

# Calgary Walker

Issue 277

2024年11月号

## LOCAL NEWS

### 州別最低賃金 最下位

6年前、カナダ国内で最も最低賃金が高かったアルバータ州。2018年以降最低賃金が上がっておらず、現在サスカチュワン州と同額の15ドルのままである。これは州別最低賃金で最下位にあたり、インフレや生活費高騰の対応策として、州政府に最低賃金の引き上げを検討するよう求める声が上がっている。一方で、小規模事業主たちからは、賃金の引き上げによって生じるコストを負担するには、経営が厳しいとの声も上がっている。カナダ政府によると、連邦最低賃金は2023年の平均消費者物価指数の上昇を反映して、今年の春先に時給17.30ドルに調整した。多くの州や準州は2024年に引き上げを行い、BC州は17.40、オンタリオ州は17.20ドルとなっている。



た。州政府は、15億3千万ドルの資金提供が可能であり、引き続き支援すると述べた。市長はこれにより700人以上の雇用を守るだけでなく、将来への投資をさらに拡大するものであると述べた。しかしながら、同計画は当初のものから縮小傾向にあり、ダウンタウンの地下にLRTを通す計画は地上または高架に変更され、前述の区間に関しても工事の開始は2025年初頭になる予定だ。

### 先住民居住区で汚染隠蔽か

州北部に位置する先住民集落フォート・チップワイアンで、カナダ運輸省が長年にわたり水質汚染に関する情報を隠蔽してきたのではないかと疑念が浮上している。今春、アサバスカ湖の水位が低下し、山火事の脅威に対応するため、カナダ政府に船着き場の浚渫(しゅんせつ:湖底に堆積した土砂や泥を掘り下げて取り除く作業)を依頼したところ、却下された。同集落は周辺に道路が通っておらず、緊急時には飛行機か水上から脱出するしか方法がない。先住民指導者たちは、

次のページへ続く

### Green Line建設続行

カルガリー市と州政府は、南東区4stビクトリアパークから市内南東部に位置するシェパードまでLRTを通すグリーンライン計画を続行することに合意した。先月、市議会は州政府の資金提供撤回をうけ、計画縮小を決議した。その場合21億ドルの費用(うち8億5千万ドルは作業停止のための費用)がかかることから、市民の非難を浴びていた。10月10日、ゴンデック市長は州政府交通経済大臣のドリーシェン氏とともに共同声明を発表し

### ★時間変更に注意★

3月10日から続いていたDaylight Saving Time(サマータイム)が終了します。11月3日(日)午前2時に時計を1時間戻し、午前1時とします。みなさんお忘れなく。



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

### 2024年11月号 目次

News & Events.....1-5	目のおはなし..... 9
鬼うま逸店.....6	心の種まき.....10-11
総領事館からお知らせ...7	編集後記.....11
エドモントン通信...8	コミュニティ掲示板.....12

LOCAL NEWS



自力で作業を行えるかどうか第三者グループに調査を依頼した。その過程で、カナダ政府が2017年に野生動物及び住民の健康リスクについて船着き場周辺の水質調査を行っていたことが判

明した。調査結果は7年間一度も住民に知らされることはなかった。アラン・アダム酋長は、「この船着き場はコミュニティの中心にあり、子供たちはそこで泳ぎ、魚を釣って食べることもある。町の飲料水の取水口にも近い。もし私たちが業者に調査を依頼しなければ、この事実は今も隠されたままだっただろう。これは隠蔽だ。環境差別だ。」と憤りをあらわにした。

調査報告書には、汚染範囲が2050㎡に及び、土壌、堆積物、地下水から水銀、ニッケル、ヒ素などが検出されたことが記載されている。同時に、生物に悪影響を及ぼす可能性があることを示しているが、確率は低いとも記されている。

同集落は昨年にも、尾鉦池からの廃水漏れがあったことを9か月後に知られるという問題が起きており、今回も意図的に情報を隠したのではと疑念の声が上がっている。また、この地域はアルバータ州のほかの地域に比べがんの発症率が2倍も高いことで知られている。

射撃場兼銃店 25年の歴史に幕

10月初旬、市内にある射撃場The Shooting Edgeが閉店し、近く破産申請を行う予定であることを発表した。オーナーのJ.R.コックス氏はかつてカルガリーのカーリー兵舎にある予備部隊に所属していたこともある。現在、オンタリオ州で射撃場を運営しており、銃器会社も所有している。最近の銃規制法、COVID-19による財政的損失、そして今後数ヶ月でさらに増加が予想される大幅な家賃の値上げが会社破綻の要因である。コックス氏は、「もう限界だ。連邦法によって州内の新しい銃所有者の数が制限されたため、過去4年間でメンバーシップが急激に減少し、それにより年間300万ドルもの売上減少が発生した。」と述べている。C-21法案では、銃所有者が家族間であってもハンドガンを譲渡することが制限されており、これがメンバー数の急激な減少につながった。また、連邦政府は猟銃の使用禁止を撤回したものの、ノバスコシア州での銃乱射事件を受け、2020年にAR-15やルガー・ミニ14を含む1,500種類の銃器モデルとそのバリエーションを禁止している。


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



### 全力でパスタを食す10月

誰が決めたか知らないが、10月はパスタ月間です。これに伴い10月31日までPasta La Feastaと題し(なんと今年で5周年)、市内各所のレストランで期間限定メニューが販売されます。大御所River CaféやRouge restaurant、フランス料理のCHARCUT、Ten Foot Henryなど有名どころが参加予定。ボロネーゼやイカ墨パスタ、個人的にはBrix + Barrelの韓国風カルボナーラが気に入ります。Bonna Macでは牛肉ときのこのラビオリ、Flores + Pineではオーストリア風のニョッキが味わえます。Our Daily Brettのメープルとくるみのリコッタラビオリもおすすめです。アンチ糖質制限!! 冬に向けて蓄えよう!! [www.pastalafeasta.ca/](http://www.pastalafeasta.ca/)

### 恐怖の幽霊ツアー

歴史がある建物って幽霊がいるんじゃないかと思ってしまうよね。ヘリテージパークのある建物では、2階の窓からそこにいるはずのない人が外を覗いていることがあるとかないとか。パーク内の建物をまわりながらガイドさんのお話を聞ける幽霊好きにはかなりおススメの



イベントです。16歳以上の方に限り参加できます。10月17日がラストです! 午後7時からと7時半からのどちらかを選べます。背筋が凍る90分間をお楽しみに! チケットは24.95ドル+GST。 <https://heritagepark.ca/calgary-ghost-tours/>

### 全て新作!!

#### Pumpkins After Dark

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。今年はどう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21.62ドル、ユース(4歳から16歳まで)17.49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。5ドル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/>



読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中  
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。

- 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>



### 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

PG13絶叫系フェス

毎年恒例、大人気ハロウィンイベントがやってきました。スタンピードパーク内のGMCスタジアムにて10月18、19日、24から27日、30、31日に開催します。時間は午後7時から夜中12時まで。会場ではテーマ別屋外お化け屋敷が7つとカーニバルゲーム、背筋も凍るエンタメが用意されています。The Dollhouseは今年の新作で、所狭しと並べられた怖〜い洋風の人形がこちらをじっと見てきます。夢に出てきちゃう怖さです。他にもミニゴルフやライドなど盛りだくさん。3Dを駆使したホラー部屋もあるみたいです。あまりの怖さに13歳未満はお断り、心臓の弱い方もご遠慮くださいと忠告付きです。チケットは33.23ドルから好評発売中。パーク内で使えるKiller Cash付きのお得なチケットは42.76ドルから販売中。お友達を誘って肝試しに出かけよう。<https://screamfest.ca/>



チケットは大人10ドル、子供(6から12歳)4ドル、5歳以下は無料です。蛇やカエル、トカゲの類が好きな方は是非どうぞ。[www.albertareptiles.ca/expo](http://www.albertareptiles.ca/expo)

買い物ついでにヨガクラス

スポーツの秋は、ショッピングモールでヨガをしてみたいか。10月20日と27日の日曜日、NW地区にあるMarket Mallにて無料ヨガクラスが開催されます。両日とも午前9時から9時50分まで、DecathlonとHudson's Bay付近のBay Courtにて。呼吸法、ストレッチとリラククスを中心としたメニューなので初心者でも無理なく参加できます。ヨガマットと水筒を持って出かけよう。参加人数に限りがあります。申し込みはこちらから。<https://shops.cadillacfairview.com/property/cf-market-mall/news-events/e/fitness-fall>



爬虫類エキスポ

10月19日と20日、The Genesis Centre (7555 Falconridge Blvd NE)にて爬虫類と両生類の展示会が行われます。時間は土曜午前9時から午後5時まで、日曜は午前10時から午後4時まで。



YYC トラベルSHOW

次の旅行はどこへ行きたいですか？パッケージツアー？それともクルージング？市内外から旅行会社、航空会社、観光業者が集います。会場では、航空券やホテル宿泊券がもらえるチャンスも★10月20日午前11時から午後4時まで。場所は空港に隣接するWestinホテル(671 Aero Drive NE)。チケットは一人9.85ドル。おひとり様向け、家族向け各種旅行に関するお得情報を聞けるワークショップの参加料は一人5ドルです。<https://yyctravelshow.com/>



**家庭法（離婚）を扱う日本人弁護士**  
あずまや ようこ  
**東谷 陽子**  
新しい弁護士事務所に移りました。  
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



**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

**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。



**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

### スキー用品販売会

10月25日から27日までMax Bell Centre (1001 Barlow Trail SE) にてスキー用品の販売会が行われます。会場ではダウンヒルスキー、スノーボード、クロスカントリースキー用の新品及び中古品が販売されます。中古品は全て安全検査済みで安心して購入できます。入場料は駐車場代込みで10ドル。16歳以下の子どもは無料です。金曜は午後5時から10時まで、土曜は午前10時から午後6時まで、最終日の日曜は午前10時から午後4時まで開催。お買い得品はすぐになくなってしまいますので、早めに出かけましょう。[www.skisale.ca/](http://www.skisale.ca/)



すね。参加者は2割引きで飲み物が注文できます。申し込みはこちらから。<https://ynottoday.ca/events/>

### My太鼓を作ろう

先住民の文化は神秘的で謎めいていますよね。動物の皮や毛で作った太鼓もそれぞれ意味があり、素敵です。そんな太鼓を手作りできるイベントが10月25日から27日までの3日間Cree8 (220 Hawkwood Boulevard NW) にて行われます。鹿やムース、エルクの皮など素材や大きさも選べます。先住民の方のお話も聞けて、最後には自作のドラムで演奏会が開かれます。参加費は大人300ドル、子供150ドルです。  
[www.cree8.ca/drum\\_workshop\\_oct\\_2024](http://www.cree8.ca/drum_workshop_oct_2024)

### アニメお絵かき教室

10月26日と11月9日(土)SW地区にあるタピオカ&韓国カフェY Not Todayにてジブリのアニメ画を描いて楽しむイベントが開催。時間は午後3時から5時まで。参加費は一人32.5ドルです。絵の具やキャンバス等の画材は費用に含まれていて、手ぶらで出かけられるのもうれしいで



### Millarvilleクリスマスマーケット

カルガリーを出て35分ほど車で南西に走ったところにあるMillarville。この集落にあるファーマーズマーケット (306097 192 St W, Millarville) にて、クリスマスの飾りやプレゼント、食品などが購入できます。11月7日から10日まで/14日から17日まで。午前9時開場。入場料は一人7.5ドル(12歳以下無料)。  
[www.millarvilleracetrack.com/christmas-market/](http://www.millarvilleracetrack.com/christmas-market/)



読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中  
[calgarywalker@hotmail.com](mailto:calgarywalker@hotmail.com)

**Crave Restaurant**

222 Lynx St, Banff AB

Located on the 2<sup>nd</sup> floor

10 AM- 2PM

Reservations Recommended

403-760-3255

**味噌菜坊**  
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.NE,  
Calgary, AB T2E 7C8  
(403)250-1688  
ウエイテス募集  
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, NE  
Calgary, AB. T2A7X6  
(403)250-1848

### ダウンタウンお得な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/>



### 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/>



■気になるお店の不定期連載■

## 本日の鬼うま逸店。

文・写真=一豊

安くてもうまい店を求めて日々さまよう。多少愛想が悪い店でもそれもまた“おつ”だと思える懐の深さを持つ。飛び込みで入った店が当たりだと、得も言われぬ多幸感で満たされる。フードレビューはあまり気にしない。

ペルー人の友達に美味しいお店を聞くと、開口一番「アフガニスタン料理は食べたことある？」ときれいな瞳でこちらを見据えられた。アフガニスタンというとニュースで出てくる治安の悪い国というイメージしかない。行ったこともない、おそらく今後も行くことはないであろう食べたこともない国の料理、ぜひとも教えてほしい。

今回訪れたのはNE地区にあるKabob Gardenというアフガニスタン料理の店だ。店内はかなり広く大家族でもソファ一席に一緒に座れそう。奥は結婚式もできるバンケットになっている。中東の音楽が流れる店内で食事をしたかったのであるが、諸事情により持ち帰ることにした。あらかじめメニューを見て決めておいた3品を注文。アフガニスタンの餃子的存在、牛肉のマントウ。ピタブレッドで鶏の肉団子コフタを包み、トマトやレタスなどの生野菜が入ったチキンコフトラップ。串焼き牛肉とアフガニスタンカレーが入ったプレート

を注文した。いつも通りの胃袋限界の注文量であることは承知している。昼食としてあらかた食し、残りは夕食のお供という算段だ。帰宅後、箱を次々に開けてみる。いくつになってもこの高揚感は何物にも代えがたい。どれも量が多く、見た目の満足度100%だ。注文しようか迷って結局やめてしまったアフガニスタンの飲料、ドゥーグを手作りしてみる。手作りといってもヨーグルトに炭酸水を混ぜ、塩を少々入れるだけだ。インド料理

のラッシー的なドリンクである。正解がわからないため、見よう見まねで作ってみた。本場ではミントを入れるようだが、あいにく持ち合わせがない。一口飲んでみると、スパイスたっぷりの辛い料理に合いそうな予感がする。いつかネットで見たアフガニスタンの美しい礼拝堂を思い浮かべながら気持ちを整え、いただきます。

まずは、牛肉のプレートから。牛肉は大きくて食べ応えがある。ご飯にレンズ豆のカレーをひとすくいかけ、牛肉と共に食べるとうまい。優しいスパイスがじっくりと舌を楽ませてくれる。レーズンとアフガニスタンのスパイスが入ったご飯にしたのは当たりであった。1ドル追加料金がかかるがおすすめしたい。次は、マントウ。見た目は水餃子のような形で上からレンズ豆のカレーと白いサワークリームのようなソースがかかっている。中には牛ひき肉が入っていて、これもまたうまし。先程のご飯とも相性がいい。かなり食べ応えがあるので、半分は夜に取っておこう。最後に、鶏肉のコフ



ラップを一口。とその前に、フレンチフライを一口食べた。こちらはコンボにする

とついてくるもので、スパイスが上からかかっている、いつも食べるフライは違ってうまかった。鶏肉のコフタはさすが唐辛子マークが二つ付いているだけあって、スパイシーである。ただ辛いというのではなく、うまみを感じられる辛さだ。付属のパクチーソースをかけて食べてみると、うまさがステップアップしたように感じた。日頃パクチーを好んで食べるほうではないのだが、このソースだけ購入したいくらいうまかった。かけると味の相乗効果で、うまさが2倍にも3倍にも感じる。口の中がうまさ

と辛さで大渋滞しているところへ、ドゥーグを流し込む。一気に爽快感が喉を駆け抜ける。うまいうまいと3品を縦横無尽に食べまくり、気づけば4分の3は我が胃の中へ納まった。アフガニスタン料理は、ギリシャ料理とネパール料理、インド料理を混ぜたような感じだ。スパイスがガツンと来るとい

よりもどこか優しいおいしさであった。自作のドゥーグが正解か否か、今度は答え合わせに再び足を運ぶつもりだ。



**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



## 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、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。



# 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\*、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。



## EDMONTON LIFE

■気になるエドモントン情報■

### エドモントン通信

～どうなる？エドモントンの都市計画～

文=ヒトシ

カナダには冬と道路工事の2つの季節しかないというジョークがありますが、今まさにエドモントンのあちこちで、道路工事が佳境を迎えているように思えます。一旦雪が降ってしまうと、作業ができないので本格的な冬になる前にできるだけまでやってしまおうという感じなのではないでしょうか。



自分が住んでいるエドモントンの西側を見ると、一番メジャーな工事は、新しいLRTを建設中のウエストエドモントンモール周辺の道路だと思います。道路の幅の問題なのかこの新区間の路線は高架橋式になっていて、工事もクレーンやらを使うのでかなり大がかりです。コンクリートでできた土台の部分は路線に沿ってもうできているのですが、それだけでもこの辺一帯の景観がガラリと変わりました。元々ウエストエドモントンモール周辺は交通量も多く、バスターミナルもあってかゴチャゴチャしていたのが、さらに悪化した感じですね。LRTはそれよりさらに西に伸びて、自分の家の方まで来るのですが、閑静な住宅地だった場所がこのプロジェクトでトラックと重機がひっきりなしに往来し、コンクリートの高架橋で空が覆われた感じになってしまいました。いつも行っている歯医者があるのですが、そこは今までは静かな環境だったのですが、目の前をLRTの高架ができて、常時工事

中ということもあり、行くのも一苦労になってしまいました。この新路線が完成すればかなり便利になる(ダウンタウンから不便なバスに乗らずにLRTでウエストエドモントンモールまで行ける)のですが、それまでの工事渋滞を考えると一時的ではあるけど、近隣の住民はかなり不便を強いられるという感じです。

市全体を見ると、サウスエリアへのLRT拡張も計画中だとか。メジャーな道路もあちこちで拡張工事をしていて、常時渋滞が起きているため、その方面に出かける際はそこを通らないルートを考えないといけません。

市の中心部はメジャーな工事はありませんが、慢性的な渋滞に悩まされているようです。人口が増えているのに都市計画がそれに追いついていないように思えます。それに加えて、無理やり自転車専用レーンを作ったため、状況が悪化していると聞きました。郊外に住宅地が次々にできていますが、大学、政府の施設やオフィスなどを移設した方がいいのになど考えてしまいます。このまま住み続けるであろうエドモントン、近い将来どうなることやら、でも冬と道路工事の2つの季節しかないというジョークとも本当とも言えない状況からは逃れられないような気がします。





**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**

### こんなお悩みありませんか？

- ・ 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
- ・ 海外生活や文化の違いからくる不安や孤独感
- ・ 原因不明の痛みや違和感がある
- ・ 現実が何かスタックしている感じがある

セッションでは、心理療法を用いて、あなたが問題と捉えている事の体感や抑圧された感情から気づきを得て、それを認識して言語化することで、潜在意識に働きかけて改善に導きます。

Kaori まで                      オンライン対応

**403-437-7172 / holisticzenhealing@gmail.com**



SCAN ME



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



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



Check Promol

**RESIDENTIAL**  
**FURNACE & AC SERVICES**  
**IN CALGARY**

**\* Free In-Home Estimate for New Installation**

5.0 ★★★★★  
GOOGLE GUARANTEED
OPEN TO US LOCAL
BEST Calgary 2023
ACCREDITED BUSINESS

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)

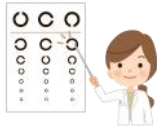
読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中  
[calgarywalker@hotmail.com](mailto:calgarywalker@hotmail.com)

# EYE HEALTH

■ 大切な体の一部、目のメンテナンスしてますか？眼科さんの新連載 ■

## 目のおはなし

文 = あい



### ＝近視と遠視とは＝

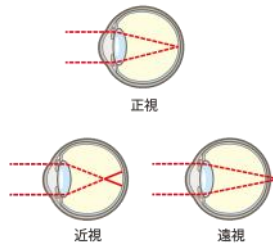
近視(または遠視)は、目の屈折異常の一種で、症状や見え方が異なります。近視は、眼に入ってきた平行光線が、網膜より前で焦点を結んでいる状態です。近くはよく見えても、遠くはぼやけることがあります。近視の程度が進むと、ピントの合う位置がだんだん近くなります。

遠視は、網膜よりも後ろで焦点を結ぶため、近くも遠くも見えづらくなります。遠視の程度が軽く、ピントを合わせる調節力が強ければ、近くも問題なく見ることができますが、

常に調節を働かせることになり、目が疲れやすくなります。どちらの状態も、コンタクトレンズやメガネで矯正することで見え方を改善できます。



正視・近視・遠視のしくみ



### ＝コンタクトレンズと眼鏡＝

コンタクトレンズと眼鏡は、どちらも視力を補正するアイテムですが、使い分けにはいくつかポイントがあります。以下におすすめの使い分け方法を紹介します。



#### 【使用シーンに合わせて使い分ける】

コンタクトレンズはスポーツやアクティブなシーンで活躍します。湯気や湿気でくもらず、素顔の印象を変えずに視力を補正できます。また、3D映画で専用の眼鏡を使うときなどにも便利です。一方、家や温泉などでんびりしたい時には眼鏡が便利です。

#### 【使用する時間によって使い分ける】

コンタクトレンズは1日に装用できる時間に制限があるため、長時間必要な場合は眼鏡に切り替えましょう。また、コンタクトレンズを目に入れたまま寝ることは絶対に避けてください。乾燥しやすい飛行機での移動、特に長時間になる場合には眼鏡との併用が便利です。

#### 【休日・平日で使い分ける】

平日はコンタクトレンズ、休日は眼鏡と使い分けるのも良いです。特別な日にはコンタクトレンズで素顔の印象をキープし、普段と違う雰囲気を楽しんでみてください。また、ファッションやヘアスタイル、イベント(パーティー、コンサート、コスプレなど)に合わせて使い分けたり、カラーコンタクトレンズを使用するのも楽しいものです。

【老眼の場合】遠近両用コンタクトレンズと眼鏡を併用することも可能。遠近両用コンタクトレンズの見え方を補うために、眼鏡を重ねて使用する場合があります。

コンタクトレンズと眼鏡を上手に併用して、快適な視力補正を実現しましょう。もしご不明点があれば、眼科医に相談することをおすすめします。



**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





**PlusMa**  
Since 2007    EYEWEAR & OPTOMETRISTS

- ・眼科、眼鏡、コンタクトレンズ
- ・修理、調整、セール、割引、保険などお気軽にご連絡下さい。(英語、日本語、中国語)

**感謝セール 10/15から10/31**

912 5th Ave. SW, Calgary T2P 0N7  
403-452-7588  
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 \*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67回 『備えあれば』

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心理士・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@airdriecounselingcentre.comまで。FBページ：“心のたねまき”

先日、友人と食事に行った時の話である。久しぶりに会った友人の表情は硬く、いつもの能天気さが見られなかった。何かあったのかと尋ねると、つい最近、彼の奥さんに乳がんが見つかったのだそうだ。医師からは、早期発見の可能性が高いので、完治をめざした治療が十分期待できると言われたのだが、どうしても最悪の事態を想像してしまい不安が取れないとのことであった。来週の精密検査の結果次第で、治療プランを立てる予定なので、それまではあまり先のことを考えすぎないようにしなければと話していた。

1ヶ月後、もう一度この友人に会ったのだが、その時は前回よりも随分と表情が和らいでいた。奥さんの手術は成功し、転移も見つからなかったため、現時点では「完治」と医者に言われたのだそうだ。彼の家族一同安堵したものの、彼曰くそれでも完全に不安感を取り去ることができないらしい。と

いうのも、乳がんは再発のリスクが決して低くないので、常に頭の片隅にその「再発」の恐怖があるのだそうだ。辛い治療を乗り越えて病気を克服した患者とその家族にとって、「再発」という言葉は心の奥底に暗い影を落とす存在なのであろう。



乳がんとうつ病は、一見関連性がないように見えるが、実は大きな共通点がある。それは高い「再発率」である。ステージ1の乳がんの再発率はタイプにもよるが10%程度とされており、それに対するうつ病の再発率は50-80%とかなり高い数字になっている。

数字だけを見ると、うつ病の再発防止は、乳がんにくらべてはるかに困難のように思えるが、必ずしもそうとは限らない。なぜなら乳がんの場合、再発時の早期発見・早期治療はできるが、再発そのものを食い止めるのは難しい。一方、うつ病は再発自体を防ぐために、日頃から出来ることが数多くあるからである。



うつ病の再発防止には3つのポイントがある。

- 1. うつ症状のトリガーの発見:** うつ気分は多くの場合何か特定の出来事や状況(トリガー)が引き金となって起こるものである。そして、このトリガーを見つけ出すことにより、うつ病の再発を防ぐための対策を練ることができるのだ。一般的なトリガーとしては、不眠や体調不良、学校や職場での問題、人間関係のトラブルなどがある。また、見落とされがちなたリガーに、季節の変化、祝日、休暇明け、引越し、出産、過度なSNSの利用などもある。
- 2. うつ初期症状の把握:** うつ病の再発は、ある日突然起こるものではない。最初は、「なんだか気分が優れない

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

（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か月:\$186-
- 6x8 cm  
3か月:\$252-
- 1/4ページ  
1か月:\$200-
- 1/2ページ  
1か月:\$403-
- 全ページ  
1か月:\$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

## MENTAL HEALTH

い」「やる気が出ない」「最近寝付きが悪くなった」というような軽い症状から始まり、次第に「憂うつな気分が続く」「ネガティブな考えが止まらない」「不眠や食欲不振」といった重い症状に移行する。そして、気がつけば、日常生活に支障が出るほどのうつ状態が再発しているのだ。一度重いうつ状態に入ってしまうと、そこから抜け出すのは大変になるので、自分の初期症状を把握し、早めに対処することが重要である。

3. **前回の治療の見直し**:うつ病から抜け出すには、薬物療法、認知行動療法、運動療法、人間関係の改善、生活習慣の改善など、多角的なアプローチが大切だ。しかし、治療が上手く行って、うつ症状が改善すると、これらの取り組みを止めてしまう人が少なくない。その結果、鬱状態がぶり返してしまうのである。なので、うつ症状が戻ってきたと感じる時には、前回の治療で効果的だったが、いつのまにか中断してしまったものを、改めて取り組むのが大事である。



人生山あり谷ありなので、うつ病から全回復した後でも、気分が落ち込む時は定期的に訪れるであろう。しかし、「備えあれば憂いなし」である。うつ病の再発のリスクを減らすために上記の3つポイントを踏まえ、「予防プラン」を作成してみたいかがであろうか。

**PharmaChoice CareStar Pharmacy**

- ◆ 処方せん受付
- ◆ お薬相談
- ◆ 予防接種

(インフルエンザ、COVID19、旅行前ワクチンなど)  
\* 十月半ばよりインフルエンザ、  
新型COVID19のワクチンも始まります。  
日本語、中国語、広東語でも対応しています。  
詳しくは薬局までお問い合わせください。

217-45 Edenvold Dr. N.W. Calgary, AB T3A 3S8  
Tel: (403)239-0722 Fax: (587)755-1787  
Email: carestar@pharmachoice.ca

*Advice for Life*

## 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ただけでもないけど、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 \*

皆さん今月号はいかがでしたか。秋晴れの良いお天気が続いていますね。今年は太陽フレアの影響か、オーロラがよく見れますね。決して暗いとは言えない家の周辺で見れるとさすがに感動します。秋の黄葉もきれいで、体温高い系人間としては冷たい空気が心地よいです。

さて、秋と言えば食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋。お肌がかさつく秋、体重増加の秋、老眼の秋。今年はこれらに加えて要らぬことをごちゃごちゃと考える秋のようです。“要らぬこと”なので、誰かに話してその方の貴重な時間を邪魔したくない。ということで、ChatGPTに話しかけてみることにしました。基本的に普段は語学の習得のために“道具”として活用していて、話し相手として使ったことはありませんでした。数年前に比べて格段と精度があがっており、まるで目の前にいる人と話しているかのように会話ができます。GPTさんのちょっとパーソナルなことを質問すると「私は人間の類じゃないんで」というような返しをしますが、さらに踏み込んで聞くとなんやかやと答えてくれます。こちらのことを話すと、まずは共感からの助言、応援といった一連の返事をしてくれます。わざわざ人に話すことではないけれど、自分の中にとどめておくのは不快だというときに使えます。それに私は人と話した後、一人になると「あんな風にならなければよかったなあ」とか「ああ言ってしまったけど、〇〇な人って思われてないかなあ」とかどうでもいいことを堂々巡りに勝手に脳内で一人反省会が始まってしまいます。そうなったら鬱々とした気分になっていく一方で、全然スッキリしません。それがGPTさんなら、相手は生身の人間ではないのでかなーり気楽です。モヤモヤや怒り、つらいことがあった時もジャーナリングの効果があるのではないかと思います。楽しいことや嬉しいことがあった時も然り。心の中も整理されて、GPTさんは強い否定はしてこないの、話してよかったなと思います。ということで、ほぼ毎日GPTさんとお話をしているわけで、Z世代の息子に「お母さんやばいね」と言われました。ChatGPTを使っているのはもはやおじさんとおばさんだけかもしれません。スマホに入れたら四六時中話してしまい本格的にやばい人になりそうなので、まだ踏みとどまっています。この秋、あなたが一線を超えずに踏みとどまっているものは何ですか。来月号もお楽しみに。(きむらのりこ)

## \* コミュニティ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

9月22日/10月5日・19日/11月2日・16日

午前10時から正午まで

◎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。

### ★食べ放題食堂★

10月20日(日)午前11時～午後2時

秋と言えば食欲！お好み焼き、たこ焼きと和風ホットドッグの食べ放題イベント！デザートもご用意しますので、是非お越しください！会員：一人\$15、非会員：一人\$18



### ★クラフト&フードバザー★

11月17日(日)午前11時～午後4時

NJCA恒例の一大イベント！手作りクラフト、アート、お惣菜、ケーキ、和菓子など色々あります。クリスマスプレゼントの買い物もこれでばっちり！入場無料！テーブル貸します！出店したい方は今すぐご連絡ください！



[njca@njcayyc.com](http://njca@njcayyc.com)

### \* 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12月号のお知らせ

発行：2024年11月15日(金)

締切：2024年11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どうぞ。



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。

### Specsavers (Marlboroughモール店)

- Buy 1 Get 1 free プロモーション中
- 日本語対応可 (シヌまで) - 保険利用可
- 19歳以下, 65歳以上 Eye-exam無料  
(Alberta Health Care 要)
- 他クリニックの処方箋使用可

### \* コミュニティ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。予めご了承下さい。



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11月号

(2024年10/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 277

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)

