

Calgary Walker

Issue 299

2026年9月号

LOCAL NEWS

自己負担の医療検査

アルバータ州では7月31日から、医師の紹介状なしでMRI、CT、超音波、X線検査を民間施設で受けられる制度が始まった。利用者は自己負担または民間保険で費用を支払い、検査結果は本人に直接通知されるほか、州の電子健康記録にも登録される。州政府は、症状に不安を持つ人が早期に検査を受けられ、公的医療の待ち時間短縮にもつながると説明している。検査でがん診断につながった場合は、一定の条件を満たせば費用の払い戻しを申請できるそうだ。一方、医師団体や医療擁護団体からは、支払える人だけが早く検査を受けられる「二層医療」につながるとの懸念も出ている。今後、対象となる検査の拡大も検討される見通しだ。



加旅券更新オンライン枠上限撤廃

カナダ連邦政府は、成人のパスポート更新を対象に、オンライン申請の受け付け上限を撤廃した。これまで1日2千件までだったが、今後は条件を満たすカナダ国民が都合のよい時に申請できる。対象は国内在住の16歳以上で、パスポートの有効期限が6カ月以内、またはすでに失効している人。申請には商業写真店で撮影したデジタル写真が必要で、必要書類や支払いもオンラインで行う。政府は、窓口や郵送に加え、地方在住者や移動が難しい人にも便利な選択肢になるとしている。子どもや国外在住者への拡大も今後検討する予定だ。

山で滑落 カルガリー男性死亡

バンフ国立公園のマウント・テンブルで、カルガリー在住の65歳男性が登山中に足を滑らせて転落し、死亡した。パークス・カナダによると、事故は7月25日午後8時ごろ発生。男性はグループで登山しており、同行者が救助を要請した。救助隊はヘリコプターで現場に入り、男性をつり上げて搬送したが、待機場所で死亡が確認された。マウント・テンブルは標高3543m、往復約16km、急なガレ場や難しい岩場を含む難度の高い登山ルートの一つだ。パークス・カナダは十分な準備をして挑戦するよう呼びかけている。



次のページへ続く



カウボーイズ 30年の歴史に幕

カルガリーの名物ナイトクラブ「Cowboys Dance Hall」が、30年の歴史に幕を下ろすことになった。店はCowboys Casino内で営業し、スタンピード期間中のコンサートやイベントの拠点として親しまれてきた。運営会社はSNSで閉店を発表し、今後はCowboys Music Festivalの拡大に力を入れるとしている。同クラブは1996年に開業し、移転を経て2011年から現在の場所で営業していた。Cowboys Casinoは今後も営業を続け、数カ月以内に名称変更される予定。

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9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
知恵袋……… 7	日系会館・掲示板……12

LOCAL NEWS

自閉症児失踪 行政支援の遅れ指摘

7月、会話が困難な11歳の自閉症の男児が行方不明となり死亡する痛ましい事件が発生した。これを受け、同様の障がいを持つ子供の保護者の間で、無断離脱（無断外出・失踪）に対する恐怖や重い精神的負担、政府による支援制度の遅れへの不満が高まっている。

専門研究によると、自閉症児の約半数が4歳以降に少なくとも1度は保護者の元から姿を消した経験があるという。刺激からの逃走や好奇心が主な要因とされるが、危険認識が薄く事故の危険性が高い。保護者は施錠やアラーム設置、24時間態勢での見守りを余儀なくされており、疲弊をきたす保護者も少なくない。GPSの装着なども感覚過敏の子供には活用しづらく、根本的な解決に至っていない。アルバータ州には障がい児家庭支援プログラム(FSCD)があるが、申請から担当者の割り当てまでに1年以上待たされる事例が相次ぐ。早期介入が不可欠な自閉症支援において、保護者らは「待機期間が長すぎる」と訴え、行政に対して予算確保のみならず、迅速な支援体制の整備を強く求めている。

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

リチウム電池の火災相次ぐ

市内で、リチウムイオンバッテリーを原因とする火災が急増している。地元消防局によると、8月6日から7日のわずか24時間で、電動スクーターの充電中などに起因する火災が相次ぎ3件発生した。市内の住宅では充電中の電動スクーターから出火したほか、商業倉庫でも圧縮機に残されたバッテリーから火が上がった。幸い大きな被害や重傷者は出なかったが、煙を吸い込んで処置を受けた住人がいる。

消防担当者によると、市内で今年発生したリチウムイオンバッテリー関連の火災はすでに21件に達し、前年全体の19件を上回った。対象はスクーターのほか、スマートフォン、ノートPC、電動工具など多岐にわたる。消防当局は、ソファの上での充電や非純正ケーブルの使用を避け、充電完了後は速やかにコンセントを抜くよう強く呼びかけている。



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

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!
Calgary Walker
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

夏も行かないで！カリブ海フェス

そういえば今年は夏らしいことをしなかったなあというあなたにぴったりのフェスです。異国情緒漂うフードを堪能しましょう。目を閉じればカリブ海の波の音が聞こえてくるはず。8月14日から16日までCowboys Park (1220 9 Ave SW) にて開催。入場無料。金曜は午後5時から、土曜はお昼12時半にパレードが始まり、午後10時まで。日曜は正午から午後8時まで。無料のダンスワークショップも同時開催！

<https://carifestcalgary.com/>



子供用品のオンライン販売会

8月20日から23日までこちら(<https://kidsfair.ca/>)にて、Kids Fair Consignment Saleが開催されます。サイトでは、新生児から10歳くらいまで用の状態の良い中古子供服やおもちゃ、本、ベビーカーなどが販売されま

す。中には新品のものもあり、90%オフの驚きの商品もありますよ。注文した商品は8月31日 The Garrison Curling Club (2288 47 Ave SW) にて、午前8時から午後8時までの間にピックアップするか、配送を希望しましょう。



肉だぜっ☆スペアリブフェス

8月21日から23日の3日間、マッケンジータウンのバスターミナル (68 McKenzie Towne Gate, SE) にて、おいし〜っいリブ肉を食べられるお祭りが行われます。会場では様々な材料のソースを絡めたリブが販売され、その奥深さに虜になる人続出です。入場料は一人5ドル。午前11時から午後7時まで。www.wcrft.ca



● YAFamily Law

8月1日から事務所を開設いたします。家庭法（離婚・親権・養育費など）を専門に取り扱っております。
日本語で30分の無料相談を行っておりますので、
ご不明な点がございましたら、お気軽に日本語で
メールにてご連絡ください。

ウェブサイト www.YAFamilyLaw.com

電話番号 780-800-0398

メール Yoko@YAFamilyLaw.com

住所 #105, 14727-87 Avenue, Edmonton, AB T5R 4E5



アルバータ州でのモーゲージのご相談は
お任せください。複数の銀行やモーゲージ
専門レンダーから最適なプランをご提
案します！

Miwa Weninger

Mortgage Specialist

P: 403.803.9135 (Please leave a message)

E: miwa@mortgageconnection.ca



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



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

LOCAL EVENTS



手作り編み物お花フェス

最近、かぎ針編みの毛糸でできたお花の飾りをよく見かけませんか。花束になっていたり、鉢植えのようになっているものまであります。世の中には器用な人がいるものだ。枯れないので、贈り物にする方が多いのだそうです。8月22日23日と29日30日の週末、Deerfoot City (901 64 Ave NE) にて、かぎ針編みの毛糸フラワーのお祭りが開催。素敵なインсталレーションの前で写真撮影をしたり、マーケットで作品を購入できます。午前11時から午後6時まで。入場無料。

お風呂アヒルとぶっ跳ぶ

黄色いゴム製のあひるの人形をご存知ですか。そう、あの子供がお風呂に持って入るやつです。なんと、バウンシーシャッスルならぬバウンシーお風呂あひるで遊べるのです。9月7日までMarlborough Mall (3800 Memorial Dr.) の駐車場にて開催。平日は午後2時から9時まで。週末は午前10時から午後9時まで。入場料は一人28.99ドルです。これを高いとするか安いとするかは、あなた次第です！ <https://royalduck.ca/home?lang=en#home>



Rogers Charity Classic

8月17日から23日までCanyon Meadows Golf & Country Club (12501 14th St. SW) にて開催。会場では、推しのプロによる華麗なプレイが見られます。17歳以下は入場無料。午前9時から午後5時まで。
www.rogerscharityclassic.com



花火だ！ GlobalFest

夏の終わりの風物詩が今年もやってきます。8月27日から30日まで。今年は場所を変更して、Spruce Meadows (8011 Spruce Meadows Way SW) で行われます。会場では、様々な国と地域の文化を知ることができます。フードも販売されます。トップバッターの27日は日本、28日はメキシコ、29日はイタリア、最終日はどの国になるかお楽しみの花火が夜空を彩ります。午後5時開場、花火は午後9時半からです。チケットは大人39ドルから、子供15ドルからにて、こちらのサイトで好評発売中。
<https://www.globalfest.ca/>



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
心ゆくまで堪能賜いますよう
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



申し込むだけで\$100もらえる！

Alberta Energy Rebate

9月30日まで。詳細はこちらから

www.alberta.ca/alberta-energy-rebate



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。



9月7日は

Labour Day

勤労感謝の日



LOCAL EVENTS

レゲエ祭

8月28日29日は、レゲエでまったりしよう。
St Patrick's Island (1300 12th St NE) に
あるステージ、The Riseにて金曜は午後5時
から、土曜は午後3時から行われます。
フードトラックも多数出店予定。 www.reggaeifest.ca



ピクルス好き集まれっ

バーガーのお供に、そのまま食べても
おいしいのに、揚げたらさらにおいしい
とか。カナダ人LOVEのピクルスフェスが
8月29日午前11時から午後7時まで、Big Rock Brewery
(5555 76 Ave SE) にて開催。会場では様々な種類の
ピクルスが試食できるコーナーや40のベンダーさんたち
による販売も行われます。

<https://picklefestcanada.com/events/calgary/>

ハイランドゲームin Canmore

地元の力自慢が集まるスコットランド伝統の
ハイランドゲーム。重い丸太を持ち上げたり、
おっきな石を投げる独特な競技が楽しめます。
見ているこちらにも力が入りそう。9月4日から
6日までCentennial Park (506 5 Ave, Canmore) にて



開催。バグパイプの演奏やダンス、フードも楽しめま
す。 <https://canmorehighlandgames.ca/>

フィエスタ フィリピン

9月4日から7日の4日間、Eau Claire Plaza
(101 Barclay Parade SW) にて行われます。
カラフルに彩られた会場では、伝統的な
フィリピン芸術、歌、踊りとカルチャーまるごと
楽しめます。なんとうれしい入場無料。



にゃんこ大祭

9月12日13日午前11時から午後5時ま
で、Contemporary Calgary (701 11 St SW)
にて開催。猫グッズ展示販売や猫カフェ、
動物保護団体が多数出店します。



www.calgarycatfest.com/

こども病院寄付マラソン

9月13日午前8時半から。今年で10回目を
迎え、RunとWalkから選べます。大人45ドル
こども35ドルの参加料には、Tシャツ代とメダル、朝食の
パンケーキ、その日1日ヘリテージパークで遊べる券が
含まれます。



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

WALDEN SE
Detached House Rentals
Bright Corner Unit | Walgrove Park Facing
Monthly Rent
Starting at \$1,800
+ Utilities

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

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

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

* 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。

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で満たされる。フードレビューはあまり気にしない。

夏の終わりに辛いものが食べたくなって、以前から気になっていた賑やかな4 St.沿いにあるKINTON RAMENに行ってきた。ここはメニューがPork、Beef、Chicken、Vegと4種類に分かれており、それぞれ上からオリジナル、醤油、味噌、辛、激辛と別れていて分かりやすい。Porkを選ぶことは決めていたが、味噌にしようか迷った挙句、辛いものを食べに来たことを思い出し、スパイシーガーリックを注文した。オリジナルには乗っている煮卵がこちらには乗っていないということで、追加注文した。細麺と太麺が選べるが、ウェイターの方に伺ったところ太麺をお勧めしていただいたので、その通りにした。

時間を持て余すこともなく、すぐに着井。一口スープをすすり、勢いよく麺を吸い込む。うまい。辛い。辛い。うまい。でもやっぱり辛い！メンマも木耳もおいしい味出している。チャーシューもスープと絡み合っとうまさすぎる。ガーリックのパンチも効いてやがるぜ。太麺と聞いてもっと太い麺を想像していたが、日本のラーメン屋で食べるような通常の麺でちょうどいいじゃないか。口内に辛みが充満したところで、煮卵がナイスアシスト。途中で水を飲むこともなく、冷房の効いた店内で汗だくになりながらも一気に完食。



一戦交えたような爽快感と共に店を後にした。これがいわゆる整うというやつだろうか。みなさんも、夏の終わりの爽快感を感じてみてはいかがだろうか。

【KINTON RAMEN】

住所: 1912 4st. S.W. ※他にNWとSE地区にも店舗あり
営業時間: 午前11時から午後11時まで

* 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。

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＝野口薫さんからの投稿

日本古来の直傳靈氣セミナーのご案内
開催予定日

8月29日(土)・30日(日) または 9月5日(土)・6日(日)
参加をご希望される方のご都合を伺い、日程を決定したいと考えております。ご興味のある方は、ぜひお気軽にご連絡ください。セミナーは通常、以下のようなスケジュールで行います。

1日目: 午前または午後の半日(約3時間)

2日目: 午前10時頃～午後5時頃までの終日

受講料: 400ドル(税別)

セミナー修了後には、日本語と英語の修了証をお渡しいたします。
<https://www.reikihealingkaoru.com>

また、出張での靈氣セッションも随時行っております。

ご質問などございましたら、どうぞお気軽にお問い合わせください。直傳靈氣師範格 野口 薫

*** 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⇄バンフ&キャンモア

お得な\$10バス



<https://www.onitregionaltransit.ca/banff-canmore/>

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

EDMONTON LIFE

■ 気になるエドモントン情報 ■

エドモントン通信

～エドモントンで

サッカーのコーチになる～

文=ヒトシ

今年のアルバータの夏は雨のち嵐のち雷という感じで、大変不安定です。大雨が降ると冠水や洪水が起こりそれはそれで街のあちこちに被害をもたらしています。そしてこの多雨で蚊が大量発生！外に出てのんびりチェアに座ってくつろぐなんてなかなかできません！

そんな中、私の子どもが今年からコミュニティサッカーに参加するので、私もボランティアとしてコーチの補佐をすることにしました。エドモントンには、東西南北それぞれの地域でコミュニティサッカーチームが多数あり、5月から6月末まで毎週どこかのフィールドでサッカーゲームが繰り広げられています。



私の子供のチームはエドモントン西エリアのチームで、手始めに近所に住んでいる16人ほどの子供達が近くのフィールドに集まり週に一回練習をしました。子供達の技量はそれぞれですが、勝敗は二の次でゲームを楽しむことに重きを置いているので、

初心者でも大丈夫！とは言っても実際のゲームをする訳ですから、ルールに従いプレイすることが求められます。コーチをする側もある程度の戦略を教えなければいけないのです。実は私はサッカーは遊びでプレイするくらいで、あまり真剣にやったことはありません。体を動かすのは好きですが、年相応に体力の衰えも感じる今日この頃なので、子供達と走り回ったりボールを蹴ったりパスしたりするのは結構大変でした。

試合は週に一回、対戦相手のフィールドに行って、勝ったり負けたりそれは忙しく過ごしました。私は補佐なので直接子供達に指示したりしませんでした。常に声を張り上げて応援し、試合会場の準備などを主にしました。

今年はサッカーワールドカップ年で、カナダが開催国ということもありコミュニティサッカーも盛り上がったように思えます。雨が多かったので試合がキャンセルになることもありましたが、数々の試合をこなしていくうちにうちの子供だけではなく、チーム全体のスキルが上がることを実感し皆が一丸となることができました。私も真っ黒に日焼けし、蚊に刺されまくりながらも地域の一員として活動できたことを嬉しく思いました。

これから秋冬のサッカーは、雪が降ると外ではできなくなりますので、インドアに移行します。市内にインドアサッカーの大きな施設がありますので、そこでさらにスキルを磨くことができます。来年の夏もぜひコミュニティサッカーに参加してみたいと思っています。

AUTHENTIC



RAMEN ICHINEN
らーめん 一盛 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



ダウントウンとチャイナタウン 無料パーキング

中華街付近にあるHarmony Parkadeは、毎日午後4時以降は無料になります。中華街を含むダウントウン周辺地域は週末と祝日、日中どこでも無料で駐車できます。ただし、My Parkingアプリか駐車料金支払い機でライセンス番号を登録する必要があります。2027年の6月まで有効。



♥ 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>

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

前回の記事でスポーツ選手と目の健康についてご紹介しましたので、数回に分けてもう少し詳しくお話ししていきたいと思います。屋外スポーツでは、紫外線による角膜炎・白内障・黄斑変性のリスク、ボールや指・砂埃などによる外傷リスクが特に高く、これらを防ぐ対策が必須です。



【紫外線(UV)から目を守る対策】

紫外線は角膜炎(雪目)、白内障、網膜ダメージ、黄斑変性のリスクを高めます。

①UVカットサングラスの着用:

- ・UV100%カットのものを選ぶ
- ・側面からの光を防ぐ「カーブレンズ」「スポーツ用フレーム」が理想

・偏光レンズは眩しさ・反射光も軽減

②つばの広い帽子やバイザーとの併用で直射日光を大幅にカット

③UVカットコンタクトレンズ: サングラスと併用すると防御力がさらに向上 (可能な競技の場合)

④紫外線量が最も強い時間帯(10~16時)を避ける

【乾燥・ドライアイ対策(風・砂埃・日差し)】

屋外スポーツは風・乾燥・汗で涙が蒸発しやすく、ドライアイを悪化させます。

- ① まばたきを意識する: 集中時はまばたきが減り、涙が乾燥しやすい
- ② 人工涙液(目薬)の使用: 乾燥時のうるおい補給に有効
- ③ 風よけのアイウェア: 自転車やランニングなどは風で涙が蒸発しやすいためスポーツゴーグルが有効

【外傷(ボール・指・砂・衝突)から守る対策】

スポーツでは「打撲」「異物混入」「擦りすぎによる傷」などの外傷が多く、重症化すると視力低下のリスクがあります。

①スポーツゴーグルの着用:

バスケ・サッカー・ラケット競技などで有効。通常の眼鏡は割れて逆に危険です。

②砂埃・異物が入ったら「こすらない」:
こすると角膜を傷つけるため、水または生理食塩水で洗い流す。

③ボールやバドミントンのシャトルが

当たった場合:

痛みがなくても網膜剥離や眼圧上昇が

後から出ることがあるため、早めの眼科受診をお勧めします。



【練習後のケア】

①目を冷やす(炎症時): 紫外線や衝撃で炎症がある場合に有効

②人工涙液(目薬)でリフレッシュ:

乾燥、異物感の軽減

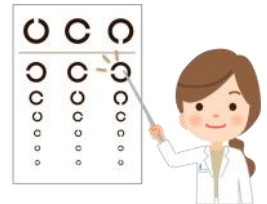
③屋外活動後は強い日差しを避ける:

ダメージを受けた直後は特に敏感

【定期的な眼科検診】

紫外線や外傷による変化は自覚症状が出にくいので、アスリートは特に定期チェックが重要です。

目の健康を守ることは生涯を通してとても重要です。適切な予防や対策と定期的な検診をお勧めします。



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レイーズ湖。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78回『医療トラウマ』

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

「せっかく助かったのに、なんで病院に行かないんでしょうか」

このような相談を、ご家族から受けることがある。突然の健康問題で生死の境をさまよい、集中治療によって奇跡的に助かった。ところがその後、必要な定期検診をことごとくキャンセルし続けているのだという。

本人に聞いてみると、自分でも自分の行動が理解できず、途方に暮れていた。よくよく話を聞くと、「病院に行かない」のではなく、「病院に行けない」のだそう。病院に行くことを考えただけで、集中治療室で感じた恐怖が体中によみがえり、どうしても足が向かなくなってしまう。

こうした話を聞くのは、一度や二度ではない。深刻な病気やけがを乗り越え、周りはお祝いムードに包まれているのに、当人だけが理由もわからないまま苦しみを深めていく。



このような悩みは決して珍しいものではなく、「医療トラウマ」と呼ばれている。

医療トラウマとは、恐怖や痛みを伴う治療、あるいは命に関わる医療体験の後に長が残る心の反応のことである。手術や集中治療を受けている間、私たちは体をさらけ出し、医療者に自分を委ねるほかない。その治療が必要なものと頭では理解していても、自分の命を他人の手に預けるしかなかったという感覚は、体の傷が癒えた後も残り続けるのだ。

医療トラウマは、周囲に気づかれにくい。それどころか、抱えている本人ですら、自分が何に苦しんでいるのかに気づいていないことが多い。心臓発作を乗り越えた人のおよそ8人に1人が、退院後もこうした苦しみを抱え続けているとされる。集中治療を経験した大人では、およそ5人に1人だという。治療がうまくいったことと、心が苦しんでいることは、同時に起こりうるのだ。

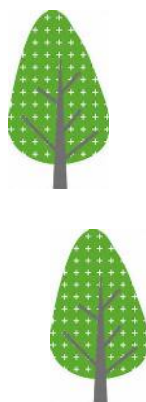
医療トラウマには、次のようなサインがよく見られる。

- 受診を避ける: 必要な検査や診察の予約を、直前になってキャンセルしてしまう。
- 不眠: 横になると、病気や治療のときの感覚が戻ってきて寝つけない。
- 医療者への不信感: 担当した医師やスタッフへの不信や不満を口にするこ



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



ごみ箱にごみが入りきらない!

秋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



（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



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。



MENTAL HEALTH

では、どのようなときに医療トラウマは起こりやすいのだろうか。次のような要因が、リスクを高めるとされている。

- 長期のICU入院：入院が長引くほど、リスクは高まる。
- 人工呼吸器の使用：自分で呼吸することも、言葉を発することもできないという感覚が、強い恐怖を生む。
- 混乱・錯乱した状態：後にトラウマ記憶として残りやすいのは、体の状態が最も悪かったときではなく、最も混乱していたときのことである。その混乱が、深い恐怖として記憶に刻み込まれる。

もう一つ、見落とされやすい要因がある。「心ない一言」である。「意識が遠くの直前に、誰かが『この人は今夜もたないな』とぼそっと言うのが聞こえた」。心身ともに無防備なときに耳に入ったこのような一言は、心に深く突き刺さり、長く痛みを残す。

医療トラウマを抱える人を支える立場にある方には、できることが三つある。一つ目は、受診を避けることを、その人の頑固さや反抗と受け取らないこと。それは恐怖から来る行動であり、無理に促すと、かえって恐怖が強まる。二つ目は、受診や診察に付き添うこと。そばに誰かがいるだけで、一人で取り残されるという感覚は和らぐ。三つ目は、診察の日時や、当日誰が付き添うかなどを、本人に決めてもらうことである。医療トラウマの多くは、「自分には選ぶ余地がなかった」と感じるところから生まれるからだ。小さな選択でも、「自分で決められる」という安心感につながる。



医療トラウマは、完全に防げるものではない。命を救うために必要な治療を止めるわけにはいかないからだ。それでも、周りの医療者や家族が少し心を配ることで、そのリスクは減らすことができる。医療トラウマは、心の弱さの証ではない。体のほうが心より少し早く治った、というだけのことである。だからこそ、体が回復した後は、ゆっくりと心の回復を目指していきたい。

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

皆さんこんにちは。今月号はいかがでしたか。寒いですね。夏終わっちゃいましたよ。これからあと1週間ほど暑い日があって、紅葉からの冬になりますね。みなさんはこの夏、思い残すことはないですか。私は駆け込み読書、駆け込みお料理、駆け込み運動に精を出しております。別に夏じゃなくてもできることばかりなのですが、自己肯定感が低い民としては手頃に達成感を得たいわけです。

最近、夏のせい、年のせい、昔見た映画やドラマのタイトル、小説の内容がうろ覚えという症状に見舞われています。最近ハマっているドラマを説明しようとしたとき、「なんか洗濯物が乾くみたいなの」しかでてこなかった。不倫のドラマなのかミステリーなのか、はっきりしなくてつい見ちゃう。ある程度年齢の行ったおばさんが見ていると公言するのが憚られる某動画チャンネルで、福井県の図書館司書さんたちによる“100万回死んだ猫”というタイトル間違えの問い合わせを集めた本が紹介されていました。クイズ形式になっていたのと一緒に考えてみたのですが、恐ろしいほどに出てこない。これ読んだのに！知っているはずなのに！のオンパレード。脳細胞がデスメタル状態であります。映画オデュッセイアを見ようとして、ウィキペディアで作品背景を調べただけで脱落しました。「物語は、『イーリアス』のトロイア戦争で活躍した英雄オデュッセウスが、女神カリュプソーの島に囚われているところから始まる。主神ゼウスははじめとするオリュンポスの神々のほとんどが『オデュッセウスを故郷のイタケーに帰郷させること』を決議するが、オデュッセウスに我が子ポリュペーモスの眼を潰された海神ポセイドーンのみはオデュッセウスに深い恨みを持ち続け…」もう、なにがなにやら。洋モノ小説を読まない理由は、登場人物と場所の名前が覚えられないから。訳書だとカタカナで書かれていて(英語ならわかるという意味ではない)全く頭に入っていない。4、5ページ目に書かれた人物相関図を行ったり来たりする羽目になる。八百比丘尼はすぐ覚えられたのに、ちいかわの映画に出てくるセイラー的なやつは忘れてしまった。全部夏のせいだっ！夏のせいにして、なかったことにしたいことはありますか。

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

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

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

参加費: 一人 \$5・家族 \$10

NJCA・CJCA会員は無料です！



★お月見カフェ★

9月13日(日)午前11時～午後2時まで

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いたします。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。

予約制ですので、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！



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。

* 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10月号のお知らせ

発行: 2026年9月15日(火)

締切: 2026年9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。



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

2026年9月号

(2026年 8/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 299

Editor-in-Chief : Noriko Kimura

calgarywalker@hotmail.com

188 Edgehill Dr. NW, Calgary, AB

T3A 2W7

www.calgarywalker.ca

