

Calgary Walker

Issue 298

2026年8月号

LOCAL NEWS

大雨でカルガリー西部に洪水警報

6月下旬、州南西部では数日間続いた大雨の影響で、一部地域に洪水警報や避難準備情報が出された。州によると、エルボー川の水位はブラッグクリーク周辺で約2m上昇し、今後さらに上がる可能性がある。町の上流部では住宅への進入路が冠水する恐れがあり、低地での局地的な浸水にも注意が必要だ。キャンモアでは非常事態が宣言され、一部地区に避難準備が呼びかけられた。カナナスキスでは道路の損傷や閉鎖が相次ぎ、当局がキャンプ場の避難支援を進めている。一方、カルガリー市内ではボウ川とエルボー川の流量が高い状態にあるものの、市は大規模な越水被害は予想していないとして、川や河岸に近づかないよう注意を呼びかけている。



対象は12歳以上で、低カロリーの食事や運動量の増加と組み合わせ、慢性的な体重管理に用いられる。セマグルチドはGLP-1受容体作動薬の一種で、糖尿病治療薬「オゼンピック」の成分としても知られる。保健省によるセマグルチド後発品の承認は今回で3件目だが、これまでの2件は成人の2型糖尿病治療向けだった。同省は現在、別会社からの6件の申請も審査中で、後発品の普及により患者や医療制度の費用負担軽減が期待される。

Rogers地方ラジオ支局を閉鎖

ロジャース・スポーツ&メディアは7月7日、広告収入の減少や聴取習慣の変化を理由に、トロント以外のニュースラジオ局を含む6局を閉鎖した。対象はカルガリーの660 NewsRadioとSportsnet 960、バンクーバーの1130 NewsRadioとSportsnet 650、ハリファックス、キッチナーの各ニュース局。ラジオ部門で80人、全体で230人の雇用が削減される。一方、閉鎖されたニュース局のウェブサイト、CityNews

24/7やテレビニュースも一部地域で継続する予定だ。トロントの680 NewsRadioとSportsnet 590 The Fanは運営を継続する。



減量薬の後発品、カナダで初承認

カナダ保健省は、減量治療に使われるセマグルチド注射薬の初の後発品を承認した。カナダ企業アポテックスが申請した「スベミア」は、デンマークのノボノルディスクが販売する「ウゴービ」の後発薬で、週1回の注射として使用される。



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8月号 目次

News & Events.....	1-5	そうだ、映画を見よう...	8
領事館からお知らせ...	6	目のおはなし.....	9
幸せレシピ.....	7	ランタンフェス.....	10-11
		編集後記.....	11
		コミュニティー掲示板.....	12

LOCAL NEWS

Elbows upなどカナダ英語がOED入り

オックスフォード英語辞典(OED)に、カナダ英語由来の新語7語が追加された。中でも注目されるのが「elbows up」。もともとはアイスホッケーで体を張って戦う姿勢を表す言葉だが、近年は外圧や困難に対して「毅然と立ち向かう」というカナダ人の気概を示す表現として広がった。今回の追加語には、カーリングなどの賞金大会を指す「cashspiel」、斜め向かいを意味する「kitty-corner」、先住民の一つであるクリーの言葉・文化で祖母や年配女性を指す「kokum」なども含まれる。OEDは、地域の英語表現を使用頻度や専門家の調査などから収集しており、今回の採録は、カナダ人が自分たちの文化や暮らしをどう言葉にしていたかを世界に示すものとなった。日常の言い回しが辞書に載ることで、カナダ英語の多様さと独自性が改めて注目されている。



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

絶滅危惧のアメリカシロヅル
アルバータ中部に飛来

絶滅危惧種に指定されているアメリカシロヅルが、カルガリー北東のアルバータ州中部で確認され、地元の野鳥愛好家の間で大きな話題となっている。北米で最も背の高い鳥として知られる同種は、白い体に黒い翼先、赤い頭部が特徴で、湿地の減少や乱獲などにより一時は個体数が大きく落ち込んだ。今回の珍しい飛来は、長年にわたる保護活動の成果の現れである。アメリカシロヅルは通常、繁殖地のウッド・バッファロー国立公園と、越冬地である米テキサス州の沿岸部を移動する。アルバータ上空を通過することはあるものの、地上に降り立った姿が観察される機会は多くない。専門家は、野生の個体に近づきすぎると採食や休息を妨げる恐れがあるとして、双眼鏡などを使って十分な距離を保ち、静かに見守るよう呼びかけている。保護団体は、湿地環境の保全が今後の回復にも欠かせないとしている。



読者の皆様のご意見感想を大募集中
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

お得に遊べる市の無料プログラム

夏は市主催のタダで遊べるイベントが数多開催されております。まずは皆さんお馴染みのPark n' Play。こちらは6歳から12歳の子供を対象に、午前10時から午後3時半までボランティアのお兄さんお姉さんが一緒に遊んでくれるデイケア的クラスです。事前の申し込みは不要で、遊びたい日の朝に受付に並べばOK。夏休み中は市内のどこかの芝生エリアで行われ(多くはコミュニティセンターや学校のフィールド)、月から金曜の1週間同じ場所に参加できます。お次はWetland Wondersです。5歳から12歳対象。毎週水曜、Ralph Klein Parkにて開催。午前10時半から正午までと午後1時半から3時までの一日2回開催。虫を探したり、池で遊んだりするので、こちらは保護者同伴になります。最後に大人向けのガイドツアーYYC Treesです。こちらは1時間半のツアーで、市営公園を散歩しながら、専門のガイドさんが植物について説明してくれます。申し込みや詳細はこちらから

www.calgary.ca



バスケ特別講習会

9歳から17歳のティーン対象の無料バスケットボール講習会のお知らせです。場所はCentury Gardens Basketball Courts (826 8 Ave SW)、火・木・土曜日9月まで開催。年齢、曜日によって開催時間が異なります。詳しくはこちらからどうぞ
www.calgarysurge.ca



天の川を見に行こう

カルガリー大学の研究施設 Rothney Astrophysical Observatory (210 Avenue W, Hwy 22 S, Foot-hills No. 31, AB) では、特別な巨大天体望遠鏡で夜空を見ることができ、素敵なイベントが行われます。7月16日から18日まで、午後10時から。夜中になってしまいますが、



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

日本語でピラティス
はじめませんか？

Balanced Body®
Certified

初心者・経験者・年齢・性別不問！
無料オンライン体験レッスン受付中

Rena

Certified Mat & Reformer Instructor

rena07pilates@gmail.com

Instagram: renapilates



読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中

calgarywalker@hotmail.com



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

LOCAL EVENTS

深夜12時15分から午前2時までの回もあります。周りに何もない自然あふれる場所なので、防寒着、虫よけスプレーと可能であれば赤いフィルターを付けた懐中電灯を持参しましょう。入場料は一人10ドルから。7歳以下は無料です。晴れるといいねっ！

チケット購入はこちらから

www.science.ucalgary.ca/rothney-observatory



日本のお祭りOmatsuri2026

今年もやってきました日本フェス！会場では和太鼓や歌とダンスのパフォーマンス、柔道や剣道、空手のデモンストレーションが楽しめます。焼きそばやたこ焼きなどのお祭りフードやおいしい日本酒が味わえるビアガーデンも人気です。和風雑貨や日本の食品などが買えるブースもありますよ。日本が恋しい方は是非どうぞ。カナダのお友達を誘って出かけてもいいですね。

7月17日午後5時から9時まで、18日は午前10時から午後5時まで、Max Bell Centre (1001 Barlow Trail SE) にて開催。入場料は一人17.50ドル。12歳以下無料。

www.calgaryjapanesefestival.com



お花がいっぱいマーケット

ガーデニング好きのおばさま方に話題沸騰。市街地にあるLougheed House (707 13 Ave SW) にて、7月18日午前10時から午後3時まで、お花のマーケットが開かれます。素敵な花束やお花を使った雑貨を購入できます。綺麗なお庭を眺めながらお茶をして、贅沢な時間を過ごしてもいいですね。 www.lougheedhouse.com



夏はひんやりアイススケート

7月22日から9月2日までの水曜(夜6時から7時半)と土曜の午後、カルガリー大学内にあるスケートリンク Olympic Oval にて、だれでもスケートが楽しめます。大人一人7.25ドル、6から17歳の子供と55歳以上のかたは、5ドルで楽しめます。涼を求めて出かけてみてはいかが。

<https://oval.ucalgary.ca/recreational-skating-running/skating>



申し込むだけで\$100もらえる！ Alberta Energy Rebate

9月30日まで。詳細はこちらから

www.alberta.ca/alberta-energy-rebate



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

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



SATSUKI

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-

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

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



Folk Music Festival

7月23日から26日までの4日間、Prince's Island Parkにて、野外音楽フェスが開催されます。フォーク音楽が中心ですが、様々なジャンルのアーティストが世界中から集まり、ライブが楽しめます。家族でゆったりと音楽を感じたい方におすすめです。

www.calgaryfolkfest.com

Inglewood Sunfest

おしゃれタウンInglewoodフェスのお知らせです。7月25日午前11時から午後7時まで、目抜き通り(9Aveの11St.と14St.の間)にて行われます。会場では、バンドの生演奏やストリートパフォーマンスが楽しめます。雑貨やフードの販売もあります。www.inglewoodsunfest.ca



沁みるぜBlues Festival

こちらも音楽フェスのお知らせです。7月30日から8月2日まで。場所はThe Confluence(750 9 Ave SE)にて開催。こちらは渋めのラインナップで、世界各国からアーティストが参加を予定しています。12歳以下は無料。

Taste of Calgary

年に一度の満腹必至のフード系お祭りです。チケットを購入して、サンプルサイズのメニューを片っ端から食べまくりましょう。7月30日から8月3日まで。場所はCowboys Park ※旧Shaw Millennium Park(1220 9th Ave SW)にて開催。チケットは1枚1ドルで販売されます。市内の飲食店から多数出店を予定しています。お酒やデザートもあって、1品2〜7枚で商品と引き換えできます。会場では、バンドの生演奏や雑貨販売ブースも設置されていてお買い物も楽しめます。午前11時から午後10時まで(最終日は午後8時終了)。行列のできる店もあるので、あらかじめ食べたいものをチェックしていくとスムーズに楽しめますよ。詳細はこちらからwww.tasteofcalgary.com



ドラゴンボート祭り

8月7日から9日まで、North Glenmore Parkにてドラゴンボートフェスティバルが行われます。会場となる湖には、チームごとに飾りつけされたボートが浮かび、その速さを競います。入場無料で、子供が遊べるエリアも用意されています。www.calgarydragonboatsociety.com

Calgary Walkerの
バックナンバーはこちらから(2016年以降)
www.calgarywalker.ca

WALDEN SE
Detached House Rentals
Bright Corner Unit | Walgrove Park Facing
Monthly Rent
Starting at \$1,800
+ Utilities

Available Units
2 Bed / 1 Bath
700 sq. ft. | Built 2026 | Stainless Steel Appliances
3 Bed / 2.5 Bath
1,500 sq. ft. | Built 2022 | Stainless Steel Appliances
Move-in: Negotiable

✓ Free Internet
✓ Washer & Dryer Included
✓ A/C Equipped
✓ Parking Available

Contact
www.diucarentals.ca
nick@diucarentals.ca
(647) 460-6426

* 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/>



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！



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)



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、領事窓口又は外務省、
総務省のホームページから入手できます。

申請から受取までは一定の時間がかかります。
選挙直前の登録申請では投票までに間に合わない可能性がありますので、お早めにお手続きください。

必要書類を準備し
申請書に記入、大使館、
総領事館等窓口で登録申請

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

在外選挙人証の受取
(郵送又は領事窓口)

用意する物

- ・パスポート
- ・登録申請書
- ・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。)



日本大使館・総領事館等



電話 又は 葉書

在外選挙人証



※万が一、申請後、約 3 か月を経過しても連絡がない場合には、申請公館に進捗状況をご確認いただきますようお願いいたします。
(申請先の公館管轄内に新たに転入されて 3 か月未満の方は、在外公館の窓口で申請の際に手続期間の見込みをご確認ください。)

在外投票は次の 3 つの方法から選択できます

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。

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

または

外務省 在外選挙 検索
まで



HAPPY RECIPE

■ 不定期掲載 いろいろレシピ ■

もちもちならばそれでいい
もっちゅりんを作ろう

文=こころ/手作り愛好家

各メディアで一通り取り上げられている「もっちゅりん」を皆さんは食べましたか。日本に行ってもう食べたという方もいるかもしれません。昨年の6月にミスタードーナツ創業55周年を記念して販売開始し、大人気の中、1カ月程度で販売終了となってしまった幻のドーナツです。その第2弾が今年も販売され、予約販売がかえって大混乱を引き起こしているという話題になっていました。近頃は、かなりの高速で流行のものが変化していて、現在進行形で話題ですと言いたいところですが、今現在、もう誰も話題にしています。話題になっているかどうかは大した問題ではなく、もっちゅりん=もちもちのドーナツということで、おいしいわけがありません。今回も、妄想で我的もっちゅりんを作ってみました。実物を食べたことが無いので、正解の味かどうかはわかりません！ただ、もちもちでおいしいことは間違いないので、もちもち好きの方はぜひ作ってみてください。



【材料/子供の手のひらサイズ6個分】

タピオカスターチ80g 米粉13g 小麦粉40g 砂糖20g
キャノーラオイル16g 水130g 卵26g 豆乳か牛乳26g
ベーキングパウダー5g

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

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

【作り方】

1. 耐熱ボウルに粉三兄弟(タピオカ兄さん、米粉、小麦粉弟分)を投入し、まぜまぜする。
2. 小鍋に砂糖、オイル、水を入れて火にかけ、沸騰させる。砂糖が鍋底に固まらないように、たまに混ぜる。
3. 1の米粉三兄弟のボウルに2を混ぜ入れる。粉っぽさがなくなったら、卵と豆乳を入れてよく混ぜる。
4. ベーキングパウダーを入れて、手でこねる。
5. 生地を6等分し、真ん中に穴を開けて、もっちゅりんの形にする。ここで普通のドーナツの形にしてしまうと、それはもう、100%もっちゅりんを感じることができなくなってしまうので、形に気をつける。6等分したものを3等分して、ラグビーボールのような形にし、三角形になるようにつなぎ合わせてもいい。表面がツルツルになるように、最後になでなでする。
6. 正方形にカットしたパーチメントペーパーの上に寄せ、170度の油で両面あわせて4分程度揚げる。
7. 粗熱をとっている間に、粉糖に水を混ぜてグレイズを作り、もっちゅりんベイベーにまとわせる。きなこをこれでもかというほど振りかけたら、きなこもっちゅりんのできあがり★みたらしのたれをつければみたらしもっちゅりんのできあがり★



※砂糖をモラセスに換えれば黒糖もっちゅりに、メープルシロップにすればメープルもっちゅりんとなり、正規のメニューにはない違法もっちゅりんができます。
※真ん中の穴の部分にあんこを入れると、ご先祖様もびつくりの洋風おはぎになり、お彼岸にも使えます。お盆もいける。



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⇄バンフ&キャンモア
お得な\$10バス



<https://www.onitregionaltransit.ca/banff-canmore/>

■ 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。

日本行きの飛行機のエンタメが充実している。10時間、正直言って足りなかった。一つ苦言を呈すのであれば、座席のあの画面、周囲の乗客に自分が何を見ているのか見られてしまうため、シーンによっては気まずい空気が流れてしまう。「WEAPONS」を見ている最中、残虐なシーンが流れ、後ろの子供に悪影響がないか心配になった。

今回は、旅行前に見た映画2本を紹介する。どちらも世間の批評はさておき、個人的に評価が分かれる2作品になった。まずは、人気過ぎてロングランになった作品「Backrooms」を紹介する。予告編を見た時は、異世界へ入り込んでしまい、出られなくなる・・・というありがちな映画だと予想していたが、裏切られた。経営危機に陥っている家具店を営む男クラークは、ある日店舗の地下に別世界へとすり抜けられる壁を見つける。壁の先には現実世界と似ているが全く異なる空間が広がる。なぜこの空間が存在するのか、どこに繋がっているのか。クラークを探しに来た心理療法士のDr.Mary Klineも巻き込まれ、謎の空間へと取り込まれしまう。この作品はいわゆるジャンプスケア系に分類されるが、映像とサウンド共に芸術性が高いと感じた。黄色い壁、現実世界とは少しずれている部屋、不気味とアートはこんなにも親和性があるのかと改めて思い知らされた。また、特筆すべきは、映画でこんなにも奥行きや高低を体感できるということである。どこまでも続く部屋や無限に落ちていく感覚を味わうことができる。恐怖とはまた別の何とも言い難い感覚だ。伏線が回収されないまま放置されるシーンが散見されるため、脚本が弱いと批評されているようだが、小生、近年まれにみる満足の作品であった。



2本目は、どうした!? スピルバーグ!? 久しぶりに返金をもとめなくなった映画、「Disclosure Day」だ。2026年人類は、第三次世界大戦が起きる瀬戸際に立たされている。サイバーセキュリティの専門家ダニエルは、地球外生命体や異星人にかかわる資料映像をアメリカ政府の秘密組織から盗み出し、追われる身となる。一方、テレビ気象予報士のマーガレットは、家に赤い鳥が来た時から、学んだことのない言語が理解できるようになる。ある日、マーガレットは生放送中に未知の言語を話し初め、その映像は世界中に拡散される。前述の秘密組織はこの映像に目を止め、彼女も追われる身となる。ここからネタバレになるのであるが、二人とも幼い時、地球外生命体に誘拐されたことがあり、人体実験を受けているということが分かる。二人は協力し、「ディスクロージャー・デイ」すなわち情報開示の日として、全世界に向けて放送をすることになる。都市伝説好きで、地球外生命体は100%いると信じている者からすると、何ら新しい情報はなく、陳腐にさえ感じてしまった。終盤出てくる地球外生命体は、我々が子供の頃から思い描いているそれと同じである。百歩譲って途中に出てくるダニエルが盗んだ資料映像が本物であるというのなら驚くが、実際は作り物らしい。どうやら期待しすぎたようだ。日本公開は10月ということで、日本の映画ファンの皆さんが気を揉んでいるそうであるが、そんなに急いで見る映画でもない。地球外生命体やロズウェル事件についてよく知っている人は、むしろ見なくてもよい。謎は謎のままにしておいた方が楽しめる。既に考えが合わない人は異星人だと思ってしまうので、今更目の前に現れてもさして驚きはしないだろう。



Crave Restaurant

222 Lynx St, Banff AB

Located on the 2nd floor

10 AM- 2PM

Reservations Recommended

403-760-3255



♥ 献血しよう ♥

現在、カルガリー市及びアルバータ州では病氣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>

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



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

スポーツ選手の視力や目の健康について不思議に思ったことはありませんか？とくにF1レーサーの視力・目の健康は競技成績に直結する重要な要素です。

= F1レーサーに求められる視力・視覚能力 =

F1ドライバーは時速360km(225mph)以上で走行し、コーナリング時には5~6Gもの負荷がかかります。この環境では、視覚能力が身体能力と同じくらい重要です。

*必須とされる視覚スキル

・**動体視力(Dynamic Visual Acuity)** 高速で動く対象を正確に捉える能力。F1では反応が1ミリ秒遅れるだけで事故につながるため、極めて高い水準が必要です。

・**周辺視野(Peripheral Awareness)** 前方を見ながら、左右の車両や状況を把握する能力。高速域での安全性に直結します。

・**視覚反応速度(Visual Reaction Time)** F1ドライバーの反応速度は一般人の約3倍とされ、200mph以上の速度では「一瞬の判断」が勝敗を分けます。

・**距離感・立体視(Depth Perception)** ブレーキングポイントや他車との距離を正確に判断するために不可欠。

これらは単なる視力(1.0や2.0)だけでなく、**脳と目の連携能力**が大きく関わります。



= F1ドライバーの視覚トレーニング =

F1では、身体トレーニングと同様に**スポーツビジョントレーニング**が行われています。

主なトレーニング内容

・反応速度トレーニング(ライト反応ボードなど)

・眼球運動トレーニング(サッカード、追従運動)
・周辺視野拡張トレーニング ・深視力トレーニング
これらは目と脳の情報処理速度を高めることを目的としています。

= 一般スポーツ選手の視力・目の健康 =

スポーツ全般においても、視力は競技力に大きく影響します。

例: MLB選手の視力

研究では、MLB選手の80%以上が矯正視力1.2以上であると報告されています。これは、トップアスリートが「平均以上の視力」を持つ傾向を示す代表例です。

スポーツで重要な視覚能力

- ・動体視力(ボール競技で必須)
- ・コントラスト感度(曇天やナイターで有利)
- ・眼と手の協調(ハンドアイコーディネーション)
- ・周辺視野(サッカー・バスケットなど)



= スポーツ選手の目の健康管理 =

スポーツ選手は以下の点に特に注意します:

- ・定期的な眼科検査(視力・眼圧・眼底など)
 - ・ドライアイ対策(コンタクト使用者は特に重要)
 - ・紫外線対策(屋外スポーツではUVダメージが蓄積)
 - ・コンタクトレンズの適正使用(度数が合わないとは反応速度低下)
 - ・外傷予防(汗、砂、埃、指、ボールなど)
- スポーツ選手が屋外での練習・試合中に目の健康を守るために必要な対策は、大きく分けて**紫外線対策・乾燥対策・外傷予防**の3つです。

スポーツは観戦するのも参加するのも楽しいものです。大切な体の一部である目の定期的な検診をお勧めします。


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



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レイーズ湖。その両方が楽しめる便利なシャトルバスが5月中旬から10月中旬まで運行します。

www.banfflakelouise.com/getting-around

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
 @lscpayyc

SPECIAL EVENT

■ 灯籠流し平和祈念式典と関連行事のお知らせ ■

平和への願いを

カルガリーから世界へ

「ランタン・ピース・フェスティバル」

開催のお知らせ

文＝アップル荒井しのぶ

カルガリーの皆様、こんにちは。今年も夏の恒例イベント「ランタン・ピース・フェスティバル(Lantern Peace Festival)」が、8月8日(土)にデボン・ガーデンズにて開催されます。今年のテーマは「グローバル・クロスロード(世界が交わる場所)」です。国籍や文化的背景を超えて人々が集い、アートや対話を通じて世界の調和と平和について考える、活気にあふれたコミュニティイベントです。会場では、さまざまな体験型ブース(ハブ)やステージパフォーマンスが用意されています。

【主な見どころと展示ブース】

・Calgary International Contest for Young Artists
(国際ユースアーティストコンテスト)展示:
未来を担う若い芸術家の瑞々しい作品が並びます。

・平和教育パネル展示

(エキシビション・クロスロード):

広島平和記念資料館から提供された、心揺さぶる平和教育パネルがガーデンテラスに展示されます。

・対話の交差点

(クロスロード・オブ・カンバセーション):

地元の主要な団体が、皆さんと地域と世界を結ぶ対話を行います。

・子どもグローバル・クロスロード:

イベントルームにて、世界各国の伝統的な遊びやゲーム文化を親子で楽しく体験できます。フェイスペインティング、手に美しい紋様を描くインドのMehndiのベンダーもテーブルを出します。



【メインステージ(セントラル・クロスロード)のプログラム】

特設のメインステージでは、多様な文化と平和へのメッセージが交差する、以下のような豪華なプログラムが予定されています。

・元子ども兵士のジェームズ・マティアン氏による著書

『Education on the Road』についての対話。

・カルガリー沖縄クラブによる迫力ある「エイサー」の演舞。

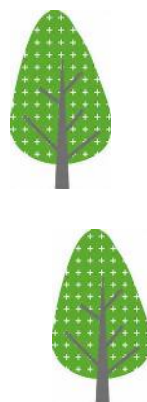
・アーサー・クラーク博士によるBook Talk。

・アフガニスタンの女の子や女性への教育支援団体(RLA)シニアディレクター、ムルワリド・ジア氏によるスピーチ。

Ramen Arashi

RAMEN
ARASHI

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



ごみ箱にごみが入りきらない!

夏の清掃で大量のごみがっ!

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



【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



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。



SPECIAL EVENT

- ・ファーストネーションのシンガーソングライター、ドロシー・ウォーカー氏によるパフォーマンス。
- ・2人の「子ども外交官」による、広島市長・長崎市長からの平和メッセージの代読。
- ・カルガリー・ベトナム女性協会によるトークとパフォーマンス。

美しい緑に囲まれた屋内の庭園で、世界の文化に触れながら、平和の尊さに思いを馳せてみませんか？ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、ぜひお気軽にお越しください。入場無料。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

【イベント概要】

日時: 2026年8月8日(土) 午後2時～午後4時

会場: デボニアン・ガーデンズ
(COREショッピングセンター4F)

主催: Calgary Floating Lanterns for Peace

Parking: COREショッピングセンターの駐車場が3時間無料。



* 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。

歯科受診/治療補助制度

Canadian Dental Care Planは、歯の治療にかかるお金の負担を少なくするための、カナダ連邦政府の制度です。仕事先の歯科保険などがなく、収入が一定以下の人が申し込めます。対象になると、歯のチェック、クリーニング、詰め物に係る費用の補助を受けられます。www.canada.ca/en/services/benefits/dental/dental-care-plan.html



EDITOR'S NOTE

* 編集後記 *

こんにちは、みなさん。今月号はいかがでしたか。夏ですね。お出かけしてますか。私は、黄色い電車が走っている国に行って、タコをしこたま食べてきました。JRみたいな電車で小一時間離れた場所に行ったときは、車内でラップバトルが開始し、こっちに来るんじゃないかとドキドキの時間を過ごしました。さらには、解熱剤が必要になり久しぶりのジェスチャーを発動しBen-u-ronを購入。はじめましてのこの薬、失恋の痛みも直せるらしい。Tylenolにその効能があると聞いたことはないけれど、“これ飲んどきゃ治る”といわれる国民薬はどの国にも存在するんですね。人から聞いて虚無の話、第2位の旅行の話はこのくらいにしておきます。

さて、2026夏は、T.M.RevolutionのFirst-takeを見て元気をもらいました。幾つになってもエネルギーな人はいるものです。「ガス人間」見ましたよ～。ホテルで一気見したので、こんなに何回もいとしのエリーのサビだけ聞いたのは初めて。個人的には竹ノ内豊がとてよかった。若い時イケメン爽やか路線だった人が、年を取って汚れ役をやるのはとても萌えます。売げたジョニーデップと同じ衝撃でした。

そういえばこの間銀行のソファで待っていると、前に座っているおばさんにティッシュを差し出されました。ポケットティッシュの口から少し引っ張り上げた状態で、「一枚あげる」という風に。イルカが右端に出てきたころの初期Windowsの処理速度もない私の頭がぐるぐるぐるぐる。意図が分からず、困惑のほぼノーメイク顔をさらしていると、「くしゃみしたいんですよ、あなた。私もそういう時あるのよ。これあげるから、おもいつきり鼻かんじゃって！」いや、おばさん……。1ミリもくしゃみなんてしたくないのだけど。鼻水も一滴も出たらんのだが。自覚する自分と、他人が見た自分は違うという話はよく聞くけど、どうやら私はくしゃみ我慢らしい。日本にいる時から「私の知り合いの〇〇さんに似ている」と度々言われることがあります。カルガリーでも、日本人の友達から、ダウントウンでそっくりな人を見かけたと言われたことがある。子供の頃、世界には自分に似た人が3人いると聞いたことがあります。あなたは、自分そっくりな人に出会ったことはありますか。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

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

第一土曜日、第三土曜日

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。



★運動会★

8月23日(日)午前10時～午後3時まで

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、パン食い競争、綱引きや玉入れ。
ご家族揃ってご参加ください！ 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
イベント詳細はウェブで:

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 ca@njcayyc.com から。

* 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。

* 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。



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9月号のお知らせ

発行: 2026年8月15日(土)

締切: 2026年8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

2026年8月号

(2026年7/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 298

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