

# Calgary Walker

Issue 279

2025年1月号

## LOCAL NEWS

### 長引くカナダ郵便ストライキ

11月中旬、5万5千人から成るカナダポストの労働組合がストライキを開始した。カナダポストの従業員たちは、安全な労働環境の確保、給与の増額、そして現在の年金や福利厚生を求めてストライキをしている。当初数日もしくは11月29日のブラックフライデー商戦前には合意に達すると予想されていたが、開始から4週間が経過しようとしている。その間従業員たちは無収入かつ福利厚生も停止されてしまったため、持病の薬を購入できない者もいる。カナダポストは、組合に対しストライキをする場合、従業員の処方薬費用を賄う機会を提供したが、組合はそれを拒否したと述べている。一時的に解雇される者も出てきており、誰のためのストライキなのか分からない状態が続いている。また非営利団体や企業も影響を受けており、特にオンライン販売を中心に行う小売店はクリスマス前に大きな打撃を受けている。これに伴い郵送中の荷物や郵便物の再送についての偽装詐欺メールが横行しているので注意が必要だ。また光熱費等が自動引き落としになっていない方は、各種ウェブサイトでも料金の確認をし支払いを済ませないと延滞金が発生する可能性がある。



### 消費税カットと\$ 250リベート

11月下旬、トルドー首相は数十億ドル規模の経済支援策を発表した。これには、子ども用おもちゃ、ビールやワイン、レストランでの食事など一部の商品やサービスに対する2カ月間のGST及びHST（消費税）免除と、2023年に所得があり、年収が15万ドル以下のカナダ人1,870万人に250ドルの小切手を送る計画が含まれている。課税額が比較的高い州では、逼迫する家計の足しになり、年末年始の出費を補填できるという声上がる一方、野党からは厳しい意見が出ている。保守党のピエール・ポワリエール党首は、「私たち政治家がカナダ国民のためにすべきことは、暖房、住宅、ガソリン、食料品にかかわる炭素税を4倍に引き上げる直前に、ポテトチップス1袋に対するたった10セントを免除することではない。」と述べた。



また、消費税が免除される対象が曖昧で、明確なルールが未だ定められていないことから、小売店では混乱が広がっている。財務省職員がCBCニュースに語ったところによるとこの免税策により、16億ドルの歳入減になることが見込まれている。250ドルの小切手プログラムでは、約46.8億ドルの費用がかかると算出される。免税策は12月14日から2025年2月15日まで実施される予定だ。



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)

### 2025年1月号 目次

News & Events	1-5	鬼うま逸店	8
エドモントン通信	6	読者さんの知恵袋	9
総領事館からお知らせ	7	心の種まき	10-11
進め！読書部	8	編集後記	11
		コミュニティー掲示板	12

LOCAL NEWS

カナダ独立リーグに日本人女性加入

カナダ独立野球リーグIBL (the Intercounty Baseball League) のトロント・メープルリーフスは、里綾実選手と契約し、リーグ初の女性選手として迎えることを発表した。里選手は、野球界で最も優れた女性投手として広く認識されており、2010年以降日本チームをワールドカップ出場へ導き、そのうち6回優勝を果たしている。また、2014年、2016年、2018年の大会で最優秀選手 (MVP) に選ばれている。里選手は、2013年から2021年にかけて日本女子野球リーグで活躍し、リーグが活動を停止するまでの4シーズンのうち3シーズンで三振数トップとなった。2025年度で107年目を迎えるIBL。トロントは昨シーズン、17勝25敗でIBLの7位に終わったため、活躍が期待される。里選手は声明の中で「トロント・メープルリーフスでプレーできることにとても興奮しています。元メジャーリーガーやトップクラスのマイナーリーガーたちと競い合いながらプレーすることは、私にとって夢のようです。」と語っている。



一酸化炭素中毒に注意

11月下旬以降、カルガリー市内で一酸化炭素 (CO) の事故が複数件報告されている。NE地区にある学校では、ボイラーの不完全燃焼によりCO濃度が最大710ppmに達した。事前に学校全体で避難が完了しており、空気の質が安全と判断された後、生徒たちは校舎に戻された。また、48世帯が居住する住宅ビルでは排気口に落ち葉やごみが詰まりそのまま凍結したことが原因で、高濃度の一酸化炭素が屋内に充満し、住民が一時避難する事態となった。



気温が低下し、暖房やガス器具をより多く使用する季節になると、CO関連の通報が増加する。一酸化炭素は無色・無臭・無味の有毒ガスであり、長時間さらされると体調不良や死亡を引き起こす可能性がある。市消防局は、屋内でCO暴露を防ぐための警報器を設置するよう強く推奨している。警報器は、危険を警告してくれる唯一の機器だ。COガスの主な発生源は家庭用暖房機であるが、天然ガスやプロパンを使用するすべての器具に注意する必要がある。COガスに暴露されると、頭痛、吐き気、めまい、疲労感のようなインフルエンザ様の症状が現れる場合がある。適切な対策を講じて安全を確保しよう。


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



### モンゴル住居ゲルでヨガ

シヌックの暖かい風が吹き雪が解けたので、少し足を延ばして2時間半南に車を走らせてみませんか。

Pincher Creekにある保養施設The Yurt experience (5324 Range Rd 25A, Pincher Creek T0K 1W0)では、モンゴルの住居でゲルとも呼ばれるヤートの中でヨガ教室が行われます。月曜日は午前11時から、金曜日は午後3時半から。1回80分で35ドルです。大自然の中でスピリチュアルな気分になれるかも。

<https://auroraeggertcoaching.com/>

### グリーンチのひねくれた木を作ろう

12月19日午後6時半からFlower Aura by Natasha Floral Studio (403 Forge rd SE)にて、映画「グリーンチ」にてくる先が細長くちょろんとなったクリスマスツリーを手作りできるDIY教室が開催。所要時間は一時間で一人57.31ドルです。12歳以下の子供は無料で同伴できるそうなので(申込み要)、親子で思い出のクリスマスツリーが作れます。他にもテーブルに飾るランプ風センターピースやガーランドな



どを作れる講習会もあります。生の木は本当に良い香りがしますよね。いつもと違ったクリスマスを楽しめそうです。[www.floweraurabynatasha.com/workshops/](http://www.floweraurabynatasha.com/workshops/)

### Made by Marcus

#### 自分だけのアイスクリーム

「あの味とあの味と一緒に食べたらどんな味になるのだろう」と考えたことはありませんか。12月20日(午後6時から)、21日(午後1時と午後3時から選べます)オーナーのMarcusさんから直々にアイスクリームの極意を聞くことができ、好きなフレーバーのアイスが作れる体験会が開かれます。1時間半のクラスで、一人115ドル。場所はInglewood店(1119 10 Ave SE #Suite 105)。会場ではキャラメル、ファッジ、トフィーなど様々な具材が用意され、好きなアイスを4パインツ分(2L弱!)作ってお持ち帰りできます。年末年始の自分へのご褒美に、大切な人への贈り物にどうぞ。<https://madebymarqus.ca/>



読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中

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

LOCAL EVENTS

冬の野鳥観察

12月22日 St. Patrick's Island (656 Confluence Way SE)にて、ガイド付きの野鳥観察ツアーが行われます。時間は午前11時半から午後1時半まで。キツツキや鷲、水鳥や小さくて色鮮やかなフィンチが観察できます。運が良ければビーバーやミンクも見れることがあるそうです。双眼鏡の貸し出しもしています。一人5ドル。大雪や気温がマイナス20度を下回った場合は中止になるのでご注意ください。 <https://naturecalgary.com/>



モールでエジプト体験

年末年始の買い物客でにぎわうショッピングモールChinook Centreでエジプトを感じよう。2025年1月未まで「The Horizon of Khufu」という没入型アトラクションが楽しめます。場所は1階の北コートです。VRゴーグルをつければそこは4500年前の古代エジプト！解説を聞きながら、ギザの大ピラミッドをはじめとする数々の遺跡を堪能できます。45分ごとの入れ替え制で、対象年齢は8歳以上。料金は大人一人35ドルから、こども(8~15歳)25ドルから。シニア割引と6人以上で参加するグループチケット、お得な家族チケットもあります。 <https://horizonkheopsexperience.com/>



ノスタルジックなクリスマス

12月22日までHeritage Park (1900 Heritage Dr. SW)にて古き良き時代のクリスマスを楽しめるイベントが行われます。場内はクリスマス色に飾られ、ワゴンライドやサンタと写真を撮ったり屋内外で楽しめるアクティビティがたくさん用意されています。クリスマスキャロル隊が美声を響かせ、お買い物も楽しめます。親戚のおじいちゃんおばあちゃんと一緒に出かけもいいですね。午前10時から午後4時まで。チケットは大人(16歳以上)19.95ドル、3歳以上のこどもは14.95ドルです。 <https://heritagepark.ca/series/once-upon-a-christmas/>



The Rec Roomで年越しパーティー

市内一楽しくてうさいと噂のゲーセン店でにぎやかに年を越しましょう。お酒が飲める18歳以上限定の年越しイベントが開催。25ドルの入場料を購入すれば、2時間ゲームし放題券と年越し乾杯券が付いてきます。80ドル払うと、ゲームに使える365クレジット(50ドル相当)とビュッフェ(50ドル相当/午後9時半開始)、年越し乾杯が楽しめます。場所は1180 - 901 64 Avenue NE。2025年はいいい年になること間違いなし。 [www.therecroom.com/promos/nye-2025](http://www.therecroom.com/promos/nye-2025)




**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




**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

**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。



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



## LOCAL EVENTS

### 年越し花火で盛り上がりよう

12月31日午後8時からPrince's Island ParkとLot59の駐車場で年越し花火大会が行われます。会場ではフードトラックが多数出店し、にぎやかな雰囲気を楽しめます。カウントダウンまで、スケートやダンスをして楽しめるエリアが用意されています。足長パフォーマンスのスティルト大道芸人も参加。当日、メモリアルドライブの南側(東への進行方向側/10st.から4Ast.まで)は、午後10時から深夜1時まで無料で駐車可。年越しと同時に打ちあがる花火をお楽しみに。[www.calgary.ca/events/new-years-eve.html](http://www.calgary.ca/events/new-years-eve.html)



### スマホで市内お散歩ツアー

ダウンタウンで見かける不思議なオブジェ。気になりますよねえ〜。そんなときは、Tripvia Toursです。スマホから流れる音声ガイドを聞きながら観光スポットを巡りましょう。データ通信不要で、4kmにわたる28か所の建造物やアート作品の歴史を教えてください。トリビアクイズ付き。全部しっかりまわると2時間くらいなので、冬のいい運動にもなりそうです。料金は7.99ドル。[www.tripvia.tours/calgary-downtown-audio-walking-tour](http://www.tripvia.tours/calgary-downtown-audio-walking-tour)

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 2<sup>nd</sup> floor

10 AM- 2PM

Reservations Recommended

403-760-3255



### 新春アニメ系オーケストラ

1月3日午後7時半から「AVATAR伝説の少年アン」(青い方じゃありません。頭に矢印がある方)コンサートが開催。演奏は数々の映画音楽公演を手掛けるFILMharmonic Orchestra。中国の擦弦楽器“二胡”や和太鼓が使われ、西洋と東洋音楽の融合も楽しめます。2時間20分の公演、チケットは70ドルから。1月4日(午後7時半から)5日(午後2時から)は、世界的に有名なウサギ「Bugs Bunny」のコンサート公演もあります。演奏中に5つの短編映画が流れます。猫のシルベスターと黄色い鳥トワイティーも登場します。途中休憩もあるので、小さいお子さんも楽しめます。両公演の場所は、Southern Alberta Jubilee Auditoriumです。<https://filmharmonique.ca/> 続きまして〜、1月10日午後6時半からカルガリー中央図書館にて、有名な作曲家久石譲氏によって作曲されたジブリ音楽の演奏会が行われます。こちらはCandlelightコンサートで、会場に所狭しとキャンドルが置かれ幻想的な雰囲気の中で演奏を楽しめます。公演時間は1時間、チケットは39ドルから。7歳以下のお子さんは入場できませんのでご注意ください。トロやラピュタ、千と千尋、魔女の宅急便のあの名曲にうっとり。<https://feverup.com/en/calgary/>





**味菜坊**  
Misai Japa Cafe  
みさいばうじゃぱカフェ

**YUU 御膳庭**  
Seafood Restaurant

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  
ウエイテス募集  
パート・フルタイム可

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](http://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/>



## EDMONTON LIFE

■気になるエドモントン情報■

## エドモントン通信

## ～エドモントンとカルガリー間のフライト～

文=ヒトシ

今年は、仕事で飛行機に乗る機会がいくつかありました。エドモントンからのフライトはEdmonton International Airportを基軸にするわけですが、この空港は実はNiskuというエドモントンの南の小さな街に位置しています。エドモントン市内から直通のバスがあるようですが、乗ったことがないので利便性はわかりません。もちろんL R Tなどはここまで行っていません。ハイウェイを自分の車を飛ばして行けば、そこまで不便な立地だとは思いません。しかし、パーキングはもちろん有料なので、仕事や旅行の日程によっては、タクシーやウーバーなどを使って行きます。

国際空港を銘打っているのに、アメリカ、メキシコ、中米やヨーロッパなどに直通で行ける便がありますが、今年自分が行った目的地へは、カルガリー経由が多く、あの真新しいカルガリー空港を見てしまうと、エドモントンの規模がショボく感じられました。また日本への直通便はなく、その際は、カルガリーかバンクーバーを経由しなければなりません。

自分は、いつもカナダの二大航空会社のうち“カスタマーサービスが異常にカジュアル”な方を利用します(もう一つは“サービスに見合わない強気の価格設定”の方とっておきましょう)。このエドモントン、カルガリーフライトは確かQ400という小型のプロペラ機が主なようです。この飛行機がまた小さい！空港からブリッジを通過して、直接飛行機に乗り込む

のではなく、一回地面に降ります。そして、30メートルほど歩いて、飛行機へと登る階段に向かいます。ここで、インスタ映えとばかりに写真を撮ろうとすると「撮らないでください！」と怒られます。急な階段を上り終わると、入り口で頭をぶつけないように入り込みます。フライトの時間は一時間もかからない超短時間飛行で、高度を上げ切ったらもう着陸体制みたいな感じです。



文句ばかりで申し訳ないですが、気候などのやむを得ない理由はあるにせよ、この会社はサクッとフライトの遅延をするため、カルガリーでの乗り継ぎのタイミングにはいつも注意しています。言ったように、フライト自体は超短時間ですが、前後のかかる時間を加味すると、車でカルガリーまで行った方が早いのではないかと思わざるを得ません。

実は、先日日本に行ったのですが(成田へのフライトもこの会社ですもちろん!)、エドモントンからカルガリーへのフライトが遅れに遅れ、カルガリー空港をダッシュしたのはいい思い出です。(ギリギリ間に合いましたが)その際の機内のアナウンスは「ちょっと遅れてしまいましたねー、ところで成田への乗り継ぎの客は、優先的に降りていいから、とにかく頑張ってくださいね！時間ないよ！」他の客、ゲラゲラゲラー！みたいな、まあカナダっぽいというか、これに慣れてしまうと、日本に行った際のギャップが激しかったです。

今回、西日本に行くのに国内線に乗ったのですが、出発の時間が10分遅れたことに、最低五回は機内アナウンスで謝っていました。そこまで謝らなくても、ジョークでも飛ばしてりゃいいでしょうと思いましたが、日本でカナダのノリをやったら苦情が出ること間違いなしです。ちなみに、日本から帰ってきた際の、カルガリーからエドモントンへのフライトは雪で、三時間遅れでした。Sorryの一言もなし、でも飛ぶだけましと思ひ、カルガリー空港でスマホをいじって時間を潰しました。

先ほど、カナダの二大航空会社と言いましたが、もう一つの方もあまりいい思い出がない(ロストバゲージ、遅延etc.)ので、もう文句は書きませんが、次に日本に行く際は久しぶりに日系の航空会社を使ってみたいものです。



## 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。



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

14冊目「老神介護」 劉慈欣 作

文=桑島

今回紹介するのは、「三体」で有名になった劉慈欣による短編集「老神介護」(2022年KADOKAWA 大森望・古市雅子訳)である。翻訳のセンスが光るタイトルだ。表題作を含む5作品が収められている。どの作品も真剣に地球と人類のことを考えた、未来を憂うようなそれでいて希望を忘れない熱い内容になっている。



「老神介護」は、突如現れた宇宙船から、みすばらしい姿の神々が地球に降り立ち、「われらは神じゃ。地球を創造した」と告げ、人類に老後の世話を求める話だ。各家庭で神を扶養することになるが、次第に人間と神々の関係は悪化していく。その続編「扶養人類」は、神々が去ってから3年後、地球に第一地球文明の人類が移住してくる話。大富豪から3人の浮浪者の暗殺を依頼された殺し屋は、彼らの存在が地球上の貧富の差を証明する邪魔になるからだと聞かされる。どれも現代に存在する問題を拡大し続けていったら現実に起こりかねない問題について述べられており、読了後は新しい視点で世の中を見れるようになるだろう。「白亜紀往事」は恐竜と蟻が協力し共存する世界線で繰り広げられるやり取りが面白かった。最後には敵対するのであるが、その戦い方ときたら凡人の想像力のはるか斜め上をいっており、かなり読み応えのある作品であった。

劉氏の作品は、どれも世界線が似ているようでもあり、確実に重なっているとも言えない。「三体」と設定が似ているものもある。他の作品も全制覇したくなってきた。年の瀬に壮大な宇宙の物語に浸ってみてはどうか。



**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

二〇二五年は  
**巳年**

FOOD

■気になるお店の不定期連載■

本日の鬼うま逸店。

文・写真=一豊

安くてうまい店を求めて日々さまよう。多少愛想が悪い店でもそれもまた“おつ”だと思える懐の深さを持つ。飛び込みで入った店が当たりだと、得も言われぬ多幸感で満たされる。フードレビューはあまり気にしない。

先日、同僚と大雪の中4St. 沿いにあるSeoul Fried Chickenへ行ってきた。韓国の尹大統領が非常戒厳令を出し、6時間後には解除するという謎行動が報道されたばかりだ。韓国国内では大非難を浴びている。歴代の韓国大統領で幸せに一生を終えた人は数少ない。興味本位で事の成り行きを見守る呑気なカナダ在住の日本人。その隣で何か裏にあるのではないかと目を輝かせる同僚。都市伝説好きな彼らしい反応だ。たとえ母国とはいえ、その国に在住しているといかないのでは大違いである。韓国チキンをうまそうに頬張り、大好きなコーラで流し込んでいる。一つくれと言いたい気持ちをぐっと堪え、注文したコチュジャンチキンバーガーを一口齧る。濃厚なソースがもったりと舌にまとわりつき、チキンの油がじゅわっと口いっぱい広がる。うまい。バターと卵たっぷりの黄色いバンズがチキンに合っている。そこにジンジャーエールを流し込む。のど越し最高！揚げたてのポテトも外側に程よく火が通りうまい。



日本はグラコロバーガーの季節であるが、極寒のカルガリーでは国籍を問わず心も体も温まるコチュチキバーガーが合っている。

**Furnace Air Conditioning Hot Water Tank Duct Cleaning**

**Go Furnace**  
403-910-9304  
GoFurnace.com

**RESIDENTIAL FURNACE & AC SERVICES IN CALGARY**

\* Free In-Home Estimate for New Installation

GOOGLE GUARANTEED 5.0 ★★★★★ LOCAL BEST Calgary ACCREDITED BUSINESS

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 = 投稿者の皆さん

\*\*\*\*\*甘党さんからの投稿\*\*\*\*\*

日本のワイドショーで見たんですけど、「ドバイチョコレート」って何?見た目は、板チョコの形をしていて、カラフルなインクを落としたような模様がついている。割ってみると、中にはピスタチオペーストとクランチャーな短い麺みたいなのが入っている。これはトルコ料理でよく食べられるカダイフというトウモロコシの粉で作った細麺状の食材らしい。食べた人は「サクサクでおいひーです。」と言っている。味はピスタチオとチョコ。クランチャー。なんとなく想像はつくけど、食べてみたいー。でもさすがに流行りが届くのが遅いカルガリーでは無理かと思っていると、ありました! East Village (話題の店は全部ここにあると言っても過言ではないぞ!)にある8cakes (529 Riverfront Ave SE)というお店で売っています。このお店ラブリーな内装が人気で、以前ケーキサンドイッチが気になって調べたような気がします。手のひらサイズで一つ11ドルです。お店のチョコは基本高いから妥当なお値段でしょうか。ジンジャーブレッドラテ、ベイリーズホットチョコ、ピスタチオクナーフェ(←これがお目当て)3種類から選べます。3つセットで29ドルってのもあるから、友人へのクリスマスプレゼントも兼ねて自分用にも買ってやるぜっ。



\*\*\*\*\*人生修行さんからの投稿\*\*\*\*\*

最近使ってみて面白かったアプリを紹介します。一つ目はMemriseという語学アプリです。緑のフクロウの語学アプリはかな〜りに前に脱落しましたが、こちらはかれこれ3カ月毎日欠

かさず続いています。「これどこで使うの〜!?!」と言いたくなるような例文を覚えさせられるので、問題の質は緑のフクロウとあまり変わらないような気がします。単語や文章を覚えたかどうか確認するための4択問題形式も似ていますね。違う所といえば、ビデオがとにかく面白い。例文をビデオのネイティブスピーカーの人が読んでくれるのですが、そのビデオがツッコミどころ満載なのです。フランス語には大道芸人と思われるふくよかな白塗りのおじさんが登場します。子供っぽい文章を恥ずかしそうに言うどこかの店員さんのビデオには、少し笑い声が入ってしまっています。アプリ制作の人に言われている感が半端ないです。韓国語は一人イケメンのお兄さんがいて、何ならその人の顔と声を聞くためにやっているようなものかもしれない。何はともあれ、新年に新しい言語を学んでみたいなという人にはお勧めです。

お次はDeath Clockという少々物騒な名前のアプリです。生年月日、性別、BMI値(サイト内で計算できます)、どこの国に住んでいるか、お酒はどのくらいの頻度で飲むか、喫煙の有無を入力するとすぐにいつ死ぬか、言い換えるとどれだけ寿命が残っているか算出されます。右側に洋風の墓石が書かれ、人生最後の日が記されているのもなんだかリアルです。怖い気もしますが、知っておいて損はないです。一年の計は元旦にあり。自身の生活を見直すためにも役立つかもしれません。お試しあれ。<https://www.death-clock.org/>



**PlusMa**  
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)

12月くじ引き実施中

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

**CITY FISH**

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

**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

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

# MENTAL HEALTH

■カウンセラーのアドバイス■

## 心の種まき

### 第68回『寒い時こそアクティブに』

文＝ 鈴木直人 / アルバータ州心理学者

BC州で8年メンタルヘルスセラピストとして勤務後、2011年にアルバータ州に移り現在サイコロジストとしてカルガリーで勤務中。質問・お問い合わせは(403)921-8442 または naoto@airdriecounsellingcentre.comまで。FBページ：“心のたねまき”

私がBC州からアルバータ州に移ったのは、もう13年の前のことである。隣同士の州とはいえ、様々な違いがあるものだ。まず始めに感じた違いは、BC州の山河に囲まれた豊かな自然と、アルバータ州の広大な平原との対比である。どちらの州も多文化社会だが、BC州はアジア系移民文化が根付いているのに対し、アルバータ州ではヨーロッパ系移民文化が定着しているのも、興味深い違いであった。

日頃の生活では大きな違いは無いであろうと思っていたのだが、アルバータに移ってからしばらく悩んだのが、「運動習慣の続かなさ」であった。もともと体を動かすのが好きなので、BC州にいるときは散歩に行ったり、ジョギングをするのが日課だったのだが、なぜかアルバータに移ってからは、その習慣が続かず、気がついたら



家でゴロゴロしているのである。運動を始めては半年くらいで辞めてしまうというサイクルを数年繰り返したのだが、ある時ふとその原因を突き止めることができたのだ。それは、アルバータ州の寒さであった。夏の間いくら頑張っても運動習慣を身につけても、冬が寒すぎて、どうしてもその運動習慣が途切れてしまい、冬の半ばにはすっかり運動を辞めてしまっているのである。それに気づいた私は、外でジョギングするのをやめて、夏の間からジムで運動する習慣をつけるようにし、その結果、冬になってもジムで運動習慣を保つことができるようになった。

寒い季節になると、人は本能的に暖かい場所を求め、活動量が低下する傾向にある。これは生物として自然な反応であるが、現代社会、特にアルバータ州のように冬の寒さが厳しい場所では、過度の「冬籠もり」は、心身の健康に次のような影響を及ぼす可能性がある。

#### 【ホルモンへの影響と気分の変化】

日光を浴びる機会の減少は、脳内のセロトニンやメラトニンといったホルモンのバランスに影響を与える。セロトニンは私たちの感情に影響を与えるホルモンで、その分泌低下は気分の落ち込みやモチベーションの低下を引き起こす。また、メラトニンの分泌リズムが乱れることで、睡眠の質が低下し、日中の眠気や集中力の低下につながってしまう。

#### 【身体機能への影響】

活動量の低下は、単に体重増加や筋力低下といった問題を引き起こすだけでなく、基礎代謝が低下し、体温調節機能も弱めてしまう。その結果、より寒さを感じやすくなり、さらに外出を控えるという悪循環に陥ってしまう。

**Ramen Arashi**  
RAMEN  
ARASHI

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

Calgary Walker 2016年以降の  
バックナンバーはこちらから  
[www.calgarywalker.ca](http://www.calgarywalker.ca)

（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](http://calgary.ca/garbagetag)

## MENTAL HEALTH

冬を乗り切るための具体的な対策には、次のようなものがある。

●朝の日光浴: 朝日を浴びることは、体内時計の調整に重要な役割を果たす。なので、起床後15分程度、窓際で過ごす、朝食を窓際で取る、通勤・通学時に日光を意識的に浴びるといようなことをすることにより、ホルモンバランスが整えられ、一日を通して前向きな気持ちで過ごしやすくなり、また、夜の質の良い睡眠にもつながる。



●室内での運動: 外出が困難な日でも、室内で効果的な運動を行うことが可能である。家でヨガ・ストレッチ、オンライン運動クラス、隙間時間に簡単な筋トレ、ショッピングモールでのウォーキングなどは、10分程度から始めても十分な効果が期待できる。継続的な運動は、体温上昇とエンドルフィンの分泌を促し、心身の健康維持に貢献する。



寒い季節は、確かに活動的になりにくい時期である。しかし、それは同時に、意識的に体を動かすことの価値が高まる時期でもある。今日からでも、自分に合った方法を少しずつ取り入れ、心身ともに健やかな冬を過ごしていきたい。

**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*

## EDITOR'S NOTE

### \* 編集後記 \*

M-1の決勝が近づき、鬼龍院翔さんの今年の流行語を入れた女々しくての替え歌動画を見ると世も末、いやいや、今年も終わりに近づいてきたなと感じる今日この頃。世も末と言えば、トランプ次期大統領。トルドー首相に向かって51番目の州の州知事になればいいと発言したそう。はあ!? 本人は冗談のつもりで言ったみたいだけど、本心なのではなからうか。本心を冗談ぼく言う人っていますよね。そしてカナダとメキシコから流入する不法移民と薬物の悪影響を受けているって!? 諸悪の根源はお宅の内政にあるのでは。うまくいっていないのを人のせいにする人ってどこにでもありますよね。隣国はもれなく敵とみなすそのやり方、どうかと思いますよ。それにしても、うまい返しができなかったトルドー首相。そもそもカナダ人はアメリカと一緒にまとめて扱われるのが嫌だから、これでカナダ人の結束は一層高まったのではないかと思います。ま、ほとんどの人が気にも留めていないと思いますけど。それよりも、日本が51番目の州にならないことを願います。

さて、年末のもやもやを勝手に報告タイム。先日実家の母にチーズケーキを注文して送ったのです。届いたよーとのLINEのビデオ通話に映ったのは、私が送ったチーズケーキを食す3歳の姪っ子。はあ!? 私は実家の母のために贈ったのに。結構高かったのに。3歳のかわいい姪っ子でしょ、大人げないという声が聞こえる。私だってわかっていますよ。人類みな兄弟、自分より小さくて弱い人間を慈しむ心はないのかと。だけど、私だってその高〜いチーズケーキ食べたかったのに! そういうところですよ、そういうところ。このもやもやはサンドバッグを殴りまくって滝汗と共に流れ落ちましたが、こういう些細なことが積もりに積もって近い将来揉め事の種になるのだなと実感しました。幸運にもうちの実家には取り合うような遺産はありませんが、負の遺産で揉めることも多々あるそうなので今のうちから勉強しておかねばと思う次第です。

2024年も読んでいただきありがとうございました。2025年は怒りともやもやを明日の活力に変換して、より多くの情報と役立つ無駄知識をお伝えできるよう邁進していく所存です。皆さん良い年末年始をお過ごしください。メリークリスマス&よいお年を〜。(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。



### \* 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1月18日、2月1日、2月15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。



➤コーラス部 今しばらくお休み。

**★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:会員 こども5ドル、大人2ドル、家族10ドル

非会員 こども8ドル、大人3ドル、家族15ドル

(ケーキ、お菓子、ジュース付き)

\* 子供達のプレゼント交換にご協力ください。参加するお子様一人に付き5ドル~10ドル程度のプレゼントを包装して持参してください。なるべく男女兼用の物をお願いします。

お申し込みは下記イベントサイトから

[www.njcayyc.com/eventpage](http://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](mailto: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](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。



**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2月号のお知らせ**

発行:2025年1月15日(水)

締切:2025年1月1日(水)

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**

**2025年1月号**

(2024年 12/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 279

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)



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 [njca@njcayyc.com](mailto:njca@njcayyc.com) から。

**良いお年を  
お迎え下さい**

**\* 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](mailto:calgarywalker@hotmail.com)