

# Calgary Walker

Issue 275

2024年9月号

## LOCAL NEWS

### ジャスパー山火事

大自然に囲まれ風光明媚なジャスパー国立公園で7月下旬、大規模な森林火災が発生した。7月19日にMiette Hot Springs付近で森林火災が発生。それまでの3週間、1mmを下回る雨量による乾燥と落雷により火災は徐々に拡大。21日に気温が38度まで上昇、さらに強風にあおられ3万6千ヘクタールを焼き尽くした。2万5千人の住民は22日までに避難しており、学校や病院等の一部建物は被害を免れたものの、街の3分の1にあたる358棟が焼失し甚大な被害を受けた。現場を視察したスミス州知事は、「今は耐えるときであるということは被害を見れば一目瞭然。住民が一日も早く自宅に戻れるように復興に向け力を尽くす」と涙ながらに会見を行った。避難先の斡旋や避難している人々への経済支援は迅速に行われ、国立公園の修復にむけカナダ政府にも支援を要請した。8月5日には、トルドー首相が被災地近郊を視察に訪れ、同日、街の様子を知るためにBC州やエドモントン市に避難した住民たちのためにバスツアーが行われた。ジャスパー中心部の火災は収まり、ガスや電力の供給は可能になっており復興へ向けて進んでいるものの、ツアーに参加した住民は降車することは許されず、いつ帰宅できるかわからない状況が続いている。8月7日現在、ジャスパー周辺での森林火災は続いており、州内外から858名が消火関連活動にあたっている。



### カナダ歯科プラン利用増加

今年の5月から対象年齢別に段階を経てサービスが始まったCDCP(カナダ歯科ケアプラン)。カナダ政府は7月に歯科クリニックが登録なしで保険請求できるようシステムを変更した。これにより、患者受け入れ率が大幅に増加している。現在対象となっているのは、民間の歯科保険に加入していない低所得層及び中所得層の高齢者および18歳未満の子供、障がい者税額控除を受けている人々である。2025年1月には対象を広げる予定で、今後5年間で130億ドルの費用がかかると予想されている。保健省によると、プログラム開始から45万人がこのプランを利用して歯科ケアを受けたとされる。申請についての詳細はこちらから。[www.canada.ca/en/services/benefits/dental/dental-care-plan.html](http://www.canada.ca/en/services/benefits/dental/dental-care-plan.html)



### 生まれ変わるサドルドーム

1983年に完成し、カウボーイの街カルガリーの象徴的存在であるサドルドーム。毎年Flamesの熱戦が繰り返されているが、NHLで2番目に古いアリーナとして昨今、老朽化が指摘されてきた。7月下旬、Scotia Placeという名前で新たに生まれ変わる改装後の外観デザインが発表された。一新されたデザインは、先住民達の意見を取り入れており、火、氷、大地、空気、先祖代々伝わる人々が集う共有物としての先住民の土地というイメージ

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](http://www.calgarywalker.ca)

次のページへ続く



### 2024年9月号 目次

News & Events	ねとふり生活	9
	心の種まき	10-11
総領事館からお知らせ	編集後記	11
手作り納豆	コミュニティ掲示板	12
エドモントン通信		8

LOCAL NEWS

からデザインされた。中央には人々が集う温かさエネルギーの象徴として炎のモチーフが施されており、夜間に点灯するとその効果がさらに強調される構造になっている。1階部分は氷河を模した外観になっている。施設内には、収容人数1万8千席のアリーナをはじめとし、複数の公共施設、地下駐車場、小規模のアイスリンクが建設される予定だ。総工費9億2600万ドルのうち8億5千万ドルが市の税金から拠出されることから、批判の声も上がっている。既に着工しており、2027年の完成を目指す。

水道管新たな修理箇所見つかると

ゴンデック市長は、市の水道管システムがさらなる大規模な修理を必要とし、8月末にBears paw供給幹線を再び停止する計画を発表した。市が行った検査結果によると、主要な供給幹線に沿って新たに16か所のホットスポットが検出され、今後数週間かけて修復作業が実施される予定だ。「16か所のいずれでもパイプが今すぐ破損する危険があるわけではない。」とゴンデック市長

は述べている。ステージ4の水の使用制限は8月26日に実施される予定だ。

太陽光パネル詐欺

年間を通して晴天が多いアルバータ州で、屋根置き型のソーラーパネルの需要が高まる一方、関連詐欺事件が増加している。RCMPによると、カルガリーの南に位置するナントン町では、実在する電力会社を名乗った訪問販売による詐欺が横行しており、町民に注意喚起を行っている。カムローズ市でも「あなたの家は太陽光発電に向いています」と高圧的な口調でまくしたて、契約させられる事案が相次いでいる。カルガリーでは数年前まで、ソーラーパネルの販売・設置業者は数軒のみであったが、今では100を超える業者が存在する。同市最大のパネル業者SkyFire Energy社のSauer氏は、ソーラーシステムの購入を検討している人には、複数の見積もりを取得し、「電気代を二度と支払う必要がない」といったセールストークに注意するよう呼びかけている。同州は2017年、ファーネスや給湯タンク等のエネルギー製品に関する訪問販売を禁止している。



読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中  
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!  
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

### 無料スポーツ体験日

8月17日市内各所の運動施設にて、30種類を超えるスポーツが無料で楽しめる

お得なイベントが開催されます。対象年齢は6歳から17歳。バスケやスピードスケート、空手にホッケー、パリ五輪で話題になったフェンシングも体験できます。9月からの習い事探しにもぴったり。事前申し込みはこちらから。

<https://sportcalgary.ca/all-sport-one-day>



### 中華街ストリートフェス

8月17日午前11時から午後7時までチャイナタウン(328 Centre Street SE)でストリートフェスティバルが開催。ステージや路上でドラゴンダンスをはじめとする伝統的なパフォーマンスが披露されます。雑貨販売やフードの販売もあり家族で楽しめる内容になっています。正午からはパレードもありますよ。



### 価値観かわる農場見学

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、まさに生産者さんの顔が見える催し物。8月17日と18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っているのか、実際に見て感じられます。他にもアル

パカと触れ合える農場やウール工場、養蜂場などがおすすめです。ウェブサイトから農場のリストをご覧ください。場所によって事前予約や料金がかかるところがあるので要注意。レアな機会をお見逃しなく。

<https://albertaopenfarmdays.ca/>



### 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15日17日20日22日24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。15日はスペイン、17日がブラジル、20日はメキシコ、22日はアメリカをテーマに(今年はなんだかラテン系！)、音楽に合わせて大輪の花火が夜空に打ちあがります。この花火は必見です★チケットは22ドルから好評発売中。<https://globalfest.ca/>



### 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  
 Bearspaw 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](mailto:calgarywalker@hotmail.com)



## LOCAL EVENTS

### 日曜はSt Patrick's Islandへ



余裕ある人生を過ごすオサレな人々が集うEast Village(個人的な感想です)から歩いて行ける小さな島。河原でのんびりThe Riseという芝生エリアで生演奏を聴いて過ごす休日、あら素敵。9月29日までの日曜日午前10時から午後3時まで、ここに行けば毎週楽しい何かが繰り広げられています。小さい子が遊べるパラシュート(飛ばません。端を数人で持って遊ぶのです)やバドミントン、巨大ジェンガもあって家族でも楽しめます。<https://www.evexperience.com/>

### フィリピン祭り

8月30日(午後1時から10時まで)、31日・9月1日(午前10時から午後10時まで)はダウンタウンのOlympic Plaza(228 8 Ave SE)に行こう! フィリピンのお祭りFiesta Filipinoが開催します。



この3日間は音楽、食、アート、スポーツと盛りだくさんのフィリピン文化が堪能できます。カラフルな衣装に身を包んだ伝統舞踊は、見ると一緒に踊りたくなります。ハロハロも食べたいっ! うれしい入場無料です。

<https://fiestafilipino.ca/>

### Culture Days

9月は異文化交流月間です。アルバータ州のあちらこちらで異文化を感じられる催し物が行われます。ご近所さん、同僚、学校のお友達のお国の文化について学べます。今のところ主に、エドモントンやレッドディ



アでのイベントがリストアップされています。

[www.alberta.ca/lookup/culture-events-search.aspx](http://www.alberta.ca/lookup/culture-events-search.aspx)  
日系会館で開かれる「お月見カフェ」に出かけてみるのもいいかもしれません。

### ピアノの音色に耳を澄ませば

Esther Honens氏により創設され、カナダ国際ピアノコンクールや若手の育成を行うThe Honens。9月7日午後2時半からセントラルメモリアル公園(1221 2nd St. SW)にて野外コンサートを開催します。芝生エリアでの観覧になるので、サングラスと敷物を持って出かけましょう。秋の陽光に照らされて美しい調べに密度の高い時を過ごしてみたいかが。入場無料。小さいお子さんもウェルカムで気軽に出かけられます。[www.honens.com/upcoming-events/2024-honens-festival/open-air-calgary-central-memorial-park/](http://www.honens.com/upcoming-events/2024-honens-festival/open-air-calgary-central-memorial-park/)



### かぶりつけっ! リブ祭り



9月6日から8日の3日間、McMahon Stadium(1817 Crowchild Trail NW)にてお肉のお祭りRib Festが行われます。会場では過去に金賞を受賞したお墨付きリブが堪能できます。他にもフードトラックや

### 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](http://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](http://www.sushibistroanzu.jimdo.com)  
Check our Menu @ SkiptheDishes

## LOCAL EVENTS

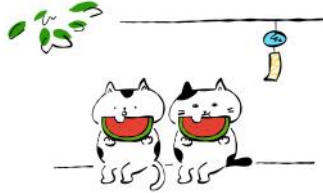
家族で遊べるスペースも用意されています。入場無料なので、お財布の中身を好きなだけリブに投入できます。食べすぎ注意ですYo！金・土曜は午前11時から午後9時まで。日曜は午前11時から午後7時まで。

[www.facebook.com/events/372395118949344](http://www.facebook.com/events/372395118949344)

### にゃん好き集まれ

猫好きによる猫好きのための催し物が9月14日と15日 The Westin Calgary (320 4 Ave SW)にて行われます。時間は午前10時から午後5時まで。会場では猫用品やかわいい猫のデザインの雑貨販売、譲渡会も開催されます。猫好きは外に出るよりも家の中で楽しむ派が多いと聞きます。それが理由かどうか定かではありませんが、猫のジグソーパズル大会もあります。二人一組で参加してみたいかが。入場料は一人12ドル。パズル大会参加チケット付きは30ドルです。

[www.calgarycatfest.com/](http://www.calgarycatfest.com/)



### Studio Bell でビートルズ展

1960年代のカナダの文化的風景と、当時世界中に巻き起こったビートルズ狂たちの熱い興奮を体感できるイベントです。貴重な写真や記念品、映像の数々が展示され、訪れた人々をあの瞬間に引き込みます。バンクー

バー、トロント、モントリオールでのエキサイティングなパフォーマンスも映像で見られます。場所はStudio Bell (300-851 4 St. SE)の5階特設ギャラリーにて、午前10時から午後5時まで楽しめます。入場料は大人一人

24.50ドル。 [www.studiobell.ca/exhibitions/from-me-to-you-the-beatles-in-canada-1964-1966](http://www.studiobell.ca/exhibitions/from-me-to-you-the-beatles-in-canada-1964-1966)



### Hugmanを探せ！

7月半ばに突如オフィス街に現れたオブジェHugman。レゴブロックでできていて、名前の通り、街路樹や屋内外の柱、自転車置き場のポールなど、棒状のものにハグしています。こちらは世界的に有名なレゴマスター、Nathan Sawaya氏(なんと元弁護士だそうです)による作品で、Brookfield PlaceやBankers Hall、Suncor Energy Centre、Fifth Avenue Placeのオフィス内とそのあたりで見られます。なんとその数43体!! 大きい物から小さいものまで「えっ」と思う所にもあるので、目を凝らして探してみよう。秋にはトロントにお引越してしまおうようなので、それまでに目指せコンプリート！



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

**Furnace**  
Air Conditioning  
Hot Water Tank  
Duct Cleaning

**Go Furnace**  
403-910-9304  
GoFurnace.com

Check Promot

RESIDENTIAL  
FURNACE & AC SERVICES  
IN CALGARY

\* Free In-Home Estimate for New Installation

5.0 ★★★★★  
GOOGLE GUARANTEED

Join us HERE  
**LOCAL**

BEST  
Calgary  
2023

ACCREDITED  
BUSINESS  
BBB

### ダウントウンお得な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](http://www.calgaryparking.com/promo)  
Virtual Pay machineサイト <https://vpm.parkplus.ca/>

**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.N.E.  
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

5

# 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<sup>※</sup>、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。



## HEALTHY LIVING

■毎日忙しいあなたに送る健康コラム■

## 夏休みの自由研究 手作り納豆

文・写真= 紅茶きのこ

以前から気になっていた納豆作り。日本でお安く手に入る納豆も、カナダでは2、3倍もする高級品です。おいそれと朝食に一人1パック食べると、結構な出費になります。よって、納豆を自作する方が周りにいます。皆口をそろえて言うのが、保温問題。茹でた大豆に納豆菌を混ぜ、24時間40度前後で保温する必要があります。ヨーグルトメーカーの納豆モードを使って作る人、オーブンを低温でつけっぱなしにする人、発泡スチロールにお湯を入れて保温する人、小型のヒーターを使って保温する人など方法は様々なようです。匂いが部屋にむわあああ〜んと漂うので、カナダ人(もしくは納豆嫌い)の伴侶ならびに同居人をもつ方は理解も得ないといけません。24時間放置するため安全面でも注意が必要です。

春に納豆菌を入手したものの、電気代をなるべくかけずに保温する方法を模索し、めんどくさい病が発生したことも相まって数カ月が経過。季節がうつろう中、いつ作ろうかとタイミングを見計らっていたある日。さすがカルガリー。8月上旬だというのに、家のセントラルヒーティングがONになるくらい朝晩冷える数日がありました。これはチャンス！地下にしまっていたホットカーペットを持ち出して、豆を茹で、菌糸に

付属の作り方をもとに納豆菌をまぶし、無事タッパーに入れて保温ルームへGO。下からだけでなく全体的に保温するため、毛布を掛けました。ここで若干の母性が芽生えます。普段とは違う異物があることに気づいた猫たちによる攻撃から我が子を何とか防御し、温かいカーペットの上でお昼寝を楽しむこと数時間。天国エリアと名付けたカーペット上で24時間の保温に成功。この後24時間冷蔵庫での熟成を経て、我が子が完成しました。お味はというと…。手前みそという言葉に思いっきり納豆菌を振りかけるとこうなるのですね。買ったほうがおいしい…。

おかしいなあ…。親の心子に通じず。現実が受け入れられずもう一口食べてみると。「豆をもっとよく煮たほうがよかった。」というのが率直な感想です。発酵はできているみたいで、納豆独特の香りはしました。普段煮豆を作るときに、私は歯ごたえのある方が好きなので、うっかりいつもの調子で硬めに煮てしまいました。納豆味の大豆を食べているという感じで、お世辞にもおいしいとは言えない代物になってしまいました。糸を引くほど熟成もできておらず(家庭で作る納豆によくあることのように)、なんとも悔しい結果になってしまいました。これは近日中に、一人納豆オリンピック開催の予感。作り方はシンプルで基本混ぜて放っておくだけ。市販の納豆を使って作るレシピもあるので、みなさんもぜひチャレンジしてみてください。納豆オリンピック2024 in Calgary 参加者求む！！





**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





**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

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

## 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、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。



■気になるエドモントン情報■

## エドモントン通信

～番外編：Nova Scotia紀行～

文=ヒトシ

5月に続き、6月もNova Scotiaに行ってきました。  
今回は、仕事の後、家族と合流し皆で小旅行をしました。

まずはHalifax観光。天気も上々で観光客で賑わっていましたが、あちこち見て回ることができました。ハーバーホッパーという水陸両用のバスに乗って市内観光アンド湾内をクルーズするのは子供達に大人気でした。意外と知られていないのは、ハリファックスがタイタニック号沈没の際の犠牲者を多数引き受けていたということです。沈没現場から近いということで、当時ハリファックスから救助船が出されたそうです。市内の外れにその際の犠牲者を弔った墓があり、歴史を感じさせられます。ダウンタウンのハーバーの近くに博物館があり、その当時の資料や写真などを見ることができました。その後はレンタカーでLunenburgという港町まで行きました。ここにはカナダの10セントコインでお馴染みのあの船、Bluenoseがあります。小さくても街並みやカラフルな家々がとても綺麗でした。そこから北上しBay of Fundy沿いの町々を訪ねました。Digbyというこれまた小さな港町から南西に細長い半島を下ると、フェリーでその先のまた小さな島に行くことができます。そこからさらに降っていくともう一回フェリーに乗り、Nova Scotiaの最西端の小さな島、Brier



Islandに着きました。2キロ四方程度の小さな島です。その西の端には灯台があり、無数のカモメがいて、小さな漁師町の寂れた感じがとても良かったです。海を眺めていると遠くに巨大タンカーが見え、あの先はアメリカなのかと感慨に耽っていました。地図を見ていただかないとイメージが湧かないと思いますが、この辺からは湾を挟んでNew Brunswickなどに行くことができます。さすがにアメリカに行く船はないようですが、アメリカがかなり近いことに驚かされました。

そこからAnnapolis RoyalというHalifaxが州都になる以前の都であった町に泊まりました。以前の州都といっても1749年のことですから、相当昔の話です。町の規模は小さいですが、歴史はかなり古く1600年代のお墓や遺跡のようなものがゴロゴロしています。フランス系の移民の関わり合いが強く、ケベックに入植する以前にこの地にフランス系の人たちが多く来たようです。アメリカの歴史との結びつきも強く、今まで全く知らなかった事を知ることができ、とても面白かったです。今現在、カナダの歴史観は先住民の歴史を尊重する方向にシフトされましたが、それでも少し前はカナダ建国150年だとか言っていました。それ以前にもっと複雑な歴史が刻まれていたことを考えなくてはならないなと思いました。特にカナダ東海岸はヨーロッパ各国からの渡航船が初めに着くというのもあり、アルバータには味わえないもっと古い歴史観を感じることができました。

1週間ほどかけて、かなりドライブした感がありますが、実際はNova Scotiaのほんの西の部分の部分を回ったに過ぎず、中央と東北部を回るにはもっと時間がかかるようです。今回はこれで帰らなければならなかったのですが、また来る機会があれば他の地域もぜひ行ってみたいと思いました。それと、ハリファックス以外の町は皆小さいですが、どれも趣があって、そこかしこにビーチや入り江があり人も少なく、海は綺麗で、ちょっとしたハワイにでも来たかのような感じでした。アメリカは物価が高いですから、夏はNova Scotiaで気軽にバカンスを楽しませてはいかがでしょうか？

### こんなお悩みありませんか？

- ・ 職場の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
- ・ パートナーとの関係で悩んでいる
- ・ 海外生活や文化の違いからくる不安や孤独感
- ・ 病院に行くほどではない原因不明の痛みがある



SCAN ME

セッションでは、潜在意識の中にある言葉や感情を意識化することを目指します。問題になっている核の感情と向き合い抑圧された思いを認識し言語化させる事で症状改善を促します  
Kaori まで オンライン対応



403-437-7172 / holisticzenhealing@gmail.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/>

### 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。



Calgary Walker 2016年以降の  
バックナンバーはこちらから  
[www.calgarywalker.ca](http://www.calgarywalker.ca)

## NETFLIX

■ホームエンタメ最高峰コラム■

## お気楽ねとふり生活

## 番外編：Kanopyで「オオカミの家」を見た

文＝加藤

暑い。暑い。この夏ベースメントが定位置になってしまった。ベースメントで何をするかって。もちろんNetflixである。家族の白い眼をよそに、アンブレラアカデミーマラソンを敢行。最終シーズンとなる最新作に備えて準備万端だ。公開前から気になって今か今かと待ち構えていた「地面師」も一気見した。全員はまり役のキャスティング、ツッコミどころ満載のシナリオ、一気見させる勢いのある展開。どれをとっても大大大満足の作品であった。いつもならこのままNetflixの魅力について語るどころであるが、新たに動画配信の新しいプラットフォームを開拓したので今日はそれについて書くことにする。

iPadで読書をするようになって早5年。日本語の書籍はKindleで、英語は市営図書館アプリLibbyを活用している。昨年日本で話題になった「オオカミの家」という映画を見たいと切望していた。南米チリの監督によるストップモーション作品で北米の人たちは好まないからなのか、(個人調べによると)

カルガリーで上映されることはなかった。Netflixをあさってみて見当たらない。もしやと野生の勤が働いたかどうかはさておき、図書館アプリの映像コンテンツを扱うKanopyを検索してみた。あるではないか！しかも無料である。Kanopyは市営図書館のカード番号とともに無料登録すると月に20チケット分の映像コンテンツが楽しめる仕組みである。「オオカミの家 (The Wolf House)」は2チケットであった。邦画もいくつか取り揃えているのでお勧めだ。



さて、作品について。手作りの人形と絵をコマ撮りしているためかなり手の込んだ作品であることは間違いない。レオン&コシーニヤ監督は脚本のほかに美術、撮影、アニメーションを手掛け、企画から5年の歳月を要したそうだ。手作りの荒々しい雰囲気が奇妙でおどろおどろしい。壁に塗られた絵の具が垂れる様から負の印象を感じた。この作品はチリに実在したナチスドイツの垂種であるカルト教団コミュニティ「コロニア・ディグニダ」で起こった事件が元ネタになっている。コミュニティを脱走した少女マリアは、逃げ込んだ一軒家で2匹の豚に出会う。その豚は形を変え3人での生活が始まる。豚が人間に姿を変えるときや、洗脳の象徴として登場するはちみつを飲ませる場面、食料棚から虫が湧く場面はコマ撮りを効果的に使っていて見るものをゾワッとさせる。

本作品は、数多くのメタファーが使われている。登場するものが何を表しているのか理解して見たい人は、実際の事件について知識を入れたうえで見たほうが楽しめる。事前情報なしで見た後、謎を紐解いて考察していくのも面白い作品でもある。どちらにしても「マ〜リ〜ア〜」という不気味な男の声が数日耳から離れないのは必至だ。

## 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  
6月1日から10月14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](http://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

AUTHENTIC

RAMEN ICHINEN  
らーめん一登 JAPANESE NOODLE  
ADDRESS: #349 3132 26ST NE  
CALGARY  
OPEN: MON-SAT  
11AM-3PM/5PM-8PM  
CLOSED: SUNDAY, HOLIDAYS

PlusMa Eyewear Opticians  
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

## \*\*\*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 \*意外と知らないほにやら  
\*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。



# MENTAL HEALTH

■カウンセラーのアドバイス■

## 心の種まき

### 第66回 『記憶の構造』

文＝ 鈴木直人 / アルバータ州心理学者

BC州で8年メンタルヘルスセラピストとして勤務後、2011年にアルバータ州に移り現在サイコロジストとしてカルガリーで勤務中。質問・お問い合わせは (403)921-8442 または naoto@airdriecounsellingcentre.comまで。FBページ：“心のたねまき”

“メント”という映画をご存知だろうか。これは、10分ほどしか記憶を保持できない健忘症を患った主人公が、妻を殺害した犯人に復讐をするというサスペンス映画である。主人公は、犯人を特定するために情報を集めようとするのだが、健忘症のためにすぐに忘れてしまう。そこで、犯人の情報をタトゥーにして自らの体に刻み、犯人を追い詰めていくのである。しかし、主観的な記憶がないまま犯人を追っているため、自分の妻は本当に殺害されたのか、そして自分は本当は何者なのかすらよくわからない、というなかなか複雑な内容の映画なのである。もちろんこの映画はフィクションであり、このような健忘症は稀なのだが、記憶がいかに私たちにとって大切な役割を果たしているのかを示してくれる映画である。



私たちの記憶は、過去の経験や情報を脳の中に保存し、必要に応じて呼び出すという複雑なシステムで成り立っている。この記憶システムには、様々な種類の記憶が存在しており、それぞれ異なる脳の領域が関与している。

記憶の種類には、次のようなものがある。

**感覚記憶:**これは数秒しか持続しない視覚や聴覚などの記憶である。感覚記憶は外部からの情報をスムーズに処理するのが目的である。たとえば、散歩に行くと様々な視覚情報(道路、通行人、建物)や聴覚情報(話し声、車のエンジン音、風の音)が、無意識に脳に取り込まれる。この感覚記憶は一度に大量の情報を取り込むことができるが、そんな大量の情報を保持しつづけると脳の容量がすぐにパンクしてしまうので、数秒後には消去されてしまうという特徴を持つ。



**短期記憶:**これは、感覚記憶の中で重要だと判断された情報を、数十秒から数分間ほど保持する記憶である。たとえば、目の前にいきなり蠅が飛んできると、感覚記憶情報が“あぶない!”という危機感を脳に発信し、その情報を短期記憶に送り込む。その結果、目を閉じたり蠅を手で追い払うなどの危機回避行動を発動し、その危機が回避されるまでその情報を一時的に保持するのだ。

**長期記憶:**これは自分の電話番号や名前など、数年から一生涯にわたって保持される記憶である。短期記憶から長期記憶に移行するプロセスは、記憶の定着と呼ばれている。繰り返し学習することで神経細胞の結合を促進し、特定の記憶を長期的に脳に定着させることを可能にするのだ。

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



#### 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

## MENTAL HEALTH

私たちの記憶は、学習能力だけでなく、感情そしてアイデンティティー形成にも大きく影響する。

**感情**: 長期記憶には、多くの場合なんらかの感情が伴っている。過去の成功体験や楽しい思い出などは、喜びや幸福感などのポジティブな感情と結びついており、未来への希望を生み出す力になる。逆に、過去の失敗体験やトラウマ経験の記憶は、不安や悲しみなどのネガティブな感情を生み出し、不安・うつ・PTSDなどの心の問題を発症させることもある。

**アイデンティティー形成**: 記憶は私たちの人格やアイデンティティーの形成において重要な役割を持つ。たとえば、達成感を伴う成功体験は、“自分ではできるんだ”、というような自己肯定感を高め、前向きな行動を促す。失敗体験により、ネガティブな人格形成をすることもありますが、逆に困難な経験を乗り越えた記憶は、私たちに自信や強さを与え、他者への共感や理解を深めることができる。

記憶は単なる情報の貯蔵庫では無く、私たちが「自分」として認識するための指標である。楽しい思い出・辛い思い出を振り返り、これからどのような人生を歩んでいきたいのかを再確認してみたいかであろうか。

### 読者の皆様のご意見感想を大募集中

calgarywalker@hotmail.com

### みんなの知恵袋大募集!!

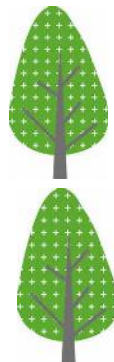
あなただけが知ってるお得情報や、カナダカルガリー市内・周辺で暮らしていく為の知恵を募集します。匿名でみんなに知って欲しい失敗談も大歓迎。アイディアや情報を採用された方の中から5名様に年末、素敵なプレゼントをお届けします。料理、子育て、教育、家事などなど。目からうろこのお得情報、お待ちしております。



### 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。朝晩涼しくなってきましたね。私は夏休みを利用して東の方へ国内旅行に出かけてきました。トロントでは十数年ぶりの大雨・洪水・停電に遭遇し、スリリングな瞬間はあったものの、なんとか予定通りにVIA鉄道で乗り鉄を楽しみ、モントリオールで拙いフランス語が通じたときの喜びをかみしめ、ノートルダム大聖堂を拝んできました。帰りはMicrosoft社のシステム問題が発生してどうなることかと思いましたが、無事に帰ってこれました。モントリオールの静かさとコンパクトさは、カルガリーに通じるものがあって、住んでもいいかなと思いました。

フランス語熱が冷めやらぬ中、パリオリンピック開会式。長かったですねー。全部で3時間以上ありましたよ。セリーヌ・ディオン、サイコー過ぎます。カナダのおばさま方がここ数年で一番沸いたのではないのでしょうか。病気を患ってからの復活。最後のカメラ目線にはしびれました。首が落ちたマリーアントワネットが歌いだしたり、LGBTQの方たちによるショー、オペラ、水上を走るオペラ座の怪人。歴史的建造物や彫刻が街にあふれているってなんて素敵なのかしらん。25年前に訪れたときは貧乏旅行だったので、今度はゆったりと観光に行きたいです。競技の方では、日本はメダルラッシュが続きました。しかし五輪は政治家の皆様にとっては何かと便利な代物だなと。五輪前はあれだけ政府批判に時間を割いていたのに、半分以上は五輪のニュースですからね。でも、輝いている方々のニュースを見たほうが精神衛生的にもよいですね。

国内とは言えば、ジャスパーの山火事被害も甚大で改めて自然の近くに住むことの危険を思い知らされました。スミス州首相も涙ながらに記者会見をしていましたね。カナダアメリカの山火事マップも大変なことになっています。森林地帯はほぼ燃えているといっても過言ではない。地球のため環境のために私たちが何かするって言うてもすでに遅いなのではと思わずにはいられません。先日、資源ごみの入れ物にタグがつけられていて、指定のもの以外が入っていると注意を受けました。私は分別に気を付けているのに、ゴミ箱を出す直前に家族の何者かによってノンストレッチーなビニール袋が入れられておりました。はあ(溜息)。皆さんは未来のために何かいいことしていますか? 来月号もお楽しみに。(きむらのりこ)

### \* 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。

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



◎参加ご希望の方はAlex [nagaoa@hotmail.com](mailto: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。



**★運動会★**

8月25日(日)午前10時～午後3時

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。ご家族そろってご参加ください！参加費：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！  
場所：Edworthy Park, Picnic Site #2 5050 Spruce Drive SW

**★お月見Café★**

9月15日(日)午前11時～午後2時

NJCA1日限定のポップアップ・カフェが会館で開店！ご来店のお客様にはおにぎり弁当、オムライス、デザートや特別ドリンクなどをご用意します。お持ち帰り用のお弁当セットもあります。詳細&予約は以下から。



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](http://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](mailto:ntaeko@telus.net) または [njca@njcayyc.com](mailto:njca@njcayyc.com) から。

**★2024年イベント予定★**

10月：食べ放題イベント

11月：クラフト&フードバザー 12月：クリスマス会  
お申込み・詳細はこちら[www.njcayyc.com](http://www.njcayyc.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。

**\* 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](mailto: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](mailto: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10月号のお知らせ**

発行：2024年9月15日(日)

締切：2024年9月1日(日)

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](mailto:calgarywalker@hotmail.com)

**カルガリーウォーカー  
2024年9月号**

(2024年 8/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 275

Editor-in-Chief : Noriko Kimura

[calgarywalker@hotmail.com](mailto:calgarywalker@hotmail.com)

188 Edgehill Dr. NW, Calgary, AB  
T3A 2W7

[www.calgarywalker.ca](http://www.calgarywalker.ca)

