

NICHIGO PRESS

3

0

FREE

JUNE - NOVEMBER 2016

Vol.35

4

7

地図付きシドニーの充実生活ガイド日豪プレス「ムーヴ」

はじめての

シドニー暮らし



お得なスマートフォンプラン、ぽけっとWiFiプランなど
色々取り揃えています。

大人気
iPhoneシリーズ



理想の定額[👑]

ほとんど
使わなかった月

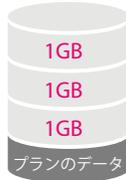
いっぱい
使った月

そこそこ
使った月

使わない月は
安くてもいいね!
毎月の支払いは
最小限!



プランのデータ



プランは月々\$39~

- ✔ あまり使わない月は安いプランのまま
- ✔ 最初から高額プランに入らなくてもいい
- ✔ 使った時だけ必要なデータが追加される
- ✔ データ超過料金が発生しないから安心

いっだって必要最低限
理想の定額と相性バッチリ

理想の プラン



国内最安のスマホ持込みプラン B.Y.O. Data Plan

プリペードよりもお得なSIMだけプラン!

基本料金
なんと
\$9 / 月

国内通話
国内最安
17¢
30秒

プラン内に
含まれる
データ量
500MB



お問合せは日本語でどうぞ
他都市にも支店があります。

エーブルネット
ABLE NET PTY LTD

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

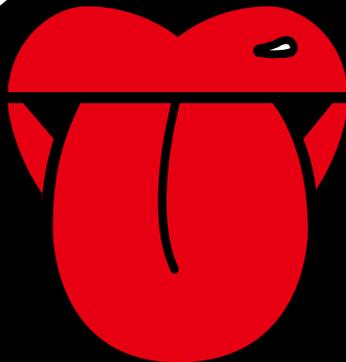
<http://able.net.au/>



OPTUS **yes** エーブルネットはOPTUSの
正規代理店です。

※契約期間によって機種代またはレンタル料が発生する場合がございます。※4Gネットワークをご利用いただくには、4G (LTE等) 対応の携帯電話機が必要です。
また、エリアによって4Gが使えない場合がございます。※表示価格はすべてGSTが含まれておりません。※1:一部無料にならないプランがございます。

LA LINGUA LANGUAGE SCHOOL



"moveを見た"
と言えば...
教材費無料!

"Language for Real Life" 実生活ですぐに使える英会話!

カンパセーション・プラス コース

流暢で正確な英会話力、読み書きの力、
文法的な正確さを含む、実生活に必要な
全ての4技能を網羅します。

その他のコース

児童英語教師養成講座
(TECSOL&J-SHINE)
英語教師養成講座 (TESOL)
パリスタトレーニングオプション
／接客・旅行業英語
420時間日本語教師養成講座

一般英語
進学英語
ビジネス英語
IELTS準備
ケンブリッジ準備

英会話&キャリアアップのラ・リンガ
無料体験レッスン受付中

日本人スタッフのトモコまでお気軽にお問い合わせ下さい。

02-9299-8166

Level 6, 127 Liverpool Street, Sydney 2000 www.lalingua.com info@lalingua.com

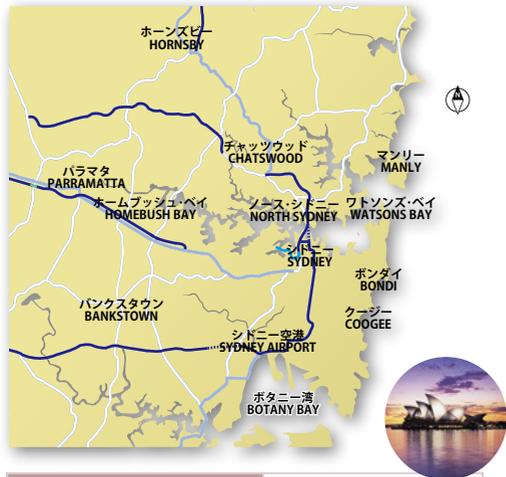
オーストラリア基本情報 AUSTRALIA

■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	エリザベス女王二世
首相	マルコム・ターンブル
首都	キャンベラ
公用語	英語
人口	24,018,869人(2016年3月6日現在)(日本の約18%)
面積	約7,690,000km ² (日本の約21倍)
時差	日本との時差は、東海岸の5つの州・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、2016年10月2日~2017年4月2日までの期間、NSW州とVIC州、ACT、TAS州、SA州で夏時間(デーライト・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\$=¥84.64(2016年3月6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。日本人は若く見られやすいのでバブなどには身分証明書(パスポートなど)を携帯したい。
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、マンリー、バルモラル、プロンテ、タマラマなどのビーチなど公共の場での喫煙は禁止。違反した場合の罰金は\$550(個人)。07年7月2日より屋内の公共の場所は完全に禁煙となっている。
GST	日本の消費税にあたる財・サービス税(GST)がある。物品とサービスなどに10%の税金がかかる。
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。



平均年齢	32歳
個人の平均収入(15歳以上)	\$888(週)
世帯の平均収入	\$2,000~2,499(週)

■NSW州在住日本人数

31,155人(2015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11,349人、女性19,806人、うち永住者18,446人。ちなみに、2014~15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11,633人(連邦移民局調べ)となっている。

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(シドニー市公式サイト)

最高気温(°C)												
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	24	22	19	16	16	17	19	22	24	25	

最低気温(°C)												
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	17	14	11	9	9	9	11	13	16	17	

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	
100	111	122	106	98	123	69	81	62	73	82	75	

■シドニー広域エリアの人口
4,840,600人(2014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49.1%以上。家庭で英語以外の言語を話す人が34%となっている(データ:2015年/シドニー市公式サイト)。

- 04 オーストラリア&シドニーの基本情報
 06 シドニーを楽しむ季節のイベント
 08 シドニー郊外 ショート・トリップおすすめ11
 12 カレンダー
 13 シドニー生活でよく見かけるもの

目的別のお役立ち情報ガイド

SYDNEY GUIDE

- 17 遊ぶ
 19 観る
 21 キレイになる
 22 学ぶ
 28 働く
 31 生活する
 33 シドニーで健康に暮らす体にオススメTIPS
 37 携帯電話の使い方 in Australia
 38 食べる
 42 買う
 44 シドニー交通機関
 59 シドニーの地図
 82 緊急連絡先一覧

SYDNEY STYLE

- 83 初めてのシドニー生活で欠かせない
 暮らし方の情報をカテゴリ別に紹介!

MOVE

JUNE - NOVEMBER 2016

Vol.35



Cover Image: Satoko Clarke

Editorial

Editor Kazuya Baba

Mutsuko Kuga

Haruka Osoegawa

Marie Sekiwa

Design

Designer Tomoko Shimotsuma

Junko Wakimura

Advertising

Sales Representative Naoto Ijichi

Sachiko Ikeda

Marina Nobe

Yukari Shiohata

Nichigo Press Publications

Publisher Ike Ikeguchi

General Manager Kazuya Baba

©日豪プレス2016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

■ゴールドコーストオフィス

Suite 5A, Level 1, Parkrise,
 3 Alison St., Surfers Paradise QLD 4217
 P.O. Box 867, Surfers Paradise QLD 4217
 Tel: (07)5538-0033 Fax: (07)5538-0114
 Email: npqld@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・サービスタックス(GST)が含まれています。
 *本誌に記載されている情報は、特に記載がない限り、2016年5月20日現在のものです。
 *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のあることを恐く承知ください。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ありませんことをお願いいたします。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)およびニュー・サウス・ウェールズ公正取引法(1987年)、著作権法(1968年)およ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が、広部の内容や信ぴょう性に関しての責任は負いかねますのでご了承ください。



©Destination NSW

冬
WINTER

もっと シドニーを楽しむ！ 季節のイベント

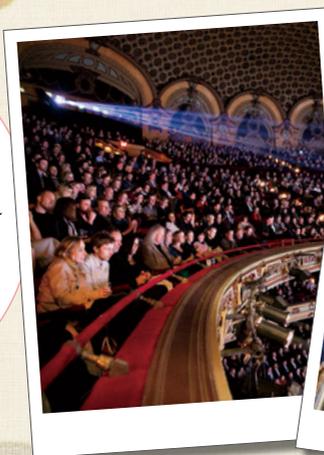
冬～春編

毎年5～6月、光と音の祭典「ビビッド・シドニー」の時期にはすっかり秋から冬に移り変わるシドニー。6～7月にかけてはダーリング・ハーバーやボンダイ・ビーチなど各所にアイス・スケートのリンクが出現し、冬の趣きを味わうことができる。また、NSWとQLDの各州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のもこの時期だ。

冬といえばランナーの季節でもある。世界最大規模のマラソン大会「シティ・トゥー・サーフ」、色粉を浴びて走るユニークな「カラー・ラン」、海外からの参加者も多い「シドニー・マラソン」など、家族や友人と一緒に走るのも楽しい。屋内イベントなら、例年8月のアニメやマンガ文化のお祭り「スマッシュ！」も、オーギーに愛され続けて今年で10年目を迎える。

6-7
JUNE-JULY

60年以上続く「シドニー映画祭」は今年も6月開催。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、世界中の文化に触れられる12日間だ。お得なバスの販売もある。7月にはロック地区がコーヒーの香ばしさに包まれる「ロック・アロマ・フェスティバル」も。パスタたちの渾身の1杯で温まろう。



Sydney Film Festival

■日程：6月8日（水）～19日（日）

■Web: www.sff.org.au

The Rocks Aroma Festival

■日程：7月24日（日）

■Web: www.therocks.com/whats-on/the-rocks-aroma-festival



8

AUGUST

毎年約8万人が参加する「シティ・トゥー・サーフ」。コースはシティからボンダイ・ビーチまでの14キロで、人気のため本格派もコスプレランナーもぜひ早めに申し込み。シドニー西部のローズヒルにコスプレレイヤーやゲーム、アニメ好きが集う「スマッシュ！」は、有名声優などのゲストも毎年見逃せない。

SMASH!

■日程：8月20日（土）、21日（日）

■Web: www.smash.org.au

The Sun-Herald City2Surf

■日程：8月14日（日）

■Web: www.city2surf.com.au



©Naoto Ijichi



©Fairfax Media

寒さの底を抜ける9月、シドニーから内陸へ車で数時間のカウラで、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。紫色のジャカランダがシドニー中で咲き乱れる10月は、名店シェフが腕を鳴らす「グッド・フード・マンズ」やドイツ発祥のビールのお祭り「オクトーバーフェスト」などグルメな催しが満載。月末にはゾンビ・メイクで街を歩く「ゾンビ・ウォーク」などユニークなチャリティー・イベントも。

初夏の日差しも時折感じる11月は、「日本映画祭」で話題の邦画を味わったり、歴史ある競馬レース「メルボルン・カップ」で華やかに正装したりと、気分に合わせて外出を。音楽フェスや野外コンサートなど、この時期ならではのイベントの他、月末からは早くも街ではクリスマス・ムードが味わえる。

イベント情報を日本語でチェック!

シドニーでは毎月、アートやスポーツのイベント、グルメや映画をテーマとしたフェスティバル、バレエやミュージカルの公演など楽しい催しが盛りだくさん。以下の日豪プレス・ウェブサイトで日本語のイベント情報を参考に、シドニーでのとっておきの遊び方を見つけよう。

Web: nichigopress.jp/category/event/event_syd

春
SPRING



©Hamilton Lund; Destination NSW

9-10

SEPTEMBER-OCTOBER

10月、1か月間にわたる「グッド・フード・マンズ」では、世界のフード屋台、マーケット、人気カフェの限定朝食メニュー、スイーツのマスタークラスを堪能できる。

「スカルプチャー・バイ・ザ・シー」は、ボンダイとタマラマ・ビーチ間の美しい海岸線に展示される芸術作品を楽しむ、潇洒なエキシビジョンだ。



Photos courtesy of Fairfax

The Sydney Morning Herald Good Food Month

■ 日程: 毎年10月1日~31日

■ Web: sydney.goodfoodmonth.com

Sculpture by the Sea

■ 日程: 10月20日(木)~11月6日(日)

■ Web: www.sculpturebythesea.com



©Destination NSW

11

NOVEMBER

11月の第1火曜の国民的競馬レース「メルボルン・カップ」では、特に女性は大きな帽子やドレスなどの正装で盛り上がるのが伝統で、シドニーにいても賭けることができる。

国内最大の音楽フェスティバル「ステレオソニック」は、シドニーなど各都市で開催。人気DJやミュージシャンの熱いパフォーマンスで盛り上がる。

Melbourne Cup

■ 日程: 11月1日(火)

■ Web: www.melbournecup.com

Stereosonic 2016

■ 日程: 11月26日(土)、27日(日)

■ Web: www.facebook.com/events/1588999094684062



©Stereosonic



©Getty Images



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オススメお出か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

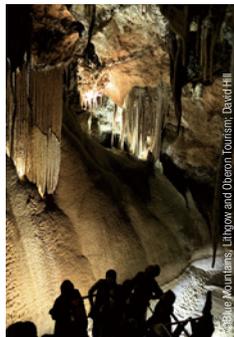
ブルー・マウンテンズ観光情報
☎ 1300-653-408
🌐 www.bluemts.com.au

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、それぞれの滞在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・ケーブル」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パニャップは激怒、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・ケーブルも見所

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ろいろあるが、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、眼下に広がる素晴らしい景色が一望できる。往復約7分。

●シーニック・レールウェイ

Scenic Railway

元石灰を運搬するために作られたトロック列車。谷底に向かって走り、世界一急勾配のトロックと言われる最大傾斜52度の坂も越え、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、素晴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日間か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「プリンス・ヘンリー・クリフ・ウォーク」は、片道2キロを約1.5時間かけて歩く手ごねコースの1つだ。



見る者を圧倒する大自然が眼下に広がる



近郊のルーラの街には可愛いショップやレストランがいっぱい





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面白い



ワイン・テイastingは試す価値あり

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.huntervalleyhorsriding.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ーの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

ワイナリー巡りとともにゴルフ&スパはいかが? 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.hvg.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・スティーブンス Port Stephens

ポート・スティーブンス観光情報
☎ 1800-808-900
🌐 www.portstephens.org.au

シドニー近辺のローカルのお出か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・スティーブンス。マリンスポーツや釣り、野生動物観賞など、豊富なアクティビティーがそろっており、中でも通年催行のドルフィン・ウォッチングやコアラ観察ツアー、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ーも楽しめる。



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ーが満載

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観賞ツアー。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

MAP 1-A-4



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1泊2日ほどのアウトドア旅行にぴったり。



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？

ジャービス・ベイ Jervis Bay

www.tourismjervisbay.com.au



真っ白い砂浜が海岸一帯に広がる



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。

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。小さな街だが、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、国立化学技術センター「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める

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、大規模なリゾート開発は行われていないので、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

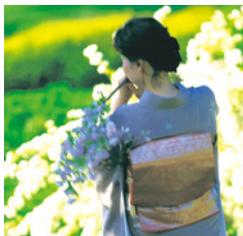


美しい景色を見ながらの散歩も気持ちがいい



カウラ
Cowra

www.cowratourism.com.au



カウラでは和の装いが似合うところも少なくない

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地が立てられ、毎年春には、庭園で桜祭りが行われている。



カウラに来たら日本庭園を訪れてほしい



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時間ほど南下したところにあり、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、湖での魚釣りやカヌーなども楽しめる。



湖ではカヤックやカヌーが楽しめる



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いい

QLD州との州境にある大陸最東端の町で、シティ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。多くの人でにぎわう。



街歩きも楽しみたい



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

Calendar

シドニー生活には楽しみがいっぱい。計画的にスケジュールを立てて悔いのない充実の毎日をごそう!



▶ オーストラリアの祝日



▶ 日本の祝日

2016 JUNE 6						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13 クリスマスデー	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JULY 7						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18 海の日	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AUGUST 8						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1 バンクホリデー	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 山の日	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SEPTEMBER 9						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	...17	18
19 敬老の日	20	21	22 秋分の日	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTOBER 10						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3 レイバーデー	4	5	6	7	8	9
10 体育の日	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVEMBER 11						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3 文化の日	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
28	29	30				

シドニー生活で よく見かけるもの

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・シーンを写真で紹介。83ページにはもっと詳しくシドニーの暮らしを項目別に紹介しているので、あわせてチェック!

駐輪場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、その形はさまざままでユニーク。NSW州の場合、自転車は車両とみなされるので、基本的に歩道を走るのは禁止だが、自転車専用道や自転車兼歩道がある所も。自転車の種類は、ロードレーサー・タイプとマウンテン・バイクがほとんど。日本の「ママチャリ」は存在しない。



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ー。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。



たばこが高い。 おまけにパッケージ写真が怖い

豪州ではたばこは1箱16〜26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・デザインは、会社やブランドごとに変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を掲載している。

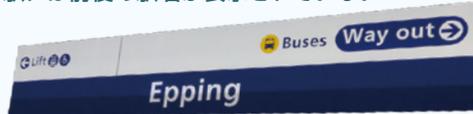


広告投函を断る時は ポストに「NO JUNK MAIL」の表示

「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かける。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どづ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かけない。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「ベジマイト」はマクドにも

『ベジマイトの歌』もある、オーストラリアの国民食ともいえる「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べるようになっている。



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。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

日本では行列ができる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並ばずにセブン-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」

豪州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にも手に入りやすくなり、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!



100パーセント満足しなかったら現金を戻してくれる

オーストラリアの大手スーパーマーケットの1つであるコールズ(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パーセント現金を戻してくれるらしい。



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、シカなどの肉が手軽に買える。肉の特徴は、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てはどうだろう。



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かける。豪州全土には6,701店舗のカフェがある(2015年4月現在)。豪州のカフェ経営の特徴は、何といても家族や個人で経営する独立系カフェが圧倒的に多いことだ。6,701店舗のうち95パーセントが独立系カフェである。



電気スイ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、コンセントにはスイッチが付いており、このスイッチを入れないと電気が流れない仕組みになっている。写真の左がスイッチONの状態。右はスイッチOFFの状態である。



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、よく見か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いている光景だ。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。



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かけることは少なく、多くが駅などに設置されている。缶入りは少なくペットボトルの商品が大半だ。お金を投入して、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ものも。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。



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」といわれることが多いが、「平均」は意味が無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

不要になったもの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」はよく見かける光景。電信柱やスーパーマーケットの掲示板に手作りのチラシが貼られている。また、年に1度豪州全土で「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。2016年は10月22日(土)に開催。



「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・チェーンであるハングリ・ジャックス (Hungry Jack's)。ロゴが「バーガー・キング」に似ているが、実はバーガー・キング。既にバーガー・キングという名は豪州で商標登録されているため、Hungry Jack's という名前になったそう。



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。



「BYO」表示のレストランはアルコール持参で

豪州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。



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。



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エア、黄色い配達バッグと、黄色が特徴 (速達用ポストも黄色)。手押しカートでの配達人もいる。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。



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。



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) が発行しているものも有名。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置かれており、気になる地域の情報を収集するのに便利。



4 ルナ・パーク・シドニー

Luna Park Sydney

MAP 18-D-4

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。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。入園料は無料で、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・パスを買おう。ウェブ購入がお得。



©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Webでチェック *入園無料、アンリミテッド・ライズ・パス\$48〜(身長130cm以上)、\$38〜(106〜130cm)、家族パス\$58、年間パス\$99他

6 ザ・スター

The Star

MAP 13-C-1

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、おしゃれなクラブ、ショッピング・エリアなどがそろそろ。アフター・ファイブや週末の夜には、ドレス・アップして行ってみよう。



©Hamilton Link, 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

8 エンターテインメント・クォーター

Entertainment Quarter

MAP 16-A-1

イベント会場やクリケット場、セントニアル・パークラズなどに隣接した複合娯楽施設。映画館やレストラン、ブティックなどが集結し、エキシビションやコンサートなども開催されている。毎週水・土・日曜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購入できる。



©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339、372、M20番などのバスで10分 *営業時間は店舗によって異なる *無休

10 ボンダイ・ブロンテ・コースト・ウォーク

Bondi - Bronte Coast Walk

MAP 17-D-2

ライフセーバーの発祥地として有名なボンダイ・ビーチから、高級住宅地を通ってブロンテ・ビーチまで伸び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、曲がりくねったコースでは、見晴らしの良い景色が続く。午後から夕方にかけて歩いて、最後に夕焼けを見るのがお勧め。



©Hamilton Link, Destination NSW

Queen Elizabeth Dr., Bondi Beach

☎ 9369-8000 ● 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380などのバスで約10分

5 バランガルー・リザーブ

Barangaroo Reserve

MAP 5-A-1

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リック・プールなどととも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。ピクニックなども最適。



©Hamilton Link

Hickson Rd., Barangaroo

☎ 9255-1700 ● www.barangaroo.com/discover-barangaroo/barangaroo-reserve

Info: *サーキュラー・キー駅から徒歩16分 *入場無料

7 ダーリング・ハーバー

Darling Harbour

MAP 7-A-3

コックル・ベイを囲むように、ショッピング・モール、レストラン、クラブ、映画館、動物園、水族館、博物館などがそろそろ。週末には広場でフェスティバルが開催され、花火が上がることも。また、レストランやレー・グラウンドが集まったエリア、ダーリング・クォーターでは子どもも大人も楽しめる。



©Destination NSW

Palm Grove between Cockle Bay Wharf and Harbourside, Darling Harbour (ビスター・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って異なる

9 シドニー・タワー・スカイウォーク

Skywalk at the Sydney Tower

MAP 12-D-1

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街を一望できる。シドニー・タワー。地上260メートル、周囲160メートルの屋外通路を1周する45分間のツアー「スカイウォーク」はスリル満点だ。また、3D+風や泡が飛び出す演出がある「4D」シネマでは、市内の名所の映像が観賞できる。



©Merlin Entertainment Group

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

☎ 9333-9222 ● www.sydneytowerwey.com.au

Info: *タワー:8:30AM~9:30PM、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)\$16.00、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

11 セントニアル・パークラズ

Centennial Parklands

MAP 16-B-2

オーストラリア建国100周年を記念してつくられた、シドニー最大の公園。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。地元住人の憩いの場としても人気。



©Peter Sebass, Destination NSW

Centennial Parklands

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

Info: *セントラル駅から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って異なる

VISIT

観る

12 タロンガ動物園

Taronga Zoo

MAP 20-A-4

シドニー湾を目の前に望む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、ポッサムなどの豪州特有の動物から、キリンや象、ゴリラにトラまで、さまざまな動物を、ほぼ自然に近い状態で観賞できる。コアラは抱っこできないが、一緒に記念撮影ができるので、思い出作りにお勧め。



©Lorinda Taylor

Bradley's Head Rd., Mosman

☎ 9969-2777 ● www.taronga.org.au

Info: *サーキュラ・キーからフェリーで12分、バスで30分 *9:30AM~4:30PM *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・バスもあり

13 オーストラリア博物館

Australian Museum

MAP 8-A-3

1872年に創立された歴史ある博物館。恐竜の骨や化石、先住民アボリジニの文化遺産の展示などがあり、地球や自然、オーストラリアの歴史を体感しながら学べる。期間限定で行われるさまざまな企画展も趣向がこらされており人気。約2,000年の歴史が詰まった美術品が展示される。



©Grenville Turner, Destination NSW

1 William St., Sydney

☎ 9320-6000 ● australianmuseum.net.au

Info: *ミュージアム駅から徒歩5分 *9:30AM~5PM *無休 *大人\$15、コンセッション\$8、16歳以下無料

14 ニュー・サウス・ウェールズ州立美術館

Art Gallery of New South Wales

MAP 8-B-1

1871年に設立された州立美術館。無料で拝観できる常設展で、19世紀ヨーロッパの芸術作品や、東洋の作品、先住民アボリジニのアートなどが展示されている。定期的に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、毎週金曜の朝11時から、無料の日本語ツアーも開催されている。



©ART Gallery of 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 *月・火・木~日10AM~5PM、水10AM~9PM *12月25日 *無料(特別展は有料)

15 シドニー・ロイヤル植物園

Royal Botanic Gardens Sydney

MAP 6-B-3

シティに隣接し、都会のオアシス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が楽しめる。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。ジョギングも気持ち良い。



©Robbert Wallace, Destination NSW

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6~7月7AM~5PM、8月7AM~5:30PM、9月7AM~6PM、10月7AM~7:30PM、11月7AM~8PM *無休 *無料 *無料ガイド・ツアー毎日実施

16 オーストラリア現代美術館

Museum of Contemporary Art Australia

MAP 11-D-3

シドニーを代表する現代美術館。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。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。



140 George St., The Rocks

☎ 9245-2400 ● www.mca.com.au

Info: *サーキュラ・キー駅から徒歩5分 *月~水・金~日10AM~5PM、木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

17 シドニー水族館

Sea Life Sydney Aquarium

MAP 12-A-1

ダーリング・ハーバーにある水族館。巨大なサメが泳ぐトンネル型の大水槽で有名。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出来る。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ギリエイは必見。大人も子どもも楽しめる。



©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 *9:30AM~7PM *無休 *大人\$40、学生\$31.5、子ども(4~15歳)\$28(ウェブサイトチケットを購入すると最大30%引き)

18 パワーハウス博物館

Powerhouse Museum

MAP 7-A-4

ダーリング・ハーバー近くにある科学、技術、デザイン、音楽、宇宙などをテーマにした博物館で、展示品は50万点以上。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

☎ 917-0111 ● www.powerhousemuseum.com

Info: *セントラル駅から徒歩15分 *10AM~5PM *12月25日休 *大人\$15、シニア*学生\$8、16歳以下無料

19 コカトウ島

Cockatoo Island

MAP 2-B-1

かつて刑務所や造船所として使われたシドニー湾に浮かぶ島。世界遺産にも登録されている。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で、ゆっくり1泊するのも最適。



©Hamilton Lundt, Destination NSW

Cockatoo Island

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

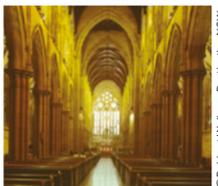
Info: *サーキュラ・キー・フェリー・ターミナル5番乗り場からフェリーで約30分 *毎日10AM~4PM(情報センター) *無休 *無料

21 聖メアリー大聖堂

St Mary's Cathedral

MAP 8-A-2

国内最大級のゴシック調建築物で、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・グラスや地下床のモザイク、パイプ・オルガンなど、厳かな教会の雰囲気を感じることができ、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。



©Robbert Wallace, Destination NSW

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

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

Info: *セント・ジェームズ駅から徒歩2分 *オフィス:月~金8:30AM~5PM

23 パイロン展望台

Pylon Lookout

MAP 11-D-1

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事ができる。



©Hamilton Lundt, Destination NSW

Sydney Harbour Bridge, The Rocks

☎ 9240-1100 ● www.pylonlookout.com.au

Info: *サーキュラ・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る *毎日10AM~5PM *12月25日休 *13歳以上\$13、シニア・学生 \$8.50、子ども(5~12歳) \$6.50、子ども(4歳以下) 無料

25 マダム・タッソー館

Madame Tussauds

MAP 12-A-1

イギリス・ロンドン発の蝋人形館。マイケル・ジャクソンやニコール・キッドマン、ジョニー・デップ、オバマ米大統領など、世界の著名人やオーストラリア出身の有名名人らの人形が展示されており、どれも本物のよう。人形と並んで記念撮影を楽しもう。なお、東京にも2013年春にオープンした。



Aquarium Pier, Darling Harbour

☎ 9333-9240 ● www.madametussauds.com/Sydney

Info: *タウン・ホール駅から徒歩10分 *毎日9:30AM~7PM(開館や閉館が早い日もあるため詳細はウェブサイトをチェック) *無休 *大人\$40、子ども\$28、ファミリー\$136(オンライン予約で最大30%引き)

20 国立海洋博物館

Australian National Maritime Museum

MAP 7-A-2

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遺品から、近代のヨットなどを展示している。駆逐艦バンパイヤ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している。



©Robert Wallace, Destination NSW

2 Murray St., Darling Harbour

☎ 9298-3777 ● www.anmm.gov.au

Info: *ハーバーサイド・ショッピング・センターからすぐ *毎日9:30AM~5PM *12月25日休 *大人\$30、シニア・学生・子ども\$3.50、ファミリー\$17.50

22 ワトソンズ・ベイ

Watsons Bay

MAP 2-D-1

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、ピクニックしながらシティを眺めるのがオージー流で、週末には多くの人でビーチにぎわう。近くには、「ギャップ」という崖や、シドニー湾を覗く約1時間のウォーキング・コースもある。ビーチから夕焼けを見るのもお勧めだ。



Watsons Bay

☎ 9391-7000(ウララー市役所) ● www.woollahra.nsw.gov.au/home

Info: *サーキュラ・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、マーティン・プレイスからバス325番で約40分

24 シドニー天文台

Sydney Observatory

MAP 11-B-3

シドニー市内で最も高い丘に建つ、オーストラリア最大の天文台。大型望遠鏡からの南天に瞬く星たちの観測や、3Dを駆使した天体に関する映画鑑賞などが楽しめる。夜の天体観測はたいへん人気があるので、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中。



Watson Rd., Observatory Hill, The Rocks

☎ 9921-3485 ● www.sydneyobservatory.com.au

Info: *サーキュラ・キー・駅から徒歩20分 *毎日10AM~5PM 夜は日によって異なる *12月25・26日休 *昼:大人\$10、子ども(4~15歳) \$8 / 夜:大人\$20、子ども(4~15歳) \$16

26 フェザーデール・ワイルドライフ・パーク

Featherdale Wildlife Park

MAP 1-A-3

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。カンガルーをはじ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。コアラに触りながら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 *12月25日休 *大人\$29.50、子ども\$16、ファミリー(大人2、子ども2) \$83、学生・ベンシナー(年金受給者) \$23

BEAUTY

キレイになる

28 パーフェクト・ポーション QVB

Perfect Portion QVB

MAP 12-C-2

オーストラリア発のオーガニック・コスメ・ブランド。ボディ・ケア、ヘア・ケア、スキンケアなどの商品がそろった。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・オイルを中心に、世界中から厳選された原材料を使用。ボンダイ・ジャンクション、シドニー空港にも店舗があるローカルにも人気の1店。



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

☎ 9286-3384 🌐 www.perfectportion.com.au

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

30 メッカ・コスメティカ・マイヤー・シドニー

Mecca Cosmetica Myer Sydney

MAP 12-C-1

厳選されたスキンケアやメイクアップ商品を取り扱うビューティー・ショップ。スキンケア&コスメのスペシャリストが、自分にぴったりのものを親身になってアドバイスしてくれる。有名ブランドの商品の他、同店のオリジナル商品もイチ押し。いろいろ試してお気に入りのものを見つけたい。



Myer Sydney, 436 George St., Sydney

☎ 9238-9708 🌐 mecca.com.au/mecca-cosmetica

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

32 ジュリーク

Jurlique

MAP 12-C-1

オーストラリアに自社農園を持つ日本でも大人気のナチュラル・コスメ。植物の生命力を最大限に生かすことができるというバイオダイナミック無農薬有機農法を採用し、肌へ届けるためのスキンケア作りに取り組んでいる。植物のパワーが詰まった優しい香りも人気の秘密だ。全豪に多数店舗を構えている。



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5分 *月~水・金・土9:30AM~6:30PM、木9:30AM~9PM、日10AM~6:30PM

27 ナポレオン・パーディス

Napoleon Perdis

MAP 12-C-3

ハリウッドでも活躍する豪出身のメイク・アップ・アーティスト、ナポレオン・パーディスのコスメ・ブランド。洗練されたメイクを目指したい人は要チェック。国内各地だけでなく、現在はニュージーランド、アメリカ、カナダにも店舗を構える人気のブランド。お土産にもぴったりだ。



Shop37G, Sydney Central Plaza Westfield, 450 George St., Sydney

☎ 9221-6277 🌐 napoleonperdis.com

Info: *月~水9:30AM~6:30PM、木9:30AM~9PM、金・土9:30AM~6:30PM、日10AM~6PM

29 マッサージ・ワールド

Massage World

MAP 12-C-3

体の健康とリラクスのためのリメディアル・マッサージ店。マッサージ内容は、1人ひとりに合うようにカスタマイズ可能。また各マッサージの他にも、アロマトラピー、鍼治療、指圧、漢方の処方など体の自然治癒能力を高めるためのさまざまなメニューがそろっているのので、相談して施術内容を決めるのもお薦め。



Suite 17, Level 1, World Square/650 George St., Sydney

☎ 9283-8810 ✉ massageworld@yahoo.com.au

🌐 www.messageworld.com.au

Info: *月~金10:30AM~8:30PM、土・日11AM~7PM※祝日は予約のみ受付 *30分\$44~

31 ジョルジオ・アルマーニ・コスメティックス

Giorgio Armani Cosmetics

MAP 12-C-1

ファッション・ブランドのコスメティックスがファンを広げている。ブランドのコンセプトと商品力への信頼性が人気の理由。有名デパート「MYER」のジョルジオ・アルマーニ・コスメティックスもぜひ訪れたいスポットの1つ。熟練のメイクアップ・アーティストが、トレンドや最適なメイク法をアドバイスしてくれる。



Ground Floor, Myer, 436 George St., Sydney

☎ 9238-9111

Info: *タウン・ホール駅から徒歩5分、マイヤー内 *月~水・土9AM~7PM、木9AM~9PM、金9AM~8PM、日10AM~7PM

33 ドクター・アース・ニュータウン

Dr Earth NEWTOWN

MAP 15-F-1

ニュータウンで25年の歴史を持つ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 🌐 www.drearth.com.au

Info: *ニュータウン駅から徒歩5分 *月~日9AM~9PM

LEARN

学ぶ

34 ダンススクール・スタジオ DANCEKOOOL STUDIO

MAP 12-B-3

シドニーで長い歴史を誇るストリート・ダンス専門スクール。キッズからアダルトまで幅広いクラスがあり毎日生徒でにぎわう。シドニーでダンスを始めたい人、友達を作りたい人にも最適。平日は午後4時半、土曜は午前10時、日曜は午後2時からレッスン開始。初回は\$12のみで体験可能。スタジオのレンタル・サービスも有り。



L1 93 Bathurst St., Sydney
☎ 0416-511-951 ✉ info@dancekool.com
● www.dancekool.com
Info: *タウンホール駅から徒歩1分

35 シドニー・シーフード・スクール Sydney Seafood School

MAP 13-C-2

開校20周年を迎えたフィッシュ・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ともに、世界各国のシーフード料理が学べる。1クラス20人の少人数制クラスで、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。



1st Floor, Waterfront Arcade, Fish Market, 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

36 マンリー・サーフ・スクール Manly Surf School

MAP 24-F-1

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 Surf Lifesaving Club, Manly Beach
☎ 9932-7000 ✉ bookings@manlysurfschool.com
● manlysurfschool.com
Info: *マンリー・ワーフから徒歩10分

英語 ENGLISH

1人ひとりのニーズに 合った語学レッスン

オーストラリアに来たからには、英語力に磨きをかけたい。しかし語学学校に通うとなるとグループで受けるタイプの授業が多く、平日に仕事が忙しい人にとっては、自分の都合の良い時間に受講できなかったり、自分のレベルに合った勉強ができなかったりする。そこでお勧めなのが、生徒それぞれ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、レッスンも自分の好きな日時で予約できるので、ビジネス・パーソンや主婦などに特に人気がある。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。



ベテランの講師陣と日本人スタッフがサポートしてくれる

Berlitz Australia

- *住所: Ground Floor, 35 Clarence St., Sydney
- *Tel: 1300-118-881
- *Fax: 9299-7782
- *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 ●FAX:02-9299-7782
- 住所: Address: Ground Fl, 35 Clarence St., 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 5-B-3

英語だけじゃない、 これからは専門留学の時代! 学生のニーズを見極めた アドバイスが定評

オーストラリア留学で必須のものは英語。そして英語の上達に欠かせないものは、なぜ英語を学ぶのかという明確な目標だろう。英語だけを漫然と勉強するのではなく、その先を見据えることが大事。つまり、「英語+アルファ」が留学を成功させるカギだといえる。

代表的な留学エージェントの1つ「ICNオーストラリア留学情報館」では、このカギを重視して、留学生が自分の好きなことや自分に合ったことを見つけ、自分で打ち立てた目標に向かって前進できるように、親身になってサポートしてくれる。



困りごと、迷いごとに対応してくれるスタッフ

まず、留学生活のスタートを語学学校から始める人には、学校選びのアドバイスが心強い。似たりよったりに見える学校も実はそれぞれ特徴があるので、英語の達成目標、出席できる時間数や在学期間、そして予算に合ったところを選べるように、じっくりとカウンセリングしてくれる。



マネジング・ディレクターの廣瀬淳さん

「語学留学」で飽き足らない人には「専門留学」が勧められる。最近ではTAFEや私立専門学校で実践的な科目に挑戦する人が増えていて、例えば通訳・翻訳、児童英語教師、保育、福祉分野のコースに人気があるという。英語教授法TESOLを目指す人もいれば、需要の高いナチュラル・セラピーなど代替医療も注目分野。卒業後、身に着けたビューティー・セラピーやマッサージの技術で海外で活躍している人も多いというから、大きな励みになる。

大学・大学院への進学は慎重な検討が必要だが、コース選択に加えて卒業者ビザのことなど総合的なアドバイスが有益だ。

ワーキング・ホリデーから学生ビザへの切替、転校の相談など、気軽に無料カウンセリングを利用しよう。オフィスには利用者向けに書籍やインターネットのスペースもあるので活用したい。

ICNオーストラリア留学情報館

- ✳ 住所: Suite 702, Level 7, 233 Castlereagh St., Sydney
- ✳ カウンセリング予約Tel: 9267-3318 (10AM~6PM) 0401-869-173 (日本からの場合は050-5809-8787)
- ✳ Email: info@johokan.jp
- ✳ Web: www.johokan.jp



ICN留学情報館 幅広い情報と丁寧なカウンセリング
ICNは留学成功の心強い見方です

口コミ率80%現地密着型

学校選びからビザ申請まで安心無料サポート

Suite 702, Level 7, 233 Castlereagh Street, Sydney

☎9267-3318 (日本からの場合は050-5809-8787)

カウンセリング予約 0401-869-173

✉ info@johokan.jp
icn.japan

月~金10AM~6PM
移民代行登録番号: 0637738



▲新しくなったオフィス入り口
7000ICNA

Voices

ICNの人たちに出会って僕の人生は一転しました。セカンド・ホリデーを申請する際に友達から紹介され、館長の淳さんはオーストラリア全土の学校情報をこれでもか!!というほど持っていて、将来について深く考えていなかった僕にとって大きな刺激となりました。最初はビザの申請だけと考えていたのですが、アットホームな環境と淳さんのカウンセリングが心地良く、何度も足を運ぶうちに考えも確定し、現在は紹介された学校に通っています。日本のエージェントと比べても現地の今の学校状況を知ることができ、とてもためになります。

小島均さん



マネジング・ディレクター 廣瀬淳
プロフィール: イギリス高校留学、芝浦工業大工学部卒、NEC/HEエンジニアとして3.3年勤務、慶大学院留学 (QUT)、ビザ・留学会社2.8年勤務、05年11月情報館設立。

www.johokan.jp

親身な
カウンセリングで
将来が
見えてくる!

オーストラリア留学で最も人気の高い専攻の1つ、「ビジネス・会計」を学ぶならここで決まり!

世界の多くの国で強制適用されているIFRS(国際会計基準)は、グローバル展開する日本の上場企業でも導入が増えており、「会計」はオーストラリアにいる世界の留学生に人気の専攻の1つだ。

会計を学べるキングス・OWN・インスティテュート(King's Own Institute/KOI)は、シドニー中心部に2つのキャンパスを持つ高等教育機関。設立6年ながら生徒数2,000人以上と、シドニーで爆発的人気を誇る。コースは会計の他、ファイナンス、TESOLを開講しており、会計コースはオーストラリアの会計3団体のCPA Australia、IPA、ICAA認可を取得済み。公認会計士に照準を定めた内容で、会計基礎はもちろん、財務会計、経済学、企業法、監査の概念・仕組みを、論理と実践的な課題を軸に学んでいく。

同校では大学と同じプログラム(学士号・修士号)を提供しているが、大学と比較し約1/2~1/3の授業料で学べるため、大学入学までは手が届かないが



ベテランの講師陣は分かりやすく丁寧に教えてくれる

CPA資格取得を目指したい、という人にも好評だ。講師陣の90%以上は一流大学でも指導中。また、オーストラリアの会計団体は世界各国との国際提携を有するため、ここでの経験が世界の舞台へとつながり得る。

同校代表のDaug氏は親日家で、日本人留学生を歓迎してくれる。英語やアカデミックのサポートも充実し、スムーズな卒業に向け手厚い体制が整う他、実技を学ぶチュートリアルは少人数制で講師との距離も近く、レクチャーでの疑問点を確実に補足可能だ。卒業後はサブクラス485ビザで2年自由に就業できるチャンス(※条件あり)や、永住権申請も視野に入る。ICNオーストラリア留学情報館はKOI日本窓口としてコース案内や手続きサポートを無料でやっているの、ぜひ問い合わせを。想像もしていなかった新しい人生が始まるかもしれない。



「会社法」や「マネジメント」も役立つ内容」と卒業生に評判

King's Own Institute (日本語窓口:ICN JAPAN)

- ✳住所: Level 1, 31 Market St., Sydney (タウンホール駅から徒歩5分)
- ✳Tel: 9267-3318、日本からの電話050-5809-8787 (お住まいの市内料金で通話可)
- ✳Email: koi@johokan.jp (日本語対応)
- ✳Web: www.johokan.jp/career_up/KOI.php
- ✳Facebook: www.facebook.com/KOIAustralia
- ✳営業時間: 月~金 10AM~6PM

7000ICN_3

ICNでは留学プランニング、スケジュール作成、お見積り作成、学生ビザへの切り替え・延長を無料サポートしております

KOIの特徴

有名大学でも教鞭を揮う実力講師陣
シティ中心に2つのキャンパス
全校生徒数約2000人以上
無料英語サポートクラス
無料アカデミックプログラムのサポート
充実した最新テクノロジー設備
CPA Australia, CA,ICAAの正式認可校

コース一覧

Diploma of Accounting (1年8科目)
Diploma of Management (1年8科目)
Bachelor of Business (Accounting) (3年24科目)
Bachelor of Business (Management & Finance) (3年24科目)
Master of Accounting(1.5年12科目)
Master of Arts TESOL (1.5年11科目) (他)

卒業生の声

KOIを選んで良かったこと



この学費でBachelorレベルの勉強ができるのはお得だと思います。少人数でアットホームな雰囲気です先生たちと密にコミュニケーションが取れるのも良かったです。また英語を使うことが強制されたことで、speakingとwritingが飛躍的に伸びました。

CRICOS CODE 93171A



KOI正式日本語窓口 (ICNオーストラリア留学情報館)

Suite702, Lv 7, 233 Castlereagh St., Sydney, NSW

営業日時: 月~金 10時~18時 (日本時間9時~17時) <http://www.johokan.jp/>

(02) 9267 3318 (日本からの直通ライン: 050-5809-8787) info@johokan.jp Skype: icn.japan



オーストラリアの3大会計団体認可コース

生かせ日本人スキル! 真の国際人になる留学を! 進学・ワーホリ、就職から インターンシップまでお任せ!

留学生あるいはワーキング・ホリデー・メーカーにとって、情報センターほど役立つ場所はないかもしれない。海外生活に必要な情報やサービス、サポートが一度に得られるからだ。その内容といえは、学校紹介、日本語環境のインターネット利用、携帯電話の手配など多岐にわたる。そうした基本サービスに加えて、1つひとつが専門店に独自サポートを提供しているのが、市内中心部にあるジャパン・センター・オーストラリアだ。

例えば、英語環境で現場体験ができるインターンシップもその1つ。いち押しの日本語教師派遣プログラムでは、オーストラリアの小中高校で、英語を使って日本語を教えるので、実践的な英語力が養える。また、英語環境でオーギーと一緒に働けるホテルの有給インターンシップも大人気。他にも幼稚園、一般企業、カフェなどでのインターンシップもあり、自分の目的に合った場所で英語やキャリアを伸ばし、真の国際人になるべく経験を積むことができる。

また、日本人が国際舞台で活躍出来る仕事の1つに日本語教師があるが、それを養成する日本語教師養成講座を、そして、オーストラリア人に日本語を教える日本語学校も同センターは運営している。さらに、TOEIC公式テスト・センターでもあるので、短期間でスコア・アップを狙う講座も運営し、日本、アジアで就職を見据えている人には見逃せない



新オフィスは、日本語教師養成、TOEIC講座も開講

いプログラムだ。また、オーストラリアで加入できる海外旅行・医療・学生保険の窓口、ホームステイ先の手配、国際電報の取り扱いなど、いずれも同センターだけの独自手配を提供している。

当然、学校紹介部門も充実している。一步先の英語力を付ける、帰国後の就職に備えたコース、永住権取得を目指すコース、大学進学、できるだけ長く滞在できるコースなど目的に合わせて学校紹介ができるのが特長だ。なお、厚生労働省主導のグローバル人材育成プログラムへの参画による日本帰国後の就職やアジア、オーストラリアの就職サポートまで留学後のケアも万全に対応している。創立から12年を迎え、学校申込者に最大70ドルのパウチャーをプレゼントするキャンペーンを実施中。ビジネス・カレッジなどの長期申し込み者にはさらなる特典もあり。この機会にぜひ利用したい。

BBI ジャパン・センター・オーストラリア

- ✦ 住所: Suite 3.03, 39 Liverpool St., Sydney
- ✦ Tel: 9267-4002
- ✦ Fax: 9264-8927
- ✦ Email: info@japancentre-au.com
- ✦ Web: www.japancentre-au.com
- ✦ 営業時間: 月～金9:30AM～5:30PM(土・日・祝休)



シドニーの留学生

無料サポートセンター

ジャパセンは“ここだけ”が、いっぱい!

☎ (02)9267-4002



ここだけ TOEIC公式 テストセンター

サポートセンターで認定校はここだけ。Mr.クリタのTOEIC講座は少人数制、毎回平均点730点以上の実績!

ここだけ 日本語教師 養成講座

サポートセンターでこの講座の学校運営はここだけ。日本人を生かす国際的な仕事、日本語教師を育成します。

ここだけ 最大規模の インターン

「日本人」を生かした英語を使うインターンシップ専門店。ネイティブに囲まれて英語を話さざるを得ない場を提供。

当たり前前の サポート!

語学学校、ビジネスカレッジ、永住権を目指す大学などの学校紹介はもちろん、ネット利用、荷物預かり、宅配便など

ここだけ 医療・旅行 学生保険

オーストラリアで加入できる保険代理店。日本の海外旅行傷害保険と同等補償で価格は1/5~1/2とお得。

ここだけ 日系アジア 就職サポート

厚生労働省のグローバル人材及び人材派遣会社定期により帰国後の就職を留学中からサポート。豪、アジアも対応。

ここだけ ホームステイ

独自手配だから、何かあっても迅速安心対応。学校の行き方地図など資料多数。シドニー以外、他2都市対応。

ここだけ 国際電報

KDDIでんまっぽの唯一オーストラリア代理店。日本の大切なあの人へ、お誕生日、結婚、お悔やみなどをお届け。



充実した留学生活は 確かな学校選びから！ “相談のプロ”が適切な 留学アドバイスを提供

留学生を積極的に受け入れているオーストラリア。中でも、最大都市シドニーは留学生に人気で、語学学校や専門学校の数もひと際多い。その中から入学先を選ばなくてはならないが、せっかくの留学チャンスを最大限に生かすためにも失敗はしたくない。その学校選びの手助けをしてくれるのが、留学エージェントだ。学校紹介や入学手続きの代行だけでなく、適切なアドバイスをもらえることも留学エージェントを使うポイント。「オーストラリア留学センター」は、詳細な学校情報を提供し、学生1人ひとりに適した助言をしてくれると評判が高い。まず、同センターのウェブサイトをのぞいてみると、スタッフが実地調査した各学校の情報（男女比、国籍割合、教材、入学基準など）が掲載されている。在校生や卒業生が投稿した語学学校の感想もアップされ、体験に基づいて英語力の伸びや立地、授業内容、クラスの雰囲気などが5段階



進路相談に丁寧に応えてくれるスタッフ

評価されているので、学校の特徴と学生の満足度がひと目で分かる。そして、相談に応じてくれるのは、オーストラリア政府認定のカウンセラー資格を保持している2人の日本人留学コンサルタント。いわば相談者の話を聞くプロ。在豪歴も長く、豊富な知識と経験に基づく無料の留学アドバイスは、学生の目線と親切さで定評がある。メルボルン、ブリスベン、ゴールドコースト、アデレード、パースにも支店があり、入学申し込み者はどのセンターでも無料サポートが受けられる。各センターのラウンジでは会員向け無料Wi-Fiサービスも提供。数ある豪州の留学エージェントのフェイスブックの中で「いいね!」の数が圧倒的に多いのもうなずける。学校にも相性がある。自分に合ったコースを見つけて、充実した留学生活を送ろう。



ウェブサイトには通学体験者による口コミ情報も

オーストラリア留学センター

- ✳住所: Suite 702, 171 Clarence St., Sydney
- ✳Tel: 9262-4693
- ✳Email: syd@gcsgp.com
- ✳Web: www.wavenetwork.com.au, www.aswho.com
- ✳Facebook: www.facebook.com/aus.rugaku
- ✳営業時間: 月～金 10AM～5:30PM (木曜 12PM～)



営業時間 月～金 10AM～5:30PM (木曜12PM～)、土日休み
✉ syd@gcsgp.com

サービスいろいろ。まかせて安心!学校選び!

- 無料学校紹介
- 無料学校見学アレンジ
- 無料学校入学手続き
- TAX FILE NUMBER 取得サポート
- 在留届け提出サポート
- 仕事・住居探しアドバイス
- 学生ビザ切り替えアドバイス
- 無料私書箱サービス
- 日本語インターネットカフェ
- 海外宅急便取り扱い代理業務
- 携帯電話レンタルアドバイス
- 有給ホテルインターンシップ手配



オーストラリア留学センター www.wavenetwork.com.au

オーストラリア留学センター進学版 www.aswho.com

オーストラリア留学センターFacebookページ www.facebook.com/aus.rugaku

気軽に訪れやすいオフィスで 適切なカウンセリング! オーストラリア留学のスペシャ リストが全力でサポート

アイエス留学ネットワークのオフィスへの来訪者にどうやって知ったかを尋ねると、口コミでという人や友人から教えてもらったという人が圧倒的に多い。これは自分の実体験からアイエスを推薦している人が多いということ。もちろん、加えて、ウェブサイトなどを見て来たという人も少なくない。オフィスはセントラル駅とタウン・ホール駅の間にあり、立地も抜群。予約がなくても一度オフィスを訪ねてみるのがいい。真剣な相談でも、ただ水を飲みに立ち寄るだけでも、あるいはWi-Fiが必要な時、はたまたプリント・アウトができなくて困っている時でも、いつでもアットホームな雰囲気オフィスのスタッフが笑顔で対応してくれる。

月に2回以上さまざまなワークショップが行われ、アイエスの生徒以外でも、ほとんど無料で参加可能。交流や情報の共有ができるアイエス・ビリ



笑顔あふれるカウンセリングが魅力



経験豊富なスタッフが親身になって相談に乗ってくれる

ヤード部はいつも大盛況だ。タックス・リターン等の時期が近付くと現役会計士によるワークショップも開催。もちろん英語に関するワークショップもあり、発音矯正やケンブリッジ検定対策など、語学学校との協力で有益な情報を提供している。また、住居や仕事、ファーム探しのオリエンテーションも開催している。

「Googleで調べるよりも早く情報を提供」をモットーに、スタッフは生徒1人ひとりに合った適切なカウンセリングを心がけている。それぞれの留学という戦いを、全力で支え応援するというのがアイエス留学ネットワークの考え方。

留学サポート20年の実績を誇るアイエスには、在豪歴の長い経験豊富なスタッフが多数そろっている。さまざまな留学の形を見てきたからこそできるサポートと、誰もがまた訪れて相談してみたいくなるオフィスが、アイエス留学ネットワークの最大の魅力と強みだ。

アイエス留学ネットワーク

- ✪ 住所: Suite 103, Level 1, 379-383 Pitt St., Sydney
- ✪ Tel: 9268-0933
- ✪ Fax: 9268-0399
- ✪ Email: info@study-au.com
- ✪ Web: www.study-au.com
- ✪ Facebook: www.facebook.com/is.ryugaku
- ✪ 営業時間: 月～金、10AM～5:30PM (土・日・祝休)



アイエス留学ネットワーク
留学サポート20年間! オーストラリア留学のスペシャリスト

TEL (02) 9268-0933
www.study-au.com

学校紹介

アイエスのスタッフが実際に訪問したオーストラリア全土にわたる厳選の語学学校をご紹介します。「実践的な英語を身につけること」「予算重視での学校選び」、「3ヶ月という短期から長期までの専門学校選び」まで一緒にとことん相談のります。もちろん手続きは、無料で行います!!

毎月第1週月曜日に開催!

アイエスビリヤード部

アイエス主催の交流会! もちろんビリヤードを楽しむ方、初心者の方、シドニーで他の友達を作りたいたい方などお気軽にご参加ください。参加費もプレイ代も無料です! ご友人も一緒にという方...一緒にご参加ください!

毎月第2週、第4週の木曜日に開催!

ファームワークショップ

セカンドWHビザを取得する方法の中で、注意しないといけないことや前もって知っていないビザ申請のときに困ってしまうことなどを、ファーム経験者のアイエススタッフHiromuが伝授します!



アイエス留学ネットワーク
営業時間: 月～金10AM-5:30PM
Suite 103, Level 1, 379-383
Pitt Street, NSW 2000

WORK

働く

37 日豪プレス

Nichigo Press Pty. Ltd.

MAP 7-C-4

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および日系企業、個人事業主とさまざま。経験や語学力を生かして豪州でも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。

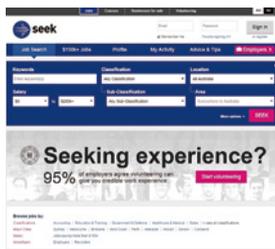


(本社) Suite 303, Level 3, 724-728 George St., Sydney
 ☎ 9211-1155 (国外から) +61-2-9211-1155 ✉ recruit@nichigo.com.au
 ● www.nichigo.com.au
 Info: *月~金9AM~5PM, 土日祝休

シーク

Seek

オーストラリア最大の求人検索ウェブサイト「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。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。

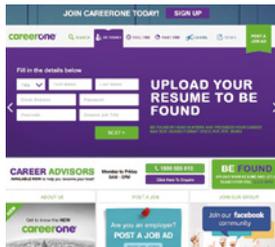


● www.seek.com.au

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

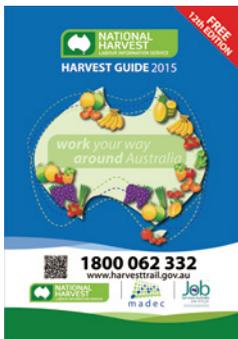
ハーベスト・トレイル

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なので、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。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。す



ファームへ行く前に必読の「Harvest Guide」



ビザのため、経験のため、自然の中で働く

すべての州の農業地域が網羅され、作物の種類や収穫期のほか、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る。どの地域へ行くか決める前に必ず読んでおきたい。とはいえ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ので、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計画を立て始めるのが良さそうだ。

● jobsearch.gov.au/harvesttrail

シドニーで「働く」ために 履歴書や仕事探しの準備を 親身にサポート!

留學生やワーキング・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へ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、シドニーの総合情報センター「Travel & Travel (トラトラ)」に行けば、旅行・学校情報だけでなく生活全般へのサポートを日本語で提供してくれるので安心だ。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」という登録番号の取得や、就労前に用意しておかなくてはならない銀



オフィス内での仕事探しセミナー風景 (毎週金曜)



親切な対応、アドバイスが魅力のカウンセラー

行口座開設 (Commonwealth Bankのみ) もサポートしてくれる。

毎週金曜に開催されている「仕事探しセミナー」は誰でも参加可能 (無料) で、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のがうれしい。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が可能となっている。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 (トラトラで携帯電話を契約した人は無料で利用可)、もちろんここで履歴書を作成してもOK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中心部のタウン・ホール駅近くにあり、土曜も営業しているのでぜひ気軽に足を運んでみよう。

Travel & Travel (トラトラ)

- ✦ 住所: Level 4, 303 Pitt St., Sydney
- ✦ Tel: 9286-3774
- ✦ Email: travel@tora-tora.net
- ✦ 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@tora-tora.net
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



4155TRW_2

スマホ & 短期WiFi

- ✦ SMS/旅題
 - ✦ 安心のパケット 3G or 7G付
 - ✦ 通話し放題プランあり
- ※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

- ✦ 学校探し
- ✦ RSA取得
- ✦ ビザ相談 (政府公認ビザスタッフ)
- ✦ ファーム紹介 (有料)



ビザ・留学カウンセラー JUN

4155TRW_2

プロフェッショナルな あなたの「働く」 をサポート

難しいと言われる海外での就職活動だが、永住権や配偶者ビザ・卒業生ビザなど就労可能なビザを取得していたり、専門的なスキルがあるとそのハードルは大きく下がる。ただし、ローカル企業での就労経験がなかったり、英語力に少しでも不安が残る場合は、やはり日本人の就職に強い日系のリクルート・エージェントに頼るのが得策だ。

そこで今回紹介するのが、そんな不安を解消してくれる仕事探しの強い味方、アドバンテージ・プロフェッショナル。同社は、専門職派遣や紹介事業において豪州で20年以上もの営業実績を誇る人材派遣会社。業界は銀行や会計事務所、製造業、コンサル会社など、また職種別に見ても、事務や総務から秘書、営業、エンジニア、システム・エンジニア、またマネジメント・クラスまで幅広くカバーしている。元々は現地法人だったため、日系企業のみならずローカルの企業情報まで豊富に持ち合わせている点にも注目が集まる。そんな同社が現在、この国で新たな仕事を探す求職者を募集している。

一度登録をすると、スタッフが同社で保有する膨大な量のデータベースや独自のネットワークを駆使して、求職者の希望する条件に適合する企業をマッチングして紹介してくれるため、驚くほど効率良く仕事探しを行うことができる。希望する雇用形態も、正社員、派遣、紹介予定派遣とさまざまなタイプから希望のものを選ぶことができるなど、便利なシステムと親切な対応で評判だ。

さらに、雇用者側へも欲しい人材像や条件などを十分にヒアリングしているので、後々雇用主と



ローカル企業にも目を向けると、選択肢は大きく広がる。過去の経験が生かせる場合、ぜひリクルーターに相談してみよう

雇用者間でニーズのズレが発生するといったトラブルも少ない。初期退職率が非常に低く、就職から1年以上が経過してからの定着率も圧倒的に高いことは実績からも証明されており、安心して任せられることができる。

なお、同社が所属するアドバンテージ・リソーシングは、2012年より海外進出を積極的に進めている日本最大級の情報・人材サービス会社、リクルートホールディングスの100パーセント出資子会社になり、これによって更に充実したグローバル・ネットワークが築かれ、日本帰国後のサポート・サービスなども可能になった。その他にも、将来豪州以外の他国に移動する際でもさまざまな相談ができるのは心強い。新生活を支えるため不可欠な理想の職を求め、ぜひとも同社へ登録をしてみよう。

Advantage Professional Pty . Ltd.

- ◆住所: Level 6, 115 Pitt St., Sydney
- ◆Tel: 8199-9459 / 8199-9464 (日本語)、8199-9460 (英語)
- ◆Email: apsydneyreception@advantageresourcing.com (日本語可)
- ◆Web: www.advantageprofessional.com.au

Advantage
Professional

豪州でも「リクルート」やっています

Recruit Holdings100%出資の人材派遣・紹介会社「Advantage Professional」は、オーストラリア国内において延べ5万人以上の登録者(日本語/非日本語人材)の中から、御社のニーズに適合した人材をご紹介します。

[Japan Desk]

Miki Ikari / Mari Hara apsydneyreception@advantageresourcing.com

(02)8199-9459 / (02)8199-9464 Level 6, 115 Pitt St., Sydney www.advantageprofessional.com.au

8121ADVA_2

LIVE

生活する

ガムツリー

Gumtree

オーストラリア最大のクラシファイド・サイト「ガムツリー」。シェアハウスなどの部屋探しはもちろん、中古品の個人売買や仕事探しまで生活に欠かせない情報が盛りだくさん。ウェブサイト内はすべて英語なので、ローカルに交じて英語環境で生活がしたい人はぜひ同サイトを利用してみよう。



www.gumtree.com.au

NSWフォト・カード

NSW Photo Card

パパやクラブでの年齢確認時、お酒の購入時にパスポートに代わって身分証明書となるIDカード。NSW州やWA州では「Photo Card」、それ以外の州では「Keypass」と呼ばれる、銀行口座の開帳などにも役に立つ。ウェブ上で申請が可能だが、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

ウェザー・ゾーン

Weather Zone

連邦気象庁の情報に基づいた天気予報サイト。国内各都市の天気概況と向こう1週間間の天気予報が見やすい地図で閲覧可能。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、毎日の外出前の参考にしてはいいかが？

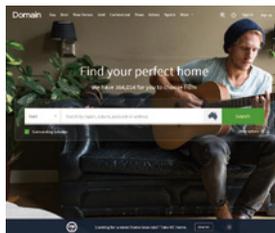


www.weatherzone.com.au

ドメイン

Domain

オーストラリアで家を探すなら、国内最大級の不動産検索サイト「ドメイン」がおすすめ。一戸建てやユニットなど豊富な物件情報が多数掲載されている。ウェブサイトのトップ画面はシンプルな作りで、希望の条件にぴったり合った物件を簡単に検索できる。上手に利用して理想の家を見つけよう！

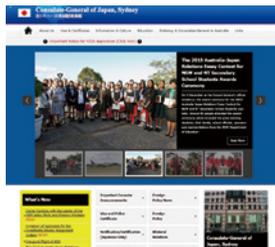


www.domain.com.au

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保護と、生活に必要な手続きの代行してくれる在シドニー日本国総領事館のウェブサイト。在留館に関する案内や、在外投票、厚生年金保険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。

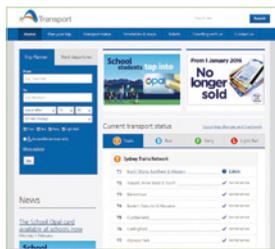


www.sydney.au.emb-japan.go.jp

NSW州交通局

Transport for NSW

シドニー周辺はもちろん、北はポート・ステイブンスから、西部のパサースト地区まで広域にわたって乗換案内、路線図、ダイヤなどを提供。バス、フェリー、トラム、電車などシドニーにおけるそれぞれ公共の交通機関の利用法も知ることができ、通学、出勤時の活用や、ちょっとした旅の計画に早速利用してみよう。



www.transportnsw.info

日豪プレス オーストラリア生活情報サイト

Nichigo Press

日豪プレスが運営するオーストラリア最大級の日本語生活情報サイト。最新ニュースやイベント情報、オーストラリアのピザやマネー、不動産の記事など情報が満載。仕事や住まい探し、売ります・買いますコーナー、コミュニティコーナーなどクラシファイドも充実し、豪州生活をサポートする。



nichigopress.jp

スコット・モーター・グループ 「最上のおもてなし」を モットーに

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、サービス、車の買取を行っているスコット・モーター・グループ。「スコット・ホンダ」と「ホーンズビー・ホンダ」はNSW州およ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州内およ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。

「スコット・ホンダ」はホンダ認定のスポーツ・ハイブリッド認定店に指定された。認定店は全豪のホンダ・ディーラー118の内、5社だけであり、NSW州では「スコット・ホンダ」のみだ。認定されるには、スポーツ・ハイブリッドを販売・修理するための特別な修理スキルやセールス知識、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。今はスポーツ・ハイブリッドとしてアコード・ハイブリッドを販売しており、2016年にスーパーカー・クラスのスポーツカー「NSX」が販売開始される。もちろん、NSW州では「スコット・ホンダ」でしか販売も修理もできない。



人気の小型車「Jazz」(写真左)、新型「Civic」(写真右)



スコット・モーター・グループに常駐するスタッフ

同店ではこれまで、「日本語対応をしてくれるホンダ販売店」としてシドニーに住む日本人居住者に親しまれてきたが、今回さらに日本人顧客へのサービスに力を入れるべくスタッフの入れ替えを行ったという。新体制ではグループ全体で日本人4名が常駐している。これにより、更にきめ細やかなサービスや詳しい商品説明など、今まで以上に丁寧に行っている。

両店はジャパン・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、英語に少しでも不自由を感じる人には通訳サービスも行っている。また、事前の電話や来店した際に、日本人スタッフを呼んでほしいと伝えればすぐに対応ができるそうなので、ぜひ気軽に相談してみよう。

Scotts Honda

- ◆住所: 291 Pacific Hwy., Artarmon
- ◆Tel: 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: 日・土午後休

Hornsby Honda

- ◆住所: 160 Pacific Hwy., Hornsby
- ◆Tel: 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: 日・土午後休

Scotts Honda



291 Pacific Highway, Artarmon
●scottshonda.com.au ●(02)9431 2333



Hornsby Honda



160 Pacific Highway, Hornsby
●hornsbyhonda.com.au ●(02)9472 2100

8132HOND_2

シドニーで健康に暮らす 体にオススメTIPS

初めてのオーストラリア生活。慣れないうちは、ちょっとしたことで体調をくずしがち。健康な生活を送るために役立つ、オーストラリアで手軽に実践できる、4つのアイデアを紹介しよう。



お風呂に入れ代りに「足浴」でリラックス

シャワー文化のオーストラリア。バスタブがない家に住んでいると、「お湯にゆっくりつかりたい」と思うこともあるだろう。そんな時は手軽にできる「足浴」でリラックスしてみよう。桶を用意し（アジア系雑貨店が安価）、40度前後のお湯をはり、足のくるぶしより少し上までお湯につける。そばに継ぎ足し用のお湯も用意し、冷めたら継ぎ足す。時間は10～20分ほど。全身の血行がよくなり、代謝も高まり、自律神経のバランスが整えられるという。



食用から掃除まで、使い勝手の良さが自慢「重曹」

英語だと「Bi-Carb Soda」(Baking Soda)。スーパーだと、パンやクッキーを作る材料が並べられているコーナーにある。350グラムで4ドルと手頃な価格だ。料理だけでなく、さまざまな用途に使えてとても便利。石けんと混ぜて入浴の時に使えばデオドラント効果があり、お湯に塩と混ぜて足浴すれば足のケアに。靴箱やタンス、冷蔵庫の脱臭や、台所のシンクやお風呂場のぬめり取りなどにも使える。こうした使い方が商品の裏面に紹介されている。



カカオ・パウダーで毎日おいしく美肌作り

スーパーマーケットなどで手軽に手に入る「カカオ・パウダー」。カカオ・パウダーは、加熱していない生のカカオ豆をパウダー状にしたもの。老化の原因となる活性酸素を除去する抗酸化作用やストレスへの抵抗力を高めるとされるポリフェノールがたっぷり含まれている。生のままパウダーにしているので、マグネシウムや鉄分、食物繊維、ビタミンB2、B3、葉酸などの栄養素も豊富に含まれているという。ヨーグルトなどに加えても、とてもおいしい。



世界中で大ブームのチア・シードをオーストラリアで

「最強の健康食品」と形容され、紀元前数千年前からメキシコや中南米地域で重要な栄養素とされていたという説もある「チア・シード」。見た目はごまよりも一回りほど小さく、色は白と黒がある。チア・シードは、アメリカで大ブームとなったのをきっかけに、オーストラリアをはじめ世界中に上陸。オーストラリア出身の人気スーパーモデル、ミランダ・カーも愛用。世界でも有数のチア・シード・ファームがオーストラリアにもある。トッピング感覚で。



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

21世紀の歯科医療のトレンドは「自然な口元」。見た目に不自然な詰め物やクラウンを好まない人が増える中、シティ・ワールド・タワー歯科では高度な美容歯科技術や、奥歯に対しても見た目も良く長持ちする詰め物の治療を行っている。「歯をなるべく削らずに口元を美しく見せる方法」を最新の技術を取り入れながら追求しているのが同院の特徴だ。

中でも最もポピュラーなのがクリア・プラスチック素材を使用する「インビザライン」という矯正方法。これは3Dソフトウェアを使ったシミュレーションを元に、アメリカのハイテク設備で作るマウスピースによる矯正で、日本とオーストラリアを含む世界で最も注目を集めている治療法だ。ほとんどのケースで抜歯が不要で、完治までにかかる時間は1~3年ほどだ。



3Dソフトウェアを使ったシミュレーションとインビザラインのマウスピース



笑顔に自信が持てる審美効果



国際セミナーや研修に参加するキム院長(左から2番目)

東京大学からレクチャーの招待状



ワールドタワーデンタルでは、他のクリニックでは扱っていないインビザライン・スキャナーを設置しており、このスキャナーを使うことによってより正確なシミュレーションが可能となっている。矯正治療を行なうかどうかを、シミュレーションを確認してから決めることができるのは非常に安心だ。

同院のキム先生は「東洋人と西洋人では治療にあたってのアプローチの仕方が異なります。歯並びと顔・口元の外見を上手く融合させることがインビザライン成功の秘訣。当院は「日本アライナー矯正学会」のメンバーであることを誇りに、常に技術と日本の美容トレンドの最先端にあることを心がけています」と話している。歯の悩みは頼れるシティ・ワールド・タワー歯科に相談してみよう。



ノックス・キム院長

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: 9269-0517
- Web: www.haisha.com.au
- 診療時間: 月~金9AM~6:30PM



高度なスキルが必要なインビザライン治療ができる、インビザライン社認定の特別推薦クリニックです。

当クリニックで日本人に合ったインビザライン矯正を!



日本から世界へ・徳真会ネットワーク

シティ・ワールドタワー歯科

マウスピース矯正



最先端医療テクノロジーを使い、一般歯科治療から、インプラントなどの高度な治療まで安心・リーズナブルに施術可能。

- 日本最大歯科ネットワーク徳真会メンバー
- 日本東京臨床歯科協会会員
- シドニー大学臨時講師
- アメリカ審美歯科学会会員

ご予約・お問合せ (02) 9269-0517 月~金9:00-18:30/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

732DENT_2

■P112, MAP 12-C-3

日本語での診察だから 理解しやすく安心 海外生活の要、 健康管理をしっかりとサポート

オーストラリアの医療システムでは、どんな症状でもまず一般開業医(GP)を受診して最初の診断をおおぐ。この点が自分で内科や外科を選んで受診する日本とは大きく異なる。したがって、GPで最初の診断を正確にしてもらうことがとても重要だ。シドニー中心部にあるタウンホールクリニックでは、日本語で診察が受けられる。普段英語を使っている、具合が悪いときにはコミュニケーションが負担に感じられることもあるが、痛みの強さや微妙な不快感・違和感を日本語で伝えられれば、医師の正確な診断にもつながるといわけだ。日本人医師が対応できない場合でも、常勤の日本人通訳が同席して医師の診察を受けられるので、言葉の問題を心配することはない。診察や検査の結果、もし専門医の受診が必要になった場合でも、その予約や入院手配もサポートしてくれ



短期滞在者や学生も安心



日本語を使えるので症状の説明もしやすい

るので、現地の医療制度に不慣れな人でもまごつかずにすむ。平日は朝8時半から夜7時半、週末・祝日も朝11時から夜7時まで診察を受けることができるので、平日忙しい人や急病の場合にも安心だ。予約者優先なのでできれば予約を入れたいが、平日9時半～午後6時なら予約がない場合でも診察可能。電話予約は日本語で朝8時から夜7時半まで応じてくれる。「女性の医師を」「皮膚に詳しい医師を」といった要望にも応えてくれ、スポーツ理学療法士や日本人心理カウンセラーもいるので、相談してみよう。日本の海外旅行傷害保険の加入者は、診療や薬の処方などの各種医療サービスをキャッシュレスで受けられる。海外留学生保険OSHCにも対応しているので、非常に便利だ。言葉の問題で必要な受診を先延ばしにしているのはつらい。大事になる前に、健康管理はしっかりと。

タウンホールクリニック

- ★住所: Level 4, 50 York St., Sydney
- ★Tel: 1800-355-855 / 9299-4661
- ★Web: www.townhallclinic.com.au
- ★診療時間: 平日8:30AM～7:30PM、土・日・祝11AM～7PM
(平日9:30AM～6PM以外完全予約制、年中無休)
- ★日本語: 予約、診療、通訳診察

4448HOTE_3



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
www.townhallclinic.com.au

海外旅行保険でキャッシュレス、
OSHCの方は差額負担のみで診察OK!

日本語でお気軽にご連絡ください



1800-355-855

または(02)9299-4661

診療
時間

平日 【朝】 8:30～【夜】 7:30

土日・祝日 【朝】 11:00～【夜】 7:00

※電話予約受付 毎日【朝】 8:00～【夜】 7:30

※診療時間は予告なく変更になる場合があります。ご了承ください。

土日祝・早朝は完全予約制

15ドルからの月額基本料金 でお得にスマホが使える! 安心の日系通信専門店

海外生活を始めるにあたり重要かつ最も緊急性が高いのが携帯電話の確保。住まい、仕事探しに必須はもちろんのこと、銀行口座の開設やTFN(仕事する際に必要な納税者番号)申請で電話番号は必ず必要になる。

他にも地図やSNS、辞書機能など、スマホは日本にいる時以上に大活躍するだろう。しかしオーストラリアでは、日本とはプラン体系が大きく異なる上に、専門的な解説を英語で理解するのは難しい。

少しでも不安があるなら、日系の通信専門店を利用してみよう。シドニー中心部をはじめ全豪6都府に店を構える『ニッテル・コミュニケーションズ』では、日本語が通じるだけでなく、ワーホリや留学生、旅行者などの中短期向け、長期の永住者向けなど利用者のニーズに合わせた柔軟なプランが用意されている。

スマホ・ユーザーは、基本料金に含まれるデータ容量を重要視する傾向があるが、ニッテルの契約ならたっぷりのデータ容量で使い勝手の良いプランが見つかるはず。あまり携帯を使用しない人には最適な最安15ドル・プランがある。定住者向けプランでは、オプタス現地契約に負けないお得なレジデント・プランが人気。基本料金に含まれる無料通話、無料データが豊富で使い勝手が良い。



携帯プランも日本語で分かりやすい



携帯本体が無料になるプランが人気

日本語のフル・サポートがあるのも安心。また会社では、プラン内の基本容量の上限に達したら自動的にデータ通信がストップするシステムで、パケット無制限制度のないオーストラリアでも高額請求書にビックリすることもない。

機種も日系会社で業界初の4Gスマホ機体が無料で手に入ることはもちろんiPhoneや、それと同等の画面サイズで価格が5分の1以下の機種など予算に合わせて幅広いラインアップから選べる。他にも日本でも販売されているSIMロック・フリーの携帯電話を持ち込めば、月々の基本料金が最大毎月10ドル引きになるサービスもあり更にお得。

日本に一時帰国する際は、日本でもインターネットが使えるポケットWi-fiが便利。料金は定額制1日3.3ドルからで、データ使用可能容量も無制限。シドニー店での受け取りや郵送も対応している。

Nittel Communications

- ★住所: Suite 51, Level 5, 650 George St., Sydney
- ★Tel: 9264-0711
- ★Email: syd@nittel.net
- ★Web: www.nittel.net/au
- ★営業時間: 月～金12PM～6PM、土・日・祝休

nittel communications

Suite 51, Level 5, 650 George St. Sydney NSW 2000
 月～金12:00-18:00 (土・日・祝休み)



通信のスペシャリストによる 全豪6店舗、
 世界4カ国 で安心の日本語サポート

- ★オーストラリアで唯一データW定額が大好評!!
- ★11ヵ月契約でスマホ本体無料!
- ★OPTUS現地契約よりお得!
- ★5分無料! 日本への通話料金

※広告の表示金額はすべて別途GSTがかかります。



02 9264 0711

4159NITT_2

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ロックのか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

街中で見か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、たくさん機種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ご購入も可能。

新品にはこだわらない、という人なら「クラシファイド」サイトなどを通じ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)」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り者はポストペイド・プランを選ぶことが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分だけの通話・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忘れずに。ナノSIM、マイクロSIMなどさまざまなサイズのもものが売られているので、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。

携帯電話端末、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パ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かけたリ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ところもある。契約手続きやトラブルの際の対応なども、もちろんすべて日本語で丁寧にし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ところがあるので、必要条件に応じて賢く利用しよう。

DINE

食べる

39 フォー・エイト・ファイブ

Four ate Five | カフェ

MAP 10-A-2

ブ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occan・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、テイクアウト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~3:30PM、土7:30AM~3:30PM、日9AM~2:30PM *サンドイッチ\$13~

41 ソノマ・ベーカリー・カフェ

Sonoma Bakery Cafe | カフェ&ベーカリー

MAP 2-C-2

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5つの支店が市内にある。



32-44 Birmingham St., Alexandria

☎ 8338-1051 ● www.sonoma.com.au

Info: *マスコット駅からバスM20などで10分 *毎日7AM~4PM *ウーラー、パディントン、ウォータール、グリーブ、ボンダイなどにも支店あり *ソノマ・ブレイクファースト\$20

43 ザ・パイ・ティン

The Pie Tin | カフェ

MAP 15-G-1

ニュータウンの人気パイ専門店。焼き立ての手作リグルメ・パイやスイーツ・パイが食べられる。お薦めは、2種類のサラダカフライド・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・パイをまるごと注文することも可能。



1A Brown St., 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

38 翁さんらーめん

Japanese Ramen Bar O-san

MAP 7-B-4

ラーメン界の風雲児・翁和輝(おうかずてる)氏の生み出す味をシドニーで楽しめる。翁氏はかつて九州ラーメン総選挙で4万店の中から第3位、東京のラーメン・データ・ベース第1位に選ばれた実力派。とんこつラーメン(\$10.50)や味噌ラーメン(\$13.50)の他、SUMOラーメン(\$13.50)もお薦めだ。



Shop B01, Basement Level, Dixon House, Food Court, Cnr. Dixon & Little Hay Sts., Haymarket

● www.o-san.com

Info: *11AM~8:30PM、火休 *予算\$9.80~

40 ビルズ

Bills | カフェ

MAP 8-D-4

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、世界中にもファンがいるほど人気。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 *予算1人\$9.50~ *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

42 シングル・オリジン・ロースターズ

Single Origin Roasters | カフェ

MAP 7-D-4

腕利きのバリスタたちが、丁寧にローストしたコーヒー豆を使って淹れてくれるコーヒーからは、芳醇な香りが漂う。カフェにはダイニング・スペースとコーヒー専用カウンターがあり、ラテなどのエスプレッソ系からフィルター・コーヒーまで、さまざまなスタイルのコーヒーを楽しめる。豆も購入可。



60-64 Reservoir St., Surry Hills

☎ 9211-0665 ● singleoriginroasters.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・カウンター月~金7AM~3PM、土7:30AM~3PM *日休 *コーヒー\$3.5~、朝食\$5~、ランチ\$2~

44 ザ・ガーデン

THE GARDENS | カフェ

MAP 12-C-3

「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。



10-25, 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7AM~11AM、12PM~3PM、6PM~10PM *日休

45 **クルトシュ**
Kurtosh | カフェ

MAP 16-C-4

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、ちよ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

47 **プレイフェア・カフェ**
playfair CAFE | カフェ

MAP 11-C-2

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。おもしろ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。



21 Playfair St., The Rocks
☎ 9251-3317
Info: *サーキュラー・キーから徒歩5分 *毎日8AM~5PM *予算\$10~

49 **ブラック・スター・ペイストリー**
Black Star Pastry | カフェ

MAP 15-F-1

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ズ・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、見た目にも可愛い一品。ラベンダーやピーチルードなどを使用したユニーク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 *毎日7AM~5PM *\$4~ *ローズベリーにも支店あり

51 **ビーン・ドリンキング**
Bean Drinking | カフェ

MAP 18-C-2

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 ● www.beandrinking.com.au
Info: *セントレナス駅から徒歩15分 *月~金7AM~5PM、土日7AM~6PM *祝休

46 **フォー・フロッグズ・クレープリー**
Four Frogs Crêperie | カフェ

MAP 20-A-2

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ルドと一緒に食べれば、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~水7AM~4:30PM、木~土7AM~9PM、日7AM~7:30PM *食事系クレープ\$10~、スイーツ系クレープ\$6.50~ *ランドウィックにも支店あり

48 **ボーク・ストリート・ベーカリー**
Bourke Street Bakery | カフェ&ベーカ

MAP 10-B-2

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工場のパンや、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とも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\$3.50~ *アレクサンドリア、マリックビル、ポッツ・ポイント、ニュートラル・ベイ、ノース・シドニーなどに支店あり

50 **エイドリアーノ・ズンボ・パティシエ**
Adriano Zumbo Patisserie | パティスリー

MAP 12-C-2

オーストラリアを代表するパティシエの1人、エイドリアーノ・ズンボのパティスリー。店内には絶妙な風味と食感のマカロンや、ケーキ、タルトなどがずらりと並び、QVB店を始め、シドニー・エリアに計5カ所の店舗があるので、甘党の人はぜひ訪れてみて。見た目も華やかなので土産にもぴったり。



Shop 58, Ground Floor, QVB, 455 George St., Sydney
☎ 1800-858-611 ● adrianozumbo.com
Info: *タウン・ホール駅から徒歩5分 *月~土7AM~6PM、日9AM~5PM *ザ・スター、ロゼル、パルメイ、ウェーバリーにも支店あり

52 **ブリュータウン・ニュータウン**
Brewtown Newtown | カフェ&ベーカリー

MAP 15-G-1

カフェ激戦区、ニュータウンにある人気店の1つ。敏腕バリ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。外はサクサク中はとろりで、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~

53 **ロングレイン**
Longrain | タイ

MAP 7-D-4

サリー・ヒルズの路地裏にある、タイ・レストラン。シェフのピクチャー・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抜いたタイ料理の数々を、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10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 *6人以上のグループは要予約 *L

54 **オルメジヨ・アット・ザ・スピット**

Ormezzio at The Spit | イタリア

MAP 2-D-1

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6品コース(\$69)も。



D'Albora Marinas, Spit Rd., Mosman

☎ 9969-4088 ● www.ormezzio.com.au

Info: *ウィンヤード駅から徒歩E68, E71などのバスで30分 *ランチ水～日12PM～3PM、ディナー水～金6PM～11PM、土5:30PM～11PM、日6PM～10PM *月・火休 *サン・セット・スペシャル\$69～ *L

55 **蝶々さん**

Cho Cho San | コンテンポラリー

MAP 8-D-2

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インテリアの店内では、「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、日本のウイ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 *月～木5:30PM～深夜、金～日12PM～ *予算1人\$50～

56 **チズィック**

Chiswick | コンテンポラリー

MAP 4-B-3

ウラー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。中でも薪オーブンでじっくりグリルされたラムもお薦め。



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～日12PM～3PM、ディナー月～木6PM～10PM、金・土5:30～10PM、日6PM～9PM *予算1人\$50～

沖縄料理 OKINAWAN CUISINE

シドニーで夜に食べたい
本格沖縄そば

沖縄そばは、丁寧にアク抜きをして作るだし汁がホッとする沖縄の郷土料理。日本食店ドラゴン・ボーイでは、沖縄から伝授されたレシピの本場の沖縄そばを、毎日午後5時30分から味わうことができる(1日限定20食)。豚の3枚肉を使った標準的な沖縄そばか、スペアリブを使ったソーキそばが選べ、隠し味に泡盛を使ったスープは豚だしと鰹だしのブレンド。その他ゴーヤ・チャンプルーなど、シドニーでは珍しい沖縄料理が多数そろそろ。同店は、昼間もおいしい讃岐うどんや丼ものなどを楽しめるのでランチにもお薦めだ。



ゴーヤ・チャンプルー・セット (\$18.80～)



沖縄そば(\$12.80～)

Dragon Boy Japanese Noodle Bar

☎ 住所: Shop 17, Ground Floor, World Square Shopping Centre, 123 Liverpool St., Sydney

☎ Tel: 9264-8880

☎ 営業時間: 月～金11:30AM～10PM (L.O.9:30PM、沖縄メニューは夜のみ)、土・日・祝休

本格沖縄そば



Dragon Boy Japanese Noodle Bar

住所: Shop 17, Ground Floor, World Square Shopping Centre, 123 Liverpool St., Sydney NSW
Tel: (02)9264-8880

Web: www.dragonboy.com.au
営業時間: 月～金11:30AM～10PM (L.O.9:30PM、沖縄メニューは夜のみ)
土・日・祝休

From \$12.80

7923DRAG

■MAP 7-C-3

昭和レトロなカフェで頂く なつかしの喫茶店メニュー

おいしいサイフォン・コーヒーと日本テイストの喫茶店メニューを楽しめる、「誰にも教えたくない隠れた名店」として人気のチャットィーズ・コマチ。好評のバーガー各種は、コレステロール・ゼロの日本製マヨネーズを使用するなど健康への配慮も。また、特Aランクの「北秋田こまち」と共に頂くチキン南蛮や豚のショウガ焼き、ハンバーグなど日本の家庭の味を意識したメニューは、自然素材にこだわり添加物は不使用。作り置きをせず、全て注文を受けてから手作りするというのがうれしい。毎日でも通いたい、体と心に優しいお店だ。



グルテン・フリーの米粉
ケーキ (\$2.80~4.80)



フィッシュ・バーガー (\$11)

チャットィーズ・コマチ

- 住所: Shop 56, 47 Neridah St., Chatswood
- Tel: (02)9413-2866
- Web: www.komachi-neutral.com.au
- Facebook: www.facebook.com/ChattiesKomachi
- 営業時間: 月~水9AM~3PM、木~土9AM~3PM、6PM~9PM (ランチ・タイム12PM~2PM)

すべて手作りの温かい家庭の味

Chattie's Komachi チャットィーズ・コマチ

- ★住所: Shop 56, 47 Neridah St., Chatswood
- ★Tel: (02)9413-2866
- ★Web: www.komachi-neutral.com.au
- ★Facebook: www.facebook.com/ChattiesKomachi
- ★営業時間: 月~水9AM~3PM、木~土9AM~3PM、6PM~9PM (ランチ・タイム12PM~2PM)

■MAP 23-C-1

Yume Sushiで、 すしと本格和食を味わおう

ノース・ストラスフィールドでおいしいすしと和食が楽しめる同店は、すぐ近くに駐車場があり、家族での来店も便利な日本食レストラン。メニューも豊富で、「Yume Sushi 玄米すしロール」は、栄養価の高い玄米の味わいだけでなく、抗酸化物質や繊維も多く含むところもうれしい。「和牛みそ焼き」は、西京みそに漬け込んだ和牛をジューシーなミディアム・レアに仕上げ、熱々の鉄板に載せてサーブされる人気メニュー。他、丁寧に揚げられたナスを自家製の赤みそソースでいただく「ナス揚げ田楽」も必ず注文したい逸品だ。



人気の和牛みそ焼き (\$22.9)



Yume Sushi 玄米すしロール (\$8~) はゴマの食感もポイント

Yume Sushi Japanese Restaurant

- 住所: 203 Concord Rd., North Strathfield
- Tel: 9743-0203
- Web: yumesushi.com.au
- 営業時間: ランチ水~金11AM~3PM、土12PM~4PM、ディナー火~土5PM~9:30PM、日5PM~9PM

8188YUME_2



月~木・5PM~9PM、お一人様一本のみ、食事をお召し上がりのお客様に提供
【クーポン使用期限: 2016年8月31日】

YUME SUSHI Japanese Restaurant

North Strathfield / Drummoyne / Gladsville

各店舗の場所と営業時間 → www.yumesushi.com.au

■MAP 2-A-2, 2-B-1, 2-B-2

SHOP

買う

57 ほんだらけ フル・オブ・ブックス

Hondarake Full of Books

MAP 12-B-3

シドニー最大の日本の古書買取りと販売を行うお店。小説や漫画などの書籍以外にも、CDやDVD、ゲーム・ソフトなどがリーズナブルにそろそろ。シティに位置する店舗の一角には、充実のラインナップが人気の漫画喫茶スペースもある。また、世界中への発送や取り置きもできるオンライン・ショップも便利だ。



Level 2, 39 Liverpool St., Sydney

☎ 9261-5225 ✉ hondarake@gmail.com

🌐 fulloffbooks.com.au

Info: ＊タウン・ホール駅から徒歩6分 ＊月・水～土11AM～7PM、日・祝12PM～6PM、火休

イーベイ

ebay

オーストラリアでもオンライン・ショッピングは大人気。世界最大級のショッピング・サイト「Ebay」のAUS版は、品ぞろえも豊富でお薦め。自転車、カヤックなどのアウトドア・グッズから、バッグや靴などのファッション・アイテムまで欲しいものは何でもそろそろ。家にながら買っくショッピングを楽しもう。



🌐 www.ebay.com.au

58 ウェストフィールド・シドニー

Westfield Sydney

MAP 12-C-1

ピット・ストリート・モールにあるアイコン的存在の大型ショッピング・モール。PRADAなどの高級ブランドをはじめ、GAPやZARAなどデパート・ブランドも充実。AesopやJurliqueなど豪州生まれの自然派スキンケア・ブランドもそろい、お土産に最適。買い物との合間に5階のフードコートで食事も楽しめる。



Cnr. Pitt St. Mall and Market St. Sydney

☎ 8236-9200 🌐 www.westfield.com.au/sydney

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

59 ピット・ストリート・モール

Pitt Street Mall

MAP 12-D-1

シティの中心地、ピット・ストリートの歩行者天国には、大型ショッピング・センター「ウエストフィールド」をはじめ百貨店「マイヤー」や「デビッド・ジョーンズ」などが軒を連ねる。高級ブランド品から「イソップ」などのスキンケア・グッズ、お土産に嬉しいチョコレートまで、欲しいものは何でもそろそろ。



Between Market & King Sts., Sydney

☎ 9256-9452 🌐 www.pittstreetmall.com.au

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

60 クイーン・ビクトリア・ビルディング(QVB)

Queen Victoria Building

MAP 12-C-2

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ショッピング・モール。19世紀に建設された歴史的建造物を改装して作られた。有名ブランドやカフェ、雑貨屋、ビュー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

☎ 9264-9209 🌐 www.qvb.com.au

Info: ＊タウン・ホール駅からすぐ ＊月～水・金・土9AM～6PM、木9AM～9PM、日・祝11AM～5PM (店舗によって異なる場合あり) ＊無休

61 ココ・ブラック

Koko Black

MAP 12-C-1

2003年にメルボルンに1号店がオープンして以来、オーストラリア主要都市で人気を博してきたチョコレート店がついに15年3月、シドニーに上陸。1階はチョコレート店、地下にはカフェも併設され、地元ファンや観光客でにぎわう。チョコはどれも甘さ控えめで上品な味わい。人気フレーバーは塩キャラメル。



Shop 33, Strand Arcade, 412-414 George St., Sydney

☎ 9231-0336 🌐 www.kokoblack.com

Info: ＊タウン・ホール駅から徒歩5分 ＊月～水9AM～5:30PM、木9AM～8PM、金9AM～5:30PM、土9AM～5PM、日11AM～5PM ＊QVBにも支店あり

62 アバウトライフ

Aboutlife

MAP 2-B-2

オーガニックの食材や化粧品など、幅広い商品を取り扱うスーパー。手ごろな価格の物も多く、健康生活初心者の人でも手が届きやすい。カフェも併設しており、新鮮なオーガニック食材を用いたメニューがずらり。ショッピングの合間の休憩に立ち寄る地元客も多い。オーガニック・コーヒーもお薦め。



605 Darling St., Rozelle

☎ 8755-1333 🌐 aboutlife.com.au

Info: ＊セントラル駅からバス433番などで30分 ＊毎日7AM～8PM ＊12月25日休 ＊ボンダイ・ジャンクション、キャメロン、ダブル・ベイ、サリー・ヒルズにも支店あり

63 ピーターズ・オブ・ケンジントン

Peter's of Kensington

MAP 16-A-3

キッチン用品、アクセサリ、コスメ、ベビー用品、旅行グッズなどのブランド生活用品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プレイ・ストア。新居への引っ越しの際や、旅行、結婚時の贈答品探し、クリスマスや誕生日のギフト探しなどに、とても役立つはず。オンライン・ショップも充実している。



57 Anzac Pde., Kensington

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

Info: ●セントラル駅バス・ターミナルから393、395、391バスで15分 ●月～金9:30AM～5:30PM、土9:30AM～5PM ●日・祝休

64 キッキ・ケー

Kikki. K

MAP 12-C-2

スウェーデン出身のKristina Karlssonによって作られた文具ブランド。普段使いのできるノートから手帳までバラエティ豊かな品揃えがうれしい。北欧デザインを取り入れ、シンプルながら温かみのある可愛らしいデザインが特徴で、プレゼントにも最適。QVBをはじめ各地に支店あり。



Queen Victoria Building, 455 George St., Sydney

☎ 8264-0123 ● www.kikki-k.com

Info: ●タウン・ホール駅から徒歩すぐ ●月～水・金8:30AM～6PM、土9AM～6PM、日11AM～5PM

65 紀伊屋書店

Kinokuniya Bookstore

MAP 12-C-2

市内中心部のショッピング・コンプレックス「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、和書も豊富にそろっており、日本の文房具なども販売している。ギャラリー・スペースもあるので、買い物の際に立ち寄りやすい。



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

☎ 9262-7996 ● www.kinokuniya.com.au

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

66 イケア・テンピド

Ikea Tempe

MAP 2-B-3

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。シドニー市内2店舗目のテンピド店は、南半球最大の敷地面積を誇り、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、ガラス張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ほか、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

67 ダイレクト・ファクトリー・アウトレット

DFO

MAP 2-A-2

シドニー北西部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・ショップが入っており、在庫処分品などのアウトレット商品などをディスカウント価格で販売。「キュー」「オロトン」「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@cfsгам.com.au

● www.dfo.com.au

Info: ●ストラヴィールド駅から525番が526番のバスで15分 ●毎日10AM～6PM ●祝日は休業の場合あり

68 シドニー・フィッシュ・マーケット

Sydney Fish Market

MAP 13-C-2

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東京の築地に次ぐ規模を誇る。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並んでいる。競りは朝5時30分からで、一般客向け見学ツアーあり。施設内にはシーフードの料理教室もある。



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 ●7AM～4:30PM ●12月25日休 ●駐車場\$3/1時間 (以降30分ごとに\$5)

69 イブリー・ファーマーズ・マーケット

Eveleigh Farmers' Market

MAP 15-H-1

新鮮な野菜やデリ、オーガニック食品が手に入るマーケット。農家の人が売りに来るので、旬の新鮮野菜やフルーツを生産者と直接話をしながら買える。テントの中で開催されるので、天候に左右されないのも嬉しい。毎月第1日曜には、アート&クラフトに特化したマーケットも開催される。



245 Wilson St., Eveleigh

☎ 8571-9099 ● www.eveleighmarket.com.au

Info: ●サーキュラ・キーから電車で15分、レッドファーン駅下車徒歩5分 ●毎土8AM～1PM ●入場無料 ●場内にATMなし

70 オフィスワークス

Officeworks

MAP 12-D-2

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Officeworksがお薦め。ノートやペンなどの文房具をはじめ、パソコン周辺機器、オフィス家具、衛生用品などオフィス用品はなんでもそろそろ。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あり。



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

TRANSPORT

シドニー交通機関



■シドニーの交通機関

シドニーでは、シティレール(CityRail)、シドニー・バス(Sydney Buses)、シドニー・フェリー(Sydney Ferries)の3種類が乗りこなせば、大抵の所へは出かけられる。タクシー、ライト・レールなど、その他の交通機関も含めて、ふさわしい利用法を見つけて賢く利用しよう。



CityRail 電車

シドニーの電車シティレールは、1日に約50万人が利用する主要な交通機関だ。セントラル駅、タウン・ホール駅を中心に13路線が伸び、早朝から深夜まで運行されている。



Sydney Buses バス

公共のシドニー・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。民間の路線バスに乗り続けばさらに遠くへ行くこともできる。



Sydney Ferries フェリー

サーキュラー・キーにある5つの埠頭を起点に9路線のフェリーを運航しているシドニー・フェリー。シドニー・ハーバーの対岸へ出かけるには欠かせない市民の足だ。観光用のハーバーサイツクルーズも毎日運航している。



Others そのほか

ライト・レールなどその他の交通機関は、シティ中心部やダーリング・ハーバー、カジノ、フィッシュ・マーケットへの移動に便利。また、航空路線は日本-シドニー間の直行便も増加しますます快適に。シドニー空港と市内をつなぐ交通手段も多様化してきている。

目的地までどの交通機関を利用すればいいの? チケットはどこで、どうやって買うの? そんな疑問は以下を参照。

- 電車-----P46
- バス-----P49
- フェリー-----P52
- ライト・レール他-----P53
- オパール・カード、便利アプリ-----P54
- フライト情報-----P57

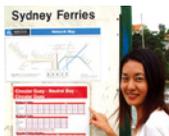
交通機関の利用法



STEP 1 情報を集める

インフォメーション・オフィスや駅、専用アプリなどで、路線図とタイム・テーブル(時刻表)を確認する。下記のホームページでも、公共の各交通機関のタイムテーブルや路線図、チケットの種類と料金、乗り換え案内など、あらゆる情報を検索でき、とても便利。

街中のインフォメーション・ブースでも、さまざまな交通情報もらえる。



STEP 2 行き先を確認する

目的の店や場所の最寄り駅やサバブを確認する。



STEP 3 支払い方法を選ぶ

運賃の支払いは、駅の窓口や券売機で買えるチケット(切符)の他、割引率の高いICカード「オパール・カード」が便利。旅行者でも手軽に入手でき、シドニーの全ての公共交通で使用可能だ(P54参照)。



STEP 4 利用する交通機関を決める

所要時間、料金、乗り換え回数のいずれを優先するかなど、状況に応じて交通機関を決めよう。

シティレール、シドニーバス、ライト・レール
シドニー・フェリーに関する問い合わせ:

Tel: 131-500

Web: www.transportnsw.info

※交通機関に関する料金・内容については、
すべて2016年4月20日現在の情報に基づいている

交通機関別シティ間の所要時間と料金比較(片道)

シドニーの市街地、一般にシティと呼ばれる地域から、日本人に人気の4カ所を選んで、それぞれの交通機関での所要時間や運賃に、どれだけの違いがあるかを表にしてみた。



※バスの場合はサーキュラー・キー、シティレールの場合はタウン・ホールからの所要時間/料金。
※マンリー間、ニュートラル・ベイ間のバスの場合はウィンヤードからの所要時間/料金。
※バス、タクシーの所要時間は時間帯、交通状況などによって大幅に変わることがある。
※料金は大人1人分片道1回あたり。タクシーは1台あたり(4人まで乗車可能)。
※以下の運賃は2016年4月現在の金額。公共交通料金は改定されることがあるため、正確な金額はその都度、駅やNSW交通局のウェブサイトを確認を。

■ボンダイ・ジャンクション (Bondi Junction)

	所要時間	チケットの種類	料金
バス (333, 380, 389)	約28分	シングル	\$3.80
		オパール・カード	\$3.50
シティレール	約10分	シングル	\$4.00
		オパール・カード	\$3.38
タクシー	約15分		約\$25.00~\$35.00

■ニュートラル・ベイ (Neutral Bay)

	所要時間	チケットの種類	料金
バス (243-249)	約13分	シングル	\$3.80
		オパール・カード	\$3.50
フェリー	約15分	シングル	\$6.20
		オパール・カード	\$5.74
タクシー	約15分		約\$25.00~\$35.00

■ニュータウン (Newtown)

	所要時間	チケットの種類	料金
バス (422, 423, 426, 428)	約29分	シングル	\$3.80
		オパール・カード	\$3.50
シティレール	約10分	シングル	\$4.00
		オパール・カード	\$3.38
タクシー	約20分		約\$25.00~\$35.00

■マンリー (Manly)

	所要時間	チケットの種類	料金
バス (E70, E71, 171)	E71 約50分 171 約58分	シングル	\$4.70
		オパール・カード	\$4.50
フェリー	約30分	シングル	\$7.60
		オパール・カード	\$7.18
タクシー	約30分		約\$50.00~\$60.00

City Rail



■シティレール

ダブル・デッカーと呼ばれる2階建ての車両が走るシティレールは、市内中心部（シティ・サークルと呼ばれる）では、ほとんどの部分が地下を走っている。中にはエクスプレス・サービス（急行）もあるので、乗り込む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。

初めての人のための シティレール講座

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。チャージ（入金）して使うオパール・カードか、券売機で買うチケットで乗車できる（P54参照）。

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の番号と出発時刻を確認しよう。チャージ済みのオパール・カードを持っている場合は「STEP3」へ。



STEP 2

チケットを購入する

自動券売機でチケットを購入。

- ①行き先の駅名を選ぶ。
- ②チケットの種類を選ぶ。
(Return=往復、Single=片道)
- ③金額が表示されるのでお金を入れる。
ただし100ドル紙幣は使用できない。
- ④チケットとお釣りが出てくる。

主要駅や新しい駅にはタッチ・パネル式の券売機がある。このマシンの「Repeat」ボタンで、同時に4枚までチケットを買うことができる。



※駅名に「City」とあるのは、駅が比較的接近しているタウン・ホール、セントラル、マーティン・プレイス、ウィンヤード、キングス・クロス、ミュージアム、セント・ジェームス、サーキュラーキーの8つの駅のいずれかの駅という意味。8つの駅のどこかへ行く時は、とりあえずCity行きを選んでおく予定を変更した時などに便利だ。帰日も8つの駅のうちのいずれの駅からでも乗車できる。



チケットは窓口でも購入できる

ニュートン駅までの往復チケットを1枚ください。
「Can I have a return ticket to Newtown please?」



STEP 3

自動改札を通る

チケットを矢印の向きに改札機へ差し込むか、オパール・カードを改札機上のセンサーにタッチすると改札が開くので、構内へ。



STEP 4

プラットフォームで行き先を再確認する

すべての駅には止まらない急行があつたり、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ってくることもある。また、時刻表通りに電車が来なかったり、列車自体がキャンセルになることもあるので、もう1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。



■例えばこの表示の読み方は、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る。このすき間に落ちる事故が起こりやすいので、足元に注意しよう。



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.」とひと声かけるのがマナー。



運賃 Fare

	距離	シングル (Single) 料金	オパール・カード料金
MyTrain1	0-10km	\$4.00	\$3.38
MyTrain2	10-20km	\$4.80	\$4.20
MyTrain3	20-35km	\$5.40	\$4.82
MyTrain4	35-65km	\$7.00	\$6.46
MyTrain5	65km以上	\$8.80	\$8.30



■シングル (Single)

一番シンプルな片道チケット。料金は距離によって決められていて、4.00ドル (コンセッションは2.00ドル、10キロまで) から。途中下車した場合、再乗車はできない。

■リターン (Return)

往復する場合のチケット。帰りにチケットを買う手間が省ける。料金はシングルの2倍。チケットの有効期限は購入の翌日の午前4時まで。途中下車した場合、再乗車はできない。

※バスやフェリー、シドニー・ライト・レールにも使えるオパール・カードについてはP54参照。

お得!

ファミリー・フェア (Family Fare)

両親や祖父母と一緒に15歳以下の子どもが電車に乗る場合、1人目は半額、2人目以降の子どもの料金は無料になる。片道・往復チケットに適用される。

注意!

廃止されたチケット

既に廃止されたタイプのペーパー・チケット (マイマルチ、トラベルテンなど) をまだ持っている人は、使用できないので注意しよう。詳細はNSW交通局のウェブサイト (Web: www.transportnsw.info/en/tickets/tickets-opal-fares/ticket-retirement.page) を参照。



シドニーは比較的安全な地域だが、夜間はナイトセーフ・エリア (Nightsafe Area) と表示された場所まで電車が来るのを待ち、セキュリティ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、利用する人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。



週末やスクール・ホリデー (学校休暇) などでは、線路や駅の工事が行われ電車が運休していることがある。代行バスのサービスが出るが時間がかかる。事前に駅構内に表示されるので注意しておこう。下記サイトでも、2週間先まで工事予定を調べられる。
Web: www.transportnsw.info

Town Hall Station

タウン・ホール駅

シティの中心部に位置するタウン・ホール駅は、9つの路線が乗り入れる乗り換えの主要駅。駅の構造が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楽で分かりやすい。また、北は「QVB」から「マイヤー」へ、西は「タウン・ホール・スクエア」へ、東は「ザ・ギャラリース」へと、ショップやレストランが並ぶ、シドニーでは珍しい地下のアーケードになっている。

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。



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ともなっている。長距離電車が発着するインター・シティ・プラットフォームはシドニー駅とも呼ばれる。また、長距離バス会社もセントラル駅に面したエディアベニュー (Eddy Avenue) を中心としたエリアに、オフィスと発着所がある所が多い。

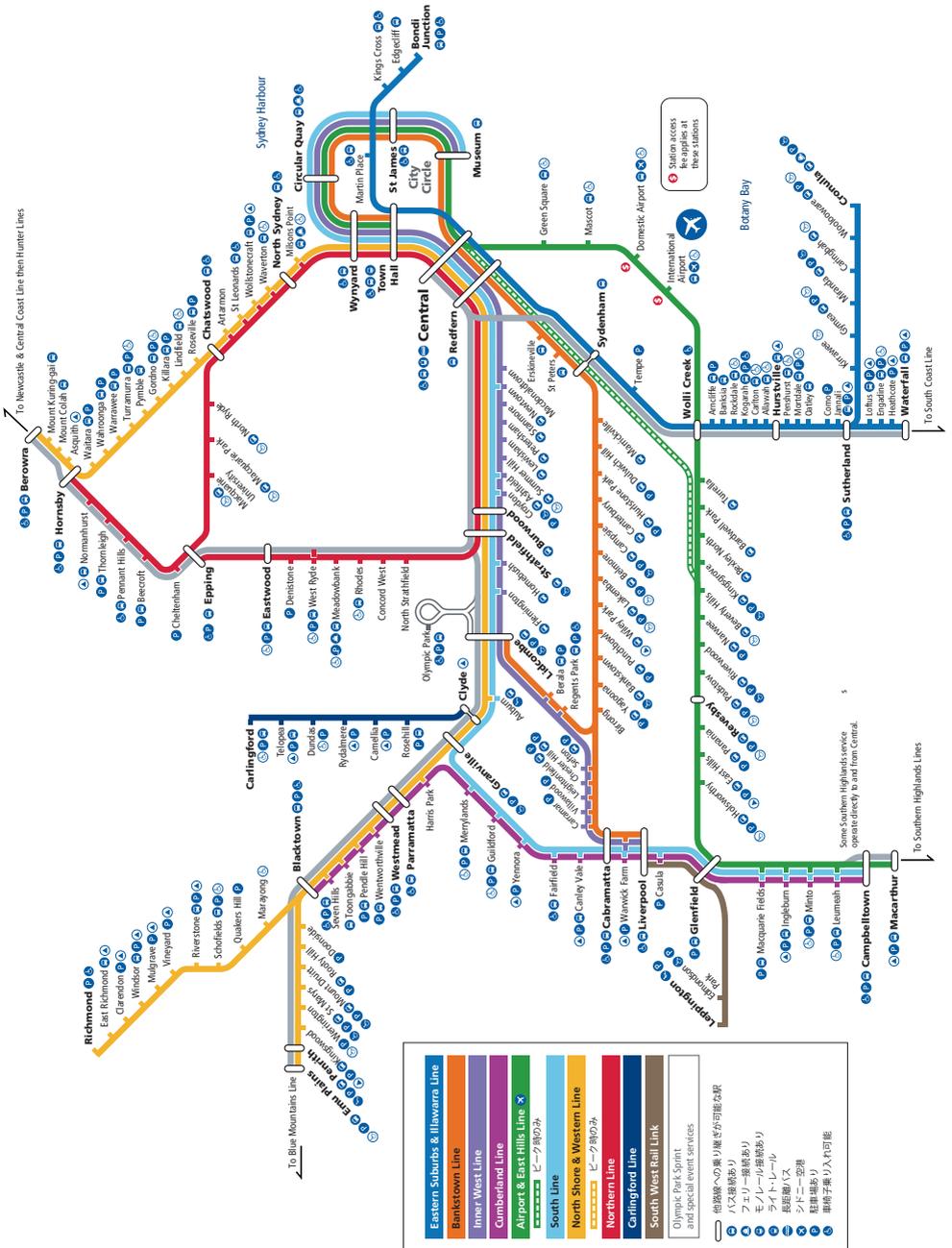
他州から電車やバスでセントラル駅へ着いた場合は、シティレールを使ってサーキュラ・キー駅やウィンヤード駅へ出ることもできる他、路線バスのターミナルも隣接しているので、市内を走るバスを利用することも可能。

- 長距離電車
カントリーリンク
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
Tel: 1300-473-946または
Tel: (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」と呼ばれていて、バスの行き先表示などでは「RAILWAY」、「RAILWAY SQUARE」などと表示される。



シティレール路線図 Sydney Suburban Network



Sydney Buses

■シドニー・バス

青と白の車体が目印のシドニー・バス。日本や他の国の大都市と比べ交通渋滞が比較的少ないシドニーでは、シティレールと同様、市民の便利な足である。バスの路線には通常それぞれ数字3ケタのルート名がつけられている。日本のように親切な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く。



初めての人のための シドニー・バス講座

前のドアから乗り、運転士に行き先を告げてチケットを購入するか、入金済みのICカード（オパール・カード）を用意。最初は戸惑うかもしれないが、慣れてしまえば簡単、便利。

「こんな裏道まで!？」と驚くような所を含め、シドニーとその近郊エリアが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にもアクセスしやすい。オパール・カードがあれば前もって運賃が分からなくても大丈夫なので安心（P54参照）。

STEP 1

前もってチケットを購入する

オパール・カードを前もって用意しておく
と便利。ニュース・エージェンシーやイン
フォメーション・オフィス、またシティレール
の窓口でも入手できる。通常のシングル・
チケットは直接運転士から買うこともできるが、最近
はプリペイドのチケットがオパール・カードしか利用
できない「プリペイド・オンリーバス」が増えている
ので注意したい。



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

バスを止める

日本と同じ感覚で待っていると、バスは通り過ぎて行ってしま
う。運転士に手を挙げて合図をしよう。ただし、満車の場合（立っ
て乗ることの出来る乗客数は15人まで）は合図をしても通り過ぎる
ことがあるので、次を待つこと。



STEP 4

乗り込む

まず、自分の行きたい所へ行くバスなのかを確認する。その後、オパール・カードを持っていない場合は、運転士に料金を支払う。往復チケットは無いので、行き先を告げれば片道の料金を請求される。キセル乗車の取り締まりがあるので、領収書は無く
さずに。

- ステップ1のように、チケットを購入した場合は、乗り口のグリーンのスロットに差し込む。距離によって差し込む回数異なるので、運転士に確認しよう。
- オパール・カードの場合はセンサーにタッチするだけ。



■このバスはボンダイ・ジャンクション
駅に停まりますか? 「Will this bus stop at Bondi
Junction station?»
■ボンダイ・ジャンクション駅に着いたら教えてもら
えますか? 「Could you please tell me when we
reach Bondi Junction station?»

in
English

STEP 5

車内のルールを守る

バス車内では、喫煙、飲酒はもちろんのこと、飲食も禁止されている点が日本との違いだ。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なので、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」のサイン点灯を確認。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ので、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・カードはセンサーにタッチして、チケットの場合はそのまま降車。



運賃 Fare



バスの乗車運賃は区間制で1.3キロから1.9キロごとに区切られたセクション (Section) の数によって決まる。乗車しようとする区間が何セクション分にあるのかは分かりにくいので、料金は運転士に聞くのが確実。

一度購入したチケット (乗車券) の払い戻しには手間がかかるため、セクションの間違いなどがないよう購入の際には気を付けたい。ちなみにICカード「オパール・カード」の場合は自動精算なので、事前に料金が分からなくても問題ない (P54参照)。

■シングル (Single) 大人料金

距離	シングル料金	オパール・カード
1~2セクション	\$2.40	\$2.10
3~5セクション	\$3.80	\$3.50
6セクション以上	\$4.70	\$4.50

Metrobus

■真っ赤なボディーの「メトロバス (Metrobus)」

シドニー郊外を市内経由でつなぐ、快適で便利なメトロバス。次の停留所がディスプレイ表示されるほか、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止まるので、乗り継ぎも便利。プリペイド専用バスなので、ニュース・エージェンシー、コンビニエンス・ストア、オパール・カードの公式ウェブサイトなどで、オパール・カードを入手しチャージしておこう。もちろん、年金生活者用チケットやスクールバス・バスも利用可能だ。

メトロバス路線

M10 マルーブラ・ジャンクション〜ライカールト
Maroubra Junction., Anzac Pde., City, Parramatta Rd. and Leichhardt

M20 ゴア・ヒル〜マスコット
Gore Hill, St Leonards, Crows Nest, North Sydney, City, Surry Hills, Redfern, Waterloo and 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. and Sydenham

M40 チャットウッド〜ボンダイ・ジャンクション
Chatswood, Willoughby, City, Darlinghurst, Waverley and Bondi Junction

M50 ドラムイン〜クーージー
Drummoyle, Rozelle, City, UNSW and Coogee

M52 シティ〜パラマタ
City, Rozelle, Ryde, Top Ryde, Ermington and Parramatta

■シドニーのバス事情

2015年10月3日から、シドニー中心部のバス路線は大幅にルートを変更した。これはシティを南北に伸びるジョージ・ストリートの工事で、エリザベス・ストリートやヨーク・ストリートなど他の通りを使用することを余儀なくされたため。これに伴い無料シャトル・バス (555) や345、448、998など廃止された路線もある。



シティの主要道路であるジョージ・ストリートやその周辺道路は以前から朝晩の通勤時間帯の交通渋滞がひどく、シドニーの住人たちを長く悩ませてきた。バスの通行量の多さはその大きな要因の1つ。それを踏まえ政府は、ライト・レール (路面電車) のさらなる充実により渋滞緩和を目指すことを発表、ついにレール工事着手のためバス路線が変更されたというわけだ。

しかし状況により工事中、あるいは工事完了後から再びジョージ・ストリートを走るバスもある予定と言われているが詳細は未発表。ライト・レール新路線の完成は2019年が見込まれている。

各所の工事 (シティ以外もあり) のスケジュールは以下のウェブサイトを参照。

■Web: www.sydneylightrail.transport.nsw.gov.au/about/cbd-and-south-east-light-rail/construction-schedule



M54 パラマタ〜マッコリー・パーク
Parramatta, Carlingford, Epping, Macquarie Centre and Macquarie Park

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

M60 パラマタからホーンズビー
Parramatta, Baulkham Hills, Castle Hill, Cherrybrook, Pennant Hills, Thornleigh and Hornsby

M61 キャッスル・ヒルからシティ
Castle Hill, Baulkham Hills, via M2, Wynyard, Town Hall and Central

M90 リバプールからパーウッド
Liverpool, Moorebank, Bankstown, Strathfield and Burwood

M91 パラマタからハーストビル
Parramatta, Granville, Chester Hill, Bankstown, Padstow and Hurstville

M92 パラマタからサザランド
Parramatta, Lidcombe, Bankstown, Padstow, Menai and Sutherland

Sydney Ferries

■シドニー・フェリー

世界の3大美港の1つといわれるシドニーでは、列車やバスと同じようにフェリーも重要な交通機関。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。

©Hamilton Lund; Destination NSW

初めての人のための シドニー・フェリー講座

日本人にとって、一番乗り慣れていないのがこのフェリーだろう。だが、一度乗れば気持ちの良さや移動時間の短さに驚かされるはず。対岸への移動ばかりでなく、ワトソンズ・バ

イなどバスで大きく迂回して行くような場所へは、フェリーの方がずっと便利。フェリー発着の起点となっているサーキュラー・キー (MAP 5-D-2) を例に乗り方を見ていこう。

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の番号と出発時刻を表示板で確認する。サーキュラー・キーの表示板は、目的地がアルファベット順に並んでいるので探しやすい。



STEP 2

チケットを購入する

タッチパネル式の自動券売機でチケットを購入。日本語表示もある。窓口でも購入が可能。便利なICカード「オパール・カード」も利用可能だ (P54参照)。



STEP 3

自動改札を通る

シティレールと同じく、チケットを差し込む方向が決まっている。オパール・カードはセンサーにしっかりタッチしよう。



Tickets チケット

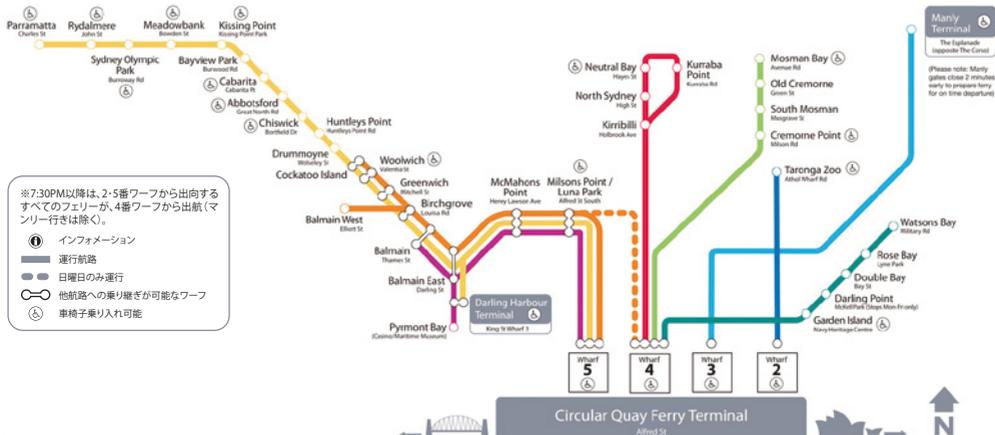


■シングル (Single)

	シングル (Single) 料金	オパール・カード 料金
MyFerry1 (9km以下)	\$6.20	\$5.74
MyFerry2 (9km以上)	\$7.60	\$7.18

※往復 (Return) 料金は片道 (Single) の2倍

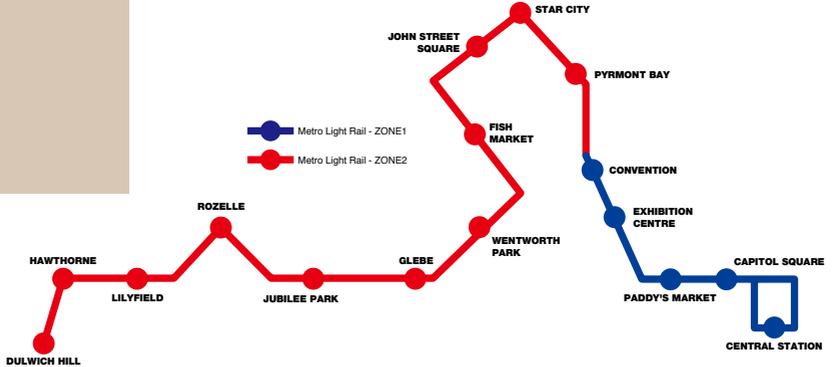
シドニー・フェリー航路図 Sydney Ferries Network



Others

■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。目的によって使い分けよう。



ライト・レール Light Rail



セントラル駅、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、グリーブ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)。3歳以下の子どもは無料。4~15歳の子ども用チケットは大人の半額。オパール・カードにも対応。また、2019年をめどにライト・レール路線は順次拡大予定だ。

■シングル (Single)

	シングル・チケット (大人)	オパール・カード
ゾーン内	\$3.80	\$2.10
2ゾーン	\$4.80	\$3.50

■リターン (Return)

	大人
ゾーン内	\$5.20
2ゾーン	\$6.40

タクシー Taxi



タクシーに乗るには、日本と同じように手を挙げて流しのタクシーをつかまえる方法と、タクシー乗り場 (Taxi Stand) から乗車する方法がある。市内中心部以外では電話で呼ぶのが便利。1人で乗る場合は運転手の隣に座る習慣があるが、後部座席でも構わない。50ドル以上の紙幣で料金を支払う場合はお釣りが無いこともあるので注意。クレジットカードやEFTPOSの利用も可能。

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。さらに、信号待ちや渋滞などのために、走ることができない時間は1分ごとに94.04セントかかる。また、電話で呼んだ場合のサービス料 (Radio Booking Fee) 2.50ドルの他、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増加される。

主なタクシー会社

- ABC Taxis Tel: 132-522
- Legion Cabs Tel: 131-451
- Premier Cabs Tel: 131-017
- Silver Service Tel: 133-100
- Taxis Combined Services Tel: 133-300

水上タクシー Water Taxi



発着時刻に影響されない水上タクシー。基本的には湾沿いにある埠頭ならどこへでも行ってくれる。電話でピックアップの時間を予約し、乗りたい場所を告げる。値段は利用する距離や時間、タクシー会社によって値段設定が異なるので、予約時に確認しよう。

主な水上タクシー会社

- Water Taxis Combined Tel: 9555-8888
Web: watertaxis.com.au
- Yellow Water Taxi Tel: 1300-138-840
Web: www.yellowwatertaxis.com.au

■タクシーに関する苦情や意見はNSWタクシー・ホットライン (Tel: 1800-648-478) へ。タクシー会社名、利用日時、ナンバープレート、またはドライバーの番号が必要。



Opal Card App



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ICカード。利用可能エリアはシドニー・シティの他、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。詳細は公式ウェブサイトで確認可能。ちなみに同ページから、カード販売店舗マップも見ることが出来る。Web: www.opal.com.au

どれくらい便利?

- ・カードの発行は無料。ウェブサイト、またはコンビニなどで簡単に入手出来るため、居住者や長期滞在者以外の人にも使いやすい。
- ・チケット購入のための自動券売機 (つり銭が無いなどトラブルも多い) を利用する必要がない。
- ・チケット購入の際の待ち時間が無くなる。
- ・1つのカードで全ての公共交通機関で使える。
- ・チャージした金額から精算されるので、事前に運賃をはっきり調べておく必要がない。
- ・ウェブサイトで自分のオパールカードとして登録しておく、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もできて安心。
- ・サイトにログインして利用履歴をチェックできるので、交通費の精算にも便利。
- ・ウェブサイト内には、簡単な日本語ページも用意されている。

Web: www.opal.com.au/en/documents/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)
シディレール (電車)	~10km	\$3.38
バス	~3km	\$2.10
フェリー	~9km	\$5.74
ライトレール	~3km	\$2.10

基本の料金設定もほかのチケットより安い、オパールカード独自の下記の運賃計算システムによって更に割引率が高くなる傾向がある。

- ・1日の支払い運賃の上限を超えたら当日それ以降は無料 (1日の上限額: 月~土曜15ドル、日曜2.5ドル)。
- ・1週間 (月~日曜) に8回利用した場合、その週の9回目以降の利用料金は無料になる。
- ・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、平日のピーク時間帯 (下記) 以外、および土日祝日なら通常より30パーセント引きの運賃で乗車可能。

<ピークタイム>

Sydney Trains network: 平日7AM~9AMおよび4PM~6:30PM
NSW TrainLink network: 平日6AM~8AMおよび4PM~6:30PM

カードの種類

現在オパールカードは4種類。大人、子ども (4~15歳)、シニア、コンセッション (限定校の学生用) が存在し、どのカードもウェブサイトからオーダー可能だ。ちなみに誤ったカードの使用が発覚した場合は罰金となる。

※当ページに記載の情報は全て2016年5月10日現在のもの。

乗り換えアプリ (無料)

Web: www.transportnsw.info/en/travelling-with-us/keep-updated/apps.page



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交通局も推奨するスマートフォン・アプリを活用しよう。目的地までの交通手段や乗り換え方法、時間、料金などを簡単に調べることができるのでお薦めだ。この他の交通アプリは左のサイトを参照。

■時刻表検索に強いアプリ-TripView Lite

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。降車駅かバス停の名前、または地図上での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。有料版はルートの登録もできて更に便利。



■ルート検索に強いアプリ-TripGo

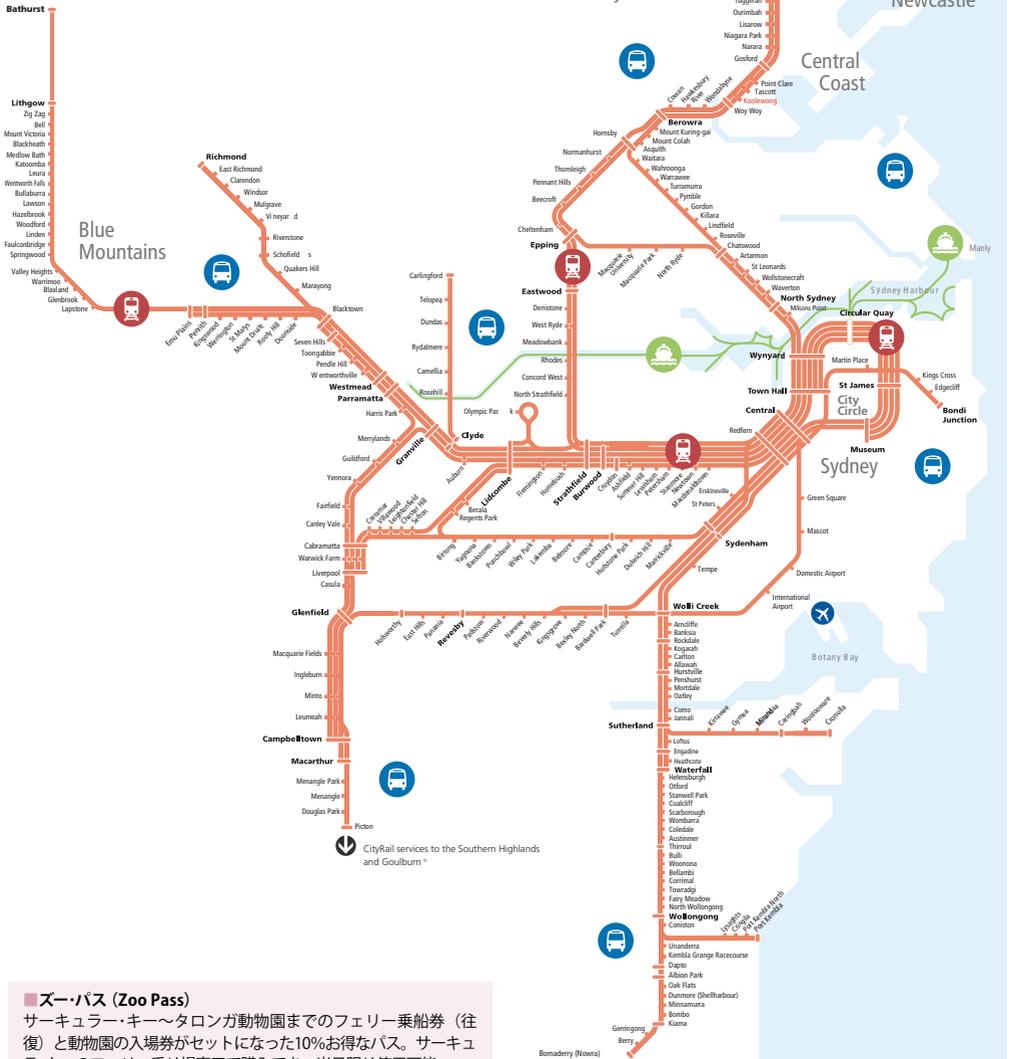
出発地点と到着地点を入力すると、公共交通機関や自家用車のほか、タクシー、自転車、徒歩でのトータルの移動時間とルートを割り出してくれる。現在地の住所が分からなくても、GPSをオンにしていればアプリ内に表示される地図から設定できるので安心だ。ただ、電車やバスの遅れなどには対応していない時もあるので注意。



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、フェリー、バスの走行範囲は以下の通り。シティのライト・レール（路面電車）は全線で利用可能だ。郊外のバスなどでオパール・カードが利用できるか分からない場合は、以下のサイトで確認しよう。

Web: www.opal.com.au/en/get-an-opal-card/what-services-can-i-use-it-on/bus_routes_with_opal



CityRail services to the Southern Highlands and Goulburn*

■ ズー・パス (Zoo Pass)

サーキュラー・キー〜タロンガ動物園までのフェリー乗船券（往復）と動物園の入場券がセットになった10%お得なバス。サーキュラー・キーのフェリー乗り場窓口で購入でき、当日限り使用可能。

大人	子ども (4〜15歳)	ファミリー (大人:子ども各2人)
\$53.00	\$26.50	\$148.70

Opal Cardを 使ってみよう!



©Caroline McCredie; Destination NSW

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、電車、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日本の「Suica」や「Pasmo」と同様カードに1枚でする優れもの。その入手から使用方法までを解説。

初めての人のための オパール・カード講座

STEP 1

オパール・カードはどこで手に入るの?

オパール・カードは現在、成人・子ども・シニア・コンセッション向けの4種類が展開中。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だ。オパール・カードの公式ウェブサイト (www.opal.com.au) やオパール・カスタマー・ケアに電話 (13-67-25) でオーダーするか、コンビニやスーパーマーケットなどオパール・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は、公式ページ・トップ画面の「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 (13-67-25)、もしくは公式ホームページでカードを使えるよう有効化 (Activation) する必要がある。

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) を行おう。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。他にも、カードを取り扱っている提携小売店や公式ホームページ、電話でもチャージができる。街中でトップ・アップを行いたい場合、店頭で「Opal Card Top up here」と書かれたサインが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には、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のでお勧めだ。



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の?

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機には円形のカード・リーダーが設置されているので分かりやすい。自動改札機の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カード・リーダーが設置してあるので、そちらを利用しよう。バスの場合は、ドア付近に備え付けられている。



STEP 4

実際に使ってみよう!

電車とライト・レールおよびフェリーの場合、駅に着いたら前述のカード・リーダーにカードをタッチ (Tap On) しよう。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降りる時。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、駅を降りたら必ずカード・リーダーにカードをタッチ (Tap Off) しよう。バスの場合は乗車口と降車口の中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
Tel: 13-67-25



ウェブサイトのトップページ

Flight



国際線 - 直行便と経由便 -

シドニー・東京間を運航する直行便は従来、日本航空（成田発着）とカンタス航空（羽田発着）の2本だったが、2015年12月12日よりこれにANA（羽田発着）が加わり3本となった。シドニーから夜発の便は仕事後の出発も可能、朝発の便は成田到着後に同日中に主要都市への国内乗り継ぎが可能など、それぞれの特色を上手に利用したい。

数多くの経由便も就航しており、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、メルボルンのいずれかを經由し成田や関西国際空港にて発着。またアジア系の航空会社は、日本帰国時にアジアでの旅行も同時に行えるという特色がある。シンガポール経由のシンガポール航空、クアラルンプール経由のマレーシア航空、パリ島経由のガルーダインドネシア航空、タイ経由のタイ航空、香港経由のキャセイ・パシフィック航空などが人気だ。また、ソウル経由の大韓航空は、日本国内12都市への就航があるため、所要時間や乗り継ぎの面でも非常に便利だ。

航空運賃、機内サービス内容、預け荷物の制限、マイルージの加算率など、詳しくは旅行代理店に確認を。

（協力：H.I.S.オーストラリア シドニー支店）

シドニー・東京間の直行便

■東京行き

日程	出発地→到着地 便名（運航会社）	出発時刻	到着時刻
～2016/10/1	シドニー→成田 JL722（JAL）	08:15	17:05
～2016/10/1	シドニー→羽田 NH880（ANA）	20:55	05:25 （翌朝）
～2016/10/1	シドニー→羽田 QF25（QANTAS）	21:00	05:30 （翌朝）
2016/10/2～	シドニー→成田 JL722（JAL）	09:15	17:05
2016/10/2～	シドニー→羽田 NH880（ANA）	21:30	05:00 （翌朝）
2016/10/2～	シドニー→羽田 QF25（QANTAS）	22:00	05:30 （翌朝）

■シドニー行き

日程	出発地→到着地 便名（運航会社）	出発時刻	到着時刻
～2016/9/30	成田→シドニー JL771（JAL）	19:25	06:10 （翌朝）
～2016/9/30	羽田→シドニー QF26（QANTAS）	22:00	08:30 （翌朝）
～2016/9/30	羽田→シドニー NH879（ANA）	22:10	08:30 （翌朝）
2016/10/1～	成田→シドニー JL771（JAL）	19:25	07:10 （翌朝）
2016/10/1～	羽田→シドニー QF26（QANTAS）	22:00	09:30 （翌朝）
2016/10/1～	羽田→シドニー NH879（ANA）	22:10	09:30 （翌朝）

※シドニーではデイトライト・セービング中とそれ以降で1時間の時差が生じることに伴い、フライトスケジュール上の発着時刻も変更される。日本とシドニーとの時差は通常1時間だが、デイトライト・セービング中は2時間。なお、2016年は10月2日に夏時間が始まる。

※以上のフライト・スケジュールは2016年5月現在のもの。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

4478CAST

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

26年
の実績

各種車種、大型ワゴンありでユツタリ

- 市内から空港まで… **\$60**より
- 観光、その他各種チャーター…
(2時間より) **\$55**/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月～金（土・日・祝休）

TEL: 02-9437-3888



■シドニー国際空港とは？

Sydney (Kingsford Smith) Airport はシドニー発着の国際線・国内線のほとんどが利用する空港。シティから約6キロの距離にある。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。24時間空港ではなく、深夜11時から翌朝6時までは飛行機の離着陸が不可である。

シドニー空港・シティ間の交通

国際線 (International)、国内線 (Domestic) とともに、空港とシティ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

シティとシドニー空港を結ぶ空港連絡線。タウン・ホール駅から、ウィンヤード、サーキュラー・キー、セント・ジェームス、ミュージアム、セントラル、グリーン・スクエア、マスコット駅を經由して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。

◎国際線駅からセントラル駅までの料金：
\$17.80 (子ども\$14.00)、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、夜間や週末は運行していない路線もあり、時間もかかるので事前にタイムテーブルを確認しよう。
◀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 所要時間：約20~30分

3~4人ならタクシーが便利でお得。

◎料金：約\$30~50 ※CBD (市の中心部) までの目安

オーストラリアの国内線

広大な面積を有するオーストラリア国内において、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。長距離バスやXPT (NSW州を拠点とした高速鉄道) もあるが、飛行機と比べ料金はほぼ同じだが時間は5倍以上の時間がかかるため、時間を節約したい人には空の旅がお勧めと言えます

る。旅行などの際は州ごとのパブリック・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。

シドニーからオーストラリア国内主要都市へ

シドニーから以下の各都市への飛行機で移動する場合の所要時間、運航会社は以下の通り。路線によってはコードシェア便 (共同運航便) も運航されている。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、ヴァージン・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、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

▶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、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

▶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、ヴァージン・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、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

▶パース

所要時間：約5時間

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

▶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、ヴァージン・オーストラリア、ジェットスター

YS リムジン

7741YSL

『快適な送迎 & 旅の思い出』をお届けいたします

- 大切なお客のお迎え、お見送り
- 遅れることの出来ない早朝便
- VIPのタイトで流動的なスケジュールに対応
- 半日の市内観光からプライベート・ワイナリー・ツアーまで
- 車種も2015年型のレクサスRX450h、メルセデスのビープルムーバーまで、用途に合わせてご利用頂けます
- 日本語ドライバー、便利なクレジットカードでのお支払いも可能です



Tel: 0438-362-877 Email: info@yslimo.com.au
Web: www.yslimo.com



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	CR	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	VV
Corner	CNR	Green	GRN	Quadrant	QD	Vista	VST
Corso	CS	Grove	GR	Quay/s	QY	Walk	WK
Court	COT	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	CR	Hill	HILL	Retreat	RT		

サブパブ名など

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	Harbour/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	Crk	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・リバーからクロヌラまで	MAP 1
中域／マンリーからボタニーまで	MAP 2
シティを中心に	MAP 3-4
シティ拡大	MAP 5-10
ザ・ロックス	MAP 11
シティ中心部	MAP 12
シティ周辺／ピアモントほか	MAP 13
シティ周辺／パティントン	MAP 14
シティ周辺／ニュータウン	MAP 15
シティ周辺／ボンダイ・ジャンクションほか	MAP 16
シティ周辺／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	P81

地図中の記号

I インフォメーション	R 飲食店	H ホテル
S ショッピング	P 駐車場	B パーベキュー設備
✉ 郵便局	+ 病院	H 景色のいいところ
🚏 ボート乗り場	⓪ ビーチ	■ そのほか

① ~ 70 P17~43「SYDNEY GUIDE」の紹介情報との符号番号

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、という例も掲載している)。

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

例) 630 George St, Sydney
番地 道路の名前 サブパブ(地区名)

※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ところがあります。

広域●ホークスベリー・リバーからクロヌラまで





中域●マンリーからボタニー

MAP 2

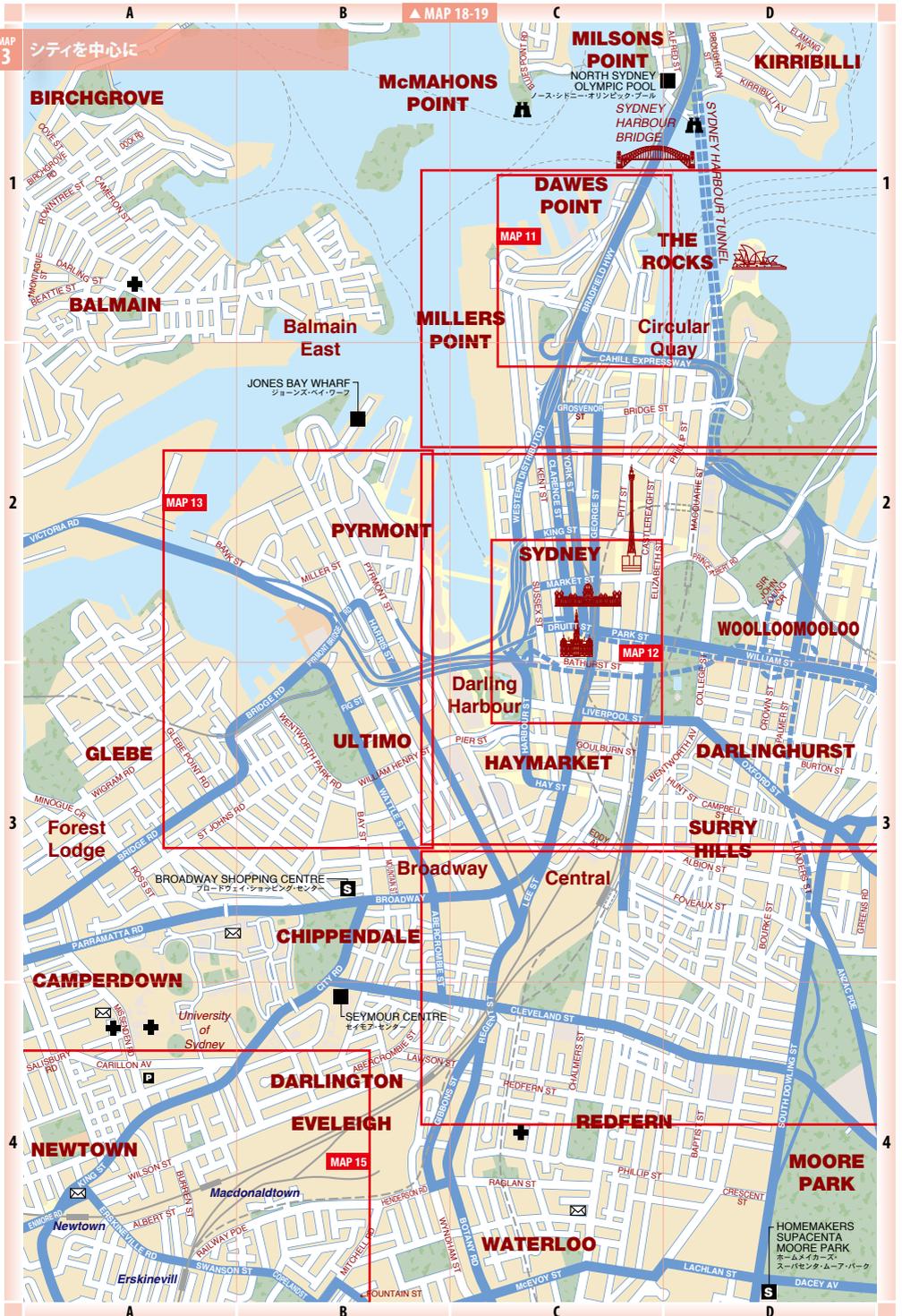
シドニー周辺の高速度道路通行料(普通車の場合) ※料金はE-TOLLという電子システムで徴収される。表中の料金は一部大型車は対象外

番号	名称	区間(上段:起点,下段:終点)	通行料金	E-TOLL
M1	Eastern Distributor / Southern Cross Drive	シドニーCBD	北向き\$6.75	○
M1	Bradfield Highway / Cahill Expressway	シドニー国際空港	—	○
M1	Bradfield Highway / Cahill Expressway	ノースシドニー	平日=6:30AM~9:30AM&4PM~7PM \$4 9:30AM~4PM\$3 / 7PM~6:30AM\$2.50	○
M1	Sydney Harbour Tunnel	シドニーCBD	土・日・祝=8AM~8PM\$3, 8PM~8AM\$2.50	○
M2	Hills Motorway	シドニーCBD	—	○
M4	Hills Motorway	ノースサイド	\$1.98~\$6.68	○
M4	Western Motorway	ホーカムヒルズ	—	○
M5	Western Motorway	コンラッド	無料	○
M5	South-West Motorway	ペンリス	—	○
M5	South-West Motorway	シドニー国際空港	\$4.50	○
M7	Westlink M7	ムーアハンズ	—	○
M7	Westlink M7	M2 Motorway	入口・出口地点による(最大\$7.71)	○
M7	Westlink M7	M5 Motorway	—	○
F3	Sydney-Newcastle Freeway	シドニー	無料	○
F5	Sydney-Newcastle Freeway	ニューキャッスル	—	○
F5	Hume Highway	シドニー	無料	○
F5	Hume Highway	メルボルン	—	○
F6	Southern Freeway	シドニー	無料	○
F6	Southern Freeway	ウロンゴン/ナラ	—	○
F6	Southern Freeway	ダーリントン/ハーバー	\$2.52~\$5.35	○
F6	Southern Freeway	ラッシュフォード/レイク	—	○
F6	Southern Freeway	レイク/コブナ	\$3.18	○
F6	Southern Freeway	ライド	—	○
F6	Southern Freeway	キャメレイ	\$1.59	○
F6	Southern Freeway	レーンコブ	—	○
F6	Southern Freeway	ミラリリーロード/イーランプ	—	○



シドニーから陸路で他都市へ

目的地	利用道路	距離(km)
ニューキャッスル	F3	156
ゴールドコースト	F3	880
ブリスベン	F3	1,022
カトーン/パ	M4	111
キンバラ	F5	294
(フルー・マウンテン)	F5	1191
メルボルン	F5	880
ウロンゴン	F6	80
ナラ	F6	159







Australian Wine Centre

オーストラリアン・ワイン・センター

日本では手に入らないオーストラリアとニュージーランドの希少なワインを多数取りそろえています。日本までドアトゥードアでお届け。

店舗はロックスも近い、便利なサーキュラー・キーにあります。

**本誌持参の方に限り、
10%OFFの特典もあります。**



Shop 3, Goldfields House, 1 Alfred St., Circular Quay
Tel : 02-9247-2755 Fax : 02-9247-2756 www.australianwinecentre.com 年中無休 9:30AM~7PM

6336/AUST
■MAP 5-C-3



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！

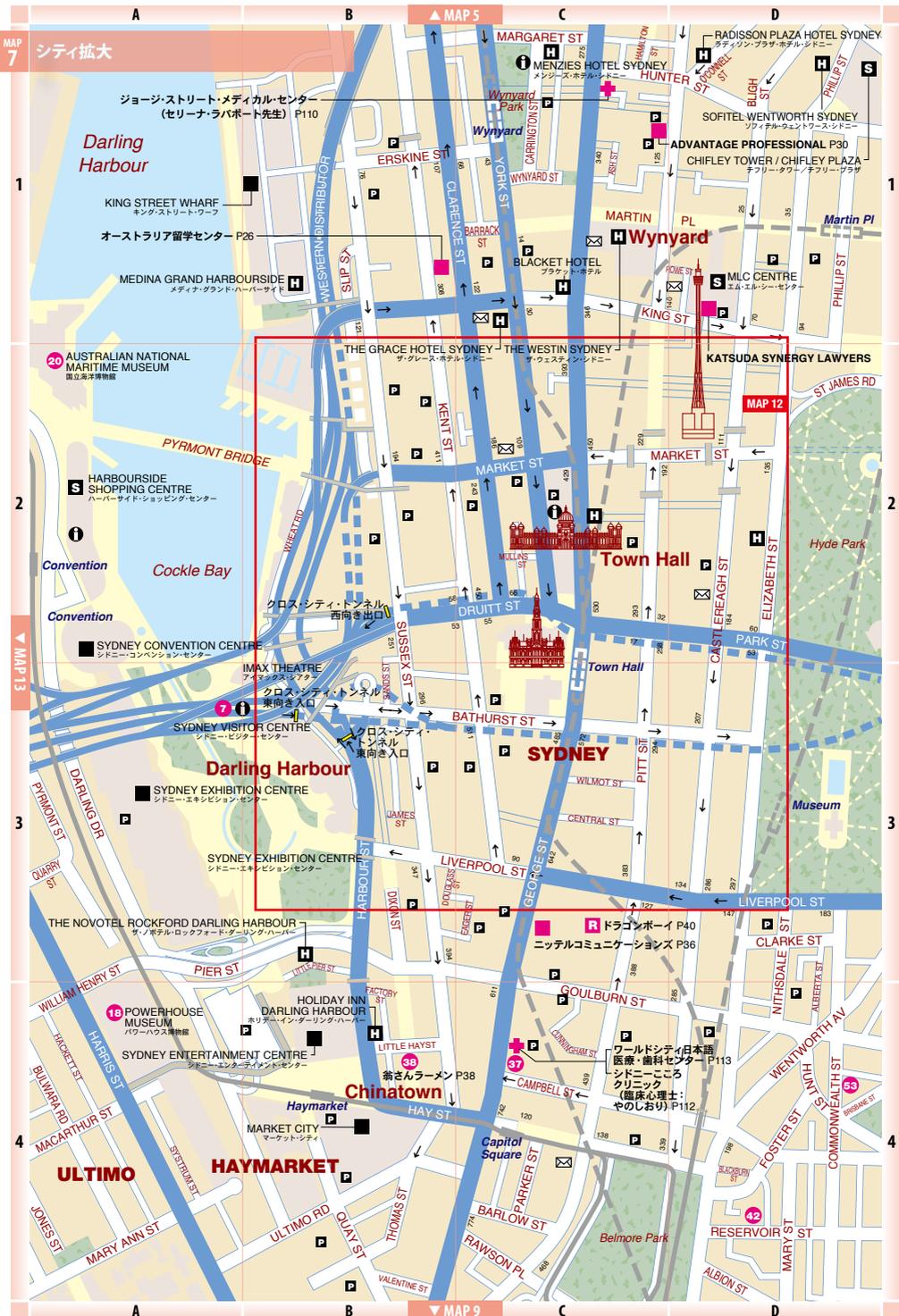
※Wi-Fiによるダウンロード推奨

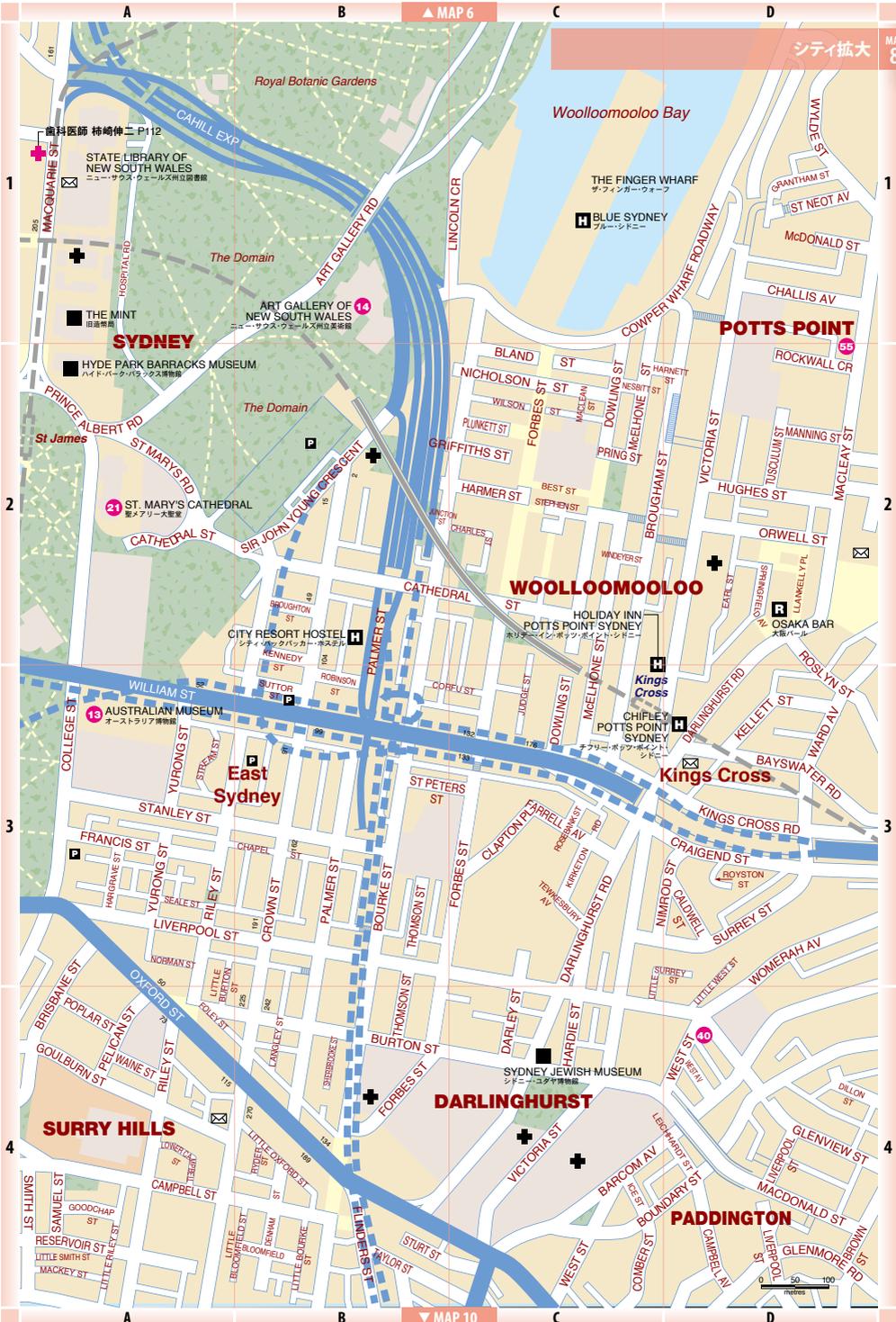
move電子版は

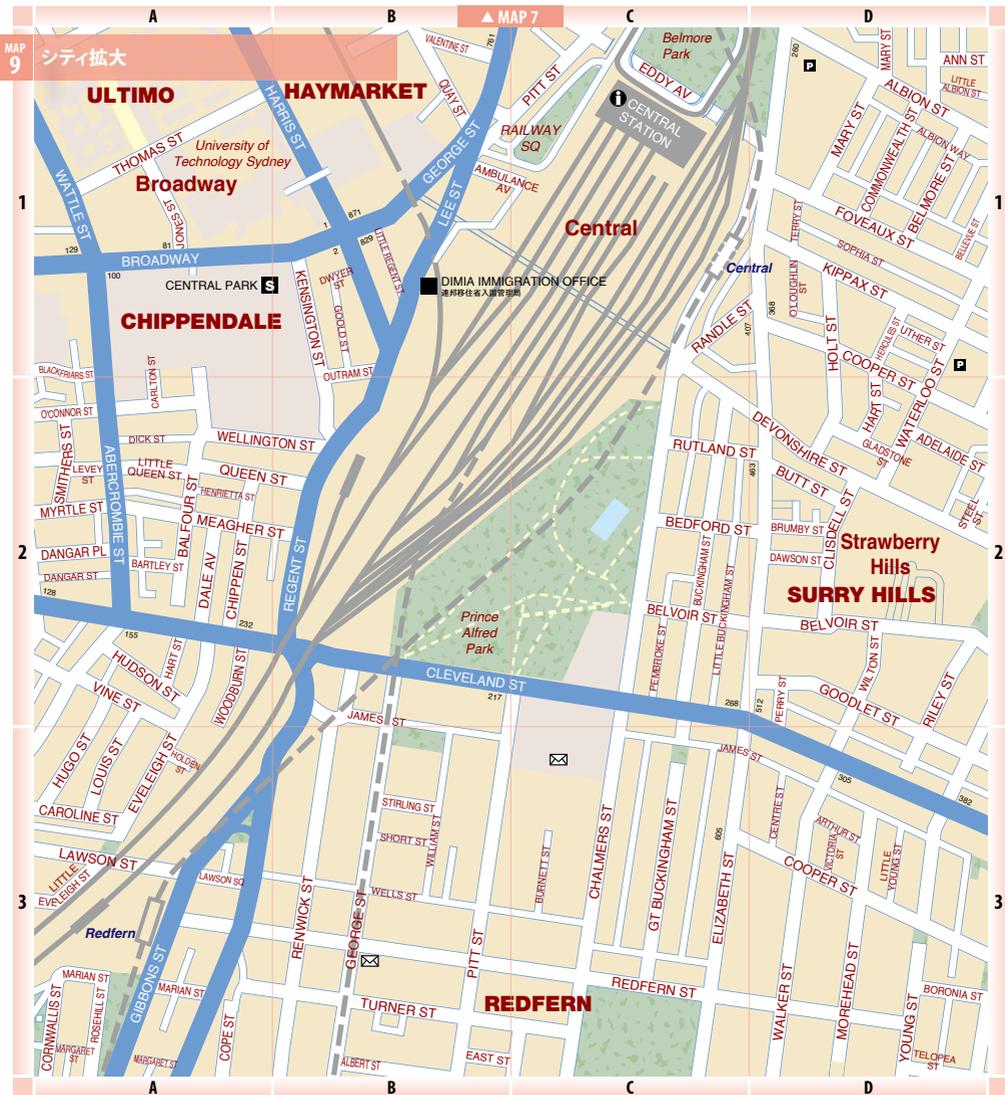
<http://nichigopress.jp>

からダウンロードできます。









MOVE は集客効果が違います!

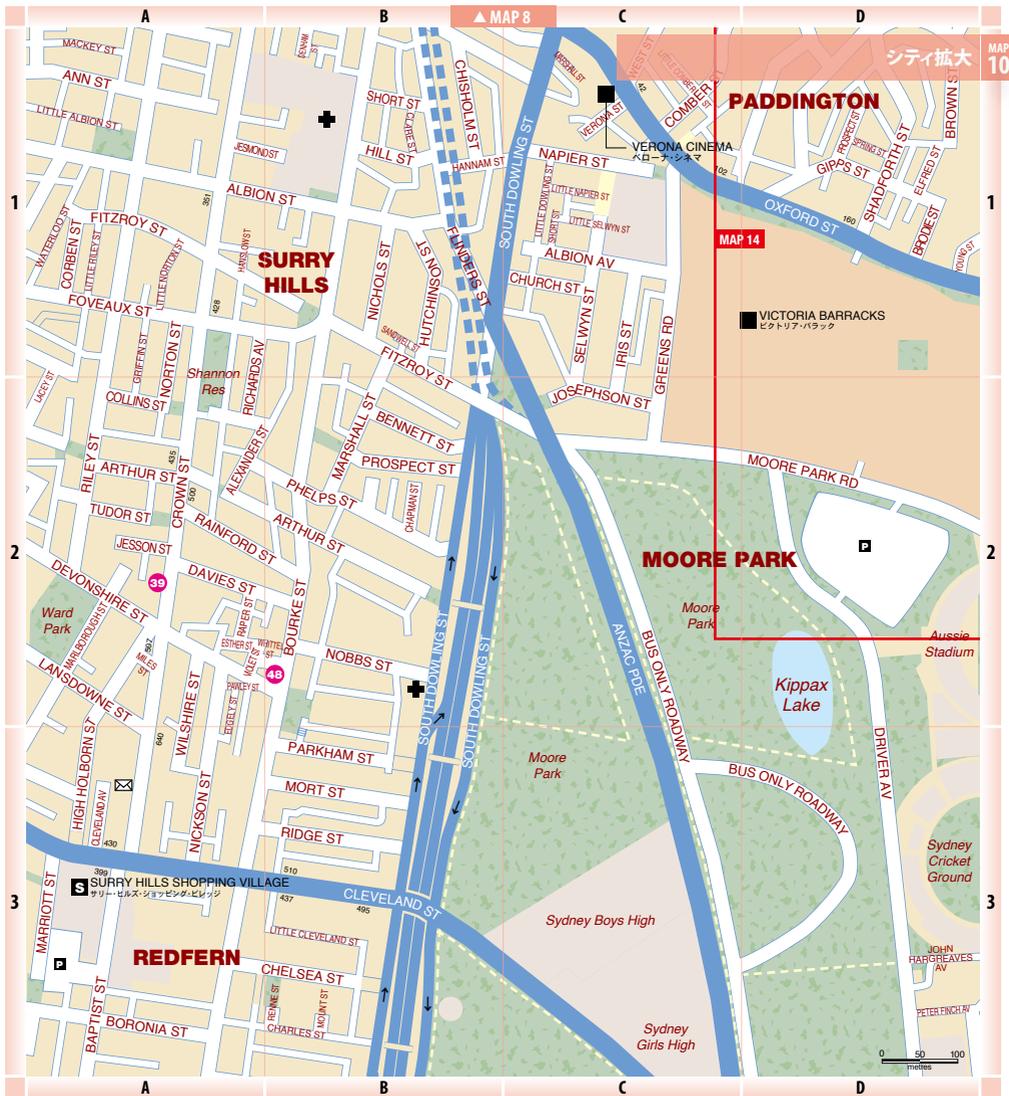
MOVEで貴社サービスをアピールしませんか?
 ビジネスに合った最適なプランを
 ご提案いたします。

NICHIGO PRESS

資料請求は営業部まで
 Tel: (02)9211-1155 Email: npsales@nichigo.com.au

今号より内容
 大幅リニューアル
 生活情報ページが
 さらに充実!





オーストラリアでもJCBカード!

JCBはアメリカン・エキスプレスと提携しています。

オーストラリアでは、アメリカン・エキスプレスのカードがご利用になれる店舗で、JCBカードもご利用になれます。

さらに **JCBでおトク!**

レストラン、ショップなどの
おトクな優待情報が満載の
「たびらば」。

詳しくはWEBで!

<http://tabilover.jcb.jp/au/>



例えば

Pancakes on the Rocks / パンケーキ・オン・ザ・ロックス



40年の歴史がある人気パンケーキ専門店。
オリジナルのパンケーキメニューの他、クレープやピザ、サラダ、リフステーキなど、朝食から夕食まで利用できる。市内にはロックス店(24時間営業)と、ダーリング・ハーバー店の2店舗がある。

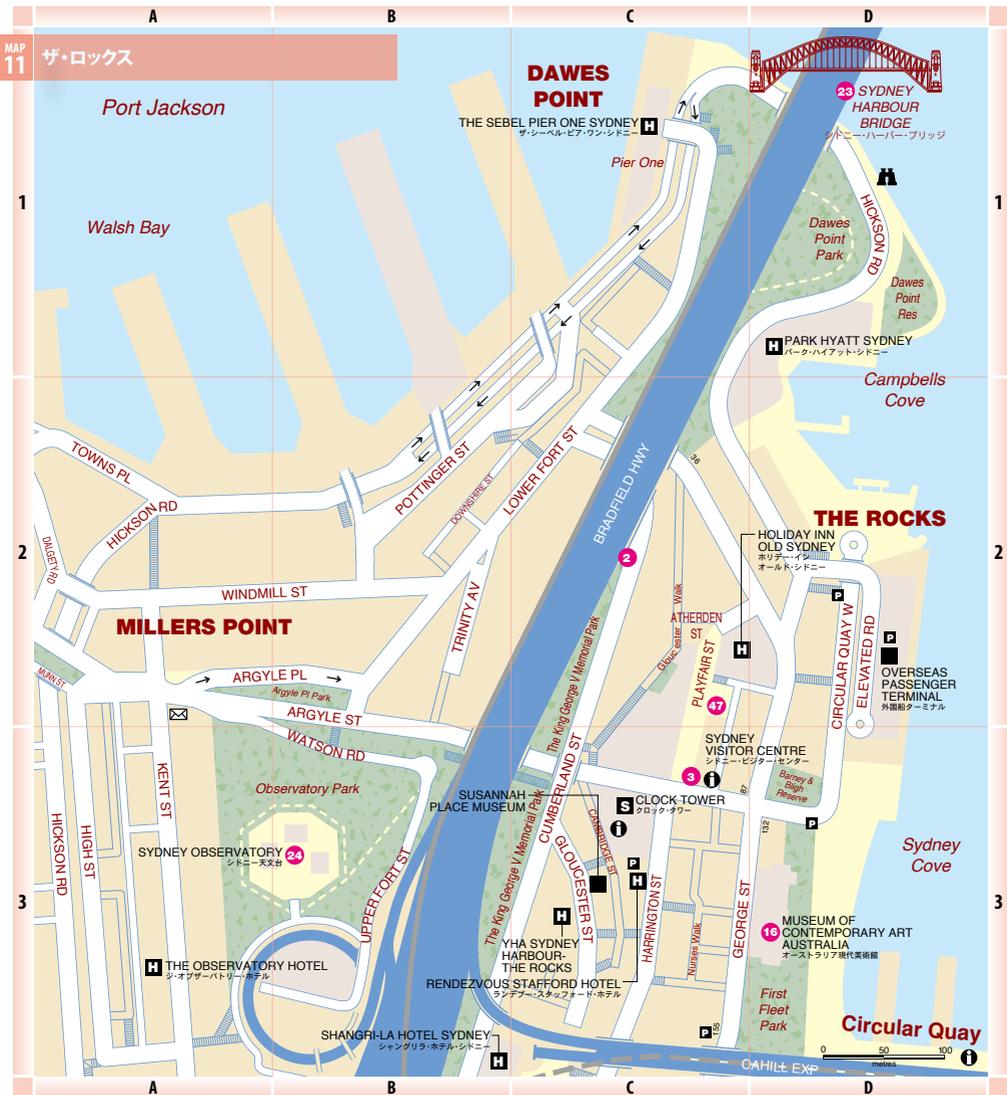
【ロックス店】4 Hickson Rd., The Rocks, Sydney ●TEL: 02-9247-6371
【ダーリング・ハーバー店】ハーバーサイド・ショッピングセンター内 ●TEL: 02-9280-3791

10%OFF

JCBカードでお支払いの場合、ご利用代金より10%引き。
※他の優待との併用不可。
▲レジ打ち前にご提示ください。

★MERCHANT
10% discount when paid by a JCB Card. *Cannot be used with other offers.

7852,ICB1



4500AONR

AON 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
- ビザ取得向け要項対応可能

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

オーストラリアに暮らす日本人必携の
医療保険

MAP 5-B-3

"Language for Real Life" 実生活ですぐに使える英会話!

—— カンパセーション・プラス コース ——

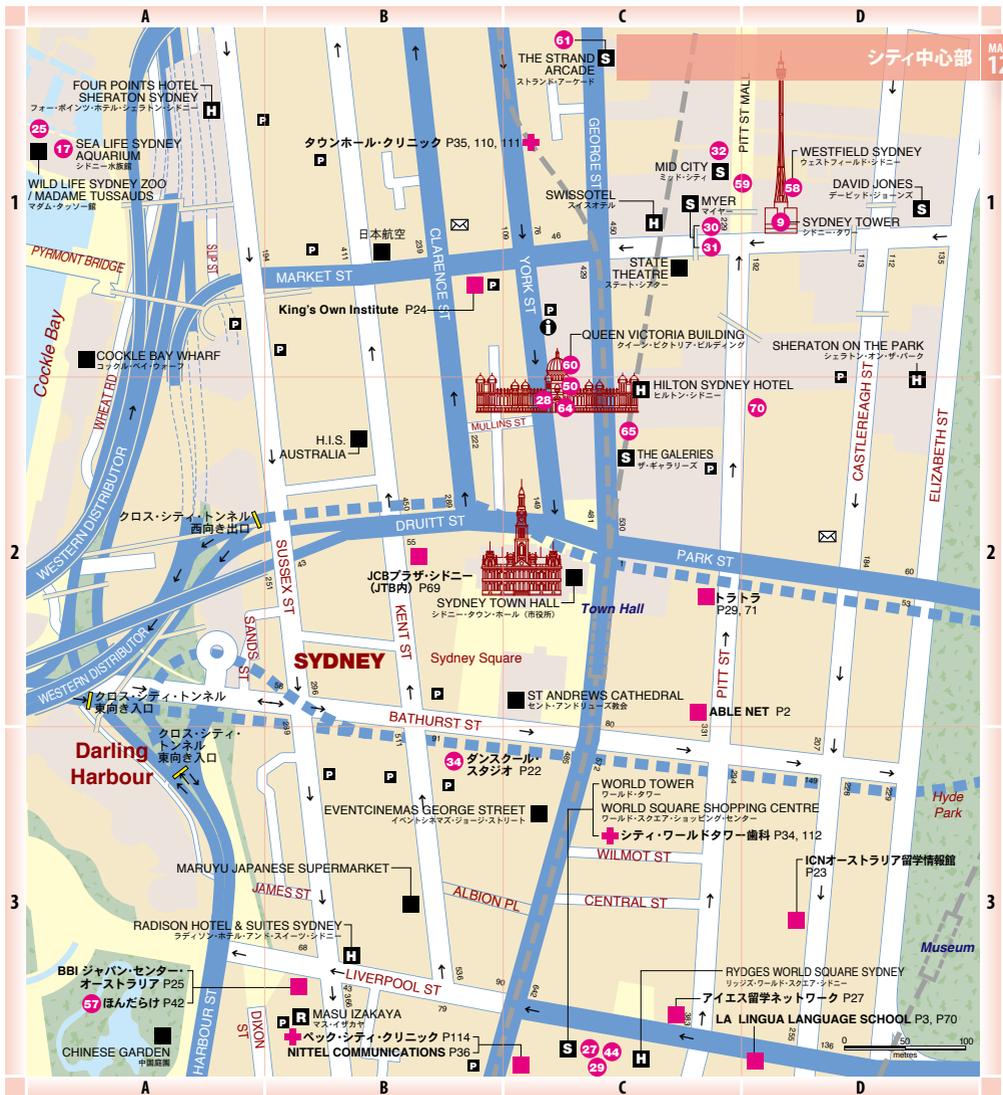
児童英語教師養成講座
 (TECSOL&J-SHINE)
 英語教師養成講座 (TESOL)
 パリスタトレーニングオプション
 / 接客・旅行業英語
 420時間日本語教師養成講座



一般英語
 進学英語
 ビジネス英語
 IELTS準備
 ケンブリッジ準備

英会話&キャリアアップのラ・リンギア 日本スタッフのトモまで
 お気軽にお問い合わせ下さい。
無料体験レッスン受付中 **02-9299-8166**
 Level 6, 127 Liverpool Street, Sydney 2000 www.laliqua.com info@laliqua.com

MAP 12-D-3



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

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

いいね! があると、お得な特典あり



旅行 何でもあまがた!

- 各都市ツアー
- ラウンド旅行相談
- 航空券
- いいOOF

出国 トラトラがサポート!

学校 延長

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

スマホ & 短期WiFi

- SMSし放題
- 安心のチケット
- 3G or 7G 付
- 通話し放題プランあり*

*プラン内容により異なります

宅配 帰国時宅配サービス

- Mボックス: \$175
- シボックス: \$195
- スーツケース: \$195

両替 両替 ¥/\$

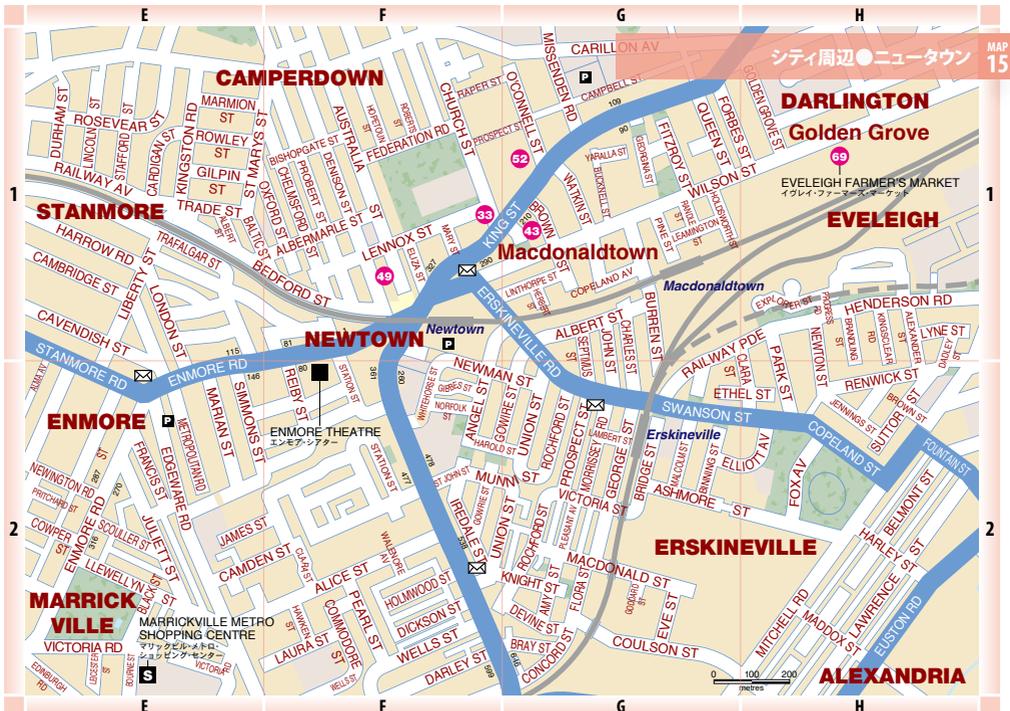
どより良いレート
みねさんがあっしやていませう

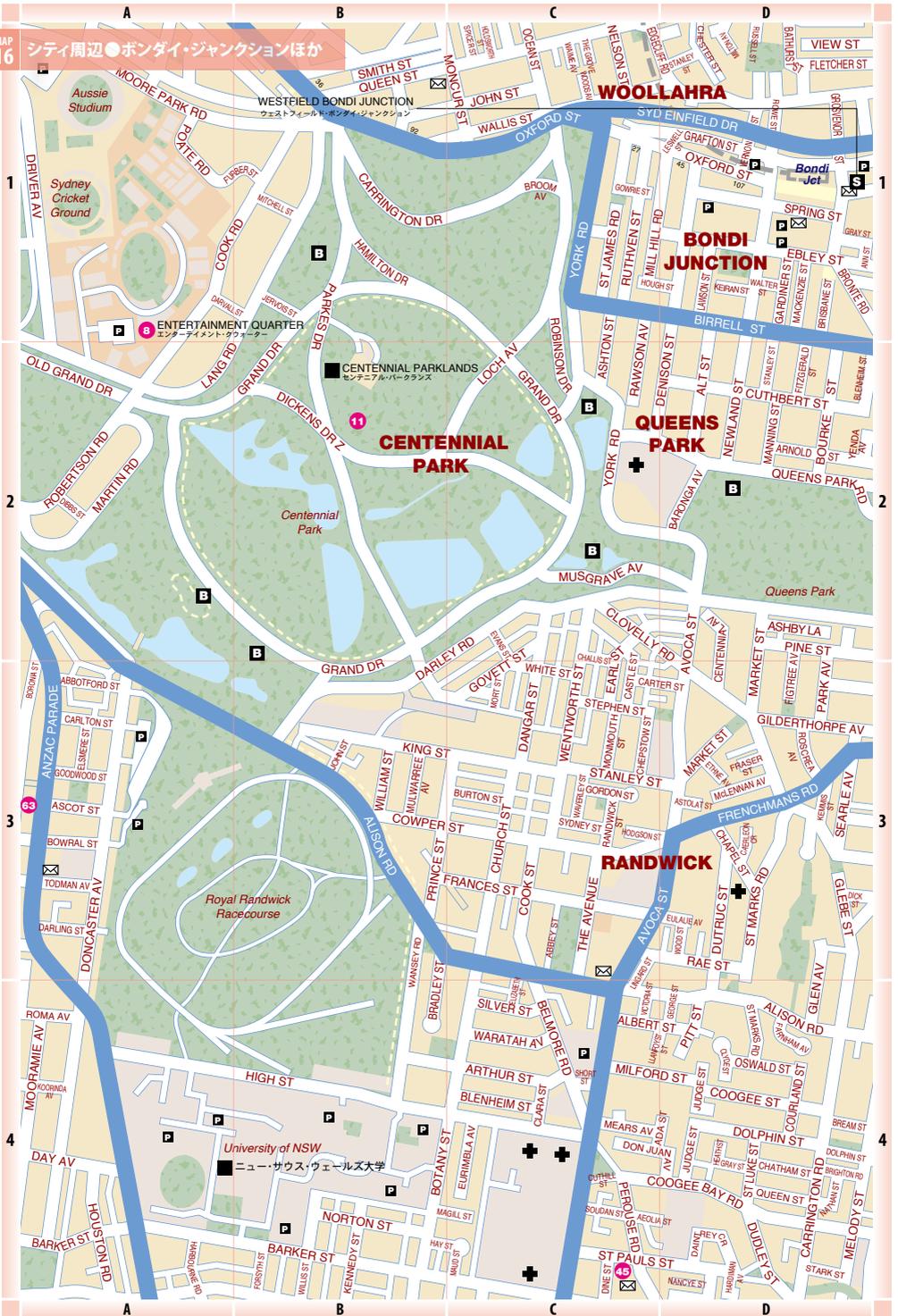
その他サービス

- RSA取得
- 銀行口座開設
- 荷物のおまわり
- 私書箱
- インターネット (日本語)

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









日豪プレスを無料であなたのお店・学校にお届けします。

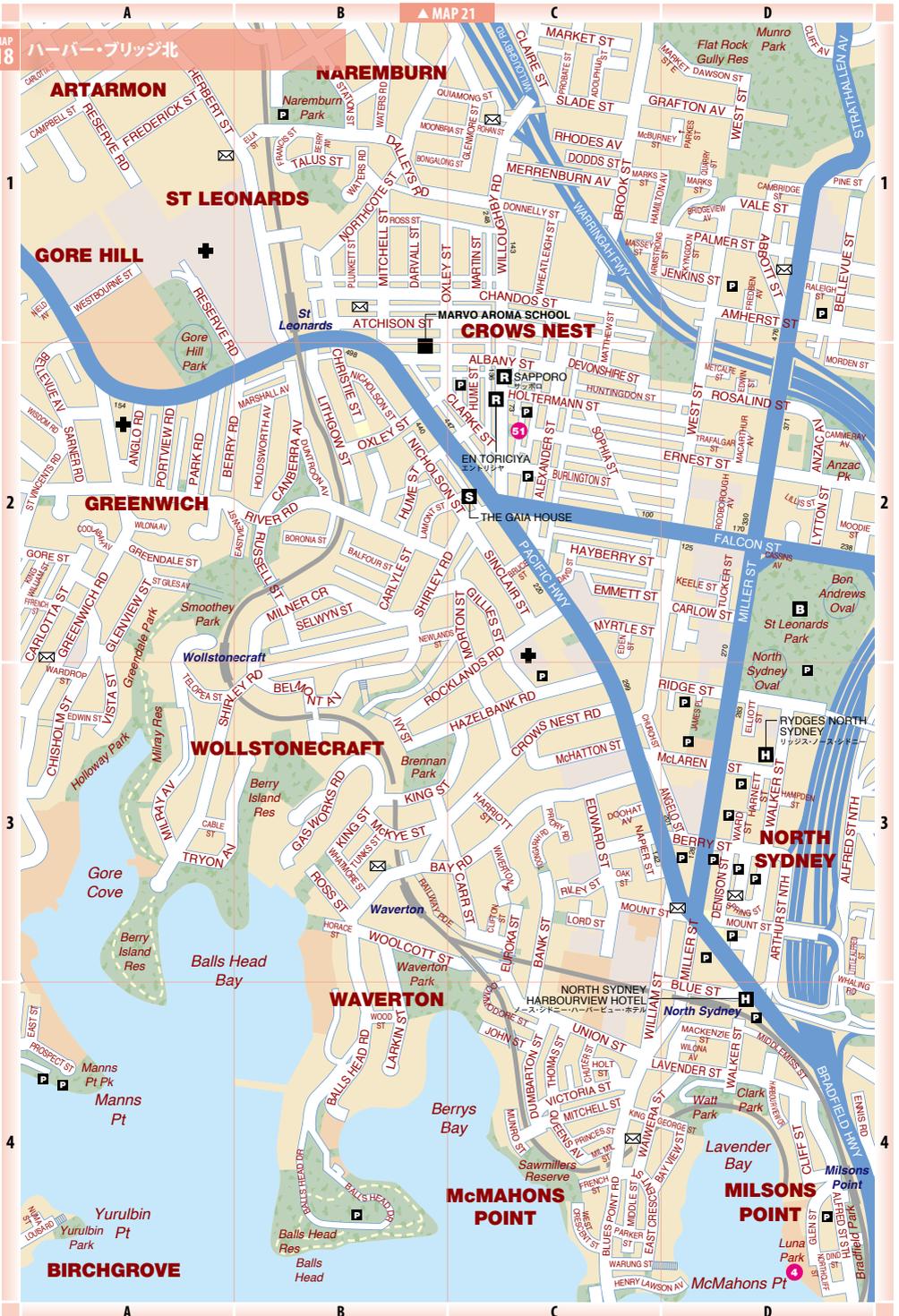
ご希望の方は、配送を希望されるお店や学校の名前、応募される方のお名前、住所、電話番号を明記の上、npsyd@nichigo.com.au までメールをお送りください。
 電話の場合は (02)9211-1155 まで「配送の件で」とお問い合わせください。

応募条件

- (1) <対象業態>日本食レストランほか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名以上の学校。
- (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

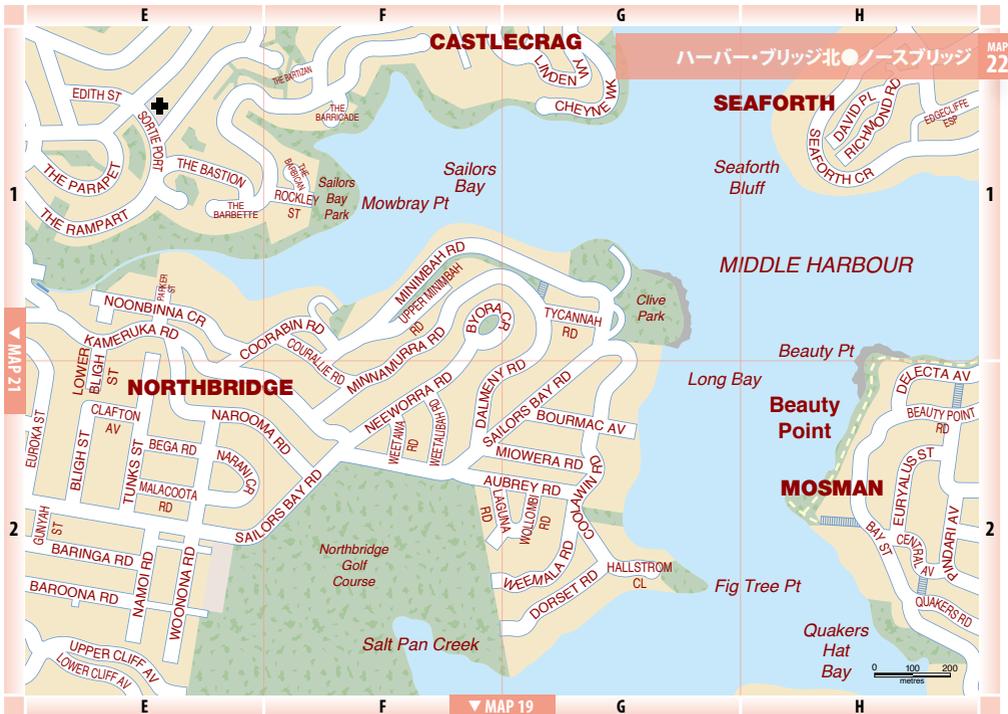
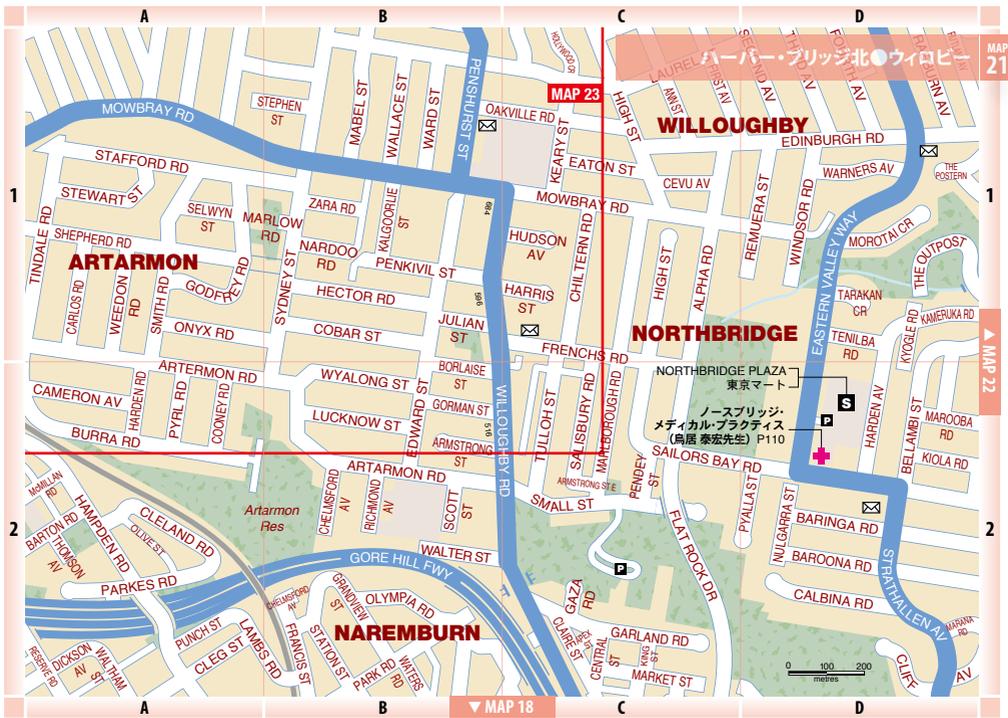
*エリア外のお客様や流通拠点として既にお店や学校が集中しているエリアのお客様、弊社配送ルートから大きく外れたエリアのお客様など、一部ご応募にお応えできない場合もございますが、ご了承ください。



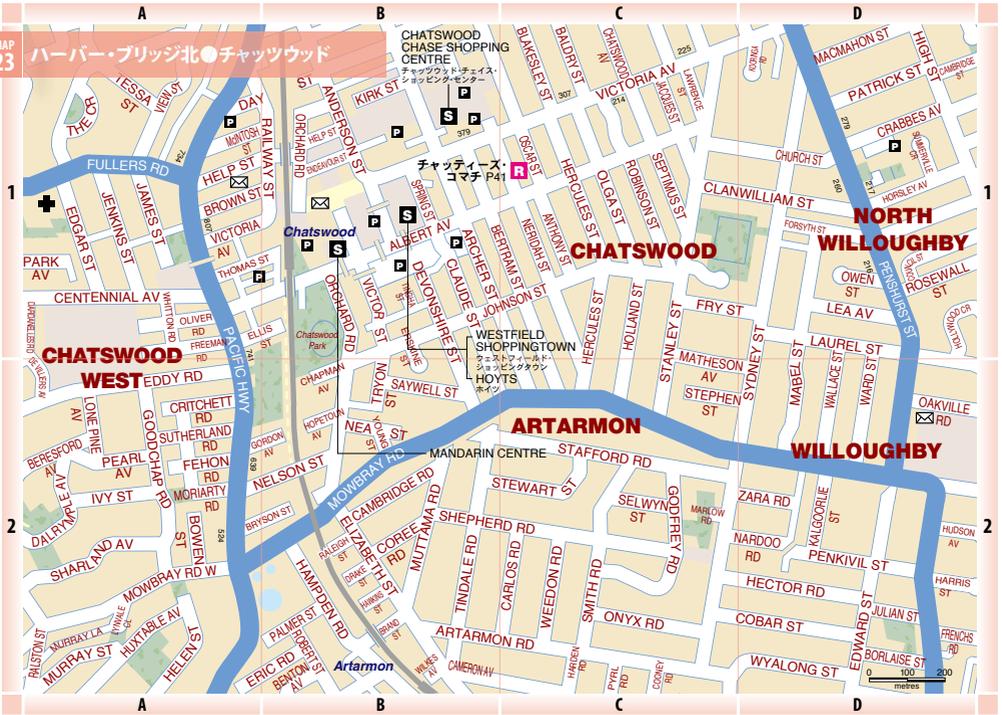








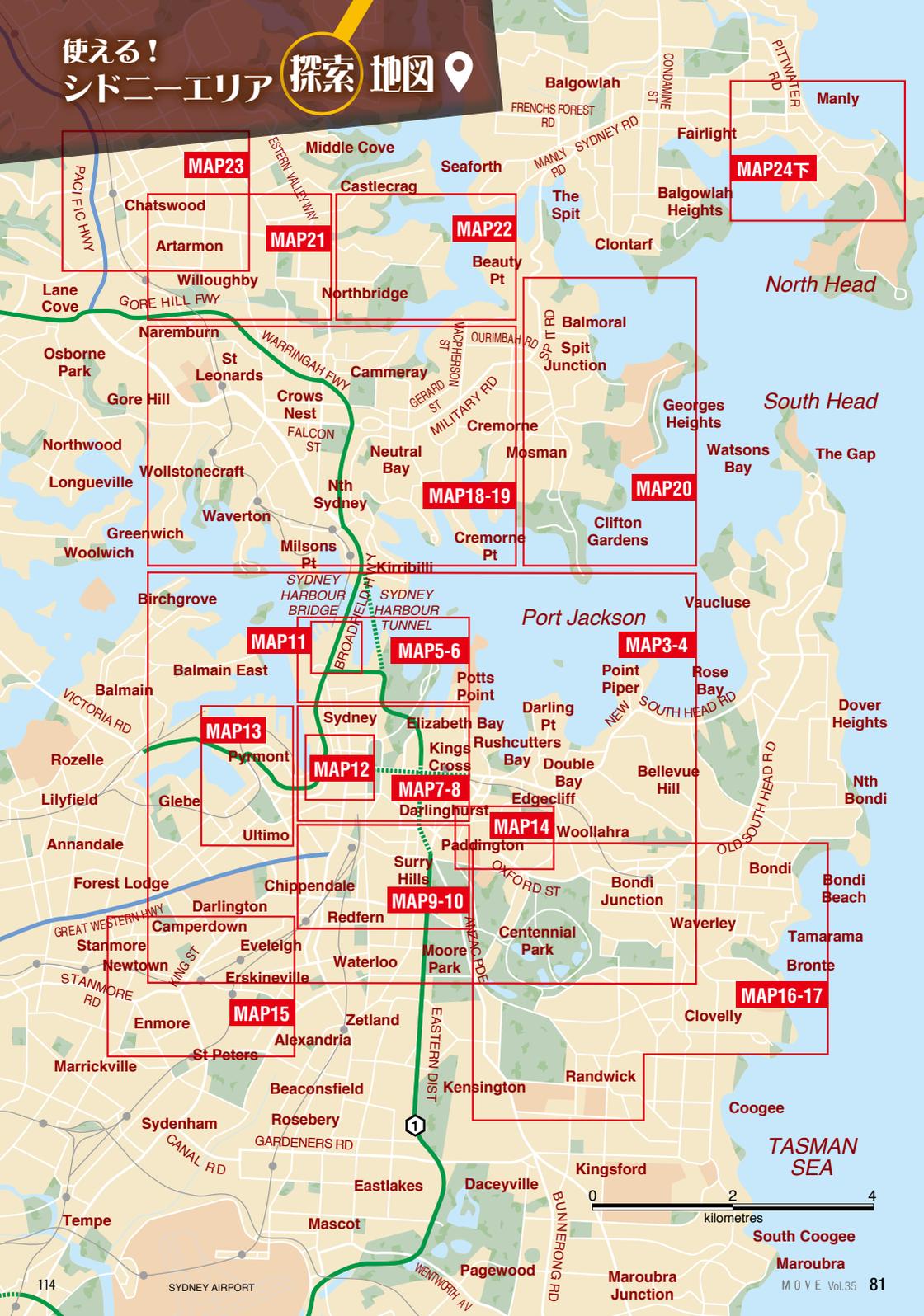
ハーバー・ブリッジ北●チャッツウッド



ハーバー・ブリッジ北●マンリー



使える！ シドニーエリア 探索地図



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、いつもしっかり備えておこう。

シドニーの
市外局番は **02**

24時間対応緊急連絡先

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 (緊急以外13-2461)
水道 (Sydney Water)	13-2090 (緊急以外13-2092)
ガス (Jemena)	13-1909 (緊急以外13-1909)
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	1800-450-346

主要銀行緊急連絡先 (クレジット・カード紛失用)

ANZ	1800-033-844
Commonwealth Bank	13-2221
National Australia Bank	1800-033-103
St. George Bank	1800-028-208
Westpac	1300-651-089

そのほかの重要電話番号

警察 (緊急以外の予約)	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 ■MAP 5-D-3	9250-1000
連邦移住省入国管理局 ■MAP 9-B-1	13-3177
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
自動車保険 (NRMA)	13-2132
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 (傷ついた動物をみかけた時の救済)	1300-278-358
登記所 (Registry of Birth, Deaths and Marriages)	137-788
NSW気象情報	1900-955-361
NSW海洋情報	13-1236
時報	1194

公衆電話の使い方

右の写真は、街で一番よく見か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。コインでもかけることができるが、国際電話や相手が携帯電話の場合は、専用テレフォン・カードを用意したほうが良い。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エンスストアなどで購入できる。



WiFiの使い方

●公共交通機関の無料WiFi

乗り換えなどで利用すること多い電車のサーキュラ・キー駅、セントラル駅では「Transport Free WiFi」に接続すると、誰でも無料でWiFiを使用できる。また、NSW交通局が運航するフェリーのほとんどでは、乗船中、または以下のワープで「tomizone@sydneyferries」を選択すると無料WiFiに接続して使用可能となっている。



【無料WiFi使用可能なワープ】

The Heads, Manly
McMahons Point
Ball's Head / Ballast Point (Waverton / Balmain)
Kirribilli
Garden Island

【NSW交通局の無料WiFi情報】

Web: www.transportnsw.info/en/travelling-with-us/location-facilities/wifi.page

●商業施設の無料WiFi

ワールド・スクエア (シドニーCBD)、セントラル・パーク (チッペンデール) のような複合商業ビルやショッピング・センターでは、Eメール・アドレスを登録するだけで誰でも使えるタイプの無料WiFi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に無料WiFi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な場合や、店舗スタッフにパスワードを覚えてもらって使用する場合などがあり、時間や使用データ容量などに制限があることも。

シドニー生活
あれこれ

SYDNEY STYLE

初めてのシドニー生活で欠かせない暮らし方の情報をカテゴリー別に紹介!



構成=空閑睦子、写真=Satoko Clarke



住む..... P.84



医療..... P.88



働く..... P.90



歴史文化..... P.92



手続き..... P.94



車に乗る..... P.96



食べる..... P.98



買う..... P.104



教育..... P.106



楽しむ..... P.108

住む



住居の快適さによって生活の充実度が大きく左右されることは間違いない。住み方も、アパートや一軒家の数人でのシェア、賃貸、住宅購入など、スタイルはさまざま。日本とは違うゴミの捨て方も紹介。

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一部屋の面積が広い。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)、セミデタッチド・ハウス (Semi-Detached 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当たるのが、フラットやユニットである。

●一軒家

一軒家には、平屋、二階建て、三階建てなどの種類がある。場所による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。例えば低い土地の場合、土を入れて平らにした上に家を建てるのではなく、地下室などを造り、その上に階を重ねていくのである。このため三階建てという家も珍しくなくなる。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つになっており、郊外の住宅地などでは、週末になるとあちこちの家から芝刈り機の音が聞こえる。新聞や雑誌には最新型芝刈り機の広告が掲載されていたりする。

●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

家が3~4軒、それぞれの壁と壁がくっつき、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・ハウスを新しくしたタイプである。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ったりする。

●セミ・デタッチド・ハウス

一軒家が中央で区切られ、左右が独立している住宅である。仕切りの壁は厚めで、防音の程度はフラットと同程度の場合が多い。

暮らし方の種類

1人でシドニーで暮らすことを考えた場合、その方法は、①一般家庭に滞在するホーム・ステイ、②一戸建ての家や1つのユニットやフラットに数人で住み、各人が一人部屋を持つシェア・ハウスのOWN・ルーム、③数人で一戸建てやユニット、フラットなどに住むが、同じ部屋を他の人と一緒に使用するシェア・ハウスのルーム・シェア、④ユニットやフラット (あるいは一軒家) に1人暮らし、と主に



一軒家



フラット、ユニット



テラス・ハウス



タウン・ハウス

4つが挙げられる。

他にも、農業体験をしながら暮らすファーム・ステイもある。これは農場や牧場で農産物の手入れや家畜の世話といった仕事をする代わりに、食事や寝る場所が提供されるものだ。

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もある。

更に1週間から数カ月程度の短期滞在の場合ならば、他の方法よりもややコストは高くなるが、アパートメント・ホテルもしくはホリデー・アパートメントと呼ばれる、家具やキッチンがついた施設に滞在するのも便利だ。

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、①目的に合った物件を選ぶこと、②不動産表示について知ること、③賃貸物件の場合は借り時を考えること、の3点が挙げられる。

1番目の目的に合った物件選びを考えた場合、例えば、学生、ワーキング・ホリデー、家族やシニア世代のロング・ステイなど、各人の滞在目的で住む場所の選び方が異なってくる。特に1990年代後半から続いた好景気に、2000年のオリンピック特需も加わり、現在までシドニーの不動産相場は他市と比べても驚くほど高く、香港に次いで世界第2位の高住宅コストの都市である。賃貸住宅の家賃の上昇も続いており、部屋数や地域によるが、1カ月1,000~3,000ドルの賃料の住宅に住む人がポリウム・ゾーンである。そのような状況なので、無駄にお金を払うことを防ぐためには、どの地域でどの程度の広さの住宅が自分には本当に必要なのか、事前に慎重に検討する必要がある。

2番目の不動産表示だが、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は、日本のアパートでは「2DK」だと2つの部屋とダイニング・キッチン（やや広めのキッチン）という意味だが、シドニーでは部屋数は「ベッド・ルーム数」で表されることが多い。2部屋ある場合は、「2Bedrooms」などと表示されている。ただキッチンの広さがどの程度なのかは分からない。とても

広くてリビングやダイニングを兼ねている場合もあるし、本当にキッチンだけのスペースという場合もある。バス・バス・バス付きはあまりなく、多くがシャワーのみ。逆に駐車場の有無は、路上駐車不可を含め、必ずとっていいほど表示されている。部屋の間取り図は示されていないことが多い。また、インターネットを含め、不動産広告には不動産業者の担当者の顔写真が掲載されているのをよく見かける。更に、不動産業者を訪ねた場合、日本だと、店内には店頭にある物件より更に多くの物件があったりするが、シドニーでは店頭に表示されている物件が全て。インターネット上に表示している情報と内容は同じだから、最近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。

3番目の賃貸物件の借り時だが、シドニーを含めオーストラリアの不動産市場は11月末から翌1月上旬にかけて最も賑わう。これは1月下旬から2月上旬にかけて学校の新学期が始まるためである。次いで6~7月も不動産市場が賑わう時期。これらの時期は物件が多く出る一方で、借り手も急増するから、うまくタイミングを見計らって、早め早めに動くのがいい。

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

住宅探しの主な方法としては、インターネットと新聞のクラシファイド欄が主流である。新聞では不動産情報は土曜版に掲載されていることが多いが、販売（分譲）物件を中心に扱っている場合が多く、賃貸物件に関しては情報が少なめである。

最も利用されているのはインターネットのクラシファイド・サイトである。自分の住みたい地域名や住居のタイプ、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り便利だ。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、どの辺りが何というサバーブなのかをあらかじめ調べておいた方がいだろう。

体験Column 互いに協力し合う空間

細川颯生さん 学生（23歳）、滞在歴4年

「なんなんだ、この空間は!?」。これが私が初めての物件探しを終え、入居した直後の感想でした。在豪2カ月目、新たな出会いを求め住まい探しを開始。とんとん拍子で話が進み、住まい探しを始めてもの数時間でインスペクションからボンド（日本でいう敷金、礼金）を払う段階まで終わらせることができました。さあ、いざ新たな生活のスタート！ と思っていた矢先、私を待ち受けていたのは良くも悪くも想像を超える驚きの連続だったのです。まず驚かされたのは、10カ国30人から成る、インターナショナルな住人たち。向かいの部屋からはフランス人の陽気な歌声が聞こえろと思いきや、両隣からはポルトガル語とスペイン語両方を操るブラジル人の大声。そしてその声に反応し、なぜか笑顔で部屋を飛び出す韓国人。キッチンに住人が集えば英語での会話に。オーストラリアは異文化国家で有名ですが、まさにその空間は国境を越えた人からなる、「小さな異文化国家」でした。また、そこには

住人30人に対してバス・ルームが3つしかなく、キッチンも三口コンロの小さなもの。日本の整備された水回りの空間とは異なり、チップな作りのシンフルなもので、必ずどこかが故障しています。使い勝手の悪いものばかりがそろったその住まいは何度も私を困らせました。しかし、他の住人はそういったことに文句を言わず、むしろ楽しんでるよう……。キッチンを待っている間も、他の住人の手伝いをしたり料理をシェアしたりと、ただ単に待つだけでなく自然とコミュニケーションを取っていたり、また、何かが故障した時にはみんなで工具を持ち寄り直し合ったりと、国が違う者同士、お互いに協力し合っていました。

最初は驚くばかりでしたが、次第に私もそのインターナショナルな空間に溶け込むことができ、日本での息のつまらない生活スタイルよりむしろ、良い意味でも悪い意味でもルーズなその空間が好きになっていきました。

住宅物件検索に便利なサイトは、「Domain」(Web: www.domain.com.au) や「Realestate.com.au」(Web: www.realestate.com.au) などがある。

●不動産業者

日本同様、各地域にはその地域の物件を扱う不動産業者がある。街中の不動産店の中に入って希望の条件を伝えてもいいだろう。また各不動産業者はウェブサイトを開設している、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」は総合不動産情報サイト)。

●学校から斡旋してもらう

留学生の場合、各大学や語学学校が学生向けの物件を斡旋している場合も多いので利用できる。

●「For Rent」や「To Let」の看板を探す

街中で見かける「For Rent」や「To Let」の看板。気に入った物件があったら、その物件を扱う不動産業者に所有者に連絡してみよう。

シェア物件の探し方

シェア探しには、住みたいエリアのショッピング・センターの掲示板も役に立つ。日本語のシェア情報は、日本食料店の掲示板や本誌発行元「日豪プレス」のウェブサイトのクラシファイド欄(Web: life.nichigopress.jp)を活用しよう。

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

気になる物件がある場合は、下見(Inspection、インスペクション)をメールや電話で予約する。下見の時間帯は土曜日の場合が多く、朝10時頃から午後3時頃までに設定されている。ユニットなどの集合住宅は、10~15分程度、一軒家は30分程度の下見時間が設けられていること

が多い。

③物件を見る

下見当日は、該当する物件の前で待つ。担当者がやって来るので、担当者に誘導されて下見を開始する。物件が気に入らなければ、そのまま帰って構わない。また気に入れば、申込書(Application Form)などをもらう。

④契約

契約期間はたいてい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い。支払い方法は、契約をした不動産エージェントや大家などにもよる。おおむね2週間ごと、または1カ月単位で、銀行振り込み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週間程度の保証金、日本で言うところの敷金を支払うのが普通。これをボンド(Bond)と呼んでいる。敷金同様、契約期間が終わり家を出て行く際に、特に問題がなければ返金されるものだ。

契約に必要な書類は、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。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方がいい。

不動産を購入する

オーストラリアでは現在、不動産購入は長期的に見ると確実性の高い投資だと考えられている。その投資方法はまず、小さな物件を購入し、その金利を払いながら、何度が買い替えたり、物件を増やしたりしている人が少なくない。

永住権または市民権保持者であれば、不動産購入には制限はない。また、条件を満たせば、さまざまな優遇措置が利用できる。

しかし、永住権を持たない外国人(短期滞在の非居住者または長期滞在の居住者)については、投機的な売買を防ぐために、外国投資審議委員会(FIRB: Foreign



「AUCTION TODAY」と書かれたオークションが今日行われるという告知ののぼり



インスペクションの案内看板例。30分程度は一軒家、15分程度は、フラットやユニットなどの集合住宅が多い

Investment Review Board) の認可物件のみ購入できるなど、さまざまな規制が設けられている。

ゴミの出し方

各戸、各集合住宅が決められたサイズとデザインのゴミ箱を持つようになっており、地域のカウンセル(市役所)が、だいたい週に1~2度、ゴミ収集車でゴミを回収する。ゴミ収集の頻度や曜日は地域によって異なる。小さな車輪がついた、がらがらと引っ張れるようになっている大型のゴミ箱は用途に合わせて主に3種類ある。赤いふたは生ゴミを含む一般ゴミ、黄色いふたはリサイクル・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(Web: www.cityofsydney.nsw.gov.au)では、ゴミ収集の方法や自分が住む地域のゴミの収集がいつなのかなどを検索できるようになっている。

●粗大ゴミの回収

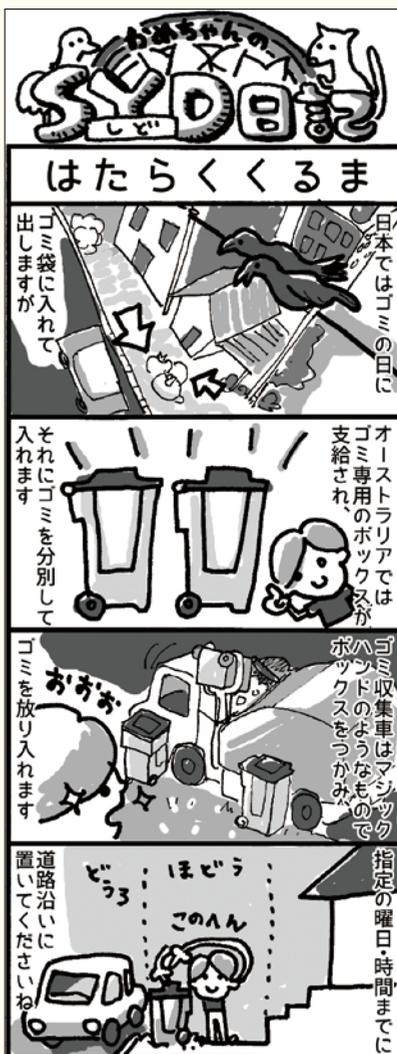
住宅地では、粗大ゴミの回収日が近くなると、歩道脇の芝生には、各家から不要品として出されたベッドのマットレス、ソファ、棚、机、イス、ローラー・スケート、ぬいぐるみなど、さまざまな品物がずらりと並ぶ。もし欲しい物があつたら、持っていてもいい。わざわざ車でめぼしいものを見つげに回る人や、散歩がてら持って帰る人などがある。

●洋服など不要品を寄付するポスト

教会の敷地内や公園、町中で、不要品を寄付するポストを見かけることがある。右下の写真は教会のそばの衣類専用のポスト。着なくなった服を捨てずにこのポストに入れることで、必要な人の手に渡る仕組みだ。

●ゴミ袋

生ゴミなどを入れるゴミ袋には、スーパーなどで買い物をした際のビニール袋(レジ袋)を利用するのが便利。日本のように、「生ゴミ用」「燃えないゴミ用」など専用のゴミ袋を購入する必要はない。もっとも、あまり購入する人は見かけないものの、ちゃんとゴミ袋はスーパー・マーケットなどで売っている。ロールタイプで切り取って使うもの、紫はラベンダー、黄色はレモンという具合に香り付きのものなど、ユニークなゴミ袋を販売している。



作者プロフィール@かめいゆみ
デザイナー。
2013年10月来豪。30代の元



粗大ゴミの回収が近付くと歩道脇の芝生の上にさまざまな品物が置かれる



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

医療



日本とは異なるオーストラリアの医療制度。病院のかかり方も日本とは異なるため、とまどうことも多い。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を紹介する。

不調の際はまずGPへ

日本では、風邪を引いたら内科、耳の調子が悪いなら耳鼻科、ケガをしたら外科といった具合に、症状に合った病院・医院を自分で選んで受診する。しかしオーストラリアでは、体調に異変を感じた場合は、たいてい、まずGP (General Practitioner) と呼ばれる一般開業医を訪れる。ただし日本のように行けばすぐに診てもらえるわけではなく、まずはGPに電話などで予約をすることが必要だ。診察もしくは治療後、必要であれば処方箋を書いてもらい、それを薬局 (ChemistあるいはPharmacy) に持って行き薬を買う。GPでは対応できない症状の場合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とも共有されるので、GPは引き続き患者の状態を把握できる。このため、「かかりつけ医」のような感覚で自分が頼れるGPを決めておくといいだろう。

なお、複数のGPで運営している診療機関、メディカル・センター (Medical Centre) は、診療内容は個人営業のGPと基本的には変わらないが、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ところ

や、24時間体制のところもあるので、突然のケガ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だ。

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ケガに關して診察を行うのが普通だ。専門医に行かなくても、GPを訪れるだけで解決することも多い。GPを訪れるに当たっては、特に制限はなく、どこのGPを選んでかまわない。

■専門医 (Specialist)

GPの診察だけでは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に紹介されることになる。

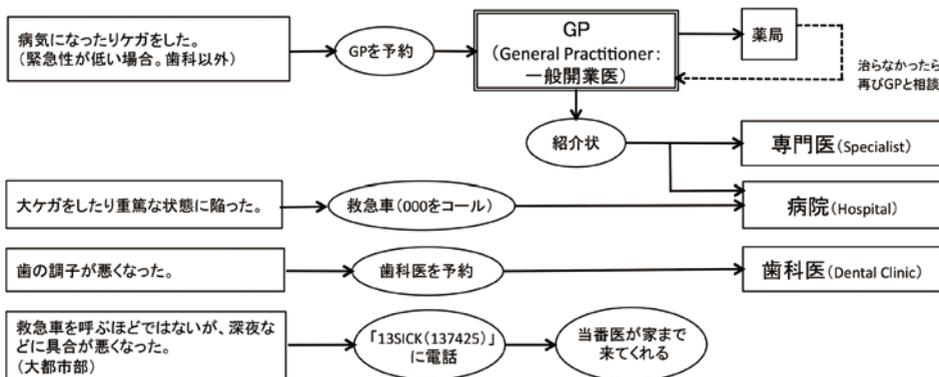
■病院

病院は、公立病院 (Public Hospital) と私立病院 (Private Hospital) に分けられ、またそれぞれが総合病院と専門病院に分けられる。

■薬局 (Chemist)

オーストラリアの薬局は「Chemist」と呼ばれる場合が多い。まれに「Pharmacy」と表示されていることも

◆病院にかかるまで早わかりチャート



■在住者別保険加入例

加入者	利用できる保険	内容その他
市民権・永住権保持者	メディケア 民間の医療保険	メディケアは、GPや専門医などの医療負担をカバー。加えて自分で保障内容を組み立てられる民間の医療保険に加入する人が大半。
永住権を持たない長期滞在者	民間の医療保険	保障内容は自分で組み立てられる。
学生ビザを持つ留学生	OSHC (留学生用健康保険)	家族を連れたるの留学生にファミリー・サービスなどもある。
短期間海外に一時滞在する日本人	海外旅行傷害保険	日本を出発前に加入することが必要。24時間日本語で対応してくれるサービスなどもある。保険会社によってサービス内容は異なる。

ある。医師からもらう処方箋には、処方薬を指示したものと、一般市販薬を指示したものがあり、処方薬を出してもらう場合には、「Prescription」と掲げられたコーナーに行く。

医療保険制度と保険加入

オーストラリアの医療保険は、市民権保持者や永住権保持者を対象とした、公的医療制度であるメディケア (Medicare) と、市民権保持者、永住権保持者以外の人の医療費や、メディケアがカバーしない範囲の疾病を補うための保険である民間医療保険に分かれ、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。

その他日本人に関わる可能性があるものとしては、一時的に滞在する人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るので、必要に合ったものを選ぶことが大切だ。

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ウェイトिंग・ピリオド (非適用期間) の存在。保険が有効になるのは保険加入日から数カ月

後となっており、その前に歯科医に行っても治療費はカバーされない。

■眼科

眼科医 (Ophthalmologist) を訪ねる場合はGPの紹介状が必要。しかし検眼医 (Optometrist) はコンタクト・レンズや眼鏡の販売店を兼ねていることが多く、直接予約をして訪ねることができる。

■妊娠・出産

オーストラリアで妊娠した可能性がある時は、まずGPで妊娠検査を受けよう。出産にあたり公立病院・産科専門医を選ぶ時には、GPが紹介状を書いてくれる。

■心のケア

心の不調を感じたら、すぐ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時間の対応の、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「ライフライン (Tel: 13-11-14, Web: www.lifeline.org.au)」を利用できる。

■救急車事情

日本では救急車の利用は無料だ。しかしオーストラリアでは基本的に有料。例えばNSW州の場合、救急車を緊急で利用する居住者の場合は、基本料金が357ドル、走行距離1キロにつき3ドル22セントが加算され、最高で5,851ドルかかる。非居住者の場合は、基本料金が700ドル、走行距離1キロにつき6ドル31セントだ。ちなみにメディケアでは救急車は適用外だが、留学生用健康保険は通常カバーされている。

日本語診療・通訳サービス

シドニーなどの主要都市では、日本語で診療が受けられるGPが少なくない。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)、Tel: 131-450」も利用可能だ。電話による通訳サービスは年中無休で24時間対応。通話は医師と患者、通訳者の3名で行い、問診し、必要があれば応急処置を聞くことができる。

体験Column 英語での予約にひと苦労

Y.Kさん 学生 (53歳)、滞在歴1年

左の耳に老廃物がたまりやすく、日本では数年に一度、耳鼻科に行っていました。専用の機械であつという間に掃除してくれ、治療費も初診料を除けば数百円で済んでいました。オーストラリアに住んで1年が過ぎたある日この症状が。まずは何でもGPと聞いていたので、インターネットで自宅の近所のGPを探し、自分が入っている学生医療保険が利くのを確認。予約しようとして電話をしました。やはり英語でのやりとりが難しい。「保険の種類は何か」「このクリニックは初めてか」「家族に受診している人はいるか」などを聞かれ、何度も聞き直したりして、ようやく次の日の予約を取ることができました。GPを訪れ、「日本では機械であつという間に治ったので耳鼻科に行けばいいと思う」と言った(つもり)のですが、そう簡単には専門医には紹介しないようで、耳の中をのそいで「この薬を薬局で買いなさい」と言われたのみ。治療費は無料で、薬局で買った薬は10ド

ル程度でした。

でも予想通り、薬を使っても治りません。1週間後再度予約を取り、同じGPへ(この時は、電話した当日にクリニックに行くことができました)。今度は別の医師で、太い注射器を使い、耳の中を湯温で掃除してくれました。すると治ったではありませんか。ただし今回は治療費として12ドルかかりました。「最初からやってくれば薬代がかからなかったのになあ」などと思う一方で、耳鼻科でなければ無理だろうと思っていたのが治ったので、「GPって何でもできるんだなあ」と妙に感心したりもしました。

でも病気の症状に関して英語でのやりとりはやはり難しい。最近追加加入した歯の治療にも有効な医療保険の2カ月の待機期間が過ぎたので、今度は日本語の通じる歯科医を訪ねていると相談してみようかと考えているところです。

働く



オーストラリアで働くためには、就労可能なビザは必須。しかしそれに加えて、日本とは異なるシステムや常識も多々ある。ここではオーストラリアの雇用の特色などを紹介する。

雇用の特色

●雇用形態

一般的に、オーストラリアにおける雇用形態は、1日の労働時間によって「フルタイム」(Full-time)か「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)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(Super Fund)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/ Web: www.ato.gov.au)に換金請求をすることができる(金額は戻らない)。求人欄に「+Super」と書かれていることを見かけることがある。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。

一般的に正社員はフルタイムの場合が多いが、労働時間がフルタイムより少なく勤務時間が固定されている場合が多いパートタイムでも、労働時間の長さによっては有

給休暇や病欠休暇など、フルタイムの社員と同様の権利が与えられることもある。

いわゆる契約社員に当たるのが「コントラクト」。期間は6カ月、8カ月、1年など、期限付きの採用が基本。産休・育休に入った正社員の補欠要員として、その社員の復職まで代わりにそのポジションで働くという「マタニティー・コントラクト」を耳にした人もいよう。

「カジュアル」は、主として、労働力が必要な時だけ働くスタイル。「オン・ハイヤー」(On Hire)、「テンプ」(Temp)とも呼ばれる。需要のある時には正社員以上に働くこともあるが、仕事がない場合もあり、また有休などの権利もないので、給与水準は20~25パーセントほど高めに設定されていることが多いようだ。

カジュアルは、人材派遣会社と雇用契約を結び派遣社員として働くケースを指す場合もある。給与や税金、退職年金などの手続きは人材派遣会社が行う。

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。

●試用期間

新規採用の場合、ほと



シドニーのビジネス街

Column ジョブ・ホッピング

オーストラリアでは、既卒であろうが新卒であろうが、企業が求めるものは同じ。その人が具体的に何ができるか、仕事をやっていく能力があるかだ。これは、オーストラリアでは、新卒、既卒、あるいは年齢などに関係なく、能力次第で仕事を見つけれられる平等なチャンスが誰にでもあるということでもある。そして、いつから就職活動をしていつ入社するといったスケジュールは存在しない。自由なのだ。しかしこの能力主義は、当然ながら厳しい側面を持っている。就職に経験や能力が求められるといっても、誰でも最初は経験なんてない。プロフェッショナルを目指しているのにそれにはプロフェッショナルの経験が必要であるという「鶏と卵」の関係が、最初の就職、あるいは自分にとって新しい分野へのチャレンジという時には付いて回る。ではどうすればいいのか。その1つの道が、インターンシップやワーク・エクスペリエンス、ボランティアなど、無給の仕事で経

験と実績を積んでからそれを就職活動につないでいくという方法だ。例えば、最初はパートタイムでスーパーなどの商品陳列などの仕事をし、仕事ぶりが認められて管理業務に移り、徐々に重要な業務を任せられていくといったパターンも、オーストラリアでは非常に一般的だという。一見遠回りに見えても、実はそれが一番確実なキャリアアップの道だったりもするのだ。こうしたケースでは、何も1つの企業にずっととどまる必要もない。ある企業でそこそこの経験を積んだら、その経験を武器に、より条件の良い別の企業に転職する。それを繰り返してキャリアを積んでいく。このように、より高い給与より高い役職などを意識して転職を繰り返すことを「ジョブ・ホッピング」(Job Hopping)といい、この言葉に対して否定的なイメージの強い日本とは正反対に、オーストラリアでは非常にポジティブなこととしてとらえられている。

んどの企業で3カ月、まれに6カ月という試用期間 (Probationary Period) を設けている。

●最低賃金

2016年4月現在、オーストラリアの最低賃金は、1時間当たり17ドル29セント、週38時間で656ドル90セントとなっている (Mywage.org/Australia, Web: www.mywage.org/Australia)。これは、経済協力開発機構 (OECD) が27カ国を対象に調査した中で首位である。

また、業種や経験などによって最低賃金は異なる。日本の労働基準監督署に類似する役割を果たしている Fair Work OMBUDSMAN (Web: www.fairwork.gov.au) では、どんな仕事にいくら支払われるべきかなどが、オンライン上で計算できるようになっている。自分が希望する職種の賃金の目安として調べてみるといいだろう。ちなみに平均給与は週あたり1,145ドル70セント (2015年)。

●労働時間

正社員の場合、週38時間。時間外労働は妥当な範囲で認められるが、時間外勤務や週末の勤務の手当については、職種別の裁定 (Award) に従うように決められている。こうした決まりは頻繁に変更されるので常に最新情報を入手しておく必要がある。

ビザ

外国人である日本人がオーストラリアで働くには就労許可が付いたビザが必要だ。例えば、永住ビザ (永住権)、就労系ビザ、ワーキングホリデー・ビザ、学生ビザなどである。

永住権があれば就労に関してほぼ制限がない。選挙権以外はほとんどオーストラリア国民と同じ権利が与えられる。学生ビザは、週の労働時間は20時間などと制限されている。ワーキングホリデー・ビザには、同じ雇用主の下で6カ月間までといった制限がある。

就労系ビザの中でポピュラーなのが、雇用主がスポンサーとなって社員のビザを申請するタイプ。ただし、審査が年々厳しくなっており、申請者だけでなく会社に課される条件も少なくない。

求人情報を見ると、フルタイムの場合は、やはり条件として「永住権保持者」を挙げている場合が多い。ただ、パートタイムでも入れる可能性もあるかもしれないので、永住権を持っていない場合でも、果敢にトライしてみたい。

仕事の探し方

主な情報源としては、インターネットの求人サイト、新聞の求人欄、口コミ、大学や日本食料品店の掲示板などが挙げられる。

新聞は週の決まった曜日に求人広告を掲載している。例えばシドニーで発行されている『The Sydney

Morning Herald』紙は、土曜日に「MY CAREER」という求人広告欄を設けている。

しかしやはり現在の主流はインターネットでの情報収集だろう。オーストラリア政府の求人情報サイト「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)、「Careerone」(Web: www.careerone.com.au) などがポピュラー。メールアドレスを登録しておけば、定期的に求人情報を送ってくれるので便利だ。

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。

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いいだろう。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せない。

日系の人材紹介会社もある。例えば「スタッフソリューションオーストラリア」(Web: www.ssaustr.com.au) や「NMAUSTRALIA」(Web: www.nmaust.com)、「Advantage Professional」(Web: www.advantageprofessional.com.au)、「日本ブレン・センター・オーストラリア (NBCA)」(Web: www.nbca.com.au)、などが挙げられる。

履歴書など

就職活動に当たり、英文の履歴書 (カリキュラム・ビタイ / Curriculum Vitae: C.V. または レジューメ / Resume)、履歴書に沿えるカバー・レター (Cover Letter)、また場合によっては推薦状 (レファレンス・レター / Reference Letter) を用意しなければならない。

前述のように、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うえで、履歴書で何を強調すべきか十分に注意をはらって作成にあたりたい。フォーマット (書く順番など) も異なる。

カバー・レターは、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か適した人材かをアピールすることが大切になる。また、これらの書類は、企業や職種によってどの部分をふくらませるべきかが変わってくるので、数種類用意しておく手もある。常にアップデートすることも忘れずに。

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。だが、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々を受け入れるマルチカルチュラルな国家の代表となった。

オーストラリアの歴史

17世紀初頭、最初にオーストラリア大陸を発見したのはオランダ人探検家であったが、赤道付近に上陸したため植民地には不適と判断したとされている。しかし1770年、イギリス人探検家ジェームズ・クックが温暖なボタニー湾に上陸。1788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公式に宣言し、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ともにオーストラリア・ニュージーランド軍団 (ANZAC) を結成し、イギリスやフランスに味方する形で、オスマントルコ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再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・多文化国家を形成している。

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オーストラリアの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、長い間オーストラリア国旗と認める法律がなかった。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、「Australian National Flag」と正式に呼ばれるようになってからである。



現金、チップ、消費税

オーストラリアの紙幣は全て、レーザーグラム入りビニール・ポリマー幣で、簡単に手で破ることはできない。透かしに相当する部分には透明のビニールが使用されている。

5、10、20、50、100ドルの5種類から成る。硬貨は、銀色の5、10、20、50セント、金色の1、2ドルの6種類。ユニークなのは、2ドルより1ドル硬貨の方が大きく、50セントの硬貨が一番大きい。

1、2セント硬貨があったが、1992年に廃止。しかしいまだにスーパーマーケットなどでは、1セント単位の表示がされる場合がある。このような場合には、5セント単位で端数を切り上げ、切り捨て、四捨五入などで計算される。

チップを渡す習慣は、全ての場所で浸透しているわけではないものの、都市部の高給ホテルやレストランでは、一定量を支払うのが一般的とされる。目安としては、高給レストランで、サービス料が可算されない時に10~15パーセント程度を追加して支払う。オーストラリアではほとんどの商品やサービスに、GSTと呼ばれる10パーセントの消費税がかかる。

Column ボランティアが生きがい?

ボランティア活動が盛んなことも、オーストラリアの特徴の1つと言われる。2015年に発表された政府の統計によると、10年時点で、18歳以上のオーストラリア人で公式なボランティア活動に参加している人は36.2パーセント、実数にして610万人にも上っている。1995年の320万人から大きな増加だ。非公式な個人的なボランティアを含めると、統計は無いが、膨大な数になるだろう。公式ボランティアの場合、管轄する組織に申し込んでボランティアを行うことになるが、現在最も多いのはスポーツ・レクリエーション関係で37パーセント、次いで福祉・コミュニティー関係22パーセント、同じく宗教関係22パーセントとなっている。もっとも、ボランティアに対する意気込みは「仕事はそこそこに、ボランティアが生きがい」という熱血派の人から、「ボランティアは社交の場」というエンターテインメント派まで、考え方・関わり方は人それぞれだ。

オーストラリアの祝祭日

オーストラリアの祝祭日は、元日、オーストラリア・デー、グッド・フライデー、イースター・マンデー、アンザック・デー、クリスマス、ボクシング・デー、クイーンズ・バースデーやレイバー・デーだ。

クイーンズ・バースデーやレイバー・デーなどのその他全ての祝祭日は、州と準州の政府によって異なる。またクリスマスや元日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。

NSW州の祝祭日は、州のウェブサイト (Web: www.nsw.gov.au) で調べることができる。

オーストラリアのメディア

■新聞

新聞の発行は原則的に1日に1回。朝刊、夕刊というシステムはない。全国紙は一般紙『The Australian』と、経済専門紙『Financial Review』である。『The Australian』は、土日合併の週末版には『The Weekend Australian』となる。

シドニーで発行されている新聞は『The Sydney Morning Herald』や『The Daily Telegraph』などがある。

■雑誌

イギリスやアメリカなどから人気雑誌が数多く輸入されている。しかし、自国で発行している雑誌の量も多く質も高い。またゴシップ誌も豊富。

■テレビ

オーストラリアの放送局は国営1局 (ABC) と民放4局 (SBS, Channel 7, Channel 9, Channel 10) の5局である。ABCは、日本で言うならNHK総合のようなイメージ。ニュースや時事番組、国会中継、教育番組などが中心だが、ドキュメンタリーやスポーツ番組、ドラマなどもあり幅広い構成である。SBSは、多言語のニュースや番組を多く放送。NHKの全国ニュースも放映している。

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、マイト)」がある。「Good day, mate!」が短縮されたものだが、くだけたあいさつ的一种だ。

他にも人混みでぶつかったりした時に謝ると「No worries」という言い方で返されるのもよく聞く。

「Australian Slang」(Web: www.koalanet.com.au/australian-slang.html) 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。



作者プロフィールかめいゆみ
2013年10月来豪。30代の元デザイナー。

Column 日本と違うバレンタイン・デー

オーストラリアのバレンタイン・デーは、日本のように女性から男性にチョコレートを贈るのではなく、男性から女性に赤いバラの花やギフトを贈ったり、食事に出かけたりするのが一般的。最近では恋人同士や夫婦などで、互いにギフトを贈り合うこともあるそう。

2月になると、デパートやスーパーマーケットなどのお店は、バレンタイン用の装飾が施され、バレンタイン当日は、街中で手にバラの花を持った男性を見かける。このため、オーストラリア最大の花市場として知られる「SYDNEY flower MARKET」(Web: www.sydneymarkets.com.au) は、バレンタイン・デーの日は1年で最も忙しく、大変なごわいとか。この花市場、日曜日を除く朝5時から11時までオープンしている。シドニー周辺の多くのフローリストがここで花や資材を購入するが、一般の人にも開放されているので、市場内の花を購入することができる。

手続き



短期間のステイでも長期にわたる滞在でも、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。シドニーに来る前、そして来たら、早めにやっておくことをまとめた。

出発前の手続き

●海外転出届

1年以上海外に滞在する場合は、任意ではあるが、市区町村役所に「海外転出届」を提出する。提出することで、渡航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くなる。

ちなみに帰国後は2週間以内に転入届を出す。パスポート持参のうえ、最寄りの市区町村役所で手続きをする。転入届の際に戸籍謄本などが必要となる場合もあるので、必要書類など、詳細や疑問点は事前に役所に確認しよう。

また学生の場合は、休学届けの提出などの手続きが生じる。大学の学生課などに相談を。

●国民年金

国外転出届の提出時に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。

●固定資産税

土地や家屋などの固定資産は、非居住者であっても、課税対象となるので、納税代理人を定めて代行を依頼する。

●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と所得だけなら、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(Web: www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet) からも提出することができる。

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。災害時等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いい。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間の滞在后日本に帰国する際も、必ず領事館に通知しておく。

「在留届」をご存知ですか？

ORRとは Overseas Residential Registration の略文字をとったもので、在留届を意味します。この在留届は、海外で長期に滞在される方及びその家族の方すべてが対象となります。

「クレヨンしんちゃん」も

外務省の在留届専門ウェブサイト

Column テロから身を守る

オーストラリアは現在、イラクとシリアでISと戦争をしている。そして国内でも、テロリストという見えない敵との戦いが起きている。オーストラリア軍が空爆を開始した2014年以降、国内では一般市民や警官、警察職員が犠牲になるテロ事件が相次いでいる。

14年12月、シドニー中心部のリンツ・カフェでライフル銃を持った男が立てこもり、警官隊と銃撃戦の末、人質2人が犠牲となった事件は記憶に新しいところだ。15年10月にはシドニー西部パラマタのNSW州警察本部前で、15歳の少年が警察職員を銃で殺害する事件も起きている。

では、どうすればテロから身を守ることができるのだろうか。まずは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段階中上から3番目）を注視し、テレビやウェブサイトのニュースでオーストラリア

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、米国に関連した施設その他、特に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クセをつけよう。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に命中する確率を減らすことが可能だ。

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」の提出は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「たびしじ」(外務省のウェブサイト参照)に登録しよう。

「在外選挙人証」を持つ

外国にお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」という。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歳・19歳の人についても、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、外国においても衆議院議員選挙（小選挙区選挙・比例代表選挙）および参議院議員選挙（選挙区選挙・比例代表選挙）、また、国民投票に投票することができる。

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3カ月程度か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

TFN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（オーストラリア税務署）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（Web: www.ato.gov.au/Forms/Permanent-migrants-or-temporary-visitors---online-TFN-application）。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、会社員でも、日本でいうところの会計報告や確定申告に当たる「タックス・リターン」という報告をしなければならない。これはインターネットから申告が可能だ。

もっとも、収入源が複数あったり、経費をどう処理すれ

ばい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10月31日までに済ませよう。

銀行口座を開く

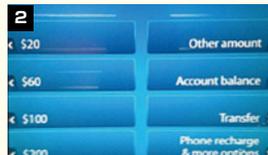
オーストラリアに来てまず最初やっておきたいのは、銀行口座の開設だ。口座の種類には、セービング・アカウントと呼ばれる普通預金口座、ターム・デポジットと呼ばれる定期預金口座、チェック・アカウントと呼ばれる当座預金口座などがある。

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POS（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ため、支払いはクレジットカードだけでなく、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ベイ（BPAY）というシステムを使って簡単に支払うことが可能。

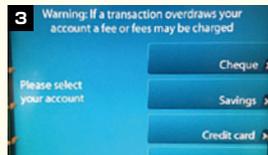
オーストラリアの銀行では通帳に入金金のやりとりを記載していくというシステムがない。代わりにバンク・ステイメントと呼ばれる明細書をオンラインや郵送で受け取ることができ、これによって通帳と同様に取引内容を確認するようになっている。



挿入口へカードを挿入すると、下記の画面のような指示が表示されるのでPINナンバー（暗証番号）を入力。



現金を引き出す場合はその金額（選択肢にない場合は「Other Amount」）を押す。なお、そのほかのボタンの意味は「Account Balance（残高確認）」「Transfer（振込）」など。



引き落とし元となる口座を選ぶ。



レシートが必要か聞かれるので「Yes」か「No」で答える。すると現金とレシート（希望した場合のみ）が出て来る。

車に乗る



日本の運転免許をオーストラリアの免許証へ書き換えるのも簡単で、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よう。

日本の免許を活用

オーストラリアは日本と違い、自動車や免許に関するところは州政府が行うため、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なら日本の運転免許や国際免許で自動車を運転することができるが、3カ月以上滞在する場合は、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身分を証明するもの、④タックス・ファイル・ナンバー取得時の手紙や銀行からの手紙など住所が確認できるもの（州によって異なる）、などが必要になる。

NSW州の免許に書き換える場合は、6カ月以上連続してNSW州に滞在していなければならない。1日でも出国した場合は最初から数え直しとなるので注意しよう。NSW州は他の州と異なり、MNSW (Web: www.multicultural.nsw.gov.au) が翻訳した書類のみが有効である。

オーストラリアで免許を取る

日本でまだ運転免許を取ったことがない人は、こちらで免許を取ってしまうのもお勧めだ。一般的に日本のように高額な教習費用もかからず、オーストラリアで免許取得後3カ月以上経てば、帰国後に日本の免許に書き換え

ることもできる（外免切替）。

ただし、日本の仮運転免許に類似する「ラーナーズ・ライセンス」から次の「P2ライセンス」が取得できるまで最低で12カ月かかり、「P2」から「普通免許（オープン・ライセンス）」を取得するには更に12カ月が必要。24歳以下の場合には「P1ライセンス」取得が必要など長い年月がかかるため、オーストラリアに長期滞在することが前提となる。

車を買う

車を購入する場合、新車や中古車をディーラーで購入するか、中古車を個人売買するかになる。ディーラーで買うならば、中古車であっても整備されているし、一部に制限はあるが保証もされている。一方、個人売買は安く購入できるが、保証が無いなどリスクを伴う。コンディションの当たり外れもある中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でないかなど、必ず車の履歴をREVS Check (Web: www.revscheck.com.au) 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リー・サーティフィケート (RWC: Roadworthy Certificate) 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のでしっかり確認しよう。なお、州をまたいでの中古車購入は手続きが非常に複雑になるのでお勧めできない。売買が成立したら陸運局へ売り主と一緒に出向き、名義変更を行い、その後登録手続きをすることになる。

Column 運転時の注意

オーストラリアでの運転は日本と同様の左側通行である。道幅は広く、車の量は多くないので日本人には運転しやすい。しかし、ウィンカーを使わずに曲がったり、走行中に他の車線からの割り込みをするドライバーもいる。更にブレーキ・ランプが壊れて点灯しない車もあるため、車間距離を広めに取って運転するようにしよう。

●ガソリンスタンドを利用する時

オーストラリアのガソリンの種類は日本とほぼ同じだ。主流の無鉛ガソリンは「Unleaded」といい、その後に付いている数字の「91」などはオクタン価を表す。「91」は日本のレギュラー・ガソリンに相当し、「Premium」や「95」以上はハイオク・ガソリンでスポーツ・カーなどで使用する。「Leaded」は有鉛ガソリンで一部の古い車はこれを給油する。また「E10」と呼ばれるエタノールを添加した環境問題などに配慮したガソリンもある。「Diesel」

は軽油のことで、ディーゼル・エンジン車専用の燃料なので間違えないようにしよう。

基本的に給油はセルフ・サービスで、ガソリンスタンドによっては、事前に何リットル入れるかを決められたり、クレジットカードで支払いが可能な所がある。

●運転する時に気を付けるべきポイント

同乗者はシートベルトの着用、7歳未満はチャイルド・シートの使用が義務付けられている。運転中の携帯電話の操作は禁止となっており、触れるだけでも違反となる。オーストラリアにはラウンド・アバウトと呼ばれる環状交差点がある。車は必ず時計回りで走行する。またアルコールを摂取しての運転は、一定量以内であれば認められている。しかし微量の飲酒でも運転に支障が出るので、「飲んだら乗らない」を実行してほしい。同乗者に子どもがいる場合、車内での喫煙は違反となる点も気を付けよう。

NSW州などの登録手続きは以下になる。

①車検を行う。日本に比べると簡略化されており、陸運局認定の整備工場で整備、点検をし、必要があれば部品交換を行い、合格すればオンラインで陸運局へ連絡される。新車購入の場合は最初の3年間は不要だが翌年から毎年必要となる。なお州によっては登録の更新時車検が不要の州もある。

②強制保険への加入。日本の自賠責保険と同様で、加入が義務付けられている対人保険で、CTP (Compulsory Third Party Insurance) と呼ばれる。保険会社を選べない州と、NSW州やQLD州のように複数の保険会社から選択できる州がある。契約すると自動的に陸運局へ連絡される。

③登録。車検、強制保険への加入後、登録(更新)をする。登録はインターネットで可能。この時、登録費と自動車税を支払う。

以上で登録は完了だが、できれば対物保険や車両保険にも加入すると良いだろう。また日本のJAFのようなロード・サービスNRMA (Web: www.mynrma.com,

au) に加入しておけば、24時間の電話対応やレッカー移動などが利用でき、まさかのトラブルの時も安心だ。

オーストラリアの車検は、基本的に車が最低限安全に動作するかどうかを確認するだけの点検なので、部品交換がなければ10分程度で完了する。州によっては毎年点検しなければならない。安全・安心のために定期的に整備工場で点検・整備することをお勧めする。

もしもの時は……

交通事故の場合は、①直ちに車を止めて安全確保、負傷者の確認、②「000」に電話し、救急車(必要な場合)、警察の出動を要請、③お互いの氏名、住所、電話番号、免許証番号、保険証番号などを交換し、目撃者がいる場合は連絡先を聞く。スマホなどで、事故の状況が分かるように写真・ビデオ撮影するのでもいい。時間、場所、天候などの状況もメモしておこう。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扱う弁護士に必ず相談しよう。

◆よく見かける標識例



標識1: スクール・ゾーン。学校のある日の登下校の時間帯は要注意



標識2: 路上駐車には制約が多いので付近の標識を必ずよく見て確認



標識3: この表示があれば、Uターン可能。なければ禁止



標識4: トランジット・レーンは、表示人数以上が乗っている場合は優先的に走れる車線



標識5: 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

Column プロが教える新車購入

新車購入の際には「出口戦略」を立てる、つまり、将来の買い替えを考慮して購入することが大事です。

カーディーラーが車を下取りする時の下取り価格の決定には、車の市場人気度(市場価格)、カラーの人気度、定期的なメンテナンスの有無、故障の度合い、キズの有無が基準となりますので、次の2点を新車購入時の注意点として参考にしてみてください。

①車種選び: 人気度(日本車シェア50パーセント以上)、メンテナンス性、故障発生頻度を考慮すると、やはり日本車をお勧めします。②カラー選び: カーディーラーは下取った車を中古車として販売するので、車のカラーでも下取り価格が変わります。オーストラリアの人気カラーは、1位シルバー、2位ダーク・シルバー、3位ホワイト、4位ブラックです。

[スコット Honda 村中浩]

Column プロが教える3つの買い方の注意点

車には大きく分けて、新車ディーラーからの購入、中古車ディーラーからの購入、個人売買での購入、の3つの買い方があります。中古車、新車に限らず気を付けることはまず、見積もり契約時の金額確認です。基本的にこちらの車売買(個人除く)は、日本では禁止されている「込み込み価格」販売です。必ず、車輪、税金など、何にいくら払ったかを確認しましょう。最終価格の時も同様です。また、事故車にも注意しましょう。豪州でも事故車の定義は日本とほとんど変わりませんが、表記の義務等もなく、また各ディーラーが事故を見抜けるレベルなのかも不明です。信用のあるお店で筆書いてもらうぐらいの気持ちで買しましょう。個人売買では、事故、メカニカル等すべて自己責任です。他州ナンバー車など、何を扱うかで問題も変わります。また、日本では(ローンなどの)所有者が車検証に記載されますが、豪州ではその制度はありません。政府機関(PPSR)で確認(有料)できます。【ガリバー 内山千章】

食べる



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、パブやカフェの特徴や楽しい利用法もお伝えする。

食材の特徴

国内生産品、輸入品合わせ、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野菜から、椎茸やえのきだけ、白菜のような日本やアジアの食材もそろろ。

●「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ものとしては、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、マカダミアン・ナッツなどが挙げられる。



レモン・マートルを使った魚用のハーブ調味料

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。

スーパーマーケットには、カンガルーの肉だけでなく、エミューやワニ、ウサギ、ラクダなどの肉も売られ、手軽に食べられる。

●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、そしてフッ素が添加されている。ちなみにフッ素が初めて水道水に添加されたのは1953年、タス

マニア州のベコンフィールドだった。

●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。日本でい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。

●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、上からココナッツをふりかけたもの。中には、ジャムやクリームなどをはさんであるものもある。スーパーマーケットなどでも販売。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などのバザーなどで売られる。



「Lamington」(ラミントン)



「PAVLOVA」(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。

体験Column パーティーで食べる

T.Y.さん会社員(31歳)、滞在歴2年

交流の場が広がるのでパーティーに誘われたらできるだけ出席するようにしています。オーストラリアでよく開かれるパーティーは、「House Warming Party」(ハウス・ウォーミング・パーティー)や「BBQ Party」(バーベキュー・パーティー)、「Dinner Party」(ディナー・パーティー)などです。ハウス・ウォーミング・パーティーとは、引っ越した当事者が最初に開くパーティ、つまり引っ越しパーティです。「引っ越したばかりで、まだ寒い部屋を大勢の人を集まってもらって温める」という意味があるようです。バーベキュー・パーティーは夏のオーストラリアの定番のパーティーです。主催者の自宅やバーベキュー施設のある公園やビーチが会場になります。各自が自分の肉と飲み物を持参するパターンと主催者がふるまうパターンがあるように思います。ディナー・パーティーは、私の経験では前菜からデザートまで用意されていました。

他にもいろいろなパーティーがあります。私が現在住んでいる

家の大家は21歳になった息子ののために、成人を祝って、友人・知人を招いてパーティーをしました、また近所の中国系オーストラリア人からは「みんなで餃子を作る「餃子パーティー」をやるから来て」と招待されたこともあります。独身最後を楽しむ男性には「Bachelor party」(バチェラー・パーティー)、女性には「Hens party」(ヘンズ・パーティー)などもあります。新郎側の友人、もしくは新婚の親が企画して行われる女性だけのパーティーなんていうものもあります。



パーティー会場の目印は風船

■オーストラリアで見かける野菜や果物

Photo: Satoko Clarke, Naoto Ijichi

スーパーマーケットに行く和日本では見か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)
赤ピーツ。ハンバーガーやサラダなどでよく見かける。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、豪州のメレンゲのお菓子「パフロバ」にかけられる



Swede (スウィード)
実部分が黄色いスウェーデン・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。茹でたり、蒸したりして食べる



Parsnip (パースニップ)
茹でたり、マッシュにしたり、シチューに入れてもおいしい。蜂蜜とも相性が良い



Choko (チョウコウ)
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

体験Column 食に対する意識が高い人が多い印象

細川 颯生さん学生(23歳)、滞在歴4年

オーストラリアの食べ物といえば、フィッシュ・アンド・チップスやハンバーガーなどジャンクな食べ物が私のイメージとしてありました。しかし実際にオーストラリア、シドニーの人の食生活に注目してみると、健康志向が高く、食に対する意識が高い人が多い印象です。例えばシドニーの人は健康的でオーガニック食材を好んで食べることが多いです。私が働いているレストランでは、オーストラリアのパブ飯を代表するステーキやバーガーなどが人気です。しかしそれに劣らずベジタリアン・メニューも人気です。新鮮な野菜を使ったサラダや、肉の代わりに豆腐やビートルートを使ったベジタブル・バーガーなどが好評で、また最近では日本ではあまり見ることのないGFフード(グルテン・フリー)の意味で、アレルギーの心配なく、また健康に良い)もシドニーの多くのレストランで見ることができます。オーダーを取る時もお客さんに「これはGF?」「この食べ物にはどれくらい野菜が入って

いるの?」などと聞かれます。

私も毎週1回、野菜のみのメニューで過ごしたことがあります。肉類を使っていなくてもしっかりと食べ応えのある、かつ健康的な食生活を送ることができ、シドニーのベジタリアン・フードには大満足できました。

またスーパーや街中の至る所に、新鮮な野菜と果物から作ったサラダやスムージーを提供する店があります。メニューも豊富で値段も手頃なので、私も友人に勧められて朝食代わりにスムージーを飲んでいました。最近では自分好みのブレンドを見つけることにはまり、普段食べることの少ない野菜や果物を簡単に摂取できるので、体の調子がすこぶる良い気がします。従来の肉中心でジャンク色が強かったオージー料理のイメージが、私の中では健康志向も意識したバランスの良い健康食になりつつありますね。

●「Dips」(ディップス)

クラッカーなどにつけて食べる、さまざまな調味調、香辛料、野菜や魚介類、肉類を混ぜ合わせて作られた、練り物や和え物。オーストラリアの家庭ではとてもポピュラーだ。パーベキュー・パーティーなどの前菜に「ディップスとクラッカーは定番」とオーギーは話す。スーパーマーケットには専用コーナーがあり、多くの種類がずらりと並んでいるので、お気に入りを探してみよう。



色々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)やオーギー・パイともいう。スーパー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もの。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いえる。



「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かける。反時計回りに回すとふたが浮き上がり、中身を出せる。



日本で見かけないタイプのふた

スーパーの買い物利用法

シドニーをはじめ、オーストラリア全土でよく見か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。

週末にまとめて自家用車で買い物をするオーギーも多く、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かける。ショッピング・カートにはサイズを縮小した子ども用のものもあり可愛い。

●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系。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。無人のレジは、セルフ・レジと呼ばれている。購入した商品のバーコードを自分で機械に読み込ませる。有人レジでは簡単な挨拶であるスモール・トークが交わされることが多い。セルフ・レジはスモール・トークが苦手な人にはいいかもしれない。「Express Lane」と表示されていることもある。

●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、レストランやビデオ・ショップ、歯医者など、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。

体験Column パパイアだと思ったら……

ある日スーパーマーケットのセルフ・レジでパパイアを買おうと思いバーコードをスキャンしたら値段が売り場で表示されているのと異なりました。店員に尋ねると、「これはパパイアではなく、ポー・ポー・だ」と言われびっくり。オーストラリアではパパイアをポー・ポーと言うのかと思ったのですが、「Paw Paw」(ポー・ポー)と「Red Papaya」(レッド・パパイア)は別のもの。写真のように見た目は同じに見えます。ちなみに左がポー・ポー、右がレッド・パパイア。確かに形は違いますが、両方ともパパイアだと思っていました。シドニーに住んで20年近く経ちますが、まだまだ知らないことが多くあると感じました。[S.K.]



Column NUTRITION INFORMATION

食品を買うとパッケージの裏に「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: 150g		
	Quantity per Serving	Quantity per 100g
Energy	608kJ	405kJ
Protein	4.5g	3.0g
Fat, total	7.4g	4.9g
- Saturated	4.5g	3.0g
Carbohydrate, total	18.6g	12.4g
- Sugars	18.6g	12.4g
Sodium	90mg	60mg
Percentage of recommended dietary intake		
Ingredients: Whole milk, concentrated skim milk, sugar, banana (8%), arrowroot (6%), grape (4%), peach (2%), pineapple (2%), gelatine, calcium, thickeners (E442).		
All quantities above are averages		

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、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、そば、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、「こんな物まであるの?」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ぶ。「夢屋」（Web: www.umeya.com.au）も日本食材の販売だけでなく、レンタルDVDサービスもやっている。

日本の100円ショップの「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（ただし、価格は100円ではない）。

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）をはじめ、イーストウッドやチャッツウッド、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ものと若干違うが、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では、店舗によって品ぞろえの豊富さに違いがあるものの、アジアン・フード・コーナーなどが設けられているところも少なくない。



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

●お米について

オーストラリアのお米と言えば「サンライス」。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。またサンライスは、世界の市況を見ながら国内外向けにお米の生産・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よう推奨されている。

●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たいいのものは手に入るが、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、日本食料品店や中華系もしくは韓国系の食料店で入手可能だ。

●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若干値段は高め。オーガニック商品を買うには、①専門店で購入、②スーパーマーケットで購入、③オーガニック商品を扱う市場に行く、④インターネットで購入、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を販売している。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

味や鮮度にごこだわるなら、野菜や肉、魚などの専門店や市場で買うのもいいだろう。市場は安く購入したい人にもお薦め。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

そもそも米の需要がほぼなかったオーストラリアでいったい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稯。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稯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人の子どもとともに渡豪を果した。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できる土壤があることに気が付き、当時のVIC州のトーマス・ベケッ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、水不足になるなどたび重なる失敗の末、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。ついに日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い。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スの短粒米ももとを正せばこの1人の熱き日本人の手によってまかれたものだと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はお酒は売られていない。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。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



「Bottle Shop」の看板

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10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

台所用品は、「Kmart」(ケーマート)や「Target」(ターゲット)、「IKEA」(イケア)などの総合雑貨店で、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ろ。高級な洋食器をそろえたものなら、「David Jones」(デイビッド・ジョーンズ)など大手デパートで有名ブランドの食器やテーブル・クロスなどの台所グッズが販売されている。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

シドニーをはじ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、「酒の持ち込みを認める」という意味。お酒を出していないけれどBYOがOKのレストランや、お酒を提供しているけれどもBYOもOKの店などがある。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。コンテナが有料のお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いいだろう。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)が金色に輝く様を見ているだけでも、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いい。



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	スタウト	ドライ
上面発酵。代表的なエール。苦味・深くコク・フルーティーで複雑な香りが特徴。	上面発酵。ローストしたモルトや大麦を使用。色は黒、茶褐色などが多い。	一般的に、平口でアルコール度数が低めのビールを指す。商品名にも付くことが多い。
ピター	白ビール	タップ、ドラフト
本来は上面発酵のエールの一種だが、商品名にピターと付いている場合もある。	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」とも呼ばれる。	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。
ラガー	ビルズナー	ライト
一般的には下面発酵で造られたビール全般をラガーと呼ぶ。すっきりした飲みやすさ。	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。	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。

■州によるグラスの呼び方の違い

容量	NSW	Queensland	Victoria	South AU	Western AU	NT	Tasmania
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 schooner	a pint
485ml			a schooner				
1,140ml	a jug	a jug	a jug	a jug	a jug	a jug	a jug

*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。

*「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。

オーストラリア全土には6,701店舗のカフェがある(2015年4月現在)。働いている人数は、8万6,423人。収益は40億豪ドル。年間成長率は3.2パーセント(2010年~2015年)となっている。

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いこと。6,701店舗のうち95パーセントが独立系カフェだ。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)をベースに、これとミルクなどとの組み合わせでさまざまな種類が提供される。カフェによって少しシビ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分かれるようで、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そう。

コーヒー杯の金額はおおよそ3~5ドル程度。いわゆるコーヒー・カップに淹れられたコーヒーに加えて、デュラレックス・グラス(Duralex glass)と呼ばれるグラスに注がれたコーヒーも多く見かける。

「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、朝6時頃からオープンしている。近郊の駅周辺でも、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トしたり、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もいる。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。

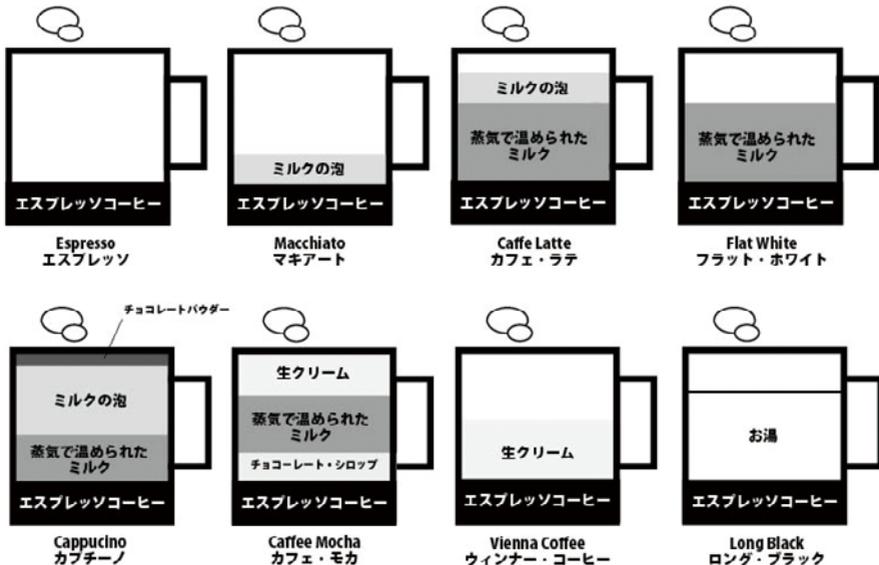
ここ最近のシドニーのカフェ市場だが、やはり「サード・ウェーブ・コーヒー(コーヒー業界第3の波)」に注目が集まり、話題の中心になっている。サード・ウェーブ・コーヒーの特徴は3点あり、1つ目は、「シングル・オリジン」と呼ばれる単一の豆を使用していること、2つ目は、豆に適切な焙煎方法を施していること、3つ目は、バリスタの手によってコーヒーが淹れられていること、である。

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



参考文献:「シドニー(オーストラリア)のカフェ事情」「珈琲と文化」(いなほ書房)

買



ショッピング・センターにせよスーパーマーケットにせよ、とにかく大規模で品ぞろえ豊富。一方、小さなお店では世界の珍しい品が手に入る。ショッピングは外せないエンターテインメントだ。

ショッピングに出かけよう

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、映画などまで全てそろうので、レジャーとしても楽しめる。また、複数の店舗が商店街を構成するモールも多い。例えば、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)。ここには500店舗を超える専門店がそろう。

シドニーでは木曜日は「レイト・ショッピング・デー」。夜9時頃まで買い物が楽しめる。その代わりに、平日はデパートやお店が閉まる時間が早い。平日は5時半から6時半の間、日曜日は5時から6時頃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「Financial 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。David Jonesは、オーストラリアの高級デパートだ。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。低価格女性向けブランドで人気ののがCotton On (Web: cottonon.com/AU) やSports girl (Web: www.sportsgirl.com.au)、SES。SESはネットでのショッピングもできる (Web: www.sesonline.com.au)。

また、2014年シドニーに初上陸を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。

フォーマルな服で有名なのが、Oroton (Web: www.orothon.com.au)。バッグや靴、衣類など幅広く扱う。

●ストリート・マーケットで買い物

週末、シドニー各所で行われているストリート・マーケットでお気に入りの服などを見つけるのもいいだろう。主なストリート・マーケットには、Surry Hills Markets (Web: shnc.org/events/surry-hills-markets) やPaddington Markets (Web: www.paddingtonmarkets.com.au) などがある。

●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すること。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いいだろう。

●日用品を買う

台所用品など、日常の雑貨は、Kmart (web: www.kmart.com.au) やTarget (Web: www.target.com.au)、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。KmartやTarget

■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

■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

は日用品だけでなく、服や靴、化粧品なども販売。日本のダイソーや無印良品などもシドニーに店を構えている。

文房具を買う

いわゆる日本にあるような「文房具屋」は見かけない。こ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エンスストア、郵便局（コンビニエンスストアのように楽しい）、もしくはスーパーマーケットの文房具コーナーで買う。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、もしもっと種類が欲しいなどの場合は、オーストラリア最大の文房具チェーンである「Officeworks」（Web: www.officeworks.com.au）で購入するとよいだろう。また、後述する「紀伊国屋書店」や「DYMOCKS」などの書店でも文房具は売られている。

おしゃれな文房具がほしい場合は、オーストラリアとニュージーランドでショップ展開をしている「Kikki.K」（Web: www.kikki-k.com.au）や紙を中心とした「Papier D'Amour」（Web: www.papierdamour.com.au）などがある。

薬を買う

薬には医者の方箋がないと売ってもらえない処方薬と処方箋がなくても自由に変える市販薬の2種類がある。市販薬は、「Chemist」（ケミスト）もしくは、



Chemistの看板例

「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。薬局では市販薬の他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常備薬である「パナドール」や「ニューロフェン」などの鎮痛剤をはじ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、日本の書籍も売られている。ただし値段は定価の1.5倍～2倍近くする。このためまとめて複数の本を買う場合は、日本のアマゾンを利用する方が安い場合もある。アマゾンで購入する場合の手数料は、エコノミー便で1件あたり1,200円、1品あたり300円。エクスプレス便では2,700円。また「OCS」（Web: www.ocs.co.jp）もアマゾンと同様日本の雑誌・書籍を輸入してくれるサービスがある。

新聞・雑誌を買う

新聞や雑誌は、普通書店などではあまり販売されていない。上述の「News Agency」をはじめとするコンビニエンスストア、スーパーマーケットなどで販売されている。



News Agencyの看板例

Column 美容院やネイル・サロンに行く

現地の美容院に行くと驚くのは、日本とのサービスの違いだ。カットをする場合、最初に軽く霧吹きで髪を湿らせるだけ。シャンプーをお願いしても、日本でよくあるような頭皮や肩のマッサージはしてくれないところがほとんど。一方、日系の美容院はシャンプーやマッサージをしてくれる店が多い。言葉の問題がないうえに、日本人の髪質を考慮したアドバイスなども受けられるので、日本人にとってはやっぱり安心。男性用の美容院ももちろんある。カットのみだと男性女性問わず、だいたい20～25ドル前後。シャンプーは別料金となっている場合が多い。また平日と土日で値段が変わる店もある。

シドニーではネイル・サロンを多く見かける。予約無しでも受け付けてくれるのが特徴。日本人スタッフがいるネイル・サロンも。また予約無しでも受け付けてくれるところもある。美容院の中には、ネイル・コーナーを併設しているところもある。

Column 洗濯をする

フラットなどでは、住民が共同で利用するランドリーがあることが多い。共同のランドリーがない場合は最寄りのコイン・ランドリーを利用する。コイン・ランドリーには、無人のタイプやスタッフもしくは店主がいるコイン・ランドリー、クリーニング店に併設されているものなどがある。

オーストラリアは太陽の日差しが強く乾燥している日が多いので、洗濯物を外に干すとすぐ乾くという利点があるが、逆に色柄物などはすぐに色落ちするというデメリットも。オージーの中には外干しする場合は日陰でしか干さないという人も。太陽に当てて干したい場合は、服を裏返して干すといだろう。

クリーニング店の利用の仕方は日本とほぼ同じ。ただし日本の服についての洗濯やクリーニングについての注意書きは日本語なので特別なケアが必要なものは事前に必ず伝えよう。

教育



子どもが幼い時から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) 州を例に紹介していきたい。

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っている。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相当する。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1月末から始まる。基本的にプライマリー・スクールの就学年齢は、その年の7月31日までに6歳になる子どもが、同年に始まるイヤー1に入学することになっている。またその1年前に、プライマリー・スクールに併設されたキンディーに、義務ではないが、ほとんどの子どもが通う。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も可能で、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も覚えておくと良いだろう。

就学前教育

NSW州では、3~4歳から就学前の教育を受けることが奨励されている。就学前の教育にはデイ・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)の3つの種類がある。必ずしも日本の保育所や幼稚園などと内容がびったり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。プライ

◆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)

年齢	就学前教育				5	義務教育期間						中等教育						
	0	1	2	3		4	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	
					Kindergarten (Kindy)	プライマリー・スクール (Primary school)						ハイ・スクール (High school)						
					Infant School (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)

年齢	就学前教育					義務教育期間						前期中等教育			後期中等教育			
	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					幼稚園	小学校						中学校			高等学校		

※日本では4月1日時点で満6歳の子どもが小学校に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。

マリー・スクールで学ぶ主要な教科は、英語 (English)、算数 (Mathematics)、理科と技術 (Science and Technology)、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) の6つである。学ぶ内容については、BOSTES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 (English)、数学 (Mathematics)、科学 (Science)、歴史 (History) など10の科目を取らなければならない。加えて選択科目もあり、農業技術 (Agricultural Technology)、商学 (Commerce) などがある。イヤー9ではラップトップ・パソコンが配布されるのも特徴だ。私立校ではもちろんのこと、公立校でも生徒のニーズや関心に合わせた学校がある。例えば、クリエイティブ・アンド・パフォーマンス・アーツ・ハイスクールの、テクノロジー・ハイスクールの、スポーツ・ハイスクールのなどがある。NSW Education (Web: www.dec.nsw.gov.au) のサイト内にある「Services locator」からこうした学校を探すことができる。

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。ビザのカテゴリにもよるが、テンポラリー・ビザ保持者の場合年間約5,000〜6,000ドルかかる。私立校は公立校よりも学費が一般的に高い。

日本人学校と補習校

■日本人学校

「シドニー日本人学校」は、NSW州の教育・地域社会省の認可を受けた私立学校である。また日本の文部科学省から義務教育課程と同等の教育を行う在外教育施設として認可されている学校でもある。将来日本に帰国する予定があ

る人や、日本の学校と同レベルの日本語を維持したい場合などは、シドニー日本人学校に通うという選択肢もある。また、シドニー日本人学校の特徴として、「オーストラリアのカリキュラムで運営される「国際学級 (キンディー〜イヤー6)」を併設していることも挙げられ、日本人学級と国際学級との交流も行われている。

■日本語補習授業校

平日の放課後や週末に開講している補習授業校 (略称: 補習校) は、国語などを教えている。国語では年齢相応の語彙を身に付けることを目標とするなど、日本語の応用力の土台を作る役割も担っている。また勉強の補習を行うだけではなく、日本や日本文化の窓口としての重要な役割も果たしている。日本の伝統行事や生活習慣を同世代の日本人の子どもと楽しく学ぶ機会もある。

高等教育

オーストラリアの高等教育には、主に学士、修士、博士号が取得できる3種類の課程がある。また、2つの学士号や修士号を取得するために、学生が二重学位 (double degree) または混合学位 (combined degree) の課程を履修することが非常に一般的だ。これは、人文、商業、法学、科学分野でよく見られる。

オーストラリアには43校の大学がある (オーストラリアの大学40校、海外の大学2校、私立の専門大学1校)。大学の他にも多数の教育機関で高等教育を提供している。

オーストラリアには、高等教育に関する質と基準を管理する機関「オーストラリア高等教育質・基準機構 (Tertiary Education Quality and Standards Agency: TEQSA)」がある。これは、大学とその他の高等教育機関を管理し、品質と基準を監視するためにオーストラリア政府が設立した機関である。更に「留学生のための教育サービス法 (Education Services for Overseas Students: ESOS)」の下で以下の学生の権利が保護されている。

- ・全ての留学生の福利厚生
- ・質の高い教育
- ・最新かつ正確な情報の提供

体験Column

家庭それぞれでしっかりした教育方針を立てることが大事

S.C.さん

3人の息子を育てています。子育て環境の良い点は、個人の自由を尊重するということです。移民の国で、それぞれ人種が異なるので全てと同じことは要求できないということがありますが……。また、学校はいわゆる「部活」というがないので、3時に授業が終わると、その後の時間は自由に使えるというメリットがあります。

悪い点というか日本と違う点は、小学校では英語と算数以外は、教科は選択制になります。各教科をきちんと勉強したい人は結局塾に行かざるを得なくなります。子どもが小学校5年生ぐらいまでは、たとえ家から近い学校でも、子どもだけで通わせることができません。下校時も授業が終わる3時には学校に子どもを迎えに行かなければならず、送迎が必要になります。働いている親は、始業前と終業後にあるアフターケア (有料)、日本で言うところの「学童」に行かせなければなりません。私

自身は日本で教育を受けたので、日本と比べシドニーでの教育で驚くこともありました。例えば掃除当番という制度が無く、子どもは教室などの掃除はしません。ランチに、ポテトチップスやお菓子を持参する子どもがいることも驚きました。またイースターやクリスマスには、子どもにチョコレートがたくさん配られることにも文化の違いを感じました。

子育ての注意点は、周りに流されないことが大切だと思います。そのためには家庭の教育方針をしっかり立てることが大事だと思います。日本でいう中学と高校の間の学年に受験は無いので、割と伸び伸びと子ども時代を過ごしているように感じます。日本に比べて引きこもりや家庭内暴力というのもあり聞かないので、やはり日本に比べてストレスは少ないのかもしれないです。あとは、子どもが悪い方向に行かないようにガイドしてあげれば良いのではと思っています。

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いっぱい。規模が大きいくだけでなく、飲食施設併設など素敵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、オーストラリア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ている。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) や『The Daily Telegraph』(Web: www.dailytelegraph.com.au) のエンターテインメント欄が便利。また、イベント情報などを入手するには街角で見かける観光案内所を利用するのもいい。目的に応じてお薦めものを教えてくれる。更に『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(誌)からも情報が入手できる。

●チケットの入手の仕方

イベントやコンサートのチケットは、多くの場合が劇場などのサイトで購入できるようになってきているが、「BOX OFFICE」と呼ばれる劇場の窓口で電話で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・エージェンシーのサイトで購入するといった方法もある。

日本語でいうダブ屋をScalpersと言うが、コンサート・

チケットなどの「Terms and Conditions」欄に「not for resale」と印字されている場合、Scalpersがチケットを売ることは違法だ。また個人間売買も違法なので、新聞などのクラシファイド欄で「チケット売ります」などの個人広告欄から購入は注意したい。また、「not for resale」と印字されていなくても、転売に関する規約を別途規定している場合がある。

ちなみに、Ticketmasterのウェブサイトには、「Resale」のコーナーがある。ここでは既に売り切れたチケットが合法的に再販売されている。

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「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、ニューヨークやロンドン、パリなど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。「Aboriginal and Torres Strait Islander Dance Theatre」(Web: descendance.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、斬新でエネルギー溢れるステージを楽しめる。

舞台演劇を楽しみたいのならば、「SYDNEY THEATRE 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、多岐にわたる文化や芸術を紹介している。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。

現在活躍中の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Paddington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

Column シドニーで劇場体験

1929年に建設された由緒ある歴史的な劇場「State Theatre」(Web: www.statetheatre.com.au) は、一度は訪れてみたい場所。ハンドメイドのクリスタルで作られたシャンデリアやアール・デコ建築を配した重厚感ある建築装飾など、その豪華さに贅沢な気分になれること間違いなし。更に、大劇場もいいが、役者を間近に観られ、かつ演目それぞれに個性がある小劇場も、また違った楽しさを味わえる。開演時間は、夜の部は午後8時頃からなど比較的遅めの設定のものも。観劇の際の服装は特に決まりはない。しかし、話題のミュージカルやオペラ鑑賞にはドレスアップしてくる人も多い。



State Theatre内部。Photo: Satoko Clarke

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。シドニー・フェスティバルなどの期間中は、市内各所で無料コンサートやパフォーマンスが行われる。

●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、ディジュリドゥと呼ばれる世界最古の木管楽器を使ったオーストラリア独自の音楽。地の底から響きわたるような音と独特のリズムは、一部のアーティストたちに昔から大きな影響を与えてきた。坂本龍一も自身のアルバムに取り入れている。

忘れてはならないのがカントリー音楽。カントリー音楽というとアメリカが本場という印象があるが、故Slim Dustyなどをはじめとし、優れたカントリー・ミュージシャンを輩出している。

●オーストラリアの映画

オーストラリアの映画の歴史は古い。1900年代後半から1910年代前半にかけて世界で一番多く劇場用映画を制作していたという。その後一時期衰退していたが、60年代後半から政府が芸術や映画振興に力を入れ始め、国際的に再び注目されるようになった。教育にも力を入れており、シドニーにあるオーストラリア国立演劇学院(The National Institute of Dramatic Art)からは優れた役者が多く巣立っている。90年代には、『ダンシング・ヒーロー』、『ミルエルの結婚』、『プリシラ』、『ピア・レッシン』、『シャイン』といったヒット映画作品を生み出した。

また最近では、他国の映像制作スタッフが映画撮影のため来豪するケースも増えており、シドニーでは街中でロケーションを見かけることが多い。98年に「Fox Studios Australia」がシドニーに完成した後は、大型ハリウッド映画も制作されるようになっていく。

●オーストラリアの文学

文学作品に最初に触れるには、オーストラリアの代表的な短編文学作品を集めた『Best Australian Short Stories』がお薦めだ。

オーストラリアで最も有名な近代・現代文学作家の1人は、73年にノーベル文学賞を受賞したPatrick Whiteだろう。彼の、オーストラリアの探検家を描いた『Voss』は名作。

児童文学や絵本の分野では、ガムナツ・ツリーやオーストラリアの植物が主人公の『Snugglepot & Cuddlepie』

(May Gibbs作・絵)や『Blinkly Bill』(Dorothy Wall作・絵)などが有名。童話シリーズには『Australian Children's Classics Set』がある。こちらもオーストラリアならではの動物や植物を主人公にしたシリーズだ。

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。スポーツ観戦はオージーの一大イベントだ。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。オーストラリア最大のスポーツ・イベントである決勝戦のグランド・ファイナルには毎年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、英国伝統の人気スポーツ。1試合になんと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。NSW州で最大の競馬場は、ランドウィック(Randwick)にある「Royal Randwick」。建物の中には、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ながら楽しむのもいい。

図書館

各地域にはその地区ごとに図書館があり、本やDVD、CDなどの貸し出しのほか、著者を招いての講演会などのイベント開催、英会話教室やカルチャー教室などの教育活動などを行っている。Chatswood Library (Web: www.willoughby.nsw.gov.au/library) のように、日本語の書籍が比較的充実している図書館もある。

Column 紫外線対策を忘れずに

アウトドアでのコンサートやスポーツ観戦などの場合、紫外線の強いオーストラリアでは紫外線対策は必須である。適度な紫外線はビタミンDを体内で合成するなどのメリットもあるが、オーストラリアの紫外線は日本の7~8倍あるといわれ、メリットよりも危険性が大きい。Cancer Council Australia (Web: www.cancer.org.au) では、Slip (長袖の上着を着る)、Slop (日焼け止めクリームを塗る)、Slap (つばの広い帽子をかぶる)、Seek (日陰を探す)、Slide (サングラスをかける) というスローガン掲げ、紫外線対策キャンペーンを行っている。

紫外線対策は子どもたちも例外ではなく、「No Hat, No Play Policy」を基本方針とし、帽子を着用しない子どもは外遊びはしないように指導している。毎朝登校前に日焼け止めを塗ることや、通学中も学校でもサングラスを着用することが奨励されている。

体験Column オージー・ハズバンド

私はグラニー・フラットに住んでいるので、母屋の大家さんの動向がよく分かります。休みの日になると、カーベットを専用クリーナーで掃除したり、雨漏りがする樋を修理したり、プールの壁を塗り替えたりしています。日曜大工だけではなく、夏は庭の芝生の成長に合わせて2週間に1度は草刈り機で手入れをしています。先日大家さんのガレージを見せてもらったのですが、所狭しと置かれたプロ仕様の大工道具やガーデニング道具の数々に驚きました。大家さんご夫婦は共働きですが、旦那さんの方が帰りが早いため、部屋の掃除をし、6時頃帰宅する奥さんのために夕食を作ります。まさに「ママに家事をし、家の修繕などの大工仕事をこなす」という意味が込められた尊称「オージー・ハズバンド(もしくはオーストラリアン・ハズバンド)」そのものです。気付けば自分もオージー・ハズバンドになっていました。[T.Sさん(35歳)、滞在歴1年]

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

Dr Celina Rappaport

Northbridge
Medical Practice
Suite 2B, Level 1, 115
Sailors Bay Rd. Northbridge
TEL: 9958 7104

George Street
Medical Centre
308 George St. Sydney
TEL: 9247 4653

予約制

6月27日より上記住所に移転
開業歴32年

日本生まれの
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

4000NICH1

MAP 7-C-1 / 21-D-2

65680BSE

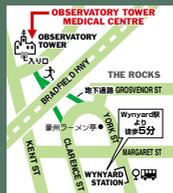


OBSERVATORY TOWER
MEDICAL CENTRE



海外旅行保険を持っている方は、
キャッシュレスサービスが受けられます
※患者様がお支払いする際、診察時の通訳費はかかりません

日本語が通じるクリニックです。



日本語専用電話

(02)9252-8888

オブザーベトリータワー
メディカルセンター
診察時間：月～金 7:30AM～6PM
Suite 5, 168 Kent St., Sydney
(Observatory Tower地上1階、カフェの隣)

Email: Japanese@executivehealthgroup.com.au
WEB: www.otmc.com.au

MAP 5-B-3

気になる話題やニュース
を日本語で見たい。



ビザや法律問題を
詳しく知るには？

レストラン情報やお店の
最新情報を知りたい！



求人・住まい・コミュニティ
情報ってどこにあるの？

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

検索

nichigopress.jp

0000NICH_8

4448HOTE_4

*タウンホールクリニック内(右ページ参照)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？
辛い状況を抜け出して、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。



ニコラスワラッチ 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(連絡先は右ページ参照)まで。

P35, P111, MAP 12-C-1

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



患者様本位の
優しさと思いやりのある医療
サービスを心がけています



ゆったりとした待合室には
無料インターネット完備



レイチェル医師

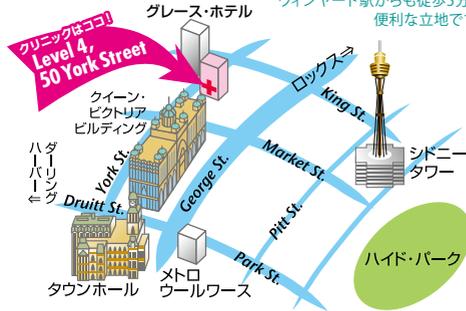


えりこ医師



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セラピスト
も当院内で診療を行っております。(左ページ参照)

お気軽にご連絡ください

1800-355-855
または(02)9299-4661

■診療時間

平日 [朝] 8:30～ [夜] 7:30
土日・祝日 [朝] 11:00～ [夜] 7:00
※電話予約受付 毎日 [朝] 8:00～ [夜] 9:00

※診療時間は予告なく変更になる場合があります。ご了承ください。

土日祝・早朝は完全予約制

www.townhallclinic.com.au

日本から世界へ・徳真会ネットワーク

ワールドタワー 歯科

日本最大の歯科ネットワーク
"徳真会"提携歯医者
日本非抜歯矯正研究会員
日本アライナー矯正研究会員

日本人スタッフが常勤
丁寧で安心な治療が受けられる

インビザライン矯正治療特別推薦クリニック

日本人に合ったインビザライン矯正を!

全く目立たない
マウスピースを使う
矯正治療「インビザライン」



その技術が国際的に認められている当院では困難なインビザライン治療でも対応可能ですので、ぜひご相談ください。



※学生10%割引

※友達紹介した方とされた方も10%割引

Suite 1104 (Level 11), World Tower Commercial,
87-89 Liverpool Street, Sydney NSW 2000

(02)9269-0517

月～金 9:00-18:30
土日休診

www.haisha.com.au

Town Hall駅歩2分

73228287

■P34, 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、メディアケア、
学生OSHC、OVHC保険(Visitors Plus)で全額カバー可能。



やしおり
日本：臨床心理士
豪：Registered Psychologist

MOVE 読者へ初回無料 45分トライアル・カウンセリング
シドニー以外の都市へも保険全額カバーで出張可

0416-006-835 (電話受付8AM~10PM)

sydneycocoroclinic.com www.cocoroclinic.com.au
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。

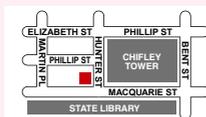
電話でご予約下さい

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



4056DFKA

■MAP 8-A-1

歯科医師

ニコラス W. ホッキング

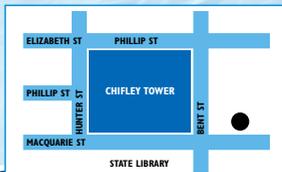
(シドニー大学講師)

BDS(Adel) MSC(Lond) MClIn Dent(Pros)(Lond) FICD FPFA

- イギリス・オーストラリアで20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の紹介。
- 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)

月曜日(初診の方) 診断見積り無料

急患
随時受付



日本語でのご相談、ご予約は
9251-0100 または 9252-5888

診療時間午前8:30～午後5:30 シドニー日本人学校保健医
Suite 1103/1104 Level 11, 135 Macquarie St., Sydney
www.nwhocking.com
Email: nwhocking@gmail.com

■MAP 6-A-3

ワールドシティ日本語医療・歯科センター

医療 (GP) は、海外旅行保険でキャッシュレス・サービスです




 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
日本人ナースと受付が心をこめて
サポートします

1階：一般開業医(GP)



- メディケアをお持ちの方は**バルクビリング**
- 週6日同じ女医による診察

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

院内にパソロジー検査施設、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・審美歯科



- 一般歯科も矯正も腕に自信あり
- 最先端機器 (3Dデジタル・レントゲン等)
- インプラント・歯根管治療・小児歯科と矯正も専門
- 水・金曜は初回お見積り無料(レントゲン代別途)
- 日本全国引継歯科紹介可
- ワーホリ・学生10%OFF

Level 1&2, 722 George St. Sydney 2000 (セントラル駅徒歩5分)

日本語
ライン

(02)9281-0348

診療時間

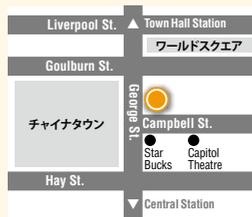
平日：9AM~6PM

土：9AM~4PM

歯科専用

(02)9281-6744

www.worldcitimedical.com.au/jp/  「ワールドシティ」で検索 



ワールドスクエアのペック

PEC City Clinic

ペック・シティ・クリニック



どんな小さなことでもペックにご相談ください。

一般診療・緊急医療

ベテランの日本人ナースが勤務。
専門用語についても詳しくご説明いたしますので、
安心して診察を受けられます。

こんな症状でお悩みの方いませんか...?

婦人科系の
悩みは
どこに
行けば
いいの?



毎日が、イヤー

バイトで
膝痛めちゃって...



GP(一般開業医)?

オーストラリアでは、まずGP(一般開業医)で診療を受け、
それから必要があれば専門医への紹介状をGPから発行し
てもらいます。専門医は紹介状がなければ診察してもら
うことはできません。通常専門医に予約して診察を受けるの
に二週間ほどかかりますが、当クリニックをご利用いただ
けば最も速い場合は当日に専門医による診療も可能です。

キャッシュレスサービス?

海外旅行保険加入者は、キャッシュレスサービスが利用で
きます。診察時に海外旅行保険証を提示し、指定のフォー
ムに記入するだけで、保険会社への請求処理な
ども代行しております。(保険会社
によっては当クリニックまでのタク
シー代を請求できるケースもあります
ので、領収書などの保管をお勧めします)



人間ドック・健康診断

基本パッケージ

\$750+GST

(ご希望により追加検査も可能)

ドクターによる綿密な内科健
診・身体検査、血液・尿・便検
査などの病理学データをもとに
健康評価レポートを作成します。

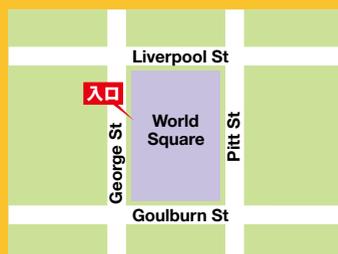


最近害の
腫瘍が...

BMI
コレステロール
前立腺がん
高血圧
etc...

医療通訳・医療アシスタント

当クリニックでの診察時以外でも、ご要望に応じ
て各医療機関への医療通訳者の派遣を行っており
ます。また、ドクター・ナー
ス、救急車などの手配、治
療のため帰国が必要な場
合は、航空会社やチケット
の予約など帰国に必要な
諸手配の代行も承ります。



☎ 予約時間 (8:00~22:00)

(02)8267-8300

診察時間: 月~金 10:00~18:00 (要予約)

予約時間: 月~金 8:00~22:00

Suite 45 Level 3 650 George St Sydney

pecadmin@peccityclinic.com.au

www.peccityclinic.com.au

オーストラリアのすべて、今が分かります!

創業39年を誇るオーストラリア最大の邦字新聞社NICHIGO PRESSの発行媒体



日豪プレス 全国版
Nichigo Press National Edition



日豪プレス クイーンズランド版
Nichigo Press Queensland Edition



日豪プレス ムーブ
Nichigo Press Move



日豪プレス jstyle
Nichigo Press jstyle



日豪レッツ・ゴー
Nichigo Let's Go

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として、
生活に密着した役立つ情報を発信し続けております。

— THE BOLD NEW —
CIVIC
 ARRIVING JUNE



HONDA



NORTH AMERICAN INTERNATIONAL

AUTO SHOW 2016北アメリカカー・オブ・ザ・イヤー受賞

スポーティー 新型CIVICセダン



※上記新型CIVICセダンは海外モデルのため、実際の仕様とは異なります。



世界のベストセラーカー **JAZZ**



日本のSUVベストセラーカー **HR-V**

Scotts Honda
 291 Pacific Highway, Artarmon
 ~ Scottshonda.com.au
 ~ (02) 9431 2333



Hornsby Honda
 160 Pacific Highway, Hornsby
 ~ Hornsbyhonda.com.au
 ~ (02) 9472 2100



詳しくは日本語でお気軽にお問い合わせ下さい。 japandesk@scottsgroup.com.au