月刊情報誌 カルガリーウォーカー Monthly Japanese Newspaper

Calgary Walker

Issue 300 祝 2026年10月号

LOCAL NEWS

分離独立めぐる住民投票に懸念



アルバータ州で10月19日に迫る「将来的な分離独立住民投票の手続き開始」を問う住民投票に向け、連邦維持派の保守政治家らが「穏健な分離派」の説得に揺れている。連邦派団体「Vote to Stay」を設立した元保守党閣僚のモンテ・ソルバーグ氏やジェイソン・ケニー前州首相らは、連邦政府への抗議目的で独立賛成に投じようとする保守系有権者約10万人を「連邦維持」へ翻意させようと切り崩しを図っている。



同州では長年、エネルギー政策などを巡りオタワ（連邦政府）に対する不満が根強く、今回の投票を「カーニー首相への抗議の好機」と捉える有権者も多い。しかしソルバーグ氏は、「警告のつもりで投票しても、分離独立運動に火を注ぐ危険な行為だ」と警告する。米トランプ政権との貿易摩擦が強まる中、独立派は石油資源を対米・対連邦の交渉カードに据えようとするが、連邦維持派は「分裂は国力を弱め、経済的混乱を招くだけだ」と強調。連邦政府批判で結束してきた保守層の足元で、国家の統合を巡る熾烈な駆け引きが続いている。

グーグルマップ　オンタリオ湖を改称

米IT大手グーグルは8月29日までに、地図サービス「グーグルマップ」において、米国とカナダの国境に位置するオンタリオ湖の表示名を、米国内の利用者向けに「アメリカ湖（Lake America）」へ変更したと発表した。トランプ米大統領が8月27日、カナダとの貿易摩擦激化を背景に、同湖の名称を米国内で「アメリカ湖」に改称する大統領令に署名したことを受けた措置。米地名情報システム（GNIS）のデータベースが更新されたため、自社の表示方針に則り変更を反映させた。カナダ国内の利用者には従来通り「オンタリオ湖」と表示される。カナダのカーニー首相やオンタリオ州のフォード首相は「何百年も親しまれた名称であり、今後も変わらない」と猛反発している。米加の対立が地名表示の現場にも波紋を広げている。



Lululemon中古品再販売市場へ参入

カナダのスポーツアパレル大手ルルレモンが、中古衣料の再販売（リセール）市場へ本格参入した。同社は自社ブランドの中古品を取り扱うプラットフォーム「Like New」をカナダ国内で開始。消費者はオンラインを通じて同社製品を相互に売買でき、販売者は現金や

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10月号　目次

News & Events……1-5
領事館からお知らせ…6
目のおはなし……7
進め！読書部……8-9
ネトフリ生活……9
カルダモンって何……10
知恵袋……11
編集後記……11
コミュニティー掲示板……12

LOCAL NEWS

店舗で使えるクレジットで還元を受ける仕組みだ。この事業展開に伴い、パートナー企業のターサス・ソリューションズはカルガリーに処理拠点を新設。同施設では水を使わない特殊な二酸化炭素洗浄技術などを用いて衣料品を検品・再生しており、1日あたり千から千五百点の注文を処理するなど需要が急増している。インフレや節約志向の高まりを背景に、アパレル各社にとって再販売は廃棄リスクを軽減しつつ新たな顧客層を獲得できる高利益率の事業として注目を集めている。

通年夏時間　デジタル予定表で混乱

アルバータ州が今年11月から時計の針を1時間戻す季節的な時間の切り替えを廃止し、通年の夏時間（アルバータ時間）へ移行することを決定したことに伴い、デジタルカレンダーやオンライン予約システムで時間のズレが生じる障害が広がっている。州内の理美容店では、11月以降の事前予約が勝手に1時間繰り下がって表示されるなど業務に支障が出ている。多くのシステムが11月1日の時間変更を自動計算する仕様のまま更新されていないことが原因だ。IT専門家によると、世界の標準TimeZone Databaseは更新されたものの、各企業独自のシステムへの適用には遅れが生じているという。11月に向けてオフライン端末の個別改修を含む対応が急がれている。

同線窃盗グループ逮捕

銅線窃盗を繰り返していたとされるグループの摘発が相次いでいる。カルガリー市警は8月28日までに、通信用ケーブルの窃盗容疑などで男女4人を逮捕したと発表した。事件は8月21日、市内のマンホールに接続された不審な車両の通報で発覚。警官が駆けつけ男女3人を逮捕した。しかし、わずか3日後にも近くの現場で不審車両が見つかり、マンホール内に潜んでいた男と、最初の事件で逮捕された直後の女1人が車内で眠っているところを発見、逮捕された。地元通信大手では、犯罪グループによる銅線目当ての被害が深刻化している。Bell社では今年に入り被害が前年比78%増、Telus社では102%増と急増。切断に伴い光ファイバーも損傷し、通信障害や緊急通報（911）の不通など社会インフラへの影響が懸念されている。連邦政府は先月、重要インフラの損壊に対する厳罰化法案を可決しており、警察も取締りを強化する方針だ。

9月25日は
みんなでお月見しよう！
中秋の名月



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

Alberta Culture Days



世界各国の文化を体験できるイベントです。9月1日に開始しており、30日まで市内各所で楽しめます。後半はアジアと先住民系を中心に開催されるようです。9月19日には、Olympic plazaにてネパールの音楽、伝統舞踊、食文化を楽しめます。22日は、中秋節を祝うための月餅を作る教室がChinese Cultural Centre（197 1st St. SW）にて行われます。26日は韓国の伝統太鼓、27日には韓国の食文化をインタラクティブに学べるワークショップも行われます。申し込み、詳細はこちらからhttps://www.alberta.ca/alberta-culture-days-and-alberta-day-events-search

芸術と創造フェスin Canmore

9月18日から20日まで、キャンモアにあるartsPlace（950 8th Ave. Canmor）にて、特別イベントが開催されます。期間中、無料のドロップインワークショップが楽しめたり、特別映画の上映やアート作品のデモンストレーションが見られます。経験不問・一人で参加可のラテンダンスのクラスや粘土工作、スライム作り、石鹸を削った作品や紙をくるくる巻いた作品が作れる教室など、老若男女問わずアート好きならば必ず楽しめるはず。https://artsplacecanmore.com/whats-on/festivals/festival-of-art





Water Circus Nautilus



9月18日から28日までイタリアのサーカス団による公演がCrossiron Mills（261055 Crossiron Blvd）の敷地内に設営されたテントで行われます。3万5千ガロンもの水を貯めることができる特設ステージにて、迫力あるヨーロッパ風の空中パフォーマンスと美しい水と光の共演が楽しめます。動物は登場しませんが、コミカルなピエロの演技に思わず笑みが溢れることでしょう。チケットはウェブサイトにて、1枚25ドルから発売中。https://platinum.cirqueitalia.com/

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

LOCAL EVENTS



野菜果物買いまくれっ

今年もやってきました！大量の野菜や果物が格安のお値段で手に入るHarvest Sale。9月19日と20日にBMO Centre（20 Roundup Way SE）にて行われます。午前10時から。入場料は一人5ドルから、両日入場券は7ドルから発売しています。日曜正午以降の入場は無料です。16歳以下の子供は無料。※駐車料金別途要　　です。入場料を払っても元が取れるくらいの破格の値段で購入できるので、冬に向けてジャムやピクルスなどの保存食を大量に仕込もうと考えている主婦の方、マストGO！箱買いする方は、ワゴンを持参すると便利ですよ。www.eventbrite.ca/e/fall-harvest-sale-2026-tickets-1993431034887

17Ave×4Stが熱い



9月23日から27日まで4ストリート沿いのお店が期間限定の10ドルメニューを提供します。有名なバーやレストラン、スイーツ店が目白押し。この期間だけ楽しめるドリンクとセットになったお得商品もありますよ。ほかにはピアス店やマッサージ、洋服店、脱毛サロンでは割引プランもあります。

遊園地でHalloweekends



10月12日までの週末と感謝祭の月曜日に、遊園地Calaway Park（245033 Range Road 33）にてハロウィンをテーマにしたイベントが開催されます。園内はガイコツやカボチャがたくさん飾られていて、気分が盛り上がります。怖すぎない飾り付けなので、小さい子でも楽しめます。午前11時から午後5時まで。www.calawaypark.com/halloweekends

幻想的な気球フェス



写真映えがすると話題のHeritage Inn International Hot Air Balloon Festivalが今年もやってきました！9月23日から27日までHigh Riverという町で行われます。期間中、世界中から気球オタクたちがやってきて、様々な技を競います。ガチ勢ではない方は、25日の午後5時から行われる気球ライトアップに出かけてみてはいかが。幻想的な風景が一面に広がります。気球ライドは有料で予約が必要ですが、見に行くだけなら無料です。
www.heritageinninternationalballoonfestival.com

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
心ゆくまでご堪能賜りますよう
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
五月
SATSUKI

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。アイディ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。



10月12日は
感謝祭
Thanks Giving Day



LOCAL EVENTS



Night Light Festival

9月24日から26日まで、Victoria Parkにて、光のお祭りが開催。タイトルが韻を踏んじゃってるこのお祭り、会場には様々な光のオブジェが設置され、日が落ちた後の素敵な雰囲気が楽しめます。いいなぁ～と思っている人と一緒に行けば、いい感じになれるかもしれません。午後6時から11時まで。入場無料。www.nightlightvicpark.ca

カナダで社会見学



9月26日27日は、Doors Open YYCと題し、市内＆市周辺で社会科見学が楽しめます。分野は、建築、アート、農業、飲食、サイエンス、歴史、文化など、各企業や団体、お店が協力して商品や普段のお仕事について説明してくれます。午前10時から午後4時まで。なんとうれしい参加無料。消防、警察、スイーツ店に農家さん、どれにしようか迷ってしまいます。
参加申し込みはこちらから。www.doorsopenyyc.org

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。

オレンジシャツの日

9月30日は、真実と和解の日（National Day for Truth and Reconciliation）です。先住民の寄宿学校制度での悲しい出来事を記憶し、生存者や犠牲者を悼む法定祝日。午前10時から午後5時までThe Confluence（7509 Ave SE）にて、当時を知る人からお話を聞けるウォーキングツアーや談話会が開催。参加無料。会場にはティピーが設置され、先住民の方たちによるゲームとクラフトを通した文化交流が楽しめます。
www.theconfluence.ca

YYCピザ祭り



とろ～りチーズとカリカリのピザ生地を頬張って、ビールを一気に流し込めば至福のひと時が味わえる。10月２日から18日の期間中、加盟ピザ店やレストランでピザを注文すると、収益の一部が慈善団体Meals on Wheelsに寄付されます。ウェブサイトでは、町一番のピザ店を決める投票も開催されています。
www.yycpizzafest.com

カボチャ祭り

ハロウィンの季節がやってきました。家畜ふれあい動物園Butterfield Acres（254077 Rocky Ridge Road）では、飾り用のかぼちゃの販売が行われます。10月３日から25日まで。午前10時から午後4時まで。お気に入りを見つけて、今年はどんなデザインを彫ろうかな。www.butterfieldacres.com



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

❶ 満 18 歳以上 ❷ 日本国籍保有者
❸ 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



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。

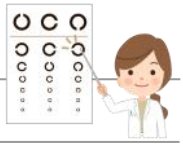
詳しくは、**在カルガリー日本国総領事館**
TEL：403-294-0782　Mail：consular@cl.mofa.go.jp

または
外務省　在外選挙　検索
まで

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

今回はスポーツ競技別の最適な目の保護方法についてお話ししたいと思います。

＊サッカー＊



リスク：日差し・砂埃・指が目に入る・ボールや身体の衝突

対策：

●UVカットスポーツサングラス
（練習時のみ。試合は不可）
●速乾性の人工涙液で乾燥対策
●砂埃が入ったら「こすらず洗浄」
●ヘディング後の痛み・視界の変化は要チェック
（脳震盪＋眼外傷の可能性）

＊野球＊



リスク：強い日差し、フライボールの眩しさ、砂埃

対策：

●偏光サングラス（UV100%）
→ 反射光を抑え、ボール追跡が安定
●色付きレンズの使い分け
●ブラウン／アンバー：ボールのコントラストUP
●グレー：眩しさ軽減
●コンタクト使用者はドライアイ対策必須
（使い捨てタイプのものが
一番衛生的かつ安全）
●砂埃が入ったら洗浄し、こすらない

＊ランニング（ロード・トレイル）＊



リスク：紫外線、風による乾燥、虫・砂の飛来

対策：

●スポーツサングラス（軽量・カーブレンズ）
●風よけ効果の高いフレーム
●人工涙液で乾燥予防
●トレイルでは防塵性能の高いゴーグルタイプも有効

＊自転車（ロード・MTB）＊



リスク：風・虫・砂・紫外線

対策：

●フルカバーのスポーツゴーグル
●調光レンズ（朝～夕方の光量変化に対応）
●強風での涙蒸発対策として人工涙液
●MTBは耐衝撃レンズが必須

＊テニス・バドミントン＊



リスク：日差し、シャトル・ボールの高速接近

対策：

●偏光サングラス（屋外テニス）
●アンバー系レンズでコントラストUP
●室内競技はクリアの耐衝撃ゴーグルが安全

＊バスケットボール＊



リスク：指が目に入る、衝突

対策：

●スポーツゴーグル（耐衝撃）
●コンタクト使用者はドライアイ対策
（使い捨てタイプがお勧め）
●目に衝撃があったら遅発性の
網膜症状に注意

＊＊＊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。



PlusMa
EYEWEAR & OPTOMETRISTS
912 5 AV SW, Calgary
(403) 452-7588
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



＊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。

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

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

23冊目「見えるか保己一」蝉谷めぐ実 作

文＝桑島



私たちは、多くの情報を「目」という器官から得ている。その割合は、実に8割以上ともいわれる。年々視力が衰え、老眼も加わって、体調が優れないときや早朝、夕方以降には、何となくの感覚に頼って生活することもある。しかし、メガネやコンタクトレンズを使ったり、レーシック手術を受けたりすることで、視力の衰えをある程度補うことはできる。技術の進歩によって、「見えにくさ」をカバーする手段は増えている。では、生まれながらに目が見えなかったり、幼いころに視力を完全に失ったりしたとしたら、どのような世界が広がっているのだろうか。視覚に頼ることに慣れ、視覚以外の感覚がそれほど鋭くない私たちにとっては、想像するだけでも相当な不自由を感じるかもしれない。一方で、先天的な視覚障害がありながら、さまざまな分野で活躍している人もいる。「見えない」とは、いったいどのような世界なのか。何を感じ、どのように周囲を捉えているのか。そして、周囲の人々からはどのように見られ、どのような扱いを受けるのか。視覚を失うことで、逆に見えてくるものはあるのだろうか。そんなことを考えさせてくれた一冊『見えるか保己一』を紹介したい。

塙保己一は、1746年、現在の埼玉県本庄市にあたる武蔵国児玉郡保木野村で、養蚕業を営む農家の長男として生まれた。幼名は寅之助。幼いころから体が弱かったといわれているが、7歳のとき、病気を患ったことをきっかけに視力を失った。まだ幼い保己一にとって、突然「見る」という世界を失うことが、どれほど大きな出来事だったのかは想像に難くない。15歳になると、保己一は学問を志して江戸へ出る。当時、江戸には視覚障がい者の職業団体である「当道座」があり、保己一はその一員となって、雨富須賀一検校に弟子入りした。鍼や按摩、琴、三味線などの修業をしたものの、なかなか上達せず、大きな挫折を味わう。しかし、保己一が本当に望んでいたのは学問の道だった。そこで師に学問をしたいと願い出たところ、その才能を認められ、歌学や国学などを学ぶ機会を得る。書物を自分の目で読むことができない保己一にとって、学問とは、人に読んでもらったものを耳で聞き、記憶するという方法であった。それでも優れた記憶力と努力によって学びを重ね、やがて国学者として大きく成長していく。保己一の生涯を語るうえで欠かせないのが、古い書物を集めてまとめた『群書類従』である。当時、散逸の危機にあった貴重な古文書や記録を後世に残すため、保己一は膨大な資料を集め、その校訂と編纂に生涯をかけて取り組んだ。自ら文字を見ることができない保己一は、周囲の人に書物を読み上げてもらい、それを耳で聞いて内容を確かめ、記憶を頼りに作業を進めたという。40年以上の歳月をかけて完成した

AUTHENTIC
RAMEN ICHINEN
らーめん一念 JAPANESE NOODLE
ADDRESS:#349 3132 26ST NE
CALGARY
OPEN :MON-SAT
11AM-3PM/5PM-8PM
CLOSED: SUNDAY,HOLIDAYS





ダウンタ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タ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

BOOKS

『群書類従』は、現在の日本文学や歴史研究にも大きな影響を与えている。

物語は、寅之助（保己一）の幼少期の記憶から始まる。寅之助が五感を余すことなく使い、周囲の世界を感じ取っている様子が、豊かな表現で描かれている。目から情報を得ることができない人は、こんなふうにして周りの様子を感じているのか。物語を読み進めるうちに、そんなことを自然と考えさせられた。風の音や空気の湿り気から、その年の農作物の出来具合を予想し、衣擦れの音や匂いから相手の暮らしぶりを感じ取る。人と話すときには、声色から相手の表情を想像する。まさに五感、いや、視覚を除いた「四感」をフルに使って、目の前の世界を捉えているのである。中でも印象に残ったのは、寅之助が『太平記』などの軍記物を暗記し、その驚異的な記憶力を披露する場面だ。周囲の子どもたちや母親をはじめ、村の大人たちまでが驚く。目が見えなくても学問ができ、歩くこともできる。村でたった一人の視覚障がい者だった寅之助が、ほかの人たちと変わらず生活し、さらに暗記力では誰よりも優れている。その姿を見て驚く村人たちの反応に、寅之助は少しの優越感を覚える。ところが、日本各地から同じような状況の者たちが集まる当道座に入り、千弥と名を改めた後は、一転して「落第生」となる。先輩から「相手の声色から表情を想像しているようでは、まだ若い」と言われる場面には、視覚障害者の世界にも独自の経験や技術の積み重ねがあることを感じた。「目玉と袂を分ける」という言葉も強く印象に残った。江戸時代、視覚障がい者が幕府から一定の保護を受け、さまざまな仕事を担っていたことも、この物語を通して初めて知った。彼らは、現代の私たちが想像する以上に、社会の中で独自の役割を持つ、ある意味で「特別な存在」だったのかもしれない。そんなことを考えさせられる物語であった。

「見る」ことができなくなった少年が、耳と記憶を頼りに、膨大な知識を後世へと伝えるという大きな仕事を成し遂げていく。保己一の生涯を知ると、「見えない」ということが、必ずしも「知ることができない」ということではないのだと気づかされる。そして、人間の可能性は無限大なのだということも教えてくれる。読み終えたとき、前向きな力をもらえる、元気の出る作品であった。

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

NETFLIX

■ホームエンタメ最高峰コラム■



お気楽ねとふり生活
「ウィスパーマン」

文＝加藤

Netflixで8月28日から配信が始まった『ウィスパー・マン』は、英国の作家アレックス・ノースのベストセラー小説を映画化したサイコスリラーである。妻を亡くした犯罪小説家トムは、8歳の息子ジェイクとともに新しい町へ引っ越してくる。ところがそこでは、かつて少年たちを誘拐した連続殺人犯「ウィスパー・マン」にまつわる事件が起きていた。30年前に犯人は逮捕され、事件は解決したはずだったが、再び少年の失踪事件が発生。そして、ジェイクまでもが姿を消してしまう。トムは、かつてウィスパー・マンを逮捕した父ピーターとともに、過去の事件に隠された真相を追うことになる。

この作品、脚本にはかなり粗がある。登場人物の行動に納得しにくい部分も少なくない。ただ、そんな欠点を差し引いても、どこか古い時代のサスペンス映画を思わせる雰囲気があり、それがかえって不気味さを増している。派手な映像や最新の演出で怖がらせるというより、暗い家、静かな町、子どもの失踪といった昔ながらの恐怖をじわじわと積み重ねていく。

そして、やはり目を引くのが大御所ロバート・デ・ニーロである。元刑事のピーターを演じ、年齢を重ねた俳優ならではの渋みがあり、事件の過去を知る人物としての説得力も十分だ。昔ながらのミステリーやサスペンス映画が好きなら、意外と楽しめる一本だ。特に「最近の映画は何でも映像が派手すぎる」と感じている人には、この古めかしい雰囲気が、かえって新鮮に映るかもしれない。

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
@lscpayyc

HEALTHY LIVING

■毎日忙しいあなたに送る健康コラム■

カルダモンで体も心もスッキリ

文＝ 紅茶きのこ



カレーの爽快な風味づけでおなじみのスパイス、「カルダモン」。ポケモンにいそうな名前ですが、古くから「スパイスの女王」と呼ばれ、そのかぐわしい香りや健康効果の高さから世界中で親しまれてきました。エキゾチックでどこか清涼感のある香りは、日常のちょっとした不調を和らげ、心と体を整えてくれます。

【期待できる効用】

①胃腸の働きをサポート

主成分であるシネオールなどの精油成分が、胃液の分泌を促して消化を助けます。食欲がないときや、食後の胃もたれ・胸やけが気になるときにぴったりです。

②口臭予防＆リフレッシュ

すっきりとした香りは口の中を爽やかに保ち、食後の口臭ケアにも役立ち香辛料として重宝されています。

③心身のリラックス

スパイシーでありながら柑橘のような爽やかさも併せ持つ香りは、緊張した気持ちをほぐし、心身をリフレッシュさせてくれます。

【暮らしに取り入れよう】



①飲み物にプラス

紅茶やホットミルク、チャイなどにホール（サヤごと）を少し潰して加えたり、パウダーをひと振りするだけで、一気に贅沢でエキゾチックなカフェ風ドリンクに仕上がります。

②お肉料理や煮込み料理の臭み消し

ホールスパイスを油でじっくり炒めて香りを移してから肉や野菜を炒めると、素材の旨味が引き立ちます。



③スイーツやパン作り

クッキーやパウンドケーキ、焼いたリンゴなどにパウダーを少量混ぜると、高級感のある豊かな風味を楽しめます。

【知っておきたい注意点】



①過剰摂取に注意

香りがとても強いため、使いすぎると料理の味を損ねるだけでなく、胃に刺激を与えすぎてしまうことがあります。まずは少量（パウダーなら1～2フリ程度）から試してみましょう。

②妊娠中・授乳中の方

スパイス類全般に言えることですが、大量に摂ることは避け、料理の風味づけ程度にとどめるのが安心です。

ホール状のものは使う直前にサヤを割って中の種子を使うと、フレッシュで極上の香りが広がります。手軽に使いたいときはパウダータイプもおすすめです。カルガリー市内だと、中東系の食品店や大手スーパーで購入できます。いつものティータイムや料理にカルダモンを少し加えて、心とお腹に優しいリフレッシュタイムを過ごしてみませんか？

Ramen Arashi
RAMEN
嵐
JAPAN
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



CW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



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

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＝ Sweetieさんからの投稿



この夏に食べてめっちゃおいしい！と思ったデザートを2つご紹介♪まずは、HEAL Wellnessという、スポーツジムっぽい名前のお店のアサイーボウル。カルガリー市内にはアサイーボウルのお店がいくつかありますが、ここのはねっとりしすぎず、ほどよい食べやすさでおいしいんです♡ ちょっとお値段はお高めで、なんと14ドル‼ それでも次から次へとお客さんが吸い込まれるように入ってきます。写真はヌテラアサイー。とろ〜り甘くて、「そうそう、これこれ！」って感じの、まさに求めていた味でした♡



もう一つは、Rosie's Burgersというハンバーガー屋さんのバナナプディング。バナナとカスタードの相性が抜群で、上にのったクッキークランブルもサクサク♪ ハンバーガーだけじゃなく、デザートまでしっかりおいしいお店でした。

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

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。日本は雨ですねぇ。台風でもなければゲリラ豪雨でもない近頃は線状降水帯という言葉をよく耳にします。片頭痛持ちの皆さん、大丈夫ですか？SNSで片頭痛を直す変な方法が回ってきました。ヘアクリップを両眉、もちろん眉間も右から左まで皮膚をつまんで挟む。そうすると挟まれている痛さで片頭痛が和らぐらしいです。また変な事にメモリを割いてしもうた。カルガリーはそろそろ黄葉の季節。今年の冬は雪が多いらしいとのこと。なるべく降り始めは遅くでお願いしたいところです。

隣国の偉い方、勝手に湖の名前を変えないで。州の名前も変更し、それに応戦してカナダ側も通りの名前を変えてしまったり。そもそも名前なんてどうでもいいけど、その住所の方ってどうなってしまうのでしょう。免許証とか公的書類とか、要変更？？よそ様の心配ばかりして、私は最近、用水路でふざけている人の動画を見ることに沼っています。なぜゆえに、意味のないことをしている人ってあんなに楽しそうなんでしょうか。意味のないことを真剣にすればするほど面白い。見ているほうが面白いんだから、やっているほうはその10倍は楽しいでしょうね。私は先日、いろいろ考えすぎて、情報収集をしすぎた挙句、この世に存在しないであろう架空のカフェベーカリーに行って、あれこれ迷ったのちに注文し、店主と話し、パンとコーヒーを食した夢を見ました。もう末期の症状出てます。どなたか私の頭をハッキングしてますか。ところで皆さん、Suicaのペンギンの後は何になると思います？私はもぐら（ポシェットを付けたかわいいやつ）推しです。真ん中のウサギみたいなやつは悪徳コラショ（昔の進研ゼミのキャラクター）みたいですね。間を取って結局は無難なリスになりそうです。これってやっぱりもう結果は決まっている、出来レースなんでしょうか。

生きている充実感ってどうやって得ていますか。旅行は本当に人生を豊かにするのか？いや、意味のないことに意味があるのかも。先日、動画配信サイトでObsessedというシリーズをいくつか見ました。タイトル通り、一つのことに取り憑かれるように熱中している人たちが紹介されていて、後ろ向きで走るとか、傍から見るとかなり理解しがたい。それやってどうするの？どうなるの？いやいや、そんなこと言いだしたら、人間の長い歴史から考えるとそもそも生きていることに意味のある人間なんていないのではないか。タイパとコスパは彼岸まで。意味のないことを身をパウダーにしてライフ懸命やっていこうと思います。皆さんがやっている充実感を得ることができるけれど、我に返ってみると意味ないなぁと思うことは何ですか？来月号もお楽しみに！

（きむらのりこ）

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

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。



＊先月号のお知らせに以下のイベントの日程に誤りがありました。正しくは9月20日です。
間違いがあったことをお詫び申し上げます。



★お月見カフェ★

９月２０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 29thSt. 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/sdcbyama@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11月号のお知らせ

発行:2026年10月15日（木）
締切:2026年10月1日（木）
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10月号
（2026年 9/15発行）
Calgary Walker ★ Issue 300
Editor-in-Chief ： Noriko Kimura
calgarywalker@hotmail.com
188 Edgehill Dr. NW, Calgary, AB
T3A 2W7
www.calgarywalker.ca

