

Calgary Walker

Issue 284

2025年6月号

LOCAL NEWS

自由党 マーク・カーニー氏勝利

カナダ第24代首相にマーク・カーニー氏が就任してわずか9日後の総選挙実施から5週間以上を経て、自由党はマーク・カーニー党首のもとで4期目となる政権をまたもや少数与党として確保する見通しとなった。選挙戦を通じて、「カナダの主権」と「アメリカのトランプ大統領による関税政策への対抗」を争点として訴え続けた自由党。支持者に向けた勝利演説では、カナダの強さは国民がともに力を合わせることにあり、大きなビジョンを持って考え、全てのカナダ国民を代表する政権を築くと語った。NDP(新民主党)のジャグミート・シン党首と保守党のピエール・ポワリエール党首は、それぞれの選挙区で敗北し、下院に戻ることはない。カーニー首相は4月13日に内閣改造を実施する予定だ。



交通安全対策 強化へ

カルガリーの交通事故率は、エドモントンやトロントなど他のカナダの都市と比べて著しく高くなっている。2024年には、歩行者が関係する致命的な衝突事故が225%も増加しており、市内を歩くのがますます困難になっているのは周知の事実である。こうした状況を受けて、市のコミュニティ開発委員会は5月初旬、



歩行者やドライバーの安全向上のために、市の予備費から100万ドルの追加一時資金を投入することを決議した。資金は運転者に原則を促すスピードクッションなどの試験的導入の拡大、歩道や交差点の安全性向上など、緊急の安全対策に充てられる。今後、市議会での採決にかけられ、2026年の予算要望で現在の2倍以上の交通安全予算を求める予定だとしている。

再びストライキの可能性

カナダポストの労働者たちによる全国規模のストライキが終了してから約5カ月。カナダ郵便労働組合(CUPW)は、都市部および農村・郊外部の郵便配達員の交渉団体のために、新たな労使協定の締結を目指し、カナダ・ポストと再び交渉することになったと発表した。両者の協議は3月に一時中断され、再度調停人とともに話し合いを続けている。合意に至らない場合、早ければ5月22日からストライキが開始する可能性があることも示唆している。こうした潜在的な業務停止の可能性を受け、TD銀行、RBC含む一部のカナダの銀行は、顧客に対し「今年5月に始まる可能性のあるカナダ・ポストのサービス停止」に関する警告を、メールやウェブサイトで発信し始めている。近年、同社は深刻な財政状況に直面しており、1月には上級管理職の2割を削減、



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6月号 CONTENTS

Local News &	ねとふり生活…………… 9
Local Events……………1-5	読者からの知恵袋……………10
領事館からお知らせ…6	ソロ活のすすめ……………11
幸せレシピ……………7	編集後記……………11
癒しの小窓……………8	日系会館・掲示板……………12

LOCAL NEWS

2月にはマネージャーの解雇も行った。さらに先月、同社は2025～26年度までに最大10億3400万ドルの返済可能な資金を連邦政府から受け取る形で、財政的な支援を受けている。

スノーバード法案

4月末、ニューヨーク州選出のエリーゼ・ステファニク議員、フロリダ州のローレル・リー議員、アリゾナ州のグレッグ・スタントン議員は、カナダ市民がビザなしでアメリカに滞在できる期間を現行の180日から240日に延ばす超党派法案を共同で提出した。この「カナディアン・スノーバード・ビザ法 (Canadian Snowbird Visa Act)」は、カナダに自宅を持ち、かつアメリカに住宅を所有または賃貸している50歳以上のカナダ人を対象に、より長い滞在期間を認めるものである。多くのカナダ人がアメリカへの渡航を控え、カナダドル安や保険料の上昇により、アメリカの住宅を手放すスノーバードも増えている。



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

リー議員は声明の中で、カナダ人の滞在期間を延ばすことで、地域社会の支援や雇用の創出につながり、最も近い隣国との絆も強まると述べている。一方で、アメリカ政府はカナダ人に対して、30日以上アメリカに滞する場合は政府への登録を義務付ける方針も打ち出している。

空港周辺の悪臭問題

市北東部の住民たちは、毎年春に空港から発生する悪臭に長年悩まされている。原因は、除氷剤(ディアISINGフルイド)が流れ込む池にあり、春に氷が解けると臭いがひどくなる。ファルコンリッジ、マーティンデール、キャッスルリッジの住民たちは数年前から対応策が進行中だと聞かされていたものの、それ以降も毎年「腐った卵のような臭い」に悩まされ続けている。カルガリー空港公社は、800万ドルの費用をかけて池を洗い流す作業に着手しており、今回の問題は池の中をかき回したことによる一時的な悪臭であると説明している。実際に対策が完了し、臭いが解消されるのは2027年になる見通しだ。




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

中華街で宝探し

アジア・ヘリテージ・マンス (Asian Heritage Month) を祝って、カルガリーのチャイナタウン・スカベンジャー・ハントが5月の1か月間、再び開催されます！参加は無料で、賞品もゲットできるチャンス。Goosechase (グースチェイス) というアプリをダウンロードし、コード「upi52m」を入力するだけで (推奨年齢8歳以上)、カルガリーのチャイナタウンを巡る特別な冒険に出発できます。隠れた名所を発見したり、おいしい食べ物に出会ったり、多様で豊かな文化を楽しみながら体験よう。5月31日まで。

www.calgarychinatown.com/events/calgary-chinatown-scavenger-hunt-2025



作れるブースもあります。また、かなり広い物販スペースが用意されており、フィギュアや漫画、ポスター等のアート作品を購入できます。メイド&執事カフェがあつたり、日本のドリンクやスナックを販売するコンビニもあつて盛りだくさん。入場料は6歳から12歳は\$16.73、13歳以上は\$58.69から (5月16日までのEarly Bird料金)。5歳以下無料。<https://otafest.com/>

走れ！カルガリーマラソン

今年で61回目を迎える市内最大級のマラソン大会。昨年は老若男女合わせて2万5千人のランナーたちが市内を駆け抜けました。5月24日と25日の週末、スタンピードパークに集合し、スタートします。5km、10km、21.1kmのハーフ、42.2kmのフルマラソン、キッズレースと赤ちゃんレースが用意されています。キッズレースは保護者 (申し込み不要) と一緒に1.2kmを走ります。24か月以下の幼児が参加できるダイパーダッシュ



オタフェス2025

今年もやってきました！毎年大盛況のアニメコンベンションが、5月16日から18日まで開催されます。場所は、Telus Convention Centre (136 8 Ave SE) です。会場では、地元パフォーマーによるアイドルパフォーマンスやポケモンリーグ、コスプレ大会、ゲーム大会が楽しめます。ガンブラを



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



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>

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

は42.2footをよちよち走ります。会場ではキッズゾーンも設けられており、レースが終わった後もしばらく楽しめます。集合時間や参加費がそれぞれ異なりますので、詳細&申込みはウェブサイトからご確認ください。

<https://calgarymarathon.com/>

パンチニードル刺繍

5月17日と25日、YW Community Hub (1715 17 Ave SE)にてパンチニードルの講習会が開催されます。受講料は33.28ドルで、材料費も含まれます。道具もすべて貸し出してもらえますので初めての方も気軽に参加できます。午後2時から5時までの3時間でコースターを一つ完成させましょう。おしゃべりしながら針をブスブスと刺せばストレス解消になるかも。www.eventbrite.ca/e/beginners-punch-needle-workshop-inglewoodiy-festival-tickets-1269983718489?aff=ebdssbdestsearch



洋蘭フェスティバル

5月31日と6月1日の2日間、Genesis Centre (7555 Falconridge Blvd NE)にて洋蘭の展示販売会が行われます。会場では胡蝶蘭、カトレア、シンビジウム

などの熱帯地方系植物や近年人気のモンステラなどアロイド系の観葉植物、可愛い花のホヤが展示販売されます。土曜日は正午から午後6時まで、日曜は午前10時から午後4時まで。入場料は10ドルです。

www.calgaryorchidshow.com/

ライラックフェスティバル

カルガリーの夏の風物詩の一つ。お花のお祭りではなく、屋外マーケットです。この地域にライラックがたくさん植えられていることから命名されました。6月1日(日)午前10時から午後6時まで開催。洋服、アクセサリ、アート作品や雑貨、フードを販売するブースがこの日だけ歩行者天国となる4ストリート沿い(12AvenueからElbow driveまで)に並びます。ライブ音楽やベリーダンスなど様々な国の文化も楽しめるイベントとなっています。小さい子どもが安心して遊べるバウンシーキャッスルも設置予定。午後は道が人で溢れかえるので、午前中にお出かけすることをお勧めします。ライラックの良い香りに誘われて、お買い物に出かけてみましょう。<https://lilacfestival.net/>



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

LOCAL EVENTS



弦楽器の麻婆豆腐

市内を中心に活動する楽団Kensington Sinfoniaによる公演が6月1日午後3時から St. Stephen's Anglican Church (1121 14Ave SW) にて開催。3部構成の作品で、公演テーマは「Quiet, Slow, Boring」。1部ではカナダ人ピアニストと共に演奏します。2部では料理の麻婆豆腐に着想を得た内容になっており、食材が中華鍋でジュウジュウと音を立てる様子から、香り立つ仕上がりまで調理のプロセスを音楽として描き出します。なんだかおもしろそう。チケットは38.61ドル、18歳以下の学生は無料です。www.kensingtonsinfonia.ca/

FREE公園樹木ガイドツアー

市内で密かに人気の無料ツアーです。専門家方が一緒に歩きながら、公園に何気なく植えられている植物の説明をしてくれます。所要時間は1時間程度。6月3日はElliston Park (2020 60St SE)、17日はRiley Park (800 12St NW) です。両日とも午後6時集合。まだ明るい夕方のお散歩にぴったりです。www.calgary.ca/parks-rec-programs/nature/adults-nature.html



毎週土曜は野外ヨガ

外で過ごすのが心地よい今日この頃。野外ヨガをしてみませんか。新鮮な空気を吸って緑の中でリフレッシュしましょう。毎週土曜、午後1時から。場所は、Prince's Island Parkの正面ステージにて。初めての方はピースブリッジ(ダウンタウン側)に12時45分に集合すれば迷子にならずに済みますよ。1時間のクラスで1回12ドル、3回券は30ドル。8月まで開催。ヨガマットと水筒をもって出かけよう。www.eventbrite.ca/e/outdoor-yoga-in-princes-island-park-tickets-1322565481959?aff=ebdssbdestsearch

エルモに会える！セサミストリートLive

6月11日 WinSortのイベント会場(88 Canada Olympic Rd SW)にてセサミストリーのライブがあります。みんな大好きエルモやクッキーモンスターが登場し、歌やダンス、くすっと笑えるおもしろショーに子供たちは大満足間違いなし。午後6時から。チケットは43.45ドルからこちらのサイトで購入できます。www.winsport.ca/upcoming-events/events/2025-sesame-street-live-say-hello/



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

味噌 味菜坊
Misai Japa Cafe
みさいぼうじゃぱカフェ

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
ウエイトレス募集
パート・フルタイム可

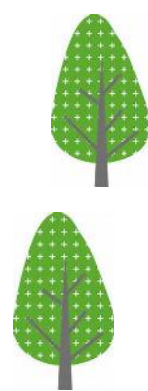
YUU 御膳庭
Seafood Restaurant

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

*** 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ィード掲載、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。
<http://bikeindex.org/>



在留届の
提出も
忘れずに！



2025年は参議院議員通常選挙が実施されます

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



HAPPY RECIPE

■ 不定期掲載 いろいろレシピ ■

世界で流行っている？ 逆さチーズケーキの作り方



文=こころ/手作り愛好家

どこの誰が流行らせているのかわからないけれど、日本では半年に一度のペースで爆発的に流行るスイーツがあります。近いところではドバイチョコなんかはそれにあたるのではないのでしょうか。もとは中東のお菓子なのですが、韓国で流行ってそれが日本に伝わり、カルガリーでも販売しているケーキ屋さんがあります。数年前は、生ドーナツにカヌレもありました。全く新しいものが誕生するわけではなく、突如として既存のものにスポットライトが当たります。ライト係は誰なのでしょう。この間インスタを見ていると「世界で流行っている逆さチーズケーキ」という動画が流れてきました。むむむ。世界で流行っている？ととりあえずカナダでは流行っていないぞ。しかも逆さ〇〇というのは、ずぼら界限では昔から重宝されるやり方で、最後食べるときにひっくり返すことで、作り方と材料の簡素さを派手な見た目と補おうという、大胆かつ狡猾なやり口なのです。ということで私もスポットライト係の一員として、世界で流行っているらしい「逆さチーズケーキ」の作り方をお伝えします。読んだ方は是非その一員として任務を遂行してください。

【材料(プリンカップくらいの小さい器1個)】

ビスケット3枚、溶かしバター2g、ラズベリー6粒程度、砂糖10g、レモン汁1滴、クリームチーズ40g、ヨーグルト40g、はちみつ10g



Sushi bar zipang

遠くの日本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



【作り方】

- ① ビスケットを叩いて砕く。フードプロセッサーを使ってもいいけれど洗い物が増えるので適当に袋の中や器の中で砕く。面倒なので粉々になるまで砕く必要はない。多少大きな塊があっても大丈夫。砕いたら溶かしバターを加え、混ぜる。ひっくり返したくなる器にこれを敷き詰め、冷蔵庫に入れて冷やす。
- ② ラズベリーを鍋に入れ砂糖と煮詰める。冷凍ラズベリーの方が水分が出るので扱いやすい。生のものを使う場合は水を小さじ1/2程度入れる。ジャムのようにドロドロになったら火からおろし、レモン汁を加えてしばらく置く。甘すぎても気にしない人は、この工程でジャムを利用できる。
- ③ クリームチーズとヨーグルト、はちみつを滑らかになるまで混ぜる。クリームチーズは1時間前に冷蔵庫から出して室温に戻しておくのと混ぜやすい。
- ④ ①のビスケット生地に②→③の順に流し入れ、冷蔵庫で一晩冷やす。完成。

食べる時は器の隅にスプーンを滑り込ませ、別の皿に逆さまになるようにひっくり返して入れる。見た目はただの茶色だが、スプーンで割ると中からベリーソースが流れ出し、ザクザクの生地とチーズケーキが混ざっておいしい。ぐちゃぐちゃにして食べる罪悪感がたまりません。ずぼらガチ勢の方はひっくり返さず器のまま食べるという概念を覆す方法をぜひお試しください。





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

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/>

HEALING YOUR MIND

■生き辛いあなたに癒しのヒントをどうぞ■

癒しの小窓

第5回「なぜ、私はこんなに傷つくの？ たった一つの捉え方で変わる心の景色 脳をスッキリ休ませよう」

文＝香織/直伝靈氣セラピスト

心理学やサイコセラピー、Reikiなどのエネルギーワークに従事して8年、現在はBC州でセラピストを開業、人々を癒す活動をしています。たくさんの人々にロジカルに理解してもらえようなスピリチュアルの発信、癒しのきっかけになるお話をお伝えします。

「捉え方ひとつで、人生は生きづらくもなるし、バラ色にもなる」そんなことを、久しぶりに家族と過ごした夜、私は痛感しました。一時帰国中、両親と弟と居酒屋で楽しく語り合っていたときの事です。父が軽く放った一言に、母がふいに顔を曇らせました。「今の言い方、怖い。すごく怒られた気がする。」それまでの和やかな空気は一変し、私も弟も驚いて顔を見合わせました。父の言葉に、私たちは怒りも棘も感じず、談笑の一コマと感じていました。母にとっては、それが「怒られた」と感じるほど、強く心に刺さったのです。これを通して

人は同じ出来事を見ても、心に映る色がまるで違うのだ、と実感しました。

例えば、こんな場面を想像してみてください。友達にこう言われたとします。「あら、あなた髪が茶色いわね」

あなたは、どんなふうを感じるでしょう？

1. 「そうなの！気づいてくれて嬉しい」
2. 「え？悪く言われた？何か嫌な感じ…」
3. 「そっか、彼女にはこの色、茶色に見えるんだな」

もし1のように受け取れるなら、あなたはきっと心を軽やかに保てるでしょう。2のようにネガティブに受け取る癖があると、些細な一言にも心がざざ波立ってしまうかもしれません。そして、3のようにニュートラルに捉えることは、実はとても高度な心のスキルです。でも、どうしてネガティブに捉えてしまうのでしょうか？

そこには、主に二つの背景が隠れています。

① 過去の「心の傷」が影響している場合

たとえば、子どものころ、髪を染めたことで怒られたり、見た目のことでからかわれた経験があるとします。すると、「髪が茶色い」と言われただけで、「また怒られる」「否定された」と無意識に心が痛み、過剰に反応してしまうのです。

② 「植え付けられた観念」が影響している場合

たとえば、「髪を染めるのは校則違反でダメなこと」「目立つのは悪いこと」と強く教え込まれて育ったとしたら。その価値観が今も心の中に生きていて、「茶色い＝悪いこと」という意味づけをしてしまうのです。

どちらも、心があなたを守ろうとしている反応です。でも、過去の痛みや古いルールに縛られたままだと、今ここにいるあなた自身が、自由に生きることを難しくしてしまいます。防衛本能が強く働くと、本当は悪意のない言葉にも、つい攻撃的に反応してしまいます。たとえば、友達にこう言い返してしまうかもしれません。

「何それ？そんなに茶色くないし！」

「わざわざ言わなくていいでしょ？」

——ただ一言受け取っただけなのに、心が反射的に跳ね返してしまう。こんなふうに日々、無意識の戦闘態勢でいると、心はどんどん疲れていってしまいます。私の母も、きっとそうだったのだと思います。守るための反応が、かえって自分を孤独にしまうこともある——それはとても苦しいことです。だからこそ、もしあなたが「どうしてこんなに傷つくんだらう」と感じることもあるなら、まずは、自分を責めずに、そっと心に寄り添ってみてください。あなたの心の傷が疼いている事に気づいてあげるんです。捉え方は、いつだって変えることができる。その先には、もっとやさしく、もっと自由な世界が広がっています。



PlusMa 912 5 AV SW, Calgary
(403) 452-7988
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



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



♥ 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>

NETFLIX

■ホームエンタメ最高峰コラム■

お気楽ねとふり生活

「Black Mirror シーズン7」

文=加藤

一話完結オムニバス形式の人気シリーズだ。毎度楽しみにしている作品で、一日一話のつもりがついて続けて見てしまう。中でも色々と考えさせられた1話目を紹介する。

幸せな日々を送るある夫婦。突然妻が倒れ、深刻な病に侵されていると知らされる夫。医者は勧めないが元に戻る方法があると某システム会社を紹介される。薬にも頼る思いで、その新しい方法を試すことにする。手術代は無料。脳の損傷部分を取り換えて生き返る妻。記憶はシステム会社のハードディスクに記録されており普段通り会話ができる。元に戻ったと喜ぶ夫であるが、世の中都合よくいくはずもない。妻は装置から記憶を引き出すために時間が必要なのだ。PCでいうところの「now loading…」の状態である。よって1日のほとんどを寝て過ごすことになる。一番の問題は、このシステム自体がサブスクリプションになっていることである。手術が無料だったことも合点がいく。夫は毎月数百ドルのサブスク費を支払い続けなければならないことを知らされる。愛する妻のため、このくらいなら安いものかと仕事のシフトを増やす夫。数日が経つと、妻にさらなる“不具合”が現れる。無意識のうちに広告の文言を発してしまうのだ。そう、我々が動画サイトを視聴する際、突然現れる十数秒の広告のように。システム会社に不具合を訴える夫。広告をなくすためにはアップグレードが必要なのだと教えられる。怒りをあらわにするも、教師として働く妻が授業中に広告を口にする以上、勤務を続けることはできない。自分の給料だけでは妻を維持することが難しいと悟る夫。カネが必要になった夫が手を出す仕事とは…。と、現代社会が抱える様々な問題をうまくまとめたような内容になっている。全六話。かなりおすすめ。



6月15日は
父の日



読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中

calgarywalker@hotmail.com

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= 読者の方々

*****中也さんからの投稿*****

ちょっと怪しいサーカスが6月6日から16日まで、Crossiron Mills(261055 Crossiron Blvd Rocky View)開かれると噂になっています。名前はパラノーマル・サークといいます。演劇、サーカス、キャバレーを融合させて、ヨーロッパ風の不気味な雰囲気を出すR指定のサーカスショーです。成人向けの独特なストーリー展開が特徴って説明に書いてあるけど、セクシー系でしょうか。サイトには13歳未満のお子様にはお勧めできませんとしっかり記載されています。ホラーと超常現象の要素が取り入れられた空中スタント、キャバレー、コメディなどのパフォーマンスが含まれているみたいです。内容がカオスで興味をそそられます。オンラインでチケット購入するときにFACE50OFFと、コードを入力すれば5ドルオフになるそうです。これは行くしかないです。楽しみ～。 https://purple.cirqueitalia.com/events/1319_Paranormal-Cirque-IV-Calgary-AB

*****ファグラーさんからの投稿*****

カナダって保険がないと本当に歯医者が高いですね。カナダ歯科ケアプラン(CDCP)を使えば、低価格で歯医者に行けるかもしれません。申請は次のように段階的に開始します。5月1日:55~64歳の方、5月15日:18~34歳の方、5月29日:35~54歳の方。申請が通れば早くも6月1日から保険の適用が可能になります。申請には所得制限(世帯調整後純所得が9万ドル未満)やその他条件があります。条件を満たしている方は是非利用してみましよう。申請はカナダ政府HPから簡単にできます。

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

HAPPY SOLO LIFE

■ぼっちながらのゆしみがあがる！■

ソロ活のおはなし

第22回「地元系雑貨市と またまた Contemporary Calgaryへ」

文・写真=ことり

みなさんは、Market Collectiveという団体をご存知ですか。カルガリー市内やアルバータ州、カナダ国内で活動するアーティストさんたちを応援する団体だそうです。数か月に1回、大小様々な場所で手作りの販売会を行っています。ずっと行きたいと思っていたのですが、入場料が10ドル前後かかるのでこの足を踏んでいました。しかし、今回Contemporary Calgaryという美術館で開催されると知りました。しかも同じ入場料で正午から美術館の方にも入れるということで、思い切って行ってきました。

館内に入ると、美術館の受付も開いていて、Market Collective が開催されているとは知らずに来たお客さんもいたようです。美術館の一般入場料が12ドルなので、Market Collectiveの入場料8ドルを考えると4ドルもお得に入れました。奥に進むと広い空間が全て雑貨市になっていました。クッキーやピザ、チップスを売っているお店もあれば、陶器のマ

グカップやTシャツ、アクセサリ、ポストカード、自転車を販売している人もいました。こういうところで売っているものって、大型ショッピングモールでは売っていないから、つい手が伸びてしまいます。世間のコンプラに引っかかりそうな下ネタや過激な絵がプリントされたグッズも売っていて、とってま面白かったです。大麻をおいしそうに吸うかわいいイラストが描かれたTシャツを発見しました。でも着ていく場面が限られるなど判断して結局やめることにしました。悩み悩んでぐるぐる回った結果、Tシャツを3枚と壁に掛けられそうなティータオルを2枚も爆買いをしてしまいました。Tシャツ屋さんではそんなにまとめて買う人がいないのか、小さいトートバッグと素敵なステッカーを2枚プレゼントしてもらいました。実際にその商品を作った店主が目の前にいて、気前のいい店主さんだと嬉しいサプライズがあるのもMarket Collectiveの良いところだなと感じました。



お次は、美術館の方へ進みます。同じ建物の2階には、子供向けのアート体験コーナーがありました。その横の小部屋では、四方の壁に映像が写されて、真ん中に巨大なクッションが置かれ、お客さんはそこに寝そべて作品を体感していました。タイトルにmeditationとあったのでヒーリング効果があるのか、というっかりあちらの世界へ行ってしまいそうになります。

階段を下りて別館の方に進むと、気になっていたアーティストJune Clarkさんの個展に進みます。個展のタイトルはWitness。入ると穴が空いて破れたアメリカの国旗が展示され、反対側には錆びた金属や枯葉を使ってこれまたアメリカ

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



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

（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！

春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



HAPPY SOLO LIFE

国旗を模した作品が展示されています。その隣には、無残にも床に落ちたアメリカ国旗。不穏な空気を感じていると、突然子供たちの声が頭上から流れてきます。「アメリカは素晴らしい



輝かしい国だよ」というようなことを純粹無垢な声で来場者に呼び掛けています。作者は米国のハーレム(ニューヨーク)で生まれ育ち、1968年ベトナム戦争の時代に夫が徴兵されるのを避けるため、トロントへ逃れています。ハーレムに残した親戚家族を思い、その後トロントでアーティスト活動を続けます。黒人女性としての思い、祖国への思いをつづった回顧展となっていました。小さい頃の思い出をつづった作品からは家族の温かみやささやかな幸せを感じました。差別を受け虐げられてきたアメリカの暗い歴史も感じ、長きに渡って社会が彼らにしてきた仕打ちがどれだけ酷いものか考えさせられました。1975年の4月30日、ベトナム戦争終戦から50年がたった今、見に行くべき作品たちです。8月31日まで展示が行われています。他にも様々なアーティストによる期間限定オークションも5月31日まで開催されています。

ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。



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。

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 *

皆さんこんにちは。今月号はいかがでしたか。春は眠いし基本的にやる気がない。世の中には五月病という言葉があるけれど、逆のことを言えば残りの11カ月間はやる気に満ちているということで、それってすごい事なのではないでしょうか。5月くらいゆっくりしましょう。

みなさんは、おまけとか景品ってもらって嬉しいですか？先日スーパーのレジであと1ドル買えばあのBBQのソースセットがもらえると言われました。うちはBBQをほぼしない家庭なので、要らないですと即答しました。すると後ろのおばさんに、「なんで買わないの？あと1ドルよ。あと1ドルであれ全部もらえるのよ。」と猛烈な勢いで言われました。まあ確かにそうなのですが、そもそも箱が遠くにあり過ぎて何が入っているのか不明+めんどくさい=不要 という答えが出てしまったのです。結局はレジ横のチョコバーを買い、景品をゲット。困ったのはこの後です。最初要らないって言ったものだから、後ろのおばさんにあげるべきか？その場合チョコバーをあげるべきか。もらった景品をあげるべきか。倍速で行った脳内会議の結果、微妙な笑顔を残して立ち去るといふなんとも情けないことをしてしまった。んー私って器が小さい！



さて、自由党のカーニー首相続投で少数与党による政治が始まりました。隣国アメリカのトランプ大統領とは表面上は笑顔で接しているんですが、実際はお互いの国には属さないぞと言う強い思惑が見え隠れしていてこれぞビジネス人だなと思いました。ダニエル州知事はトランプ大統領に会いに行ったり、日本に行ってニュース番組に出演するなど石油産業を促進するための活動をしているようですね。今、カナダ国内でアルバータ州、浮いています。いいのかわいのかはその恩恵の受け具合で違いますかね。まあ少なからずとも州民全員が税金の上で様々な免除を受けているし、お隣のエドモントン市を含め石油産業に従事する人も多いので、ダニエル知事を支持する人も多いようです。独立政権を主張するダニエル州知事。アルバータ州が米国の51番目の州になる・・・、なんて考えたくもないですね。先住民の方たちももしそうなるのであれば、我々の土地は使わせないと断固として反対する意を静かに述べていました。そりゃそうだ。



4月の終わりに大災害が起こると言っていた預言は結局外れましたね。7月に起こる説が有からしいけど、どうなるのでしょうか。実は2032年が危険と言いつつも出てきています。遡ればノストラダムスの大予言が起こらなかったことを経験し、バブル経済崩壊後の就職氷河期真っ只中を爆走した身としては、今日の前にあることしか信じられません。とりあえず今は庭に気まぐれ八重桜がきれいに咲いているので幸せです。

皆さんのプチ幸せは何ですか。来月号もお楽しみに。

(きむらのりこ)

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

時間 : 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 今しばらくお休み。

★着物フェアー★

5月25日(日)午前10時~午後4時

素敵に着物を着て、家族やお友達と楽しいひと時を楽しみませんか? 着物の貸し出し、着付け、撮影コーナー、小物販売和菓子販売などを予定しています。子ども用、男着物、振袖など色々取り揃えています。是非ご参加ください。申し込みは下記サイトから。



www.njcayyc.com/eventpage

*** 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

★2025年イベント予定★

6月: シークレットイベント 6月22日10am-3pm

8月: 運動会 8月24日10am-3pm

9月: お月見Café 9月21日11am-2pm

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。



**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

2025年6月号

(2025年 5/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 284

Editor-in-Chief : Noriko Kimura

calgarywalker@hotmail.com

188 Edgehill Dr. NW, Calgary, AB

T3A 2W7

www.calgarywalker.ca

