

NICHIGO PRESS

W

O

FREE

APRIL 2018 - MARCH 2019

Vol.37

A

M

もっと知る！もっと楽しむ！  
快適なシドニー暮らし





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



わたしのずっとお気に入り  
**格安SIMプラン**

**7GB ▶ \$30**

**10GB ▶ \$37**

ポイント!

データは、最大**20GB**まで選べる!  
毎月無料でプランの上げ下げOK!  
かけ放題プランも大人気!



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



毎月お洒落なキャンペーン

データGB容量アップや基本料金割引サービスなど  
様々なサービスを毎月行ってます。

大容量!  
最大 **60GB** で安心  
**\$23** から選べる、  
ぽけっとWiFiプラン



- 高速インターネット
- 広いカバレッジ
- 5台同時接続可能!



シドニー店 営業時間・月~金10:00~18:00

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

☎ 02-9264-9601 ✉ info@able.net.au

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

お問合せは日本語でどうぞ  
他都市にも支店があります。

※表示価格はすべてGSTが含まれておりません。





CIVIC



CR-V



HR-V



HONDA



ODYSSEY



CITY



JAZZ

スコッツ・モーター・グループについての詳細は27ページに掲載

 Scotts Honda

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

 Hornsby Honda

160 Pacific Highway,  
Hornsby  
~ Hornsbyhonda.com.au  
~ (02) 94722100



NSW州唯一のNSX取り扱い店



日本語専用デスク



[japandesk@scottsgroup.com.au](mailto:japandesk@scottsgroup.com.au)

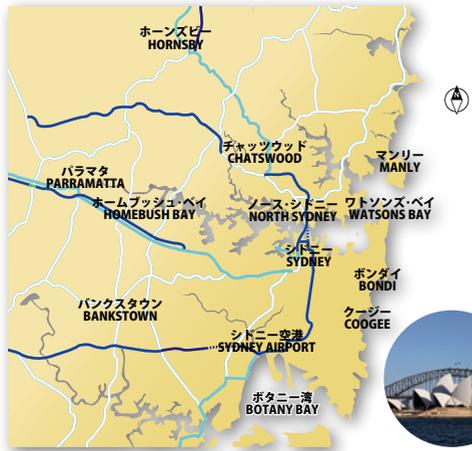
# オーストラリア基本情報 AUSTRALIA

■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	24,662,456人(2018年3月1日現在)(日本の約20%)
面積	約7,690,000km <sup>2</sup> (日本の約21倍)
時差	日本との時差は、東海岸の4つの州と特別地域(NSW州、QLD州、ACT、VIC州、TAS州)でプラス1時間、SA州とNTでプラス30分、WA州ではマイナス1時間。また、2018年10月7日~2019年4月7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\$=¥82.76(2018年3月1日現在) 紙幣は、\$5、\$10、\$20、\$50、\$100の5種類。 硬貨は、\$5、\$10、\$20、\$50、\$1、\$2の6種類。



電圧	220~240V、50Hz、コンセントは3つ又。
チップ	特別なサービスを受けた時以外は基本的には不要。
飲酒	18歳以上。パブなどには身分証明書(パスポートなど)を携帯する。
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、罰金などのペナルティーを課せられる。07年より屋内の公共の場所は完全に禁煙となっている。
GST	日本の消費税にあたる財・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。



# シドニー基本情報 SYDNEY

- 位置 南緯33度 東経152度
- 面積 12,407km<sup>2</sup>(うちシティーは6.18km<sup>2</sup>)
- 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  
4,920,970人(2015年/オーストラリア統計局)

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

平均年齢	32歳
個人の平均収入(15歳以上)	\$1,177.70(週)
世帯の平均収入	\$2,000~2,499(週)

■NSW州在住日本人数  
33,398人(2017年版海外在留邦人数統計/在シドニー日本国総領事館調べ)。内訳は、男性12,320人、女性21,078人、うち永住者19,490人。ちなみに、2015~16年の日本人のワーキング・ホリデー・メーカー数は、豪州全土で12,434人(連邦移民局調べ)となっている。

- 04 オーストラリア&シドニーの基本情報  
 06 シドニーのお薦めマーケット  
 08 シドニーを楽しむ季節のイベント  
 12 シドニー郊外 ショート・トリップおすすめ11  
 16 緊急連絡先一覧

目的別のお役立ち情報ガイド

## SYDNEY GUIDE

- 17 遊ぶ  
 19 観る  
 21 きれいになる  
 22 学ぶ  
 23 働く  
 26 生活する  
 29 携帯電話の使い方 in オーストラリア  
 30 食べる  
 34 買う  
 36 シドニー生活でよく見かけるもの  
 40 カレンダー  
 42 シドニー交通機関  
 57 シドニーの地図  
 81 シドニー新生活ガイド

暮らし方の情報をシーン別に紹介！



Photo: Satoko Clarke

# MOVE

April 2018 - March 2019

Vol.37



Cover Image: Satoko Clarke

### Editorial

Editor Kazuya Baba

Yuriko Ishii

Ryoji Yamauchi

### Design

Designer Anyu Tsushima

Junko Wakimura

### Advertising

Sales Representative Naoto Ijichi

Ryo Shidara

Kanako Sugiya

Kumiko Tokita

Nichigo Press Publications

Publisher Ike Ikeguchi

General Manager Kazuya Baba

©日豪プレス2018～2019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)5538-0766 Fax: (07)5538-0114  
 Email: npqld@nichigo.com.au

\*写真協力: Tourism Australia, Tourism New South Wales, City of Sydney, Historic Houses Trust of New South Wales, Sydney Harbour Foreshore Authority, RTA, Sydney Opera House  
 \*本誌の記事中で紹介されている価格・料金には、特に記載がない限り、財・サービス税 (GST) が含まれています。  
 \*本誌に記載されている情報は、特に記載がない限り、2017年3月1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・ムーヴは、掲載記事の正確さに万全を期していますが、掲載後に情報の変更の可能性があることをあらかじめご了承ください。また、広告、記事に関しては、内容が必ずしも世の真実を反映したものではありませんこととお断りいたします。なお、掲載記事・情報、写真、図版の無断転載を禁じます。掲載される広告内容は連邦公正取引法 (1974年) およびニュー・サウス・ウェールズ州公正取引法 (1987年)、著作権法 (1968年) 及びこれらの法律に類似する法律の規定に違反するものではないことを条件にしていますが、広告の内容ややり方に関する責任は負いかねますのでご了承ください。

# ローカル気分を味わおう！ お薦めマーケット 15選 in Sydney

オーストラリアでショッピングといえば、週末に各地で開催されているマーケットは外せない。新鮮な食材や掘り出し物の雑貨を探したり、芝生に寝転んだり、屋台のフードを楽しむながら過ごす休日は極上のリラックスタイムだ。見ているだけでも楽しくなる、シドニーのマーケット15選を紹介。

## ロックス・マーケット

The Rocks Markets

石畳が美しい小道に200以上の店舗が立ち並び、オペラ・ハウスに近い抜群のロケーションから観光スポットとしても人気を集めているマーケット。洗練されたアクセサリーや雑貨、アート系のグッズなどがそろっている。



■住所: Playfair & George Sts., Jack Mundy Place ■最寄り: サークュラー・キー駅から徒歩10分 ■Tel: 0412-271-725 ■Web: www.therocks.com ■営業時間: 金9AM~3PM (フードのみ)、土・日10AM~5PM

## パディントン・マーケット

Paddington Markets

若手デザイナーやアーティストが数多く出店しているので、おしゃれな一点物の雑貨や洋服が手に入る。これから有名になる芸術家たちのアイテムを足先に入手できるチャンスだ。フレンドリーな店者たちのおしゃべりも楽しもう。

■住所: 395 Oxford St., Paddington ■最寄り: セントラル駅からバスで20分 ■Tel: (02)9331-2923 ■Web: www.paddingtonmarkets.com.au ■営業時間: 土10AM~4PM



## グリーブ・マーケット

Glebe Markets

ファッション・アイテムを中心に販売しており、学生やユニークなファッションを好む人たちににぎわっている。セカンドハンドや古着がほとんどなので、比較的リーズナブルな値段でお気に入りの商品を見つけられるはず。



■住所: Cnr. Derby Pl. & Glebe Point Rd., Glebe ■最寄り: セントラル駅からバスで15分 ■Tel: 0419-291-449 ■Web: www.glebemarkets.com.au ■Email: david@glebemarkets ■営業時間: 土10AM~4PM

## ボンダイ・マーケット

Bondi Markets

ボンダイ・ビーチの目の前にある小学校で、土曜日はファーマーズ、日曜日はカジュアル系ブランドを中心としたファッション・マーケットが開催。人気のオーガニック・コスメ・ブランド「パネッサ・ミーガン」の発信地でもある。

■住所: Bondi Beach Public School, Campbell Parade, Bondi Beach ■最寄り: ボンダイ・ジャンクション駅からバスで10分 ■Tel: (02)9315-7011 ■Web: bondimarkets.com.au ■営業時間: 土9AM~1PM、日9AM~4PM



## キャリッジワークス・ファーマーズ・マーケット

Carriageworks Farmers Market

鉄道車両工場を改装してアート・スタジオやシアターとして利用されているキャリッジワークスで、受賞歴もある正統派ファーマーズ・マーケットが毎週土曜日に開かれています。スーパーでは手に入らない品々に気分も高まるはずだ。



■住所: 245 Wilson St., Eveleigh ■最寄り: レッドファーン駅から徒歩15分 ■Tel: (02)8571-9099 ■Web: www.carriageworks.com.au/events/carriageworks-farmers-market ■営業時間: 土8AM~1PM

## キリビリ・マーケット

Kirribilli Markets

シドニーの象徴ハーバーブリッジをバックに約220の店舗が出店されている。第2日曜日に開催されるアート・デザインとファッションのマーケットは、少し価格は高いがクオリティとデザイン性を追求した品々がそろっている。

■住所: Alfred St., South, Milsons Point ■最寄り: ミルソンス・ポイント駅から徒歩1分 ■Tel: (02)9922-4428 ■Web: www.kirribillimarkets.com ■営業時間: 第2日曜 (アート・デザイン、ファッション・マーケット)・第4土曜 (ジェネラルマーケット) 8:30AM~3PM



## マンリー・マーケット・プレイス

Manly Market Place

穏やかな空気が流れるマンリーで開催されている。コスメや雑貨や若手デザイナーたちのアート作品などがそろう癒し系マーケット。サーキュラー・キーからフェリーでわずか20分、シティとは違う雰囲気を楽しむことができる。



■住所: Sydney Rd., Manly ■最寄り: マンリー・フェリー・ターミナルから徒歩10分 ■Tel: 0435-388-410 ■Web: www.manlymarketplace.com.au ■営業時間: 土・日9AM~5PM

## バルメイン・マーケット

Balmain Market

シドニーで最も歴史があるマーケットの1つ。手編みのセーター、手作りの石鹸などのハンドメイド商品やリサイクルアートが数多く販売されているのが魅力だ。人びとを引き付けるアットホームな雰囲気に含まれている。



■住所: 217-223 Darling St., Balmain ■最寄り: バルメイン・フェリー・ターミナルから徒歩10分 ■Tel: 0411-047-655 ■Web: [www.balmainmarket.com.au](http://www.balmainmarket.com.au) ■営業時間: 土9AM~3PM

## マリックビル・マーケット

Marrickville Market

有機栽培の食材はもちろん、フレッシュ・ジュースやコーヒーなど、国際色豊かな食品をその場で調理する売店が集合しており、いつも活気あみなぎっている。骨董品やハンドクラフト、家庭用品や中古本などの販売もある。



■住所: 142 Addison Rd., Addison Road Centre, Marrickville ■最寄り: マリックビル駅 ■Tel: (02)9999-2240 ■Web: [www.organicfoodmarkets.com.au](http://www.organicfoodmarkets.com.au) ■営業時間: 日9AM~3PM

## キングス・クロス・マーケット

Kings Cross Market

新鮮なオーガニックの野菜や果物、卵やオリーブ・オイルなどの食材を始め、美しい花など生活を彩るアイテムを見て回るのも良いだろう。また、直接生産している人の顔を見て購入できるのはとても貴重な機会だ。



■住所: Fitzroy Gardens, Macleay St., Potts Point ■最寄り: キングス・クロス駅 ■Tel: (02)9999-2226 ■Web: [www.kingscrossmarket.org/saturday-farmers-market](http://www.kingscrossmarket.org/saturday-farmers-market) ■営業時間: 土8AM~2PM

## オレンジ・グローブ・マーケット

Orange Grove Market

オーガニック食品の他にも、フェアトレード認証商品やフリーレンジの卵や牛肉など、消費者としてこだわりたいポイントを押さえた品々は販売。手作りのジュエリーや雑貨は一品物も多いので、お土産やプレゼントに最適だ。



■住所: Orange Grove Public School, Cnr. Perry St. & Balmain Rd., Leichhardt ■最寄り: リリーフィールド駅(ライト・レール)から徒歩10分 ■Tel: (02)9999-2226 ■Web: [www.facebook.com/OrangeGroveMarket](http://www.facebook.com/OrangeGroveMarket) ■営業時間: 土8AM~1PM

## ダブル・ベイ・マーケット

Double Bay Market

多くのマーケットが週末開催の中、毎週水曜日に行われているマーケット。オーガニックの野菜や果物から丁寧に作られたチーズやオリーブ、珍しい調味料、そしてビンテージファッションまで豊富な品ぞろえを楽しむことができる。



■住所: Guilfoyle Park, Guilfoyle Ave., Double Bay ■最寄り: エジックリフ駅から徒歩10分 ■Tel: (02)9999-2226 ■Web: [www.facebook.com/DoubleBayMarket](http://www.facebook.com/DoubleBayMarket) ■営業時間: 木9AM~2PM

## ムーア・パーク・プロデューズ・マーケット

Moore Park Produce Market

ショッピングとエンターテインメントの融合を楽しめる、ムーア・パーク内にあるレジャー施設内「EQ(Entertainment Quarter)」で週2回開催されているため、普段なかなかマーケットに行けない人も予定を合わせやすいのがうれしいポイント。ワークショップやクッキング・デモンストレーションなども行われている。



■住所: 122 Lang Rd., Moore Park ■最寄り: セントラル駅からバスで20分 ■Tel: (02)8117-6700 ■Web: [www.ffmarket.com.au](http://www.ffmarket.com.au) ■営業時間: 水8AM~2PM, 土9AM~3PM, 日10AM~5PM

## サリー・ヒルズ・マーケット

Surry Hills Markets

サリー・ヒルズにある小さな公園に60を超える店舗がぎっしりと立ち並び、そのアクセスの良さから毎月多くの人でにぎわう。訪れる人のファッションもおしゃれで、販売される商品のセンスとクオリティの高さから知名度も抜群だ。



■住所: Shannon Reserve, Crown St., Surry Hills ■最寄り: セントラル駅から徒歩10分 ■Tel: (02)9356-4977 ■Web: [www.shnc.org/events/surry-hills-markets](http://www.shnc.org/events/surry-hills-markets) ■営業時間: 第1土曜8AM~4PM

## フレンチズ・フォレスト・マーケット

Frenches Forest Market

シドニー市内からバスで40分という立地にもかかわらず、その規模の大きさでどこでもしか買えない珍しい商品が人気。高価なイメージがあるオーガニック食品を手頃な値段で入手できるため、毎週レジ前に行列ができるほどにぎわっている。



■住所: 5 Frenches Forest Rd., East, Frenches Forest ■最寄り: ウィンヤード駅からバスで40分 ■Tel: (02)9999-2226 ■Web: [www.facebook.com/FrenchesForestMarket](http://www.facebook.com/FrenchesForestMarket) ■営業時間: 日9AM~1PM



# シドニーを楽しむ！ 季節のイベント

2018年3月～19年2月に開催される、シドニーの代表的なイベントを紹介。家族や友達と一緒に出かけよう。  
※開催日程などは2018年3月時点での情報。

AUTUM

## 秋

シドニーでは3～5月が暦の上で秋。外でも過ごしやすいこの時期、夏から開催中の野外映画上映イベント「ムーンライト・シネマ」などが楽しめる。

3月後半からは長袖を着る日が増え、ファッションやアートなど秋を楽しむイベントが目白押し。4月上旬には夏時間（デイライト・セービング・タイム）が終わり、4月25日のアンザック・デー（祝日）には戦没者慰霊の日としてセレモニーなどが執り行われる。

例年3～4月にオーストラリアはイースターの大型連休を迎え、家族で楽しめる「ロイヤル・イースター・ショー」が開催され多くの人々がシドニーの会場を訪れる。

5月末からは毎年恒例の「ビッド・シドニー」で見慣れた街並みがカラフルにライト・アップされ、国内外からの観光客で夜のシドニーが一層にぎわう。昼間はボカボカと暖かい日も夜は冷えるので、外出の際は上着などを忘れなく。

# 3

March

### Moonlight Cinema



話題の最新作から往年の名作まで、さまざまな映画作品を開放感あふれるセンテニアル・パークの芝生の上でピクニック気分で見ることが出来る屋外イベント。料金は映画館と同程度。敷物などを持って出かけよう。

Moonlight Cinema  
■日程：～4月1日（日）  
■Web: [www.moonlight.com.au/sydney](http://www.moonlight.com.au/sydney)

# 4

April

### ロイヤル・イースター・ショー



オーストラリアの農業や畜産業の豊かさを祝うお祭り。馬や羊、アルパカなどの動物と触れ合ったり、警察犬のショーやウッドチョップ（丸太切り）の技を競う大会、国産グルメやワイン、移動式遊園地などお楽しみが盛りだくさん。

Sydney Royal Easter Show  
■日程：3月23日（金）～4月3日（火）  
■Web: [www.eastershow.com.au](http://www.eastershow.com.au)

# 5

May

### ビッド・シドニー

光、音、アイデアの祭典として毎年規模を拡大し続けるビッド・シドニー。アートとエンターテインメントを融合した光のショーやオブジェ、プロジェクション・マッピングなどが約3週間にわたり市内各所で展開される。

Vivid Sydney  
■日程：5月25日（金）～6月16日（土）  
■Web: [www.vividsydney.com](http://www.vividsydney.com)





WINTER

# 冬

冬のシドニーもイベントが満載。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するので、雪の降らないシドニーでも冬の趣きを味わうことができる。また、NSW州とQLD州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「シテイトゥー・サーフ」、色粉を浴びながら走るユニークな「カラー・ラン」、海外からの参加者も多い「シドニー・ランニング・フェスティバル」など、家族や友人と一緒に走るのもお勧めだ。

屋内イベントなら、6月の「シドニー映画祭」で世界中の映画を楽しんだり、8月にシドニー郊外で開催されるアニメやマンガ文化のお祭り「スマッシュ!」も。

# 6

June

## シドニー映画祭

60年以上の伝統を持つ「シドニー映画祭」は今年も6月に開催される。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ることができる12日間。10枚セットなどのお得なパスも販売される。



### Sydney Film Festival

■日程: 6月6日(水)～17日(日)  
 ■Web: [www.sff.org.au](http://www.sff.org.au)

# 7

July

## スマッシュ!

シドニー西部のローズヒルにゲーム、アニメ好きやコスプレイヤーが集う「スマッシュ!」は、日本の有名声優などのゲストも毎年見逃せない。オーストラリアのポップ・カルチャー熱を体感するのにぴったりのイベント。

### SMASH! Sydney Manga and Anime Show

■日程: 7月14(土)～15日(日)  
 ■Web: [www.smash.org.au](http://www.smash.org.au)



# 8

August

## シドニー国際ボート・ショー

レクリエーションのための海洋イベントでは南半球最大の歴史ある国際ボート・ショー。マリンスポーツや、釣りなどのアクティビティについて、展示や講演が行われる他、最新ボート・ファッションなども楽しめる。

### The Sydney International Boat Show

■日程: 8月2日(木)～6日(月)  
 ■Web: [www.sydneyboatshow.com.au](http://www.sydneyboatshow.com.au)





# 9

## 桜祭り

### September

桜の花を眺めながら春を祝うお祭り。例年、美しい桜を背景に、絞り染め、茶道、盆栽などのデモンストレーションや、太鼓や尺八の演奏、空手や相撲のパフォーマンスなど、伝統的な日本文化を1日中楽しむことができる。

Sakura Matsuri

■日程：9月22日(土)

■Web: [www.cowragarden.com.au](http://www.cowragarden.com.au)

# 10

## グッド・フード・マンス

### October

公園などでのグルメ・マーケットや、セレブ・シェフによるディナー・イベント、有名レストランでの限定ランチなど、おいしいもので幸せになるオーストラリア最大のグルメの祭典。人気につき特別イベントのチケット購入はお早めに。

Good Food Month

■日程：10月1日(月)～31日(水)

■Web: [www.goodfoodmonth.com](http://www.goodfoodmonth.com)



# 11

## シドニー・クリスマス

### November

# spring 春

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む「桜祭り」が春の訪れを知らせてくれる。

紫色のジャカラダの花が街中で咲き乱れる10月は、名店シェフが腕を鳴らす「グッド・フード・マンス」や、シドニー全域のバブで開かれる「クラフト・ビール・ウィーク」、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、グルメな催しで多文化国家らしさを味わえる。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・イベントも開催される。

初夏の日差しも時折感じる11月は、「日本映画祭」で話題の邦画を鑑賞したり、国民的競馬レース「メルボルン・カップ」を華やかに正装してバブなどで観戦したり、野外コンサートなども楽しめる。そして月末からは早くも街ではクリスマス・キャロルが流れ始め、ツリーも飾られる。



11月末のマーティン・ブレイスで、サンタクロースも登場する巨大ツリー点灯式から、1か月にわたる市内各所でのクリスマス・イベント。聖歌隊によるキャロル、ギフト探しにぴったりのマーケット、イルミネーションなどを楽しもう。

Sydney Christmas

■日程：毎年11月最終日曜～12月26日

■Web: [whatson.cityofsydney.nsw.gov.au/major-events/sydney-christmas](http://whatson.cityofsydney.nsw.gov.au/major-events/sydney-christmas)



# I2 December

シドニー・ニュー・イヤーズ・イブ

オペラ・ハウス周辺を中心にシドニー湾内7カ所で、午後9時と午前0時に盛大に火花が打ち上がる大晦日。夕方から、小型機の航空ショー、アボリジニーなど先住民のセレモニー、ヨットのパレードなど盛りだくさん。

Sydney New Year's Eve

■日程：12月31日（日）

■Web: [www.sydneynewyearseve.com](http://www.sydneynewyearseve.com)

# I January

シドニー・フェスティバル



オペラ・ハウスや劇場などを会場に、100以上のプログラムが展開。国内外の人気アーティストのライブや舞台公演、サーカスの他、無料の野外オペラやアート体験も。イベント・ハブのハイド・パークにはフード屋台なども並びお祭り気分。

Sydney Festival

■日程：毎年1月

■Web: [www.sydneyfestival.org.au](http://www.sydneyfestival.org.au)



# 2

マルディ・グラ

## February

LGBTQI（レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー、クィア、インターセックス）の権利と自由を祝う「マルディ・グラ」。パレードや映画祭、パーティー、展覧会、セミナーなどさまざまな角度から多様性を考えてみよう。

Sydney Gay and Lesbian Mardi Gras

■日程：毎年2月

■Web: [www.mardigras.org.au](http://www.mardigras.org.au)

夏のシドニーでは日中の最高気温が30度を超える日も多く、外出にはサングラスや帽子、日焼け止めが欠かせない。クリスマス一色に染まった街で、中旬から年末休暇に入る企業も多い。12月26日のボックス・デー（祝日）から年始にかけて小売店では一大セールが始まるのでショッピングの時期でもある。シドニーの年末といえば大晦日の花火。日本とひと味違う夏真っ盛りの年越しの瞬間は、野外で見物できる他、テレビやインターネットでも中継され大いに盛り上がる。新年には恒例の最先端アートとカルチャーのお祭り「シドニー・フェスティバル」、そして1〜2月にかけては旧暦の正月を華やかに祝う「チャイニーズ・ニュー・イヤヤー」が街中の会場で催される。2〜3月にはパレードが有名なLGBTQIの祭典「マルディ・グラ」など、マルチカルチュラルなシドニーらしい多様性に富んだイベントが続く。

# 夏

Summer

## 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、パ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・ウェブサイトから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](http://nichigopress.jp/category/event/event_syd)



## シドニー郊外おすすめ11

- ハンター・バレー (セスノックまで)  
車: 約2時間30分
- ポート・ステイブンス  
車: 約2時間30分
- ブルー・マウンテンズ (カトゥーンバまで)  
車: 約1時間30分  
電車: 約2時間
- セントラル・コースト (ゴスフォードまで)  
車: 約1時間  
電車: 約1時間30分
- サザン・ハイランド  
車: 約1時間30分



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む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、ちょっとした遠出を楽しんでみてはいかが?



### ブルー・マウンテンズ Blue Mountains

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

2000年11月に世界自然遺産に登録された26の町と村からなり、全体の79パーセントが国立公園に指定されている。ユーカリの木から発散される油分が太陽の光に反射して、山が青くかすんで見えることが名前の由来。標高1,000メートル前後の山が連なり、峡谷や滝など変化に富んだ地形を見ることができる。それらの名所を、ロープウェイやケーブル・カーを利用しながら巡る手軽なコースから、本格的なブッシュウォーキングまで、それぞれ滞り時間や目的に応じて楽しむことができる。近郊には鍾乳洞で有名な「ジェノラン・ケープ」などもあるので、時間に余裕がある人はぜひ足を延ばしてみると良いだろう。

魔術師ティアワンを父に持つ3姉妹が、父親の留守中に大ムカデに襲われ岩を投げつけた。岩の転がる音で目を覚ました魔王バニャップは激怒、父は娘を助けるべく魔法の骨(杖という説もある)で3姉妹を岩に、自分をコトドリに変えた。ところが、逃げる途中で骨を谷底に落としてしまったため、鳥の姿になった父親は、今でもそれを探し続けている。

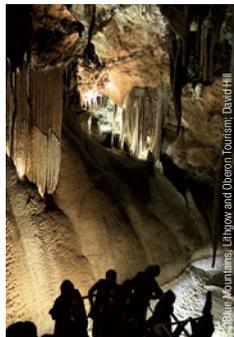


見る者を圧倒する大自然が眼下に広がる

©Destination NSW



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・ケープも見所

## 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、眼下に広がるすば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

元タ石炭を運搬するために作られたトロッコ列車。世界一急勾配のトロッコと言われ、最大傾斜52度の谷を一気に下り、あっという間に415メートル下の駅に着く。訪れるほとんどの観光客が利用するという人気のアトラクションだ。

### ●ブッシュウォーキング

#### Bushwalking

ブルー・マウンテンズでは、すばらしい景色を楽しみながら野鳥や植物の観察などができるブッシュウォーキングが人気。30分程度の初心者コースから、3日間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ろなコースの1つだ。



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



©Destination NSW



## 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参加の価値あり ワイン・テイティングも楽しめる

### ATTRACTIONS

#### ●ハンター・バレー・ホース・ライディング・アドベンチャーズ

Hunter Valley Horse Riding & Adventures

🌐 www.huntervalleyhorseriding.com.au

のどかな野原や木々を見ながらの乗馬も人気アクティビティーの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

ワイナリー巡りと共にゴルフ&スノバはいかが？ 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掛けスポットとして人気を集めているのが、車で2時間半と、比較的簡単に訪れることができるビーチ・リゾート、ポート・スティーブンス。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や、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](http://www.environment.nsw.gov.au/nationalparks)



マリンスポーツも楽しめる

クロナラの南に位置するシドニー最大級の国立公園。1万6,000ヘクタールという広大な土地に約700種類の植物が生息。ピクニックやキャンプはもちろん、カヌーや海水浴などのマリンスポーツも楽しめる。キャンプ場などを利用した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？



## キャンベラ Canberra

[www.visitcanberra.com.au](http://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、国立科学技術センター「クエスタコン」など、どれも見応えあり。



シドニー周辺とはまた違った自然を楽しめる



## ジャービス・ベイ Jervis Bay

[www.tourismjervisbay.com.au](http://www.tourismjervisbay.com.au)



真っ白い砂浜とターコイズ色の澄んだ海



海の野生動物を間近に見ることができる

NSW州サウス・コーストにある湾。透明度の高い海と白い砂浜が広がっており、国内だけではなく世界的にも高く評価されている。スキューバ・ダイビングやシュノーケリングなどのマリンスポーツの他、野生のイルカも間近で見られるので、毎日ドルフィン・ウォッチングのクルーズ船が出港している。小旅行には最適な観光スポット。



## ロード・ハウ島 Lord Howe Island

[www.lordhoweisland.info](http://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良い



カウラでは和の装いが似合う所も少なくない

第2次世界大戦中、日本・ドイツ・イタリア兵捕虜の収容所があった町。当時の日本兵捕虜の大脱走事件で日本人と豪州人合わせて235人という多くの死者を出した、悲惨な歴史の舞台として知られている。現在は、日本庭園や日本人戦没者墓地が立てられ、毎年春には、庭園で桜祭りが行われている。



カウラに来たら訪れたい日本庭園



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。



カヤックやカヌーが楽しめる湖



大自然の中でヨガを楽しむのも良い

QLD州との州境にある大陸最東端の町で、シティーでは味わえないのんびりとした雰囲気がある。カフェやレストラン、雑貨店などが軒を連ねる町の中心部では、陽気で開放的な時間を過ごせる。海も美しく、サーフィンなどのマリンスポーツも楽しめる。毎年10月には「バイロン・ベイ・サーフ・フェスティバル」が開催。多くの人でにぎわう。



街歩きも楽しみの1つ



家族で楽しめるイベントも数多く行われている

シドニーの北100キロに位置し、その名の通り、巨大なタガラ湖が太平洋に注ぐ「玄関口」のような地形になっている。19世紀にシドニー市民のリゾート地として発展し、今でも憩いを求めて多くの人を訪れる。野生のペリカンが多く生息しており、餌付けの様子が無料で観察できる。毎日300羽以上が集まる。



数多くのペリカンを間近に見ることができる

# Telephone Guide

予期せぬトラブルが発生した、クレジット・カードを紛失したなどの緊急事態のための連絡先一覧。いざという時に慌てないで済むよう、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
水道 (Sydney Water)	13-2090 (緊急以外13-2092)
ガス (Jemena)	13-1909 (緊急以外1300-137-078)
毒物インフォメーション	13-1126

### 主要クレジット・カード会社緊急連絡先

※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ります。

アメリカン・エキスプレス	1300-132-639
JCB (日本語可能)	0011-800-0009-0009
マスター・カード	1800-120-113
VISAカード	1800-125-440

### 主要銀行緊急連絡先 (クレジット・カード紛失用)

ANZ	1800-033-844
Commonwealth Bank	13-2221
National Australia Bank	13-2265
Westpac	1300-130-961
St. George Bank	1800-028-208

### その他の重要電話番号

NSW州警察	131-444
救急車 (緊急以外の予約)	1300-233-500
在シドニー日本国総領事館 ■MAP 5-D-3	9250-1000
連邦移住省入国管理局 ■MAP 9-B-1	13-1881
オーストラリア国税局 (Australian Taxation Office)	13-2861
公共交通機関案内	13-1500
鍵 (Independent Locksmiths)	1300-500-600
RMS (Roads and Maritime Services)	13-2213
携帯・固定電話についての問い合わせ (Telstra / 一般家庭)	13-2200
電話回線の不良 (Telstra / 一般家庭)	13-2203
電話番号案内	1223 (国内) 1225 (国外)
RSPCA NSW (動物虐待を見かけた時の通報)	1300-278-358
登記所 (Registry of Birth, Deaths and Marriages)	137-788
NSW気象情報	1900-955-361
NSW海洋気象情報	1900-926-101
時報	1194

### 公衆電話の使い方

右の写真は、街で一番よく見掛けるタイプのデルストラ社の公衆電話。通話料金は50セントから。コインでも掛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・カードを用意した方が良い。テレフォン・カードは、ニュース・エージェンシーやコンビニ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

セントラル駅のグラウンド・コンコースと長距離列車用ホームでは「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、「tomizone@sydneyferries」を選択すると、時間やデータ容量に制限はあるが、無料WiFiに接続して使用可能となっている。



#### 【NSW交通局の無料WiFi情報】

Web: [www.transportnsw.info/en/travelling-with-us/location-facilities/wifi.page](http://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教えてもらって使用する場合があります。時間や使用データ容量などに制限があることも。

# Sydney Guide

ENJOY 遊ぶ P17

VISIT 観る P19

BEAUTY キレイになる P21

LEARN 学ぶ P22

WORK 働く P23

LIVE 生活する P26

DINE 食べる P30

SHOP 買う P34

# ENJOY

遊ぶ

## 1 シドニー・オペラ・ハウス Sydney Opera House

MAP 6-A-1

2007年に世界文化遺産に登録され、シドニーはもちろん、オーストラリアのランドマークとして親しまれているオペラ・ハウス。収容総数が約5,500人の5つの劇場や、レストランなどがある。お薦めは毎日7回催行されている日本語ツアー(30分)。オペラ・ハウスの歴史を学んだり、劇場を見学できる。



©Hamilton Lundt, Destination NSW

Benelong Point, Sydney

☎ 9250-7111 (代表)、9250-7250 (ツアー)

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

## 2 ブリッジクライム BridgeClimb

MAP 11-C-2

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



©Bridge Climb Sydney

3 Cumberland St., The Rocks

☎ 8274-7777 📍 [www.bridgeclimb.com](http://www.bridgeclimb.com)

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

## 3 ザ・ロックス The Rocks

MAP 11-C-3

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



©Tourism Australia

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

☎ 8273-0000 📍 [www.therocks.com](http://www.therocks.com)

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

このコーナーでは情報を下記のように紹介しています。

数字はP58から始まるマップ上の番号に対応

### 00 名称 日本語 English Name

地図の位置

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

写真タップで  
施設などの  
公式サイトへ  
リンク(電子版)

所在地

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

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

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

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

## 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・パスを買う。ウェブサイトで購入がおすすめ。



©Andrew Gregory, Destination NSW

1 Olympic Dr., Milsons Point

☎ 9033-7676 ● www.lunaparksydney.com

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

## 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メ・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。



©James Horan, Destination NSW

80 Pyrmont St., Pyrmont

☎ 9777-9000 ● www.star.com.au

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

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

MAP 16-A-1

ムーア・パーク内にあるイベント会場やクリケット場、セントニアル・パークランズなどに隣接した複合娯楽施設。映画館やレストラン、ブティックなどが集結し、エキシビジョンやコンサートなども開催されている。毎週水・土曜(8AM~2PM)にはマーケットが開かれており、地元の新鮮な食材や工芸品などを購入できる。



©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り異なる \*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・ビーチまで歩ける海岸線の散歩コース。波で削られた岩壁に白い波が打ち寄せ、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

☎ 9083-8000 ● www.waverley.nsw.gov.au

Info: \*ボンダイ・ビーチまではボンダイ・ジャンクション駅から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ロック・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

Info: \*サーキュラ・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、レストランやブレイク・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 (ビジター・センター)

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

Info: \*タウン・ホール駅から徒歩5分 \*営業日時は店舗により異なる

## 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。地上260メートル、全周160メートルの屋上デッキは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.sydneytowereye.com.au

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

## 11 センテニアル・パークランズ 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。



©Centennial Parklands

Centennial Parklands

☎ 9339-6699 ● www.centennialparklands.com

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り異なる

## 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。



©Destination NSW

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 \*5~8月9:30AM~4:30PM, 9~4月9:30AM~5PM, 大晦日9:30AM~4PM \*無休 \*大人\$46、シニア・学生\$36、子ども(4~15歳)\$26、3歳以下無料、年間ファミリー・パスもあり

## 13 オーストラリア博物館

Australian Museum

MAP 8-A-3

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



©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 \*12月25日 \*大人\$15、コンセッション\$8、15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。無料で鑑賞できる常設展では、19世紀ヨーロッパの芸術作品や、東洋の作品、先住民アボリジニーのアートなどが展示されている。定期開催されるアート関連のトーク・ショーやコンサート・イベントもあり、毎週金曜の午前11時から、無料の日本語ツアーも開催されている。



©Destination NSW

Art Gallery Rd., The Domain, Sydney

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

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

## 15 シドニー・ロイヤル植物園

Royal Botanic Garden Sydney

MAP 6-B-3

シティーに隣接し、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・マッコリーズ・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いい。



©Destination NSW

Mrs Macquaries Rd., Sydney

☎ 9231-8111 ● www.rbg Syd.nsw.gov.au

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

## 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。



©Destination NSW

140 George St., Circular Quay

☎ 9245-2400 ● www.mca.com.au

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

## 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コギリエイは必見。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 \*10AM~6PM(入場は5PMまで) \*無休 \*大人\$42、子ども(4~15歳)\$29.50(ファミリー・チケットなどもあり、ウェブサイトを参照)

## 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ーも盛りたくさん。



©James Horan, Destination NSW

500 Harris St., Ultimo

☎ 9217-0111 ● www.powerhousemuseum.com

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

## 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。



©Ethan Rohrer/ Destination NSW

Cockatoo Island

☎ 8969-2100 ● [www.cockatooisland.gov.au](http://www.cockatooisland.gov.au)

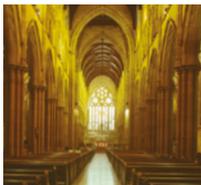
Info: \*サーキュラー・キー・フェリー・ターミナル5番乗り場からフェリーで約30分

\*毎日10AM~4PM(情報センター) \*無休 \*無料

## 21 聖マリー大聖堂 St Mary's Cathedral

MAP 8-A-2

国内最大級のゴシック様式建築物で、観光名所としても有名なカトリック寺院。教会内の見学は無料。大きなステンド・グラスや床のモザイク、パイプ・オルガンなど、厳かな教会の雰囲気を感じることができ。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。



©Robert Wallace/ Destination NSW

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

☎ 9220-0400 ● [www.stmaryscathedral.org.au](http://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9AM~5PM、土9:30AM~1PM

## 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。シティー側の東支柱の階段をちょうど200段上がった所が、シドニー市街・シドニー湾を一望できる絶景ポイントで、高さは海拔87メートルにも及ぶ。橋が建設された過程やこれまでの歴史なども知ることができる。



©Hamilton Lund/ Destination NSW

Sydney Harbour Bridge, The Rocks

☎ 9240-1100 ● [www.pylonlookout.com.au](http://www.pylonlookout.com.au)

Info: \*サーキュラー・キー駅から徒歩10分、ブリッジ東側から歩行者専用通路を上がる \*毎日10AM~5PM \*12月25日休 \*13歳以上\$15、シニア・学生\$10、子ども\$5(5~12歳)\$8.50、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、オバマ元大統領など、世界の著名人やオーストラリア出身の有名名人の人物が展示されており、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.au](http://www.madametussauds.com.au)

Info: \*タウン・ホール駅から徒歩10分 \*毎日9:30AM~6PM(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\$42、子ども(4~15歳)\$29.50、(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レプリカから、近代のヨットなどを展示している。駆逐艦パンパイア号や潜水艦オンスロウ号には実際に乗り込むことができる。特別展や、子どもから大人まで楽しめるアクティビティーも開催している。



©Robert Wallace/ Destination NSW

2 Murray St., Darling Harbour

☎ 9298-3777 ● [www.anmm.gov.au](http://www.anmm.gov.au)

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

## 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、ピクニックをしながらシティーを眺めるのがウージー流で、週末には多くの人でビーチがにぎわう。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。ビーチから見る夕焼けも絶景だ。



©Robert Wallace/ Destination NSW

Watsons Bay

● [www.woollahra.nsw.gov.au/home](http://www.woollahra.nsw.gov.au/home)

Info: \*サーキュラー・キー・フェリー・ターミナル5番乗り場からフェリーで約30分、タウン・ホールからバス235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、オーストラリア最古の天文台。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。夜の天体観測は大変人気があるので、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。



1003 Upper Fort St., Millers Point

Tel: 9217-0111 Web: [www.maas.museum/sydney-observatory](http://www.maas.museum/sydney-observatory)

Info: \*サーキュラー・キー駅から徒歩20分 \*毎日10AM~5PM、夜間はツアーのみ \*グッド・フライデー、12月25・26日休 \*入館無料、デイ・ツアー大人\$10、子ども(4~15歳)\$8、ファミリー\$26、ナイト・ツアー大人\$25~、子ども\$18~、要予約

## 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合えるシドニー西部の動物園。カンガルーを始めさまざまな動物が放し飼いになっており、実際に触れられるのが特徴。コアラに触りながら一緒に写真が撮れるのでぜひ一度は記念に行っておきたい。



217-229 Kildare Rd., Doonside

☎ 9622-1644 ● [www.featherdale.com.au](http://www.featherdale.com.au)

Info: \*シティーから車で約40~50分程度 \*毎日9AM~5PM \*12月25日休 \*大人\$32、子ども(3~15歳)\$17、ファミリー(大人2、子ども2)\$88、学生・ペンション(年金受給者)\$27

# BEAUTY

キレイになる

## 27 ナポレオン・パーディス Napoleon Perdis

MAP 12-D-1

ハリウッドでも活躍するオーストラリア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のブランド。国内各地だけでなくとどまらず、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店なので、シドニー旅行のお土産にもお薦め。



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

## 28 パーフェクト・ポーション (QVB店) Perfect Potion 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そろ。ACO(豪州のオーガニック基準)をクリアしたエッセンシャル・オイルと植物エキスを使った製品は体にも地球にも優しい。QVB店の他、ボンダイ・ジャンクション、ノース・シドニー、シドニー空港などにも店舗がある人気店。



Shop 62, Lower Ground Floor, QVB, 455 George St., Sydney  
☎ 9286-3384 @ www.perfectionpotion.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

## 29 マッサージ・ワールド (シドニー店) Massage World Sydney Clinic

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、アロマテラピー、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ため、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 @ info@massageworld.com.au  
@ www.messageworld.com.au  
Info: \*月~土11AM~7:30PM ※日・祝は予約のみ \*30分\$50~

## 30 メッカ (マイヤー・シドニー店) Mecca Myer Sydney

MAP 12-C-1

100を越す世界の有名ブランドから厳選したスキン・ケア商品や化粧品をラインアップしたトータル・ビューティー・ショップ。メイクアップ・アーティストや、スキン・ケアや香水のエキスパートが、親身になってアドバイスしてくれる。同店オリジナル製品もいち押し。いろいろ試してお気に入りを見つけた。



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5分 \*月~水・土9AM~7PM、木9AM~9PM、金9AM~8PM、日10AM~7PM

## 31 ジョルジオ・アルマーニ・コスメティクス 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「マイヤー」内のジョルジオ・アルマーニ・コスメティクスもぜひ訪れたいスポットの一つ。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。



Myer Sydney, Myer, 436 George St., Sydney  
☎ 9238-9463  
Info: \*タウン・ホール駅から徒歩5分 \*月~水・土9AM~7PM、木9AM~9PM、金9AM~8PM、日10AM~7PM

## 32 ジュリク (ミッド・シティ店) Jurlique Mid City

MAP 12-C-1

南オーストラリア州に自社農園を持つ、日本で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というバイオダイナミック無農薬有機農法を採用し、栽培から製品デザインまで一貫したスキン・ケア製品作りで知られる。優しい香りのハンド・クリームはベストセラー。全豪に店舗を構える他、取扱店も多い。



Shop 51, Mid City, 420 George St., Sydney  
☎ 9235-0928 @ www.jurlique.com.au  
Info: \*タウン・ホール駅から徒歩10分 \*月~水・金9AM~6PM、木9AM~9PM、土9:30AM~5:30PM、日11AM~5PM

## 33 ドクター・アース・ニュータウン Dr Earth Newtown

MAP 15-F-1

ニュータウンで老舗的な存在の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。肌にも優しいナチュラル系の、化学物質や有害物質を含まないコスメ用品、スキンケア商品、ヘア・ケア商品などが手に入る。もちろん美容に良いオーガニック食品、サプリメント類も豊富にそろえている。



287-289 King St., Newtown  
☎ 9550-2554  
Info: \*ニュータウン駅から徒歩5分 \*月~土9AM~9PM、日10AM~7PM

34 コーヒー・スクール  
Coffee School

MAP 9-B-1

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

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

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

MAP 13-C-2

1989年に開校したフィッシュ・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共に、世界各国のシーフード料理が学べる。2~4時間までの3クラスが用意され、家庭でもチャレンジしやすいレシピが多く、女性のみならず男性の参加者も多い。

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

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つたり、自分のレベルに合った勉強ができなかつたりする。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: Level 4, 72 Pitt St., Sydney
- Tel: 1300-118-881
- Email: takako@berlitz.com.au
- Web: www.berlitz.com.au
- 営業時間: 月~金9AM~9PM, 土8:30AM~1PM, 日・祝休

A Global Education Company

語学を学ぶならベルリッツ!

Wynyard Stationから徒歩3分

- TEL:1300-118-881
- 住所: Level 4, 72 Pitt Street, Sydney NSW 2000
- 営業時間/定休日: 月~金9:00~21:00 土8:30~13:00 日・祝日休み
- E-mail address: takako@berlitz.com.au
- Website: www.berlitz.com.au

6310BERL\_2

■MAP 7-D-1

# 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及び日系企業、個人事業主とさまざま。経験や語学力を生かしてオーストラリア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・休祝

## — シーク Seek

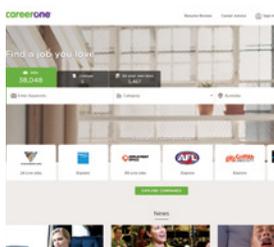
オーストラリア最大の求人検索ウェブサイト「Seek」。希望の職種や勤務地など、さまざまな条件から求人情報を検索できる。また、自分の履歴書やキーワードを登録することで、それにマッチした求人が出た場合にアラート・メールを受信することができて便利。ローカルの会社で仕事を探す際にはぜひ活用しよう。



🌐 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。全ての州の農



ファームへ行く前に必読の「Harvest Guide」



ビザのため、経験のため、自然の中で働こう

業地域が網羅され、作物の種類や収穫期の他、その地域への交通手段や宿泊施設の形態などの大まかな情報も手に入るの、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/harvest

## 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!

留学生やワーキング・ホリデー・メーカーにとって、シドニー暮らしをスタートする上で欠かせないのが「仕事」。オーストラリアでの求人の探し方や応募方法、履歴書の書き方は日本とは異なる場合があり、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



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 (最初の30分は無料)、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。



オフィス内での仕事探しセミナー風景 (毎週金曜)

### Travel & Travel (トラトラ)

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



## シドニー総合情報センター TRAVEL & TRAVEL

TEL: (02) 9286-3774

Email: [travel@toratora.com.au](mailto:travel@toratora.com.au)

Level 4 / 303 Pitt Street,  
Sydney NSW 2000

平日: 10:00-18:00

土曜日: 11:00-16:00

日曜・祝日:

CLOSE

### スマホ&SIMカード

- ☑️ SMSL 旅題
  - ☑️ 安心のパケット  
10GB/20GB/30GB
  - ☑️ 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

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



415STRW\_2

## プロフェッショナルな あなたの「働く」 をサポート

困難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、海外での就職活動をサポートしてくれる「仕事探しのプロ」に頼るのが得策。

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、チャンドラーマクロード。同社は、専門職派遣や紹介事業においてオーストラリアで50年以上の営業実績を誇る。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・クラスまでを幅広くカバーしている。その理由にあるのが、同社が日本最大級の情報・人材サービス会社である「リクルートホールディングス」の一員であるということ。日系企業に加え、ローカル企業や政府機関とも強いつながりがあることは、仕事探しにおける大きなアドバンテージだ。

同社は現在、この国で新たな仕事を探す新規登録者を募集している。

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



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を、ぜひコンサルタントに相談してみよう

をマッチングして紹介してくれるため、効率良く仕事探しを行うことができるなど、便利なシステムと親切な対応が評判だ。雇用形態も、正社員、派遣、紹介予定派遣など幅広く紹介している。

更に、希望する企業を探す段階で登録者1人ひとりと丁寧なカウンセリングを行うことから、コンサルタントからの確かなアドバイスを得ることができる。

また、雇用者へ欲しい人材のヒアリングを入念に行うため、被雇用者との間のニーズのずれが少なく、人材の定着率が圧倒的に高いことも特徴。前述の通り同社は、海外進出を積極的に進めているリクルートホールディングスの一員であることから、充実したグローバル・ネットワークが築かれている。新生活を支えるために不可欠な理想の職を求めるなら、頼れるチャンドラーマクロードへ、ぜひとも登録してみよう。

### CHANDLER MACLEOD

- 住所: Level 5, 345 George St., Sydney
- Tel: (02)8267-4544
- Email: Japan.Business.Service@chandlermacleod.com (日本語・英語可)
- Web: www.chandlermacleod.com

## 豪州でも「リクルート」やっています

オーストラリアで約50年以上人材ビジネスを行っている業界2位のChandler Macleodはリクルートホールディングスの一員です。

### Japan Team

Miki Ikari/Rie Shirafuji

Japan.Business.Service@chandlermacleod.com

02-8267-4544

Level 5, 345 George St Sydney NSW Australia 2000

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



8386CHAN\_2

■ MAP 7-C-1

38 ケー・ブイ・ビー・クンルン  
KVB Kunlun

MAP 5-D-3

世界4カ国に6拠点を展開する国際金融機関。利幅の小さい流動為替レートで、銀行よりはるかに有利なレートで海外送金が行える。移住や帰任、日本での不動産購入などまとまった資金移動が必要な際に便利だ。日本人スタッフが常駐しているのもうれしいポイント。※1万ドルから利用可能



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

ウェザー・ゾーン  
Weather Zone

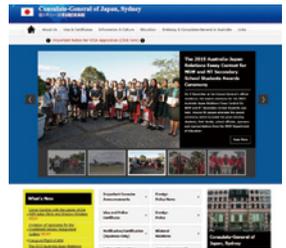
連邦気象庁の情報を基にした天気予報サイト。国内各都市の天気概況と向こう1週間の天気予報が見やすい地図で閲覧可能。都市別の日の出や日の入り、降水確率などの情報に加え、サーファーにうれしい、海岸側の波や風向きについての情報も見ることができる。毎日の外出前の参考にしてはいかが？



🌐 www.weatherzone.com.au

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

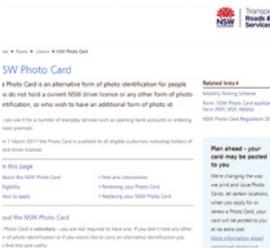
シドニーに住む日本人の身の安全の確保と、重要な届出など各種手続きを行うシドニー日本国総領事館のウェブサイト。在留届、旅券、在外選挙、出生届・婚姻届、各種証明書についての情報を入手することができる。在留邦人向け安全マニュアル「シドニー安全の手引き」なども、こちらダウンロード可能。



🌐 www.sydney.au.emb-japan.go.jp

NSWフォト・カード  
NSW Photo Card

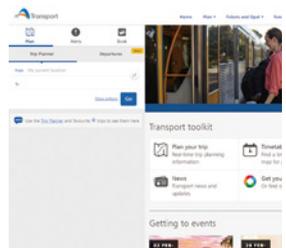
バブヤクラブでの年齢確認時、お酒の購入時にパスポートに代わって身分証明書となるIDカード「NSW州やWA州では「Photo Card」、それ以外の州では「Keypass」と呼ばれ、銀行口座の開設などにも役に立つ。ウェブ上で申請が可能だが、NSW州に居住している証明や16歳以上である必要がある。



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

NSW交通局  
Transport for NSW

シドニー周辺はもちろん、北はポート・スティーブンスから、西部のパ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、電車などシドニーの公共交通機関の利用法も知ることができる。通学、出勤時に時刻表を確認したり、ちょっとした旅の計画に早速利用してみよう。



🌐 www.transportnsw.info

## 中小企業の皆さま・若手経営者の方々を応援します！

## ビジネスの成功をサポート

- 会社設立サポート、独立・開業相談
- ビジネスコンサルティング
- 決算書作成、法人税務申告
- 消費税申告、FBT申告
- 個人税務申告
- 税務コンサルティング
- 記帳業務、アウトソーシング
- クラウド会計ソフト導入、トレーニング

## 松本会計事務所

Tel: 02 8005 4239 Fax: 02 9475 1340 ※要予約  
Level 8, 66 Goulburn St, Sydney NSW 2000  
Email: info@cnpmpartners.com.au Web: http://www.cnpmpartners.com.au

個人のタックスリターンもお気軽に依頼ください！

全地域に対応

ビジネスのご相談は  
初回面談 (30分)無料

MATS & CO  
ACCOUNTANTS

7997MATU  
■MAP 7-C-4

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

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

ホンダ顧客満足度調査でもNSW州内及び全豪で常に最上位を維持しており、これまでに数多くの賞を受賞してきた。「スコッツ・ホンダ」はホンダ認定のスポーツ・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、NSW州では「スコッツ・ホンダ」のみ。認定されるには、スポーツ・ハイブリッドを販売・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。

2018年2月に社長を現地駐在のアレック・アレキサンダー氏、ディレクターに續木孝幸氏を迎え、シドニーの顧客に密着できるディーラーを目指し、新たな体制でスタートした。新体制では、海外でも多くの成功を収めている親会社であるVTホールディ



左から、人気の小型車「Jazz」、新型「Civic」、スーパーカー「NSX」



スコッツ・モーター・グループに常駐するスタッフ

ングスの現地スタッフと日本人スタッフが協力し合い、更にきめ細やかなサービスが行われている。

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

両店は日本語専用デスクを設置し、車の商談や修理について受け付けており、2018年2月現在、サービス・エンジニア2人を含め6人の日本人スタッフが在籍している。心の込もったサービスを提供してくれる専任スタッフに、何でも気軽に相談してみよう（日本語専用デスク営業日：月～金 8:30AM～5PM）。

### Scotts Honda

- 住所：291 Pacific Hwy., Artarmon
- Tel: 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PM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PM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

輝くすてきな笑顔は  
「きれいな歯並び」から！  
進化し続ける現代の歯科医療

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

40以上もの日本国内の歯科医院と提携している。

キム医師は日本やアメリカで行われる研究会に毎年積極的に参加し、常に最新の技術と情報を得るため日々努力をしている。また、講師として、シドニー大学や東京の昭和大学でも教鞭を振っている。

特に、現在日本でも話題のインビザラインを得意としている同医師は、2017年の「抜歯をしない矯正治療」、16年の名古屋矯正治療会、13年のインビザライン・カンファレンスで演説者として参加している。



マイクロスコープの使用により、より正確な診断治療が可能



最先端3D矯正シミュレーション



インビザライン指導医として毎年日本でも学会に参加

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

多くの日本人患者を抱えるキム医師は、日本に帰国後の患者への継続治療を可能とするために、18年6月から東京・新宿にも診察室を設ける予定だ。



分院オープン準備中

シティ・ワールド・タワー 歯科

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



キム院長は、10年以上の実績を持つ、インビザライン公式指導医です。

高度なスキルが必要なインビザライン治療が可能。  
2018年6月東京に分院新規オープン予定！

当クリニックで日本人に合ったインビザライン矯正を！



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

www.haisha.com.au

7322DENT

■P112, MAP 12-C-3



長期滞在者でなくても、人との待ち合わせや病院などへの問い合わせの際、現地の電話番号を持っていないと困るシーンは多いはず。オーストラリアへ着いたらまずは携帯電話を契約しよう。

## SIMカードを使うために

まず用意しなくてはならないのが携帯電話本体とSIMカード。SIMロック・フリー（Unlocked）の携帯電話を持っている場合は、オーストラリアで購入したSIMカードを携帯電話本体に差し込むと、通信会社の電波を利用することが可能になる。SIMロックの掛かったタイプの端末は専用の国・ブランドのSIMでしか使用できないため、別の端末を用意する必要がある。

## 携帯電話端末を購入

街中に見掛ける大手携帯電話ショップでは、自社SIMカードの販売や契約手続きだけでなく、携帯電話端末の販売も行っている。契約の年数によって端末代が割引になるケースもあるが、他社のSIMが使えない場合もあるので、今後契約を変更する可能性がある人は購入前に確認を。

JB Hi-Fiなどの家電量販店でも携帯電話端末を販売しているので、たくさんの機種の様や価格を比べて買いたい人にお薦めだ。大手スーパーマーケットのサービス・カウンターでも取り扱っている場合がある。iPhone利用者であれば市内のアップル・ストアなど専門店での購入も可能。

新品にはこだわらない、という人なら「クラシファイド」サイトなどを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](http://life.nichigopress.jp/syd/sell)

## プリペイド、ポストペイド

SIMカードは大きく分けて2種類。「Postpaid（ポストペイド）」は契約内容に従って使用後に毎月料金を支払っていく方法で、端末代込みの2年契約などのプランも選ぶことができるのが魅力。ただしビザの種類によって一時滞在者はポストペイド・プランを利用できない場合などもある。

「Prepaid（プリペイド）」は事前に支払った料金の方だけの通話・通信料が使用できるというもの。滞在期限にかかわらず誰でも即日利用でき、30日プランが一般的だが、旅行者にも便利な1日ごとに精算する

プランなども用意されている。自分のライフスタイルに合った使用データ容量、金額のプランを選んでみよう。

また、SIMカード購入の際は自分の手持ちの端末にカード・サイズが合うか確認するのも忘れずに。ナノSIM、マイクロSIMなどさまざまなサイズのもので売られているので、迷った場合は店頭か端末の製品サイトでSIMタイプを確認しよう。

## 携帯端末、SIMカードが用意できたら

携帯電話端末にSIMを入れアクティベート（有効化）するだけで、オーストラリア国内で同じ電話番号を使い続けることができる。アクティベートの方法は、①カスタマー・サービスへ電話、②ウェブサイトから手続き、③購入時に店頭で行ってもらう、の3パターン。

アクティベートされた状態で前払い料金をチャージ（入金）すれば使用可能となる。支払い方法はポストペイドの場合は銀行口座からの自動引き落としが一般的だが、プリペイドの場合は店頭で購入するバウチャーでの入金や、クレジットカードでの支払いとなる。

ちなみにプリペイド契約の場合、支払いが切れた後に特別な手続きをしなくても6カ月（通信会社によっては1年）間は同じ番号を保持することができるので、国内にいれば電話を受けたりSMSを受信することが可能。日本への一時帰国中などでリチャージ（再入金）ができなくても、この期間内であれば自分の番号が誰かに使用される心配はない。しかし自分から電話を掛けたりSMSを送信するにはリチャージが必要だ。

## 日本人向けのサービス

日系の通信会社では日本への通話が安くなるプランや端末の販売・レンタルなど、オーストラリアに来たばかりの日本人に優しいサービスを行っている所もある。契約手続きやトラブルの際の対応なども、もちろん全て日本語で丁寧に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所があるので、必要に応じて賢く利用しよう。

40 フォー・エイト・ファイブ  
Four ate Five

MAP 10-A-2

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~3:00PM、土7:30AM~3:30PM、日9AM~2:30PM \*サンドイッチ\$13~

42 ソノマ・ベーカリー・カフェ  
Sonoma Bakery Cafe

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。かめばかむほど甘みが出るパンは、一度味わうと病み付きに。本店はアレクサンドリアで、他にも6つの支店が市内にある。



32-44 Birmingham St., Alexandria

☎ 8338-1051 ● www.sonoma.com.au

Info: \*マスコット駅からバスM20などで10分 \*毎日7AM~4PM \*ウララ、バディントン、ウォーターレー、グリーン、ボンダイ、ローズ・ベイに支店あり \*ソノマ・ブレイクファースト\$20

44 ザ・パイ・ティン  
The Pie Tin

MAP 15-G-1

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



1A Brown Lane., Newtown

☎ 9519-7880 ● www.thepietin.com.au

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

39 ロータス・ダイニング  
Lotus Dining

MAP 12-C-2

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



The Galleries, Level 1, 500 George St., Sydney

☎ 9247-6868 ● enquiries@lotusdining.com.au

● www.lotusdining.com.au

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

41 ビルズ  
Bills

MAP 8-D-4

セレブ・シェフのビル・グリー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Ricotta・チーズのパンケーキは、世界中にファンがいるほどの人気。ダーリングハーストに本店がある他、サリー・ヒルズとボンダイ・ビーチにも支店がある。ぜひ本場の味を味わってみよう。



433 Liverpool St., Darlinghurst

☎ 9360-9631 ● www.bills.com.au

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

43 シングル・オー  
Single O

MAP 7-D-4

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



60-64 Reservoir St., Surry Hills

☎ 9211-0665 ● singleo.com.au

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

45 ザ・ガーデン  
THE GARDENS

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。



World Square Shopping Centre, 644 George St., Sydney

☎ 9283-5737 ● www.the-gardens.com.au

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

**46** **クルトシュ**  
Kurtosh

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、店名にもなっているクルトシュと呼ばれる棒状のロール・パンは、さまざまなトッピングから選べ、外はサクサク、中はフワフワの食感、酸味と甘みが絶妙だ。ケーキ各種は量り売りなので、ちょっとずつ買って食べ比べるのがお薦め。



20B-20C St Pauls St., Randwick  
☎ 9399-8412 ● kurtosh.com.au

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

**48** **プレイフェア・カフェ**  
playfair CAFE

MAP 11-C-2

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



Shop 21 The Rocks Centre, Playfair St., The Rocks  
☎ 9251-3317 ● playfaircafe.com.au

Info: \*サーキュラ・キーから徒歩5分 \*月～日8AM～5PM

**50** **ブラック・スター・ペイストリー**  
Black Star Pastry

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アイス、いちご、ピスタチオ、バラの花びらなどが散りばめられた。見た目にも可愛らしい一品。ラベンダーやビートルートなどを使用した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 \*日～水7AM～5PM、木～土7AM～5:30PM \*ローズベリーにも支店あり

**52** **ビーン・ドリンクング**  
Bean Drinking

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

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

**47** **フォー・フログズ・クレープリー**  
Four Frogs Crêperie

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ドルと一緒に食べれば、本場の味が楽しめる。スイーツ系クレープ各種も人気。



175 Avenue Rd., Mosman

☎ 9960-1555 ● www.fourfrogs.com.au

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

**49** **バーク・ストリート・ベーカリー**  
Bourke Street Bakery

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々に人気で、できたての香ばしい天然酵母のパンや、サクサクのデニッシュ、フレーバーが豊富なタルトなどが購入できる。店の横にはカフェスペースもあるのでコーヒーと共にパンやタルトを頂くのもお薦め。



633 Bourke St., Surry Hills

☎ 9699-1011 ● bourkestreetbakery.com.au

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

**51** **アドリアーノ・ズンボ・パティシエ**  
Adriano Zumbo Patisserie

MAP 12-C-2

オーストラリアを代表するパティシエの1人、アドリアーノ・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ぶ。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～水8AM～6:30PM、木7AM～9PM、金・土8AM～6:30PM 日9AM～5PM \*ザ・スター、パルメイ、チャッツウッドなどにも支店あり

**53** **ブリュータウン・ニュータウン**  
Brewtown Newtown

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。敏腕パスタが作る上質なコーヒーや、ランチ・メニュー、スイーツなどが味わえる。フード・メニューでは、近年世界中で人気が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\$3.5～

**54** **ロングレイン**  
Longrain

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、ワンランク上のご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6分 \*ランチ金12PM〜、ディナー月〜金6PM〜深夜、土・日5:30PM〜深夜 \*予算1人\$50 \*予約要 \*L

**56** **オルメジヨ・アット・ザ・スピット**  
Ormezzio at The Spit

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。旬な生食材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勧め。キオスクの出来立てフォカッチャなどは持ち帰ることもできる。日曜の夜にはお得な週替わり5品コース(\$79)も。



D'Albora Marinas The Spit, Spit Rd., Mosman  
☎ 9969-4088 ● www.ormezzio.com.au  
Info: \*ワインヤード駅から徒歩6分 \*ランチ木〜日12PM〜、ディナー水〜金6PM〜 \*月・火休 \*サンデー・コース・ディナー\$79〜 \*L

**58** **蝶々さん**  
Cho Cho San

MAP 8-D-2

ポツ・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、日本のウィスキーや甲州ワインなどまで楽しめるのもうれしい。

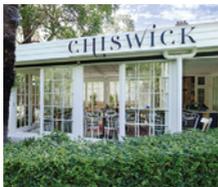


73 Macleay St., Potts Point  
☎ 9331-6601 ● chochosan.com.au  
Info: \*キングス・クロス駅から徒歩10分 \*毎日5:30PM〜、金〜日12PM〜 \*予算1人\$50〜

**60** **チズィック**  
Chiswick

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。中でも薪オープンでじっくりグリルされたラムはお薦め。



65 Ocean St., Woollahra  
☎ 8388-8688 ● chiswickrestaurant.com.au  
Info: \*エッジクリア駅から徒歩10分 \*ランチ月〜木12PM〜2:30PM、金〜土12PM〜3PM、ディナー月〜木6PM〜10PM、金〜土5:30PM〜10PM、日12PM〜9PM \*予算1人\$50〜

**55** **バーガー・テン**  
Burger 10

MAP 3-B-3

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



39 Glebe Point Rd., Glebe  
☎ 8283-3870 ● info@burger10.com.au  
● burger10.com.au  
Info: \*セントラル駅から徒歩4分 \*月〜木11:30AM〜11PM、金〜土11:30AM〜0AM、日11:30AM〜10PM \*バーガー\$10〜

**57** **アーゴラ**  
Ahgora

MAP 3-B-3

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



94 Glebe Point Rd., Glebe  
☎ 9518-7695 ● www.ahgora.com.au  
Info: \*セントラル駅から徒歩4分 \*火〜木(ディナーのみ)5:30PM〜11PM、金〜日11AM〜2:30PM、5:30PM〜11PM、月休 \*予算1人\$40〜

**59** **ブラザ**  
Brazza

MAP 7-B-3

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



Shop 18-19, Darling Quarter, 1-25 Harbour St., Sydney  
☎ 9286 3733 ● book@brazza.com.au ● dh.brazza.com.au  
Info: \*タウン・ホール駅から徒歩6分 \*ランチ月〜土12AM〜3PM、ディナー月〜木5PM〜9:45PM、金〜土5PM〜10:30PM、日12PM〜9:45PM \*ビュッフェ1人\$58

**61** **アブ・エア**  
Abb Air

MAP 7-C-3

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



Shop 9.6, World Square Shopping Centre, Goulburn St., Sydney  
☎ 8068-2564 ● abbair1982@gmail.com  
● www.abbair.com.au  
Info: \*タウン・ホール駅から徒歩7分: \*月〜木・日11AM〜1AM、金・土11AM〜2AM \*予算1人\$15〜

## 62 ダンジー

Danjee

MAP 7-C-3

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



1/7 Albion Place, Sydney

☎ 8084-9041 ✉ info@danjee.com.au

🌐 www.danjee.com.au

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

## 64 フラワー・チャイルド・カフェ

Flower Child Cafe

MAP 23-B-1

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



Shop 391, Westfield Chatswood 1 Anderson St., Chatswood

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

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

## 66 アイスバーグス

Icebergs Dining Room and Bar

MAP 17-D-1

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



1 Notts Ave., Bondi Beach

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

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

## 68 ザ・グラウンズ・アレクサンドリア

The Grounds of Alexandria

MAP 2-C-2

パイ工場跡地を改装した農園風カフェ&ベーカリー。小さな農園でハーブや花々が栽培されている他、鶏やウサギなどの小動物もおり、特に週末は家族連れなどで混み合う人気スポットだ。自家製レモネードや季節のフルーツ・タルトを屋外の席で楽しめたり、ナッツやチーズの量り売りコーナー、花屋なども。



Building 7A, 2 Huntley St., Alexandria

☎ 9699-2225 🌐 groundsroasters.com

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

## 63 エンカーサ・レストラン

Encasa Restaurant

MAP 7-C-4

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



423 Pitt St., Sydney

☎ 9211-4257 🌐 encasa.com.au

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

## 65 ノルスク・ドア

Norsk Dor

MAP 7-D-1

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



B2/70 Pitt St., Sydney

☎ 9518-7695 ✉ bookings@norskdor.com.au 🌐 eatdrinkplay.com.au

sydney/norsk-dor-sydney-cbd/

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

## 67 ラル・レネッサンス・カフェ・パティスリー

La Renaissance Cafe Patisserie

MAP 11-C-3

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



47 Argyle St., The Rocks

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

🌐 la Renaissance.com.au

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

## 69 バッド・マナーズ

Badde Manors

MAP 3-B-3

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



1/37 Glebe Point Rd., Sydney

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

🌐 baddemanorscafe.com.au

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

70 マッコリー・センター  
Macquarie Centre

MAP 2-A-1

マッコリー大学近くの郊外のショッピング・センター。13万5,000平方メートルの売り場面積に、アパレル、スポーツ用品、ジュエリー、グルメなど390店舗が軒を連ねる。ショッピング・センターまでは、自動車に加え、マッコリー・ユニバーシティ駅から直通のためCBDからシテイールでのアクセスも可能。



Cnr. Herring & Waterloo Rds, North Ryde, Sydney  
☎ 9887-0800 ✉ Macquarie.centre@ampcapital.com  
🌐 www.macquariecentre.com.au  
Info: ★マッコリー・ユニバーシティ駅直通

71 ウェストフィールド・シドニー  
Westfield Sydney

MAP 12-D-1

ビット・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始め、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。買い物のお間に5階のフード・コートで食事も楽しめる。



Cnr. Pitt St. Mall and Market Sts, 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～7PM、木9:30AM～9PM、日10AM～7PM \*各地に支店あり

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

MAP 12-C-1

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」、ビット・ストリート・モールにもつながっている。



455 George St, Sydney  
☎ 9265-6800 🌐 www.qvb.com.au  
Info: ★タウン・ホール駅からすぐ \*月～土フロアにより異なる、日・祝11AM～5PM (店舗によって異なる場合あり) \*無休

75 アバウトライフ  
Aboutlife

MAP 2-B-2

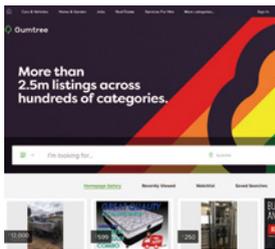
オーガニックの食材や化粧品など、幅広い商品を取り扱うスーパー。手頃な価格の物も多く、健康生活初心者の人でも手が届きやすい。カフェも併設しており、新鮮なオーガニック食材を用いたメニューがずらり。ショッピングの合間の休みに立ち寄る地元客も多い。オーガニック・コーヒーもお薦め。



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、キャメラー、クロウズ・ネスト、ダブル・ベイ、レーン・コープ、サリー・ヒルズにも支店あり

7 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。ウェブサイト内は全て英語なので、ローカルに交じて英語環境で生活したい人はぜひ同サイトを利用してみよう。



🌐 www.gumtree.com.au

72 ビット・ストリート・モール  
Pitt Street Mall

MAP 12-D-1

シドニーの中心地、ビット・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」を始め百貨店「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、お土産にうれしいチョコレートまで、欲しい物は何でもそろう。



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

74 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。



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～金9AM～6PM、土9AM～5:30PM、日11AM～5PM \*QVBにも支店あり

## 76 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カウント・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 Parade, Kensington

☎ 9662-1099 ● www.petersofkensington.com.au  
Info: \*セントラル駅バス・ターミナルからM50, 391バスで15分 \*月～金 9:30AM～5:30PM, 土9:30AM～5PM, 日10AM～4PM

## 78 紀伊国屋書店 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「ギャラリーズ」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たい。



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

☎ 9262-7996 ● www.australia.kinokuniya.com  
Info: \*タウン・ホール駅から徒歩3分 \*月～水・金・土10AM～7PM, 木10AM～9PM, 日11AM～6PM

## 80 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@cfsng.com.au  
● www.dfo.com.au  
Info: \*ストラスフィールド駅から525番のバスで15分 \*毎日10AM～6PM \*祝日は休業の場合あり

## 82 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うれしい。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: \*レッドファーン駅下車徒歩5分 \*土8AM～1PM \*入場無料 \*場内はATMなし

## 77 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。普段使いできるノートから手帳までバラエティー豊かな品ぞろえがうれしい。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を始め各地に支店あり。



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3分 \*月～水・金8:30AM～6PM, 木8:30AM～9PM, 土9AM～6PM, 日11AM～5PM

## 79 イケア・テンピ店 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。ローズ店に続く、シドニー市内2店舗目のテンピ店の敷地面積は3万9,000平方メートルにも及ぶ。シドニー空港の近くにあるため、ガラス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他、子ども用の遊び場もある。



634-726 Princes Hwy., Tempe

☎ 8020-6641 ● www.ikea.com/au/en/store/tempe  
Info: \*シドナム駅から徒歩15分 \*月～金10AM～9PM, 土9AM～9PM, 日9AM～7PM (フード・コート月～金9:30AM～8:30PM, 土8:30AM～8:30PM, 日8:30AM～6:30PM) \*無休

## 81 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 \*小売店5AM～5PM \*12月25日 \*駐車場541時間 (以降30ごとに\$6)

## 83 オフィスワークス・ピット・ストリート店 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・オフィスワークスがお薦め。ノートやペンなどの文房具を始め、パソコン周辺機器、オフィス家具、収納グッズなどオフィス用品はなんでもそろえる。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

# シドニー生活でよく見掛けるもの

街を歩けば日本とは違うシーンに出くわす。ここでは旅では見えない、オージー・ライフを写真で紹介。81ページから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、併せてチェック!

## 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。NSW州の場合、自転車は車両とみなされ、基本的に歩道を走ることは禁止だが、自転車専用道や自転車兼歩道がある所も。また、歩道での走行が可能なスマート・フォン・アプリと連動させた共有自転車「ofo」「mobike」も広く利用されている。



## たばこが高くおまけにパッケージ写真が怖い

オーストラリアではたばこは1箱22~30ドルもする。2012年から施行されたプレーン・パッケージ規制(Plain Packaging Legislation/PP法)の下、たばこのパッケージ・デザインは、会社やブランドごとに变えることは禁止され、同じデザインに統一されている。健康被害を警告する写真などが掲載されている。



## 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。



## 広告投函を断る時はポストに「NO JUNK MAIL」の表示

「不要なチラシお断り!」の意思表示として、各家庭の郵便受けには「No Junk Mail」や「No Advertising Material」などと印刷されたプレートやステッカーが貼られているのを見掛ける。ステッカーは、「Distribution Standards Board」(Tel: 1800-676-136)に連絡すれば無料でもらえる。

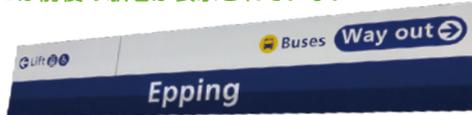


## 「ソーセージ・シズル」でPTAの運営資金を調達

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。



## 駅には前後の駅名が表示されていない



電車の窓から駅のホームを見ると、その駅の駅名の看板はあるのだが、日本のように前後の駅名まで示してあることはまれ。初めて電車に乗った時にまごつくポイントでもある。次の駅を知らせる車内アナウンスや電光掲示板を設置している電車もあるが、慣れるまでは、目的地の前後の駅を覚えておくようにした方がよい。

## 各政党のチラシには投票方法が15カ国語で書かれている

選挙が近付くと、道路に候補者の看板が並んだり、候補者自ら駅やスーパーマーケットなどの前で政策を書いたチラシを配布したりする。日本のような街頭演説は見掛けない。選挙当日は、会場となる場所で各候補者や政党のチラシが配られるが、投票方法が15カ国語で書かれていたりする。



## 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の際に鳴らす「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。



## オージーのソウル・フードと言えば「ベジマイト」

『ベジマイトの歌』もあるほど、オーストラリアの国民食とも言える「ベジマイト (Vegemite)」。酵母エキスを原料に作られている。見た目は茶色で塩辛く、トーストに塗ったりする。味は賛否両論。ちなみにオーストラリアのマクドナルドでは、朝食メニューのトースト・マフィンには苺ジャムかベジマイトかを選べるようになっていてる。



## エスプレッソ・コーヒーを家庭に広めた「Vittoria Coffee」

オーストラリアを代表するコーヒー豆の会社「ヴィットリア・コーヒー (Vittoria Coffee)」は、コーヒー豆を国内のスーパーマーケットなどに大量に流通させた。これにより一般の消費者が手にしやすくなり、エスプレッソ・コーヒーが普及する要因になった。



## 使われなくなった教会は洋服屋さんなどに

日本でも、使われなくなった幼稚園、小学校や中学校の校舎を再利用して、お店や芸術家が集うスペースなどに転換するケースがあるが、オーストラリアでは、廃校以外にも、使われなくなった教会がお店や宿泊施設として再スタートをする場合もある。



## 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。



## 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。



## 駅のトイレには男女どちらも入れるユニセックス・トイレがある

駅やショッピングセンターなどにあるトイレには、男性用と女性用に加えて写真のように、「ユニセックス」と表示されたトイレがあることが多い。ユニセックスのトイレは、男性でも女性でも使うことができる。



## アーノッツはオーストラリアの代表的老舗菓子メーカー

オーストラリアで有名なお菓子と言えば、「ティムタム」(Tim Tam)。ティムタムを製造販売しているアーノッツ社は、1865年にニューキャッスルで小さなベーカリーとして誕生した。現在ではオーストラリアで62パーセントのシェアを持つビスケット・メーカーだ。その種類は他にもたくさん!



## 鹿肉やクロコダイル、カンガルー、ウサギの肉はスーパーで買える

スーパーマーケットの精肉売り場では、カンガルー、クロコダイル、ウサギ、シカなどの肉が買える。肉の特徴は、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ください。



## 電気の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。



## 自動販売機での購入方法は日本とは異なる

清涼飲料水の自動販売機は路上で見掛けることは少なく、ほとんどが駅などに設置されている。缶入りは少くベットボトルの商品が大半だ。お金を入れて、商品の番号を入力。日本とはやり方が違うので、戸惑うことも多い。クレジットカードが使えるものも。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。



## 100パーセント満足しなかったら現金を払い戻してくれる

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



## カフェが多いがそのほとんどは独立系カフェ

「シドニーの朝はカフェから始まる」と言われるほど、早朝から開店している多くのカフェを見掛ける。オーストラリア全土には6,701店舗のカフェがある(2015年4月時点)。同国のカフェ経営の特徴は、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。



## 買い物には「ショッピング・トロリー」で

スーパーマーケットや市場などに買い出しに行く場合、よく見掛けるのが写真のようなショッピング・トロリーと呼ばれるタイヤが付いた移動式の買い物カートを引き回している光景だ。ショッピング・トロリーは、雑貨店などで売られていることが多い。



## 気温の変化が激しく、1日で20度違うこともある

1日のうちで寒暖の差が20度以上の時もある。「シドニーは温暖な平均気温」と言われることが多いが、「平均」は意味がないと感じる瞬間でもある。各地域の天気予報は「weatherzone」(Web: [www.weatherzone.com.au](http://www.weatherzone.com.au))などのサイトで確認できる。



## 電信柱にはガレージ・セールのお知らせが貼られる

不要になった物を自分の庭先で販売したり、無料で引き取ってもらったりする「ガレージ・セール」はよく見掛ける光景。電信柱やスーパーマーケットの掲示板に手作りのチラシが貼られている。また、年に1度国内全土で「ガレージ・セール・トレイル (Garage Sale Trail)」(Web: [www.garagesaletrail.com.au](http://www.garagesaletrail.com.au)) というガレージ・セールが行われる。2018年は10月20日(土)～21日(日)に開催。



## オーストラリア製の物についているマーク

オーストラリア産もしくはオーストラリア製の物には、写真のような、三角形の中にカンガルーを模したマークが付けられている。「AUSTRALIAN MADE」、「AUSTRALIAN GROWN」などが付記される。



## 「HUNGRY JACK'S」は「BURGER KING」である

オーストラリアでは有名なハンバーガー・チェーン、ハングリ・ジャックス (Hungry Jack's)。ロゴが「バーガー・キング」に似ているが、実は同じ店。既にバーガー・キングの店名がオーストラリアで商標登録されていたため、Hungry Jack's という名前になったそう。



## 郵便ポストは赤いが郵便配達人は黄色い

オーストラリアの郵便局 (Australia Post) のテーマ・カラーは赤。ポストも赤い。しかし、郵便配達人は黄色いウェア、黄色い配達バッグと、黄色が特徴 (速達用ポストも黄色)。手押しカートでの配達人もいる。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。



## 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。



## 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。ビーチに出掛ける時やバーベキュー・パーティーなどが行われる時には大活躍。時には自分が飲む分をエスキーに入れて持参することも。



## 「BYO」表示のレストランはアルコール持参で

オーストラリアのレストランで酒類を扱う際は政府の許可が必要。「フル・ライセンスド」(Full Licenced) と表示されているレストランは、酒類の販売が許可されている店である。また、「BYO」(Bring Your Own. 通常ビー・ワイ・オーと読む) と書かれているレストランでは、客が自分でお酒を持ち込むことができる。ただし店によっては持ち込み料を請求されることもある。BYOのレストランのそばには酒屋 (Bottle Shop) がある場合が多い。



## 各地域にフリー・コミュニティー紙がある

各地区のニュースを扱ったフリー・コミュニティー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](http://www.dailytelegraph.com.au/newslocal)) が発行しているものが有名。各家庭に配布されているが、スーパーマーケットや図書館などにも置かれており、気になる地域の情報を収集するのに便利。



# 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過ごそう！

 オーストラリアの祝日  日本の祝日

APRIL							4
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
						 1 イースターサンデー	
 2 イースターマンデー	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23 / 30	24  アンザックデー	25	26	27	28	 29 昭和の日	

MAY							5
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
	1	2	 3 憲法記念日	 4 みどりの日	 5 こどもの日	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

JUNE							6
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
 11 クイーンズバースデー	12	13	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 海の日	17	18	19	20	21	22	
23 / 30	24 / 31	25	26	27	28	29	

AUGUST							8
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
		1	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 敬老の日	18	19	20	21	22	 23 秋分の日	
24	25	26	27	28	29	30	

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

DECEMBER							12
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	20	21	22	 23	
						天皇誕生日	
24 / 31	 25	 26	27	28	29	30	
	クリスマスデー	ボクシングデー					

JANUARY							1
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
	 1	2	3	4	5	6	
	 元日						
7	8	9	10	11	12	13	
 14	15	16	17	18	19	20	
成人の日							
21	22	23	24	25	 26	27	
					オーストラリアデー		
 28	29	30	31				
振替休日							

FEBRUARY							2
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
 11	12	13	14	15	16	17	
建国記念日							
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28				

MARCH							3
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	20	 21	22	23	24	
			春分の日				
25	26	27	28	29	30	31	

# Transport

## シドニー交通機関



©Destination NSW

### ■シドニーの交通機関

シドニーでは、シドニー・トレイン (Sydney Trains)、シドニー・バス (Sydney Buses)、シドニー・フェリー (Sydney Ferries) の3種類が乗りこなせば、大抵の所へは出掛けられる。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。



### Sydney Trains 電車

1日に約50万人が利用すると言われるシドニー・トレインは、通勤や通学のための主要な交通機関だ。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している。



### Sydney Ferries フェリー

サーキュラ・キーにある5つの埠頭を起点に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掛けるには欠かせない市民の足だ。



### 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更に遠くへ行くこともできる。



### Others その他

ライト・レールなどその他の交通機関は、シティー中心部やダーリング・ハーバーやフィッシュ・マーケットへの移動に便利。また、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良いの? 運賃はどくて、どうやって支払うの? そんな疑問は以下を参照。

- 電車-----P44
- バス-----P47
- フェリー-----P50
- ライト・レール他-----P51
- オパール・カード、便利アプリ-----P52
- フライト情報-----P55

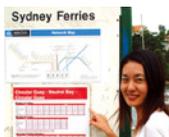
## 交通機関の利用方法



### STEP 1 情報を集める

インフォメーション・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。下記のウェブサイトでも、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ープを確認する。



### STEP 3 運賃を調べる

目的地がはっきりしたら、専用アプリなどで運賃を調べてみよう。バス、電車、フェリー、ライト・レールではICカード「オパール・カード」で支払うのが一般的だが、利用する交通機関により値段は異なる。



### 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: 131-450

Web: [www.transportsw.info](http://www.transportsw.info)

※交通機関に関する料金・内容については、  
全て2018年3月1日現在の情報に基づいている

## 交通機関別シティー間の所要時間と料金比較(片道)

シドニーの市街地、一般にシティーと呼ばれる地域から、日本人人気の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してみた。



※バスの場合はハイド・パーク、電車の場合はタウン・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。  
※公共交通料金は大人1人分片道1回当たりのオパール・カードの料金。タクシーは1台当たり(4人まで乗車可能)。  
※以下の運賃は2018年3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	料金
バス (333, 380, 389, 440)	約28分	\$3.58
電車	約10分	\$2.42
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	料金
バス (243-249, L90, M30, B1, 180)	約13分	\$3.58
フェリー	約15分	\$5.88
タクシー	約15分	約\$25.00~\$35.00

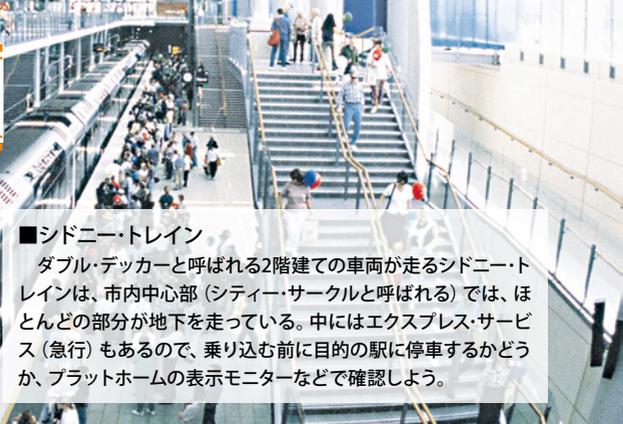
### ■ニュータウン (Newtown)

	所要時間	料金
バス (422, 423, 426, 428)	約21分	\$3.58
電車	約10分	\$2.42
タクシー	約20分	約\$25.00~\$35.00

### ■マンリー (Manly)

	所要時間	料金
バス (E70, 171)	E70 約40分 171 約50分	\$4.61
フェリー	約30分	\$7.35
タクシー	約30分	約\$50.00~\$60.00

# Sydney Trains



## ■シドニー・トレイン

ダブル・デッカーと呼ばれる2階建ての車両が走るシドニー・トレインは、市内中心部（シティー・サークルと呼ばれる）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 シドニー・トレイン講座

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（PS2参照）か、券売機で買うチケットで乗車できる。

### STEP 1

#### プラットフォームと出発時刻を確認する

複数の路線が通る駅では、まず構内の案内モニターなどでプラットフォーム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

#### オパール・カードをチャージする

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

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



#### チケット（切符）を購入する

オパール・カードを持っていない場合は、チャージ用マシンで片道切符を買うこともできる。

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



#### チケットは窓口でも購入できる

ニュートン駅までの片道チケットを1枚ください。  
「Can I have a single ticket to Newtown please?」



### STEP 3

#### 自動改札を通る

改札ゲートの上部にあるセンサーにオパール・カードまたはチケットをタッチすると、ゲートが開くので構内へ入れる。



### STEP 4

#### プラットフォームで行き先を再確認する

全ての駅には止まらない急行があったり、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・チケット料金	オパール・カード料金
0-10km	\$4.20	\$3.46 (\$2.42)
10-20km	\$5.20	\$4.30 (\$3.01)
20-35km	\$6.00	\$4.94 (\$3.45)
35-65km	\$8.00	\$6.61 (\$4.62)
65km以上	\$10.20	\$8.50 (\$5.95)



※オパール・カード料金は、シドニーの電車が混雑する平日朝のピークの時間帯7AM～9AMと4PM～6:30PMの大人料金を記載。( )内はオフ・ピーク(ピーク時間外)料金。

### ■オパール・シングル・チケット

オパール・カードをまだ持っていない人や持参するのを忘れてしまった人のためのチケット(切符)。運賃はオパール・カードと異なり、チケットの方が割高だ。途中下車した場合、再乗車はできない。券売機で購入でき、支払いにはEFTPOS、VISA、MASTERCARDが使用可(一部現金が使える券売機もある)。大人と子ども料金にのみ対応しており、4～15歳の子どもの大人料金の半額(3歳以下無料)。コンセッションの場合はオパール・カードを購入する必要がある。



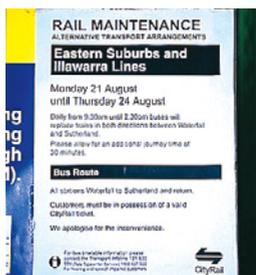
シドニーは比較的安全な地域だが、夜間は駅のナイトセーフエリア(Nightsafe Area)と表示された場所で電車が来るのを待ち、セキュリティャーが乗っている青ランプのついた車両に乗るのが安心。もしくは、利用する人が少ない時間帯には、なるべくタクシーなどを利用しよう。



### ■電車賃の確認方法

事前に電車賃を確認したい場合、NSW交通局のウェブサイト(Web: [www.sydneytrains.info/tickets/fare\\_calculator](http://www.sydneytrains.info/tickets/fare_calculator))の画面に駅名を入力すれば調べることができる。ピーク時、オフ・ピーク時のオパール・カードの大人料金の他、子ども料金やシングル・チケットの値段も細かく知ることができるので便利だ。また、NSW交通局が提供するスマートフォン用の各種公式アプリ(Web: [www.transportnsw.info/en/travelling-with-us/keep-updated/apps.page](http://www.transportnsw.info/en/travelling-with-us/keep-updated/apps.page))でもオパール・カード料金の確認が可能。

※バスやフェリー、ライト・レールにも使えるオパール・カードについてはP52参照。



週末やスクール・ホリデー(学校休暇)中などは、線路や駅の工事が行われ電車が運休していることがある。代行バスのサービスが出る時間が掛かる。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](http://www.transportnsw.info)

## Town Hall Station

### タウン・ホール駅

シティー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「ギャラリズ」へと、ショップやレストランが並び、シドニーでは珍しい地下のアーケードになっている。

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」前にあるピ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ー・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

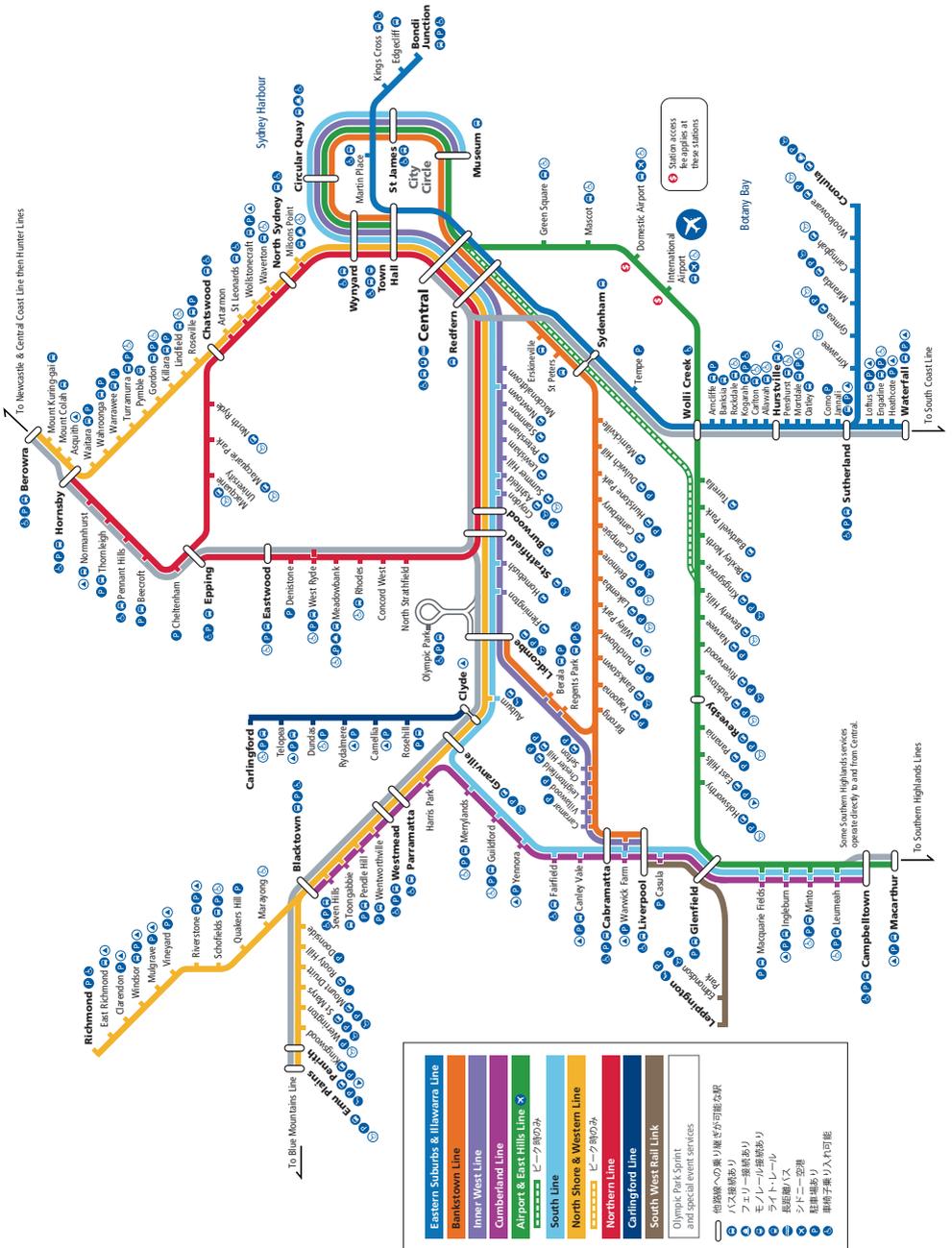
#### ■主な長距離バス会社

グレイハンド・オーストラリア Tel: 1300-473-946または(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、電車と同様、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ケタのルート名が付けられている。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であらかじめ調べておくか、乗車時に運転士に降車場所を確認しておこう。

## 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大丈夫なので安心（P52参照）。

## STEP 1

### オパール・カードまたは小銭を用意する

ニュース・エージェンシーやコンビニエンス・ストア、またインフォメーション・オフィスでも入手できるオパール・カードを前もって用意しておくとう便利。乗車時に運転士から直接チケット買うこともできるが、大きな金額のお札を受け付けてもらえないこともあるので小銭を用意しておこう。ただ最近はオパール・カードしか利用できない「プリペイド・オンリー・バス」が増えてるので、オパール・カードを持っていた方が安心だ。

## STEP 2

### バス停を見つける

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



## STEP 3

### バスを停める

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



## STEP 4

### バスに乗り込む

自分の目的地に間違いなく行くバスかどうかを運転士に確認した上で、オパール・カードをセンサーにタッチする。オパール・カードを持っていない場合は運転士に行き先を告げ、請求された料金を支払ってレシートのようなチケットを受け取る。キセル乗車の取り締まりがあるので、チケットは無くさずに。



■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くださいませんか? 「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。



## 主要バス路線 Bus Services

バス・ターミナル ◇ 終点

ルート番号	起点	終点	カラー
L90	City	Palm Beach	190
183	City	Narrabeen	183
184	City	Mona Vale Beach	184
136	Manly	Chatswood	136
155	Manly	Bayview Village	155
185	City	Warriewood / Mona Vale	185
200	Chatswood	Bondi Junction	200
272	City	North Willoughby	272
380	City	North Bondi	380
333	City	North Bondi	333
382	Bondi Junction	North Bondi	382
324	Walsh Bay	Watsons Bay	324
325	Walsh Bay	Watsons Bay	325
394	City	La Perouse	394
L94	City	La Perouse	L94
477	Rockdale	Miranda	477
478	Rockdale	Miranda	478
500	City	Ryde	500
501	City	West Ryde	501
L38	City	Abbotsford	L38
438	City	Abbotsford	438
401	Olympic Park	Lidcombe	401
400	Bondi Junction	Burwood	400
423	City	Kingsgrove	423
L23	City	Kingsgrove	L23
428	City	Canterbury	428
L28	City	Canterbury	L28



### ■ 路線番号と主な行き先

- 100番台 マンリーとノーザン・ビーチ (モナ・ヴァールなど)
- 200番台 ローワー・ノース・シオア (チャッツウッドなど)
- 300番台 イースタン・サバーク (ボンダイなど)
- 400番台 インナー・サザン・サバーク (ロックデールなど)
- 400番台 インナー・ウエスタン・サバーク (ストラスフィールドなど)
- 500番台 ノース・ウエスタン・サバーク (ライドなど)
- アッパー・ノース・シオア (ホーンズビーなど)
- パラマタ
- アウター・ノース・ウエスタン・サバーク (ウィンザーなど)

※ルート番号の頭に「X」や「E」または「L」が付いたバスは、ラッシュ時を中心に走る急行バス。主要なバス停にしか止まらないので所要時間が短くてすむ。

## ターミナル Terminals

シティーからバスを利用する場合は、サーキュラー・キー (MAP 5-D-2)、ウィンヤード (MAP 7-C-1)、クイーン・ビクトリア・ビルディング (QVB) (MAP 12-C-2)、レールウェイ・スクエア (MAP 9-C-1) のいずれかのターミナルを利用するのが便利。

## インフォメーション・オフィス Information Office

サーキュラー・キー、ウィンヤード、QVBなどにあるシドニー・バス・チケット・アンド・インフォメーション・オフィスでは、チケット、路線図、時刻表などを手に入れることができる。また、路線図と時刻表は、オンラインでもダウンロードが可能。NSW州交通局のウェブサイト ([www.transportnsw.info](http://www.transportnsw.info)) のトップページから「Maps & timetable」を選択しよう。同サイトでは出発地と目的地を入力してルートを検索することもできるのが有効活用したい。



## 運賃 Fare



バスの乗車運賃は距離ごとに変わるため、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掛かるため、セクションの間違いなどが無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（P52参照）。

### ■大人料金

距離	シングル・チケット料金	オパール・カード
3キロ未満	\$2.60	\$2.15
3～8キロ	\$4.30	\$3.58
8キロ以上	\$5.60	\$4.61

## ■シドニーの道路事情

シドニーの主要道路は以前から朝晩の通勤時間帯の交通渋滞がひどく、シドニーの住人たちを長く悩ませてきた。小学生の子どもを持つ家庭では学校への送り迎えが必須であることに加え、バスの通行量の多さもその大きな要因の1つ。

それを踏まえNSW州政府は、ライト・レール（路面電車）の更なる充実による渋滞緩和を目指し、2015年からレール工事に乗り出した。2018年3月現在、市内ジョージ・ストリートなどは車道の一部で工事が進行中だ。

北はサーキュラ・キーから南はキングスフォードやランドウィックまで伸びる予定のライト・レールによって、シドニーのバス事情にも変化が生じるかもしれない。ライト・レール新路線の運用開始は2019年から予定されている。シドニー市内と近郊の将来的な交通インフラ整備の見通しなどを告知する「Tomorrow's Sydney」のウェブサイト（Web: [www.mysydney.nsw.gov.au](http://www.mysydney.nsw.gov.au)）で、地区ごとの大まかな計画を知ることができる。



## 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他、車内アナウンスもあり初心者でも安心して乗車できる。バスと電車の主要駅に停車するので、乗り継ぎも便利。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。

### メトロバス路線

- M10** マルーブラ・ジャンクション～ライカート  
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** ドラムモイン～クーゼー  
Drummoyn, Rozelle, City, UNSW and Coogee
- M52** シドニー～パラマタ  
City, Rozelle, Ryde, Top Ryde, Ermington and Parramatta



- 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～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～シドニー  
Castle Hill, Baulkham Hills, via M2, Wynyard, Town Hall and Central
- M90** リバプール～バーウッド  
Liverpool, Moorebank, Bankstown, Strathfield and Burwood
- M91** パラマタ～ハーストビル  
Parramatta, Granville, Chester Hill, Bankstown, Padstow and Hurstville
- M92** パラマタ～サザーランド  
Parramatta, Lidcombe, Bankstown, Padstow, Menai and Sutherland

# Sydney Ferries



©Destination NSW

## ■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。

## 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

#### 運賃を支払う

チャージ済みのオパール・カード (P52参照) を用意するか、タッチ・パネル式の自動券売機でシングル・チケット (片道切符) を購入する。



### STEP 3

#### 自動改札を通る

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



### 運賃 Fare

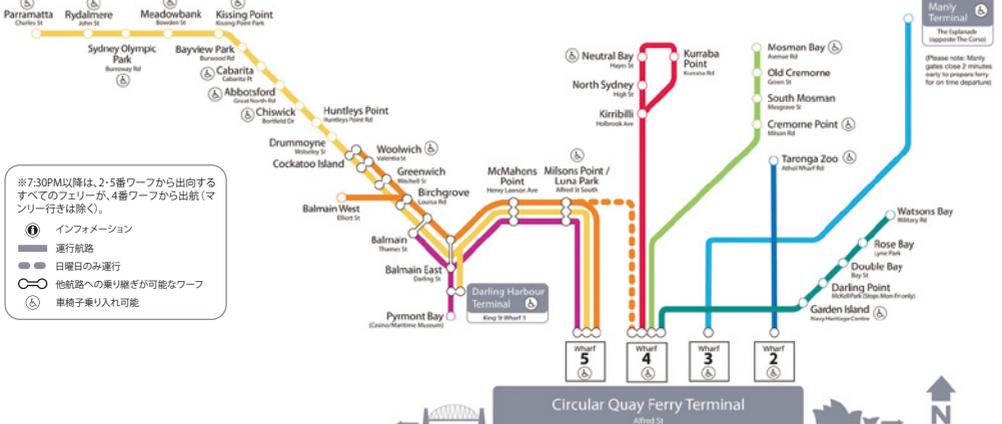


#### ■大人料金

	シングル・チケット料金	オパール・カード料金
9キロ未満	\$7.10	\$5.88
9キロ以上	\$8.90	\$7.35

※子どもは大人料金の約半額。

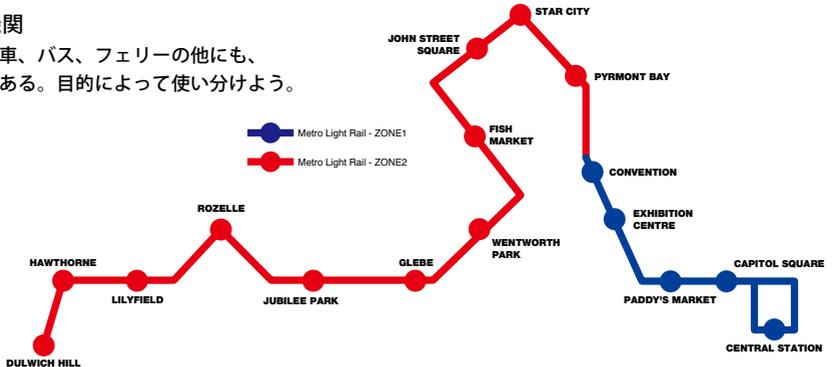
## シドニー・フェリー航路図 Sydney Ferries Network



# 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、グリーン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。オパール・カードで乗車できる他、シングルチケットも利用できる。4～15歳の子ども料金は大人の半額。

また、ライト・レール路線は2019年をめどに順次拡大中だ。現在進行中のライト・レール工事の状況・場所などは、公式ウェブサイト (Web: [www.sydneylightrail.transport.nsw.gov.au/news](http://www.sydneylightrail.transport.nsw.gov.au/news)) で確認することができる。

### ■シングル (Single)

	シングルチケット料金	オパール・カード料金
3キロ未満	\$2.60	\$2.15
3キロ以上8キロ未満	\$4.30	\$3.58



## 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な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。更に、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セント掛かる。また、電話で呼んだ場合のサービス料 (Booking Fee) の他、ハーバーブリッジやハーバー・トンネルなどでは有料区間料金が追加される。

### 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ど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](http://watertaxis.com.au)
- Yellow Water Taxis Tel: 1300-138-840  
Web: [www.yellowwatertaxis.com.au](http://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



## 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・シティーの他、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できる (Web: [www.opal.com.au](http://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できるため、居住者や長期滞在者以外の人にも使いやすしい。
- ・チケット購入のための自動券売機 (つり銭がな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なくなる。
- ・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こと、盗難や紛失の際に残高が保障されたり、カードを停止することもできて安心。
- ・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](http://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)
電車	~10キロ	\$3.46
バス	~3キロ	\$2.15
フェリー	~9キロ	\$5.88
ライト・レール	~3キロ	\$2.15

基本の料金設定も他のチケットより安いのが、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週間で8回以上乗車すると以降は半額になる。
- ・1時間以内に別の交通機関に乗り換えると、乗り換えごとに2ドル引きになる。
- ・電車の場合、1時間以内であれば途中下車が可能。
- ・電車のオフ・ピーク (Off Peak) 割引により、平日のピーク時間帯 (下記) 以外、及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及び4PM~6:30PM

NSW TrainLink network: 平日6AM~8AM及び4PM~6:30PM

### カードの種類

現在オパール・カードは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2018年3月1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](http://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ー-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ー-TripGo

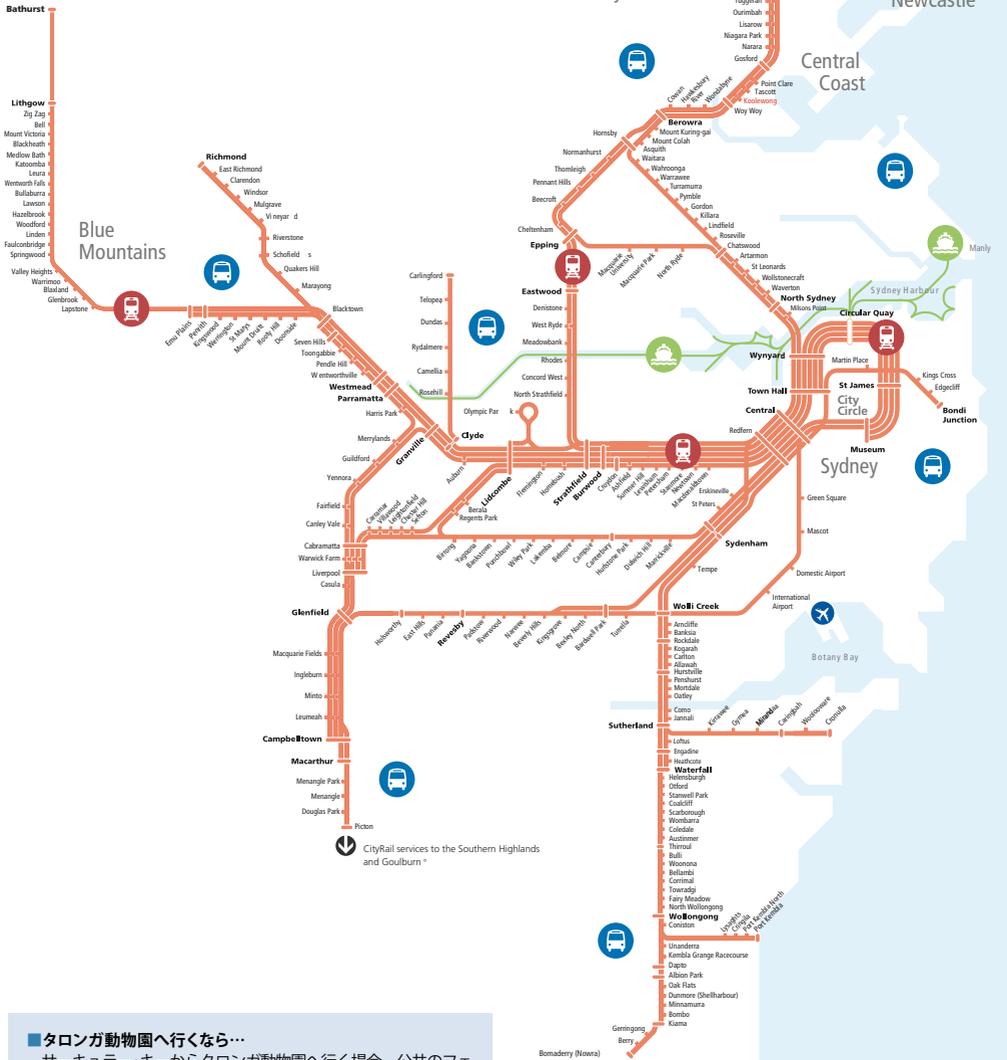
出発地点と到着地点を入力すると、公共交通機関や自家用車の他、タクシー、自転車、徒歩でのトータル移動時間とルートを割り出してくれる。現在地の住所が分からなくても、GPSをオンにしていればアプリ内に表示される地図から設定できるので安心だ。ただ、電車やバスの遅れなどには対応していない時もあるので注意。



## 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。シティーのライト・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わからない場合は、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](http://www.opal.com.au/en/get-an-opal-card/what-services-can-i-use-it-on/bus_routes_with_opal)



### ■ タロンガ動物園へ行くなら…

サーキュラー・キーからタロンガ動物園へ行く場合、公共のフェリーで約12分（オパール・カードで5.88ドル）。なお、オパール・カードは適用外の民間のフェリー会社などが提供する「フェリー料金+動物園入園チケット」のお得なセットもある。

# Opal Cardを 使ってみよう!



シドニーの公共交通機関に2014年末から本格導入されたICカード「オパール・カード」は、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?

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](http://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、コンビニエンスストア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)、もしくは公式ウェブサイト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、店頭には「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?

カラフルな円形をしたデザインが目印のオパール・カード。電車やフェリーなど主要駅の自動改札ゲートには円形のカード・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・レール及びフェリーの場合、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](http://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



## シドニー・東京間の直行便

シドニーでは、デイトライト・セービング（夏時間）中とそれ以外で1時間の時差が生じるため、国際線フライトの発着時刻も変更される。なお、2018年10月7日から夏時間が始まり、2019年4月7日に終わる。

### ■東京行きのフライト（2018/4/1～2019/2/12）

日程	出発地→到着地 便名（運航会社）	出発時刻	到着時刻
2018/4/1～8/31	シドニー→成田 JL772(JAL)	08:15	17:05
2018/4/1～10/6	シドニー→羽田 NH880(ANA)	20:55	翌05:30
2018/4/1～10/6	シドニー→羽田 QF25(QANTAS)	20:50	翌05:15
2018/10/7～10/27	シドニー→羽田 QF25(QANTAS)	21:50	翌05:15
2018/10/7～2019/2/23	シドニー→羽田 NH880 (ANA)	21:30	翌05:05
2018/10/28～2019/2/12	シドニー→羽田 QF25(QANTAS)	21:35	翌05:00

※2018年3月現在の情報。フライト・スケジュールは予告なく変更されることがある。詳細は各運航会社ウェブサイトを確認を。

- ANA: [www.anaskyweb.com](http://www.anaskyweb.com)
- JAL: [www.jal.com.au](http://www.jal.com.au)
- QANTAS Airways: [www.qantas.com](http://www.qantas.com)

## 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、シドニー朝発の日本航空（成田発着）、シドニー夜発のANA（羽田発着）、カンタス航空（羽田発着）の3本がある。シドニーから夜発の便は仕事後の出発も可能、また夜間飛行のため到着地での時間の有効利用が可能。朝発の便は体に優しい昼の飛行で成田に夕刻到着後でも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、バリ島やジャカルタ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。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首都圏、大都市以外を最終目的地とする人には非常に便利だ。

航空運賃、機内サービス内容、預け荷物の制限、マイルレージの加算率など、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  
日本語Web: [www.his-oceania.com](http://www.his-oceania.com)）



## 政府公認、日本語ドライバーでおなじみの

# らくらくシャトル

29年  
の  
実績



各種車輛、大型ワゴンありでユツタリ

●市内から空港まで… \$66より

●観光、その他各種チャーター…

(2時間より) \$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時～金（土・日・祝休）

## TEL: 02-9437-3888

4478CAST



## ■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。シティーから約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時までには飛行機の離着陸が不可である。

## ■シドニー行きのフライト (2018/4/1 ~ 2019/2/13)

日程	出発地⇒到着地 便名 (運航会社)	出発時刻	到着時刻
2018/4/1~8/31	成田⇒シドニー JL771(JAL)	19:25	翌06:10
2018/3/31~10/5	羽田⇒シドニー NH879(ANA)	22:20	翌08:45
2018/3/31~10/5	羽田⇒シドニー QF26(QANTAS)	22:00	翌08:30
2018/10/6~10/27	羽田⇒シドニー QF26(QANTAS)	22:00	翌09:30
2018/10/28~2019/2/13	羽田⇒シドニー QF26(QANTAS)	22:00	翌09:35
2018/10/28~2019/2/22	羽田⇒シドニー NH879(ANA)	22:00	翌09:35

※2018年3月現在の情報。フライト・スケジュールは予告なく変更されることがある。詳細は各運航会社ウェブサイトを確認を。

- ANA: [www.anaskyweb.com](http://www.anaskyweb.com)
- JAL: [www.jal.com.au](http://www.jal.com.au)
- QANTAS Airways: [www.qantas.com](http://www.qantas.com)

## シドニー空港・シティー間の交通

国際線 (International)、国内線 (Domestic) 共に、空港とシティー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

シティー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、マスコット駅を経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: \$16.72 (子ども\$14.01)、オパール・カードも使用可能だが各種割引の適用は無し。※家族の場合、子ども (4~14歳) 1人分のみ支払い、他の子どもは無料。4歳以下も無料。

### ■Sydney Buses (路線バス) 所要時間: 約60分

運賃は安いが、夜間や週末は運行していない路線もあり、時間も掛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倍以上の時間が掛かるため、時間を節約したい人には空の旅がおすすめと言える。旅行などの際は州ごとのパブリック・ホリデー (祝日) や daylight・セービング (夏時間) による時差なども考慮してチケットを予約しよう。

### シドニーから国内主要都市への所要時間

シドニーから以下の各都市へ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、ジェッツター、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、ジェッツター、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、ジェッツター

#### ▶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、ジェッツター、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、ジェッツター、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、ジェッツター、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、ジェッツター、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、ジェッツター



Photo: Satoko Clarke

一般的なつづりの省略形一覧

道路名など

Alley	AL	Cross	CS	Junction	JNC	Return	RTN
Approach	APP	Crossing	CSG	Key	KEY	Ridge	RDG
Arcade	ARC	Curve	CVE	Lane	LA	Rise	RI
Avenue	AV	Dale	DLE	Link	LK	Road	RD
Bend	BND	Down/s	DN	Loop	LP	Roadway	RDY
Boulevard	BVD	Drive	DR	Mall	ML	Route	RTE
Bowl	BL	Driveway	DWY	Mead	MD	Row	ROW
Brace	BR	East	E	Meander	MDR	Serviceway	SWY
Brae	BR	Edge	EDG	Mews	MW	South	STH
Break	BRK	Elbow	ELB	Motorway	MWY	Square	SQ
Brook	BRK	End	END	Nook	NK	Strand	SD
Broadway	BWY	Entrance	ENT	North	NTH	Street	ST
Brow	BRW	Esplanade	ESP	Outlook	OUT	Tarn	TN
Bypass	BPS	Expressway	EXP	Parade	PDE	Terrace	TCE
Centre	CTR	Fairway	FY	Park	PK	Tollway	TWY
Chase	CH	Freeway	FWY	Parkway	PKY	Top	TOP
Circle	CIR	Frontage	FR	Pass	PS	Tor	TOR
Circuit	CCT	Garden/s	GDN	Pathway	PWY	Track	TR
Circus	CRG	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	VV
Copse	CPS	Grange	GRA	Promenade	PRM	View	VA
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	CVD	Haven	HVN	Reach	RCH	Way	WY
Cove	COV	Heights	HTS	Reserve	RES	West	W
Crescent	CR	Highway	HWY	Rest	RST	Wynd	WYN
Crest	CRS	Hill	HILL	Retreat	RT		

サブバブ名など

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	Harbor/our	Hbr	Mountain/s	Mtn	Saint	St
Central	Ctrl	Head/s	Hd	North	Nth	South	Sth
Chase	Ch	Headland	Hd	Paradise	Pdse	Terminal	Term
Corner	Cnr	Heights	Ht	Park	PK	University	Uni
Creek	Crk	Hill/s	Hl	Plain/s	Pl	Upper	Up
Crossing	Csg	Island	I	Plateau	Plt	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
シティーを中心に	MAP 3-4
シティー拡大	MAP 5-10
ザ・ロックス	MAP 11
シティー中心部	MAP 12
シティー周辺/ピアモントほか	MAP 13
シティー周辺/バディントン	MAP 14
シティー周辺/ニュータウン	MAP 15
シティー周辺/ボンダイ・ジャンクションほか	MAP 16
シティー周辺/ボンダイほか	MAP 17
ハーバー・ブリッジ北	MAP 18-19
ハーバー・ブリッジ北/モスマン	MAP 20
ハーバー・ブリッジ北/ウィロビー	MAP 21
ハーバー・ブリッジ北/ノースブリッジ	MAP 22
ハーバー・ブリッジ北/チャッツウッド	MAP 23
ハーバー・ブリッジ北/マンリー	MAP 24
地名インデックス	P110

地図中の記号

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

**1 ~ 83** P17~35「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)。

例) 630 George St, Sydney  
番地 道路の名前 サババ(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所があります。



広域●ホークスベリー・リバーからクロムヌまで

MAP 1

1

2

3

4

1

2

3

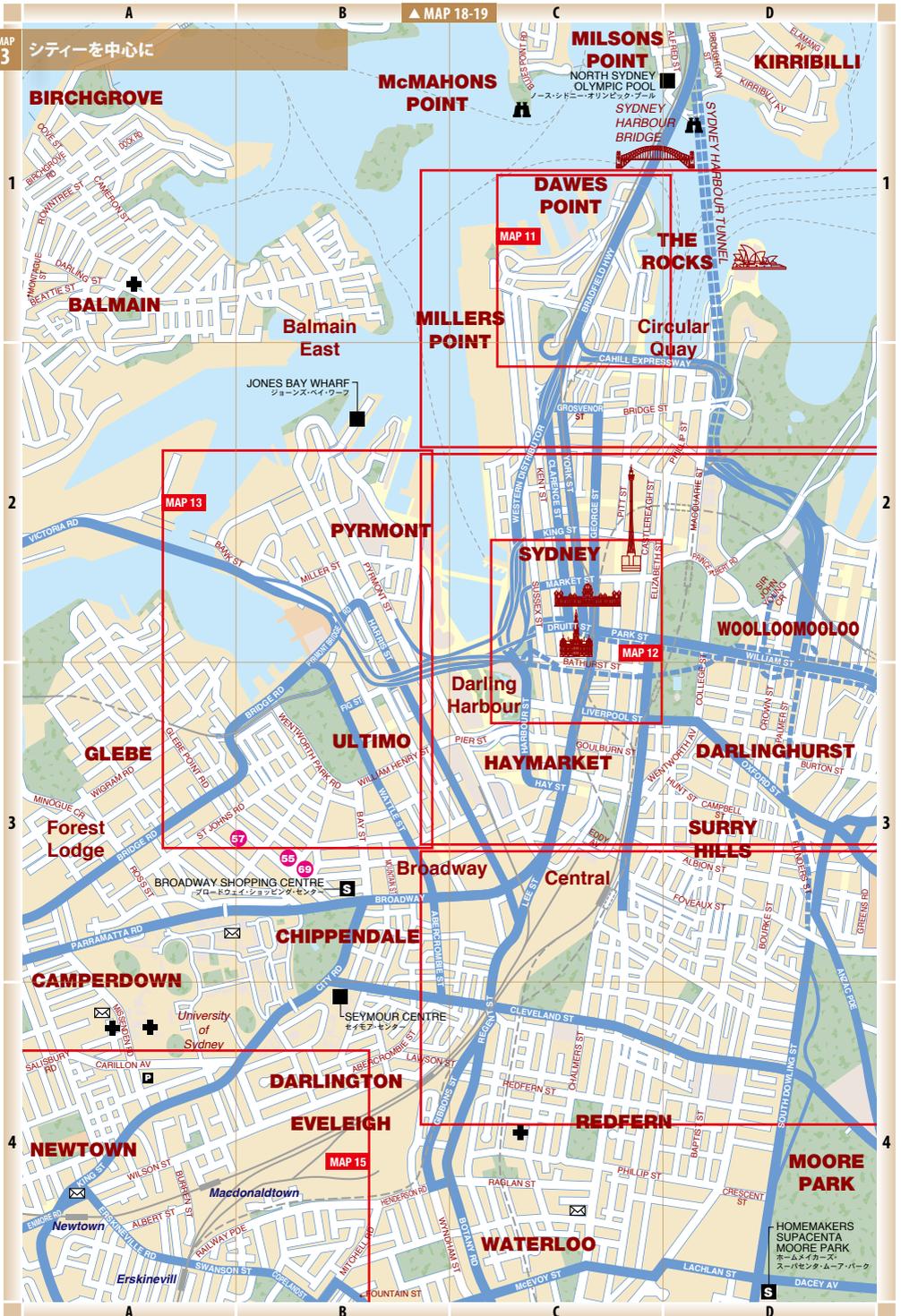
4

TASMAN SEA

0 5 10  
kilometres

ROYAL NATIONAL PARK  
ロイヤル国立公園









# 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。



42 Pitt Street, Sydney NSW 2000  
Tel : 02-9247-2755 Fax : 02-9247-2756 www.australianwinecentre.com 年中無休 9:30AM~7PM

6336AUST  
MAP 5-D-3



皆様の明るく楽しいお食事に日本の味を提供する

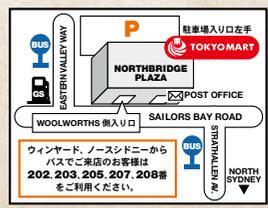
**TOKYO MART**

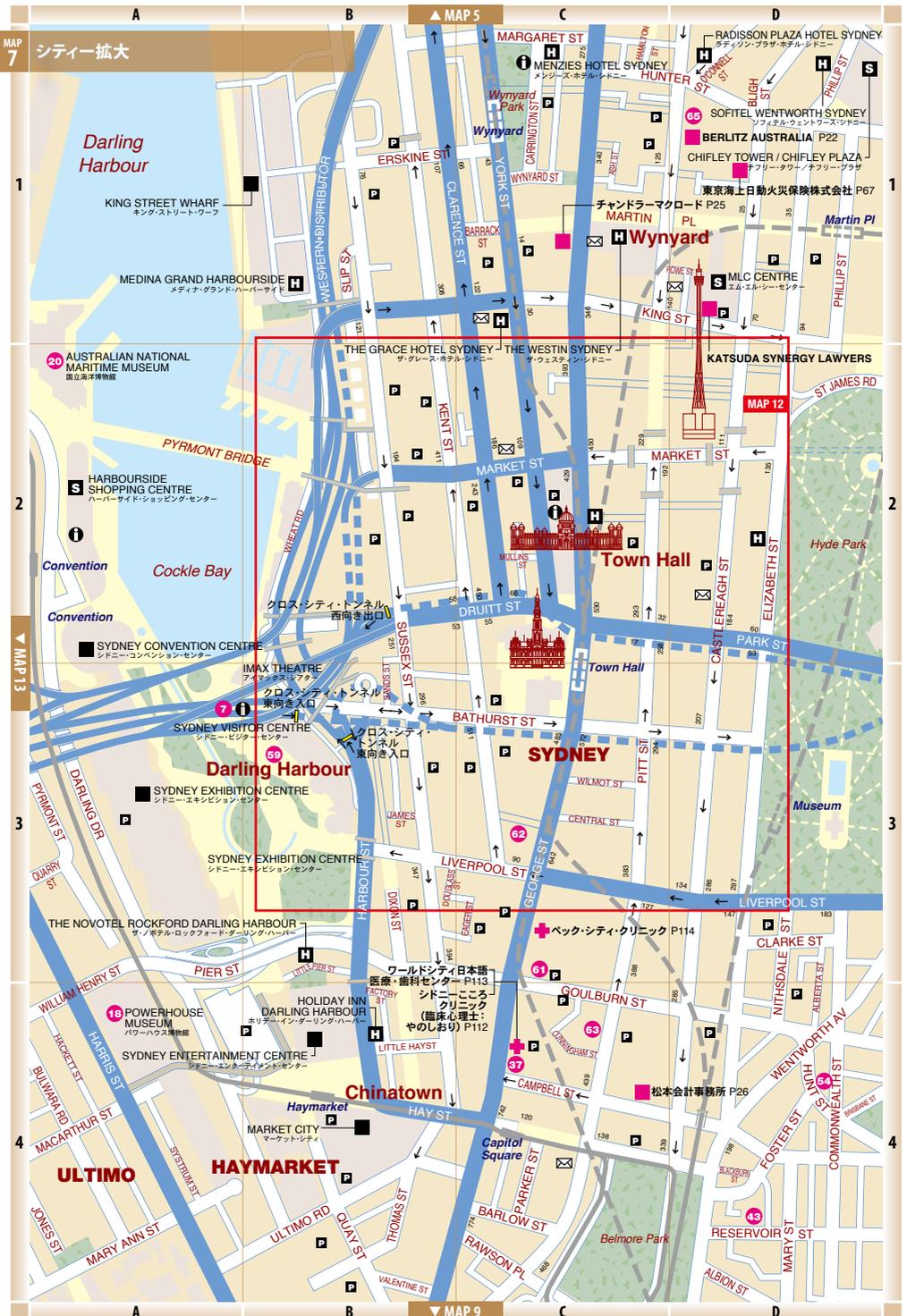
こだわりの食品を取り揃えて、皆様の来店をお待ちしております。

0221TOKY\_3

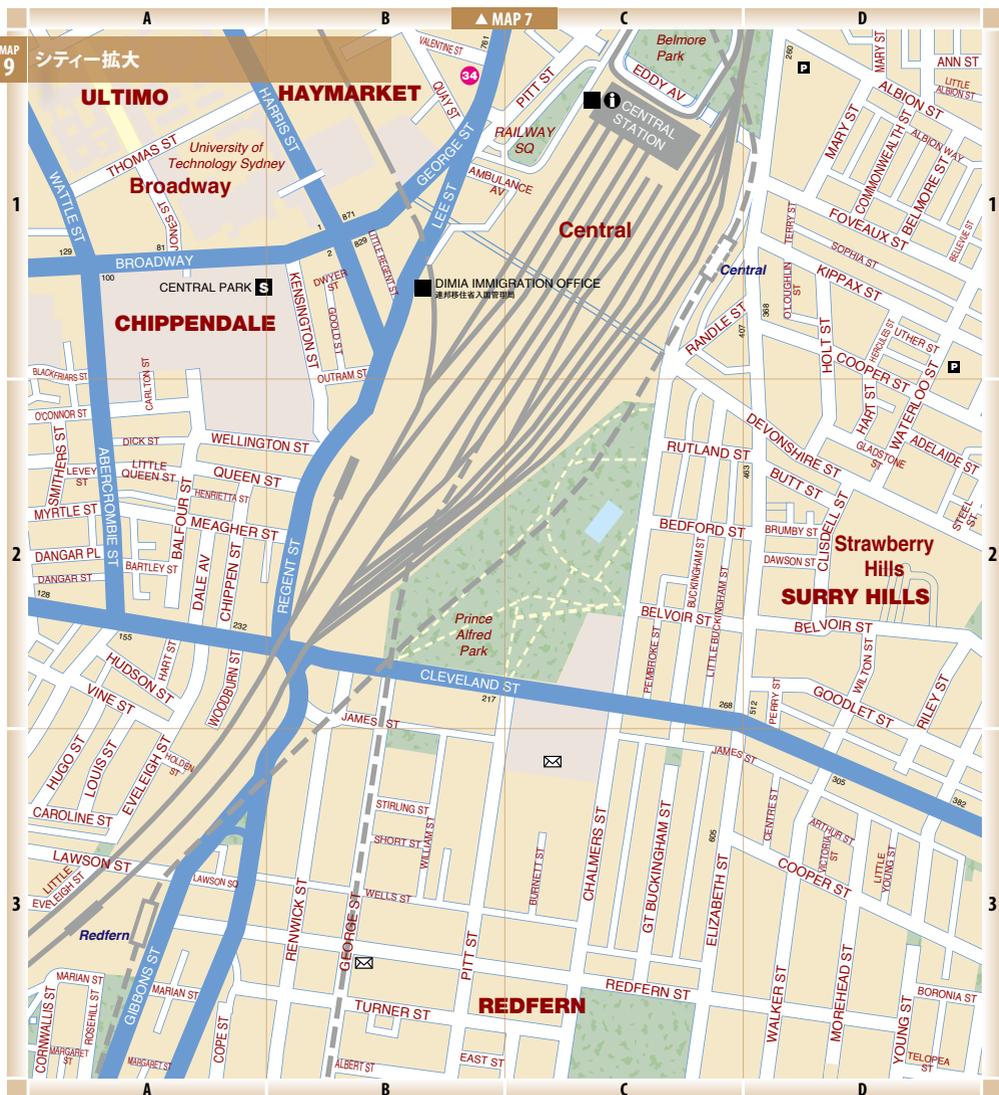


TEL: (02)9958-6860  
 Shop 27, Northbridge Plaza  
 Northbridge NSW 2063  
<http://www.junpacific.com/tokyomart/>  
[www.facebook.com/tokyomartsydney/](http://www.facebook.com/tokyomartsydney/)  
 ●営業時間●  
 月火水金 9:00a.m. ~ 5:00p.m.  
 木 9:00a.m. ~ 6:00p.m.  
 土 9:00a.m. ~ 5:30p.m.  
 日 10:00a.m. ~ 4:00p.m.









## 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!

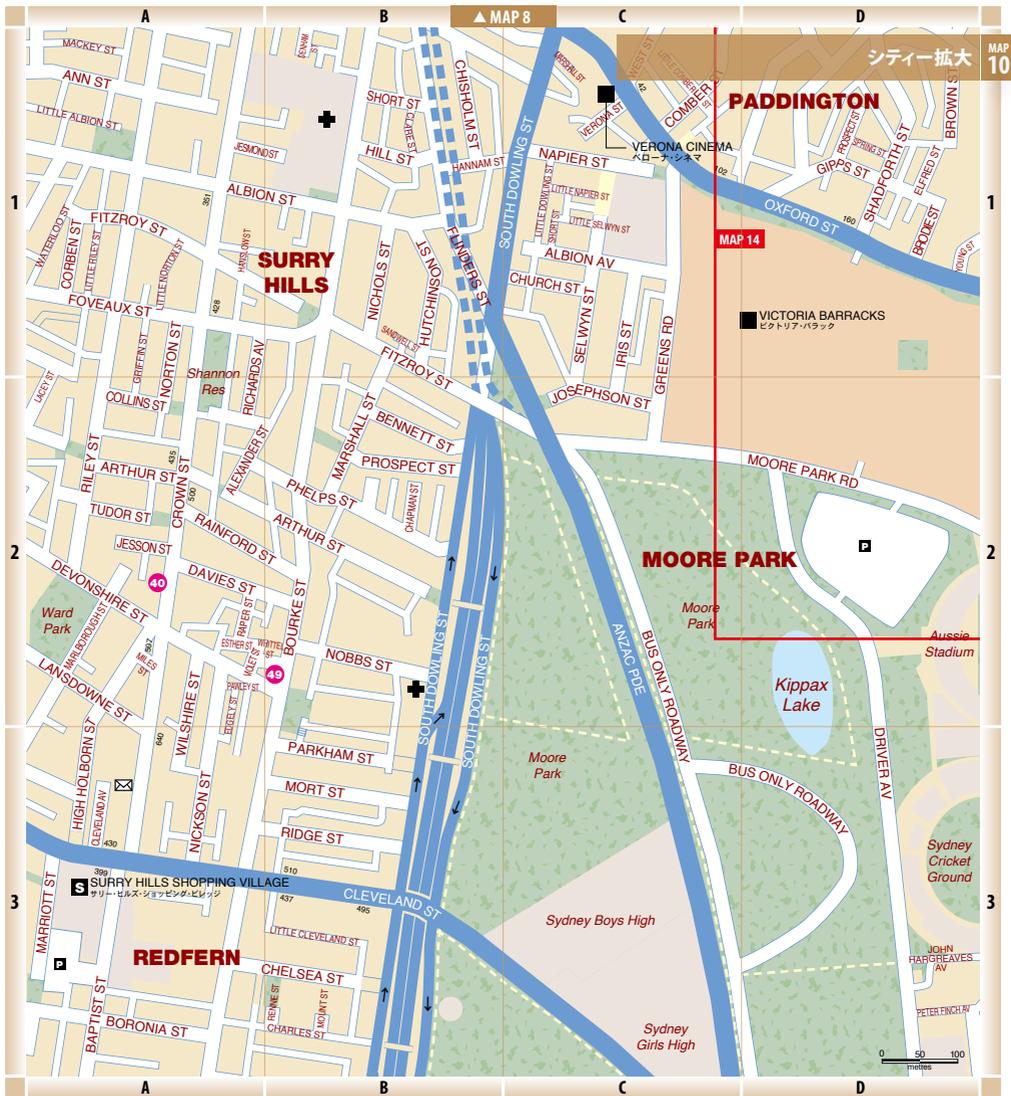
※Wi-Fiによるダウンロード推奨

move電子版は

<http://nichigopress.jp>

からダウンロードできます。





# 東京海上日動 オーストラリア発の旅行保険

8219TOKI.4

保険料例①

＋ バリ行き

**\$35.00**  
よげ

保険料例②

＋ 日本行き

**\$40.00**  
よげ



World2Cover

【お見積り・お申込み】 [www.world2cover.com.au](http://www.world2cover.com.au)

【お問合せ】

☎ 02 9225 7506 (日本語) / 02 9225 7599

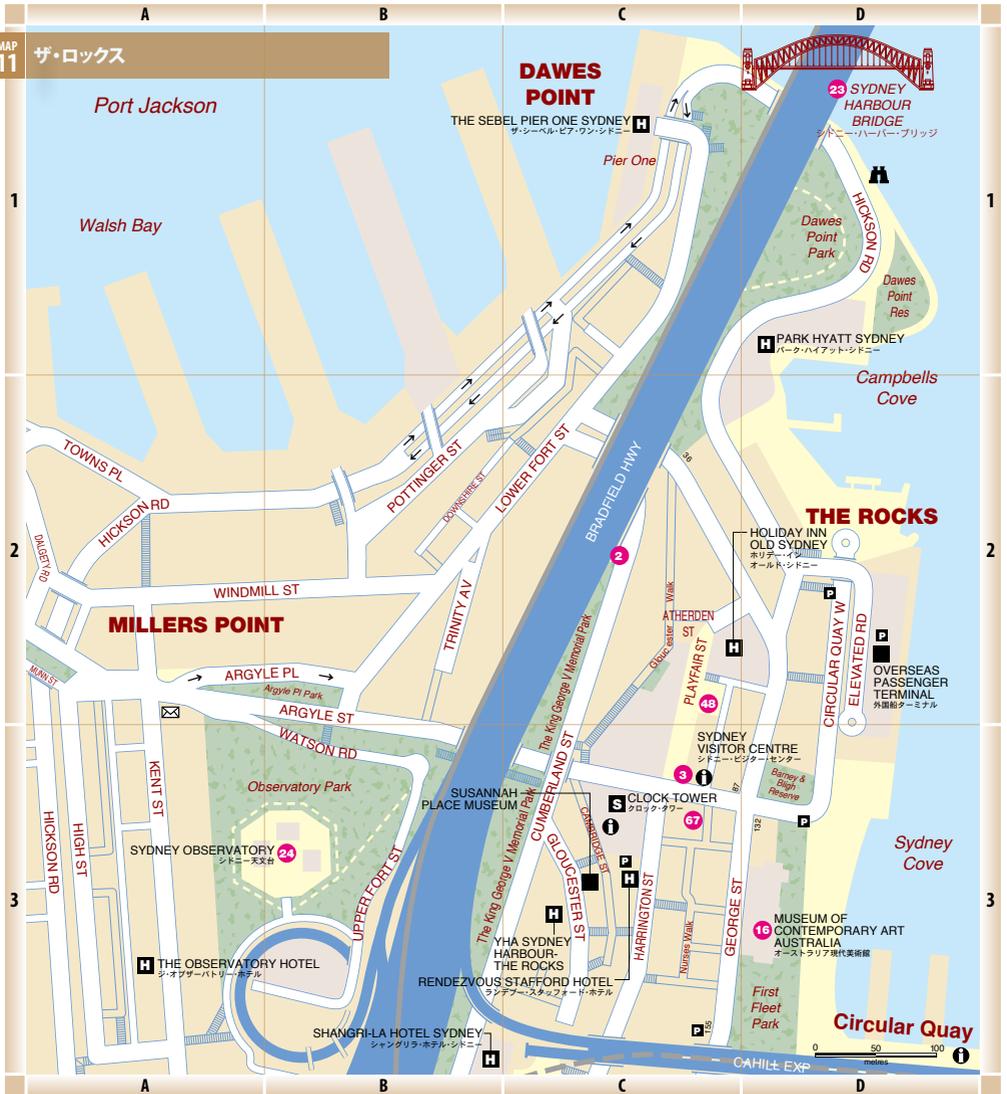
✉ JHD@tokiomarine.com.au (日本語) / travelservice@world2cover.com.au



東京海上日動

\*この保険料の情報は、2018年2月23日現在のものです。保険料は、被保険者の年齢、人数、行き先、旅行期間、オプションカバーの有無、免責及びPDS（商品情報開示書）に記載されている諸条件、免責事項、限度額により変わります。また、この情報は保険料例にすぎず、個人のニーズや状況に応じてアドバイスを行うものではありません。ご契約を検討されるにあたっては、[www.world2cover.com.au](http://www.world2cover.com.au)のPDS(契約内容、免責項目、保険額含む)にて、保険内容をよくご確認ください。

■MAP 7-D-1



## MOVE は集客効果が違います!

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

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

NICHIGO PRESS

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





# TRAVEL & TRAVEL



シドニー総合情報センター

Web: [www.tora-tora.net](http://www.tora-tora.net)

シドニーオフィス /  
TEL: (02) 9286-3774

Level 4, 303 Pitt St, Sydney NSW 2000

平日 10:00a.m. ~ 6:00p.m.

土曜日 11:00a.m. ~ 4:00p.m.

いいね! があると、お得な特典あり



**旅行**

- 各都市ツアー
- ラウンド旅行相談
- 航空券
- WiFi OOF

送 旅 トラトラがサポート!

**学校 延長**

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

**スマホ&SIMカード**

- SMSし放題
- 安心のポケット
- 10GB/20GB/30GB
- 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**

- 料一律
- Mボックス: \$185
- Sボックス: \$205
- Sボックス: \$205

**両替** 両替 ¥⇄\$

どより良いレート  
お値段が違ってきます

**その他サービス**

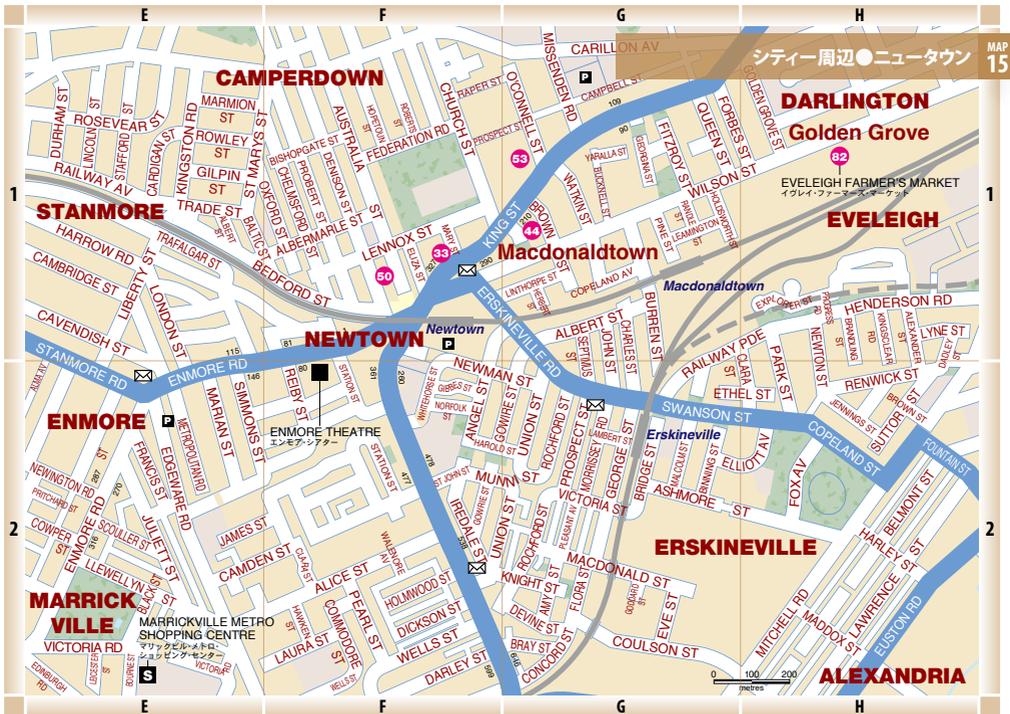
- RSA取得
- 銀行口座開設
- 荷物のお取り扱い
- 私書箱
- 日本ハウスのお土産

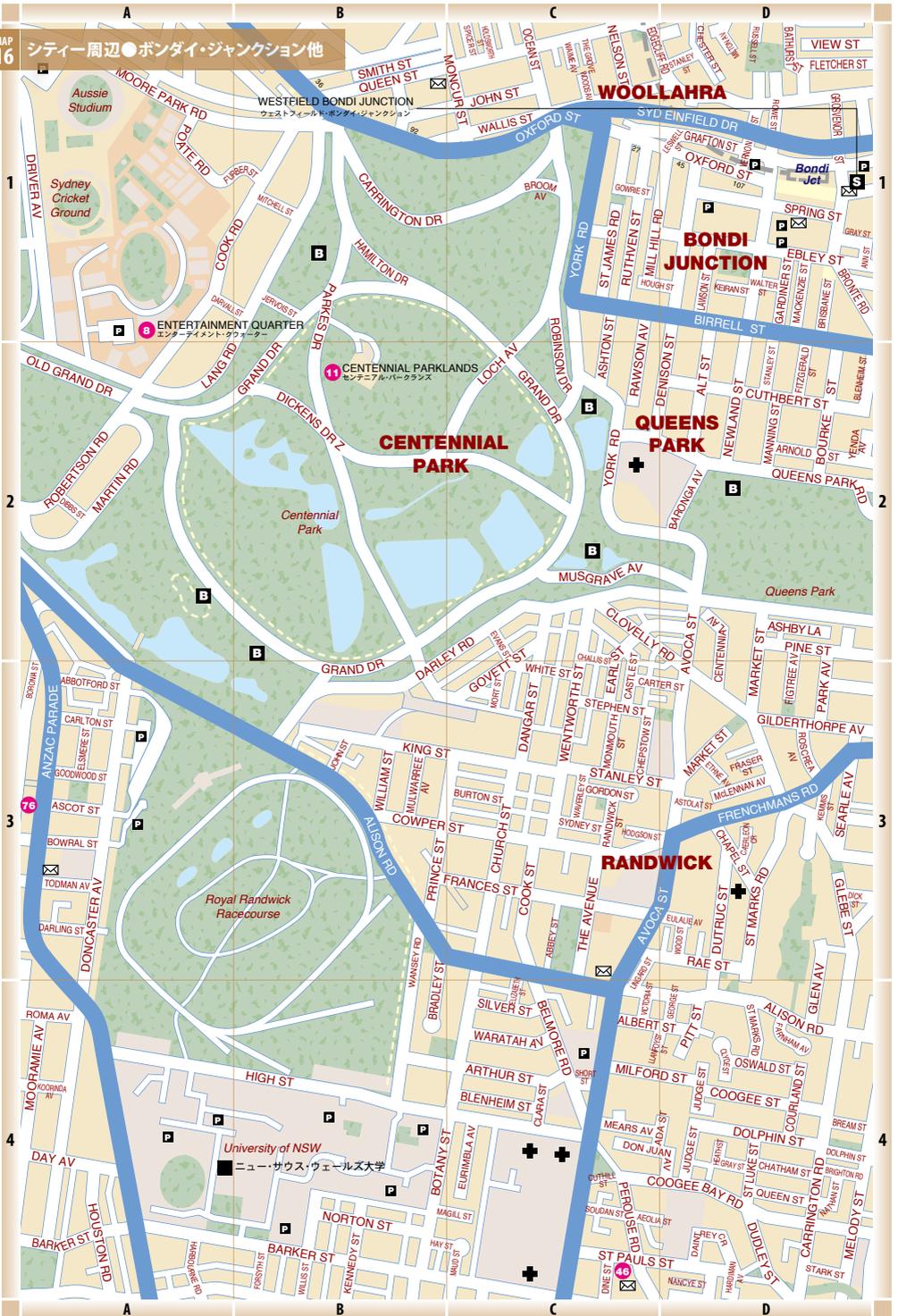
トラトラは会員制なし! どなたでもお気軽にご利用頂けます

4155TRAV

■ P24, MAP 12-C-2









## 日豪プレスを無料であなたのお店・学校にお届けします。

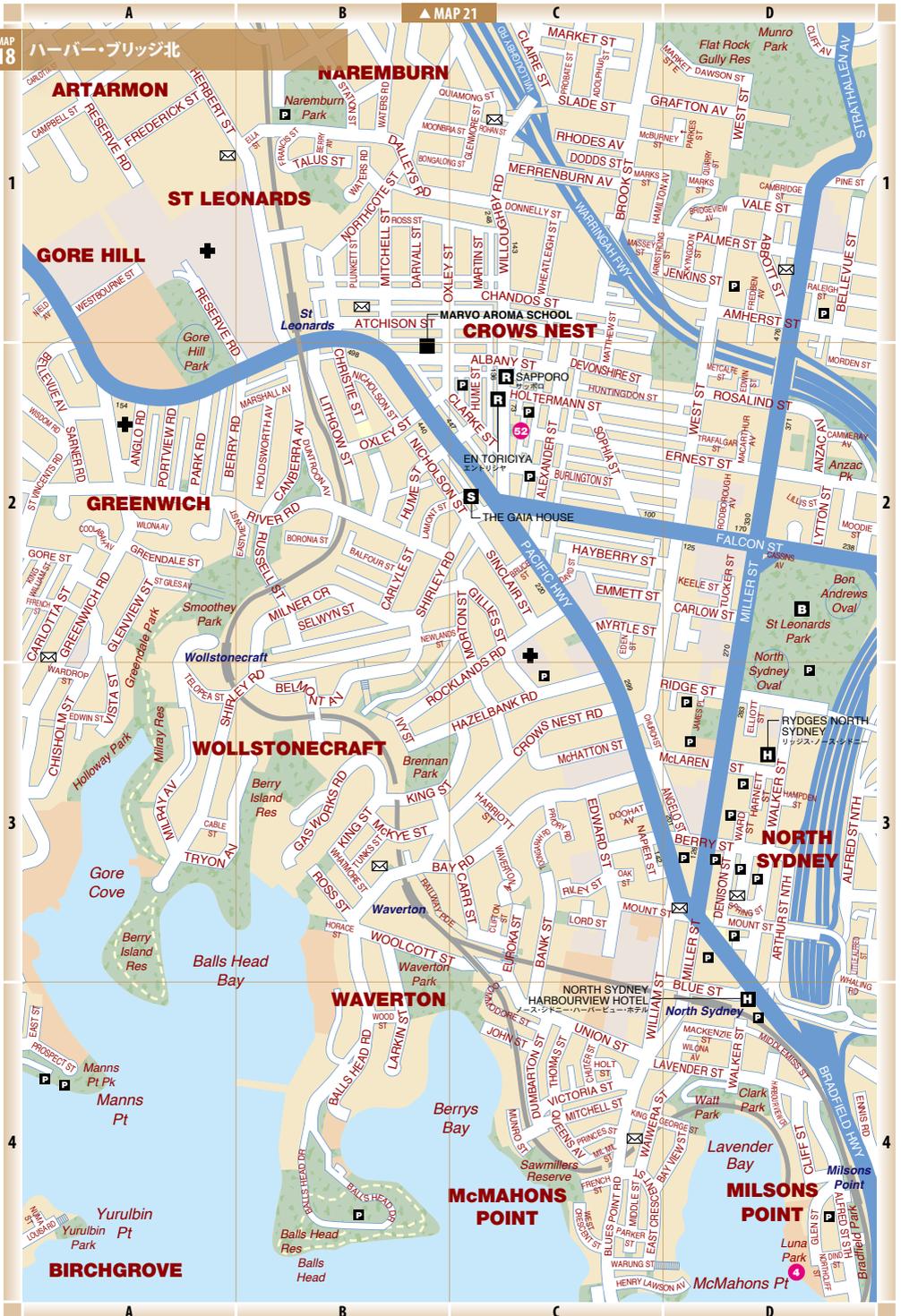
ご希望の方は、配送を希望されるお店や学校の名前、応募される方のお名前、住所、電話番号を明記の上、npsyd@nichigo.com.au までメールをお送りください。  
 電話の場合は (02)9211-1155 まで「配送の件で」とお問い合わせください。

### 応募条件

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

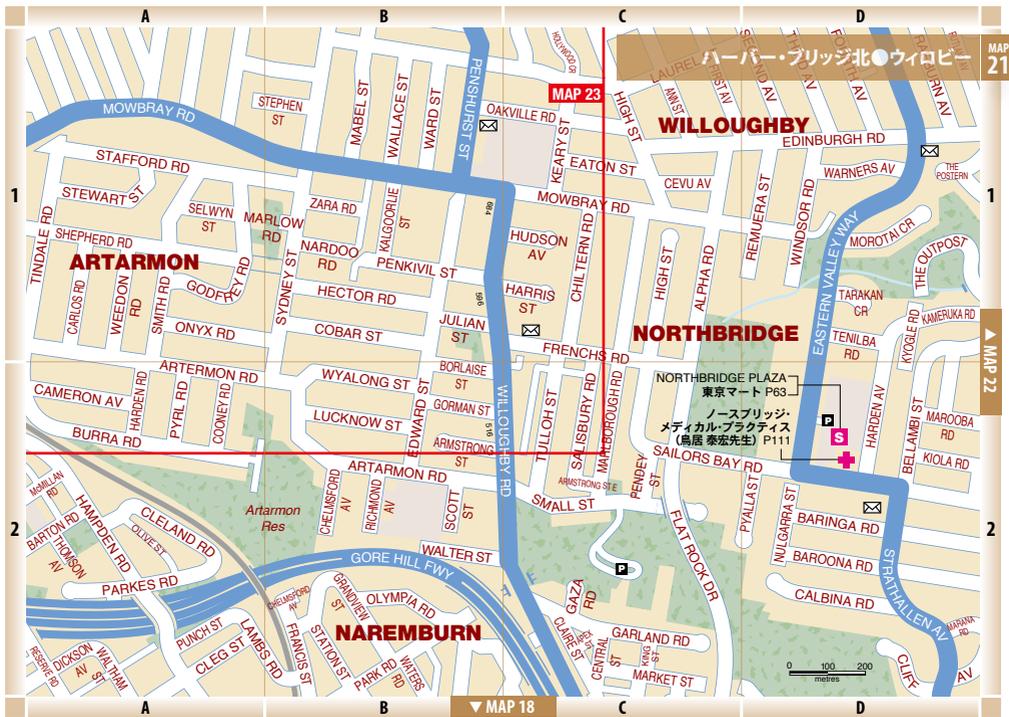
\*エリア外のお客様や流通拠点として既にのお店や学校が集中しているエリアのお客様、弊社配達ルートから大きく離れたエリアのお客様など、一部ご応募にお応えできない場合もございますが、ご了承ください。















# オーストラリアの全て、今が分かります!

創業40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



日豪プレス jSnow  
Nichigo Press jSnow



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。

# シドニー新生活ガイド

初めてのシドニー暮らしに欠かせない、  
役立つ基本情報をシーン別に紹介



住む ..... P.82



医療 ..... P.86



働く ..... P.88



歴史・文化 ..P.90



手続き .....P.92



車に乗る ....P.94



食べる .....P.96



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、2階建て、3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3階建てという家も珍しくない。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つたりする。

### ●セミ・デタッチド・ハウス

一軒家が中央で区切れ、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1人部屋を持つシェア・ハウスのオープン・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4つ



一軒家



フラット、ユニット



テラス・ハウス



タウン・ハウス

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ボリューム・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、「2 Bedrooms」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・タブ付きはあまりなく、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、必ずと言って良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によく見掛ける。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にぎわう。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月も不動産市場がにぎわう時期。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良い。

## 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やすい。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良さだろう。



街中で、こうしたシェア・ルーム貸し出しの貼り紙を見掛けることも



シェアハウスを選ぶ時は、ベッドルーム以外の共有スペースも確認したい

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良いだろう。また各不動産業者はウェブサイトを開設している、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

街中で見掛ける「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・ハウス探しには、住みたいエリアのショッピング・センターの掲示板も役に立つ。日本語のシェア情報は、日本食材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良い。

### 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、地域のカウンシル（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](http://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日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、持っていても良い。わざわざ車でめぼしいものを見つけに回る人や、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掛けることがある。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掛けないものの、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物など、ユニークなゴミ袋を販売している。



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



作者プロフィールがめいゆみ、デザイナー。2013年10月来豪。30代の元



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こともある

# 医療



日本とは異なるオーストラリアの医療制度。病院への掛かり方も日本とは異なるため、戸惑うことも多いはず。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、けが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、まずGP (General Practitioner) と呼ばれる一般開業医を訪れる。予約なしで診てくれる所もあれば、予約が必要な所もある。診察もしくは治療後、必要であれば処方箋を書いてもらい、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を決めておくとうまいだろう。

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所や、24時間体制の所もあるので、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とうまい。GPもメディカル・センターも閉まっている時は、24時間対応の病院の救急 (Emergency Department) へ。

## 医療体制の概要

### ■GP (General Practitioner, 一般開業医)

GPは、歯科以外のほぼ全ての分野の病気やけがに関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いので、どこのGPを選んで構わない。

### ■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。

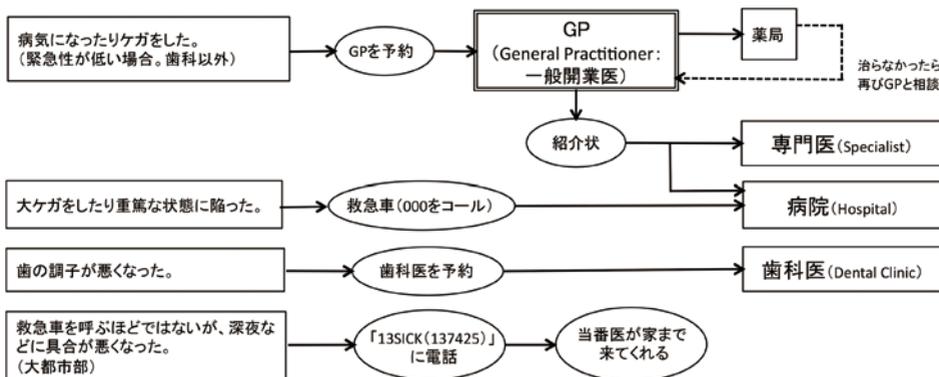
### ■病院

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

### ◆医療機関に掛かるまで早わかりチャート



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治療や入院・手術費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。

その他日本人が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。

### ■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。加えて自分で保険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	補償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)	家族を連れて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時間日本語で応対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。

## 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イング・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に常駐していることが多く、直接予約をして訪れることができる。

### ■妊娠・出産

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。出産に当たり公立病院・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5,971ドル掛かる。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、留学生用健康保険で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者間で行い、問診し、必要があれば応急処置方法を聞くことができる。

### 体験Column

### 初めての通訳診療

Eさん

海外生活にも慣れてきた頃、気が緩んだのか風邪を引いて高熱が何日も続いたことがありました。市販薬が効いている間だけは熱が下がりますが、切れると途端に熱が39度台まで上がることの繰り返し。このままではまずいと近隣のGPで診察を受けることにしました。

初めて海外で医療機関に行くので英語の不安もあり、日本語が通じるGPを選び電話をかけると、保険の種類と通訳の必要性を尋ねられ、その場で初診料を教えてくださいました。診察室では日本人女性の通訳の方がドクターと私の話を相互に訳してくれるので、日本語で診察を受けるのとほとんど同じ。医療用語はなかなか英語で聞き慣れていないので、日本語が使えるGPで良かったです。幸いただの風邪でしたが、薬の処方箋を書く時に最寄りの薬局の場所も教えてくれるなど丁寧な対応で、掛かり付けのGPを持つ良い機会になりました。



市民権・永住権保持者が利用できるメディケア・カード

## 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、週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/スーパー)という年金制度などが適用される。会社によっては病気などの治療費を負担してくれるところもある。

スーパーアニュエーションとは基本的には退職後の生活のための積み立てのこと。雇用主が被雇用者のために、給料の9.5パーセントをスーパー運用基金(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(全額は戻らない)。求人欄に「+Super」と書かれていることを見掛けることがあるが、これは給料の他にスーパーアニュエーションが付くという意味だ。

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

休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・リブ・コントラクト」を耳にした人もいるだろう。

「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出来るか、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始め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しても、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さ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、転職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

2018年3月現在、オーストラリアの最低賃金は、1時間当たり18ドル29セント、週38時間で694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への賃金の目安として調べてみるというだろう。ちなみに平均給与は週あたり1,191ドル50セント (2017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、職種別に最低賃金などを定めた「Award」(アワード) 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。学生ビザでの労働時間は2週間あたり40時間以内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 (条件により1年) 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が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つなぐ人材紹介会社 (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「NM AUSTRALIA」(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払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びとを受け入れるマルチカルチュラルな国家の代表となった。

## 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共にオーストラリア・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・多文化国家が形成されている。

## 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、統計はないが、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。

## 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おり、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。

以前は1、2セント硬貨もあったが、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。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掛かる。

## 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](http://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营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](http://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。



## 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掛ける。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.sydneyflowermarket.com.au](http://www.sydneyflowermarket.com.au)) は、バレンタイン・デーの日は1年で最も忙しく、大変なにぎわいとかが。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ら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



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

## 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を。

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しよう。

### ●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](http://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。災害時などに正しい情報を得るためにも、きちんと提出しておくのが良い。緊急時にはEメールで情報が送られてくるサービスもある。

オーストラリア国内での引越して住所を変更した場合や長期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.net  
Overseas Residential Registration  
インターネットによる  
在留届電子提出システム

「ORRネット」って何？  
ORRとは Overseas Residential Registration の略称です。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。

外務省海外安全ホームページ  
メールサービスを使った不審メールのご注意ください

外務省の在留届専門ウェブサイト

## Column テロから身を守る

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

2014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が発生している。また、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、アメリカ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用意に近付かないこと。外出中は、常に自分の360度に注意を払い、人の態度や目、手の動きを観察する癖をつけよう。実際に襲撃に遭遇した場合は、カバンなど身の回りの物で心臓を守り、頭を両手で覆うことで銃弾が急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」の提出を忘れないようにする。3カ月未満の旅行や出張の際は、在外公館から緊急時の情報提供が受けられる「たびレジ」（外務省のウェブサイト参照）に登録しよう。

## 「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」と言う。在外投票ができるのは、日本国籍を持つ18歳以上の有権者で、在外選挙人名簿に登録され、在外選挙人証を持っている人だ（改正法公布日の2015年6月19日以降、満18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）及び参議院議員選挙（選挙区選挙・比例代表選挙）、また、国民投票に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

## タックス・ファイル・ナンバーを取得する

オーストラリア国内で働く、銀行の利息を受け取るなど、この国で少しでも収入がある場合は、タックス・ファイル・ナンバー（TFN）を取得する必要がある。申請は最寄りのATO（オーストラリア国税局）オフィスで直接手続きするか、オンラインでの申し込みも可能（Web: [www.ato.gov.au/Forms/Permanent-migrants-or-temporary-visitors---online-TFN-application](http://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

ば良いかわからない場合は、トラブルを未然に防ぐためにも税理士に依頼するのがお勧めだ。タックス・リターンの申告は10月31日までに済ませよう。

## 銀行口座を持つ

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（普通預金口座）、タム・デポジット（定期預金口座）、チェック・アカウント（当座預金口座）などがある。

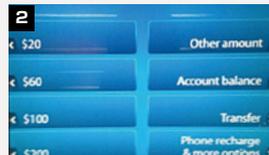
オーストラリアは日本よりもカード社会化が進んでいるため、多くの人が現金をあまり持たずに生活している。ほとんどのレストランや小売店では、エフトポス（EFTPOS）と呼ばれる日本のデビット・カード決済に相当するシステムを導入しており、支払いはクレジット・カードだけではなく、バンク・カードで自分の銀行の普通預金口座から直接支払うことができる。また、公共料金なども、インターネットを利用して自分の口座から振り込むビーペイ（BPAY）というシステムを使って簡単に支払うことが可能。

オーストラリアの銀行では通帳に出入金のやりとりを記載していくというシステムがない。代わりにバンク・ステートメントと呼ばれる明細書をオンラインや郵送で受け取ることができ、これによ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。

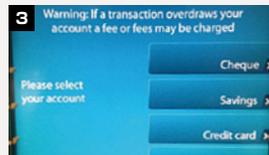
なお、ATMでの現金引き出し方法は以下の通り。



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、その他のボタンの意味は「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）が出てくる。

# 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の管轄のため、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、長期滞在用の場合は、オーストラリアの運転免許へ書き換えることが法律で定められている。

書き換えには、①日本で有効な運転免許証、②免許証の公的な英訳、③パスポート、学生証やクレジットカードなど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電気料金の請求書など住所が確認できるもの（州によって異なる）、などが必要になる。

なお、日本の運転免許を提示する時は英訳が必要になる。NSW州では州多文化局（Web: [www.multicultural.nsw.gov.au](http://www.multicultural.nsw.gov.au)）が翻訳した書類のみ有効である。

## 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掛からず、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「P1ライセンス」が取得できるまで、

24歳以下の人は最低12カ月掛かり、その次の「P2ライセンス」を取得するには更に12カ月、「P2」から本免許（フル・ライセンス）を取得するには24カ月が必要。コンピューターを使った知識テストや実地試験に合格すると共に、25歳以上の人で最低3年掛かることになる。

## 車を買う

車を購入する場合、新車や中古車をディーラーから購入するか、中古車を個人売買するかになる。ディーラーから買うならば、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、保証がな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ので車に詳しい友人などと一緒にチェックしよう。また盗難車やローン返済中でないかなど、必ず車の履歴をREVS Check（Web: [www.revscheck.com.au](http://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が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（RMS/Roads & Maritime Service）で名義変更を行い、その後登録手続きをすることになる。

NSW州などの登録手続きは以下のようになる。

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

## Column 運転時の注意

オーストラリアの道路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

後部座席を含め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。4歳未満の場合は後部座席でなければならない。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、車内での喫煙が違反となる点も気を付けよう。

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（州により登録更新時の車検不要）。

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。契約して保険料を払うと、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。登録はオンラインで可能。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。保険の契約内容によっては、タイヤのパンクやバッテリーが上がってしまったなど、緊急時に対応してくれるロード・サービスが含まれている。あるいは、NRMA (Web: [www.mynrma.com](http://www.mynrma.com)) の会員になっていれば、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・安心のためにも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、負傷者の確認をする。②死傷者がいる場合は電話「000」で警察の出動を要請する（事故の相手が非協力的であったり、酒や薬物を使用していると思われる場合なども同様）。③事故発生の日時と場所、お互いの氏名、住所、電話番号、車のナンバー、車種、自動車保険の詳細などを交換する。目撃者がいる場合は連絡先を聞く。事故の状況が分かるように写真・ビデオ撮影するのも良い。④レッカー車が必要な場合は呼ぶ。⑤保険会社に連絡。損害の規模が大きかったり、重度の後遺症が残るなどの場合は交通事故を扱う弁護士に必ず相談しよう。

### ◆よく見掛ける標識例



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 運転中のスマートフォン操作はNG!

車の運転中の携帯電話の扱いに厳しいオーストラリア。州ごとにルールは異なるが、NSW州ではラーナーとP1、P2ライセンス保持者は運転中に携帯電話を使うことを法律で禁止されている。これは走行中だけでなく、信号待ちや渋滞で車が動いていない時も同様で、どうしても使いたい場合は駐車する必要があります。フル・ライセンスのドライバーについては通話、音楽再生機能の使用、ナビゲーション機能の操作は許可されている。

しかし全てのドライバーにおいて、SMSや音声メッセージ、メールの操作、ビデオチャット、写真撮影、携帯電話を持って操作することは禁じられているので注意しよう。詳細はNSW交通局のウェブサイト (Web: [roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/mobilephones/know-the-rules.html](http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/mobilephones/know-the-rules.html)) で確認できる。



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

### ●「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 Grill する際の香辛料に入れられたり、石けんなどにも使われている。

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

### ●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。

### ●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。日本で言うところのミネラル・ウォーターは「スプリング・ウォーター」と呼ばれている。

### ●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コーティングし、上からココナ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。



市販のラミントン

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。



パブロバの土台

## 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ー、つまり引っ越しパーティーです。「引っ越したばかりで、まだ寒い部屋を大勢の人に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



パーティー会場の目印は風船

す。結婚を直前に控えた男性には「Bucks party」(バックス・パーティー)、女性には「Hens party」(ヘンズ・パーティー)があります。新郎または新婦の友人が企画して同性同士だけで集まり、羽目をはずして独身生活の最後を楽しむのが恒例です。

## ■ オーストラリアで見掛ける野菜や果物

Photo: Satoko Clarke, Naoto Ijichi

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



### Beetroot (ビートルート)

赤ピーツ。ハンバーガーやサラダなどでよく見掛ける。缶詰もあり



### Rhubarb (ルバーブ)

見た目はフキのよう。ジャムやお菓子作りに用いられる



### Passionfruit (パッションフルーツ)

ヨーグルトに入れたり、オーストラリアのメンレングのお菓子「パフロバ」にかける



### 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 (スタクワッシュ)

ズッキーニの一種。ゆでたり、蒸したりして食べる



### Parsnip (パースニップ)

ゆでたり、マッシュにしたり、シチューに入れてもおいしい。蜂蜜とも相性が良い



### Choko (チョウコウ)

日本では「ハヤウリ」と呼ばれている。ビタミンCが豊富な野菜

## Column 多文化社会ならではの食の多様性

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

オーストラリアの食事というステークやハンバーガーなど単一メニューをイメージする人も多いかもしれないが、実際にバーガー・ショップに入るとそのメニューの多彩さに驚かされる。ビーフやチキン、フィッシュバーガーの他にも、パテ代わりにキノコや豆腐を使ったバーガーなどが一般のメニューとして用意され、注文する人も決して少なくはない。ベジタリアンなどでなくても、ヘルシー志向からこうしたメニューを選ぶ人もいるよ

うだ。

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

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

●「Dips」(ディップス)

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



いろいろな種類のディップスがあるので選ぶのも楽しい

●ミート・パイ

これもオーストラリアを象徴する食べ物の一つ。「Dog's Eye」(ドッグス・アイ)やオージー・パイともいう。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言える。



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

●ケチャップ、マヨネーズ

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



日本で見掛けないタイプのふた

スーパーの賢い利用法

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

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

●支払い方法

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

●有人レジと無人レジ

レジには有人のレジと無人のレジがある。有人のレジはベルトコンベア式。自分のカゴの商品をベルトコンベアに載せ、次の人の購入品と混ざらないように、側に置いてある仕切り棒を自分の購入品の最後に置く。無人のレジは、セルフ・チェックアウトと呼ばれている。購入した商品のバーコードを自分で機械に読み込ませる、支払いまで全て自分で行う。キャッシャーと英語のあいさつや会話をしたくない人には無人のレジ、野菜や果物の英語名が分からない人や機械が苦手な人には有人レジが向いている。

●セルラやポイント・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、セルラ商品をチェックしよう。

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

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

体験Column

パパイヤだと思ったら… S.K.さん

ある日スーパーマーケットのセルフ・レジでパパイヤを買うか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、「これはパパイヤではなく、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ヤ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・パパイヤ)は別の物。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、右がレッドパパイヤ。確かに形は違いますが、両方ともパパイヤ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。



Column

食品の栄養表示

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

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

NUTRITION INFORMATION		
Serving size per package 3		
Serving Size 150g		
	Quantity per Serving	Quantity per 100g
Energy	698kJ	465kJ
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	99mg	66mg
*Percentage of recommended dietary intake		
Ingredients: Whole milk, concentrated skim milk, eggs, bananas (8%), strawberry (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、麺類、乾物、お菓子に至るまで、日本の基本的な食料品を手に入れることができる。日本人スタッフがいるお店がほとんどなので、日本語で買い物ができるのもうれしい。例えば、シドニー中心部のタウン・ホール駅から徒歩3分の所にある「コンビニ8」(Web: nichigopress.jp/konbini8)は、「こんな物まであるの?」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)は、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。

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

アジア系スーパーマーケットは、ワールド・スクエアなどにある「Miracle Super Market」(Web: www.miraclesupermarkets.com)を始め、イーストウッドやチャッツウッド、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物と若干違うが、価格は純日本製よりも安く設定されている。

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

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



スーパーマーケットには日本のカレーも売られている

## 基本の食材、その他

### ●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」の1社寡占状態である。いわゆるオーストラリア米だが、ふっくらしていておいしい。手頃な値段でスーパーマーケットで販売されている。またサンライスは、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のが推奨されている。

### ●すき焼き用の肉など

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

### ●オーガニック食品

オーガニック食品は、通常の食料品に比べて値段は若干高め。オーガニック食品を買うには、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。コールスやウルルワースでは、青果・生鮮食料品コーナーでオーガニック食品が販売されている。普通の商品と並んでオーガニック商品が販売されているので、「Organic」を目印に探してみよう。

### ●専門店や市場

味や鮮度にもこだわるなら、野菜や肉、魚などの専門店や市場で買うのも良いだろう。市場は安く購入したい人にもお薦め。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一体どのようにして米の栽培が始まったのか、調べていくと1人の日本人が浮かび上がる。その名は愛媛県出身の高須賀稔。1865年、四国松山藩の料理長、高須賀實平の1人息子として生まれた高須賀稔は元来より海外志向が強くアメリカへ渡り学問に励むなどといった活動を経て、98年に衆議院議員に当選。国政の場に4年間携わった後、1905年に妻と2人の子どもと共に渡豪を果たした。当時40歳になった高須賀がオーストラリアの地に足を踏み入れた理由は人生の後半を新天地での挑戦に使いたいという熱い情熱からだったという。来豪後、オーストラリアに米を作ることができるとの土地があることに気づき、当時のVIC州のトーマズベント首相と国土省の大臣に建議をし、それが功を奏し、1906年7月、州政府はマレー川沿いの300エーカー(120ヘクタール)の土地を米作りのために提供した。同年10月、高須賀は日

本から持ってきた米の種をオーストラリアの大地にまいたのである。しかし、芽が動物に食われる、水不足になるなど度重なる失敗の末、1909年には大洪水に見舞われ、種まきした40エーカーの水田が流されるなど一筋縄ではいかなかった。ついに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う。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、元をたればこの1人の熱き日本人の手によってまかれたものだと考えると感慨深いものがある。

アルコールを扱う

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11時まで。またアルコールを公共の場所、つまり屋外で飲むことは禁止されているので注意。

台所用品を買う

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

外食事情

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

●「BYO」ならお酒持ち込み可

「BYO」は「Bring Your Own」の略で、「お酒を持ち込んでも良い」という意味。お酒を出していないが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一例

Column オーストラリアのビールとパブ

オーストラリアで「食べる・飲む」といったら、やっぱりバーベキューとビールは欠かせない。オージーの生活の一部と言っても良いだろう。そして、おいしいビールが飲みたい、まだ飲んだことのないビールを味わってみたいと思ったら、ぜひとも訪れてみたいのがパブだ。街を歩くと、本当にたくさん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、テーブル席に自分を持っていくのが普通。カウンター席に座って、店員との会話をしながらグラスを傾けるのも良い。



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

■ビールの主な分類

ペールエール	スタウト	ドライ
上面発酵。代表的なエール。苦味、深く濃いコク。フルーティーで複雑な香りが特徴。	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、辛口でアルコール度数が高めのビールを指す。商品名にも付くことが多い。
ビター	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、商品名にビターと付いているのも多い。	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	QLD	VIC	SA	WA	NT	TAS
200ml	a seven, a glass, a beer	a glass	a beer	a butcher	a beer, a bobby	a seven, a seven ounce	a seven, a seven ounce
285ml	a middy	a pot	a pot	a schooner	a middy	a pot, a beer, a handle	a ten, a ten ounce, a beer
425ml	a schooner	a schooner	a pint	a pint	a pint	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・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。

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

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

オーストラリアのコーヒーは、イタリアン・スタイルの「Espresso」（エスプレッソ）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レシピが違ったりする場合もあるが、コーヒーには基本的に下図のように8種類ほどある。

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

コーヒー1杯の金額はおおよそ3〜5ドル程度。いわゆるコーヒー・カップに入れたらたコーヒーに加えて、デュラレックス・グラス（Durablex 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6時ごろ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にぎわっているカフェも少なくない。通勤や通学の電車に乗る前にコーヒーを買い、電車の中でコーヒーを飲むというのが習慣になっている人もいるようだ。シドニー中心部にあるビジネス街のカフェでは、やはり仕事の前にコーヒーをテイクアウェイしたり、テラス席で飲んだりしている人の姿が。ただし営業開始が早い分、夕方には閉店する店も多い。中には午前中で閉まってしまう店もある。

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

の調査では1人当たり4.9キロに増えた。

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

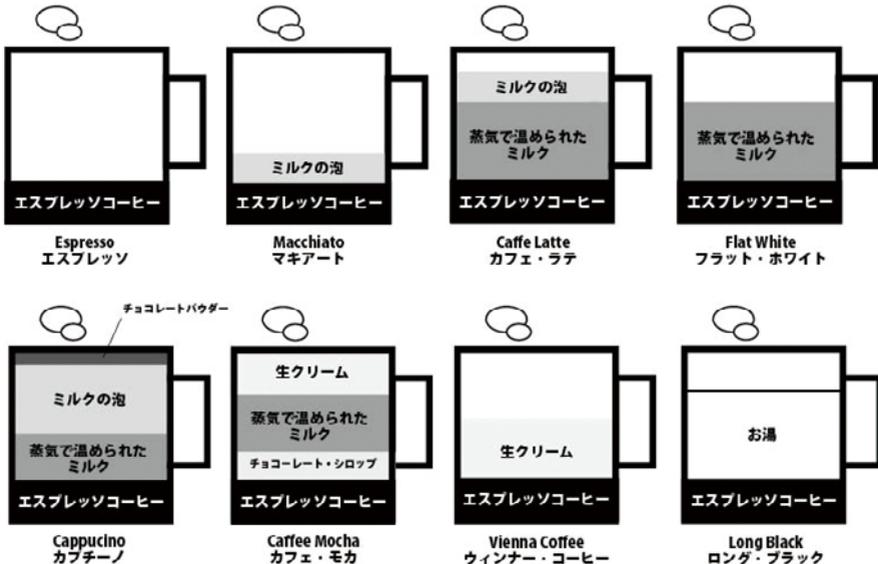
ここ最近のシドニーのカフェ市場だが、やはり「サード・ウェーブ・コーヒー（コーヒー業界第3の波）」に注目が集まり、話題の中心になっている。サード・ウェーブ・コーヒーの特徴は3点あり、1つ目は、「シングル・オリジン」と呼ばれる単一の豆を使用していること、2つ目は、豆に適切な焙煎方法を施していること、3つ目は、バリスタの手によってコーヒーが淹れられていること、である。

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



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

### ■コーヒーの種類



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）

## オーストラリア・ワインの基礎知識

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

## ●ソーヴィニオン・ブラン (白)

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

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



エビのパーベキューなど爽やかな酸味を生かす組み合わせがお薦め

## Column ソーヴィニオン・ブランのおいしい飲み方

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

## ●シャルドネ (白)

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

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

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



樽熟成の程を経ることが多いシャルドネ

## Column シャルドネのおいしい飲み方

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

## ●ピノ・ノワール (赤)

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

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

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

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



バルーン状の大きめのグラスで飲むと複雑な香りをより楽しめる

### Column ピノ・ノワールのおいしい飲み方

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

## ●シラース (赤)

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

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

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



濃い色味が特徴のシラース(左)と鮮やかな赤色のピノ・ノワール(右)

### Column シラースのおいしい飲み方

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



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。

## ショッピングに出掛けよう

街中や郊外には、さまざまな大型ショッピング・センターがある。買い物から食事、映画などさまざまなコンテンツがそろるので、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](http://www.pittstreetmall.com.au))。ここには600店舗を超える専門店がそろる。

シドニーでは木曜日が「レイト・ショッピング・デー」という夜9時ごろまで買い物が楽しめる日。その代わり、平日はデパートや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時ごろには閉まるので要注意。

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

### ●オーストラリアのデパート

Myer (Web: [www.myer.com.au](http://www.myer.com.au)) と David Jones (Web: [www.davidjones.com.au](http://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なのがCotton On (Web: [cottonon.com/AU](http://cottonon.com/AU)) やSports girl (Web: [www.sportsgirl.com.au](http://www.sportsgirl.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。

高級なバッグで有名なのが、Oroton (Web: [www.oroton.com.au](http://www.oroton.com.au))。アクセサリー、男性小物など幅広く扱う。

### ●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良いだろう。主なストリート・マーケットには、サリー・ヒルズ・マーケット (Web: [shnc.org/events/surry-hills-markets](http://shnc.org/events/surry-hills-markets)) やパディントン・マーケット (Web: [www.paddingtonmarkets.com.au](http://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良いだろう。

### ●日用品を買う

台所用品など、日常の雑貨は、Kmart (web: [www.kmart.com.au](http://www.kmart.com.au)) やTarget (Web: [www.target.com.au](http://www.target.com.au))、IKEAなどの量販店、Woolworths (ウールワース) や Coles (コールス) などのスーパーマーケットなどで購

## ■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

入できる。Kmart (ケーマート) やTarget (ターゲッ) 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で楽しい)、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といった場合は、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](http://www.officeworks.com.au)) で購入すると良いだろう。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欲しい場合は、オーストラリアとニュージーランドでショップ展開をしている「Kikki.K」(Web: [www.kikki-k.com](http://www.kikki-k.com)) や紙を中心とした「Papier D'Amour」(Web: [www.papierdamour.com.au](http://www.papierdamour.com.au)) などがある。

## 薬を買う

薬には医者処方箋がないと購入できない処方薬と処方箋がなくても自由に入る市販薬の2種類がある。市販薬は、「Chemist」(ケミスト) もしくは、「Pharmacy」



Pharmacyの看板例

(ファーマーシー) と表示されている薬局で買う。薬の種類は多く、どれが何の薬かわかりにくいので、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な常備薬である「パナドール」や「ニューロフェン」

などの鎮痛剤を始めとした多くの種類の薬が買える。

## 本を買う

シドニーで本を買う場合、大型書店としては「紀伊国屋書店」や「Dymocks」が挙げられる。紀伊国屋書店では、日本の書籍も売られている。ただし値段は日本での定価の1.5倍~2倍近くする。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件あたり配送料と手数料を合わせ1,200円。また「OCS」(Web: [www.ocs.co.jp](http://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。

日本の中古書籍を購入したい時は、シドニーで最大規模の古書籍の販売と買取を行う「ほんだらけ Full of Books」(Web: [fullofbooks.com.au](http://fullofbooks.com.au)) で探してみるのが良いだろう。同店では、小説や漫画の他に、雑誌、中学校や高校の学習参考書など幅広いジャンルの古書籍がリーズナブルな価格で販売されている。

## 新聞・雑誌を買う

新聞や雑誌は、普通書店などではあまり販売されていない。上述の「News Agency」を始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 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無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メリットがあるが、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良いだろう。

クリーニング店の利用の仕方は日本とほぼ同じ。ただし、日本の服についている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。NSW州では、プライマリー・スクールに併設されたキンディーから学校生活を始めるのが一般的である。その年の7月31日までに5歳になる子どもが、同年に始まるキンディーに入学できる。遅くとも子どもが6歳の誕生日を迎えるまでに入学させなくてはならない。もともと、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も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歳から就学前教育を受けることが奨励されている。就学前教育は主に公立や私立のプレスクール (Pre-School) で行われる。この他、保育施設であるデイ・ケア・センター (Day Care Centre) で、子どもの早期教育に力を入れている所もある。必ずしも日本の保育所や幼稚園などと内容が重なるわけではないので、英語で理解するのが良いだろう。

## 準備教育

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

## 初等教育

イヤー1からイヤー6がプライマリー・スクー

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

#### 教育制度 (日本)

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。

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

## 中等教育

イヤー7から始まるハイ・スクール。イヤー10の修了時には義務教育修了証明書 (RoSA) が交付されるが、そのためにはイヤー7から、英語、数学、科学、歴史、外国語など8科目を取らなければならない。

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

プライマリー・スクールもハイ・スクールも公立校の場合、オーストラリア国籍や永住権を保持していれば学費は無料。ビザの категория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ドル掛かる。

## 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

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

## 高等教育

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

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

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



1850年創立の歴史あるシドニー大学 (University of Sydney)

### 体験Column

### キンディーに通う

Sさん

来豪したての頃、5歳の息子は英語があまり話せなかったため、教師・児童間のコミュニケーションを重視して少人数制 (1クラス20人、1学年3クラス) のキンディーに越境通学させることに。マルチリンガルが当たり前のような環境ですが、英語を話せない子がいることにも皆が慣れていて、一緒に遊べるよう工夫してくれます。

学校ではモーニング・ティー (午前)、ランチ、リセス (午後) と、学校生活6時間で計3回の軽食と食事タイムがあり、大きなカバンの中身はほとんどが食べ物です。

学校には日々の時間割が無く、科目ごとに学ぶというより、1つの事象をいろいろな角度から捉える教育がメイン。例えば、昆虫について話を聴き、書き取りをして、絵合わせゲームで単語を学び、クラフトで足が6本の虫を作り、どんな所に住んでいるかを絵で描き、何匹いるか計算する、などです。

# 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、飲食施設併設などすてきな時間が過ごせる工夫も満載だ。

## 情報収集とチケット入手

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

### ●情報収集の仕方

最新の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](http://www.smh.com.au)) や「The Daily Telegraph」(Web: [www.dailytelegraph.com.au](http://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掛ける観光案内所を利用するのも良い。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](http://whatson.cityofsydney.nsw.gov.au)) や「日豪プレス」(Web: [nichigopress.jp](http://nichigopress.jp)) などの無料情報紙からも多くの情報が入手できる。

### ●チケットの入手の仕方

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](http://premier.ticketek.com.au)) や「Ticketmaster」(Web: [www.ticketmaster.com.au](http://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の購入には注意したい。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](http://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](http://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](http://www.sydneydancecompany.com)) が有名。「Aboriginal and Torres Strait Islander Dance Theatre」(Web: [descendance.com.au](http://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 Theater Company」(Web: [www.sydneytheatre.com.au](http://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](http://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薦め。シドニーでギャラリーが多くある地域はパディントン・エリアだ。

### ●ストリートパフォーマンス

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

## 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](http://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、その豪華さに驚沢な気分になれること間違いなし。更に、大劇場も良いが、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時ごろ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

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開催される。

### ●オーストラリアの音楽

先住民民族アボリジニー・サウンドは、ディジュリドゥーと呼ばれる世界最古の木管楽器を使った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、故スリム・ダスティなどを始めとし、優れたカントリー・ミュージシャンを輩出している。

### ●オーストラリアの映画

オーストラリア映画の歴史は古い。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』『ピアノ・レッスン』『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掛けることが多い。98年に「Fox Studios Australia」がシドニーに完成してからは、大型ハリウッド映画も制作されるようになってきている。

### ●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』がオススメだ。

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パトリック・ホワイトだ。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、ガムナッツ・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『Blinky Bill』(ドロシー・ウォール作・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ッド・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、イギリス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良い。



Royal Randwickでの競馬観戦の様子

### 図書館

各地域ごとに図書館があり、本やDVD、CDなどの貸し出しの他、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。チャットウッド・ライブラリーのように日本語書籍もある図書館や、ギャラリー・スペースのあるNSW州立図書館など、用途に応じて活用しよう。

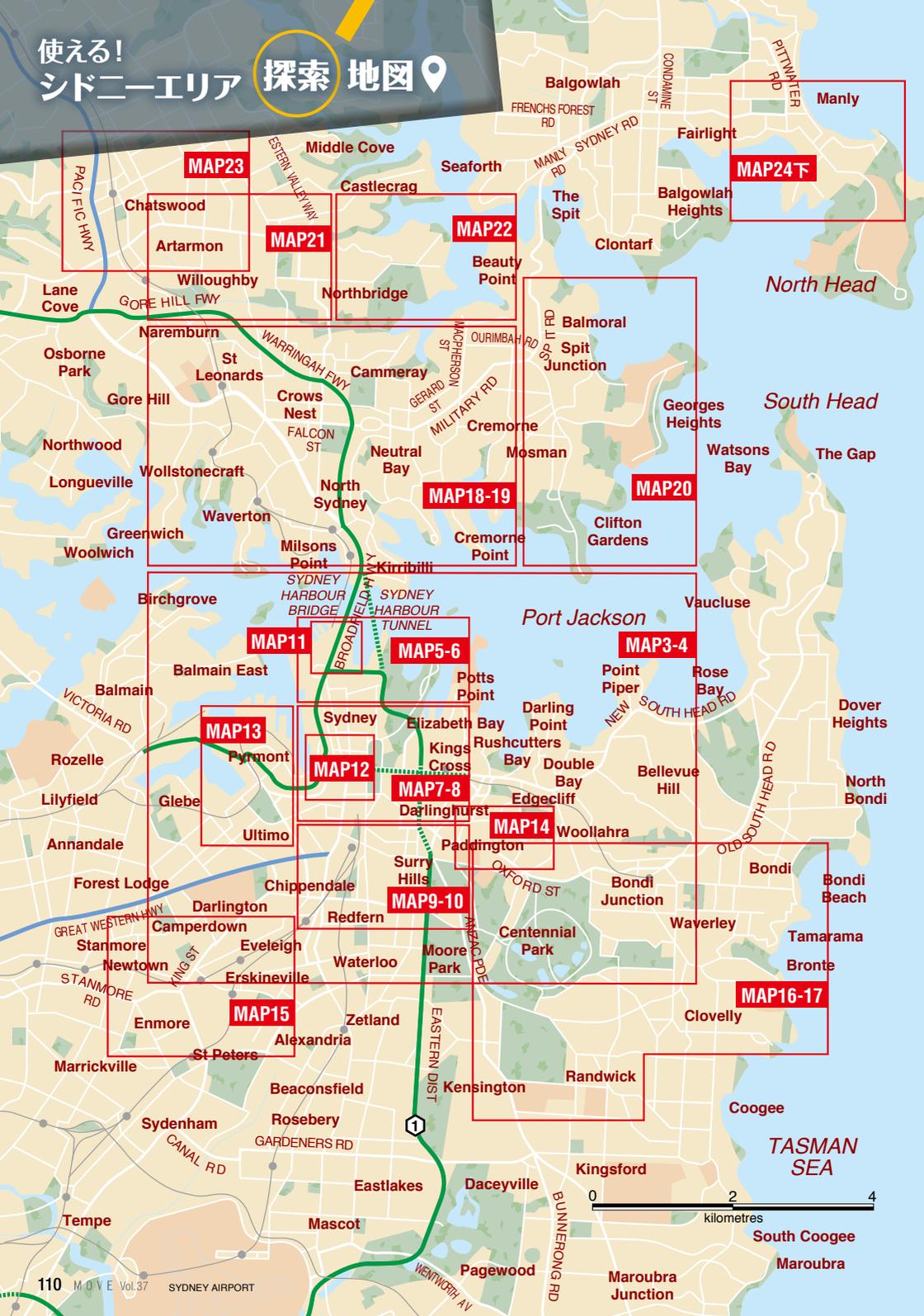
### Column 紫外線対策を忘れずに

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倍あると言われ、メリットよりも危険性が大きい。「Cancer Council Australia」(Web: [www.cancer.org.au](http://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5つのローガン掲げ、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。

使える!  
シドニーエリア

探索 地図



MAP23

MAP21

MAP22

MAP24下

MAP18-19

MAP20

MAP11

MAP5-6

MAP3-4

MAP13

MAP12

MAP7-8

MAP14

MAP9-10

MAP15

MAP16-17

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

予約制

2017年度より上記住所に移転  
開業歴34年

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

MediCentral  
Level 11, 501  
George St. Sydney  
TEL: 8378 1717  
Email: drcelina@  
medicentral.com.au

日本生まれの  
日本人ハーフ女医

Accredited Vocationally registered

4289MEDI

■MAP 12-C3 / 7-C-1



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

オブザベトリー タワー  
メディカルセンター  
診察時間：月～金7:30AM～5PM  
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

## 頼れる総合医療施設



一般の診療から特殊な検査まで幅広く扱う総合医療施設  
「メディセントラル (MediCentral)」

- 多言語医療センターとしてバイリンガルの医師も多数在籍
- 日本語が母国語であるラパポート医師や日本人スタッフ在籍
- シドニー中心部のタウン・ホール駅から徒歩2分と便利な立地

心臓学、病理学、眼科医、理学療法などの専門家による診療の他、  
CTスキャン、超音波、MRIの検査も可能/薬局併設

### MediCentral

住所: Level 11, 501 George St., Sydney NSW  
日本語: (02)8378-1717 / Fax: (02)8378-1718  
Web: www.medicentral.com.au  
Email: drcelina@medicentral.com.au  
診療時間: 月～金9AM～5PM、土・日・祝休  
＜ラパポート医師は月・火・木・金8AM～4PM在勤＞

8289MEDI

■MAP 12-C-3

4448HOTE\_4

\*タウンホールクリニック内(115ページ参照)で、  
日本人心理カウンセラーおよびスポーツ理学療法士の診療も受けられます。

\*海外旅行保険にご加入の方は、いずれの診療  
も医師からの紹介状があればキャッシュレス  
サービスが受けられます。

### 日本人心理カウンセラー

1人で悩んでいないで、気軽に相談して  
みませんか?  
辛い状況を抜け出して、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&サイコロピスト協会会員  
M Couns.&Appl.Psychoth., M Phil. (U. Syd)

### スポーツ理学療法士

スポーツによるケガや姿勢の悪さから  
くる肩こり・腰痛などの回復に有効な  
エクササイズや正しい姿勢の指導、  
マッサージなどの手法を用いて治療を  
行うセラピストです。



ニコラスフレッチ 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115ページ参照) まで。

■P115, MAP 12-C-1

## 日本人スタッフが常勤 シドニーでも日本のおもてなしを

### 当院のおすすめポイント

- 受付から診察まで、すべて日本語で対応
- 全ての治療において、ハイテクマイクロスコープを使用
- 世界No.1クリアマウスピース矯正、インビザラインの臨床講師
- 日本非抜歯矯正学会臨床講師(2017)
- 日本国内最大歯科ネットワーク徳真会グループとスワン会との提携
- 2018年6月東京に分院新規オープン予定!



※学生10%割引  
※友達紹介した方とされた方友達割引\$250FF

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

**(02)9269-0517**  
[www.haisha.com.au](http://www.haisha.com.au)

月～金 9:00-18:00  
土日休診  
Town Hall駅歩2分

■P28, MAP 12-C3

## 日本語で安心な心のカウンセリング



GP(一般開業医)の紹介で、海外旅行保険、メディケア、学生OSHC保険で全額カバー可能です。



やしおり  
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  
ワーホリ・留学生は参加費無料の心理学ワークショップ  
メディケアカバーでの遠隔地スカイプカウンセリング

**0416-006-835** (電話受付8AM~10PM)  
sydney@cocoroclinic.com <http://cocoroclinic.com>  
Facebook : Sydney Cocoro Clinic  
ワールドシディ日本語医療・歯科センター内(右ページ)

7415SYDN

■MAP 7-C-4

## 歯科医師



柿崎伸二

Dr. Shinji Kakizaki  
(東北大卒)

日本で診療経験のある日本人歯科医が  
分かりやすく説明してから治療します。

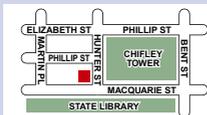
電話でご予約下さい

Suite 94, Macquarie Chambers,  
183 Macquarie St., SYDNEY

TEL: 02-9221-1627

営業時間：8AM~5PM  
(月～金曜日)

利用可能カード：  
AMEX, EFTPOS,  
MASTER, VISA



■MAP 8-A-1

## 歯科医師

ニコラス W. ホッキング

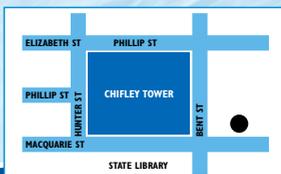
(シドニー大学講師)

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

- イギリス・オーストラリアで25年以上経験あり。
- 特にインプラントは、患者の半数以上が他院経由の紹介。
- 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)
- オーストラリア歯科医師会より衛生、安全面での認可取得

月曜日(初診の方) 診断見積り無料

急患  
随時受付



日本語でのご相談。ご予約は

**9251-0100**

診療時間午前8:30~午後5:30 シドニー日本人学校健診  
Suite 1103/1104 Level 11, 135 Macquarie St., Sydney  
[www.nwwhocking.com](http://www.nwwhocking.com)  
Email: reception@nwwhocking.com

■MAP 6-A-3

# ワールドシティ日本語医療・歯科センター

女医GPによるキャッシュレス医療・美容医療 / 緊急治療にも極力対応の歯科



**+**  
ワールドシティ  
日本語医療・歯科  
センター

院内で、体・歯・心・美のケア  
日本人ナースと保健師、受付が  
心をこめてサポートします

## 1階：一般開業医(GP)



- 海外旅行保険とメディケアをお持ちの方はキャッシュレスサービスが受けられます。
- 週6日同じ女医による診察●皮膚や婦人科に精通
- 日本人保健師から血圧測定や乳児の身体計測も

### 美容医療

女医GPによるボトックス/ヒアルロン酸/  
レーザー治療、脱毛で安心  
毎月割引キャンペーン 初回相談無料

### 総合医療

院内にパノロジー検査施設、東洋医療  
日本語心理カウンセリングも(左ページ)

## 2階：一般・矯正歯科



- 一般歯科も小児歯科も矯正も腕に自信あり
- 当日の歯科緊急治療にも極力対応(診療時間内)
- 水・金曜は通常\$65の初回診断・見積りが無料(レントゲン代別) ● 良心的な治療費設定
- インプラントは臨床講師レベル
- 院内作製の透明矯正(インビザラインの約半額)
- ワーホリと学生は治療費10%オフ(矯正含む)
- メディケア小児歯科内は自己負担なし
- 歯の検診と歯石除去は保険なしでも\$180

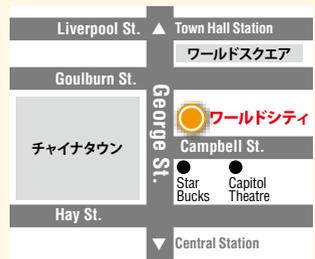
Level 1&2, 722 George St. Sydney 2000  
(セントラル駅徒歩5分)

日本語ライン **(02)9281-0348**

歯科直通 (02)9281-6744

診療時間 平日：9AM~6PM 土：9AM~4PM

[www.worldcitimedical.com.au/jp/](http://www.worldcitimedical.com.au/jp/) f「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頂ければ最も早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

\$795+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。

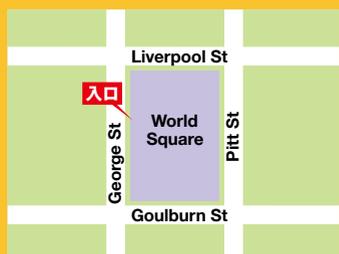


最近害の  
働きが...

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)

予約受付時間: 月~日 8:00~22:00

Suite 45 Level 3 650 George St Sydney

pecadmin@peccityclinic.com.au

www.peccityclinic.com.au

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と  
無料Wifi完備



レイチェル医師

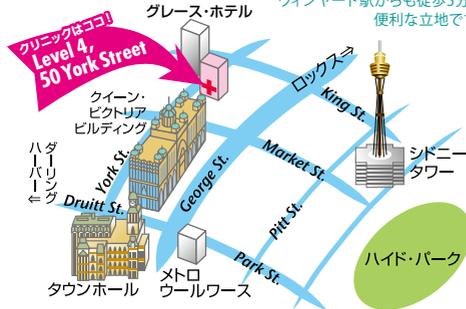


えりこ医師



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オセラピスト  
も当院内で診療を行っております。(111ページ参照)

お気軽にご連絡ください

**1800-355-855**  
または(02)9299-4661

### ■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](http://www.townhallclinic.com.au)

# 医療保険

オーストラリアに暮らす日本人必携の

# AON

豪州一時滞在者専用

## メディパック

特長は・・・

- 日本人にとって頻度が高い歯科治療、メガネ関連のカバーが充実
- ご予算とニーズに合わせて複数のプランをご用意
- 他のオーストラリア民間医療保険からの切り替え特典あり
- 病院でのキャッシュレス対応も可能
- ビザ取得向け要項対応可能



### エーオン グループ概要

本社: ロンドン

事業所: 120 カ国 約500カ所

従業員数: 約65,000人

年間連結総収入: 約115億USドル

上場: ニューヨーク証券取引所

Remarks: Fortune 500 Company

世界120カ国で500カ所以上の営業拠点を持つ多国籍企業であり、各国にリスクマネジメントサービス会社、元受・再保険ブローカー会社、コンサルティング会社、保険引受会社（生命保険、損害保険、延長保証保険）を有しています。堅固なグローバルネットワークで、お客様に、総合的なリスクコンサルティングサービスを提供しています。

また「メディケア」に代わる日本人一時滞在者向け医療保険として、1995年より「メディパック」の商品名で豪州現地手配の医療保険の開発・販売を行い、ビザ申請の際に求められる保険アレンジについても柔軟に対応しています。

お問い合わせは **関口、八尾、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**

