

# Calgary Walker

Issue 280

2025年2月号

## LOCAL NEWS

### トルドー首相辞任表明

1月6日ジャスティン・トルドー首相は、自由党が後継者を選出した後に辞任する意向を示した。長年の側近であるフリーランド副首相兼財政相衝撃の辞任から1カ月。様々な憶測や支持率低下、党内から辞任を求める声が上がっていることを受け「次の選挙で国民の真意が問われるだろう。そして、自由党内部が一枚岩になれない今、選挙において自身が最善の選択肢とはなり得ないことが明らかになった」と、時折涙を浮かべながら記者団に語った。3月24日まで議会は停止し、次の連邦選挙で自由党の主要なライバルであるピエール・ポワリエール保守党党首と対決するための新たな党首を選ぶ必要がある。「自由党は、私たちの偉大な国と民主主義の歴史において重要な機関である。新たな首相と自由党党首が、その価値観と理想を次の選挙に引き継ぐだろう。これから数カ月の展開が楽しみだ。」とトルドー氏は述べた。2013年に自由党党首に就任し、2015年秋から首相を務めてきたトルドー首相。フェミニズムや環境問題を重視し、先住民との関係修復やシリア難民数万人の受け入れを公約に掲げてきた。また、大麻の合法化、上院改革、カナダ子ども手当の導入、1日10ドルの保育制度の導入を推進し、その進歩的なイメージは国際的な注目を集めた。



### 2025年税金と料金値上げ

新年を迎えるとともに、公共料金、州や市にかかわる税金および使用料の値上げが多数予定されている。11月に承認された新しい市の予算に基づき、カルガリー市民が今年直面するであろう追加の費用について紹介する。まず、固定資産税が3.6%引き上げられ、一般的な戸建て住宅の場合、月額約8.37ドルの追加負担が見込まれる予定だ。また、水道およびごみ収集の料金も引き上げられる。平均的な使用量を基準にすると、ごみ収集・リサイクルサービスと水道料金の合計で、月額約5.09ドルの追加負担が見込まれる。さらに、公共交通機関の利用者は、年齢や利用する交通パスに応じて、1回の乗車ごとに約10セントの追加料金を支払うことになる。大人用のマンスリーパスは、115ドルから118ドルに値上げされた。ユース用は9月から86ドルになる。カルガリー交通局は、この値上げについて「収益が運営費用や都市の成長に見合うようにするため」と説明している。市が運営する屋内プール、フィットネスセンター、公共スケート施設などの利用料金も値上げされた。一方で、請求額がわずかに下がるものもある。電力会社ENMAXは、1月1日から、すべての利用者に対し地域アクセス料金を1kWhあたり固定料金の0.015507カナダドルで計算すると発表した。これにより平均的な利用者の場合、このアクセス料金が30%削減される見込みで、月額平均コストが11.24ドルから7.91ドルに引き下げられるとされている。



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)

### 2025年2月号 CONTENTS

Local News & Local Events	1-5	幸せレシピ	8
そうだ映画を見よう	6	目のおはなし	9
領事館からのお知らせ	7	ソロ活のおはなし	10-11
進め読書部!	8	編集後記	11
		日系会館・掲示板	12

## LOCAL NEWS

### エアカナダ機内持ち込み荷物有料化

カナダ大手航空会社エア・カナダは1月3日より、Economy Basic Fee旅券購入者の手荷物に対し追加料金を請求することを発表した。北米、中米、カリブ海地域へ渡航する乗客は、手荷物1つ目に35ドル、2つ目に50ドルを支払わなければならない。ただし、ハンドバッグやラップトップケースなどの座席の下に収納できる小さいものは引き続き無料だ。また、1月21日からは座席を変更する場合、チェックイン時に追加料金が発生する。フレア航空やウエストジェットなど、他の航空会社もすでに同様の措置をとっており、エア・カナダは他社との競争に対応し、市場の基準により一貫性を持たせるためだと述べている。



酒禁止や飲酒が運転能力に悪影響を及ぼす可能性があるといった警告ラベルが貼られている。これは40年前に議会で承認されたもので、それ以降更新されていない。ブリティッシュ・コロンビア大学のカナダ薬物使用研究所を指揮するティモシー・ナイミ博士は、消費者は健康リスクやアルコール含有量などの基本的な情報を知る権利があると述べている。



研究によると、アルコール摂取は肝臓、乳房、喉を含む少なくとも7種類のがんの発症リスクを高めることがわかっており、アルコールの摂取量が増えるほど、これらの病気のリスクも高まることが指摘されている。現行のガイドラインでは、女性は1日1杯以下、男性は1日2杯以下の飲酒を推奨している。アルコールにがん警告ラベルを追加する試みは、飲料業界から大きな反発を受けられる可能性があるとみられている。

### 酒類ボトルに警告表示必要か

1月初旬米国公衆衛生局長ヴィヴェック・マーシー氏は、アルコールはがんの主な原因であり、ボトルのラベルにそのリスクを明確に表示するべきだと提案した。過去10年間米国で行った調査によると、年間約2万人がアルコール関連のがんで死亡している。現在販売されているビールやワイン、蒸留酒のボトルには妊婦の飲


**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](mailto: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](mailto:wing-bun.chan@sunlife.com)  
[advisor.sunlife.ca/wing-bun.chan](http://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](mailto:calgarywalker@hotmail.com)

Advice from  
someone you can trust  Sun Life



**Tomoyuki Honda** QAFP™  
Advisor, Sun Life  
403-561-8575  
[tomo.honda@sunlife.com](mailto:tomo.honda@sunlife.com)  
[advisor.sunlife.ca/tomo.honda](http://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

### イタリアの母の味ラヴィオリに触れる

茹でて食べるともちもち、中の具材もソースも好みにアレンジできるラヴィオリっておいしいですね。そんなイタリアの母の味を一から作れるお料理教室のお知らせです。日時は1月16日17日23日31日午後7時から8時半まで。場所はLina's (1023 9 Avenue SE)というピザ屋さんです。パスタ生地から形成、ソースまでおいしく作る極意を伝授してもらえます。受講料は1回86.53ドル。他にもピッツァやニョッキクラスもあります。

[www.linasmarket.com/classes](http://www.linasmarket.com/classes)



### バンフSnowDays



1月17日から2月2日までバンフ市内と近郊各所にて、冬のお祭りイベントが行われます。期間中、ベア通りからセントラル公園へと続く通りにいくつもの巨大な雪像が設置されます。日が沈むとライトアップされ、木曜から日曜限定でライブ音楽や光を使ったパフォーマンス、小さい子供がカーリングをして楽しめるキッズエリア、ファイアーピットが用意され、無料で楽しめます。また、1月18日19日の週末は、

馬に引かれて雪上を疾走するスキージョアリングの選手が集まり、その迫力ある演技が見られます。時間は午後2時から3時15分まで、場所はバンフアベニュー100ブロックにて。1月24日から26日の3日間はサイエンスをテーマにした野外イベントがベア通りで開催。その他にもルイーズ湖では美しい氷の彫刻イベントIce Magicが開催され、近郊のスキー場ではナイトスキーやチュービング、ジョンストン溪谷では夜の散歩を楽しめるツアーも行われます。[www.banfflakelouise.com/events/snowdays](http://www.banfflakelouise.com/events/snowdays)

### あなたに注ぐワイン講座

クリスマスから年末年始にかけてパーティー三昧だったそのあなた。少し肝臓をいたわってみてはいかがでしょうか。とはいえ、ワインがなくては生きていけない人もいます。1月18日、最近話題のスポットUniversity DistrictにあるMarket Wines (4109 University Ave NW)にてアルコールフリーのドライワイン試飲会が行わ



読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中

[calgarywalker@hotmail.com](mailto: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

れます。1時間の会で午後2時からと4時から選べます。参加料は一人18.18ドル。一方で、「忙しくてゆっくりワインも飲めなかった」という方もいるはず。そんな方は、同日午後6時半からポテトチップスとワインのペアリング講座もあります。こちらは参加料51.72ドルです。

<https://marketwines.ca/pages/events>

### 誰でも簡単ウッドバーニング



パイログラフィとも呼ばれるアートの技法で、木材の表面に高温のコテを当て焼き色を使って絵や模様、お好みで文字を描きます。1月19日午後1時から4時まで、もしくは午後6時から9時まで、Marda LoopにあるcSPACE(1721 29 Ave SW Suite #225)にて少人数制の初心者クラスが開催されます。安全なコテの使い方から、焼き色の付け方まで丁寧に教えていただけます。好みの模様や絵柄があれば持参しましょう。対象年齢は12歳以上です。受講料は一人75ドル。<https://luckysmallthings.com/classes-copy>

### キャンピングカー展示販売会

1月23日から26日までの4日間、スタンピードパーク内にあるBMOセンターにてRV展示販売会が開催。快適さを求めた新モデルが並び、実際に中を見て購入できま

す。木金は正午から、土日は午前10時から開場。入場料はオンラインの事前購入で大人12.50ドル、シニア10ドル、17歳以下は無料です。かわいいわんちゃんたちによるショーや塗り絵も用意されているので小さい子も飽きずに楽しめます。

<https://rvda-alberta.org/>



### 1月27日は読書の日

幼少期に読み聞かせをしてもらった記憶はありますか。日本でもカナダでも読み聞かせの体験は、その後の読書人生に大いに影響をもたらすと考えられています。1月27日はFaly Life Literacy促進の日です。家族で20分間、読書の時間を設けましょう。図書館にお出かけしてみたり、デジタル機器を使わない日と決めてみるのもいいかもしれません。



読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中

[calgarywalker@hotmail.com](mailto:calgarywalker@hotmail.com)

2月2日は節分。今年の恵方は

## 西南西やや西



### 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

### 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](mailto:cardinalcalgary@gmail.com)  
[www.cardinalcalgary.ca](http://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](http://www.sushibistroanzu.jimdo.com)  
Check our Menu @ SkiptheDishes



## LOCAL EVENTS

### 1月29日は春節

今年も中華街にある文化センター(197 1st St. SW)で、中国の旧正月のお祝いイベントが行われます。1月25日26日、2月1日2日の2週末開催。会場では中国文化を感じる伝統工芸品や書道作品の販売、春節の伝統料理が味わえます。邪気を払い幸運を呼ぶライオン・ドラゴンダンスの迫力あるパフォーマンスも必見です。

[www.culturalcentre.ca/events](http://www.culturalcentre.ca/events)



### 2月はホットチョコ月間

2月1日から28日までの一カ月間、市内のカフェやスイーツ店にて期間限定のホットチョコレートが販売されます。ウェブサイトにておいしいお店へ投票することもできます。収益の一部は非営利団体Meals on Wheelsに寄付されます。参加店はこちらからご確認ください。

<https://yychotchocolate.com/>



### イソップ童話シアター

2月1日から23日までの週末、Crossroads Market (1235、26th Ave. SE)の2階にあるLoose Moose Theatreにてイソップ童話の演劇公演が行われます。4歳から10歳の小さいお子さんが楽しめる内容になっています。土曜は午後1時から日曜は午後1時と3時の2回公演。[www.loosemoose.com/](http://www.loosemoose.com/)



### Mt. Norquay相乗り割引デー

1月15日と2月12日、Mt. Norquayでは「Cool 2 Carpool」を実施します。相乗りで来場すると一人134ドルのリフトチケットがなんと、車1台の乗車人数全員分で134ドルになります。また、バンフからの無料シャトルバスを利用すればリフト代が格安の30ドルでスキーが楽しめます。シーズンパスを持っている方は、ゲストサービスにてさらなるお得割引も。二酸化炭素排出を減らし、ガソリン代を節約して財布と地球にいいことをしよう。午前9時から午後4時まで。

<https://banffnorquay.com/event/cool-2-carpool-5/>



### 朝の顔 Dave Kellyライブ

1997年から2009年までカルガリーで朝の顔として親しまれたDave Kellyさん。2月13日午後7時半から彼の音楽&トークショーが開催。場所はBella Concert Hall (18 Mount Royal Circle SW)です。

<https://events.mtroyal.ca/event/davekellylive>

**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.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。

CINEMA

■気になる映画の不定期連載■

そうだ、映画を見よう。

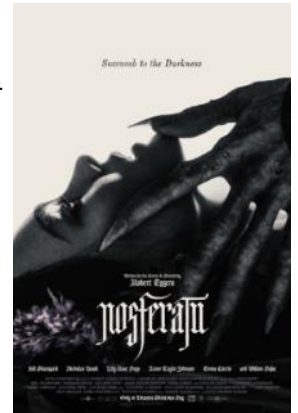
文＝銀幕親父

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。

今回の年末年始は見るものが多過ぎて忙しかった。日本のテレビの特番を見つつ、Netflixで滞っていた「チ。」と「ダンダダン」を鑑賞。「イカゲーム」のおさらいもしつつ2のほうも見始めた。数カ月前から格安で加入したDisney+で「セタの国」と今更ながら「SHOGUN」をやっつけ、知人に勧められたウェス・アンダーソン監督の映画「ダーズリン急行」と「ホテルブタペスト」も見た。Yes, chefが合言葉の「The Bear」も面白かった。さらにYoutubeでフォロー中のチャンネルを消化し、どこかのだれかが違法アップロードしたAKIRAを懐かしく鑑賞。同時進行で2冊の本を読んでいたため、世界線が絡み合い混乱をきたした。色々見すぎた挙句、映画館に行きたくなった。ホリディこども映画まつりが開催されている冬休みの映画館にて、ゴシックホラーの金字塔「Nosferatu」を見てきた。

本作品は1922年にドイツで公開されたサイレント映画がもとになっている。これは吸血鬼映画の元祖と言われるもので、1978年にリメイク版が公開され、2025年クリスマスの日にはそのまたリメイク版として公開されたのが今回の「Nosferatu」だ。それぞれの時代による恐怖がよく反映されている。個人的にはサイレント版が画像の粗さも相まって一番怖いのであるが、新作の方も古い雰囲気ホラー好きに

はたまらない作りになっている。監督はファンタジーホラー「ウィッチ」や「ライトハウス」で名を馳せた若手ロバート・エガース監督だ。舞台は19世紀のドイツを中心に繰り広げられる。吸血鬼という美しく儂いイメージがあるが、本作品ではわりとエグく描かれている。それもそのはず。吸血鬼を演じるのは「It」で殺人ピエロ役を演じたビル・スカルスガルドである。他にも本物のネズミを使ったグロテスクなシーンもあった。メイキングを見て知ったのだが、本物のネズミ2000匹を使って撮影したのだとか。うっかりCGだと思ってしまったので、これもまた技術が進歩した現代での弊害なのだろうとしみじみ感じた。標準版を鑑賞したが、本作品は臨場感が増すよう音響にもこだわっているそうなので座席から振動を感じるD-BoxやPLFで見るのもいいかもしれない。



♥ 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>

**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

**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

2月14日は  
**バレンタインデー**  
 義理 義理

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。



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

15冊目「すべての、白いものたちの」

韓江 (ハン・ガン) 作

文=桑島

昨年ノーベル文学賞を受賞した韓国の女性作家による一冊。その多くは7、8行からなる散文で、タイトル通り白いものに関する作品がならぶ。白いペンキのドア、雪、灰、月光、赤ちゃんのおくるみ、亡き姉の白い肌、白い犬。詩的な表現が自然に用いられており、言葉の選び方が繊細過ぎる。もとは韓国語だから日本語訳も優れていると言える。こんな文が書けたらとも思わないくらい、雲の上の存在のような文章が続く。ノーベル文学賞だから当たり前か。ひとたび触れると己の体温で溶けてなくなるほど繊細だ。



命について書かれているものが多い。赤子の命のこともあれば、動物の命または人生という大きな流れ、どこかのだれかの生活。ただその生死を声高に叫ぶのではなく、そこには静かにただ淡々と冷ややかに、時にはむごく流れる命があるだけだ。人間の本質とは熱く煮えたぎる血肉ではなく、冷徹で残酷で悲しくもつとささやかなものだと思わせる。その情景がありありと瞼の裏に浮かび涙がぼろぼろとこぼれるような悲しい話もあれば、伝えたいことがあるのか、そんなもの最初からないのか、現時点での小生の感性では何度読んでもなぜだか心に入ってこないものもあつた。この違いは何だろうか。共感できるからと言ってそれが良い作品というも違う。その時は理解できなくとも、いつかふと読み返してみるとしっくりくる日が来るかもしれない。

この作品は電子書籍で読むことをすすめない。紙の本で手元に置き、残りの人生を共にするうちに沁みわたっていくような一冊だ。



  
**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

二〇二五年は  
**巳年**  


HAPPY RECIPE

■不定期掲載 いろいろレシピ■

アジア風「ガレットデロワ」



文=こころ/手作り愛好家

バターたっぷりの生地でアーモンドクリームを包んだガレット・デ・ロワはフランスの伝統菓子の一つです。1月6日がエピファニーというキリスト教の祝日で、1月中フランス現地ではこのお菓子が店頭を飾るそうです。甘いものと言えばもうすぐバレンタインデーです。今年はいんこが入ったアジア風ガレット・デ・ロワの作り方を紹介します。※それはもう月餅なのは!?とお気づきの方もいると思います。今回のレシピは春節も兼ねてのバレンタインレシピとなっております。



**【材料】(18cmパイ生地用)** 無塩バター100g 小麦粉150g  
 冷たい水75g 塩小さじ1/3 酢小さじ1  
**(フィリング用)** 有塩バター30g あんこ200g くるみ30g  
**【作り方】**

- ①冷えたバターを1cm角に切ってボウルに入れる。小麦粉を加える。水に塩と酢を合わせて全体に注ぐ。ヘラでざっと混ぜて、手でつぶしながら生地をまとめる。この生地をラップで包み冷蔵庫で1時間冷やす。
- ②生地をのばして三つ折りに折りたたむ。これを合計6回する。半分に切って30分冷蔵庫で休ませる。  
☞面倒な方は文明の利器パイシートを使っても可
- ③その間にフィリング作り。バターにあんこを加えて混ぜる。フライパンでローストしたくるみを刻んで加える。
- ④生地を1枚のばしてフィリングをドーム型になるようにのせる。ふちを水で濡らしてもう一枚の生地を重ねて、接着部分を抑える。丸型になるように余分な所をナイフで切り落とす。  
☞形にこだわらない人はそのまま焼こう
- ⑤生地の周囲を抑えながら円周に斜めに切り込みを入れる。中央に竹串で穴を開け、それっぽい模様をナイフの刃先でつける。表面に卵黄を塗る。210度に予熱したオーブンで焼き色がつくまで40分焼く。粉糖をふって230度で10分焼く。出来上がり。

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

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

  
 Check Promo!

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

\* Free In-Home Estimate for New Installation

5.0 ★★★★★  
 GOOGLE GUARANTEED

WE'RE LOCAL

BEST Calgary

ACCREDITED BUSINESS

## EYE HEALTH

■ 大切な体の一部、目のメンテナンスしてありますか？眼科さんの新連載 ■

### 目のおはなし

文 = あい

#### ＝メガネフレームの選び方の目安＝

##### 1. 顔の形

- 卵型: ほとんどのフレーム形状が似合います。四角形、長方形、幾何学的なフレームを試してみてください。
- 丸型: 長方形や四角形などの角ばったフレームが輪郭を引き締めます。
- 四角型: 丸いフレームや楕円形型のフレームが強い顎のラインを和らげます。
- ハート型: 底が広いフレームが顔のバランスを取ります。
- ダイヤモンド型: 楕円形型やキャットアイのフレームが頬骨を強調します。

##### 2. 肌の色

- 暖色系: ゴールド、ブラウン、オリーブグリーンなどの色を選びましょう。
- 寒色系: シルバー、ブラック、ブルー、グレーなどの色が似合います。



##### 3. ライフスタイル

- アクティブ: チタンや柔軟なフレームなどの耐久性のある素材を探しましょう。
- プロフェッショナル: クラシックな形と中立的な色が理想的
- ファッション重視: 鮮やかな色やユニークな形を試してみてください。

##### 4. 快適さとフィット感

フレームが鼻や耳にしっかりとフィットし、滑らないことを確認してください。可能であれば調整などを行います。フレームの幅は顔の幅に合っているべきです。

##### 5. 個人のスタイル

自分の個性やスタイルの好みに合ったフレームを選びましょう。さまざまなスタイルを試して自分に合ったものを見つけてください。眼鏡店では、お客さまがどのような用途で眼鏡をお使いになるかやライフスタイルに合わせてのご要望をお聞きするところから始まります。



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

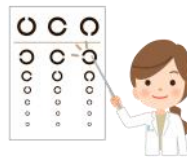
目の健康とスタイルをトータルサポート

- 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
- お子様用の近視管理（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

1月27日～31日: あい対価プレゼント!  
(数量限定)

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 = 加藤さん

カルガリー市のちょっとニッチな美術館コンテンポラリーカルガリーに市図書館が協賛してアートパスが作られました。このブックレットは各図書館に5冊割り当てられています。美術館の無料チケット代わりになるのでお得に美術館を楽しめます。入手方法は次の通りです。①アートパスを図書館で借りる②Contemporary Calgaryに立ち寄り、受付でチェックインする。③美術館を楽しんで、感想を共有する。アートパスは文章や絵が描けるようになっています。④図書館にパスを返却し、#CheckOutCC を使って周りに広める。というような仕組みになっています。図書館の電子書籍アプリLibbyでも借りられるそうなので(QRコードが届くそうです)、この機会に活用してみてください。





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

# HAPPY SOLO LIFE

■ほっちながらの愉しみがある！■

## ソロ活のおはなし

### 第21回「冬のおうち生活を楽しむ」

文・写真=ことり

楽しかった年末年始も慌ただしく過ぎ去ってしまいました。友人宅でお鍋パーティーに、凍え死ぬかと思った極寒の中でスノボー、好きなだけ寝て好きなだけ食べるという生活を続けたので、ご多分に漏れず数キロ増量してしまいました。1月も半ばになると現実世界に戻されて、日常が始まりました。今回は、2024年の振り返りということで気に入った色々を取りとめもなく報告しようと思います。年明け早々、よくわからなくてすみません！どうかお付き合いください！

まずは、英語の本です。面白そうな本を月に1冊以上は読み始めてみるのですが、なかなか最後までたどり着くことができません。2024年に完読したうちの面白かった2冊を紹介します。1冊目はオバマ元大統領推薦図書の「The Ministry of Time」です。オバマさんは、奥さんのミッシェルさんと共に毎年夏に、推薦図書を公表します。良作ぞろいと噂になるほどなので、何を讀んだらいいかわからない人はここから選ぶとよい出会いが



あると思います。さて、本題です。この物語は、タイムトラベルが実験的に行われる世の中が舞台です。主人公は秘密裏に政府機関で働く女性です。何をしているかという、過去から現代にタイムトラベルしてきた人が現代の生活に馴染めるようにお世話をし、ブリッジという役職で呼ばれます。彼女が担当したのがグラハム・ゴア司令官です。彼はイギリスのビクトリア朝時代の1845年くらいに北極海を探検航海し、全隊員129名全員が失踪するという結果に終わったフランクリン遠征隊の一人なんです。歴史的に偉大な方なのですが、ルームメイトとして見知らぬ女性と暮らすことや、自分の食事は自分で作り、洗濯をすることに慣れていません。当たり前です。冷蔵庫や電気がない時代から来た方なので。こういった時代物は最初からネタバレ必至なんですけど、ぎこちない共同生活をするうちに二人の絆が徐々に深まっていくところがとっても良かったです。Page-turnerなんてカナダの人はよく言うけど、まさに次から次へとサクサク読めてしまいました。

2冊目は「The Book of Longings」です。「もしイエスキリストに妻がいたら!？」という触れ込みで読み始めてみたのですが、さっきのと比べるとちょっと難しい内容でした。イエスキリストの妻アナの視点で物語は始まります。生い立ちから、キリストとの出会い、結婚生活、キリストの最後に至るまでが書かれています。女の人が学問を学び、意見を言うなんてもってのほかという時代が背景にあって、題名にもあるLongings=アナの内に秘めた切なる願いが伝わってきました。宗教や文化、ジェンダーの問題が散りばめられていて、女性の方は共感ポイントが多いと思います。それにしても、昔の人は後世に何かを残し



**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

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)

（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](mailto: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！  
冬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](http://calgary.ca/garbagetag)

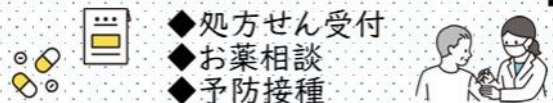
## HAPPY SOLO LIFE

たいと思った時、ノートに書いて箱に入れ、小高い丘に埋めるんですね。昔の人あるあるだー！

そして急に話は変わって、皆さんはホリデイに自分用にプレゼントを買いましたか？私は筋膜ローラーを買ったんですけど、これがまた最高でした。長いものもあるけれど、私が買ったのは短いサイズで、主にストレッチ用に購入しました。これを持ってリビングでゴロゴロ、部屋でゴロゴロしています。もたれることはできませんが、座椅子的にも使えるし、便利です。下半身引き締めエクササイズにも使えるらしいので、今度試してみようと思います。あと、編み活ってご存知ですか？久しぶりに編み物をしてみたら、沼ってしまいました。ネットでかわいいモチーフの編み図を探してきて、色々編みました。手を動かしていると無になれる、いや実際には網目を数えたりしているので完全な無ではないんですけど、ストレス解消になるのでかなりお勧めです。最後に、年末に行って楽しかったカフェもついでに紹介します。Lukes Drug Martといって、基本的にはドラッグストアなんですけど、他では売っていないようなすてきな雑貨を売っています。おいしいコーヒーとアイスクリームも有名です。混雑していないので、ソロ活人にとって、ちょうどいい場所でした。



## 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 \*

読者の皆さん、2週間も過ぎてしまいましたがあけましておめでとうございます。今年は今まで一番お正月感が無く、シンプルにただ休みを過ごしました。とはいえ紅白歌合戦は途中飛ばしましたが、一応全部見ました。出だしから「あれ、タモリさん？」おい、息子よ。それはアルフィーの桜井さんだよ。Mステじゃないから。B'zの稲葉さんの声量がもの凄かったですね。そして原点回帰なのか？氷川きよしだけはなぜだか見入ってしまいました。毎年作っているなんちゃっておせち料理も、水道管周りが不具合を起こし緊急事態が発生。しめしめ。これはおせちを作らなくていいぞと。さらに膝に猫がのったままで、気づけば結局イカゲームを見まくってしまいました。2024年の最後に思う存分汗をかきたいと思い立ち、家で運動をしたおかげで、ぐっすり安眠。一富士二鷹三茄子どころか、1ミリも夢を見ませんでした。年越しもまあまあ寒かったし、初日の出も雪がちらつき曇天で見えなかったですね。これでいいのか？誰にも迷惑かけてないし、これでいいのだ。

今年は無駄なことは考えず、米喰って汗かいて本読んでこー！もはや抱負とは言えず、ただの生活です。例年通り自分の好きなことをおろそかにしないようにしようと思います。都市伝説界隈では、2025年はアツイ年になりそうです。巨大自然災害が起こるとか、太陽フレアの影響が最大になるとか、新たな疫病が流行るとか…。不安をあおる内容ばかりで嫌になってしまいますね。直近ではトランプ新大統領の就任式が無事行われるかどうか気になります。新年に車突入事件が起きた米ルイジアナ州ニューオーリンズで、2月9日に行われるスーパーボウルも大丈夫なのか。今年のハーフタイムショーはヒップホップ界の新王者、ケンドリック・ラマーですYo。ドレイクって超有名なラッパーとディスリ合戦(ビーフというらしい)をしている人で、テイラー・スウィフト並みに影響力があるんです。方向性は真逆だけど。以前はハーフタイムショーのことをディスっていたくせに、今回オファーを受けたことで信者たちがざわついていたりかないとか。何はともあれ、今年一年、笑って過ごせる明るい年になるように明るいニュースをお伝えしたい所存です。2025年もよろしく願い致します。(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1月18日、2月1日、2月15日

時間 : 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。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。

### ★2025年イベント予定★

2月: 豆まき・餅PARTY

2月2日12pm-3pm

3月: 子供ひな祭りパーティー

3月2日1pm-3pm

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



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](mailto:ntaeko@telus.net) または [njca@njcayyc.com](mailto:njca@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](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。

### 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3月号のお知らせ

発行: 2025年2月15日 (土)

締切: 2025年2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。



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

2025年2月号

(2025年1/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 280

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)

