

# Calgary Walker

Issue 269

2024年3月号

## LOCAL NEWS

### トランスジェンダー法に抗議

ダニエルスミス州知事は今秋、トランスジェンダー及び非バイナリーの人々に関する法案を提出することを予定していると発表した。その内容は、学校内でのジェンダー・アイデンティティの取り扱い方やスポーツ大会における部門分けから性転換手術に関連するものまで多岐にわたる。個人の意思尊重の権利が制限され、特に若い世代が影響を受けると考えられる。2月上旬、カルガリー市役所前に千人を超える人々が集まり不満の声を表明した。「子供たちは自分のアイデンティティを追求し、成長することを楽しみにしている。このような政策では、ただ人として存在することすら困難にしてしまう。」という声も上がっている。2015年に新民主党 (NDP) が政権を担っていた当時、個性を尊重しジェンダーに対して肯定的かつ安全な環境であったアルバータ州。統一保守党 (UCP) に対する批判の声が高まっている。



### ★時間変更に注意★

3月10日からDaylight Saving Time (サマータイム) が開始します。

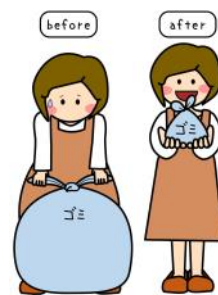
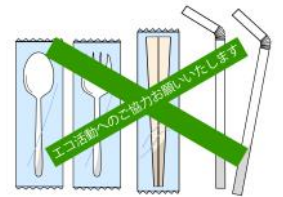


3月10日(日)深夜2時に時計を1時間進め、午前3時とします。みなさんお忘れなく。

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

### 再論争 テイクアウト使い捨て品条例

昨年末からカナダ政府は、レジ袋とストローやカトラリー等の使い捨てプラスチック製品の販売と配布を禁止している。これに伴いカルガリー市では1月16日から使い捨て品に関する条例が施行されている。レジ袋は完全有料化されており、食品を持ち帰る際の使い捨てカトラリー、紙ナプキン、ストロー等は希望客のみに提供する。また、コーヒーを購入した際は、マイカップの持参を推奨している。現在施行中のこの条例は、昨年1月に市議会の投票により承認された。しかし、施行から2週間足らずの間に再度論争の的となっている。廃棄物リサイクル政策担当リー・アン・ベル氏は「カルガリー市はごみ削減に向けてリサイクルや堆肥化に力を入れてきた。しかし、廃棄物そのものを削減することが一番効果的な方法であると考えます。」と前置きした後、15人の市議会議員による長い討論が行われ、その是非を問う投票が行われた。結果は10対5で条例撤廃に賛成する票が多数を占めた。ジョーティ・ゴンドク市長は反対に投じている。この条例は現在有効であり、市は条例撤廃を公示し春に公聴会を予定している。現在施行中の条例に関する詳細はこちらから確認できる。



票が多数を占めた。ジョーティ・ゴンドク市長は反対に投じている。この条例は現在有効であり、市は条例撤廃を公示し春に公聴会を予定している。現在施行中の条例に関する詳細はこちらから確認できる。

[calgary.ca/singleuse](http://calgary.ca/singleuse)

### 2024年3月号 目次

News & Events.....	1-5	DIYデオドラントバー.....	9
総領事館からのお知らせ.....	6	心の種まき.....	10-11
映画を見よう.....	7	編集後記.....	11
エドモントン通信.....	8	コミュニティ掲示板.....	12

LOCAL NEWS

IRCC 留学生ビザ35%削減



カナダ移民や難民、市民権を扱う省庁 (IRCC) が留学生ビザの上限を昨年度から35%減らすと発表した。国内の各大学では秋からの新学期に向け入学者の選定、受け入れがすでに始まっており、学生や留学斡旋業者、大学間での混乱が予想される。IRCCは各州の人口に合わせて留学ビザを許可しているが、州内で各大学にどの程度許可するかどうかその方法はまだ決まっていない。オンタリオ州やブリティッシュコロンビア州など留学生の数が過剰に増えている州では、今年度から大幅に受け入れが削減される。また、専門家によると、在学中の学生への影響も少なからずあるとし、今後、学費の増額や履修科目の削減、大学職員雇用の問題が考えられるそうだ。学生からはこれ以上学費が上がるとアルバイトを増やさなくてはならず、勉学に割く時間が減ってしまうという嘆きの声も上がっている。

認知症予防に運動

加齢に伴い、誰もが認知症のリスクを抱えている。遺伝的要因による罹患率は約5%だ。近年、認知症予防のために、皆で体を動かすクラスを受講する人が増えている。たとえ認知症の診断を受けた後でも、運動の効果が見られるそうだ。運動は脳により多くの酸素を供給し、記憶や意思決定に不可欠な新しい神経細胞の成長を促進する。不特定多数の人が集まるクラスでは、他者と交流できることも重要な要素の一つだ。カナダアルツハイマー協会の研究によると、後年の運動不足は認知症リスクを40%も高めることがわかっている。体を動かし、新しいことを学び、人との交流を大切に活発に過ごすことが認知症予防ならびに認知症とともに健康に生きる手段といえる。

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

**ダウNTOWNお得な10ドルパーキング**  
主要駐車場4か所にて午前6時から午後6時までの12時間、10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アプリとVirtual Pay machineというオンラインのサイト利用に限ります。指定の駐車場はLot55 (East Village)、Studio Bell 周辺にあるLot75、SWのLot58、Millennium Park北側のLot61です。<https://www.calgaryparking.com/promo> Virtual Pay machineサイト<https://vpm.parkplus.ca/>



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

## ISU世界スピードスケート選手権大会

2月15日から18日までカルガリー大学内にある Olympic Ovalスケートリンクにて、ISU(国際スケート連盟)によるスピードスケートの大会が開催されます。25年ぶりにカルガリーでの開催とあって、盛り上がること間違いなし。カナダからはIsabelle Weidemann選手やTed-Jan Bloemen選手が参戦予定。日本からは1月下旬に米国ソルトレークシティで優勝し、開幕から5連勝している高木美帆選手が参戦します。各国メダリストの圧巻の滑りを見逃すな!! チケットは大人15ドル、子供10ドルから販売中。大会スケジュールやチケット購入はこちらから。<https://speedskating.ca/international-event/calgary2024/>



ンガルーを触ったり、専門家の方々に質問できたり、インタラクティブな経験ができますよ。家族で楽しいファミリーデーの週末を過ごすのにぴったりです。金曜午後7時から9時までは大人限定。ナマケモノの笑顔に癒されてみてはいかがでしょうか。チケットは前売り券大人16ドルから。3歳以下の子供はうれしい無料です。<https://wildlifefestival.ca/cities/calgary/>



## 週末は家族で魚釣り

魚釣りをしたいと思っているけど一歩を踏み出せていないあなた。2月17日から19日の週末を利用して出かけてみてはいかがでしょうか。通常アルバータ州の湖や川、溪流で魚釣りをする場合はライセンスが必要なのですが、この3日間はライセンスなしで楽しめます(国立公園内を除く)。釣りを楽しむために、事前にウェブサイトから必ず規則を確認しましょう。今年は暖冬でよく釣れるそうですよ。年に2回の機会をお見逃しなく。<https://mywildalberta.ca/fishing/family-fishing-weekends/default.aspx>



## 野生動物フェス

動物園に行くとしばらく眺めてしまう動物っていますか? 私はフラミンゴと猿は時間を忘れて見入ってしまいます。動物好きな小さいお子さんから大人まで楽しめるイベントです。2月16日から19日までNutrien Event Centre (1800 Stampede Trail SE) にて行われます。カ

## 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

### まだ間に合う!

#### ホットチョコレートフェス



バレンタインデーは終わってしまったけれど、寒い日のお供にホットチョコレートはいかがでしょう。市内各所の参加店では2月29日まで、期間限定のホットチョコレートを販売しています。Monogram coffeeではキャラメルポップコーンをおせたホワイトホットチョコレート、Black Sheepではバジルとレモン、マスカルポーネを泡立てたクリームがのったさわやか系もあります。刻み海苔をトッピングした斬新なものも。ウェブサイトに掲載されている地図を見ながらはしごするのもいいかもしれません。気に入ったものがあたらウェブサイトから投票してみましょう。収益の一部はCalgary Meals on Wheelに寄付されます。

<https://yychotchocolate.com/>

### シアター劇「A Wrinkle in Time」

アメリカの作家マデレーン・レングルの児童小説が劇で楽しめます。2月16日から3月16日までBeddington Theatre Arts Centre (375 Bermuda Drive NW) にて。比較的小さい子供向けの演目を行うStoryBook Theatreによる公演です。休憩をはさんで2時間程度を予定しています。対象年齢は8歳以上。チケットは大人33



ドル子供28ドルから販売しています。主人公のメグ・マリーは、大好きだった科学者の父親を見つけることができるのでしょうか。<https://www.storybooktheatre.org/a-wrinkle-in-time>

### Home&Garden Show



春に向けて改築や庭をきれいになりたいなんて考えている方はいませんか。業者さんに発注しないで自分でやってみたいけど、少し不安という方。2月22日から25日の4日間BMOセンターにて、有名なリノベ番組のホストや、人気のあるDIYインスタグラマーが来場し、秘密のテクニックを目の前で披露してくれます。目から鱗のワザの数々にDIY沼にはまること間違いなし。他にもガーデニング用品や建材、DIYに役立つ道具類を販売する会社のブースも出店予定。会場内を歩き回りながら、アイデアが浮かぶといいですね。ピクニックボール体験コーナーもあります。木曜と金曜は正午から、週末は午前10時から開場。チケットは当日券が16ドル、オンラインで2月21日までに購入すれば14ドルです。12歳以下無料。<https://www.calgaryhgs.com/>

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

#### Cardinal Automotive Repair Shop

車の修理等お困りの方ご連絡下さい

整備士のTAKUYAです  
連絡先携帯：403-667-4840  
E-mail: tak@cardinalcalgary.ca  
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



キッチン、バスルーム  
Hardwood floor, タイル  
ベースメント改装  
フェンス、ウッドデッキ  
リノベーションのことなら  
全てお任せください。

見積もり無料!  
お気軽にご連絡ください。

(日本語、英語)  
KOJI SHIMADA  
403-667-1452

koji@kaede-home.com

#### KAEDE HOME RENOVATION



Find us on Facebook

www.kaederenos.com

#### Crave Restaurant

222 Lynx St, Banff AB  
Located on the 2<sup>nd</sup> floor  
10 AM- 2PM

Reservations Recommended  
403-760-3255



### 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)



## LOCAL EVENTS

## ハリポタのコンサート

2月22日から24日まで3日間カルガリーフィルによる公演が行われます。演目は人気シリーズの4作目「ハリー・ポッターと炎のゴブレット」です。午後7時からJubilee Auditorium (1415 14 Ave NW) にて一日1公演を予定しています。チケットは25ドルから販売中。迫力ある演奏をお楽しみください。[www.jubileeauditorium.com/calgary/harry-potter-and-goblet-firetm-concert](http://www.jubileeauditorium.com/calgary/harry-potter-and-goblet-firetm-concert)



## ワインの試飲会

地元と世界中から集められた300種類のワインが並び、会場で試飲できるワイン好きにはたまらない夢のようなイベントです。赤、白、ポート、スパークリングにデザートワインが楽しめます。ワインがすすむオードブルも用意されているので、もう無限に飲んでしまいそうです。3月1日(午後7時から10時)と2日(午後2時から5時まで、午後7時から10時までの2部制)、会場はスタンピードパーク内のBMOセンターにて開催。チケットは126.55ドルから。チケット購入及び詳細はこちらからどうぞ。<https://celebratewinefest.com/>

## ビールジョッキとウサギの絵

3月4日Paint Ur Art Out (1510 7<sup>th</sup> St, SW) にて、手びねりで陶器のビールジョッキが作れるワークショップが行われます。当日はSeto Potteryからオーナーさんが駆け付け、丁寧に教えてくださいます。初心者の方でも安心して参加できます。材料費、おやつ、10ドルのギフト

## 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)

## 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。



カード付きで料金は一人100ドルです。午後6時から2時間のクラス。釉薬をかけて焼き上げ、完成までに3、4週間かかるそうです。また、3月8日午後2時からウサギの絵を描く絵画クラスも開催。アクリル絵の具を使い、所要時間は3時間。イースター用の飾りにしてもいいですね。こちらは78.75ドル。[www.painturartout.com/scheduling-1](http://www.painturartout.com/scheduling-1)

## 石鹸箱レースに出場しよう！

「翼をさずけえ〜る〜」CMでおなじみのエナジー飲料レッドブル主催ソーブボックスレースがエドモントンで6月22日に開催されます。只今出場者を大募集中です！上限4人からなる1チームで、規定に沿って作られた動力を持たない手作りのカートを作りましょう。大会当日は、カーブやジャンプ台が設置された坂道のコースを使用し、タイム、カートの創造性、チームパフォーマンスの3つの基準で競います。場所はQueen Elizabeth Park Roadにて。参加申し込みはこちらから。[www.redbull.com/ca-en/events/red-bull-soapbox-race-canada-2024](http://www.redbull.com/ca-en/events/red-bull-soapbox-race-canada-2024)



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

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



**RESIDENTIAL  
FURNACE & AC SERVICES  
IN CALGARY**

\* Free In-Home Estimate for New Installation

5.0 ★★★★★  
GOOGLE GUARANTEED

OPEN BY WERE LOCAL

BEST Calgary 2023

BBB ACCREDITED BUSINESS



**味菜坊**  
Misai Japa Cafe  
みさいばらじやぱかふ



**YUU 御饈庭**  
Seafood Restaurant

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  
ウエイレス募集  
パート・フルタイム可

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

# 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!



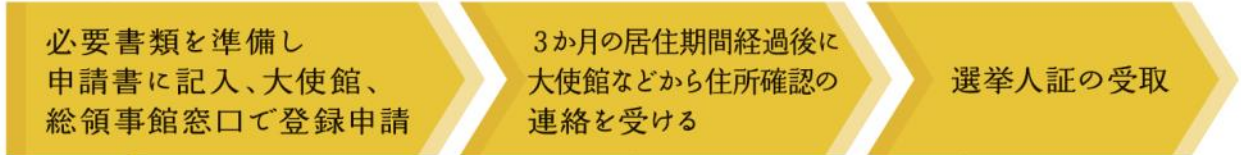
海外からの投票には、事前に在外選挙人名簿への登録が必要です。  
登録には、3か月程度かかる場合がありますので、ぜひお早めの手続きを!



## 登録・投票は 簡単です

### 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)



**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**

※選挙人証の受取までに3か月ほどかかる場合があります(申請時に3か月居住している場合のみ) ※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)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: 403-294-0782  
 Mail: consular@cl.mofa.go.jp

または  
**外務省 在外選挙**

検索 まで。



## 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53歳親父。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。

2月の火曜日はCineplex系映画館で、5ドルで見られるキャンペーンをしている。早速、アカデミー賞にノミネートされている作品を見てきた。ギリシャの鬼オヨルゴス・ランティモス監督「Poor Things」、邦題は「衰れなるものたち」。原作はスコットランドの作家アラスター・ 그레이のゴシック小説である。時は英国ヴィクトリア朝時代、胎児の脳を移植され、死から蘇った女性ベラが旅をし、驚くべき成長を遂げていくというストーリーだ。



エマ・ストーンがベラ役を演じ、今後彼女の代表作となるであろうと確信した。洗練された映像はまるで写真集を繰っているかのようなようだった。色と映像の質感が独特だと思ったら、特注のフィルムで撮影されたものらしい。マッドサイエンティストのようなベラの生みの親、バクスター博士が食事中にするげっや屋敷で飼われている動物たちがなんとも奇妙でシュールであった。さらにアート性が高いだけでなく、下ネタジョークが最初から最後まで満遍なく散りばめられているところも面白かった。後ろの席でかなり笑っているおばさん(批判を恐れずあえて使わせていただく)がいた。年齢層高めの笑いの渦につられて、一緒に声を出して笑ってしまった。性的描写を含む場面が多数あり、年齢制限のある18A作品のためご注意ください。

題名の「衰れなるものたち」とは、何を言いたかったのかを考えてみた。作品の最初のほうではベラが衰れなものとして描かれていた。家の中に閉じ込められる日々を送る。モノクロの映像が彼女の心情を物語っていた。成長の過程を記録するよう命じられた助手のマックスは、ベラと婚約することになるのであるが、「これはこれ、それはそれ」として、言い寄ってきた男と家を飛び出すベラ。性行為が楽しすぎるあまり「なんでこんなに楽しいことをみんな24時間いつもしないの？」と素朴な疑問を投げるベラ。客船旅行で出会った初老のマダムのことを「この人20年間も性行為なしで生きてる信じられない人」と紹介するベラ。パリの売春宿で働くことになり「なんで客が私たちを選ぶわけ？この並んで見定められている感じ嫌なんだけど」と言うベラ。ベラが見た外の世界には、様々な状況におかれた衰れなるものたちが存在する。この時点ではもうベラは衰れではない。自由奔放に思うままに生きる。閉じ込められたり、誰かの言いなりになることは断じて受け入れない。常に男の支配下におかれる女性。そんなのは嫌だという意味が伝わってくる。そう、この映画が伝えたいメッセージは、女性の自由解放なのではないかと感じた。先に爆発的ヒットをした「バービー」を思い出さずにはいられない。

ぼわーんぼわーんという不協和音がまだ耳から離れない。独特な衣装と世界観。情報量が多すぎて頭が混乱するカロリー高め映画であった。一見、おしゃれで現実味のない奇をてらった作品のようにも思えるが、その中心は実は武骨な精神の作品であった。



**Sushi bar zipang**  
速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




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

## 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ため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。アイディ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

～お茶かコーヒーか～

文=ヒトシ

昨年まで朝起きてコーヒーを飲むのが習慣でした。朝に限らず日中も飲み続けることが多くなり、最終的にはコーヒー中毒だったと言って過言ではなかったでしょう。コーヒーメーカーで作るのが面倒になってからはインスタントコーヒーを際限なく飲む有様で、胃の調子が悪くなったのもこれのせいかと思ひ始め、今年からは家で飲むのを止めました。とは言っても、何か味のある温かい飲み物は欲しいので、お茶に切り替えてからは、体の調子が良くなった感じがします。緑茶は元々好きで、日本の茶葉を手に入れることができたので、かなり楽しめたのですが、やはりこれも飲み過ぎがたたって、夜眠れなくなる事態に。カフェインはコーヒーよりは少ないとのことですが、何事も行きすぎるのは良くないと思ひ知らされました。



スーパーであらためてお茶のセクションを見てみると、それは様々な種類があってどれが良いか決められません。その昔、アールグレイなどを好んで飲んでいた時期がありますが、今はあまりそう言う気分ではない。。。寒いこの時期、レモンジンジャーティーを飲んだりしますが、一日に何回も飲みたいとは思いません。そんなことを考えている中、人からたまたまモロッコミントティーを頂く機会があり、飲んでみるとこれが美味しい。ミントはそれ単体ではあまり好きではないのですが、お茶との組み合わせの味と香りがとても良い。朝から

飲んでもパンやシリアルなどの朝食との相性もそんなに悪くはないです(ご飯とミントティーはあまり良くないですが)。午後は、カフェインフリーのブルーベリーやチェリーティーを飲みます。この辺はあまり好みではないのですが、お試しで色々飲んでいたので、今後も違ったお茶にトライしたいと思っています。



ところでコーヒーは一切飲まなくなったのかというと、そうではなく、週末に子供の習い事を待っている間にティムホートンズのコーヒーを飲むのが密かな楽しみとなっています。カナダに来てから何だかんだずっと飲んでるコーヒーなので思い入れはありますが、今ではすっかり大きくなった子供を見ながら飲めるコーヒーは、本当の息抜きという意味で楽しめていると思います。毎日飲まないように自制しなくてはならないのですが、たまに飲むコーヒーは美味しいと思えているので、このままこのサイクルで続けて行けたらと願っています！皆さんはティータイムにいつもどんなものを飲みますか？

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/>

**RRSP購入は2月29日まで**  
 2023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2022年のタックスリターン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。  


 **Open Path**  
 INCLUSIVE COUNSELLING  
 Ami Kato-Scherer, Counsellor, MACP, CCC  
 カウンセリングで心のケア(診療)  
 個人、カップル、ファミリーカウンセリング対応  
 1人1人に寄り添って丁寧に、柔軟に対応させていただきます。健康問題、家庭、学校、職場での人間関係、PTSDでお悩みの方1人で抱えずに、まずはご連絡お待ちしております。  
 In-Person / Video Counselling in English or in Japanese  
 Phone: 403-612-3298 E-mail: [amikatocounselling@gmail.com](mailto:amikatocounselling@gmail.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)

**\* 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。

## HEALTHY LIVING

■毎日忙しいあなたに送る健康コラム■

## DIY デオドラントバーの作り方

文= 紅茶きのこ

家の中にいるとお日様が降り注いでいたので、もうすぐ春だななんて感じています。でも外に出ると意外にまだ寒いんですよね。インフルエンザや体調を崩す方が周りに増えてきたなと感じる今日この頃です。日本では10度を超える日が続いている、早咲きの桜を見てきたという友人、羨ましい限りです。私はというと、相変わらず身の回りの物をせっせと手作りして、一人満足する日々を送っています。先日、デオドラントバーがなくなりそうなことに気づきました。いつも市販の値の張らないものを使っているのですが、そういえば石鹸やリップクリーム、歯磨き粉、保湿クリームを作れるなら、デオドラントバーも作れるのではと思いました。思い立ったが吉日。早速調べてみると、今家にあるもので作れそうなレシピを発見しました。作ってみたらあら簡単。そして市販のものに比べるとさすがに効力は落ちますが、まあまあ使えることがわかりました。材料がない場合、自然派、DIY派の方でなければ

市販のものを購入したほうが良いと思います。使い終わったデオドラントバーに流し込めばそのまま使えるし、好きな香りのできるので興味のある方は一度作ってみる価値はあると思います。

【材料(デオドラントバー1本分)】

A: ココナッツオイル21g ・ココアバター(シアバターでも可)21g ・みつろう21g  
B: ベーキングソーダ 大さじ1/2 ・くず粉(家になかったのでタピオカスターチで代用) 大さじ3

C: 好きなエッセンシャルオイル 25滴

【作り方】

- ①Aの材料をカップに入れて湯せんで溶かす。
- ②①が少し冷めたらBの材料を加えて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ③Cを加えて混ぜる。好きな容器に流し入れて、冷ます。  
今回エッセンシャルオイルは、ミントとティートリー、ベルガモットを配合しました。ティートリーの分量が若干多かったみたいで、薬草っぽい香りになってしまいました。次回はティートリーを少し減らして、オレンジを入れようと思います。皆さんも汗ばむ季節に向けて、デオドラントバーを作ってみてはいかがでしょうか。



## 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、戻ってくる確率が上がります。登録無料です。

<https://bikeindex.org/>



AUTHENTIC

  
 RAMEN ICHINEN  
らーめん一登 JAPANESE NOODLE  
 ADDRESS: #349 3132 26ST NE  
 CALGARY  
 OPEN: MON-SAT  
 11AM-3PM/5PM-8PM  
 CLOSED: SUNDAY, HOLIDAYS

**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](mailto:shirley@lseto.com)  
 @lscpayyc

**重要!**

2023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2024年4月30日まで。忘れずに申請しましょう。

## \*\*\*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 \*意外と知らないほにやらら  
\*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。



# MENTAL HEALTH

■カウンセラーのアドバイス■

## 心の種まき

### 第63回『怒りのコントロール』

文 = 鈴木直人 / アルバータ州心理学者

BC州トリニティウエスタン大学院カウンセリング専攻。BC州で8年メンタルヘルスセラピストとして勤務後、2011年にアルバータ州に移り現在サイコロジストとしてカルガリーで勤務中。質問・お問い合わせは(403)921-8442 または naoto@airdriecounsellingcentre.comまで。

最近こんな日本のニュースを聞いた。医師や看護師が患者やその家族から暴言を受けたり、ひどい時には暴力を受けたりするということが、少なからず起きているというのだ。もちろん病気に苦しんでいる患者の辛さ、そしてその病気に伴う精神的、そして社会的な多大なストレスを軽視する事はできない。しかしだからと言って、医療従事者に暴言や暴力という形で、その怒りとストレスをぶつけて良い訳ではない。



しかしながら、自分自身は患者から暴言や暴力を受けたことはほとんど無い。私の仕事上、心の病気を持った方と毎日接しているのだから、そのようなことがあってもおかしくないのかなとも思うのだが、別段患者の怒りに恐い思いをした経験はない。今まで運が良かっただけかもしれないが。

とはいえ心の病気を抱えた患者の中には、怒りのコントロールが苦手な方がいるのも事実である。少しの事で自分の配偶者や子供に怒鳴り散らかしたり、運転中に逆上して

事故を起こしてしまったりと、怒りに任せた行動を繰り返したために、仕事や家族を失ってしまった方も少なくない。

だからといって、怒りのコントロールが苦手な人には、道徳心や常識が無いという訳ではない。怒りに任せた行動が良いかないということは、重々わかっているのである。その証拠に、怒りをぶちまけた後、“なんであんなことをしてしまったのだろう”と、後悔に悩まされることが多々あるからである。良くないとはわかっているが、一旦着火してしまうと、怒りの爆発を止められないのである。



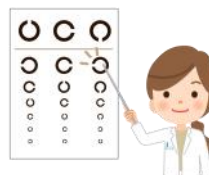
ではなぜ、怒りはコントロールするのが難しいのだろうか。それには二つの理由がある。

一つ目は、自己認識が欠如しがちという怒りの特性である。明らかに怒っている人に、“なんで怒ってるの？”と聞いて、“怒ってなんかない！！”となぜか大声でやり返された事はないだろうか。

怒りの感情は不安感と同じように、外部の危険から身を守る防御システムの一部である。不安感はその危険からいち早く逃げる事を促すのに対し、怒りはその危険を敵とみなし、攻撃を加えるよう指示するのである。人は攻撃体制に入っている時には、相手をいかに倒せるかだけに集中するので、自分の怒り自体が問題になっているかもということには、なかなか頭が回らない。そして気づいていないことをコントロールをする事は、そもそも不可能なことなので、その自己認識の欠如が怒りの支配力を大




**PlusMa Eyewear**  
 Since 2007  
 • 眼鏡、コンタクトレンズ  
 • 修理、調整、各種セール、割引などお気軽にご連絡下さい。  
 (英語、日本語、中国語にて対応可)  
 • Direct Billing available  
 912 5th Ave. SW, Calgary T2P 0N7  
 403-452-7588 (P)  
 info@plusmaeyewear.com  
 plusmaeyewear.com  

**読者の皆様のご意見・ご感想を大募集**  
[calgarywalker@hotmail.com](mailto:calgarywalker@hotmail.com)

**CW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-

**Ramen Arashi**  

**RAMEN ARASHI**  
 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

## MENTAL HEALTH

きくしてしまうのだ。自分があの時にキレたのは、あの子が何度言っても言うことを聞かなかったからとか、うちの上司が嫌味ばかり言うてくるからなど、相手の落ち度には目がいくが、爆発させた自分の怒りがなぜ問題なのかはなかなかピンとこないのである。

二つ目は、怒りが持つ脳の思考能力を制限する機能である。怒りには外部の脅威に対処するために、一時的に思考機能を制限する機能がある。というも誰かに殴られそうだったり、車に轢かれそうな時に、深々と物事を考え始めると、逆に身が危険にさらされるからだ。

しかしこの思考制限機能が、怒りのコントロールを難しくする大きな原因なのだ。怒りをコントロールするには、いつも以上の思考能力が必要になるが、その怒りによって逆に思考能力が大きく低下しているからである。怒りを大爆発させた後、その事をあまり覚えていないと言う人は少なくない。周りからすると、あれだけの事をしたのに覚えていないはずはないと感じるのだが、本人にとっては、それが記憶に残らないほど思考能力が低下していたのである。

怒りは人間に備わった自然かつ必要な感情である。しかしその性質上、野放しにすると自分の人生や人間関係を、一瞬で粉々にしてしまう破壊力を持つので、怒りにコントロールされるのではなく、しっかりとこちらから怒りをコントロールしなければならない。

### 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>

### 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。



## 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。近頃夜更かしが過ぎているので、ゆる〜く朝活を始めました。この調子でいけばサマータイムの開始までにはなんとかリズムが取れそうな気がします。さて、先日久しぶりに知人に会っていろいろとお話をしました。初めは話に夢中で気づかなかったけれど、途中から感じる違和感。ん？なんだろう。この方こんな感じの顔で？し？た？んー、詳しくないので定かではないけど、たぶんお肌になんかを注入しているような。口元も以前会った時と違う。直接尋ねてもよかったのですが、そこまで親しい間柄でもないので結局は訊けず。韓国人気のせいかな、巷ではお肌のメンテナンスも抵抗なく施術を受けている方が多いようですね。個人的にはSNSやテレビの中の話という感覚だったので、身近にそして間近で目撃してちょっと衝撃でした。気づいてしまった後は、話が全然入ってこなくてもう大変。知っているけどちょっと違う別人と話しているような気分になり、パラレルワールドに入ってしまったような、何とも奇妙な感覚になりました。

2024年もあつという間に2カ月が過ぎてしまいました。暦の上ではもう春！今年の大河ドラマは(急なジャズを除けば)何とかついていけてます。最近のニュースは明るいものがなく、見るだけで憂鬱な気分になるものが多いような気がします。昔からまことしやかに囁かれていた噂が、真実の告発を受けてメディアから姿を消してゆく。芸能界の間は暴かれていくけど、政治家の一扫は遅々として進まないんだなと感じます。清廉潔白な人以外一掃したら、誰もいなくなってしまうかもしれません。それにしても11月にはアメリカの大統領選挙があり「もしトランプ(もしトランプが大統領になったら)」と、懸念の声が上がっています。全く何にも変化の兆しがない日本よりは、まだまだしなのではと思わざるを得ません。

先日のGround Hog Dayでは、恒例ウッドチャックのウィリー君による「春の訪れ占い」が行われ、2024年の春は早めに来るらしいです。今年は暖かいので皆さん想定内だと思います。「想定内」ってなんだかおもしろくない言葉ですね。今年の春は桜餅でも作って生活に彩を与えてみようと思います。あなたの気分を盛り上げるものって何ですか？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

2024年のクラス:3月2日と16日

すべて土曜日(2月17日は休講)

時間:午前10時から正午まで。iPadに関する質問もどうぞ。◎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。

➤コーラス部 今しばらくお休み。

**★子供ひな祭りパーティー★**

年に一度だけ公開される立派な雛壇の前で写真を撮りませんか。クラフトをして、お菓子を食べて、歌を歌って皆で楽しくお祝いしましょう。

日時:3月3日(日)午後1時から3時まで  
参加費:会員 \$5 非会員 \$7.5 ※申し込み締め切りは3月1日。



**★NJCA総会★**

日時:4月21日(日)午後1時から2時まで  
毎年恒例の新移住者協会総会を行います。興味のある方はぜひご参加ください。詳細は下記ウェブサイトにて。



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](mailto:njca@njcayyc.com) から。

**★2024年イベント予定★**

- 5月:着物フェア
- 6月:セコハンマーケット
- 8月:運動会
- 9月:お月見Café
- 10月:食べ放題イベント
- 11月:クラフト&フードバザー
- 12月:こどもクリスマス会



※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)

**\* 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。

**2024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4月号のお知らせ**

発行:2024年3月15日(金)

締切:2024年3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。



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**

**2024年3月号**

(2024年 2/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 269

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)

