

# Calgary Walker

Issue 289

2025年11月号

## LOCAL NEWS

### カナダ 5州で最低賃金引上げ

国内外で生活費負担が増す中、カナダの5つの州で最低賃金の引き上げが実施された。対象となるのはオンタリオ州、マニトバ州、サスカチュワン州、ノバスコシア州、プリンスエドワードアイランド州。各州は、インフレの指標となる消費者物価指数(CPI)の上昇に合わせて賃金を改定した。これにより、オンタリオ州の最低賃金は時給17.60ドル、ノバスコシア州とプリンスエドワードアイランド州は16.50ドル、マニトバ州は16ドル、サスカチュワン州は15.35ドルとなった。一方、アルバータ州は最低賃金を据え置いており、時給15ドルと全国で最も低い水準にとどまっている。なお、ブリティッシュコロンビア州、ケベック州、ニューブランズウィック州、ニューファンドランド・ラブラドール州では、すでに今年初めに引き上げが行われている。



で3位となっている。一方で、投票先をまだ決めていない有権者も多く、調査では27%が「未定」と回答した。選挙戦終盤に向けて、情勢が変化する可能性もある。期日前投票は10月6日(月)に開始され、本選挙は10月20日に行われる。

### アルバータ州カナダ存続署名集まる

アルバータ州がカナダにとどまるべきかどうかを問う請願が、必要署名数の約80%を集めたことが分かった。「アルバータ・フォーエバー・カナダ」と題されたこの請願は、これまでにおよそ23万筆の署名を集めており、提出者で元進歩保守党副首相のルカズク氏が記者会見で明らかにした。この請願は6月に提出され、10月28日までの90日間で、有権者から約29万4,000筆の署名を集める必要がある。アルバータ選挙管理委員会によると、州内の有権者は「市民イニシアチブ請願(citizen initiative petitions)」を通じて、立法議会に政策や法案の提案を行ったり、憲法上の国民投票を実施したりする

### 市長選挙の行方

市長選挙の投票日が近づくなか、最新の世論調査で3人の有力候補による接戦が明らかになった。調査会社シンクHQが実施した「Eye on Calgary」調査によると、無所属のジェロミー・ファークス氏が有権者の支持率20%で首位に立っている。これにコミュニティ・ファースト党のソニア・シャープ氏が17%で続き、現職のジョティ・ゴンデック市長(無所属)は16%



次のページへ続く



### ★時間変更にご注意★

3月9日から続いていたDaylight Saving Time(サマータイム)が終了します。11月2日(日)午前2時に時計を1時間戻し、午前1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

### 2025年11月号 CONTENTS

Local News &	エドモントン通信…8-9
Local Events…1-5	知恵袋……………9
領事館からお知らせ…6	心の種まき……………10-11
映画を見よう……………7	編集後記……………11
	日系会館・掲示板……………12

## LOCAL NEWS

ことができる。ルカズク氏は、請願の申請時に立法提案の形式を選択しており、憲法改正を伴う手続きではないと説明している。同氏は7月、CBCの取材に対し、「スミス首相にこの請願に関して議会で取り上げてもらい、アルバータ州議会の議員に採決してもらおうことを目指している」と述べ、「国民投票を行う必要はない。そのため、憲法関連ではなく政策関連の枠組みで提出した」と語った。現在、州内でおよそ5,000人のボランティアが署名集めに協力している。

### 811 代替交通手段の提供

年中無休・24時間体制で病気やけがに関する相談を受け付けているアルバータ州衛生局のホットライン「811」。症状によっては、救急車を必要としないものの、24時間以内に医師の診察を受けるよう指示されることもある。患者に移動手段がない場合、対応した看護師が最寄りの病院の救急外来または緊急診療センターまでのタクシーを手配する。利用条件として、患者は自力で安全に歩けること、18歳以上であること、救急救命士による診察が不要であることが求められる。片道分の交通費は無料。この取り組みはカルガリーとエドモントンの市民を対象に、10月上旬から6か月間の試験運用として行われる。AHS-Albertaの暫定マネージングディレク

ター、マスリック氏は「Health Link 811との連携により、患者は適切な処置を受けることができ、救急車は重篤で生命に関わる緊急事態のために確保される。これによりシステムへの負担が軽減され、効率の向上につながるはずだ」と述べている。過去2年間のデータによると、約5万件の911通報のうち3分の1強は、緊急治療や救急搬送を必要としていないにもかかわらず、対面診察を受けるために救急車を利用したことが分かっている。

### 風の町から転換へ

アルバータ州ピンチャーークリークで象徴だった風車が、町のロゴから姿を消す。地区長官リック・ルミア氏は「もう私たちの姿を表していない」と語る。かつて風力発電で潤った同地区だが、州政府が2023年に再生可能エネルギー事業を一時停止し、ロッキー山脈から35キロ以内での開発を禁じたことで転機を迎えた。地区予算の約3割を占めた風力収入は減少傾向にあり、住民は景観悪化を理由に新設に消極的だ。一方、既存の風車を少数の高性能機に置き換える再建案には理解が広がる。ルミア氏は「風車はもう十分。原点に戻り、農業の町として歩む」と話している。



## 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



**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

Calgary Walker

件名「電子版希望」  
空メールを以下へ。

calgarywalker  
@hotmail.com

Advice from  
someone you can trust



**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



### ハンドメイド作品販売会

10月17日と18日、Marda Loop Communities Association (3130 16th St. SW) にてあったか〜い手作りの販売会が開催されます。会場ではニット帽や手袋などの冬小物からカバン、ハロウィングッズ、クリスマスギフトなど購入できます。赤ちゃんグッズや子供用品の販売もあります。金曜は午後1時から7時まで。チケットは2ドルです。土曜は午前10時から午後3時の開催で、入場無料。<https://ujamaagrandmas.com/workingtogether/bbb/>

### YouthLinkでハロウィン

カルガリー警察が運営する警察博物館 YouthLink (5111 - 47th St NE) で、ハロウィンイベントが行われます。10月18日と25日の土曜日、午前10時から午後4時まで。10歳以下の子供が楽しめるような宝探しゲームやクラフト、ミイラを倒す Mummy Bowling などのアクティビティがたくさん用意されています。入場料は5ドル以上が推奨されていますが、基本的にお客さんにお任せ価格です。事前にこちらから予約が必要です。<https://youthlinkcalgary.com/>



### PG-13 絶叫確定ScreamFest

今年もやってきました。スタンピードパーク内のGMC Stadium (2200 Stampede Trl SE) で開かれるガチホラー遊園地&お化け屋敷。開園日は10月17日18日、23日から26日、30日31日、11月1日。時間は午後7時から夜中12時まで。会場ではテーマ別に7つのお化け屋敷が用意されています。それぞれ怖さの度合いが違って、“Zombie Outbreak”は、お化けがお客さんに触れるほど近くまで来るそうです。なんと入るのに免責同意書へのサインが必要です。他にもハロウィンの景品がもらえる遊園地ゲームやホラー映画の上映、乗り物もあって盛りだくさんです。心臓の弱い方と13歳未満はご遠慮ください。チケットは38.12ドルから好評発売中。

<https://screamfest.ca/>



### 餃子フェス

中国の小籠包、インドのコフタ、韓国のマンドウ、メキシコのエンパナーダ、ネパールのモモなど各国のDumplingsを堪能できます。10月22日午後5時から9時まで。場所は中華街です。チケットはこちらから89ドルで販売中。[www.eventbrite.ca/](http://www.eventbrite.ca/)

## 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。

予約はこちらから<https://bookvaccine.alberta.ca/vaccine/s/>

- 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!!お問い合わせは弊社まで。  
[calgarywalker@hotmail.com](mailto:calgarywalker@hotmail.com)

## LOCAL EVENTS

### 演劇「The Legend of Sleepy Hollow」

米ニューヨーク近郊で語り継がれている首なし騎士の亡霊伝説をもとに執筆されたゴシック・ホラー小説を演劇で楽しめます。ホラー好きなティーンと大人にお勧めです。10月22日から11月9日まで。場所はWerklund Centre (旧Arts Commons)内にあるMartha Cohen Theatreにて公演予定。午後2時から7時半からの公演があります。チケットは35ドルから発売中。<https://albertatheatreprojects.com/>



### Spookyカップケーキを作ろう

もうすぐハロウィンということで、5歳から14歳の子供を対象にカップケーキを作るお料理教室の知らせです。10月26日午後1時から4時まで、YW Community Hub (1715 17 Ave. SE)にて開催。お菓子作りをしたことがなくても大丈夫。優しく丁寧に教えてくれます。おばけやこウモりの飾りがついたカップケーキを6つ、お持ち帰りできます。参加費は一人60ドルです。



<https://www.eventbrite.ca/e/kids-bake-shoppe-spooky-cupcakes-tickets-1666238356779?aff=ebdssbdestsearch>

### クラフトフェス

10月30日から11月2日まで国内最大級の手作り品販売会The Festival of Craftsが行われます。会場ではクリスマス向けの雑貨やアクセサリ、贈り物にぴったりのアート作品が販売されます。午前10時からBMOセンター(20 Roundup Way SE)にて。チケットは4ドルからこちらのサイトで発売中。<https://festivalofcrafts.com/>



雅やかに受け継がれる  
 伝統の日本料理  
 日本より直送の海鮮と  
 至高の和牛  
 料理長渾身の珠玉の逸品と  
 厳選の日本酒  
 その繊細かつ華やかな味わいを  
 心ゆくまで堪能賜りますよう  
 お願い申し上げます

**SATSUKI**

100-1130 Kensington Road N.W.  
 Calgary AB  
 403-300-2405  
 【営業時間】  
 水曜日～日曜日 午前11時～午後9時  
 定休日: 月曜日・火曜日



### 陶芸作品マーケット

年に2回の素敵な陶芸作品を購入できるイベントです。11月2日午前10時から午後4時まで。場所はTriwood Community Hall (2244 Chicoutimi Dr NW)にて行われます。会場では大小様々な作品が所狭しと並べられ、迷ってしまいます。あなただけの一品に出会えるかもしれません。これをきっかけに陶芸を始めてもいいですね。[www.calgarypottery.com/](http://www.calgarypottery.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](mailto: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](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。

**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

[www.sushibistroanzu.jimdo.com](http://www.sushibistroanzu.jimdo.com)  
 Check our Menu @ SkipTheDishes

## LOCAL EVENTS

### アジア麺フェス

スープが絡んだ卵麺や米粉麺を一気にずずーっと食べるのが幸せな季節になってきました。タイ、日本、韓国、中国、フィリピン、マレーシア、インドネシア…



ほぼすべてのアジア圏で食されている麺類。11月6日から16日まで麺フェスが市内各所のレストランで開催されます。ウェブサイトから特別メニューをチェックして、食べに行きましょう！おいしかった一品にサイトから投票できます。個人的には具沢山のラクサがおすすめです。でも、豚骨ラーメンもおいしそう！

[www.yycnoodlefestival.com/](http://www.yycnoodlefestival.com/)

と、きよろきよろ動く目がかわいいで一度飼ってみたいですね。お店の人に詳しい話も聞けるので、一歩が踏み出せない方は是非どうぞ。午前10時から午後5時まで(日曜は4時まで)。入場料は一人10ドル。6から12歳の子供は一人4ドルです。5歳以下は無料で30ドルの家族チケットも好評発売中。

[www.albertareptiles.ca/calgaryreptileexpo](http://www.albertareptiles.ca/calgaryreptileexpo)

### 最大級のガレージセール

11月8日 Thorncliffe Greenview Community Center (5600 Centre Street North) にて、市内最大級の屋内ガレージセールが行われます。12000sqf.もの広大な会場では、ビンテージ品やお部屋をおしゃれにするための飾り、古本、古着、子供のおもちゃ類が販売されます。午前10時から午後4時まで。入場料は大人2ドル、16歳以下は無料です。掘り出し物が見つかるかも。



### 爬虫類EXPO

11月8日と9日にThe Genesis Centre (7555 Falconridge Blvd NE) にてReptile Expoが開催されます。

会場では、様々な種類の爬虫類が販売され、実際に触れてみることもできるそうです。蛇もいけれど、カメレオンは恐竜感があってカッコいいの

年に2回あるよ！ 11月5日は  
National Doughnut Day  
ドーナツの日



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

### \* 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。

### Movember 11月はひげの月

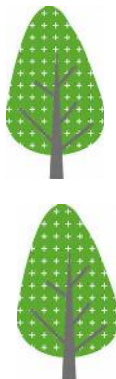
髭がボーボーに伸びている男性を見かけませんか? 11月はNovemberならぬMovemberです。癌やうつ病などの男性特有の病気の認知度と健康意識を高めるキャンペーンで、オーストラリアから始まり今では世界的に広がっています。Moustacheからの造語なので、口髭を伸ばすのがきまりとなっていますが、11月中は髭を剃らないという男性も多いです。興味のある方は参加してみてもいいかも。<https://ca.movember.com/>



### 自転車泥棒に気を付けて!

自転車の登録をしましょう。盗難・紛失した場合、警察が捜査しやすく、戻ってくる可能性があります。登録無料です。

<https://bikeindex.org/>



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 ■

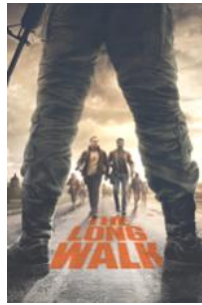
## そうだ、映画を見よう。



## 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時々思っている。

今回は、スティーブン・キングの小説が原作となっている映画「The Long Walk」を見てきた。舞台は、軍事独裁制が敷かれるディストピア的1970年代のアメリカである。全米から選ばれた50人の10代男が最後の一人になるまで歩き続けるコンテストに主人公は参加する。常に時速3マイル(約4.8km)の速度を維持しなければ銃殺される。原作では時速4マイル(6.4kmかなり強めの早歩き)となっていて、さすがに現実味がないということで、変更されている。最初はバトルロワイヤル的な話なのかと思ったが(実際に日本の小説「バトルロワイヤル」の作者はこの小説を参考にしているらしい)、若者の友情や社会と政府に対する反発が含まれる作品であった。アルバータ州では14Aというだけあって、グロテスクなシーンが多く、銃殺されるところもしっかり描かれている。



隣の女性客は銃を向けられるシーンになると目を覆っていた。警告を受けて銃を向けられてから10秒猶予があるため、撃たれるタイミングが分からない。よって毎回銃声が響くたびにビクッと体を震わせていた。彼らの息遣い、歩いている自分の足を見る角度からの映像と一緒に歩いているような

感覚になる。自分の身に置き換えてみると、巨額な賞金を積まれようとまっぴらごめんであるが、だれもが明日の幸せを夢見て参加していることが分かってくる。午前8時から歩き始めて、靴紐がほどけても、トイレに行きたくても、他の参加者に何を言われようと、夜になって眠気が襲ってきても、彼らは歩き続けなければならない。さもなくば死が待っている。なんというコンテストだろう。常に3マイル以上で歩き続けなければならないため、走って少し先に行つて用を足すというのは不可能である。止まれば銃殺。途中、気がおかしくなったり、熱中症か泡を吹いて倒れる者、主催の政府軍に立て付き銃殺される者。初日の夜(正確には翌日の午前3時過ぎ)眠気が襲う中の上り坂はえげつない。多くの参加者がここで脱落する。それでも残った十数名でなんとか声を掛け合い、歩き続ける。1位になったら何がしたいかとか、それぞれの身の上話をしながら徐々に参加者同士の絆が構築されてゆく。絆が深くなればなるほど別れのシーンが辛すぎる。銃殺された遺体に思わず駆け寄り参加者を引きはがす主人公。「とにかく歩くだ！ 見るんじゃない！ 歩くだ！」と周りを励まし続ける。そんな彼は、ある目的があってこの大会に参加している。その目的とは何か。彼は目的を果たすことができるのか。

驚くことに1週間も歩き続け、優勝者が決定する。そこで観客は気づくのだ。そう、これで終わりじゃない。1位になった彼の本当の地獄の人生はこれから始まるのだと。1週間異常な体験をしてきて、精神が壊れないわけではない。ここで笑顔で喜べる人などいないのではないだろうか。誰もいない暗い道が続く続く、続く。という所でエンドロール。

見終わった後の気分は陰鬱でしかない。スタンド・バイ・ミー的な要素も途中あっただけに、誰も幸せにならない結末に絶望する。憶測でしかないが、戦地から帰還した兵士は誰もが1位の彼のような気持ちになるのではないだろうか。映画と原作小説の結末が違うそうなので、小説も読んでみたい。秋のホラー作品が目白押しの中で、一味違った怖さを感じるこの作品であった。

 **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



## \*\*\*読者の皆様へ\*\*\*

いつもカルガリーウォーカーを読んで頂きまして、誠にありがとうございます。弊紙では只今、コラムを執筆していただける方を絶賛大募集中です。

(お題の例) \*自作小説 \*食レポ  
\*日頃感じていること \*生活豆知識  
\*お出かけ情報 などなど。  
隔月掲載、気まぐれ掲載承ります。  
編集部までご一報ください。



### カルガリーウォーカーに 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

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/>

## EDMONTON LIFE

■気になるエドモントン情報■

### エドモントン通信

～これぞ日系カナダ人の料理

Chow Meinを求めてJタウンへ～

文・写真=ヒトシ



先日、私用にトロントに行ってきました。行く前に、私と同じエドモントンに住む友人でトロント出身の方が、向こうに行ったら隣のマーカムに行ってJタウンに行ってみると良いよと言われました。更に、そこにHeisei Martという日本食料品店がありそこでしか買えない麺

があるから買ってきてみてはとも言われました。それが Marufumi Foods のChow Meinです。

この料理の名前は、もちろん中華料理の一つとして知っていたのですが、何故日本食料品店に？何が特別な？という疑問が湧き起こりました。どうやらこの特別な麺は通常のスーパーで売られているChow Meinとは違うようで、色も茶色がかっています。聞くと、オンタリオの日系人コミュニティでは有名な食材らしく、これを使ったChow Meinが日系人の昔からの「懐かしの家庭料理」という感じで、彼らの間では非常にポピュラーな食べ物らしいのです。(ちなみにカナダ西部ではスーパーストアなどで買える通常の麺を使うようです)

そんなわけで、トロントの北のマーカムまではるばる行ってきました。Jタウンは日本のお店(カフェ、レストラン、居酒屋、肉屋、寿司屋、お土産や、本屋etc)が1箇所集まっています。エドモントンではみられない風景、品揃えに興味が尽きませんでした。カフェというか食堂ではカツカレーやうどんなどが売られていて、かなり懐かしい気持ちになりました。(私はカ

レーを食べました)小さな食料品店では、日本のお皿や小物からなんでも売っていました。ベーカリーではメロンパン、ショートケーキ、どら焼きなどなど、時間を忘れて一軒一軒見てしまいました。

さて、目的のHeisei Martに足を踏み入ると、日本のお菓子、調味料、生鮮食品、更には麴や桜でんぶ、本物のわさび一本などエドモントンではまずお目にかかれない物ばかりでここでも思わず時間を浪費してしまいました。そして、ついに例のChow Meinを店の隅で発見。これかー！という感じで購入し、ボロボロにならないように(揚げた乾麺なので)大事にエドモントンまで持って帰ってきました。



そして、ついに昨夜、私の友人の家に一緒に作りました。(ほとんど彼が作っているのを隣で見ていたのですが)彼の母親のレシピということで、しっかり作り方を記録し、ありがたく召し上がりました。これがとても美味しい。見た目は焼きそばですが、味や食感は微妙に違うという、不思議な気持ちで2杯お代わりし、日系カナダ人の味を堪能しました。

**AUTHENTIC**



**RAMEN ICHINEN**  
らーめん一食 JAPANESE NOODLE

ADDRESS: #349 3132 26ST NE  
CALGARY

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

CLOSED: SUNDAY, HOLIDAYS





**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

### ♥ 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

## EDMONTON LIFE

調べてみると、1900年初頭の日系人もしくは日本からの移民の方々がアルバータかどこかで、中国料理のChow Meinを食べた後に、彼らなりのアレンジで作ったのがこのChow Meinとのこと。 (中華風と違ってネギを入れないとか色々違いがあるようです)もう既に100年以上の歴史があるのですね。こうして今も次世代に継がれているという素晴らしさを噛み締めながら、鍋いっぱい作ったChow Meinは皆で完食しました。

ちなみに、このMarufumi Foodsの麺はオンタリオから送っていただく以外にアルバータで入手することはできません。私が覚えたレシピもここでは書きませんが、興味のある方は英語で調べてみてください！色々出てくると思います。(日本語での日系人のChow Meinの情報はインターネットで私が調べた限りゼロに近いです)

## 11月11日は リメンバランスデー Remembrance Day



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

目の健康とスタイルをトータルサポート

- 視力検査、目の健康診断、メガネ・コンタクトレンズの処方、販売を行っています
- お子様の近視管理 (マイオブシアコントロール) 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



## 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。

### \* 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。

## 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 = ナボリのわいやねんさん

世界の100名店に選出されたピザ屋さんを紹介します。エドモントントレイル沿いにある「Pizza Culture」に行ったことありますか?メニューを見てみると24種類ものおいしいそーなピザが並んでいます。本場のナポリピッツァからペペロニがのったアメリカンスタイルまで幅広いラインナップです。どれも薪窯で短時間高温で焼かれた、もちもちタイプの生地です。初めての方はD.O.P Margherita (26ドル)を注文してみてください。他にもチーズたっぷりのQuattro Formaggi (25ドル) やプロシュートがこれでもかというくらいのっている Prosciutto + Arugula (29ドル)もおすすです。マッシュルームとガーリックにトリュフオイルがきたToscana (26ドル)、パンチェッタとじゃがいものクリーム系ピッツァ Pizza di Patate (27ドル)もビールに合って一人で一枚ぺろりと食べられます。ドルチェもティラミス、カンノーリと定番が勢ぞろいです。私は、アフオガードで食事を締めくくるのが好きです。



## Crave Restaurant

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

Reservations Recommended  
403-760-3255



## 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73回 『習慣は力なり』

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

この夏のことである。日本を訪れていた私は、都心の友人に会うために駅で電車を待っていた。

「すみません、東京駅に行くにはこちらのホームで大丈夫ですか？」

突然話しかけられた私は、携帯から目を離し、声の方に振り返ってみた。するとその声の主は意外にも白人であった。空港タグが付いた大きなスーツケースを持っていたので、日本に来たばかりなのだろう。“意外”と感じたのは、その方の日本語がとても流暢だったからである。視界に映る外国人と、耳から入る自然な日本語のギャップに、私の脳は軽いパニックを起こしてしまい、条件反射でつい英語で返事をしてしまった。幸いにも相手は英語圏の方だったのだろう、こちらの返事を理解したようで、感謝を述べつつその場を去っていった。



相手はどこから見ても外国人、そしてこちらはどう見てもコテコテの日本人。流暢な日本語を話す白人と、英語で話し返す私の会話は、周りから見ると違和感たっぷりの光景であったに違いない。

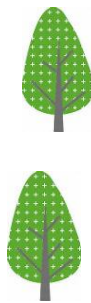
習慣とは恐ろしいものである。北米生活が長い方には理解していただけたと思うのだが、西洋人を見ると自動的に頭が英語脳に切り替わるのである。別に意識的にしているわけではなく、勝手に脳内の英語スイッチが入ってしまうのである。25年のカナダ生活で「西洋人=英語」と固く習慣付けさせてしまった私の脳は、大阪人の私より流暢な日本語を話す白人を目の前にして、日本語脳に切り替えることができなかったのである。

「習慣」とは、無意識のうちに定期的に行っている行動であり、人間は基本的に習慣の生き物であると言えよう。私たちの日ごろの行動の多くは、今まで続けてきたことを、無意識に習慣として繰り返しているだけである。例えば、歯の健康を毎回意識して歯磨きをする人はあまりいない。ほとんどの人は、単に日課の一部だからという理由で、特に何も考えることなく食後や寝る前に歯を磨くのである。喫煙習慣も似たようなものである。タバコが健康に良くないと知りつつも、何も考えずに朝の習慣の一部として目覚めの一服、あるいは食事の習慣の一部として食後の一服をしてしまうのだ。



**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



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

（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!

秋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

「習慣」は良くも悪くも、私たちの健康に多大な影響を与える。健康への高い意識を持っていようが、歯磨き習慣があれば歯の健康は保てるし、喫煙習慣があれば病気のリスクは上がるのである。これは心の健康にも大きく当てはまる。

寝る前にベッドの中で、「本当に自分って役立たず」とか「もう人生最悪」など、ネガティブな考えがふと浮かんでしまうことはないだろうか。そんな夜が続いてしまうと、次第にそのネガティブ思考が習慣になってしまい、うつ沼に引きずり込まれてしまう。あるいは、「変なことを言って、周りから嫌がられたらどうしよう」とか「外でまたパニック発作が出たらどうしよう」というような不安思考が習慣になってしまうと、一時的な不安感が慢性的な不安障害に進行してしまう。

逆に、寝る前に感謝日記(その日に起きた3つの良いことを書き出す日記)をつけ続けると、ポジティブ思考の習慣がつき、自然と全体的な気分が良くなる。また、人を避けたい気分の時にあえて積極的に挨拶をしたり、家を出ることに不安を感じる時にあえて外出する習慣をつけたりすると、不安症状が改善されることが多くの調査で証明されている。



今回の記事では、「習慣」がいかに私たちの健康に深く関わっているかを紹介したが、次回の記事では、意識的に日頃の習慣をコントロールすることにより習慣の力を味方につける方法、「習慣化」スキルを紹介したいと思う。



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

## 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 \*

こんにちは、みなさん。今月号はいかがでしたか。秋が深まり初雪が降る時期になりました。雪を踏みつける感覚も好きですが、落ち葉の上をザクザクと歩くと秋だなあ〜という気分になって、今年も残すところあと2か月半かあとしみじみ。ワーク・ライフバランスを死守しつつ、なんとか毎日楽しく生きております。世間では教師ストライキ絶賛実施中のため、親御さんたちは大変そうですね。じいじとばあばと一緒に散歩する子供達をよく見かけます。でも、秋だしお天気もいいからお出掛けしている人も多いみたいですね。150ドルもらえてラッキーなんて言っている方もいました。さすがカナダの方々、私が考えるほど深刻に考えていない人も少なくないようです。でも一体いつまで続くのか。20年以上前に同様のストが起きた時には3週間も続いたそうで、そうなら学年によっては後々大変になる子も出てくるのではないかと考えてしまいます。一日も早く終わることを願うばかりです。それにしてもみんな主張を通したいがために自分勝手だなあと、ほぼストライキのない国で育った私は思わざるを得ません。

かく言う私とはというと、呑気に庭の片づけです。我が家のインフレ対策の強い味方、庭のリンゴが今年も200個ほど実りました。今年は市内でんとう虫が猛烈な勢いで増えているらしく、リンゴと一緒に何匹か家にお迎えしてしまいました。あとは、中国で話題のねずみ人間に近いような毎日を送り、誕生日に無料フラペチーノをもらいに行くしか能のない私ですが、人の役に立ちたいという気持ちはあって、そこで見つけたのが「カルガリー大学の研究チームが足の爪を集めています」というニュース。近年研究が進んでいるラドンという放射性のガスと肺癌の因果関係の調査だそうです。興味のある方は応募してみるといいかも。

日本では、自民党初の女性総裁が誕生しました。主要役職には帽子斜め被り重鎮さんの手がかかっている人が多く、傀儡人事なんていう人も聞こえてきます。この傀儡という字、怖くないですか？初めてこの言葉を知った時、足がたくさんある怪物のように見えてその意味と似通う部分もあり、納得したのを覚えています。それにしても今回の総裁選で個人的に気になったのは、進次郎氏のトートロジー(重言)。どれもいけてます。「地元がホームタウン」。素敵じゃないですか…。カルガリーももうすぐ市長選があります。力をパワーに！あなたの一押し進次郎構文は何ですか。来月号もお楽しみに。(きむらのりこ)

## 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。



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

10月18日、11月1日・15日

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

もいない場合は連絡なしにキャンセルとなりますので、ご注意ください。iPadに関するご質問も承っております。お気軽にご参加ください。



➤コーラス部 しばらくお休み。



**★食べ放題食堂★**

10月19日(日)午前11時～午後2時

秋といえば食欲の秋！お好み焼き、タコ焼きと和風ホットドッグ食べ放題イベント！家族で是非お越しください！

会員：一人15ドル 非会員：一人18ドル

子供(3～9歳)：8ドル

お申し込みはこちらから [www.njcayyc.com/eventpage](http://www.njcayyc.com/eventpage)



**★クラフト&フードバザー★**

11月16日(日)午前11時～午後4時

皆様お待ちかね！恒例の冬のイベントが今年も開催されます！クラフト&フードバザー

ではたくさんの地元ベンダーが色々な商品を販売します！手作りのジュエリーやバッグ、アニメグッズやアート・・・美味しい食べ物も販売します！入場は無料！

※出店されるベンダーを募集しています。今すぐご連絡ください

※「子供バザー」も同時開催いたします！

自作の手作り商品やアートなどを販売したいお子様も大歓迎！



**★2025年イベント予定★**

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。

**\* 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12月号のお知らせ**

発行：2025年11月15日(土)

締切：2025年11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11月号**

(2025年 10/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 289

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)

