

Calgary Walker

Issue 274

2024年8月号

LOCAL NEWS

トルドー首相続投意志表明

6月25日トルドー首相率いる与党自由党は、カナダ最大都市トロント、セントポール地区で行われた下院補欠選挙で野党保守党に敗北した。自由党候補の得票率は40.5%、保守党はそれを上回る42.1%であった。トロントの選挙区では地盤が強固なはずの自由党。党内議員たちからも党首退任を求める声が続々と上がっている。世論調査でも2025年10月末までに行われる総選挙では、自由党は保守党に大敗するだろうとの見通しも出ている。トルドー首相は「カナダ国民が具体的に暮らしやすくなったと目に見え実感できるよう、今後も尽力していくつもりだ」とし、党首続投の意思を表明している。



ストで空の便混乱

航空会社ウエストジェットの整備士たちにより6月28日から2日間、ストライキが決行された。スト終了後も1171便が欠航になり、カナダデーの連休を利用した旅行者たちに混乱が広がった。同社は7月3日、ストによる欠航は今後最低限に抑えられるとし、運航状況は安定していると発表。しかし、その後も欠航が相次ぎ、便の変更やキャンセルを求める客が殺到、同社で代替便を予約する客もわずかとなった。天候によっても運航が左右されるため、事前に運航便の確認をするよう利用者に呼び掛けている。

緊急事態宣言解除 修繕完了

水道本管の破裂により6月15日から続いていた緊急事態宣言が、7月4日解除された。しかし、システムが正常に作動し続けるかどうか様子を見る必要もあり、7月6日現在、屋外での水の使用は依然禁止されている。緊急管理機関のヘンリー長官は「給水幹線はまだ完全な容量で稼働しておらず、完全に復旧したとは言えない。引き続き節水を推奨する」と述べた。

違法生乳販売の増加

アルバータ州で、低温殺菌されていない生乳の個人販売が増加している。カナダでは生乳の販売は違法であり、食中毒等の懸念から1991年以降その売買が禁止されている。しかし近年、健康志向の人々やラクトース不耐症者の中で需要が高まっている。生乳の販売はヨーロッパ全域で合法化されており、米国の少なくとも30州で認められている。あらゆる形態でその売買を禁止しているのはG7国中、唯一カナダだけということもあり、支持者たちは法律撤廃を議員に求めている。カルガリー大学のノブレガ助教授によると、低温殺菌によって影響を受けるビタミンはごく僅かであるとし、ラクトース不耐症についても十分な研究結果は出ていない。米国では1998年から2018年の間で2876人が体調不良を起こし、死亡した症例もある。



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

次のページへ続く



2024年8月号 CONTENTS

Local News & Local Events	読者さんからの知恵袋	9
領事館からのお知らせ	目のおはなし	9
ソ口活のすすめ	灯籠平和祭典	10-11
癒しの小窓	編集後記	11
	日系会館・掲示板	12

LOCAL NEWS

秘密裏に売買される生乳。摘発されれば高額な罰金が科せられる。専門家による推定では、現在生乳を販売している農家はアルバータ州で数百軒に上る。カナダ農業省は生乳に含まれる細菌により急性消化器疾患になる危険性のほうが高いとし、販売を認めていない。

空輸される食用馬

カナダは、食用として使われる馬を生きたまま日本に空輸している。その数は2022年には2600頭にも上る。カナダ動物権利擁護団体は今年5月から6月にかけて、輸送業者が法律違反を犯していると日本の動物愛護団体から報告を受けた。28時間以上食べ物、水、休息を与えずに動物を輸送してはならないという法律がある。カナダ動物権利擁護団体は、エドモントンとウェニペグから輸送された調査中の件を含め、法の遵守が徹底されるまで輸出を停止するようカナダ食品検査庁に求めている。2年以上前、トルドー首相は農業大臣に対し、屠畜用の生きた馬の輸出を終了するよう指示した。5月には、下院がこの慣行を禁止することを目的としたC-355法案を可決し、秋には上院で第二読会が行われる予定だ。

読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中

calgarywalker@hotmail.com

LOCAL EVENTS



アイスクリームフェス

7月19日から8月5日までアイスクリーム総選挙が行われます。市内にある参加レストラン、カフェ、アイスクリーム店でアイスを食べまくって、おいしい一品に投票しましょう。総売り上げ数が一番多い一品にはゴールドデンスクープ賞、投票数が最も多かった一品にはベストスクープ賞、乳製品を使っていないおいしい一品にはノンデイリースクープ賞が授与されます。期間中、支払金額の1~3ドルは、シニア層への食事宅配プログラムや子供達にランチを提供する非営利団体Calgary Meals on Wheelsに寄付されます。

<https://yycicecreamfest.com/>

ラテンの血が騒ぐ

7月19日から21日までダウンタウンにあるオリンピックプラザ(228 8 Ave SE)にて、ラテン祭りが開催されます。時間は午前11時から午後11時まで(日曜は午後10時)。ラテン音楽に合わせて我を忘れて歌って踊りまくりの3日間。小さい子供が遊べるエリアやお買い物エリアがあるのも楽しみです。もちろん各国のラテン料理も味わえますよ。入場無料。<https://fiestaval.ca/>




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

花を愛でてお買い物

Lougheed House (707 13 Avenue SW) は、1891年に建設され歴史的文化遺産に認定されています。お庭が美しいとおばさま界隈で有名な場所です。そんな素敵な場所で、お花や野菜、果物、植物、陶器などの雑貨マーケットが開かれます。午前10時から午後4時まで南側の芝生エリアで開催。無料のガーデンツアー(午前11時半からと午後2時からの2回)に参加して、お買い物も楽しんじゃおう。

<https://lougheedhouse.com/beaulieu-market/>



屋内ビーチで遊ぼう

The Beach YYC (3030-2600 Portland St. SE) は、雨の日でも遊べると話題の屋内ビーチパ

レー場。普段は大人で賑わっている施設ですが、月曜と水曜の午前10時から11時半まで子供の遊び場として開放しています。、5歳以下の子供専用エリアがあり、砂のお城を作ったり思い切り砂場遊びができます。日焼けが心配なお子さんでも安心して遊べます。おもちゃは施設側で用意してくれるので、手ぶらで行っても十分楽しめます。事前登録不要、参加費は子供一人10ドルです。

<https://thebeachyyc.ca/youthkids/drop-in/>

Calgary Folk Music Festival

7月25日から28日までの4日間、Prince's Island Parkにて大規模な音楽フェスが行われます。会場では大小合わせて7つのステージが設置されており、フォークだけでなくヒップホップやジャズ、ファンク、パンク、インド音楽など様々なジャンルの音楽が楽しめます。今年で45回目を迎え、国内外から60以上もの有名アーティストたちが参加を予定しています。チケットは一人80ドルから(シニア、ユースは50ドルから)好評販売中。12歳以下は無料。敷物や折りたたみいすを持参しましょう。

<https://calgaryfolkfest.com/>



天の川を見に行こう

巨大な天文台施設Rothney Astrophysical Observatory (210 Avenue W, Hwy 22 S, Foothills No. 31) で、天の川と夏の星座を見るイベントが開催されます。7月25日から27日まで、時間は午後10時から深夜2時まで。夜になるとやや冷えるのでジャケットと虫よけスプレーを持って出かけましょう。赤いフィルターを付けた懐中電灯も忘れずに。チケットは一人10ドルで事前に購入しましょう。7歳以下は無料。<https://science.ucalgary.ca/rothney-observatory/public-events>

<https://science.ucalgary.ca/rothney-observatory/public-events>

春夏限定 屋外ファーマーズマーケット

一年中オープンしているファーマーズマーケットもありますが、6月中旬ごろから市内近郊各所で期間限定屋外マーケットが開催されます。気持ち良い青空の下、地元で採れた新鮮な野菜や果物が買える良い機会をぜひご利用ください。



Bridgeland Riverside Market (917 Centre Ave. N.E.) 木曜日午後3時半-7時半まで 6/20から10/3まで
 Dalbousie Farmers Market (5432 Dalhart Rd, N.W.) 木曜日午後3時半-7時半まで 6/13から9/19まで
 Cochrane Farmers Market (Spray Lakes Family Sports Centre) 土曜日午前9時-午後2時まで 9/28まで
 Hillhurst Sunnyside Farmers' Market (1320 5 Ave. N.W.) 水曜日午後3時-7時まで
 Bearspaw Lions Farmers' Market (25240 Nagway Rd.) 日曜日午前10時-午後2時まで 6/2から10/6

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



ペットが主役

7月27日28日、The Confluence (旧 Fort Calgary: 750 9th Ave SE)にてペットの祭典Pet-A-Paloozaが行われます。会場ではワンちゃんが思い切り水遊びできるエリアや、おしゃれフォトスポットが用意されています。ペット用品の展示販売もあり、おやつを試供品も豊富に取り揃えています。ペットと一緒に出かけよう。午前11時から午後4時まで。入場無料。

www.petapaloozawest.com/calgary

市運営の無料Drop-Inこどもクラス

【Birding Breaks】

ガイド付きで野鳥を観察できるクラスです。8月20日まで毎週火曜日に開催。何歳でも参加できます(小さいお子さんは大人の付き添いが必要です)。双眼鏡の貸し出し有り。午前10時半からと午後1時半からのクラスを選べます。所要時間は1時間30分です。場所は、Inglewood Bird Sanctuary (2405 9Ave SE)。



【Mobile Skate and Scoot】

インラインスケートとスケートボード、スクーターで思い切り遊べます。初心者から経験者まで参加可。基本的に持参した自分のものを使って遊びます。スタッフが全体を監視してくれており、コツや技を教えてください。ヘルメットの着用が義務付けられているので必ず持参しましょう。8月27日までの火曜日と金曜日お昼12時半から午後3時半まで。場所はこちらからご確認ください。<https://www.calgary.ca/parks-rec-programs/mobile-skate-and-scoot.html>

【Park n' Play and Stay n' Play】

Park n' Playは、6歳から12歳までの子供を対象にした外遊びプログラム。午前10時から午後3時半まで子供を無料で預かってくれます。お弁当が必要で、午前、午後のみ参加もできます。3歳から5歳までのお子さんは保護者同伴のStay n' Playに参加できます。開催場所は週によって異なります。<https://www.calgary.ca/parks-rec-programs/park-n-play-stay-n-play.html>

国際ブルースフェスティバル

7月29日から8月4日まで世界から名立たるブルースアーティストたちが集まり、市内各所でコンサートやライブが開催されます。8月1日から4日まで、Shaw Millenium Park (1220 9 Ave SW)のメインステージにてライブが行われます。お買い物エリアやフードコーナーも設けられているので、家族でお出かけできます。12歳以下は入場無料。<https://www.calgarybluesfest.com/>



FRINGEフェスティバル

1947年にスコットランドのエディンバラで最初に行われた演劇系アートのお祭りです。その後世界に広がり、カルガリーでは8月2日から10日までInglewoodにてちょっと変わった演劇を楽しめます。詳細はこちらから。www.calgaryfringe.ca/



家庭（離婚）を扱う日本人弁護士

あずまや ようこ

東谷 陽子

8月1日から弁護士事務所を移ります。
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

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
 SKIP the DISHES
www.sushibistroanzu.jimdo.com
Check our Menu @ SkiptheDishes

LOCAL EVENTS

試食サイズを食べまくる

8月1日から5日まで市内のレストランやバー、カフェのメニューをちよこっとサイズでお試しできるイベント“Taste of Calgary”が開催されます。場所はダウタウンからケンジントン方面に向かってかかるLouise橋のもとにあるLot6 (311 8 Street SW)。午前11時から午後10時(最終日は午後8時)まで。チケットは1枚1ドルで販売され、商品はおよそ2から7枚の間で交換できます。アルコール販売エリアもあります。入場無料。

<https://tasteofcalgary.com/>



ドラゴンボート祭り

8月9日から11日の3日間、North Glenmore Park (7305 Crowchild Trail SW) にてドラゴンボートフェスティバルが行われます。湖で行われるレースを観戦できるだけでなく、子供が遊べるエリアやビアガーデン、フードトラック、異文化を味わえるブースも設置されています。入場無料。9日は午後5時半から9時、10日11日は午前10時から午後6時まで楽しめます。現地に駐車場はありません。マウントロイヤル大学から出ているシャトルバスを利用しましょう。<https://calgarydragonboatsociety.com/festival/schedule/>

ぴょんぴょん跳ねて遊ぼう

巨大なバウンシーキャッスルで遊べるイベントBig Bounce Canadaがカルガリーにやってきます。8月10日から年齢別に分けられた4つのスケジュールで開催。SW地区にあるSpruce Meadows (18011 Spruce Meadows Way SW) に所狭しと見たこともないくらいに巨大でカラフルなバウンシーが設置されます。3歳以下の子供とその保護者は32ドルから、7歳以下の子供とその保護者が遊べるエリアと15歳以下のエリアは45ドルからチケット販売中。大人コース(16歳以上)は52ドルから。

<https://thebigbouncecanada.ca/event/calgary/>

日本フェスティバル

カナダにいながら日本の夏祭りの雰囲気を感じます。会場では和太鼓やダンスなどのパフォーマンスが披露され、おなじみの屋台フードやお酒が販売されます。8月9日(午後7時から11時まで)、10日(午前10時から午後5時まで)Max Bell Centre (1001 Barlow Trail SE) にて開催。チケット購入はこちらから。<https://calgaryjca.com/events/calgary-japanese-festival-omatsuri-2024/>



Crave Restaurant

222 Lynx St, Banff AB

Located on the 2nd floor

10 AM- 2PM

Reservations Recommended

403-760-3255

Furnace

Air Conditioning

Hot Water Tank

Duct Cleaning

403-910-9304

GoFurnace.com

Check Promot

RESIDENTIAL

FURNACE & AC SERVICES

IN CALGARY

* Free In-Home Estimate for New Installation

5.0 ★★★★★

GOOGLE GUARANTEED

Join us HERE LOCAL

BEST Calgary 2023

ACCREDITED BUSINESS

ダウタウンお得な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/>

Misai Japa Cafe

みさいばらじやぱかふ

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
ウエイレス募集
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. N.E
Calgary, AB. T2A7X6
(403)250-1848

5

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。



HAPPY SOLO LIFE

■ほっちながらの楽しみがある！■

ソロ活のおはなし

第18回「不思議な彫刻の散歩道

Kiyooka Ohe アーツセンター」

文・写真=ことり

こんにちは、みなさん。夏を楽しんでいますか。粛々と働く毎日。自宅と職場を往復する味気ない毎日に一服のアートを、ということで今回は街の喧騒から一歩出たところにある「Kiyooka Ohe Arts Centre」へ行ってまいりました。

その施設は、カルガリー市のシティーリミットを出てすぐの場所にあります。ホンモノのお金持ちが住んでいるような豪邸が所々に立ち並ぶスプリングバンクの道を車で走り、曲がるところを間違えないようにと慎重にナビに耳を澄ませ、到着すると、そこはひっそり——い草原?? 遠目からでもいくつかアート作品が点在しているのが見えます。他にお客さんはいなくて、遠いところから監視されているんじゃないかとドキドキしました。ここは、20エーカーの広大な敷地内に26個のアート作品が屋外展示されていて、その約半数の作品を無料で見ることができます。事前にウェブサイトで確認して、森の中に全作品が展示されているのかと思っていたのですが、どうやら無料で見られる部分は草原に置かれていて、なんとなくでよければ、すべて見渡すことができます。でもまあ

せつかく来たのだから、散歩道を進むことにしました。

最初に見たのは立方体や円柱型のカラフルなオブジェ。なんとなくチルドレンズホスピタルを想起させる色使い。お次は薄い鉄でできたような羽。鉄でできているのに羽の形とは、メタファーか何かかなと無い知恵を振り絞ってみたけど、答えは出ずに次へ。お次は黒い人型のオブジェでダークな感じで



すが天使のようにも見えなくもない。後日サイトで調べると、「Queen of the Night」という作品でした。さらに進むと鉄パイプで作ったような幾何学模様の作品があったり、流線型の丸みを帯びた作品があったりと、20分程度の滞在時間だったけど、思いのほか楽しめました。白い空間の美術館で見るとは違って、広い空や草原の背景も込みで作品を見るのはなかなか新鮮な体験でした。訪れる季節やその日のお天気によっても作品の印象が変わるのでしょうか。

今回は無料のself-guided tour(木～日曜、10am-6pm)でしたが、次回は全作品が見れて解説も聞けるguided tour(土曜10am-11:30am、一人25ドル・12歳以下無料)に申し込んでみようと思います。今日見れなかった残り半分の作品は木々が生い茂る森の中に展示されているそうです。<https://www.koartscentre.org/sculpture-park/>





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



 **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

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

みんなの知恵袋大募集!!

あなただけが知ってるお得情報や、カナダカルガリー市内・周辺で暮らしていく為の知恵を募集します。匿名でみんなに知って欲しい失敗談も大歓迎。アイディ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。



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1回「ネガティブな感情の抑圧」

文＝香織/直伝靈氣セラピスト

心理学やサイコセラピー、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。人々にロジカルに理解してもらえらるスピリチュアルをメルマガにて配信中。興味のある方は、件名にメルマガ配信希望と空メールを送信ください。(403) 437-7172または holisticzenhealing@gmail.com

皆さまこんにちは、かおりラマです。まずは自己紹介です。2020年、世間はコロナ渦で恐怖に打ちひしがれていた頃、私はボランティア先の保護犬であった中型犬ピットブルに襲われて怪我をしたトラウマを持っています。その癒しの過程で色々な事を学び、経験し、そして今は人を癒す活動を Revelstoke という小さい街でしております。

本日、皆様にお伝えしたい事は負の感情を抑圧するという事についてです。怒り、悲しみ、嫉妬、恐れ等は、負の感情と言われています。こういった感情にほとんどの人が向き合いたくないし、なるべくなら感じないように、見ないようにしていると思います。そして抑圧しすぎて体が負の感情を感じなくなっている事もあります。よく聞くのは、泣きたい時に泣けないとか、怒りを通り越して笑ってしまうとか、感情を抑圧して生きてきた人は、負の感情が麻痺してしまうという事があります。でもそれらの感情だけを抑圧する事はとても不自然です。負の感情が麻痺している人は、つらいのに笑っていたり、傍目からは見えない闇を抱えていて近づきにくく何だ



か「ずれている」感じがあったりします。

私の体感としては悲しみや不安を抑圧すると喉に違和感や痛み、そして怒りやフラストレーションはお腹に石がある重たい感覚があります。この負の感情、向き合って「体感」としてじっくり観察してみると、実はそんなに体に負担を残さず、長くは続かない事に気づきます。実は、負の感情を抑圧している事が後々怖いのです。その負の感情は、あなたが幼少期や過去に蓋をしたまま、あなたがその感情の扉を開くまで静かにじっと待っています。そして重たい負の感情はあなたの臓器を痛めたり、体に負担をかけていきます。時には思い出してもらいたいが為に、出来事をドラマティックに押し付けてきます。「早く向き合ってこの怒りを認めてほしい！」と・・・

悲しい映画を見た時、泣き始めたら何故か感情が止まらなくなった事はありますか？悲しいのはその映画の場面だけではなく、過去の悲しい感情と一緒に出来事が出てきているサインなのです。

私がトラウマから癒される過程で、「飼い主への怒り」を抑圧してマインドでは「飼い主を許さなければいけない」と思っていた時期があり、カウンセリング(心理療法)を受け、怒りの感情をないがしろにしていた自分に気づきました。マインドでその感情を抑圧している事に気づきました。本当は、(そうだよねー、怒るよね。怒って当たり前だよ)と自分の怒りとして認める事が必要でした。その怒りを十分認めた後に、自然と許せる時が来るのだと、理解しました。

もし今、あなたが言われた言葉、起きた出来事がつらいと感じるのなら、自分の感情と一度向き合ってみる事も良いのかもしれない。まずは、今ある自分に「怒っていいんだよ。泣いてもいいんだよ。嫉妬して当たり前じゃん。」と許可を与えてみるのも良いのかと思います。それでは皆さん、楽しい初夏をお過ごしください、かおりラマでした。



こんなお悩みありませんか？

- ・ 職場の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
- ・ パートナーとの関係で悩んでいる
- ・ 海外生活や文化の違いからくる不安や孤独感
- ・ 病院に行くほどではない原因不明の痛みがある



SCAN ME

セッションでは、潜在意識の中にある言葉や感情を意識化することを目指します。問題になっている核の感情と向き合い抑圧された思いを認識し言語化させる事で症状改善を促します
Kaori まで オンライン対応



403-437-7172 / holisticzenhealing@gmail.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/>

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てもないけど、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。



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

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 = 平野さんの投稿

夏だから、山へお出かけしようと考えている人は多いんじゃないかと思います。バンフは国立公園なのでパスが必要なのは当たり前なんですけど、3年ほど前から**カナナスキス**にも有料化の波が来てしまいました。一日15ドル、年パスで90ドルかかります。夏はハイキング、冬はスキーと頻繁に行く人は年パスを買えば簡単に元が取れるんですけど、夏休みに一回くらいしか行かない人は、なんだかもったいない。前は無料だったのにと考えるとよりもったいないと感じてしまいます。そんな人は**お得な無料の日**に出かけてみましょう。**毎月第一水曜日、7月の第3土曜日、秋になると9月22日(カナナスキスのお誕生日らしいです)、11月11日(リメンバランスデー)は無料**です。この日を目当てにくるお客さんも多いかもしれませんが、やっぱり無料は嬉しいのでおすすめします。ぜひ利用してみてください。

シャトルバスで湖観光

世界一美しい湖として知られる
モレーン湖とルイズ湖。

その両方が楽しめる便利なシャトルバスが
6月1日から10月14日まで運行します。
ご予約はこちらからどうぞ。

[www.banfflakelouise.com/
getting-around](http://www.banfflakelouise.com/getting-around)



AUTHENTIC

RAMEN ICHINEN
らーめん一登 JAPANESE NOODLE
ADDRESS: #349 3132 26ST NE
CALGARY
OPEN: MON-SAT
11AM-3PM/5PM-8PM
CLOSED: SUNDAY, HOLIDAYS

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ますか?眼科さんの新連載 ■

目のおはなし

文 = あい

定期的な眼科検診は、目の健康を維持するために重要です。以下に、利点をいくつかご紹介します。



1. 早期発見:

多くの目の病気(例:緑内障や黄斑変性症)は初期段階では症状がほとんど現れません。定期的な眼科検診でこれらの病気を早期に発見できます。

2. 視力の保持:

定期的な眼科検診により、視力の変化をモニタリングできます。正確な処方箋を得てご自身のニーズやライフスタイルにあったメガネやコンタクトレンズを適切に使用することができます。



3. 全身の健康の指標:

目は全身の健康を反映します。眼科検診で糖尿病や高血圧などの全身疾患の兆候を発見することができます。

4. 視力喪失の予防:

早期の治療により、視力喪失を防ぐことができます。定期的な眼科検診は、目の健康を保つために欠かせないものです。



PlusMa Eyewear
Optometrists

Since 2007

- 眼鏡、コンタクトレンズ
- 修理、調整、各種セール、割引などお気軽にご連絡下さい。(英語、日本語、中国語にて対応可)
- Direct Billing available

新学期セール実施中 8/6から8/30

912 5th Ave. SW, Calgary T2P 0N7
403-452-7588 (P)
info@plusmaeyewear.com
plusmaeyewear.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 * 意外と知らないほにやら
* 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。



WORLD PEACE

■灯籠平和祭典のお知らせ■

平和の文化を、ここから、今から

文=アップル荒井しのぶ

とうとう三年目に入ってしまったウクライナ危機。

終息に向かうどころか、ウクライナは6月初旬、そのドローン攻撃によって、ロシア国内にある核ミサイル攻撃早期監視システムを損傷させました。大きなニュースにはなっていませんが、この攻撃は、大変に深刻な意味を持っています。身近なたとえでいうと、ロシアにとって「究極の攻撃から、我が家を守ってくれる番犬が傷つけられた」ということなのです。つまり、その次の攻撃は、米国の核兵器による攻撃である、とロシアに考えさせてしまう結果になります。

核兵器の持つ「抑止力」とは、実は、核大国間の「恐怖」と「猜疑心」の均衡の上で、危うくバランスを保っている、極めてもろい力なのです。核攻撃の決定に、私たち一般人の意見などが入る余地はありません。そして、決定にしろ、誤作動にしろ、一度それが始まってしまえば、人類の殲滅につながる大惨事となります。

核大国、そして全ての国家の首脳たちが、それぞれの国家のみならず、人類全ての生存に対して責任を持っていることを自覚し、全ての国の人々が、共に繁栄し、幸せに暮らして

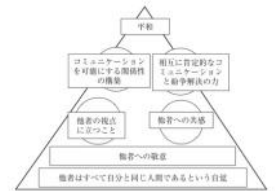
いける21世紀となるよう、その英知を結集して欲しいと、心から望みます。

ウクライナ危機ばかり、またイスラエル・パレスチナ紛争ばかり、このような紛争情勢を耳にするたびに、私たちの心には「自分ができることは何一つない」という無力感が生まれるのではないのでしょうか。

しかし、私たちは考えるのです。私たちは無力ではない。私たち人間が、潜在的、そして普遍的に持つ、「希望の力」、「平和を求める心の力」、そして「次世代を担う子供達を守ろうとする意思の力」には、人類の宿命、暴力の宿命を転換する力がある、と。この、ある意味、無意識の、集約的な力を、今こそ、私たちは解放しなければなりません。そのための一つの提案が、「平和のピラミッド」の建設です。

この「平和のピラミッド」の基礎は、「他者はすべて自分と同じ人間であるという自覚」にあります。この自覚を土台として、「他者への敬意」が可能になり、「他者への共感や他者の視点に立つこと」、さらに「肯定的なコミュニケーションを可能」にし、自分が関わる紛争などを解決する力になっていくことが、平和を構築していくプロセスになると考えます。

このプロセスで築いていく平和とは、最終的に到達する静的、固定的なゴールではなく、上記の要素を連動する課題として、絶えず動的に取り組み続ける中にこそ、求められるものでしょう。言い換えるなら、私たちから始める「平和」とは、変化し、生成し続ける動的なそれぞれの現実の中で、他者との緊張関係をはらみながら、暴力に傾かず、調和、平衡を取ろうと、間断なく挑戦し続けるプロセスの中にこそ、その実像が立ち現れるものなのではないのでしょうか。



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

（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-

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

WORLD PEACE

こうした「平和のピラミッド」の建設は、私たち一人一人の心から出発し、それぞれの家庭、地域、コミュニティーに広がっていくものです。こうした各人の努力の集合体が、人類の進む方向性に強く関わっていくものと信じています。このことは、「一人の偉大な人間革命は、やがて一国の宿命の転換をも成し遂げ、さらに全人類の宿命の転換をも可能にする（池田大作『人間革命』第1巻）」という、先哲の言葉にも共鳴します。

私たちが主催する「Lantern Peace Festival (灯籠平和祭典)」は、我が地域カルガリーでの、こうした「平和の文化建設」の一助となることを期待して行います。今年は、Water Ban が施行されたため、会場を変更し、CORE ショッピングセンター4階のDevonian Gardens で行います。

今年は、次世代を担う子供達に焦点を合わせて、Art! Dream! and Kids! と題して、子供達(5歳から18歳まで)のアートアクティビティを行います。先着15人の子供達に、画材を無料でお渡しし、Dream!をテーマに、イベント開催時間に、自由に絵を描いていただくというものです。参加した子供達全員に、参加賞が授与されます。どうぞ奮ってご参加ください。



Lantern Peace Festival (灯籠平和祭典)

午後2時-4時、2024年8月3日(土)、Devonian Gardens of CORE Shopping Center
(CORE Shopping Center Parkingでは、土日は、最初の3時間がフリーパーキングになります)

みんなの知恵袋大募集!!

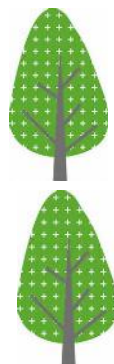
あなただけが知ってるお得情報や、カナダカルガリー市内・周辺で暮らしていく為の知恵を募集します。匿名でみんなに知って欲しい失敗談も大歓迎。アイデアや情報を採用された方の中から5名様に年末、素敵なプレゼントをお届けします。料理、子育て、教育、家事などなど。目からうろこのお得情報、お待ちしております。



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/>



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? 毎日暑いですね。地球が人間に襲い掛かってます。水の規制もなくなって、のんきに洗濯と掃除に精を出す日々です。

警報級の暑さで(とはいえ日本と比べるとかなりまし)レモネードが飛ぶように売れるスタンピードは今年も大勢のお客さんで賑わっていました。恒例のカロリー爆弾フードも健在で、カナダを感じることができて安心です。世の中の食べ物は基本的に油で揚げたらおいしさ増し増しになりますからね。スモアフェンネルケーキとディープフライドチーズケーキはもう罪悪感で、ぱあーんっと宇宙にはじけ飛んでしまいそうでした。ということで、少しでもカロリー消費しようとおうちジムを再開しました。意気込んで初日からやり過ぎてしまい、数日は脚を開いたよちよち歩きしかできない。内ももを酷使しすぎました。インナーマッスルを鍛えるとパイデンさんになれます。少し前にアメリカ大統領選のテレビ討論会がありました。話題になっていたのでニュースで見た方も多と思いますが、衝撃でした。これからどうになってしまうのか。保守党はいつもセレブリティの方々に応援されていますが、今回ばかりはジョージ・クルーニーも撤退を求めています。“もしトラ”ならぬ“もしハリ”もありそうですね。東京都知事選も現状維持ということになりました。選挙期間中は見るに堪えない政見放送が散見しこれまた衝撃でした。多様性の時代といっても、突拍子もない方々はもう少しひっそりとしてくれた方が世の中には良いような気がします。誰でも出馬できるって弊害もあるのですね。

さて、7月26日からパリ五輪が開催されます。東京五輪から3年しか経っていないので、実感が湧きません。そもそも出ない・行かない・基本興味ないので三大原則にのっとって画素数が荒い世界で生きているので、仕方がない。もっとアンテナを張らないと世の中に置いて行かれます。目の保養になる(何かのハラスメントにならないといいけど)と何かと話題のラリーボールと地味に過酷な競歩が面白いと聞いたのでちょっと見てみようと思います。

さあ、2024年も残すところあと半年を切りました。半年は何かを成し遂げるには十分な時間だったりそうでなかったり。お正月に立てた目標を忘れていませんか? 甦れあの時の自分! 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



◎ 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。



★ 運動会 ★

8月25日(日)午前10時～午後3時
NJCA恒例の夏の運動会が今年も開催されます！ラジオ体操、二人三脚、パン食い競走、綱引きや玉入れ。ご家族そろってご参加ください！



参加費：会員無料

非会員家族 \$10、一人 \$5

帽子、日焼け止め、ピクニックシートや椅子をお忘れなく！

場所：Edworthy Park, Picnic Site #2 5050 Spruce Drive SW

* 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/sdcbbyama@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。



2024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9月号のお知らせ

発行：2024年8月15日(木)

締切：2024年8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

2024年8月号

(2024年7/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 274

Editor-in-Chief : Noriko Kimura

calgarywalker@hotmail.com

188 Edgehill Dr. NW, Calgary, AB

T3A 2W7

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



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。

★2024年イベント予定★

9月：お月見café 10月：食べ放題イベント

11月：クラフト&フードバザー 12月：クリスマス会

お申込み・詳細はこちらwww.njcayyc.com

* 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
アード掲載、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。