

Calgary Walker

Issue 290

2025年12月号

LOCAL NEWS

カナダ・ストロング・パス再開へ

国内旅行を楽しむ人々に朗報だ。11月上旬、カーニー首相は冬のホリデーシーズンと来年夏に「カナダ・ストロング・パス」を再び実施すると発表した。このパスは、自由党の選挙公約の一つとして今夏に導入されたもので、国立公園の入場料を無料とし、17歳以下の子どもは博物館の入場およびVIA鉄道の利用が無料、18歳から24歳の若者には割引が適用される。今回の実施期間は2025年12月12日から2026年1月15日まで。来夏の期間については未定だ。事業費は約1億ドルに上る見込みである。政府によると、今夏の実施では観光施設の訪問者数が平均15%増加し、国内観光の促進につながったという。また、アルバータ州政府もこの連邦プログラムに呼応し、当初は州内の観光施設を無料開放したが、その取り組みが再開されるかどうかは不明である。一方、アルバータ州の「カナダ・コンサベーション・パス」については、州民から連邦の取り組みに倣って料金免除を求める声が上がったものの、料金は据え置かれたままだ。このKパスは年間およそ1,200万ドルの収入を生んでいる。「カナダ・ストロング・パス」の詳細は以下の公式サイトで確認できる。

www.canada.ca/en/canadian-heritage/campaigns/canada-pass/about.html



准看護師など ストライキの可能性

アルバータ州の准看護師 (LPN) や医療助手、その他の医療専門職を代表する労働組合は、ストライキ実施の可能性を示した。AUPE (アルバータ州公務員労働組合) によると、1万5,647人の組合員のうち1万1,031人が投票に参加し、そのうち98%がストライキに賛成したという。組合は、LPNの給与を登録看護師 (RN) の84%に引き上げを求めている。これは、医療専門職法 (Health Professions Act) に基づき、LPNが制限付きながらもRNの業務の約84%を担うことができるためだと説明している。さらに、組合側はワークライフバランスの改善、福利厚生への拡充、専門能力開発支援や資格取得支援、通勤にかかる交通費・駐車費用の補助なども要求している。これに対し、ホーナー財務相は、LPNやその他の看護職員の努力を認めるべきだとしつつも、組合が年間労働時間の短縮も求めていることを踏まえ、「カナダ国内でこれほど大幅な賃上げを受けた医療従事者はいない」と指摘。AUPEの提案には20億ドル以上の追加費用がかかると述べた。AUPEは政府との交渉を継続しており、合意に至らなければ11月20日からストライキが始まる可能性がある。



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

2025年12月号 目次

News & Events	癒しの小窓
領事館からのお知らせ	目のおはなし
ねとふり生活	筋肉おばさん
	編集後記
	コミュニティー掲示板

LOCAL NEWS

ワクチン需要増



市内の一部薬剤師によると、11月に入り、COVID-19ワクチンの在庫が足りないという状況が続いている。供給元であるファイザー・カナダ社は、予想を上回る季節的な需要に対応するため、薬局が注文できる数量に制限を設けており、公平な分配を確保する一時的な配分措置を実施していると発表。また、オンライン予約システムは高齢者にとって複雑で、予約が取れても1か月以上先の日時を提示されるケースもあるそうだ。また、政府のプログラムで自身が補助の対象なのか分からず、市内の薬局には多数の問い合わせが寄せられている。今シーズンから高リスク層は無料で接種を受けられるが、大多数の人は100ドルに加えて30ドル以上の手数料を支払う必要がある。州予防保健サービス省は、ワクチン接種に関してヘルスリンク電話番号811に問い合わせるよう推奨している。

「赤い金」 市内でサフラン栽培



カルガリー在住のサンワンさんは、自宅でサフランを栽培している。高価な香辛料として知られるサフランは、カナダ経済に新たな可能性をもたらすとして注目を集めている。IT業界で働く彼は、サフランを「アルバータの赤い金」と呼び、「これまでアルバータ州は、土地から“黒い金(原油)”を採ってきたが、今度は赤い金の時代になるだろう」と意気込む。サフランは1グラムあたり約50ドル、1キログラムでおよそ5万ドルと高値で取引される。サンワンさんによると栽培条件は、適度な光と温度、湿度を保ち、室温を22度前後に管理することが重要だという。AIツールを用いて生育環境を自動制御し、収穫期には温度を下げて照明を調整している。彼は、屋外での栽培実験にも成功しており、「トウモロコシや大麦、菜種などの代わりに、サフランのようなスーパーフードを育てることで、農家の収益源が多様化できるのではないかと話す。唯一の課題は収穫作業の手間で、妻と2人で花から一つずつサフランを摘み取っている。現在、ロボットアームによる自動化技術を開発中で、今後の生産拡大を見込んでいる。将来的には、冬虫夏草(コルディセプス)やアシュワガンダ、中国の薬草など、他のスーパーフードにも挑戦する計画だ。

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

クリスマスマーケット

ハロウィンが終われば、気分はすっかりクリスマス。友人や親戚への贈り物を何にしようかと頭を悩ませる時期になりました。そんな時の救世主。11月14日から30日までの週末、Spruce Meadows (18011 Spruce Meadows Way SW) にて、クリスマス関連の商品を販売するマーケットが開催されます。会場では、オーナメントやリースに加え、手作り冬雑貨が所狭しと並べられます。年齢、性別問わずあの人にぴったりの品が見つかるはず。金曜は午前11時から午後8時まで、土日は午前10時開場です。入場料は一人12ドルから20ドルで好評発売中。動物のふれあいコーナーなども用意されていて、小さいお子さんも楽しめます。
www.sprucemeadows.com/christmasmarket/



Cascade of Time Garden (Cave Avenue, Banff) です。期間は11月13日から12月31日まで、時間は日没後の午後4時半から9時半まで開催。入場無料。事前予約はこちらから。
<https://www.banfflakelouise.com/events/christmas/christmas-spirit>

Innisfailでクリスマス気分

Discovery Wildlife Parkでは、90エーカーを超える広大な敷地内で動物たちの生活を観察することができます。カルガリーからは車で1時間半程度かかりますが、極力自然な状態にしているため、動物園とはまた違った雰囲気が味わえると人気のスポットです。11月14日から冬季限定の車で回れるクリスマスライトアップが開催されます。日没後の午後5時から9時まで。時速5kmで走行すれば25分程度楽しめるコースになっています。入場料は車1台につき30ドルとかなりお高めです。お土産屋さんやミニドーナツなどのおやつがもらえるコーナーも用意されています。毎週水曜の午後5時半から8時の間はグリッチに会えるチャンスもあります。この料金で1台8人まで楽しめるので、親戚や家族みんなでわいわい出かけよう。
<https://discoverywildlifepark.com/light-the-night-2/>



バンフ無料イルミネーション

毎年大勢の人で賑わうバンフのクリスマスライトアップ。徒歩45分のコースになっており、1周歩くといとつの素敵な物語を楽しめるようになっています。場所は



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!!お問い合わせは弊社まで。

calgarywalker@hotmail.com



LOCAL EVENTS

ブロードウェイMJ

本場のミュージカルをカルガリーで楽しめると人気のBroadway Across Canada。11月18日から23日までマイケルジャクソンの名曲と迫力のダンスが見れる「MJ」の公演が行われます。場所はSouthern Alberta Jubilee Auditorium (1415 14th Avenue NW)です。ダンス好き、MJ好きは必見です。対象年齢は8歳以上。公演時間は途中15分の休憩をはさんで全部で2時間半です。平日は午後7時半から、週末は午後2時からと午後7時半からの2回公演です。チケットは87.50ドルからこちらのサイトで好評発売中。<https://calgary.broadway.com/shows/>



イル進んだHwy24上にあるMossleighから西に1km)にて。乗車時間は1時間です。金の乗車券、陶器の特製マグカップ入りのホットチョコレートとクッキー、最後にはトナカイの首についていた銀の鈴がもらえるかも!? 食事ができる食堂車両もあります。チケットは二人一組で118.27ドルから予約販売受付中です。<https://aspencrossing.com/railway/polar-express-train-ride/>

図書館で脱出ゲーム

熱帯の孤島に一人取り残されてしまったら…というテーマで脱出ゲームが開催されます。11月21日、場所は市中央図書館 (800 3rd St SE) にて。午後7時から9時半まで。12歳以上が対象です。我こそはっ! という方は是非挑戦してみてください。参加申し込みはこちらから<https://libraryfoundation.ca/>



急行列車北極号に乗ろう

サンタを待つ少年のもとに現れた急行「北極号」。鬼才オールズバーグによるクリスマス絵本は、村上春樹が訳しご存じの方も多はず。子供はもちろん大人になっても忘れられないあの胸の高鳴りを思い出して。11月21日から12月24日までAspen Crossing(カルガリー市から南東に39マ

The Lions' Festival of Lights

今年もやってきました毎年恒例のクリスマスライトアップ。なんと今年で39年目。たくさんの方々の支援を基に豪華なライトアップが彩ります。11月22日(土)から2026年1月8日(木)までほぼ毎日開催。場所は

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



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。

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

www.sushibistroanzu.jimdo.com
 Check our Menu @ SkiptheDishes

LOCAL EVENTS

Confederation Park Golf Course (14stと24Ave NWの角の所)。午後5時半(初日は午後5時)～夜中12時まで。入場無料。<https://www.lionsfestivaloflights.ca/>

オルガンの名曲

1925年に公開された映画「オペラ座の怪人」から100年がたったことを記念して、オルガンの演奏会が行われます。11月27日、午後7時半から。Studio Bell(the National Music Centre:850 4 Street SE)にあるAllen Theatreに設置されたオルガンを使って、一夜限定、Chiris Maricさんの素晴らしい演奏が楽しめます。チケットは中2階と後列は12ドル、通常席35ドルで発売中です。www.studiobell.ca/whats-on



ホッケーリンクにテディベアトス

カナディアンリーグ傘下のウエスタンホッケーリーグに属するCalgary Hitmenを応援しよう！11月23日と30日はSunday Fundayと銘打って、小さい子どもが楽しめるゲームやフェイスペインティングをしてもらええるエリアがコンコースに用意されています。また、12月7日(日)午後4時からSaddledomeで



行われる試合にて、テディベアトスがあります。6から20インチ程度の大きさでまだ十分きれいなテディベア(ぬいぐるみならクマでなくても可)がある方はぜひ持っていきましょう。Hitmenの最初のゴールを合図に、観客が一齐にリンクに向かってぬいぐるみを投げます。集まったぬいぐるみは慈善団体に寄付されます。会場では、トス用のぬいぐるみも販売しています。家族みんなで出かけよう！<https://chl.ca/whl-hitmen/teddy-bear-toss/>

12月1日から31日まで、お隣エアドリーのNose Creek Park (1701 Main St.) で毎年恒例の「フェスティバル・オブ・ライツ」が開催されます。美しいクリスマスのイルミネーションのほか、ミニ列車の乗車体験、ホットチョコレート、たき火、スケートなど、さまざまなアクティビティが楽しめます。サンタの来訪など特別イベントもあります。午後6時から9時まで。寄付も歓迎されています。大晦日には、Ed Eggerer Parkで午後6時半から花火が打ち上げられます。<https://airdriellights.com/>

幻想的なイルミネーション

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

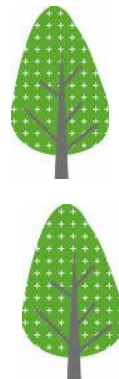
Movember 11月はひげの月

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



NETFLIX

■ホームエンタメ最高峰コラム■

お気楽ねとふり生活

「パーフェクト・ネイバー」

文=加藤

皆さんは、隣近所と親しい間柄だろうか？子供の面倒や旅行中のペットの世話などをしてもらい合い鍵を渡しているという人もいれば、挨拶程度で特に関りをもたないという人もいるだろう。今回はそんなご近所さんに関するドキュメンタリー作品「The Perfect Neighbor」を見た。邦題はカタカナ表記に加え、「正当防衛法はどこへ向かうのか」という副題が添えられている。



場所は米国フロリダ州のオカラという住宅地だ。2023年6月2日、ある女性が近隣の住人に射殺された。冒頭から警察のボディカメラの映像を使用し、現場の緊張感が伝わる。叫ぶ黒人の子供達が印象的だ。時を遡ること1年3カ月。2022年の2月25日、スーザン・ロリンツという白人女性の通報を受け、彼女の家に警官が駆け付ける。近隣の子供達が敷地内に侵入し、脅されているという。安全に生活することができず、毎日怖い思いをしていると警官に訴えるスーザン。彼女が言う「敷地内」とは、正確には彼女の所有地ではなく、隣接する芝生の広場のことを指す。一般的な考え方をすると、そこは近隣住民の共有空間であり、子供たちがそこで走り回

て遊ぶであろうことは誰でも予測できる。駆けつけた警官は彼女の言い分を聞くものの、当事者である子供達やその保護者に向けては「僕も子供の頃、子供嫌いな近所のシニアに怒られたものだよ。家でTikTokばかり見ているより、外で遊んでいた方が健康的だ」と話し、真剣に取り合っていない雰囲気を感じる。ここまで見て、確かにそうだったと思った。子供がうるさいのは元気な証拠で、正常なことだとさえ思ってしまう。その後、同じような理由で警察は何度も通報を受けることになる。しばらく見ていて、気づいた。子供と言っても、ミドルスクールに通うくらいの割と大きい子供が走り回り、大声を上げる。保護者の姿は無い。しかもきまって日没後の夜遅い時間帯だ。これは、かなり迷惑なのではないか。確かにスーザンは精神が不安定な所もあり、固執しすぎているだけではないかと考えることもできる。しかし、所有地でないとしても、自分の家の真隣で毎晩大声で叫ばれたら、スーザンと同じ心持になるのではないか。そして、冒頭の事件に戻り、スーザンは、押し掛けてきた黒人の子供の母親をドア越しに撃ってしまう。撃たれた母親が亡くなってしまったことを契機に、ここから一気に黒人と白人の対立構造がかなり強調されているように感じ、複雑な気分させられた。実は監督の義理の姉妹とこの被害女性が親友なのだそう。加害者の白人は悪で、黒人被害者である4人の子供を残して亡くなった母親はあまりに不憫ではないか。我々黒人は一致団結して未来を切り開かねばならないと言った、かなり偏った場面も見られ、ドキュメンタリー作品として疑問を感じた。

最後には、邦題の副題になっている正当防衛法について述べられている。現在米国では、フロリダ州を含む38の州で正当防衛が認められている。身の危険を感じたら、致命的な武力を行使してもよいのだ。この法律ができてから、加害者側の無罪判決が増えているそう。スーザンは、合理的な正当性が認められず、有罪判決を言い渡される。遺族に宛てた手紙に書かれた「私は、ただ、怖かったから撃ったのだ。」というスーザンの言葉に考えさせられた。

 **Sushi bar zipang**
遠くの日本より近くのジバング
月曜日も営業中
1010-1 AVE. NE CALGARY
(BRIDGELAND)
☎403-262-1888



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/>

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8回「思いついたら動く！」

潜在意識が教えてくれた小さな意識

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B C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。

私たちの行動や思考の多くは、目に見えないところから影響を受けています。それは、氷山にたとえるとわかりやすいかもしれません。海面に出ているのはほんの一部、顕在意識と呼ばれる部分。その下には大きく潜在意識が広がっていて、私たちの感情や反応、判断のほとんどを支配しています。たとえば、運転していて「大丈夫」と心の底で思っている時と、「怖い」と思っている時では、同じ道を走っていても体の動きが微妙に違います。怖いと思っている時は視野が狭く、呼吸も浅く、判断基準も変わってきます。無意識の前提が、行動や結果に確実に影響するのです。



私も先日、そのことを体感する出来事がありました。Facebookのコミュニティ掲示板に「お茶の先生を知りませんか？」という投稿があり、普段なら日和見で眺めるだけの私ですが、4時間以上遠くに住む友人の事を思い出し、その事を思い切ってコミュニティに声をかけてみたのです。そこから話はどんどん進み、お茶のワークショップ開催へとつながりました。

特に印象的だったのは、主催者のJさんの行動力です。彼女は「できる前提」で動いていました。ワークショップが決まる直前からファンディングを申請し、知人の宿泊場所まで手

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



配。会場なども素早く手配し、翌日には集客ポスターまで完成させていました。無意識の前提が「できる」となっていると、行動は迷いなく、世界も自然と応えてくれるのだと実感しました。

一方の私は、潜在意識で「できない」を前提に考えていました。「急すぎる」「準備が大変」「人が来なかったら恥ずかしい」と、頭の中は不安でいっぱい。でも、「Jさんを目の当たりにして気づいたのです。潜在意識の前提が、行動も結果も決めてしまう。実際には開催を決めてから開催まで一週間を切っていたので、私は何人くらいの参加者が来るのか？3人とかだったら、遠くから来る友人に申し訳ないな・・・などと考えていましたが、心配するに及びませんでした。実際このお茶のワークショップは満員御礼で、開催されました。



潜在意識を理解するというのは、理論だけでなく、体験を通して腑に落とすことが大切です。願いを叶えたいなら、まずは“できる前提”で心を整え、行動してみる。そうすれば、現実はずっと動き始めます。

心決め 世界はすぐに 動き出す

—あの日の気づきと体験は、今でも私の中で静かに息づいています。



 <p>味菜坊 Misai Japa Cafe <small>みさいぼろじやぱカフェ</small></p>	<p>YUU 御饈庭 Seafood Restaurant</p>
<p>新しいスタイル新しいメニューでOPENしました</p>	<p>カルガリーで一番おいしい飲茶</p>
<p>#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</p>	<p>Pacific Place #220, 990-36st, N.E Calgary, AB, T2A7X6 (403)250-1848</p>

♥ 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ますか？眼科さんの不定期連載 ■

目のおはなし

文= あい

=眼鏡の歴史=

眼鏡の歴史は、人類の発明と実用性の旅の中で魅力的な物語を描いています。レンズを使用して視力を補助するという概念は古代に遡ります。最も古いレンズは、紀元前750年頃、エジプト人やメソポタミア人によって使用されており、磨かれたクリスタルやガラスでできていました。ただし、視力補正ではなく小さな物体を拡大するために使われていた可能性が高いです。



時代を進めて13世紀、最初の装着可能な眼鏡がイタリアで発明されました(1286年頃)。これらの基本的な眼鏡は、木、骨、または金属で作られたフレームにガラスまたは石英のレンズを取り付けたもので、顔にかざしたり鼻の上に載せたりして使用されました。主に読書に用いられ、学者、僧侶、

識字層にとって画期的なツールとなりました。

その後の数世紀にわたり、眼鏡はヨーロッパ全体で広まり、大きく進化しました。17世紀までには、耳に掛けられるフレーム(テンプルと呼ばれる腕の部分)が導入され、より安定して顔に固定できるようになりました。二重焦点レンズ(バイフォーカル)の発明は、1780年代のベンジャミン・フランクリンによるものとされています。これは、遠視と近視の両方を持つ人々の問題を解決するものでした。

19世紀の産業革命はレンズ製造技術を進歩させ、眼鏡をより手頃な価格で入手可能にしました。20世紀には軽量プラスチックのような現代的な素材が導入され、反射防止コーティングや累進多焦点レンズの開発により、機能性と快適性が向上しました。

今日では、眼鏡は単なる視力補助具にとどまらずファッションアイテムとしても存在し、実用性とスタイルを融合させた個性的なアクセサリとなっています。また「レイバン メタ」のようにオーディオ機能とカメラが搭載されたモデルもあり、眼鏡を装着したまま電話をしたり音楽を聴いたり写真や動画が撮れるスマートグラスと呼ばれる機能性の高いものなど時代やニーズに合わせて常に進化し続けています。



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





Crave Restaurant

222 Lynx St, Banff AB

Located on the 2nd 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

EXERCISE

■毎日忙しいあなたに送る筋肉コラム■

ぶらーんっと脱力系 スワイショウやってみた

文＝筋肉おばさん

朝、さぶ～い。嫌だけれどやらなければならないことは午前中に済ませたい。散歩は午前中に済まさなければかなりの確率で計画倒れになるこの季節。ある日、私の老眼に留まったのが「スワイショウ」。脱力して手を上下左右にぶんぶん振ったり、同時に腰をねじる動きを加えたりして、太極拳の準備体操として行われる動きだそうです。漢字で「甩手」と書き、「要らないものを放り投げる」という意味があるそうです。腰をひねり、手を大きく振ることで頭や胸、肩のこわばりがとれ、血行が良くなるのだとか。やってみよう！



【5分間スワイショウ】 肩幅に足を開いて膝を少し曲げてどっしりと立ちます。とにかく脱力が大切。各動きはそれぞれ30秒程度。



1 背骨がセボーン

胸をそらせて斜め前の天井を見上げる動きと背

骨を丸めて両手を前に持ってきてエアで推しを抱きしめるような動きを交互に行う。新進気鋭の劇団員になったつもりで、ゆっくりと呼吸に合わせて体を動かしましょう。自律神経がやる気を出してきます。

2 立て振りブンブン

肩を脱力させ、誰かの操り人形になったつもりで両腕を同時に前後に振りましょう。意外と後ろに振れていないことがあるので、肩が外れちゃうんじゃないかと思うくらいに後ろに勢いよく振りましょう。ほら、日常の些末な問題がどうでもよくなってくるでしょ。



3 交互にぶんぶん

骨盤を左右にひねるようにして、左右の腕を前後に大きく振りましょう。膝も曲げてリズムを取りながら振ると、得体のしれない高揚感が沸きあがってきます。呼吸をするのを忘れずに。

4と5 足振りスワイショウ右からの左

左足で立って、右足と両腕をふりましょう。バランスが取れない方はゆっくり始めるといいでしょう。体幹が無い方はかなりの確率でじりじりと動いてしまうので、狭い部屋でやるときは気をつけましょう。踵が棚にぶつかって猫がビビります。これもまた後ろの振りを意識して行いましょう。信じられないくらい足って後ろに振れないのだなーとひとり失笑します。右足が終わったら今度は左足を同様に行う。

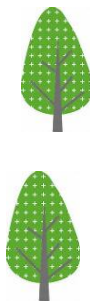
Ramen Arashi

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



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>

（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！

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



EXERCISE

6 ランニング腕振り

腕を曲げてランニングのように前後かつ交互に振りましょ。肩甲骨周りがほぐれて、ウキウキしてきます。昭和の歌謡曲を歌うアイドルの踊りってこんなだったなーと思います。

7 昔懐かしでんでん太鼓

足を肩幅に開いて立ち、骨盤から体をひねるようにして腕をでんでん太鼓のように振る。膝の軟骨クッションも使いながらでんでん、でんでんとつぶやきながら行う。でんでん太鼓を見せてくる子供ってなぜみんなどや顔なんでしょうか。

8. でんでん太鼓BIGバージョン

足を広く開いて立ち、体をひねってさっきと同様に腕をふる。脱力して左右に体と腕をふるとコンテンポラリーダンサーになった気分になります。全てを振り払って、「私は自由よー」と叫んでもいいでしょう。

おー、なんだか体がぼかぼかしてきたような気がします。頭の中の霞が晴れたような気もします。散歩の代わりにスワイショウをしたわけですが、やる気が沸いてきて、結局そのままの勢いでランニングに出かけました。やる気のない朝にするといいかもしれません。この動きで筋力がつくとかダイエット効果があるとは思えませんが、隙間時間にできる気分転換としてとてもいいと思いました。お年を召した方は、椅子に座って手をぶらぶら振るだけでも血の巡りが良くなるみたいです。血行が良くなれば睡眠の質もよくなりますね。これはしばらくの間、日課として採用することにします。



アルバイト募集 (魚おろし)
勤務時間は毎週水・木曜日朝7時から12時
興味のある方はDavidまで

DAVID YIP SAM SZETO

Bay 8, 3515-27 Street N.E. Calgary, Alberta T1Y 5E4

Tel : (403)250-8222 Toll Free : 1-800-505-8505

Fax : (403)250-7746

Email : david@cityfish.ca sam@cityfish.ca

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 *

こんにちは、みなさん。今月号はいかがでしたか。朝、アラームなしで生活できる幸せを噛みしめながら日の出とともに起床する毎日を送る私は密かにサマータイム反対派。密かにブルージェイズを応援していたWSの始球式では、あの野茂英雄さんが始球式を務めていました。ボタンがパチンっとトルネード的に飛んじゃうんじゃないかと気が気じゃなかった。日本では熊さんが町に出没しまくっているらしいです。そんな中、仙台のニュースで熊だと思って通報し、調査の結果大きな黒猫だったというほっこりニュースを発見。飼い猫でしょうか。だとしたら飼い主さんは恥ずかしくすぎです。うちも一匹タヌキのような巨猫を飼っているので他人事ではありません。それにしてもフワちゃんの動画編集能力はすごい。おしゃれでだれにもまねできないセンス健在です。カナダは空前のストライキブーム。主張したいのはわかるけれど、部外者は迷惑しかありません。みんな一斉にすべての欲を取っ払い、家を寺だと思って「拭く活」でもすればいいのにと感じてしまいます。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋。2025年怠惰祭りの結果、残り1カ月半でなんとかしようとか大帳尻合わせ祭り開催中。現在、壮大な中国系SF、ゆる〜りと芯をつく神話系日本小説、誘拐系小説、方言が飛び交う国宝青春篇と4冊同時進行で本を読んでいます。はっきり言って、この方法お勧めしません。世界観が崩壊した夢をよく見るのは、きっとこのせいでしょう。読書に加え、ゲームの方も楽しんでおります。来年にはあつ森の大型アップデートがあるので億ベル長者と化しつつも、準備に精を出しています。

ここ5年の間で断捨離をしまくった結果、おいしいものを食べたい欲と新しい服を買いたい欲がすべてそぎ落とされ、何も無いという結果に落ち着いてしまった。幸せレベルが低すぎるのもどうかと思う今日この頃。インスタント焼きそば(我が地域はUFOが主流)に炊飯ジャーからしゃもじひとすくい白飯をin。これで幸せ。炭水化物の二重奏、うまいデス。背徳感とかそういうことじゃない。ただシンプルにうまいデス。出身地が近いとか育った家庭のエンゲル係数が近いとか誕生日が近いとか。人と親しくなる時私の中では案外重要なポイントを占めている。皆さんはどんな人と気が合いますか？
2025年最後の次号もお楽しみに。(きむらのりこ)



みんなの知恵袋大募集!!

あなただけが知っているお得情報や、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。



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

11月15日、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 まで

必ず事前にご連絡ください。予約が一人もい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。



★クラフト&フードバザー★

11月16日(日)午前11時~午後4時

皆様お待ちかね!恒例の冬のイベントが今年も開催されます。クラフト&フードバザーではたくさんの地元ベンダーが色々な商品を販売します。手作りのジュエリーやバッグ、アニメグッズやアート...美味しい食べ物も販売します。入場は無料!

※出店されるベンダーを募集しています。今すぐご連絡ください

※「子供バザー」も同時開催いたします。

自作の手作り商品やアートなどを販売したいお子様も大歓迎!



★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★クリスマス为主题にした工作をして楽しんだり、ケーキ食べてを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付き\$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



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。

*** 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。



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1月号のお知らせ

発行:2025年12月15日(月)

締切:2025年12月1日(月)

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。



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12月号

(2025年 11/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 290

Editor-in-Chief : Noriko Kimura

calgarywalker@hotmail.com

188 Edgehill Dr. NW, Calgary, AB

T3A 2W7

www.calgarywalker.ca

