

Calgary Walker

Issue 276

2024年10月号

LOCAL NEWS

留学生/外国人労働者 受け入れ縮小



8月下旬カナダのトルドー首相は、低賃金で雇用可能な一時的外国人労働者の受け入れを制限すると発表した。同時に、連邦政府は留学生の数に上限を設けることも発表した。これを受けフリーランド副首相は「我々は留学生や外国人労働者を新しいカナダ人として、多くのことを提供し、多くの貢献ができる存在だと見ています。これこそがカナダの素晴らしい点です。」と述べ、留学生及び一時的外国人労働者プログラムが近年、悪用されてきたことについて言及した。政府は受け入れ縮小は、留学生に十分な教育が与えられず金銭的搾取の対象となっていることに起因するとした。今年度は、約36万4000件の留学許可が認可されると見込まれており、これは2023年度から35%の減少となる。また、一時的外国人労働者が占める割合は2016年以降2倍以上に増加し、COVID-19パンデミック以降、外国人労働者プログラムは急激に拡大した。これにより国内の賃金が抑制され、失業率が6%を上回る地域もあり、今回の決定は理にかなった制限であると述べている。

廃棄物を電力へ変える

州政府は9月上旬、都市廃棄物をクリーンな電力に変えるため炭素回収技術を活用した施設を建設するとし、

280万ドルの資金を提供すると発表した。エドモントン市で行われたカーボンキャプチャー・カナダ会議で環境保護地域担当大臣のシュルツ氏は「アルバータ州は、炭素回収・利用・貯蔵技術において世界のリーダーであり、革新的な計画を進めるためには最良の場所である。」と述べた。ヴァーナム・エナジーが主導するこの施設では、都市の埋立地から排出された固形廃棄物を電力に変換する。毎年約18万5000トンの二酸化炭素を回収・貯蔵する見込みだ。これにより、二酸化炭素の排出量を削減することができ、クリーンで安定したエネルギーを提供できる。



2027年に運用が開始される予定だ。

Olympic Plazaリニューアル計画

カルガリー市中心に位置するオリンピックプラザは、1988年冬季五輪を招致した際建設され、メダル授与の式典会場として使われた。現在は、イベント会場やスケートリンクとして使用されている。市土地開発公社(CMLC)によると、ダウタウン再活性化計画の一環として、今年の終わりから2028年まで改修工事のため閉鎖される。費用は7000万ドルと見積もられており、そのうち4000万ドルは市の予算から割り当てられる。市は5月から住民にアンケートを募っており、新デザインは来年初頭に発表される予定だ。プラザの地面に敷き詰められたブロックは、当時19.88ドルで販売され、

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

2024年10月号 CONTENTS

Local News & Local Events	癒しの小窓	8-9
よもやま話	目のおはなし	9
進め！読書部	ソロ活のおはなし	10-11
領事館からのお知らせ	編集後記	11
	日系会館・掲示板	12

LOCAL NEWS

購入者の名前やメッセージが刻まれている。これらは改修工事に伴い取り壊されてしまうため、市は「Brick By Brick」というイベントを行っている。登録すれば自分のレンガを見つけることができ、写真を撮ったり刻印された文字を写し取り持ち帰ることができる。



新社会科教育課程の試行

アルバータ州の小学校は、9月から新しい社会科教育課程を試行することに同意した。州政府によると429校に所属するK-6の教師1700名が参加を予定している。先住民条約に関する授業は含まれているが、寄宿学校に関する学習内容は含まれていないことから、この新課程に懐疑的な専門家も少なくない。真実と和解委員会(TRC)は、カナダの学校はすべての生徒に条約合意を教え、寄宿学校についての授業を幼稚園から始めるべきだと呼びかけている。市教育委員会(CBE)は、幼稚園から小学3年生までの試行を予定しており、4年生から6年生までは参加しないと発表している。

読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中

calgarywalker@hotmail.com

LOCAL EVENTS

HomeDepotでこども工作教室

10月12日(土)にお近くのHome Depotで、工作が楽しめる無料クラスが開かれます。対象年齢は5歳から12歳まで。基本的に第2土曜日に行われていて、この日は本物の工具と木を使って消防車を作ります。大きな音が苦手なお子さんは耳栓を持参しましょう。午前8時半からと10時半からの時間帯から選べます。9月16日午前8時半から申し込み開始。詳細、申し込みはこちらから。www.homedepot.ca/en/home/ideas-how-to/workshops.html



お得な新鮮野菜セール


9月14日と15日BMOセンターのDホールにて青果の大型販売会が行われます。昨年場所が変わったので要注意。新鮮なお野菜、果物がお値打ち価格で買えるため、毎年大勢の人で賑わいます。入場料は一人10ドル。日曜(午前10時から午後3時まで)の正午以降は入場無料。12歳以下も入場無料です。スタンピードパーク内に駐車すると駐車料金が掛かってしまいます。ピクルスやジャムなどの保存食用に大量購入すればお得かも。<https://calgarypma.ca/fall-harvest-sale/>

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

カラフルな粉を浴びてマラソン

走っている最中にあちらこちらからカラフルな粉をかけられて、最後には自分が何者かよくわからなくなるほどカラーまみれになるマラソン大会です。9月21日North Glenmore Parkにて開催。5kmと10kmのコースがあるので体力に合わせて参加してみてください。参加料はそれぞれ50ドルと60ドルです。ガチマラソンという雰囲気ではないのでご安心を。最後にはDJの音楽とともに粉まみれ、泡まみれのパーティーもあってかなり楽しめます！走りたくないけど粉まみれになりたい方はパーティーだけの参加(25ドル)もできます。5歳以下は無料。申し込みはこちらから。<https://raceroster.com/events/2024/84083/monster-colour-5k-calgary-2024>



<https://raceroster.com/events/2024/84083/monster-colour-5k-calgary-2024>

アート+サイエンス Beakerhead

今年もやってきました★アートとテクノロジーの融合系イベントです。9月20日から22日までTELUS Spark (220 Saint George's Dr NE)にて。時間は午前9時から午後4時(日曜は7時)まで。入場料は大人32.95ドル、シニア

29.95ドル、3歳から17歳の子供は23.95ドルです。金・土曜日は午後5時から深夜0時までのB面夜バージョンも開催。お酒が飲めたり、野外で光と音のゲイジツツが楽しめるので個人的には夜をおすすめします。入場料は一人36ドル(TELUS Spark会員は32ドル)。



テラリウムを作りたい

透明なガラス容器の中で植物を育てるテラリウム。9月22日、前述の催し物Beakerheadに併設されたLittle Modern Marketにて自分だけの作品を作れます。5.5インチのガラス容器の中に生きた苔を入れ、3種類の植物をお好みの場所に植え付けます。作る過程はもちろん、持ち帰ってからも苔が育っていく様子を楽しめます。所要時間は1時間、一人69ドルです。13歳以下の子供は保護者と一緒に参加しましょう。※Beakerheadへの入場料が別途必要。



www.yycplantdelivery.com/upcomingworkshops

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
Bears paw 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



ボルダリング初心者講座

パリ五輪を見ていてボルダリングに興味があった、そのあなた。数回やったことはあるけれど、この秋本格的に基礎からやり始めたいという方にお勧めのクラスの紹介です。9月24日と26日午後7時から9時までBolder Climbing Community (#5-5508 1st SE)にて行われます。14歳以上推奨の大人向けクラスで、フレンドリーな講師が手取り足取り優しく教えてくれます。講習料は一人60ドル(施設使用料が別途かかります)。ボルダリング用の靴をお持ちでない方は、レンタルもできます。寒〜い冬に向けて屋内スポーツを始めてみてはいかが。 <https://bolderclimbing.com/clinics/intro-to-bouldering/>

秋のイルミネーション Farmyard

トウモロコシ迷路で有名なCalgary Farmyard (284022 Township Rd 224, Rocky View County, AB)。10月27日まで夜のライトアップが楽しめます。午後5時から9時半まで。金・土曜日は午後3時半以降に入場すれば、そのまま滞在できます。秋らしくかぼちゃが飾られた園内は、歩いているだけで季節を感じます。アスレチック遊具や夜のトウモロコシ迷路も楽しめます。ジャケットを一枚と懐中電灯を持って出かけよう。入場料は一人22.95ドル(オンライン事前購入のみ。当日会場料金は28.50ドル)。2歳以下は無料です。 www.calgaryfarmyard.com/fall-season



追えっ！熱気球

9月25日から29日までHigh Riverにて国際熱気球フェスティバルが開催されます。会場ではたーっくさんの熱気球を見物できるだけでなく、プロの気球アスリートによる大会も行われます。27日の夜は夜空に数えきれないほどの気球が上がり、幻想的な風景が見られます。入場無料ですが、気球に乗ったりアクティビティに参加するには料金と事前予約が必要です。フードトラックが多数出店しお祭りムードなので見ているだけでも十分楽しめますよ。 <https://heritageinninternationalballoonfestival.com/>



National Truth and Reconciliation Day

9月30日は以前までオレンジシャツの日として知られ、先住民へのカナダ寄宿学校制度について深く考える大切な日です。午後7時半からStudio Bell (850 4 St. SE)にて行われます。先住民アーティストのElisapie氏による、文化や言語についての貴重なお話を音楽を通して学べます。午後7時半から。チケットは一人55ドル。 www.studiobell.ca/whats-on/event/nmc-presents-elisapie/2024/09/30



9月17日は
みんなでお月見しよう!

中秋の名月



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



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

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



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

味の探求 with David Thompson

英国生まれの測量探検家デイヴィッド・トンプソン。数々の困難を乗り越えて1700年代に完成した地図「北西領域地図」は現在国宝に認定されています。トンプソン氏が9万kmを旅した壮大な物語と地元の食材を使った味わい深いコース料理の融合を体験できます。10月5日午後6時半から、ダウンタウンにあるDelta by Marriott (209 4 Avenue SE)にて。料金は一人135ドルから。



www.eventbrite.ca/e/david-thompson-experience-tickets-971174257347?aff=erellivmlt

かぼちゃ祭り

そろそろハロウィンの季節です。10月12日 Blue Grass Nursery and Garden Centre (260130B Writing Creek Cres, Rocky View)にて、パンプキンフェスティバルが開催。会場ではフェイスペインティングやゲームなど子供向けのアクティビティが多数用意されています。お気に入りのかぼちゃでランタンを彫れるコーナーもあります。Pumpkin Dropでは、巨大カボチャが車めがけて落とされる大迫力の一瞬が見られます。午前11時から午後3時まで。一人10ドル(収益はこども病院に寄付されます)。 <https://bluegrassnursery.com/pumpkinfest2024/index.html>



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

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 Virtual Pay machineサイト <https://vpm.parkplus.ca/>



LOVE THE LIFE YOU LIVE

■ 日常を垣間見る ■

暇な主婦のよもやま話

第23回「レディーファーストと

扁桃クワッサン」

文・写真=川村 楓

近頃no+eなるものにつつつを抜かしている。文字に特化したSNSで活字中毒にはもってこいのメディアなのです。そろそろ昼寝から切り上げるかと手に取ったスマホの画面に表示された「4:48」の文字に絶望を覚える。あー、またやってしまった。昼食後の午後1時。血糖値の急激な下落に伴うものようだ。眠気が襲う。まどろみたい。ここで負けると一気にその日一日が、炎天下のガリガリ君のようにぼたぼたと溶けてしまう。世の中には2種類の人間がいる。何かを成し遂げるものと成し遂げずに終わるもの。このままではダメなほうになってしまうと渾身の力でアイスの棒にしがみつくと。定期的に更新する“行ってみたい店リスト”を開いた。SNSで流れてきた店、人づてに聞いた店、前を通りかかって気になった店。行く気があるのかなのか、自分でも收拾がつかなくなってしまった。リストに加えただけで満足してしまった店もある。明日は日曜日。朝の早い時間に何かを成し遂げれば、それ以降怠惰になろうとも文句は言われないうら。

日曜日。珍しく目覚ましより早めの目覚め。コーヒーとバナナを1本食べてから、Begonia Bake Houseを目指して出発した。店の外にはすでにコーヒーを飲んで読書をしている人がいる。大人の余裕にひるみそうになりながらも、入店を果たす。お店の中には先客が3組。みんなこの辺に住んでいそうな、いかにも「朝ごはん買いに来ました」風の人たち。まるでお使いを任された小さな子供のよう、前に並ぶ背の高いオネエちゃんの横からショーケースを覗き見る。おいしそうなおパンは見えども、筆記体で小さく書かれたパンの名前が見えづらい。後ろに人のよさそうな英国風おじさま



次のページへ続く

味噌菜坊
 Misai Japa Cafe
みさいばらじやぱカフェ

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
 ウェイトレス募集
 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

LIVE THE LIFE YOU LOVE

が並んでいることに気づく。店員と気さくに話すおじさま。コーヒーを両手に持ち店から出ようとする客を手伝うおじさま。常連さんのようなので、何がおいしいか聞いてみた。突然の質問にもかかわらず、ジーザス的ほほ笑みで答えてくれる。カナダに来た頃、ドアを開けてくれる男性に遭遇することが多かった。さすがレディーファーストの国だと感動したものの、男尊女卑文明が残る国からお見えになった方々が増えたせいかな。おそらく年齢のせいかな。このところ、街を歩いてもドアを開けてもらうことはめったにない。何が原因か。いや、今そんなことを考えている場合ではない。パンだ。パンを買うのだ。わたしは、拘泥しすぎるきらいがある。

買ったパンは近くの公園でコーヒーと一緒に食べた。マーマレードジャムとオレンジのクロフィン、すさんだ心を優しく包んでくれてとってもおいしかった。クロフィン、クロワッサンとマフィンの造語で、マフィン型で成形されたクロワッサン生地、マーマレードが入ったシンプルなパンだった。生地とマーマレード、上に鎮座したクリームの相性がよく、いくらでも食べられそう。アーモンドクロワッサンは、英国風おじさまが推薦してくれたもの。とても大きい。おじさまは3回に分けて食べると言っていた。サクサクの生地の中からアーモンドクリームが顔を出す。クリームは多すぎず少なすぎず。濃いエスプレッソに合いそう。3つ目は、キャラメル上下逆のココナッツパン。ぬっちやりとしたキャラメルの中からシャリシャリとしたココナッツがでてきて、いいアクセントになっている。最後は、キャラメルシナモンロール。安定のおいしさです。お店のおばちゃんにクリームチーズアイシングいる？って聞かれたけど、あつたほうがよかったかな。人生の2択。私はよく間違える。



ひばり Sushi bar zipang
 遠くの日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



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

13冊目「一人称単数」 村上春樹作

文=桑島

夏の終わりに読了した。2020年に発表された短編集で、8編の小説が収録されている。この作品では幻想と現実が交錯する物語が描かれ、これぞ村上春樹という感じだ。どの作品も「一人称単数」つまり「私」という視点から語られている。そして多くは回想や内省、日常的な出来事を軸に展開し割と赤裸々に書かれている。中でも「石のまくら」という話は独特の雰囲気と心の揺れが感じられた。「彼女」が詠む短歌は、小生の心にも余韻を残すものであった。「謝肉祭」も一読の価値がある。これもまた別の「彼女」と(村上氏はたいそうオモテになるようだ)シューマンの「謝肉祭」というクラシック音楽が関係してくる。早速、動画サイトで聞いてみると、コメント欄で同じことをしている人が大勢見つかった。初めは同志を得たようでうれしかったが、落ち着いて考えてみれば気持ちが悪い。この作品の最後、その彼女が実は犯罪を犯して逮捕されるという落ちがあるのだが(ネタバレ御免)、どうしても女性の顔を見てみたくなった。このご時世検索すれば何でも出てくるであろう。ここでもコメント欄に「一人称単数からきました！」と呑気な声が聴けるだろうか。2024年ノーベル文学賞の発表は10月10日である。今年もまたハルキストが沸く。

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

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。



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2回「自分を自己受容して、人間関係を円滑にしよう」

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る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。

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、世間はコロナ禍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BC州の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自分を知って受容する事で、人間関係を円滑にできるという事についてです。

突然ですが、映画館に行くのは好きですか？私は大きい音や暗闇、閉ざされた座席が苦手好きではありません。実はこの事を約35年以上知らずに、自分を偽って生きておりました。若い頃などは、友達に誘われて連れ立って映画を見に行っておりました。何か、宣伝の間に大きな画面と音に疲れ、拳句の果てには本編が始まる前には、興味をなくして惰性で座って見ていたものです。時には大きな音に心臓を無駄にバクバクさせなが



ら、大きな画面に酔い気味になり、時にはトイレに行きたいかも？のマインドが長時間支配して、映画どころではなかった事も多々ありました。そして、帰りの道で友達と談義に花を咲かせる場面で、隅っこで小さくなっていったものです。そして、私には苦痛な時間を友達は十分満喫している様子が不思議でなりませんでした。それでも、修行すれば楽しいはずと、自分に無理をさせていました。私はこの年になりやっと「映画館が嫌いな自分」を自己受容できるようになったのです。それを認めるまでに一体何年の月日を費やした事か…。世間の当たり前が、私には適用しない事を認めるのは、とても困難でした。でも、自分をしっかり知り、それを認める事で、(映画館に行く)という苦行をしなくなった事は、私にとっては大きな一歩でした。それ以降、自分の事に関して、興味を持って知る事が楽しく感じ始めました。



例えば、外向的と内向的という言葉がありますが、皆さんは自分の事をどういう風に捉えていますか？何となく外向的の方が人として魅力的にうつるのかもしれませんが、BC州のネルソンという街で職業訓練のコースを受けた時、外向的と内向的のグループに分かれて討論した事があります。外向的な人々は、疲れた時に友達と飲みに行ったりしてワイワイ過ごすのが好きだと聞き、頭をハンマーで殴られた気分になりました。私にとっては疲れている時に、他人と過ごすのはあり得ない事だったからです。またコロナ禍、外交的なある友達

こんなお悩みありませんか？

- ・ 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
- ・ 海外生活や文化の違いからくる不安や孤独感
- ・ 原因不明の痛みや違和感がある
- ・ 現実が何かスタックしている感じがある



SCAN ME

セッションでは、心理療法を用いて、あなたが問題と捉えている事の体感や抑圧された感情から気づきを得て、それを認識して言語化することで、潜在意識に働きかけて改善に導きます。

Kaori まで オンライン対応

403-437-7172 / holisticzenhealing@gmail.com



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

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



HEALING YOUR MIND

は人との接触が絶たれ、とても辛そうにしておりました。内向的な私は、コロナの外出禁止令の時期はパラダイスでした。外向的と内向的な人の根本的な違いを深ぼってみると、外向的な人々は、エネルギーが枯渇した時に、他人や快活な場所からエネルギーを充電します。また、内向的な人々は、エネルギーが枯渇すると、自分でエネルギーを充電するので、静かな時間や場所が必要になります。これは、あなたの近い人との人間関係においても、とても活用できます。パートナーの素質を理解すると、疲れた時に一人の時間をあげるのが良い人もいれば、外に連れ出して一緒に気分をあげる事が必要な人もいます。そしてそれ以上に、自分がどういったタイプなのかを知り、自分を大切にあげてあげること、周囲もあなたの取り扱い、そしてあなたとの距離感を理解していきます。



まだまだ知らない自分がたくさんあります。頭の中で、自己受容しているつもりでも、色んな事を自分に制限しています。私が無理して映画館を好きになろうとしていたように…。自分を偽って無理して生きる世の中より、自分のありのままを開放して表現して行く世の中の方が愛に溢れると思いませんか？それでは皆さん、美しい秋の季節を堪能してお過ごしください、かおりラマでした。

AUTHENTIC



RAMEN ICHINEN
 和-めん-屋 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

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。

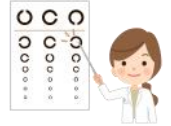


EYE HEALTH

■ 大切な体の一部、目のメンテナンスしてありますか？眼科さんの新連載 ■

目のおはなし

文 = あい



目の健康を保つために、以下のアドバイスをご紹介しますと思います。

1. 目によい食品を摂る

ニンジン、スクワッシュ、カボチャは目の健康に欠かせないビタミンAが豊富です。ホウレン草、ケールなどの濃い緑色の葉物野菜にはルテインが含まれています。



2. 禁煙する

タバコをやめることで、加齢黄斑変性症や白内障、視神経損傷のリスクが低下します。

3. 通年サングラスをかける

紫外線から目を守り、白内障や眼疾患のリスクを軽減します。またトランジションレンズ(調光レンズ)は、光に反応して色が変わるレンズで、紫外線(UV)から目を保護します。屋内では透明であり、屋外で紫外線にさらされると暗くなります。



4. 目を清潔に保つ

古いアイメイク用品を捨て、コンタクトレンズを使用する場合は手を洗いましょう。

5. 画面を見続けない(コンピュータ、テレビ、携帯電話など)

長時間の画面使用は目の乾燥やかすみ目を引き起こすことがあります。20-20-20のルールで目を休めましょう。

6. 目薬を携帯する

防腐剤などの添加物が入っていない高品質の目薬はドライアイを軽減し、目を潤す効果があります。またフィッシュオイル(オメガ3)のサプリメント摂取もドライアイに効果的です。



7. 目の変化を観察する

飛蚊症などの症状に注意し、必要に応じて専門医に相談しましょう。

目の健康を守るために、定期的な眼科検診をお勧めします。

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 8/1から8/30

912 5th Ave. SW, Calgary T2P 0N7
 403-452-7588 (P)
 info@plusmaeyewear.com
 plusmaeyewear.com




HAPPY SOLO LIFE

■ぼっちながらの楽しみがある！■

ソロ活のおはなし

第19回「警察の博物館 YouthLink」

文・写真=ことり

毎日暑いのでどこか涼しく楽しめる所はないかと思って、今回お出かけしたのは、カルガリー警察が運営する博物館「YouthLink」です。NE地区の警察本部の隣にあります。何も悪いことはしていないつもりだけど、シートベルトしてるかな、スピードは大丈夫かなと少々緊張感をもって到着しました。

受付の恰幅の良い優しい警察官の方に迎えられ、中に入るとまずは警察犬の紹介がありました。かわいい名前の子が多いです。よくテレビ番組でやっているような、訓練の様子がビデオで流れています。腕にギプスのような厚い布をつけているあの防護服も飾ってありました。次は、科捜研のエリアです。指紋や髪の毛、似顔絵の書き方や血痕のつき方なんか説明されました。人は死ぬとウジ虫が湧いてくるという説明の横に大量のウジ虫が！もちろん偽物なんですけどゆっくりうねるように動いていてリアルでした。しかも下の方から手が入られるようになっていて、その感覚を味わえるんですね。気持ち悪い——と触りながら、博物館の趣旨とは関係ないところで盛り上がってしまいました。その他に

も展示物がたくさんあって、ピストルの偽物はどれだクイズとか、監視カメラの映像、よくデモ隊とかに発射されている閃光や煙が出る特殊な銃だとかが見られます。中でもドラッグ売買を資金源とするギャングについて説明されていたところが興味深かったです。カルガリーでもたまーにニュースに登場するドラッグハウスの内部の映像とか、実際に押収された各種ドラッグとその関連道具が見れました。ちょうどサマーキャンプのちびっ子たちがいたんですけど、5、6歳の子たちがコカインやメス、マジックマッシュ



ルームを見ている姿はさすがカナダと思いました。興味が湧いてしまわないのかなと心配していると、隣のブースはなんと逮捕された(実際はオーバードーズやなんかでお亡くなりになっている)ギャングメンバーの顔写真と名前、その他詳細

が書かれたパネルがだだーんっと大きく飾られています。その前には刑務所のいわゆる檻が設置されています。さすがカナダですね。こうするとこうなるんだよーと優しく教えてくださいました。実際に檻の中に入れるので、囚人気分も味わえました。奥に進むと警察のバイクやパトカーが展示されていて、乗ることもできました。そのまた奥は犯罪者と法律の歴史が展示されていて、かなり満足できる内容になっていました。



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

読者の皆様のご意見感想を大募集中

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

（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

HAPPY SOLO LIFE

一人5ドルの寄付を推奨しているけれど、基本的に入場料は無料です。外に防弾の警察トラックもあって(入口の係の警察官の人に言えば中ははしごをかけてくれて上部から顔を出すことができます)盛りだくさんです。係のお姉さんがスカベンジャーハントをするのを勧めてくるから、素直にやってみると意外と楽しいですよ。全部見つけたら警察のステッカーがもらえるらしいです。私はあと少しというところで見つけられませんでした。子供は絶対に楽しいでしょうね。これから寒くなるので、お出かけ場所に困る親御さんたちにちょうどいいんじゃないかと思います。



写真: マグショット風のトイレ



[YouthLink]

住所: 5111 47 St NE, Calgary
開館日: 金、土曜日(祝日は休館)

時間: 午前10時から午後4時まで

ウェブサイト: <https://youthlinkcalgary.com/museum-information/>



10月14日は
感謝祭

Thanks Giving Day



みんなの知恵袋大募集!!

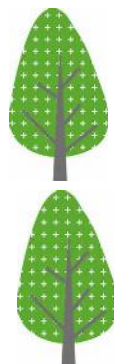
あなただけが知ってるお得情報や、カナダカルガリー市内・周辺で暮らしていく為の知恵を募集します。匿名でみんなに知って欲しい失敗談も大歓迎。アイデアや情報を採用された方の中から5名様に年末、素敵なプレゼントをお届けします。料理、子育て、教育、家事などなど。目からうろこのお得情報、お待ちしております。



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 *

皆さん、今月号はいかがでしたか。これから紅葉がきれいな時期になりますね。近頃は秋が数週間は続くことが多いので、冬将軍が早めに到着しないことを願うばかりです。冬を前にして野生動物たちの動きが活発になっているのか、朝テレビを見ているとその背後にある窓ににゅ〜っと黒い影が現れました。最初、顔しか見えなかったので一瞬牛かと思った2頭の動物は、ムースの親子でした。間近で見ると本当に大きいですよね。他の地域ではクーガーが現れたり、子ムースが住宅街を爆走したりしているみたいです。元気な野生動物もいますが、先日朝起きたら道路の真ん中に小動物らしきものが横たわっていました。数秒窓から観察してみたけど、動く様子がないのでお亡くなりになっているようです。早朝なので数は少ないけれど、通る車はみなよけて通り過ぎていきます。これはどうしたものかと。体全体は黒くて、一筋の白い模様がついているように見えます。リスにしては大きいし、ちょうど猫くらいの大きさで、見に行ったらあれが猫だったらやだなあと一人悶々と考えていました。うちの猫は外に出していないんですけど、近所に放し飼いにしているおうちが何軒かあるんですよ。とにかく、道路の真ん中に倒れているから、これ以上轢かれなように道の端に動かしたほうがいいのだけれど、もし猫だったらと考えると勇気がわかない。すると犬の散歩のおじさんが来た!何かしてくれるかなと窓から観察していると、おじさんたら、おもむろに写真を撮って通り過ぎた!えー!酷い悪趣味すぎる!と怒りがこみ上げ、手袋をして外に出ようと覚悟していると、おじさんが戻ってきた。犬のうんち用のビニール袋を手にはめて、尻尾を持ってびろーんっと、路肩に置いた。猫じゃない!よかったーと安心。どうやら野生のスキャンクのようなようです。おじさんは写真を撮った後、市に電話していたみたいで、その後トラックが亡骸を取りに来ていました。運転していて動物の亡骸を見かけるとこはあるけど、そのまま通り過ぎますよね。さすがに家の近くだと放っておくわけにもいかず。でも対処法を知っておくと今後役立ちそうです。市のなんでも番号311に電話するか、オンラインで報告すると取りに来てくれるそうです。みなさんも、これから出くわすかもしれないのでそんな時はお役にください。皆さんはどうしたらいいかわからなくて、右往左往したことはありますか。来月号もお楽しみに。(きむらのりこ)

* 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。

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

9月22日/10月5日・19日/11月2日・16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。

★ 食べ放題食堂 ★

10月20日(日) 午前11時～午後2時

秋と言えば食欲! お好み焼き、たこ焼きと和風ホットドッグの食べ放題イベント! デザートもご用意しますので、是非お越しください! 会員: 一人 \$15、非会員: 一人 \$18



★ クラフト & フードバザ ★

11月17日(日) 午前11時～午後4時

NJCA恒例の一大イベント! 手作りクラフト、アート、お惣菜、ケーキ、和菓子など色々あります。クリスマスプレゼントの買い物もこれでばっちり! 入場無料! テーブル貸します! 出店したい方は今すぐご連絡ください!



njca@njcayyc.com

* 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/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。



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11月号のお知らせ

発行: 2024年10月15日 (火)

締切: 2024年10月1日 (火)

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10月号

(2024年 9/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 276

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。

Specsavers (Marlboroughモール店)

- Buy 1 Get 1 free プロモーション中

- 日本語対応可 (シヌまで) - 保険利用可

- 19歳以下, 65歳以上 Eye-exam無料

(Alberta Health Care 要)

- 他クリニックの処方箋使用可

* 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。