

# Calgary Walker

Issue 283

2025年5月号

## LOCAL NEWS

### 4月28日カナダ連邦選挙

4月下旬に行われる連邦政府選挙へ向けて、選挙戦が始まった。3月下旬に自由党党首カーニー首相が解散総選挙を申し立ててから選挙日当日まで、たったの5週間。4月上旬の時点で、市内11選挙区中、自由党は5つの選挙区でしか候補者が確定しておらず、新民主党(NDP)は7人、保守党は全ての選挙区で候補者をそろえ選挙活動を開始している。有権者は、4月18日から21日までの期日前投票期間、または選挙当日に指定された投票所にて投票できる。4月22日までに申請すれば、郵便投票も利用可能だ。選挙区の境界と名称の変更が行われた区域もあるため、有権者はカナダ選挙管理局のウェブサイト(elections.ca)で事前に確認が必要である。



### 民間オンライン賭博サイト法整備

3月下旬、アルバータ州政府は民間の規制付き賭博サイトが州内で合法的に運営できるオンライン賭博に関する法案を新たに提出した。州政府ナリー大臣によると、現在同州で行われているオンライン賭博の約半分は「グレーサイト」と呼ばれる、無許可の運営者によるもので、その収益が州外及び国外に流出しているようだ。唯一合法かつ規制されているオンライン賭博サイト「Play Alberta」は、昨年2億3500万ドルの利益を上げて

いる。一方、オンタリオ州では22億ドルの収益を生み出しており、グレーサイトからの収益の多くがオンタリオ州へ流出していると考えられる。法案が可決すれば、2025年後半、遅くとも2026年初頭には民間サイトを合法的に運営させる見込みだ。ナリー大臣は、この法案は賭博を奨励するためのものではなく、市場の安全化を目的とすることを繰り返し強調している。法案の利用規制には、希望する利用者が一時的に、あるいは永久に賭博サービスから離れることができる「自己排除」選択も含まれている。



### 新オリンピックプラザ

今年1月2日に閉鎖され、現在解体撤去作業中の旧オリンピックプラザ。その新デザインが発表された。カルガリー市都市開発公社(CMLC)によると、最大5000人が集まることができ、旧プラザの敷地面積の96%を活用している。7000万ドルを費やすこの再開発は、現在国内で進行中の文化インフラ投資としては最大規模である。ゴンデック市長は、今後数十年にわたり市民が芸術、文化、レクリエーションに活用できる重要な場所になると意気込んでいる。CMLCによると、今回のデザインの主要な要素は、2016年および2024年に実施された市民参加型プログラムを通じて形づくられたもので、オリンピックのレガシー要素の統合、スケートリンクの継続

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

### 2025年5月号 目次

News & Events.....1-5	ねとふり生活..... 8
鬼うま逸店.....6	目のおはなし..... 9
エドモントン通信...7	心の種まき.....10-11
進め！読書部.....8	編集後記.....11
	コミュニティ掲示板.....12

## LOCAL NEWS

的な設置、そして年間を通じた利用を可能にする緑地、パティオ(屋外スペース)、パビリオンの追加などが含まれる。放射状に敷き詰められた石畳と中心にある高さ12mの金メダル色に輝く噴水が象徴的だ。完成は2028年を予定している。

### 薬物使用支援施設 閉鎖へ

スミス州知事は、シェルドン・チュミア・センターにある薬物使用支援施設(安全注射所)を閉鎖する計画を正式に表明した。州知事は、レッドディアで既に同様の施設を閉鎖する決断を下している。その背景に、バーチャル・オピオイド依存治療プログラム、矯正施設内の治療ユニット、回復支援施設、そして救命処置用のナロキソンを携えた救急医療士と看護師による対応チームなど、複数の代替支援策が存在する。カルガリー市でも同様の対策を施す準備ができていたことが今回の閉鎖理由だ。一方で、支援者のイングリッシュ氏は、この施設を無くしても問題は解決しないと主張している。

施設が無くなれば、使用者がバス停やCTレイン、公園などの公共空間で薬物を使わざるを得なくなるだけだと指摘する。また、安全注射所は薬物使用を推進するわけではない。



スミス政権のオピオイド危機への対応には、薬物使用者自身の声が反映されていないという批判の声も上がっている。

### 巨大恐竜像2029年に撤去

恐竜の町として知られるドラムヘラー。2000年に建設されて以来、そのランドマークとして住民や観光客を楽しませてきた巨大な恐竜像「タイラ(Tyra)」が2029年12月をもって撤去される。ドラムヘラー商工会議所によると、併設されているギフトショップと観光案内所のリース契約終了に伴う決定で、現時点では移設の予定はない。タイラは重さ65t、高さ25mもあり、実際のティラノサウルスの4倍以上の大きさを誇る。商工会議所のフィリップス会長は「今後数年間、地域住民や観光客の皆さんには、タイラとの最後の機会を存分に楽しんで思い出を作してほしい」と語っている。



5月5日は  
端午の節句




### 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

### バスプロショップでイースター

アウトドア用品パラダイスのBass Pro Shopにて子供向けの無料イースターイベントが行われます。場所はCrossIron Mills店 (261055 CrossIron Blvd #112, Rocky View County)にて。4月20日までの期間中、目がバッキバキのイースターバニーが登場。仲良く一緒に写真を撮れます。ルーアーとかが入っていきそうな、Bassイースターエッグももらえるそうです。お父さんの春の買い物のついでに子供を連れだしてもらってお母さんはゆっくりしよつと。



[www.cabelas.ca/pages/easter](http://www.cabelas.ca/pages/easter)

舞踊、オーケストラの演奏をお楽しみください。4月15日から17日まで午後7時半から。Jubilee Auditorium (1415 14th Ave NW)にて。チケットはこちらから好評発売中です。[www.shenyun.com/](http://www.shenyun.com/)

### ルイーズ湖でエッグハント

大勢のスキー客で賑わうLake Louise Ski Resort。4月18日から20日までスキー場のどこかにイースターバニーがいます。とっつかまえてチョコエッグを頂きましょう。時間は午前10時から正午まで。今シーズン最後のひと滑りに家族とお出かけしてもいいですね。[www.skilouise.com/things-to-do/catch-the-easter-bunny24/](http://www.skilouise.com/things-to-do/catch-the-easter-bunny24/)



### 神韻Shen Yun



毎年この季節になると、玄関に広告を置いていたりYouTubeで宣伝したりととにかく押しが強い芸術団。中国の伝統文化を舞台芸術として復興させるため米国ニューヨークで設立されたとか。なんと首席ダンサーが日本の方なんだそうですよ。目を引く舞台衣装としなやかで迫力のある中国古典

舞踊、オーケストラの演奏をお楽しみください。4月15日から17日まで午後7時半から。Jubilee Auditorium (1415 14th Ave NW)にて。チケットはこちらから好評発売中です。[www.shenyun.com/](http://www.shenyun.com/)

### パンジャビのお正月

北インドのパンジャブ地方で生まれたシーク教。4月19日はVaisakhi Melaといって彼らのお正月です。会場では音楽と踊りのパフォーマンス、おいしいパンジャビフードが楽しめます。Genesis Centre (#10, 7555 Falconridge Blvd. NE)にて、正午から午後6時まで開催。入場無料です。[www.vaisakhimela.ca/](http://www.vaisakhimela.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)



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。



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

### 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

### コミック&エンタメEXPO

今年もやってきました！アメコミとゲーム、コスプレをこよなく愛す方へ！4月24日から27日までスタンピードパーク内にあるBMOセンターにて行われます。4月25日には、午前10時半からダウンタウンにてコスプレパレードが開催。(毎年渋滞するので付近に行く方は要注意です)参加するもよし、見ているだけでも楽しいです。会場では、SFアニメや映画、ゲームに関するワークショップが随時行われます。今年「バックトゥーザフューチャー」で知られる有名俳優マイケルJフォックスと「ドク」ことブラウン博士を演じたクリストファーロイド(なんと年齢86歳!)も登場予定。映画、アニメ、コスプレで名を馳せるセレブリティ達が来場を予定しています。他にも漫画や関連グッズ、アート作品を購入できるエリアもあり、お買い物も楽しめます。入場料は大人24ドルからこちらのサイトで絶賛販売中。



<https://fanexpohq.com/calgaryexpo/>

### 壮大なスターウォーズ音楽

映画「Star Wars」は世界的にファン層が厚く熱狂的に好きな方が多いはず。よくわからないという方でも、あの冒頭の大量の文字と共に流れる音楽は絶対に聞いたことが



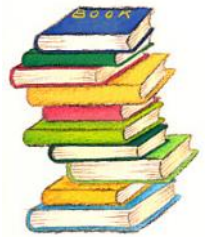
あると思います。ダースベイダーの音楽(帝国のマーチという題だそうです)も老若男女問わず知られています。4月25日と26日Jack Singer Concert Hall(205 8 Ave SE)にて、カルガリーフィルによるStar Wars演奏会が開催。オーケストラで聞くと迫力があって引き込まれること間違いなし。チケットは34ドルから好評発売中。

<https://calgaryphil.com/events/>

### 5月は古本市が熱い

#### 【RESET Society Book Sale】

5月1日から4日までと9日から11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9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](http://www.crossroadsmarket.ca/events)



#### 【Calgary Reads Big Book Sale】

こちらは5月9日から19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

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



### 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

### 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

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9日10日は要予約、入場料は5ドルです。11日から15日までは予約不要で入場料が3ドル(以下同じ)。16日と17日は1冊買うと2冊目が無料になります。18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/](http://www.bigbooksale.ca/)

### RONA子どもワークショップ

5月11日は母の日ということで、ホームセンターのRONAでは、母の日のプレゼントにぴったりなプランターが作れる工作教室が行われます。5月3日午前10時から午後2時まで。対象年齢は5歳から12歳の子供です。工作に使う材料と道具、スナックが提供されるので手ぶらで参加できます。ワークショップを受講できる店舗をこちらから検索して事前予約をしましょう。

[www.rona.ca/en/kid-workshop](http://www.rona.ca/en/kid-workshop)



### 母の日はローラースケート

SE地区にあるローラースケート場 House of Skate (1100 42nd Ave SE) では、5月11日母の日ファミリースケートイベントを開催。午前11時から午後2時の間と午後2時半から5時半まで。入場料は大人18ドル、12歳以下の子供は14ドル、お母さんは無料です！青春時代を思い出して子供と一緒に滑ってみてはいかが。 <https://houseofskate.ca/>



### ミステリー劇はいかが

5月10日から6月8日までVertigo Theatre (115 - 9 Avenue SE)にて、ミステリー劇が上演されます。演目はあの名画にまつわるThe Da Vinci Code。午後7時半から、土日は午後2時からと7時半からの2回公演を予定しています。大人向けの内容になっているため、小さいお子さんにご遠慮ください。チケットは学生30ドルから、大人49ドルから発売中。 [www.vertigotheatre.com/](http://www.vertigotheatre.com/)



### 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



**Crave Restaurant**

222 Lynx St, Banff AB

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

10 AM- 2PM

Reservations Recommended

403-760-3255






**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 御饗庭**

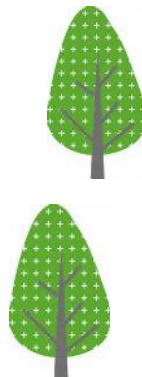
Seafood Restaurant

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

### \* 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ィード掲載、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。



### 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。

油でぎとぎとの焼き肉、スパイシーなフライドチキン、チーズがとろりとろけだすチーズハットグ、真っ黒なジャンジャン麺。眼前の皿に鎮座した油と唐辛子、塩気をたっぷり含んだ物体を胃袋に放り込む。数秒咀嚼し、喉越しを堪能するや否や炭酸飲料を一気に流し込む。この一連の流れがたまたま好きで、月に1度は韓国料理店の世話になる。自宅では、インターネットで探したレシピを頼りに台所に立つこともある。そのどれもが味が濃く、ジャンキーな食べ物として分類されるだろう。果たしてこれが本場の韓国料理なのだろうか。なぜ韓国人はみなスリムなのだろうか、己のだらしない腹をさすりながら考える。同僚のP氏に尋ねてみると、どうやら表立って目立っているものは全て若者文化、観光客に向けてのいわゆるSNS映えを意識したもののようだ。実際日常的に食べられているのは、もっと質素で野菜と雑穀中心の健康志向の高いものだという。言われてみれば確かにそうだ。日本人だって毎日寿司や天ぷらにラーメンを食べているわけではない。家庭的で体に良さそうな韓国料理を食べたいと思い、Rice Table Korean Kitchenへ向かった。

注文したのはポッサムビビンバである。韓国BBQの店では、居酒屋のお通しのように小皿に盛られたパンチャン(韓国おかず)が6皿ほど運ばれる。数人で行った場合このおかずを皆で突っつくことになるのであるが、この店は注文した品とパンチャンがお盆にのって提供される。誰にもテリトリーを侵略されることもなく、自分のペースで戦えるのが魅力だ。ポッサムは豚肉を香味野菜と調味料で茹でる韓国料理である。数年前に密かに流行し自宅で作ってみたことがあるが、いまいち本場の味とはなら



ず、文字通りの茹でた豚肉になってしまった。注文して間もなく、注文の品が運ばれた。ゴングが響き、個人戦の火ぶたが切って落とされる。まずは体にわかめスープを浸透させ、ビビンバ丼を口に運ぶ。スパイスが効いて、それでいて優しくまろやかな豚肉と大根のナムル。うまいではないか。ナムルの塩気と酸味が相まって、飯が進む。コチュジャンを少し豚肉につけて食べてみると辛みとコクが足され、これまた飯が進む。豚肉はおよそ20切れのっているため、中盤からご飯と野菜だけになってしまう心配もない。実は豚肉の脂が得意ではないのだが、茹で方なのかスパイスのおかげか、さらっと口溶けが良く腹に収まった。途中、辛く煮た油揚げ、海藻、大根キムチで味変をしながら、食べ進める。量が多く、腹も気分もかなり満たされた。周りを見ると、スープ系やBBQ系を注文している客もいて、十分すぎる量が盛られていた。材料費高騰で量を減らす店が多い中、このサービスはありがたい。店内は狭く、席数がそれほど多くないので、休みの日は予約をすることを勧める。

ちょっと待て。この良き日に何かが足りぬ。足りぬもの。そう、それは甘いパン。吸い寄せられるように入ったのは市内に着々と店舗を増やすParis Baguetteだ。こちら韓国系で日本で見るとレイに好きなパンをトングでとって会計するシステムが採用されている。カフェスペースもあり、この日はほぼ満席でにぎわっていた。甘いパンを一心不乱にむさぼる中年男は見ていて辛いという自負があるので、持ち帰ることにした。好きなものを食べてもいいが、他人に迷惑はかけてはいけぬ。ネットでは「高すぎ」と批判する声もあったので心配していた。ここより安いパン屋はいくらでもあろうが、このくらい新しい今風の店舗では妥当な値段だろう。写真左の長い和風デニッシュが一番うまかった。中にサツマイモのペーストが入っている。程よい甘さとバターが疲れた体も心も癒してくれた。クロワッサンとその上のピーカンナッツのは想定内のうまさであった。右上のレモンクロワッサンドーナツは、クリームと生地がマッチしていて旨いのだが、値段が高かった。左から2番目のシナモンシュガーねじねじ揚げパンは、もう買わないだろう。金に糸目をつけない買い方をすれば、かなり楽しい春のパラダイスになること間違いなし。



## 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。



## EDMONTON LIFE

■ 気になるエドモントン情報 ■

## エドモントン通信

## ～ジャスパーでウィンタースポーツ～

文=ヒトシ

先日、春休みを利用して家族でジャスパーにスノーボードに行ってきました。エドモントンからジャスパーまでは車で四時間ほどかかります。ハイウェイ16をひたすら西に進みます。この春休み後半は季節外れの大雪で道路状況が悪く、かなりゆっくり行っただけで六時間近くかかってなんとか到着しました。

到着したその日のうちに半日滑るつもりでしたが、慎重な運転で少し疲れてしまったので、その日は街を散策したり、車で近くの湖(もちろん凍っていました!)に行ってみたりして過ごしましたが、ロッキーは本当に雄大でいつ行ってもいいものです。



カルガリーの方々にとってロッキーといえば、バンフでしょうが、ジャスパーはそこと比べると規模はかなり小さいです。言い方を変えれば、こじんまりしていて、静かで良いです。冬の間はレイクルイーズの方へ行き来するのに規制があるようなので、カルガリー方面からの人はあまり来ないという印象を持ちました。

翌日、Marmot Basinというジャスパータウンサイトから車で20分ほどのところにあるスキー場に行ったのですが、それほど混んでいなくて、雪質も最高でした。2000メートルの山頂までリフトで登って、ゆったりしたコースを雄大な景色を眺めながら滑るのはとても楽しかったです。

ジャスパーというと、昨年の森林火災を覚えている人は多いでしょう。タウンサイトを少し過ぎると、住宅地なのですが、かなりの家が消失してしまったのが分かります。アサバスカ川の向こうの山々を見ると黒焦げになった木々が痛々しく、風向きによっては焦げた匂いが鼻につきました。Marmot Basinスキー場に向かう山道はその見渡す限りの黒焦げの木々の中を進んでいく感じで、これが元に戻るにはどれくらいの年月が必要なのかを考えると、痛々しいを通り越して、やるせない気分になりました。調べたら、今回の火災での森林の消失は8万エーカー。東京ドーム6924個分! だそうです。いやーカナダは広いなと感じてはいけませんが、まあとんでもない規模に変わりはありません。風光明媚だったトレイルや湖のいくつかは、道路の閉鎖のため行くことが出来ません。町外れには土木建築作業員用の仮設住宅が立ち並んでいて、様々な人たちがジャスパーの復興の為に働いているのが分かります。今後私たちにできることといえば、もっとジャスパーを訪れることくらいしか出来ませんが、見守っていきたいなと思いました。



 **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



  
**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

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

読者の皆様のご意見・ご感想を大募集  
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

17冊目「アリアドネの声」

井上 真偽 作

文=桑島

Kindle Unlimitedの1カ月無料を活用し、以前から気になっていた作品を読んできた。

舞台は、障がい者も安心して暮らせる支援都市WANOKUNIというスマートシティ。生活に必要なインフラ設備は全て地下で行われている。地上は緑があふれ、どんな人でも安心して暮らせる設計になっている。そこに、巨大地震が発生。地下にはこの町の「アイドル」(←象徴という意味で使われている)中川博美さんが閉じ込められた。中川さんは、見えない、聞こえない、話せないのいわゆる三重苦である。地下は崩落と火災のため救助隊は救助に向かえない。そこに居合わせたドローン企業に勤める主人公のハルオは、最新のドローン「アリアドネ」を駆使して中川さんを避難所まで誘導できるのか!?という話だ。

ジャンルは、クローズドサークルの一種で最近流行っているらしい。確かにドローンを操縦して地下の暗い密室に閉じ込められた障がいを持つ要救助者を誘導する過程は興味深く、ドローンを触ったことのない読者にもわかるように説明が施されていた。さくさく読めて読みやすかったが、面白かったかと問われると腕組みをしてしまう。主人公は子供の頃兄を亡くしておりその贖罪に駆られているのであるが、それに関する部分も、人間味を表現するという点においては欠けているように感じた。嫌なことを言う同級生の女性も、なぜそこまで主人公に突っかかってくるのか、終盤なぜそんなにもあっさり主人公を認めるのか合点がいかなかった。読みやすいという点では◎、ミステリー要素と人間ドラマという観点からは△だ。私が言うのもなんだが、もう少し人物同士の関わりの細部を詰めれば完成度が高まったのと思えてしまう。



  
**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



NETFLIX

■ホームエンタメ最高峰コラム■

お気楽ねとふり生活

「Adolescence アドレセンス」

文=加藤

話題の英国犯罪ドラマを紹介する。一言でいえば「重い！」これに尽きる。4話構成で、1話分がワンカットで撮影されている。13歳の少年が殺人の容疑をかけられ警察に確保されるシーンから始まる。ワンカット撮影が効果的に使われているため、臨場感が増しそれぞれの心の機微が恐ろしいほど伝わってくる。その場に居合わせる人々の音声、物音、雑音に至るまで全て聞こえてくるから臨場感が半端ない。

早朝、容疑をかけられた少年が自宅で確保され、警察署についてから取り調べを受けるまでの一連の流れが詳細に描かれている。動揺する少年に向かって、弁護士だの黙秘権だのとまくしたてる警察官(実際は彼らの職務を遂行しているだけなのだが)や、自宅から警察署に移送される車内の様子、身体検査の様子などかなり生々しい。警察署の受付の警察官が「朝食は食べたかい? シリアルでいいか?」と尋ねる場面、その後の弁護士との取り調べに関する打ち合わせとか、実際に見たことがあるわけではないが、かなり現実に近いのではないかと思った。少年事件は嫌だとつづやく警察署所属の看護師や、夜勤明けの警察官がひしめく署内の様子もかなりリアルだ。さらに家族、特に父親の胸中も手に取るようにわかる。刑事から決定的な証拠を突き付けられた後の二人はもう見ていられない。彼は本当にやったのか。本作が初めての映像作品となる主人公役のオーウェン・クーパーの演技から目が離せない。



**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

♥ 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

### ＝近視の進行について＝

近視(近眼)の進行は、時間が経つにつれて深刻な目の健康問題を引き起こす可能性があるため懸念されています。その理由は次の通りです。

#### 1. 眼疾患のリスク増加:

近視が進行すると眼球が伸びて網膜や他の眼の構造が引き伸ばされ弱くなります。これにより網膜剥離、緑内障、白内障、黄斑変性症のリスクが増加します。



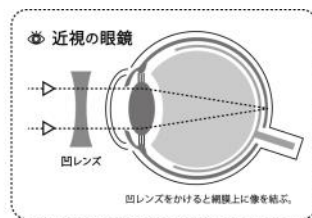
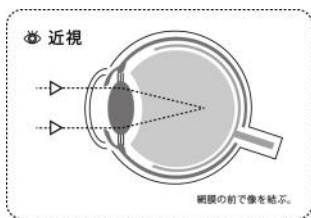
#### 2. 視力障害:

重度の近視は運転、読書、仕事などの日常的な活動に支障をきたす可能性があります。

#### 3. 不可逆的な変化:

近視の進行は眼に永久的な構造的変化を引き起こす可能性があります。たとえば、近視性黄斑症などの合併症は不可逆的な視力低下につながる可能性があります。

早い段階で適切に対処することにより近視の進行を遅らせることができます。例えば、特殊なレンズ、アトロピン点眼薬、そして屋外での時間を増やすなどの生活習慣の改善が効果的です。





**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

創業17周年セール4月30日まで実施中 (ギフトカード進呈)

詳細はウェブサイトでご確認ください  
WWW.PLUSMAEYEWEAR.COM





## ＝お子様の近視用レンズ

### (Myopia Control Lenses)＝

近視コントロールレンズは近視の進行を遅らせるために設計された特殊な眼鏡レンズです。代表的な製品にはHOYAの「MIYOSMART」レンズがあります。このレンズはD.I.M.S. (Defocus Incorporated Multiple Segments) 技術を使用しており、視力矯正と近視進行の管理を同時に行います。

#### 【主な特徴】

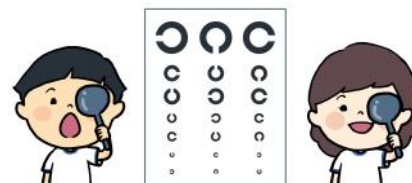
- 手術や特殊な目薬などを必要とせず安全に使用できます。
- 視力矯正: 通常の単焦点レンズと同様に視力を矯正します。
- 近視進行の抑制: 近視の進行を平均で60%抑制することが臨床試験で確認されています。



#### 【使用方法】

- 通常の眼鏡と同じように使用しますがフルタイム(寝るとき以外)の装着が勧められています。
- 近視の進行状態を正確にモニターするため6ヶ月ごとの定期眼科健診が必要です。

この技術は特にお子様の近視進行を効果的に抑制することが期待されています。



### 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

読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中

calgarywalker@hotmail.com

# MENTAL HEALTH

■カウンセラーのアドバイス■

## 心の種まき

### 第70回 『恥を知る』

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

まだ関西国際空港が完成する少し前のことである。アメリカ行きチケットを握りしめ、伊丹空港の出国ゲートを単身通り抜けた私の心は、夢と希望に満ち溢れていた。アメリカの大学への入学が決まっていたので、もうしばらく日本に戻ることはない。英語の壁を乗り越えられるのか、アメリカでの生活に適應できるのかなどの不安要素は山積みだったが、若さゆえであろうか、能天気な未知の世界への期待に胸を膨らませ、アメリカの地に降り立ったのだ。



当然、海外留学をしている学生は皆、自分と同じように大きな夢と希望を持って海外生活を送っているものだと思っていたのだが、留学生のすべてがそういうわけではない、ということをしばらくして学ばされた。

一人の留学生からこんな話を聞いた。日本の高校に馴染めず、問題行動が多かったA君は、ある日突然親からカナダに2週間の短期語学留学に行つてこいと言われ、それほど乗り気ではなかったものの、まあ2週間だから良いかと思ひ、カナダの高校に来ることになった。しかしカナダに到着した後に、実は1年の長期留学だということを聞かされ、急いで親に連絡をすると、お前みたいなのを家におくのもみっともないから、しばらく帰ってくるなど言われたのだそう。A君はだまされたことに対して親に怒りを感じつつ、自分が家の「恥」だと思われていたことに一人落ち込む、夢も希望もない海外留学生活を送っていたのだ。



日本は「恥の文化」である、という概念を著書「菊と刀」の中で提唱したのはアメリカの文化人類学者ルース・ベネディクトだ。「恥の文化」とは、集団の和と協調性を重視する日本では、「恥」をかかないように他者の目を気にすることが行動規範になるという学説である。それに対し「罪の文化」の北米は、「罪」を犯さないように内面の規律を大切にすることが行動規範になっているとしている。息子のA君を家の「恥」とし、それを隠すために海外に追い出したこの親は、まさに「恥」が行動規範になっているといえよう。

この「恥の文化」という概念は、言い得て妙のところもあるのだが、この「菊と刀」は第二次世界大戦中に書かれた本で

**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*

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](http://calgary.ca/garbagetag)

## MENTAL HEALTH

あり、戦後、グローバル化の波を何度も乗り越えてきた今の日本には、以前ほどもう当てはまらないであろうとも言われている。そして最近の心理学の研究によると、どうも「恥」は日本の専売特許ではなく、世界共通の感情であることが分かり始めている。

「恥」をテーマとしたTEDトークで一躍有名人になった研究者ブレネー・ブラウンによると、「恥」は文化や人種を超えた普遍的な感情体験であり、「特定の行動」を悪と認識する「罪悪感」とは異なり、「恥」とは「自分自身」が悪だと感じるのだとしている。「恥」の特徴は、人を孤立させ、自分を隠そうとする衝動を生み出すことにある。そして、この隠蔽行動がさらに恥の感情を悪化させるという悪循環を引き起こしてしまうのだ。



彼女が提唱する恥の解消法の核心は「つながり」である。なぜかという、恥は隠せば隠すほど泥沼化するが、恥ずかしいと感じている自分を受け入れ、あえてそれを信頼できる人に打ち明けることで、その力を弱め、自己受容感と自己肯定感を高めることができるからだ。それだけではない。人は自分の弱みを見せることにより、相手も自分の弱みを見せやすくなり、それが相互理解と共感を生み出して、互いに隠し事のない信頼に基づいた人間関係を形成することができるのだ。

「恥」とは、放っておくと私たちの感情や人間関係をネガティブにコントロールする影の支配者になりうる。なので、心の中に密かに住み着く「恥」と隠蔽衝動をしっかり認識した上で、逆に人と繋がる原動力にしてみてもはどうだろうか。

### 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。

### 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 \*

皆さんこんにちは。今月号はいかがでしたか。やっとカルガリーにも春が来ましたね。芝生が青くなってきて、木々が芽吹いてくるとわくわくします。相変わらず世の中はアメリカの彼のせいで不安定になっています。株価が下落してますが、専門的な知識がない私は株なんて所詮あぶく銭だと思っているので、特に気にせずほったらかし自然醸造を決め込んでいます。先日、ニュースに4万3千ドル相当のPCポイントためまくったおじさんがでていました。ある日突然ログインできなくなって、カスタマーセンターに連絡しても不明瞭な理由しか教えてもらえず怒っている人が多いようです。私はあらゆるポイントは5~10ドルの使える一番低い額が貯まったらすぐに使ってしまいます。もともと付随的に得していることなので損も何もないんだけど、万が一失った時のやっちゃった感が凄いです。

さて、最近楽しくないニュースが多いので、別の楽しみ方をすることにしました。それは、街頭インタビューに答えている人を見て、おじさんみたいなおばさんなのか、おばさんに見えるおじさんなのか当てるといふあまり趣味の良くない遊びです。特に日本のTVだと時々絶妙な人がいて白熱します。カナダ生まれの息子は結構な確率で不正解をたたき出します。そして、カナダやアメリカの著名人は歌手、俳優と何をしている人なのかわかりやすい人が多いですが、日本って謎の人もいますよね。知っていても説明するのが難しい人とか。先日はキャンドル・ジュンって何の人？って聞かれて、いろいろ頭の中を駆け巡ったけれど(どこから話せばいいのかわからないし、登場人物の癖が強過ぎて)、とりあえずキャンドル屋さんと答えておきました。ちなみに照英さんは元気な人、MAXは歌って踊る人です。読者の皆さんは日本のことを聞かれて困ったことはありませんか。次号もお楽しみに。(きむらのりこ)

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)

### \* 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4月19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](mailto: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。

**★着物フェア★**

5月25日(日)午前10時~午後4時

素敵な着物を着て、家族やお友達と楽しいひと時を楽しみませんか? 着物の貸し出し、着付け、撮影コーナー、小物販売和菓子販売などを予定しています。子ども用、男着物、振袖など色々取り揃えています。是非ご参加ください。申し込みは下記サイトから。



[www.njcayyc.com/eventpage](http://www.njcayyc.com/eventpage)

**★2025年イベント予定★**

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](http://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](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](http://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)

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6月号のお知らせ**

発行: 2025年5月15日(木)

締切: 2025年5月1日(木)

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5月号**

(2025年4/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 283

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)



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)

