

Calgary Walker

Issue 285

2025年7月号

LOCAL NEWS

カナダ国境警備強化

6月3日、連邦政府公共安全省のゲリー・アナンダサンガリー大臣は、国境警備に関する法案を提出した。新法案には、警備に関する法整備に加え、フェンタニルとその原料の流入を阻止するため警察および各所機関が情報を共有することが含まれている。また、違法品や自動車を含む盗難品の輸出を防ぐため、カナダ国境サービス庁(CBSA)に輸出向けの貨物を検査する新たな権限を与える方針だ。従来のヘリコプター、ドローン、監視塔を使った24時間体制の国境監視も継続し厳しく行う。フェンタニルや不法移民の南下を理由にカナダ製品への関税を正当化しようとするアメリカのトランプ大統領を説得するため、十分な対策を講じていることを示そうと努めてきたカナダ自由党政権。さらに、国境を越えて活動する犯罪組織を取り締まる「北米共同打撃部隊」の設立に向けて、ワシントンと協力も進めている。



下にあり、主要な火災はアルバータ州、オンタリオ州、BC州にも及んでいる。マニトバ州では1万7千人以上がブランドン、ザ・パース、そしてマニトバ州の州都であるウィニペグに避難した。先住民居住区を含む広範囲の避難命令に都市部のホテルの部屋が不足する中、非常用センターも設置され、追加の避難スペースが提供された。ワブ・キニュー州首相は、他地域からの支援に感謝の意を示しつつ、カナダ全体で今後の火災シーズンに対応できるよう、消防体制の強化が必要だと強調した。マニトバ州は大量の水を積載し散布できるウォーターボンバー航空機の発注を行っているが、実際に配備されるのは5年後になる見込み。またアルバータ州では、火災発生地域から5千人が避難しており、他州に派遣していた一部の消防隊がアルバータ州に戻り、消火活動にあたっている。山火事の煙はすでに国境を越えてアメリカにも流れ込み、ミネソタ州ミネアポリス、ミシガン州デトロイト、ウィスコンシン州グリーンベイ、イリノイ州シカゴで空気汚染警報が発令されている。

広がる山火事

カナダ森林火災対策センターによると、6月1日現在カナダ全土で166件を超える山火事が発生し、そのうち84件は制御不能となっている。マニトバ州とサスカチュワン州は緊急事態宣言



トランスジェンダー選手参加禁止

6月上旬アルバータ州政府は、トランスジェンダーの選手がアマチュア的女子スポーツ部門で競技することを禁止する新たな方針を発表した。この新法は、高校、大学、スポーツ団体に義務付けられ、異議申し立てが

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

2025年7月号 CONTENTS

Local News & Local Events	エドモントン通信
領事館からお知らせ	よもやま話
映画を見よう	心の種まき
	編集後記
	日系会館・掲示板

LOCAL NEWS

あった場合には、選手の出生記録を調査して性別を確認し結果を政府に報告する。野球やボクシング、リングेटや体操に至るまで、州内の約90のスポーツ団体における12歳以上の選手に適用される。観光・スポーツ省のボイチェンコ大臣は、「この規則は競技環境の公平性を確保し、生まれながらに女性であるアスリートが不利益を被ることを防ぐものだ」と述べた。必要に応じて「混合性別」部門の新設や拡大も支援するとされているものの、差別的な攻撃であると非難の声も上がっている。今年9月1日の新法施行に向けて、各種団体は競技参加の資格に関する指針を策定しなければならない。



言葉の描写なども問題視されている。現在アルバータ州には年齢に適した書籍かどうかを判断する統一基準が存在しない。州教育省ニコライデス大臣は、特定の本やタイトルを禁止することが目的ではなく、すべての学区が従うべき明確なポリシーとガイドラインを策定することが目的と述べている。なお、新ルールは公立校、別学(宗教)校、フランス語学校、チャーター校、私立校に適用され、市立の公共図書館は対象外。

ER長い待ち時間

アルバータ州の救急外来(ER)での平均滞在時間は、3時間48分。国内では、ニューファンドランド・ラブラドール州の2時間45分から、ケベック州の5時間23分まで幅がある。アルバータ州は他州に比べて悪くはないが、過去5年間で54分も増加している。同州の中で最もER滞在時間が長いのは都市部で、エドモントンでは平均5時間54分、カルガリーでは4時間42分となっている。先進国の中では異常な長さであるがゆえに、専門家たちは欧州の混合型医療制度や、フランスの独立運営型「即時医療センター」の必要性を訴えている。



年齢に適した書籍を

今秋、学校(K-9)図書館から児童生徒の年齢に合わない不適切な表現を含む書籍が排除される。発端はエドモントン市とカルガリー市の公立学校で流通している青春をテーマにしたグラフィックノベル(漫画形式の小説)4作品。これらの作品には、過激な性的描写と2SLGBTQ+に関する描写が含まれており、児童虐待、自傷行為、薬物やアルコールの使用、差別的な


読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中
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

自然の中でのびのびと

Alberta Wilderness Associationは、自然保護を目的として1968年に設立した団体です。自然を感じることで心が豊かになることを体験できる様々なクラスが行われます。老若男女問わず参加できるのも嬉しいですね。

6月20日は市を出て南に30分の所にあるBrown-Lowery 州立公園にて午後6時半から(この時間は夕日がきれい!)開催。心理学者のレイチェルさんと4kmのハイキングを楽しみながらマインドフルネス瞑想を体験できます。6月21日は午前

9時から午後6時まで Hidden Creekにて15kmのハイキングをガイド付きで楽しめます。自生する野花を眺めながら湿地帯を抜けてオフトレイルを歩きます。

7月13日はOkotoksにある Environmental Education Centreにて花粉を運ぶ蜂や蝶について専門家の話を聞きながら4kmのお散歩を楽しむクラスが開かれます。午前9時から。どのクラスも受講料は決まっておらず、好きな金額を事前に払って参加するシステムです。

詳細、申し込みはこちらからどうぞ。

<https://albertawilderness.ca/events/>



ヘリコプターに乗ろう

6月28日と29日の週末、航空博物館The Hangar Flight Museum

(4629 McCall Way NE)にて、ヘリコプターイベントが開催。会場では、アロエツトII、ベル47G、シコルスキー・ホースの各ヘリコプターのそばに専門家が常駐し、ヘリコプターについて詳しく説明してくれます。今回初めて、形が特徴的なシコルスキー・ドラゴンフライの内部が一般公開されるそうです。先着順で遊覧飛行も楽しめます(別途料金がかかります)。時間は午前10時から午後4時まで。入場料は大人17ドル、12歳から17歳の学生とシニアは12ドル、3歳から11歳の子供は9ドルです。<https://thehangarmuseum.ca/>



夏は図書館で読書

7月1日から8月31日まで、市図書館主催で行われるのがUltimate Summer Challengeです。事前にオンラインでBeanstackというアプリに登録するか、図書館で応募用紙をもらって参加しましょう。毎日本を読んでバッジを獲得すれば、豪華景品が当たるチャンス! 抽選は夏の間3回行われ、年齢に



春夏限定 屋外ファーマーズマーケット

一年中オープンしているファーマーズマーケットもありますが、6月中旬ごろから市内近郊各所で期間限定屋外マーケットが開催されます。気持ち良い青空の下、地元で採れた新鮮な野菜や果物が買える良い機会をぜひご利用ください。

Bridgeland Riverside Market (917 Centre Ave. N.E.) 木曜日午後3時半-7時半まで 6/19から10/2まで
Dalbousie Farmers Market (5432 Dalhart Rd, N.W.) 木曜日午後3時半-7時半まで 6/12から9/18まで
Cochrane Farmers Market (Spray Lakes Family Sports Centre) 土曜日午前9時-午後2時まで 10/4まで
Hillhurst Sunnyside Farmers' Market (1320 5 Ave. N.W.) 水曜日午後3時-7時まで
Bears paw Lions Farmers' Market (25240 Nagway Rd.) 日曜日午前10時-午後2時まで 6/1から10/5

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!!お問い合わせは弊社まで。

calgarywalker@hotmail.com



LOCAL EVENTS

応じた商品が用意されています。早めに登録すれば、当選の確率が上がるそうですよ。赤ちゃんから小学生、読書量が減っている中高生、大人まで無料で楽しめます。 <https://www.calgarylibrary.ca/events-and-programs/ultimate-summer-challenge>

7月1日は建国記念日

カナダが158歳のお誕生日を迎えます。7月1日はカナダデーということで、市内各所で様々なお祝いの催し物が行われます。The Confluence Historic Site & Parkland (旧フォートカルガリー)では、先住民の方々による歌やダンスPowwowが披露され、民族工芸品の販売、ライブ音楽が楽しめます。St. Patrick's Islandではフェイスペインティングやクラフトのブースが設けられ、小さい子供が楽しめる内容になっています。ダウンタウンにある Municipal Buildingでは、音楽とダンスが楽しめます。どの場所にもフードトラックが多数出店を予定しています。スタンピードパークからの花火で一日の終わりを盛大に締めくくります。1ドルショップでカナダ印の付いたグッズを購入し、身につけてでかけよう。 www.calgary.ca/events/canada-day.html



メキシコ祭り

Hola! 7月4日から6日までの3日間、フード・アート・音楽のメヒコ文化をまるごと堪能できるMixifestが開催。場所は新しく生まれ変わったEau Claire Plaza (200 Barclay Parade SW)にて。午前11時から午後11時まで。会場では用意されたステージで演奏されるメキシコ音楽を聴きながら、ほっぺが落ちるメキシコ料理を味わえます。思わずメキシコを訪れたような気になれるお買い物エリアもありますよ。また、プロレス用のリングも設置され、本場メキシコから来たルチャドール(メキシコでプロレスラーの意味)が会場を沸かせます。迫力あるルチャブレにくぎ付けです。7月4日(金)に限り午前10時から正午の間は、なんとうれしい入場無料。チケットは事前に購入すれば一人10ドル、当日券は20ドルです。 <https://mexifest.ca/>



Calgary Stampede 2025

今年もこの季節がやってきました！カルガリーが世界に誇るお祭りスタンピード！7月4日から13日まで市内はカウボーイ&カウガールズたちであふれかえります。会場では、幌馬車レース、動物・農業に関するふれあ

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ルイズ湖。

その両方が楽しめる便利なシャトルバスが5月16日から10月13日まで運行します。ご予約はこちらからどうぞ。

www.banfflakelouise.com/getting-around



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

日本語対応可能です
連絡先携帯：403-667-4840
E-mail : cardinalcalgary@gmail.com
www.cardinalcalgary.ca
4908-28 St. SE Calgary T2B 3H2

みんなの知恵袋大募集!!

あなただけが知ってるお得情報や、カナダカルガリー市内・周辺で暮らしていく為の知恵を募集します。匿名でみんなに知って欲しい失敗談も大歓迎。アイデアや情報を採用された方の中から5名様に年末、素敵なプレゼントをお届けします。料理、子育て、教育、家事などなど。目からうろこのお得情報、お待ちしております。



広告掲載

4x6 cm
3か月: \$165-
6x8 cm
3か月: \$225-
1/4ページ
1か月: \$180-
1/2ページ
1か月: \$360-
全ページ
1か月: \$720-

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

LOCAL EVENTS

い展示コーナー、移動遊園地、有名歌手のライブや子供向けのキャラクターショーなど様々なイベントが催されます。今年のトリはケベック出身のバンドSIMPLE PLANです。毎夜行われるオーディションを勝ち抜いたヤングカナディアン達による、素晴らしいショーと花火もお見逃しなく! 入場料は一般25ドル、シニア(65歳以上)は17ドル、子ども(7から12歳)16ドル、6歳以下は無料です。7月3日のSneak-A-Peak(13ドル)では、午後5時から深夜1時まで開園し、ひと足早くお祭りを楽しめます。お得な入場無料の日時はこちら。(※再入場可)



4日(金):パレードが終わった午前11時から午後1時半
6日(日):「ファミリーデー」午前8時から11時
8日(火):「コミュニティーデー」午前10時から午後2時
9日(水):「キッズデー」午前8時から10時まで。12歳以下の子供は一日中入場無料。詳細、各種チケット購入はこちらから。www.calgarystampede.com/

期間中、市内各所で無料パンケーキが食べられます。会場詳細はこちら。<https://stampedebreakfast.ca/>

アフタヌーンティーはいかが

7月6日から8月31日まで、優雅でおいしい伝統的なアフタヌーンティーが楽しめます。場所は、ヘリテージパーク内のthe Famous 5 Centre of Canadian Womenにて。ロッキー山脈の峰々とグレンモア貯水池のきらめく水面を眺めながら、アルバータ・ベーカリーによる淹れたての紅茶、フィンガーサンドイッチ、そして甘いケーキをお楽しみください。13歳以上は49.95ドル(会員は39.95ドル)、3から12歳の子供は24.95ドルです。園内の入場料も含まれているので、お茶した後は遊園地で遊んで、船に乗って園内散策も楽しめます。

<https://heritagepark.ca/series/tea-on-the-verandah/>



こども無料ゴルフ

7月7日から13日まで大人同伴でプレイすれば16歳以下の子供は無料でゴルフが楽しめます。期間中、子供向けの教室が開催されたり、クラブの貸し出し無料サービス、トーナメントが行われます。ゴルフ場によってイベントが異なるので事前に確認して出かけましょう。

www.kidsgolffree.ca/

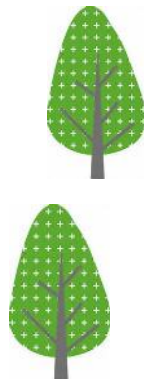
市の無料プログラム Stay n' Play / Park n' Play

カルガリー市が主催している、無料外遊びプログラム。ボランティアのお兄さんやお姉さんがゲームに歌にクラフトと、一緒に遊んでくれます。月曜日から金曜日まで、週替わりで市内の広場6, 7か所で開催。Stay n' Playは3歳から5歳まで、保護者同伴(親一人につき子供二人まで)。午前10時からお昼12時まで。Park n' Playは6歳から12歳まで。午前10時から午後3時半まで。午前中だけ、もしくは午後からの参加も可。一日参加の場合はお弁当をお忘れなく。9月から新しく学校が始まるお子さんや、夏の間も英語環境に慣れさせたい子に最適です。また、サマーキャンプに申し込み忘れてしまったり、急な用事、ちょっと息抜きをしたいお母さんにいいかも。申し込みは当日、現地でフォームに必要事項を記入するだけ。1回だけの参加も受け付けています。参加無料。日時、開催場所はこちらから

<https://www.calgary.ca/parks-rec-programs/park-n-play-stay-n-play.html>

* 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айд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/>



2025年は参議院議員通常選挙が実施されます

在留届の提出も忘れずに！



在外選挙の制度と手続きについて



在外投票のためには 在外選挙人証の取得が 必要です

在外選挙人名簿への登録資格

- 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※をした方を除く。)

※国外転出をする際に市区町村の窓口で行う申請

必要書類を準備し申請書に記入、日本大使館・総領事館等の領事窓口で登録申請

3か月の居住期間経過後に日本大使館・総領事館等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)

用意するもの

- ・パスポート
- ・登録申請書
- ・居住していることを証明できる書類
(在留届を提出済みの方は不要です。)



日本大使館・
総領事館等



電話 又は はがき



在外選挙人証



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等をご用意ください。

※登録申請書及び申出書は、領事窓口又は総務省のホームページから入手できます。

在外投票は次の3つの方法で行うことができます

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

日本国内における投票



一時帰国した方や、帰国直後で
転入届を提出して3か月未満の方が、
日本国内で投票する方法

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

又は

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

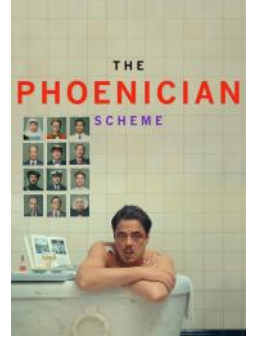
映画そのものよりも映画館にいることを好む50代中年親父。カルガリー在住であるがハリウッド映画よりも邦画を好む。映画はエンドロールまでが映画だから本編が終わったところで明かりをつけなくてほしいと常々思っている。

前作「Asteroid City」から約2年、ウェス・アンダーソン監督の最新作「The Phoenician Scheme」を見てきた。4月にYouTubeで予告編が解禁されてから、待ち望んだ作品だ。

主人公はベニチオ・デル・トロ演じる悪名高い大富豪の「ザザ・コルダ」。ザザは自家用飛行機で移動中に暗殺されそうになり、6回も墜落経験があるしぶとい男。10人も子供がいて、唯一の娘は疎遠になっているリーゼル(演じたのはミア・スレアブルトン。なんと映画『タイタニック』のケイトウインスレットの娘!)だけ。修道女である彼女は「母は父に殺された」と聞かされて大人になった。事の真相を知りたい彼女。金集めのためフェニキア王国(架空の都市である)を横断する父の旅に半ば流れで同行することになり、父と娘の旅が始まる。そこに家庭教師として雇われたはずのビョルン(マイケル・セラ)も加わり、資産を略奪しようとするものや暗殺を企てる闇の組織を阻止しながらストーリーが展開する。

率直な感想は…。安定のウェス作品であった。もちろんいい意味で。初っ端から洒落たカット割りですごい横から時にはぐっと引いて撮影したり、ジャズバンドの一人の顔をスポットライトのように丸く照らし音楽と共に場面が変わるところ

は、またいつものやってるなあ〜、センス良〜と思わざるを得ない。BGMも変わらずウェス感満載だ。劇中セットの一部として登場する名画とクラシック音楽、手榴弾のエンドロールも洒落ていた。ウェス作品によく出てくる旅行鞆と箱、動物(今回は昆虫)、そして乗り物も健在だ。列車が使われることが多いが、今回はプライベート飛行機であった。俳優陣もスカーレット・ヨハンソン、トム・ハンクスと安定の顔ぶれ。デルトロの中年男の色気漂う悲哀の表情を浮かべる演技がかなりよかった。バスケのシーンはわき腹を突つかれたような笑いが止まらなかった。オンタリオ出身のマイケル・セラが最初から最後までいい味出していた。最初からなんでこんな変なしゃべり方なのか違和感を感じていたが、途中で180度別人になるところはかなりイケていた。最後のあたりは下北沢の地下劇団と見間違えような場面もあり面白かった。ベネディクト・カンバーバッチとデルトロが繰り広げるタイプの違うイケオジ同士の醜い戦いも味があり、今の自分に足りないのはこのチャーミングさではなかろうかと余計なことを考えた。結局は何を言いたいのか途中で見失いながらも、最後にはその命題がじわっと伝わってくるところがウェス監督のうまいところでもある。ミッションインポッシブルのような王道映画が好きの人には理解できないカオスな場面が散りばめられていて、今日も生きていてよかったと満足の作品だった。



 **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



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/>

■気になるエドモントン情報■

エドモントン通信

～レスブリッジへの旅～

文=ヒトシ

先日、と言っても四月末の話ですが、子供がやっているスポーツの競技会がレスブリッジで行われたため、家族総出ではるばる応援に行ってきました。いやー遠い！エドモントンからは500キロ離れていて、約5時間のドライブです。



ハイウェイ2をひたすら南下し、カルガリーを過ぎてさらに南に進みます。そのまままっすぐでも良いのですが、メインのハイウェイと並行してもう一本小さな道路(と言ってもスピード制限は100キロ)もレスブリッジまでまっすぐ伸びているので、そちらに折れて「これぞアルバータ」というまっすぐに伸びた田舎道をひたすら走り続けました。遠くに風力発電の風車群が見えてきて、この辺は風が常に強く吹いているんだなと思い知らされました。雪も溶け、春の陽気の中のドライブは最高でした。

思えば、カナダに来て16年、レスブリッジに日本庭園があると聞いていて、いつかは行ってみたいなと思いつき、時は経ちこのチャンスがやってきました。そう、子供の応援も良いのですが、日本庭園に行けるのも楽しみにしながら向かっていました。



AUTHENTIC



RAMEN ICHINEN
らーめん一筋 JAPANESE NOODLE

ADDRESS: #349 3132 26ST NE
CALGARY

OPEN: MON-SAT
11AM-3PM/5PM-8PM

CLOSED: SUNDAY, HOLIDAYS



そんな田舎の中のレスブリッジは人口10万人ちょっとということで、静かで小さな町をイメージしていましたが、実際はメインストリートには車の往来が多く、ロードサイドにはよく見るチェーン店が立ち並び、そこそこ活気のある町という印象を受けました。但し、ホテルなどのグレードはどれも並で、施設もけっこう古い建物が多いという感じでした。ダウンタウンはコンパクトでしたが、あの有名な橋もかなり大きく(想像の5倍くらいの大きさでした)、川に沿ったトレイルを少し歩きましたが、ドラムヘラー周辺のバッドランドのような面白い景色が見れて良かったです。競技会が行われたレスブリッジ大学も想像よりはるかに大きく、車がないと通うのは大変そうだなーと思いました。

そして、お目当ての日本庭園ですが、、、有名な場所だし行けばなんとかなるだろうと軽く考え、事前情報無しで行った結果、五月から開園ということで閉まっていた。残念！それじゃまた来ようと思うかという、微妙なところ。まず遠い！今回のようなきっかけがないとなかなか来る機会が無い(親戚でもいれば話は違いますが)、特に有名な食べ物やアトラクションがあるわけではない、ということで、ごめんさいレスブリッジ！エドモントンから500キロ移動するならバンフに行きます。ということで、次はいつになるか分からないけど、レスブリッジにしばしの別れを告げ、あの有名な橋を渡りハイウェイをまた北上し帰路に着きました。





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.NE.
Calgary, AB T2E 7C8
(403)250-1688
ウエイレス募集
パート・フルタイム可

YUU 御饈庭
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

♥ 献血しよう ♥

現在、カルガリー市及びアルバータ州では病气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>

読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中

calgarywalker@hotmail.com

LOVE THE LIFE YOU LIVE, LIVE THE LIFE YOU LOVE

■ 日常を垣間見る ■

暇な主婦のよもやま話

第24回「ストレス解消 油まみれの術」

文・写真=川村 楓

みなさんこんにちは、おひさです。なんだか最近仕事を立て込んでいて、自由時間がないー！ 映画を見たり本を読む時間、お買い物に行く時間がなくて、ムキーとなってしまった。睡眠時間を削ってまで娯楽に時間を割くタイプではないことはわかっている。こんな時ははしたま油物を食べてうげっ&スカッしたい。あ、この擬音はあくまで精神的にということですのであしからず。

まずは油物その1。素晴らしい店名の「Greedy Doughnuts」に行ってみたよ。かわいいニコちゃんマークのロゴで有名な韓国ドーナツのお店。無駄に広い店内が何かしらの余裕を感じちゃう。巨大なニコちゃん人形も飾ってあって、気分が上がるね。ショーケースにはおいそーなドーナツたちがぎゅうぎゅうにならんでいる。上からちょこんと飛び出したクリームがかわいすぎる。せっかくだから数日間ドーナツまみれになってやろうと思っ



て、ハーフダズンを思い切って注文してみた。左上から抹茶、ティラミス、ピスタチオ、右上に移動して柚子、ロンドンフォグ、ストロベリーじゃ。いくつかは予想通りの味だったけれどロンドンフォグと柚子は声が出てしまうくらいにおいしかった。最近、クリ○ピーク○ームドーナツが出戻り出店したそうだけど、生地は断然こっちの方がおいしいよ。



そして、油物その2ー。こっちは黄色い箱と外のチキン銅像が目印の「CHICKEN ON THE WAY」にも行ったよ。フランチャイズ化されていてカルガリー中に何軒もあるけど、昔からある本店のケンジントン店が一番！ 自社の養鶏場で育てられた鶏を使って、カリカリ&ジューシーに揚げてくれます。味濃〜！ビールすすむ〜！最高ー！



これで明日もがんばれるー。数週間後には旅行も控えているし、見たい映画もあるっ。私、まだやれる！ 2026年にVIVANの続編がやるってよ。頑張って生きよう。



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





Crave Restaurant

222 Lynx St, Banff AB

Located on the 2nd floor

10 AM- 2PM

Reservations Recommended

403-760-3255




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



広告掲載

4x6 cm
3カ月:\$186-

6x8 cm
3カ月:\$252-

1/4ページ
1カ月:\$200-

1/2ページ
1カ月:\$403-

全ページ
1カ月:\$805-

LS Chartered Professional Accountant

Professional accountants serving Calgary, Banff and Canmore since 1991

Shirley Leung CPA, CGA

公認会計士

Suite 218 1623 Centre Street, NW, Calgary, AB T2E 8S7
Phone: 403-287-9925 Ext : 114
Fax: 403-287-0071
E-mail: shirley@lseto.com
f @lscpayyc

MENTAL HEALTH

■カウンセラーのアドバイス■

心の種まき

第71回『人生の転換期を乗り切る』

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

BC州の大学で勤務している精神科医からこんな話を聞いたことがある。彼が勤務する学生用のメンタルヘルスクリニックはいつも大忙しで、うつ病、不安障害、ADHD、不眠症など、心の悩み相談が絶えないのだそうだ。彼曰く、新しい大学生活がもたらす環境変化が、大きなストレスを生み出し、そこから心を病んでいくことが多いのだという。



考えてみれば、大学入学による環境変化は多大である。今までとは違い、学業を管理するのは先生でも親でもなく、自分自身である。大学の寮に入るのであれば、生活の管理も全部自分の責任になってくる。留学の場合はそれに加えて、言語や文化の変化にも対処しなくてはいけない。

大学入学だけでなく、人生にはいくつもの大きな転換期が訪れるものである。引越し、就職や転職または失業、結婚や

離婚、新しい家族が増えることや家族との死別などのライフイベントは、私たちが大きく成長させてくれるきっかけとなるが、逆にその変化に適応できないと、たとえそれがポジティブな転換であっても、私たちの心身に大きなストレスを生じさせる。

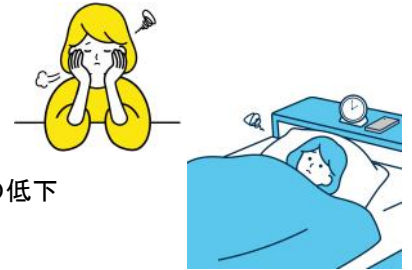
では、なぜ人生の転換期がこれほど心身に影響を与えるのだろうか。

答えの一つは、私たちの内分泌系の働きにある。私たちの体は環境の変化に直面すると、ストレスホルモンであるコルチゾールを分泌する。このコルチゾールは、エナジードリンクのようなもので、環境変化に対応するために必要なエネルギーを私たちの心と体に与えてくれるのだ。

面接やスポーツの試合など短期のストレスに対応するには、このコルチゾールは効果的なのだが、引越しや転職などの長期の環境変化の場合だと、慢性的に分泌されてしまうことがあり、そうなると高血圧や免疫力低下、そして集中力・記憶力の低下などの悪影響を引き起こす可能性があるのだ。人生の転換期は成長の機会でありながら、同時に健康リスクも伴う時期でもあるということを理解しておきたい。

人生の転換期に、以下のような心身の変化を把握することは重要である。

- イライラ
- 疲れやすい
- 寝つきが悪い
- 意欲の低下
- 集中力・記憶力の低下
- 食欲不振



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

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

広告掲載

4x6 cm
3カ月:\$186-

6x8 cm
3カ月:\$252-

1/4ページ
1カ月:\$200-

1/2ページ
1カ月:\$403-

全ページ
1カ月:\$805-

ごみ箱にごみが入りきらない!

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

MENTAL HEALTH

これらのサインに気がついたときは、次のようなことをすることにより、変化に対するストレスを軽減することができる。

- 1. 環境を調整** 物理的な環境を整えることで心理的な安定を図る。部屋を清潔に保つ、好きな音楽をかける、リラックスできる空間を作るなど、自分がコントロールできる範囲で快適な環境づくりを心がけることが重要である。
- 2. ストレス発散** 定期的にストレスを発散する時間を作ることが必要である。運動、読書、入浴、深呼吸や瞑想など、自分に合った方法を見つけることが大切である。
- 3. 人と繋がる** 孤立感やストレスを増大させる。家族や友人との時間を大切に、必要な時には助けを求めることを恐れてはいけない。新しい環境では積極的に人間関係を築き、コミュニティに参加することで、サポートネットワークを構築することが鍵である。
- 4. 健康的な生活習慣** 規則正しい生活リズムを保つことが、ストレス耐性を高める。十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動を心がけることが重要である。特に変化の時期は生活が乱れがちだが、基本的な生活習慣を維持することで心身の安定を保つことができる。

人生の転換期はストレスを伴うが、自身の心身の変化に注意を払い、周囲のサポートを得ることで、自分自身の成長に結びつけることができる。しかし、ストレスが自分のキャパシティを超えた時には、専門家の助けを借りても良いかもしれない。人生の転換期を、新しい自分に出会える貴重な機会にしてみよう。

みんなの知恵袋大募集!!

あなただけが知っているお得情報や、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。暑いー。私は15度を超えともう暑いので、既に過ごし辛くなってきています。外を見ると上半身裸で散歩をする兄ちゃんやデッキでワイン片手に読書のマダム、犬に怒鳴り散らかす飼い主など我が家の窓からは色々な人間模様が見れて人生いろいろ。カナナスキスでG7が開催され、私はニンテンドーSwitch2の抽選に当たっておきながらゆるい家族会議の結果、買わないことにしました。値段のせいか、カナダではわりと余っているみたいですね。日本では高額で転売されていて大変なことになってるようです。

さて、恒例のへんてこニュース。先日、浦和競馬場で行われたレースでスモモモモモモモモという馬が勝利したそうです。若手の中山騎手はデビュー25戦目で初の白星と話題になってたんですが、それよりも馬の名前に釘付けですよ。私は競馬はしたことがないけれど、出走馬の名前はつい見てしまいます。馬といえば、うまいんでしょうかね、古古古古古米って。カナダで買えるアメリカ産の米は常にNew Cropと書いてあって、もはやパッケージデザインの一部になっていて真偽のほどは藪の中。カナダで生活するようになってお米の味は気にしなくなりました。あれば幸せ。日本ではお米マイスターに怒ってみたり、政治家に怒ってみたり、安価な米が手に入って喜んでいる国民は愚かだと怒ってみたり。怒りを生きる活力にしている人が多いのかしら。全仏OPの大坂直美選手がネイルが欠けたことでメディカルタイムアウトを取って、非難の声が上がっていました。確かに確かに。私も怒ってしまうかもです。近頃はスポーツ選手でおしゃれしている人が多いですね。お化粧品もアクセサリーもネイルもばっちり。昭和の人間からすれば、そんな時間あったら練習しろ！って言うてしまひそうですが、メンタルが結果を左右することもあるから気分を上げることって大切みたいですね。

ということで、今年もスタンピードのフードをチェックしてみました。スパイシーサーモンが入った海苔のタコス(タコスが黒い!)、スパム入りのバオ、中にこれでもかというほどラーメンが入ったブリトーは、普通においしそう。ここ数年はやったトポキやタンフル、ハットグの韓国屋台フードもあります。ブルーベリーチーズケーキがトーストで挟まれて、ベーコンが巻かれたおやつご飯も意外とおいしそう。ちなみにチェダーチーズが入って唐辛子がまぶしてある辛い版もあります。ピザ一切れにドリスをまぶして揚げたあたりからちょっと怪しくなってきました。ドックにSkittlesをまぶしたのは家で作れそう。ピクルスをオレオで挟んでーナツみたいにも揚げたのは、一体どんな味がするのでしょうか。甘すっぱ油で舌がバグリそうです。一番食べてみたいと思ったのは、ドバイチョコレートフェネルケーキです。これは行列ができそう。唯一のゲテモノは、モパネワームという芋虫のプーティン。カリッと揚げてあるみたいで、面影は無いですね。さて、皆さんは今年のスタンピードで何を食べますか？来月号もお楽しみに。(きむらのりこ)

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

時間 : 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。

★運動会★

8月24日(日)午前10時~午後3時

詳細は未定ですが、楽しい競技が盛りだくさんの運動会になること間違いなし! みなさん、参加できるように予定を空けておいてください~!!ボランティアさんも絶賛大募集中です。詳細は以下のサイトからご確認ください。



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



上記の行事は、日系会館2236 29th St. SW

Calgary(TEL403-242-4143)で開催されます。

お問い合わせ、参加申し込みは、ウェブサイト

www.njcayyc.comのイベント欄からどうぞ。

電話、メールでの申し込みは永尾多恵子403-650-7634、

ntaeko@telus.net または njca@njcayyc.com から。

* コミュニティ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。



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8月号のお知らせ

発行: 2025年7月15日(火)

締切: 2025年7月1日(火)

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7月号

(2025年6/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 285

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

