

Calgary Walker

Issue 281

2025年3月号

LOCAL NEWS

カナダ経済の行方

2月3日トランプ米大統領は、カナダ製品に対する25%の追加関税の開始を少なくとも1か月間延期すると発表した。この猶予措置は、トルドー首相と電話会談を行った後、関税発動予定のわずか数時間前に決定された。カナダ経済に重くのしかかる懲罰的関税の脅威が一時停止されたものの依然として不安が残る中、トルドー首相は、投資の拡大と国内の貿易障壁の緩和を目的とした米加経済サミットを開催した。カナダ経済の成長促進、国内での事業や貿易の円滑化、輸出市場を多様化するとともに、生産性の再活性化を探索することを目的とする非公開の会合であった。会場では、貿易、ビジネス、公共政策、労働組合のリーダーたちが意見を交わした。トランプ大統領は、追加関税の理由として北部国境における安全保障上の脅威、違法なフェンタニルの流入やアメリカへの移民問題を挙げ、強い懸念を示している。これに対しカナダ国民からは不満の声が上がり、米国製品に対する不買運動も広がっている。トルドー首相は、先の電話会談で13億ドル規模の国境警備計画を進めていることを改めて強調した。フェンタニル対策責任者の任命、メキシコのカルテルをカナダ法の下でテロ組織として指定すること、そして組織犯罪およびフェンタニル対策に関する新たな2億ドル規模の情報指令の創設を提示している。




リサイクル回収費引き下げへ議論

市議会の地域開発委員会は、アルバータ州の新しい拡大生産者責任(EPR)プログラムへの移行について議論する予定だ。このプログラムは、4月に完全実施される予定で、製品のリサイクルに関する物理的および財政的な責任をその製品を製造した企業に移すことを目的としている。これにより、企業がより多くの素材をリサイクルし、パッケージング廃棄物を減らすことを促す狙いがある。これに伴い、委員会はカルガリー市民の月々のブルーカートプログラム料金を、今年の9.34ドルから2.17ドルに引き下げることが議論する予定だ。実現すれば、ひと家庭年間で86ドル以上の節約ができることになる。



カナナスキスでG7首脳会議

第51回G7首脳会議が6月15日から17日にかけて、カルガリー西部のカナナスキスで開催される。会議には、アメリカ、フランス、ドイツ、日本、イギリス、イタリア、

次のページへ続く 

★時間変更にご注意★

3月9日からDaylight Saving Time (サマータイム) が開始します。



3月9日(日)深夜2時に時計を1時間進め、午前3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

2025年3月号 目次

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

LOCAL NEWS



カナダ、および欧州連合の首脳が参加する予定だ。これに伴い大規模な警備体制の詳細が明らかになった。観光地として人気のあるカナナスキスのサミット会場は、6月10日から18日まで封鎖され、立ち入りは許可を受けた関係者、住民、事業者に限定される。また、一部のトレイル、日帰り利用エリア、店舗も閉鎖される予定。統合安全・警備グループ (ISSG) によると、RCMP (カナダ王立騎馬警察) が主導し、カルガリー警察、アルバータ州保安局、アルバータ州自然保護官、カナダ軍が参加し警備を行う。ハイウェイ40号線沿いには検問所が設置され、車両の検査が行われるほか、無許可の航空機 (ドローンを含む) を禁止する一時的な空域制限も導入される。

春 スカンクの繁殖期

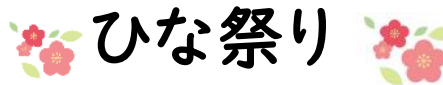
カルガリーでスカンクの繁殖シーズンが始まり、巣穴から頻繁に出てくるようになる。オスのスカンクは競争相手にスプレーをかけ、メスのスカンクは興味のないオスにスプレーをかけるのだ。ラヴェラン・ペスト・ソリューションズの都市害虫・野生動物の専門家であるマコーワン氏によ



ると、スカンクは通常、スプレーをかける前に円を描いて回転したり、尾を持ち上げたり、足を踏み鳴らすなどの警告サインを出すそうだ。もしスカンクに出くわした場合、存在を示すために音を立て、ゆっくりと後退することを勧めている。また、たとえスカンクが自分の敷地内に巣を作っている、できるだけ放っておくように推奨している。スカンクを移動させることはその命を危険にさらすことになり、都市内にはあまりにも多くのスカンクがいるため、駆除することは不可能だそう。もし自分や犬がスプレーをかけられた場合は、過酸化水素、重曹、食器用洗剤を混ぜたものを使うように勧めている。

3月3日は

明かりをつけましょぼんぼりに～



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



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



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



家族で航空博物館へ

2月17日はファミリーデーです。家族で飛行機の博物館(4629 McCall Way NE)に出かけてみてはいかが。なんとうれしい入場料が無料です！時間は午前10時から午後4時まで。

事前申し込みが必要です。申し込みはこちらから。

<https://thehangarmuseum.ca/upcoming-events>

ハリポタのコンサート

大堂のクラシックからポップ音楽まで素晴らしい演奏でいつも楽しませてくれるカルガリーフィル。日曜日は子供向けのテーマで演奏会が行われており、ちびっこに大好評だそうです。2月20日から22日まで「ハリーポッターと不死鳥の騎士団」をテーマにしたオーケストラ演奏が楽しめます。場所はJubilee Auditorium()にて。午後7時半開始。チケットは25ドルから好評発売中。<https://calgaryphil.com/events/harry-potter-and-the-order-of-the-phoenix-in-concert-2025-02-20-730-pm/>



謎解きはディナーとともに

スリル満点のミステリー、音楽、3コースディナー、そして恐ろしい殺人事件の夜へようこそ！舞台は禁酒法時代真っ只中の1922年。3幕構成の殺人ミステリーが、あなたをスリリングな世界へと誘います。物語の中心は、華やかな結婚式を迎えるルーシャス・ブライアハートとフランス人令嬢アンドレア・ボーシャン。完璧に見える二人の祝宴で、果たして何が起こるのでしょうか？場所はヘリテージパークにて開催。2月20日21日22日27日28日、3月1日7日、時間は午後6時から10時まで。チケットは一人120ドル。6人テーブル席は650ドルです。年パスを持っていれば15%オフ。最高の推理力と頼もしい仲間たちを連れて、ミステリーとサスペンスそして危険なほど楽しい夜をお楽しみください！

<https://heritagepark.ca/events/murder-at-the-park-a-wedding-to-die-for/2025-01-31/>



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

LOCAL EVENTS

赤ちゃん映画鑑賞

小さな赤ちゃんがいても、映画館で映画を見たい！ランドマーク・シネマズでは、隔週火曜「パーク・ザ・ストローラー」を開催しています。館内の照明は明るめに保たれ、音量も控えめに設定されているので、赤ちゃんがいてもリラックスして鑑賞できます。また、赤ちゃんと一緒におしゃべりしたり、動き回ったりすることもOKです。上映作品は2月25日「Paddington in Peru」3月11日「Captain America: Brave New World」です。www.landmarkcinemas.com/experiences/park-the-stroller/



春よ来い！Home&ガーデンショー

2月27日から3月2日までBMOセンターで開催。会場では家のリノベーションとガーデニングに関するワークショップやグッズの展示販売が行われます。その界限では有名なセレブリティ達も来場を予定しています。ここでしか聞けない匠のコツをこっそり教えてもらえるかもしれません。木曜から金曜までは正午から午後8時まで、土曜は午前10時から午後8時まで、日曜は午前10時から午後6時まで開催しています。チケットは大人(13歳



以上)14ドル、シニア(60歳以上)9ドルです。当日券は2ドル増しのため、事前にこちらからオンライン購入すればお得です。www.calgaryhgs.com/

3Dマッピングのレストラン

ダウンタウンにあるドリアンホテル(525 5 Ave SW)内にあるビストロ・ノヴェル・レストランで、最先端の3Dマッピング技術を駆使した他にはない美食の冒険が楽しめます。五感を魅了し、想像力をかき立てる「ル・プチ・シェフ」の幻想的な世界は、驚きの連続です。世界最小のシェフと一流の料理チームがタッグを組み、海の怪物やグラウンドホッグと格闘しながら、巧みに「ル・プチ・シェフ」メニューを作り上げていきます。料金は一人129ドルから。5歳から12歳用のメニューは65ドルから。<https://lepetitchef.com/Calgary>



テイラー・スウィフトの軌跡

3月1日 Southern Alberta Jubilee Auditoriumにて、テイラー・スウィフトの軌跡を彼女の人気曲とともにたどるライブショーが行われます。ベッドルームで自作の曲を書いていた駆け出しのアーティストから、いかにして夢を追いかけて、自分の信念を貫き、音



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

読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中

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-

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。



SUSHI BISTRO ANZU
1721 Centre St. NW, Calgary, AB
403-277-2077
Follow Us on Facebook
f SKIP the DISHES
www.sushibistroanzu.jimdo.com
Check our Menu @ SkiptheDishes

LOCAL EVENTS

楽界で最も影響力のある女性のひとりへと成長したのか。主演は、テイラーへの深い愛情を持つアーティスト、チャリティ・エデン。その歌声、スタイル、ステージでの存在感は、まるでテイラー・スウィフトそのもの。一緒に歌い、踊り、テイラーの音楽がもたらす魔法を心ゆくまで楽しみましょう。午後7時半開演。チケットは51ドルから好評発売中。www.jubileeauditorium.com/calgary/story-taylor-swift

ペンギンのお散歩

2012年にカルガリーに来てから大人気のペンギンエリア。毎年恒例のペンギンたちの(かなり短い)園内散歩は1月に始まり、ほぼ毎日開催されていました。今年の最終日は3月3日です！よちよち歩くキングペンギンたちの愛らしい姿を目に焼き付けて春を迎えたい。時間は午前10時半からの予定ですが、その日の気温やペンギンたちの気分によって変更になる場合もあります。www.calgaryzoo.com/events/penguin-walk/



ま、常に前衛的なアートを追求し、「闇から光が生まれる」というメッセージを体現する存在なんだそうです。なんだか怪しいですが、宗教的な意味はありません。テクノっぽい音楽が好きな人におすすめです。チケットは52.30ドル。18歳以上のみ入場できます。www.showclix.com/event/deathpact-presents-from-darkness-comes-light-the-tour-



コミック本の販売会

アメコミ好きのみなさんは必見です。会場では、20以上のコミック本ベンダーが自慢のコレクションを持ち寄り、販売します。掘り出し物の一冊を見つける絶好の機会です。入場無料。半数以上のテーブルをコミック本販売専用に行っているため、まさにコミックファンのためのイベントです。お気に入りの一冊を探しに、ぜひ足を運んでみてください。3月15日、場所はMillican Ogden Community Association (2110 69 Ave SE) 午前10時から午後4時まで。<https://calgarycomicbooks.com/calgarycomicbookshow/>



DEATHPACTライブ

3月7日(金)午後7時からカルガリー大学内にあるMacEwan Hall (402 Collegiate Blvd NW)にて、Deathpactによるライブが開催されます。彼らは匿名のまま

Crave Restaurant

222 Lynx St, Banff AB

Located on the 2nd floor

10 AM- 2PM

Reservations Recommended

403-760-3255

味噌 味菜坊

Misai Japa Cafe

新しいスタイル新しいメニューでOPENしました

#7, 1915-32Ave.N.E.
Calgary, AB T2E 7C8
(403)250-1688
ウエイテレス募集
パート・フルタイム可

Yuu 御膳庭

Seafood Restaurant

カルガリーで一番おいしい飲茶

Pacific Place
#220, 990-36st. N.E
Calgary, AB. T2A7X6
(403)250-1848

重要! 2024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2025年4月30日まで。忘れずに申請しましょう。

RRSP購入は3月3日まで

2024年度のRRSP(定年後のための貯蓄用銀行口座)購入期限が迫っています。節税対策で購入を考えている方は忘れずに買っておきましょう。限度額については2023年の確定申告をした時に政府から送られてきたTax Assessmentを確認しましょう。



FOOD

■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。飛び込みでい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。

長らく行きたいと思いつつも行けずにいた餃子屋に行ってきた。宣伝を目にした時は記事を書きいいネタになりそうだと直感が働いたが、所詮は餃子である。日本人であれば、子供の頃から家庭で母親と一緒に作った思い出がある人も多いだろう。手間はかかるが家で作ればかなりの節約料理だ。そして、どんなに料理下手でも包んで焼くだけで、それなりに満足感が得られる。先週末、偶然その店の近くに仕事で行かなければならなくなり、神の知らせか餃子が呼んだか分からぬが行ってみることにした。店名は「Deng's Dumpling」である。

店に入ると中国人のおばちゃんが迎えてくれた。どうやら店員は彼女一人だけのようだ。平日だけれども正午を回った屋時である。50個入りのワンタン（\$20）と20個入りの冷凍豚肉餃子（\$12）を注文した。家で自分で焼いたり蒸したりすると失敗するかもしれない。正解を知りたくて、念のために6個入りの豚肉蒸し餃子（\$7）も注文した。蒸している間におばちゃんが冷凍餃子とワンタンを渡してくれた。How to cookが書かれた紙があると予想していたが、シンプルにビニールの袋に入られているだけだ。なんとなくの感覚で料理できそうであるが、念のためおばちゃんに確認してみる。こちらが申し訳なくなるほど、おばちゃん



がたどたどしく説明してくれた。それはそれでよい。本場感が増す。自身の乏しいリスニング力によると、ワンタンはスープにいれてから10分。5分ほどふたを閉めて蒸すとよいそうだ。餃子の方は茹でてでもいいかと尋ねると、答えはNo。蒸さなければならぬようだ。そうこうしているうちに、注文した蒸し餃子が出来上がった。店内のイートインスペースでいただく。茶色いテイクアウト箱に無造作に入れられた餃子6つ。一口噛むとびゅっと肉汁が飛び出した。まじか。うますぎるじゃないか。家で作る餃子とは似て非なるものとはこのことだ。具にしっかりと味がついており、ジュシーでいくつでもいけてしまいそうだ。一緒にくれたピリ辛のソースも合っている。おばちゃんに謝謝。白飯も副菜もないまま一気に平らげてしまった。具がたっぷり入っているから6個といえど腹6分目ぐらいになった。



冷凍餃子を手にも帰宅し、晩御飯に焼き餃子を食べた。CMで聞くような外はパリッ中はジュワツと、昼に食べた蒸しとはまた違った味わいが楽しめた。どちらも甲乙つけがたい。ちなみに店内では2ドルプラスすると焼き餃子にしてくれる。後日ワンタンも鶏がらスープに入れて食べたのであるが、皮がトウルットウルで座右の銘を「ワンタンは飲み物です」にしようかと思ったほどだ。

思いがけず絶賛の餃子とワンタンであるが、それもそのはず、この店は基本的に餃子の1本柱で成り立っている。ワンタンとシュウマイもあるが昨今ここまで潔い店は他にないだろう。市内に4店舗展開しているようだ。野菜、豚肉、牛肉餃子、焼きか蒸し。そんな餃子に私もなりたい。

 **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

MOVING SERVICE
DN MOVING は経験豊富な引越業者です。
国内・市内引越、留学生・ワーホリの方の空港送迎やプチ引越、家具調達など、大小問わずお手伝いします。損害保険加入済で安心◎お気軽にお問い合わせください！
日本語・英語 403-585-0800
韓国語・英語 403-990-9510



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

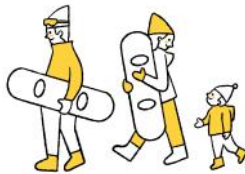
～エドモントンで気軽にスキー、スノボ～

文=ヒトシ

今年でエドモントンに越してきて10年が経ちました。この周辺の面白いスポットなどあちこち行く機会がありましたが、ここは家から近いという割にこの10年の間、一度も近づくことはありませんでした。それはどこかという、Snow Valley Ski Hillです。

場所的にはエドモントンの中心から少し南西ですが、アクセスはとて素晴らしいです。規模としては全く大きくないので、練習用という感じですが(上から普通にゆっくり滑って3分くらいで下まで来てしまいます)、実際に山に行く前にウォームアップするにはちょうどいいと思います。とは言ってもリフトがありませんので、事前にリフトカードを購入する必要があります。

何故10年越しに、このスキー場に足を運ぶことになったかという、子供がここでスノボのレッスンを昨年末から始めたからです。そうしたら自分もやらないとなーと思い、13年ぶりに妻と一緒にスノボを再開しました。今シーズンはスノボギアを買うのは様子を見たいので、シーズンレンタルをすることにしました。レッスンも大人、子供どちらも充実していますので、事前予約していけばスムーズにレッスンを受けることができます。



子供がレッスンを受けるたびにメキメキ上達するのを横目で見ながら、自分は怪我をしないように徐々に体を慣れさせる必要がありました。年齢的に無理はできないので、少しずつ！でも3月にはジャスパーに家族でスノボを行けるように、頑張っています。

何より、家族全員でできるアクティビティは最高だと思いました。ここ数年、子供の他の習い事、仕事など個人の用事が多すぎたので、皆一緒に一つの体験を共有できるということの素晴らしさを思い知らされました。

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



CAT IS MY LIFE

■勝手気ままな猫との生活■

ねこのはなし その18

文=編集長

うちの猫たちは、いつもご飯を少し残す。これは野生の本能、らしい。猫は本来、狩りをして生きる動物だから獲物が取れなかった時のため、保存用として少し残すようだ。2匹がうちに来てかれこれ8年目に突入。ご飯が残り少なくなってくると、お皿の前に居座り「もっと欲しいのだが」という目で見てくる。こちらとしてはまだ少し残っているからそれを食べればいいのと思う。新しいカリカリが欲しい猫と無駄にご飯を捨てたくない人間の静かなる攻防の末、人間が敗北。追加のご飯を少し足す。すると食べる。また少し残る。不思議なことに、なぜだかうちの夕飯(人間用)もいつも少し残る。平日であれば自動的に私の翌日のお昼ご飯になるのであるが、休みで家族全員が家にいるとなると絶対的に足りないので、結局通常通りにお昼ご飯を作る。また少し残る。晩御飯に繰り越して、さらに新しく作ったものが少し残る。最初から少なめに作ればいいじゃないかと思い、そうしてみても不思議とまた少し残る。私を含めうちの家族には、食べ物なくなるやもしれぬという危機感が潜在的に刷り込まれているらしい。そうとう食べ物に苦労したご先祖様のもとに命を授かったのであろうか。話を戻して、猫の場合は体調不良やストレス、歯肉炎などの理由も考えられるそうだ。そういえばうちの猫たちは、この間の検診で歯肉炎だと言われたんだっけか。なすすべ無しと言われ、ご飯食べてるなら大丈夫と獣医さんに謎の太鼓判をもらった。人間も同じだなと、昨日の残り物を食べながら思った。



3月14日は
パイ
πの日



♥ 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ありますか？眼科さんの不定期連載 ■

目のおはなし

文 = あい

=メガネフレーム 形の種類例=

* **丸型 (Round):** 角張った顔立ちの方に最適で、柔らかい曲線でバランスを取ります。

* **四角型 (Square):**

鮮明で大胆なデザイン。

丸顔にアクセントを加えるのに理想的です。

* **長方形型 (Rectangular):**

多用途でスマート。

特に卵型の顔に良く合いますが、

ほぼ全ての顔型に適しています。

* **キャットアイ (Cat-eye):**

外側上部が上に上がった形が特徴のクラシックなレトロスタイル。ビンテージの魅力を加えます。

* **楕円形型 (Oval):**

柔らかく控えめでほとんどの顔型に適しています

* **アビエーター (Aviator):**

パイロットのためにデザインされた象徴的なティアドロップ型。今ではファッションの定番。

* **ウェイファーラー (Wayfarer):**

時間を超えて愛されるスタイルで普遍的に魅力的。カジュアルでリラックスした雰囲気を提供します。

* **ボストン (Boston):**

丸みを帯びた細いフレームが特徴で、ビンテージで知的な雰囲気を醸し出します。角張った顔を柔らかくし、レトロなエレガンスを加えます。

* **ウェリントン (Wellington):**

四角形に近く、丸みを帯びたエッジが特徴で、その多様性と時代を超えた魅力で知られています。ほとんどの顔の形に似合い、カジュアルにもシックにもなります。

オーバル型



ボストン型





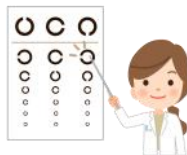
PlusMa 912 5 AV SW, Calgary (403) 452-7588
EYEWEAR & OPTOMETRISTS

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
- お客様の近視管理（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



読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中

calgarywalker@hotmail.com

READER'S VOICE

■ 生活お役立ち情報、絶賛募集中！ ■

読者さんの知恵袋

文 = 手作り友の会さん

中華街のドラゴンシティモールの中にある

Home Art Studioは、かなりおすすめで

す。このお店は粘土を使ったミニチュア雑

貨を作るワークショップをたくさんやってい

て、どれもとってもかわいいです。肉まんやパンケーキ、お

団子にお寿司、海老フライにメロンパンなんかで作れるみたい

です。作ったらお店のメニュー表のように額に飾ったり、ミ

ニチュア店内模型のテーブルの上に飾れば素敵な写真が撮

れます。飾るだけではなくて、マカロンのネックレスやドリンク

型のイヤリング、クッキーのキーチェーンが作れるクラスもあり

ます。子供向けのクラスもあって、誕生日パーティーもでき

るみたいです。季節ごとにテーマが変わるから、何度も行っ

てしまいそうです。手作り好きの方は是非どうぞ★





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

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69回『孤独を愉しむ』

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

「和”を大切に”する日本人に比べて、個人主義のカナダ人は孤独感に悩まされることが多くて大変だ」こんなことを、先日、カナダ人の同僚が言っていた。まあ、彼の言うことにも一理あるのかなとも思ったのだが、日本人の方が孤独感に苦しむことが少ないという点がなんとなく腑に落ちず、色々調べてみたのだが、実際は逆であった。最近の調査によると、日本では20%の人、カナダでは13%の人が孤独感を「よく」または「常に」感じているということであった。



日本人の方が孤独感に悩まされているという事に妙に納得しつつ、それより驚かされたのは、カナダ・日本共に、孤独感に悩まされている人の多さであった。孤独感とは心の危険信号である。孤独感がきっかけで、心の病気を発症することはよくあることだし、逆に心の病気に苦しむ中で、孤独感を深めていくこと

も少なくない。SNSなどの発達により、ひと昔に比べて人と繋がる手段は飛躍的に便利になったはずである。誰もが、どこからでも瞬時にコミュニケーションを取ることができるにもかかわらず、なぜ人々の孤独感は解消されないのであろうか。

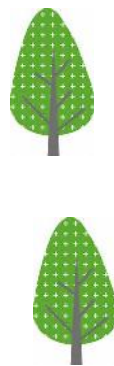
シカゴ大学の最近の研究は、この問題にさらに光を当てている。研究によると、視力・聴力・嗅覚の衰えは孤独感の増大と心の健康の悪化に密接に関連しているという。確かに、感覚機能の低下はコミュニケーションを困難にする。その結果、必ずしも物理的に孤立しているわけではないにもかかわらず、孤独感に苦しむ高齢者が増加している。

この研究は、孤独と孤独感が同一ではないということを示唆している。社会的に孤立していないにも関わらず、心理的な孤独感に悩まされることがあるということだ。SNSで多くのフォロワーがいても心の繋がりを感じなかったり、友人や家族に囲まれているにもかかわらず孤独感を感じることは、現代社会において珍しいことではない。

逆に、社会的に孤立していても、孤独感なしに満たされた生活を送っている人もいる。人里を離れて自然との深いつながりを楽しむライフスタイルを送る人もいるし、人とあまり関わることなく芸術活動・執筆活動・研究活動をする人もいる。孤独な環境であっても、芸術への情熱や知的探究により、心の充実感を得ているのだ。

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



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

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

広告掲載

4x6 cm
3カ月:\$186-
6x8 cm
3カ月:\$252-
1/4ページ
1カ月:\$200-
1/2ページ
1カ月:\$403-
全ページ
1カ月:\$805-

ごみ箱にごみが入りきらない!
春の大掃除で大量のごみがっ!
黒いゴミ箱にごみが入りきらない
時、専用のタグを購入し、市販のごみ袋に入れて、タグをつけて指定の黒いゴミ箱収集日にだしてあげれ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

孤独感に陥る・陥らないというのは、結局のところ一人の時間をどう使うかということが大切になってくる。それでは、一人の時間を使って、孤独感ではなく満足感を得るアイデアをいくつか紹介したい。

1. 読書に没頭する: 好きな本の世界にどっぷりと浸かる

- ・ 長編小説や哲学書に没頭
- ・ カフェでひとり読書
- ・ 昔読んだ本の読み直し



2. 創作活動: 創造性を刺激する活動をする

- ・ 絵を描いてみる
- ・ 楽器を弾く・習う
- ・ 小説を書く
- ・ 写真撮影をする

3. 自分を見直す:

静かに心を落ち着かせ、自分自身と向き合う時間を持つ

- ・ 瞑想やマインドフルネスを練習してみる
- ・ 日記を始める
- ・ 人生プランを立てる

4. 自然と触れ合う: 自然とのつながりを感じる

- ・ 公園で散歩する
- ・ 森林浴をする
- ・ 野菜や花を育ててみる

5. 新しいことを学ぶ:

知的欲求を満たし、新しいスキルを習得する。

- ・ 新しいレシピを試す
- ・ 食べ歩きをする
- ・ 楽器、言語、プログラミングなどを学ぶ



家族や友人に囲まれていても、孤独感はずっと心に忍び込んでくる。放っておくと、その孤独感が私たちの心をどんどん占めるようになり、うつ病などの心の病気を引き起こしてしまう。だからこそ、孤独の時間を有効に活用して、自分の人生をより豊かで実りのあるものにするチャンスとして捉えてみてはいかがだろうか。



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

こんにちは、皆さん。今月号はいかがでしたか。なんだかんだと世界を混乱の渦に巻き込みつつあるトランプ大統領。就任式ではバイデン元大統領を目の前でディスリ、メラニア夫人はスナイパー風の帽子で登場。スピーチの内容よりもファッションの方が気に入ります。ファッションといえば、グラミー賞。毎年変てこで個性的なデザインが目を引きまます。半乳を放り出した衣装のビヨンセがカントリーのアルバムで受賞しました。そして、ほぼ全裸のキムカーダシアンが夫カニエウエストと登場。これは何らかの犯罪になるのでは。なんと会場に彼らの席は無く、レッドカーペットを歩いて帰っていったのだとか。自由人過ぎるだろう。そしてウィル・スミスの息子よ。その被り物はなんぞ。黒い家の被り物with 仏頂面。娘さんも歯にごてごてのジュエリーをつけていた。あのちゃんもつけてたけど、つける量がものすごくて迫力がある。アジア人がやると志村けんのコントみたいになってしまうけど、黒人の方がやるとカッコいい。スーパーボウルでもダンサーたちがグリルをつけてました。やっぱり肌の色や体格によって似合うものは違いますね。

日本はというと中居君とフジテレビ問題。もう誰が本当のことを言っているかよくわからない。登場人物がみんな胡散臭いです。そういえば高校生の時、友だちが中居君の大大大ファンで(私はトヨエツにはまっていた)、部屋に毛穴まで見えるような大きな顔面のポスターを貼ってました。今何しているかなあ。元気かなあと独りごつ。フジテレビがどうなってもかまわないけれど、ちいかわとサザエさんはどうにか死守してほしいと切実に願います。

カナダではアメリカに対する不満が爆発しているようで。ホッケーの試合では国歌斉唱でブーイングが起こり、スーパーでもmade in Canadaのポップがつけられています。アメリカ旅行を中止する人まで出てきて怒り心頭ようです。もうみんな仲良くやってよ。子供たちに“みんな仲良く、地球を大切に、多様性を認めよう”って言ってきたのに、急に変わりますか。紙ストローよ何処へ。子供のほうが世界や地球のことをシンプルに曇りなき眼で見ていると思います。大人よ、がんばれ。本気で“希望ある未来”なんて子供に言えないじゃないか。あなたはこの先の未来は明るいと思いますか。それともまだ捨てたもんじゃ無いと思いますか。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

2025年2月15日、3月1日、3月15日

時間 : 午前10時から正午まで

◎参加ご希望の方はAlex nagao@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。

★子供ひな祭りパーティー★

3月2日(日)午後1時~午後3時

年に一度だけ公開される立派な雑壇の前で写真を撮りませんか。クラフトをしたり、お菓子を食べたり皆で楽しくお祝いしましょう。申し込みは下記サイトから。締め切りは3月1日です。参加費:会員 5ドル、非会員7.5ドル www.njcayyc.com/eventpage



*** CJCAカルガリー日系人協会 ***

◎「日本語TIME」会話を中心に楽しく日本語を勉強しませんか? 初心者から上級者まで大歓迎。日本語を維持する為に会話を練習したい方にも是非ご紹介ください。詳しくはmai.nagao@gmail.comまで。

時間: 午前10~12時(毎週土曜)

ドロップIN OK

1回会員 \$ 7.50、非会員 \$ 9

◎「Japanese Cultures for Kid's」しばらくお休みします。



◎「空手クラブ」オープン

毎週水曜日: 子供クラス 6pm~7pm

大人クラス 7pm~8pm

毎週土曜日: 子供クラス 10am~11am

大人クラス 11am~12pm

* 月謝: \$65 (変更される場合あり)

* 連絡先: 山城清市403-271-9637/sdcbayama@gmail.com

お試しレッスンもあります。年齢・性別問わず興味のある方はぜひどうぞ。



2025年度会費 (1月1日~12月31日)

NJCAカルガリー新移住者協会(CJCA会費も含む)

家族 \$ 40・個人 \$ 20

★2025年イベント予定★

4月: 定例総会 4月13日 1pm-2pm

5月: 着物フェア 5月25日 10am-3pm

6月: シークレットイベント 6月22日 10am-3pm

8月: 運動会 8月24日 10am-3pm

9月: お月見Café 9月21日 11am-2pm

10月: 食べ放題食堂 10月19日 11am-2pm

11月: クラフト&フードバザー 11月16日 11am-4pm

12月: こどもクリスマス会 12月21日 1pm-3pm

※上記イベントは変更になる場合があります。

参加される前に必ずウェブサイトにて変更内容や詳細をご確認ください。 www.njcayyc.com



次号2025年4月号のお知らせ

発行: 2025年3月15日 (土)

締切: 2025年3月1日 (土)

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

2025年3月号

(2025年 2/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 281

Editor-in-Chief : Noriko Kimura

calgarywalker@hotmail.com

188 Edgehill Dr. NW, Calgary, AB

T3A 2W7

www.calgarywalker.ca



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。

*** 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。



**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