

Calgary Walker

Issue 295

2026年5月号

LOCAL NEWS

銃買い上げ制度 連邦と州の対立

アルバータ州では、オタワの銃買い上げ(リコール)プログラムにより、使用禁止とされた銃約7,334丁が申告されたことが連邦政府の発表で明らかになった。全国では約6万7千丁が37,869人の銃所有者から申告されており、アルバータ州はオンタリオ州、ブリティッシュコロンビア州、ケベック州に次いで4番目の規模となっている。対象となる約2,500種類の銃は「アサルト・スタイル」とされ、主に軍事用途向けで狩猟やスポーツ用途には適さないとして禁止された。

一方、アルバータ州政府はこの連邦制度に強く反発し、州の主権を理由に州機関や警察に協力を拒否する方針を取っている。このため、申告した銃所有者への補償の仕組みは不透明で、どのように支払われるのかは確定していない。連邦政府は今後、申告内容の審査を進め、数週間以内に所有者へ詳細を通知する予定で、回収はRCMPや地方警察などが担当する見込みである。

また、銃は補償の有無にかかわらず10月30日までに処分または無力化する必要がある。違反した場合は刑事責任を問われる可能性がある。銃規制をめぐる連邦政府と一部州の対立は深まっており、今後は最高裁でも関連訴訟が審理される予定で、制度の行方は依然として不透明である。



子どもに広がる新変異株

新型コロナウイルスのオミクロン系統に属する新たな変異株BA.3.2(通称「シケーダ」)が、近年注目されている。この変異株は主に子どもへの感染が目立つ一方で、子ども・大人ともに重症化リスクは高くないとされている。23カ国および米国25州の下水から検出されており、低水準ながら広範囲に存在する可能性がある。

BA.3.2は2024年11月に初確認され、スパイクタンパク質に多数の変異を持つが、従来株ほどの高い感染拡大力は示していない。細胞への結合に関わるACE2受容体への親和性が弱まっていることが一因とみられ、現在のところ大規模な流行には至っていない。ワクチンによる免疫も一定の効果を維持していると報告されている。

専門家はこの変異株について、重症化の増加が見られないことからワクチン更新の必要性は低いとの見解を示す一方、進化の動向を注視する重要性を強調している。また、BA.3.2は特に3~15歳の子どもで感染しやすい傾向があり、免疫経験の少なさや学校環境での接触頻度が影響している可能性が指摘されている。現時点では大きな公衆衛生上の脅威にはなっていないが、今後の変異次第では再評価が必要とされる。



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

2026年5月号 CONTENTS

Local News & Local Events.....1-5	進め！読書部.....8
知恵袋.....6	目のおはなし.....9
木を千本無料進呈...6	心の種まき.....10-11
エドモントン通信...7	編集後記.....11
	日系会館・掲示板.....12

LOCAL NEWS

リチウム開発に期待と課題

アルバータ州が世界有数のリチウム資源を保有していることが明らかになり、エネルギー転換の切り札として注目が集まっている。州の地質調査によると、炭酸リチウム換算で約8,250万トンに達し、世界第3位規模となる可能性がある。地下の塩水に溶け込んだリチウムの存在は以前から知られていたが、採取コストや技術面の課題から開発は進んでこなかった。しかし近年、電気自動車や蓄電池などで需要が急増し、状況は大きく変化している。特に、塩水から直接リチウムを取り出す「直接リチウム抽出(DLE)」技術の進展により、商業化への期待が高まっている。州内企業は実証施設の運用を進め、2028年から2030年ごろの生産開始を目指す。既存の石油・ガスインフラを活用できる点も強みとされる。

一方で、DLEは商業規模での実証が十分ではなく、資金調達や価格変動、国際競争など課題も多い。さらに、カナダ国内の加工能力の不足も指摘されている。政府は支援を強化し、リチウムを新たな成長分野として育成する方針だ。



ケベック産メープルシロップ偽装問題

カナダのケベック州で、「純粋なメープルシロップ」と表示された商品にサトウキビ糖が混入していた問題が明らかになった。Radio-Canadaの調査番組が、味に違和感を覚えたことをきっかけに調査を開始し、複数の店舗で購入した5缶を検査した結果、いずれも少なくとも50%がサトウキビ糖であることが判明した。製造元のステーブ・ブルドーは混入を否定しつつ、他州から仕入れたシロップの可能性を示唆したが、「ケベック産」と偽って販売していたことは認めた。ケベック州では通常、バルク販売のシロップは厳格に検査されるが、缶製品は対象外であり、今回のような不正は初めてとされる。生産者は調査と改善を表明したものの、商品の回収は行わないとしている。




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

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

アンダーグラウンド映画祭

インディペンデント映画や実験的な作品を愛する方におすすめの映画イベントが今年も開催されます。4月16日から26日までの期間中、世界各国から集まった商業映画とはひと味違う、刺激的で新しい映像作品を楽しめます。場所はGlobe Cinema (617 8 Ave SW)にて上映。お笑いタレントのゆりやんレトリィバァ初監督作品「MAG MAG」(邦題『禍禍女』)も上映予定。サンタの格好をして飲んで暴れるという、アートの社会現象を扱ったドキュメンタリー「SANTACON」も観てみたい。幻想的でレトロな雰囲気「THE BEARDED GIRL」も注目です。チケットは12ドルから。<https://www.calgaryundergroundfilm.org/>



3まで)に開催されます。会場は、自然豊かなキャンモア・ノルディックセンター(1988 Olympic Way, Canmore)。会場では、クマの生態に関するプレゼンテーションや、遭遇時の安全対策講座、ベアスプレーの使い方とデモなどが行われます。ロッキー山脈の美しい景色に囲まれながら、野生動物と共に生きるための知識を楽しく学べる一日です。入場無料。www.biosphereinstitute.org



Aggie Days



毎年春に開催され、農業をもっと身近に感じてもらうことを目的にした教育系イベントです。4月18日・19日、会場はスタンピード・パーク内のNutrien Western Event Centre。午前10時から午後4時まで。実際に「見て・触れて・学べる」体験型プログラムというだけあって、牛や羊、鶏などの農場の動物とふれあいや、乳しぼり体験、農業デモンストレーションに参加できます。種まきや食の流れを学べる展示もあって、小さい子供から大人まで楽しめます。なんとうれしい入場無料。www.ag.calgarystampede.com

森のくまさんの日

アルバータ州キャンモアで、春の訪れを感じるユニークなイベント「Bear Day」が、4月18日(午前9時から午後

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

4月29日は
昭和の日



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



Mortgage Connection
Where You Matter

アルバータ州でのモーゲージのご相談はお任せください。複数の銀行やモーゲージ専門レンダーから最適なプランをご提案します!

Miwa Weninger
Mortgage Specialist
P: 403.803.9135 (Please leave a message)
E: miwa@mortgageconnection.ca

LOCAL EVENTS

やってみようボランティア

Calgary Volunteer Fairは、カルガリー地域で活動する非営利団体やコミュニティ団体が参加し、ボランティア希望者とのマッチングを目的としたイベントです。初心者の方でも気軽に参加でき、自分に合った活動を見つけやすいのが特徴です。当日は、教育、環境動物保護、福祉活動、イベント運営などさまざまな分野の団体がブースを出展し、活動内容や募集情報を紹介します。担当者と直接話ができるため、活動の雰囲気や具体的な役割について理解を深めることができます。その場で登録や応募ができる団体もあり、すぐに一步を踏み出せるのも魅力です。4月23日午前10時半から午後4時まで。会場は、ダウントウンにあるカルガリー大学キャンパス(906 - 8 Ave SW)。 www.volunteerfair.ca

コミックEXPO2026

来場者数約10万人規模のカナダ西部最大級ポップカルチャーイベントが、今年も開催されます。コミック、映画、アニメ、ゲーム、SF、ファンタジーなど、あらゆる“好き”が集まる4日間の大型フェスティバルです。4月23日から26日まで、スタンピードパーク内のBMOセンターにて行われます。会場では、映画・ドラマの俳優や人気ク

リエイターが登場し、トークショーやサイン会、写真撮影などが行われます。24日にはコスプレパレードも開催。午前10時半にCentral Memorial Parkを出発し、17Aveを歩いて会場まで歩きます。パレードには誰でも参加できるので、推しのコスを着て出かけましょう。また、会場では限定グッズやアート作品、レアアイテムの販売もあって、初心者からコアなファンまで楽しめるようになっています。チケットは大人25ドルから、ユース(13-17歳)20ドルから、子供(6-12歳)12ドルにて好評発売中。 www.calgaryexpo.com

かわいいペット祭

動物好きにはたまらない！
Calgary PetFestが今年もやってきます。4月24日から26日までの3日間、Spruce Meadows (18011



Spruce Meadows Way SW)にて開催。会場では、コーギーレースやダックスフントのレース、牧羊犬のデモンストラクションや馬術のショージャンプ、警察犬(K-9ユニット)のパフォーマンスなどが行われます。また、会場内には小動物とふれあえるミニ動物園や、爬虫類など珍しい生き物を紹介する展示エリアも設けられており、

雅やかに受け継がれる
 伝統の日本料理
 日本より直送の海鮮と
 至高の和牛
 料理長渾身の珠玉の逸品と
 厳選の日本酒
 その繊細かつ華やかな味わいを
 心ゆくまで堪能賜りますよう
 お願い申し上げます

SATSUKI

100-1130 Kensington Road N.W.
 Calgary AB
 403-300-2405
 【営業時間】
 水曜日～日曜日 午前11時～午後9時
 定休日: 月曜日・火曜日

5月5日は

端午の節句



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

www.sushibistroanzu.jimdo.com
Check our Menu @ SkiptheDishes

LOCAL EVENTS

普段なかなか出会えない動物たちと触れ合える貴重な機会となっています。地元の保護団体による里親募集コーナーもありますよ。チケットは大人18ドル、子供(3~12歳)は10ドルです。www.sprucemeadows.com/petfest

鉄オタの祭典

4月25日26日午前9時から午後5時まで、カルガリー大学内にあるOlympic Oval(288 Collegiate Blvd NW)にて、SUPERTRAINが開催されます。広大な会場いっぱい広がる精巧な鉄道模型の展示は必見。細部まで作り込まれた街並みや風景とともに、まるで本物の鉄道の世界を縮小したかのような光景が広がります。クラシックな鉄道模型から最新のデジタル制御モデルまで、多種多様な展示が楽しめるほか、レゴレインや「きかんしゃトーマス」をテーマにしたコーナーなど、子どもも楽しめるようになっています。入場料は大人(17歳以上)15ドル、ユース5ドル、6歳以下の子供は無料です。

www.supertrain.ca



5月は古本市が熱い

【RESET Society Book Sale】

4月30日から5月3日までと8日から10日までCrossroads Market(1235 26 Ave SE)にて古本市が開催。木曜は午後3時から8時まで、金曜は午前10時から午後8時まで(5月8日は午後5時まで)、土日は午前10時から



午後5時まで。会場では10万冊以上の古本が販売され、中古のDVDやゲーム、CDも購入できます。入場料は一人2ドルです。収益は暴力や性的トラウマに悩む女性や子供たちを救う非営利団体RESETに寄付されます。www.crossroadsmarket.ca/events

【Calgary Reads Big Book Sale】

こちらは5月8日から17日まで開かれる市内最大の古本市です。毎年20万冊を超える古本が集まります。そのほとんどが4ドル程度、子供用の絵本などは2ドルで販売されます。どれも状態がいいものです。場所はCalgary Curling Club(720 3rd St NW)。5月8日9日は要予約、入場料は5ドルです。10日から14日までは予約不要で入場料が3ドル(以下同じ)。15日と16日は1冊買うと2冊目が無料になります。17日は箱いっぱい詰めて20ドルです。時間は午前9時から開く日もあれば正午からの日もあるので、事前にウェブサイトを確認してから出かけましょう。www.bigbooksale.ca/

機関車トーマスin Heritage Park

みんな大好き機関車トーマスに会える恒例のイベントです。5月2日3日、9日、10日の4日間、午前9時からヘリテージパーク(1900 Heritage Dr. SW)にて開催。会場ではトーマスに乗車し、ゲームやアクティビティ、フォトブースで写真を撮って家族みんなで丸ごと1日楽しめます。関連グッズの販売もあります。

チケットは一人32.95ドル。

春の思い出作りに是非どうぞ。

<https://heritagepark.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。

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

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/>



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 = ゴルフっていいよねさん

ゴルフの季節がやってきます！市内サウスウエストに、**Digital Links Golf Studio** がオープンしました！デンマークのTRACKMAN社が開発した世界的に有名なトップクラスの高性能ゴルフシミュレーターが3台あり、インドアでも実際のコースのような臨場感で、練習やラウンドを楽しむことができます。プロのレッスンを受けたり、パーティーやイベントもできます。バーもあるので、ホットドックやナチョス、ビールなど飲食しながら家族や友達、仕事仲間とリラックスしてゴルフを楽しめます。ゴルフクラブのレンタルもでき、新しいプロのゴルフクラブも試して使うことができます。数に限りがあるので、事前にお問い合わせが必要です。

場所は **8374 Broadcast Ave SW, Calgary, AB** です。

Website:

<https://digitallinksgolf.ca/>

☎ (587) 291-0613



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



和の輪

カルガリーで
日本のつながりが見つかるアプリ



今すぐ無料ダウンロード

★発行日にメールでお届け★

* 写真・広告がカラー *

便利な電子版を無料で購読ください。登録希望のメールアドレスから、件名に「電子版希望」と書いた空メールを送るだけ。

calgarywalker@hotmail.com

SPECIAL EVENT

■ 生活お役立ちお得情報！ ■

市が木を1000本無料進呈

文 = 編集長

カルガリー市では、市民の住宅地の緑化を進める取り組みの一環として、「Branching Out」という樹木配布プログラムを実施しています。このプログラムでは、市内在住の希望者に対して庭植え用の苗木が無料で提供され、春に向けてお庭を賑やかにしたい方にお勧めです。申し込みはカルガリー市の公式ウェブサイト内にある専用ページ (Trees/Branching Out) から登録できます。NEとNW地区の受付は既に開始されており、SE地区は4月20日午前10時、SW地区は4月27日午前10時に受付が開始します。先着順の為、絶対手に入れたい方はお急ぎください。また、申し込み後には、指定されたオンライン学習モジュールの受講が必要となっています。この教材では、苗木の正しい植え方や水やりの方法、植樹後の管理の基本などが分かりやすく紹介されており、初めての方でも安心して取り組める内容になっています。受講を完了したうえで、指定された期間内に苗木の受け取りが可能となります。受け取りは通常、春から初夏にかけて行われます。



この取り組みは、都市のヒートアイランド対策や生物多様性の保全、そして地域の景観向上などを目的として今後も継続的に実施される予定で、市民が身近な形で環境活動に参加できる良いチャンスです。興味のある方は是非どうぞ。詳細はこちらからご確認ください。<https://www.calgary.ca/parks-rec-programs/nature/branching-out.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。

ダウントウンお得な12ドルパーキング

主要駐車場3か所にて平日午前6時から午後6時までの12時間、12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アプリで午前6時から9時の間に支払いを済ませる必要があります。指定の駐車場はLot55 (East Village)、Studio Bell周辺にあるLot75、Century Gardens西側にあるLot83です。

www.calgaryparking.com/find-parking/deals/12-deal.html



EDMONTON LIFE

■気になるエドモントン情報■

エドモントン通信

～リバーバレースキー場を巡る～

文=ヒトシ

子供達は春休みだというのに、ガンガン雪が降って今日で3日目です。春休みと呼んでいいのかどうかとも疑わしい気候ですが、カルガリーの皆様はいかがお過ごしでしょうか？相変わらず家族でスノボをやっていますので、私の家族は雪は大歓迎だと言いたいのですが、私はもう雪はたくさんという感じになってきました。仕事でBC州の人とオンラインミーティングをすると、向こうは桜が咲いているではありませんか！こんな不公平は、、、と文句を言っても仕方ありません。ここに住むものの宿命というものです。

先日、エドモントンに住む日本人の集まりがあり、どうしてエドモントンに来たのかという話題になり、エドモントンにはリバーバレー(River Valley)があるからここに来たという方がいました。確かに、それは一理あるなと思いました。リバーバレーとはノースサスカッチワン川沿いに広がる、土手と言ってはスケールが違うのですが(日本語でなんといいかわからないという話になりました)、崖の下に広がる河川敷のようなもので、端から端まで160kmもあります。エドモントン市内のリバーバレーはトレイルや公園、ゴルフ場、動物園その他様々な施設があり、市民の憩いの場となっています。有名なはやっぱリトレイルで、特に夏や秋に木々に囲まれた道を歩いたり、自転車で走ったりするのはとても気持ちがいい

ものです。野生動物も多く生息していて、コヨーテやフクロウ、そしてビーバーなども見ることができます。カルガリーにも川沿いに似たような地形があると思いますが、やはり広さが違うように思えます。(私はボウ川沿いの美しい風景も好きでした！)

話は、私の家族のスノボに戻りますが、エドモントン市内のリバーバレー沿いには4つのスキー場があり、今年私はそのうちの3つに行きました。そのうちの一つ、Sunridge Sky Areaは街の東側の工業地帯の近くにあり、なかなか面白い立地でした。上から下まで、すぐ滑れてしましますが、横に広がっている作りになっているので、そこにいくつかのコースがあり、その都度違うルートを滑れます。リフトを上り切った崖の上からエドモントンのダウンタウンが見え、川にかかる橋を長い列車が通過していくのが間近に見え、なかなかの景色も楽しめます。

カルガリーは山に近いので、街でウインタースポーツをやるという感じはあまりないでしょうが、エドモントンはリバーバレーのおかげでスキーやスノボが手軽にできる点で、ここに住んでいる利点かななどと思いますが、やはりカルガリーの利便性は皆が口を揃えて良いなと言っていました。エドモントンは山まで遠い！

春休みは始まったばかりですが、明日からジャスパーにスノボに行く予定ですので、まだ雪は続いてくても良いかなと思っています。でもやはり、春らしく花が咲いていたら良いなとも思います。みなさんはどんな春休みを過ごしていますか？





Sushi bar zipang

遠くの日本より近くのジバング

月曜日も営業中

1010-1 AVE. NE CALGARY
(BRIDGELAND)

☎403-262-1888



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



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/>

BOOKS

■本好きサラリーマンの備忘録的ブックトーク■

進め！読書部

22冊目 「白鷺立つ」 住田祐作

文＝桑島

みなさんは、大阿闍梨という存在をご存知だろうか。密教(天台宗・真言宗など)において、極めて厳しい修行を達成し、最高位の阿闍梨として認められた高僧のこと。ちなみに阿闍梨とは、サンスクリット語の「アーチャーリヤ(高僧・師範)」に由来し、特別な儀式を経て密教の奥義を伝承する資格を持つ僧侶である。特に比叡山の「千日回峰行」を満行した行者は大阿闍梨と呼ばれ、非常に特別な存在である生き仏として尊ばれる。大阿闍梨は一体何人いるのか。なんと1300年の歴史の中で、2人しかいない。塩沼亮潤氏(福聚山 慈眼寺)や、酒井雄哉氏が有名だそうだ。



今回紹介するのは、命がけの千日回峰行に挑む二人の僧侶が主人公の歴史小説「白鷺立つ」。作者は住田祐。圧巻のデビュー作である本著は、第174回直木賞候補に挙がり、第32回松本清張賞を受賞している。時は1780年代。舞台は、天明の飢饉の傷痕が残る江戸時代の比叡山延暦寺。特照と

いう名の僧侶が千日回峰行を今まさに終えようとしている場面から始まる。千日回峰行とは、比叡山の険しい山道を七里半(約30km)、毎夜午前0時頃出発し、朝6時から8時頃まで走る。これを1年の間に100日行う。それを3年間継続する。この辺りで、千日回峰行に挑むものが選抜される。4年目と5年目には年間200日を連続で歩き続ける。道程は同じで、真言を唱えながら、比叡山内のおよそ260か所の寺院や墓地を礼拝する。これで合計700日の回峰行を行ったことになる。このあと、“堂入り”と呼ばれる9日間の断水、断食、不眠、不臥(臥せてはいけない。すなわち横になってはいけないということ)の行に入る。これが無事に済めば、6年目に入る。この年の100日は今まで走った道程に距離が追加され、毎日15里(約60km)を歩き通さなければならない。5年目までは、己のための行で、6年目からは他者のための行なのだそうだ。そして最後の年には、比叡山回峰に加え、京中を歩き、一日に歩く距離は驚きの84km。それを終えれば最後は75日間の最初の5年で歩いた7里半の峰道を歩く。途方もない道程であるが、失敗したらどうなるか。行者は死出紐と短剣を持ち歩き、それ以上進むことができないと判断した場合、その紐で首をくくるか短剣で自害するのだ。身に着けた笠の紐に付けられた六文銭は、三途の川の船賃というも凄まじい。

そんな険しい道程を完遂した大阿闍梨“憲雄”の前で、今まさに大阿闍梨になろうとしている特照が倒れてしまう。行不退。意識が戻らないまま、比叡山の幹部たちが集まり会議が開かれる。特照の出生の秘密も含め、僧侶聖諦の秘策とは。読了に時間がかかる、かなり重めの作品である。実は煩惱だらけの僧侶の世界の人間ドラマはありそうで、ここまで踏み込んで描いた作品は今までなかったのではなかろうか。自らの身を掛ける覚悟。心が揺さぶられる1冊であった。

2025年1月1日から12月31日までにカナダ国内で働いた場合、雇用主から「T4」という給料明細書が届き、インカムタックスリターンの申請(確定申告)をする必要があります。期限は2026年4月30日まで。忘れずに申請しましょう。



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

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

♥ 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>

EYE HEALTH

■ 大切な体の一部、目のメンテナンスしてますか？眼科さんの不定期連載 ■

目のおはなし

文 = あい

=ものが見えるしくみ=

1. 光がものに当たって反射する

太陽やライトの光がものに当たります。するとその光が跳ね返って（反射して）目に入ってきます。（光がないと何も見えないということです。）目に入った光は、

- 角膜 → 水晶体(レンズ) の順番で進みます。
- * 角膜: 最初に光が入るところ
- * 水晶体: ピントを合わせるレンズ



2. 目の奥にある網膜に像が映る

角膜と水晶体が光を曲げて、網膜(カメラのフィルムのような場所)にピントを合わせます。網膜にくっきり像が映ると見えやすくなります。実はこの時、像は上下さかさまになっています。



PlusMa
EYEWEAR & OPTOMETRISTS
912 5 AV SW, Calgary (403) 452-7588

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





3. 光を“信号”に変える

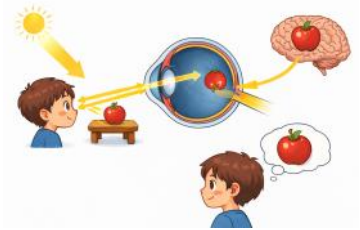
網膜で視細胞が光を感じ取り、それを電気信号に変換します。光の情報が「脳に送るメッセージ」に変わる瞬間です。

4. 脳で「見える」に変わる

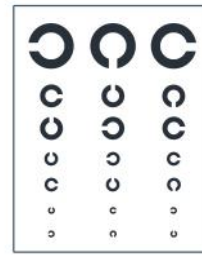
電気信号は視神経を通して脳へ送られ、脳が情報を組み立てて「ものが見える」と感じます。そして脳が正しく認識し「見えた」と判断してくれます。

4つのステップにまとめると

1. 光が目に入る
2. ピントを合わせる
3. 網膜が光を信号に変える
4. 脳が“見える”と認識することになります。



目はカメラ、脳は画像を理解するコンピューター、この2つが協力して私たちは世界を見ています。



5月10日は
母の日



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。

* 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。

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

MENTAL HEALTH

■カウンセラーのアドバイス■

心の種まき

第76回『ADHDの現在地』



文＝ 鈴木直人 / アルバータ州心理学者

カナダで心理士として22年の臨床経験。現在はサイコロジストとして心理療法・カウンセリングを提供。質問・お問い合わせは(403) 921-8442またはkokotane@shaw.caまで。ウェブサイト: www.kokotane.com
FB ページ: 心のたねまき

ここ最近、カナダでも日本でも「ADHD」という言葉を日常的に耳にするようになった。ほんの10年前までは一部の専門家だけが使う用語であったが、今や日常会話において「おちょこちょいな人」や「ユニークな個性を持つ人」を指す代名詞として使われるほど、社会に浸透しつつある。

かつてADHDは「教室でじっとしていられない子どもの問題」と捉えられるのが一般的であった。しかし、SNS等による情報発信が増えたことにより、「自分が抱えてきた生きづらさの正体は、ひょっとしてADHDだったのか」と、大人になってから自問自答し始める人が急増している。

ただ、これほど認知度が上がった一方で、ネット上には依然として断片的な情報が溢れており、新たな誤解や認識の「ズレ」が生じているのも事実だ。改めて、専門的な視点からADHDの正体を整理してみたい。

ADHD(注意欠如多動症)の3つの特性

ADHDは、特性の表れ方によって主に3つのタイプに分類される。

不注意優勢型: 想像力は豊かだが注意散漫で忘れっぽく、時間管理や物事の着手・完遂が苦手なタイプである。子どもの場合は「毎日のように忘れ物をする」「いくら注意しても部屋の片付けができない」といった形で表れる。大人の場合は、職場でケアレスミスを繰り返したり、スケジュール管理ができなかったりすることで、社会生活において「怠慢」と誤解されやすい。

多動・衝動性優勢型: 行動力に溢れる一方で、じっとしていることが難しく、反射的・突発的な言動によるトラブルを招きやすい。子どもの場合は、授業中に突然席を立てて歩き回ったり、順番を待つのが苦手だったりする傾向がある。大人の場合、貧乏ゆすりや極端なおしゃべりのほか、衝動買いや荒い運転といった形で表れることがある。

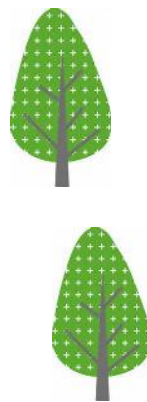
混合型: 上記2つの特徴を併せ持つタイプであり、診断を受ける中で最も割合が多いとされる。

ADHDの原因

ADHDの本質を理解する上で不可欠なのは、それが育て方や本人の努力不足ではなく、脳の前頭葉が司る「実行機能: Executive Functioning」の特性に起因するという視点だ。実行機能は、記憶・注意・感情などを適切に管理する「司令塔」の役割を果たす。ADHDの人は集中力が欠如していると思われがちだが、実際には好きなことに対して驚異的な集中

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



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/csp/cns/children-and-youth/calgary-afterschool/calgary-afterschool.html?redirect=%2Fafterschool>

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!

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



MENTAL HEALTH

(過集中)を見せることがある。問題は集中力そのものの有無ではなく、それを適切に管理・配分する「制御システム」が機能しにくい点にあるのだ。

ADHDのこれから

最近のADHDの情報拡散には良い面・悪い面がある。長年「なぜ自分は社会に馴染めないのか」と自分を責めることにより、二次障害としてうつ病などを抱えてきた人々が、脳の特性を知ることによって自己否定の呪縛から解放されるのは大きな救いである。

一方で、些細なミスを「どうせADHDだから」と安易に結びつけて思考停止に陥ったり、あるいは「ファッション感覚の診断」として周囲から冷ややかな視線を送られたりする現状がある。特に、メディアが強調しがちな「ADHDは天才肌」「クリエイティブの源泉」といった極端な言説には注意が必要だ。ADHDという特性は、それ自体が善でも悪でもない。ADHDを「特別な才能」や「わがまま」として極端に捉えるのではなく、自分の脳の「癖」を正しく把握し、薬物療法や環境調整、あるいは習慣化のスキルといった適切なツールを賢く活用していくことが大切なのだ。

自分の特性に向き合うことは時に痛みを伴うが、周囲のサポートを得ながら「自分専用の取扱説明書」を手に入れることは、人生をより豊かにし、自分らしく成長するための貴重な機会となるはずだ。

【講演のお知らせ】 2026年5月9日 午前11時45分(山岳時間)に、オタワで開催されるJAMSNET WORLD会議にて「ADHDの基本知識」の講演を行うことになったので、興味のある方は以下のリンクより登録を。(オンラインでも参加可)

<https://forms.gle/fxr5HbCEmLXfs6r4A>

参加申し込み締め切り: 5月2日(土)



第13回JAMSNETワールド会議



2026年5月9日(土) 午後の部 一般公開

会場: 在カナダ日本国大使館 & オンライン

13:00-13:40: 「在外公館における領事業務について」
13:45-14:25: 「ADHDの基礎知識-子どもから大人まで-」
14:40-15:20: 「カップルセラピー」
15:25-16:40: シンポジウム「多様化する文化的・社会的背景に対して、医療従事者、介護者、または教育関係者は現在どのように向き合い、今後どのように取り組んでいくのか」

参加無料!
一般専用参加申し込みはこちらのQRコードをご利用ください



カルガリー唯一の日本語月刊紙に

広告

掲載しませんか?

4x6 cm
3カ月: \$165-

6x8 cm
3カ月: \$225-

1/4ページ
1カ月: \$180-

1/2ページ
1カ月: \$360-

全ページ
1カ月: \$720-

calgarywalker@hotmail.com

EDITOR'S NOTE

* 編集後記 *

こんにちは、皆さん。今月号はいかがでしたか。この号が出る頃にはすっかり春になっているといいのですが、まだまだ降りますね。今年の雪はしぶといです。けれど、気温は春らしくなってきたように思います。日本やバンクーバーから来た方は寒っ!と感じていらっしゃると思いますが、いつものカルガリーです。日本では新学期・新生活が始まり、「中1の壁」という言葉をニュースで目にしました。過去には小1の壁、小3の壁、小5の壁なんて聞いたことがあります。人生に壁はつきものらしいです。おりゃーっと、乗り越えていきましょう。突然ですが、我が家の窓を新調しました。恥ずかしながら今まで窓の掃除なんてしてことがなかったので、窓の透明さに驚いています。綺麗すぎてほぼ外。うちの猫たちがおいしそうに食べている猫草。どんな味がするのかと先週、ちょっと味見をしてみました。んー、草。疲れてますね。変な草に手を出さないように気をつけます。ぼけーっとしていると、見たことない詐欺メールが入ってきました。なんと総務省から。本物の総務省のサイトを確認すると、詐欺が流行っているという注意書きがありました。皆さん気をつけて下さい。そして、これは詐欺ではないのですが私は数カ月前からカルガリー大学の調査のために、毎月切った足の爪をためています。そこで、足の爪を1カ月に1回くらいしか切っていないことに気付きました。もっと頻繁に切っている印象だけど。齢46春の新発見です。どうでもよニュースですすみません。

平和な日々を送っている間に、世間では月の裏側に行った宇宙飛行士の方々、凄い。アルテミス計画って、映画のタイトルみたいです。私は「プロジェクトヘイルメアリー」を見ることから始めようと思います。一体何をかは、聞かないでください。ということで、FIFAワールドカップまであと2か月を切りました。チケット買いましたか?どこの国を応援しますか?来月号もお楽しみに。(きむらのりこ)



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

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

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

4月4日、18日

土曜日 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。



★定例会★

4月19日(日)午後1時~2時

NJCAの定例総会を開きます。会員の方は是非ご参加ください。イベントや会計報告などに対して質問や意見がある方は、AGMで自由にご発言ください。オンラインでの参加も可能ですので、申し込みフォームから「リモート参加」を選択してください。お申し込みはウェブサイトからイベントをご確認ください。 www.njcayyc.com/eventpage



★DIYコーヒーフィルター講座★

4月19日(日)午後2時半~3時半

少しの素材と道具で簡単に出来ちゃうコーヒーフィルター。何度でも洗えて便利。コーヒーも紙フィルターよりも美味しく入れられる！参加費には必要な材料費も全て込み。NJCAのAGMにお越しの際に、是非一緒に作ってみましょう！参加費：一人 \$10 お申し込みはウェブサイトからイベントをご確認ください。

★着物フェアー★

5月24日(日)午前10時~午後4時まで

素敵な着物を着て、楽しいひと時を楽しみませんか？写真を撮ったり、お茶菓子をたのしんだり、日本の文化を体験できます。子供から大人まで楽しんでいただけるイベントです。着物の貸し出し、着付け、写真撮影コーナー、和菓子販売などを予定しています。子供の着物、男性用着物、振袖など色々取り揃えています。是非ご参加ください。入場無料。※着物の着付けや一部の内容は有料です。※着物の着付けは予約が必要です。



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 ca@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/sdcbyama@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。



2026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2026年6月号のお知らせ

発行：2026年5月15日(金)

締切：2026年5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。



カルガリーウォーカー

2026年5月号

(2026年4/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 295

Editor-in-Chief : Noriko Kimura

calgarywalker@hotmail.com

188 Edgehill Dr. NW, Calgary, AB

T3A 2W7

www.calgarywalker.ca

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

