

Calgary Walker

Issue 297

2026年7月号

LOCAL NEWS

加 16歳以下SNS使用規制

カーニー政権は、16歳未満の子どもによるSNS利用を原則禁止する内容を柱としたオンライン安全法案を、6月中旬に連邦議会に提出する見通しとなった。政府関係者によると、法案には有害コンテンツ対策を監督する新たな規制機関の創設が盛り込まれる一方、十分な安全対策を講じたと証明できる事業者には例外措置を認める仕組みも導入される。

対象は主にSNS事業者で、16歳未満の利用制限の実効性確保が求められる見込みだ。ただし、AIチャットボットについては同様の一律禁止は盛り込まれず、別途、事業者責任を課す方向とされる。背景には、子どもの精神的健康やネットいじめ、依存性への懸念の高まりがある。一方で、規制の実効性には課題も指摘されている。オーストラリアでは未成年者による回避策が問題化しており、専門家からは「若者を締め出すだけでは不十分で、プラットフォームの設計自体を改めるべきだ」との声が上がっている。政府は、透明性向上や自動再生機能の制限なども含め、包括的な安全対策を検討するとみられる。



目が問われ、各設問ごとに別々の投票用紙と投票箱が用意される見通しだ。集計は手作業となるため、48時間以内に非公式結果を公表するには大規模な人員配置が不可欠となる。

賛否 運転免許証に保険番号記載

アルバータ州政府は7月2日から、運転免許証や州発行IDに個人の保健番号を記載する新制度を導入する。長年住民の不満の種だった紙製の医療保険証を段階的に廃止し、身分証と医療情報を一体化する狙いだ。新カードには市民権を示す表示も加えられ、各種行政サービスの利用資格や投票資格の確認を容易にしている。新規申請や更新の際には、カナダ滞在資格を示す書類の提示が必要となる。保健番号の記載を希望する場合は、健康保険証の提示も求められる。料金は据え置きで、券面デザインは刷新される。2018年版にあった恐竜の意匠は姿を消し、代わって石油採掘や州花ワイルドローズなど、州を象徴する図柄が採用される。一方で、個人情報保護の観点から懸念も出ている。州のプライバシーコミッショナーは、

保健番号が免許証に記載されることで不正利用や詐欺の危険が高まる可能性を指摘した。これに対し州政府は、写真付き身分証と番号を結び付けることで、むしろなりすまし防止に役立つと説明している。利便性向上と個人情報保護の両立が今後の焦点となりそうだ。



州政府 選挙に向けて6万人雇用

アルバータ州選挙管理委員会は、10月19日に予定される州民投票に向け、少なくとも6万人の選挙従事者を募集すると発表した。事前投票と投票日当日の運営に加え、投票終了後の開票作業を担う人員を確保するのが目的で、同委は州史上最大規模の採用活動としている。州民投票では10項

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

2026年7月号 CONTENTS

Local News &	エドモントン通信…… 8
Local Events……1-5	目のおはなし……… 9
総領事館お知らせ……6	心の種まき………10-11
鬼うま逸店……… 7	編集後記………11
	日系会館・掲示板……12

LOCAL NEWS

市街/空港をつなぐ列車 構想

アルバータ州政府は、州内の旅客鉄道整備に向けた基本構想を公表し、当面の重点事業としてカルガリー、エドモントン両市で空港と中心部を結ぶ鉄道整備の検討を進める方針を示した。今後3年間で1500万ドルを投じ、路線計画や事業化の可能性を調べる。構想では、今後30年を視野にエドモントン-カルガリー間の高速鉄道や、カルガリー-バンフ間の鉄道整備も盛り込んだ。両大都市と周辺自治体を結ぶ通勤鉄道網の拡充も想定している。空港連絡線は既存のLRT延伸を軸に整備する案が有力とされる。ダニエル・スミス州首相は、州民との対話を通じて空港連絡が優先課題として浮上し

たと説明し、「実現可能な旅客鉄道網はもはや構想ではなく目標だ」と強調した。

一方で着工時期は未定であり、実現には長期的な財源確保と自治体、民間との連携が不可欠となる。



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

Calgary Stampede 2026

今年もこの季節がやってきました！

7月3日から12日まで市内はカウボーイ&カウガールズたちであふれかえります。会場では、幌馬車レース、動物・農業に関するふれあい展示コーナー、移動遊園地、有名歌手のライブや子供向けのキャラクターショーなど様々なイベントが催されます。今年のトリはTHE BEACHESです！毎夜行われるオーディションを勝ち抜いたヤングカナディアン達による、素晴らしいショーと花火もお見逃しなく！入場料は一般28ドル、シニア(65歳以上)は17ドル、子ども(7から12歳)17ドル、6歳以下は無料です。7月2日のSneak-A-Peak(15ドル)では、午後5時から深夜1時まで開園し、ひと足早くお祭りを楽しめます。お得な入場無料の日時はこちら。(※再入場可)

3日(金):パレードが終わった午前11時から午後1時

5日(日):「ファミリーデー」午前8時から11時

7日(火):「コミュニティデー」午前10時から午後1時

8日(水):「キッズデー」午前8時から10時まで。12歳以下の子供は一日中入場無料。詳細、各種チケット購入はこちらから。www.calgarystampede.com/

期間中、市内各所で無料バンケーキが食べられます。

会場詳細はこちら。<https://stampedebreakfast.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

消防士さんの読み聞かせ

6月は雨が多くて消防士さんの出番が少ない。のかどうかはわかりませんが、地域密着型のご職業ということで、6月21日市内2か所の図書館にて、消防士さんの読み聞かせ会が行われます。Louise Riley Library (1904 14 Ave NW) と Southwood Library (924 Southland Drive SW) にて、午後2時から2時半まで。消防車で来てくれるのかはわかりませんが、消防士好きのちびっ子はコスプレして出かけよう！

www.calgarylibrary.ca/events-and-programs/programs/firefighter-storytime



癒しの多肉植物

“植物は世界を救う”と、シータと同じ活動を行うYYC PLANT DELIVERYによるDIY講座の紹介です。今回は多肉植物がテーマ。素焼きのプランターとポットが提供されるので、そこにぶくっとかわい多肉植物とサボテンを心の赴くままに植えてゆきます。するとなんとということでしょう。心のわだかまりがスッパリ消えて、なんでも許せる仏の心が手に入る…かどうかはわかりませんが、何らかのリフレッシュになるはず。所要時間は1時間半で、材料と道具は全て参加費(68.43ドル)に含まれます。持ち帰ってからのケア方法も教えてもらえますよ。6月20日はNorth Hill Centre内のFanciful Feast Marketにて、

午前11時半からと午後2時からの2回から選べます。6月28日は、the Shawnessy Barn内にあるThe Barn Artisan Marketにて開催。お申し込みはお早めに！

www.yycplantdelivery.com/upcomingworkshops

チョークで歩道に絵を描こう

6月27日午後1時から7時まで、Chalk the Block & Montgomery Street Marketが開催。チョークで絵を描くって侮ってはいけません。毎年結構な力作が勢ぞろいします。今年のテーマは「Chalk What Makes You Smile (あなたが笑顔になるとき)」です。申し込みをすれば、歩道の一角が与えられ、テーマに沿った絵を描くことができます。ガチのアーティストから小さい子供まで、たくさんの参加者が参加を予定しています。あなたの絵で、モンゴメリー地区の歩道を彩ってみませんか。申し込み、ボランティアはこちらからどうぞ。<https://montgomerybia.com/chalk-the-block-montgomery-street-festival/>



祝カナダ建国159周年



7月1日は、カナダの建国記念日です。1867年生まれのカナダは今年で159歳。盛大に祝うイベントが市内各所で開催されます。The Confluence Historic Site & Parklandでは、先住民族の方々による歌やダンスPowwowが披露され、民族工芸品の販売、ライブ音楽が楽しめます。St. Patrick's Islandではフェイスペインティングやクラフトのブースが設けられ、小さい子供も楽しめる内容になっています。ダウタウンにあるMunicipal Buildingでは、音楽とダンスが楽しめます。



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

広告掲載

4x6 cm

3カ月:\$165-

6x8 cm

3カ月:\$225-

1/4ページ

1カ月:\$180-

1/2ページ

1カ月:\$360-

全ページ

1カ月:\$720-

SUSHI BISTRO ANZU
1721 Centre St NW, Calgary, AB
403-277-2077
Follow Us on Facebook
 SKIP the DISHES
www.sushibistroanzu.jimdo.com
Check our Menu @ SkiptheDishes

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

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



SATSUKI

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

どの場所にもフードトラックが多数出店を予定しています。スタンピードパークからの花火で一日の終わりを盛大に締めくくります。1ドルショップでカナダ印の付いたグッズを購入し、身に着けてでかけよう。

www.calgary.ca/events/canada-day.html

メキシコ祭り

Hola! 7月3日から5日までの3日間、フード・アート・音楽のメヒコ文化をまるごと堪能できるMixifestが開催。Eau Claire Plaza (200 Barclay Parade SW) にて。金土曜は午前10時半から午後11時まで。日曜は午前11時から午後9時までです。会場では用意されたステージで演奏されるメキシコ音楽を聴きながら、ほっぺが落ちるメキシコ料理を味わえます。思わずメキシコを訪れたような気になれるお買い物エリアもありますよ。また、プロレス用のリングも設置され、本場メキシコから来たルチャドル（メキシコでプロレスラーの意味）が会場を沸かせます。迫力あるルチャブレにくぎ付けです。7月3日（金）に限り午前10時から正午の間は、なんとうれい入場無料。チケットは事前に購入すれば一人10ドル、当日券は20ドルです。<https://mexifest.ca/>



ボウ川でサーフィン

朝からボード担いで、海に出かけ、いい波乗ってたそこのあなた。そろそろサーフィンが恋しくなってきた頃ではありませんか。海なし州でもあきらめないでっ！川でもサーフィンができるんです。そうだ、Bow Riverへ行こう。7月11日から9月15日までPearce Estate Park (1440 17A St. SE) にて、サーフィンのレッスンが受けられます。受講料は250ドル。他にもカナナスキス流れるボウ川で行われるクラスもあります。初心者クラスもあるので、気になる人は是非どうぞ。<https://albertariversurfing.com/lessons>



屋外プール情報

夏の風物詩、屋外プールがオープンしました。天候にもよりますが、夏休みまで開いているのでお友達を誘って遊びに行きましょう。市内8か所からいくつか紹介します。

- Bowview Outdoor Pool (1910 6th Ave. NW)
- Highwood Outdoor Pool (25 Holmwood Ave. NW)
- South Calgary Outdoor Pool (3130 16th St. SW)
- Stanley Park Outdoor Pool (4011 1A St. SW)

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

* 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。

WALDEN SE

Detached House Rentals

Bright Corner Unit | Walgrove Park Facing

Monthly Rent
Starting at \$1,800
+ Utilities

- ✓ Free Internet
- ✓ Washer & Dryer Included
- ✓ A/C Equipped
- ✓ Parking Available

Available Units

2 Bed / 1 Bath
700 sq. ft. | Built 2026 | Stainless Steel Appliances

3 Bed / 2.5 Bath
1,500 sq. ft. | Built 2022 | Stainless Steel Appliances

Move-in: Negotiable

Contact
www.ducarentals.ca
nick@ducarentals.ca
(647) 460-6426

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

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/>



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！



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)



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、領事窓口又は外務省、
総務省のホームページから入手できます。

申請から受取までは一定の時間がかかります。
選挙直前の登録申請では投票までに間に合わない可能性がありますので、お早めにお手続きください。

必要書類を準備し
申請書に記入、大使館、
総領事館等窓口で登録申請

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

在外選挙人証の受取
(郵送又は領事窓口)

用意する物

- ・パスポート
- ・登録申請書
- ・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。)



日本大使館・総領事館等



電話 又は 葉書

在外選挙人証



※万が一、申請後、約 3 か月を経過しても連絡がない場合には、申請公館に進捗状況をご確認いただきますようお願いいたします。
(申請先の公館管轄内に新たに転入されて 3 か月未満の方は、在外公館の窓口で申請の際に手続期間の見込みをご確認ください。)

在外投票は次の 3 つの方法から選択できます

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。

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

または

外務省 在外選挙 検索
まで



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が満たされる。フードレビューはあまり気にしない。

チーズタルトの店が閉店した。ラーメン鷹も閉店した。うまかったのに。昨今日本企業のフランチャイズ出店が相次いでおり、カルガリーも都会になったなと喜んでた矢先の出来事である。そう、行かなければ潰れてしまうのだ。開店時は長蛇の列ができるが、その光景が長く続かない。一方で、辻利のように奮闘している店もまだある。Uncle Tetsuのチーズケーキ屋。パンケーキのFUWAFUWA。日本・韓国系の化粧品店。アジア色の強いショッピングモールになってきたCrossIron Mills。今回は、その中にある丸亀製麺に行ってきた。

クリスマス前に買い物に行ったときのComing Soonの垂れ幕を記憶に足を進める。カナダのショッピングモールで感じるものがない、甘いだしの香りが漂う。近い。近いぞ。と歩いて歩いてやっと発見。どうやら反対側に進んだらしく、モールをほぼ一周したらしい。腹を減らすには丁度良い。お正月後の開店時、あらゆる媒体で紹介され、長蛇の列だったのが半年たった今、落ち着いている。それでも周りの店に比べて人が入っているのはなんだか嬉しい。

事前にネットで写真検索したときには、担々うどんがあったので、それ



を注文しようとしていたが、どうやら冬季限定メニューだったようだ。チキンサラダうどんが夏季メニューとしてどーんと宣伝されていたが、平静を取り戻し、きつねうどんを注文。バットから打ちたてと思われる麺を取り出して茹でる。おねえちゃんの眼鏡が曇る。湯気MAXの店であるにもかかわらず、この店の店員、眼鏡率が高い。大変だろうなとどうでもよいことを考えていると、ねぎは要るかと言われた。もちろん要ると答えたが、日本では、最後に好きなだけ入れられるタイプの店が多いので、ちょっと悲しい気持ちになった。うどんがすべて隠れるほどの特大油揚げをのせて、渡された。そのまま、“天ぷら好きなだけ取ってよ。でもお題はただだからね”コーナーへ突入。やはり日本ほど具材が大きいし、値段も安くはない。海老の天ぷら(小さめ1.99ドル)を皿に乗せ、会計ゾーンへ。会計中、横に天かすを発見。もらってもいいかと尋ね、どっさり入れた。けち臭いが、ねぎと天かすは多い方がうまい。セルフサービスの水をもらって着席。



甘めのだしでスープはうまい。うどんが茹で過ぎなのか、カナダ人に合わせているのか。個人的にはあと一歩コシがあったほうが良いと感じた。油揚げは、結構甘い。一味唐辛子をたっぷりふると丁度良い味になった。海老の天ぷら込みで12ドルだから、お昼の一食分としては、リーズナブルな部類に入るのではなかろうか。ひとついちゃもんをつけるとしたら、箸である。あのプラスチックの太い箸とうどんはかなり相性が悪い。次に来ることがあったら、迷いなくフォークを取るだろう。日系企業、がんばれ。

ひばく 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/>

EDMONTON LIFE

■ 気になるエドモントン情報 ■

エドモントン通信

～スノーボード in Banff

～思いきや カルガリー観光～

文=ヒトシ

5月のビクトリアデーの前にバンフサンシャインスキー場に行ってきました。金曜の仕事終わり＆子供の学校終わりからの荷物を車に積み込み速攻でエドモントンを出て家族でカルガリーを目指しました。なんだかんだでカルガリー着が夜の8時近くになってしまいましたが、日没の時間が遅いのでまだ明るいうちに到着することができました。この日は寝るだけで、次の日朝早くバンフを目指そうという算段です。次の日、季節外れの雪が降る中、いざ出発という時に車のタイヤがパンクしているのに気づき、近くのタイヤ屋に駆け込むと、予約の関係で、直るのが午後1時ということで、この日はバンフに行くことを断念。さあこれからどうしたものかと家族会議。



元々この連休で1日でもスノボができればいいやと思っていたので、この日行けなかったことに関してはそれほど残念ではありませんでしたが、とりあえずホテルで少しゆっくりしてそれからお昼ご飯を食べようということになりました。歩いて行ける距離でどこかないかとネットで探してみると、Chipotle Mexican Grillというお店が目に入りました。早速皆で行ってみると、店内は想像したより広い。カウンターで注文して、トレイに乗せられた料理を自分でテーブルに持って行って食べるセルフサービス。椅子もテーブルも簡素で、気取らないレストランといえばそうですが、まあカジュアルレストランといったところでしょうか。ここはブリトーやらタコスやらを自分でカスタマイズできるのが売りとのことで、チキンブリトーを試してみました。色とりどりの野菜、チーズ、チキンがたっぷりでかなりのボリュームでした。味も悪くないし、値段もそこまで高くない。ほぼ飛び込みで入った店としてはそこそこ満足のいく内容でした。

それでもまだタイヤの修理が終わるまで時間があるので、近くに何かないかと探してみるとHangar Flight Museumとい

うのがあるではありませんか。子供が飛行機が好きなので、ちょうど良い！ということでUberで行ってみることに。この日は実は連休＆雪ということもあり結構な数の家族連れが来ていました。ここもかなり広い施設で、カナダの戦闘機やら航空機、エンジンやらレーダーやらヘリコプターなど色々な物を見るととができます。実物の爆撃機の大きさに結構驚きます。それと、カルガリーの空港付近の道路の名前、Barlow Trail, McKnight Boulevardなどは第二次大戦時のカナダ空軍の英雄パイロットの名前から来ていると知りこれも面白いなと思いました。ここで、タイヤ屋から修理完了のお知らせが！無事車をピックアップし、さてこれで自由にどこへでも行けるので、何の気なしに近くのT&Tに行ってみようということでMarlborough駅方面へ向かいました。私が最後にこのT&Tに行ったのはおそらく10年以上前なので、どのくらい変わっているかなと思って行ったら、隣にOomomoがあるではないですか！コロナ禍でエドモントンにもあったこの店が撤退して以来Oomomoに行く機会がなくなったので、少しテンションが上がりました。日本の雑貨とお菓子和プラモデルと一緒に置かれていると嬉しくない訳はありませんが、子供達がなぜかラムネ菓子を買った以外は見るだけで満足という感じになり店を後にしました。T&Tも店内はあまり変わらないなと思いつつ、時間潰しの感じで入ったのが、パンやおやつやらを買い込む始末。お昼に食べたブリトーが予想外にヘビーだった為、夕食はレストランなどに行くよりここで何かを買ってホテルで食べるくらいがちょうど良いという話になり、パック寿司やらなんやらも買いホテルに帰りました。



次の日は、無事バンフに行くことが出来、家族皆で1日スノボを楽しめました。かなり雪が降っていてたくさんの方が滑りに来ていました。とまあ、多少の災難もありましたが、今回の小旅行の後で何が言いたいかというと、カルガリー良いなーということです。(エドモントンより良いor面白いお店がある、山やスキー場まで近い)ちなみに今年はまだバンフの山では雪が降り続いていて、7月5日までスキー、スノボができるということで家族で6月に再度行く予定です！



AUTHENTIC



RAMEN ICHINEN
らーめん一食 JAPANESE NOODLE
ADDRESS: #349 3132 26ST NE
CALGARY
OPEN: MON-SAT
11AM-3PM/5PM-8PM
CLOSED: SUNDAY, HOLIDAYS



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




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

サングラスは「夏だけのもの」と思われがちですが、実際には一年を通して紫外線(UV)から目を守るために重要です。

【なぜ通年使用が必要なのか】

1. 紫外線は一年中降り注いでいる

紫外線量は夏に多くなりますが冬でも紫外線は存在します。

- ・春：紫外線量が急増 ・夏：年間で最も強い
 - ・秋：依然として高い ・冬：量は減るがゼロにならない
- 特に晴天時や標高の高い場所では、冬でもかなりの紫外線を浴びます。

2. 目の病気のリスク軽減

長年にわたる紫外線の影響は以下のような眼疾患のリスクと関連しています。

- ・白内障 (Cataract カタラクト)
 - ・翼状片 (よくじょうへん Pterygium テリジウム) : 白目 (結膜) の組織が増殖して、黒目 (角膜) の上に三角形 (翼状) に入り込んでくる眼の病気です。
 - ・光角膜炎 (雪目 Photokeratitis フォトケラタイトス) : 目が日焼け、またはやけどを起こしている状態で非常に強い痛みを伴います。
 - ・加齢黄斑変性症 (Age-Related Macular Degeneration または AMD) の一因となる可能性
- サングラスはこれらのリスクを減らすための重要な予防策の一つです。

3. 冬は雪面反射が危険

雪は紫外線を強く反射します。新雪では紫外線の反射率が非常に高く、スキーやスノーボードだけでなく、冬の街歩きでも目への負担が増えます。



4. 曇りの日でも紫外線は届く

曇天時でも紫外線の多くは雲を通過します。まぶしくないから大丈夫と思っていても、目は紫外線を受け続けています。

5. まぶしさ・疲労の軽減

サングラスは紫外線防御だけでなく次の事にも役立ちます。

- ・まぶしさの軽減 ・目の疲れの軽減
- ・コントラスト向上 ・快適な視界の確保



【良いサングラスの選び方】

重要なのはレンズの濃さではなく、

★ UV400(400nmまでの紫外線を99-100%カット)

★ 「100% UV Protection」の表示があるもの

★ 顔を覆うサイズやフィット感 です。

レンズが濃くてもUVカット性能が低いものは、瞳孔が開いてかえって紫外線を多く取り込む可能性があります。

特に着用をおすすめする方

- ・屋外で働く方 ・運転時間が長い方
- ・ゴルフやランニングをする方
- ・スキー・スノーボード愛好者 ・白内障手術後の方
- ・お子さま (小さいうちからの紫外線の影響を減らせる)

まとめ

サングラスは「夏のファッションアイテム」ではなく、目の日焼け止めと考えると分かりやすいでしょう。紫外線は一年中存在し、特に雪面反射や長時間の屋外活動では季節を問わず目に影響を与えます。そのため、外出時には季節を問わずUVカット機能のあるサングラスを使用することが推奨されます。お子様の場合は、近視の予防や進行を遅らせる対策の一つとして屋外で遊ぶ時間を増やすことが推奨されていますのでサングラス着用はとても重要です。近年日本では電車の運転士や学校などでも着用を推奨する取り組みが積極的に行われています。

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



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ーズ湖。その両方が楽しめる便利なシャトルバスが5月中旬から10月中旬まで運行します。

www.banfflakelouise.com/getting-around

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

[@lscpayyc](https://www.facebook.com/lscpayyc)

MENTAL HEALTH

■カウンセラーのアドバイス■

心の種まき

第77回『拒絶過敏症とは』

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

「嘘つき！どうせもう来ないくせに！！」
 なんだか安っぽい恋愛ドラマのセリフのようだが、これは実際に私にぶつけられた言葉である。

いつもの理髪店の予約が取れなかったの
 で、たまたま見つけたその理髪店に入った
 のだが、閑散としているその店の中にいたのは、一人の
 女性理髪師だけであった。散髪と支払いを終えて店を出よう
 とすると、その女性理髪師が「また来てくれますか？」と聞いてきた。

「また来てくださいね」ではなく「また来てくれますか？」と質問形だったことに少し不意を突かれ、「... あっはい。」とほんの一瞬遅れた返事をしてしまった。するとその女性理髪師は表情をガラリと変えて、「嘘つき！どうせもう来ないくせに！！」と大声で怒鳴り始めたのだ。



あまりのことにこちらも頭が混乱したのだが、何を言っても火に油を注いでしまうと、「逃げるが勝ち」という心理士らしからぬ解決法でその場を全速力で立ち去った。とりあえず、この理髪師がこんな風にキレたのが、散髪中でなかったことには感謝である。

この女性理髪師がいきなりこんな暴言を吐いた本当の理由はわからない。私の前に嫌な客がいたのかもしれない、経営不振でストレスが溜まっていたのかもしれない。しかし、ひょっとしたら他人の言動に過剰に反応してしまう「拒絶過敏症」であったのかもしれない。

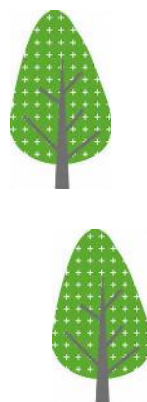
「拒絶過敏症」とは、周りからの批判や拒絶—あるいはそう感じられる状況—に対し、激しい心の痛みを感じ、過剰な反応をしてしまう特性のことである。周りから拒絶されて心が傷つくのは当然のことなのだが、この拒絶過敏症による心の痛みは「ちょっとへこむ」レベルではない。「胸の奥深くを刺されたような痛み」「息ができなくなるほどの打撃」など、当事者にとっては死活問題に思えるほどの感覚なのである。

さらに問題を複雑にするのは、このような反応をしてしまうのが、「実際に拒絶された場面」だけではなく、「拒絶された」と感じただけで十分に発動してしまうということである。具体例には次のようなものがある。



Ramen Arashi
 RAMEN
 ARASHI
 JAPAN

Banff: #213 Sundance Mall, 215 Banff Ave, Banff AB
 TEL: (403)760-0908
 Canmore: 1000 7 Ave 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/csps/cns/children-and-youth/calgary-afterschool/calgary-afterschool.html?redirect=%2Fafterschool>

（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！

夏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



MENTAL HEALTH

状況：友人にLINEを送るが、もう2時間も返信がない。
 反応：「嫌われたんだ。もう自分はここに存在してはいけないんだ」という極端な考えにとらわれ、頭痛や腹痛を起こして部屋にとじこもってしまう。

状況：上司から「この資料ここ間違ってるから明日までに直しておいて」と言われた。

反応：上司の言葉が「お前は無能だ。クビだ」と脳内で変換され、胸が締め付けられるような痛みを襲われる。



拒絶過敏症が進行すると、実際に拒絶される前から、自分を守るために極端な「拒絶予測」と「自己防衛」を始めることもある。

状況：恋人の態度が以前より冷たく感じる。

行動：「どうせいずれ捨てられる。それなら」と、突然連絡を絶ったり、攻撃的な態度を取ったりして、自ら関係を終わらせてしまう。

拒絶過敏症は脳の神経学的な仕組みに関わっているため、感情の波を完全に抑えるのは困難である。しかし、次のようなアプローチを組み合わせることで、日常生活への影響を軽減することができる。

理解と受容：「これは性格の欠陥ではなく、脳の特性だ」と知るだけで、自己嫌悪は大きく和らぎ、回復の出発点とすることができる。

周囲への共有：家族やパートナーの理解を得ることで、誤解や衝突が減り、関係を改善できる。

思考コントロール：「この痛みは、自分の拒絶過敏症が発動してるだけだ」というように、自分の考えを拒絶感に飲み込まないようにするのも大切である。

拒絶過敏症は「心が弱い」のではなく、脳の特性に由来するものだ。あの理髪師が本当にそうだったかどうかはわからないが、もし誰かの言動が「過剰に見える」と感じたとき、その背景にこうした特性があるかもしれないと想像できると、世界は少し優しくなる。そして何より、自分自身がその苦しさを抱えているなら、正しく理解することが、確かな一歩になるはずである。

歯科受診/治療補助制度



Canadian Dental Care Planは、歯の治療にかかるお金の負担を少なくするための、カナダ連邦政府の制度です。仕事先の歯科保険などがなく、収入が一定以下の人が申し込めます。対象になると、歯のチェック、クリーニング、詰め物に係る費用の補助を受けられます。www.canada.ca/en/services/benefits/dental/dental-care-plan.html

EDITOR'S NOTE

* 編集後記 *

こんにちは、皆さん。今月号はいかがでしたか。強風のある日、朝起きると庭に紫のチンアナゴが一斉に咲いていたのではなく、庭のサルビアが先っちょだけ傾いて咲いていた今日この頃、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。梅雨らしくなってきて、湿度多めの日が続きますね。私は高温多湿が苦手なのですが、植物に水を撒く手間が省けるので、夜間のちょっとした雨は嬉しいです。サッカーを見つつニュースを見てみると、アメリカのサンディエゴでメキシコとの国境をつなぐ地下トンネルが発見されたそうです。もちろん違法薬物を運ぶためのトンネルで、電気、排気口もよく作られていてmost sophisticatedなのだそう。そういうときもその英単語使うのですね。素人目にも立派なトンネルです。こういう事件が起こるたびにその熱量とその技術、なぜゆえに犯罪に使ってしまったのかと。世の中には優秀で特別な技術を持った人がいて、その使い道というか才能が発揮されるタイミングと場所も難しいのだと思う。ところで、夏にBCの山のほうに魂の洗濯に行こうと予定している方いませんか。カムループスでJapanese Beetleが大発生しているそうですよ。ガーデナーたちに甚大な被害をもたらしているらしい。コガネムシの一種だそうです。こういうのに国の名前を付けられるとちょっと嫌かも。イメージ/耳触りとして私たちが迷惑かけているような気がしてしまいます。

そして、うっかりしているともうスタンピードの季節。今年もフードに注目です！ありますよ、いも虫入りのトウモロコシカップ。和牛をぎゅうっとプレスした和牛お好み焼きせんべいもおもしろそうです。凍らせたスイカを揚げたものって、どんなお味なのかしら。ドバイピスタチオココナッツアイスクリームは普通におもしろそう。抹茶ドーナツに金粉をまぶした商品もあります。韓国系のブルダック入りグリルドチーズはなかなかのカロリー爆弾です。ディープフライバターオレオは、もはや名馬。ということで、もし馬主になったら、つけたい名前は何か。来月号もお楽しみに。(きむらのりこ)



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

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

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

第一土曜日、第三土曜日

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

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。



★運動会★

8月23日(日)午前10時～午後3時まで

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、パン食い競争、綱引きや玉入れ。

ご家族揃ってご参加ください！ 帽子、日焼け止め、ピクニック

シートや椅子をお忘れなく！

お弁当は持参で！

場所: Edworthy Park, Picnic Site #2,

5050 Spruce Drive SW

イベント詳細はウェブで:

www.njcayyc.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 ca@njcayyc.com から。

* 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。

* 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8月号のお知らせ

発行: 2026年7月15日(水)

締切: 2026年7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

2026年7月号

(2026年 6/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 297

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