

# Calgary Walker

Issue 286

2025年8月号

## LOCAL NEWS

### 液化天然ガス産業への期待

約10年前に期待された液化天然ガス(LNG)産業の成長は実現しなかったものの、カナダは再びLNG輸出国としての地位確立を目指し始めている。LNGカナダ計画は既に稼働しており、加えて6件のプロジェクトが各段階で開発中である。カナダ天然資源省によれば、これらすべてが完成すれば総額1,090億カナダドルの資本投資が見込まれている。こうした動きの背景は、インフラ整備を通じた経済強化と、輸出先のアメリカ依存からの脱却を図る政治的な方針によるものだ。しかし、アメリカは依然としてLNG輸出で圧倒的な優位を保っており、現行の計画がすべて完了したとしても、カナダが主要輸出国としての地位を確立するには遅すぎたとの見方もある。コンサルティング企業ウッドマッケンジーのエド・クルックス氏は、カナダがLNG輸出大国となる可能性には否定的である一方、輸出能力を段階的に拡充する余地は依然として大きいと指摘する。現在、BC州北部に位置する人口約500人の漁村ギンゴルクスでは、アジア市場向けの浮体式LNGターミナル「Ksi Lisims LNG」の建設計画が進められている。地元住民らから、サケなど生態系への影響を懸念する声も出ている一方で、アジア市場の需要がピークを迎える今後5から10年が、カナダにとってLNG輸出拡大の重要なタイミングであるという専門家らの声もあり、今後数年が成否を左右する決定的な期間となる。

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

### 夏季限定カナダストロングパス

カナダ連邦政府は、2025年6月20日から9月2日までの期間中、観光促進策「カナダ・ストロング・パス」を実施する。この取り組みにより、カナダ国民および訪問者は全国の国立公園、史跡、海洋保護区に無料で入場でき、博物館などでの割引も受けられるようになる。また、大人が同伴していれば、17歳以下の子どもはVIA鉄道を無料で利用できる。カナダ文化省スティーブン・ギルボー大臣は、「この施策は、カナダの自然や歴史、文化に触れ、カナダ人であることの意味を再確認する機会になる」と述べている。観光地の活性化を図ると同時に、全国の人々がカナダの魅力に親しむことを目的としている。一方で、観光業者からはオーバーツーリズムへの懸念の声も上がっている。例えば、ウォータートン国立公園では過去最高の来場数が予想されており、自然環境への影響や観光体験の質の低下を懸念する声もある。町としても、パークス・カナダと連携し、人気エリアの混雑を回避するための案内や対策に取り組んでいる。また、バンフでは市長が交通インフラの整備を訴えており、訪問者増加に対応するために都市部から国立公園までの公共交通手段の拡充が必要だと強調している。なお、この施策により、パークス・カナダ発行の年間パス(ディスカバリー・パス)の有効期間は自動的に3か月延長される。



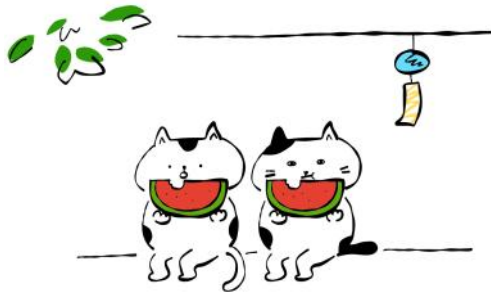
### 2025年8月号 目次

News & Events.....1-5	癒しの小窓..... 8
領事館からのお知らせ...6	幸せレシピ..... 9
映画を見よう.....7	平和への祈り.....10-11
	編集後記.....11
	コミュニティ掲示板.....12

LOCAL NEWS

水道水 フッ素再導入

カルガリー市議会は、2021年の市長選に合わせて実施された住民投票で62%の賛成を得たことを受け、水道水へのフッ素添加を6月30日に再導入した。フッ素は2011年に一度除去されていたが、近年の調査ではカルガリーの子どもの約65%が虫歯に悩まされているのに対し、フッ素添加を継続している同州内のエドモントン市では約55%にとどまっていることが示されている。市はカナダ保健省の指針に従い、浄水施設でフッ素濃度を1リットルあたり0.7ミリグラムに調整する計画だ。再導入プロジェクトは、浄水施設の改修にかかる約2,800万ドルのインフラ費用と年間約100万ドルの運用維持費が課題となり、これまでに3度延期されていたが、資金は不動産税ではなく市議会承認の水道料金から捻出される。



市条例改正 見せるだけで違反

カルガリー市議会は、公共の場における行動に関する条例Public Behaviour Bylaw を改正し、合法的な目的がない限り、武器やヘアスプレーなどの人に危害を及ぼす物品を公の場で見せることを禁止した。違反には250ドルの罰金が科される。この改正は、ヘアスプレーが犯罪に使われる事例が増えたことを受けたものであり、所持自体は違法ではないが、脅威と受け取られる可能性のある形で見せることが違反となる。武器にはナイフ、斧、模造銃、バットなどが含まれ、ヘアスプレーや有害な液体・粉末なども含まれる。市政府と警察は、刑法と市条例の間の取り締まりの空白を埋め、交通機関とその他の公共空間で一貫した対応を可能にすることを目指している。また、市は人種や文化的な背景も考慮し、キルパン(kirpan)のようなシク教徒が信仰の一環として身につける儀式用の短剣など、宗教的な理由で所持される物には例外を認めている。




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

### アイスクリームフェス

暑いっ！夏だっ！アイスがうまい!! 7月18日から8月17日まで市内の参加店でアイスクリームを注文すると、自動的に1ドルから3ドルを非営利団体Meals on Wheelsに寄付できます。集まった寄付金は学校のランチ支援に使用されます。おいしいもの食べていいことできるなんてまさにWin-Winです。おいしかったお店に投票できるコンテストもあります。

<https://yycicecreamfest.com/>



### Omatsuri 2025

今年には日本に行けない！そんなあなたに朗報です。カルガリーにいても日本のお祭りが楽しめます。7月18日(午後5時から9時まで)と19日(午前10時から午後5時まで)の2日間Max Bell Centre (1001 Barlow Trail SE)にて開催。会場では日本でお馴染みのお祭りフード屋台が並び、日本カルチャーに関係する商品を販売するお店が50店舗以上出店予定。J-POPダンスやコスプレ大会もあります。入場料は一人15ドル。6歳以下無料。お得な家族券は40ドルで好評発売中です。  
[www.showpass.com/omatsuri-2025/](http://www.showpass.com/omatsuri-2025/)



### 血が騒ぐぜっ ラテン祭り

7月18日から20日までLatin Festivalが行われます。場所は新しく生まれ変わったEau Claire Plaza (200 Barclay Parade SW)です。会場ではラテンダンスをはじめとするエンタメやフード、

カルチャーを思いっきり楽しめます。小さい子供が楽しめるエリアもあります。金土曜は午前11時から午後11時まで。日曜は午後10時までです。なんとうれしい入場無料。ビアガーデンもあって暑い3日間になりそう。

<https://fiestaval.ca/>

### レモネードの日

7月19日は、おうちの前にレモネードスタンドを出してお店屋さん体験を楽しみましょう。対象年齢は5歳から13歳まで。ウェブサイトから登録すれば材料や作り方、お店の始め方などヒントを教えてください。気づきの多い体験になること間違いなし。  
<https://lemonadedaycalgary.com/>



### 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 6/19から10/2まで  
Dalbousie Farmers Market (5432 Dalhart Rd, N.W.) 木曜日午後3時半-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-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-7時まで  
Bears paw Lions Farmers' Market (25240 Nagway Rd.) 日曜日午前10時-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](mailto:calgarywalker@hotmail.com)



## LOCAL EVENTS



### 恐竜王国で野外劇

まるでタイムスリップしたような体験ができる野外イベントです。場所はドラムヘラーにある野外劇場Badlands Amphitheatre (605 17th St. SW, Drumheller) にて、7月20日まで行われます。ボランティア俳優たちによる熱い演技をお楽しみください。金土日曜日限定のイベントで夕方開演。チケットは60ドルから。本公演はキリストの死へと至る旅路を描いており、衝撃的なシーンが含まれます。6歳以下は観覧不可。<https://badlandsamp.com/badlands-passion-play/>

### 天の川を見よう

カルガリー大学の研究施設 Rothney 天文台 (210 Ave W, Hwy 22 S, Foothills No. 31, AB) にて、天体観測イベント Milky Way Nights が開催されます。7月24日から26日の3日間、午後10時から深夜2時まで。チケットは一人10ドルです。7歳以下は無料。夏でも深夜になると冷えるので温かい格好で出かけましょう。晴れていれば息をのむほど美しい星空が見えます。<https://science.ucalgary.ca/rothney-observatory/public-events>



### Folk Music Festival

1980年から続くカルガリーを代表する野外音楽フェスが、7月24日から27日まで行われます。場所は Prince's Island Park にて、70組を超えるアーティストたちが国内外から集結します。今年は、Sierra Ferrell、BADBADNOTGOODなどが登場し、大トリはなんと CAKE ですっ！ 楽しすぎます。ロンドンで行われる oasis のライブチケットが当たるラッフルも販売。チケットはユース/学生/シニア 63.32ドルから、大人 96.67ドルから好評発売中。<https://calgaryfolkfest.com/>



### ナイトマーケットに行こう

雑貨販売、フード、音楽と盛りだくさん。夜出かけるってわくわくしますね。

【4st NM】7/19、8/23、9/20 午後5時から10時まで。  
Central Memorial Park (1221 2 St SW) にて。  
【Calgary NM】7/19、8/9、9/6 午後5時から10時まで。  
Bridgeland Riverside Community (917 Centre Ave, NE)  
【Heritage Park NM】  
9/13まで毎週土曜  
午後3時から9時まで。



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



### 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-

### 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。



### 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](mailto:cardinalcalgary@gmail.com)  
[www.cardinalcalgary.ca](http://www.cardinalcalgary.ca)  
4908-28 St. SE Calgary T2B 3H2

SUSHI BISTRO ANZU  
1721 Centre St. NW, Calgary, AB  
403-277-2077  
Follow Us on Facebook  
f SKIP THE DISHES  
[www.sushibistroanzu.jimdo.com](http://www.sushibistroanzu.jimdo.com)  
Check our Menu @ SkipTheDishes

## LOCAL EVENTS

【Inglewood NM】8/8、9/5、12午後5時から10時まで。

場所は10Aveと10St SEの辺り

【Kensington NM】7/24、8/7、21、9/4、18

午後4時半から8時半まで。

Kensington Rd NW にあるParking Lot 1209にて。

【Marda Loop NM】7/18、8/26午後5時から10時まで。

1911 34 Ave SWにて。

【University District NM】

7/30、8/27、9/24午後5時から9時まで。

Central Commons Park (4019 University Ave NW

## Taste of Calgary

7月31日から8月4日までの5日間、  
食い倒れ必至のフードイベントが開催。

会場では市内のレストランやバー、  
カフェが出店し、サンプルサイズの

メニューを注文できます。ちょっとずつ色々なものが  
食べられるのも嬉しいですね。チケットは1枚1ドルで

販売。2枚から7枚でお好きな商品を注文できます。  
4Aveと9St SWにあるParking Lot#6にて午前11時から  
午後10時まで開催。(最終日は午後8時まで) 食券の  
事前購入はこちらから<https://tasteofcalgary.com/>



## FRINGE FESTIVAL

1947年にスコットランドで始まったお  
祭りのカナダ版です。Inglewoodを中心  
とした各会場ではアートを体感できる

ちょっとヘンテコな公演が計画されています。8月1日か  
ら9日まで。大人向け子供向け色々あるので、検索して  
みて。<https://www.calgaryfringe.ca/>



## 大人も遊べるバウンシーキャッスル

子供がテンション上がる遊具と言えば…、中でピョン  
ピョン飛び跳ねて遊べるバウンシーキャッスルです。  
8月9日から17日まで、場所はSpruce Meadows (18011  
Spruce Meadows Way SW)で行われます。3歳以下の  
Toddler session、7歳以下のJunior  
session、15歳以下のBigger kids  
session、16歳以上はAdult session  
に参加できます。期間中それぞれ  
参加できる日にちが違うので注意  
が必要です。入場料は、3時間  
遊べるチケットが3歳以下は32ドルから、他のセッション  
は49ドルからこちらのサイトで購入できます。



<https://thebigbouncecanada.ca/event/calgary/>

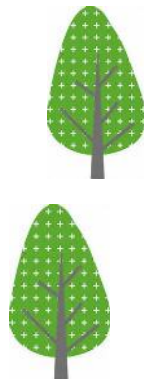
## 市の無料プログラム Stay n' Play / Park n' Play

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ィ  
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



CINEMA

■気になる映画の不定期連載■

そうだ、映画を見よう。



文=銀幕親父

映画そのものよりも映画館にいることを好む50代中年親父。カルガリー在住であるがハリウッド映画よりも邦画を好む。映画はエンドロールまでが映画だから本編が終わったところで明かりをつけなくてほしいと常々思っている。

夏と言えばホラーということで今回見たのはダニー・ボイル監督、アレックス・ガーランド脚本の「28年後」である。2002年に家庭用カメラで撮影したということで話題になった「28日後」、その5年後に公開された「28週後」(監督・脚本は異なる)の続編だ。当時、ゾンビ映画は今ほど世に溢れていなかった。ちなみに本シリーズではゾンビではなく、あるウイルスの蔓延のため理性を失い凶暴化した人間を感染者と呼んでいる。入院着のまま誰もいないロンドンの町を歩くキリアン・マーフィーが斬新すぎて、「世界の終わりってこんな感じか…。一人だけ生き残るなら一緒に感染したほうがまし」と誰もが思ったはずである。20年以上の時を経て、現実にはパンデミックを経験した今だからこそ、全くの絵空事とは思えない自分がある。あの悪夢から28年後。生き残った人間たちも、感染者たちも雄大な自然の中で生命をつなぎ続けていたのである。

主人公ジェイミーは妻のアイラと息子のスパイクと共に島で平和に暮らしている。干潮時にはイギリス本土とつながる道ができる位置にあるこの島では、旧イギリス国旗が掲げられ、人々が小さなコミュニティーを築き、独自の方法で豊かに暮らしている。ある日ジェイミーは12歳になった息子の通過儀礼として、かつてウイルスが蔓延していた本土へ出かけ

る。感染者に襲われながらも命からがら島へ帰還する二人。島民たちによる祝福パーティーの最中、スパイクは父親の不貞を目の当たりにしてしまう。母親は体調が悪くほぼ寝たきりであるが、島には医者と医療設備がない。本土には狂人として知られるDr.ケルソンがいるので、彼は元医者だということを聞かされる。父親を責め、ついには母親をその医者に診てもらおうと本土へ連れ出すスパイク。感染者が潜む本土でのサバイバルが始まる。



予告編でも使われている100年以上前に書かれた、イギリスの作家による詩「ブーツ」の朗読が恐怖を掻き立てる。追っかけてくる感染者が進撃の巨人みたくである。実際、巨大化したボス感染者が1体出てくるのであるが、それはもうそのものである。頭部をちぎって上に引っ張ると、脊髄がずぶずぶ抜ける所はかなりグロテスクだ。アルバータ州では18Aに指定されている。しかし、グロさが売りではないぞ。諸事情により根拠の明言は避けるが、実は究極の母の日映画なのではないか。そして、伏線回収必至の小ネタが散りばめられていたのも面白かった。冒頭の逃げさせた少年は、映画の最後に出てくるぞ。逆さ十字を身に着けて、いかした音楽と共にパワーレンジャーのように参上するのだ。なぜかって？そう、この映画、3部作になっていて来年1月に続編が公開されることが既に決定している。ここで終わっておけばいいような気がするが、感染はまだまだ続くのである。

**ひばく 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



**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

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6回「心の境界線を引く

～自分を守り、自分らしく生きる3つのステップ～

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。

ちょっと唐突に聞こえるかもしれませんがね。これは、私が「心の境界線」についてお話するときによく使うたとえ話です。たとえば、あなたのお庭を思い浮かべてみてください。色とりどりの花が咲き、野菜や果物がたわわに実っている。でも、そこに柵がなかったとしたら…？近所の犬が自由に入り込み、好きな場所に“マーキング”をしたり、通りすがりの人が、あなたの敷地と知らずにトマトを収穫するかもしれません。つまり、自分の境界線が曖昧なまま生活していると、現実でも同じような事が起きてしまいます。例えば、本当は疲れていて休みたいのに、無理して「大丈夫」と笑ってしまう。意見はあるのに、周囲に流されて「どっちでもいいよ」と言ってしまう。そんな日々が続くうちに、自分の本音や望みが、少しずつわからなくなっていくのです。だからこそ、「自分を守る境界線」が必要なのです。それは誰かを拒絶するためではなく、**自分の大切なものを守るためのやさしい柵**。「ここまでが私のスペース」と意識することは、自分を丁寧に扱うことでもあります。ここからは、心のフェンスを立てていくための3つのステップをご紹介します。

#### 1.「それは誰の責任？」と問いかけてみる

誰かの悩みや問題を聞いたとき、「私がなんとかしなきゃ」と思ってしまうこと、ありませんか？でも、その問題は誰のもの？と立ち止まってみてください。相手の課題を自分が背負



**AUTHENTIC**

**RAMEN ICHINEN**  
らーめん一食 JAPANESE NOODLE

ADDRESS: #349 3132 26ST NE  
CALGARY

OPEN: MON-SAT  
11AM-3PM/5PM-8PM

CLOSED: SUNDAY, HOLIDAYS



読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中

calgarywalker@hotmail.com

いすぎているか？逆に、自分の課題を誰かに丸投げしていないか？この線引きを意識するだけで、驚くほど心が軽くなることがあります。

#### 2.「No」と言う練習をしてみる

Noはあなたを守るための大切な言葉です。冷たく聞こえるかもしれませんが、**本当にやりたくないことにYesを言い続ける方が、自分に対して不誠実かもしれません。いきなり断るのが難しければ、「少し考えさせて」と言うだけでも大丈夫。それはあなたが自分を大切にしている証です。**



#### 3.「私はどうしたいの？」と、心に問いかける

「母親なんだから」とか「男性だから」とか“すべき”の声に囲まれて生活していると、自分の本音がわからなくなります。だからこそ、選択の度に立ち止まり、自分にそと問いかけてみましょう。「本当の私は、どうしたい？」と。その小さな問いが、あなたの人生の方向を少しずつ整えてくれるはずですよ。

境界線とは、自分と丁寧に向き合いながら育てていくもの。それがあつて、あなたの「心の庭」はもっと安心できる場所になります。誰かに踏み込まれないためだけではなく、**本当の自分とつながって、自分らしく生きていくために。この夏あなたらしく生きるために、心の境界線を引いてみましょう。**



 <p><b>Misai Japa Cafe</b> みさいぼろじゃぱカフェ</p> <p>新しいスタイル新しいメニューでOPENしました</p> <p>#7, 1915-32Ave.NE. Calgary, AB T2E 7C8 (403)250-1688 ウエイテレス募集 パート・フルタイム可</p>	 <p><b>YUU 御饗庭</b> Seafood Restaurant</p> <p>カルガリーで一番おいしい飲茶</p> <p>Pacific Place #220, 990-36st, N.E Calgary, AB, T2A7X6 (403)250-1848</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### ♥ 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>

# HAPPY RECIPE

■ 不定期掲載 いろいろレシピ ■

## ポルトガル風エッグタルト タルト・デ・ナタの作り方



文=こころ/手作り愛好家

ポルトガルに旅行している方のVlogを見て、おいそ〜、こりゃホンモノを食べてみたいなあ〜と画面にくぎ付けになったのがエッグタルトです。エッグタルトと言えば飲茶に出てくる香港式のもの思い浮かびます。その起源は18世紀以前に遡り、修道女たちが作り始めたのが最初だそうです。当時、洗濯物にアイロンをかける時の糊として卵白を使っていたため、卵黄が大量に余ってしまったのです。むかし昔のヨーロッパでは画材としても卵白を使っていたと聞かし、ワインの製造過程でも卵白を使っていたそうで、卵黄余りがちだったみたいですね。今も筋肉界隈では卵白のみ摂取する方が増えているようで、いつの時代も卵黄は隅に追いやられる存在なのかもしれません。バターと卵黄の組み合わせはカロリー爆弾ですが、なにか問題でも。今回は、サクサクのパイ生地の中に卵黄たっぷりのクリームが詰まったパステル・デ・ナタの作り方を紹介します。特徴は、クリームにシナモンが少量入っていることと、クリームの表面に焦げ目がついていることです。

### 【材料(12個分)】

冷凍パイ生地、砂糖100g、水90ml、シナモンパウダー小さじ1/2、レモンの皮1/2個、小麦粉12g、コーンスターチ8g、牛乳150ml、卵黄3個分、バター(常温で少々)



### 【作り方】

1. 型(なければマフィンやキッシュの型で代用できます)に薄くバターを塗って、冷凍パイ生地を解凍しておく。
2. 小鍋に砂糖、水、シナモン、レモンの皮を入れ、沸騰させたら別の容器に移す。
3. 小鍋に小麦粉、コーンスターチを入れ、牛乳を注ぎながら混ぜ溶かす。火にかけて、底が焦げないように中火でクリーム状になるまで加熱し混ぜる。
4. 3の鍋を火から下し、2のシロップを少しづつ加えて混ぜる。卵黄をひとつづつ加えて混ぜる。こし器でクリームをこす。
5. オーブンを250度に予熱する。型に冷凍パイ生地を伸ばして入れる。底を薄めにするとう火が通りやすくなる。4で作ったクリームを8分目くらいまで注ぎ入れて、オーブンで8分程度、表面に焦げ目がつくくらいまで焼く。



**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





**Crave Restaurant**

222 Lynx St, Banff AB

Located on the 2<sup>nd</sup> 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](http://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  
f @lscpayyc

SPECIAL EVENT

■灯籠平和祭典のお知らせ■

平和への祈り



文=アップル荒井しのぶ

今年もまた、平和を祈念する8月が巡ってきました。ウクライナでの戦争が続く中、イスラエルーイランの戦争が勃発(6月中旬時点)。核兵器の使用、そして第三次世界大戦の可能性が取り沙汰されるようになり、平和の実現がどれほど困難であるかが思い知らされます。けれども、ユネスコ憲章が記すように、一人一人の心に平和の要塞を築き続けることが、私たちにできる最も重要、かつ確実な平和行動だと思います。

この8月は、広島長崎に原子爆弾が投下されてから80周年にあたります。80周年を刻むこの夏に、私たちのグループ、Calgary Floating Lanterns for Peace では、いくつかの重要な行事を企画しています。

まず、夏の恒例行事となった Lantern Peace Festival を、CORE Shopping Center の Devonian Gardens で8月9日(土)、午後12時から行います。ここには、広島から、胎内被爆者、そして被曝二世として平和活動をしていらっしゃるご夫妻、さらに国際核戦争防止医師の会(International Physicians for the Prevention of Nuclear War-IPPNW)の前会長

をご招待し、スピーチをしていただく予定です。例年通り、会場の池で灯籠流しも行います。(行事運営費用のため、1灯籠につき\$10のご寄付をお願いしています)

そして、それに共催して、Calgary International Speech Contest for High School Students を開催。世界の高校生が集い、My Blueprint for a Sustainable and Peaceful Worldの統一テーマのもと、恒久平和と持続可能な世界を実現するための主張を競い合います。このSpeech Contestは同日、午後1時から同じステージで行われます。

さらに、広島平和記念資料館から寄贈されたポスターを中心とした展示会も、同会場で行います。

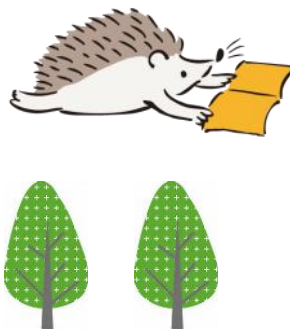
また、その翌日、8月10日(日)には、午後1時半からダウンタウンのCentral LibraryのPatricia A.W. Performance Hallで、Talk & Dialogue with Hibakushas from Hiroshima and the Past President of the IPPNWを開催します。こちら、被爆者ご夫妻と核戦争防止医師の会の前会長のゲストスピーチ、そしてゲストとの質疑応答を企画しています。(平和展示会も同時開催)

どうか、この8月、こうした平和行事に足を運んでいただき、ご家族で平和とその大切さについて語り合うきっかけにいただければと希望しています。

展示を紹介するボランティア、広島からいらっしゃる被爆者ご夫婦の通訳、またお二人にアテンダントしてくださる方を募集しています。[floatinglanternpeace@gmail.com](mailto:floatinglanternpeace@gmail.com)までご連絡ください。

**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



ICD公式販売代理店

2025年、K-BEAUTY 革命

輝きと活力の「ICD」シリーズ  
ジャイアントツボクサで肌を変革しよう!

お肌にお悩みのあなたへ  
この中でいくつ当てはまりますか?

- ・乾燥肌でお悩みの方
- ・ハリ不足でお悩みの方
- ・ターンオーバーが必要な方
- ・肌トラブルでお悩みの方

ジャイアントツボクサで肌を変革しよう!

MAKIKO  
+1 587 664 7298  
@makiko\_jinno  
mattmaki2016@gmail.com

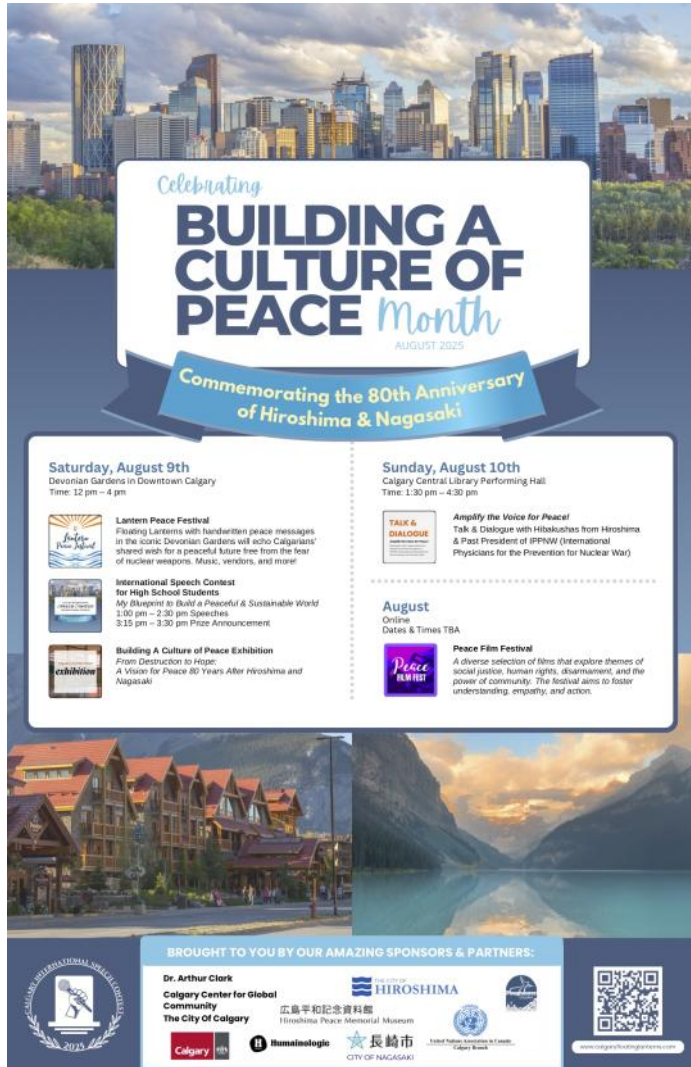
CV無料購読リストに登録  
発行日に最新号をPDFで  
お届け! 件名に「電子版希  
望」と書いた空メールを  
お送りください。  
calgarywalker@hotmail.com

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](http://calgary.ca/garbagetag)

SPECIAL EVENT

EDITOR'S NOTE



**Celebrating BUILDING A CULTURE OF PEACE Month**  
AUGUST 2025  
Commemorating the 80th Anniversary of Hiroshima & Nagasaki

**Saturday, August 9th**  
Devonian Gardens in Downtown Calgary  
Time: 12 pm - 4 pm

- Lantern Peace Festival**  
Flashing lanterns with handwritten peace messages in the iconic Devonian Gardens will echo Calgary's shared wish for a peaceful future free from the fear of nuclear weapons. Music, vendors, and more!
- International Speech Contest for High School Students**  
My Blueprint to Build a Peaceful & Sustainable World  
1:00 pm - 2:30 pm Speeches  
3:15 pm - 3:30 pm Prize Announcement
- Building A Culture of Peace Exhibition**  
From Destruction to Hope: A Vision for Peace 80 Years After Hiroshima and Nagasaki

**Sunday, August 10th**  
Calgary Central Library Performing Hall  
Time: 1:30 pm - 4:30 pm

- TAKE & DIALOGUE**  
Amplify the Voice for Peace!  
Talk & Dialogue with Hibakushas from Hiroshima & Past Presidents of IPPNW (International Physicians for the Prevention of Nuclear War)
- August Online Dates & Times TBA**
- Peace Film Festival**  
A diverse selection of films that explore themes of social justice, human rights, disarmament, and the power of community. The festival aims to foster understanding, empathy, and action.

BROUGHT TO YOU BY OUR AMAZING SPONSORS & PARTNERS:

- Dr. Arthur Clark  
Calgary Center for Global Community  
The City of Calgary
- 広島平和記念資料館  
Hiroshima Peace Memorial Museum
- 長崎市  
CITY OF NAGASAKI
- Humanisologie
- 3000 Peacekeepers at Peace  
Allyson Brown

\* 編集後記 \*

皆さんこんにちは。今月号はいかがでしたか。夏本番ですね。灼熱の日本に旅行されている方も多いのではないのでしょうか。暑いのは嫌だけど、食べ物は何を食べてもおいしい、遊びに行くところは尽きないしやっぱり日本はいいなと思いつつゴロゴロしていると、隣で芝刈りが始まったようです。我が家は犬のお散歩用公共スペースに面していて、この季節になると数週間に1度大きな芝刈り機がやってきます。窓を開けるとまあまあうるさいのですが、窓から漂ってくる草のにおりがたまらない。よし、おやつは饅頭と抹茶にしよう。ところで、この間、駐車場でポリウッド音楽を爆音で流している車をお見掛けしました。なんとびっくり自動車学校の教習中。あの爆音で先生の声が聞こえるんか？インドではあれがデフォルトなんか？よろよろ運転だし、もっときちんと教えてあげて。不安すぎます。町では運転初心者さんや夏限定ドライバーが道に放出される季節になりました。怖いけど、誰でも最初は1年生。遠巻きに温かい目で見ましょ。温かい目で見られなかったのが大富豪ジェフ・ベズスの70億円ヴェニス結婚式でしょうか。W不倫の末に結ばれたローレン・サンチェスには5億ドルのヨットでプロポーズし、70カラットのダイヤを贈ったのだそう。結婚式の参列者はみんなプライベートジェット登場し、総勢95機が空港に着陸したそう。地元住民からは避難轟轟だったようですが、まあ、あるんだから使ったっていいじゃないって感じですよ。トランプさんの関税や日本の参議院選挙もどうなることやら。世界どこへ行っても格差が広がっていて、その差は今後も広がり続けるように感じます。年のせいなのか、漠然と未来へと良いイメージを持てる時代ではなくなってきているなど感じます。

それにしても、7月5日に何も起こらなくてよかったですね。ノストラダムスの時はSNSが普及してなくて皆の情報源が限られており、本気で信じていた人は少数だったように思いますが、今回は日本の皆さん危険回避できるようなり備えていたんじゃないでしょうか。2回外れるともう3回目は誰も信じないかもしれませんが、自然災害はいつ来てもおかしくない状況なので防災意識は常に持っておいた方がいいですね。個人的にはスピらないように気をつけます。さて、早いもので2025年も半分終了。次の夏休みまであと11か月です。むむむ。やる気もなければ目標もない。どうしましょ。とりあえず毎日名もなき料理を作って、貴重な休みを全力でゴロつきたいと思います。皆さん残り半年、全力でやりたいことは何ですか？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いるお得情報や、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。



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)

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](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。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 [www.njcayyc.com/eventpage](http://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](mailto: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](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。



**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★

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](http://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](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](http://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](mailto:calgarywalker@hotmail.com)

**次号2025年9月号のお知らせ**

発行:2025年8月15日(金)

締切:2025年8月1日(金)

広告/掲示板/記事のお申し込みは  
上記締め切りまでにご連絡ください。



**カルガリーウォーカー**

**2025年8月号**

(2025年7/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 286

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)



**\* 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。