

シドニーのマップ付き生活ガイド 日豪プレス「ムーヴ」

MOVE

FREE

JUNE 2019 – MAY 2020 / Vol.38

学生、ワーホリ 必読

巻頭特集

オーストラリア／日本で「働く」

シドニー新生活ガイド

NICHIGO PRESS



お得なスマホプラン、格安SIMプラン、
ぽけっとWiFiプランなど色々取り揃えてます。

つなぐ、つながる自由をあなたのもとに



わたしのお気に入りのスマホ(SIMフリー)に
エーブルの格安SIMを入れちゃいます

ピタッとプランで毎月お得!!
格安SIMプラン
10GB~▶\$30~

ポイント!



大人気! **大容量データプラン**も選べる!
毎月無料で**プランの上げ下げOK!**
かけ放題プランも大人気!



毎月お祝いキャンペーン実施中!!

データGB容量アップや基本料金割引サービスなど
様々なサービスを毎月行ってます。詳しくは、
WEBをチェックしてネ/お申込み画面ご要望欄に
必ず「MOVEを見た」と記載ください。



大容量!
最大 **60GB** で安心
\$23 から選べる、
ぽけっとWiFiプラン
(オーストラリア用)



チェック!



日本へ一時帰国、他国への
旅行や出張の際の
データサービスもあります!!

日本向け ・ぽけっとWiFiレンタル
・データ専用SIMカード
他国向け ・ぽけっとWiFiレンタル



お問合せは日本語でどうぞ
他都市にも支店があります。

シドニー店 営業時間:月~金10:00~18:00

Suite 29 Level 17, 329 Pitt Street,
Sydney 2000 NSW Australia

☎ 02-9264-9601 ✉ info@able.net.au

<https://able.net.au/>



※表示価格はすべてGSTが含まれておりません。



291 Pacific Highway,
Artarmon, NSW 2064

w: scottshonda.com.au

ph: (02) 9431 2333



NSW州唯一のNSX取り扱い店



160 Pacific Highway,
Hornsby, NSW 2077

w: hornsbyhonda.com.au

ph: (02) 9472 2100



日本語専用デスク ➡ japandesk@scottsgroup.com.au

8132HOND_3

■ P23, MAP 1-B-2 / 1-B-3

オーストラリア基本情報

AUSTRALIA

■州名の略称: ニュー・サウス・ウェールズ州=NSW州、クィーンズランド州=QLD州、首都特別地域(キャンベラ)=ACT、ビクトリア州=VIC州、タスマニア州=TAS州、北部準州=NT、南オーストラリア州=SA州、西オーストラリア州=WA州

正式国名	オーストラリア連邦 (Commonwealth of Australia)
元首	エリザベス女王 II 世
首相	スコット・モリソン
首都	キャンベラ
公用語	英語
人口	約25,000,000人(2019年6月現在)(日本の約20%)
面積	約7,690,000km ² (日本の約20倍)
時差	日本との時差は、東海岸の4つの州と特別地域(NSW州、QLD州、ACT、VIC州、TAS州)でプラス1時間、SA州とNTでプラス30分、WA州ではマイナス1時間。また、2019年10月6日~2020年4月5日までの期間、NSW州とVIC州、ACT、TAS州、SA州で夏時間(デライト・セービング・タイム=DST)が実施される。QLD州などDSTを実施しない州と、する州との間では時差が発生する。
通貨	オーストラリア・ドル1A\$ = ¥75.23 (2019年6月4日現在) 紙幣は、\$5、\$10、\$20、\$50、\$100の5種類。 硬貨は、\$5、\$10、\$20、\$50、\$1、\$2の6種類。



電圧	220~240V、50Hz、コンセントは3つ又。
チップ	特別なサービスを受けた時以外は基本的には不要。
飲酒	18歳以上。パブなどには身分証明書(パスポートなど)を携帯する。なお、アルコール・フリー・ゾーンでの飲酒は年齢にかかわらず禁止されている。
禁煙	NSW州禁煙法により、屋外スペースを除くレストランやカフェ、ショッピング・モール、マンリ、バルモラル、プロンテ、タマラマなど、ビーチや公共の場での喫煙は禁止。違反した場合、罰金などのペナルティーを課せられる。07年より屋内の公共の場所は完全に禁煙となっている。
GST	日本の消費税に当たる財・サービス税(GST)がある。物品とサービスなどに10%の税金が掛かる。
車の運転	日本と同じで左側通行。原則として日本と同じ右側優先。



シドニー基本情報

SYDNEY

- 位置 南緯33度 東経152度
- 面積 12,407km²(うちシティーは6.18km²)
- 気候 温帯気候 南半球なので季節は日本と逆

■シドニーの平均気温と降雨量(オーストラリア政府気象局)

最高気温(℃)											
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
26	26	25	23	20	18	17	18	20	22	24	26
最低気温(℃)											
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
19	19	18	15	12	10	8	9	12	14	16	18
降雨量(mm)											
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
101	117	131	127	118	133	96	80	68	77	84	78

■シドニー広域エリアの人口
5,230,330人(2019年/オーストラリア統計局)

■シドニーには現在、33の郊外(suburb)がある。そのうち、出生地がオーストラリア以外の人の割合は全体の54.9%。家庭で英語以外の言語を話す人が41.3%となっている(データ:2018年/シドニー市公式サイト)。

平均寿命	82.9歳
個人の平均収入(15歳以上)	\$1,225.30(週)
世帯の平均収入	\$2,500(週)

■NSW州在住日本人数

33,801人(2018年版海外在留邦人数統計/在シドニー日本国総領事館調べ)。内訳は、男性12,474人、女性21,327人、うち永住者19,960人。ちなみに、2015~16年の日本人のワーキング・ホリデー・メーカー数は、豪州全土で18,129人(連邦移民局調べ)となっている。

04 オーストラリア&シドニーの基本情報

06 【特集】
オーストラリア／日本で「働く」

10 日本帰国後の就職先にフォーカス！

15 シドニー新生活ガイド

57 シドニーの地図

80 シドニーの交通機関

96 シドニー郊外 ショート・トリップ11選

100 緊急連絡先一覧

101 携帯電話の使い方 in オーストラリア

102 シドニー生活でよく見掛けるもの

106 もっとシドニーを楽しむ季節のイベント

MOVE

June 2019 - May 2020

Vol.38



Cover Image: Riko Mizumura

Editorial

Editor Kazuya Baba

Yuriko Ishii

Ryoji Yamauchi

Shinya Kosaka

Riko Mizumura

Design

Designer Yuki Matsuyama

Junko Wakimura

Advertising

Sales Representative Naoto Ijichi

Ayane Ijuin

Kazuyo Fukuhara

Midori Endo

Yumi Kogure

Nichigo Press Publications

Publisher Ike Ikeguchi

General Manager Kazuya Baba

©日豪プレス2019～2020禁無断転載
NICHIGO PRESS AUSTRALIA PTY. LTD.NICHIGO PRESS
nichigopress.jp

■シドニー本社

Suite 303, 724-728 George St.,
Sydney NSW 2000

P.O. Box A2612, Sydney South 1235 NSW

Tel: (02)9211-1155 Fax: (02)9211-1722

Email: npsyd@nichigo.com.au

*写真提供: Tourism Australia, Tourism New South Wales, City of Sydney, Historic Houses Trust of New South Wales, Sydney Harbour Foreshore Authority, RTA, Sydney Opera House
 *本誌の記事中で紹介されている価格・料金には、特に記載がない限り、財・サービス税 (GST) が含まれています。
 *本誌に掲載されている情報は、特に記載がない限り、2018年6月1日現在のものであります。
 *マップ番号は、基本的に会社所在地を示していますが、一部、乗り場や集合場所などの場合もあります。詳しくはそれぞれの連絡先にお問い合わせください。

おことわり■日豪プレス・ムーブは、掲載記事の正確さに万全を期していますが、掲載後に情報の変更の可能性があることをご了承ください。また、広告、記事に関しては、内容が必ずしも社の見解を反映したものではないことをお断りいたします。なお、掲載記事・情報、写真、図版の無断転載を禁じます。掲載される広告内容は連邦公正取引法 (1974年) 及びニュー・サウス・ウェールズ州公正取引法 (1987年)、著作権法 (1968年) 及びこれらの法律に類似する法律の規定に違反するものではないことを条件にしています。広告の内容や使用の仕方に伴う責任は負いかねますのでご了承ください。



グローバル人材として活躍しよう オーストラリア／日本で 「働く」

オーストラリア国内での就業、あるいは日本に帰国後の就職・転職など、今後のキャリア探しに奔走している人も多だろう。本特集では、オーストラリアの雇用の特色を始め、日豪両国での就職に必要な準備や採用動向、グローバル人材として活躍するためのヒントなどを、専門家のアドバイスと併せてお届けする。

オーストラリアで働く

就労可能なビザ

永住権・市民権保持者でない人がオーストラリアで働く場合、就労許可のあるビザを保持していることが必須条件となる。例えば就労ビザ、ワーキング・ホリデー・ビザ、学生ビザなどが挙げられる。

ただし上記のようなビザがあれば無条件に働けるというわけではなく、ワーキング・ホリデー・ビザの場合は同一の雇用主の下での労働は6カ月以内（場合により1年）、学生ビザなら労働時間は2週間で40時間以内などの規則がある。移民局のウェブサイトなどでビザの条件など詳細を必ず確認しよう。

■オーストラリア移民局

Web: www.australia.gov.au/information-and-services/immigration-and-visas

雇用形態、条件

一般的に、オーストラリアにおける雇用形態は、週の労働時間によって「フルタイム」（Full-time）が「パートタイム」（Part-time）に分けられ、雇用契約期間によって「正社員」、「コントラクト」（Contract）、「カジュアル」（Casual）などに分けられることが多い。

正社員は、有給休暇や有給病欠などの休暇制度、「スーパーアニュエーション」（Superannuation／スーパー）という年金制度などが適用される。会社によっては病気などの治療費を負担してくれるところもある。

スーパーアニュエーションとは基本的には退職後の生活のための積み立てのこと。雇用主が被雇用者のために、給料の9.5パーセントをスーパー運用基金

（SuperFund）に積み立てる。学生ビザ、ビジネス・ビザ、ワーキング・ホリデーなど、永住権を持たない日本人で、オーストラリア滞在中にスーパーアニュエーションに加入していた人は、帰国時などにオーストラリア国税局（ATO: Australian Taxation Office）に換金請求をすることができる（全額は戻らない）。求人欄に「+Super」と書かれていることを見掛けることがあるが、これは給料の他にスーパーアニュエーションが付くという意味だ。

また、オーストラリアでは新規採用後、試用期間（Probationary Period）が設けられていることがほとんどだ。大抵3カ月、まれに6カ月という企業もある。そして日本の場合、健康保険、通勤交通費といったものも会社が負担あるいは一部負担するのが一般的だが、オーストラリアでは必ずしもそうではない。

更に、オーストラリアで働くためには9ケタのタックス・ファイル・ナンバー（Tax File Number／TFN）が必要だ。TFN取得申請はATOのウェブサイトからオンラインで無料で行うことができる。

■オーストラリア国税局

Web: www.ato.gov.au

仕事の探し方

オーストラリアにおける求人主の主な情報源は、①オンライン求人サイト「Australian Job Search」（Web: jobsearch.gov.au）や履歴書やポートフォリオが登録できる「Seek」（Web: www.seek.com.au）、「Adzuna」（Web: www.adzuna.com.au）など、②新聞の求人欄「Sydney Morning Herald」（土曜版）など、③大学の掲示板、④口コミなどがある。

仕事を探すサイトではないが、Facebookに似たビジネス・プロフェッショナル向けのソーシャル・ネットワーク「LinkedIn」（Web: www.linkedin.com）を活用している人も少なくない。自分の経験、スキルを上



手にまとめて登録しておけば、企業などからコンタクトがある可能性もある。

主流はインターネットでの情報収集だが、オーストラリアでは「口コミ」の力も大きい。企業側が社員の友人・知人などに適切な人材がいかに尋ね、どうしても見付からなかった場合に求人情報を一般公開する、というの珍しい話ではない。それは「信用」が重視される社会だということを示している。履歴書に推薦人（Referees）を2～3人記入するよう指定されたり、以前働いていた会社からの推薦状が重視されることもあるなど、人物考査を重んじる傾向からも、オーストラリアのビジネス・シーンがいかに信用を大切にしているかがうかがえる。

またオーストラリアでは、企業と就職希望者を結ぶ人材紹介会社（Recruitment agenciesなどと呼ばれる）が発達しているので、該当する専門分野の職歴があれば登録しておくとも良いだろう。こうした人材紹介会社には新聞やインターネットに掲載されない求人もあるというから見逃さない。

カジュアル・ジョブ（アルバイト）の場合、求人情報が店頭に掲げられていたり、自ら履歴書を持ってさまざまな店舗に配り歩いて連絡を待つという方法で職探しをするのも一般的だ。



オーストラリアで使える資格

オーストラリアでは、仕事に就く際、職務経験が重要視される。職種によっては経験に加えて有資格者であることが必須の場合があるが、未経験のジャンルの仕事に就こうと考えるのであれば、自己アピールのためにも資格取得は有効な手段となる。以下のような資格は、民間のカレッジなどで数日間のコースを受講して取ることが可能だ。

- RSA (Responsible Service of Alcohol)
アルコール飲料を扱う飲食店（パブ、バー、レストランなど）で必要とされる資格。この資格を持たずに顧客に酒類を提供することは法律で禁止されている。
- バリスタ
エスプレッソなど、コーヒーを作る上で専門的な知識を持つバリスタは、世界で通用する資格だ。中にはラテ・アートを習いたいという理由で学ぶ人も多い。政府公認の証明書と各学校発行の証明書がある。

履歴書など

オーストラリアでの就職活動に当たり、英文の履歴書（カリキュラム・ビタイフ/Curriculum Vitae: C.V.またはレジュメ/Resume）、履歴書に沿えるカバリーター（Cover Letter）、場合によっては推薦状（レファレンス・レター/Reference Letter）も用意する。

日本とオーストラリアでは企業が応募者に求めているものが違うということをしっかり認識した上で、履歴書で何を強調すべきか十分に注意を払って作成に当たりたい。フォーマット（書く順番など）も異なる。

カバリーターは、履歴書に書き込めない要素をアピールするアイテムでもある。自分がいかにそのポジションに興味を持って応募したか、ポジションにいかに適した人材かをアピールすることが大切になる。これらの書類は、企業や職種によってどの部分を膨らませるべきかが異なるので、数種類用意し、アップデートも忘れずに。

日本で働く

取材協力：BBIジャパンセンターオーストラリア／大橋賢一さん

オーストラリア留学を経て

オーストラリアでの語学留学や職務経験を積んだ後、日本での就職を考える人も多いだろう。日本に帰国し、就職活動をスタートする予定の人も、オーストラリアでの体験を踏まえ、どのように行動すべきか戸惑うこともあるかもしれない。

海外にいても、帰国前からオンラインの就職支援サービスに登録して情報収集をしたり、今後のキャリア形成について相談することも可能だ。

また、帰国後の就職を希望する人のための海外での合同企業説明会などもあるので、そうした情報をしっかりつかめるようアンテナを張り巡らせておくことが大切だ。少なくとも、帰国の半年前には準備を始めておいた方が良好だろう。

日本企業が求める人材

近年、日本企業はグローバル人材を求めていると言われている。グローバル人材とは一般的に、「英語など多言語が操れる」「外国人と接することに慣れている」「外国人の仕事の仕方や物事の考え方に触れ、それを知っている」「しっかりと日本人としてのアイデンティティを持っている」人物のことだ。

留学経験とは上記のことが成し得る環境下にいるということなので、留学生は皆グローバル人材になり得る。しかし、今後のキャリアを見据えて計画的に行動しない限りは、単に海外に行っていた人、外国に滞在していたのに大して英語ができない人となってしまうので、真剣に就職を考えているのなら、危機感を持って計画的に取り組むことが必要だ。

そして、グローバル人材であるかどうかを判断する



基準として企業が重点を置くのが、①TOEIC730点以上（最近では800点以上とも言われている）・ケンブリッジ検定FCEレベル以上、②専門スキルや知識を身に付けるコースなどを終了した証明書、③英語環境での職場経験の有無、④ビジネス・レベルでの実践英語力などが挙げられる。つまり、履歴書に上記の内容を書くことができると、グローバル人材候補として、企業が注目してくれる。

留学時に念頭に入れておくべきこと

目指している就職先の企業が何を求めているのかが分かっているのなら、その採用条件や予想される期待内容を把握し、現在の自分と照らし合わせた時に生じるギャップがあれば、それを埋めていく資格や語学力、経験などを積む必要があるだろう。

明確な目標はなく、漠然としているのであれば、必要なものとして①英語環境でのインターンシップ経験、②ビジネス・レベルで使える英語力習得・ケンブリッジ検定FCEレベル、③TOEIC730点以上（最低履歴書に書けるのは600点以上）、④専門分野やスキルを用意しておくことと良い。

語学力アップの方法はそれぞれだが、まずは語学学校などで中級レベルまで上げること。それがないと上記の①、②、③には進めない。また、どんな職業に就きたいかで何を磨くかが異なってくる。単純にコミュニケーション能力を磨きたいのなら、そういった環境が期待できるインターンシップを経験すると良いだろう。また、ビジネス・レベルで使うメールや電話対応、会議などを英語でできるようになりたいのであればケンブリッジ検定FCEの取得が有効だ。

専門スキルを用意するには、ビジネス、IT、HRなど分野によって異なるが、訪日外国人を対象とする業種のスキルを学ぶのも良い。例えば、高級ホテルなどでのホスピタリティ、マッサージや美容などに関連するスキル。英語教師であれば、J-SHINEやTESOLといった英語を使って英語を教えることができるスキル、日本語教師であれば日本語教師養成講座（420時間）など、留学しているからこそ取得可能な資格や、



今後の日本の社会環境を見据えたスキルなどが重宝され効果的だと言える。

留学経験者の強みの生かし方

海外での経験と日本社会の独特なビジネス・マナーの両方を理解している人材は、日本企業でも求められている。特に日本で就職する場合、長期採用を考える企業が多い。経験がなくても必要な知識は入社してから教えるという考えの企業も多数あるため、日本のビジネスのノウハウを持ち、海外のビジネスのノウハウも心得ている、そして英語力のみではない経験、コミュニケーション、苦境に立った時に対処できる人間性が重視され、そういった人材であれば、将来が期待されるだろう。

留学時は、語学、異文化理解など会話だけに限らずコミュニケーション能力（相手を理解する力などを含む）が養える環境下に置かれる。そのため、それを生かせる商社、旅行・観光業、ホテル業、ホスピタリティーなど、人と接する機会が多い業種を目指すのも良いだろう。海外進出している、外国人を対象に仕事をしている日本国内企業などの営業職、人事、日本語教師、英語教師なども留学経験者ならではの仕事となり得る。

具体的なプランを立てよう

日本帰国後に就きたい職業など、明確な目標があるのなら留学中に身に付けておくべきことなど、しっかりとプランを立てることが重要だ。限られた時間の中で目標を達成するためにも、帰国予定日から逆算して準備を進めよう。

一般的に就職に必要な中・上級程度の英語力を付けるためには、8～16週間程度、語学学校に通う必要があると言われている。その上で英語環境での職場経験（インターンシップ）を4～12週間程度するのが理想

的だ。また、必要に応じてビジネス・レベルの英語を学習できるコース（ケンブリッジ検定など、10週間程度）を受講したり、TOEICで高得点を取得するために、2～4週間程度の学習時間を設けると良いだろう。

そして、授業料などの費用の準備や工面するためのアルバイトに要する時間などもしっかりとプランに加えておこう。これらの計画を実行するには、最低でも半年から1年は掛かるため、計画的に進めることが望ましい。

また、人材派遣登録会社への登録も少なくとも就職する半年前くらいにはしておくが良い。登録することにより、無料で就職活動に向けてのエントリー・シートの書き方などのアドバイスを受けることもでき、具体的なプランを立てるためのサポートをしてくれる所もある。多くの求人情報を送ってもらえるため、さまざまな情報入手できるもの利点だ。人材派遣会社を有効的に活用することで、就職活動前に多くの情報を収集でき、自分が何を準備するべきかなど目標設定とその計画や準備が明確になる。そして、多くの就職先の情報を無料で紹介してくれたり、その後の面接のアレンジをしてくれることもメリットの1つと言える。就職活動を真剣に考えているのであれば登録しない手はないだろう。



<オーストラリア生活1カ月目>

<生活にも慣れてきた3カ月目>

<7～9カ月目>

<帰国直前の11カ月目>

語学学校

基本的な英語力を身に着ける。



インターンシップ

企業インターンシップ（無給）、ホテル・インターンシップ（有給）、日本語教師アシスタント・インターンシップ（無給）など社会人としての基礎を身に付けるために、実践的な英語を使って働く。将来携わりたい業種の経験が積めるチャンスでもある。

ケンブリッジ検定、BULATS

実務で使える英会話力を持っていることを証明する資格を取る。ケンブリッジ検定とBULATSは有効期限がないので一生物だ。ケンブリッジコースは10週間から、BULATSコースは4週間からある。余裕を持って計画し、入学申し込みをしよう。

TOEIC

日本企業の70%が採用の基準としているTOEICは、600点以上が履歴書に書けるレベル。外資系、海外部門を希望するなら730点以上は必須だ。オーストラリアで受検すると、1週間で結果が出るので帰国後すぐに就職活動を開始できる。



オーストラリア滞在中も念頭に 日本帰国後の就職先にフォーカス！

2020年の東京五輪開催などを受け、予想を上回る勢いで増加している訪日外国人。近年そうした訪日客を受け入れもてなす旅行・観光・ホテル、マッサージや美容のリラクゼーション、飲食などのホスピタリティー業界ではグローバル人材を求める動きが加速している。本特集では日本帰国後に向けた就職支援や、日本でグローバル人材として活躍できる機会を提供する企業を紹介する。

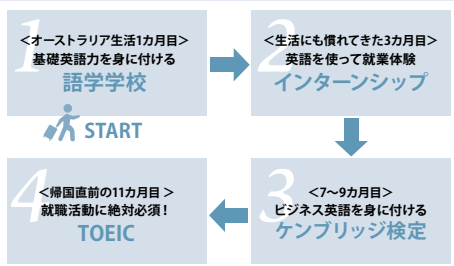
コンサルテーションから計画、資格取得、
帰国後の就職斡旋までトータル・サービスを提供

BBI ジャパンセンターオーストラリア

日本帰国後の就職を考えた際、就職したい会社や業界がどういった人材を求めているかは重要な要素だ。「英語を使って働きたい」と漠然と思っていたり、まだ明確には決まっていないという場合は、せっかくオーストラリアに滞在しているのならグローバル人材を目指して行動すると良いだろう。増加する訪日外国人観光客への対応や日本企業の海外進出などで、そうした人材の重要性は高まってきているからだ。

シドニー市内中心部にあるBBIジャパンセンターオーストラリアでは、日本帰国後に向けた就職に関するコンサルテーションから計画、資格取得、就職斡旋までトータル・サービスを提供。旅行・観光・ホテル、飲食などのホスピタリティー、英語での営業や事務、日本語教師などに挑戦したい人は、相談しに行こう。

■住所: Suite 3.03, 39 Liverpool St., Sydney NSW ■Tel: (02)9267-4002 ■Email: info@japancentre-au.com ■Web: www.japancentre-au.com ■営業時間: 月～金10AM～6PM、土・日・祝休 ■備考: 日本支社(東京・大阪)あり



良い就職に向けた1年間の効果的な留学スケジュール



日本語教師養成講座、TOEIC講座も開講しているオフィス

■MAP 12-B-3

リラクゼーション・スペース「ラフィネ」で働き、 世界中で活躍できる「手に職」を付けよう！

ラフィネ（株式会社ボディワーク）

ワーキング・ホリデーや留学などでオーストラリアを訪れ、現地での仕事探しを経験した人が最初に痛感するのはきっと「手に職」があれば……ということではないだろうか。

日本国内にグループ会社全体で700店舗以上を展開するリラクゼーション・スペース「ラフィネ」を運営する株式会社ボディワークでは、リラクゼーション・セラピストとして、業界未経験者でも確かな技術を習得できるよう無料研修制度があるため基礎からしっかりと学べ、「手に職」を付けることができる。研修中、授業に行き詰まっても講師や仲間たちがフォローしてくれるので心強い。研修修了後にはショッピング・センターや駅ビル・空港など日本各地にある店舗で自身の働きやすいエリアで仕事ができる。また、シフト制なので、自身のライフスタイルに合わせた勤務が可能。更に完全出来高制のため、自身の努力が収入に反映されやすく頑張りがいがある。

そして、同社で働くことによってリラクゼーション・セラピスト検定1・2級（日本リラクゼーション業協会認定）を取得することができ、自身のスキル・アップにもつながる。セラピストとして経験を積んだ後は、新規店舗の立ち上げや強化店のサポートを行う契約社員、エリア・マネージャーや総務・経営企画などオフィス業務を行う正社員登用もある。

同社では現在、特に必要とし募集している人材が、海外での留学経験を持つ人たちだ。留学経験者は、母国語だけで生活できない、言葉がうまく伝えられない環境にいた分、観察力が身に付き、表現や表情



「ボディケアコース」施術の様子

が豊かになるため顧客への気配りや目配りが人一倍できるという。更に英語圏の顧客への抵抗がなく、多様な顧客に柔軟に対応できる。そうした心遣いや柔軟な対応ができ、豊かな表現や表情を併せ持ったセラピストこそ、癒しのパワーを発揮できるだろう。

「セラピストの仕事に興味がある」「手に職を付けたい＝長く続けられる仕事がしたい」「人と関わるのが好き」「日本全国、いろいろな場所で仕事をしてみたい」などリラクゼーション・セラピストの仕事に興味を持っている人にラフィネでの仕事は最適だ。人を癒し、顧客だけでなく自分自身も笑顔になれるという仕事をきっと魅力的だと感じるだろう。



現場で働くリラクゼーション・セラピストたち



無料研修所での研修風景



■住所: 東京都港区赤坂1-1-14 野村不動産溜池ビル1F ■Tel: (+81)3)5114-6131 (採用窓口) ■Email: Inqu@bodywork.co.jp ■Web: www.bodywork.co.jp ■お問い合わせ受付: 月～金10AM～7PM (日本時間) ■備考: Raffine TOKYO the galleries (Lower Ground Floor, The Galleries, 500 George St., Sydney)

株式会社美ら地球 (ちゅらぼし)

日本のインバウンド・ブームの高まりと共に、東京や京都など、外国人観光客の多い都市圏ではインバウンド系の事業に携わる人の数が増えている。だが、外国人旅行者と深い交流をすることで帰国後も国際感覚を保ちたいのであれば「地方部の小さなエリアにこそ目を向けるべき」と、『外国人が熱狂するクールな田舎の作り方』（新潮社）の著者であり、「株式会社美ら地球」代表の山田拓氏は話す。観光資源が凝縮しているからこそ、さまざまな国から訪れる人びとの多様なニーズを直接感じ取りやすくなるのだという。

トリップ・アドバイザーで顧客満足度99%という驚異的な数字を誇るツアー・サービス「SATOYAMA EXPERIENCE」を運営する同社は、数多くの外国人観光客が訪れる飛騨高山エリアをベースに、田園風景を巡るサイクリング・ツアーや古民家を活用した宿泊施設の運営などを手掛ける業界のリーディング・プロバイダーだ。日本の地方部を、「古くから継承された有形無形の価値を持つ魅力の宝庫」ととらえ、「暮らしを旅する」をコンセプトに数多くの外国人観光客を呼び込んでいる。

そんな中、同社が大事にしているのが「グローバル人材の確保」だ。外国人旅行者と地方部に住む保守的な考えの住民をつなぎ合わせる業務を遂行するには、日本の常識を客観的に見られるなど国際感覚を持っている必要がある。そのためには、観光先進国のオーストラリアで、さまざまなサービスを経験し、また業務に従事しながら、「外国人」として生活した人材が求められるというのが、ワーキング・ホリデーで同国に滞在した人はまさにうってつけと言えるだろう。



サイクリング・ツアーを楽しむ外国人観光客

世界中で注目を集める飛騨エリアの魅力を日常的に味わえる点も、同社での仕事の魅力の1つ。国立公園でもある「Japan Alps」の山々、典型的な原風景と言える小京都、飛騨高山の古い町並みなどにいつでも触れられるのはうれしい。住民になれば、例祭などさまざまな行事へも参加することができ、文化継承の一翼を担う貴重な経験も味わえる。

「新たな領域へのチャレンジにワクワクし、常に前向きな気持ちで向き合える人を求めています！ ぜひ一緒に日本の地方創生を盛り上げていきましょう」（山田氏）

帰国後、日本の「観光立国」化に貢献したいという人はぜひ同社に問い合わせみてはいかがでしょうか。



古い町並みの中を歩く街歩きツアーもコア・プログラムの1つ



開業以来、数多くのアワードを授賞してきた



■住所: 〒509-4235 岐阜県飛騨市古川町式之町8番8号 ■Tel: +81-577-73-2104 ■Email: info@chura-boshi.com
■Web: www.chura-boshi.com, www.satoyama-experience.com

ワーホリでの海外就労経験を積んだ人材と共に 飲食・サービス業を通じて日本を世界へ！

Jスタイルズ

「日本の飲食・サービス業を通じて日本のすばらしさを世界に広めたい!」という経営理念の基、2015年に東京で設立したJスタイルズ。展開する事業は「飲食店経営」「飲食・サービス業におけるグローバル人材採用支援」「セミナー・イベントの企画・運営」の3つだが、それらの中でも特に力を入れているのが飲食・サービス業に関連したもの。ただ、飲食・サービス業は今後のインバウンド・マーケットを支える日本の成長産業になると考えられている反面、人材不足の課題がある。そこで同社が期待するのが、ワーキングホリデーでの海外就労経験を積んだ人たちだ。

そうした人たちのために、Jスタイルズは現在、次の2つのプロジェクトを展開している。

1つ目は「日本と世界をつなぐ」飲食店の経営。東京・原宿にあるカフェ「ワーキングホリデー・コネクション」を、ワーホリ制度を使い来日した外国人スタッフとワーホリでの海外就労経験のある日本人スタッフが運営するというプロジェクトだ。同店ではオーストラリアやカナダをテーマにした国別イベント、英語で外国人と交流するイベントなども毎月開催しており、多国籍なスタッフが集う環境での外国人訪日客への接客や各国イベントなどの運営は、自身のグローバル・キャリアの向上につながっていくだろう。

もう1つが、「飲食・サービス・観光業におけるグローバル人材採用支援」。日本の飲食・サービス・観光関連企業ではワーホリで海外就労経験を積んだ人材を求めているものの、両者の間のコミュニケーション上のギャップによって、企業と人材のマッチングがうまく



国別イベントや国際交流などの催しには多くの参加者が集まる

実現されていないという大きな課題がある。Jスタイルズはプロジェクトを通して、そうしたギャップを埋めることで業界を盛り上げ、今後の日本経済の発展と日本のファンづくりに大きく貢献していくことを目指している。また今後は、日本国内のインバウンド需要が高まる地域の飲食・観光・宿泊関連企業だけでなく海外の企業とも提携し採用の受け皿を増やしていくため、キャリア・ビジョンや出身地など個人のニーズに応じた仕事のマッチングが可能になるということだ。

オーストラリアでのワーホリの経験を基にステップアップしていきたいという人は一度Jスタイルズの門をたたいてみてはどうだろう。



カフェではキャリア相談、求人紹介なども行われる



Jスタイルズ代表・平渡淳一氏

J-STYLEZ

■住所: 東京都渋谷区神宮前4-31-10YMスクウェア原宿 2F(シドニー・オフィス2019年開設予定) ■Email: info@j-styles.co.jp ■Web: www.j-styles.co.jp ■備考: オーストラリアでのワーホリ・留学・就労経験者からの連絡・提案など募集中

リゾート・ホテルでの仕事を通して日本にしながら英語力アップ 新たな自分の可能性を見つけよう

ウェスティン・ルスツ・リゾート The Westin Rusutsu Resort

世界120カ国に7,000以上のホテルを展開している世界最大のホテル・チェーン、マリオット・インターナショナルのブランドであるウェスティン・ルスツ・リゾートは、旅行業界における権威ある賞の受賞歴を持つ格式高いラグジュアリー・ホテルだ。

同ホテルでは、海外で文化の違いなどを学び、相手に合ったコミュニケーションの選択ができる海外経験豊富なスタッフを、フロントなどのゲスト・サービスや、調理、ホールなどのレストラン・サービスなど、さまざまなポジションで募集している。

海外生活経験者は、国や地域によって違うゲストの特性を理解した上で、ニーズに応え、良質のサービスを提供する能力に長けている。同ホテルでは、更にそうしたノウハウを働く仲間と共有できるような人材を求めている。

また、ホテル・スタッフと話をすることを楽しみにしている外国人ゲストも多く、外国語をより効果的に使い続けられるチャンスが多いのもここでの仕事の魅力だ。その他、イギリスなどから集まったスキーのインストラクターも多いため、日本にいながらにして国際体験ができる環境であり、オーストラリアから帰国した後も、外国人と触れ合うチャンスで溢れている。

仕事のサポート体制も充実しており、マリオット・グループの研修カリキュラムや、オーストラリアの職業訓練校ホルムズグレンから講師を招いての英語による接客トレーニングなど、ホテル従業員としてのスキルアップを図ることができる。

春と秋には、ホテルが休業となるため大型休暇（各



ホテルのロビー

20日前後）を取ることができ、自分の時間を楽しむライフ・スタイルを送れる。更にスキー・シーズンにはリフト、ゴンドラのシーズン・パスやスキー、スノーボード、ウェアの貸出も無料。個室の寮も完備されており、世界120カ国7,000以上のマリオット・ホテルを従業員レートで宿泊できるなど特典も多いのもうれしい。

ウェスティン・ブランドのターゲットは、“Achiever”と呼ばれる成功者。彼らが持つハイ・クオリティーな期待やニーズを知ること、自らの価値観との相違に気付き新たな可能性を見出すことにつながる。こうした環境の中で更なる自己の成長にチャレンジしてみてもはどうだろうか。



冬のホテルの風景



冬のシーズンが終わったタイミングで行う全従業員パーティー

THE WESTIN
RUSUTSU
RESORT

■住所: 北海道虻田郡留寿都村泉川1133

■Tel: +81(136)46-2111

■Email: Takahiro.Furumori2@marriott.com

■Web: www.marriott.co.jp/hotels/travel/ctswi-the-westin-rusutsu-resort

■営業期間: 夏期2019年4月27日～11月4日、冬期2019年12月3日～2020年3月29日（秋季休業11月5日～12月2日、春季休業2020年3月29日～5月1日）

シドニー新生活ガイド

生活に役立つ基本情報と目的別の施設情報をシーン別に紹介！

CONTENTS

手 続き	P16
住 む	P18
車 に乗る	P22
医 療	P24
歴 史・文化	P27
教 育	P28
食 べる	P30
買 う	P42
楽 しむ	P48
学 ぶ	P54
働 く	P55

このコーナーでは施設情報を下記のように紹介しています。

P58から始まるマップに対応

MAP
00-A-0

名称 日本語
English Name

紹介記事○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○

写真タップで
施設などの
公式サイトへ
リンク(電子版)

所在地

📞 問い合わせなどの連絡先 ✉ Eメール・アドレス 🌐 ウェブサイト
Info: *簡単なアクセス方法 *営業時間 *休業日 *予算
*予約の要・不要 *その他の特記事項など *酒類の取り扱い

※大きなサイズの場合でも内容の順序は変わりません。
※紹介スポット、業種によってはこの限りではありません。

- 電話番号の市外局番が特に表記されていない場合は(02)を省略している。
- 簡単なアクセス方法で示された時間は、おおよその時間。
- 無休の場合でもクリスマス・デーやグッド・フライデーなどの特別なパブリック・ホリデー(祝日)には休業する所がある。
- 予算は1人当たりのディナー(ドリンク別)予算を示した。
- 酒類の取り扱いについては略称で示した。L=LICENSED(店内でアルコール飲料を販売している、持ち込みはできない)、B(W)=BYO一部可能(店内でアルコール飲料を販売しているが、ワインのみ持ち込みもできる)、B=BYO(アルコール飲料を販売していないので、アルコール飲料を飲みたい場合は持ち込まなくてはならない)。

※スペースの都合上、情報の一部を省略している場合があります。詳しくは各連絡先へお問い合わせください。

手続き



短期間の滞在でも長期にわたる居住でも、安心して海外で過ごすためには各種手続きをきちんと済ませておくことが大切だ。シドニーに来る前、そして来た後、早めに行っておくべきことをまとめた。

出発前の手続き

●国外（海外）転出局

1年以上海外に滞在する場合、任意ではあるが、市区町村役所に「国外（海外）転出局」を提出する。提出することで、滞在期間中の住民税や国民年金、国民健康保険などの支払い義務が発生しない。

日本に帰国後は、2週間以内に転入届を出す。パスポートを持参の上、最寄りの市区町村役所で手続きをする。必要書類など、詳細や疑問点は事前に役所へ確認を。

また、学生の場合は、休学届け提出などの手続きが生じる。大学の学生課などに相談しよう。

●国民年金

国外転出局の提出すると自動的に納付義務がなくなるが、将来受け取ることができる年金の額に影響が出る。任意継続を申し込めば、海外にいながら年金を納め続けることができる。

●住民税と所得税

住民税は前年にある一定の所得があった人が1月1日現在の居住地で課税される。

所得税は、その年の1月1日から出発日までの所得が給与所得だけなら、出発前に準確定申告をし、納税する。

到着したら「在留届」を提出

旅券法第16条により、海外に3カ月以上滞在する日本人は、当該国の在外公館に在留届を提出することが義務

付けられている。在留届は、領事館で直接提出するか、郵送、FAX、または外務省の在留届専門ウェブサイトからも提出できる。

在留届を提出しておく、万が一事件・事故・災害などに遭った時、安否の確認や緊急連絡、救援活動の連絡などに使用される。災害時などに正しい情報を得るためにも、きちんと提出しておくのが良い。緊急時にはEメールで情報が送られてくるサービスもある。

オーストラリア国内での引越して住所を変更した場合や長期の滞在後、日本に帰国する際も、必ず領事館に通知しておこう。

■外務省の在留届専門ウェブサイト

Web: www.ezairyu.mofa.go.jp



外務省の在留届専門ウェブサイト

「在外選挙人証」を持つ

海外にいても、日本の国政選挙で投票ができる制度を「在外選挙制度」と呼ぶ。これによる投票を「在外投票」

Column

テロから身を守る

オーストラリアは比較的治安の良い国とされているが、それでも世界中で頻発するテロ事件などと無縁とは言えない。オーストラリア軍の中東での空爆開始以降、イスラム過激派「IS」に感化された単独犯などによる事件が同国内でも複数起きている。

どうすればテロから身を守ることができるのだろうか。第一に普段からテロに対する危機管理意識を高めること。オーストラリア政府のテロ警戒レベル（現在、5段階中3番目）を注視し、テレビやウェブサイトでオーストラリアのテロ情報を常に収集しよう。

爆弾テロや武装襲撃に遭遇しないようにするためには、標的になりやすい警察や軍、政府、アメリカに関連した施設の他、不

特定多数が集まる街の中心部にある広場や施設などに不用意に近付かないこと。

外出中は、常に自分の360度に注意を払い、人の態度や目、手の動きを観察する癖をつけよう。実際に襲撃に遭遇した場合は、カバンなど身の回りの物で心臓を守り、頭を両手で覆うことで銃弾が急所に命中する確率を下げられるとされている。

万が一の事態に備え、すぐに安否が確認できるように、3カ月以上海外に滞在する人は、最寄りの在外公館に「在留届」の提出を忘れないようにすること。3カ月未満の旅行や出張の際は、在外公館から緊急時の情報提供が受けられる「たびレジ」（外務省のウェブサイト参照）に登録しよう。

と言う。在外投票ができるのは、日本国籍を持つ18歳以上の有権者で、在外選挙人名簿に登録され、在外選挙人証を持っている人だ（改正法公布日の2015年6月19日以降、満18・19歳の人たちも、海外からの投票に必要な在外選挙人名簿の登録申請が可能となった）。

「在外選挙制度」により、海外にいても衆議院議員選挙（小選挙区選挙・比例代表選挙）及び参議院議員選挙（選挙区選挙・比例代表選挙）、また国民投票に参加できる。海外で投票するためには、自分が住んでいる住所を管轄する日本大使館・総領事館（領事事務所を含む）を通じて、日本での最終住所地または本籍地の市区町村選挙管理委員会に在外選挙人名簿への登録を申請する必要がある。

登録した人には、投票に必要な「在外選挙人証」が、申請先の市区町村選挙管理委員会から日本大使館・総領事館を通じて交付される。交付には約3カ月掛かるので早めに手続きをしよう。



「在外選挙人証」は3つ折りの紙でできている

タックス・ファイル・ナンバーを取得する

オーストラリア国内で働く、銀行の利息を受け取るなど、この国で少しでも収入がある場合は、タックス・ファイル・ナンバー（TFN）を取得する必要がある。

申請は最寄りのATO（オーストラリア国税局）オフィスで直接手続きするか、オンラインでの申し込みも可能。TFNを持っていないと給料の税金が高くなったり、銀行の利息から余計な税金が取られたりするので注意したい。

オーストラリアの会計年度は7月～翌年6月。年度末（6月末）を過ぎると、日本でいう会計報告や確定申告に当たる「タックス・リターン」と呼ばれる、報告をしなければならない。これは、インターネットからでも申告が可能だ。

収入源が複数あったり、経費をどのように処理すれば良いかわからない場合は、トラブルを未然に防ぐためにも税理士に依頼するのがお勧めだ。

タックス・リターンの申告はその年の10月31日までに済ませよう。

■ATOのウェブサイトからのTFN申し込み
Web: www.ato.gov.au/individuals/tax-file-number/apply-for-a-tfn

銀行口座を持つ

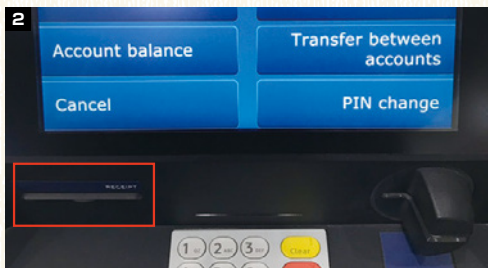
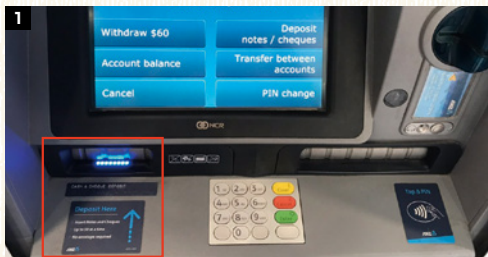
オーストラリアに着いたら、最初によっておきたいのは、銀行口座の開設だ。口座の種類には、セービング・アカウント（普通預金口座）、ターム・デポジット（定期預金口座）、チェック・アカウント（当座預金口座）などがある。

オーストラリアは日本よりもカード社会化が進んでいるため、多くの人が現金をあまり持たずに生活している。ほとんどのレストランや小売店では、エフトポス（EFTPOS）と呼ばれる日本のデビット・カード決済に相当するシステムを導入している。支払いにはクレジットカードだけではなく、バンク・カードで自分の銀行の普通預金口座から直接支払うことができる。また、公共料金なども、インターネットを利用して自分の口座から振り込むビーペイ（BPAY）というシステムを使って簡単に支払うことが可能。

オーストラリアの銀行では、通帳に入出金のやりとりを記載していくというシステムがない。代わりにバンク・ステートメントと呼ばれる明細書をオンラインや郵送で受け取ることができ、これにより通帳と同様に取引内容を確認できるようになっている。

ATMでの現金の引き出し方法については、バンク・カードを挿入し、PINナンバー（暗証番号）を入力後、引き出したい金額を押し、引き落とし元の口座を選択する。レシートが必要か聞かれるので、「Yes」か「No」で答える。その後、現金とレシート（希望した場合）が出てくる。銀行によりATMの操作や画面表示が異なるので注意。分らない場合は、銀行スタッフに聞いてみよう。

※現金や小切手（Check）の振り込みについては、「振込（Transfer）」から進める。ただし、ATMによって現金や小切手を振込みできる物とできない物があるため、注意したい。以下、画像①のATMは振り込みができる「CASH & CHEQUE DEPOSIT」の挿入口がある。画像②では、それがなく「レシート受取口」しかないATMとなっている（画像はANZ銀行のもの）。



住む



住み方には、一軒家やアパートを数人でシェアしたり、賃貸や住宅を購入するなどといったさまざまなスタイルが見られる。また、日本とは異なるゴミの捨て方についても紹介する。

住宅の種類

日本の住宅と比べ、一般的にオーストラリアの家は部屋の面積が広い。天井も高く、十分な居住空間を確保している。

住宅の種類は、一軒家 (House)、フラット (Flat) / ユニット (Unit)、テラス・ハウス (Terraced House)、タウン・ハウス (Town House) などに分けられる。日本でいうアパートやマンションに相当するのが、フラットやユニットである。

●一軒家

一軒家には、平屋、2階建て、3階建てなどの種類がある。エリアによって高低差が大きいシドニーでは、地形や傾斜を生かした設計がされているのが特徴。

また、ほとんどの一軒家には芝を植えた庭がある。芝を芝刈り機で刈る作業も、オーストラリア人の典型的なライフスタイルの1つになっている。

●フラット／ユニット

フラットとユニットは、日本で言うアパートやマンションを指す。3～4階建てのレンガ造りのタイプは、オールダー・スタイル (Older Style) と呼ばれている。また日本でいう「ワンルーム」タイプの部屋は、スタジオ (Studio) またはバachelor (Bachelor) と呼ばれる。

●テラス・ハウス



一軒家



フラット／ユニット



テラス・ハウス



タウン・ハウス

家が3～4軒、それぞれの壁と壁がくっ付き、連なった長屋スタイルの住居を指す。このスタイルは古い建物が多いが、内装は改装 (リノベーション) されていることが多く人気が高い。

多くのテラス・ハウスは、外観に繊細なレース模様の鉄柵であるアイアン・レースが取り付けられているのが特徴でもある。

●タウン・ハウス

郊外でよく見られる、テラス・ハウスの新しいタイプ。小さな庭が各戸に付いていたり、公園やプール、共同の駐車場などがあつたりする。

暮らし方の種類

短期～中期滞在者がシドニーで暮らすことを考えた場合、以下のような方法が挙げられる。

- ①一般家庭に滞在するホームステイ
- ②一軒家や、1つのユニットやフラットに数人で住むシェアハウス。その中で、1人部屋はOWN・ルーム、同じ部屋を数人で一緒に使用する場合は、ルーム・シェアと呼ぶ。
- ③ユニットやフラット、あるいは一軒家を不動産屋などを通して、契約し住む。

他にも、農業体験をしながら暮らすファーム・ステイなどもある。これは農場や牧場で農産物の手入れや家畜

の世話などの仕事をする代わりに、食事や寝る場所が提供されるというもの。

また、オー・ペアと呼ばれる、ホームステイをしながら家事や子どもの世話を引き受けることで、ホスト・ファミリーから報酬をもらい生活する滞在方法などもある。

住まいを探す時の注意点

住まいを探す際に注意する点は、「目的に合った物件を選ぶこと」「不動産表示について知ること」「賃貸物件の場合は借り時を考えること」などがある。

不動産表示については、日本と異なる点が多々ある。例えば、ユニットやフラットの部屋数。日本のアパートであれば「2DK」は、2つの部屋とダイニング・キッチン（やや広めのキッチン）が付いているという意味を持つが、オーストラリアでは、部屋数は「ベッドルーム数」で表されることが多い。2部屋ある場合、「2 Bedrooms」などと表示されている（ただし、キッチンの広さがどの程度なのかは分からない）。

また、浴室にはバスタブが付いていることはあまりなく、多くの場合シャワーのみ。駐車場の有無は、路上駐車の可・不可を含め、表示されている場合がほとんどだ。部屋の間取り図は示されていないことが多い。

更に不動産業者の店舗を訪ねた場合、日本であれば、店頭で表示されている物件より更に多くの物件を店舗側が持っていたりするが、シドニーでは店頭で示されている物件が全てとなっている。その店舗のインターネット上に表示されている情報と内容はほとんど同じであるため、近年ではインターネットを利用して物件を探すのが主流である。

住まいの見つけ方

●インターネットや新聞のクラシファイド欄

最も利用されているのは、インターネット上のクラシファイド・サイトである。自分の住みたい地域名や住居タイプ、部屋数、家賃などの検索条件を入れると、該当する物件の詳細を見ることができる。

地域ごとに検索ができるので、各地域による相場の違いや物件の違いが分かるため便利だろう。多くの場合、地域名は「サバーブ（郊外）」名で入力する。シドニーには、どのようなサバーブがあるのか、どの辺りが何と呼ばれるサバーブなのかをあらかじめ調べておくのが良いだろう。

住宅物件検索に便利なウェブサイトとして「Domain」（Web: www.domain.com.au）や「Realestate.



シェアハウスを選ぶ時は、ベッドルーム以外の共有スペースも確認したい

com.au」（Web: www.realestate.com.au）などがある。

●不動産業者

日本同様、地域ごとに、その地域一帯の物件を扱う不動産業者が存在している。街中の、不動産を取り扱う店舗で、希望の条件を伝えるのも良いだろう。

また、各不動産業者はウェブサイトを開設していて、地区や物件の価格などが検索できるようになっている（上記2つの「Domain」と「Realestate.com.au」は、オーストラリア全土の物件を取り扱う総合不動産情報サイト）。

●語学学校^{あっせん}などから斡旋してもらう

留学生やワーキング・ホリデー・メーカーなどの場合、各大学や語学学校が学生向けに物件を斡旋している場合も多く、そうした所を利用することもできる。

シェアハウス物件の探し方

シェアハウス探しには、住みたいエリアのショッピング・センターなどの掲示板が役に立つことがある。

日本語のシェアハウス情報は、日本食材店の掲示板や本誌発行元「日豪プレス」ウェブサイトのクラシファイド欄を活用しよう。

■日豪プレス・ウェブサイト・クラシファイド
Web: life.nichigopress.jp

賃貸物件を借りるまでの手順

①情報収集

シドニーを含むオーストラリアでは、前述したように新聞やインターネットのクラシファイド欄などで物件をチェックするのが一般的。

②下見の予約

気になる物件を見つけたら、まずは物件の下見（インスペクション）をするためメールや電話で予約をする。下見は土曜に多く行われ、時間帯は朝10時ごろから午後3時ごろまでに設定されている場合が多い。

フラットやユニットなどは10～15分程度、一軒家であれば30分程度、インスペクションの時間が設けられている。

③物件を見る

インスペクション当日は、該当する物件の前で待つ。担当者が来て誘導してくれ、物件が気に入らなかったり、検討・保留したりするのであれば、そのまま帰ってしまっても構わない。また、その物件が気に入れば、申込書（Application Form）などをもらおう。

④契約

物件の契約期間は、大抵、6カ月以上となっている。賃料は、週単位で表示されている場合が多く、支払い方法は契約した不動産エージェントや大家などによって異なる。他にも2週間ごと、または1カ月単位で、銀行振込や銀行が発行する小切手による支払い、インターネット・バンキング、直接手渡しなどさまざまな支払い方法がある。

契約時には、最初の賃料の他に家賃2～4週間分ほどの保証金（ボンド）、日本でいう敷金を支払うのが通常となっている。敷金同様、契約期間が終わり、物件を出て行く際、特に問題がなければ返金される。

契約に必要な書類として、パスポート、ビザ、クレジット・カード、キャッシュ・カード、給与明細、雇用証明書、残高証明などが挙げられる。物件の種類や不動産業者によって異なるので事前に確認しよう。

また、連絡先となる電話番号は必須となる場合が多いので、家探しの前に携帯電話を手に入れておくとう便利だ。

ゴミの出し方

各戸・各集合住宅によって、決められたサイズとデザインゴミ箱が用意されている。各地域のカウンシル（市役所）が、大体週に1～2回、ゴミ収集車でゴミを回収しに来る。ゴミ収集の頻度や曜日は、地域によって異なる。

ゴミ箱には、小さな車輪が付いており、ガラガラと引っ張ることができるようになっている。用途に合わせて主に3種類の大型のゴミ箱があり、赤いふたは生ゴミを含む一般ゴミ、黄色のふたはリサイクル・ゴミ、緑色のふたは草や泥などと分けられている。

シドニー市のウェブサイトでは、ゴミ収集の方法や住んでいる地域のゴミ収集日がいづつのかなどを検索できるようにになっている。

■Waste and Recycling（シドニー市）

Web: www.cityofsydney.nsw.gov.au/live/waste-and-recycling

●粗大ゴミの回収

住宅地では、粗大ゴミの回収日が近くなると、歩道脇に各戸から不要品として出されたベッドのマットレス、ソファ、棚、机、いす、ぬいぐるみなどさまざまな品物がずらりと並ぶ。もし欲しい物があつたら、持って帰っても良い。わざわざ車でめぼしい物を探し回る人や、散歩がてら持って帰る人などいるほどだ。

●洋服などの不要品を寄付するポスト

教会の敷地内や公園などで、不要品を寄付するポストを見掛けることがある。下の写真は、教会の傍にある衣類専用のポスト。着なくなった服を捨てずに、このポストに入れることで、それらを必要とする人たちの手に渡る仕組みとなっている。

●ゴミ袋

大手スーパーマーケットでは2018年7月以降、レジ袋が有料化されたこともあり、生ゴミ用のゴミ袋を購入する必要性が出てきている。ロールタイプで切り取って使う物や、紫はラベンダー、黄色はレモンという具合に香り付きの物などユニークなゴミ袋が販売されている。



ゴミ回収用のボックス（Bin）。写真は紙類やペットボトルなどのリサイクル・ゴミ用



教会の入り口近くに設置された古着を回収するポスト。ポストに入らなくなると周辺に置かれることもある

住む Live

MAP
5-D-3

ケー・ビー・シー・クンルン
KVB Kunlun

多様な金融商品をアジア地域に提供することに特化した金融機関。インターネット市場に連動した流動レートを採用することで、非常に有利な為替レートを提供している。出張や旅行の際の両替、移住や帰国、不動産購入などまとまった資金移動が必要な際に便利だ。



Level 33, Governor Macquarie Tower, 1 Farrer Pl., Sydney
☎ 8263-0186 🌐 www.kvbgc.com/jp
Info: *日本人担当者常駐、日本語ウェブサイトあり

ウェザーゾーン Weatherzone

1998年に設立されたオーストラリア最大の民間気象サービスで、連邦気象庁の情報に基づき国内各都市の天気概況と向こう1週間の天気予報が見やすい地図と共に閲覧が可能。都市別の日の出や日の入り、降水確率などの情報に加え、サーファーにはうれしい海岸別の波や風向きについての情報も見ることができる。



🌐 www.weatherzone.com.au

在シドニー日本国総領事館 Consulate-General of Japan, Sydney

シドニーに住む日本国民の身の安全の確保と、重要な届け出などの各種手続きを行う在シドニー日本国総領事館のウェブサイト。在留、旅券、在外選挙、出生届・婚姻届、各種証明書についての情報を入手することができる。在留邦人向け安全マニュアル『シドニー安全の手引き』なども、ここからダウンロード可能。



🌐 www.sydney.au.emb-japan.go.jp

NSW州フォト・カード NSW Photo Card

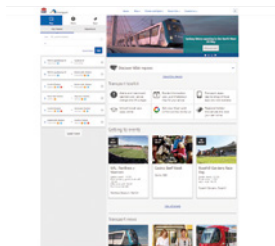
バブやクラブでの年齢確認時やアルコール類の購入時、銀行口座の開設などパスポートに代わって身分証明書となるIDカード。ウェブサイトにある申請書に必要な事項を記入の上、サービス・センターで作成が可能(要身分証明書)。申請には、NSW州に居住している証明や16歳以上である必要がある。



🌐 www.rms.nsw.gov.au/roads/licence/nsw-photo-card.html

NSW州交通局 Transport for NSW

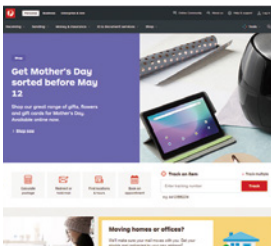
シドニーを広域にわたって交通情報を提供するウェブサイトの電車、バス、トラム、フェリーなどシドニーの公共交通機関の利用方法や休日を満喫できるイベント情報、各交通機関の座席予約も可能だ。通学・通勤時に便利なオパール・カードのトップ・アップ(チャージ)や、時刻表ルートの確認もできる。



🌐 www.transportnsw.info

オーストラリア・ポスト Australia Post

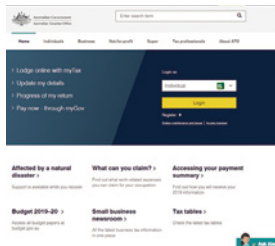
オーストラリア連邦政府によって管理されている国営の郵便会社。手紙や商品の発送や受け取り、公共料金の支払い、保険の加入などの手続きをすることができる。また、ギフト・カードやSIMカードの販売も行っている。赤色のポストは「普通郵便」、黄色のポストは「速達」と分けられている。



🌐 www.auspost.com.au

オーストラリア国税局 Australian Taxation Office

オーストラリア連邦政府の主要な歳入の徴収機関。税金(タックス)や退職年金制度(スーパーニュエーション)を管理している。また、オーストラリア国内で働く際、雇用主に提出義務のあるタックス・ファイル・ナンバー(TFN)の取得もオンライン上で可能。新しい事業を始める際の必要な規制手続きなども確認ができる。



🌐 www.ato.gov.au/About-ATO

車に乗る



日本の運転免許証をオーストラリアの免許証へ書き換えるのは簡単で、日本と同様に車は左側通行、道路も広く運転しやすい。オーストラリア流のカー・ライフを安全に、そして快適に楽しんでみては。

日本の免許を活用する

オーストラリアは日本と違い、自動車や運転免許に関することは各州政府が管轄しているため、州によって条件などが異なることを理解しておこう。

観光などでオーストラリアに短期間滞在する場合であれば、日本の運転免許や国際免許で自動車を運転できる。長期滞在の場合は、オーストラリアの運転免許へ書き換えることが法律で定められている。

書き換えには、①日本で有効な運転免許証、②免許証の公的な英訳、③パスポート、学生証やクレジット・カードなどの身分証明、④タックス・ファイル・ナンバー取得時の手紙や電気料金の請求書など住所が確認できるもの（州によって異なる）などが必要。

オーストラリアで免許を取る

日本でまだ運転免許を取得していない人は、オーストラリアで免許を取るのもお勧めだ。一般的にオーストラリアは日本よりも教習費用が安価だ。オーストラリアで免許取得後3カ月以上が経てば、帰国後に日本の免許に書き換えることが可能（外免切替）。

車を買う

ディーラーであれば、中古車でも整備されており、一部制限はあるが保証もある。一方、個人売買は安く購入できるが、保証がないなどのリスクを伴う。コンディションの当たり外れもあるので、車に詳しい友人などと一緒にチェックしよう。

また、盗難車やローン返済中かどうかなど必ず車の履歴を「REVS Check」で確認すること。更に、NSW州、QLD州、TAS州では車の売買時にロードワースー・サティフィケート（Roadworthy Certificate/RWC）と呼ばれる「車両点検証明書」の提示が義務付けられている。州をまたぐ中古車購入は、手続きが非常に複雑になるのでお勧めはできない。

売買が成立したら、陸運局（Roads & Maritime Service/RMS）で名義変更を行い、その後登録手続きをする。

■REVS Check

Web: www.revscheck.com.au

もしもの時は……

交通事故に遭ってしまった場合は、以下のように対処しよう。

- ①直ちに車を止めて安全確保、負傷者の確認をする。
- ②死傷者がいる場合は、電話で「000」にかけ警察の出動を要請する（事故の相手が非協力的だったり、酒や薬物を使用していると思われる場合なども同様）。
- ③事故発生の日時と場所、お互いの氏名、住所、電話番号、車のナンバー、車種、自動車保険の詳細などを交換する。目撃者がいる場合は連絡先を聞いておく。事故の状況が分かるように写真やビデオ撮影しておくのも良い。
- ④レッカー車が必要な場合は呼ぶ。
- ⑤保険会社に連絡。損害の規模が大きかったり、重度の後遺症が残るなどの場合は交通事故を専門とする弁護士に必ず相談する。

◆よく見掛ける標識例



スクール・ゾーン。
児童・生徒の登下校の時間帯は要注意。



路上駐車には制約が多い。付近の標識を必ずよく見て確認。



この表示がある道路では、Uターンすることが可能。もし表示がなければ、Uターン禁止となる。



動物飛び出し注意。深刻な事故につながるケースがあるので注意する。



「トランジット・レーン」は、車内に表示されている人数以上が乗っていれば、優先的に走ることができる車線を示す。

「車のことなら何でもお任せ」を モットーに新車・中古車販売や 買取サービスなどを提供

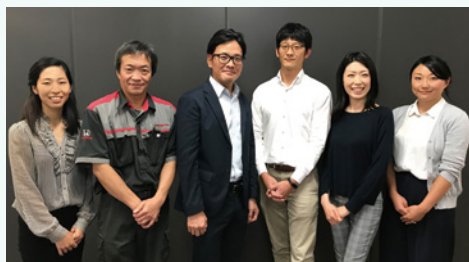
南半球最大のホンダ・ディーラーとして1938年より70年以上にわたり、新車・中古車の販売、点検・整備、車の買い取りを行っているスコッツ・モーター・グループ。「スコッツ・ホンダ」と「ホーンズビー・ホンダ」は、NSW州及び全豪においてもホンダ販売店として最大級のショールームと整備施設を備え、経験豊かな整備スタッフや販売スタッフを数多く配備している。

ホンダ顧客満足度調査でもNSW州内及び全豪で常に最上位を維持しており、これまでに数多くの賞を受賞してきた。「スコッツ・ホンダ」はホンダ認定のNSX販売店となった。認定店は全豪のホンダ・ディーラーのうち5社だけで、NSW州では「スコッツ・ホンダ」のみ。認定されるには、スポーツ・ハイブリッド車を販売するセールス知識、そして建物などの設備が整っていることが条件だという。

2019年1月、社長に^{つづき}續木孝幸氏を迎え、シドニーの顧客に密着できるディーラーを目指し、新たな体制がスタートしている。新体制では、海外でも多くの成功を収めている親会社である「VTホールディングス」の現地スタッフと日本人スタッフが協力し



左から、人気の小型車「Jazz」、新型「Civic」、スポーツ・カー「NSX」



スコッツ・モーター・グループに常駐するスタッフ一同

合い、更にきめ細やかなサービスが行われている。

「スコッツ・ホンダ」と「ホーンズビー・ホンダ」は、シドニーに住む日本人居住者や、同地で新しく生活する日本人顧客に行き届いたカー・ライフを提供できるよう新車・中古車販売を始め、車検・点検の修理依頼などホンダ車に限らず、「車のことなら何でもScotts Motor Groupへ」をモットーに励んでいる。

両店は日本語専用デスクを設置し、車の商談や修理について受け付けており、2019年5月現在、サービス・エンジニアを含めた6人の日本人スタッフが在籍している。心の込もったサービスを提供してくれる専任スタッフに、何でも気軽に相談してみよう（日本語専用デスク営業日：月～金8:30AM～5PM）。

Scotts Honda

- 住所: 291 Pacific Hwy., Artarmon
- Tel: (02)9431-2333 (代表)
- Email: Japandesk@scottsgroup.com.au (日本語)
- Web: www.scottshonda.com.au
- 営業時間: ショールーム、無休／点検・修理、土PM・日休

Hornsby Honda

- 住所: 160 Pacific Hwy., Hornsby
- Tel: (02)9472-2100 (代表)
- Email: Japandesk@scottsgroup.com.au (日本語)
- Web: www.hornsbyhonda.com.au
- 営業時間: ショールーム、無休／点検・修理、第1・第3土曜営業、日休

Scotts Honda



291 Pacific Highway, Artarmon, NSW 2064

w: scottshonda.com.au ph: (02) 9431 2333

Hornsby Honda



160 Pacific Highway, Hornsby, NSW 2077

w: hornsbyhonda.com.au ph: (02) 9472 2100

医療



日本とは異なるオーストラリアの医療制度。病院への掛かり方や保険の仕組みなどは日本とは異なるため、戸惑うことも多いだろう。ここでは、日本とオーストラリアの主な医療システムの違いについて紹介していく。

不調を感じたら、まずはGPへ行こう

日本では、風邪をひいたら内科、耳の調子が悪い時は耳鼻科、けがをしたら外科などのように、それぞれの症状に合った病院・医院を自分で選択して受診する。しかし、オーストラリアでは体調に異変を感じた場合、まず「GP (General Practitioner)」と呼ばれる一般開業医を訪れる。予約なしで診てくれる所もあれば、予約が必要な所もある。診察もしくは治療後、必要であれば処方箋を受け取り、それを薬局 (ChemistあるいはPharmacy) に持って行き、薬を購入する。

GPでは対応できない症状や特別な検査が必要な場合は、専門医 (Specialist) への紹介状 (Referral Letter) をGPに書いてもらい、予約を取って専門医を訪れることになる。各専門医や検査機関での結果は、全てGPと共有されるので、GPは引き続き患者の状態を把握できる。そのため、「掛かり付け医」のような感覚で自分が頼れるGPを決めておくのと良いだろう。

また、複数のGPによって運営されている診療機関や、メディカル・センター (Medical Centre) での診療内容は、個人営業のGPと基本的に変わらないが、検査設備などが充実している場合もある。深夜まで診察を行っている所や、24時間体制の所もあるので、突然のけがや体調不良に備えて、最寄りのメディカル・センターを確認しておく心安いだ。GPもメディカル・センターも閉まっている時は、24時間対応の病院の救急 (Emergency Department) へ。

医療体制の概要

■GP (General Practitioner／一般開業医)

GPは、歯科以外のほぼ全ての分野の病気やけがに關して診察を行うのが通常とされる。専門医に行かなくても、GPを訪れるだけで解決することは多い。GPを訪れるに当たっては特に制約などはないので、どのGPを選んでも構わない。

■専門医 (Specialist)

GPの診察だけでは治療が無理だと判断された場合、内科、外科、小児科、整形外科、耳鼻科などの専門医を紹介されることになる。

■病院

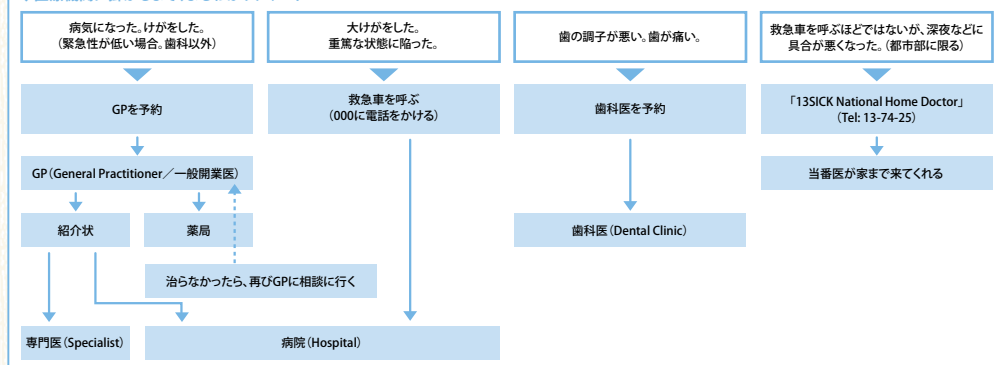
病院は、公立病院 (Public Hospital) と私立病院 (Private Hospital) に分けられる。

■薬局 (Chemist／Pharmacy)

オーストラリアの薬局は、「Chemist」(ケミスト) と呼ばれる場合が多いが、「Pharmacy」(ファーマシー) と表示されている所もある。

医師から受け取る処方箋には、処方薬を指示した物と一般市販薬を指示した物がある。処方薬を出してもらう場合には、薬局内にある「Prescription」と掲げられたコーナーに行く必要がある。

◆医療機関に掛かるまで、まるわかりチャート



医療保険制度と保険加入

オーストラリアの医療保険には、オーストラリア市民や永住者を対象とした公的医療制度である「メディケア (Medicare)」と、市民や永住者以外の人たちに対し医療費やメディケアで補償されない範囲の治療や入院・手術費を補うための「民間医療保険」に分けられる。民間医療保険には、海外からの留学生に加入が義務付けられている「留学生用健康保険」(Overseas Student Health Cover/OSHC) も含まれる。

その他、日本人が関わる可能性がある保険として、一時滞在者が加入する「海外旅行傷害保険」などもある。メディケア以外の補償内容は、保険会社やプランによって大きく異なってくるので、各人の必要に合った保険を選ぶことが大切だ。

■在住者別保険加入例

加入者	利用できる保険	その他の内容
市民権・永住権保有者	メディケア 民間医療保険	メディケアは、GPや専門医などの医療負担を補償してくれる (無料で医療サービスを受けることが可能)。加えて、各人で補償内容を組み立てることができる民間医療保険に加入する人がほとんど。
永住権を持たない長期滞在者	民間医療保険	補償内容を各人で組み立てることができる。
学生ビザを持つ留学生	留学生用健康保険 (OSHC)	家族を連れてくる留学生用に「ファミリー・サービス」などがある。
短期間、一時滞在する人	海外旅行傷害保険	日本を出発する前に加入しておく必要がある。24時間日本語で対応してくれる保険会社のサービスもある。保険会社によってそれぞれサービス内容が異なる。

知っておきたい医療事情

■歯科

歯の治療のために保険に加入する場合、注意しなければならないのは「Waiting Period」(ウェーティング・ペリオド＝非適用期間) の存在だ。保険が有効になるのは保険加入日から数カ月後となっているため、その前に歯科に行っても治療費は保険で補償されない。

■眼科

眼科医 (Ophthalmologist) を訪れる場合は、GPの紹介状が必要となる。しかし、検眼医 (Optometrist) はコンタクト・レンズや眼鏡の販売店に常駐していることが多く、直接予約して行くことができる。

■妊娠・出産

妊娠したと思ったら、まずGPで妊娠検査を受けよう。出産に当たって、公立病院や産科専門医を選ぶ際には、GPが紹介状を書いてくれる。

■心のケア

心や精神に不調を感じた時は、すぐに専門家に相談するのが早期解決への1歩となる。また、緊急で感情的なサポートが必要な場合には、毎日24時間対応の訓練されたボランティア・カウンセラーによる電話カウンセリング・サービスで

ある「ライフライン」(Lifeline Australia) を利用できる。

■Lifeline Australia

Tel: 13-11-14

Web: www.lifeline.org.au

■救急車事情

日本では救急車の利用は無料だが、オーストラリアでは基本的に有料。例えばNSW州の場合、緊急で救急車を利用する居住者は基本料金が382ドル、走行距離1キロにつき3ドル44セントが加算され、最高で6,258ドル掛かる。

非居住者が緊急で救急車を利用する場合は、基本料金が748ドル、走行距離1キロにつき6ドル75セントだ。

救急車の利用はメディケアでは適用外だが、留学生用健康保険では通常補償される。

日本語診療・通訳サービス

シドニーなどの主要都市では、日本語で診療を受けられるGPが比較的多い。

また、英語を話せない市民・永住者のために政府が無料で提供している翻訳・通訳サービス「TIS (Translating & Interpreting Service)」を利用することができる。電話による翻訳・通訳サービスは、年中無休で24時間対応。通話は医師、患者、通訳者の三者間で行い、問診し、必要があれば、応急処置方法も聞くことができる。

■翻訳・通訳サービス (TIS)

Tel: 131-450



市民・永住者が利用できるメディケア・カード

体験Column 初めての通訳診療

Eさん

海外生活にも慣れてきたころ、気が緩んでしまったのか、風邪をひいてしまい高熱が何日も続いたことがありました。市販薬が効いている間だけは熱が下がるのですが、薬の効果が切れると途端に熱が39度台まで上がることの繰り返し。

このままではまずいと、近隣のGPで診察を受けることにしましたが、初めて海外で医療機関に掛かるので、英語に不安がありました。そこで、日本語が通じるGPを選び電話を掛けると、保険の種類と通訳の必要性を尋ねられ、その場で初診料を教えてくださいました。

診察室では、日本人女性の通訳者が医師と私の話を相互に通訳してくれるので、日本語で診察を受けるのとほとんど同じでした。英語での医療用語はなかなか聞き慣れないこともあり、日本語を使うことができるGPで良かったです。

幸いただの風邪でしたが、薬の処方箋を受け取る時に最寄りの薬局の場所も教えてくれるなど丁寧な対応で、掛かり付けのGPを持つ良い機会となりました。

輝くすてきな笑顔は 「きれいな歯並び」から！ 進化し続ける現代の歯科医療

日本のバックグラウンドを持つノックス・キム医師は、20年以上にわたりたくさんの日本人患者にハイクオリティな歯科医療を提供している。日本最大の歯科協会の「Tokushinkai Group」と「Swankai Dental Network」の一員である同院は、40以上もの日本国内の歯科医院と提携している。

キム医師は日本やその他、各国で行われる研究会に毎年積極的に参加し、常に最新の技術と情報を得るため日々努力をしている。また、講師としてシドニー大学や東京にある昭和大学でも教鞭を振るっている。

特に現在日本でも話題のインビザラインを得意としている同医師は、ニュー・サウス・ウェールズ州の歯科医に向けたインビザラインの認定コースも



キム医師が開催した認定コースでの1枚

まかされている。インビザラインは、特に施術前のプランが大切で、その最初のプランが治療全体の90パーセントもの鍵を握ると言われている。インビザライン・ケースを数多く扱い、第一線で活躍しているキム先生のコンサルテーションをぜひ受けてみて欲しい。

同院は、全診察室に3Dスキャナーを設備している非常にまれなクリニックで、より長持ちする詰め物（7年保障）も提供。更に、オーストラリア内では1パーセントの歯科医しか所有していないと言われているマイクロスコープを使用しており、より厳密な診察と治療を可能にしている。

もし英語に不安がある場合でも、同医師には日本語で相談できる他、同院は日本人スタッフが在住しているため、安心して受診できる。

多くの日本人患者を抱えるキム医師は、日本に帰国後の患者への継続治療を可能にするため、東京・銀座にも診察室を設けるために準備している。



シドニーCBDのみならず東京にも分院オープン準備中

シティ・ワールド・タワー歯科

- 住所: Suite 1104 (11階), World Tower Commercial, 87-89 Liverpool St., Sydney
- Tel: (02)9269-0517
- Web: www.haisha.com.au
- 営業時間: 月～金9AM～6PM

高度なスキルが必要なインビザライン治療が可能。
東京銀座に分院オープン準備中

当クリニックで
日本人に合った
インビザライン
矯正を！

インビザライン
認定校
Top 1



ご予約・お問合せ (02) 9269-0517 月～金9:00-18:00/土日休診
シティのタウンホール駅とミュージアム駅から徒歩2分

www.haisha.com.au

7322DENT

■P112, MAP 12-C-3

歴史・文化



先進国の中では、アメリカなどと並び比較的歴史の新しい国・オーストラリア。建国以来、急速な政治的・経済的發展を遂げ、同時に多様な国籍の人びとを受け入れるマルチカルチュラルな国家の代表となっている。

オーストラリアの歴史

1770年、イギリス人探検家・ジェームズ・クックがボタニー湾に上陸。88年には、イギリスはオーストラリアを植民地として領有することを正式に宣言し、政府を樹立した。イギリスは当初アメリカを流罪植民地にしていましたが、アメリカが独立したため、オーストラリアがそれに替わる位置付けとなった。

1828年にはオーストラリア全土がイギリスの植民地となったが、開拓の過程で先住民への迫害も多く行われた。1901年にシドニーでオーストラリア連邦制が宣言され、これが事実上のイギリスからの独立となる。ただしその後も、今日までイギリス連邦に所属し、イギリス国王・女王への忠誠を守り続けている。

第1次世界大戦ではニュージーランドと共にオーストラリア・ニュージーランド軍団 (ANZAC) を結成し、オスマン帝国との戦いに参加した。戦地上陸の日は、アンザック・デーとして国民の祝日になっている。

ゴールド・ラッシュなどにより移民が急激に増加したことを背景に、20世紀前半には白豪主義と呼ばれる白人最優先の人種差別政策が取られたこともあったが、後半には完全撤廃された。

現在では、さまざまな国籍の移民が混在して生活する、世界でも有数の多国籍・多文化国家が形成されている。

国旗について

オーストラリアの国旗は右の5つの星で南十字星を、左の大きな七稜星で同国の6つの州と特別地域を表している。



1903年2月に誕生した国旗だが、正式に承認されたのは「The Flags Act 1953」(国旗法)が53年11月に国会で可決されてから。以降、「Australian National Flag」と呼ばれている。

オーストラリアの祝祭日

オーストラリアの祝祭日には元日やクリスマスの他、オーストラリア・デー、イースター・マンデー、アンザック・デー、ボクシング・デー、クイーンズ・バースデーなどが挙げられる。

祝祭日は、各州や準州政府により異っており、また元日やクリスマスが土曜日または日曜日の場合は、次の月曜日が振替休日となる。

■オーストラリアの祝祭日 (Public Holidays)

Web: www.australia.gov.au/about-australia/special-dates-and-events/public-holidays

言葉とあいさつ

オーストラリアの英語は「オージー・イングリッシュ」と呼ばれ、独特の発音や言い回しがある。代表的なものに「A」をアイと発音することが挙げられる。例えば、「Monday」がマンダイ、「Lady」がライディなどだ。

また、よく聞くオージー・イングリッシュに「G'day, mate!」(グダイ、メイト)がある。これは「Good day, mate!」が短縮されたものだが、くだけたあいさつの一環として話されている。他にも、人混みでぶつかったりした時などに謝ると「No worries」という言い方で返されるのもよく耳にするだろう。

「Koala Net」というウェブサイトには、このようなオージー・イングリッシュが紹介されているので、参考にしてみよう。

■Koala Net

Web: www.koalanet.com.au/australian-slang.html



教育



幼い時から子どもの個性や自主性を重んじる傾向があるオーストラリアの教育。就学前教育から大学までの教育制度についての基礎知識を、ニュー・サウス・ウェールズ (NSW) 州を例に紹介する。

オーストラリアの教育制度

連邦国家であるオーストラリアでは、教育制度は州ごとに異なる。NSW州の大学入学までの教育制度は、就学前教育、準備教育 (キンダーガーデン、通称キンディー)、初等教育 (プライマリー・スクール)、中等教育 (ハイ・スクール) に分かれる (下記図)。就学前教育は日本の幼稚園や保育園に、プライマリー・スクールは日本の小学校に、ハイ・スクールは中学校及び高等学校に相当する。日本のように学年が小学校、中学校、高等学校で区切られておらず、初等教育のイヤー (Year) 1から中等教育のイヤー12までの12年間を通して「イヤー〇」という呼び方をする。義務教育期間は、イヤー1からイヤー10までだ。

学期はタームと呼ばれ、4学期制であり、新学期は通常1月末から始まる。NSW州では、プライマリー・スクールに併設されたキンディーから学校生活を始めるのが一般的である。その年の7月31日までに5歳になる子どもが、同年に始まるキンディーに入学できる。遅くとも子どもが6歳の誕生日を迎えるまでに入学させなくてはならない。もっとも、オーストラリアでは保護者が入学時期を決めることが可能。子どもの状態によって、早めたり遅らせたりすることができることを覚えておくと良いだろう。

就学前教育

NSW州では、3〜4歳から就学前教育を受けることが奨励されている。就学前教育は主に公立や私立のプレスクール (Pre-School) で行われる。この他、保育施設であるデイ・ケア・センター (Day Care Centre) で、子どもの早期教育に力を入れている所もある。必ずしも日本の保育所や幼稚園などと内容が重なるわけではないので、英語で理解するのが良いだろう。

準備教育

5歳前後からは、義務ではないが、キンディーに通う。キンディーでは楽しい時間を過ごしつつ読み書きや算数が学べるような工夫がなされている。また、インファント・スクール (Infant School) と呼ばれる学校もある。ここは準備教育からプライマリー・スクールのイヤー2までをカバーし、このスクールが終わるとイヤー3から他のプライマリー・スクールに通うことになる。

初等教育

イヤー1からイヤー6がプライマリー・スクール。

◆NSW州と日本の教育制度比較 (高校卒業相当まで)

教育制度 (NSW)

就学前教育						義務教育期間												
準備教育						初等教育						中等教育						
年齢	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
イヤー (Year)						Preparatory year	year1	year2	year3	year4	year5	year6	year7	year8	year9	year10	year11	year12
ステージ (Stage)						Early Stage1	Stage1		Stage 2		Stage 3		Stage 4		Stage 5		Stage 6	
						Kindergartens (Kindy)	プライマリー・スクール (Primary school)						ハイ・スクール (High school)					
						インファント・スクール (Infant School)												
デイ・ケア・センター (Day Care Centre) オカージョナル・ケア・センター (Occasional Care Centre)																		
プレスクール (Pre-School)																		

教育制度 (日本)

							義務教育期間											
就学前教育							初等教育						前期中等教育			後期中等教育		
年齢	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
学年							1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
保育所							小学校						中学校			高等学校		
幼稚園																		

※日本では4月1日時点で満6歳の子が小学校に4月に入学する。オーストラリアでは、その年の7月31日までに6歳になる子どもが小学校に1月に入学する。

ここで学ぶ主要な教科は、英語 (English)、算数 (Mathematics)、理科 (Science)、創造芸術 (Creative Arts)、社会と環境 (Human Society and its Environment、略称HSIE)、心身発育と保健体育 (Personal Development, Health and Physical Education、略称PDHPE) などである。NSW州のカリキュラムは、州の教育局NSW Education Standards Authority (NESA) のウェブサイトで見ることができる (Web: www.boardofstudies.nsw.edu.au)。

中等教育

イヤー7から始まるハイ・スクール。イヤー10の修了時には義務教育修了証明書 (RoSA) が交付されるが、そのためにはイヤー7から、英語、数学、科学、歴史、外国語など10科目を取らなければならない。

一般のハイ・スクールに入学試験はないが、有名大学進学率の高いセレクトティブ・スクールと呼ばれる選抜校に入学するためには試験に合格しなくてはならない。私立校はキリスト教系の学校が多い。また、専門科目に特化した公立高校には、クリエイティブ・アンド・パフォーマンス・アーツ・ハイ・スクールズ、テクノロジー・ハイ・スクールズ、スポーツ・ハイ・スクールズなどがある。NSW Education (Web: www.dec.nsw.gov.au) のサイト内にある「school finder」からこうした学校を探ることができる。イヤー11と12では、HSC (ハイ・スクール修了証) を取得するために最低5科目を勉強する。

プライマリー・スクールもハイ・スクールも公立校の場合、オーストラリア国籍や永住権を保持していれば学費は無料。ピザの 카테고리にもよるが、テンポラリー・ピザ保持者の場合年間約5,200~6,200ドル掛かる。

日本人学校と補習校

■日本人学校

「シドニー日本人国際学校」は、「国際学級」と「日本人学級」を併設した独自のバイリンガル教育を提供する

日本人学校。国際学級ではキンディからイヤー6までがNSW州のカリキュラムを履修し、それに加え1日1時間日本語の授業を受けている。日本人学級では、小学1年生から中学3年生までの日本の文部科学省の教育課程を学びながら、1日1時間の英語の授業を受けている。また、音楽・図工・体育・コーディングの授業は両学級ミックス・レッスンとして行われるなど、さまざまな国籍の子どもが1つの学校で友情を育んでいる。

■日本語補習授業校 (土曜校)

週末に開講している日本語補習校はシドニー全域に複数ある。日本人父母のボランティアや日本人在住者の親睦団体によって運営され、幼児から小中学生を対象に日本語を教えている。日本語教育だけでなく、日本文化の継承も目的としていて、日本の伝統行事や生活習慣を同世代の子どもと楽しく学ぶプログラムが取り入れられている。

高等教育

オーストラリアの高等教育は、主に大学とTAFE (Tertiary and Further Education) で行われる。

オーストラリアには全国に43校の大学があり、NSW州ではシドニー大学、ニュー・サウス・ウェールズ大学、シドニー工科大学、マッコーリー大学などが有名である。大学ごとの入学試験はなく、高校の成績と卒業試験の結果などで希望学科への入学可否が決まる。2つの学士号や修士号を取得するために、二重学位 (double degree) または混合学位 (combined degree) の課程を履修する学生も多い。人文、商業、法学、科学分野でよく見られる。入学後の転科、転部、あるいは転学も比較的簡単に行える。休学して旅行や仕事をしてから復学する人や、社会人入学者も多い。

TAFEでは、卒業後の就職を見込んだ実地的なコースが数多く用意されている。6カ月の短期コースから、ディプロマと呼ばれる専門資格を取得する3年コースまである。高校卒業後に入学する人の他、社会人や再就職を目指す人など学生の年齢層は広い。オーストラリアの教育機関は性別や年齢に関係なく広く門戸を開いている。



シドニー日本人国際学校

4788SYDN

Australian Curriculum K-Y6

Japanese Curriculum Y1-Y9

シドニー日本人国際学校は、国際学級 (オーストラリアカリキュラム) と日本人学級 (文部科学省教育課程) が同じ校内で学ぶインターナショナルスクールです。

- 個々のレベルに合わせた毎日の語学授業
- 少人数クラスによるきめ細やかな手厚い指導
- 両学級ミックス・レッスン (音楽、図工、体育、プログラミング)
- 日本語/英語での学校行事
- 専門家による日本帰国受験指導
- ノースショアをカバーする12のバスルート

学校オープナーは毎月開催!
※お申し込みはウェブサイトから。

学校の様子はこちらから!

www.facebook.com/SJISAU/

112 Booralie Road, Terrey Hills NSW 2084 Ph:02 9450 1833 registrar@sjis.nsw.edu.au / sjis.nsw.edu.au

食 べる

食材の特徴

国内生産品、輸入品とも、オーストラリアでは豊富な種類の食材が売られている。スーパーマーケットや市場には、エンダイブやフェネル、セロリアック、アーティチョークといった日本人にはなじみの薄い野菜から、シイタケやえのきだけ、白菜のような日本やアジアの食材もそろふ。

●Native Foods (ネイティブ・フーズ)

オーストラリア原産の食材、いわゆるネイティブ・フーズと呼ばれる代表的な物としては、カンガルーの肉、フィンガー・ライム、レモン・マートル、ブッシュ・トマト、スノーベリー、マカダミア・ナッツなどが挙げられる。

レモン・マートルはハーブの一種。爽やかなレモンのような香りは、お茶として飲まれたり、魚をグリルする際の香辛料に入れられたり、石けんなどにも使われている。

カンガルーの肉はスーパーマーケットでも買うことができる。また、エミュー、ワニ、ウサギ、ラクダの肉が売られていることもある。



カンガルーの肉はステーキやミート・パテで販売されている



レモン・マートルを使った魚用のハーブ調味料



豊かな食文化体験は、オーストラリアの最大の楽しみの1つ。いろいろな種類の食材に驚き、各国のレストランを満喫しよう。オーストラリアが誇る、パブやカフェ、ワインの特徴や楽しみ方もお伝えする。

●水について

オーストラリアの水道水は基本的に飲料水として利用することができる。水道水には日本と同様、細菌や雑菌の繁殖を防ぐための塩素、フッ素が添加されている。

●ミネラル・ウォーターとスプリング・ウォーター

オージーたちの間でも水の安全性に対する意識は高く、浄水器を設置したり、ペットボトル入りの水を常備する家庭も多い。

ただし、オーストラリアでは、「ミネラル・ウォーター」というと炭酸水になるので注意が必要。日本で言うところのミネラル・ウォーターは「スプリング・ウォーター」と呼ばれている。



日本のミネラル・ウォーターに当たるスプリング・ウォーター

●伝統的なお菓子

「Lamington」(ラミントン)はオーストラリア発祥のスイーツ。四角に切ったスポンジ・ケーキにチョコレートをコーティングし、上からココナツをふりかけた物。中には、ジャムやクリームなどをはさんである物もある。スーパーマーケットなどでも販売されている。7月21日は「National Lamington Day」と称されている。手作りする人も多く、PTAのバザーなどで売られる。



市販のラミントン



パブロバの土台

ラミントンと並んでオーストラリアのお菓子として有名なのが「Pavlova」(パブロバ)。メレンゲを焼いたものに、生クリームやフルーツをトッピングしたものである。スーパーマーケットでは土台が売られている。

■ オーストラリアで見掛ける野菜や果物

Photo: Satoko Clarke, Naoto Ijichi

スーパーマーケットに行く和日本では見掛けない野菜を目にする。オーストラリアでよく見られる主な野菜や果物を紹介。



Beetroot (ビートルート)

赤ビーツ。ハンバーガーやサラダなどよく見掛ける。缶詰もあり



Rhubarb (ルバーブ)

見た目はフキのよう。ジャムやお菓子作りに用いられる



Passionfruit (パッションフルーツ)

ヨーグルトに入れたり、オーストラリアのメンゲのお菓子「パプロバ」に掛ける



Swede (スウィード)

実部分が黄色いスウェデン・カブ。シチューなどに入れたりする根菜



Silverbeet (シルバービート)

「Australian Spinach」(オーストラリアほうれん草)とも呼ばれている栄養価の高い葉野菜



Date (デーツ)

日本で「なつめやし」と呼ばれる。甘く食物繊維豊富なドライ・フルーツ



Squash (スクワッシュ)

ズッキーニの一種。ゆでたり、蒸したりして食べる



Parsnip (パースニップ)

ゆでたり、マッシュにしたり、シチューに入れてもいい。蜂蜜とも相性が良い



Choko (チョークコウ)

日本では「ハヤトウリ」と呼ばれている。ビタミンCが豊富な野菜

Column

多文化社会ならではの食の多様性

さまざまな文化背景や宗教の人が共に暮らすオーストラリアでは、街の中に多種多様なレストランが並び風景もまた日常だ。遠くまで足を延ばさなくても、イタリア、フランス、スペイン、メキシコ、中国、タイ、マレーシア、韓国、日本など、本格的な各国料理を気軽に食べることができる。個人の自由を尊重するお国柄であることから、食の選択肢は非常に多く用意されている印象だ。

オーストラリアの食事というステークやハンバーガーなど単一なメニューをイメージする人も多いかもしれないが、実際にバーガー・ショップに入るとそのメニューの多彩さに驚かされる。ビーフやチキン、フィッシュ・バーガーの他にも、パテ代わりにキノコや豆腐を使ったバーガーなどが一般のメニューとして用意され、注文する人も決して少なくはない。ベジタリアンなどだけでなく、ヘルシー志向からこうしたメニューを選ぶ人もいよう。

それぞれの飲食店では、訪れる人の多様性に合わせたメニューの表示方法がなされている。例えば、グルテン・アレルギーの人のために「GF (グルテン・フリー)」のメニューを用意していたり、しょうゆなどの調味料もグルテン・フリーにこだわって用意している店もある。また宗教上の理由で豚肉や牛肉が食べられない人やベジタリアン、ビーガン向けのメニューを提供することで、幅広い客層に対応。他にもアレルギーを引き起こす可能性のある成分を使用しているか気になる場合などは、注文する前に質問すれば店のスタッフが快く答えてくれる。

また、食の安全性への意識が高いことも特徴だ。どこのスーパーマーケットの生鮮売り場にもたいていオーガニック (無農薬、有機栽培) のコーナーがあり、化学的な農薬や肥料を使わずに作られた野菜や果物を購入することができる。

●Dips (ディップス)

クラッカーや野菜スティックを付けて食べるクリーム状のディップ・ソースはディップスと呼ばれ、オーストラリアの家庭ではとてもポピュラーだ。アボカドやオニオン入り、エビやベーコン風味など種類は豊富。バーベキューなどホーム・パーティーの前菜に「ディップスとクラッカー」は定番。「オージー」は話す。スーパーマーケットには専用コーナーがあるので、お気に入りを探してみよう。



いろいろな種類のディップスがあるので選ぶのも楽しい

●ミート・パイ

これもオーストラリアを象徴する食べ物の一つ。「Dog's Eye」(ドッグス・アイ) やオージー・パイとも言われる。スーパーマーケットには専用コーナーもある。



冷凍コーナーのミート・パイ

●小麦粉の種類

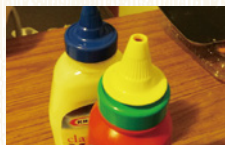
オーストラリアで売られている小麦粉には、「Plain Flour」(プレーン・フラワー) と「Self-raising Flour」(セルフ・レイジング・フラワー) などの種類がある。プレーン・フラワーは中力粉のような物。セルフ・レイジング・フラワーはベーキング・パウダーが入った中力粉と言える。



「Plain Flour」(左)、「Self-raising Flour」(右)

●ケチャップ、マヨネーズ

ケチャップは普通トマト・ソースと呼ばれる。右のような形のふたをマヨネーズでも見掛ける。反時計回りに回すとふたが浮き上がり、中身を出せる。



日本で見掛けないタイプのふた

スーパーの賢い利用法

シドニーを始め、オーストラリア全土でよく見掛ける大型スーパーマーケットの代表格は、「Coles」(コールス) や「Woolworths」(ウールワース)、「ALDI」(アルディ) などである。

レイト・ナイト・ショッピング・デーの木曜日や週末にまとめて自家用車で買い物をするオージーが多く、あらかじめ購入するものを記したメモを持ち、大きなショッピング・カートを押している光景もよく見掛ける。

●支払い方法

現金、クレジットカードあるいは銀行のキャッシュ・カードから直接引き落とす方法「EFTPOS」(エフトポス) が一般的。

●有人レジと無人レジ

レジには有人のレジと無人のレジがある。有人のレジはベルトコンベア式。自分のカゴの商品をベルトコンベアに載せ、次の人の購入品と混ざらないように、側に置いてある仕切り棒を自分の購入品の最後に置く。



スーパーマーケットに並ぶ無人レジ

無人のレジは、セルフ・チェックアウトと呼ばれている。購入した商品のバーコードを機械に読み込ませることから、支払いまで全て自分で行う。キャッシャーと英語でのあいさつや会話をしたくない人には無人のレジ、野菜や果物の英語名が分からない人や機械の操作が苦手な人には有人レジが向いている。

●セールやポイント・カードを利用して賢く買い物

スーパーマーケットの入口には特売品のチラシや冊子が置いてあるので、セール商品をチェックしよう。

レシートのチェックも忘れずに。レシートの表面には、提携しているガソリンスタンドや酒店の割引クーポンが印字されることもある。また裏面は、レストランや歯医者など、そのエリアさまざまな店の割引券となっていることもある。

スーパーマーケットなどが発行しているポイント・カードは、買い物ごとにポイントが貯まり、商品券や宿泊券、生活雑貨などに交換できる。会費は無料、店のレジ近辺やインフォメーション・カウンターなどに申し込み用紙が置いてある。

日本食材を買う

日本食材が手に入る場所は、品ぞろえが豊富な順に、

Column

食品の栄養表示

食品を買うとパッケージの裏には必ず「NUTRITION INFORMATION」とカロリーや摂取栄養などが表示されている。注意したいのが、カロリー表示。日本はキロ・カロリー表示だが、オーストラリアはkJと書いてあり、「キロ・ジュール」と読む。1Kcalは4.189kJ(約4.2kJ)に換算できる。つまり、kJで表示されている数字を、4.2で割れば、Kcalになる。

食品に関する安全性などの情報は、「FOOD STANDARDS」(Web: www.foodstandards.gov.au) などのサイトで入手できる。

NUTRITION INFORMATION		
Servings per package: 3		
Serving Size: 100g		
	Quantity per Serving	Quantity per 100g
Energy	608kJ	405kJ
Protein	4.5g	2.9g
Fat, total	7.4g	4.9g
- Saturated	4.5g	2.9g
Carbohydrate, total	18.6g	12.4g
- Sugars	18.6g	12.4g
Sodium	50mg	30mg
*Percentage of recommended dietary intake		
Ingredients: Whole milk, concentrated skim milk, sugar, banana (8%), strawberry (6%), grape (4%), peach (2%), pineapple (2%), gelatine, culture, thickener (E442)		
All quantities above are averages		

①日系の食料品店（日本食材・雑貨専門店）、②アジア系スーパーマーケット、③健康食品店、④スーパーマーケット、など。

日系食料品店では、調味料からインスタント食品、麺類、乾物、お菓子に至るまで、日本の基本的な食料品を手に入れることができる。日本人スタッフがいるお店がほとんどなので、日本語で買い物ができるのもうれしい。例えば、シドニー中心部のタウン・ホール駅から徒歩3分の所にある「コンビニ8」（Web: nichigopress.jp/konbini8）は、「こんな物もあるの?」という品ぞろえ。ノース・ブリッジにある「東京マート」（Tel: 02-9958-6860）には、2,000種類以上の商品が並び、「夢屋」（Web: www.umeya.com.au）も、日本食材の販売に関して豊富な品ぞろえを誇る。

シドニー全域に店舗がある、日本の100円ショップ「DAISO（ダイソー）」でも、お菓子や調味料など多くの日本食材が探せる（価格は2.8ドル〜）。

アジア系スーパーマーケットは、ワールド・スクエアなどにある「Miracle Super Market」（Web: www.miraclesupermarkets.com）を始め、イーストウッドやチャットウッド、シドニー中心部のチャイナタウンなどに多くある。しょうゆやインスタントラーメンなどの加工品は、アジア諸国にある日本の食料品工場からの輸入品が多いため味が日本の物と若干違うが、価格は純日本製よりも安く設定されている。

また、健康食品店には、健康ブームということから、日本食材をそろえる所もある。

コールスやウールワースなどの大手のスーパーマーケットには大抵アジア・フード・コーナーがあり、店舗によって品ぞろえに違いはあるものの、しょうゆやカレーなど基本食品が手に入る。



スーパーマーケットには日本のカレーも売られている

基本の食材、その他

●米について

オーストラリアの米と言えば「サンライズ」の1社寡占

状態である。いわゆるオーストラリア米だが、ふっくらしていておいしい。手頃な値段でスーパーマーケットで販売されている。またサンライズは、世界の市況を見ながら国内外向けに米の生産・販売をしている企業であり、日本にも多く輸出している。

●卵について

卵にも種類がたくさんある。ケージ飼いの「Cage Eggs」（ケージ・エッグス）、放し飼いの「Free-Range Eggs」（フリーレンジ・エッグス）、野菜を餌にしているという意味の「Vegetarian」（ベジタリアン）などがある。殻に雑菌などが付着していることがあるので、火を通してから食べることが推奨されている。

●すき焼き用の肉など

肉は牛肉や豚肉、鶏肉からカンガルー肉まで大抵の物は手に入るが、スーパーマーケットなどではブロック肉やステーキ肉がほとんど。日本で言うところの薄切り肉、バラ肉などは、日本食料品店や中国系もしくは韓国系の食材店で入手可能だ。

●オーガニック食品

オーガニック食品は、通常の食料品に比べて値段は若干高め。オーガニック商品を買うには、①専門店で買う、②スーパーマーケットで買う、③オーガニック商品を扱う市場に行く、④インターネットで買う、などの方法がある。特に②のスーパーマーケットで買うのは手軽。コールスやウールワースでは、青果・生鮮食料品コーナーでオーガニック食品が販売されている。普通の商品と並んでオーガニック商品が販売されているので、「Organic」を目印に探してみよう。

●専門店や市場

味や鮮度にこだわるなら、野菜や肉、魚などの専門店や市場で買うのも良いだろう。市場は安く購入したい人にもお勧め。肉や魚の専門店は、大きなショッピング・センターの中で見つけられるが、大手スーパーマーケットに併設されていることもある。

Column

オーストラリアに米を植えた日本人

そもそもの米の需要がほぼなかったオーストラリアで一体どのようにして米の栽培が始まったのか、調べていくと1人の日本人が浮かび上がる。その名は愛媛県出身の高須賀。1865年、四国松山藩の料理長、高須賀質平の1人息子として生まれた高須賀稔は元来より海外志向が強くアメリカへ渡り学問に励むなどといった活動を経て、98年に衆議院議員に当選。国政の場に4年間携わった後、1905年に妻と2人の子とともに渡豪を果たした。当時40歳になった高須賀がオーストラリアの地に足を踏み入れた理由は人生の後半を新天地での挑戦に使いたいという熱い情熱からだったという。来豪後、オーストラリアに米を作ることのできる土地があることに気づき、当時のVIC州のトーマス・ベント首相と国土省の大臣に建議をし、それが功を奏し、1906年7月、州政府はマレー川沿いの300エーカー（120ヘクタール）の土地を米作りのために提供した。

同年10月、高須賀は日本から持ってきた米の種をオーストラリアの大地にまいたのである。しかし、芽が動物に食われる、水不足になるなど度重なる失敗の末、1909年には大洪水に見舞われ、種まきした40エーカーの水田が流されるなど一筋縄ではいかなかった。ついに目の目を見たのは実に5年後の1911年。日本から輸入した25種類の粉をまき、3種の米の収穫に成功したのだ。高須賀は、米栽培が軌道に乗ったのを見届けると69歳で引退。経営を2人の息子に任せたという。そして1939年、日本に帰国しその1年後故郷の松山の家で心臓麻痺で急逝したという。今日、オーストラリアの米はジャポニカ種が8割以上を占めるといふ。その基盤は20世紀初頭の高須賀のチャレンジによって作られた。我々がオーストラリアで食べているサンライズの短粒米も、元をたどればこの1人の熱き日本人の手によってまかれたものだ考えると感慨深いものがある。

アルコールを買う

スーパーマーケットやコンビニなどで酒類は売られていない。酒販店は、「Bottle Shop」(ボトル・ショップ)あるいは「Liquor Shop」(リカー・ショップ)と呼ばれる。



「Bottle Shop」の看板

飲酒は18歳から認められて

いるが、お酒を買う時や飲む時は、身分証明書の提示を求められることもあるので準備しておこう。酒販店の営業時間は夜11時まで。またアルコールを公共の場所、つまり屋外で飲むことは禁止されているので注意。

台所用品を買う

基本的な台所用品はスーパーマーケットで買える。「Kmart」(ケーマート)や「Target」(ターゲット)、「IKEA」(イケア、発音はアイキャ)などの総合雑貨店なら、食器からパーティー用品、バーベキュー・セットなどがリーズナブルな価格で購入できる。「DAISO」(ダイソー)では、和食器などの小物もそろそろ。「David Jones」(デイビッド・ジョーンズ)など大手デパートでは有名ブランドの高級洋食器や調理器具が販売されている。バーゲン時期には値下げする商品もあるので要チェック。

外食事情

シドニーを始めオーストラリアでは、実にさまざまな国の料理が楽しめる。各国料理専門のレストランから、ショッピング・センターなどに併設されている大型フード・コートまで、形態や規模もバリエーション豊富。ベジタリアン・レストランなどもある。

●「BYO」ならお酒持ち込み可

「BYO」は「Bring Your Own」の略で、「お酒を持ち込んで良い」という意味。お酒を出していなくてもBYOがOKのレストランや、お酒を提供しているけれどもBYOが可能という店などもある。基本的には酒代の節約になるが、BYOがOKでも別途持ち込み料金を請求する店も少なくないので、事前に要チェックだ。

●「テイクアウェイ」で持ち帰り

日本やアメリカだと「テイクアウト」だが、オーストラリア英語では「持ち帰り」を「Takeaway」(テイクアウェイ)と言う。外食した際に食べきれなくなったら、お店の人に「テイクアウェイ用のコンテナをください」と言えばプラスチックのケースなどを持ってきてくれる。コンテナが有料の店もあるので注意しよう。



持ち帰り用コンテナ例

Column

オーストラリアのビールとパブ

オーストラリアで「食べる・飲む」といったら、やっぱりバーベキューとビールは欠かせない。オージーの生活の一部と言っても良いだろう。そして、おいしいビールが飲みたい、まだ飲んだことのないビールを味わってみたいと思ったら、ぜひとも訪れてみたいのがパブだ。街を歩くと、本当にたくさんのパブがあるのが分かる。ビールがこの国の食文化を担うものの1つであるのと同時に、パブも、オーストラリアの重要な文化の1つなのだ。パブの語源は「public」。いろいろな人が集まる楽しい場所なのだ。薄暗い照明の中(中には明るいパブもあるが)、ずらりと並んだドラフト・ビールの注ぎ口(タップ)が金色に輝く様子をみているだけでも、ウキウキした気分になってくる。一般的なパブは、とても開放的で自由な雰囲気だ。店内に足を踏み入れても、レストランのように店員が近付いてきて席を案内するということはない。多くのパブでは、店の中央付近の場所にお酒を中心とした飲み物を出すバー・カウン

ターがあり、ここで飲み物を注文し、受け取ると同時に代金を支払い、テーブル席に自分で持っていくのが普通。カウンター席に座って、店員との会話を楽しみながらグラスを傾けるのも良い。



歴史あるパブの店内の壁は石壁が特徴。写真は「Hero of Waterloo Hotel」(Photo: Satoko Clarke)

■ビールの主な分類

ペールエール 上面発酵。代表的なエール。苦味、深く濃いコク、フルーティーで複雑な香りが特徴。	スタウト 上面発酵。ローストしたモルトや大麦を使用。色は黒、茶褐色が多い。
ビター 本来は上面発酵のエールの一種だが、商品名にビターと付いていても違う場合もある。	白ビール 上面発酵。エールの一種。小麦を使用していることから「小麦ビール」(ワイル)とも呼ばれる。
ラガー 一般的には下面発酵で造られたビールをラガーと呼ぶ。すっきりとした飲みやすい。	ピルスナー 下面発酵(ラガー)の一種。日本で造られている多くのビールがこのタイプに属する。
ドライ 一般的に、辛口でアルコール度数が高めのビールを指す。商品名にも付くことが多い。	タップ、ドラフト 瓶や缶ではない、大型容器につながつた蛇口様の注ぎ口から注ぐものをこう呼ぶ。
ライト アルコール度数が低めのものを指す。商品名に付いている場合が多い。	

*この図はビール分類の一例であり、国や地域により分類法・呼び名、各定義は異なる場合がある。一般的に、上面発酵で造られるビールを総称して「エール」と呼ぶ。

■州によるグラスの呼び方の違い

容量	NSW	QLD	VIC	SA	WA	NT	TAS
200ml	a seven, a glass, a beer	a glass	a beer	a butcher	a beer, a bobby	a seven, a seven ounce	a seven, a seven ounce
285ml	a middy	a pot	a pot	a schooner	a middy	a pot, a beer, a handle	a ten, a ten ounce, a beer
425ml	a schooner	a schooner		a pint	a pint	a schooner	a pint
485ml			a schooner				
1,140ml	a jug	a jug	a jug	a jug	a jug	a jug	a jug

*「AUSTRALIAN BREWS NEWS」(Web: www.brewsnews.com.au) を基に作成。各州でボビュラーなものに絞っている。これ以外の容量や呼び方もある。

カフェ文化が盛んといわれるオーストラリア。シドニーもその例に漏れず、街のいたる所にカフェがあり、おいしいコーヒーやドリンク、スイーツなどを味わうことができる。

オーストラリアのカフェ経営の特徴は、何と言っても家族や個人で経営する独立系カフェが圧倒的に多く、全店舗の約9割を占めていること。一方、大手カフェ・チェーンもある。主なチェーンは「Gloria Jean's Coffees」（グロリア・ジーンズ）、「The Coffee Club」（ザ・コーヒー・クラブ）、「Michel's Patisserie」（ミッシェルズ・パティスリー）などだ。

オーストラリアのコーヒーは、イタリアン・スタイルの「Espresso」（エスプレッソ）がベース。これにミルクなどを組み合わせるさまざまな種類で提供される。カフェによって少しレシピが違ったりする場合もあるが、コーヒーには基本的に下図のように8種類ほどある。

世代や住んでいる場所によってもコーヒーの味の好みが変われるようで、カフェ・ラテは一般的に女性、フラット・ホワイトは年配者、エスプレッソはシドニー中心部の若い男性、カプチーノはシドニー郊外の人に好まれているそう。

コーヒー1杯の金額はおよそ3〜5ドル。いわゆるコーヒー・カップに入れられたコーヒーに加えて、デュラレックス・グラス（Durable glass）と呼ばれるグラスに注がれたコーヒーも多く見掛ける。

「シドニーの朝はカフェから始まる」などと形容されているだけあり、多くのカフェが、早朝6時ごろからオープンしている。駅周辺では、早い時間から多くの客でにぎわっているカフェも少なくない。通勤や通学の電車に乗る前にコーヒーを買い、電車の中でコーヒーを飲むというのが習慣になっている人もいるようだ。シドニー中心部にあるビジネス街のカフェでは、やはり仕事の前にコーヒーをテイクアウェイしたり、テラス席で飲んだりしている人の姿が。ただし営業開始が早い分、夕方には閉店する店も多い。中には午前中で閉まってしまう店もある。

このように生活に密着しているコーヒーの年間消費量は、近年急速に増加し、50年前には1人当たり1.2キロだったのが、2011年の調査では1人当たり4.9キロに増えた。

自宅でもコーヒーを楽しむ人も多く、スーパーマーケットでもエスプレッソ・マシンが売られている。しかし、オーストラリア人の80パーセントは、自宅ではインスタント・コーヒーを飲んでいるという話もある。

ここ最近のシドニーのカフェ市場だが、やはり「サード・ウェーブ・コーヒー（コーヒー業界第3の波）」に注目が集まり、話題の中心になっている。サード・ウェーブ・コーヒーの特徴は3点あり、1つ目は、「シングル・オリジン」と呼ばれる単一の豆を使用していること、2つ目は、豆に適切な焙煎方法を施していること、3つ目は、バリスタの手によってコーヒーが淹れられていること、である。

また近年、シドニーのカフェでは、前述したイタリアン・スタイルのエスプレッソに加え、深めに煎った豆を使ってフランス式のフィルターで抽出しコンデンス・ミルクを入れて飲む甘いベトナム・コーヒーや、イブリックまたはジャズベと呼ばれる真鍮や銅製などの小さなひしゃく型の抽出器具で淹れるトルコ・コーヒーなど、「移民の国」ならではのサード・ウェーブ・コーヒーを提供するカフェが増え、多様化しているのも特徴だ。



シドニーのカフェ文化の立役者の1つである「Bill & Toni's」は1965年の創業。いつも人でいっぱい

■コーヒーの種類



エスプレッソ

苦みが強い濃厚な風味が特徴のシンプルな物



マキアート

エスプレッソに少しだけフロスを乗せた物



ロング・ブラック

日本のブラック・コーヒーのような味



カフェ・ラテ

エスプレッソに同量のミルクを加えた物



フラット・ホワイト

ロング・ブラックにスチーム・ミルクをプラス



カプチーノ

フラット・ホワイトに蒸気で泡立てたミルクを加えた物



カフェ・モカ

カプチーノのココア版。チョコレート風味が特徴



ウィンナー・コーヒー

エスプレッソに生クリームをプラスした物

オーストラリア・ワインの基礎知識

オーストラリアでは、ワインは品種別に売られており、品種の特徴を理解していれば、ボトル・ショップなどでその日の気分に応じて飲みたい品種を目指すことができ、望み通りのワインを飲むことができる。まずは、基礎知識として赤と白2種類ずつ、代表的な品種を覚えておこう。

●ソーヴィニヨン・ブラン（白）

ソーヴィニヨン・ブランの特徴としてまず挙げられるのが、フレッシュな果実味とすっきり、爽やかな味わい。そして、この品種にはライムやレモン、ハーブなどを感じさせる、爽やかで強い香りがあるのも特徴だ。

ソーヴィニヨン・ブランの食事との合わせ方のポイントは、爽やかな酸味を生かすために、レモンや酸味の効いたドレッシングをかけたらおいしい食べ物と合わせる。例えば、白身の刺し身やカルパッチョ、チキンやエディブル・フラワー、フルーツが入っているサラダなどがお薦め。レモンをかけておいしい物、潮の香りのする生ガキや白子、エビのバーベキューやバラマンディ、鯛、タラといった白身の魚とも相性が良い。また、脂っこい鶏の唐揚げにレモンを絞るとおいしくなるように、ソーヴィニヨン・ブランは唐揚げやてんぷら、トンカツともうまく合う。



エビのバーベキューなど爽やかな酸味を生かす組み合わせがお薦め

●シャルドネ（白）

シャルドネは、オーストラリアで最も生産量が多く、オーストラリア国内の全ての産地で作られている品種。樽との相性が非常に良いため、生産コストが高くなる半面、おいしさのために樽で熟成させるという工程を経ることが多い。

シャルドネの香りは、ソーヴィニヨン・ブランに比べ穏やかで柔らかく、バターやナッツ、バナナなど樽由来の香りがするのが特徴。また、品種が涼涼な気候の産地の物であればメロンなど果肉の柔らかい果物の香り、温暖な気候で作られた物は、ネクタリンなど味わいの濃い果物の香りがするなど、産地により香りが大きく異なる特徴も持つ。味わいは、樽熟成の関係からソーヴィニヨン・ブランよりも渋みがあり、口に残るコクがより深い「ミディアム・ボディ」に分類される。

食事との組み合わせに関しては、シャルドネはバターなどの乳製品の香りがするためパスタであればクリーム・ソース系の物とよく合う。ソーヴィニヨン・ブランよりも味わいにコクと深みがあることから、シーフードの場合はエビ、ホタテ、ロブスター、ムール貝などリッチな味わいの物との相性が良く、白身魚でもサワラの西京焼き、脂がしっかり乗ったブリの刺し身などの味の濃い料理であれば更においしく食べられる。もちろん、白ワインとしての酸味も持ち合わせているため、エビや白身魚のてんぷらとのマッチングも良い。また、肉料理とも合い、その場合は鶏肉や豚肉といった白い肉との合わせ方がお薦め。



樽熟成の工程を経ることが多いシャルドネ

Column ソーヴィニヨン・ブランのおいしい飲み方

- 基本的に早飲み、ヴィンテージ（ブドウの収穫年）から1〜2年が飲みごろ。
- 適温は6〜10度くらい（冷蔵庫できりと冷やす温度）。
- 合わせたい食べ物①：レモンや酸味の効いたドレッシングをかけるとおいしい物（例：白身の刺し身、カルパッチョ、サラダ各種、魚のグリルなど）
- 合わせたい食べ物②：味付けがあっさり（塩のみなど）で重過ぎない物（例：アスパラガスのグリル、エビのBBQ、ゴート・チーズ、フェタ・チーズなど）
- 合わせたい食べ物③：潮の香り（生臭さ）がある物、揚げ物（例：生ガキ、白子、野菜のてんぷら、鶏の唐揚げ）

Column シャルドネのおいしい飲み方

- 飲み頃はヴィンテージ（ブドウの収穫年）から2〜5年、上質な物は10年もしくはそれ以上。
- 適温は、樽熟成の物だと10〜13度（冷蔵庫で冷やす温度よりはやや高め）。
- 合わせたい食べ物①：まろやかでコクのあるバター、クリームなどの乳製品が含まれる物（例：クリーム・ソース系のパスタなど）
- 合わせたい食べ物②：白い肉、濃い味付けの魚（例：鶏肉、豚肉、サワラの西京焼き、ブリの刺し身など）
- 合わせたい食べ物③：てんぷらなどの揚げ物（例：エビや白身魚のてんぷら）
- 合わせたい食べ物④：味が濃いめの甲殻類（例：エビ、ホタテ、ロブスター、ムール貝など）
- 合わせたい食べ物⑤：ほろこりとした硬いチーズ（例：CHEDDAR、コンテなどのハード・チーズ）

●ピノ・ノワール (赤)

ワインをたしなみ始めた人が、飲みやすい白ワインから「そろそろ赤ワインも」と考えた時、いきなりフル・ボディからだ飲みづらいため、最初に飲む赤ワインとしてお薦めなのがピノ・ノワール。

ピノ・ノワールは、果皮が薄く病気になるやすいなど繊細で、栽培に非常に手間の掛かる品種。そのため、ピノ・ノワールで良い物を飲みたいと思うとどうしても値段が高くなってしまいう傾向があり、おいしいピノ・ノワールを飲もうと思えば、値段は最低25ドルくらいからは出すことがポイント。

香りは、イチゴやラズベリーなどのベリー系、スミレやラベンダーなどの花、シナモンなどの茶色いスパイスの香りがするのが特徴で、熟成された物であれば紅茶の茶葉やトリュフなどの土っぽさが香りとして出てくる。

食べ物との合わせ方は、シャルドネが鶏肉と豚肉に合うのと同じく、ピノ・ノワールもそれらと相性が良い。ただ、ピノ・ノワールの場合は、リッチなソースのかかった物、焼き鳥だと塩よりもタレの物と良い相性を持つ。土っぽい香りを持つ物は、野性味のある食べ物、例えば鴨肉やレバーなど少し癖や臭みのある肉などともよく合う。また、赤ワインではあるが、サーモンやマグロといった脂のある赤身の魚と味わいが比較的軽めのピノ・ノワールは相性が良いと言われている。一方で、辛い料理に赤ワインを合わせると、辛さにアルコールの強さが相まって、口の中が麻痺してしまうため、辛い料理だと口の中をクール・ダウンさせてくれる白ワインの方がお薦め。



バルーン状の大きめのグラスで飲むと複雑な香りをより楽しめる

Column ピノ・ノワールのおいしい飲み方

- 適温は13～15度くらい(室温よりやや低め)。
- バルーン状の大きめのグラスでその複雑な香りを楽しむ。
- 合わせたい食べ物①: 軽めの肉料理(例: タレ味の焼き鳥、鶏肉の赤ワイン煮込みなど)、脂の乗った赤身の魚(例: サーモン、マグロなど)
- 合わせたい食べ物②: 野性味のある物(例: 鴨肉、ハツ、レバーなど)
- 合わせたい食べ物③: とろっとしたチーズ(例: カマンベール、ブリーなど)
- 辛過ぎる料理とのマッチングはNG。

●シラーズ (赤)

オーストラリアを代表する品種で、最も多く栽培され、オーストラリア・ワインの最高峰「ペンフォールズ・グランジ」もシラーズから作られている。シラーズは単体でワインが作られることも多い品種だが、ピノ・ノワールやシャルドネと異なり、カベルネ・ソービニオンやグルナッシュなどの品種とブレンドされることもある。また、シラーズは、スパークリング・ワインや酒精強化ワイン(醸造過程でアルコール「酒精」を添加するアルコール度数の高いワイン)の原料にもなっている。

シラーズは、皮革のような動物っぽい香りを持つことが特徴で、オーストラリアのシラーズにはユーカリの香りがする物もある。フルーツであれば、カシスやブラック・ベリーのような香り、スパイスだとブラック・ペッパーと、ワインの色と同様で香りにも「濃い物」が挙げられる。

味の特徴は何と言ってもフル・ボディであること。飲む時は、室温よりも少し低めの温度にしておくと、おいしく頂くことができる。シラーズはフル・ボディで味にもボリュームを感じるので、合わせる料理もボリュームがある物がお薦め。ステーキ、ラム・シャンク、ロースト・ビーフ、ビーフ・シチューといった料理とのマッチングが良く、野性味のある香りがするため、ラム肉ともおいしく合う。



濃い色味が特徴のシラーズ(左)と鮮やかな赤色のピノ・ノワール(右)

Column シラーズのおいしい飲み方

- 適温は、室温よりやや低め13～16度。
- 大きめのグラスで飲むのがお薦め。
- 合わせたい食べ物①: ボリュームのある肉料理(例: スターキ、ラム・シャンク、ロースト・ビーフなど)
- 合わせたい食べ物②: 濃いめのソース系の料理(例: ビーフ・シチューなど)
- 合わせたい食べ物③: 味の濃いチーズ
- 辛過ぎる料理とのマッチングはNG。

食べる Dine

MAP
12-C-2

ロータス・ダイニング
Lotus Dining

上海料理と広東料理をベースにしたモダン・チャイニーズ。複合商業ビル「ギャラリース」のレベル1に店舗を構え、合計260席の広々とした店内で美しい翡翠色のダンプリングや野菜たっぷりのメニュー、ユズやビネガーを使ったカクテルなど多彩な味を楽しめる。混み合うことが多いのでぜひ事前予約を。



The Galleries, Level 1, 500 George St., Sydney
☎ 9247-6868 ✉ enquiries@lotusdining.com.au
🌐 www.lotusdining.com.au

Info: ★タウン・ホール駅から徒歩2分 ★ランチ毎日12PM～3PM、月～水5:30PM～10PM、木～土5:30PM～11PM、日5:30～9PM ★予算1人\$30～

MAP
10-A-2

フォー・エイト・ファイブ
Four ate Five

ランチにお薦めのサリー・ヒルズにある小さなカフェ。香り豊かなコーヒーや、ボリューム満点のWAGYUバーガー、モロッカン・スパイスが効いたベイクド・エッグなどが人気。店頭には焼きたてのマフィンやペストリーが並んでいる。晴れた日は、デイクアウェイをして公園でランチをするのも良いかも。



485 Crown St., Surry Hills

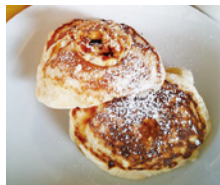
☎ 9698-6485 🌐 www.fouratefive.com

Info: ★セントラル駅から徒歩10分 ★月～金7AM～3:00PM、土7:30AM～3:30PM、日9AM～2:30PM ★サンドイッチ\$13～

MAP
8-D-4

ビルズ
Bills

セレブ・シェフのビル・グレンジャー氏が開店したカフェ。シドニーで朝食を食べるなら、ここは外せないとも言われている。ふわふわのリコッタ・チーズのパンケーキは、世界中にファンがいるほどの人気。ダーリングハーストに本店がある他、サリー・ヒルズとボンダイ・ビーチにも支店がある。ぜひ本場の味を味わってみよう。



433 Liverpool St., Darlinghurst

☎ 9360-9631 🌐 www.bills.com.au

Info: ★キングス・クロス駅から徒歩7分 ★月～土7:30AM～3PM、日8AM～3PM ★定番メニュー\$22～ ★月～金は予約可 ★サリー・ヒルズとボンダイ・ビーチにも支店あり

MAP
2-C-2

ソノマ・ベーカリー・カフェ
Sonoma Bakery Cafe

シドニーで天然酵母パン(サワードウ・ブレッド)ブームの火付け役ともなったベーカリー直営のカフェ。天然酵母パンで作ったサンドイッチや、バゲット、クロワッサンなどが楽しめる。かめばかめほど甘みが出るパンは、一度味わうと病み付きに。本店はアレクサンドリアで、他にも6つの支店が市内にある。



32-44 Birmingham St., Alexandria

☎ 8338-1051 🌐 www.sonoma.com.au

Info: ★マスコット駅から徒歩10分 ★毎日7AM～4PM ★ウララ、バディントン、ウォータールー、グリーブ、ボンダイ、ローズ・ベイに支店あり ★ソノマ・ブルックファースト\$20

MAP
7-D-4

シングル・オー
Single O

自家焙煎の豆とバリスタの腕で一躍有名になった「シングル・オリジン・ロースターズ」が、オージー風に縮めた愛称の「シングル・オー」に正式改名。もちろん、コーヒーの芳醇な味と香りに変わりはない。カフェにはコーヒー専用カウンターとダイニングスペースがあり食事も楽しめる。豆も購入可。



60-64 Reservoir St., Surry Hills

☎ 9211-0665 🌐 singleo.com.au

Info: ★セントラル駅から徒歩7分 ★カフェ月～金6:30AM～4PM、コーヒー・ラスト・オーダー3PM、食事ラスト・オーダー2:30PM、土7:30AM～2:30PM、日休 ★コーヒー\$3.5～

MAP
15-G-1

ザ・パイ・ティン
The Pie Tin

ニュータウンの人気パイ専門店。焼き立ての手作りグルメ・パイやスイーツ・パイが食べられる。お薦めは、2種類のサラダかフライド・ポテトが付いたパイのセット「Pie Meal」(\$12.50～14.50)。ボリューム満点なので2人でシェアするのが定番だ。持ち帰りもでき、パーティー用などにスイーツ・パイをホールで注文することも可能。



1A Brown Lane., Newtown

☎ 9519-7880 🌐 www.thepietin.com.au

Info: ★ニュータウン駅から徒歩10分 ★月～水10AM～8PM、木～土10AM～10PM、日10AM～6PM ★無休 ★パイ\$6.90～8.90

MAP
12-C-3

ザ・ガーデン
THE GARDENS

「Born in the garden, bred in the kitchen」のコピーが目を引く、自然派レストラン。オーガニックにこだわった野菜や卵、鶏肉など、体が喜ぶ素材を使ったメニューが自慢。健康志向のビジネスマンで朝からにぎわう。都心のど真ん中にあるにもかかわらず、吹き抜ける風がまるで自然の中にいるような気分。



World Square Shopping Centre, 644 George St., Sydney

☎ 9283-5737 🌐 www.the-gardens.com.au

Info: ★タウン・ホール駅から徒歩5分 ★月～金6AM～4PM、土・日7AM～2PM ★無休

MAP
16-C-4

クルトシュ

Kurtosh

シドニー東部ランドウィック発のハンガリアン・カフェ。ハンガリー語で「煙突」を意味し、店名にもなっているクルトシュと呼ばれる棒状のロール・パンは、さまざまなトッピングから選べ、外はサクサク、中はフワフワの食感。酸味と甘みが絶妙だ。ケーキ各種は量り売りなので、ちょっとずつ買って食べ比べるのがお薦め。



20B-20C St Pauls St., Randwick

☎ 9399-8412 🌐 kurtosh.com.au

Info: ★セントラル駅からバス372番などで約20分 ★月～金7AM～10PM、土・日・祝8AM～10PM ★サリー・ヒルズ、クローズ・ネスト、ダーリングハースト、ウーロンゴンにも支店あり

MAP
11-C-2

プレイフェア・カフェ

playfair CAFE

ロックスを象徴する石畳が続く小道プレイフェア・ストリートにあるカフェ。ボリュームたっぷりのサンドイッチやハンバーガーが人気。週末になると旅行者でにぎわう。おいしいコーヒーが飲めることで有名で、「The Rocks Aroma Festival」で開催される「Aroma Cup」では、3年連続優勝している。



Shop 21 The Rocks Centre, Playfair St., The Rocks

☎ 9251-3317 🌐 playfaircafe.com.au

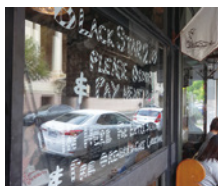
Info: ★サーキュラー・キーから徒歩5分 ★月～日8AM～5PM

MAP
15-F-1

ブラック・スター・ペイストリー

Black Star Pastry

行列ができるほど人気の看板メニュー「イチゴとスイカのロール・クリーム・ケーキ」は、サクサクの土台の上に生クリームやスイカの 슬라이ス、いちご、ピスタチオ、バラの花びらなどが散りばめられた。見た目にも可愛らしい一品。ラベンダーやビートルートなどを使用したメニューでおいしいパン類も充実。



277 Australia St., Newtown

☎ 9557-8656 🌐 blackstarpastry.com.au

Info: ★ニュータウン駅から徒歩3分 ★日～水7AM～5PM、木～土7AM～5:30PM ★ローズベリーにも支店あり

MAP
18-C-2

ビーン・ドリンキング

Bean Drinking

カフェ批評本「グッド・カフェ・ガイド」などで高得点をマークしている人気のコーヒー専門店。店名通りコーヒー好きには見逃せない存在で、サイフォンからエスプレッソまで取りそろえる。自家焙煎された豆から淹れられる一杯は納得のクオリティー。オンラインでも豆やコーヒー関連グッズを販売している。



Shop 1, 13 Ernest Pl., Crows Nest

☎ 9436-1678

Info: ★セントレナズ駅から徒歩15分 ★月～金7AM～5PM、土・日7AM～6PM ★祝休

MAP
20-A-2

フォー・フロッグズ・クレープリー

Four Frogs Crêperie

モスマンの閑静な住宅街に佇む、フランス北西部ブルターニュ地方の郷土料理が食べられるレストラン。ハムやチーズ、マッシュルーム、トマトなどをそば粉のクレープで包んだ「ガレット (Galette)」という家庭料理がお薦め。りんごの発泡酒シードルと一緒に食べれば、本場の味が楽しめる。スイーツ系クレープ各種も人気。



175 Avenue Rd., Mosman

☎ 9960-1555 🌐 www.fourfrogs.com.au

Info: ★月・火7AM～4:30PM、水～日7AM～9PM ★食事系クレープ\$11～、スイーツ系クレープ\$7～ ★ランドウィック、サーキュラー・キーにも支店あり

MAP
10-B-2

バーク・ストリート・ベーカリー

Bourke Street Bakery

サリー・ヒルズに本店を構えるベーカリー。朝から行列ができるほど地元の人に人気で、できたての香ばしい天然酵母のパンや、サクサクのデニッシュ、フレーバーが豊富なタルトなどが購入できる。店の横にはカフェ・スペースもあるのでコーヒーと共にパンやタルトを頂くのもお薦め。



633 Bourke St., Surry Hills

☎ 9699-1011 🌐 bourkestreetbakery.com.au

Info: ★セントラル駅から徒歩10分 ★月～金7AM～6PM、土・日7AM～5PM ★クロワッサンなど\$1.80～ ★アレクサンドリア、マリックビル、バルメイン、ニュートラル・ベイ、ノース・シドニーなどに支店あり

MAP
17-D-1

ボンダイ・トラットリア

Bondi Trattoria

観光客やローカルからも人気のボンダイで、ピーチを見渡しながらモダン・イタリアン料理を楽しめるレストラン。平日の午前11時30分～午後3時までは食事とワインのお得なランチ・セットや曜日ごとに「キッズ・メニュー無料」や「2ドル岩牡蠣」などのサービスがあるのでチェック。



34B Campbell Parade, Bondi Beach

☎ 9365-4303 🌐 bonditrattoria.com.au

Info: ★ボンダイ・ビーチから徒歩数分 ★月～金・祝9AM～10PM、土・日8AM～10PM ★平日ランチ・セット\$30

MAP
15-G-1

ブリュータウン・ニュータウン

THE GARDENS

カフェ激戦区、ニュータウンにある人気店の1つ。敏腕パスタが作る上質なコーヒーや、ランチ・メニュー、スイーツなどが味わえる。フード・メニューでは、近年世界中で人気急上昇中のクロワッサンとドーナツの融合「クロナッツ」がお薦め。外はサクサク中はしっとりで、バターの香りも芳しく甘みも控えめ。コーヒーと一緒にいかが?



6-8 O'Connell St., Newtown

☎ 9519-2920 🌐 www.brewtownnewtown.com

Info: ★毎日8AM～4PM ★コーヒー\$3.5～

MAP
7-D-4

ロングレイン
Longrain

サリー・ヒルズの路地裏にある、タイ・レストラン。シェフのピクサー・チャンが生み出す料理の数々は、どれもとびきりフレッシュなハーブに彩られ、食材そのものの味が最大限に生かされる。「グッド・フード・ガイド2015」でも高い評価を得ており、ワンランク上のこだわりのタイ料理の数々を、心ゆくまで堪能することができる。



85 Commonwealth St., Surry Hills

☎ 9280-2888 ● longrain.com/sydney

Info: ＊ミュージアム駅から徒歩6分 ＊ランチ金12PM～、ディナー月～金6PM～深夜、土・日5:30PM～深夜 ＊予算1人\$50 ＊予約要 ＊L

MAP
2-D-1

オルメグジョ・アット・ザ・スピット
Ormeaggio at The Spit

シティからマンリー方面に向かう時に渡るスピット橋の手前にあるモダンなイタリアン。旬なシーフードが満載のリゾットやパスタを楽しみながら、のんびりと船着場を眺めるのがお薦め。キオスクの出来立てフォカッチャなどは持ち帰ることもできる。日曜の夜にはお得な週替わり5品コース(\$79)も。



D'Albora Marinas The Spit, Spit Rd., Mosman

☎ 9969-4088 ● www.ormeaggio.com.au

Info: ＊ウィンヤード駅から徒歩E68、E71などのバスで30分 ＊ランチ木～日12PM～、ディナー水～金6PM～ ＊月・火休 ＊サンデー・5コース・ディナー\$79～ ＊L

MAP
8-D-2

蝶々さん
Cho Cho San

ポッツ・ポイントの目抜き通りに佇む、注目の日本食レストラン。北欧や日本の要素が美しく融合されたシンプルなお洒落な店内では、「グッド・フード・ガイド2015」でもワン・ハットを受賞した本格的な料理を楽しむことができる。日本酒の種類も豊富で、日本のウィスキーや甲州ワインなどまで楽しめるのもうれしい。



73 Macleay St., Potts Point

☎ 9331-6601 ● chochosan.com.au

Info: ＊キングス・クロス駅から徒歩10分 ＊毎日5:30PM～、金～日12PM～ ＊予算1人\$50～

MAP
4-B-3

チズイック
Chiswick

ウララの閑静な住宅地に佇む自然派レストラン。開放感にあふれたお洒落な店内は、誕生日や結婚記念日など特別な日の利用にも最適。一面のガラス窓からは広く美しい庭園が望め、そこで栽培された採りたての野菜を使用した料理はどれも絶品だ。中でも新オープンでじっくりグリルされたラムはお薦め。



65 Ocean St., Woollahra

☎ 8388-8688 ● chiswickrestaurant.com.au

Info: ＊エッジクリフ駅から徒歩10分 ＊ランチ月～木12PM～2:30PM、金～土12PM～3PM、ディナー月～木6PM～10PM、金～土5:30PM～10PM、日12PM～9PM ＊予算1人\$50～

MAP
3-B-3

バーガー・デン
Burger 10

オーストラリア、アメリカ、中国、タイ、イタリア、ギリシャ、レバノン、メキシコ、日本、モロッコの10カ国を表現したバーガーのお店。タイならレッド・カレーが決めのパラマンディー・フライのバーガー、日本ならワサビ・ソースを使ったライス・バーガーなど、個性あふれるバーガーを楽しむことができる。



39 Glebe Point Rd., Glebe

☎ 8283-3870 ✉ info@burger10.com.au

● burger10.com.au

Info: ＊セントラル駅から徒歩43分など約10分 ＊月～木11:30AM～11PM、金～土11:30AM～0AM、日11:30AM～10PM ＊バーガー\$10～

MAP
3-B-3

アーゴラ
Aghora

ギリシャ料理と地中海料理の伝統をベースにモダンなアレンジを加えたメニューが魅力。多彩な野菜やフェタ・チーズを使った物や、ハルミ・チーズのサラダやラビオリなど、食感も見た目も楽しめる料理がラインアップされている。雰囲気をも基調にした落ち着いたモダンな店内でディナーや週末のランチを。



94 Glebe Point Rd., Glebe

☎ 9518-7695 ● www.aghora.com.au

Info: ＊セントラル駅から徒歩43分など約10分 ＊火～木(ディナーのみ)5:30PM～11PM、金～日11AM～2:30PM、5:30PM～11PM、月休 ＊予算1人\$40～

MAP
7-B-3

ブラザ
Brazza

ブラジリアン・パーベキュー「シュラスコ」をビュッフェ・スタイルで思う存分楽しめる、ダーリング・ハーバー近くの人気店。ラムやビーフ、モーク・チキンなど、好きな部位を目の前で豪快に切り分けてくれる。パナ・フリッターやミックス・サラダ、ブラジリアン・チリなどサイド・ディッシュも豊富。



Shop 18-19, Darling Quarter, 1-25 Harbour St., Sydney

☎ 9286-3733 ✉ book@brazza.com.au ● dh.brazza.com.au

Info: ＊タウン・ホール駅から徒歩6分 ＊ランチ月～土12AM～3PM、ディナー月～木5PM～9:45PM、金～土5PM～10:30PM、日12PM～9:45PM ＊ビュッフェ1人\$58

MAP
7-C-3

アブ・エア
Abb Air

アクセスに便利な複合商業ビル「ワールド・スクエア」の一角にあり、昼から夜まで毎日混み合うカジュアル・タイ料理店。種料理パッタイなどの定番から春雨とシーフードたっぷりのヤムウンセン、スープ・ヌードル、豚肉と米のソーセージ・ボールなど豊富なメニューがうれしい。グリーン看板が目印。



Shop 9.6, World Square Shopping Centre, Goulburn St., Sydney

☎ 8068-2564 ✉ abbair1982@gmail.com

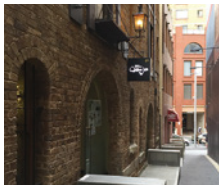
● www.abbair.com.au

Info: ＊タウン・ホール駅から徒歩7分: ＊月～木・日11AM～1AM、金・土11AM～2AM ＊予算1人\$15～

MAP
7-C-3

ダンジー
Danjee

シティー中心部ジョージ・ストリートから、リバプール・ストリートとバサースト・ストリートの中間の細い路地を入った所にある。隠れ家のような韓国料理店。レンガ造りのシックな雰囲気の中で、石焼きビビンバやチゲなど本格韓国料理が食べられる。イベント・シネマズ至近なので映画前の腹ごしらえにも。



1/7 Albion Place, Sydney

☎ 8084-9041 ✉ info@danjee.com.au

🌐 www.danjee.com.au

Info: ★タウン・ホール駅から徒歩3分 ★毎日11:30AM~11:30PM ★予算1人\$15~

MAP
23-B-1

フラワー・チャイルド・カフェ
Flower Child Cafe

シドニー北部チャッツウッドのショッピング・モール「ウエストフィールド」内にある、花と緑がいっぱいのカフェ。バターたっぷりのブリオッシュを使ったリッチなフレンチ・トーストが人気で、色鮮やかな果物やマスカルポーネなども載ってボリュームも満点。湿雑するのを朝食やランチは早めの時間が狙い目。



Shop 391, Westfield Chatswood, 1 Anderson St., Chatswood

✉ lisa.k@flowerchildcafe.com.au 🌐 flowerchildcafe.com.au

Info: ★チャッツウッド駅から徒歩3分 ★月~日8AM~5PM (木のみ8AM~8PM) ★コーヒー\$4~、ランチ\$18~

MAP
17-D-1

アイスバーグス
Icebergs Dining Room and Bar

ボンダイ・ビーチを間近に眺めながら優雅に食事ができるレストラン。日曜限定ランチのセット(55ドル)は、ブリッタータやビアディーナなどイタリアン主体のメインが選べる。ステーキや魚のグリル、素材にこだわったサラダなどと共に夕暮れや夜の景色も楽しみたい。プール付きなので貸し切りパーティーにも。



1 Notts Ave., Bondi Beach

☎ 9130-3120 ✉ info@icebergs.com.au 🌐 icebergs.com.au

Info: ★ボンダイ・ジャンクション駅から徒歩333などのバスで約10分 ★月~金11AM~深夜、土・日9AM~深夜、祝日12PM~10PM ★メイン・ディッシュ\$26~、日曜限定ランチ・セット1人\$55

MAP
15-E-2

サガ
Saga

シドニー出身でスーカー・マニアのオーナーが営むカフェ。皆が知っているスナック菓子やキュートな花をふんだんに使った、見た目も味も楽しませてくれるケーキが同店の一押しだ。インスタ映えること間違いなし。ニュータウン駅から徒歩で行けるのでショッピング中の糖分補給に最適。



178 Enmore Rd., Enmore

☎ saganemore.com

Info: ★シティーからバス423・M30などで25分 ★月・火・休8AM~10PM水~日8AM~4PM ★大きいケーキの予約はウェブサイトから

MAP
7-C-4

エンカーサ・レストラン
Encasa Restaurant

20年以上にわたり愛されるスペイン料理店。「At home」を意味する店名の通りくつろいだムードで、タパスやピザの他、ぶりぶりのエビや貝たっぷりの本格バリエア(1人前26ドル、2人前から注文可)を楽しめる。ワインやビール、各種サイダー、果実がたっぷりのサングリアも。デザートやコーヒーも美味。



423 Pitt St., Sydney

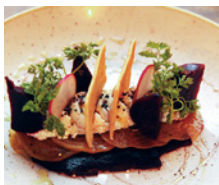
☎ 9211-4257 🌐 encasa.com.au

Info: ★ミュージアム駅から徒歩5分: ★月~金12PM~2:30PM、5:30PM~深夜、土12PM~深夜: ★予算1人\$40~

MAP
7-D-1

ノルスク・ドア
Norsk Dor

北欧伝統のスカンディナビア料理なら、ビット・ストリートから細い階段を地下2階まで下りた所にある階会の隠れ家レストランへ。ムーディーな照明の中で、ビートルとヤギ乳のチーズの盛り合わせ、ポーン・マロウ(子牛の骨髄)など、シドニーでも珍しい料理の数々を味わおう。バーとしても利用可。



B2/70 Pitt St., Sydney

☎ 9518-7695 ✉ bookings@norskdoor.com.au 🌐 eatdrinkplay.com/sydney/norsk-door-sydney-cbd/

Info: ★ウィンヤード駅から徒歩4分 ★月~土5PM~12AM ★予算1人\$40~

MAP
11-C-3

ラルネッサンス・カフェ・パティスリー
La Renaissance Cafe Patisserie

観光客でにぎわうザ・ロックスの、散策ついでに立ち寄りたい老舗フレンチ・パティスリー。ルビー色のケーキ「Goya」や、ドーム型をした塩キャラメル入りチョコレート・ムース「Zulu」など、宝石のように美しいケーキがショーケースにずらり。パイやイストリーも人気で、全て店内で食べても持ち帰りでもOK。



47 Argyle St., The Rocks

☎ 9241-4878 ✉ orders@larenaissance.com.au

🌐 la Renaissance.com.au

Info: ★サーキュラー・キー駅から徒歩6分 ★月~金7AM~6PM、土・日8AM~6PM ★予算1人\$15~

MAP
3-B-3

バッド・マナーズ
Badde Manors

味もボリュームも大満足なベジタリアン料理を早朝から深夜まで提供する。1982年創業のグリープの人気カフェ。「モロッコ風フリッター」「豆腐バーガー」などの他、ビーガンやグルテン・アレルギーに対応したメニューも充実。毎週土曜のグリープ・マーケットの会場から近いので、買い物後のランチにもお薦め。



1/37 Glebe Point Rd., Sydney

☎ 9660-3797 ✉ info@baddemanorscafe.com.au

🌐 baddemanorscafe.com.au

Info: ★セントラル駅から徒歩431などで10分 ★日~木6:30AM~深夜、金6:30AM~1AM、土6:30AM~1AM (祝日も営業) ★予算1人\$20~

買う



ショッピング・センターやスーパーマーケットは、とにかく大規模で品ぞろえが豊富。一方、小売店やマーケットでは、オーガニック食材から一点物の雑貨などを購入することができる。

ショッピングに出掛けよう

街中や郊外には、さまざまな大型ショッピング・センターがある。買い物から食事、映画などさまざまなコンテンツがそろうので、レジャーとしても楽しめる。また、複数の店舗が軒を連ねるモールも多い。例えば、シドニーのファッション・トレンドの中心的発信地の1つが、マーケット・ストリートとキング・ストリートの間にある「Pitt Street Mall」(Web: www.pittstreetmall.com.au)。そこには600店舗を超える専門店がそろう。

シドニーでは木曜日が「レイト・ショッピング・デー」という夜9時ごろまで買い物が楽しめる日。その代わり、平日はデパートや店舗は閉まる時間が早い。平日は午後5時半から6時半の間、日曜日は5時から6時ごろには閉まるので要注意。

バーゲンなどのセールもある。季節の終わりの在庫一掃セールである「End of Season Sale」(4月、9月)や「End of Financial Year Sale」(6月)、「Christmas Sale」(12月)などが行われる。

●オーストラリアのデパート

「Myer」(Web: www.myer.com.au)と「David Jones」(Web: www.davidjones.com.au)がオーストラリアのデパートとして有名だ。David Jonesは、オーストラリアの高級デパート。Myerは、David Jonesと比べるとややカジュアルな位置付けとなっている。

●衣料品を買う

手頃な価格で買えるということで人気があるのが、ファスト・ファッションと呼ばれる「H&M」や「ZARA」「Topshop」など。低価格なオーストラリア・ブランドで人気なのが「Cotton On」や「Sportsgirl」だ。また、2014年シドニーに初上陸したユニクロも人気。サーファー系カジュアル・ブランドの「Billabong」や「ROXY」も若者を中心に支持されている。

●衣料品などを購入する時の注意点

購入する場合は、サイズ表示をそのままのみにせず試着してみよう。更に傷や縫製のミスがないか、ボタン

がちゃんとかかるかなど、きちんとチェックしてから買う方がよい。

●日用品を買う

台所用品などの日常の雑貨は「Kmart」や「Target」、「IKEA」などの量販店、「Woolworths」や「Coles」などのスーパーマーケットなどで購入できる。日用品だけでなく、服や靴、化粧品なども販売しているため便利だ。また、日本のダイソーや無印良品などもシドニーに店舗を構えている。



各地に点在する大型ショッピング・センター・ウェストフィールド

文房具を買う

いわゆる日本にあるような「文房具屋」は見掛けない。そのため文房具を買う時は、「News Agency」という、新聞や雑誌、宝くじ(ロト)、タバコなどを売るコンビニ、郵便局、もしくはスーパーマーケットの文房具コーナーで手に入れる。しかし、これらの店で販売されている文房具は最低限の物のみのため、もっと豊富な種類が必要という場合は、オーストラリア最大の文房具チェーンである「Officeworks」で購入すると良いだろう。また、後述する「紀伊國屋書店」や「Dymocks」などの書店でも文房具は販売されている。お洒落な文房具が欲しい場合は、オーストラリアとニュージーランドでショッブ展開している「kikki.K」や「Typo」がお薦めだ。

薬を買う

薬には医者の方箋がないと購入できない処方薬と、処方箋がなくても自由に買える市販薬の2種類がある。市販薬は、「Chemist」（ケミスト）もしくは、「Pharmacy」（ファーマシー）と表示されている薬局で買う。薬の種類は多く、どれが何の薬が分かりにくいので、薬局にいる薬剤師や店員に自分の症状を伝えてみよう。薬局では市販薬以外にもビタミン剤や化粧品、ガムやチョコレートなどの菓子類、ストッキングなども販売されている。また薬局だけでなく、スーパーマーケットでも、オーストラリアの国民的な常備薬である「パナドール（Panadol）」や「ニューロフェン（Nurofen）」などの鎮痛剤を始めとした多くの種類の薬が買える。

本を買う

シドニーで本を買う場合、大型書店としては「紀伊国屋書店」や「Dymocks」が挙げられる。紀伊国屋書店では、日本の書籍も販売されている。ただし値段は日本での定価の1.5倍～2倍近くする。そのため、まとめて複数の本を購入する場合は、アマゾンなどを利用する方が安い場合がある。

日本の中古書籍を購入したい時は、シドニーで最大規模の古書籍の販売と買取を行う「ほんだらけ Full of



マーケットでは、古本が売られているのもよく目にする

■衣類サイズ換算表 レディース

日本	7	9	11	13	15	17
	XS	S	M	L	XL	XXL
豪州	8	10	12	14	16	18

メンズ

日本	S	M	L	XL	XXL	17
豪州	XS	S	M	L	XL	XXL
	12	14	16	18	20	18

※サイズ換算は何種類があるので、上記は目安としよう

Books」（Web: fullofbooks.com.au）で探してみるのが良いだろう。同店では、小説や漫画の他に、雑誌、中学校や高校の学習参考書など幅広いジャンルの古書籍がリーズナブルな価格で販売されている。

新聞・雑誌を買う

新聞や雑誌は、普通書店などではあまり売られていない。上述の「News Agency」を始めとするコンビニやスーパーマーケットなどで販売されている。

マーケットで買い物

オーストラリアでショッピングといえば、週末に各地で開催されているマーケットは外せない。青空の下、のんびりと歩きながら新鮮な食材や掘り出し物の雑貨を探したり、芝生に寝転んで屋台のフードを楽しんだり、バンドの演奏などに耳を傾けて過ごす休日は極上のリラックスタイムだ。

オーガニック食材から骨董品、一点物のアート作品やビンテージのファッション・アイテム、書籍などお気に入りの物が見つけれられるはずなので必見だ。

シドニー近郊で開催されているマーケット情報は46ページに掲載。



マーケットは地元の人はもちろん観光客にも人気

■靴サイズ換算表 レディース

日本	22	22.5	23	23.5	24	24.5	25
豪州	5 1/2	6	6 1/2	7	7 1/2	8	8 1/2

メンズ

日本	24.5	25	25.5	26	26.5	27	27.5	28
豪州	7	7 1/2	8	8 1/2	9	9 1/2	10	10 1/2

買う Shop

MAP
12-D-1

ピット・ストリート・モール Pitt Street Mall

シティー中心部のピット・ストリー
トの歩行者天国には、フード・コート
を完備した大型ショッピング・セン
ター「ウェストフィールド」を始め百貨
店、高級ブランド店からZARAや
H&Mなどデリー・ブランドも充実。
コスメやお土産に最適なチョコレート
や雑貨まで、欲しい物は何でもそ
ろう。



Between Market & King St., Sydney
☎ 9256-9452 ● www.pittstreetmall.com

Info: ★タウン・ホール駅から徒歩5分 ★営業時間は店舗によって異なる

MAP
12-C-1

クイーン・ビクトリア・ビルディング (QVB) Queen Victoria Building

19世紀に建設された歴史的建造
物を改装して作られたショッピング・
モール。アンティークな英国調の装
飾が華やかな印象を醸し出す。有名
ブランドやカフェ、雑貨店、ビュ
ティー系ショップなどがそろっており
、タウン・ホール駅や百貨店「マイ
ヤー」、ピット・ストリート・モールに
もつながっている。



455 George St., Sydney

☎ 9265-6800 ● www.qvb.com.au

Info: ★タウン・ホール駅から徒歩5分 ★月～土フロアにより異なる、日・祝11AM～
5PM (店舗によって異なる場合あり) ★無休

MAP
3-B-3

ブロードウェイ・シドニー Broadway Sydney

シドニー大学にほど近いブロード
ウェイに位置するショッピング・セン
ター。食料品を始め、アパレルや雑
貨店などがそろい日用品を購入する
ことができる。フード・コートはもち
ろん、アップル・ストアや映画館を併
設しているため、娯楽を楽しむこ
ともできる。駐車場も完備されてい
るの便所だ。



1 Bay St., Ultimo

☎ 8398-5620 ● www.broadwaysydney.com.au

Info: ★セントラル駅から徒歩15分 ★月～水・金10AM～7PM、木10AM～9PM、
土9AM～6PM、日10AM～6PM (フロアや店舗によって異なる場合あり)

MAP
2-A-1

マックコーリー・センター Macquarie Centre

マックコーリー大学近くの郊外の
ショッピング・センター。広大な売り
場面積を誇る施設内にアパレル、ス
ポーツ用品、ジュエリー、グルメな
おおよそ390店舗が軒を連ねる。アイ
ス・スケート・リンクや映画館、ボー
リング場などの娯楽やレジャー施設
も充実しているため、1日中過ごすこ
とができる。



Cnr. Herring & Waterloo Rds, North Ryde, Sydney

☎ 9887-0800 ● www.macquariecentre.com.au

Info: ★マックコーリー・ユニバーシティ駅直通 ★月～水・金9:30AM～6PM、木
9:30AM～9PM、土9AM～6PM、日10AM～6PM (フロアや店舗によって異なる
場合あり)

MAP
2-A-2

ダイレクト・ファクトリー・アウトレット DFO

シドニー西郊ホームブッシュにあ
る大型アウトレット・モール。80店以
上ものブランド店がそろう、在庫処
分品などのアウトレット商品などが
ディスカウント価格で販売されてい
る。「キュー」「トミー・ヒルフィガー」
「ポロ・ラルフローレン」など国内外
の有名ブランドが2～7割引きで買
える。



3-5 Underwood Rd., Homebush

☎ 9748-9800 ☎ DFO_Homebush@cfsgam.com.au

● www.dfo.com.au

Info: ★ストラスフィールド駅から徒歩525番から526番のバスで15分 ★月～水・土・日
10AM～6PM、木10AM～8PM

MAP
16-A-3

ピーターズ・オブ・ケンジントン Peter's of Kensington

キッチン用品、アクセサリ、コス
メ、ベビー用品などの生活雑貨が
リーズナブルに手に入る、ピンクの
建物が目印のディスカウント・スト
ア。食器などを新調する引越しの
際や、旅行、贈り物が必要な時に便
利だ。クリスマスや誕生日のギフト
に最適な物が見つかるはず。オンラ
イン・ショップも充実。



57 Anzac Parade, Kensington

☎ 9662-1099 ● www.petersofkensington.com.au

Info: ★セントラル駅/バス・ターミナルからM50、391番バスなどで15分 ★月～
金9:30AM～5:30PM、土9:30AM～5PM、日10AM～4PM

MAP
12-C-2

紀伊國屋書店 Kinokuniya Bookstore

シティー中心部にある商業施設
「ギャラリース」内にある日系大型書
店。書店としては南半球最大で850
坪もの売り場面積を誇る。洋書はも
ちろん、和書も豊富にそろえられて
おり、日本の文房具なども販売され
ている。ギャラリー・スペースもある
ので、買い物の際に立ち寄るのも良
いだろう。



Level 2, The Galleries, 500 George St., Sydney

☎ 9262-7996 ● www.australia.kinokuniya.com

Info: ★タウン・ホール駅から徒歩3分 ★月～水・金・土10AM～7PM、木10AM～
9PM、日11AM～6PM

MAP
12-D-2

オフィスワークス (ビット・ストリート店)
Officeworks

シドニーで事務用品を買うなら文房具・事務用周辺機器の大手チェーン・オフィスワークスがお薦め。ペンやノートなどの文房具を始め、パソコン周辺機器、オフィス家具、収納グッズなどオフィス用品は何でもそろそろ。また、写真の現像やコピーのサービスもあるのでぜひ活用したい。シドニー各地に支店がある。



242 Pitt St., Sydney

☎ 8267-5300 ● www.officeworks.com.au

Info: *タウン・ホール駅から徒歩3分 *月～金7AM～9PM、土8AM～7PM、日9AM～7PM

MAP
12-C-3

ティーズ (ワールド・スクエア店)
T2

オーストラリア発祥のティー専門店。紅茶はもちろん緑茶や中国茶、ハーブやフルーツなどのフレーバー・ティーが200種類以上取りそろえられている。店内では、数種類のオリジナル・ブレンド・ティーが試飲できるのもうれしい。ギフト・ボックスもあるのでお土産にも最適だ。各地に支店が点在する。



Shop 10.52C, 644 George St., Sydney

☎ 9261-2825 ● www.t2tea.com

Info: *タウン・ホール駅から徒歩5分 *月～水・金・土10AM～7PM、木10AM～9PM、日11AM～5PM

MAP
12-C-3

ピーター・アレキサンダー (ワールド・スクエア店)
Peter Alexander

オーストラリア・ニュージューランド各地に100店舗以上を有するルームウェア専門店。可愛いダックスフントがアイコンのブランドで、遊び心溢れるデザインが特徴だ。レディースを始めメンズ、キッズ・アイテムが展開され、パジャマだけでなく洋服やフット・ウェア、ギフト雑貨なども取り扱っている。



Shop 10.37, 644 George St., Sydney

☎ 8098-0487 ● www.peteralexander.com.au

Info: *タウン・ホール駅から徒歩5分 *月～水・土10AM～7PM、木・金10AM～9PM、日11AM～5PM

MAP
2-B-3

イケア (テンピ店)
Ikea Tempe

低価格でスタイリッシュなデザインに定評がある、スウェーデン発の家具店。ローズ店に続く、シドニー市内2店舗目のテンピ店の敷地面積は3万9,000平方メートルにも及ぶ。シドニー空港の近くにあるため、ガラス振りの開放的なフード・コートからは飛行機の離発着が見られる他、子ども用の遊び場もある。



634-726 Princes Hwy., Tempe

☎ 8020-6641 ● www.ikea.com/au/en/store/tempe

Info: *シドナム駅から徒歩15分 *月～金10AM～9PM、土9AM～9PM、日9AM～7PM (フード・コート月～金9:30AM～8:30PM、土8:30AM～8:30PM、日8:30AM～6:30PM) *無休

MAP
12-C-1

ジュリーク (ミッド・シティー店)
Jurlique Mid City

南オーストラリア州に自社農園を持つ、日本で最も人気のあるコスメ・ブランド。植物の生命力を最大限に生かすというバイオダイナミック農法を採用し、栽培から製品デザインまで一貫したスキン・ケア製品作りで知られる。優しい香りのハンド・クリームはベストセラー。全家に店舗を構える他、取扱店も多い。



Shop 51, Mid City, 420 George St., Sydney

☎ 9235-0928 ● www.jurlique.com.au

Info: *タウン・ホール駅から徒歩10分 *月～水・金9AM～6PM、木9AM～9PM、土9:30AM～5:30PM、日11AM～5PM

MAP
15-F-1

ドクター・アース・ニュートン
Dr Earth Newtown

ニュートンにある老舗オーガニック専門店。健康的で地球に優しい製品を食料品から日用品まで幅広く扱う。肌に優しいナチュラル系の、化学物質や有害物質を含まないコスメ用品、スキン・ケア商品、ヘア・ケア商品などが手に入る。もちろん美容に良いオーガニック食品、サプリメント類も豊富にそろえている。



287-289 King St., Newtown

☎ 9550-2554

Info: *ニュートン駅から徒歩5分 *月～土9AM～9PM、日10AM～7PM

MAP
12-C-2

パーフェクト・ポーション (QVB店)
Perfect Potion QVB

ボディ・ケア、ヘア・ケア、スキン・ケアなどの商品がそろった、オーストラリア発のオーガニック・コスメ・ブランド。ACO(豪州のオーガニック基準)をクリアしたエッセンシャル・オイルと植物エキスが使用された製品は体にも地球にも優しい。QVB店の他、ボンダイ・ジャンクション、ノース・シドニー、シドニー空港などにも店舗がある人気店だ。



Shop 62, Lower Ground Floor, QVB, 455 George St., Sydney

☎ 9286-3384 ● www.perfectpotion.com.au

Info: *タウン・ホールからすぐ *月～水・金・土9AM～6:30PM、木9AM～9PM、日11AM～5PM

MAP
13-C-2

シドニー・フィッシュ・マーケット
Sydney Fish Market

南半球最大級の魚市場。水揚げされる魚の種類は世界でも有数の規模を誇る。マーケット内には、獲れたばかりの新鮮な魚介類が購入できる小売店やシーフードが味わえるレストランなどが立ち並ぶ。朝5時30分からで、一般客向け見学ツアーもある。施設内ではシーフードの料理教室なども開催される。



Bank St., Pyrmont

☎ 9004-1100 ● www.sydneyfishmarket.com.au

Info: *ライト・レールのフィッシュ・マーケット駅から徒歩3分 *小売店5AM～5PM *12月25日 *駐車場1ドル/1時間 (以降30分ごとに\$6)

マーケット Markets

MAP
17-D-1

ボンダイ・マーケット
Bondi Markets

ボンダイ・ビーチの目の前にある小学校で、土曜日はファーマーズ・マーケット、日曜日はカジュアル系ブランドを中心としたファッション・マーケットが開催されている。世界中で人気のオーガニック・コスメ・ブランド「バネッサ・ミーガン」の発信地でもある。ボンダイ・ビーチを訪れた際は立ち寄ってみてはいかがだろうか。



Bondi Beach Public School, Campbell Parade, Bondi Beach

☎ 9315-7011 ● bondimarkets.com.au

Info: ★ボンダイ・ジャンクション駅から徒歩10分 ★土9AM~1PM、日10AM~4PM

MAP
14-C-2

パディントン・マーケット
Paddington Markets

ショッピングの街として知られるパディントンにある教会で開催されるマーケットでは、若手デザイナーやアーティストが数多く出店している。お洒落な一点物の雑貨や洋服、これらから有名になる芸術家たちのアイテムを一足先に入手できるチャンスだ。フレンドリーな出店者たちとおしゃべりしながら買い物を楽しもう。



395 Oxford St., Paddington

☎ 9331-2923 ● www.paddingtonmarkets.com.au

Info: ★セントラル駅から徒歩20分 ★土10AM~4PM

MAP
24-F-1

マンリー・マーケット・プレイス
Manly Market Place

ゆったりと落ち着いた空気が流れるマンリーで開催されている、コスメや雑貨、若手デザイナーたちのアート作品などがそろった系系マーケット。シティーとは違う雰囲気を楽しむことができる。公式インスタグラムやフェイスブックには頻繁にマンリーの写真や動画が投稿されるので、訪れる前にチェックするのも楽しいだろう。



Sydney Rd., Manly

☎ 0435-388-410 ● www.manlymarketplace.com.au

Info: ★マンリー・フェリー・ターミナルから徒歩10分 ★土・日9AM~5PM

MAP
3-B-3

グリーブ・マーケット
Glebe Markets

洋服やアクセサリなどのファッション・アイテムを中心に販売しており、近くに住む学生やユニークなファッションを好む人たちにぎわっている。学生街の活気ある雰囲気を楽しめるのも醍醐味の1つ。古着などのセカンドハンドがほとんどなので、比較的リーズナブルな値段段でお気に入りの商品を見つけられるはずだ。



Cnr. Derby Pl. & Glebe Point Rd., Glebe

☎ 0419-291-449 ● david@glebemarkets.com.au

● www.glebemarkets.com.au

Info: ★セントラル駅から徒歩15分 ★土10AM~4PM

MAP
10-A-1

サリー・ヒルズ・マーケット
Surry Hills Markets

サリー・ヒルズにある小さな公園に、小規模ながら多い時は60を超えるストールが立ち並び、訪れる人のファッションもお洒落で、販売される商品のセンスとクオリティーの高さから知名度も抜群だ。古着からアクセサリ、雑貨などを比較的リーズナブルに手に入れることができ、ローカルの人びとの交流の場にもなっている。



Shannon Reserve, Crown St., Surry Hills

☎ 9356-4977 ● www.shnc.org/events/surryhills-Markets

Info: ★セントラル駅から徒歩10分 ★第1土曜8AM~4PM

MAP
11-C-2

ロックス・マーケット
The Rocks Markets

オペラ・ハウスに近い抜群のローションから観光スポットとしても人気を集めている。石畳が美しい小道に200以上の店舗が立ち並び、アクセサリやアート系のグッズなどがそろった。カンガルーやコアラがモチーフのオーストラリアらしいグッズも多数販売。金曜日のフード・マーケットは、土・日と営業時間が異なるので注意しよう。



Playfair & George Sts., Jack Mundey Place

☎ 0412-271-725 ● www.the rocks.com.au

Info: ★サミュエル・キー駅から徒歩10分 ★金9AM~3PM(フードのみ)、土・日10AM~5PM

MAP
3-A-1

バルメイン・マーケット
Balmain Market

シドニーで最も歴史があるマーケットの1つ。手編みのセーター、手作りの石鹸などのハンドメイド商品やリサイクル・アートが数多く販売されているのが魅力だ。人びとを引き付けるアットホームな雰囲気にも包まれている。中には、40年以上前から古着やアンティーク・ジュエリーを売り続けている常連出展者もいるという。



217-223 Darlings St., Balmain

☎ 0411-047-655 ● www.balmainmarket.com.au

Info: ★バルメイン・フェリー・ターミナルから徒歩10分 ★土9AM~3PM

MAP
8-D-2

キングス・クロス・マーケット Kings Cross Market

新鮮なオーガニックの野菜や果物、卵やオリーブ・オイルなどの食材を始め、グルテン・フリーのケーキやオーガニック・チョコレートなどのスイーツもとりそろえられている。農産物はもちろん、花など生活を彩るアイテムを見て回るのも良いだろう。直接生産している人の顔を見て購入できるのはとても貴重な機会だ。



Fitzroy Gardens, Macleay St., Potts Point

☎ 9999-2226 ● www.kingscrossmarket.org/saturday-farmers-market
Info: ★キングス・クロス駅から徒歩5分 ★土8AM～2PM

MAP
4-B-3

ダブル・ベイ・マーケット Double Bay Market

多くのマーケットが週末開催の中、毎週木曜日に行われているマーケット。オーガニックの野菜や果物から丁寧に作られたチーズやオリーブ、珍しい調味料、そしてビンテージ・ファッションまで豊富な品ぞろえを楽しむことができる。ポニーと遊ぶ小さな牧場や、子ども用アトラクションなど親子連れへの気遣いも感じられる。



Guilfoyle Park, Guilfoyle Ave., Double Bay

☎ 9999-2226 ● www.facebook.com/DoubleBayMarket
Info: ★エッジクリフ駅から徒歩10分 ★木9AM～2PM

MAP
15-H-1

キャリッジワークス・ファーマーズ・マーケット Carriageworks Farmers Market

鉄道車両工場を改装してアート・スタジオやシアターとして利用されているキャリッジワークスで、受賞歴もある正統派ファーマーズ・マーケットが毎週土曜日に開かれている。「世界最高の有機農法」として知られるバイオダイナミック農法で作られた商品など、スーパーマーケットでは手に入らない品々に気分も高まるはずだ。



245 Wilson St., Eveleigh

☎ 8571-9099 ● www.carriageworks.com.au/events/carriageworks-farmers-market

Info: ★レッドファーン駅から徒歩15分 ★土8AM～1PM

MAP
2-B-2

マリックビル・マーケット Marrickville Market

有機栽培の食材はもちろん、フレッシュ・ジュースやコーヒーなど、国際色豊かな食品をその場で調理する売店が集合しており、いつも活気がみなぎっている。骨董品やハンド・クラフト、家庭用品や中古本などの販売もあり、子ども用のアトラクションとして、ポニー・ライドなどもあるので、家族連れでも楽しめる。



142 Addison Rd., Addison Road Centre, Marrickville

☎ 9999-2240 ● www.organicfoodmarkets.com.au
Info: ★マリックビル駅から徒歩10分 ★日9AM～3PM

MAP
18-D-4

キリビリ・マーケット Kirribilli Markets

シドニーの象徴ハーバー・ブリッジをバックに約220のストールが出店されている。誰でも気軽に手に取りやすい商品を販売する通常の第4土曜日のマーケットに比べ、第2日曜日に開催されるアート・デザインとファッションのマーケットは、少し価格は高いがクオリティーとデザイン性を追求した品々がそろっているのもお薦めだ。



Alfred St., South Milsons Point

☎ 9922-4428 ● www.kirribillimarkets.com

Info: ★ミルソンス・ポイント駅から徒歩1分 ★第2日曜(アート・デザイン、ファッション・マーケット)・第4土曜(ジェネラル・マーケット) 8:30AM～3PM

MAP
16-A-1

ムーア・パーク・プロデュース・マーケット Moore Park Produce Market

ショッピングとエンターテインメントの融合を楽しめる、ムーア・パーク内にあるレジャー施設「EQ (Entertainment Quarter)」で週2回開催されているため、普段なかなかマーケットに行けない人でも予定を合わせやすいのうれしいポイント。オーガニック食品などの販売だけでなく、クッキング・デモンストレーションなども行われている。



122 Lang Rd., Moore Park

☎ 8117-6700 ● www.ffmarket.com.au

Info: ★セントラル駅から徒歩20分 ★水8AM～2PM、土9AM～3PM、10AM～5PM

MAP
2-B-2

オレンジ・グローブ・マーケット Orange Grove Market

オーガニック食品の他にも、フェア・トレード認証商品やフリー・レンジの卵や牛肉など、消費者としてこだわりたいポイントを押さえた品々を販売。手作りのジュエリーや雑貨は一点物も多いので、お土産やプレゼントに最適だ。スペインやトルコ、中国など世界中の料理が味わえる屋台で、朝ごはんを楽しむのも良いだろう。



Orange Grove Public School, Cnr. Perry St. & Balmain Rd., Leichhardt

☎ 9999-2226 ● www.facebook.com/OrangeGroveMarket

Info: ★リリーフィールド駅(ライト・レール)から徒歩10分 ★土8AM～1PM

MAP
1-C-2

フレンチス・フォレスト・マーケット Frenchs Forest Market

シドニー市内からバスで40分という立地にもかかわらず、その規模の大きさとここでしか買えない珍しい商品が人気。高価なイメージがあるオーガニック食品を手頃な値段で入手できるため、毎週日曜日に行列ができるほどにぎわっている。岩塩を使ったキャンドルや地元生産の蜂蜜は、贈り物に喜ばれること間違いなし。



5 Frenchs Forest Rd., East, Frenchs Forest

☎ 9999-2226 ● www.facebook.com/FrenchsForestMarket

Info: ★ウィンヤード駅から徒歩40分 ★日9AM～1PM

楽しむ



映画館、劇場、美術館、博物館、スポーツ競技場……。シドニーの街にはエンターテインメントの拠点が盛りだくさん。規模が大きいだけでなく、飲食施設併設などすてきな時間が過ごせる工夫も満載だ。

情報収集とチケット入手

オーストラリアというと、雄大な自然や美しく広がるビーチなどのイメージが先行しがちだが、国内の主要劇場で行われているオペラやバレエ、クラシック・コンサートは高い水準で国際的に認められ、アートに関連したフェスティバルやイベントも多数開催されている。

●情報収集の仕方

最新のイベント情報を収集するには、シドニーの地元日刊紙、「The Sydney Morning Herald」(Web: www.smh.com.au)などのエンターテインメント欄が便利。街角で見掛ける観光案内所を利用するのも良い。また、「What's On」(Web: whatson.cityofsydney.nsw.gov.au)や「日豪プレス」(Web: nichigopress.jp)などの無料情報紙からも多くの情報が入手できる。

●チケットの入手方法

イベントやコンサートのチケットは、劇場などのウェブサイトで購入するか、「Box Office」と呼ばれる劇場の窓口で電話予約したり、直接出向いて購入することもできる。また、「Ticketek」(Web: premier.ticketek.com.au)や「Ticketmaster」(Web: www.ticketmaster.com.au)などのチケット専門ウェブサイトも利用できる。

カルチャー&アート

●オペラ、バレエ、ダンス、演劇

オーストラリアを代表するオペラ歌劇団「Opera Australia」(Web: opera.org.au)は、オペラ・ハウス内のオペラ・シアターで公演を行っている。クラシック・バレエの「The Australian Ballet」(web: www.australianballet.com.au)は、世界中で高い評価を得ているバレエ団だ。モダン・バレエなら「Sydney Dance Company」(Web: www.sydneydancecompany.com)が有名。「Bangarra Dance Theatre」(Web: bangarra.com.au)では、先住民族であるアボリジニーの伝統的なダンスに現代

ダンスを組み合わせた、斬新でエネルギッシュなステージを楽しめる。

舞台演劇を楽しみたいのならば、「Sydney Theater Company」(Web: www.sydneytheatre.com.au)やシェイクスピアを現代風にアレンジした「Bell Shakespeare」(Web: www.bellshakespeare.com.au)などがある。

●博物館、美術館

多数の博物館や美術館が点在し、国立や州立の施設では特別展以外は無料という場合もある。

若いアーティストや新進気鋭のアーティストたちの作品に触れられるギャラリーを訪れるのもお勧め。シドニーでギャラリーが多くある地域はバディントン・エリアだ。

●ストリート・パフォーマンス

マーケットやモール、公園、映画館の前など、さまざまな場所で大道芸人たちのパフォーマンスや音楽などの演奏が行われている。

●オーストラリアの音楽

先住民族アボリジニー・サウンドは、ディジュリドゥーと呼ばれる世界最古の木管楽器を使った独自の音楽。地の底から響きわたるような音と独特のリズムが特徴的だ。

また、忘れてはならないのがカントリー音楽。故スリム・ダスティなどを始めとし、優れたカントリー・ミュージシャンを輩出している。

フェスティバル

●サバブを挙げての祭り

シドニー各サバブで開催される個性溢れる祭りも見どころの1つだ。例えば毎年11月に行われるニュータウン・フェスティバルは、高齢者やホームレス、またさまざまな文化や言語の背景を持った人びとへの支援サービスを提供する「ニュータウン・ネイバーフッド・センター」の主要活動資金を集めることを目的としている。他にも、サリー・ヒルズ・フェスティバルやバディントンのウィリアム・ストリート・フェスティバルなど、フードや雑

貨のストールが売店され、音楽や芸術などを楽しむことができる。

●世界各国のフードや映画祭

チョコレートなど甘い誘惑がたっぷりの「The Smooth Festival of Chocolate」や、ワインとフードに特化した「The Good Food & Wine Show」など食材に焦点を当てたさまざまなフェスティバルが毎年シドニー各地で開催される。

「Norton Street Italian Festa」を始め、イタリア、フランス、アフリカ、韓国、タイ、フィリピン、日本など世界各国の食や文化に触れられる催しも豊富だ。また、シドニー・フィルム・フェスティバルを始め、日本映画祭や、イタリアン・フィルム・フェスティバル、シドニー・ラテン映画祭など数週間にわたり世界各国の映画を楽しめるイベントも行われる。

スポーツ観戦

オーストラリア人はスポーツ好き。世界的なスポーツ大会も多く開かれる。スポーツ観戦は一大イベントだ。冬場はフットボール系、夏場はクリケット、テニス、ゴルフ、モーター・スポーツなどが人気だ。

●フットボールを観戦

オーストラリアでは、フットボールは、オーストラリアン・フットボール、ラグビー・リーグ、ラグビー・ユニオン、サッカーの、4種類に分けられる。中でも最も人気なのがオーストラリアン・フットボール。決勝戦には毎年9万人以上の観衆が集まる。ちなみにオーストラリアン・フットボールは、フッティー（Footy）、オージー・ルールズ（Aussie Rules）、日本ではオージー・ボールとも呼ばれる。

●クリケット

野球に似ているようで全く違う、イギリス伝統の人氣スポーツ。1試合に5日間を要することもある。

●競馬

競馬観戦も人気。ギャンブルというよりも、レジャーや社交の意味合いが強い。ランドウィックにある競馬場「Royal Randwick」にはパブやレストランなどが併設されている。飲み物や軽食を持参して芝生の上で観戦しても良い。

図書館

各サバブにある図書館では、本やDVD、CDが借りられる。シドニー・シティー・ライブラリーやチャップウッド・ライブラリーには日本語書籍もある。シドニー近郊の図書館情報は53ページに掲載。

楽しむ

Enjoy

MAP
6-A-1

シドニー・オペラ・ハウス
Sydney Opera House

2007年に世界文化遺産に登録され、シドニーはもちろん、オーストラリアのランドマークとして親しまれているオペラ・ハウス。収容総数が約5,500人の5つの劇場や、レストランなどを併設する。毎日開催されている日本語ツアー（30分）もお薦めだ。オペラ・ハウスの歴史を学んだり、劇場を見学できる。

Benelong Point, Sydney

☎ 9250-7111（代表）、9250-7250（ツアー） ● www.sydneysydneyoperahouse.com
Info: *サーキュラ・キーから徒歩5分 *10AM～5PM *30分日本語ツアー: 大人\$25、子ども\$18、ファミリー（大人2人、15歳以下の子ども2人）\$68、子ども3人目以降1人\$10、予約不要（1日7回実施）



MAP
11-C-2

ブリッジ・クライム
Bridge Climb

シドニーのアイコンの1つ、ハーバー・ブリッジの欄干をガイドと登るスリリングなツアー。2時間15分のエクスプレス・コースから3時間半の本格コースまであり、登場の時間は夜明け、昼間、夕方、夜間から選べる。海拔134メートルの頂上から見渡すシドニーの景色は鳥肌が立つほど圧巻だ。

3 Cumberland St., The Rocks

☎ 8274-7777 ● www.bridgeclimb.com

Info: *サーキュラ・キーから徒歩10分 *無休 *昼間/大人\$298～、子ども\$198～、夕方/大人\$258～、子ども\$243～、夜間/大人\$248～、子ども\$168～、夜明け/大人\$373～、子ども\$178～（子どもは8～15歳）



©Bridge Climb Sydney

MAP
11-C-3

ザ・ロックス
The Rocks

1788年、ヨーロッパ人がオーストラリアで最初に入植した場所。歴史ある観光地の1つ。趣のある石畳の路地にお土産やプレゼント探しにぴったりのマーケットの他、ギャラリー、レストラン、パブ、カフェなどが軒を連ねる。サイクリング・ツアーやパブ巡り、ゴースト・ツアーなどもある（ピジター・センターで問い合わせ）。

Cnr. Argyle & Playfair Sts., Sydney（ピジター・センター）

☎ 8273-0000 ● www.therocks.com

Info: *サーキュラ・キーから徒歩5分 *9:30AM～5:30PM *グッド・フライデー、12月25日休



©Tourism Australia

MAP
18-D-4

ルナ・パーク・シドニー
Luna Park Sydney

1930年代スタイルのアンティークなメリーゴーラウンドや観覧車などが人気のシドニー湾の北岸側、ハーバーブリッジの隣にあるレトロな遊園地。入園は無料で、アトラクションや身長、滞在時間に合わせて各種チケットを購入する。全部の乗り物を試すなら、アンリミテッド・ライズ・パスを買う。ウェブサイトで購入するとお得だ。



©Andrew Gregory, Destination NSW

1 Olympic Dr., Milsons Point

☎ 9033-7676 🌐 www.lunaparksydney.com

Info: *ミルソンス・ポイント駅から徒歩2分 *休業日、営業時間はウェブサイトをチェック *入園無料、アンリミテッド・ライズ・パス\$48~(身長130cm以上)、\$38~(106~129cm)、年間パス\$99他

MAP
12-D-1

シドニー・タワー・スカイウォーク
Skywalk at the Sydney Tower

シドニー中心部にそびえ立つシドニー・タワー。ガラス張りの展望室からはシドニーの街を一望できる。地上260メートル、45分間で全周160メートルの屋外デッキを1周する「スカイウォーク」はスリル満点のツアーだ。また、3D+ 風や泡が飛び出す演出がある「4D」シネマでは、市内の名所の映像を観賞できる。



©Merlin Entertainment Group

Level 5, Westfield Sydney, Cnr. Pitt Street Mall & Market St., Sydney

☎ 9333-9222 🌐 www.sydneytowereyere.com.au

Info: *タワー・キュー：9AM~9PM、ツアー：10AM~7PM(1時間間隔) *無休 *タワーのみ大人\$26.50、子ども(4~15歳)\$17、スカイウォーク大人\$70、子ども(8~15歳)\$49、オンライン購入は割引有り

MAP
7-A-3

ダーリング・ハーバー
Darling Harbour

コックル・ベイを囲むように、ショッピングを楽しめる商業施設やレストラン、クラブ、映画館、動物園、水族館、博物館などがそろう。週末には広場でフェスティバルが開催され、花火が上がること。また、レストランやプレイ・グラウンドが集まったエリア、ダーリング・クォーターでは小さな子どもから大人まで楽しめる。



Palm Grove between Cockle Bay Wharf and Harbourside, Darling Harbour
(ビジター・センター)

☎ 1800-067-676 🌐 www.darlingharbour.com

Info: *タウン・ホール駅から徒歩5分 営業日時は店舗により異なる

MAP
2-C-2

ザ・グラウンズ・オブ・アレクサンドリア
The Grounds Of Alexandria

パイ工場跡地を改装した農園風カフェ＆ベーカリー。色とりどりの花がそろった花屋、キュートな自家製レモンードやマフィンのケータリング・ワゴンがカフェへと続く道を彩っている。フタやニトリなどの動物もあり、シーズンごとに装飾が変わるの週末は家族連れやインスタグラマーでにぎわう人気スポットだ。



Building 7A, 2 Huntley St., Alexandria

☎ 9699-2225 🌐 groundsofalexandria.com

Info: *グリーン・スクエア駅から徒歩12分 *月~金7AM~4PM、土・日7:30AM~4PM *予算1人\$15~

MAP
5-A-1

バランガルー・リザーブ
Barangaroo Reserve

ダーリング・ハーバーに面する注目の再開発地区・バランガルーの海浜公園。約6ヘクタールの敷地に7万5,000本以上の木が植えられ、ユニークなデザインのロック・プールなどと共に開放的かつモダンな公園として親しまれている。公園内では野外ヨガ教室やガイド・ツアーを無料で実施。ピクニックなどにも最適だ。



©Hamilton Lund

Hickson Rd., Barangaroo

☎ 9255-1700 🌐 www.barangaroo.com

Info: *サーキュラ・キー駅から徒歩16分 入場無料

MAP
3-A-3

トラムシェッド
Tramsheds

1904年から1964年まで使われていたトラムの車庫をリノベーションし、2016年にオープンしたレストラン・カフェなどの複合施設。食事が楽しめるだけでなく、料理やレタリングなどのワーク・ショップも開催されている。正面入り口付近にあるレトロなトラムは、車内で食事ができフォトスポットとして人気だ。



1 Dalgal Way, Forest Lodge NSW 2037

☎ 8398-5695 🌐 tramshedssydney.com.au

Info: *ライト・レールのジュビリー・パーク駅から徒歩すぐ *月~日7AM~10PM *店舗により異なる *ワーク・ショップは要予約

MAP
13-C-1

ザ・スター
The Star

シドニーのナイト・ライフを楽しむのにぴったりのエンターテインメント・コンプレックス。2011年の大改装を経て、同市唯一のカジノや大劇場、5スターの超高級ホテル、20店舗以上のレストラン、お洒落なクラブ、ショッピング・エリアなどがそろう。アフター・ファイブや週末の夜には、ドレス・アップして訪れてみよう。



©James Horan, Destination NSW

80 Pyrmont St., Pyrmont

☎ 9777-9000 🌐 www.star.com.au

Info: *タウン・ホール駅から徒歩約15分 *24時間営業 *無休 *カジノ・エリアの入場には、パスポートなどのID(18歳以上入場可)が必要

MAP
16-A-1

エンターテインメント・クォーター
Entertainment Quarter

ムーア・パーク内にあるイベント会場やクリケット場、センテニアル・パークランズなどに隣接した複合娯楽施設。映画館やレストラン、ショップなどが集結し、エキシビションやコンサートなども開催されている。毎週土・曜日(8AM~2PM)にはマーケットが開かれており、地元の新鮮な食材や工芸品などを手に入れることができる。



©James Horan, Destination NSW

220/122 Lang Rd., Moore Park

☎ 8117-6700 🌐 www.eqmoorepark.com.au

Info: *セントラル駅から徒歩で10分 *営業時間は店舗により異なる *無休

MAP
7-A-2

国立海洋博物館
Australian National Maritime Museum

オーストラリアの航海の歴史を幅広く学ぶことができる海洋博物館。キャプテン・クックのエンデバー号のレプリカから、近代のヨットなどが展示されている。駆逐艦バソニア号や潜水艦オンスロウ号には実際に乗り込むことができる。特別展や子どもから大人まで楽しめるアクティビティも開催されている。



©Robert Wallace; Destination NSW

2 Murray St., Darling Harbour

☎ 9298-3777 ● www.anmm.gov.au

Info: *タウン・ホール駅から徒歩15分 *毎日9:30AM~5PM (1月のみ9:30AM~6PM) *12月25日 *大人\$32、子ども(4~15歳)・シニア・学生\$20、3歳以下無料、ファミリー\$79

MAP
8-A-3

オーストラリア博物館
Australian Museum

恐竜の骨や化石、先住民アボリジニーの文化遺産の展示などがあり、180年以上にわたる収集と調査の歴史を持つオーストラリア博物館。地球環境や動物の生態、オーストラリア特有の自然史を学ぶことができる。期間限定で行われる企画展は毎回趣向が凝らされている他、多彩な子ども向けプログラムもあり人気だ。



©Robert Wallace; Destination NSW

1 William St., Sydney

☎ 9320-6000 ● www.australianmuseum.net.au

Info: *ミュージアム駅から徒歩5分 *9:30AM~5PM *2月25日 *大人\$15、コンセッション\$8、15歳以下無料

MAP
8-B-1

ニュー・サウス・ウェールズ州立美術館
Art Gallery of New South Wales

1871年に設立された州立美術館。無料で鑑賞できる常設展では、19世紀ヨーロッパの芸術作品や、東洋の作品、先住民アボリジニーのアートなどが展示されている。定期開催されるアート関連のトーク・ショーやコンサート・イベントもあり、毎週金曜の午前11時から、無料の日本語ツアーも開催されている。



©Destination NSW

Art Gallery Rd., The Domain, Sydney

☎ 1800-679-278 ● www.artgallery.nsw.gov.au

Info: *マーティン・プレイス駅から徒歩10分 *10AM~5PM、水のみ10AM~10PM *グッド・フライデー、12月25日 無料 (特別展は有料)

MAP
11-D-3

オーストラリア現代美術館
Museum of Contemporary Art Australia

国内外のユニークなアート作品を間近に観賞することができる。シドニーを代表する現代美術館。彫刻が展示されている見晴らしの良い屋上にはカフェ・スペースが設けられており、ひと休みしながらオペラ・ハウスやハーバー・ブリッジを見渡せる。また、毎月のように各種ワークショップを開催しているのでお薦めだ。



©Destination NSW

140 George St., Circular Quay

☎ 9245-2400 ● www.mca.com.au

Info: *サーキュラ・キー駅から徒歩5分 *10AM~5PM、水のみ10AM~9PM *12月25日休 *無料 (特別展は有料) *毎日無料ガイド・ツアーを開催。詳細はウェブサイトをチェック

MAP
7-A-4

パワーハウス博物館
Powerhouse Museum

科学、技術、デザイン、音楽、宇宙などをテーマにしたダーリング・ハーバー近くにある博物館。展示品は50万点以上に上る。常設展のみならず、国内外の大規模な特別展も行われている。また、子ども向けのガイド・ツアーや科学ショーなど、体感しながら楽しく学べるアクティビティも盛りだくさん。



©James Horan; Destination NSW

500 Harris St., Ultimo

☎ 9217-0111 ● www.powerhousemuseum.com

Info: *セントラル駅から徒歩15分 *10AM~5PM *12月25日 *大人\$15、シニア・学生\$8、15歳以下無料

MAP
11-B-3

シドニー天文台
Sydney Observatory

シドニー市内で最も高い丘に建つ、オーストラリア最古の天文台。大型望遠鏡からの南天に瞬く星の観測や、3Dを駆使した天体に関する映画鑑賞などを楽しめる。夜の天体観測は大人気があるので予約を忘れずに。さまざまな天文学コースや、特別イベントも定期的に開催されている。



1003 Upper Fort St., Millers Point

☎ 9217-0111 ● www.maas.museum/sydney-observatory

Info: *サーキュラ・キー駅から徒歩20分 *毎日10AM~5PM、夜間はツアーのみ *12月25・26・31日休 *入館無料、ディ・ツアー大人\$10、子ども(4~15歳)\$8、ファミリー\$26、ナイト・ツアー大人\$27~、子ども\$20~、要予約

MAP
16-B-2

センテニアル・パークランズ
Centennial Parklands

オーストラリア建国100周年を記念して造られた、シドニー最大の公園。地元住人の憩いの場としても人気だ。乗馬クラス、サイクリング・コース、ジョギング・コース、バード・ウォッチング・エリア、パーク・レンジャー(自然保護官)・ツアーなどがあり、特に子ども向けのアクティビティ・プログラムが充実している。



©Centennial Parklands

Centennial Parklands

☎ 9339-6699 ● www.centennialparklands.com.au

Info: *セントラル駅から徒歩333などのバスで30分 *入場無料 *開門時間はゲートと季節により異なる

MAP
6-B-3

シドニー・ロイヤル植物園
Royal Botanic Garden Sydney

シドニーに隣接し、都会のアオアシとして親しまれている植物園。敷地はオペラ・ハウス横からミセス・マックコーリーズ・ポイントまで続き、さまざまな植物を眺めながら散歩やピクニックを楽しむ。園内のボタニック・ガーデン・カフェ(8:30AM~4PM)でのひと休みもお勧め。ジョギングをするのも気持ち良い。



Mrs Macquaries Rd., Sydney

☎ 9231-8111 ● www.rbgsyd.nsw.gov.au

Info: *サーキュラ・キー駅から徒歩5分 *開園7AM、閉園10月7:30PM、11~2月8PM、3月6:30PM、4~9月6PM、5~8月5:30PM、6~7月5PM *無休 *無料 *無料ガイド・ツアー毎日実施

MAP
20-A-4

タロンガ動物園 Taronga Zoo

シドニー湾をのぞく絶好のロケーションに広大な敷地を構える動物園。コアラやカンガルー、ポッサムなどのオーストラリア特有の動物から、キリンや象、ゴリラやトラまで、さまざまな動物をほぼ自然に近い状態で観賞できる。コアラを触ることはできないが、間近で記念撮影ができる時間が設けられているので思い出作りにあ薦め。



Bradley's Head Rd., Mosman

☎ 9969-2777 🌐 www.taronga.org.au

Info: *サークル・キーからフェリーで12分、バスで30分 *5~8月9:30AM~4:30PM、9~4月9:30AM~5PM、大晦日9:30AM~4PM *無休 *大人\$46、シニア・学生\$36、子ども(4~15歳)\$26、3歳以下無料、年間ファミリー・パスもあり

MAP
8-A-2

聖メアリー大聖堂 St Mary's Cathedral

国内最大級のゴシック様式建築物で、観光名所としても有名なカトリック寺院。教会内の見学は無料で、大きなステンド・グラスや床のモザイク、パイプ・オルガンなど、厳かな教会の雰囲気をも存分に味わうことができる。クリスマスの時期には、広場前にスペシャル・デコレーションやモニュメントが登場するため必見だ。



©Robert Wallace, Destination NSW

Cnr. St Mary's Rd. & College St., Sydney

☎ 9220-0400 🌐 www.stmaryscathedral.org.au

Info: *セント・ジェームス駅から徒歩2分 *オフィス:月~金9AM~5PM、土10:00AM~1PM

MAP
12-A-1

シドニー水族館 Sea Life Sydney Aquarium

巨大なサメが泳ぐトンネル型の水槽で有名なダーリング・ハーバーに位置する水族館。オーストラリア近海に生息するさまざまな種類の海洋生物を見ることができ、カラフルな熱帯魚や可愛いカモノハシ、ジュゴン、ギザギザした口先が特徴のノコギリエイは必見だ。大人も子どもも存分に楽しめる。



©Sydney Aquarium

Aquarium Pier, Darling Harbour

☎ 8251-7800 🌐 www.sydneyaquarium.com.au

Info: *タウン・ホール駅から徒歩10分 *10AM~6PM(入場は5PMまで) *無休 *大人\$46、子ども(4~15歳)\$33(ファミリー・チケットなどもあり、ウェブサイト参照)

MAP
2-B-1

ココタウー島 Cockatoo Island

世界遺産にも登録されている、かつて刑務所や造船所として使われていたシドニー湾に浮かぶ島。現在はシドニーの主要な観光名所の1つで、芸術祭など文化行事の会場としても利用されている。小高い丘から見る夕焼けは絶景。キャンプ場や宿泊所もあるの、1泊してゆっくりどうぞのお勧めだ。



©Ethan Roloff, Destination NSW

Cockatoo Island

☎ 8969-2100 🌐 www.cockatooisland.gov.au

Info: *サークル・キー・フェリー・ターミナル5番乗り場からフェリーで約30分 *毎日10AM~4PM(情報センター) *無休 *無料

MAP
1-A-3

フェザーデール・ワイルドライフ・パーク Featherdale Wildlife Park

コアラやカンガルー、ウォンバット、エミューなどオーストラリア固有のさまざまな動物に出会えるシドニー西部の動物園。カンガルーを始めさまざまな動物が放し飼いになっており、実際に触れられるのが特徴だ。コアラと一緒に写真が撮れるのでぜひ1度は記念に行っておきたい。



217-229 Kildare Rd., Doonside

☎ 9622-1644 🌐 www.featherdale.com.au

Info: *シティから車で約40~50分程度 *毎日9AM~5PM <*アイコン>12月25日休 *大人\$32、子ども(3~15歳)\$19、ファミリー(大人2人、子ども2人)\$88、学生\$29、ペンシヨナー(年金受給者)\$23

MAP
2-D-1

ワトソンズ・ベイ Watsons Bay

シドニー湾を一望できる絶景ポイントの1つ。芝生に座って、フィッシュ&チップスを食べたり、ピクニックをしながらシーを眺めるのがオージー流で、週末には多くの人でにぎわう。近くには、「ギャップ」と呼ばれる崖や、シドニー湾を回って約1時間のウォーキング・コースもある。ビーチから見る夕焼けは美しく必見だ。



©Robert Wallace, Destination NSW

Watsons Bay

☎ www.woollahra.nsw.gov.au/home

Info: *サークル・キー・フェリー・ターミナル5番乗り場からフェリーで約30分、タウン・ホールからバス325番で約40分

MAP
11-D-1

パイロン展望台 Pylon Lookout

シドニー・ハーバー・ブリッジを支えるパイロン(支柱)の1つが展望台になっている。シティ側の東支柱の階段をちょうど200段上がった所が、シドニー市街、シドニー湾を一望できる絶景ポイントで、高さは海拔87メートルにも及ぶ。橋が建設された過程やこれまでの歴史なども知ることができる。



©Hamilton Link, Destination NSW

Sydney Harbour Bridge, The Rocks

☎ 9240-1100 🌐 www.pylonlookout.com.au

Info: *サークル・キー駅から徒歩10分、ブリッジ東側から歩行者専用通路を上がる *毎日10AM~5PM *12月25日休 *13歳以上\$15、シニア・学生\$10、子ども(5~12歳)\$8.50、子ども(4歳以下)無料

MAP
17-D-2

ボンダイ・ブロンテ・コースト・ウォーク Bondi - Bronte Coast Walk

ライフセーバーの発祥地としても有名なボンダイ・ビーチから、ブロンテ・ビーチまで歩ける海岸線の散歩コース。波で削られた岩壁に白い波が打ち寄せる、曲がりくねったコースでは、見晴らしの良い景色が続く。早朝に行くと朝日を見たり、午後から夕方にかけて歩き、最後に夕焼けを見るのもお勧めだ。



©Hamilton Link, Destination NSW

Queen Elizabeth Dr., Bondi Beach

☎ 9083-8000 🌐 www.waverley.nsw.gov.au

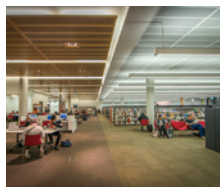
Info: *ボンダイ・ビーチまではボンダイ・ジャンクション駅から333などのバスで約10分

図書館 Library

MAP
23-B-1

チャッツウッド図書館
Chatswood Library

アジア系の移民が多く日本人にとっても住みやすい街として人気のチャッツウッドに位置する。同館の特筆すべきポイントは、日本の漫画や雑誌を数多くそろえる日本語書籍コーナーが充実しているところ。自習用の机を100席以上完備するなど勉強のための快適な環境も整っているため、夕方以降には学生の姿でいっぱいになる。



409 Victoria Ave., Chatswood

☎ (02)9777-7900 ☎ www.willoughby.nsw.gov.au/library/locations/chatswood-library

Info: ★チャッツウッド駅から徒歩5分 ★月～木9AM～9PM、金9AM～6PM、土9AM～5PM、日2PM～5PM、祝休

MAP
8-A-1

ニュー・サウス・ウェールズ州立図書館
State Library of New South Wales

オーストラリア最古の歴史を持つ州内最大規模の図書館。伝統的で厳かな雰囲気を持つ旧館とモダンでお洒落な造りの新館から成り立つ建物内には、至る所に勉強や読書用のスペースがあり、お気に入りの場所を見つけるのも楽しい。平日は夜遅くまで空いているため、仕事や学校が終わってから立ち寄るのにも最適だ。



Cnr. Macquarie St. & Shakespeare Pl.

☎ (02)9273-1414 ☎ www.sl.nsw.gov.au

Info: ★マーティン・プレス駅から徒歩5分 ★月～木9AM～8PM、金9AM～5PM、土・日10AM～5PM

MAP
10-A-2

サリー・ヒルズ図書館
Surry Hills Library

環境に配慮した建築デザインが評価され国内外のデザイン・アワードにおいて受賞歴を持つ図書館。美しいガラス張りの外観が目を引き建物に一歩足を踏み入ると、開放感のあるカウンターが迎えてくれる。用途に応じて選べる席も魅力的。近くにあるカフェに立ち寄り、コーヒーを片手に読書や勉強に打ち込むのも良いだろう。



©City of Sydney

405 Crown St., Surry Hills

☎ (02) 8374-6230 ☎ library@cityofsydney.nsw.gov.au ☎ www.cityofsydney.nsw.gov.au/explore/libraries/branches/surry-hills-library

Info: ★セントラル駅から徒歩11分 ★月・水・金10AM～6PM、火10AM～8PM、木10AM～9PM、土・日10AM～4PM

MAP
5-D-3

カスタムズ・ハウス図書館
Customs House Library

オーストラリア建国以前から税関として150年以上使用されていたという古い歴史を持つ建物内にある図書館。ロビーにあるガラス張りの床下に展示された、シドニー市街地の模型は見る者を惹き付ける。また、最上階にあるレストランからは、ハーバー・ブリッジを眺めながら食事でもでき、観光ついでに立ち寄ってみるのもお勧めだ。



©City of Sydney

31 Alfred St., Circular Quay

☎ (02)9242-8555 ☎ library@cityofsydney.nsw.gov.au ☎ www.cityofsydney.nsw.gov.au/explore/libraries/branches/customs-house-library

Info: ★サーキュラ・キー駅から徒歩5分 ★月～金10AM～7PM、土・日11AM～4PM

MAP
14-B-2

パディントン図書館
Paddington Library

オックスフォード沿いに位置する白い時計台が目印のパディントン・タウン・ホールに隣接。館内は改装後、モダンなテイストに一新され、芸術家を中心に発展した街・パディントンならではの雰囲気を感じることが出来る。正面入り口すぐのインフォメーション・コーナーで利用方法や本の探し方など何でも質問してみよう。



©Woollahra Municipal Council

247 Oxford St., Paddington

☎ (02)9391-7988 ☎ www.woollahra.nsw.gov.au/library/visit_us/paddington

Info: ★エッジクリフ駅から徒歩20分 ★月・火・木・金9:30AM～6PM、水12AM～8PM、土10AM～4PM、日・祝休

MAP
4-C-3

ダブル・ベイ図書館
Double Bay Library

開放的で緑あふれる館内には、オーストラリアの有名建築家によって「庭園」をコンセプトにデザインされた、フロア別に子ども向けの遊び場や予約制の会議室、学習スペースなど、来館者の目的に応じて使い分けられることが出来る充実した機能が魅力だ。毎週イベントも開催されているので勉強や読書以外の目的で訪れてみるのも良いのでは。



©Brett Boardman

451 New South Head Rd., Double Bay

☎ (02)9391-7100 ☎ library@woollahra.nsw.gov.au ☎ www.woollahra.nsw.gov.au/library/visit_us/double_bay

Info: ★エッジクリフ駅から徒歩10分 ★月～金9AM～8PM、土・日10AM～4PM、祝休

MAP
13-A-4

グリーブ図書館
Glebe Library

毎週土曜日に開催されるマーケットでおなじみのシドニーCBD近郊グリーブに位置する。規模は小さいながらも、多様な種類の新聞や雑誌、オーストラリアの歴史資料の収集品が展示されているなど、見どころが満載。また、子ども向けの読み聞かせ会、工作や音楽などのイベントが毎週行われているのもポイント。



©City of Sydney

186 Glebe Point Rd., Glebe

☎ (02)9298-3060 ☎ library@cityofsydney.nsw.gov.au ☎ www.cityofsydney.nsw.gov.au/explore/libraries/branches/glebe-library

Info: ★ライトラール・グリーブ駅から徒歩3分、セントラル駅から徒歩30分 ★月・水9AM～7PM、火・木・金9AM～6PM、土10AM～4PM、日・祝休

学ぶ Learn

MAP
9-B-1

コーヒー・スクール Coffee School

コーヒー・スクールは、1994年開校のオーストラリアでは初となるパスタ及びラテ・アートの資格取得のためのホスピタリティー養成学校。同校では、その他に酒類提供に必要なRSA、カジノでの仕事に必要なRCGの資格も取得可能。また、オンラインでは食品衛生の資格も取れるなど幅広く資格がカバーされている。

787 George St., Haymarket
☎ 0420-283-599 ● www.coffeeschool.com.au
Info: *セントラル駅から徒歩5分



MAP
13-C-2

シドニー・シーフード・スクール Sydney Seafood School

1989年に開校したシドニー・フィッシュ・マーケットが主催するシーフード専門の料理教室。有名レストランのシェフによるデモンストレーションと共に、世界各国のシーフード料理が学べる。2〜4時間までの3クラスが用意され、家庭でもチャレンジしやすいレシピが多く、女性のみならず男性の参加者も多い。

Sydney Fish Market, 25 Bank St., Pyrmont
☎ 9004-1111 ● www.sydneyfishmarket.com.au
Info: *ライト・レールのフィッシュ・マーケット駅から徒歩3分 *料金: 2時間 \$90、3時間 \$130、4時間 \$165



MAP
24-F-1

マンリー・サーフ・スクール Manly Surf School

初心者から上級者まで丁寧に指導してくれるサーフ・スクール。レッスン料にはサーフ・ボードとウェット・スーツのレンタル代も含まれているので手ぶらで行けるのがうれしい。サーフィン中の写真を撮影してくれるサービスもあるので良い記念になりそう。年中無休なので1年を通じていつでもサーフィンが学べる。

93-95 North Steyne, North Steyne Surf Life Saving Club, Manly
☎ 9932-7000 ● bookings@manlysurfschool.com
● manlysurfschool.com
Info: *マンリー・ワフから徒歩10分



英語

ENGLISH

それぞれのペースやニーズに 合った語学レッスンを提供

来豪した以上、英語力を磨きたいと思う人は多いだろう。しかし大半の語学学校ではグループで受けるタイプの授業が多く、平日に働く人にとっては、自分の都合の良い時間に受講できなかったり、レベルに合った勉強ができないこともある。そこでお勧めなのが、各生徒の生活スタイルや学習目的に合わせた語学プログラムを提供している、語学学校ベルリッツだ。世界75カ国、550拠点で展開する同校では、経験豊かな講師との1対1のレッスンが受けられ、自分の好きな日時で授業を予約できるので、ビジネス・パーソンや主婦などにも人気がある。企業向けの社員研修プランや、IELTS、TOEICなどの試験対策コースも人気だ。



ベテランの講師陣がサポートしてくれるため安心だ

Berlitz Australia

- 住所: Level 3 (Suite 302), 65 York St., Sydney
- Tel: 1300-118-881
- Email: takako@berlitz.com.au
- Web: www.berlitz.com.au
- 営業時間: 月〜金9AM〜9PM、土8:30AM〜1PM、日・祝休

Berlitz
A Global Education Company

語学を学ぶならベルリッツ!

Wynyard Stationから徒歩3分

- TEL: 1300-118-881
- 住所: Level 3 (Suite 302), 65 York Street, Sydney NSW 2000
- 営業時間: 定休日: 月〜金9:00〜21:00 土8:30〜13:00 日・祝日休み
- E-mail address: takako@berlitz.com.au
- Website: www.berlitz.com.au

6310BERL_2

■ MAP 7-C-1

働く Work

MAP
7-C-4

日豪プレス
Nichigo Press Pty. Ltd.

在豪日本人のための日系新聞社「日豪プレス」では、各部署で随時人材を募集。クライアントは現地及び日系企業、個人事業主とさまざま。経験や語学力を生かして活躍したい人や専門・得意分野がある人も歓迎。国内・国外どこからでも登録可能なフリーランス・ライターも募集している。詳しくはウェブサイトを参照。

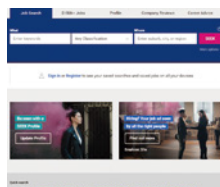
(本社) Suite 303, Level 3, 724-728 George St., Sydney
☎ 9211-1155 (国外から)、+61-2-9211-1155 ✉ recruit@nichigo.com.au
🌐 www.nichigo.com.au
Info: *月～金9AM～5PM、土・日・祝休



シーク
Seek

希望の職種や勤務地など、さまざまな条件から求人情報を検索できるオーストラリア最大の求人検索ウェブサイト。また、自分の履歴書やキーワードを登録することで、それにマッチした求人が出た場合にアラート・メールを受信することができて便利。ローカルの会社で仕事を探す際にはぜひ活用しよう。

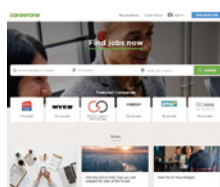
🌐 www.seek.com.au



キャリア・ワン
Career One

オーストラリアで人気の求人検索ウェブサイト。幅広い職種の中から、フルタイムやパートタイムなど希望の勤務形態ごとに仕事を探せるのが便利。また、履歴書の登録やアラート・メールの設定もできる。ローカルの仕事探しはもちろん、日本語を使った仕事を探す時にも同ウェブサイトを利用してみよう。

🌐 www.careerone.com.au



ハーベスト・トレイル
Harvest Trail

ファームで働く準備を始めよう

ワーキング・ホリデーのセカンド・ビザ取得のために欠かせない、オーストラリア国内指定地域での第一次産業の仕事経験。その中でも特に人気が高いのがファーム（農場）での野菜や果物のピッキング（収穫）、パッキング（梱包）作業だ。

自然を相手にする季節労働のため、通年仕事があるとは限らないのがファームの職探しの難しいところだが、オーストラリア政府が提供する「Harvest Trail」では地域ごとの農作物の旬情報を知ることができる。



ファームへ行く前に必読の「Harvest Guide」

まずはウェブサイトからダウンロードできる便利なハンドブック『National Harvest Guide』で基本情報を調べよう。全ての州の農



ビザのため、経験のため、自然の中で働こう

業地域が網羅され、作物の種類や収穫期の他、その地域への交通手段や宿泊施設の形態などの大まかな情報も手に入れることができるので、どの地域へ行くか決める前に必ず読んでおきたい。その年の天候や気温に左右されて旬の時期がずれてしまうこともあるため、ファームでセカンド・ビザ用のサイン取得を考えている人は早めにプランを立て始めるのが良さそう。

🌐 jobsearch.gov.au/harvest

シェアハウスや仕事探しの準備を始め、シドニーでの生活を親身にサポート!

留学生やワーキング・ホリデー・メーカーにとって、シドニー暮らしをスタートする上で欠かせないのが「仕事」。オーストラリアでの求人の探し方や応募方法、履歴書の書き方は日本とは異なる場合があります。初めての仕事探しはどこから手を付ければ良いか途方に暮れてしまいそう。

そんな時、頼りになるのがシドニーの総合情報センター「Travel & Travel」(トラトラ)。旅行・学校情報だけでなく、生活全般のサポートを日本語で行ってくれるので心強い。まずシドニーへ到着したら「到着オリエンテーション」で、この街での生活における注意点を押さえ、次に仕事探しの必需品となるオーストラリアの携帯電話の取得について相談してみよう。

また、オーストラリアで賃金を得て働くために不可欠な「Tax File Number」という9桁の登録番号の取得や、就労前に用意しておく必要がある銀行



親切な対応、アドバイスが魅力のカウンセラーが常駐

口座開設(Commonwealth Bankのみ)もサポートしてくれる。

毎週水曜日に開催されている「仕事探しセミナー」は誰でも無料で参加でき、求人情報の探し方、履歴書の書き方(サンプルもあり)、求人への応募方法などについてアドバイスをもらえる。元々学生やワーキング・ホリデー・メーカーだったスタッフもいるため、トラトラを訪れる人と同じ目線で実体験に基づく実践的なサポートをしてくれるため安心だ。トラトラのオフィスに設置されているPCは仕事の検索にも使用でき(最初の30分は無料)、もちろんそこで履歴書を作成することも可能なので、あとは希望の求人に応募するだけ。

オフィスはシドニー市内中心部のタウン・ホール駅近くにあり、土曜日も営業しているのでぜひ気軽に足を運んでみよう。



店内の様子

Travel & Travel (トラトラ)

- 住所: Level 4, 303 Pitt St., Sydney
- Tel: 9286-3774
- Email: travel@toratora.com.au
- Web: www.tora-tora.net
- 営業時間: 月~金10AM~6PM, 土11AM~4PM、日・祝休
- アクセス: タウン・ホール駅より徒歩1分



シドニー総合情報センター TRAVEL & TRAVEL

TEL: (02) 9286-3774

Email: travel@toratora.com.au
Level 4 / 303 Pitt Street,
Sydney NSW 2000

平 日: 10:00-18:00

土 曜 日: 11:00-16:00

日 曜・祝 日:
CLOSE

スマホ&SIMカード

- ✦SMS&放題
- ✦安心のパケット
1GB/2GB/3GB
- ✦お友達紹介でデータ
容量プレゼント



※プランにより内容は異なります。

旅行

- ✦国内ツアー、各種割引チケット販売
- ✦航空券
- ✦ラウンド旅行相談
- ✦WWOOF



学校ビザ

- ✦ビザ相談
(政府公認ビザスタッフ)
- ✦学校探し
- ✦RSA取得
- ✦バリスタ



ビザ・
留学カウンセラー
JUN

4151PWW/2



Photo: Satoko Clarke

一般的なつづりの省略形一覧

道路名など

Alley	AL	Cross	CS	Junction	JNC	Return	RTN
Approach	APP	Crossing	CSG	Key	KEY	Ridge	RDG
Arcade	ARC	Curve	CVE	Lane	LA	Rise	RI
Avenue	AV	Dale	DLE	Link	LK	Road	RD
Bend	BND	Down/s	DN	Loop	LP	Roadway	RDY
Boulevard	BVD	Drive	DR	Mall	ML	Route	RTE
Bowl	BL	Driveway	DWY	Mead	MD	Row	ROW
Brace	BR	East	E	Meander	MDR	Serviceway	SWY
Brae	BR	Edge	EDG	Mews	MW	South	STH
Break	BRK	Elbow	ELB	Motorway	MWY	Square	SQ
Brook	BRK	End	END	Nook	NK	Strand	SD
Broadway	BWY	Entrance	ENT	North	NTH	Street	ST
Brow	BRW	Esplanade	ESP	Outlook	OUT	Tarn	TN
Bypass	BPS	Expressway	EXP	Parade	PDE	Terrace	TCE
Centre	CTR	Fairway	FY	Park	PK	Tollway	TWY
Chase	CH	Freeway	FWY	Parkway	PKY	Top	TOP
Circle	CIR	Frontage	FR	Pass	PS	Tor	TOR
Circuit	CCT	Garden/s	GDN	Pathway	PWY	Track	TR
Circus	CRC	Gate/s	GTE	Place	PL	Trail	TRL
Close	CL	Gateway	GWY	Plaza	PLZ	Turn	TRN
Common	CMN	Glade	GLD	Pocket	PKT	Underpass	UPS
Concourse	CNC	Glen	GLN	Point/Port	PT	Vale	VA
Copse	CPS	Grange	GRA	Promenade	PRM	View	VW
Corner	CNR	Green	GRN	Quadrant	QD	Vista	VST
Corso	CSO	Grove	GR	Quay/s	QY	Walk	WK
Court	CT	Grovet	GR	Ramble	RA	Walkway	WKY
Courtyard	CYD	Haven	HVN	Reach	RCH	Way	WY
Cove	COV	Heights	HTS	Reserve	RES	West	W
Crescent	CR	Highway	HWY	Rest	RST	Wynd	WYN
Crest	CTR	Hill	HILL	Retreat	RT		

サブパ名など

Airport	Aprt	Forest	Frst	Lookout	Lkt	Reserve	Res
Basin	Bsn	Garden/s	Gdn	Lower	Lr	Ridge	Rdg
Bay	B	Grove	Gr	Meadow/s	Mdw	River	R
Beach	Bch	Gully	Gly	Mount	Mt	Rocks	Rks
Bridge	Br	Harbor/our	Hbr	Mountain/s	Mtn	Saint	St
Central	Ctrl	Head/s	Hd	North	Nth	South	Sth
Chase	Ch	Headland	Hd	Paradise	Pdse	Terminal	Term
Corner	Cnr	Heights	Ht	Park	PK	University	Uni
Creek	Ck	Hill/s	Hl	Plain/s	Pl	Upper	Up
Crossing	Csg	Island	I	Plateau	Plat	Valley	Vy
Down/s	Dn	Junction	Jctn	Pocket	Pkt	Vale	Va
East	E	Lagoon	Lgn	Point/Port	PT	Village	Vll
Field/s	Fd	Lakes	L	Range	Rge	Waters	Wtr
Flat	Fl	Lodge	Ldg	Reach	Rch	West	W

広域／ホークスベリー・リバーからクロムラまで	MAP 1
中域／マンリーからボタニーまで	MAP 2
シティーを中心に	MAP 3-4
シティー拡大	MAP 5-10
ザ・ロックス	MAP 11
シティー中心部	MAP 12
シティー周辺／ピアモントほか	MAP 13
シティー周辺／バティントン	MAP 14
シティー周辺／ニュータウン	MAP 15
シティー周辺／ボンダイ・ジャンクションほか	MAP 16
シティー周辺／ボンダイほか	MAP 17
ハーバー・ブリッジ北	MAP 18-19
ハーバー・ブリッジ北／モスマン	MAP 20
ハーバー・ブリッジ北／ウィロビー	MAP 21
ハーバー・ブリッジ北／ノースブリッジ	MAP 22
ハーバー・ブリッジ北／チャッツウッド	MAP 23
ハーバー・ブリッジ北／マンリー	MAP 24
地名インデックス	P79

地図中の記号

i インフォメーション	R 飲食店	+ ホテル
S ショッピング	P 駐車場	B バーベキュー設備
✉ 郵便局	+ 病院	H 景色の良い所
🚢 ボート乗り場	⓪ ビーチ	■ その他

● P15～55「シドニー新生活ガイド」の紹介情報

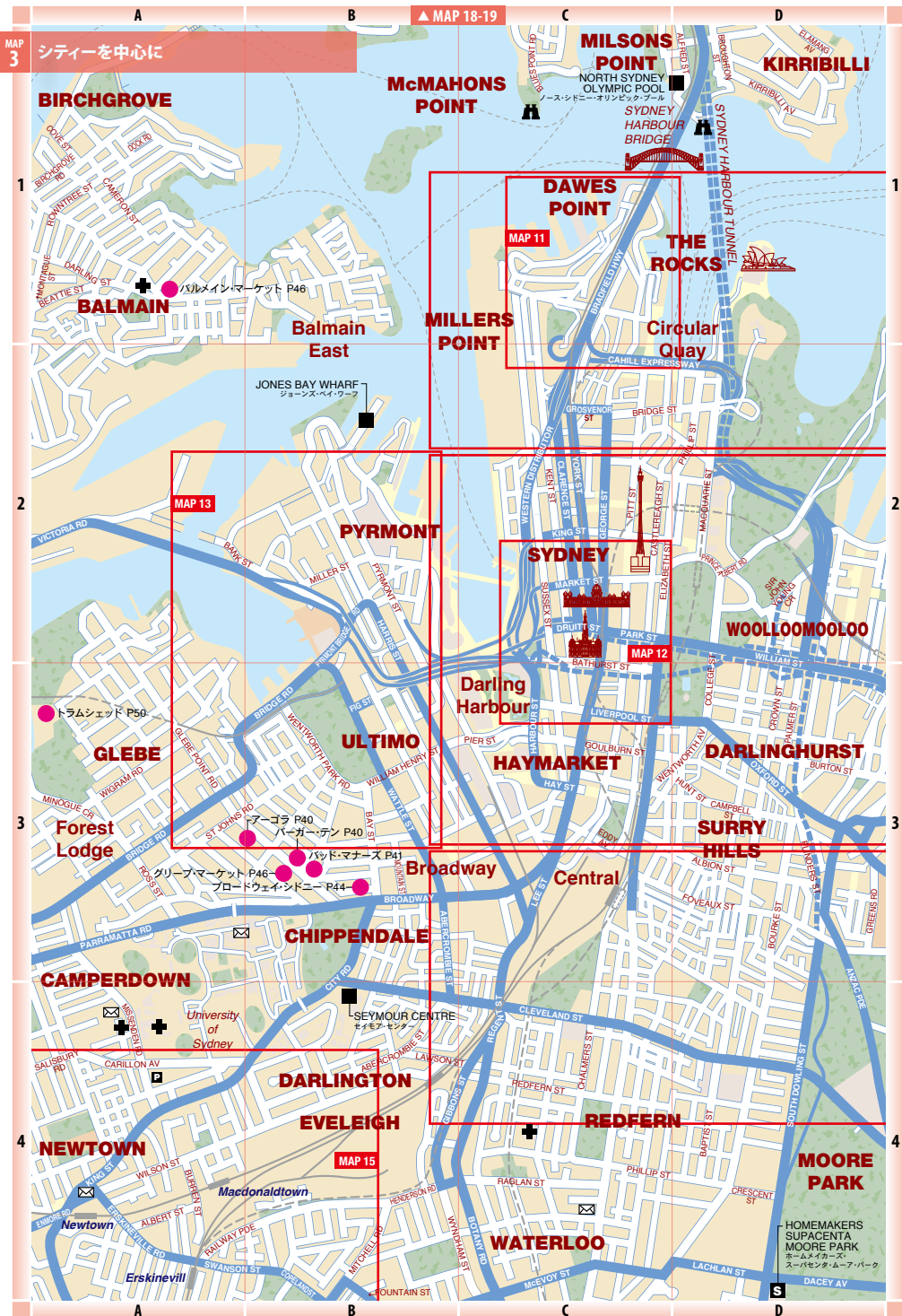
オーストラリアでは、道路に番地が規則的に付けられているので、住所さえ分かれば地図を見て目的地へ行くことができる。偶数と奇数の番地で右図のように構成されていて、店舗や家屋には番地が表示されている。ただし、偶数側と奇数側の番地が、必ずしも道路を挟んで1番違いになるとは限らない（630番地の向かい側が651番地、という例もある）。本地図には、目安として主要道路に番地を掲載している。

例) 630 George St. Sydney
番地 道路の名前 サバパ(地区名)

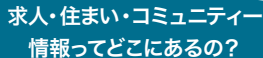
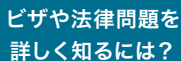
奇数側の番地	629	631	633	635	637
偶数側の番地	628	630	632	634	636

※縮尺の都合により、道路などが省略されている場合があります。また、スペースの都合上、道路などの名称を省略した所があります。









オーストラリアの暮らしに役立つ情報を、日豪プレスWeb版でGetしよう！

日豪プレス

nichigopress.jp



シティー拡大

MAP 6

Fort Denison

Bennelong Point

Port Jackson

シドニーオペラハウス P49

Sydney Cove

Mrs Macquaries Point

GOVERNMENT HOUSE
NSW州館

QUAY GRAND SUITES SYDNEY
キーンランドスイーツ・シドニー

JUSTICE AND POLICE MUSEUM
犯罪博物館

SIR STAMFORD AT CIRCULAR QUAY
サー・スタンフォード・アット・サー・キュア

INTER-CONTINENTAL SYDNEY
インターコンチネンタル・シドニー

CONSERVATORIUM OF MUSIC
音楽院

Royal Botanic Gardens

シドニー・ロイヤル植物園 P51

マコラス・ホッキング歯科 P112

Woolloomooloo Bay

0 50 100
metres

MAP 8



皆様の明るく楽しいお食事に日本の味を提供する

TOKYO MART

こだわりの食品日本からのお酒類等を取り
揃えて、皆様の来店をお待ちしております。

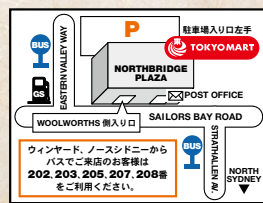
0221TOKY_3



TEL: (02)9958-6860
Shop 27, Northbridge Plaza
Northbridge NSW 2063
<http://www.junpacific.com/tokyomart/>
www.facebook.com/tokyomartsydney/

●営業時間●

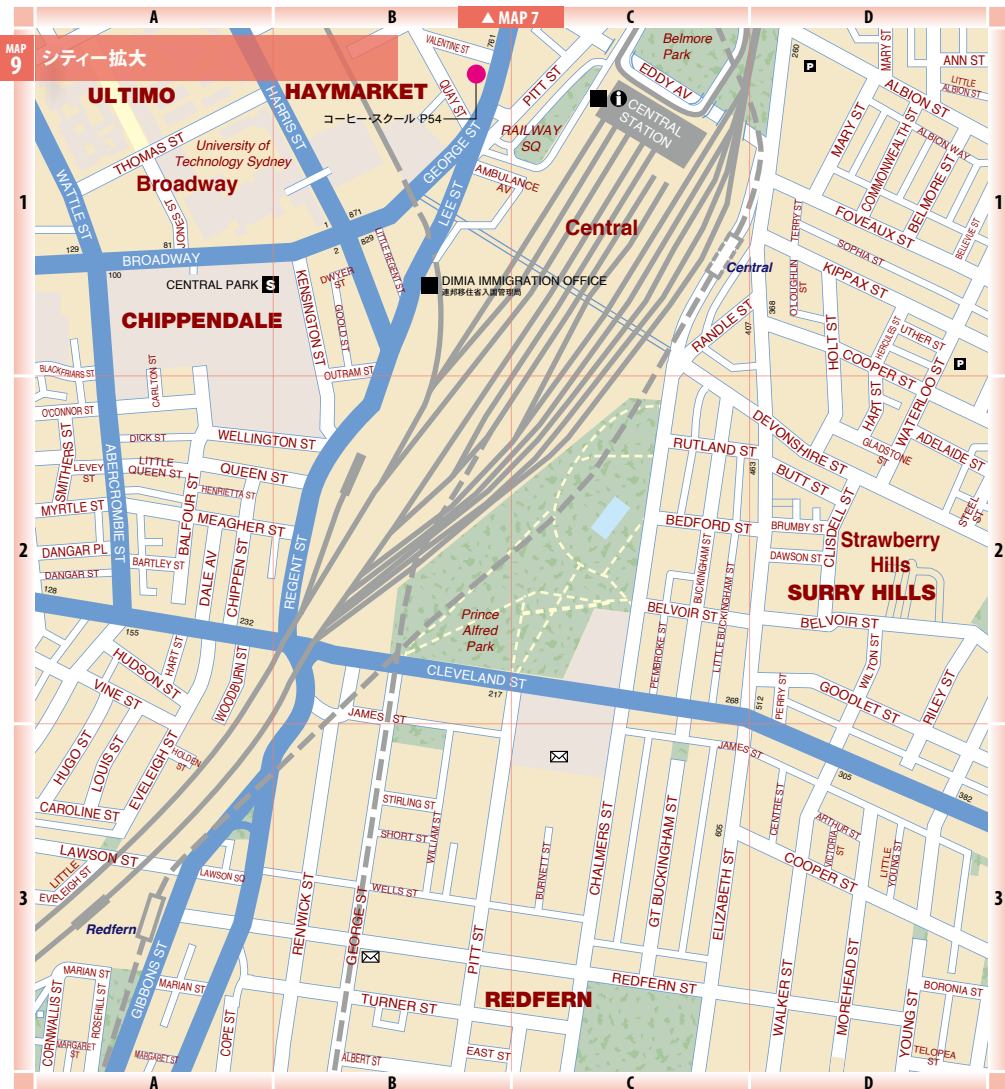
月火水金 9:00a.m. ~ 5:00p.m.
木 9:00a.m. ~ 6:00p.m.
土 9:00a.m. ~ 5:30p.m.
日 10:00a.m. ~ 4:00p.m.



MAP 21-D-2

MOVE Vol.38 63





MOVE はスマホ対応です!

今すぐダウンロードしよう

スマホに入れて持ち歩けば
オフラインでも地図が確認できてとっても便利!

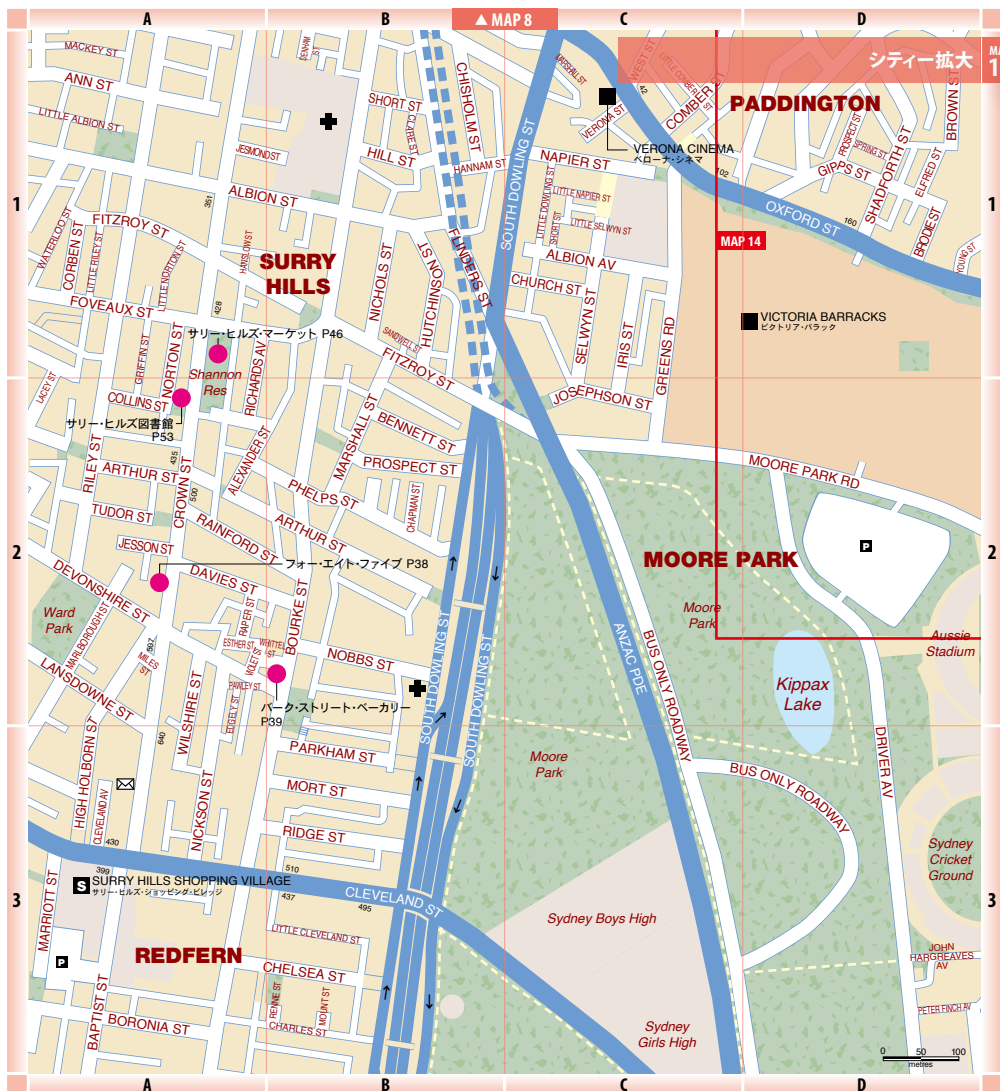
※Wi-Fiによるダウンロード推奨

move電子版は

<http://nichigopress.jp>

からダウンロードできます。





MOVE は集客効果が違います！

MOVEで貴社のサービスをアピールしませんか？
ビジネスに合った最適なプランを
ご提案いたします。

NICHIGO PRESS

資料請求は営業部まで

Tel: (02)9211-1155 Email: npsales@nichigo.com.au

冊子・ウェブサイト共に
ますますパワーアップした
【ムーヴ】があなたの
事業PRを
お手伝いします！



0000NICH_4



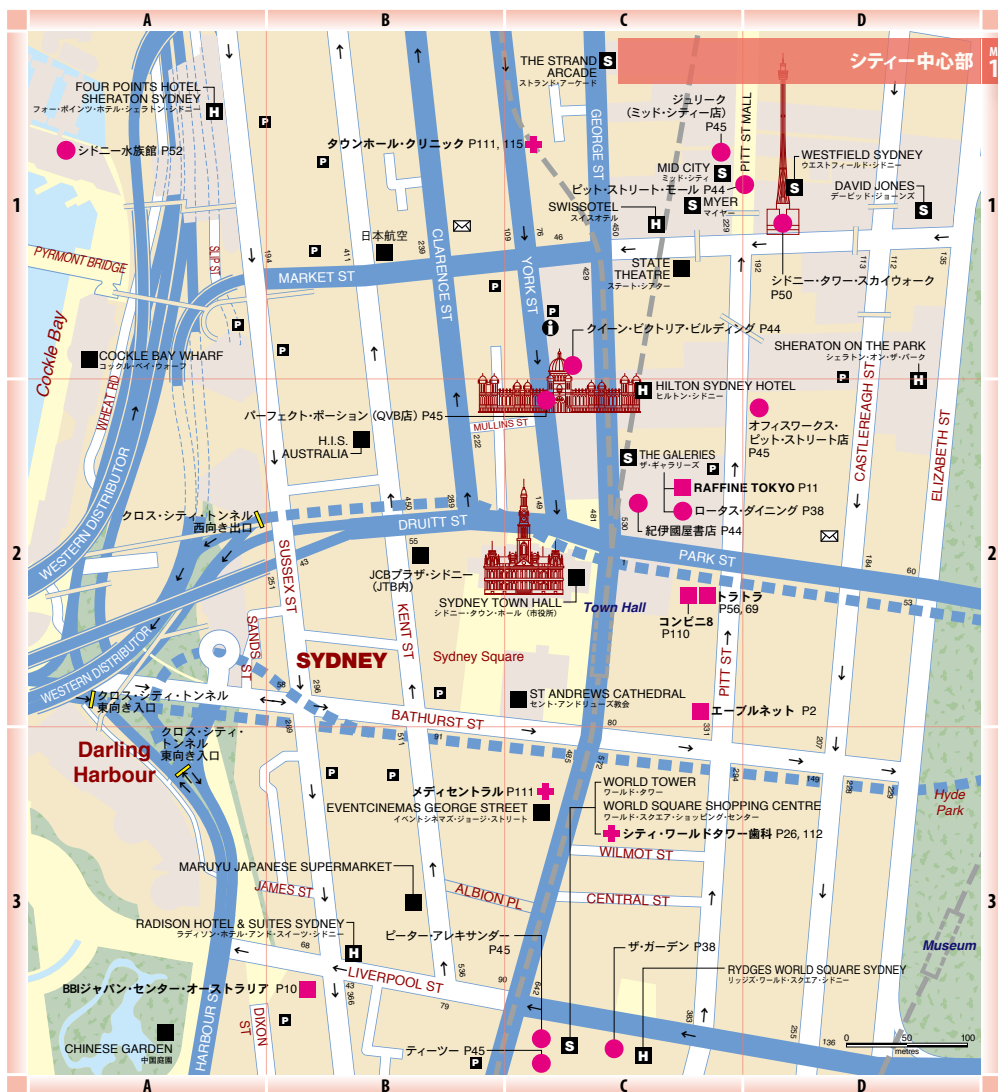
0000NICH_3



オーストラリアの最新ニュース、イベント情報を
Facebookでフォローしよう！
www.facebook.com/NICHIGOPRESS
 Facebookで「@NICHIGOPRESS」と検索！



Like us on Facebook



TRAVEL & TRAVEL



シドニー総合情報センター

Web: www.tora-tora.net

シドニーオフィス
TEL: (02) 9286-3774

Level 4, 303 Pitt St, Sydney NSW 2000

平日 10:00a.m.~6:00p.m.
土曜日 11:00a.m.~4:00p.m.

f いいね! すると、お得な特典あり



旅行

- 各都市ツアー
- ラウンド旅行相談
- 航空券
- いしおフ
- 当館 トラトラがサポート!

学校延長

- 学校相談・延長は
- トラトラの政府公認ビザ
- スタッフにお任せ!
- (MARN 0640840)

スマホ&SIMカード

- SMSし放題
- 安心のパケット
- 10GB/20GB/30GB
- お友達紹介でデータ
- 容量プレゼント

宅配 福岡宅配サービス

- Mボックス: \$185
- レボックス: \$205
- スボックス: \$205
- 両替 両替 両替
- どきどき食いれと
- おめざんがあつていま

その他サービス

- RSA取得
- 銀行口座開設
- 荷物のあずかり
- 私書箱
- 日本ワインのお土産

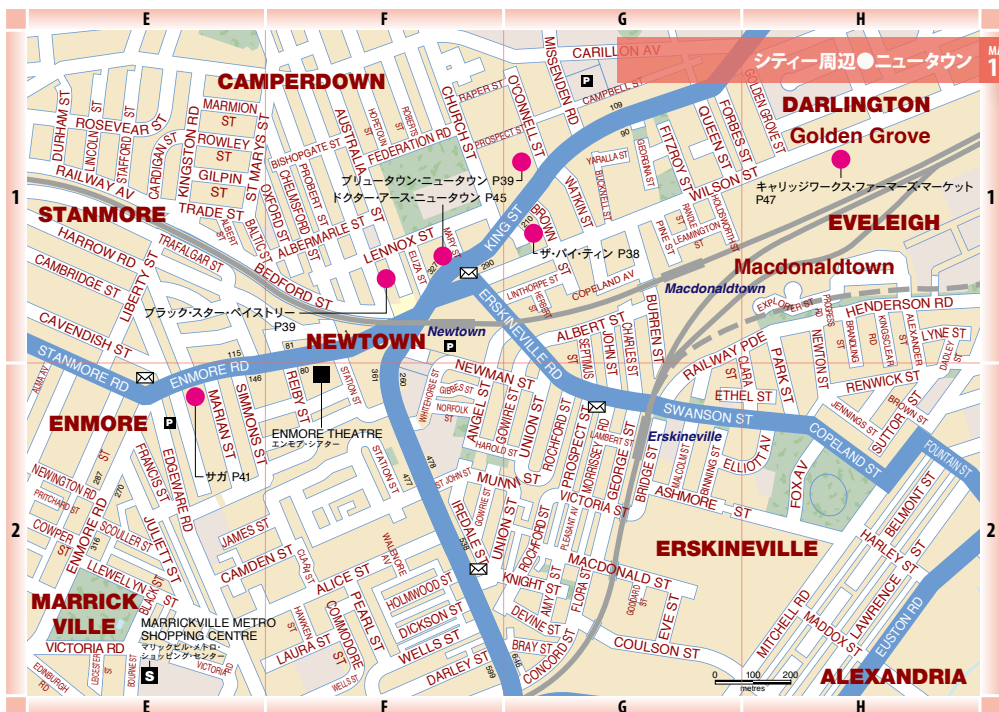
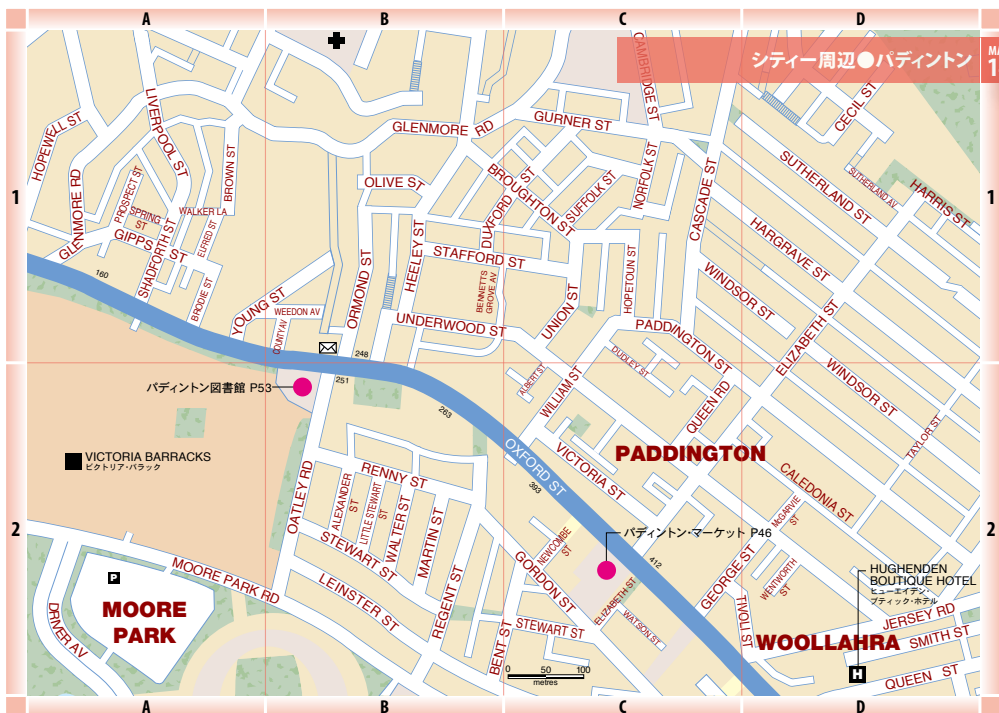
トラトラは会員制なし! どなたでもお気軽にご利用頂けます

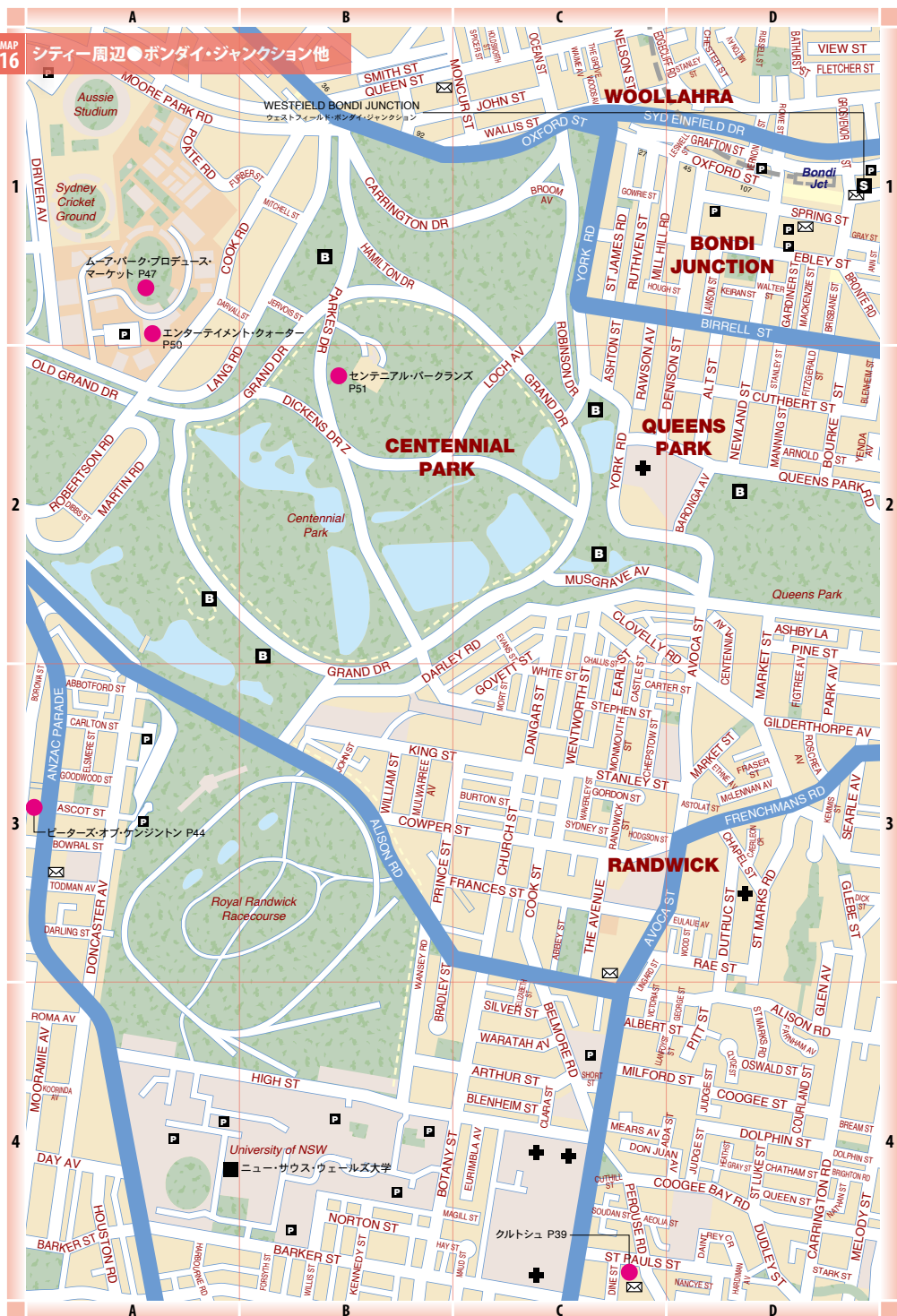
4155TRAV

■ P56, MAP 12-C-2

MOVE Vol.38 69









日豪プレスを無料であなたのお店・学校にお届けします。

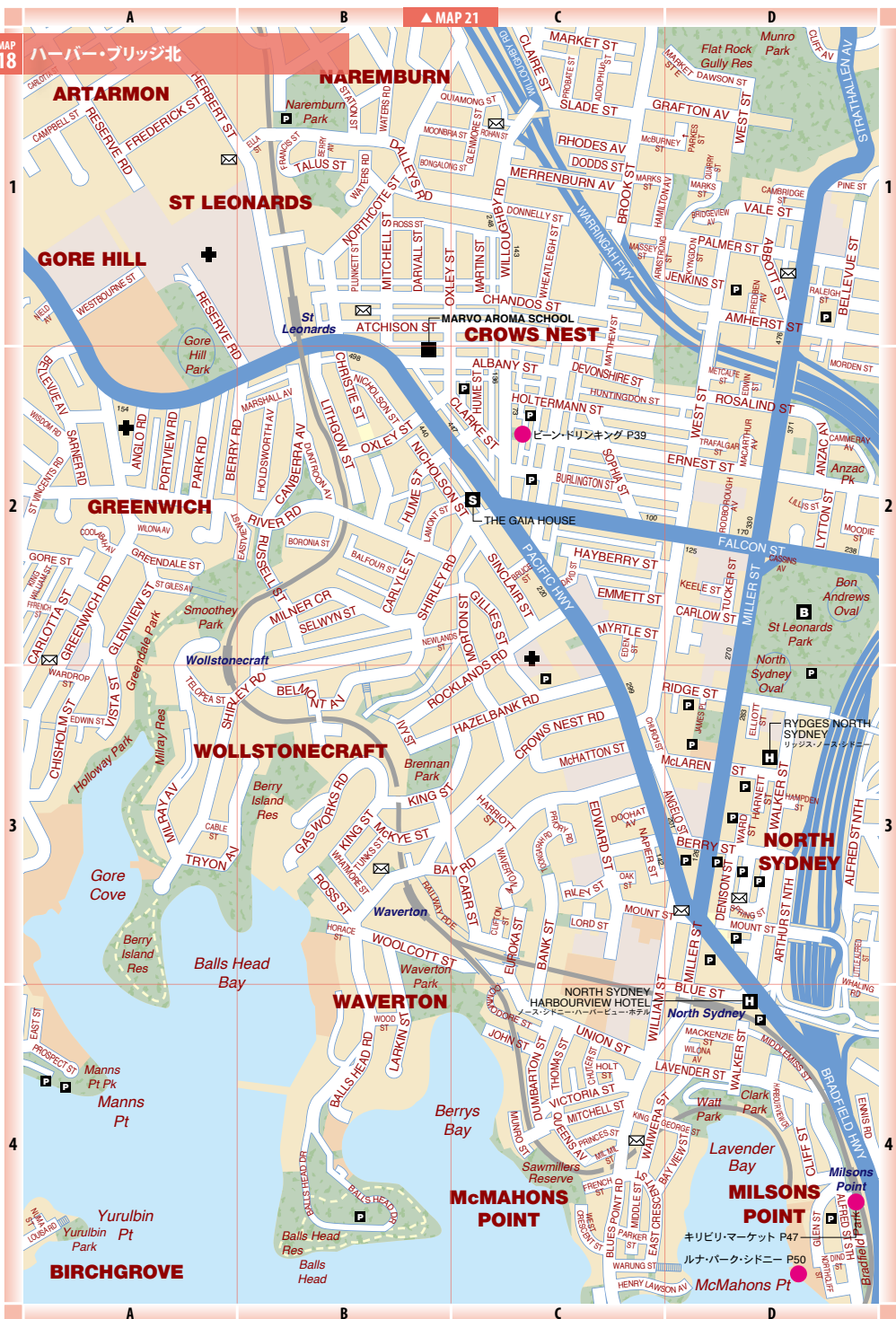
ご希望の方は、配送を希望されるお店や学校の名前、応募される方のお名前、住所、電話番号を明記の上、npsyd@nichigo.com.au までメールをお送りください。
電話の場合は (02)9211-1155 まで「配送の件で」とお問い合わせください。

応募条件

- (1) <対象業態> 日本食レストラン他日本人向けサービスを実施されているお店、または日本人生徒 5人以上の学校。
- (2) <対象エリア> シドニー CBD、シドニー・ノース (ノース・シドニー、ニュートラル・ベイ、チャッツウッドなど)、ボンダイ、キングス・クロス、ニュータウン、マスコットなど。

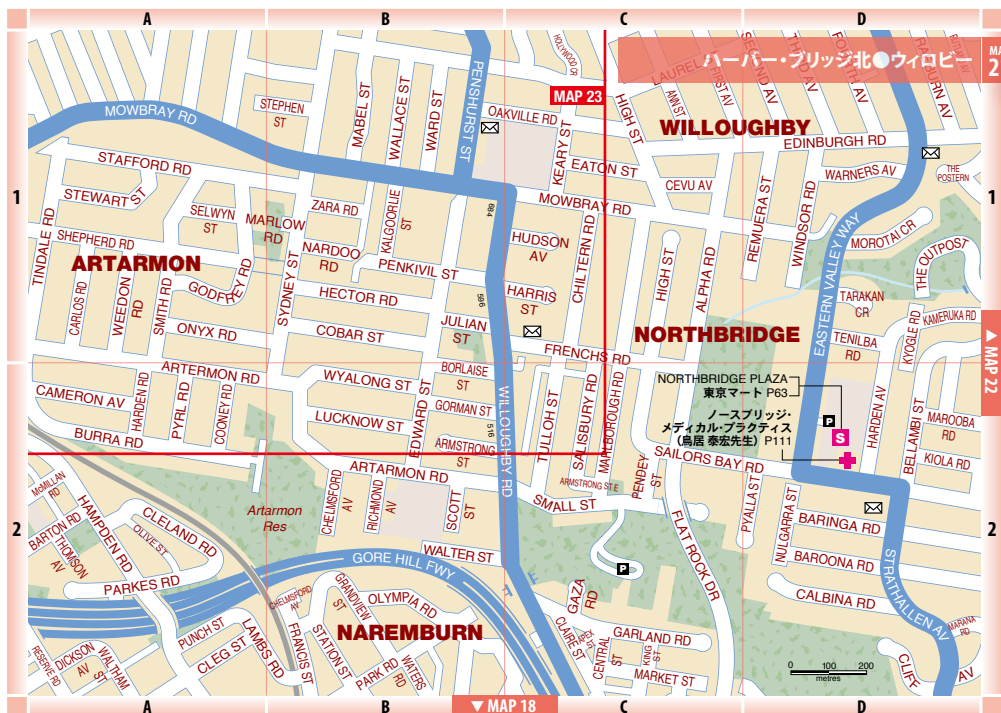
*エリア外のお客様や流通拠点として既にお店や学校が集中しているエリアのお客様、弊社配送ルートから大きく外れたエリアのお客様など、一部ご応募にお応えできない場合もございますが、ご了承ください。













地名インデックスの使い方(掲載はアルファベット順)

ABBOTSFORD-----MAP 1-B-3 | CAP

MOVE Vol.38 **79**

Transport シドニー交通機関



©Destination NSW

■シドニーの交通機関

シドニーでは、シドニー・トレイン (Sydney Trains)、シドニー・バス (Sydney Buses)、シドニー・フェリー (Sydney Ferries) の3種類が乗りこなせれば、大抵の所へは出掛けられる。他にもタクシーや、ライト・レールなどその他の交通機関も含め、時間帯・行き先・目的に合わせてうまく活用しよう。



Sydney Trains 電車

通勤や通学のための主要な交通機関であるシドニー・トレインは、1日に約50万人が利用するとされている。セントラル駅、タウン・ホール駅を中心に、早朝から深夜まで運行している。



Sydney Buses バス

公共のバスは、北はパーム・ビーチ (Palm Beach) から南はミランダ (Miranda)、東はボンダイ (Bondi) から西はパラマタ (Parramatta) まで、シドニー近郊の広範囲をカバーしている。



Sydney Ferries フェリー

サーキュラ・キーにある5つの埠頭を起点とし、シドニー・ハーバー内で8路線のフェリーを運航している。シドニー・ハーバーの対岸へ出掛けるには欠かせることのできない市民の足となっている。



Others その他

ライト・レールはセントラル駅から南西部・ダリッチ・ヒル (Dulwich Hill) まで運行し、ダーリング・ハーバーやフィッシュ・マーケットへの移動に便利。また、タクシーやウーバー (Uber) なども便利だ。

「目的地まで、どの交通機関を利用すれば良いの?」「運賃はどこで、どのように支払うの?」。そんな疑問は、以下を参照しよう。

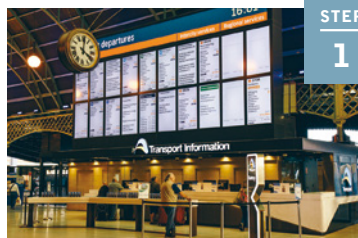
■電車	-----P82	■ライト・レール他	-----P89
■バス	-----P85	■オパール・カード、便利アプリ	-----P90
■フェリー	-----P88	■フライト情報	-----P93

シドニー・トレイン、シドニー・バス、シドニー・フェリー、ライト・レールに関する問い合わせ:

Tel: 131-450

Web: www.transportnsw.info

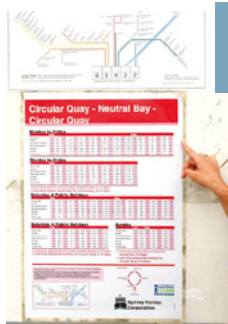
交通機関の利用方法



STEP
1

情報を集める

インフォメーション・センターや各駅、専用アプリ (Trip View, Opal Travel など) など、路線図とタイム・テーブル (時刻表) を確認する。上記ウェブサイトでも、あらゆる情報を検索できて便利だ。



STEP
2

行き先を確認する

目的地の最寄り駅やサバップ (エリア名) を確認する。

STEP
3

運賃を調べる

電車、バス、フェリー、ライト・レールでは、ICカード「オパール・カード (Opal card)」で支払いが可能。



STEP
4

利用する交通機関を決める

所要時間、料金、乗り換え回数などを優先させるかなど、状況に応じて利用する交通機関を決めよう。



※交通機関に関する料金・内容については、全て2019年6月7日現在現在の情報に基づいている。



Sydney Trains



■シドニー・トレイン

ダブル・デッカーと呼ばれる2階建ての車両が走るシドニー・トレインは、市内中心部（シティー・サークル）では、ほとんど地下を走っている。また、エクスプレス・サービス（急行）もあるので、乗車前に目的の駅に停車するかどうか、プラットフォームの表示モニターなどで確認しよう。

電車（シドニー・トレイン）に乗ってみよう！

日本とほとんど同じシステムなので、初めての人でも分かりやすい。入金（トップ・アップ）して使うオパール・カード（P90参照）か、券売機で買うチケットで乗車できる。

STEP 1

プラットフォームと出発時刻を確認する

複数の路線が通る駅では、まず構内の案内モニターなどでプラットフォーム番号と出発時刻を確認しよう。

チャージ（入金）済みのオパール・カードを持っている場合は、「STEP3」へ。



STEP 2

オパール・カードをチャージする

カード残高が不足している場合は、駅構内にあるチャージ用マシンでチャージしよう。乗り越し精算はできないので、余裕を持ってチャージしておきたい。



- ①現金またはカード払いのマシンを選ぶ。
- ②オパール・カードをセンサーにタッチさせる。
- ③チャージ金額を選択し、現金または支払い用カードを入れて支払い完了。

チケット（切符）を購入する

オパール・カードを持っていない場合は、チャージ用マシンで片道切符を買う。

- ①自動券売機（写真左のマシン）で「シングル・チケット」（片道切符）の表示を押す。
- ②行き先の駅名を選ぶ。
- ③金額が表示されるので、お金を入れる。
- ④チケットとお釣りが出てくる。



STEP 3

自動改札を通る

改札ゲートにあるセンサーにオパール・カードまたはチケットをタッチさせると、ゲートが開く。



STEP 4

プラットフォームで行き先を再確認する

全ての駅には止まらない急行電車や、大きな駅では1つのプラットフォームに複数の路線が入り交じっていることがある。

また、時刻表通りに電車が来なかったり、運行自体がキャンセルになることもあるので、もう一度ここで、自分の行きたい駅が表示されているか確認しよう。



■例えば、上記の写真の読み方は、次の電車はMacarthur行きのLimited Stop（急行電車）で、6分後に到着予定。途中の停車駅はRedfern、Ashfieldなど。その次のLiverpool行きの電車は、10分後に到着予定。

STEP 5

列車に乗り込む

ホームと車両の間隔が極端に開いている駅もあり、この隙間に落ちる事故が起こりやすい。足元に注意して乗車しよう。



STEP 6

車内のルールを守る

ドア付近のシートは、基本的にお年寄りや体の不自由な人のための優先座席。空いていれば座っても良いが、お年寄りが乗車してきたら席を譲ることを忘れずに。

車内での喫煙はもちろん、アルコールも禁止（飲食はOK）。また、対面式の座席では前のシートに足を置くのも厳禁。可動式の座席を動かす場合は、既に座っている人へ「Excuse me.」とひと声掛けるのがマナー。

運賃 Fare

距離	シングル・チケット料金	オパール・カード料金
～10km	4.40	\$3.54 (\$2.47)
10～20km	5.40	\$4.40 (\$3.08)
20～35km	6.20	\$5.05 (\$3.53)
35～65km	8.20	\$6.76 (\$4.73)
65km～	10.60	\$8.69 (\$6.08)



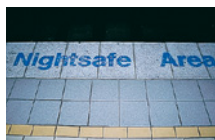
※オパール・カード料金は、電車が混雑する平日朝・夕のピークの時間帯「7AM～9AM」と「4PM～6:30PM」の大人料金を記載。カッコ内はオフ・ピーク（ピーク時間外）の料金。

■オパール・シングル・チケット

オパール・カードをまだ持っていない人や持参するのを忘れてしまった人のためのチケット（切符）。運賃はオパール・カードと異なり、チケットの方が割高。

途中下車した場合、再乗車はできない。券売機で購入でき、支払いは「EFTPOS」「VISA」「Mastercard」が使用できる（一部現金が使える券売機もある）。

大人と子ども料金にのみ対応しており、子ども（4～15歳）は大人料金の半額（3歳以下は無料）。コンセッションの場合、専用のオパール・カードを購入する必要がある。



シドニーは比較的安全な都市だが、夜間は駅の「ナイトセーフ・エリア」（Nightsafe Area）と表示された場所から、セキュリティの人たちが乗っている青ランプのついた車両に乗るのが安心。

もしくは、利用者が少ない時間帯には、なるべくタクシーなどを利用しよう。



■電車賃の確認方法

事前に運賃を確認したい場合は、NSW州交通局のウェブサイトの画面に駅名を入力すると調べることができる。ピーク時またはオフ・ピーク時のオパール・カードの大人料金の他、子ども料金やシングル・チケットの値段など細かく知ることができるので便利だ。

また、NSW州交通局が提供するスマートフォン用の各種公式アプリでも、運賃やオパール・カード料金の確認が可能。

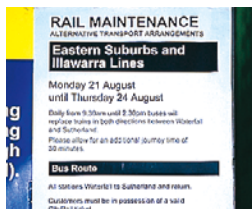
※オパール・カードの詳細については、90ページを参照。

■NSW州交通局

Web: www.transportnsw.info

■スマートフォン用の各種公式アプリ（NSW州交通局より）

Web: www.transportnsw.info/apps



週末やスクール・ホリデー（学校休暇）中などは、線路や駅の工事が行われ電車が運休することがある。代行バスはあるが、時間が掛かる。

事前に駅構内に案内が表示されるので、注意しておこう。NSW州交通局のウェブサイトで、2週間先まで工事予定を確認べられる。

Central Station

セントラル駅

セントラル駅は市内だけではなく、郊外や州外への移動の拠点でもある。

他州から電車やバスでセントラル駅へ着くと、ライト・レールを使ってサーキュラー・キー駅やウィンヤード駅へ出られる他、路線バスのターミナルも隣接しているので、市内を走るバスも利用できる。

■長距離電車

カントリーリンク（CountryLink）

Tel: 132-232

■主な長距離バス会社

グレイハウンド・オーストラリア（Greyhound Australia）Tel: 1300-473-946 / (02)9212-1500

※セントラル駅に隣接するバス乗り場は「レールウェイ・スクエア」と呼ばれ、バスの行き先表示などは「RAILWAY」「RAILWAY SQUARE」などと表示される。



Town Hall Station

タウン・ホール駅

市中心部に位置するタウン・ホール駅は、セントラル駅よりコンパクトなため他路線への乗り換えが分かりやすい。

北は「QVB」から「マイヤ」、西は「タウン・ホール・スクエア」、東は「ザ・ギャラリース」へとショップやレストランが並び、シドニーでは珍しい地下のアーケードがある。

観光名所のダーリング・ハーバーやチャイナタウンまで歩いて10分ほどの距離なので、観光客の利用も多い。

また、駅から上がってすぐの「QVB」前にあるビクトリア女王の銅像周辺は、待ち合わせスポットとして有名だ。





Sydney Buses

■ シドニー・バス

青と白の車体が目印の「シドニー・バス」。バスは、電車站が近くにないエリアもルートが整備されているので、滞在者・居住者の便利な交通機関として重宝されている。バスの路線には通常、数字3ケタとルート名が付けられている。日本のように車内アナウンスはないので、初めての場所へ行く時は、乗り換えアプリなどであらかじめ調べておくか、乗車時に運転士に降車場所を確認しておこう。



バス (シドニー・バス) に乗ってみよう!

前のドアから乗り、入金済みのオパール・カードを用意しタッチする。「こんな裏道まで!」と驚くような道を含め、シドニー近郊のエリアを多数の路線でカバーされているので、電車やライト・レールの通っていない所でもアクセスしやすい。

STEP 1

オパール・カードまたは小銭を用意する

入金済みのオパール・カードを用意しておく。最近は、オパール・カードでしか利用できない「プリペイド・オンリー・バス」がほとんどなので、オパール・カードは必須です。

STEP 2

バス停を見つける

バス停を見つけよう。目的の路線が通っている「ストリート名」を確認し、バス・マークがある停留所を探そう。



STEP 3

バスを停める

日本と同じ感覚で待っていると、バスは通り過ぎてしまう。バスが来たら、運転士に手を挙げて合図しよう。

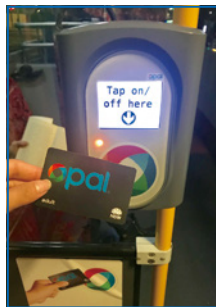
ただし、満員の場合 (立っている乗客数の上限は15人まで)、合図しても通り過ぎてしまうことがあるので、次のバスを待たなければならない。



STEP 4

バスに乗り込む

オパール・カードをセンサーにタッチする。



STEP 5

車内のルールを守る

バスの車内では、喫煙、飲酒はもちろんのこと、飲食も禁止されている。

また、前方のシートはお年寄り、体の不自由な人、子ども連れの人のための優先座席になっているため、後方のシートに座るようにしよう。



STEP 6

降車する

目的のバス停に着く前に降車ボタンを押し、車内前方の「NEXT STOPPING」のサインが点灯するのを確認する。

降車は前後どちらのドアでもOKだが、まれに後ろのドアが開かないことがある。その際は、「Back door, please!」と大きな声で運転士に知らせよう。

オパール・カードをセンサーにタッチさせ、降車する。



ターミナル Terminals



シドニー市内中心部からバスを利用する場合、サーキュラ・キー、ウィンヤード駅、クイーン・ビクトリア・ビルディング（QVB）、レールウェイスクエアのいずれかの「ターミナル」を利用するのが便利。

インフォメーション・センター Information Centre



サーキュラ・キー、ウィンヤード駅、QVBなどにある「シドニー・バス・チケット・アンド・インフォメーション・オフィス」では、オパール・カードが購入できたり、路線図や時刻表などを手に入れることができる。

路線図と時刻表は、オンラインでもダウンロードが可能。NSW州交通局のウェブサイトから「Routes & timetable」を選択しよう。同ウェブサイトでは、出発地と目的地を入力してルート検索もできるので有効活用したい。

■ Routes and timetables (NSW州交通局)
Web: www.transportnsw.info/routes/bus

運賃 Fare



■ 大人料金

距離	オパール・カード	シングル・チケット料金
3km未満	\$2.20	\$2.80
3~8km	\$3.66	\$4.40
8km~	\$4.71	\$5.80

シドニーCBDバス路線図 Sydney CBD Bus Network



■シドニーの道路事情

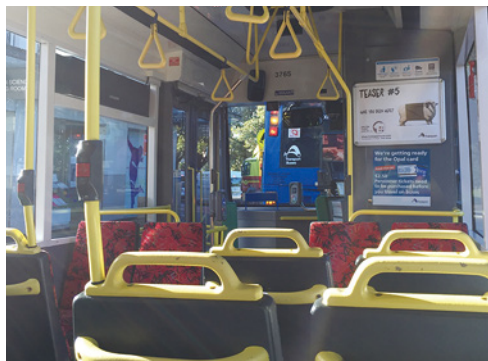
シドニー市内中心部の主要道路は、以前から朝・晩の通勤時間帯の交通渋滞がひどく、シドニーに住む人々を長く悩ませてきた。小学生の子どもを持つ家庭では、学校への送り迎えが必須であることに加え、バスの通行量の多さもその大きな要因の1つ。

それを踏まえNSW州政府は、ライト・レール（路面電車）の更なる充実による渋滞緩和を目指し、2015年からレール工事に乗り出している。19年6月現在、市内ジョージ・ストリートなどは車道の一部で工事が進行中だ。

北はサーキュラ・キーから南はキングスフォードやランドウィックまで伸びる予定のライト・レールによって、シドニーのバス事情にも変化が生じるかもしれない。ライト・レール新路線の運用開始は19年から予定されている。

シドニー市内と近郊の将来的な交通インフラ整備の見通しなどを告知する「Tomorrow's Sydney」のウェブサイトで、サバップごとの大まかな計画を知ることができる。

■Tomorrow's Sydney (NSW州政府)
Web: www.mysydney.nsw.gov.au



Metrobus (メトロバス)

■真っ赤なボディーの「メトロバス」

シドニー郊外を市内経由でつなぐ、快適で便利な赤色の車体の特徴の「メトロバス」。

次の停留所がディスプレイで表示される他、車内アナウンスもあり、初心者でも安心して乗車できる。バスと電車の主要駅に停車するので、乗り継ぎにも便利。

メトロバス路線

[M10] マループラ・ジャンクション〜ライカート
Maroubra Junction/Anzac Parade/City/Parramatta Rd/Leichhardt

[M20] ゴア・ヒル〜マスコット
Gore Hill/St Leonards/Crows Nest/North Sydney/City/Surry Hills/Redfern/Waterloo/Mascot

[M30] スピット・ジャンクション〜シドナム
Spit Junction/Neutral Bay/City/University of Sydney/King St./Sydenham

[M40] チャッツウッド〜ボンダイ・ジャンクション
Chatswood/Willoughby/City/Darlinghurst/Waverley/Bondi Junction

[M41] ハーストビル〜マッコリー・センター
Hurstville/Bexley North/Campsie/Burwood/Concord/North Ryde/Macquarie Centre

[M50] ドラモイン〜ケージー
Drummoyne/Rozelle/City/University of New South Wales (UNSW)/Coogee

[M52] シティ〜パラマタ
City/Rozelle/Ryde/Top Ryde/Ermington/Parramatta

[M54] パラマタ〜マッコリー・パーク
Parramatta/Carlingford/Epping/Macquarie Centre/Macquarie Park

[M60] パラマタ〜ホーンズビー
Parramatta/Baulkham Hills/Castle Hill/Cherrybrook/Pennant Hills/Thornleigh/Hornsby

[M61] キャッスル・ヒル〜シティ
Castle Hill/Baulkham Hills/via M2/Wynyard/Town Hall/Central

[M90] リバプール〜バーウッド
Liverpool/Moorebank/Bankstown/Strathfield/Burwood

[M91] パラマタ〜ハーストビル
Parramatta/Granville/Chester Hill/Bankstown/Padstow/Hurstville

[M92] パラマタ〜サザーランド
Parramatta/Lidcombe/Bankstown/Padstow/Menai/Sutherland



Sydney Ferries



©Destination NSW

■シドニー・フェリー

世界3大美港の1つに数えられているシドニーでは、電車やバスと同じようにフェリーも重要な交通機関だ。観光客にはもちろん人気だが、毎日ハーバー・ブリッジとオペラ・ハウスを眺めながら通勤・通学する人も多い。

フェリー（シドニー・フェリー）に乗ってみよう！

乗り慣れていない人が多いであろうフェリーだが、一度乗ってみるとその気持ち良さや移動時間の短さに驚かされるはず。

ワトソンズ・ベイなどバスだと大きく迂回して行かなければならないような場所へは、フェリーの方が格段に便利だ。

STEP 1

ワーフ（埠頭）の番号と出発時刻を確認する

目的のフェリーが出港するワーフ番号と出発時刻を表示板で確認。

STEP 2

運賃を支払う

電車の場合と同じく、改札機に付いているセンサーにオパール・カードかシングル・チケットをタッチするとゲートが開くので構内へ。

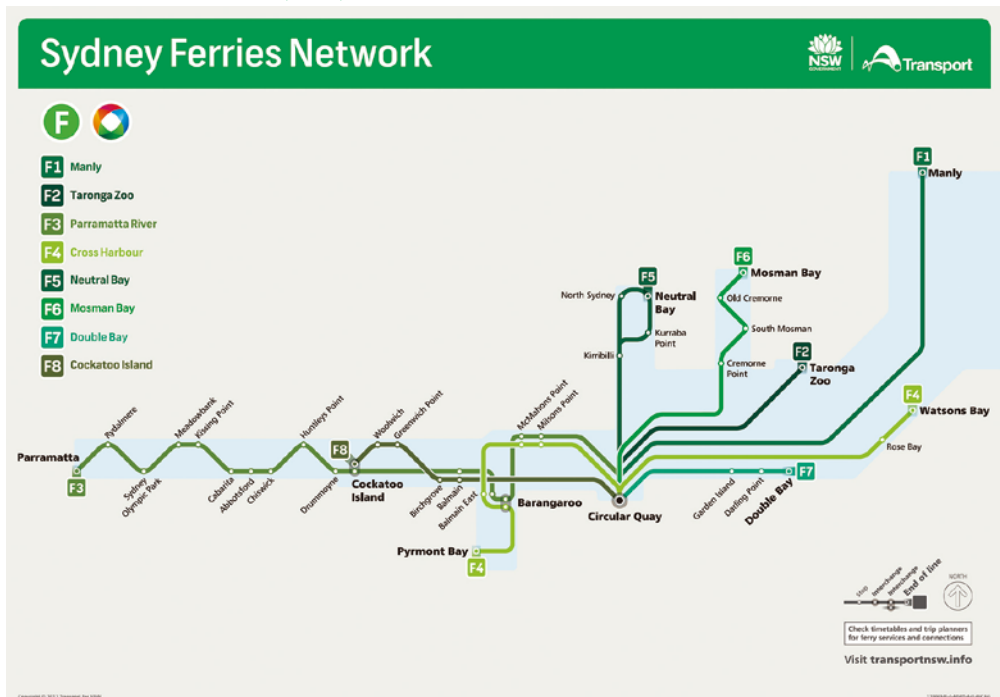
運賃 Fare

■大人料金

距離	オパール・カード料金	シングルチケット料金
9km未満	\$6.01	\$7.40
9km～	\$7.51	\$9.20

※子どもは大人料金の約半額。

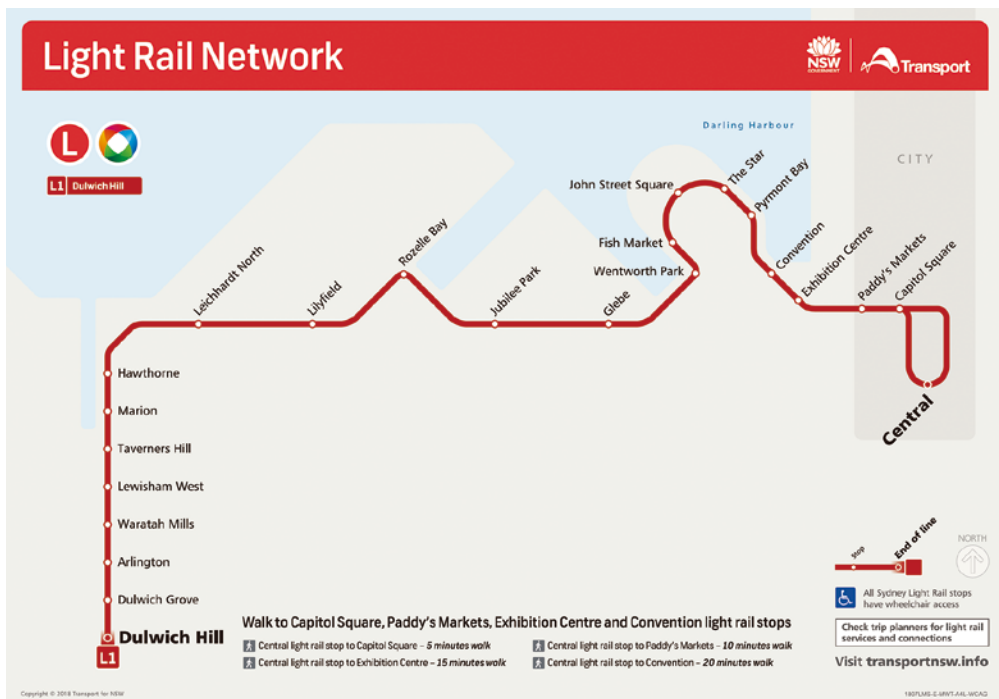
シドニー・フェリー航路図 Sydney Ferries Network



■その他の交通機関

シドニーには、電車、バス、フェリーの他にも、まだまだ移動手段がある。目的に合わせて使い分けよう。

ライト・レール路線図 Light Rail Network



ライト・レール Light Rail

セントラル駅からチャイナタウン、ダーリング・ハーバー、カジノ「ザ・スター」、フィッシュ・マーケット、グリープなどをつなぐ路面電車が「ライト・レール」。

セントラル駅を起点に10分から15分間隔で運行している(セントラルとカジノ「ザ・スター」間は24時間運行)。

4〜15歳の子ども料金は大人の半額、3歳以下の子どもは無料。オパール・カードで乗車できる他、シングル・チケットを購入することもできる。

また、ライト・レール路線は2019年をめどに順次拡大中だ。現在進行中のライト・レール工事の状況や場所などは、「Sydney Light Rail」の公式ウェブサイトで確認することができる。

■Sydney Light Rail

Web: www.sydneylightrail.transport.nsw.gov.au/news

■シングル (Single)

	シングル・チケット料金	オパール・カード料金
3キロ未満	\$2.80	\$2.20
3キロ以上8キロ未満	\$4.40	\$3.66

タクシー ウーバー Taxi & Uber

タクシーに乗るには、日本と同じように手を挙げてタクシーをつかまえる方法と、タクシー乗り場 (Taxi Stand) から乗車する方法の2種類ある。

料金はメーター制で、初乗り (Hiring Charge) が3.60ドル。また、深夜や週末は6.10ドルに割り増し。1キロごとの料金は、通常 (6AM〜10PM) は2.19ドル、深夜 (10PM〜6AM) は2.63ドル。更に、信号待ちや渋滞などのため歩くことができない時間は、1分ごとに94.04セント掛かる。また、電話で呼んだ場合のサービス料 (Booking Fee) の他、ハーバー・ブリッジやハーバー・トンネルなどでは、有料区間料金が追加される。

タクシーがなかなかつかまらない時やコストを抑えたい時はUberが利用できる。シドニーは、日本よりもUberの普及が進んでいるため気軽に乗車可能。

使い方は簡単。事前に専用アプリをインストールし、名前や電話番号、支払いに必要な情報などを登録すれば、あとは配車するだけ。事前予約も可能なので、早朝の移動などにも便利だ。

主なタクシー会社

- ABC Taxis Tel: 132-522
- Silver Service Tel: 133-100
- Legion Cabs Tel: 131-451
- Taxis Combined Services Tel: 133-300
- Premier Cabs Tel: 131-017



※このページに記載の情報は、全て2019年5月1日現在のもの。

オパール・カード Opal card

利用可能エリア

オパール・カード (Opal Card) は、NSW州の公共交通機関で使えるプリペイド型のICカード。利用可能エリアはシドニー市内の他、ブルー・マウンテンズ、ニューキャッスル、セントラル・コースト、ハンター、イラワラと広範囲にわたっている。詳細は、オパール・カードの公式ウェブサイトから確認ができる。

同ウェブサイトから、カードの販売店舗マップを見ることもできる。

オパール・カード公式ウェブサイト
Web: www.opal.com.au

- カードの発行は無料で、ウェブサイトまたはコンビニなどで簡単に入手できるため、居住者や長期滞在者以外の人々も使いやすい。
- チケット購入のための自動券売機（釣り銭がないといったトラブルが多い）を利用する必要がない。
- チケット購入の際の待ち時間がなくなる。
- 1つのカードで、全ての公共交通機関で使用できる。
- チャージした金額から精算されるので、事前に運賃を明確に調べておく必要がない。
- ウェブサイトで自身のオパール・カードを登録しておくと、盗難や紛失の際に残高が保障されたり、カードを停止することができたりして安心。
- ウェブサイトにログインすると利用履歴をチェックでき、交通費の精算に便利。
- ウェブサイトには、簡単な日本語ページも用意されている。

オパール・カードに関する日本語ページ (PDF)
Web: www.transportnsw.info/document/3709/contactless-payments-faq-japanese.pdf

どれくらいお得？

■オパール・カード運賃 (片道)

交通機関	最小距離	運賃 (大人)
電車	～10km	\$3.54
バス	～3km	\$2.20
フェリー	～9km	\$6.01
ライト・レール	～3km	\$2.20

基本の料金自体がシングル・チケット (片道切符) より安価に設定されている。更に、オパール・カード独自による、以下の運賃計算システムで割引率が上がるようになっている。

- 1週間で8回以上乗車すると、それ以降は半額になる。
- 1時間以内に別の交通機関に乗り換えると、乗り換えごとに2ドル引きになる。
- 電車の場合、1時間以内であれば途中下車が可能。
- 電車のオフ・ピーク (Off Peak) 割引により、平日のピーク・タイム (※) 以外であれば通常より30パーセント引きの運賃で乗車が可能。
- 日曜日は、電車、バス、フェリー、ライト・レールをどれだけ利用しても2.70ドル以上支払う必要はない。

(※) ピーク・タイム

- Sydney trains peak times : 平日7AM～9AM及び4PM～6:30PM
- Intercity trains peak times : 平日6AM～8AM及び4PM～6:30PM

カードの種類

現在、オパール・カードは6種類ある (加えて、非接触タイプの物もある)。「大人」(Adult)、「子ども (4～15歳)」(Child/Youth)、「コンセッション (限定校の学生用)」(Concession)、「シニア」(Gold Senior/Pensioner) が存在し、どのカードもウェブサイトからオーダーが可能。

また、誤ったカードの使用が発覚した場合、罰金を取られる。

乗り換えアプリ (無料)

Web: www.transportnsw.info/apps



聞き慣れない地名や駅名、時間通りに来ないバスなどに慌てないよう、NSW州交通局が推奨するスマートフォン・アプリを活用してみよう。目的地までの交通手段や乗換方法、時間、料金などを簡単に調べることができるのでお勧めだ。今回紹介する以外の交通アプリは、NSW州交通局のウェブサイト内「Transport apps」のページを参照。

■時刻表検索に強い! 「TripView」

駅や停留所、ルートの名称から、公共交通機関の正確な時刻表を調べられるアプリ。降車駅がバス停の名前、または地図上で場所をあらかじめ把握しておく必要がある。頻繁にアプリのアップデートがあり、トラック・ワーク (路線工事) や振替輸送などの情報の更新も早い。有料版は、ルート登録もできて更に便利だ。



■公式の安心感! 「Opal Travel」

スマホやタブレットから気軽に追加入金 (トップ・アップ) やルート検索が行える、オパール・カードの公式アプリ。ルート検索は、料金や時間など優先順位を設定して検索することができる。無料でインストールでき、残高確認や目的地到着時のお知らせ機能があるので安心だ。乗車、降車の履歴確認や工事等の情報確認も可能。

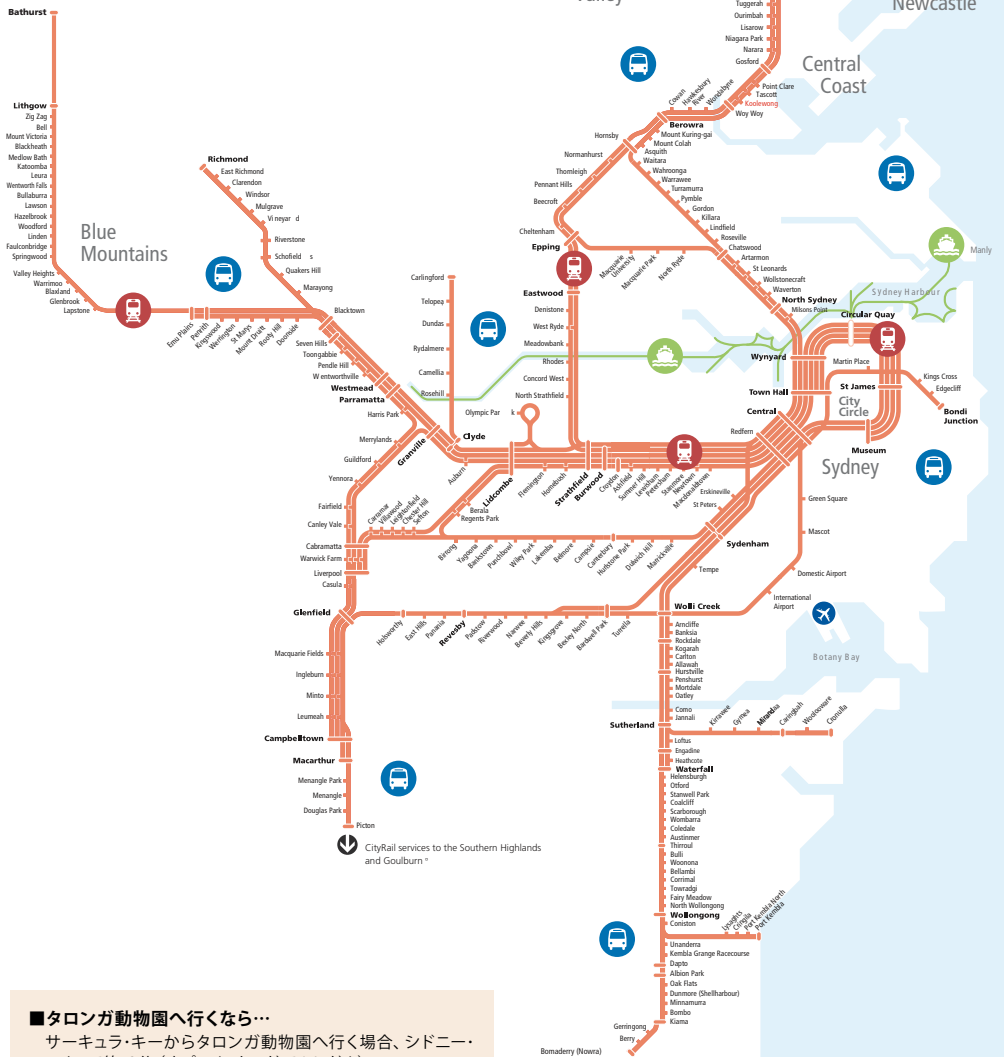


オパール・カード利用可能エリア

オパール・カードが利用できる電車、バス、フェリーの走行範囲は以下の通り。シドニー市内のライト・レール（路面電車）は全線、利用可能。

郊外のバスなどで、オパール・カードが利用できる場合、以下のウェブサイトを確認してみよう。

■ Public transport network Where Opal can take you
Web: www.opal.com.au/en/asset/89fd1c2c-f418-442d-b6b3-fbdf7b0d3541/opal061-visitor-guide-map+pack_digital_v1.pdf



■ タロンガ動物園へ行くなら…

サーキュラ・キーからタロンガ動物園へ行く場合、シドニー・フェリーで約12分（オパール・カードで6.01ドル）。

また、オパール・カードは適用外だが民間のフェリー会社などが提供する「フェリー料金+動物園入園チケット」のお得なセットもある。

Opal Cardを 使ってみよう!

シドニーの公共交通機関に2014年末から本格導入されたICカード「オパール・カード」は、日本の「Suica」や「PASMO」と同様、電車やバス、フェリー、ライト・レールなどの公共交通機関の運賃支払いがカード1枚のできる優れ物。その入手から使用方法までを解説していく。

オパール・カードを使ってみよう!

STEP 1

オパール・カードはどこで手に入る?

オパール・カードは現在、大人・子ども・シニア・コンセッション向けの4種類が展開されている。カードは個人情報を登録するものと、登録しないものの2種類から選択が可能。オパール・カードの公式ウェブサイトやオパール・カスタマー・ケアに電話でオーダーするか、コンビニやスーパーマーケットなどのオパール・カード提携小売店で入手できる。

ウェブサイトでオーダーする場合、公式サイトトップ画面にある「Order an Opal Card」をクリックし、後は画面上の指示に従って個人情報を入力するのみ。

オーダーが完了したら、指定した住所に後日カードが郵送される。カードを受け取った後は電話、もしくは公式ウェブサイトでカードを使うよう有効化 (Activation) する必要がある。

■ Opal Card Web: www.opal.com.au

■ Opal Customer Care Tel: 13-67-25

STEP 2

カードに入金 (Top Up) しよう

カードを入手したら、次はチャージ (Top Up) しよう。

セントラルやタウンホール、チャッツウッドなどの主要駅には、専用のトップ・アップ・マシンが設置されているので、気軽にチャージが可能だ。他にも、公式ウェブサイトや電話、カードを取り扱っている提携小売店でもチャージができる。

街中でチャージしたい場合、店頭で「Opal Card Top up here」と書かれたサインのあるコンビニなどの小売店を利用しよう。

また、カードをオンラインでオーダーした際、ぜひクレジット・カードと連携させるオート・チャージ機能 (オート・トップ・アップ) を設定しよう。残高が10ドル前後になると、自動的にチャージされるお勧め機能だ。



主要駅にある専用のトップ・アップ・マシン

STEP 3

カード・リーダーはどこにある?

カラフルな円形をしたデザインが目印のオパール・カード。電車やフェリーなど主要駅の自動改札ゲートには、円形のセンサーが設置されているので分かりやすいだろう。

自動改札機がない郊外の駅などでは、プラットフォームや駅の出入り口付近にボール型のセンサーが設置してあるので、それらを利用しよう。

バスの場合、ドア付近にセンサーが幾つか備え付けられている。



STEP 4

実際に使ってみよう!

電車、フェリー及びライト・レールの場合、駅に着いたら前述のセンサーにカードをタッチ (Tap On) させよう。

カード情報が正しく読み取れた場合、スクリーン上にカード残高が表示される。注意したいのは電車を下りる時。自動改札機が設置されていない郊外の駅などでは、つい忘れそうになりがちだが、電車を降りたら必ずセンサーにカードをタッチ (Tap Off) させよう。

バスの場合、乗車口と降車口でそれぞれタッチすればOKだ。



■ Opal Card公式ウェブサイト

Web: www.opal.com.au

■ 紛失時などの連絡先 (Opal Customer Care)

Tel: 13-67-25



ウェブサイトのトップ・ページ



■シドニー国際空港とは？

「Sydney (Kingsford Smith) Airport」(シドニー国際空港)は、シドニー発着の国際線・国内線が運航されている空港。市内中心部から約6キロの距離にあり、空港名の由来はオーストラリアの飛行家、チャールズ・キングスフォード・スミスから。24時間空港ではなく、深夜11時から翌朝6時まで、飛行機の離着陸が不可となっている。

シドニー—東京・大阪間の直行便

シドニーでは、デライト・セービング(夏時間)中と、それ以外で1時間の時差が生じるため国際線フライトの発着時刻も変更される。

なお、夏時間は2019年10月7日から始まり、2020年4月7日に終わる。

■東京・大阪行きのフライト(2019/4/7～2020/3/28)

日程	出発地→到着地 便名(運航会社)	出発時刻	到着時刻
2019/4/7～10/5	シドニー→羽田 NH880 (ANA)	20:55	翌5:30
2019/10/6～2020/3/28	シドニー→羽田 NH880 (ANA)	21:30	翌5:05
2019/4/7～10/5	シドニー→成田 JL772 (JAL)	8:15	17:05
2019/10/6～2020/3/28	シドニー→成田 JL772 (JAL)	9:15	17:05
2019/4/7～10/5	シドニー→羽田 QF025 (Qantas)	20:50	翌5:15
2019/10/6～2020/3/28	シドニー→羽田 QF25 (Qantas)	21:50	翌5:15
2019/10/6～10/26	シドニー→関西 QF033 (Qantas)	10:55	19:00
		※月・木・土のみ (シーズンにより異なる場合あり)	
2019/10/27～ 2020/3/28	シドニー→関西 QF033 (Qantas)	9:30	17:30
		※火・木・土・日のみ (シーズンにより異なる場合あり)	

※2019年5月現在の情報。フライト・スケジュールは、予告なく変更されることがあるため、詳細は各運航会社ウェブサイトを確認を。

■ANA: www.anaskyweb.com

■JAL: www.jal.com.au

■Qantas Airways: www.qantas.com

国際線—直行便と経由便—

シドニー—東京・大阪間を運航する直行便は、日本航空(JAL)、全日空(ANA)、カンタス航空の3社によって運航されている。

数多くの経由便も就航されており、LCC(格安航空会社)のジェットスター航空は、ゴールドコースト、ケアンズのいずれかを經由し、成田空港や関西国際空港で発着。また、アジア系の航空会社は日本帰の際、同時にアジアへ旅行できるという特色もある。シンガポール航空、マレーシア航空、ガルーダ・インドネシア航空、タイ航空、キャセイ・パシフィック航空などが人気だ。更に大韓航空は、日本国内12都市への就航を持つため、所要時間や乗り継ぎにおいて首都圏、大都市以外を最終目的地とする人には非常に便利。

航空運賃、機内サービス、預け入れ荷物の制限、マイレージの加算率など詳しくは旅行代理店へ確認しよう。

協力: H.I.S.オーストラリア シドニー支店
日本語ウェブサイト: www.his-oceania.com



政府公認、日本語ドライバーでおなじみの

らくらくシャトル

30年
の実績



各種車輦、大型ワゴンありでユッタリ

●市内から空港まで… **\$66より**

●観光、その他各種チャーター…
(2時間より) **\$66/時間より**



※有料道路、空港施設利用料及び駐車料金は含まれません。運行無休(一部祝日を除く)/
予約受付9:00-17:00時～金(土・日・祝休)

TEL: 02-9437-3888

4478CAST



■シドニー行きのフライト (2019/3/31 ~ 2020/3/18)

日程	出発地→到着地 便名(運航会社)	出発時刻	到着時刻
2019/4/6~10/4	成田→シドニー JL771 (JAL)	19:20	翌6:10
2019/10/5~10/26	成田→シドニー JL771 (JAL)	19:20	翌7:10
2019/10/27~ 2020/3/28	成田→シドニー JL771 (JAL)	18:55	翌6:40
2019/4/6~10/4	羽田→シドニー QF026 (Qantas)	22:00	翌8:30
2019/10/5~10/26	羽田→シドニー QF026 (Qantas)	22:00	翌9:30
2019/10/27~ 2020/3/28	羽田→シドニー QF026 (Qantas)	22:00	翌9:35
2019/4/6~10/4	羽田→シドニー NH879 (ANA)	22:30	翌8:55
2019/10/5~10/26	羽田→シドニー NH879 (ANA)	22:30	翌9:55
2019/10/27~ 2020/3/28	羽田→シドニー NH879 (ANA)	22:20	翌9:55
2019/4/13~10/9	関西→シドニー QF034 (Qantas)	20:25	翌7:10
		※月・水・木・土のみ (シーズンにより異なる場合あり)	
2019/10/27~ 2020/3/28	関西→シドニー QF034 (Qantas)	20:25	翌8:10
		※月・水・木・土のみ (シーズンにより異なる場合あり)	
2019/10/27~ 2020/3/28	関西→シドニー QF034 (Qantas)	19:00	翌6:45
		※火・木・土・日のみ (シーズンにより異なる場合あり)	

※2019年5月現在の情報。フライト・スケジュールは、予告なく変更される
ことがあるため、詳細は各運航会社ウェブサイトを確認を。

■ANA: www.anaskyweb.com

■JAL: www.jal.com.au

■Qantas Airways: www.qantas.com

シドニー国際空港と、シドニー市内間の交通

国際線 (International)、国内線 (Domestic) 共に空港と市
内中心部を結ぶ交通手段は、以下の通り。

■Airport Link (エアポート・リンク) 所要時間: 約12分

市内中心部とシドニー空港を結ぶ空港連絡線。タウン・ホー
ル駅からウインヤード、サーキュラ・キーなどの駅を経由し、空
港のドメスティック駅 (国内線)、インターナショナル駅 (国際
線) へのアクセスが可能。

★インターナショナル駅からセントラル駅までの料金: 大人\$18.37 (Off peak =
\$17.38)、子ども\$15 (Off peak = \$14.30)

★オパール・カードも使用可能だが、各種割引の適用はなし。※家族の場合、子
ども (4~14歳) 1人分のみ支払い、他の子どもは無料。4歳以下も無料。

■Sydney Buses (路線バス) 所要時間: 約60分

運賃は安いが、夜間や週末は運行していない路線がある。時
間も掛かるため、事前にタイム・テーブルを確認しておくこと。

★空港を通る路線バス: 400、410 (ボンダイ・ジャンクション駅→空港)

■Taxi (タクシー) 所要時間: 約20~30分

3~4人であれば、タクシーが便利でお得。

★料金: 約\$30~50 ※市内中心部までの目安

オーストラリアの国内線

シドニーから主要都市・観光地への移動手段は、何と言っ
ても飛行機が断然便利だ。長距離バスやXPT (NSW州を拠点と
した高速鉄道) もあるが、料金が飛行機とほぼ同じで時間が5
倍以上掛かる。時間を節約したい人には空の旅がオススメと言
える。

旅行などの際は、各州のパブリック・ホリデー (祝日) やデイ
ライト・セービング (夏時間) による時差なども考慮してチケッ
トを予約しよう。

シドニーから国内主要都市への所要時間

シドニーから以下の各都市へ飛行機で移動する時の所要時
間、運航会社は以下の通り。

路線によりコードシェア便 (共同運航便) が運航されてい
る。運航状況などは、各社に問い合わせを。

▼キャンベラ ▼所要時間: 約1時間

運航会社: カンタス航空、バージン・オーストラリア

▼メルボルン (タラマリン空港) ▼所要時間: 約1時間35分

運航会社: カンタス航空、バージン・オーストラリア、ジェットスター、タイ
ガーエア・オーストラリア

▼アデレード ▼所要時間: 約2時間10分

運航会社: カンタス航空、バージン・オーストラリア、ジェットスター、タイ
ガーエア・オーストラリア

▼タスマニア (ホバート空港) ▼所要時間: 約1時間55分

運航会社: カンタス航空、バージン・オーストラリア、ジェットスター

▼ゴールドコースト ▼所要時間: 約1時間20分

運航会社: カンタス航空、ヴァージン・オーストラリア、ジェットスター、タイ
ガーエア・オーストラリア

▼ブリスベン 所要時間: 約1時間30分

運航会社: カンタス航空、ヴァージン・オーストラリア、ジェットスター、タイ
ガーエア・オーストラリア

▼ケアンズ ▼所要時間: 約3時間30分

運航会社: カンタス航空、バージン・オーストラリア、ジェットスター、タイ
ガーエア・オーストラリア

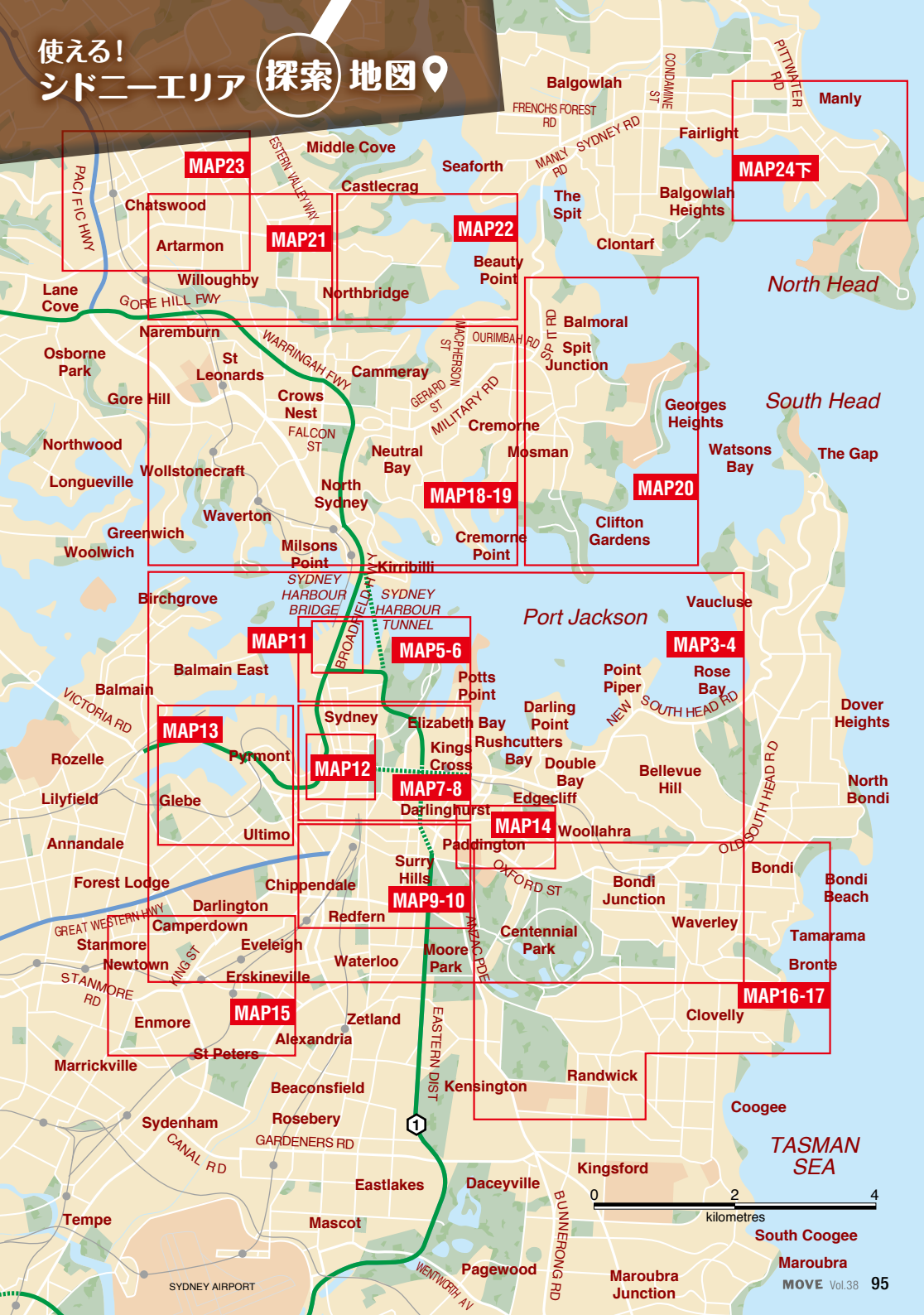
▼パース ▼所要時間: 約5時間

運航会社: カンタス航空、バージン・オーストラリア、ジェットスター、タイ
ガーエア・オーストラリア

▼ダーウィン ▼所要時間: 約4時間30分

運航会社: カンタス航空、バージン・オーストラリア、ジェットスター

使える！
シドニーエリア **(探索)** 地図📍



Short Trip

シドニー郊外 おすすめ 11



シドニーからわずか数時間足を延ばせば、そこには雄大な自然を楽しめるさまざまなスポットが存在する。ここでは、日帰り旅行、1泊旅行などで気軽に訪れることができるシドニー近郊のお薦めお出掛けスポットを紹介している。週末は車や電車を利用して、ちょっとした遠出を楽しんでみてはいかが。



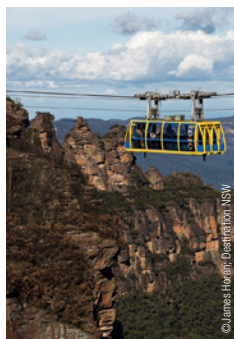
ブルー・マウンテンズ

Blue Mountains

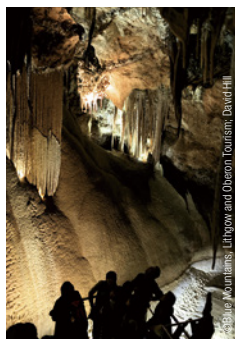
ブルー・マウンテンズ観光情報
☎ 1300-653-408
🌐 www.bluemts.com.au

2000年11月に世界自然遺産に登録された26の町と村からなり、全体の79パーセントが国立公園に指定されている。ユーカリの木から発散される油分が太陽の光に反射して、山が青くかすんで見えることが名前の由来。標高1,000メートル前後の山が連なり、峡谷や滝など変化に富んだ地形を見ることができる。それらの名所を、ロープウェイやケーブル・カーを利用しながら巡る手軽なコースから、本格的なブッシュウォーキングまで、それぞれ滞り時間や目的に応じて楽しむことができる。近郊には鍾乳洞で有名な「ジェノラン・ケーブ」などもあるので、時間に余裕がある人はぜひ足を延ばしてみると良いだろう。

魔術師ティアワンを父に持つ3姉妹が、父親の留守中に大ムカデに襲われ岩を投げつけた。岩の転がる音で目を覚ました魔王バニャップは激怒、父は娘を助けるべく魔法の骨(杖という説もある)で3姉妹を岩に、自分をコトドリに変えた。ところが、逃げる途中で骨を谷底に落としてしまったため、鳥の姿になった父親は、今でもそれを探し続けている。



ロープウェイなどのアトラクションも楽しめる



鍾乳洞ジェノラン・ケーブも見所

ATTRACTIONS

●スリー・シスターズ

Three Sisters

絵はがきでおなじみの奇岩「スリー・シスターズ」(写真上・左)にまつわる伝説はいくつもあるが、そのうちの代表的なストーリーは左のものだ。

●シーニック・スカイウェイ

Scenic Skyway

高さ300メートルの空中を滑走する30人乗りのロープウェイからは、眼下に広がるすばらしい景色を一望できる。往復約7分。

●シーニック・レールウェイ

Scenic Railway

元々石炭を運搬するために作られたトロック列車。世界一急勾配のトロックと言われ、最大傾斜52度の谷を一気に下り、あっという間に415メートル下の駅に着く。訪れるほとんどの観光客が利用するという人気のアトラクションだ。

●ブッシュウォーキング

Bushwalking

ブルー・マウンテンズでは、すばらしい景色を楽しみながら野鳥や植物の観察などができるブッシュウォーキングが人気。30分程度の初心者コースから、3日間掛けて踏破する本格的なコースまでさまざまな距離のものがある。エコー・ポイントからシーニック・ワールドまでの「プリンセス・ヘンリー・クリフ・ウォーク」は、片道2キロを約1.5時間掛けて歩く手頃なコースの1つだ。



ハンター・バレー Hunter Valley

ハンター・バレー観光情報

☎(02)4990-0900

🌐www.winecountry.com.au

広大なエリアに120以上のワイナリーが点在するオーストラリアを代表するワインの名産地。シドニーから北西に約160キロ、車で2時間30分ほどの所に位置し、日帰りツアーも数多い。個性的なワイナリーをゆっくりと巡り、試飲をしながらお気に入りのワインを探す時間は何ものにも代えがたい至福の時。チーズやチョコレートの生産地でもあり、もちろんそれらの試食も可能だ。時間に余裕があれば、玄関口であるセスノック(Cessnock)を滞在の拠点に1泊するのも良いだろう。



広大なぶどう畑には、みずみずしい新鮮なぶどうが実る



ワイナリーの見学も参加の価値あり



ワイン・テイastingも楽しめる

ATTRACTIONS

●ハンター・バレー・ホース・ライディング・アドベンチャーズ

Hunter Valley Horse Riding & Adventures

🌐www.huntervalleyhorseriding.com.au

のどかな野原や木々を見ながらの乗馬も人気アクティビティの1つ。夕暮れには、草原に出てくるカンガルーやワラビーたちにも会える。

●サイプレス・レイク・リゾート

Cypress Lake Resort

🌐www.cypresslakes.com.au/cms

ワイナリー巡りと共にゴルフ&スノーはいいか？ 高台に立つ5スター・クラスの高級リゾートでゴルフ、スパ、プール、ジムなどを楽しむことができる。

●ハンター・バレー・ガーデンズ

Hunter Valley Gardens 🌐www.huntervalleygardens.com.au

25ヘクタールという広さを誇る庭園のテーマ・パーク。全長8キロ以上の長い遊歩道を巡りながら、世界各地の花を觀賞できる他、レストランやギャラリーも楽しめる。



ポート・ステイブンス Port Stephens

ポート・ステイブンス観光情報

☎1800-808-900

🌐www.portstephens.org.au

シドニー近郊のローカルのお出掛けスポットとして人気を集めているのが、車で2時間半と、比較的簡単に訪れることができるビーチ・リゾート、ポート・ステイブンス。マリン・スポーツや釣り、野生動物觀賞など、豊富なアクティビティがそろっており、中でも通年催行のドルフィン・ウォッチングやコアラ觀賞ツアー、パラセーリング、カヤックなどが人気だ。32キロもの砂丘が続くストックトン・ビーチ(Stockton Beach)では、ラクダ・ライディングや4WDでのツアー、サンド・ボーディングなどのアクティビティも楽しめる。



可愛いイルカも
見られる

©The Legendary Pacific Coast



ラクダ・ライディングなどアクティビティが満載

ATTRACTIONS

●ドルフィン・ウォッチング

Dolphin Watching

ネルソン・ベイやソルジャー・ポイントで頻繁にツアーが催行されているイルカの觀賞ツアー。イルカと一緒にカヤックをして楽しむことができるものもある。

●ティリゲリー半島

Tilligerry Peninsula

ティリゲリー半島には野生のコアラの生息地として知られるコアラ・コロニーがあり、多くのツアーがそこを訪れる。動物園では見られないコアラたちの仕草に注目。

●フライ・ポイント海洋公園

Fly Point Marine Park

ダイビングスポットとして名高いフライ・ポイント海洋公園。小さな海洋公園ながら、魚の種類は多い。海の洞窟、海綿のガーデン、難破船などのユニークなスポットも多数ある。

●ストックトン砂丘

Stockton Sand Dunes

ツアーで人気のストックトン砂丘は、サンド・ボードで行う砂滑りの他、4輪駆動車や4輪バイクで駆け巡るツアーもある。



美しい砂丘でも遊べる



ロイヤル国立公園 Royal National Park

www.environment.nsw.gov.au/nationalparks



マリンスポーツも楽しめる

クロナラの南に位置するシドニー最大級の国立公園。1万6,000ヘクタールという広大な土地に約700種類の植物が生息。ピクニックやキャンプはもちろん、カヌーや海水浴などのマリンスポーツも楽しめる。キャンプ場などを利用したアウトドア旅行するのにぴったり。



オーストラリアならではの大自然を見ながらピクニックはいかが



キャンベラ Canberra

www.visitcanberra.com.au



夕闇に浮かび上がる国会議事堂

キャンベラはNSW州の地域内にあるオーストラリア首都特別地域（ACT）で、オーストラリア連邦の直轄地。小さな町だが、国会議事堂、オーストラリア国立美術館・博物館、オーストラリア戦争記念館、国立科学技術センター「クエスタコン」など、どれも見応えあり。



シドニー周辺とはまた違った自然を楽しむ

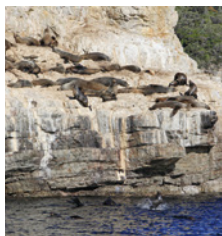


ジャービス・ベイ Jervis Bay

www.tourismjervisbay.com.au



真っ白い砂浜とターコイズ色の澄んだ海



海の野生動物を間近に見ることができる

NSW州サウス・コーストにある湾。透明度の高い海と白い砂浜が広がっており、国内だけではなく世界的にも高く評価されている。スキューバ・ダイビングやシュノーケリングなどのマリンスポーツの他、野生のイルカも間近で見られるので、毎日ドルフィン・ウォッチングのクルーズ船が出港している。小旅行には最適な観光スポット。



ロード・ハウ島 Lord Howe Island

www.lordhoweisland.info

NSW州沖に浮かぶこの島は、世界最南端のサンゴ礁の中にあり、鳥や植物の宝庫として知られている。島は世界遺産に指定されており、ありのままの自然が見られる。島内では主に徒歩か自転車で移動するので、身近に大自然を満喫するにはもってこいの場所だ。



島内ではサイクリングを楽しもう



美しい景色を見ながらの散歩も気持ちが良い



カウラ Cowra

www.cowratourism.com.au



カウラでは和の装いが似合う所も少なくない

第2次世界大戦中、日本・ドイツ・イタリア兵捕虜の収容所があった町。当時の日本兵捕虜の大脱走事件で日本人と豪州人合わせて235人という多くの死者を出した、悲惨な歴史の舞台として知られている。現在は、日本庭園や日本人戦没者墓が立てられ、毎年春には、庭園で桜祭りが行われている。



カウラに来たら訪れたい日本庭園



スノーウィー・マウンテンズ Snowy Mountains

www.snowymountains.com.au



マウント・ペリッシャーではスキーが堪能できる

シドニーから車で6時間ほど南下した所にあり、スキーやスノーボードが楽しめることで有名なマウント・ペリッシャーや、国内最高峰のマウント・コジオスコなどを含む地域。夏でも自然の中で遊べるアクティビティが満載で、アブセイリングやハイキング、湖での魚釣り、カヌーなどを楽しめる。



カヤックやカヌーが楽しめる湖



バイロン・ベイ Byron Bay

www.visitbyronbay.com



大自然の中でヨガを楽しむのも良い

QLD州との州境にある大陸最東端の町で、シティーでは味わえないのんびりとした雰囲気がある。カフェやレストラン、雑貨店などが軒を連ねる町の中心部では、陽気で開放的な時間を過ごせる。海も美しく、サーフィンなどのマリンスポーツも楽しめる。毎年10月には「バイロン・ベイ・サーフ・フェスティバル」が開催され、多くの人でにぎわう。



街歩きも楽しみの1つ



ジ・エントランス The Entrance

www.theentrance.org



家族で楽しめるイベントも数多く行われている

シドニーの北100キロに位置し、その名の通り、巨大なタガラ湖が太平洋に注ぐ「玄関口」のような地形になっている。19世紀にシドニー市民のリゾート地として発展し、今でも憩いを求めて多くの人を訪れる。野生のペリカンが多く生息しており、餌付けの様子が無料で観察できる。毎日300羽以上が集まる。



数多くのペリカンを間近に見ることができる

Telephone Guide

予期せぬトラブルが発生した、クレジットカードを紛失したなどの緊急事態のための連絡先一覧。いざという時に慌てないで済むようにしておこう。

シドニーの
市外局番は **02**

24時間対応の緊急連絡先

警察・消防・救急 — 000

電話通訳サービス	13-1450
電気 (Ausgrid)	13-1388 (緊急以外13-1365)
電気・ガス (Origin)	13-2461
水道 (Sydney Water)	13-2090 (緊急以外13-2092)
ガス (Jemena)	13-1909 (緊急以外1300-137-078)
毒物インフォメーション	13-1126

主要クレジットカード会社の緊急連絡先

※ただし、オーストラリア発行のクレジットカードの場合は発行した銀行へ連絡する必要がある。

アメリカン・エクスプレス	1300-132-639
JCB (日本語可能)	0011-800-0009-0009
マスター・カード	1800-120-113
VISAカード	1800-125-440

主要銀行の緊急連絡先 (クレジットカード紛失用)

ANZ	1800-033-844
Commonwealth Bank	13-2221
National Australia Bank	13-2265
Westpac	1300-651-089
St. George Bank	1800-028-208

その他の重要電話番号

NSW州警察	131-444
救急車 (緊急以外の予約)	1300-233-500
在シドニー日本国総領事館	9250-1000
連邦移住省入国管理局	13-1881
オーストラリア国税局 (Australian Taxation Office)	13-2861
公共交通機関案内	13-1500
鍵 (Independent Locksmiths)	1300-500-600
RMS (Roads and Maritime Services)	13-2213
携帯・固定電話についての問い合わせ (Telstra/一般家庭)	13-2200
電話回線の不良 (Telstra/一般家庭)	13-2203
電話番号案内	1223 (国内)
	1225 (国外)
RSPCA NSW (動物虐待を見掛けた時の通報)	1300-278-358
登記所 (Registry of Birth, Deaths and Marriages)	137-788
NSW州気象情報	1900-955-361
NSW州海洋気象情報	1900-926-101
時報	1194

公衆電話の使い方

右の写真は、街で一番よく見掛けるタイプのテルストラ社の公衆電話。通話料金は50セントから。硬貨でも掛けられるが、国際電話や相手が携帯電話の場合は、専用テレフォン・カードを用意した方が良い。テレフォン・カードは、ニュース・エージェンシーやコンビニなどで購入できる。



Wi-Fiの使い方

●公共交通機関の無料Wi-Fi

セントラル駅のグランド・コンコースを始め、フェリー乗船時などにも無料Wi-Fiを使用することができる。



■Using WiFi on the ferry
Web: www.transportnsw.info/travel-info/using-public-transport/wifi-hotspots

●商業施設・飲食店の無料Wi-Fi

複合商業施設や大型ショッピング・センターでは、Eメール・アドレスを登録すると使用できるタイプの無料Wi-Fiが提供されていることが多い。

ファスト・フード店やカフェなどの飲食店でも、チェーン店・個人店に限らず、独自で無料Wi-Fiを用意している所がある。レシートに記載されたパスワードが必要だったり、店舗スタッフにパスワードを教えてもらう場合などがある。



お役立ち 情報

携帯電話の使い方 in Australia



長期滞在者でなくても、人との待ち合わせや病院などへの問い合わせの際、現地の電話番号を持っていないと困るシーンは多いはず。オーストラリアへ着いたらまずは携帯電話を契約しよう。

SIMカードを使うために

まず用意しなくてはならないのが携帯電話本体とSIMカード。SIMロック・フリー（Unlocked）の携帯電話を持っている場合は、オーストラリアで購入したSIMカードを携帯電話本体に差し込むと、通信会社の電波を利用することが可能になる。SIMロックの掛かったタイプの端末は専用の国・ブランドのSIMでしか使用できないため、別の端末を用意する必要がある。

携帯電話端末を購入

街中で見掛ける大手携帯電話ショップでは、自社SIMカードの販売や契約手続きだけでなく、携帯電話端末の販売も行っている。契約の年数によって端末代が割引になるケースもあるが、他社のSIMが使えない場合もあるので、今後契約を変更する可能性がある人は購入前に確認を。

JB Hi-Fiなどの家電量販店でも携帯電話端末を販売しているので、たくさんの機種の様子や価格を比べて買いたい人にお薦めだ。大手スーパーマーケットのサービス・カウンターでも取り扱っている場合がある。iPhone利用者であれば市内のアップル・ストアなど専門店での購入も可能。

新品にはこだわらない、という人なら「クラシファイド」サイトなどを利用して個人取引で中古品を購入するのも便利だ。

■日豪プレス・クラシファイド: life.nichigopress.jp/syd/sell

プリペイド、ポストペイド

SIMカードは大きく分けて2種類。「Postpaid（ポストペイド）」は契約内容に従って使用後に毎月料金を支払っていく方法で、端末代込みの2年契約などのプランも選ぶことができるのが魅力。ただしビザの種類によって一時滞在者はポストペイド・プランを利用できない場合などもある。

「Prepaid（プリペイド）」は事前に支払った料金の方だけの通話・通信料が使用できるというもの。滞在期限にかかわらず誰でも即日利用でき、30日プランが一般的だが、旅行者にも便利な1日ごとに精算する

プランなども用意されている。自分のライフスタイルに合った使用データ容量、金額のプランを選んでみよう。

また、SIMカード購入の際は自分の手持ちの端末にカード・サイズが合うか確認するのも忘れずに。ナノSIM、マイクロSIMなどさまざまなサイズのもので売られているので、迷った場合は店頭か端末の製品サイトでSIMタイプを確認しよう。

携帯端末、SIMカードが用意できたら

携帯電話端末にSIMを入れアクティベート（有効化）するだけで、オーストラリア国内で同じ電話番号を使い続けることができる。アクティベートの方法は、①カスタマー・サービスへ電話、②ウェブサイトから手続き、③購入時に店頭で行ってもらう、の3パターン。

アクティベートされた状態で前払い料金をチャージ（入金）すれば使用可能となる。支払い方法はポストペイドの場合は銀行口座からの自動引き落としが一般的だが、プリペイドの場合は店頭で購入するバウチャーでの入金や、クレジットカードでの支払いとなる。

ちなみにプリペイド契約の場合、支払いが切れた後に特別な手続きをしなくても6カ月（通信会社によっては1年）間は同じ番号を保持することができるので、国内にいれば電話を受けたりSMSを受信することが可能。日本への一時帰国中などでリチャージ（再入金）ができなくても、この期間内であれば自分の番号が誰かに使用される心配はない。しかし自分から電話を掛けたりSMSを送信するにはリチャージが必要だ。

日本人向けのサービス

日系の通信会社では日本への通話が安くなるプランや端末の販売・レンタルなど、オーストラリアに来たばかりの日本人に優しいサービスを行っている所もある。契約手続きやトラブルの際の対応なども、もちろん全て日本語で丁寧に行ってくれるので英語に自信のない人でも安心だ。日系留学エージェントや食品店でも同様の携帯電話サービスを用意している所があるので、必要に応じて賢く利用しよう。

シドニー生活で よく見掛けるもの

街を歩けば日本とは違うシーンに出くわす。ここでは旅では見えない、オージー・ライフを写真で紹介。「オーストラリアあるある」として弾む話題もあるので、ぜひチェックしてみよう。

駐輪場にはいろいろなデザインがある

街を歩くと至る所に駐輪場があり、その形はさまざま。NSW州の場合、自転車は車両とみなされ、基本的に歩道を走ることは禁止だが、自転車専用道や自転車兼歩道がある所も。また、歩道での走行が可能なスマートフォン・アプリと連動させた共有自転車「Lime」「mobike」も広く利用されている。



パナドールとニューロフェン

パナドールを飲んで寝ていなさい。オージーは風邪など体調が悪い時、パナドールやニューロフェンなどの解熱鎮痛剤を買って飲むことが多い。頭が痛いと言えば「はいパナドール」、腰が痛いと言えれば「はいパナドール」。国民的常備薬とあって即効性はなかなかだ。



「ソーセージ・シズル」でPTAの運営資金を調達

ソーセージ・シズル (Sausage sizzles) とは、焼いたソーセージを白い食パンにはさみ、炒めた玉ねぎをトッピングしたものである。ホットドッグ・パンを使う場合もある。PTAなどの運営資金調達として、資金カンパを募る活動の際にもよく登場。写真は、選挙の会場となった小学校での、地域のサッカー・クラブの寄付金集めの様子。



たばこが高く おまけにパッケージ写真が怖い

オーストラリアではたばこは1箱22~30ドルもする。2012年から施行されたプレーン・パッケージ規制 (Plain Packaging Legislation/PP法) の下、たばこのパッケージ・デザインを、会社やブランドごとに变えることは禁止され、同じデザインに統一されている。健康被害を警告する写真などが掲載されている。

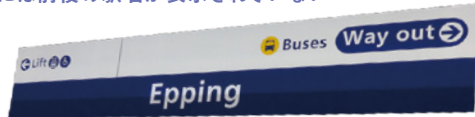


広告投函を断る時は ポストに「NO JUNK MAIL」の表示

「不要なチラシお断り!」の意思表示として、各家庭の郵便受けには「No Junk Mail」や「No Advertising Material」などと印刷されたプレートやステッカーが貼られているのを見掛ける。ステッカーは、「Distribution Standards Board」(Tel: 1800-676-136) に連絡すれば無料でもらえる。



駅には前後の駅名が表示されていない



電車の窓から駅のホームを見ると、その駅の駅名の看板はあるのだが、日本のように前後の駅名まで示してあることはまれ。初めて電車に乗った時にまごつくポイントでもある。次の駅を知らせる車内アナウンスや電光掲示板を設置している電車もあるが、慣れるまでは、目的地の前後の駅を覚えておくようにした方がよい。

各政党のチラシには投票方法が 15カ国語で書かれている

選挙が近付くと、道路に候補者の看板が並んだり、候補者自ら駅やスーパーマーケットなどの前で政策を書いたチラシを配布したりする。日本のような街頭演説は見掛けない。選挙当日は、会場となる場所で各候補者や政党のチラシが配られるが、投票方法が15カ国語で書かれていたりする。



オージーのソウル・フードと言えば 「ベジマイト」

『ベジマイトの歌』もあるほど、オーストラリアの国民食とも言える「ベジマイト (Vegemite)」。酵母エキスを原料に作られている。見た目は茶色で塩辛く、トーストに塗ったりする。味は賛否両論。ちなみにオーストラリアのマクドナルドでは、朝食メニューのトースト・マフィンには苺ジャムかベジマイトかを選ぶようになっている。



使われなくなった教会は洋服屋さんなどに

日本でも、使われなくなった幼稚園、小学校や中学校の校舎を再利用して、お店や芸術家が集うスペースなどに転換するケースがあるが、オーストラリアでは、廃校以外にも、使われなくなった教会がお店や宿泊施設として再スタートをする場合もある。



クリスピー・クリームはセブン-イレブンで販売

日本でも定番のドーナツ専門店のクリスピー・クリームだが、オーストラリアではセブン-イレブンで買える。ちなみに、クリスピー・クリームとセブン-イレブン、スターバックス・コーヒーは、オーストラリアの資産家の1つであるウィザーズ・グループ (Withers Group) が経営権を持つ。



火の用心の鐘の音だと思って外に出ると アイスクリーム屋さん

「カーン、カーン」と鐘の音がする時がある。日本で消防車が火災現場から引き揚げる際に鳴らす「警鐘」とよく似ている。シドニーでは、消防車ではなく、アイスクリームの移動販売車がやって来たことを知らせる鐘の音だったりする。



エスプレッソ・コーヒーを 家庭に広めた「Vittoria Coffee」

オーストラリアを代表するコーヒー豆の会社「ヴィットリア・コーヒー (Vittoria Coffee)」は、コーヒー豆を国内のスーパーマーケットなどに大量に流通させた。これにより一般の消費者が手にしやすくなり、エスプレッソ・コーヒーが普及する要因になった。



交差点の信号は青になったらすぐ赤になる

交差点の歩行者用信号は青になったと思ったらすぐ赤になる。信号によっては、写真のように渡り方をきちんと表示しているものもある。また写真の下方にあるボタンを押さないと歩行者用の信号は青にならないので注意。



駅のトイレには男女どちらも入れる ユニセックス・トイレがある

駅やショッピングセンターなどにあるトイレには、男性用と女性用に加えて写真のように、「ユニセックス」と表示されたトイレがあることが多い。ユニセックスのトイレは、男性でも女性でも使うことができる。



アーノッツはオーストラリアの代表的老舗菓子メーカー

オーストラリアで有名なお菓子と言えば、「ティムタム (Tim Tam)」。「ティムタム」を製造販売しているアーノッツ社は、1865年にニューキャッスルで小さなベーカリーとして誕生した。現在ではオーストラリアで62パーセントのシェアを持つビスケットメーカーだ。その種類は他にもたくさん!



鹿肉やクロコダイル、カンガルー、ウサギの肉はスーパーで買える

スーパーマーケットの精肉売り場では、カンガルー、クロコダイル、ウサギ、シカなどの肉が買える。肉の特徴として、例えばカンガルーもクロコダイルもタンパク質が豊富で、脂肪分が少ない。更にクロコダイルには上質のコラーゲンが含まれる。ぜひとも挑戦してみよう。



電気のスィッチは切り替え方式

オーストラリアで見られる電気製品用のコンセントの差し込み口は三つ又。電圧は220V/240V、周波数は50ヘルツと高圧で、コンセントにはスィッチが付いており、このスィッチを入れないと電気が流れない仕組みになっている。写真の左がスィッチONの状態。右はスィッチOFFの状態である。



自動販売機での購入方法は日本とは異なる

清涼飲料水の自動販売機は路上で見掛けることは少なく、ほとんどが駅などに設置されている。缶入りは少なくてボトルの商品が大半だ。お金を入れて、商品の番号を入力。日本とはやり方が違うので、戸惑うことも多い。クレジットカードが使える物も。ミネラル・ウォーターが3.5ドルなど、スーパーで買うより値段は高め。



100パーセント満足しなかったら現金を払い戻してくれる

オーストラリアの大手スーパーマーケットの1つであるコールス (Coles) が販売するプライベートブランドの一部商品には、「100% Satisfied or 100% Refund」の文字が。100パーセント満足しなかったら、100パーセント現金を払い戻してくれるらしい。



カフェが多いがそのほとんどは独立系カフェ

「シドニーの朝はカフェから始まる」と言われるほど、早朝から開店している多くのカフェを見掛ける。オーストラリアのカフェ経営の特徴は、家族や個人経営の独立系カフェが圧倒的に多いこと。国内店舗の9割以上が独立系カフェと言われている。店によって個性が表れるテイクアウト用カップも同国のカフェの魅力の1つ。



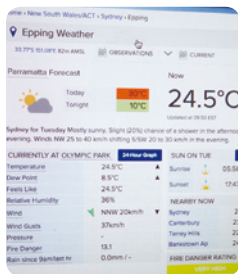
買い物には「ショッピング・トロリー」で

スーパーマーケットや市場などに買い出しに行く場合、よく見掛けるのが写真のようなショッピング・トロリーと呼ばれるタイヤが付いた移動式の買い物カートを引き回している光景だ。ショッピング・トロリーは、雑貨店などで売られていることが多い。



気温の変化が激しく、1日で20度違うこともある

1日のうちで寒暖の差が20度以上の時もある。「シドニーは温暖な平均気温」と言われることが多いが、「平均」は意味がないと感じる瞬間でもある。各地域の天気予報は「weatherzone」(Web: www.weatherzone.com.au) などのサイトで確認できる。



電信柱にはガレージ・セールのお知らせが貼られる

不要になった物を自分の庭先で販売したり、無料で引き取ってもらったりする「ガレージ・セール」はよく見掛ける光景。電信柱やスーパーマーケットの掲示板上に手作りのチラシが貼られている。また、年に一度国内全土で「ガレージ・セール・トレイル (Garage Sale Trail)」(Web: www.garagesaletrail.com.au) というガレージ・セールが行われる。2019年は10月19日(土)～20日(日)に開催。



オーストラリア製の物についているマーク

オーストラリア産もしくはオーストラリア製の物には、写真のような、三角形の中にカンガルーを模したマークが付けられている。「AUSTRALIAN MADE」、「AUSTRALIAN GROWN」などが付記される。



「HUNGRY JACK'S」は「BURGER KING」である

オーストラリアでは有名なハンバーガー・チェーン、ハングリー・ジャックス (Hungry Jack's)。ロゴが「バーガー・キング」に似ているが、実は同じ店。既にバーガー・キングの店名がオーストラリアで商標登録されていたため、Hungry Jack's という名前になったそう。



郵便ポストは赤いが郵便配達人は黄色い

オーストラリアの郵便局 (Australia Post) のテーマ・カラーは赤。ポストも赤い。しかし、郵便配達人は黄色いウェア、黄色い配達バッグと、黄色が特徴 (速達用ポストも黄色)。手押しカートの配達人もいる。また郵便局では、文房具や書籍、レター・セット、玩具など、いろいろな商品が販売されている。



ファスト・フードで「ミール」は日本の「セット」のこと

マクドナルドのようなファスト・フード店で、カウンターで何か商品を注文すると、「ミール?」と問われる。「ミール (Meal)」とは、「セット・メニュー」のこと。一般的には、ハンバーガーとポテト・フライ、飲み物がセットになる。



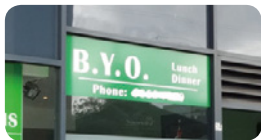
ドリンクなどを入れるクーラー・ボックスは「エスキー」

クーラー・ボックスのことを「エスキー (Esky)」と呼んでいる。ビールやジュースなどの飲み物と氷と一緒に入れられる。ビーチに出かける時やバーベキュー・パーティーなどが行われる時には大活躍。時には自分が飲む分をエスキーに入れて持参することも。



「BYO」表示のレストランはアルコール持参で

オーストラリアのレストランで酒類を扱う際は政府の許可が必要。「フル・ライセンスド」(Full Licenced) と表示されているレストランは、酒類の販売が許可されている店である。また、「BYO」(Bring Your Own. 通常ビー・ワイ・オーと読む) と書かれているレストランでは、客が自分でお酒を持ち込むことができる。ただし店によっては数ドルの持ち込み料を請求されることもある。BYOのレストランのそばには酒屋 (Bottle Shop) がある場合が多い。



各地域にフリー・コミュニティ紙がある

各地区のニュースを扱ったフリー・コミュニティ紙がそれぞれの区域で発行されている。News Local社 (Web: www.dailytelegraph.com.au/newslocal) が発行している物が有名。各家庭に配布されているが、スーパーマーケットや図書館などにも置かれており、気になる地域の情報を収集するのに便利。



もっと シドニーを楽しむ！ 季節のイベント

2019年6月～20年5月までに開催される、シドニーでの代表的なイベントをご紹介します。友達や家族と一緒に出かけ、思い切りシドニーを満喫しよう。

※開催日程などは、2019年5月時点での情報。

冬

WINTER

6月から7月にかけての冬は、ダーリング・ハーバーやボンダイ・ビーチなど各所にアイス・スケート・リンクが出現。雪の降らないシドニーでも冬の趣きを味わえるだろう。また、NSW州とQLD州からの選抜によるラグビー・リーグのオールスター戦「ステート・オブ・オリジン」が開催され、超満員のスタジアムで熱い戦いが繰り広げられる。

世界最大規模のランニングイベント「シティ・トゥー・サーフ」、色粉を浴びながら走るユニークな「カラー・ラン」など、家族や友人と一緒に走るマラソン大会も冬のお薦めイベントだ。

屋内イベントであれば、6月の「シドニー・フィルム・フェスティバル」で世界中の映画を観たり、8月に開催されるアニメやマンガの祭典「スマッシュ!」を楽しんでもできる。



6 JUNE

シドニー・フィルム・フェスティバル

60年以上の伝統を持つ「シドニー・フィルム・フェスティバル」では、シドニー市内の映画館などで日本を含む各国の注目映画が上映され、12日間にわたって世界中の文化に触れることができる。世界から200本を超す映画が集結し、日本では見られない作品も数多くあるので、ぜひ映画館へ。

Sydney Film Festival

■日程：2019年6月5日（水）～16日（日）

■Web: www.sff.org.au

7 JULY

スマッシュ!

日本のゲーム、アニメなどが好きな人たちやコスプレヤーらが集う「スマッシュ!」は、日本から有名声優などがゲストに来るなど毎年見逃せないイベント。オーストラリアにおけるポップカルチャー熱を体感するのにぴったりだ。

SMASH!

■日程：2019年7月13日（土）・14日（日）

■Web: www.smash.org.au



©SMASH!

8 AUGUST

シドニー国際ボート・ショー

レクリエーションのための海洋イベントとしてお薦めなのは、南半球最大の歴史ある「シドニー国際ボート・ショー」。マリンスポーツや釣りなどのアクティビティについて、展示や講演が行われる他、最新ボート・ファッションなども楽しめる。

The Sydney International Boat Show

■日程：2019年8月1日（木）～5日（月）

■Web: www.sydneyboatshow.com.au



©Sydney International Boat Show



春
SPRING

寒さが和らぐ9月。シドニーから西へ車で数時間の所にある街・カウラで、日本庭園と桜を楽しめる「桜祭り」が春の訪れを知らせてくれる。また、シドニー市内を駆け抜ける「シドニー・ランニング・フェスティバル」は海外からの参加者も多いマラソン大会だ。ジャカラダの花が咲き乱れる10月は、名店シェフが腕を鳴らす「グッド・フード・マンス」や、シドニー全域のバブで開かれる「シドニー・ビア・ウィーク」、ドイツ発祥のビールを楽しむフェスティバル「オクトーバーフェスト」など、グルメな催しで多国籍国家らしさを味わえる。初夏の日差しを時折感じる11月は「日本映画祭」で話題の邦画を鑑賞したり、国民的競馬レース「メルボルン・カップ」を観戦したり、野外コンサートなども楽しめる。そして月末からは早くもクリスマス・キャロルが流れ始め、クリスマス・ツリーが飾られる。

9 SEPTEMBER

シドニー・ランニング・フェスティバル

ハーバー・ブリッジの北端よりスタートし、オペラ・ハウスを眺めながらゴールするフル・マラソンは毎年多くの参加者でにぎわう。マラソン当日は道路などが一部通行止めになるため、交通機関などはあらかじめ調べておくのと良いだろう。毎年150万ドル以上の寄付金も集まるシドニーの一大ラン・イベントなので記念に参加してみてはいかがだろうか。

Sydney Running Festival

■日程：2019年9月15日(日)

■Web: www.sydneyrunningfestival.com.au



©Fairfax Media

10 OCTOBER

グッド・フード・マンス

シドニー市内中心部にあるハイド・パークでのグルメ・マーケットや、セレブ・シェフによるディナー・イベント、有名レストランによる限定ランチなどおいしい物で幸せになれるオーストラリア最大のグルメの祭典。人気の催しのため、特別イベントのチケット購入はお早めに。

Good Food Month

■日程：2019年10月3日(木)～20日(日)

■Web: www.goodfoodmonth.com/sydney

11 NOVEMBER

シドニー・クリスマス

11月末のシドニー市内中心部マーティン・プレイスで、サンタクロースが登場する巨大クリスマス・ツリーの点灯式から、1カ月にわたって各地でクリスマス・イベントが行われる。聖歌隊によるクリスマス・キャロル、ギフト探しにぴったりのマーケットの他、イルミネーションなども楽しもう。

Sydney Christmas

■日程：毎年11月最終土曜～12月25日

■Web: whatson.cityofsydney.nsw.gov.au/major-events/sydney-christmas





夏

SUMMER

夏のシドニーでは日中の最高気温が30度を超える日も多く、外出にはサングラスや帽子、日焼け止めが欠かせない。小売店では、12月26日「ボクシング・デー」(祝日)から年始にかけて一大セールが始まるのでショッピングの時期とも言えるだろう。年末は晦日の花火で締めくくりたい。日本とはひと味違う夏真っ盛りの年越しの盛大な花火は屋外で見物できるのはもちろん、テレビやインターネットでも中継される。

新年には最先端アートとカルチャーの祭典「シドニー・フェスティバル」、そして1月から2月にかけて旧暦の正月を華やかに祝う「チャイニーズ・ニュー・イヤー」の正月を華やかに祝う「チャイニーズ・ニュー・イヤー」の正月を華やかに祝う。2〜3月にはパレードが、街中の至る所で催される。2〜3月にはパレードが有名なLGBTQIの祭典「マルディ・グラ」が行われるなど、マルチカルチュラなシドニーらしい多様性に富んだイベントが続く。

12 DECEMBER

©Image courtesy of City of Sydney

シドニー・ニュー・イヤーズ・イブ

大晦日にはオペラ・ハウス周辺を中心にシドニー湾内7カ所で、午後9時と午前0時に盛大に花火が打ち上げられる。夕方から小型機の航空ショー、アボリジニーなど先住民のセレモニー、ヨットのパレードなどプログラムも盛りだくさん。

Sydney New Year's Eve

■日程: 2019年12月31日(火)

■Web: www.sydneynewyearseve.com



©Jamie Williams

1 JANUARY

シドニー・フェスティバル

オペラ・ハウスや劇場などを会場に100以上のプログラムが展開され、国内外の人気アーティストのライブや舞台公演やサーカスの他、無料の野外オペラやアート体験を1か月にわたって楽しむことができる。イベント・ハブのシドニー市中心部ハイド・パークには、たくさんのフード・ストールなどが並び、お祭り気分を味わえる。

Sydney Festival

■日程: 毎年1月

■Web: www.sydneyfestival.org.au

2 FEBRUARY

マルディ・グラ

LGBTQI (レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー、クィア、インターセックス) の権利と自由を祝うイベント「マルディ・グラ」。パレードやパーティー、映画祭、展覧会、トークイベントなどさまざまな角度から多様性を考えることができるはずだ。

Sydney Gay and Lesbian Mardi Gras Parade

■日程: 2020年2月29日(土)

■Web: www.mardigras.org.au



©Jeffrey Feng Photography

3 MARCH

ムーンライト・シネマ

話題の最新作から往年の名作まで、さまざまな映画作品をセンチナル・パークの芝生の上で観賞できる屋外イベント。開放感溢れる場所でピクニック気分を満喫しながら、映画を楽しめること間違いなし。料金は映画館と同程度。敷物などを持って出掛けよう。

Moonlight Cinema

■日程：2020年12月ごろ～21年3月ごろ

■Web: www.moonlight.com.au/sydney

秋 AUTUMN

外でも過ごしやすくなるシドニーの秋は、夏から開催されている野外映画上映イベント「ムーンライト・シネマ」を楽しめるだろう。

3月後半からは長袖を着る日が増え、ファッションやアートなど秋を楽しむイベントが目白押し。4月上旬には夏時間（デイ・ライト・セービング）が終わり、4月25日の「アンザック・デー」（祝日）には戦没者慰霊の日として、各地でセレモニーなどが執り行われる。

例年3月から4月にオーストラリア国内ではイースター・ロイヤル・イースター・ショーが開催される。

5月末からは毎年恒例の一大イベント「ビッド・シドニー」によって、美しい街並みがカラフルに染まり、国内外からの観光客で夜のシドニーがより一層にぎわう。



4 APRIL

シドニー・ロイヤル・イースター・ショー

オーストラリアの農業や畜産業の豊かさを祝うフェスティバル。馬や羊、アルパカなどの動物たちと触れ合え、牛の乳搾り体験もできる。警察犬のショーや羊の毛刈りテクニックとスピードを競う大会、国産のグルメやワイン、移動式遊園地などを楽しんだりイベントが盛りだくさん。

Sydney Royal Easter Show

■日程：2020年4月3日（金）～14日（火）

■Web: www.eastershow.com.au



5 MAY

ビッド・シドニー

光、音、アイデアの3部構成されたアート・イベントとして毎年規模を拡大し続ける「ビッド・シドニー」。アートとエンターテインメントを融合した光のショーやオブジェ、プロジェクション・マッピングなどが約3週間にわたりシドニー市内各所で展開され、国内外から多くの人たちが集まる。

Vivid Sydney

■日程：毎年5月下旬～6月中旬

■Web: www.vividsydney.com

シドニーのイベント情報を 日本語でチェックしよう！

シドニーでは毎月、グルメやアートなどのフェスティバルや展示会、スポーツ・イベント、ミュージカルやバレエの公演など、多種多様な楽しい催しが盛りだくさん。

以下の日豪プレス・ウェブサイトに掲載されている日本語のイベント情報を参考に、気になるイベントにはぜひ足を運んでみよう。

■Web: nichigopress.jp/category/event/event_sydney

日系スーパー「コンビニ8」、コスメショップ「EIGHT PLUS」

海外での生活を続けると、どうしても日本の食材や商品が恋しくなる時が来るもの。海外で生活する以上そこは我慢しなければならないと考えている人も多いだろう。しかし、シドニーは多文化共生都市だけあって、アジア系のショップもいたる所にあり、特に日本の商品を主に扱う日系のスーパーも少なくない。

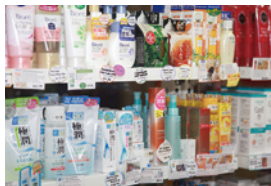
そんな中、シドニー中心部、タウン・ホールにあるウールワースに併設という最も便利な場所にある日系スーパーが「コンビニ8」及び「EIGHT PLUS」だ。「コンビニ8」では日本の食材やお菓子、ドリンクなどを始め、食料品を中心に数多くの商品を購入することができる。特に握りたてのおにぎりは人気だという。

また「EIGHT PLUS」ではコスメティックや医薬品など日本のドラッグストアで人気の商品がずらり。コラーゲン・ドリンクや、現地の商品よりもデリケートだということでカラーリング材などが特に人気を博しているそう。

シドニーでの生活をストレスなく過ごすために、日本の商品が手に入れられるこれらの店を有効活用してみては。



コンビニ8で人気のおにぎり、この日は6種類の品ぞろえ



スキンケア商品も充実の品ぞろえ



ノンシリコン・シャンプーも人気

4155TRAV_5

**えっこんな
ものまで?!**

日本の商品が買える

コンビニ8

EIGHT PLUS

タウンホール徒歩3分

平日
夜7時
まで

土曜
夜5時
まで

コンビニ8

Food
＜食品＞

おにぎり、肉まん
インスタントラーメン
その他納豆
おでんなど

Snack
＜スナック菓子＞

ポッキー
雪見大福
ガリガリ君
など

EIGHT PLUS

Cosmetic
＜コスメティック＞

落ちないマスカラ
美容パック
日焼け止め (ANESSA, KOSE)
などコスメ全般扱っています

Chemist
＜医薬品＞

正露丸
バファリン
目薬
酔い止めなど

営業時間： 平日 8:00 - 19:00
土曜 9:00 - 17:00
日曜・祝日 休み

電話番号： 02 9269 0556

住所： 303 Pitt Street Sydney
2000 Pitt St.沿い、
Woolworthを通り抜けて、
もみじ、トラトラがあるビルの
Ground Floorにあります。

営業時間： 平日 9:00 - 19:00
土曜 10:00 - 17:00
日曜・祝日 休み

電話番号： 02 9264 4114

住所： 303 Pitt Street Sydney
2000 Pitt St.沿い、
Woolworthを通り抜けて、
もみじ、トラトラがあるビルの
Ground Floorにあります。

海外旅行傷害保険の
キャッシュレスサービスが受けられます

日本語診察クリニック

通訳なしで医師と直接対応できる診療所



Dr Yasuhiro Torii

Northbridge
Medical Practice
Suite 2B, Level 1, 115
Sailors Bay Rd. Northbridge
TEL: 9958 7104

2017年度より上記住所に移転
開業歴35年

Dr Celina Rappaport

MediCentral
Level 11, 501
George St. Sydney
TEL: 8378 1717
Email: drcelina@
medicentral.com.au

タウンホール隣
日本人ハーフ女医

一般診療、健康診断、予防接種、
婦人科検診 妊婦検診
大学受験健康診断、海外旅行予防接種、
Scuba Diving Medical

Accredited Vocationally registered

■MAP 12-C-3 / 21-D-2

*タウンホールクリニック内 (115ページ参照) で、
日本人心理カウンセラーおよびスポーツ理学
療法士の診療も受けられます。

*海外旅行保険にご加入の方は、いずれの診療
も医師からの紹介状があればキャッシュレス
サービスが受けられます。

日本人心理カウンセラー

1人で悩んでいないで、気軽に相談し
てみませんか?
辛い状況を抜けて、あなた本来の
輝きを取り戻すお手伝いをします。



さとうかおる NSW州カウンセラー&サイコセラピスト協会会員
M Couns.&Appl.Psychoth., M Phil. (U. Syd)

スポーツ理学療法士

スポーツによるケガや姿勢の悪さか
らくる肩こり・腰痛などの回復に有効
なエクササイズや正しい姿勢の指導、
マッサージなどの手法を用いて治療
を行うセラピストです。



ニコラス・フレンチ AFL(ラグビー)チームでプロ選手の治療を担当し
ています。
B.App.Sc (Phy) B.App.Sc (Ex.&Sp.Sc)

お問い合わせ、ご予約はタウンホール
クリニック (連絡先は115ページ参照) まで。

■P115, MAP 12-C-1

便利な情報を サクッと検索!

日豪プレスのオーストラリア生活情報サイト
なら、オーストラリアの最新ニュースや部屋、仕
事情報をすぐに見つけられます。

カテゴリから楽々検索!

オーストラリア最新ニュースをチェック!

一覧から検索も可能!



スマホ・
タブレット
にも対応!



今すぐ
アクセス!



シティ ワールドタワー 歯科

日本人スタッフが常勤
シドニーでも日本のおもてなしを

当院のおすすめポイント

- 受付から診察まで、すべて日本語で対応
- 全ての治療において、ハイテクマイクロスコープを使用
- 世界No.1クリアマウスピース矯正、インビザラインの臨床講師
- 日本非抜歯矯正学会臨床講師(2017)
- 日本国内最大歯科ネットワーク徳真会グループとスワン会との提携
- 東京銀座に分院オープン予定



※学生10%割引

※友達紹介した方とされた方友達割引\$250FF

Suite 1104 (Level 11), World Tower Commercial,
87-89 Liverpool Street, Sydney NSW 2000

(02)9269-0517

www.haisha.com.au

月～金 9:00-18:00
土日休診

Town Hall駅歩2分

■P26, MAP 12-C-3

日本語で安心な心のカウンセリング



GP(一般開業医)の紹介で、海外旅行保険、メディケア、
学生OSHC保険で全額カバー可能です



やのしおり

日本：臨床心理士

豪：Registered Psychologist

ワーホリや留学生をはじめ日本語のカウンセリング経験豊富
臨床 27 年、シドニーで最も実績のある日本人サイコロジスト
MOVE 読者へ初回無料45分トライアル・カウンセリング

0416-006-835 (電話受付8AM～10PM)

sydney@cocoroclinic.com <http://cocoroclinic.com>

Facebook: Sydney Cocoro Clinic

ワールドシティ日本語医療・歯科センター内(右ページ)

7415SYDN

■MAP 7-C-4

歯科医師



柿崎伸二

Dr. Shinji Kakizaki
(東北大卒)

日本で診療経験のある日本人歯科医が
分かりやすく説明してから治療します。

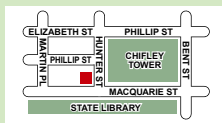
電話でご予約下さい

Suite 94, Macquarie Chambers,
183 Macquarie St., SYDNEY

TEL:02-9221-1627

営業時間: 8AM～5PM
(月～金曜日)

利用可能カード:
AMEX, EFTPOS,
MASTER, VISA



■MAP 8-A-1

歯科医師

ニコラス W. ホッキング

(シドニー大学講師)

BDS(Adel) MSC(Lond) MClin Dent(Pros)(Lond) FICD FPFA

■イギリス・オーストラリアで25年以上経験あり。

■特にインプラントは、患者の半数以上が他院経由で紹介。

■日本語が話せる歯科医のニコラス先生を初め、
日本人アシスタントが常時勤務。時間をかけて治療・相談・
指導を行っています。

■火・水・木に、日本人歯科衛生士による歯石除去、口腔衛生指導も

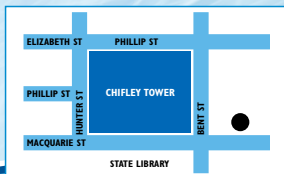
■高度感染予防のシステムを取り入れています。

(高圧蒸気滅菌器を使用)

■オーストラリア歯科医師会より衛生、安全面での認可取得

月曜日(初診の方) 診断見積もり無料

急患
随時受付



日本語でのご相談、ご予約は

9251-0100

診療時間 午前8:30～午後5:30

Suite 1103/1104 Level 11, 135 Macquarie St., Sydney

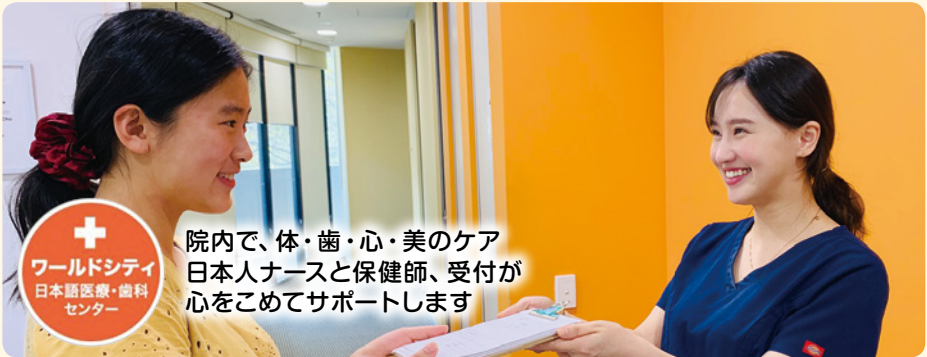
www.nwhecking.com

Email: reception@nwhecking.com

■MAP 6-A-3

ワールドシティ日本語医療・歯科センター

女医GPによるキャッシュレス医療・美容医療 / 当日緊急にも極力対応の歯科



＋
ワールドシティ
日本語医療・歯科
センター

院内で、体・歯・心・美のケア
日本人ナースと保健師、受付が
心をこめてサポートします

1階：一般開業医(GP)



- 海外旅行保険とメディケアをお持ちの方は
キャッシュレスサービスが受けられます。
- 週6日同じ女医による診察 ● 皮膚や婦人科に精通
- 日本人保健師から血圧測定や乳児の身体計測も

美容医療

女医GPによるボトックス/ヒアルロン酸/
レーザー治療、脱毛で安心
毎月割引キャンペーン 初回相談無料

総合医療

院内にパノロジー検査施設、東洋医療
日本語心理カウンセリングも (左ページ)

2階：一般・矯正歯科



- 一般歯科も小児歯科も矯正も腕に自信あり
- 当日の緊急歯科にも極力対応 (診察時間内)
- 水・金曜は通常\$65の初回診断・見積りが無料
(レントゲン代別) ● 良心的な治療費設定
- インプラントと矯正は臨床講師レベル
- 院内作製の透明矯正 (インビザラインの約半額)
- ワーホリと学生は治療費10%オフ (矯正含む)
- メディケア小児歯科内は自己負担なし
- 歯の検診と歯石除去は保険なしでも\$180

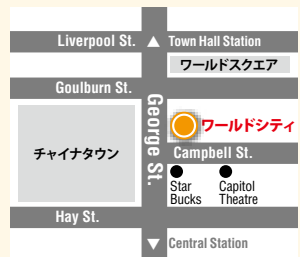
Level 1&2, 722 George St. Sydney 2000
(セントラル駅・タウンホール駅徒歩5分)

日本語ライン (02)9281-0348

歯科直通 (02)9281-6744 イーストウッド 歯科分院 02-9858-3000

診療時間 平日:9AM~6PM 土:医療 1PM~5PM 歯科 9AM~6PM

www.worldcitimedical.com.au/jp/ f 「ワールドシティ」で検索



オーストラリアの全て、今が分かります!

創業40年以上を誇るオーストラリア最大の邦字新聞社NICHIGO PRESSの媒体



日豪プレス 全国版
Nichigo Press National Edition



日豪プレス オンライン版
Nichigo Press Online



日豪プレス ムーブ
Nichigo Press Move



日豪プレス jstyle
Nichigo Press jstyle



日豪プレス jSnow
Nichigo Press jSnow

日豪プレスはオーストラリアに1977年に創設以来、オーストラリア初の日本語媒体紙を始め、日本の魅力を紹介する英字媒体紙など、日本とオーストラリアの架け橋となる有益な情報を発信し続けております。

シドニー滞在中の病気、ケガ等のトラブルに



タウンホール クリニック

日本語医療サービス

Level 4, 50 York Street, Sydney
(02) 9299-4661

海外旅行保険にご加入の方はキャッシュレスサービスが受けられます



レイチェル医師

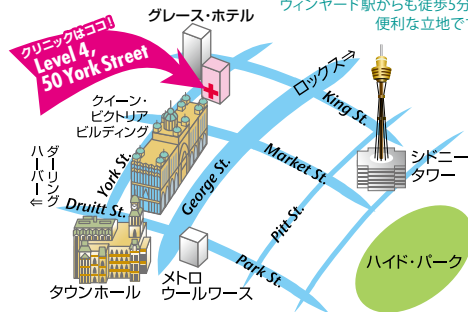


えりこ医師



クリスティーン医師

York St上をMarket Stとの交差点からウィンヤード方面に100メートル北上。タウンホール駅からもウィンヤード駅からも徒歩5分の便利な立地です。



日本人心理カウンセラーやフィジオセラピストも当院内で診療を行っております。(111ページ参照)

お気軽にご連絡ください

1800-355-855
または(02)9299-4661

■受付時間

平日【朝】8:00～【夜】7:30 年中無休

海外旅行保険は平日5時までのお電話で
同日診療OK!

土日祝・早朝は完全予約制

www.townhallclinic.com.au

医療保険

オーストラリアに暮らす日本人必携の

AON

豪州一時滞在者専用

メディパック

特長は・・・

- 日本人にとって頻度が高い歯科治療、メガネ関連のカバーが充実
- ご予算とニーズに合わせて複数のプランをご用意
- 他のオーストラリア民間医療保険からの切り替え特典あり
- 病院でのキャッシュレス対応も可能
- ビザ取得向け要項対応可能



エーオン グループ概要

本社: ロンドン

事業所: 120 カ国 約500カ所

従業員数: 約65,000人

年間連結総収入: 約115億USDドル

上場: ニューヨーク証券取引所

Remarks: Fortune 500 Company

世界120カ国で500カ所以上の営業拠点を持つ多国籍企業であり、各国にリスクマネジメントサービス会社、元受・再保険ブローカー会社、コンサルティング会社を有しています。堅固なグローバルネットワークで、お客様に、総合的なリスクコンサルタントサービスを提供しています。

また「メディケア（国保）」に代わる日本人一時滞在者向け医療保険として、1995年より「メディパック」の商品名で豪州現地手配の医療保険の開発・販売を行い、ビザ申請の際に求められる保険アレンジについても柔軟に対応しています。

お問い合わせは **関口、斉藤** まで

TEL: (02) 9253-7075 (日本語直通)

E-mail: au.jis@aon.com

Aon Risk Services Australia Limited

www.aon.com.au

