

Calgary Walker

Issue 287

2025年9月号

LOCAL NEWS

選挙運営コスト上昇の見込み

昨年アルバータ州政府は、電子投票集計機の使用を禁止する第20号法案を可決した。投票集計機は開票作業を迅速化し、人件費を削減できることから数十年にわたり地方選挙で使用されてきた。今秋の地方選挙では、すべての自治体が票を手作業で数える必要があり、一部の市では2021年の地方選挙時の2～3倍の費用がかかると見込まれている。法案導入以降、州政府は「手作業での集計の方が選挙の信頼性を高める」との立場を取り続けている。しかし、アルバータ自治体協会の会長ガンダム氏は、その主張を裏付ける証拠を見たことがなく、選挙の実施方法について自治体側への十分な相談がなされなかったことに対して不満を示している。エドモントン市関係者は約500万ドルの追加費用が必要になると予測しており、カルガリー市は、最終的な金額が確定する9月まで、今秋の選挙にかかる予定額を公表しないとしている。地方選挙は10月20日に行われる予定だ。



臓器移植の提供者 過去最多

2024年、亡くなった後に臓器や組織を提供したアルバータ州民が317人と過去最多を記録し、423個の臓器が移植された。これは3年連続の増加で、2023年は273

人、2022年は248人であった。提供により数百人の命が救われ、腎臓移植を受けたカルガリー在住の男性は「人生が一変した。提供者とその家族に感謝している」と話している。州は増加の背景として、集中治療専門医が終末期ケアと提供判断に関わるSENDプログラム、すべての可能性ある患者を提供候補として紹介することを義務づけた「ビル205」、新たに改編された臓器・組織提供プログラム(AOTDP)などの取り組みを挙げている。アルバータ州では現在も500人以上が移植を待っており、AHS(州保健サービス局)は、臓器提供は命を救うだけでなく、遺族にも慰めを与えると呼びかけている。提供の意思はウェブサイトgivelifealberta.ca、自動車登録所、または家族への口頭での意思表示で登録できる。



自転車専用道路に賛否



アルバータ州運輸大臣ドリーシェン氏は、特にエドモントンやカルガリーの都市に対し、自動車の通行を妨げている自転車レーンの変更または撤去、そして将来的にそのような自転車レーンを新設しないよう求める姿勢を示している。もし市が応じなければ、アルバータ州がその権限を自ら創設する可能性もある。この問題に州政府が介入するのは、アルバータ州が初めてではない。オンタリオ州や、最近ではノバスコ

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

2025年9月号 CONTENTS

Local News & Local Events	8	エドモントン通信	8
領事館からお知らせ	6	よもやま話	9
進め！読書部	7	心の種まき	10-11
		編集後記	11
		日系会館・掲示板	12

LOCAL NEWS

シア州でも、保守系の政治家たちが同様の動きを見せており、全国的な争点となっている。オンタリオ州では、自転車道路の設置が交通量の増減に影響しないという判決により、主張は退けられた。ゴンドック市長は「これらの自転車レーンが永久的なものではない。もし自転車レーンが渋滞や駐車スペースに関する懸念を引き起こしているのであれば、市の交通チームは見直しや必要な変更に向かふ。」と述べている。

住宅販売12%減

カルガリー不動産協会によると、2025年7月の市内住宅販売は2,099件と、前年同月比で11.6%減少した。関税による経済不安や金利の据え置き、新築住宅との競合が要因とされる。新規住宅リスティングは3,911件に上り、在庫は6,917件に達してパンデミック前以来の水準にまで回復した。供給増により一部地域では価格が下落しており、住宅の基準価格は58万2,900ドルと、前年同月比で3.9%下がった。特にアパートや連棟式住宅で値下がりが顕著だが、不動産協会は「過去数年の価格上昇分が完全に失われたわけではない」としている。



G7後のカナナスキス

6月のG7サミットの資金支援を受け、キャンモア町とボウバレー・バイオスフィア研究所は、果樹伐採奨励プログラムを拡充した。町周辺には多くのクマが生息し、過去に民家に植えられた果実を食べに来た熊が駆除された例もある。同プログラムでは、住民の伐採費用を最大500ドル補助し、植え替え費用も同額支援する。約2万8,000ドルの一時的な資金で、最大70軒が対象。植え替え樹種はハコヤナギやバルサムポプラ、実のならないクラブアップルなどに限定し、今年のみの実施となる。



ストライキ エア・カナダ


エア・カナダの客室乗務員を代表するCUPEは、8月16日からストライキ権限を取得し、低賃金や無給労働を巡る交渉で妥結に至らなかった。組合は国会議員への支援要請も呼びかけている。これを受け、エア・カナダは同日午前1時30分からロックアウトを実施し、本体便とルージュ便を72時間かけて順次運休。エクスプレス便は影響を受けず、運休便の予約客には全額払い戻しが行われる。

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



Globalfest

今年もやってきました！
カルガリー夏の終わりの風物詩
Globalfest。8月14日16日19日21
日23日の5日間、Elliston Park

(1827 68 St SE)にて行われます。時間は午後6時から
11時まで。会場では世界各国の食べ物が販売され、
パフォーマンスやパビリオンなどカルガリーにいながら
異文化を体感できます。14日はアメリカ、16日が
マレーシア、19日はフィリピン、21日は中国をテーマに
音楽に合わせて大輪の花火が夜空に打ち上がります。
この花火は必見。チケットは25ドルから好評発売中。

<https://globalfest.ca/>



農場見学イベント

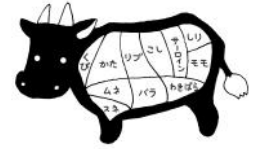
Open Farm Dayは、アルバータ
州内の農家を訪れて生産の工程
やお話を聞くことができる、催し物
です。8月16日と17日、午前9時か

ら午後5時まで。普段食べている野菜や果物がどんな
風に畑で育てているのか、実際に見て感じられます。
今年のテーマは「水」です。BassanoやBrooksではダム

ツアーに参加できます。ウェブサイトには170軒近くの
農場リストが掲載されています。場所によって事前予約
や料金がかかる場所があるので要注意。レアな機会を
お見逃しなく。<https://albertaopenfarmdays.ca/>

喰らいつけ！リブ祭り

8月22日から24日までの3日間
McKenzie Towne (68 McKenzie
Towne Gate SE)にておいしいリブ
肉をたらふく食べられるお祭りが
行われます。入場料は5ドル。会場では、プルドポーク
やポークリブが14ドルから販売されます。チキンや
サイドメニューもあってどれにしようか迷ってしまいま
す。金土曜は午前11時から午後10時まで、日曜は午後
7時まで。ちびっこが遊べるブースや生演奏が聞ける
ステージも用意されています。複雑なBBQソースの味に
もう病みつきです。www.wcrft.ca/



ぐるぐる編みぐるみ初心者クラス

おいしい韓国かき氷とタピオカティーを提供するデ
ザートカフェY not Today (4339 Macleod Trail SW)で行
われる編みぐるみ講座。初心者の方にも優しく教えてく

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時半ー7時半まで 6/19から10/2まで
Dalbousie Farmers Market (5432 Dalhart Rd, N.W.) 木曜日午後3時半ー7時半まで 6/12から9/18まで
Cochrane Farmers Market (Spray Lakes Family Sports Centre) 土曜日午前9時ー午後2時まで 10/4まで
Hillhurst Sunnyside Farmers' Market (1320 5 Ave. N.W.) 水曜日午後3時ー7時まで
Bears paw Lions Farmers' Market (25240 Nagway Rd.) 日曜日午前10時ー午後2時まで 6/1から10/5



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



れます。お茶しながら手芸をして楽しいひと時を過ごしてみたいかが。8月24日、9月7・21日と2週間おきの日曜日、午後1時から3時まで。道具も貸してもらえて何歳でも参加できます。参加費は一人35ドル。4回券購入で10%OFF。参加者の飲みもの代が20%OFFになるのも嬉しいですね。

これから寒くなるので、みんなで編み物の沼にはまりましょう。www.eventbrite.ca/e/crochet-for-beginners-lead-to-amigurumi-calgary-the-art-of-yarn-tickets-1278386972849?aff=ebdssbdestsearch

ブラジル太鼓を叩こう

8月23・30日、9月6・13日(土)にSouth Glenmore Park (24 Street SW) 内にあるQuinterra Legacy Gardenにて、ブラジリアンドラムを体験できるイベントが開催します。午後4時から7時まで。参加費はユース(7から18歳)15ドル、大人20ドル。1人分の参加費支払いでドラムを1つ貸してもらえます。パーカッション好きにはたまらない。リズムを刻めばストレス解消にもいいかも。www.eventbrite.ca/e/brazilian-drumming-fun-tickets-1501596067259?aff=ebdssbdestsearch



コウモリ探し体験

8月27日北グレンモアパークの西側にある自然環境公園Weaselhead Flats (37 St SW & 66 Avenue SW) にてコウモリの生態について学べるツアーが開催。開始時刻は、コウモリたちがねぐらを飛び立つ日没後の午後7時半です。暗闇の中、鳴き声を聞きながらコウモリ探知機を使って進みます。ガイドは保全及び普及活動を行う専門家スーザン・ホルロイド氏。普段目にする機会が少ない動物だけに、知らないことだらけ。神秘的な存在に気づかされることも多いはず。参加費は決められておらず、寄付を募っています。<https://albertawilderness.ca/product/adventure-for-wilderness-bats-at-the-weaselhead/>



レゲエフェス

暑い夏の締めはレゲエを聞いてゆっくりのんびりするのが一番です。8月29日30日 East VillageにあるステージThe Rise (1300 12th St NE) にてフェスが開催。アメリカとジャマイカを中心に活動するレゲエアーティストたちが豪華出演予定。アルバータで活躍する方も4組ほど出演します。



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5月16日から10月13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

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

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

LOCAL EVENTS

金曜は午後4時から9時まで。土曜は2時から9時まで。
当日券は50ドル、2日間パスは80ドルです。野外+レゲ
エ+ビールこれ最高！ www.reggaefest.ca/

シルクドソレイユECHO

8月30日から10月19日まで、スタンピー
ドパーク内に設置された巨大テント内
で行われます。今回の演目は、人間と動物
の王国との絆を描く物語を中心とした
サーカス「ECHO」です。体が柔らかか〜い
男性やワイヤーを使ったダイナミックな技が見られるよう
です。髪の毛で全体重を支えてつるされながらの演技
は彼女たちの毛根が心配になってしまいます。鹿の冠
をつけた人たちが出てくるようで、ライオンキングを見て
感動した方は、こちらを見るとまた別の世界観を体感で
きるかもしれません。チケットは59ドルから発売中です。
www.cirquedusoleil.com/echo#och



レアものを探せ！ピン祭り

旅行に行くについ買ってしまおうのがピ
ンバッジ。お手ごろな価格でその地域
で有名なものがモチーフにされていて
集めている人多いそうです。8月30日
31日午前9時から新品中古様々なピン
バッジの展示販売が行われます。場所はCentennial
Legion (9202 Horton Road S.W.)。入場無料。
[www.calgaryinternationalpinclub.com/
Pin_Club_Events.php](http://www.calgaryinternationalpinclub.com/Pin_Club_Events.php)



Kiitaamoko Passkaan

みんなで踊ろう



9月13日正午から午後4時まで
Harley Hotchkiss Garden (611 4 St.
SW)にて、先住民の方々による歌と
ダンスのお祝いイベントが開催。

会場では先住民の文化をまるごと楽しめます。BBQや
子供向けのクラフト、雑貨の販売など盛りだくさん。
家族みんなで出かけよう。

<https://innfromthecold.org/powwow/>

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

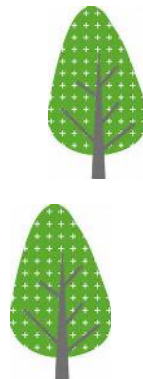
市の無料プログラム Stay n' Play / Park n' Play

カルガリー市が主催している、無料外遊びプログラム。ボランティアのお兄さんやお姉さんがゲームに歌にクラ
フトと、一緒に遊んでくれます。月曜日から金曜日まで、週替わりで市内の広場6, 7か所で開催。
Stay n' Playは3歳から5歳まで、保護者同伴（親一人につき子供二人まで）。午前10時からお昼12時まで。
Park n' Playは6歳から12歳まで。午前10時から午後3時半まで。午前中だけ、もしくは午後からの参加も可。
一日参加の場合はお弁当をお忘れなく。9月から新しく学校が始まるお子さんや、夏の間も英語環境に慣れさせたい
子に最適です。また、サマーキャンプに申し込み忘れてしまったり、急な用事、ちょっと息抜きをしたいお母さん
にいいかも。申し込みは当日、現地でフォームに必要事項を記入するだけ。1回だけの参加も受け付けています。
参加無料。日時、開催場所はこちらから

<https://www.calgary.ca/parks-rec-programs/park-n-play-stay-n-play.html>

* 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。



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



BOOKS

■本好きサラリーマンの備忘録的ブックトーク■

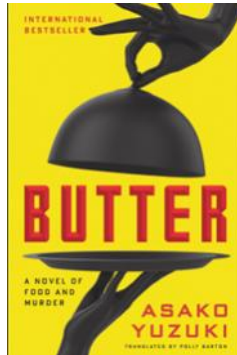
進め！読書部

18冊目「BUTTER」英語版

柚木 麻子作 ポリー・バートン訳

文=桑島

この作品は、2020年に発売された当初話題になっていたようだが、日本で爆発的にヒットしたとは言い難い。首都圏で起きた連続不審死の犯人、木嶋佳苗(現死刑囚)から着想を得た物語だ。今から約15年前、大々的に報道され、その後も再現ドラマで何度も目にした事件である。実在する犯罪が描かれた小説は、実際の犯人の顔が浮かび、被害者が亡くなっていることを考えると読んでいて気分のいいものではない。純粋に文学として楽しめないのだ。しかし、昨年イギリスの大手書店チェーンでBook of the yearに選ばれ、世界中で売れているそうだ。寝付けない真夏の深夜、Amazonを漁っていると「BUTTER」の英語版を発見した。しかもKindle価格が200円台。偽物かと調べてみるとどうやらAmazon.co.jpは深夜、不定期に破格の値段で英語版Kindle本を販売することがあるようだ。先月世界最高峰のミステリー賞を受賞した「ババヤガの夜」は188円で販売していた。英訳に多少の抵抗を感じつつ読んでいくと、知らぬ間に引き込まれていた。



週刊誌記者Rikaの視点で物語が進む。独身で毎日仕事に追われるRika。男社会で同僚や上司に一目置かれるためにはスクープ記事が必要だ。現在追っているのが収監中のKajimanaことKajii Manako周辺で発生した男性複数人の不審死である。結婚した元同僚ReikoのアドバイスでKajimanaに「あなたのビーフシチューのレシピを知りたい」と手紙を送る。被害者にふるまったとされるビーフシチューだ。接見にとりつけたReikoと犯人の会話劇が中心に書かれている。

本作品、食べ物が頻繁に登場する。読んでいると唾液が出て、腹が減る。題名がバターというだけあってバターを使った料理がいくつか出てくる。日本食がメジャーになったとはいえ海外勢には馴染みのない料理、日本人にとっては料理とも呼べない「バター醤油ご飯」に彼らは興味津々なのだそう。さらに、Kajimanaの台詞「I simply cannot tolerate: feminists and margarine.」に象徴される彼女の人となりも読んでいて興味深かった。バターの真逆に位置するマーガリン。バターは本物でありマーガリンは偽物なのだ。彼女との交流を通してRikaの考え方が変化していく様を見ていると、被害者もこのように惹きつけられ、彼女の虜になってしまったのだと感じる。小生は、衝撃的な場面が次々に起こる物語よりも会話劇を好む方だ。日本の書評ではだらだら長いと批評している方もいるそうだが、中級の英語力しかない小生でもかなり楽しめた。

それにしても女は怖い。これは自身が男であるということ、日本で生まれ育ち日本的感覚を持っているからだと言える。読了後にこのような感想を持つ海外勢は少数派、もしくはほぼ皆無だそう。イギリスでは、女性嫌悪や蔑視(ミソジニーというらしい)の問題を表現しているとして人気になっている。確かにそう読めなくもないが、あまりにも自分が知っている日本の日常過ぎて特に気にならなかった自分につながりした。英語で読めばその表現の違いから海外勢が称賛する心境に共感できると予想したのであるが、沁みついた価値観はどこに住もうとも変わらないらしい。こんなことなら最初から日本語版を読めばよかったと思ったが、安く済んだので良しとしたい。会話劇が好きの方、読みやすいので英語を勉強中のワーホリ、学生の方々にもぜひ読んで欲しい一冊である。

 **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



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

読者の皆様のご意見・ご感想を大募集
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/>

■気になるエドモントン情報■

エドモントン通信

～日本へ里帰り・成田市内を小旅行～

文=ヒトシ

七月一日にエドモントンから日本へ家族で帰省しました。エドモントンからはカルガリーを経由しましたが、毎度お馴染み某航空会社のカルガリー便が機材トラブルで遅れ、危うく成田便に遅れそうになるというスタートでした。カルガリー空港の拡張っぷりには毎回目を見張ります。(乗り継ぎで結構歩く、、、)

さて、成田便も毎度お馴染みで、映画を見たりちょっと仮眠したりと機内で過ごしました。子供達も大きくなり、ゲーム機を与えておけば各自時間を潰してくれるようになったので、親としてはだいぶ楽になりました。(過去に乳児&幼児を連れて日本に帰った時の投稿を思い出します)

成田に着くと、暑さと湿気が全身を覆いますが、乾燥したアルバータからすると肌には優しい気がします。今回は関東某所に住む家族のお迎えは無し(平日のため都合つかず)なので、成田市内に二泊することになりました。成田という空港というイメージしかなくて、通過点だったのが、いざ泊ってみるとなかなか面白い街だということが分かりました。まず、空港から成田駅までは結構距離があり、飛行機の離発着の音などはあまり気になりませんでした。京成成田とJR成田駅が少し離れているのも初めて知りました。私たちは京成成田駅付近のホテルに滞在し、体を現地時間に慣れさせるべく家族でリラックスした時を過ごすことができました。駅付近にはファミレスや食事をする場所が集中していて、効率が良かったです。コンビニなんかもいくつもあって、久しぶりの日本のコンビニにしばし感動したりできました。

気温ですが、七月に入ったばかりで一応梅雨ということでしたが、すでに猛烈に暑く、日中は32度くらいは余裕で超えていました。駅前からバスに乗ると大型のショッピングモ-

ールに行くことができ、とりあえずそこで暑さを凌いで過ごすことができました。子どもたちにとって日本のショッピングモールはちょっとしたテーマパークのようで、最後までこの系列のモールには各地でお世話になりました。

成田での最後の日、お祭りがありました。これは全く予定していなかったのですが、成田祇園祭といって、いくつもの山車が参道を練り歩くなかなか見どころのある祭りでした。ついでに新勝寺にも寄ることができて、成田を満喫することができました。



その後の、日本旅行は長すぎて書ききれませんが、とにかく暑かった！最高で関東某所で39度と外を少し歩いただけで目眩がする日があり、そんな感じの日々が日本滞在中続きました。

それでもやりたいこと、行きたい場所はなんとかコンプリートできましたが、子供はショッピングモールと日本の食べ物にかなり満足したようで、暑さの中よくやってくれたと思いました。帰りの飛行機ですが、またしてもカルガリーからエドモントンの便で遅れが生じ、クタクタになって家に帰りましたが、大きなトラブルもなく家に着きひとまずほっとしました。エドモントンから成田への直行便があればいいのですが、それが実現するのは難しいでしょう、、、カルガリーが羨ましい！総評としては、到着後成田で家族だけでリラックスして体を慣れさせることができるのを発見できたのは大きかったです。今後もそうするでしょう。皆さんは日本に帰省の際、どうやって体を慣らしますか？

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





味菜坊
Misai Japa Cafe

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
ウエイレス募集
パート・フルタイム可

YUU 御饈庭
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

♥ 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

LOVE THE LIFE YOU LIVE, LIVE THE LIFE YOU LOVE

■日常を垣間見る■

暇な主婦のよもやま話

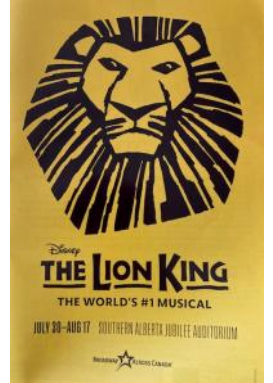
第25回「心配ないさ～ライオンキング」

文=川村 楓

夏なのに。特に夏らしい事していないなと思って色々考えてみたんだけど、そういえばアウトドアが好きではないことに気づいた。山もキャンプも特に興味がない。悲しいかな、湖のきれいな景色も田舎出身の私にとってはサイズ感が違うだけで、見ても特に感動は薄い。プールやショッピングモールもなあ…。「そうだ、ミュージカルを見に行こう！」ということで、ライオン・キングを見てきましたよ～。潤沢な予算があるわけではないから(ミュージカルって高い!!)払える額の席にしたら、結構遠い…。全体が見渡せるからいいじゃないかと自分に言い聞かせたね。

それにしても、久し振りのミュージカル、すごい良かったです。ディズニーの映画も劇団四季バージョンも見たことなく、事前情報ゼロで臨んだんだけど、それが逆によかったのかもしれない。舞台装置がすばらしくて、照明となんかが噴射する装置も迫力満点だったし、高さや奥行きが表現されているところなんかもすごいよかったです。衣装

や、各種動物たちの手足や胴体を表す小道具も圧巻でした。あの特徴的な「アーーーホイヤーーーーー」みたいな歌と崖のところで子ライオンを掲げる場面、ポスターの絵ぐらいしか知らなかったから、今更ながら感動しちゃいました。ブロードウェイの役者さんはさすがですね。なんですかあの躍動感。飛び跳ねて空中で一瞬止まっているように見えましたよ。鹿の躍動感ハンパなかった。どの役やりたいって聞かれたら、「草」と即答します。夕日に映る動物たちの影も雄大ですてきでした。でもって、劇の中でセリフも多くてわりと出てくるハイエナたちが踊る場面があるんだけど、ふと思う。何だこの既視感。音楽も聞いたことがある。帰りの車の中で突然「岡村さんだっ！」と叫んでしまう。知っている人は知ってるはず。めっちゃイケというテレビ番組でナイナイの岡村さんが毎回頑張るオファーシリーズです。次の日YouTubeで昔の動画を見て、教室で友だちと盛り上がった懐かしの日々を思い出しました。8月17日までやっているそうなので、まだギリ間に合います。お暇な人は駆け込みライオンキング、いかがですか。



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




公園で飲酒できます
カナダは野外の公共スペースで飲酒をすることを禁止しています。しかし、市内の公園に設置された“飲酒OK”の看板があるテーブルや公園の予約制テーブルのスペースにて飲酒できます。飲み歩きはもちろん禁止。午前11時から午後9時までの利用に限ります。9月初旬まで。早い者勝ちで利用できますが、こちらから予約もできます。
www.calgary.ca/alcoholinparks



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

MENTAL HEALTH

■カウンセラーのアドバイス■

心の種まき

第72回『心の断捨離～頭の整理術～』

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

私は昔から整理整頓が苦手である。そのため子供の頃は「いい加減に部屋を片付けなさい」とよく叱られたものだ。大学生の時など、散らかった部屋を片付けるのは友人が来る時だけで、それも単にガラクタを別の部屋に押し込んで無理やり使えるスペースを一時的に作るだけだったので、結局のところ整理整頓など全くできていなかった。自分の怠け心に鞭打って週末に部屋を片付けても、数日でまた散らかってしまうので、どうもやる気が失せてしまう。



そんな整理整頓が苦手な私が編み出した作戦は「整理できないのであれば捨ててしまえ」というものであった。短絡的な考え方だが、物がなければ散らかりようもない。なので、物を踏まずにドアからベッドに行けるほどには部屋を整頓できるようになった。いわゆる断捨離である。放っておくとすぐ

に無駄な物が溜まり、使えるスペースがなくなってしまうのは、私たちの頭も同じである。「明日もまたあの上司に顔を合わせるかと思うとゾットする」「あの近所の人、本当にイライラさせられる」というように嫌な感情を頭の中にはびこらせたり、「昔、同級生に言われたひどい一言が、今でも忘れられない」「あの日、勇気を出して行動していれば、その後の自分の人生は全然違ったのに」などと、変えようのない思い出に頭の収納スペースを使ってしまうと、どうしても頭がとっ散らかってしまい、結果的に集中力が落ちたり、物忘れがひどくなったりしてしまう。

とはいえ、頭の中は目に見えないので、どれだけ散らかっているかを把握しにくい。どうやって片付けてよいのかも分かりづらい。そこで今回の記事では、頭の中を整理整頓をスキルを紹介したいと思う。

1. 観察スキル:

頭の中がネガティブな感情や思い出で溢れてくると、嫌な気分になり飲み込まれ、何をしてもよいのかが分からなくなることが多い。そのような時は、そんな自分をテレビを観るかのように「一歩引いて観察」してみよう。「今、私は悲しいと感じているな」「またあの時の思い出にはまり込んでいるな」というように、まずは「自分がその感情や思い出を抱いている」という客観的な視点を持つ練習である。これにより、自分と感情・思い出の間に距離が生まれ、処分してもよい頭の中のゴミを仕分けすることができる。

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



カナダのGrandparents dayは
過ぎてしまったけど・・・

9月15日は
敬老の日



（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！
夏の清掃で大量のごみがっ！
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

2. 書き出しスキル:

目に見えない頭のごちゃごちゃを可視化するために、紙やメモ帳にそのまま書き出してみよう。感じていること、考えていること、頭に浮かんだことを言葉や文章にすることで、漠然とした感情・気分にはラベルを付け、心の荷物を整理することができる。そして、その中から本当に大切な感情や思い出だけを残し、無駄なものは思い切って捨ててしまおう。部屋の片付けと同じで、使わないものを手放すことで、心にもゆとりが生まれる。

3. タイムリミットスキル:

「この嫌な気持ちは、今日寝るまで」とか「これから15分限定で、あの時起こった嫌なことをしっかり考え抜く」といったように、時間制限を設定してみるのも有効である。例えば、仕事で不満があったとしても「家に帰ったらもう考えない」と決める。あるいは「寝る前の10分間だけ、今日あった嫌なことを振り返る時間にする」など、特定の時間や場所でしかその感情に向き合わないと決めることで、それ以外の時間で感情を引きずることを防ぐことができる。時間が来たら、その感情や思い出はきっぱりと手放し、新しいことに意識を向ける。これも心の断捨離の一つである。

部屋も頭も整理整頓すると気持ちが良いものである。限られた頭のスペースを最大活用するために、皆さんも心の断捨離を試みてはいかがであろうか。



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 *

今月号はいかがでしたか。今年の夏は雨が多い。庭に謎のきのこたちが生えています。小ぶりなマツタケのような形をしていて食べられそうです。今夏はオタワに小旅行に行き、国会議事堂ツアーガイドさんの服のしわが気になったり、造幣局で金を買うように勧められたりと楽しいひと時を過ごしました。在加歴24年目にしてカナダ社会の仕組みを一通り知ったところで、やっぱり家が一番と感じるお年頃になりました。とはいえ、1週間も経たないうちに次の旅行の情報収集をしている自分に気づくと、もはや旅行に行きたいのではなく旅行の準備がしたいのだと思わざるを得ません。旅行好きな人は日常のストレスが多いとどこかで耳にしました。私はどちらなのでしょう。

さて、猛暑の日本では参議院選挙がありまして、新勢力が躍進しましたね。ニュースの街の声では、SNSを見て街頭演説に駆け付けた方々も多く、その影響力の強さに驚く一方で、たった一つの媒体から情報を得ることの怖さも感じました。かく言う私もあらゆる情報源はネットだったりするので、身につまされます。そして未だ在外投票を申請していない者がとやかく言うことではないと思いつつ後回しにしていたマンモグラフィ検査を受け、だらりと日々を過ごしていると風邪をひきました。はい、私は働かないと風邪ひく系人間です。治りが遅く、数日間昼夜問わずほぼ寝たきり。歩くときはフェンタニル中毒者並みに体が曲がった状態でした。決して労働が好きなわけではないのですが、皆さんもお気をつけください。気の緩みは体調の緩みです。

風邪デトックス全快後、暇を持って余っていたのでフジロックのラインナップを聞きながら紙粘土で埴輪を作ってみました。久しぶりの粘土遊び。え、大人は粘土遊びしないって!? いやー、楽しいですよ。しかも埴輪は意外と難しい。目口鼻のバランスがむずかしいのです。暇ついでに、学生の頃から題名だけ気になって手を出していなかった坂口安吾の「墮落論」を読んでみました。戦後、欧米文化が日本になだれ込んできたときの日本の在り方について意見を述べたエッセイなのですが、時代を超えて今の自分にしっくりくる部分もあり、本の世界ってやっぱり凄く思えて満足でした。夏の終わりにおすすめの本1冊はありますか? 来月号もお楽しみに。(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

7月、8月はクラスはありません。

◎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。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 今しばらくお休み。

★運動会★

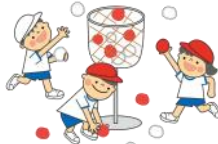
8月31日(日)午前10時～午後2時半

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。ご家族揃ってご参加ください！

参加費：NJCA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！お弁当は持参で！

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



★お月見カフェ★

9月21日(日)午前11時～午後2時

1日限定のポップアップ・カフェ！

ご来店のお客様にはお弁当、デザートと特別ドリンク付きのランチセットをご用意します。ご自宅でも楽しんで頂けるように、お持ち帰り用のお弁当セットもご用意します。予約制です。詳細はウェブサイトをご確認ください。皆様のご来店を心よりお待ちしております！

www.njcayyc.com/eventpage



★2025年イベント予定★

10月：食べ放題食堂 10月19日11am-2pm

11月：クラフト&フードバザー 11月16日11am-4pm

12月：こどもクリスマス会 12月21日1pm-3pm

※上記イベントは変更になる場合があります。

参加される前に必ずウェブサイトにて変更内容や詳細をご確認ください。 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 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。



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10月号のお知らせ

発行：2025年9月15日(月)

締切：2025年9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。



カルガリーウォーカー

2025年9月号

(2025年8/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 287

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

