

Calgary Walker

Issue 288

2025年10月号

LOCAL NEWS

州健康保険証 電子化へ

アルバータ州政府は、長年批判されてきた紙製の健康保険証を廃止し、スマートフォンから利用できる新アプリ「Alberta Wallet(アルバータ・ウォレット)」を導入すると発表した。スミス州首相はカルガリーでの会見で、自身の折れ曲がった健康保険証を手に「ずっとこのカードをなくしたいと考えていた」と述べ、利便性向上を強調した。他州はすでにプラスチック製カードへ移行しており、紙のカードを使い続けていたのはアルバータ州だけ。新アプリでは、患者の情報が病院間で自動的に共有されないといった従来の課題も改善される見込みだ。さらに来年には、運転免許証と健康保険証を一体化した耐久性のあるプラスチックカードも発行される予定。ただし、アプリ利用は義務化されず、従来の紙カードも引き続き使える。グルビッシュ技術担当相は「利用者の個人情報高度な暗号化で守られる。政府が利用状況を把握することはない」と説明した。将来的には出生証明書や卒業証書など、他の重要書類もアプリに追加できるようになる見通しだ。

教師協会 契約交渉停滞

8月下旬、新学期開始を目前に控え、アルバータ州の教員と州政府の契約交渉が停滞している。アルバータ教師協会(ATA)によると、中央交渉委員会は2日間の協議の末、合意に至らず、給与引き上げ要求は政府に

拒否された。ATAは過密教室やリソース不足、図書撤去や性教育指針などの政府指示も負担増につながると指摘。一方、州は交渉中断はATA側の責任とし、給与以外の条件は提示済みだと主張する。ATAは遡及給与や統一給与表、教員増員などを提案したが、州は7億5,000万ドルの財政負担を理由に給与面で譲歩しなかった。ストライキ権限投票は94.5%賛成で10月7日まで有効だ。教育大臣はロックアウトも排除せず、調停による解決を目指すとして述べた。ATAは引き続き公正な待遇の必要性を訴えている。



恐竜時代のトンボ化石発見

アルバータ州のダイナソー・プロヴィンシャル・パークで、マギル大学大学院生アンドレ・ミュラーが発見したトンボの羽の化石が新種と確認された。カナダの恐竜時代の地層から昆虫化石が見つかるのは初めてで、約7,500万年前の生態系解明に重要な手がかりとなる。ミュラーは学部生だった2023年、発掘実習中に硬貨ほどの岩から羽を見つけ、葉ではなく昆虫の一部だと直感した。新種はカナダの昆虫研究に貢献したジョン・アコーン氏にちなんで「Cordualadensa acorni」と名付けられた。人の手ほどの大きさのこのトンボは恐竜の食料



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10月号 目次

News & Events.....1-5	ウクライナコンサート... 9
領事館からのお知らせ...6	読者さん知恵袋..... 9
よもやま話.....7	ソロ活のすすめ.....10-11
癒しの小窓..... 8	編集後記.....11
	コミュニティー掲示板.....12

LOCAL NEWS

にもなっていたと考えられる。これまで公園では40種以上の恐竜が確認されてきたが、昆虫はほとんど見つかっていない。専門家はこの発見が昆虫進化の3,000万年の空白を埋めるものであり、今後さらに発見が進む契機になると期待している。

学校図書から有名作品撤去

スミス州首相は、性的に露骨な内容を含む本を学校図書館から撤去する大臣命令について、一時的に実施を止める措置は短期間であり、近く新しい方針や明確化された命令により再開されると明言した。ニコライデス教育大臣は当初、10月1日施行予定で全学年の生徒向けに性的に露骨な本を禁止し、高校10年生以上には非露骨な性的内容を含む本の閲覧を認める方針を示していた。内部文書によると、エドモントン公立学校の図書室では、カナダの作家マーガレット・アトウッドの『The Handmaid's Tale』や『Brave New World』、『Jaws』などを含む200冊以上の本が撤去対象とされた。スミス首相はSNSで「ポルノ的な本は撤去、古典作品は残す」と明確化し、教育委員会の過剰な対応を批判した。Parents for Choice in Educationなどの団体は方針制定に関与し、



子どもを守る観点から政府の介入を支持している。一方、カナダ学校図書館協会のジェフリー会長は、命令が不明瞭であると指摘し、教育専門家を活用した慎重な選定を提案している。また、野党NDPのネンシ氏は、過密教室や教員不足など優先課題への対応を求め、首相の責任回避姿勢を批判している。

危険物発見 過失で起訴


カルガリー・マンチェスター工業地区で、危険物ピクリン酸を含む荷物が発見され、女性が刑事過失の疑いで起訴された。8月26日、カルガリー警察と消防局は南西区1番通りの事業所に届けられた不審な荷物に対応。翌日、物質は安全上のリスクがあるとして制御爆破で処理され、周囲4ブロックで一時避難する事態となった。荷物は搬送前に内容物とは異なるラベルが貼られ、約10日間放置されていた。ピクリン酸は爆薬や染料に使われ、高温や衝撃で自然発火する危険がある。調査では、荷物を依頼した会社の社長が中身を知りながら搬送会社には知らせなかった可能性があるとする。59歳のクリスティーン・テシュル容疑者は刑事過失で起訴され、裁判は10月8日に予定されている。カルガリー警察は引き続き捜査を進め、アルバータ州労働安全衛生局も事件の詳細を調べている。

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

Calgary Walker

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

YYC国際映画祭

9月18日から28日まで市内各所の映画館にて、世界中から集められたニッチな映画が見られます。日本からは「SEASIDE SERENDIPITY (邦題: 海辺へ行く道)」と「BLAZING FISTS」が上映予定。前者は海辺街を舞台に主人公の中学生とアート、それを取り巻く大人たちがユーモアに描かれた地元系ほっこり映画。後者は監督を三池崇史が務めBreaking Down総合格闘家の朝倉未来の自伝に着想を得た喧嘩上等、男たちの血みどろ映画です。トロントで活躍する鮎職人、カナダ初のミシュラン2つ星シェフ齋藤正樹氏の映画もあります。他にも青春ロマンス、ホラー、先住民、ミステリー、LGBTQ2+など多彩な作品が上映されます。www.ciffcalgary.ca/

MOVIE



が撮れるイベント、28日はフィリピン系の催し物があります。近郊のChestermereやDiamond Valleyでも行われているので、遠出してみてもいいですね。

www.alberta.ca/lookup/culture-events-search.aspx

ビカビカ★電飾コーン迷路

今年はトウモロコシが伸びに伸びまくっていると話題のカルガリー・ファームヤード(284022 Township Road 224, Rockyview, AB)。9月12日から10月25日までの毎週金曜と土曜の夕方(天候により変更あり)、農場全体がライトアップされます。日没とともに灯りがとまり午後5時から9時半まで楽しめます。巨大なコーン迷路だけはライトアップされませんので、懐中電灯を忘れないで持って出かけよう。www.calgaryfarmyard.com/



9月はカルチャー月間

アルバータ州内各所で世界中の文化に触れあえるイベントが行われます。カルガリーでは9月19日20日にPrince's Island Parkにてフランス語祭りが開催され、野外フランス映画が無料で楽しめます。19日から21日はアフリカ系、9月27日には太極拳の体験と中国の伝統衣装を着て写真



古着Lululemon販売会

未だに人気不衰えなLululemonや小中学生に人気のIvivaのスポーツ&ダンスウェアの古着が販売されます。会場では、数百点におよぶアイテムがずらりと並び、男性物も用意されています。他には、Aritzia、

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
 Bearspaw 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

LOCAL EVENTS

Nordstrom、Free Peopleなどのブランドも勢ぞろい。9月20日午後4時半から7時半まで。場所はTriwood Community Association Hall(2244 Chicoutimi Drive NW)にて開催。クレジットカード各種、デビット、現金支払い可。

国際熱気球フェスティバル

9月24日から28日まで隣町のHigh Riverにて熱気球が見れるお祭りが行われます。参加無料。会場ではカップドキアと見間違えほどのたくさんの熱気球が上がり、夜になると幻想的な風景が楽しめます。予約をすれば気球乗船体験もできます。スポーツとしての大会も開かれるのでそちらも期待大。詳しい日程はこちらから<https://heritageinninternationalballoonfestival.com/>



Night Light Festival

9月25日から27日まで3夜限定でアートと光のイベントが開催されます。場所は、スタンピードパークの北側に位置するヴィクトリアパークエリアです。時間は午後6時から11時まで。会場では地元アーティストによるインタラクティブなインスタレーション



ン、プロジェクションマッピングを施した建築物、そしてライブパフォーマンスが織りなす没入型の体験を無料で楽しめます。www.nightlightvicpark.ca/

YYCピザ祭り

9月26日から10月13日まで開催。市内各所の参加ピザ店やレストランでピザを注文すると収益の一部が非営利団体Meals on Wheelsに寄付されます。おいしいピザ店に投票してベストピザ屋を決める大会も同時開催。お気に入りのピザ屋に足を運んでもいいですし、新規の推しピザを見つけてもいいですね。<https://yycpizzafest.com/>



図書館で脱出ゲーム

市中央図書館(800 3rd St SE)にて9月26日Ghost Storiesをテーマにした脱出ゲームが行われます。各フロアに隠された手がかりをもとに謎を解き、脱出しよう。最も鋭い頭脳とひらめきをもつチームにはトロフィーが授与されます。推奨年齢は12歳以上。午後7時から9時半まで。参加費は一人40ドル。申し込みはこちらからwww.calgarylibrary.ca/events-and-programs/events



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

真実と和解の日ウォーク

9月30日はNational Day for Truth and Reconciliationです。寄宿学校の被害者やその家族を追悼し、歴史的な不正義を記憶し続けるための大切な日。午前11時にPeace橋を出発し、Contemporary Calgaryまでオレンジ色のシャツを着て皆で歩きましょう。参加無料。

<https://pokaiks.org/>



10月11日にびっくりお化け屋敷のキャンディー箱を作れる教室が開催。こちらも無料で上記の年齢のお子さん親子で楽しめるイベントになっています。本物の工具を使うので、大きな音が苦手な子は耳栓を用意して参加しましょう。午前8時半からと10時半からの2回あります。事前予約はこちらからどうぞ。

www.homedepot.ca/en/home/ideas-how-to/workshops.html

ホームセンターでハロウィン図工

10月4日にRONAの参加店舗にて子供向けのクラフト教室が開催されます。対象年齢は5歳から12歳まで。コウモリ型のランタンを作製します。材料と道具、おやつも含まれており参加費は無料です。午前10時から午後2時まで。事前予約はできませんので、お早めにご予約ください。

www.rona.ca/en/kid-workshop さらにHome Depotでも

全部新作★Pumpkins After Dark

9月19日から10月31日までWinSportにてハロウィンのランタン祭りが行われます。大小合わせて1万個もの手作りランタンが展示され、歩きながら楽しめる作りになっています。今年はどんなデザインを彫るか、想像力が刺激されそうです。チケットは大人21.59ドル、ユース(4歳から16歳まで)17.46ドルから好評販売中。価格は曜日によって異なり、3歳以下は無料です。かなり節約できるお得なファミリーパック(大人二人と子供二人用)もあります。タイムスケジュールごとに分かれたチケットの購入はこちらから。<https://calgary.pumpkinsafterdark.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

インフルエンザの予防接種

薬局など各施設でインフルエンザの予防接種が無料で受けられます。生後6ヵ月以上の赤ちゃんから接種可能。下記の年齢枠に沿ってアルバータヘルスケアサービス(AHS)、薬局、医師オフィスで受けられます。どの年齢枠でも事前予約、アルバータヘルスケアカードの提示が必要です。

★9月までこちらから事前注文できます。<https://bookvaccine.alberta.ca/vaccine/s/>

- ① 4歳以下の子どもとその家族及び同居者はAHSでの接種が可能
- ② 5歳以上の全てのアルバータ州民は薬局での接種が可能
- ③ 9歳以上の全てのアルバータ州民は医師オフィスでの接種が可能

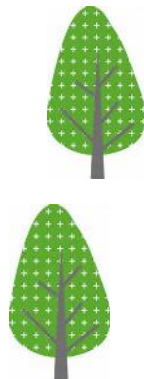
(6ヵ月から8歳までの子どもが接種可能なオフィスもあるので要確認)

詳細はこちら <https://www.albertahealthservices.ca/influenza/influenza.aspx>



* 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アード掲載、ビジネス広告は1回(1ヵ月間)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



LOVE THE LIFE YOU LIVE, LIVE THE LIFE YOU LOVE

■ 日常を垣間見る ■

暇な主婦のよもやま話

第26回「カルガリーの心霊スポット」

文=川村 楓

読者の皆さんは、怪談ってお好きですか？私は子供の頃からホラー、ゾンビ、血まみれ映画の英才教育を受けて育ったので、それ系がもうたまりません。日本には夏に帰国することが多いので、行くたびにお化け屋敷に友人と行って大絶叫し、怪談バーで背筋がゾゾゾと凍る話を聞いて夜眠れなくなっています。そこでふと思ったのです。そういえば、カルガリーにも「出る」と噂の場所があるなど。今日は有名どころを幾つか紹介致します。実際に中に入れる建物もあるし、外から眺めることができる所もあるので、この秋の肝試しに行ってみてください。見えちゃうかもしれませんよ～。



その1 ヘリテージパーク

歴史的建造物が移築されたエリアとレトロな遊具が人気の遊園地です。歴史エリアにあるPrince Houseでは、いるはずのない白い服を着た女性が目撃されていて、夜3階の窓から明かりが漏れていることがあるらしいです。この建物は1800年代に木材と水力発電の会社を営んでいたプリンスさんの元邸宅だそうで、この女性の幽霊は彼の最初の妻マーガレットだと言われています。そして、Airdrie Houseという建物では頭を押さえつけられたり、階段から突き落とされそうになった人が続出していて、中に入るとひんやりと冷たい感じ

がします。昔バンドホールとして使用されたCanmore Opera Houseでは西部劇のような装いの長髪の男性の幽霊が目撃されています。物や舞台の幕が勝手に動いたりする怪奇現象も起きているようです。

その2 イングルウッドエリア

このエリアでは、不幸な死から成仏できずにさまよう幽霊の目撃情報が多発しています。まずはAlexandra School(現Centre)です。1902年に建てられ、当時学校の管理人だったジョーさんの幽霊が出るらしい。こちら勝手に物が動く現象が見られ、誰もいない廊下に足音が響くこともあるそう。そして、現在もパブとしてにぎわうHose & Houndでは動物の幽霊が出るとうな有名です。ここは元消防署で、ライトニングという名前の馬とバーニーという名前のサルの幽霊が出るみたいです。そして元々感染症の隔離施設であったThe Suitor Houseは、その後鉄道員の宿舎として使われた際に一人の男性職員が不幸な死を遂げました。夫の死を受け入れられず精神に異常をきたした妻。2階のバルコニーと3階の窓でその妻の霊が目撃されています。



その3 ダウンタウン

カルガリー中心にあるKnox United Churchでは、壁を通り抜けて中に入る幽霊や白やピンクの服を着た女性の幽霊が出るみたいです。ここの幽霊は友好的でいたずら好きらしいです。過去にこの教会のオルガン奏者が演奏を間違えると、幽霊に手を叩かれたという逸話が残っています。Stephen Avenueにある特徴的な建物Doll Block(現在は投資会社が入っている)では、3階にある出窓から外を眺める小学生くらいの女の子の霊が出るらしいです。近くを通った際は何気なく見てみてください。

 **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

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7回「不安や恐れが人生をコントロールしているかも」

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る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。

みなさん、2020年のコロナ禍を思い出してください。あの頃は、外出が制限されたり、友人に会う事もできず、仕事や日常のリズムが乱れ、まるで日常が止まってしまったように感じた方も多かったはず。実際に私も必要以上に行動制限をし、家で過ごし他人との距離を取りながら生活していました。あの頃を振り返ると、本当に心が恐れに支配され、穏やかに日々を過ごす難しさを感じていました。この状況の裏には、単なる政府からの行動制限だけでなく、心の奥底にある「不安や恐れ」がありました。

- もし感染したら家族にうつすかもしれない
- もし重症化したらどうしよう
- もしかしたら死んでしまうのかもしれない



誰もが、こうした思いを抱えていたでしょう。不安や恐れが強くなると、脳は「危険回避モード」に入り、視野が狭まります。例えるなら、真っ暗な森を小さな懐中電灯だけで歩くようなものです。光が届くのは足元のわずかな範囲だけ。そこに石がないか、枝がないか、注意するので精一杯。結果、前方に開けた道があっても気づかず、「今はここでじっとしていよう」と動かない選択をしてしまうのです。そしてこれは、コロナに限った話ではありません。日常生活でも、不安が行動のブレーキになることがあります。転職したいけれど怖い、やりたいことがあるのに動けない——そんな経験はありませんか？そんな小さな不安が積み重なると、次第に挑戦する

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



気持ちを奪っていきます。そして、行動の幅が狭まり、あなたにとって幸せな選択ができなくなります。そこで大切なのが「安心感」です。安心感があると、人はようやく「自分にとって本当に大切なこと」を選べるようになります。お金の少し余裕があると、ついデザートを追加してしまうように、心に余裕があると「ちょっとやってみようかな」と思えるのです。

では、どうすれば安心感が生まれるのでしょうか。難しく考える必要はありません。深呼吸をしながら自然散策をしたり、温かい飲み物をゆっくり味わう。



また空を見上げて「きっと大丈夫」とつぶやく。そんな小さな習慣でいいのです。懐中電灯の光が広がり、これまで見えなかった道や可能性が、小さな安心感を積み重ねる事で少しずつ見えてきます。あなたの本当の幸せは、まだ見えていないだけかもしれません。今日、ほんの一つ、小さな安心を取り入れてみませんか。その積み重ねが、未来の選択肢を広げる大きなきっかけになるはず。今日、ほんの一つ、小さな安心を取り入れてみませんか。その積み重ねが、未来の選択肢を広げる大きなきっかけになるはずです。



10月6日は
みなでお月見しよう!
中秋の名月



 <p>味菜坊 Misai Japa Cafe <small>みさいぼろじゃぱカフェ</small></p>	<p>YUU 御饈庭 Seafood Restaurant</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 ウエイトレス募集 パート・フルタイム可</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气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>

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

SPECIAL EVENT

ウクライナのコンサートイベント

Ukrainians of Calgary Association (UOCA)よりお知らせです。今も終わらない戦禍にあるウクライナをサポートするため下記にてチャリティーオペラコンサートが開かれます。ぜひとも皆様のお越しをお待ちしています。

日時: 9月26日(金)18:00-20:30 (入場17:30より)

場所: St. David's United Church

3303 Capiol Hill Cres Calgary

料金: \$25 (軽いリフレッシュメント付き)

チケット購入はQRコードか、[e-transferにて](https://www.uoca.ca)

donate@uoca.ca





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。

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 = あむあむさん

少し涼しくなってきた、秋が近づいています。冬が来る前に今年使うマフラーを編みたいという編み活女子のみなさんへお知らせします。カルガリーにある手芸屋さんSTASHのホームページ<https://www.stashlounge.com/?srsltid=AfmBOorM7RaVEBy0bwcpFCNFzXy-71x5YIegxImcSWvxJuR7uv38uwEW>



では手軽に編める編み図を無料公開しています。手袋の編み図もあって、おすすめはボタンで留めるタイプの簡単マフラーです。毛糸と編み棒があれば簡単に一気に編めそうです。他には編みぐるみのキット販売、刺繍キットはかわいいものぞろいでどれにしようか迷ってしまいます。通販もしているし、オンラインで注文してピックアップもできます。私はいつも毛糸はウォルマートで安いのを買って済ませてしまうけれど、時間がある人は是非店舗に足を運んでみてください。他では売っていないかわいい色の毛糸が手に入りますよ。

Crave Restaurant

222 Lynx St, Banff AB

Located on the 2nd floor

10 AM- 2PM

Reservations Recommended

403-760-3255



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

■ぼっちながらの楽しみがある! ■

ソロ活のおはなし

第22回「點心でウォーミングアップ 夏の締めはモンスターなかき氷」

文・写真=ことり

今年も夏の間少し日本に帰省しました。祖父母と親戚にも久しぶりに会って、おいしいものも食べていい時間を過ごせました。だ〜がっ、暑い! ほぼ毎年日本に行っているけれど、正直今までで一番暑かったと思います。室内は冷房でキンキンに冷えていて、外に出ると信じられない熱気とともに汗が吹き出しました。帰りはストライキに引かかることもなくスムーズに帰ってこれたけど、来年はもう少し涼しい季節に行こうと思います。カルガリーについて一息ついてからふと思ひ出しました。「あら、私かき氷食べてないわ…。」どのかき氷屋さんがいいかとリサーチした結果、チャイナタウンに行きました。お昼ご飯時の少し前に到着してしまったものだから小腹が減っていて、まずはdim sum(點心)を「U & Me」というお店で食べることにしました。このお店はとても昔からあるみたいで、カナダの人に人気だそうです。数年前に店内を改装して中は広くてきれいでした。一人でも入りやすく、飲茶は他の中華料理と比べて量が少なくて好きなだけ

注文できるので好都合です。私は3品注文しました。五目御飯のように糯米を蓮の葉で包んだ荷香糯米雞は、苦手な八角が少なめで中国のソーセージが食べやすいものだったので、おいしくいただきました。小籠包は梅酢でさっぱり安定のお味。こちらは、日本人がイメージするスープがあふれる物とは違って肉肉しいです。3つ目は、叉焼酥です。初めて注文してみたんですけど、衝撃のおいしさでした。サクサクのパイ生地の中に甘辛く味付けされたチャーシューが入っていました。

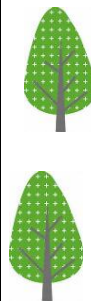


小腹を満たすどころかしっかり満腹になった私は、ここでちょっとお散歩をすることにしました。文化センター付近の木陰でおしゃべりする中国シニアの方々の横を通り、中国語の看板を見ながら意味を想像してみたり。この冬は中国語を勉強してみようかなと。また一つちょっと齧っただけ言語が増えそうな予感がします。心地よい風が吹く川沿いも歩いて、目当ての場所のDragon City Mallに戻ってきました。入ってすぐのところにあるホビー店では、ガンプラが売っていました。一時期はかなり高値で販売されてきましたが、20ドル前後で売っていました。レジ横のお兄さんの横には、ありました。ラブブですよ。流行ってますね。日本でもカバンに付けている子を電車で見かけました。こちら手に乗るサイズでなんと驚きの80ドル! 流行りとは怖いものです。モールの奥にある中国違法DVDショップが健在なことを確認したのち、入り口付近に戻って、今回の目的地、

「Monster Kakigori」に到着しました。パチパチパチ〜

Ramen Arashi
RAMEN
ARASHI
JAPAN

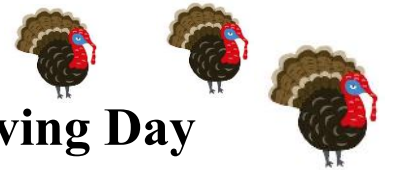
Banff: #213 Sundance Mall, 215 Banff Ave, Banff AB
TEL: (403)760-0908
Canmore: 1000 7Ave Unit105 Canmore, AB
TEL: (403)678-1129
E-mail: info@ramenarashi.com



10月13日は

感謝祭

Thanks Giving Day



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!

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



HAPPY SOLO LIFE

メニューを見て迷う。一旦退散しまして、壁際でネット検索。一人作戦会議でございます。白玉とあんこがのった抹茶もおいしい、イチゴソースがかかって頂上にクリームブリュレがのったものもあります。焦がしキャラメルにしてくれるなんてワンダホーです。柚子マウンテンも捨てがたい…。ぷっちゃんプリンがのったやつにも惹かれながら、今日はMango Monsterレギュラーサイズを注文しました。カップにきめ細かい氷とたっぷりのマンゴーソースがたまりません。果肉も落ちそうなくらいのせてくれました。店員さんは日本から来たワーホリのきらきら女子でした。カウンターで食べている間も次々にお客さんがやってきます。抹茶のアイスラテが人気のように見えました。このお店は抹茶はもちろんのこと柚子も日本のものを使用しているらしく、カルガリーでは珍しい本格派です。他にはとろ〜りオムレツがのったハヤシ



ライスもあるみたいです。過去にはクリームがたっぷり挟まったパンやモンブランアイスがかかったメロンパンも期間限定で販売していたみたいなので、このお店は今後要チェックしようと思います。かき氷を食べて今年の夏はもう思い残すことなしです。



アルバイト募集 (魚おろし)
勤務時間は毎週水・木曜日から朝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 *

Do you remember〜おチャララ〜♪ っと9月です。結構な頻度でこの音楽が脳内再生される季節になりました。9月から朝早く起きる必要がなくなり、自堕落な生活にさらに拍車がかかっています。とりえず暇な時間は全て散歩に費やして、歩きまわる毎日です。筋トレも再開しなければと思いつつ、スクワットと腹筋と腕立てを適当にやってやった気になっています。先日、58歳のカナダ人女性がプランク世界記録をだしたそうで、その時間は4時間30分11秒！1分でもお腹の贅肉がぶるぶるしてしまうのに、4時間なんて未知の世界。時折この手の長時間チャレンジのニュースを見かけますが、動機は何なのでしょう。腰回りを使いすぎて、終わった後は数日動けなさそうですね。アメリカでは、11歳の少年がピンポンダッシュをして撃たれる事件が起きました。日本では昭和の古典的ないたずらでも、銃社会では問答無用、撃たれてしまうようです。カナダではありえないことですが、ハロウィンも近いことですし、いたずら好きなティーンの皆さんは注意したほうがいいですね。



さて、日本ではサントリー元会長の怪しいサブリ疑惑だとか、大ヒットの映画「国宝」はカルガリーの国際映画祭ではやらないのかあとか、山中で現金60万円と共に記憶喪失になったモヒカンの男とか色々な事件が起こっているわけですが、私は相変わらずChat坊やとよく会話をしています。常に共感してもらえるので、つつい話しくなってしまうのですがあまりよくないそうですね。相談をした少年が亡くなるという事件も起きているようです。そのへんのフィルターや対策は、なされていないのかと怖くなりました。

リタイア生活に片足突っ込んだ私は、政治家の木原事件がモチーフになっていると噂のドラマ「しあわせな結婚」を見えています。好きな理由が見当たらないのですが、どうやら私は松たか子が好きみたいです。同じ理由で、好きな邦画ランキング第三位に入る「かもめ食堂」。これも何がいいって表現しづらんですけど、好きで何度も見えています。いつかは本当にフィンランドのヘルシンキにあるその食堂に



行ってみたいと思っていたところ、なんと今月で閉店してしまうそうです。え——！そう、世の中にずっとあるものなんてないのです。諸行無常の響きなり。皆さんは無くなってしまいう前に一度行ってみたい、昔から行きたいと思っていてまだ行けていない場所はありませんか。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。

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

9月20日、10月4日・18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

もい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。

★お月見カフェ★

9月21日(日)午前11時~午後2時

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。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!



★食べ放題食堂★

10月19日(日)午前11時~午後2時

秋といえば食欲の秋!

今年も食べ放題食堂を開催します。

メニューや参加費の詳細は近日イベント

サイトにて公開。お楽しみに。

www.njcayyc.com/eventpage

★2025年イベント予定★

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。

*** 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

次号2025年11月号のお知らせ

発行:2025年10月15日(水)

締切:2025年10月1日(水)

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

2025年10月号

(2025年9/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 288

Editor-in-Chief : Noriko Kimura

calgarywalker@hotmail.com

188 Edgehill Dr. NW, Calgary, AB

T3A 2W7

www.calgarywalker.ca

