

NICHIGO PRESS

FREE

電子版のダウンロードは
こちら
nichigopress.jp

MAR 2017

3

Nichigo Press Australia Gold Coast Office: Suite 5A, Level 1, Parkrise, 3 Alison St., Surfers Paradise QLD 4217 Australia P.O.Box 867, Surfers Paradise 4217 QLD Australia Tel: (07)5538-0766 Fax: (07)5538-0114 Email: npqld@nichigo.com.au



■特集

美容やダイエット、健康維持にも

初心者でも簡単に できるヨガ

Photo: yasu kakurai



■注目ポイント&観戦ガイド
クイックシルバー、ロキシー・プロ
期待のカノア五十嵐も



■医療特集2017
気になる「現代病」を知る
+頼れる医療機関ガイド



■PR
人気美容師がタッグを組む!
「美」を発信するHair Crest



■PR
ビジネスに携わる全ての人へ
将来のために銀行に相談を

0000NICH_6

Established 1977

Australia's most highly regarded Japanese Publisher

日豪プレスは地域・コミュニティの活性化のために役立つより良い紙面作りを心掛けていきます。
今後ともスタッフ一同頑張っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



Nichigo Press National Edition



Nichigo Press Queensland Edition



Nichigo Press jStyle



Nichigo Let's Go



Nichigo Press Online (nichigopress.jp)



本格炭火焼き鳥をメインに充実したフードメニュー
ドリンクはオリジナルカクテル、日本酒、日本のウイスキー、ワインと
豊富なドリンクメニュー
丁寧なスタッフサービスで、
おもてなしをさせて頂きますー！

フォーチュードバリーに

NEW OPEN Tatsu

Tatsu Yakitori Bar 12 Duncan St, Fortitude Valley 0738-541-387

0891TATS

レッツ・ゴー vol.22

4月20日発行予定!!

レッツ・ゴーはスペシャルな特典がいっぱいのクーポン・マガジンです!

レッツ・ゴーにクーポンを掲載して、あなたのお店を紹介しませんか?

Nichigo
Let's go
ニチゴー・レッツ・ゴー

日豪プレス・ウェブサイト内「レッツ・ゴー」ページにも掲載されます

Web: nichigopress.jp/lets-go
スマホ・携帯でもチェック →



- ✓ レジャー施設やレストランなどで使えるクーポン満載
- ✓ ゴールドコースト完全観光ガイド付き
- ✓ 公共交通機関の乗り方ガイド付き
- ✓ 持ち歩きができるMAP付き



お問い合わせは日豪プレス営業部まで ☎(07)5538-0766 ✉ npqld@nichigo.com.au

申し込み締切: 2月28日(火)

PR

DON'T MISS IT!

旬でお得な
話題満載の情報BOX

行くな
今しかない!

プレゼントや期間限定のキャンペーン情報などをご紹介



ディスカウント



セール



イベント



ニュー・オープン
新製品



プレゼント

バイロン・ベイ発! 今話題のエコ商品がお買い得

オーケー・ギフト・ショップ

GC



最長で1年、何度も使えるオーガニック・コットンのラップ



プラスチックごみを減らすため、バイロン・ベイの蜂蜜農家が手作りの話題のハニー・ビー・ラップを、OKギフトGC店で販売中。100パーセントのオーガニック・コットンに、天然蜜ろう、ホホバ・オイル、ココナッツ・オイル、天然樹脂を染み込ませたラップで、容器や食器に密着し食品の鮮度を保つ。手入れは食器同様に洗うだけと簡単。

特典: ハニー・ビー・ラップ10%オフ
期間: 2月20日~3月31日
※会計時に「日豪プレスで見た」と伝える。GC店のみ取り扱い

■店名: OK GIFT SHOP ■<ゴールドコースト店> 住所: Shop1, 25 Orchid Ave., Surfers Paradise ■Tel: (07)5527-5055 ■Fax: (07)5527-5085 ■Web: www.okgift.com.au ■Email: goldcoast@okgift.com.au ■営業時間: 毎日11AM~9PM

オーストラリアのお土産を日本語でお得に買える

スピリット・オブ・オーストラリア・ギャラリー

GC



運が良いとアボリジナル・アートの制作シーンが見られる



アボリジナル・アートなどの伝統工芸品や、オパール、カンガルーやクロコダイルのレザー製品など、オーストラリアらしいギフトが豊富にそろったギャラリー&土産物店。日本語で買い物ができるので安心だ。人気のUGGブーツやEMUブーツはベーシック・モデルから最新モデルまで続々入荷中! 探していた商品も見つかるはず。

特典: ①全商品10%オフ、②ブーツ2足以上購入で10ドル・オフ、③300ドル以上購入でキーリングをプレゼント
期間: 2月20日~3月19日
※本紙を提示した人に限る。

■店名: The Spirit of Australia Gallery ■住所: Shop5, 3171 Surfers Paradise Blvd., Surfers Paradise ■Tel: (07)5561-0330 ■Web: www.spiritofaustraliagallery.com ■Email: info@spiritofaustraliagallery.com ■営業時間: 毎日9:30AM~9:30PM

会計・税務の相談を、今だけ初回無料で実施!

ディ・エル・エー・パートナーズ公認会計士事務所

BNE・GC



税務・監査のスペシャリストが丁寧に相談に乗ってくれる



ブリスベンとゴールドコーストを拠点に会計・税務サービスを提供する「DLAパートナーズ公認会計士事務所」。日本人会計士の林剛仁氏は経験豊富な税務・監査のスペシャリストとして、迅速かつ正確、そして丁寧なアドバイスで高い評判を得ている。会計や税務関連で困った時はぜひ相談してみよう。

特典: 初回相談料無料 (1時間)
期間: 2月20日~3月20日

■社名: dla partners ■【ブリスベン】800 Zillmere Rd., Aspley 【ブリスベンCBD】L2, 376 George St., Brisbane 【ゴールドコースト】Wyndham Bldg., L9, 1 Corporate Crt., Bundall ■Tel: (07)3863-9414 (日本語) ■Fax: (07)3263-8008 ■Web: www.dlapartners.com.au ■Email: marcoh@dlapartners.com.au (日本語) ■営業時間: 月~金8:30AM~5PM

携帯電話、旅行、学校も「トラトラ」におまかせ

トラベル&トラベル (トラトラ)

BNE・GC



トラトラなら携帯電話の契約を日本語でサポート



留学生やワーキング・ホリデー・メーカーにとって、オーストラリアの新生活で不可欠な携帯電話。総合情報センターの「トラトラ」では、お得な携帯電話の契約申込情報の他、旅行や学校の情報まで、生活全般のサポートを日本語で提供中だ。携帯電話の申し込みは、まずはウェブサイト (Web: www.tora-tora.net) からアクセスしてみよう。

特典: 月額\$39~ (3GBデータ込み、豪州国内通話10分間まで無料)、7GBプランもあり
※トラトラのFacebookページに「いいね!」をすると、ゴールドコーストとブリスベンへの携帯端末の送料無料

■住所: Suite 401, 303 Pitt St., Sydney NSW ■Tel: (02)9286-3774 ■Web: www.tora-tora.net ■Email: mobile@tora-tora.net ■営業時間: 月~金10AM~6PM, 土11AM~4PM、日・祝休



ジャック・ニクラウス シグネチャーコース
レイクランズゴルフクラブ
東京国際ゴルフ倶楽部姉妹コース

LAKELANDS GOLF CLUB

100 Lakelands Drive, Merrimac. T: (07)5579 8700
E: jpdesk@lakelandsgolfclub.com.au W: http://www.lakelandsgolfclub.com.au/jp/



日本国内17コースを展開するシャトレゼグループが運営するオーストラリアでは数少ない日本企業経営のゴルフクラブです。常時駐在している日本人スタッフがみなさまのゴルフライフをサポートいたします。

グリーンフィー 1名様 平日\$105 土日祝 \$130 (カート代込み)
ご予約・お問い合わせは日本語でお応えします
日本語ダイヤル 0449 299 332



2017 WSL Samsung Galaxy Championship Tour Quiksilver & Roxy Pro 2017

サーフィンの“時代”が大きく動く

ゴールドコーストを皮切りにワールド・サーフィン・リーグ (WSL) の全11戦が幕を開ける。今年もまたやってくる、あの感動のヒートの数々。海が動き、その波面を世界の精鋭のプロ・サーファーたちが滑り抜けていく。今大会、王座に輝くサーファーは波を熟知したベテラン・サーファーか、または新たなニュー・サーフ・ヒーローの出現となるか？ その躍動と空気感は、現場でしか感じることはできないはずだ。 (写真・文=yasu kakurai)

黄金に輝く沿岸が世界の舞台!

ワールド・サーフィン・リーグ (WSL) の開幕戦が行われる真夏のゴールドコーストは、いつも以上に熱くなる。開催地となるクーランガッタは、世界的にも見事なビーチ・ブレイクの波が押し寄せることで有名な場所だ。メイン・ポイントとなるスナッパー・ロックスの波は、岩の奥から岸に向けてスピードのある波がコンスタントに現れる。その波は、うねり、風向き、海底の砂の付き方などで大きく表情を変える。小ぶりであっても、湾の形に沿ってきらきらと光るきれいな波がやってくる。また、さまざまな自然環境が完璧にそろった日には、美しい波が次から次へと連なり、その風景は海の鼓動を感じさせる。

クーランガッタは、日本人のみならず、世界中のサーファーが憧れるサーフ・ポイント。1年を通し、スナッパー・ロックスの波を待ち望むサーファーたちはボードを抱え、波の動きを観察し、岩から海へと次々にダイブしていく。そして3月、この世界的に注目のサーフ・ポイントに、一般のサーファー、コンペティションには参戦していないが有名なフリー・サーファー、チャンピオンシップ・ツアー (CT) に参戦するエリート・サーファーたちが一挙に集うのだ。

最高の舞台に選ばれし精鋭たち

WSLのCTに参戦するという事は、それ自体が決して簡単なことではない。前年に行われたツアー通算成績の上位22人と、その2部リーグに位置するクオリファイイング・シリーズ (QS) 上位10人、そしてワイルド・カードの2人を加えた世界中のサーファーの中で、たった34人しか戦うことを許されない大会だからだ。そして、その34人が1年間のコンペティションを競い合い、グランド・チャンピオンを決定するのである。世界各国を飛び回り、有名なサーフ・ポイントで11戦が行われる長期戦なのだから、サーファーには心身共に高いコンディションの維持が要求される。

また、サーフィンの技術と情熱だけでは、この長い戦いを勝ち抜くことができない。サーファーには自然の波をよく察知することと、より条件の良い波を相手から奪うために駆け引きする能力が求められる。

その上で、自分が見つんだその波を確実にメイクしなければ高得点を取ることはできない。

大会であるためもちろんルールが存在し、それを理解した上で大会を観てみれば1戦30分間がハラハラ・ドキドキのドラマとなるだろう。自分の好きな選手や応援したい選手と出会えば、サーフィンは観戦しても楽しい競技になるはずだ。

目が離せないカノア五十嵐

2016年はサーフィンの歴史の中でも大きな出来事があった。それは、日本人サーファー・カノア五十嵐 (18歳) がCT参戦を果たしたことである。注目されたのは年齢ではなく、彼のCT参戦が日本人として初めての快挙だったからだ。日本人にはまだまだ辿り付くことが困難と言われていた舞台に、カノア五十嵐は辿り着いて見せたのだ。しかも、CT最終戦ピラボン・パイプ・マスターズ・ハワイでは、ルーキーながら準優勝を成し遂げた。結果的に16年の通算成績は初参戦にてCTランキング20位で締めくり、今年のツアー参戦権を獲得している。このカノア五十嵐の偉業は「日本人でも世界で互角に戦うことができる」ということを証明し、これから世界を目指す多くの日本人サーファーに希望を与えたことは間違いない。

また、サーフィンが20年東京五輪の競技種目に正式決定したことを受け、カノア五十嵐には日本人としての五輪出場に大きな期待が寄せられている。しかし、日本人の両親を持ちながらアメリカで生まれ育った本人は、アメリカ国籍も併せ持っている。3年後の東京五輪にどちらの国籍で臨むのかは今のところ分からないが、カノア五十嵐は未知数の力を秘めた日本のホープとして目が離せない存在だ。

新旧勢力が入り乱れる混戦となるか?

昨年のQSランク首位を勝ち取ったコナー・オレアリー (オーストラリア) は、日本人の母とオーストラリア人の父を持ち、波を滑り抜け空中へ飛び抜けるエアの技を得意とするサーファー。QS選手からCT選手としてメディアに登場する彼のサーフィンも今回の大きな見どころの1つである。

更にQSランク2位に付けるイーサン・ユーイング (オーストラリア) も今年のCT選手として登場する。18歳という年齢でありながら、安定感とキレのある彼のサーフィンは注目のポイントだ。

そしてもう1人、名を挙げておきたいのが、ハワイ出身でカノア五十嵐と同じクイック・シルバー・ライダーのイズキール・ラウだ。パワフルでダイナミックなサーフィンに定評があり、カノア五十嵐との友人対決が実現するとすれば面白そうである。17年のCTには、他にも5人のツアー・ルーキーが参戦するため、若手選手たちがどのような台風の目となり大会を盛り上げるか楽しみである。

一方で、時代を築き上げてきた大会の常連選手だったタジ・バロウ (オーストラリア) が、昨年を最後に現役を退き、オーウェン・ライト (オーストラリア) やビード・ダービッジ (オーストラリア) がけがでの欠場と、いろいろな動きのあった昨年の大会。

そして今年は、いよいよ王者として活躍し続けてきたケリー・スレーター (アメリカ) が最後のCT参戦ではないのかなどと

もささやかれている。しかし、ケリーと同時代の先駆者ミック・ファニング (オーストラリア) やジョエル・パーキンソン (オーストラリア) も未だ衰えを見せないサーフィンを繰り広げている。

また、今年も気になるのが、昨年のグランド・チャンピオンとなったジョン・ジョン・フローレンス (ハワイ) だ。ハワイ出身である彼のビッグ・ウェーブのメイクの仕方は圧巻そのもので、観る者全てを驚かせるサーフィンを披露してくれる。クールな装いとシャイな人柄もまた彼の大きな魅力で、人気はこれからも続いていくことだろう。

新世代のニュー・サーフ・スタイルとレジェンドたちの豪快な技、新旧勢力がぶつかる構図に今大会は大番狂わせが起こりそうな雰囲気を感じる。新しい顔ぶれのヒートを多く観ることができそうな点にも期待が高まる。世界中から選ばれたトップ・サーファーたちのアーティスティックな技の数々、海岸を埋め尽くすオーディエンスのどよめき、イベント・ブースのにぎわいと共に、混戦を極めるであろう今大会がとても待ち遠しい。

カノア五十嵐の日本人離れした体格から放たれる鋭いリップアクション!



黄金に輝く砂浜には、世界中から観客が足を運び、熱いヒートに歓喜の声が飛び交う



毎年、岩の上からディジュリドゥの音色と共に海の神に祈りが捧げられる



名実共に王者の貴族のケリー・スレーター、今年のツアーをどう戦うのか?



16年グランド・チャンピオンのジョン・ジョン・フローレンス。勢いはまだまだこれからの予感



優しい笑顔のカノア五十嵐だが、海に向かう前の表情はとても勇ましく頼もしい

2017 WSL Samsung Galaxy
Championship Tour
Quiksilver & Roxy Pro 2017

- 開催地: スナッパー・ロックス・クーランガッタ・ゴールドコースト
- 日程: 3月14日 (火) ~25日 (土)
- Web: www.worldsurfleague.com

※波のコンディションなどによりキラ・ビーチなどへ会場変更あり、詳細はウェブサイトを確認。
※チケット不要、駐車場はパブリック・パークを使用。

ビジネスを始めたい人も 既に始めている人も 将来のために銀行で相談を！

ビジネスを行う上で、会計士と銀行は不可欠な存在だ。会計士とは経理について定期的に相談する機会があっても、銀行となるとなかなか直接話をする機会は少ないと考える人も多いかもしれない。しかし銀行では口座の入出金だけでなく、ビジネスや個人の将来についての相談、アドバイスを聞くことなどできる。企業も個人もできれば2年に1度は定期的に銀行を訪れ、常に変化し続ける経済的な状況について相談すれば、きっと有益なアドバイスをもらえるはずだ。



左からANZ銀行サーファーズ・パラダイス支店の萩田健将さん、アブラヒムかおりさん、マセリひかりさん、藤原ミナさん、マクナイト千草さん

新規の利用者に向けて

ビジネスを始めるために銀行へ行く場合であれば、事前に会計士と打ち合わせを行い会社設立の手続きを行っているだろう。オーストラリアでの事業形態は①ソウル・トレーダー（個人事業主）、②パートナー・シップ（共同経営）、③カンパニー（株式会社）、④トラストの4種類がある。それぞれにメリットとデメリットがあるが、ビジネスの途中で形態を変えようとする諸手続きなどを最悪ゼロから再びやり直さなければならないため、しっかりと将来を考えた上で形態を決めておこう。

例えば、シェフとしてレストランで働いていた人が自分の店を持ちたいと考えた場合、料理についてはプロでも経営や法律、会計については素人であることが多い。ビジネスにはきちんとした会計士が不可欠で、将来のことを相談したり頼りにする機会も多い。1回限りの付き合いではなく、毎年、長期間にわたり会計手続きを依頼するため、自分が納得し信頼できる会計士に依頼したい。

新たにビジネスを始める人が口座

開設のために銀行を訪れる場合、①ビジネスに関する将来のビジョンを明確にしておく、②法人の場合はABN（Australian Business Number）を取得しておく、③ASIC（Australian Securities Investments Commission）に会社登記を行い、個人事業主が必要であればトレーディング・ネーム（商標）を登録しておく。

豪4大銀行の1つであるANZ銀行ではまず「A-Z Review」というサービスの利用を勧めている。これはビジネスだけでなく個人についてもトータルでお金に関する現状の把握と問題点やニーズの洗い出しを行い、将来に備えて解決策を提案してくれる無料のサービスだ。

A-Z Reviewでは、まずさまざまな種類の口座の中からビジネスに最適な口座を提案してくれる。これは売り上げや経費などお金の出し入れの方法によって、ふさわしい口座の種類が変わるためだ。個人事業主の場合、とかくビジネスと個人の口座を明確に分けずに使いがちだが、実際は使い分けるべき。そのためビジネスだけでなく個人に対して最適な口座を提案してもらうことが理想的なのだ。

既存の利用者に向けて

既にビジネスを行っている人に対してANZ銀行は、将来の方向性や、見直すべき点の有無などの相談に応じている。機材の一新やリノベーションの必要性など、さまざまなニーズについて考えるため、定期的に銀行を訪れて相談して欲しいとANZ銀行スタッフは話す。

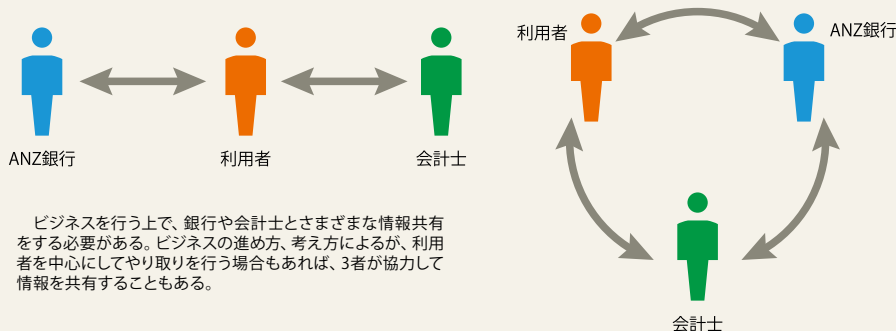
例えば共同経営のレストランの場合、1軒目のビジネスが軌道に乗ると、2軒目、3軒目と事業拡大を考えることがあるだろう。この時、会社の形態などを変えようとすると大変な手間がかかることになるので、急場しのぎや後付け、場当たりに判断することは避け、前もって銀行や会計士と十分に相談をすることが望ましい。物事を急に進めることの危険性を理解した上で、きちんと万全の準備をしておこう。

また個人としてマイ・ホームの購入などを考えている場合も、早い段階でアドバイスを得ておきたい。特に個人事業主の場合、会計士会社に利益があっても、個人に利益が無いと借入れができない

ケースがあるためだ。会社と個人は全くの別物であり、マイ・ホームの購入は会社ではなく個人が行うということをきちんと意識して準備を進めよう。

ANZ銀行では少なくとも2年に1度のA-Z Review実施を推奨している。直接顔を合わせてさまざまな話をしていく中で、ビジネスだけでなく個人としての将来のビジョンをどうしていきたいか、また病気やけがなどの不測の事態にどう備えるのかなど、具体的なアドバイスを行うことができるためだ。

ビジネスに携わっていれば本業で忙しく、銀行関連の業務はとかく後回しになりがちということもあるだろう。しかし会社も個人も将来について真剣に考え、専門家に相談しアドバイスを受けることは非常に大切だ。A-Z ReviewはANZ銀行のどの支店でも実施しているが、サーファーズ・パラダイス支店とサウスポート支店なら日本人スタッフが常駐しているので、日本語で相談することが可能だ（要予約）。機会を作ってANZ銀行へ相談に行ってみよう。



— ANZ銀行主催 — ビジネス・セミナー開催のお知らせ

現在ビジネスをしている人、そしてこれからビジネスを始めようとしている人を対象に、ANZ銀行主催でセミナーを開催する。ビジネスに関連したゲスト・スピーカーも出席予定。質疑応答もあるので、気になることを質問できるチャンスだ。本セミナーは各回完結で、気になるテーマの時だけ参加することができる。

- 第1回 3月23日（木）
「これから事業を始めたい 初歩編（構想段階）」
- 第2回 4月27日（木）
「これから事業を始めたい 中級編（具体的準備段階）」
- 第3回 5月25日（木）
「経営真っ只中 そろそろ見直し? 1回目
（形態変更、車の買い替えなど）」
- 第4回 6月15日（木）
「経営真っ只中 そろそろ見直し? 2回目
（ビジネス拡大編）」

- 時間：各回5:30PM～
- 会場：ANZ銀行サーファーズ・パラダイス支店
- 料金：無料
- 予約申し込み：マクナイト千草 Tel: (07)5626-5113
またはEmail: chigusa.mcknight@anz.comまで
- 要予約。定員になり次第締め切り

お客様の立場で考えます。 私たちに お任せください。

新しい国での生活への期待と不安を私たちも経験してきました。入国したばかりの方も、すでに新生活を始められた方も、バイリンガル・バンカーの私たちにご相談ください。

日本語を話す当行行員が地元の知識とノウハウで、オーストラリアでの暮らしをサポートします。

- ・住宅購入・不動産投資
- ・起業・事業発展
- ・資産管理や投資
- ・アジア太平洋地域との接点



マクナイト 千草

副支店長
ANZ Surfers Paradise
3171 Surfers Paradise Boulevard
電話 (07) 5626 5113
Eメール Chigusa.McKnight@anz.com



西村 和恵

パーソナルバンカー
ANZ Southport
81 Scarborough Street
電話 (07) 5626 7500
Eメール Kazue.Nishimura@anz.com



李香任

シニアパーソナルバンカー
ANZ Cairns
42-52 Abbott Street
電話 (07) 4213 1300
Eメール Hyang.Lee@anz.com

YOUR WORLD
YOUR WAY ANZ

アドバイスはお客様それぞれのニーズと財務状況を考慮したものではありません。それが適切なものかどうかはお客様ご自身でご判断ください。ANZでは、どのような金融商品も、ご購入前に契約書と金融サービスガイドを御熟読いただくよう推奨しています。与信申請は当行所定の信用供与審査の対象となります。Australia and New Zealand Banking Group Limited (ANZ) ABN 11 005 357 522. Item No. 93650C 04.2016 W533382

▶▶▶素敵&おしゃれ偏差値が高いブリスベンの「旬」を紹介!◀◀◀
一度は訪れたい、ブリスベンの素敵なスポット



Strauss シュトラウス

シティーの真ん中にあるくつろぎのカフェ



1. レンガ素材とホワイトを基調にしたシンプルな壁面は、食材などが整然と並べられたディスプレイがおしゃれ。2. ふわふわのミルクとエスプレッソのココを楽しめる「ホワイト」(\$4)。3. エリザベス・ストリートから見える、金属製の黒い看板(右下)が目印



4 大通りから小道に入ると見えるテラス席

ブリスベンの街を歩いていると、たくさんの個性のかつおしゃれなカフェを目にすることができ、どこに入るか迷ってしまうほど。今回紹介するのは、そんな数あるシティーのカフェの中でも目につきにくい所にひっそりとたたずむ隠れ家のようなカフェ「シュトラウス (Strauss)」。

住所はブリスベン・シティーのエリザベス・ストリートだが、そこから路地を少し入った奥まった所にあり、初めて訪れた時はうっかり何度も通り過ぎてしまった。ストリート沿いのヒルトン・ホテル向かいの控えめな看板が目印だ。

騒がしい大通りからその路地に入ると、テーブルといすが並べられた静かで落ち着いたカフェのテラス席が現れる。その先にある入り口から店内に入ると、少しレトロな喫茶店らしい雰囲気を感じさせる、温かみのあるインテリアが出迎えてくれる。観光客も多いシティーのカ

フェだが、シュトラウスは近隣のオフィスで働くビジネスマンも多く利用するため、にぎやか過ぎないこじんまりと落ち着いたムードがあり、それもまた心地良い。

スタッフは皆明るくてフレンドリー。オーナーのオリバーにお勧めのコーヒーを尋ねると、ミルク無しならブラックかフィルター・コーヒー、ミルクが好きならカプチーノと教えてくれた(メニューにカプチーノは無いが、「ホワイト」がカプチーノに近い)。

友人同士だった3人の男性によって始まったシュトラウス。その3人とはウェスト・エンドにあった別のカフェのオーナーだったジョシュ、同店で働いていたオリバー、その常連客だったサイモン。彼らは互いの好きなカフェについていつも情報をシェアしてきた中で、シュトラウスでは街で最高のコーヒーとシンプルでおいしい食事、すばらしいサービスを提供するこ

とにフォーカスしているという。メニューはシンプルだが、そこには彼らのこだわりがギュッと詰まっている。

サイモンは現在、コーヒー豆卸しの「Coffee Supreme」のマネージャーも務めており、シュトラウスはそこから季節に合わせた豆を仕入れている。

また同店はQLD州とアデレードのバリスタ選手権でチャンピオンになったアダムを輩出。現在は日本人の女性バリスタも働いており、気さくに日本語で話しかけてくれる。落ち着いた雰囲気の中で香り高いコーヒーを楽しみたいなら、ぜひ足を運んでみては。(取材・文=Ayako Honda)

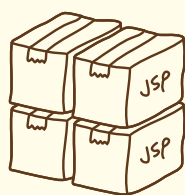
Strauss
■住所: 189 Elizabeth St., Brisbane
■営業時間: 月~金6:30AM~3PM
■Tel: (07)3236-5232
■Web: www.straussfd.com
■アクセス: エリザベス・ストリートから、ヒルトン・ホテル向かいの路地に入る

日本向け宅配便
安心のドアtoドアサービス

JAPAN SPEED PACK

G485.JAPA

4箱以上スペシャルプラン



\$690
100kg(6箱まで)

※諸条件等あり
※詳細はお問合せください

宅配便送料(例)



1箱
\$175~

+



\$210~



\$175~



\$140~

※箱と一緒に送る場合

保険料込み

BNE,GCエリア毎日集荷!

3ヶ月間は保管無料

帰国応援セール中! 詳しくはウェブで

japanspeedpack.com.au

1800-808-750 (日本語フリーダイヤル)

携帯電話からの場合は有料となります

または 07-3363-6800 / info@japanspeedpack.com.au まで 営業時間: 平日月曜-金曜日 9:00-17:00

JSP




両替ならキングスカレンシー!!
Web: www.crowncurrency.com.au

日本円以外の通貨も扱っております。
タイ、インドネシア、バヌアツ等海外旅行の際の通貨ご購入にお役立て下さい!
もちろんお手持ちの海外通貨のオーストラリア・ドルへのご両替もベストレートで承ります!
Ph: 1300 392 426

500ドル以上換金された方にもれなくオパール・ギフトをプレゼント!!

Surfers Paradise店 38 Orchid Avenue Australia Fair Shopping Centre店 Pacific Fair Shopping Centre店 Harbour Town Shopping Centre店 Coolangatta店 100 Griffith St The Pines Elanora店	Brisbane Carindale Shopping Centre店 Indooroopilly Shopping Centre店 Aspley Hypermarket店 Loganholme店 Toowong Shopping Village店 Sunshine Plaza店 Mackay Airport店
---	--

ゴールドコーストの人気美容師がタッグを組む！
新体制のトータル・ビューティー・サロン

「美」の情報を発信する 「ヘア・クレスト」

ロビーナで唯一の日系ヘア・サロンとして幅広く支持されている「ヘア・クレスト (Hair Crest)」。同店は2月から、それまで別々のヘア・サロンで働いていた人気美容師のChihoさんとDaichiさんが手を組み新体制に。これを機にトータル・ビューティー・サロンとして、髪だけでなくさまざまな「美」に関するサービス提供や情報発信をしていく予定だという。ロビーナから新しい風を吹かせ、ゴールドコーストの美容業界を盛り上げていきたいという2人に、その意気込みを伺った。

(取材・文=内藤タカヒコ)

ベテラン・スタッフが美をサポート

ヘア・クレストのChihoさんは美容師歴22年の経験豊富なベテラン。4年半前の結婚を機にオーストラリアへ移り住んで以来、1人で同店を切り盛りしてきた実力派美容師だ。手入れしやすく、髪が伸びても形が崩れにくいカットを得意としており、更に浴衣や振り袖などの着付けとメイクアップもお手のもの。フォーマルまたはカジュアルなパーティーなどに着物や浴衣で出席したいと考えている人は、気軽に相談してみよう。

そしてもう1人、美容師歴12年のDaichiさんは、日本で6年、北京で2年、そしてオーストラリアで4年目というキャリアを持つ国際派美容師。カラーが得意で、ハイライトなど色をミックスしたグラデーション・カラーやオンプレ・カラー、ハンド・ペインティングでデザインする外国人風バイヤー・カラーなどでその腕の

確かさを知ることができる。

オーストラリアに来た理由は、初めて海外へ出た時に、日本と違い仕事とプライベートをしっかり区別した外国のライフ・スタイルに感銘を受けたからだと言う。仕事にも遊びにも本気で取り組める、そんな環境に身を置き人生を楽しんでいけたらと思い、自然が豊かで住み心地も良く、さまざまな人が暮らすオーストラリアを選んだのだとか。多くの人が人生を謳歌するゴールドコーストで、Daichiさんもその影響を受け、休日はテニスやヨガを楽しむ生活を送っているそうだ。

ヘア・クレストの魅力

日本の大型ヘア・サロンでは近年、1人の美容師の下に何人ものアシスタントが付き、美容師の指示に従ってシャンプーやブローなどを分業化するの一般的。しかし複数の人が少しずつ作業を担当



落ち着いた雰囲気の中でリラックスしながらきれいになれるヘア・クレスト

するこのやり方に不安や不満を感じる人がいるのも事実で、ロビーナのサロン「ヘア・クレスト」ではこうした分業制を採用せず、担当の美容師が最初から最後まで責任を持って対応するので安心だ。

また日本人などアジア人の髪質は西欧人と異なるため、オーストラリアで一般に入手できる製品より日本の製品の方が日本人の髪質に合うとの判断から、同店では日本製にこだわって使ってきた。今後は更に、日本で話題の「匂」の製品をいち早く導入していくと共に、高品質な外国製品も積極的に取り入れていくそうなので楽しみだ。

また、ヘア・クレストの店舗は、ロビーナ駅やバス停、高速道路M1のインターチェンジ(79番)からも近くアクセスに便利で、ロビーナ近郊だけでなくブリスベンやNSW州からやって来る人のために無料の駐車場も用意されている。

今後、ビジネス拡大を視野に入れて現在のロビーナの店舗をリニューアルする予定だが、将来的にも移転せずロビーナという場所にこだわっていききたいと彼らは話す。徒歩圏内にはショッピング・モール「ロビーナ・タウン・センター」があり、人口も確実に増加中で、アジア系の住民も多く住んでいる土地柄。そんな中で地元の人が長く安心して利用できる店にしていきたいというのがヘア・クレストの思い描くビジョンだ。「今後はネイルやまつ毛なども含めた、トータル・ビューティーを提供できるようにして、サービスだけでなく情報も発信し、お客様に『美』を楽しんでもらうのが夢」と彼らは語ってくれた。

ヘア・ケアの重要性

ヘア・クレストの2人は「オーストラリアで暮らす人は髪の毛のダメージが大きい」という点に注目し、環境や生活習慣、毎日のケアについてもアドバイスを

してくれる。

ご存知の通りオーストラリアは紫外線が強いので、髪の毛も地肌も日焼けしてしまう。日焼けは抜毛・薄毛の原因にもなるので男女を問わず気を付ける必要があり、通気性の良い帽子などによる紫外線対策が必要だという。また、頭皮が日焼けによって炎症を起こすと弱くなるので、シャンプーをする際は強く刺激せず、ぬるま湯で洗うことがポイント。

また、海水や海の近くで受ける潮風も髪の毛のダメージの原因の1つだという。髪は弱酸性で安定した状態になるが、海水はアルカリ性のため、海に入った後はシャワーでしっかり海水を洗い流すよう、海に入る機会の多い人は特に注意したい。

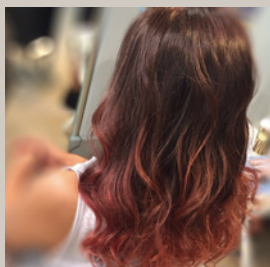
更に、髪を濡れたまま放置すると表面のキューティクルがはがれダメージを受けやすくなるので、必ず乾かすことも忘れずに。仕上げに冷風を使うとツヤ感がアップする。

美しく健康的な髪を保つため、ヘア・サロンで毎月トリートメントをすることも習慣にしたい。月1回のサロンでのケアに加え、残りの30日間の自宅でのヘア・ケアではできれば洗浄力がマイルドでタンパク由来のシャンプーなどを使うと理想的だ。ヘア・クレストでは髪が潤うトリートメントや自宅でもできるヘア・ケアのアドバイスも行っている他、同店で使用している製品を希望に応じ販売もしている。

美しくありたいと願う気持ちは皆同じ。きれいな髪を実現するだけでなく、美容に関する情報を幅広く伝えていきたいという頼もしい2人のいるヘア・クレストへ、「美」へ近づくカギを手に入れに行ってみよう。

Hair Crest

■住所: Shop 104/137 Laver Dr., Robina ■Tel: (07)5575-8082 ■営業時間: 毎日10AM~6PM、祝休



カット、カラーから着付けなど、確かな技術と丁寧なサービスを提供

美容に敏感な人に話題のOlaplex製品やNo Yellow Shampooなどのヘア・ケア用品もいち早く導入

HAIR CREST
SALON · ROBINA



ゴールドコーストで予約の取りづらい
人気美容師がタッグを組んだ!



CHIHO

DAICHI

Instagram:yeshivaid91

shop4, 137 Laver Dr. Robina QLD 4226 ☎ (07)5575-8082 年中無休 (祝日除く) 10am-6pm

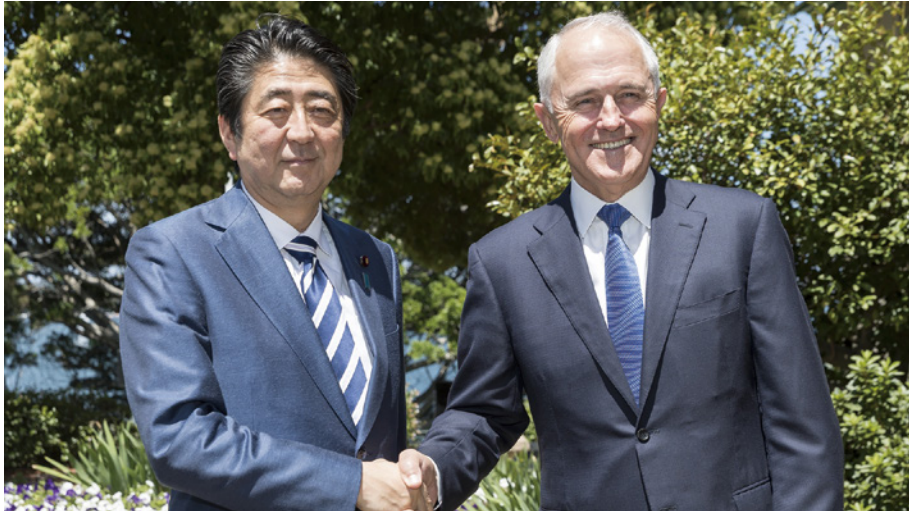
シャンプー
カット
レディース \$55
メンズ \$45

ストレート
パーマ
\$210~

カラーリング
\$80~

日本製薬剤で
地肌と髪に優しい!
施術を心がけております

安倍首相、シドニーで日豪首脳会談 自由貿易の重要性と安保協力の強化で一致



日豪首脳会談で握手を交わす安倍晋三首相（左）とマルコム・ターンブル首相（Photo: AFP）

安倍晋三首相は1月13～15日、オーストラリアを訪問した。シドニーで14日、マルコム・ターンブル首相と日豪首脳会談を行い、自由貿易の重要性や2国間の安保協力の強化、両国と米国のそれぞれの同盟関係の重要性を改めて確認した。「米国第一」を掲げるドナルド・トランプ米大統領の就任などを受けて、地域のパワー・バランスや自由貿易体制の先行きに不透明感が漂う中で、日豪の結束を改めて内外にアピールした格好だ。

安倍首相のオーストラリア訪問は、2014年7月以来2年半ぶり、第2次安倍政権では2回目となった。今回は、フィリピン、オーストラリア、インドネシア、ベトナムの4カ国歴訪の一環。

13日夜に政府専用機でシドニー国際空港に到着した安倍首相は14日朝、ターンブル首相の私邸に近いシドニー東郊ワトソンズ・ベイをターンブル首相と散策した。市内のヒルトン・ホテル・シドニーで開催された日豪観光セミナーであいさつし、旅行先としての日本の魅力をアピール。同ホテルで開かれた日豪ビジネス会合にも出席し、日豪両国がイノベーション（技術革新）の分野で世界をリードすると表明した。

同ホテルでは、マイク・ベアードNSW州首相（当時）の表敬訪問も受けた。安倍首相は、多くの日系企業が進出しているNSW州と日本の関係強化に期待を示した。ベアード州首相は、同州進出日系企業への支援や文化、社会面での交流も活発にしたいと述べた。

自衛隊と豪国防軍の協力を強化

安倍首相はシドニー北郊キリビリにある連邦首相公邸で午後2時30分から約30分、ターンブル首相と日豪首脳会談を行った。発表によると両首脳は、両国が主唱する「開かれた国際貿易環境」の観

点から、2015年発効の日豪経済連携協定（EPA）の成果を歓迎すると共に、環太平洋パートナーシップ（TPP）協定の実施が「必要不可欠な優先事項」であることを強調した。ただ、米国のトランプ新大統領が就任直後の大統領令でTPP離脱を宣言しており、米国が参加する形での実現は難しくなっている。

安保協力をめぐるっては、両首脳は「より深い防衛協力を2017年に追求するよう」両国の防衛大臣に指示した。会談後、自衛隊と豪国防軍の間で相互の後方支援をより円滑にするための新たな「日豪物品役務相互提供協定（ACSA）」の署名に立ち会った。自衛隊と豪国防軍の間で共同運用と訓練を更に円滑化する協定の交渉を今年中に妥結することにも期待を表明。両国の戦略的結び付きを強化することを再確認した。

また、両首脳は日本とオーストラリアのそれぞれの米国との同盟関係が引き続き重要であること、両国の平和と安全の要であること、地域の安定と繁栄を支えるものであることを確認した。中国が海洋進出を加速する南シナ海をめぐる状況については「全ての関係国に対し、南シナ海における拠点の軍事化を含む、緊張を高め得る行動を避けるよう強く求めた」としている。東シナ海の状況についても「一方的または強制的な行動への反対」を改めて表明した。北朝鮮に対しては、核実験と弾道ミサイル発射の停止、人権侵害を終わらせること、拉致問題の解決を求めた。

会談後、安倍首相夫妻は首相公邸で開かれたターンブル首相夫妻主催の晩餐会に出席した。豪州側からハワード元連邦首相やビショップ外務貿易相ら、日本側からは三村日豪経済委員会会長ら両国の政財界の代表者が出席した。

安倍首相は翌15日朝、シドニー国際空港を出発し、次の訪問国インドネシアに向かった。

NSW州首相にベレジクリアン氏 電撃辞任したベアード氏の後任

NSW州与党自由党は1月23日、女性のグラディス・ベレジクリアン副党首（州財務相）を全会一致で新しい党首に選出した。これを受けて、ベレジクリアン氏は同日、第45代NSW州首相に就任した。19日に突然、家族の看病を理由に政界引退を表明したマイク・ベアード氏の後任。女性の同州首相は前労働党政権のクリスティーナ・ケネリー氏（在任期間：2009年～11年）に続いて2人目で、保守連合（自由党、国民党）政権では初めて。

ベレジクリアン氏は政策の優先課題として、州内のインフラ整備の加速、不動産高騰を背景に住宅の購入が難しくなっている状況を改善すること、雇用創出を軸とした力強い経済成長、の3点を挙げた。

同氏は同性愛結婚に賛成の立場を取るなど、保守政党の自由党内でもリベラル派として知られる。公共放送ABCによると、党内右派のドミニック・パロテット氏を副党首に迎え入れることで党内融和を図り、党首指名を実現したという。

1970年シドニー生まれの46歳。アルメニア系移民の2世。会見で同氏が明らかにしたところによると、父は来豪後、溶接などの作業員としてシドニー・オペラ・ハウスの建設に従事。母は家族を養うために15歳で学校を辞め、看護師として働いてい



新しいNSW州首相に就任したグラディス・ベレジクリアン氏

た。幼少時にアルメニア語で育った同氏は、小学校入学時に英語を一言も話せなかったという。

その後、シドニー大で学士号、ニュー・サウス・ウェルズ大学で修士号を取得。93年に自由党に入党し、党のNSW州青年部代表、コモンウェルス銀行の管理職などを経て、03年の州議会議員選挙でシドニー北部ウィロビー選挙区から立候補して初当選した。オフアレル政権で州交通相に抜擢され、ベアード政権で州財務相、州産業関係相を歴任した。

邦人含む5人が犠牲に メルボルン中心街で車暴走—テロとは無関係

メルボルン市内中心部のパーク・ストリート・モールで1月20日午後、乗用車が通行人らをはねる事件があった。24日までに日本人男性1人を含む5人が死亡、30人以上が負傷した。

警察は、車を運転していた26歳の男を銃撃した後、身柄を拘束した。男は警察の保護下で、病院で治療を受けている。

警察によると、男は同日午後1時45分ごろ、現場近くのスワンストン・ストリートとフリンダース・ストリートの交差点で、アクセルを踏み込んでタイヤを空転させる「バーンアウト」と呼ばれる暴走運転を開始。この直後に、スワンソン・ストリートからパーク・ストリートに入り、モールの歩



事件現場で犠牲者を悼む人びと（Photo: AFP）

道に突入して次々と買い物客らをなぎ倒した。

警察は事件とテロの関連を否定している。男は故意に通行人をはねたもようだ。男は同日未明に兄弟を刺傷した疑いが持たれている。現時点で動機は不明だが、男はこれまでも複数の暴力事件に関与。警察は違法薬物や精神疾患との関連を調べている。

Rhetoric

Surfing Cup

20周年記念大会

エントリー費 \$60

(昼食、20回記念品、夜の表彰式&打ち上げパーティーの入場料、豪華プライズ込み)

ボードライダーズ未加入の方は\$5が別途にかかります

日時: 2017年3月12日(日曜日)

ポイント: ブロードビーチ、プラッテンパーク前

(コンディションによりビリンガビーチへの変更の場合は前日に通知致します。)

集合時間: 6:00 AM

ヒートスタート: 6:30 AM

クラス: プロ・アマ クラス

メンズ オープン クラス (ショートボード)

レディース クラス

ビギナー クラス (1年未満サーファー)

表彰式 & 打ち上げパーティー

会場: Itoshin Japanese Restaurant

(2484 Gold Coast Hwy, Mermaid Beach)

時間: 18:30~

エントリー費: \$10 (ワンドリンク付き) ※選手の方は入場無料です。



エントリー
受付中

サーフショップ "レトリック" URL: www.rhetoricstore.com

エントリーは電話、メールでも受け付けております。TEL: (07)55921991 Email: info@rhetoricstore.com

ワン・ネーション党の人気拡大 地盤のQLD州で支持率23%に

急進的な右派政党、ワン・ネーション党の支持率がQLD州で急上昇している。ブリスベンの地方紙「クーリエ・メール」2月11日付が掲載した最新の世論調査によると、QLD州議会のワン・ネーション党の支持率は23%となり、3カ月前の同調査と比較して7ポイント上昇した。テロ対策や移民政策、インフラ整備の遅れなどで既存政党に不満を持つ農村部の保守層を中心に、支持を拡大しているものと見られる。

同党はポーリン・ハンソン党首が1990年代に立ち上げ、反移民や反多文化主義、先住民への優遇策の廃止などを掲げて支持を広げた。ハンソン党首が連邦上院で議席を獲得し、1998年のQLD州議会選挙で11議席を獲得するなど躍進した。その後内部分裂などを背景に衰退し、議席を失った。しかし2016年の連邦選挙でハンソン氏を含む4人(当時)の上院議員を当選させて復活を果たしている。

23%の支持率は98年の州議会選挙時の同党の得票率に肩を並べており、20年前の人気を取り戻したと言える。

自由国民党を離党したスティーブ・ディクソン州議員はこのほど、同州のワン・



ワン・ネーション党のポーリン・ハンソン党首

ネーション党首に就任した。近くワン・ネーション党の所属議員として、州議会でも1議席を獲得する。2018年に予定されている次期州選挙に向けて、州政治のキャスティング・ボートを握る勢力として注目される。

住友電、豪東部に太陽光発電設置 地元大学と「集光型」実験

住友電気工業は1月27日までに、QLD州に、クイーンズランド工科大学と共同で集光型太陽熱発電(CPV)設備を設置し、実証実験を始めた。

実験期間は2年間。発電量などを計測し、CPVの効果を検証する。「次世代の太陽光発電」とされるCPVに関心を寄せるクイーンズランド州政府の協力で、住友電工とクイーンズランド工科大学は昨年11月、共同実証実験に向けた契約を交わした。

CPVは、レンズや鏡や反射板を用いて太陽光を集光するため、変換効率が高い。発電施設が動いて太陽を追跡するシステムのため、日射光を効率良くできる。

QLD州には炭鉱が多く、石炭火力発電への依存度が高い。しかし、環境意識の高まりを受け、州政府は「脱石炭」を目指し、再生可能エネルギー普及に取り組んでいる。再生可能エネルギーの比率を現在の4.4%から、2030年までに50%まで引き上げる目標を掲げる。

縦に伸びるQLD州の面積は約173万平方キロと日本の5倍に近いが、人口は500万人弱。送電コストの負担が重い、分散型電力システムのニーズが高い。また、日射量が多いため、太陽光発電の好適地という。

(時事)

テラドローン、豪州進出 土木測量や鉱山点検で無人機活用へ

電気自動車(EV)ベンチャー、テラモーターズ(東京)傘下で、小型無人機(ドローン)開発を手掛けるテラドローンは1月30日までに、QLD州に子会社を設立したと発表した。土木測量や鉱山作業の点検などでドローン普及を目指す。

テラドローンは日本で、ドローンを使った土木測量事業で実績がある。豪州では

更に、油田やガス田、鉱山、鉄道などの点検事業への活用を試みる方針だ。

テラドローンは「オーストラリアで(新分野の)事業を構築し、日本を始め各国への展開を目指したい」と説明。規制緩和に加え、人件費が高く、国土が広い豪州でドローン活用の余地が大きいとみて、豪州進出を決めたという。

(時事)

イチゴ農場搜索、27人違法就労の疑い コルズなど大手スーパーにも出荷

オーストラリア国境警備隊は2月7日、就業資格の無い外国人労働者27人を働かせていた疑いでQLD州南部スタンソープのイチゴ農場を搜索した。公共放送ABC(電子版)が伝えた。

国境警備隊の職員が同日朝に農場内に入り、違法労働の容疑者を集めてパスポートの記載内容を確認した。容疑者の1人は、3カ月間有効のビザしか保有していなかったにもかかわらず、オーストラリアに2年滞在していたという。

国境警備隊とQLD州警察は、正規のビ

ザを持たない外国人を組織的に働かせていたと見て、農場の経営者と複数の人材紹介会社を捜査している。

農場は大手スーパーのコルズとウォルワースにもイチゴを出荷していた。

農場での収穫作業などの仕事は、ワーキング・ホリデー・ビザで滞在する外国人の若者や季節労働者に人気がある。農場側も繁盛期の労働力として重宝している。ただ、一部の悪質な農場は違法就労の温床になっていると見られるほか、賃金や労働条件をめぐるトラブルも指摘されている。

豪ドリームワールド死亡事故が余波 競合テーマパークも客足鈍る

ゴールドコーストのテーマ・パーク「ドリームワールド」で昨年10月に起きた乗物物の死亡事故が、地元観光業界に今も影を落としている。ドリームワールドは営業再開後も不振で、近隣のテーマ・パークでも客足が鈍っている。

ドリームワールドは、アーデント・レジャー・グループが運営する豪最大のテーマ・パーク。激流下りを模したアトラクションでポンプが故障し、円形ボートが転倒。投げ出された男女4人がベルトコンベヤーに挟まれるなどして死亡した。

アーデント社は安全体制を見直した上、昨年12月10日に営業を再開。しかし、クリスマス休暇期を含む12月中の売上高は、前年同期比63.0%低下した。事故の記憶が残り、家族客らに敬遠された。

映画館チェーンを運営するビレッジ・ロードショー社が運営するテーマ・パークも振るわない。同社はゴールドコーストで、テーマ・パーク「ワーナーブラザーズ・ムービーワールド」「シーワールド」「ウエット・アンド・ワイルド」を運営する。同社は1月24日までに、豪証券取引所(ASX)の公式サイト上で、年末年始期の客足が鈍く、業績に影響が出る恐れがあると警告した。

昨年12月から今年1月にかけての繁忙期の集客状況について、「海外客や全国からの客足は前年並みだが、全体の6割を占める地元クイーンズランド州内からの客が12%以上落ち込んだ」と説明。飲食や商品の販売が伸びず、売上高に響く可能性があるという。

(時事)

資源長者ラインハート氏、和牛ブランド「2GR」披露 中国の高級飲食店に供給

オーストラリアの資源会社ハンコック・プロスペクティングのジーナ・ラインハート会長は2月7日、QLD州ウォリックの牛肉処理工場で、「WAGYU(和牛)」純血種の新ブランド「2GR」を披露した。

ラインハート会長は工場であいさつし、「豪州最高品質の商品をアジアに、長期的には世界に届けたい」と強調。まずは、中間所得層の拡大で牛肉需要を見込める中国市場に売り込む。

ラインハート氏の主力事業は鉄鉱石だが、牛肉ビジネスに商機を見て、牧場を次々と買収。昨年には、大規模な牧場群を持つS・キッドマン社を中国の不動産会社、上海中房置業と共同で買収した。ハンコックが保有する牧場は20カ所を超え、総面積は豪国土の約1.5%に達した。

特に、和牛に力を入れている。NSW州

で3カ所の和牛牧場を購入。飼育する和牛は計8,000頭に達した。

出荷する「2GR」の冷凍肉12トン、上海と北京の高級レストランに納入する。最高級和牛ステーキとして1皿400ドルの高値で提供される見通しだ。

ABC放送によると、アナリストらは「ラインハート氏が鉱業で築いてきた中国との関係は、牛肉事業にも役立つだろう」と分析。ジョイス副首相兼農業相も「ラインハート氏は資源、食品にかかわらず、豪産品輸出に貢献している」と評価した。2015年末に発効した豪中自由貿易協定(FTA)も、牛肉輸出を後押ししている。中国は牛肉輸入関税を最終的に撤廃する。

2GRのブランド名は、2人のGR(ジーナ・ラインハート氏と娘のジニア・ラインハート氏のイニシャル)を意味するという。(時事)

まだ間に合う SCHOOL HOLIDAY クルーズ !!

出発日
4/1.14.21

有効期限
2/20日 ▶ 3/17日

ブリスベン発着

ニューカレドニア & パヌアツ周遊クルーズ8日間

内側客室(4名1室) **\$949**起

海側客室(4名1室) **\$979**起

グレートバリアリーフ 周遊クルーズ8日間

内側客室(4名1室)
お1人様 **\$999**起

海側客室(4名1室)
お1人様 **\$1079**起

出発日
4/7.15

ブリスベン支店 ☎(07) 3224 1111

ゴールドコースト支店 ☎(07) 5584 8311

営業時間: 月-金 9:00~17:30 土日祝・定休

詳細はこちら ↓

HISオーストラリア 検索

www.his-oceania.com

重要 掲載の広告は2017年3月17日までにご予約頂いた場合適用。※航空機の座席・ホテルの客室には限りがございます。ご予約の際、既に売切の場合がございます。●掲載の旅行代金は、4名一室でご利用時の大人お1人様の代金です。お1人様でお申込の場合は別途追加代金が必要となります。スケジュールは2017年1月30日現在。天候・交通・その他の事情により変更となる場合がございます。●写真は全てイメージです。●各ホテルのグレードは当社基準によります。※詳しい旅行条件は事前にご確認の上お申込下さい。

もっと世界を楽しもう

Love, Peace, TRAVEL

ジャパン・フレンズ・デー開催 ゴールドコースト日本人会

ゴールドコースト (GC) 日本人会は4月1日、GCのアルバート・ウォーターウェイズ・コミュニティー・センターで、日本の伝統文化を発信し、日豪の文化交流を図る恒例の祭り「ジャパン・フレンズ・デー」を開催する。今年のイベントは盆踊りが中心で、縁日や模擬店も出店する。同日本人会は現在、イベント運営のボランティア・スタッフを募集中。食べ物や工芸品などを販売する出店者の申し込みも受け付けている。希望者は下記の同日本人会事務所まで連絡する。



例年多くの人出でにぎわうジャパン・フレンズ・デー



昨年は空手のパフォーマンスなども (Photo: Kimiko Suzuki)

■Japan & Friends Day Bon Dance Festival
日時: 4月1日 (土) 3PM~8PM
会場: Albert Waterways Community Centre (Cnr. Hooker & Sunshine Blvds., Mermaid Waters)
料金: 入場無料
問い合わせ先: ゴールドコースト日本人会事務所
Tel: (07)5531-6661 (火・木9AM~1PM)
Email: info@jsgc.org.au
Web: www.jsgc.org.au

東日本大震災と熊本地震の復興支援 GCでコンサート「夢結い'17」開催

2011年の東日本大震災と昨年の熊本地震の被災者を支援するチャリティー・コンサート「夢結い'17」が3月12日、ゴールドコースト (GC) のロビーナ・コミュニティー・センターで開催される。日本の伝統芸能や世界の音楽と踊りが披露される他、食べ物や飲み物、マッサージなどの屋台が出店し、フリーマーケット (蚤の市) も開かれる。ステージの入場料は10ドル。チケットの収益は義援金として認定非営利団体 (NPO) の「カタリバ」に送金される。

夢結い'17
東日本大震災、熊本地震復興支援コンサート
2017年3月12日 (日)、1:00~4:00 pm
会場: Robina Community Centre, Auditorium
住所: 196 Robina Town Centre Dr, Robina
受付開始: 12:00 pm
開演: 1:00 pm
終演: 4:00 pm
チケット: \$10
チケット代のすべての収益は、認定 NPO 法人カタリバへ送金されます。
飲食店やマッサージなどの出店やフリーマーケットもあります! (9:00 am~5:00 pm 営業)
MCCGC YUMI-YUI

■夢結い'17
日時: 3月12日 (日) 1PM~4PM (受付開始12PM)
会場: Robina Community Centre (196 Robina Town Centre Dr., Robina)
料金: \$10 (3歳以下無料。フリーマーケットは入場無料)

■異業種交流会
日時: 2月28日 (火) 5:30PM~
会場: Helm Bar Bistro@Surfers (30-34 Fenny Ave., Surfers Paradise)
参加費: 飲み物・食べ物各自が注文して支払う
問い合わせ先: 日豪プレス・ゴールドコースト支局
Tel: (07)5538-0766
Email: npqld@nichigo.com.au

日豪プレス主催の異業種交流会

日豪プレス主催の異業種交流会が2月28日、ゴールドコースト (GC) のサーファーズ・パラダイスにある「ヘルム・バー・ビストロ@サーファーズ」で開催される。日本人コンサルタント上村浩品さんが、「引き寄せの法則で成功する人生を」をテーマにプレゼンテーションを行う。同会は毎回、講師を1人招いて、1カ月に1回のペースで開いている。社会人が対象だが、

意欲のある学生や日本人以外の人の参加も歓迎する。宗教やネットワーク・ビジネスの勧誘を目的とした参加は断っている。

サーフィン大会「レトリック・カップ」、GCで3月12日開催



昨年のレトリック・カップのもよう

ゴールドコースト (GC) のサーフ・ショップ「レトリック」は3月12日、GCのブロードビーチにあるプラッテン・パーク前で毎年恒例のサーフィン大会「レトリック・サーフィン・カップ2017」を開催する。同大会は今年で20回目の開催。参加者は「プロ・アマ」、「メンズ・オープン」(ショート・ボード)、「レディース」、「ビギナー」(サーフィンを始めて1年未

満)の4つのクラスに分かれて技を競う。

■Rhetoric Surfing Cup 2017' part 20
日時: 3月12日 (日) 6AM集合、6:30AM試合開始
会場: Pratten Park (Old Burleigh Rd., Broadbeach) ※状況によりBillinga Beachに変更の可能性あり
参加費: ボード・ライダーズ会員\$60、非会員\$65 (昼食、記念品、夜の表彰式および打ち上げパーティーの入場料などを含む)
問い合わせ先: レトリック
Tel: (07)5592-1991
Email: info@rhetoricstore.com
Web: www.rhetoricstore.com

ケアンズで震災復興イベント ジャパン・デイ・オブ・ホープ2017

東日本大震災の復興支援イベント「ジャパン・デイ・オブ・ホープ」が3月11日、ケアンズのエッジ・ヒル・パフォーミング・アーツ・センターで開催される。日本の踊りなどのパフォーマンスの実演、チャリティー・オークション、ラッフル・チケットの販売などが行われる。食べ物などの屋台も出店される。集められた寄付金は、福島県で被災した子どもたちをケアンズに招待するキャンプの資金に使われる。

JAPAN DAY OF HOPE
Saturday March 11th
11am-4pm
Japan Tsunami Memorial Charity Event
Edge Hill State School Performing Arts Centre
254 Peace Street Edge Hill
All funds raised goes to helping children of Fukushima Japan.
Enquiry: Tel: 0405-112-116 smilewithkids@gmail.com japandayofhope.kizuna

■Japan Day of Hope
日時: 3月11日 (土) 11AM~4PM
会場: Edge Hill Performing Arts Centre (254 Peace St., Edge Hill)
問い合わせTel: 0405-112-116
Email: smilewithkids8@gmail.com
フェイスブック・ページ: japandayofhope.kizuna

「どぶろく造り+発酵トーク」のイベント開催

どぶろく造りのワークショップと発酵料理のデモンストレーションが3月26、28、30日、ゴールドコースト (GC) のカランビン・エコ・ビレッジ・ホールで開催される。千葉県にある創業340年の酒蔵「寺田本家」の第24代当主、寺田優さんと聡美さん夫妻が講師を務める。26日のイベントでは、どぶろく造りを体験する。塩麴や酒かすを使った発酵料理をつまみながら、無ろ過発酵中の日本酒「醍醐のしずく」を試飲する。参加者は仕込んだどぶろく約500ミリ・リットルを持ち帰ることができる。

イベントは、GCでオーガニックみそと麴の製造・販売を手がける「ライスカルチャー」が主催する。

■どぶろくワークショップ
日時: 3月26日 (日) 10:30AM~12:30PM (英語訳付き)、3PM~5PM (日本語のみ)
会場: Currumbin Ecovillage (639 Currumbin Creek Rd., Currumbin Valley)
参加費: \$80
定員: 20人

■発酵トーク
日時: 3月28日 (火) 2PM~4PM (英語訳付き)、3月30日 (木) 10:30AM~1:30PM (日本語のみ)
会場: Currumbin Ecovillage (639 Currumbin Creek Rd., Currumbin Valley)
参加費: \$50 (どぶろくワークショップと発酵トークの両方を申し込むと\$10割引)
定員: 30人

問い合わせ先: Riceculture
Email: info@riceculture.com.au
Web: www.riceculture.com.au

28日と30日のイベントでは、寺田優さんが「日本古来の発酵の知恵と日本酒」について講演する他、寺田聡美さんが発酵料理のデモンストレーションを行う。

TPG ホームフォンと ADSL2+ のセット **インターネット \$39.99~** 月額 & 電話基本料で

携帯電話 **4G モバイル・プラン 月額 \$19.99~** 無料データ付き
月額\$19.99で\$550分の通話と1.5GBのデータ付き。TPG携帯電話またはTPGホームフォンへの通話無料。

NBN **月額 \$29.99~**
・ナショナルブロードバンドネットワーク
・超高速光回線のインターネット

Web サイトをリニューアル致しました www.souljapan.com.au

お問い合わせ・お申し込みは日本語でどうぞ **1300 663 212**

1カ月間の出来事をまとめて！ ニュース・ダイジェストー日本

日米首脳、ワシントンで初会談 同盟と経済関係強化で一致



会談後、共同記者会見を行う安倍晋三首相(左)とトランプ米大統領=2月10日、ワシントン(Photo: AFP)

安倍晋三首相は2月10日午後(日本時間11日未明)、トランプ米大統領とホワイトハウスで初の首脳会談を行い、日米同盟と経済関係を一層強化していくことで一致、共同声明を発表した。貿易の枠組みや投資・雇用拡大策を協議するため、麻生太郎副総理兼財務相とペンス副大統領らによる分野横断的な経済対話の創設で合意。大統領は「公正な貿易」を求めた。中国が領有権を主張する沖縄県・尖閣諸島について、米国の対日防衛義務を定めた日米安全保障条約第5条の適用対象と確認、声明に明記した。首相は大統領に年内の公式訪日を招請し、大統領も受け入れた。

会談は昼食会を含め約1時間40分に及んだ。日本側の説明によると、新たな経済対話のテーマは、(1) 財政、金融などマクロ経済政策の連携 (2) インフラ、エネルギー、サイバー、宇宙での協力 (3) 2国間の貿易枠組みの協議と決まった。トランプ政権が環太平洋連携協定(TPP)離脱を決めたことから、今後、日米間で自由貿易協定(FTA)の交渉に入るかどうか焦点となる。

首相は共同記者会見で「経済関係を一層深化させる方策について、分野横断的な対話を行う」と表明。「日本は高い技術力で大統領の成長戦略に貢献し、米国に新しい雇用を生み出すことができる」として、ニューヨークワシントン間の高速鉄道整備への投資などに前向きな姿勢を示した。

大統領は「我々は自由、公正で双方に利益となる貿易関係を目指す」と強調。自動車に関する直接的な要求は避けつつも、不均衡是正を促した。首相は日本の自動車メーカーが米国工場での生産を通じて雇用に貢献していることを説明し、理解を求めた。

日本側は雇用創出など具体的な数値を盛った対米貢献策を調整していたが、会談では提示しなかった。「朝貢外交」批判を避けるためとみられる。

為替政策は財務当局間で引き続き協議することとし、突っ込んだ議論はなかった。ただ、大統領は会見で質問に対し、中国などを念頭に「通貨切り下げに長い間不満を言ってきた。多くの人びとが考えるよりも早く、公平な土俵を作ることができる」と述べた。

大統領は「日本の施政下にある全領域の安全保障に関与する」と明言。米軍駐留の受け入れに「感謝する」と述べた。会談で、大統領から駐留経費の負担割合に関する要請はなかった。

東・南シナ海情勢に関し、両首脳は力による現状変更を反対する立場を確認。声明に「拠点の軍事化を含め緊張を高め得る行動を避け、国際法に従って行動することを求める」と明記し、中国をけん制した。大統領は中国との対話を進める意向も示し、「中国とはとてもうまくやっていた。これは日米中、地域の全ての国に良い結果をもたらす」と指摘した。

新政権とも同盟強化—日米防衛相会談

安倍政権は マティス米国防長官を迎えて2月3、4の両日行った一連の会談で、トランプ新政権との間でも同盟関係を強化していくことで一致した。焦点となった日米軍駐留経費の日本側負担について、マティス氏は適切との認識を表明。アジア太平洋地域の安全保障に引き続き関与する方針も示した。

稲田朋美防衛相は4日、マティス氏と防衛省で約1時間半会談。この後の共同記者会見で「日米同盟はわが国とアジア太平洋地域の平和と安定の確保のために重要だ。わが国は防衛力を質も量も強化し、自らが果たし得る役割の拡大を図る」と防衛力増強に意欲を表明。マティス氏は「米国は日本の防衛に関与し続け、域内の平和、繁栄、自由のため同盟を更に強化していく」と応じた。

米軍駐留経費に関し、トランプ氏は就任前、日本が全額負担しなければ撤退する可能性に言及、日本側を懸念させた。一連の会談では議題にならなかったが、マティス氏は会見で「日本と米国の経費分担は他国の手本になるものだ」と評価。稲田氏も「双方の合意に

基づいて適切に負担している」との見解を示した。

日米双方は、東・南シナ海への進出を強める中国に関し「アジア太平洋地域の安全保障上の懸念だ」との認識を共有、南シナ海への関与を強化していく方針で一致した。マティス氏は、沖縄県・尖閣諸島が、米国の対日防衛義務を定めた日米安保条約第5条の適用対象になると明言、「日本の施政を損なういかなる一方的な行動にも反対する」と述べた。稲田氏は「航行の自由作戦」を含む南シナ海での米軍の行動を支持した。

北朝鮮が核・ミサイル開発を進展させていることに対しては「重大な脅威」との認識で一致した。マティス氏は米国の「核の傘」を含む「拡大抑止」の提供を維持する考えを表明。日米韓3カ国の連携強化を図ることも確認した。

米軍普天間飛行場(沖縄県宜野湾市)も議題となり、名護市辺野古への移設が「唯一の解決策」との立場を確認。早期実現に向け、取り組みを着実に進めるとした。

自由貿易推進へ連携—NZ貿易相と会談

石原伸晃経済再生担当相は2月8日、ニュージーランドのマクレー貿易相と都内で会談し、環太平洋連携協定(TPP)の推進などについて議論した。石原再生相は会談後、記者団の取材に応じ「TPPを含む自由貿易の重要性について幅広い観点から意見交換した」と語った。

会談では、マクレー貿易相が「世界のあらゆる分野で不確実性が高い時代だ」と指摘。自由貿易の枠組みづくりに向け、両国がリーダーシップを発揮すべきだと訴えた。米国抜きで TPP 実現や2国間の自由貿易協定(FTA)は話題に上らなかった。

難民申請、初の1万人超—16年、認定は28人

法務省は2月10日、2016年に難民認定を申請した外国人が前年比44%増の1万901人だったと発表した。難民認定制度が始まった1982年以来、初めて1万人を超え、6年連続で過去最高を更新した。就労目的の申請が増えているとみられる。

一方、申請が認められた人は前年より1人増の28人ととどまり、欧米各国とは桁違いの状況が続いた。イスラム圏7カ国国民らの入国を一時禁止するなどしたトランプ米政権の入国管理政策に、欧州各国から批判が出ているのに対し、日本政府が沈黙を保っている要因となっている。

申請者の国別内訳は、多い順にインドネシア1,829人、ネパール1,451人、フィリピン1,412人など。インドネシアはビザ

が免除された14年の17人から100倍超に増えた。

認定者はアフガニスタン7人、エチオピア4人、エリトリア3人など。認定されなかったものの人道上の配慮で在留が許可されたのは97人で、内訳はウクライナ15人、イラク、トルコ各10人などだった。

11年から内戦が続くシリアからの申請者は4人で、認定者数はプライバシーを理由に明かさなかった。11年以降の累計では計7人で、在留許可は計52人としている。

法務省は、認定が少ない理由について「シリア、アフガニスタン、イラクなど世界的に難民が多い国からの申請自体が非常に少ない」と説明。これらの国からの渡航手段が乏しく、日本に逃れてくるのが難しいことも挙げている。

Television Oceania

NHK
WORLD
PREMIUM

オーストラリアで唯一
合法的にお届けしている
日本発のTV放送です

24時間日本語テレビ

NHKワールド プレミアム オーストラリア

2017年NHK大河ドラマ「おんな城主 直虎」 主演:柴咲コウ 好評スタート!

もういちど、日本
MOUCHIDO NIPPON

イッピン

COOL JAPAN

フローズン 現代+

おんな城主 直虎

おがおさん いっぴん

プロフェッショナル 田子の魔術

NEWS CHECK

おんな城主 直虎

べっぴんさん

あそい 伊子

日本のうた

いっぴん

おんな城主 直虎

nw news watch

GATTEN

GATTEN

精霊の守人の大ファンです。待ちに待ったシーズン2が始まりストーリーの展開が楽しみです。
(QLD在住T.K.様)

ガッテン!の「魅惑のアンチエイジング術」1時間座ると22分寿命が縮むという研究結果を聞いてびっくり。出来るだけ立つように心がけています。
(SA在住H.H.様)

視聴料\$49.95/月 視聴には衛星受信機器が必要です。詳細、その他番組ラインナップはホームページwww.japantv.com.auをご覧ください。
お問い合わせ: カスタマーセンター(フリーダイヤル)1800-196-003 TEL (02)9281-4424 info@japantv.com.au

リビング



リビング

QLDで安全・快適ライフ

警察とコミュニティーをつなぐ日本人ポリス・リエゾンが、クイーンズランド州で安心な生活を送るためのアドバイスや安全情報をお届けします。

<著者プロフィール>

平野尚道◎クイーンズランド州警察ゴールドコースト地区・日本担当リエゾン・オフィサー。ゴールドコースト日本人会の会長職を8年務める。移民サポート非営利団体MCCGCにて異文化育成担当として9年勤めた後、州警察のリエゾン・オフィサーに就任。現在、日本人コミュニティーと警察の架け橋として活動中。2009年に在プリズベン日本国総領事館より在外公館長表彰、14年にゴールドコースト市オーストラリア・デー文化功労賞を受賞



第22回 ソーシャル・メディア②

前回に続き、各種ソーシャル・メディアの特徴や利用の問題点をお伝えします。

スナップチャット (Snapchat)

友達に写真やビデオを送るアプリ。送り手が指定した閲覧時間が過ぎるとデータは破棄されます。

【問題点】裸の写真など不適切な投稿が最も多いアプリ。受け手がスクリーンショットなどで写真を残す可能性もあり、かなりの量の写真が「Snap Porn」リベンジ・ポルノのサイトに転載されています。

イク・ヤック (Yik Yak)

200字以内の「Yak (無駄話)」を文字のみ投稿するアプリ。GPS機能により、投稿者の近くにいる500人のYakkers (アプリ利用者) が投稿を閲覧可。

【問題点】あからさまな性的表現などを投稿し、名誉毀損や個人攻撃などに利用するケースがあります。

キック・メッセンジャー (Kik Messenger)

1億人以上が使用している簡易メッセージ・アプリで、写真、スケッチ、YouTubeなどのビデオやMemes (画像に文字を入れて送る)、GIF動画を共有。

【問題点】子どもが不適切な裸の自撮り写真や性的な投稿をする傾向があり、「Sext Buddy」(体の関係を持つ相手)という言葉が「Kik Buddy」と言い換えて使われるほど。「Reddit」などのフォーラム・サイトでKikのユーザー・ネームで子どもが売春行為をする場合があるなど、児童

性犯罪者が児童と気軽に接触する機会になっています。

ウィスパー (Whisper)

写真に文字を寄せ、匿名で考えや気分を投稿。匿名ですが投稿エリアは確認できます。

【問題点】匿名のため、子どもが相手を傷付ける内容を投稿していきの温床に。登録不要のため、GPSを使用し児童性犯罪者が子どもに近付く危険もあります。

ティンダー (Tinder)

ナンパやデートのためのアプリ。GPS機能とプロフィールの評価から相手を探します。

【問題点】大人が簡単に未成年の相手を見付けたり、評価システムを悪用しグループで特定の個人の評価を落とすいじめの事案も。

子どもを守ることは大人の義務です。ぜひこの機会にPCや携帯電話でのソーシャル・メディアの使い方などをお子さんと話し合ってみましょう。連邦警察発行の『Social Media - Reputation Management』という冊子や、以下のウェブサイトの情報も参考にしてください。

■Web: www.afp.gov.au (Australian Federal Police)、www.thinkuknow.org.au (ThinkUKnow)、www.carlyryanfoundation.com (The Carly Ryan Foundation)、www.esafety.gov.au (Children's eSafety Commissioner)

■WHメーカーのための安全情報Facebookページ: www.facebook.com/ozbackpackers (Working Holiday & Victims Support Group)

ビザ



ビザ

種類、選び方、取得条件など

豪州ビザ 最新事情

清水英樹 (Hideki Shimizu) ◎QLD州弁護士、ビザ・移民法政府公認アドバイザー (MARN9900985)。「清水国際法律事務所」筆頭弁護士所長のほか、移民ビザ専門コンサルティング会社「GOオーストラリア・ビザ・コンサルタント」、各種不動産売買手続き専門法律事務所「Conveyancing Home QLD」を運営する。



スキル・アセスメント

—職業査定申請に必要な書類・条件など—

前回、職種リストの種類と職種の入れ替えについて触れましたが、独立技術永住ビザや卒業ビザなどの申請において申請前にやらなければいけないことの1つとして、スキル・アセスメントという職業査定申請があります。通常、これまでの学歴や職歴を生かし職種リストから該当する職種を選ぶわけですが、選んだ職種に対し自分のスキルがオーストラリアの基準を満たしているかどうか判断されることになります。

スキル・アセスメントは選択する職種によって申請する審査機関が異なり、独立永住ビザと卒業ビザとでは審査されるレベルも異なりますので一概には言えませんが、一般的に申請には以下のような書類の提出が必要となります。

- パスポート
- IELTSの結果
- 関連する職種における専門学校や大学からの卒業証明書並びに成績証明書
- 関連する職種における職務経歴書並びに雇用証明書や給与明細
- 履歴書
- 申請料など

職種に対しどの審査機関がスキル・アセスメントを行うのかは、職種リストや移民局のウェブサイトに掲載されており、例えば、Chef (ANZSCO: 351311) の場合は

TRA (Trade Recognition Australia)、Accountant (General/ANZSCO: 221111) はCPA (CPA Australia)、Secondary School Teacher (ANZSCO: 241411) だとAITSL (Australian Institute for Teaching and School Leadership) といったようになります。

例えば、教員や看護師といった職種の場合、スキル・アセスメントの申請条件に含まれている英語力の証明がIELTS7.0以上であることなど、実際のビザ申請にある条件よりも高い英語力の証明が必要となる場合があります。

あくまでも選択する職種によりますが、ビザ申請を行うには十分な英語力の証明はできるものの、それ以前に必要なスキル・アセスメントの段階で英語力が足りないといった事態にならないよう、将来的にスキル・アセスメントを必要とするビザ申請をお考えの方は、必要条件もきちんと確認し準備を進めていく必要があります。

移民法はオーストラリアの経済政策や動向によって毎年のように改正されます。ビザ申請の段階になって職種リストからその職種が外されたために希望していたビザ申請ができず、別の道を検討しなければいけなくなるといったことも十分にあり得ます。そのため、永住権申請に向けて計画を立てる方は、専門家に相談されることをお勧めいたします。

ブリース洋子公認会計士事務所

税金や会計のことなら、経験と実績の

ブリース洋子公認会計士事務所にお任せください。



主なサービス内容

- ▶ 税申告・決算書作成
- ▶ 消費税申告
- ▶ 記帳代行とトレーニング
- ▶ 起業サポート
- ▶ ビジネスコンサルティング

ゴールドコーストのみならず幅広い地域のお客様にも対応。満足のお声をいただいております。



ブリース洋子CPA GC日本商工会議所事務所

Suite2204 Southport Central Tower2 5Lawson Street,Southport QLD 4215

PO Box 81 Ashmore City, Ashmore QLD 4214

電話: 07 5667 9245 FAX: 07 5667 9254

Eメール: yoko@ybabs.com.au

Website: www.ybabs.com.au



Q387ALCV



Go Australia Visa Consultant

弊社ではオーストラリアで留学、移住、就職することを希望する皆様にフレンドリーかつ的確なアドバイスをいたします。

Goオーストラリアコンシェルジュ

オーストラリアへの親子留学、単身留学、スポーツ留学など、短期滞在から長期滞在まで経験豊かなコンサルタントがお手伝い

Goオーストラリアビザコンサルタント

オーストラリア・ビザ/移住手続きのスペシャリストとして10年以上の経験



まずはスチューデント コンサルタントMikaまで、日本語でお気軽にご連絡ください。

<当社お問い合わせ電話番号> 日本から 03-4283-8484 日本時間 8:00~16:00 月~金 (オーストラリアの祝日を除く)
オーストラリアから 07-5570-4542 オーストラリア時間 9:00~17:00 月~金 (オーストラリアの祝日を除く)

<ゴールドコースト事務所>

住所: Suite 222, Level 2, Watermark Hotel Gold Coast, 3032

Surfers Paradise Boulevard, Surfers Paradise QLD 4217

郵送先住所: P.O. Box 481 Isle of Capri QLD 4217

電話: 07-5570-4542 Fax: 07-3319-6131

メール: info@goaustralia-visa.com info@goaustralia-concierge.com

HPアドレス: www.goaustralia-visa.com

www.goaustralia-concierge.com

<ブリスベン事務所>

住所: Level 5 262 Adelaide Street Brisbane QLD 4000

郵送先住所: PO BOX 10127 Adelaide St Brisbane QLD 4000

電話: 07-3085-0043 Fax: 07-3319-6131

オーストラリア登録移民コンサルタント (MARN 9900985)



皆様からのご依頼や問題点を分析し効率的なサービスをご提供致します。
監査・税務のご相談は、林剛仁 (はやしまさひと) までお問い合わせ下さい。

valued professional advice and peace of mind

業務内容

- 個人所得税申告
- 会社設立・清算、企業・事業およびM&Aに関するアドバイス
- 会計基準関連アドバイス・法定財務報告書作成関連業務
- 法定会計監査関連業務
- 豪州法人税・所得税関連コンサルティング業務・税務申告書作成
- 消費税関連業務
- 会計ソフト関連業務
- その他豪州における投資事業に関する包括的コンサルティング

dla partners公認会計士事務所 www.dlapartners.com.au

ブリスベンオフィス
住所: 800 Zillmere Rd, Aspley QLD 4034

電話: (07) 3863 9414 (日本語)

FAX: (07) 3263 8008

メール: marcoh@dlapartners.com.au (日本語可)

ブリスベンCBDオフィス
L2, 376 George St, Brisbane QLD 4000

ゴールドコーストオフィス
Corporate Executive Offices
Wynndham Building
Level 9, 1 Corporate Court, Bundall QLD 4217

Q452RAYW

Ray White

レイ・ホワイト ホープアイランド店 不動産売買・管理・ホリデーレンタル



留守宅管理サービスのご案内!

Ray White (The Surfers Paradise Group) では、ゴールドコースト市内において留守宅管理サービス (不在時の家の見回り、修理・メンテナンスの手配、支払い代行等) を行っております。日本語でお気軽にお問い合わせください。

不動産売買・ホリデーレンタルも是非ご利用ください!

*左の写真は宿泊物件の一例です。
*ホリデーレンタル詳細はWEBをご参照ください。
www.rwsp.net/rent/holiday

連絡先: 担当 宇佐美葉子 (ゴールドコースト不動産歴18年)

07-5510-8455 (オフィス代表) 07-5563-5519 (日本語直通)

0411-441-720 (携帯電話)

Email: yusami@rwsp.net WEB: www.rwsp.net

住所: Hope Island Shopping Centre, Shop 8 Santabarbara Rd., Hope Island QLD 4212

The Surfers Paradise Group

www.rwsp.net

皆様のご連絡
お待ちしております!



税金

Web版 マネー/法律/不動産

知っておきたい

税とビジネス



賀谷祥平◎競馬騎手、Ezy Tax Solutions Pty Ltd代表取締役。豪州公認会計士、米国公認会計士、登録税理士。James Cook University MBA、University of New England会計学修士、上智大学経済学部卒。2001年上智大学在学中に、騎手を志し豪州の競馬学校に入学。03年、NSW州Coffs Harbour競馬場にて騎手デビュー。現在はNorth QLDで騎乗している。Web: www.facebook.com/shoheikaya

お金のことをもっと身近に!

信じられない!? 日本の資産売却・譲渡にかかる税金

日本に株・不動産などの資産をお持ちのままオーストラリアに移住する方や、オーストラリアで生活中に日本の株・不動産などを相続される方もいらっしゃると思います。その場合、日本の株や不動産を売却しオーストラリアから完全出国した際に「キャピタル・ゲイン」という税務申告が必要となります。

まずおさらいですが、税法上のオーストラリア居住者は世界中で得た収入をオーストラリアのタックス・リターンで申告しなくてはなりません。例えば、日本に短期滞在中の仕事、日本でのビジネス、日本の会社からの給料、日本からの株式配当、利息、年金、賃貸収入、日本の株・不動産の資産売却など。ただし、この中には永住権保持者でない場合(ビジネス・ビザ、学生ビザ、リタイアメント・ビザの方)は税金の対象にならないものも多々あります。また、日豪租税条約、二重課税回避により、日本で払った税金分、オーストラリアの税金から減額されます。

上記のうち「日本の不動産・株などの資産売却」が今回のテーマです。オーストラリア滞在中に日本の株や不動産を買った場合は、当然オーストラリアの株や不動産を購入した場合と同じルールが適用されます。買った場合のみならず、相続した場合も同様です。ちなみに、オーストラリアには相続税はありません。

知られていないのはここからで、ルールでは税法上のオーストラリア居住者となった時点で所有しているオーストラリア国外の資産は「居住者となった日付」で取得したこととなり、その売却時はキャピタル・ゲイン申告の対象となるのです。そしてもっと信じられないのが、税法上のオーストラリア居住者が日本への完全帰国などの際に居住者でなくなった場合は売却したもののみならず、キャピタル・ゲイン申告の対象になることです。例えば、オーストラリアで生活し日本の不動産を所有している→その不動産を売却→オーストラリアのタックス・リターンで申告義務あり、というケース。また、オーストラリアで生活している→日本のご両親などから相続→その資産を売却→タックス・リターンで申告義務あり、というケースです。この場合は日本でも税金を払う可能性があり、その税金分だけオーストラリアの税金が減ります。

恐ろしいシナリオとしては、オーストラリアで生活し日本の不動産を所有している→オーストラリアを完全出国し日本へ帰国→売ってもいないのにキャピタル・ゲイン申告義務発生、という場合。オーストラリア在住の永住権保持者のほぼ100%は税法上の居住者ですので、このルールに該当します。複雑なオーストラリアの税法上の居住区分も大きく関係してくるこの分野、例外もありますので詳しくはこの分野に詳しい税務会計士にお問い合わせください。

マネー

Web版 マネー/法律/不動産

FPキョウコの暮らしに役立つパーソナル・ファイナンス講座

オーストラリア生活に役立つお金の知識をファイナンシャル・プランナー (FP) 吉住京子氏が解説



吉住京子◎在豪日本人ファイナンシャル・プランナー。難しいお金のことを易しく解説。クライアントそれぞれの状況に合わせた買い戦略の提供に定評がある。在豪日系コミュニティのためのチャリティー活動や各メディアでの連載記事・セミナーなども行っている。

第33回: ライフ・プランと家購入

先日、友達のパーティーで会った28歳のイタリア人の男の方から「今はまだ実家に住んでいて、これから家を買いたいんだけど、何から始めたらいい?」と質問を受けました。これは日本人のクライアントさんからもよく受ける質問です。彼は不動産セミナーに行き高額の料金を支払いメンバーになっていろいろと情報もらったけれど、かえって困惑してまだ行動できずにいる、とのことでした。

「家を買う目的は? 自分が住むため? それとも資産を増やすため?」と聞くとそれもまだ決めていないとのこと。まずは目的がはっきりしていないとダメですね。

目的、予算、目標を考える

車が必要になった時、購入する前にまずは通勤用で燃費が良いものが必要なのか、家族用の大型車が必要なのか考えます。それと同じで、何の目的で家を買うのかによって内容(物件)が違ってきます。また予算を決め、更に自分が銀行から借入できる金額を知っておくことも必要です。

家購入のために、長期的に貯金して頭金をためることも必要かもしれません。その際には1年の目標、3年そして5年以内に達成したい目標(貯金額も含む)を決めておくのが良いでしょう。目標が無いとつい貯金を忘れていたり、貯金を他の目的のために使ったりし

てしまいます。「家を買いたい」という漠然としたアイデアから「頭金もあるし、銀行からこれだけ借入できて、そのローン額も支払える。だいたい的人生プランもあるので、どんな物件を買ったらいいのかわかってくる!」というところまで発展すれば、安心感も違いますよね。

この段階での人生プランはとても大切です。妻が産休に入る、子どもの大学資金が必要、新しいビジネスを始めたい、高齢の親の世話をしないといけないなど、人生のステップを知っておくことでリスクと自分に合ったタイミングを計ることが出来ます。

あのイタリア人男性は「古風な親の話聞いてるから、銀行からお金を借りるのではなく、ためた現金で家を買うという考えからまだ離れられない」と言っていました。

例えばシドニーからメルボルンには船、飛行機、電車、バス、車などさまざまな交通手段で行くことができます。手段やコスト、かかる時間は違いますが、最終到着地はメルボルンです。資産作りもいろいろな方法があり、どれが自分に合っているのか情報を得て決める必要があります。しかしプランを立てて、準備ができた後は行動あるのみ。最初の一步を踏み出す勇気につながるライフ・プランを専門家と話しみてはいかがでしょうか?

タックスリターン申告、ビジネス決算はお済みですか?

タックスリターンの期限が過ぎております。申告義務は一生消えません。

タックスリターン\$68、法人決算\$330

- 会計士は年一回のタックスリターンや決算、BAS申告だけで十分、という方から、何が分からないかも分からないという方まで、柔軟な幅広いサービス、料金体系
- 自分で出来るものは自分でしたい、全てを任せたい、その間くらいがいい、といった皆様のニーズに対応する新時代の公認会計士事務所
- ただの会計士ではない、MBAを併せ持つビジネスに精通した税務専門公認会計士が在籍
- 在豪邦人やビジネスのみならず、ワーホリ新税務順守にも対応

▶▶▶ まずはアクセス 個人、ビジネス税務会計: www.ezytaxsolutions.com.au/ja/
www.ezytaxonline.com.au/ja/
 Tel: 02-8007-5247 www.facebook.com/ezytaxsolutions.japan

EZY TAX SOLUTIONS **EZY TAX ONLINE**

ビジネスを攻守に渡りサポート

プロによるホームページ制作が\$380~!!

作って終わりではなく、ビジネスの成長の一助となるウェブサイト
ウェブサイトは今やビジネスになくてはならないツールです

こんな皆様のお力になります!

- ホームページを低価格でつくりたい
- ホームページから集客ができるようにしたい
- オンラインショッピングを始めたい
- ロゴや名刺、チラシなどを低価格でつくりたい
- スタートアップビジネスのデザインを相談したい

1ページの簡単なウェブサイトから、御社のビジネスを一手に引き受けるウェブサイト部門、プロジェクトまでウェブサイトメンテナンスを任せることにより、自社で抱えるより安く済ませることが可能です

▶▶▶ まずはアクセス
 Web: www.forwardpromotionsplus.com.au
 Tel: 02-8007-3860 E-mail: info@forwardpromotionsplus.com.au
www.facebook.com/forwardpromotionsplus

FORWARD PROMOTIONS PLUS

お金のことを日本語で分かりやすく説明します。



◆サービス例

- スーパーアニュエーションの管理・運用相談
- 保険の診断・見直し
- リタイアメントプランニング・年金相談
- ライフプランニング
- 投資・貯蓄運用
- ビジネスコンサルティング
- 不動産購入資金計画・ホームローン
- 遺産相続

初回コンサルティングは無料

吉住京子
 独立系ファイナンシャルプランナー

Wealth Protection Australia Pty Ltd
 03 9014 9678 www.fpsyoko.com
kyoko@wealthprotectionaustralia.com.au
www.facebook.com/fpsyoko

Harding Legal ハーディング法律事務所

経験と実績のある日本人女性弁護士
ハーディング裕子が皆様をサポートします。

.....主に下記の分野でお手伝いをしております。.....

- 商業・ビジネス案件
- 不動産売買、商業リース
- 遺言書、相続手続き



ハーディング裕子
 豪州弁護士

ハーディング法律事務所
 Suite 2707 Level 7 Southport Central Commercial Tower 2
 5 Lawson Street Southport QLD 4215
 日本語直通電話: 07 5630 3877、携帯電話: 0421 779 164
 E-mail: yh@hardinglegal.com.au www.hardinglegal.com.au
 東京オフィス: 東京都港区虎ノ門4-3-1城山トラストタワー33階 クイーンズランドビジネスセンター内
 シドニーオフィス: Level 32, 1 Market Street Sydney NSW 2000

お気軽にご相談ください。

法律

Web版 マネー/法律/不動産

法律

Web版 マネー/法律/不動産

もっと知りたい!

身近な法律問題

法律は何となく難しいもの—そう思っていないですか? しかし法律は私たちの日常生活と切っても切り離せないもの。このコラムでは毎月、身の回りで起こるさまざまな出来事を取り上げ、弁護士が分かりやすく解説を行います。

弁護士: 神林 佳吾
(神林佳吾法律事務所代表)

1980年東京生まれ。1995年渡豪、2004年クイーンズランド大学経営学部・法学部、同大学大学院司法修習課程修了後、弁護士登録。以後12年以上にわたって訴訟を中心に担当



第18回: 弁護士事務所の選び方 (後編)

前回に続き、弁護士に依頼を掛ける際のポイントを弁護士の視点からお伝えします。オーストラリアにおける法律問題を解決するにあたり、弁護士は頼もしい存在ですが、ほとんどの方にとって弁護士に相談するという事は初めての経験であり、どこの法律事務所に相談するべきか、どの弁護士に相談するのが合理的かを判断するのは難しいものです。そこで、以下のポイントを考えてみましょう。

若手弁護士とベテラン弁護士

弁護士の能力はキャリアと経験に加え、弁護士としての姿勢や生き様によって左右されます。特に現在のように情報の変化の早い時代においては、過去の知識と経験の上にあぐらをかいていたのでは数年で若手に追い抜かれてしまうものです。また、案件の争点に技術的な特異性がある場合には、弁護士にある程度その技術を理解する能力が必要です。弁護士にその能力が無く、また準備さえも怠るような場合は、いくらその弁護士に法知識があったとしても技術論争の段階で負けてしまいます。

若手弁護士は経験こそありませんが、それを補ってあまりある熱心さとネットワークの軽さがあれば、ベテラン弁護士をしのごう場合もあります。弁護士を選ぶ際にはキャリアと経験だけでなく、向上心があり、研

究熱心かを見てみると良いでしょう。

弁護士の経験年数について

弁護士は必ずしも20代前半で任官しているとは限らないため、年齢だけで弁護士の経験年数を判断することはできませんが、学歴や経験がセールスポイントになる場合には法律事務所のウェブサイト公表されていますので参考にすることができます。

一般的には、弁護士として10年以上のキャリアがあれば、一般的な事件については最低限のノウハウは身に付けていると言えます。事件の見通しについてもある程度は判断できるため、見通しを誤って後で難渋する確率は低いといえます。それよりも経験の浅い弁護士の場合は、事件の見通しという意味でやや不安があることは事実ですが、きちんとした調査能力と熱意があればその点を補うことは可能です。

10年以後は、基本的には経験年数が多ければ多いほどノウハウが蓄積されていると考えて良いですが、前述のように、弁護士としての姿勢や取り組み方で能力が開きが出てきているのも事実です。日本人の方には聞きにくい事柄と思われるようですが、過去に同様の案件を取り扱ったことがあるか、自信のある弁護士ほど余裕のある回答が返ってくると思いますので、こういった点も遠慮なく問い合わせしてみるの賢い選び方だと言えます。

知っていると知らないでは大違い!
日豪プレス 法律相談室

第29回



MITCHELL CLARKE
MBA法律事務所共同
経営者。QUT法学部
1989年卒。豪州弁護士
として24年以上の経験
を持つ。QLD州法律協
会認定の賠償請求関
連法スペシャリスト。

ブッシュ・ファイアなどの自然災害と法的義務①

日本が厳冬の最中、記録的な暑さの今夏のオーストラリアは、常にブッシュ・ファイア(山火事)の脅威にさらされています。オーストラリアは世界で最も山火事が起きやすい国の1つと言われ、2013年のNASA衛星データによると、週平均4,595件ものブッシュ・ファイアが発生したそうです。草が少し燃えた程度から大規模なものまで、そのタイプはさまざまです。落雷などによる自然発火もあれば、残念なことに放火が原因のブッシュ・ファイアもあります。

ブッシュ・ファイア、洪水、地震などの自然災害は、住宅を破壊したり、最悪の場合、人命まで奪うこともあり、人びとの心に深い傷を残します。例えば人命への影響は無かったとしても、やっとの思いで手に入れたマイ・ホームを失った人の心のダメージは計り知れません。

では、土地の所有者や管理機関に、ブッシュ・ファイアの防止策や取り締まりに関する法的責任はあるのでしょうか? 予測・統制が難しい自然災害防止のため、法律ではどんなことを規定しているのでしょうか?

火災を広めてしまった人の責任問題には昨今、通常の過失責任の考え方が当てはめられます。そのため、火災で経済的被害を負った原告(被害者)は、火災を起こした、あるいは延焼させてしまった相手(被告)が法的義務である防災や火の管理としての適正な措置を講じなかった結果、原告がダメージを被ったことを証明する必要

があります。問題の核心となるのは「措置が適正であったかどうか」。状況によっても異なりますが、実行のための労力、行為の難度、対応軽減の不都合度合い、被告が抱える相反義務などが考慮されます。土地所有者による放火が原因の火災でなければ、消火設備の設置について(例:農地に消防車を準備しておく)まで土地の所有者に期待しないのは相応であることから、裁判所は、所有者に火災の責任は無いと判断する可能性が高いでしょう。

そうしたことから、オーストラリアでは過去20年間、土地所有者に対する火災の訴訟はありません。しかし電力供給や火災・土地管理を行う機関に対する訴訟は何件も起こっており、こうした機関には火災を防ぎ抑制する法的義務があるということになります。農地所有者と違い、電力供給機関などは特に防火・消火設備を整えることになっていますので、防火・消火のための対策を講じる法的義務があると言えます。

実際のところ、十分な防災設備の設置は簡単ではありません。ブッシュ・ファイア発生後の調査レポートでは、火災時の地上通信はかなり混乱し、火災、天候、地形の影響による設備の損傷が大きかったことが繰り返し述べられています。自然の力は計り知れず、そのコントロールは非常に難しいため、防災の難度(ある状況ではとてつもなく困難)と現実(実際にできること)とのバランスが重要でしょう。

KEIGO KAMIBAYASHI LAW OFFICE

民事問題に強い弁護士ならお任せください
あなたの問題が解決するまで親身になってサポートします

1人で問題を抱えず、まずはお気軽に日本語でご相談ください(秘密厳守)

◆取扱い案件
不動産売買及び代行、ビジネス、相続、訴訟、その他民事案件全般

きつとある、あなたを支える法と智慧
トラブルは1人で悩まず、まず相談

弁護士: 神林 佳吾 (代表)
1980年東京生まれ。1995年渡豪、2004年クイーンズランド大学経営学部・法学部、同大学大学院司法修習課程修了後、弁護士登録。以後12年以上にわたって訴訟を中心に担当

Surfers Paradise Beach
11 Surfers Paradise Blvd
Clifford St. Hamilton Ave.
Gold Coast Hwy.

Telephone: +61 (0)458 093 498 (日本語直通)
Email: info@kklaw.com.au
"Q1" 609/9 Hamilton Avenue, Surfers Paradise, QLD 4217

MBA 法律事務所
ジャパンリーガルサービス

MBA法律事務所
ジャパニーズリーガルサービス

人身損害・賠償請求法のスペシャリスト
初回ご相談は無料 | お一人お一人に応じた丁寧なアプローチ | 「成功報酬制」+ 後払い

オーストラリアで事故に遭い怪我をしてしまった!
でも近くに頼れる人がいなくて困っている、
という日本の方はいませんか?
MBA法律事務所は1970年にゴールドコーストで設立され、
およそ半世紀にわたって地域の個人、法人、政府機関に
信頼の厚いサービスを提供しています。
MBA法律事務所パートナー弁護士のミッチェル・クラークは、
クイーンズランド州法律協会より1998年以来継続して、人身傷害法
の分野で最も高いレベルのスペシャリストとして認定されています。
当事務所には、すべての案件において必ず最善の結果をもたらそうと
いう決意があります。これは、案件が成功に終わった場合に限り、
法的費用をお支払いいただくというお約束に表れています。
ご対応はすべて日本語で行わせていただきます。

(ビザに関係なくご連絡ください)
Email: mbajapan@mba-lawyers.com.au TEL:5339 9688 Web: www.mbalawyersjapan.com

オーストラリアビザのことならお任せ下さい!

●信頼のビザ申請代行サービス●
一時滞在ビザ、永住ビザ
パートナービザ、ビジネスビザ
リタイアメントビザ、学生ビザ
など各種ビザ申請を総合的に
サポートします。

ご相談はお気軽に日本語で小澤まで
(MARN:1461445)

Fenson & Co. Lawyers
住所: Tenancy 1A, Sunnybank Office Park
18 Torbey Street, Sunnybank Hills
電話: (07) 3323 3136 携帯: 0413-460-767 (日本語)
Fax: (07) 3323 3140 Email: koshi.o@fensonlawyers.com.au

SHIMIZU KOKUSAI LAW OFFICE
BRIDGE TO YOUR GLOBAL SUCCESS

清水国際法律事務所
身近な法律相談から遺産相続、
不動産開発等まで
幅広いニーズに対応。
経験豊かで信頼できる当法律
事務所へお任せください。

取扱い案件一覧
・ビジネス売買
・各種商業案件
・商業訴訟
・会社関連
・資産保護
・遺言状、委任状
・交通事故
・労災
・リース
・不動産売買
・不動産開発

Level 5 262 Adelaide Street Brisbane QLD 4000
PO Box 10127 Adelaide St Brisbane QLD 4000
Tel: +61-7-3085-0043 Fax: +61-7-3319-6131
Email: info@sk-law.com.au
Web: www.sk-law.com.au
お問い合わせはNagisaまでお気軽に(日本語)。

コラム

Web版

コラム

Dr.コパの 禅風水 in QLD!

<プロフィール>

Dr.コパ/小林祥晃 (こばやしちあき)
 プロフィール ©1947年5月5日、東京生まれ。日本の風水・家相の第一人者。日大理工学部建築学科卒業。一級建築士。神職。日本中央競馬会(JRA)馬主。数々のGIホースのオーナーとしても有名。著書は200冊以上、累計売上1,000万部を超えるベストセラー作家。TV、ラジオ、講演会などで禅風水を分かりやすく話している。Web: copa.jp



今月のテーマ 「貯金箱風水で夢を叶える」

こんにちは! Dr.コパです。

オーストラリアでは2月は夏休みが終わり、いよいよ新学期が始まります。まだ暑い夏が続いていますが、学生の皆さんは新しい夢に向かってスタートの時期ですね。

実は、禅風水では2月は新年の月なのです。その年の運気は1月1日ではなく2月4日の立春に変わり目を迎えます。立春を境に、2017年の運気が本格的に動き始めますよ。

新しい運気を迎え入れるために、2月はとにかく家の中をきれいに掃除することから始めましょう。そして、酉年である今年は貯金をすることで金運だけでなく「金運の年」。

今日は、あなたの夢をかなえるために効果抜群の「貯金箱風水」を伝授いたします。

まず、新しい貯金箱を用意してください。新しい物には新しい運気が宿り、あなたの毎日を活性化してくれるパワーを持っています。

金色や銀色、または酉がデザインされた新しい貯金箱がベ

ストで、住まいの中心となっている場所の近くの棚に置き貯金を始めましょう。また、お金を入れる時にあなたの夢をつぶやいてください。お金と一緒に夢をかなえる運気をためることができます。

基本的に貯金箱にためるお金は小銭ですから貯金箱いっぱい小銭が貯まっても、そのお金で家を買うことができたり海外旅行に行けるような金額には、なかなかならないでしょう。つまり「貯金箱風水」の真の目的は、お金をためるのではなく、「夢をかなえるための運をためる」ことなのです。

たまったお金は、夢をかなえるために行動を起こす時の交通費にしたり、資金

の一部にするなど「その夢に関すること」に使いましょう。コパはこの「貯金箱風水」で、銀座にビルを購入する夢を叶えましたよ。きっとこの風水術はあなたの夢を後押ししてくれるはずですよ。ぜひお試しください。幸運は、笑顔で頑張るあなたが好きです。

Dr.コパの禅風水で、今年の夢をかなえましょう! グッド・ラック!



酉の天下玉貯金箱

40年の実績 Burgess Rawson Gold Coast



Sales, Leasing, Valuations, Property Management



不動産のプロ!
 20年以上!
 ローカルへの幅広いコネクション
 人情、誠実をモットーにナイジェルとサユリがお手伝いいたします!!

—どこよりも安い手数料&管理料
 —商業物件、住宅、ビジネス売買の取り扱い
 —不動産投資、開業のご相談、お手伝い

井内 佐祐里 不動産コンサルティング

47 Ashmore Road Bundall
 電話: 07-5504-5011 / 0439-783-608 (日本語)
 FAX: 07-5531-6355
 Email: sai_brgc@bigpond.com
 website: burgessrawson.com.au

商業物件: 売却
420/1 Como Cres, Southport!
 詳細はお問い合わせください。

海外送金は、KVBにお任せください! KVBは「レートの高さ」で必ずご満足をお約束します。

当社は年間2.5兆円を超える外国為替取引から得られる有利なレートで効率の高い海外送金サービスを実現します。豪州証券投資委員会(ASIC)よりファイナンシャルサービスライセンス(No.334293)を受けた、正規の金融機関ですので、安心です。

- ・レートの良さが自慢
- ・オンラインでお取引可能
- ・日本からの送金にも対応
- ・日本人スタッフ常時対応
- ・送金手数料もリーズナブル

金融機関	レート	受取額
大手豪銀	81.57	¥4,078,500
KVB	84.76	¥4,238,000
差額		¥159,500

2017年2月7日時点当社比較
 口座振込時に別途25ドルの手数料がかかります。

1300 760 399 (豪州国内から)
www.kvbgc.com/japanese

KVB Global Markets Pty Ltd シドニー店
 Level 18, Citigroup Centre, 2 Park St, Sydney
 Tel: +61-2-8263-0186 Fax: 02-8263-0189
 Email: jpau@kvbkunlun.com AFS License No.334293



山田 悟

パズル

Web版

学び



日本でもオーストラリアでも大人気の数独。以下のルールに従って解いてみてください。正解はP41に掲載。

5			9			1		3
					6	4		
		6			1		2	8
8					3	5	9	
				2				
	1	4	6					7
2	5		1			7		
		9	8					
4	7			5				2

パズル制作/ニコロ

ルール説明

- ①空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- ②タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つあります)のどれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。



40年の実績 Burgess Rawson Gold Coast

不動産のプロ!
 20年以上!
 ローカルへの幅広いコネクション
 人情、誠実をモットーにナイジェルとサユリがお手伝いいたします!!

—どこよりも安い手数料&管理料
 —商業物件、住宅、ビジネス売買の取り扱い
 —不動産投資、開業のご相談、お手伝い

井内 佐祐里 不動産コンサルティング
 47 Ashmore Road Bundall
 電話: 07-5504-5011 / 0439-783-608 (日本語)
 FAX: 07-5531-6355
 Email: sai_brgc@bigpond.com
 website: burgessrawson.com.au

商業物件: 売却
420/1 Como Cres, Southport!
 詳細はお問い合わせください。

Ray White The Surfers Paradise Group

RAY WHITE SURFERS PARADISE
 Mrs. Moto Waters
 Level 2, 50 Cavill Ave., Surfers Paradise 4217, QLD
 TEL: 07-5538-1555 FAX: 07-5570-1344
 携帯電話: 0414-760-682 (モト)
 Email: m.waters@rwsp.net

住宅の売買ならモトにおまかせ下さい。
 日本からのお問い合わせは +61-414-760-682 まで。

オーストラリアで100年以上の実績及び信頼のある老舗のレイホワイト不動産にてモトが皆様のお手伝いをさせて頂いては27年...

皆様の大切な財産管理はどこでされますか? — もちろんレイホワイトで!
 売却をお考えですか? — 販売実績No.1のレイホワイトがお手伝い!
 買い替えをお考えですか? — 取り扱い物件数の豊富なレイホワイトで!
 不動産購入は? — レイホワイトなら海外居住者でも購入可能な物件がいっぱい!
 上記のお問い合わせは、実績のある経験豊富なモト・ウォーターズまでご一報下さい。

■モト・ウォーターズ、プロフィール: 武庫川女子大学英文科卒業。キャセイ航空勤務。日本大使館勤務を経て1990年からレイ・ホワイト™ 勤務。
 ・2001年 営業成績QLD州セールスランキング1位・2002年 最優秀営業セールスマン賞を受賞
 ・2004年 営業成績QLD州8位・2006年 営業成績ゴールドコースト第3位・2011年 22年勤続表彰を受賞
 ・2015年 26年勤続表彰を受賞

海外送金は、KVBにお任せください!
 KVBは「レートの高さ」で必ずご満足をお約束します。

当社は年間2.5兆円を超える外国為替取引から得られる有利なレートで効率の高い海外送金サービスを実現します。豪州証券投資委員会(ASIC)よりファイナンシャルサービスライセンス(No.334293)を受けた、正規の金融機関ですので、安心です。

5万AUドルを日本に送金した場合の比較

金融機関	レート	受取額
大手豪銀	81.57	¥4,078,500
KVB	84.76	¥4,238,000
差額		¥159,500

2017年2月7日時点当社比較
 口座振込時に別途25ドルの手数料がかかります。

・レートの良さが自慢
 ・オンラインでお取引可能
 ・日本からの送金にも対応
 ・日本人スタッフ常時対応
 ・送金手数料もリーズナブル

1300 760 399 (豪州国内から)
www.kvbgc.com/japanese

KVB Global Markets Pty Ltd シドニー店
 Level 18, Citigroup Centre, 2 Park St, Sydney
 Tel: +61-2-8263-0186 Fax: 02-8263-0189
 Email: jpau@kvbkunlun.com AFS License No.334293

KVB Kunlun

山田 悟

QLD州政府公認不動産会社・QLD州不動産協会(REIQ)会員

OPIC Overseas Property Information Centre

暮らしの情報ならオピック

■売買 ■管理 ■長短期賃貸 ■ロングステイ ■親子留学

今月のお勧め物件 *その他、多数物件あり。詳しくはお問い合わせ下さい。

● **MANTRA ON VIEW HOTEL @Surfers Paradise (中古)**
 投資用ホテルルーム 8階 \$125,000

● **ARCHER HILL @Benowa(中古)**
 ユニット2ベッド 2バス 2駐車スペース 24hrセキュリティ常駐 \$375,000

● **BADON VILLAGE @Benowa**
 戸建 3ベッド+多目的ルーム 家具付き 24hrセキュリティ常駐 \$780/週間

● **SHORE @Southport**
 1ベッド+書斎スペース 家具付き マリーナビュー・スパーまで徒歩1分 \$430/週間

賃貸オーナーになりませんか?
 現在使っていないお部屋を貸し出して、年間の維持費負担を軽減するお手伝いを致します。お客様の物件を安全・確実に運用し収益物件に生まれ変わらせます。
 お問い合わせはお気軽に高田まで

代表取締役 **高田 裕司**
 0402 248 888
 yuji@opic.net.au

海外不動産情報センター Tel: 07 5510 4766 www.opic.net.au

Wyndham Building Level 9, 1 Corporate Court, Bundall QLD 4217
 Tel: (日本から) +61 402 248 888 《日本語直通》
 E-mail: info@opic.net.au *お気軽にお問い合わせ下さい。

教えて!

今さら聞けない

けい

経

ざい

済

がく

学

日本や世界の経済ニュースに登場する「？」な話題やキーワードを、丁寧に分かりやすく解説。ずっと疑問だった出来事も、誰にも聞けなかった用語の意味も、スッキリ分かれれば経済学がグンと身近に。

解説・文＝岡地勝二（龍谷大学名誉教授）

◆ 経済成長の要因って？～GDPとGNPの違い～

経済成長の不思議

ある国が限りなく成長を続けるためには何が必要でしょうか。例えば、日本という国を例にして考えてみましょう。日本は、広い太平洋の隅っこの方にあるほんの小さな国で、しかも経済活動にとって必要な天然資源はほとんどありません。昔は石炭があったので、それを使って日本経済は成長してきました。しかし今では石炭もほとんど無く、鉄、銅、金、銀などの資源もほぼ生産されていません。

一方、オーストラリアは日本と比べられないほどの天然資源が存在し「資源大国」といわれ、そんなオーストラリア人を世界の人びとは「ハッピー・ピープル・イン・ラッキー・カントリー」と呼んでいます。

しかしよくよく考えてみると、これまで無資源国である日本がどんどん経済を成長させ、資源豊富なオーストラリアが日本ほど経済を成長させてこなかったという事実は、どう説明されるのでしょうか。それこそ経済成長の「七不思議の1つ」ですね。そこで今回は、経済を限りなく成長させる要因について、GDPとGNPを中心に考えてみましょう。

GDPとGNPの違いとは？

私は、仕事でしばしば講演に招かれ、あちらこちらで経済学のお話をします。その都度、参加者から「昔はGNPという言葉をよく聞いたが、今はなぜその言葉をあまり使わないのですか？」という質問を受けます。そこで私は「昔は世界経済規模が小さかったので1国だけのことを考えていれば良かったのですが、今は世界経済がグローバル化し、1国の経済だけを考えてはとて分析ができないのです」とお答えし、GDPとGNPの「違い」を説明いたします。

GNPとは国民総生産（Gross National Product）のことで、「ある国の国民が、国の内外のどこでも1年間で得た利益を全て合計した値」を意味します。「日本のGNP」といえば、日本の人びとが世界のどこでも得た利益を全部合計した値です。これは、日本の企業がアメリカやオーストラリアでせっせと働いて得た利益を「日本の利益」として計算すること。つまり、日本の経済的利益を上げる場所は全世界というわけで、それを全部合計して日本の所得として計算したものがGNPです。

しかし今から約15年前、この計算方法を変えようという意見が持ち上がり、「ある国の国内で上げた利益のみをその国の所得として計算する」ということになりました。これが国内総生産（Gross Domestic Product）という考え方で

す。このGDPとは、「ある一定期間（通常は1年間）、ある国において新しく作り出された全ての利益を合計した値」です。日本の例で考えてみると、日本国内で、日本人だけでなく外国の人びともせっせと働いて得た「もうけ」をも全部合計した値が「国内総生産＝GDP」となるのです。日本に外国企業がたくさん入ってきて経済活動をして得た利益は、日本が上げた利益とみなし、国内総生産として計算します。

中国が経済成長を遂げた理由

さて、ここまで述べてきた考えを広く世界的に見てみると、その現実が理解しやすくなります。今から25年ほど前まで中国の経済力はとても低く、眠れる獅子と世界から呼ばれていました。経済力は日本の20分の1ほどで、とても経済大国という表現からは遠い国でした。

しかし今では、日本は中国の経済力にとても及びません。現在の中国のGDPは日本のGDPの1.5倍近くもあり、中国は世界経済においてアメリカと並び称せられるほどの経済大国になりました。なぜ、中国はそこまでの経済成長を遂げたのでしょうか？

その理由は「資本、労働、土地、技術」。これらを生産の「基本的要素」といいます。日本、アメリカ、中国、オーストラリアを例に各国が持つ生産の基本的要素を見てみましょう。

生産要素賦存比較

国名	資本	労働	土地	技術
日本	+	-	-	+
アメリカ	+	+	+	+
中国	-	+	+	-
オーストラリア	-	-	+	-

上の表は、経済活動に必要な生産要素賦存状態を示した比較表ですが、これを見ると経済の成長要因が明白に理解できると思います。この4つの国でこの国が最も経済成長を遂げる好条件を備えているでしょうか？当然、プラスの記号を4つそろえたアメリカが最も好条件で、全ての生産条件が整っていると考えられます。アメリカが国際経済競争において「絶対必要条件」を備えている一方、上の表を見ると日本と中国は生産活動に必要な基本的条件の半分しか備っていません。そして中国と日本では生産要素賦存状態が全く逆、つまり日本にあって中国には無いものがあり、中国にあって日本に無いものがある、という状態です。従って、中国と日本は、生産に必要な「補完関係」にあると言えます。これではどのように考えても日本の経済状態が現在以上に上昇するとは思えません。日本にある生産要

素は、資本と技術の2つだけです。

人口減少が続く日本では今後、生産要素の中の「労働力」の状態も急激な向上は難しく、今以上に生産条件が悪化することが予想されます。現在、日本の総人口は1億2,700万人ほどですが、それが35年後には9,000万人を下回るのです。つまり労働者人口も減少します。そこから考えると、日本経済が生き残れる条件は、これまで以上に技術水準を高め、技術集約産業に特化していくことでしょう。日本が今日まで維持してきた経済規模を今後も維持していくためには、更なる人的資源の活性化を目指していく必要があります。これを成し遂げていくためには、国民の間で労働の質的向上を目指す、という気構えが必要のようです。

上の表でオーストラリアの状態を見てみましょう。日本と同じような状態ですが、広大な国土という絶対的条件が備わっているため、日本以上に経済活動に有利な条件があるように見受けられます。しかし自国での技術開発がどれだけ進むのか、というのがオーストラリアの更なる経済発展の課題ではないでしょうか。しかし、経済賦存状態がほぼ正反対であるように見える日本とオーストラリアが手を組めば、お互いに「補完作用」を発揮して経済効率を上げていけるように私は思います。

要素比率賦存状態と新古典派経済理論

経済学の分野に新古典派経済理論という、とても重要な考え方があります。現在の経済学はこの考えに基づいて形成されてきたとも言われており、「自由取引こそが経済発展の基本である」というのがこの理論の軸です。

更に、新古典派経済理論は、少ない資源をいかに効率的に生産活動に利用するかを基本として理論を組み立てています。つまり、世界経済は各国間での自由な取引によってより発展するという事。お互いに無いものを補完し合いながら、お互いが発展していく、というこの考えが現在の世界経済の在り方です。

こうして考えていくと、中国の豊富な労働という資源を求めて、日本企業が日本からドーッと出て行ったという事実も理解できそうです。つまり、豊富に労働者が存在すれば賃金も安くなり（かつて中国の1人当たりの賃金は日本の賃金の20分の1とも言われていました）、生産費が安ければその生産品の価格も安くなり、すると貿易量も拡大し、その国の経済規模も拡大すると考えられます。この理論によって中国は考えられないほど生産規模を拡大させ、中国の国内総生産（GDP）をどんどんと拡大させたのです。

一方、日本から中国へと企業が出て行くことによって日本国内の生産額（GDP）は減少の一途をたどる、という現実に直面することになりました。過去10年近くにわたり、中国の経済成長率は、ほぼ10パーセント以上という高い率を誇り、それによって日本経済をはるか彼方に突き放すこととなり、今や世界経済内において冠たる地位を占めるまでになりました。もっとも、現在の中国の経済成長率は6.5パーセントほどに低下してはいますが。

しかし別の考え方もできます。日本の国内総生産（GDP）は低下したままですが、かつてのような国民総生産（GNP）で計って見たら、もしかすると日本の値はそんなに低下していないのかもしれない、ということです。確かに、たくさんの日系企業が中国へ進出してそこで生産額を高め中国のGDP上昇に貢献したのは事実ですが、以前のように日本人が世界各地で上げた利益を全て加えたものをその国の生産高（GNP）とする、という考え方が今でも成り立つとすれば、日本の生産額もそんなに低いことはないとも考えられます。

最近、こうしたやり方を取り入れようとするGNI（Gross National Income）という考えも始まっています。これは日本人が国の内外であげた所得（Income）を基本にして国の経済力を示そう、とする考えです。

これが果たして正しいかどうかを確かめるには、多くの専門家による理論の発展がまず必要でしょう。ただ現実には、国内で人びとが努力に努力を重ねた結果がその国の経済力だ、ということはいつの時代も変わらぬ事実です。

「各国間での自由な取引こそが各国の更なる経済発展の基本的な要因である」という考えはおそらく永久に経済学的な真理だと思われそうです。そうすると「America First」（米国第一）と声高にスローガンを掲げたアメリカ新大統領の考え方は、果たして自由世界で通用するかどうか、経済学の見地からすると大いに疑問でもあります。

◎岡地勝二プロフィール
関西大学経済学部卒業。在学中、ロータリークラブ奨学生としてジョージア大学に留学、ジョージア大学大学院にてM.A.修得。名古屋市立大学大学院博士課程単位終了後退学。フロリダ州立大学院博士課程卒業Ph.D.修得。京都大学経済学博士、龍谷大学経済学教授を経て現在、龍谷大学名誉教授。経済産業分析研究所主宰





税務&会計 REVIEW

EYパートナー/ジャパン・ビジネス・サービス オセアニア/アジア太平洋地域統括 菊井隆正

プロフィール◎アジア・パシフィックおよびオセアニア地域日系企業担当部門代表。常に監査、会計、税務から投資まで広範囲にわたる最新情報を提供する一方で、オセアニアで活躍する日系企業に貢献できるよう努めている。

オーストラリア・ニュージーランドM&A調査結果【後編】

EYが世界中の有力企業の経営陣に対して半年ごとに実施している「キャピタル・コンフィデンス調査」の最新結果（72カ国約20業種の経営陣1,700人以上が対象）が発表されました。ここでは、2016年8月から9月にかけてオーストラリアとニュージーランドの135人の経営陣に対して行った調査の結果をまとめたレポートの概要を前編・後編の2回にわたってご紹介します。

規制環境を整えるために企業はもっと行動すべきか？

現地回答者の28%は、今後12カ月間、業界規制がコア事業の主要な破壊要因になると考えています。この調査結果は、規制当局と業界が協力し続けていくことの重要性を強調しています。より大きなコラボレーションは、より堅固なエビデンス・ベースを作り、規制当局と業界とのより良い対話を可能にします。これは、破壊力のプラス面とマイナス面を最適に管理し規制の負担をより公平に配分するため目的になかった規制を策定するための一助となります。

無機的成長が議題に

低成長環境の中、現地の経営幹部は、企業成長の54%は今後12カ月間にわたって無機的経路に由来すると予想しており、ディール・メイキングの良好な見通しをえています。更に、企業幹部はジョイント・ベンチャーや提携について健全な見通しを持っています。通常、このような方策は企業が最初に求めるものです。これらの代替的なM&A構造は、セクターにおける急速な変革を活用する、あるいは革新的なビジネス・モデルや新しい作業方法にアクセスするための最速の方法です。

プロセスが自動化されても生産性の向上につながらない

この調査によれば、企業は従業員を再訓練し、また、より技術主導型の環境で働く才能のある労働者を雇う必要があることを認識しています。しかし、現地の回答

者の3分の1（37%）は、自動化による生産性の向上をまだ実感していません。大半の企業は、投資の失敗または自動化されたプロセスと自動化されていないプロセスの重複のいずれかを経験しています。これは、現地回答者の4分の1（26%）のみが技術の進歩が労働力の削減につながると考えている理由とも思われます。しかし、大半のセクターにおいては、労働力は賃金だけでなく、規模の大小にかかわらず労働力を維持するための付随的なコストも含めると最大の運営コストの1つです。いかに困難であっても、自動化を正しく行うことは、多くの業界にとって重要な差別化要因になります。

M&Aの見通し

低成長かつ破壊的で変動しやすい環境であるため、M&Aを行うことは選択肢ではなく、不可欠であることを意味しており、これに呼応してM&Aのパイプラインが拡大しています。しかし、買収完了の難易度がいかに高いかを考えると、現地企業は、より小さく革新的な目標を掲げ、より良くM&Aを行う方法を学ぶ必要があります。アナリティクスとビッグ・データは、より良い意思決定と統合を支援するのに不可欠です。

株主が高い売上高や収益成長を求め続ける中、大半の企業は低い有機的成長率しか得られないことから、企業幹部は取引に対する意欲を取り戻さずに許容範囲内の収益性の高い成長を実現する方法を見いだすのは難しくなっています。おそらくこれが、回答者の96%が地元M&A市場が同じままであるか、または来年にわたって改善すると考えている理由です。

パイプラインは、数は増えるも小規模なM&A

より大きなパイプラインは、M&A活動の将来の拡大を支援します。企業幹部は、調査対象となる潜在的なターゲットの数が大幅に増加したと報告しています。65%は取得パイプラインで5件以上のM&Aを、30%は今後12カ月でパイプラインが増加すると予測しています。

しかし、パイプラインのM&Aはより小さく、スマートになっています。より小さなM&Aへの移行は、M&Aの世界的なトレンドに従うもので、中規模のM&Aにシフトしています。取締役会のある程度の保守主義もあり、企業はよりリスクの高い変換を実行するのではなく、特定のポートフォリオや能力のギャップを埋めるために、緊密に連携したビジネスの戦略的ボルト・オンを求めることで、買収的成長戦略のリスクを取り除いています。

資本の利用可能性や買収対象会社の規模がより小さいことから、回答者は今後12カ月でM&A完了が加速すると予想しています。定期的にボルト・オン買収を実施する企業は、統合による価値を探し当て実行し、引き出すための企業能力とキャパシティーを構築しています。

成長をより容易にしながらリスクを低減する可能性のある買収目標には、直接的な競合企業、サプライヤー、ディストリビューター、現在自社が事業を行っている地域と同業者、及び類似産業に属する企業が含まれます。

期待にそぐわない買収

調査によると、期待した買収によるシナジーを得ることに成功していません。シナジーを定量化することや、以下を過小評価することなどが困難な点として挙げられます。

- ・シニア・マネジメントに時間がかかる
- ・商品や利益を伸ばすための投資
- ・IT統合のチャレンジ
- ・企業文化の違い

M&Aが完了しても、価値創造のプログラムの第1歩としか見なされるべきではありません。現地回答者の89%は、過去1年間計画された買収を完了できなかった、または取りやめたとしています。回答者の60%は利用できる買収機会の数を肯定的にとらえています。5分の1（21%）の回答者のみしか買収を完了する可能性について自信を持っていません。

M&Aの分析

同時に、資産を求める競争が激化する中、大きく深いパイプラインが必要になってきており、潜在的なターゲットを特定するのに役立つビッグ・データとアナリティクスをもっと活用するように経営幹部を促しています。テクノロジーの進歩、利用可能なデータ、そしてもっと知識の豊富なM&Aの関係者は、データ抽出やデータ分析のツールの積極的な活用を促し、M&Aの評価を行っている関係者に、M&Aに関するより価値のある洞察を迅速にもたらしめます。

ブレグジット関連の懸念：英国はもはや投資先の最有力候補ではない……米国もこれに続くのか？

米大統領選の前は、世界及び現地回答者は、主要先進国及び最大の新興国における買収を追求していましたが、ブレグジット後の英国は注目すべき例外となりました。英国の代わりに、アウトバウンド投資を求める現地回答者の55%は、米国、中国、ドイツを選択していることが分かりました。

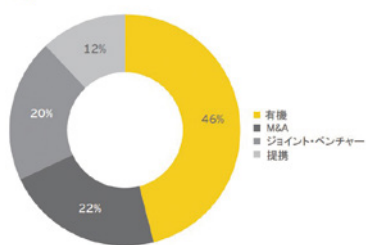
6カ月前、英国は4番目に人気のある投資先で、ドイツはトップ5にも入っていませんでした。世界的にも国内的にも、経営幹部は開発途上国に多額の投資を行う意欲を失いつつあります。これらの国々に内在するリスクが現実のものであることが証明されたからです。ドナルド・トランプを大統領に迎えた後、少なくとも新政権の政策方向が明確になるまで、米国の投資に対する執行欲求が衰退するかどうかを見ることは興味深いと言えます。

※本稿の内容は執筆者の個人的見解であり、EYを代表するものではありません。本稿は一般情報の提供を目的としており、アドバイスではなく、そのように理解されるべきものではありません。本稿が提供した情報を基に行動する前に、専門的なアドバイスを受けることをお勧めします。

コンタクト：
菊井隆正（ナショナル/ニュージーランド）
Tel: (02)9248-5986
Email: takamas.kikui@au.ey.com

EYジャパン・ビジネス・サービスのウェブサイトはこちらから
www.ey.com/AU/en/JapanBusinessServices

Q: 今後12ヶ月における企業成長の源は？

今までにない不動産市場の展開の速さ！
市場動向など、日本語で専門知識を分かりやすくご説明します。

一生に一度のマイホーム。誰もが悩むのは住宅ローン選定です。
無数にある商品に、複数の金利体系。
Aussie は、あなたにとって最適な住宅ローン探しを応援します。

住宅購入時に住宅ローンの金利や審査、諸費用に保険など知っておきたい事がたくさん。
購入資金はいくら必要なのか？頭金はいくら必要なのか？
あなたに合ったシュミレーションで、分かりやすく説明します。



住宅ローンのエキスパート 安心・信頼のAussie
日本人担当 シュウ・ヤマナシにお気軽にご相談ください。
携帯: 0403-075-598 電話: (07)3248-5107
Eメール: shu.yamanashi@aussie.com.au

Shu Yamanashi BA, MA, Dip Teach, Dip FMBM, MFAA
Senior Aussie Broker, Commercially Accredited
ブリスベンオフィス 33 Lytton Road, East Brisbane Qld 4169
ゴールドコーストオフィス 110 Brisbane Road, Labrador Qld 4215
Australian Credit Licence Number: 246786
MFAA Membership No: 16294

ご相談はすべて無料です

Ray White Ray White Runaway Bay Group

クイーンズランドの不動産の購入・売却をお考えですか？
ゴールドコースト16年以上在住、不動産歴12年以上の経験・実績豊富な
貴子がお手伝い致します。



当社は
- ソペリンアイランドの高級ウォーターフロント住宅物件
ホープアイランド、サンクチュアリーコープをはじめとし、
様々なゴールドコースト中古・新築物件の取り扱いが豊富！
- 国内外顧客データアクセス数においては100万人以上を
超過！
- 2016年度QLD州レイホワイト販売実績第5位受賞！
- 住宅ローン無料相談もお受けしております！

南雲貴子 QLD州不動産取引免許保持者 (L.R.E.A.)
レイ ホワイト パラダイスポイント支店
2/8 Bruce Avenue, Paradise Point QLD 4216
Tel: 0449977851
Email: takako.nagumo@raywhite.com
*日本語での御連絡お待ちしております！

OLD EVENT GUIDE

<アイコンの説明>
 CNS=ケアンズ
 SSC=サンシャイン・コースト
 BNE=ブリスベン
 GC=ゴールドコースト
 NSW=ニュー・サウス・ウェールズ

■料金には記載金額に発券料が加算されることもありますのでご注意ください。

MUSIC

GC

カントリー・ミュージック・アワード

CMC Music Awards 2017

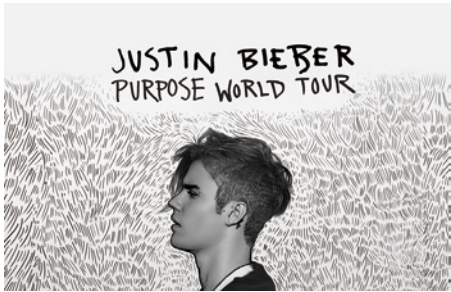
アメリカとはまた違う、独自のカントリー・ミュージックが育つオーストラリア。広大なアウトバックによく似合うこの国ならではのカントリー・ミュージックの大賞がゴールドコーストで発表される。ノミネートされた著名ミュージシャンたちが全豪各地から集まり、生演奏なども行われるという、ファンにはたまらない祭典。授賞式の様子はフォックステルのCMCチャンネルでも生中継される。

▼会場: Jupiters Gold Coast, Broadbeach ▼日時: 3月23日(木) 7:30PM ▼Tel: (07)5592-8303 ▼料金: シルバー\$99、ゴールド\$129、VIPプラチナ\$250
 ★Web: www.foxstel.com.au/cmcc/index.html

BNE

ジャスティン・ビーバー公演

Justin Bieber: Purpose World Tour



若い世代に絶大な人気を誇るカナダ出身の歌手ジャスティン・ビーバー。昨年、日本公演も行われた「パーパス・ツアー」が、ついにオーストラリアにもやってくる。少年らしさが売りだった10代のアイドル時代から大きく成長し、すっかり大人のアーティストとなった彼のヒット曲「What Do You Mean?」や「Sorry」など、アルバム「パーパス」の楽曲を楽しもう。会場で購入できるセンスの良い関連グッズも人気。

▼会場: Suncorp Stadium, Brisbane ▼日時: 3月13日(月) 6:45PM~ ▼Tel: 13-28-49 ▼料金: A席\$187.15、B席\$156.60、C席\$105.75、D席\$85.40、VIP1 (I'll Show You) バックステージVIPビット・エクスベリエンス) \$640.95、VIP2 (Where are U Now) バックステージVIP席エクスベリエンス) \$539.20
 ★Web: premier.ticketek.com.au/shows/show.aspx?sh=JUSTINBI17

THEATRE

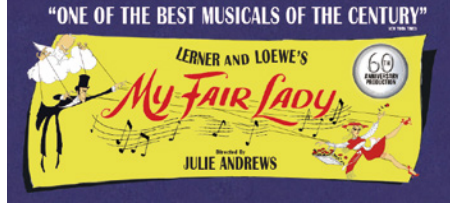
BNE

マイフェアレディ

My Fair Lady

名作ミュージカル「マイフェアレディ」を、同作が生んだ大女優ジュリー・アンドリュースが演出しよみがえらせた話題の舞台。ジュリー・

アンドリュースは、『メアリー・ポピンズ』や『サウンド・オブ・ミュージック』などの映画で有名になる以前に、この「マイフェアレディ」の舞台初演で主人公イライザ役を演じ有名になった経歴の持ち主。作品誕生60周年を迎える今年、1956年のオリジナル舞台が復活した。ヒギンス教授役にTVドラマ「ダウントン・アビー」のチャールズ・エドワーズ、イライザ役にオーストラリアの若手女優アナ・オバーンを配役。



▼会場: Lyric Theatre, QPAC ▼日時: 3月14日(火)~ ▼Tel: 136-246 ▼料金: \$69.90~\$169.90
 ★Web: www.qpac.com.au/event/my_fair_lady_17

EXHIBITION

BNE

オキーフ、プレストン、コシントン・スミス:メイキング・モダニズム

O'Keefe, Preston, Cossington Smith: Making Modernism



20世紀を代表するアメリカの画家ジョージ・オキーフと、オーストラリアのマーガレット・プレストン、グレイス・コシントン・スミス。19世紀後半に生まれ、1910年から1920年代という同時代に活躍した3人の画家たちの作品の展覧会。伝統的な静物画を近代的な目線で描き、それぞれの画家が居住していた地域の風景や自然の影響を色濃く残す作品など約30点が公開される。

▼会場: QAGOMA, Stanley Place, Cultural Precinct South Bank ▼日時: 3月11日(土)~6月11日(日) 10AM~5PM ▼Tel: (07)3840-7303 ▼料金: 無料
 ★Web: www.qagoma.qld.gov.au/whats-on/exhibitions/okeefe,-preston-and-cossington-smith

EVENT

GC

オライリーズで秋の鳥週間イベント

Autumn Bird Week at O'Reilly's

世界遺産に登録されているラムントン国立公園にたたくむホテル「オライリーズ」。亜熱帯雨林に生息する鳥類の観察ができることでも人気のこの



施設では、バード・ウォッチングのツアーに参加すると、ライアバード、ピッタ、ライフルバード、キャットバード、ウォンプー・ビジョン、ローズ・ロビンなど数百種類の鳥が観察できる。夜にはブーブック・オウル、オウレット・ナイトジャーなど、フクロウたちの観察ツアーも開催。この季節には冬になるといなくなってしまう渡り鳥たちの姿も観察でき、鳥週間を記念して数々のプログラムが用意される。

▼会場: O'Reilly's Rainforest Retreat, Lamington National Park Rd., Canungra
 ▼日時: 3月5日(日)~10日(金) ▼時間: プログラムにより異なる ▼Tel: 1800-688-722 ▼料金: ツイン泊\$560~(3食、モーニング&アフタヌーン・ティー、4WDバスと徒歩での各種ツアー付き)
 ★Web: oreillys.com.au/event/autumn-birding-week

EXPO

GC

国際ボート・ショー

Gold Coast International Boat Show and Marine Expo

3日間にわたって行われる、海や船、ヨット、釣りが好きな人々にはたまらないエキスポ。クーメラのマリン・プリシントと呼ばれるエリアには、ポート・ワークスとGCシティ・マリーナという2つの大きな港があり、リビエラを始めとした造船業、船具やボートのメンテナンス用品などを卸し値で取り扱う店舗など60社以上がひしめき合う。今回のイベントでは、2つのマリーナを中心にエリア全体で200以上もの海に関するブランドや各製品の展示、販売が行われる。



▼会場: Gold Coast Marine Precinct, Waterway Dr., Coomera ▼日時: 3月17日(金)~19日(日) 9AM~4PM ▼Tel: 0447-758-884 ▼料金: 大人\$15、子ども(12歳以下) 無料
 ★Web: gcoatshow.com.au

FILM

GC

ゴールドコースト映画祭 開催前イベント

Gold Coast Film Festival Pre-Festival events



2002年から始まり、昨年は1万4,000人を超える入場者を記録したゴールドコースト映画祭。今年も4月19日の開催を目前に控え、2~3月にプレ・イベントがゴールドコースト各地で開催されている。3月5日にはロビーナ・タウン・センターで『ジュリア&ジュリア』の無料上映会、3月10日には市役所のアート・シアターで短編映画の上映会「フリッカー・フェスト」(大人15ドル、コンセッション13ドル)が開かれる。

▼会場: ゴールドコースト各地 ▼日時: 開催中~4月19日(水) ▼時間: プログラムにより異なる ▼Email: lucy@gcilmfestival.com ▼料金: 無料~\$15
 ★Web: www.gcilmfestival.com

SPORTS

GC

QLDライフ・セービング・チャンピオンシップ

Queensland Surf Life Saving Championships 2017

QLD州各地から2,000人を超えるライフ・セーバーが集まり、泳ぎやサーフィンなどの腕を競って熱いデッド・ヒートを繰り広げるイベントが開催。世界でもトップ・レベルの技術を誇るライフ・セービングのメッカ、ゴールドコーストならではの競技をぜひ観戦してみよう。

▼会場: North Kirra Surf Life Saving Club, Pacific Parade ▼日時: 3月10日(金)~12日(日) 8AM~3PM ▼Tel: (07)3846-8000 ▼料金: 無料
 ★Web: lifesaving.com.au/events/queensland-senior-state-championships

GC

クイックシルバー・プロ&ロキシー・プロ

The Quicksilver Pro and Roxy Pro



サーフィンの世界大会が今年もゴールドコーストで開催される。男子のクイックシルバー・プロと女子のロキシー・プロは、ワールド・サーフ・リーグ(WSL)のチャンピオンシップ・ツアーの第1戦として世界中が注目。ゴールドコーストの波を知りつくした地元出身の有名サーファーたちが、どんな華麗なパフォーマンスを披露するのとも見どころだ。会場はスナッパー・ロックスを中心となるが、波のコンディションによって変わるため、当日の朝に場所を確認してから出かけよう。

▼会場: Snapper Rocks他、ゴールドコースト ▼日時: 3月14日(火)~25日(土) ▼時間: プログラムにより異なる ▼Tel: (07)5599-1550 ▼料金: 無料
 ★Web: www.worldsurflifeleague.com/events/2017/mct/1800/quicksilver-pro-gold-coast、www.worldsurflifeleague.com/events/2017/wct

KIDS

GC

無料屋外映画 『ファインディング・ドリー』

Movie Night - Finding Dory

昨年公開され、世界中で大ヒットとなったディズニー映画『ファインディング・ドリー』。大人も子どもも楽しめるこの作品が、サウスポートの内海沿いの公園で無料上映される。当日はフード屋台なども登場。敷物やイス、飲み物、食べ物を持参してピクニック気分で行こう。天候による中止の場合は市のフェイスブック・ページで告知される。

▼会場: Broadwater Parklands, Southport ▼日時: 2月25日(土) 7PM~9PM ▼Tel: (07)5667-5972 ▼料金: 無料
 ★Web: www.goldcoast.qld.gov.au/movie-night-finding-dory-30184.html

INJURY & ACCIDENT LAWYERS

Who cares? We do.

インジュリー&アクシデント法律事務所

オーストラリア滞在中に起こったケガ、交通事故、労働災害などの賠償請求は、当所までご相談ください。滞在するビザに関係なく皆様を日本語でサポートいたします。

成功報酬制 手続きが終了するまで費用をお支払いいただく必要はありません。

迅速に対応 お問い合わせ後、24時間以内に迅速に対応いたします。出張サービスも行っております(一部地域)。

0478 012 409 (日本語直通) | E: info@injuryandaccident.com.au
 07 3085 0043 (英語) | W: www.injuryandaccident.com.au

ブリスベン事務所: Level 5, 262 Adelaide St, Brisbane QLD 4000
 ゴールドコースト事務所: Level 2 Watermark Hotel, 3032 Surfers Paradise Blvd, Surfers Paradise QLD 4217

SHIMIZU KOKUSAI LAW OFFICE 橋渡し your global success

インジュリー&アクシデント法律事務所は清水国際法律事務所のグループ事務所です。

Japanese Grocery Go Go MART

Shop8, Treasure Cove Shopping Centre, Cnr Oxley Dr & Brisbane Rd, Biggera Waters
 TEL: 07-5529-0303 月~木10:00~18:00 金・土 10:00~19:00 日・祝 10:00~17:30

3月の5がつく日 合計55ドルのお買い物で5ドルの商品券プレゼント!

3月5日(日) 3月15日(水) 3月25日(土)

野菜イベント 毎月第4土曜日 11:00~
 2月25日(土) 3月25日(土)

おいしいアイスあります
 あたりがでたらもう1本!

他にも、たい焼きアイス、ピタ、アイスの実、ガリガリ君

*ソウル プッチャリーの肉類を除く

www.facebook.com/gogomart 毎週月曜日はポイント2倍

QLD州のお薦め ツアー&アクティビティ

QLD州各地で人気のツアー&アクティビティをご紹介します。短期滞在者から永住者まで必見の情報満載なので、お出かけ前に要チェック!

- <アイコンの説明>
 CNS=ケアンズ
 SD=サザン・ダウンズ
 SSC=サンシャイン・コースト
 BNE=ブリスベン
 GC=ゴールドコースト
 IPS=イプスウィッチ



※記載の営業時間や料金は予告なしに変更される可能性があります。

ブリスベン名所巡り 「ブリスベン・デイ・ツアー」

街の中心地を流れるブリスベン川のリバー・クルーズとバスによるブリスベンの要所を押さえた1日ツアー。午前中には船上でスコーンと飲み物が提供され、最高地点が地上80メートルにもなるブリスベンのシンボル、ストーリー・ブリッジの下を通過。その後、市内のパラメント・ハウスやカジノなど観光スポットを見学し、午後は130頭以上のコアラがいるローン・パイン・コアラ保護区や、XXXXビール工場などを訪れる。締めくくりにはマウント・クーサの展望台からブリスベンの街並みを一望するなど盛りだくさんのツアーだ。

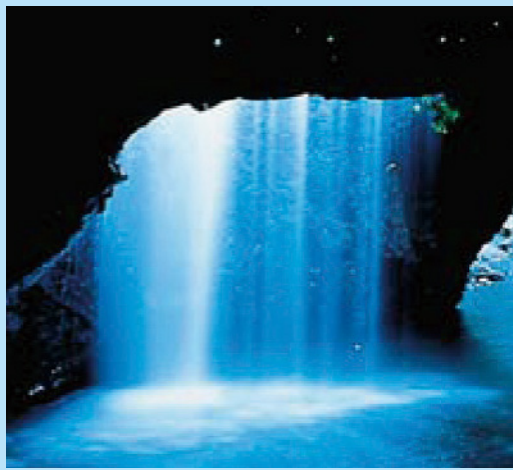


Photo: JPT Tour Group / Gray Line

■連絡先: Gray Line ■Tel: 1300-858-687, (03)9538-6676 ■Web: www.grayline.com.au ■ツアー時間: 9AM出発〜5PMホテルまで送迎、催行は月・水・木・土・日 ■料金: 大人\$139、子ども\$89 (3〜13歳) ■備考: 朝、ホテルからピックアップ可

国立公園でロマンチックな夕べ 「土蜚ツアー」

世界遺産指定のスプリングブルック国立公園内ナチュラルブリッジの土蜚ツアー。経験豊富な日本語ガイドが案内してくれる同ツアーなら、土蜚の生態について知ることができる他、ホテル送迎、懐中電灯とレイン・コートのレンタルも含まれているので、手軽に安心して参加できる。豪州の魅力は何といっても豊かでユニークな自然。頭上に広がる大きな星空に負けにくい神秘的な光を放つ土蜚が、一生忘れられない旅の思い出を作ってくれるだろう。ツアーは2人から催行。食事付きも選べる。



■連絡先: QJS ■Tel: (07)5500-4522/1800-999-981 (日本語・フリーダイヤル) ■Fax: (07)5525-3180 ■Web: www.qjs.com.au ■Email: nihongo@qjs.com.au ■毎日7AM〜9PM ■料金: 大人\$80 (食事付き\$130)、子ども (3〜12歳) \$60 (食事付き\$70)

美しい世界遺産、サンゴ礁の海を満喫 「グレート・バリア・リーフ・アドベンチャー」

ケアンズから毎日出発する、グレート・バリア・リーフの日帰りツアー。日本人スタッフも乗船する快適な高速船でコーヒーや紅茶を楽しみながら、一路リーフの外側のポイントン(浮き桟橋)へ。到着後は自由行動で、初心者も安心して参加できるダイビング入門、シュノーケリング、水中スクーターなどのアクティビティを楽しめる。リーフ滞在中は日本語によるサンゴ礁の解説を受けられる他、半潜水艇で水に濡れずに美しいサンゴ礁を間近に観察することもできる。世界遺産グレート・バリア・リーフを気軽に満喫しよう。



■連絡先: Great Adventures ■住所: Reef Fleet Terminal, 1 Spence St., Cairns ■Tel: (07)4044-9944, 1800-079-080 ■Web: www.greatadventures.com.au ■Email: central_ga@quicksilvergroup.com.au ■料金: 大人\$230.50、子ども (4〜14歳) \$122.50、ファミリー (大人2人+子ども2人) \$590

この夏、自由に宙を舞う体験を! 「ジェットパック・アドベンチャー」

映画のヒーローのように自由自在に空を飛びたい! そんな願いを実現できるジェットパック・アドベンチャー。ジェット・スキの高压水流をホースで専用バックパックに導き、その噴射の勢いを利用して空中へ。ハンドル操作や体重移動で上下左右へ方向をコントロールする。参加条件は10歳以上、体重40〜150キロ(水着とタオル持参。18歳未満は保護者同伴要)。説明を受けヘルメットとライフ・ジャケットを着用し、水中での簡単なトレーニング後、いざ空中へ。慣れてきたらアクロバティックな動きにも挑戦できる。



■連絡先: Jetpack Adventures ■住所: Waterways Dr., Main Beach ■Tel: 0474-538-722, 1800-538-722 ■Web: www.jetpackadventures.com.au ■料金: 30分\$99〜 ■参加条件: 簡単な英語が理解でき、泳げること。10歳以上18歳未満は保護者の付き添いが必要

海と空からゴールドコーストを満喫 「ジェット・スキーとパラセーリング」

ジェット・スキーとパラセーリング、その両方を1日の中で体験。スリルとスピード感満点のジェット・スキーは日本では小型船舶免許が必要とされているが、ゴールドコーストでは不要なので、ライセンスがないからと諦めていた人も挑戦することができる。海面から100メートル上空に2人で浮かぶタンデム・パラセーリングでは、ゴールドコーストが誇る長く続く白い海岸線、サーファーズ・パラダイスなどの高層ビル群、そして緑が生い茂る内陸地域までを見わたすことが可能。2人で会話しながら上空からの景色を楽しめるのがタンデムの魅力だ。



Photo: Shanes Water Sports / Your Tourism Matters

■連絡先: Shanes Water Sports ■住所: Gold Coast ■Tel: 0404-445-000 ■Web: www.shaneswatersports.com.au ■Email: info@goldcoastwatersports.com ■料金: ジェット・スキー+パラセーリング\$148/人、単独\$88〜/人

JTB TRAVEL CENTRE

JTB AUSTRALIA Pty. Ltd. 3A 3191 Surfers Paradise Boulevard QLD 4217

QLD在住の皆様

ご旅行の立案・手配はその道のプロにお任せください。

JTBオーストラリアでは業務経験豊富な日本人スタッフが迅速かつ丁寧な対応をさせていただきます。

航空券、パッケージツアー、ホテル、ジャパン・レール・パス、冠婚葬祭電報、生花の日本宅配、その他

JTBのウェブサイトから日本語でメールをお送りいただくことも可能です。
<http://www.jtbtravel.com/jp/>
 お気軽にお問い合わせください。

●JTBリテール部門 **1300-739-330**
 ダイヤル後、「2」をお選びください
Email: sydres.au@jtbap.com

日系企業の皆様

ご出張の手配はその道のプロにお任せください。

JTBオーストラリアでは法人渡航経験10年以上のバイリンガルの日本人スタッフが迅速かつ正確なご出張手配を提供しております。

航空券、ホテル、レンタカー、送迎、冠婚葬祭電報、生花の日本宅配、その他

法人クレジット審査ののち、請求書精算契約も可能です。
 お気軽にお問い合わせください。

●JTBコーポレート部門 **1800-105-451**
 ダイヤル後、「1」をお選びください
Email: sydcorp.au@jtbap.com

世界遺産とタンポリンマウンテンめぐり!

世界自然遺産に登録されたラムトン国立公園を訪れ、吊橋を空中散歩して大自然を満喫する認定エコツアーです。又、多くのアーティストが住むゴールドコーストの避暑地として人気を集める街、タンポリンマウンテンを散策します。

食事付 **大人\$140 → \$135** 食事無し **大人\$110 → \$105**
 小人\$80 小人\$70 (3〜14才) 3月末催行日迄

日本国籍の方はJRパスご購入は3月末で終了です。
 (6月末迄ご使用頂けます。)

SIMカード始めました。
 日本に一時ご帰国の際便利です。
その他にも格安ツアーもございます。

TEL: 07-5592-9490 毎日営業 8:30〜18:00
 ※詳しくはJTBデスクまでお問い合わせください。 [webサイト australiatravelcentre.com.au](http://www.australiatravelcentre.com.au)

JCBでオトク キャンペーン実施中!!
*付帯条件付き

- \$100以上購入の際 JCB カード利用で割引
- JCB カードを提示するだけで粗品プレゼント

格安! 入場券チケット

- ドリームワールド 大人\$95 → \$65
- シーワールド 大人\$79.99 → \$73
- ムービーワールド 大人\$79.99 → \$49
- ウェットワールド 大人\$79.99 → \$49
- カランピン野馬園 大人\$49.95 → \$39
 家族料金(大人2名+小人2名) \$170 → \$128
- スカイポイント展望台 大人\$24 → \$22

— お得なコンボチケット、年間パスもございます。 —

◎格安シーフードバイキング◎

- フェルプス レジェンズホテル内 大人\$64 → \$43 (18:00〜19:15)

— その他にも割引レストランもございます! —
全ての金額は予告なしに変更になる事と付帯条件がございます。

医療特集 2017

リスクを未然に防ぐために 気になる「現代病」 について知ろう!



現代の都市化・産業化した環境や生活様式、そしてそれらによって生じるストレスなどに起因する、さまざまな現代病。歯周病、乳がん、顎関節症、うつ病など、病名は知っていても症状については詳しく知らないという人も多いのでは。今回は、代表的な4つの現代病について、各分野の専門家が病気の原因や初期段階での自覚症状、治療法や予防法などを解説する。日々のセルフ・ケアや受診の目安としてぜひ役立てて欲しい。また、診療や検査で頼れる医療機関ガイドも掲載。いざという時のためにチェックしておこう。



乳がん 年齢、家族歴、乳腺密度などがリスクに

乳がんとは?

体に発生した異常な細胞(突然変異)は悪性、または腫瘍である場合があり、腫瘍はがんを引き起こすと判断される。これが乳房に現れたものを乳がんという。腫瘍は触った時にしこりとなって現れる。しかし全てのしこりががんを引き起こすわけではなく、周囲組織を取り除くことなくしこりの部位の細胞を抑制することができる場合、これらのしこり、またはがんは良性である。これは若い女性においてよく見られ、良性の乳房のしこりの例として線維腺腫や乳房のう胞がある。

女性の乳がん発生において、最も大きな危険因子は「年齢」。40歳以下の若い女性における乳がんは比較的少なく、しこりや乳房の痛みなどの異状が無視されることもある。ただ、若い女性の乳房の組織は密集しているため、通常のスクリーニング(健康診断)でのマンモグラム(乳房のレントゲン検査)では異常が検知されないことも。通常の場合、若い女性は年を重ねている女性よりも乳がんの進行性が高く、がん転移のリスクもより高い。年を重ねている女性が乳がんと診断される場合よりも、がんの再発、またはこの病気により命を落とすリスクも大きい上、激しい治療が行われることになり、若い女性の将来や生活の質に影響を及ぼす。

家族で乳がんにかかった人がおらず、寿命を85歳とした場合、人生において乳がんにかかるリスクは40人に1人、もしくは約2.5パーセントとなる。

自覚症状の有無

早期発見により生存率が上がるため、日頃から自身の乳房への意識を高め、通常の感触や見た感じに慣れておくことが推奨される。何かおかしいと感じた際にはマンモグラムや超音波検査などの画像検査を受けるために医師の診察を受けよ

う。診断を確定するために、生体検査(病気の診断のために生体の組織片を取って顕微鏡などで調べる検査)が必要となることもある。

乳がんの症状は、しこり、皮膚の色や感触の変化、乳頭の変形や湿疹、乳頭からの透明もしくは血液を含んだ分泌液、乳房の一定箇所における皮膚の陥没が挙げられる。

乳がんの再発でもある転移性乳がんは、元々乳房にできた腫瘍が別の部位に広がった際に起きる。転移はリンパ腺や血流を通して起こり、転移する部位としては、骨、肝臓、肺、そして脳が最も多い。

転移性乳がんの患者の中には、疲れ、体重減少、食欲減退などの症状が現れる人も。肝臓に転移している場合は腹部右上部の痛みがあり、肺に転移している場合は呼吸困難、せき、胸痛があり、脳に転移している場合は頭痛、吐き気、脚の虚脱感が症状として出る。

推奨される検査の方法、頻度

母親や姉妹などに乳がんの家族歴がある場合は、乳がんと診断された人の当時の年齢の10年前から、年に1度定期検査を受けることが推奨されている。また、生理中は乳房に痛みが生じたり、しこりがあるような状態になる場合もあるため、生理の時期を避けて検査を受けることが望ましい。

もし乳房にしこりやその他の症状が見られる場合、マンモグラムや乳房超音波検査といった画像検査を行い、しこりが硬いものであるか、水分が入っているかなど、しこりの状態を調べる。MRI(磁気共鳴画像)検査は、磁場を利用して画像を撮影する検査。

触診や画像検査で懸念される部分が発見された場合、その部分の組織を除去し、生検が行われる。採取された組織は顕微鏡で調べられ、がん細胞があるかどうか、

ある場合はどのタイプのがん細胞であるかが決定される。

乳がんは現代社会において頻繁に見受けられるがんの1つであり、早期発見、そして管理、治療を行うことが可能な病気。技術の進歩により完治率も高くなっている。乳房に関する認識を深め、気になることやしこりがある際は医師の診察を受け経過観察を行うことで、乳がんのリスクを低下させることができる。

治療の方法、タイミング

乳がんの治療は、乳がんのステージ(病期)によって異なる。第1ステージは乳房にしこりがある状態、第2ステージは腋窩(脇の下)リンパ節にがんがある状態が含まれ、第3ステージは乳房を越えてその他の臓器にがんが転移している状態、そして第4ステージは広範囲に転移している状態を指す。

主な治療法は外科手術だが、微視的な細胞は除去できないため、手術に加えて放射線療法が用いられることがある。がんが転移している場合、化学療法で異常な細胞を殺すことになるが、この療法は健康な細胞にとっても毒性がある。また、

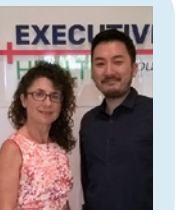
治療後は処方薬によってがんの再発を予防する。

生活習慣を見直す

乳がんの数ある危険因子の中でも、主なリスクは年齢だ。年齢を重ねている女性のリスクは高く、一方若い年齢で授乳する母親の乳がんのリスクは低い。家族歴もリスクとなる他、最近では、乳腺濃度が高いこともリスクになることが判明している。

これらの危険因子は変えることができないが、健康なライフスタイルを保つことによって乳がんの30パーセントは予防できると言われている。そのために、アルコール摂取はグラス2杯以下に控えることが推奨される。そして喫煙や肥満は乳がんも含め多くのがんのリスクを高めるので注意したい。毎日の運動もとても大切だ。

協力=ソフィー・ヴァヴラデリス先生(オブザベトリー タワー・メディカル・センター) プロフィール◎シドニー大学卒業。GPとして20年以上の経験を持つ。シドニーを拠点に診療を続けており、特に女性の健康分野に注力している。写真は通訳の福森さん(右)と。



オーストラリアの保険制度

オーストラリアで使われる医療保険には、主に次の4種類が挙げられる。①市民権・永住権保持者を対象とした、メディケアと呼ばれる国民保険、②移住者、またはメディケアでは補償されない内容を求める永住者、市民権保持者が加入する民間医療保険、③海外からの留学生に加入が義務付けられるOverseas Student Health Cover (OSHC)、④一時的に滞在する人が使用する海外旅行傷害保険。メディケア以外は、どれも保険会社やプランによって補償内容が大きく異なるので、自分の体と相談して、必要にあった補償内容を選ぶことが

大切だ。頻繁に利用するものは補償額の上限を高めに設定するなど、内容を見極めて賢く利用しよう。



歯周病

歯磨きでの出血や歯茎の腫れは要注意



歯周病とは？

現代人の生活の中には、歯周病が増加するたくさんの要因が潜んでいる。不衛生な口内環境、ストレス、糖尿病、喫煙、栄養状態、誤った歯科治療、免疫不全、膠原病（結合組織病）などだ。

特に不衛生な口内環境を放置していたり、定期的に歯科医院でのクリーニングを受けずにいると、歯石や歯茎の虫歯菌の増加を引き起こしやすくなり、歯茎と骨の炎症が起これば歯を支える骨は気付かないうちに後退していく。早い段階でこれに気付くことは難しく、もし適切な治療をしていなければ連続的な骨量の減少は歯のグラつきや噛み合わせの変化の原因になってしまう。

もし歯の痛みを感じるようになってきたら、それは既に歯周病の後期の症状。最近の研究では歯周病菌は心臓病や心臓発作の原因にもなることが明らかになっている。

自覚症状の有無

歯周病の初期段階では、歯を磨くたびに出血があったり、歯茎の赤みや腫れ、知覚過敏、口臭などの症状が出る。更に症状が悪化すると歯茎が下がり、歯の根元がよく見えるようになってきてしまう。これを放っておくと歯がグラグラしたり抜けてしまうことになる。

推奨される検査の方法、頻度

歯周病を防ぐためには6カ月ごとの検診とクリーニングが重要だ。歯科医院に行き口内全ての骨の状態をチェックしてもらい、もしこれまでに口腔レントゲンや歯周病検査をしたことがなければ医師に相談しよう。もし6カ月ごとに歯科医院で歯のクリーニングを実施していれば、医師が歯茎の健康状態を確認し、歯肉疾患を防ぐために何が出来るかを指導してくれる。

治療の方法、タイミング

もし歯周病にかかっていることに気付いたら、治療を受けるのに遅すぎるといったことはない。通常、治療の最初は非外科的なディープ・クリーニングを行う。

しかし口内の衛生状態を保つためには自分でも歯間ブラシやフロス、歯ブラシを使ってしっかりクリーニングをする必要がある。その後3カ月たったなら再び歯科医院を訪れ骨と歯茎の健康状態をチェックし、歯茎の状態が安定していたら、あとは再び6カ月ごとの検診とクリーニングに戻して問題ない。

ただし、口内の衛生状態は良好でも歯茎の状態がまだ良くない場合は、口腔外科のクリーニングを検討する必要も。もし歯が抜け落ちてしまった場合は元に戻すことはできないが、ある特定のタイプの顎の骨の欠損については外科的な骨移植処置によって治せるケースもある。

生活習慣を見直す

口内衛生を保つために、ただ歯を磨くだけでなく「歯と歯の間」を日々しっかりきれいにすることが望ましい。半年ごとの歯科検診と歯石を取ることも忘れずに。たばこを吸わないことや、糖尿病や歯周病に関連した医療的なリスク要因を管理しておくことも大切だ。

協力=クライン・チェン先生 (Kファミリー・デンタル) プロフィール◎メルボルン大学歯科博士号取得。Australian Society of Endodontology, Australian Prosthodontic Society 所属。Australian Dental Association, International Team of Implantology, Progressive Orthodontic Seminar, Brenner Implant Institute 会員。



顎関節症

顎に違和感を感じたらまずセルフ・チェック

顎関節症とは？

ストレスの多い社会において、知らない間に歯を食い縛っていることが増えている現代人。本来であれば、上と下の歯が噛み合っている時間は1日のうち3回の食事の時間を含めて15分ほどと言われているが、食い縛る時間が増えることは顎の関節内にとっても大きな圧力をかけ、それにより脱臼したり、関節内組織が炎症を起こしたりする。放っておくと、あることが引き金になり、口を開けられない、閉じられないという状態になる。また、痛みもあり、顔面の痛みは手足の痛みなどと比べ、とても不愉快なもの。ひどい場合は変形性関節炎になり、咀嚼や発声にも痛みを伴い、日常生活に不都合が生じる。

自覚症状の有無

顎関節症は人により、さまざまな症状がある。初期症状としては頬が張る、大きく口を開けると小さくカクッと音が鳴るなど。



症状が進むと顎の不快感、痛み、口を開けると音が鳴る、下顎をまっすぐに下ろせない、口を開けられないもしくは閉じられない、頭痛、耳鳴り、耳が詰まったように感じるなどの症状が出る。

また、顔面にけがをしたことがある人、歯ぎしりをする人、長期間の歯の治療や複雑な抜歯および歯列矯正をしたことがある人は、数年以内に顎関節症になる可能性が他の人より高くなる。

推奨される検査の方法、頻度

自分で簡単にチェックを行うことができる。まず両耳の穴の前に人差し指と中指を添えて、口をゆっくり大きく開け閉めをする。この時、開閉時に音が鳴る、ガクッと感じる、左右が同時に同じ動きをしない、数回繰り返すと顎に痛みが出るという場合は、顎関節に何らかの不具合があると思われる。

顎関節症は顎に違和感を覚えてから痛みが出るまで、長い人では10数年隔てることもある。ハンバーガーを食べようと大きな口を開けた瞬間に口が閉じられなくなることも。

治療の方法、タイミング

顎に違和感を感じたら早めに専門の治療を受けることが大切だ。顎関節は上下、左右、前後と複雑な動きをする関節であり、なおかつ左右の関節の動きがシンクロしていないと違和感を感じる。治療ではまず何が原因かを探り、顎、頬、首を中心に筋肉や靭帯、関節包の硬直をほぐす。完治を目指すためには、顎の動きを良くするためのスト

レッチが最も効果的。治療は左右のバランスを保ちながら行うことが非常に重要だ。

生活習慣を見直す

普段口を閉じている時、上下の歯の間に軽く隙間を作ることを意識しよう。そして、舌は上顎の少しザラザラしたところ（Lの発音の舌の位置より少し引いた位置）にあるのが理想的。上下の歯が常時噛み合わさっていないだけでも顎にかかる負担は大幅に軽減されるので、日頃から気を付けておきたい。

協力=奥谷匡弘先生 (メトロ・フィジセラピー・アンド・インジュリー・クリニック) プロフィール◎総合病院での勤務を経てシドニーでフィジセラピー・クリニックを開院。主に筋肉や関節など、筋骨格系の疾患を治療。顎関節症に関しては豪州と日本で理学療法士に対して講習を行う。



うつ病

気分の変調や「やる気」の無さが続いたら

うつ病とは？

気分の落ち込み、やる気の無さや無気力、集中力・判断力の低下などを症状とする気分の障害。不眠や食欲の低下による体重減少もよく起こる。このような状態は、ショックなことがあった時やストレスがある環境下にいる時にも起こり、「抑うつ状態」と呼ばれる。死別や大事な対象を失ったグリーフ（悲嘆状態）の時にも起こる。

こうした抑うつ状態がほぼ1日中、毎日、2週間以上続き、日常生活機能の多大な障害を起こしており、外的ストレスによる一時的な反応（適応障害）やグリーフではない場合、「うつ病」と呼ばれる。

自覚症状の有無

気分が落ち込む、やる気が出ない、文字を読んだり映像を見たりしても頭に入らないなどの症状が現れる。

また、疲れやすく、朝起きてもすっきりせず、起きにくかったり、普段は楽しめていた仕事や活動が楽しめなくなる、不眠や食欲の低下により体重が落ちてくる、不意に涙

が出る、性欲が減退することなども。自分は価値が無い、人生には生きる意味が無いと思うことなども症状の1つ。

推奨される検査の方法、頻度

気分の変調ややる気の無さが一定期間続いていると感じたら、まずGPの診察を受けよう。問診や質問紙でうつ状態があると診断されれば、投薬治療を受けたり、サイコロジストを紹介されカウンセリングを受ける。気分を測る質問紙でよく使われるのはDASS-21 (D項目) やBDI-IIなど。インターネットでこれらを検索し、自分でやってみるのも1つの参考にはなる。

現在、うつ病についてはMRI、血液検査、脳画像での診断が研究中であり、他の精神障害との鑑別診断のために「光トポグラフィ検査」という検査が行われることがあるが、まだあまり身近ではない。

治療の方法、タイミング

うつの治療法は「薬物療法（必要なら）」「ストレスのある現実の調整」「カウンセリ

ング・心理療法」の三本柱。抗うつ剤はGPでも処方してもらうことができ、軽症なら副作用が少なく依存性も無い新型抗うつ剤SSRI、SNRI、NaSSAが出ることが多い。

更に詳しい鑑別診断や薬剤の見立てが必要の場合は精神科医を訪れよう。ストレスの原因になっている環境そのものを極力調整（例：上司と話し合う、仕事を休むなど）し、サイコロジストの心理療法を受ける。「うつ病に対する心理教育」「ストレス・マネジメント」「認知行動療法」「対人関係療法」「マインドフルネスとACT」「分析的療法」などの療法が、問題の成り立ちに応じて行われる。

生活習慣を見直す

コンスタントに週2〜3回、1回45分〜1

時間の有酸素運動をすることが非常に効果的。ジムに行かない人や走ることができない人も、腕を振ってパワー・ウォーキングをしよう。睡眠時間を十分に取って日光を浴びることも重要だ。

また物事に対する認知の仕方を、悲観的ではないポジティブなものに変えよう。マインドフルネスの瞑想や「今ここにいる」という心の持ち方を維持するテクニックを身に付け、心の中の考えごとにばかり浸らず現実的になるよう心掛けたい。

認知行動療法やマインドフルネスに関する読書の他、ウェブサイトやスマートフォンのアプリケーションでの学習と実践も役に立つ。加えて、夜寝る前に「その日にあった良いこと3つ」を紙に書き出す習慣を付けてみよう。

協力=やのしおり先生 (シドニーこころクリニック) プロフィール◎日本の臨床心理士資格と日本でのカウンセリング経験、オーストラリアのサイコロジスト資格を持ち、2000年にシドニーでカウンセリングクリニックを開業。ワーホリや留学生、永住者など全ての日系人の保険カバーでのカウンセリングを手掛ける。



保存版!

けがや急病、もしもの時に 頼れる医療機関ガイド

普段は健康に暮らしていても「子どもが夜中に熱を出した!」「外出先でけがをした」など、病院のお世話になることは十分に考えられる。オーストラリアでは診察時などに言葉に不安を感じる人もいるだろう。そこで、日本語を話せる医師がいたり、通訳サービスが利用できるゴールドコーストとブリスベンの医療機関を紹介する。平時から万が一の時を考えて、信頼できる病院をチェックしておき、緊急ではないが少しでも体調が悪いと感じたら、早めに受診しよう。



サーファーズ・パラダイス デイ&ナイト医療センター

Surfers Paradise Day & Night Medical Centre

ゴールドコースト

もしもの時も安心。サーファーズ・パラダイス中心部で毎日夜11時まで対応



サーファーズ・パラダイスのトラム通り沿いにあり、朝7時から夜11時まで診察している。ネイビーとオレンジの看板が目印

サーファーズ・パラダイスの中心街、トラム通り沿いにある「デイ&ナイト医療センター」。街の中心部にあることでアクセス良好、駐車場も完備しているので来院に便利だ。日本人スタッフによる通訳診療を行って、日本語直通電話での診察予約も可能。日本の海外旅行保険各社と提携しているため、キャッシュレス・サービスにも対応している。また、診療時間は毎日朝7時から夜11時までと長く、けがや急に体調を崩した時でも安心できる。隣接する薬局は24時間営業(深夜0時より窓口のプザーでスタッフが対応)、こちらもキャッシュレスでの対応が可能。親切なスタッフによる適切なヒアリングや不安を取り除いてくれる細やかな気遣いは患者からの評判も高く、口コミで来院する人も多く、WHメーカーや旅行者に限らず地元住人も絶大な信頼を寄せる同院は、1日200人以上の患者に対応するというまさに頼れるクリニックだ。

ここに注目!

①日本人にとって安心の対応

日本語直通電話での診察予約が可能。診察時は日本人スタッフの通訳も利用でき、症状や不安なことを相談できる。ゴールドコーストの医療機関では珍しい日本の海外旅行保険でキャッシュレス受診が可能。アクセス便利で駐車場も完備。

②早朝・深夜も受診可能

毎日朝7時から夜11時までの診察時間のため、急に体調を崩した時でも安心して受診できる。WHメーカーや旅行者だけでなく地元住民など1日200人以上が来院する信頼と実績のある病院だ。

スティーブン・ドクターのプロフィール

GPとして30年の豊富な経験を持ちながらも、日々新しい知識の吸収を欠かさない。いつも優しく、時には冗談を言って患者を安心させてくれる。日本人にも人気が高く、掛かり付け医として頼りにしている人も多く。



	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	●	●	●	●	●

■診療時間: 毎日7AM~11PM

■住所: 16/3221 Surfers Paradise Blvd., Surfers Paradise ■Tel: 0457-375-110 (日本語直通)、(07)5592-2299 (一般予約、英語)
■利用可能カード: BANKCARD、MASTER、VISA ■日本語: 予約、通訳診療
■保険: 海外旅行保険、Medicare、OSHC、プライベート保険各種

デンタル・オン・ファルコナー

Dental on Falconer

ゴールドコースト

親切なスタッフがあなたの大切な歯を守ります



日本人スタッフ常勤で安心!

健康で美しい歯を保つためには定期的なケアが不可欠。全て日本語で細やかな説明や相談に対応する「デンタル・オン・ファルコナー」なら、英語力が不安で治療やケアがおそろそそな人も通いやすい。歯科医院でのホワイトニングは意外と費用がかかるが、同院では毎日30分~1時間のセルフケア(10日~2週間)で効果を実感できる「ホーム・ホワイトニング・キット」を通常の半額の250ドルで提供中(効果は個人差あり)。

■住所: 99 Falconer St., Southport (トラムのネラング駅より徒歩5分) ■Tel: (07)5571-0866
■Fax: (07)5532-2879
■利用可能カード: AMEX、BANKCARD、JCB、MASTER、VISA ■日本語: 診察、通訳診療
■保険: Medicare (Children Benefit可、Adult不可)、OSHC (契約内容による)

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●	●	
午後	●	●	●	●	●		

■診療時間・電話予約受付時間: 月~金7:30AM~5PM、土8AM~1PM、日・祝休み

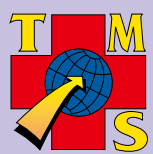
民間医療保険と歯科治療

メディケアでは、医師(GP)の診察・検査・治療費などをカバーするが、受診先の種類、治療や検査によっては差額の支払いが必要となる。また、歯科治療費を始め、鍼治療、メガネ、救急車、カイロプラクティックなど適用外も多いため、これらの治療費をカバーする民間医療保険に加入しておくことが大切だ。民間医療保険は価格帯もサービスもさまざまな保険プランがあり、特に歯科治療費は高額なので、じっくり考えて選びたい。

現在オーストラリア政府は、メディケアに加入している2~17歳の子どもの対象に、歯科治療費を補助する「チャイルド・デンタル・ベネフィット・スケジュール(CDBS)」という制度を設けている。対象となる子どもを持つ人は、以下のウェブサイトを確認し問い合わせよう。



■Web: www.humanservices.gov.au/customer/services/medicare/child-dental-benefits-schedule



日本語医療サービス(一般診療/緊急診療)

予約/お問い合わせは 3211-3611
または日本語直通 0410834563 (平日のみ)

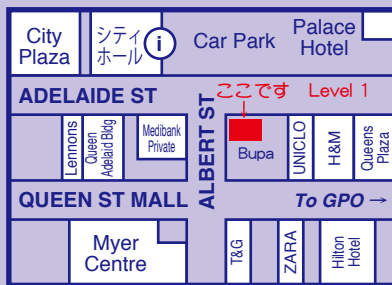
海外旅行保険に加入されている方は、診察代(専門医も含む)、薬代、通訳代、血液検査、レントゲンなどの費用が一切かかりません。

TEL (07) 3211 3611 FAX (07) 3211 3771

Level 1, 245 Albert St., (Cnr Adelaide St.) Brisbane QLD 4000

ブリスベンシティ中心(クイーンモールの近く、シティホール斜め向かい)に位置し、大変便利です。

地図参照→



《診療科目》一般診療、一般外科、一般内科、婦人科、針治療、健康診断など

- 学生の方の検診、就労中の障害に対する治療、産婦人科への紹介や、ダイビング・メディカル・チェックも常時受け付けております。
- NAATI通訳資格保持者勤務。保険をお持ちでない方も、必要に応じて日本語通訳が可能です。詳しくはお問い合わせ下さい。
- 海外旅行を予定している方のために必要な全ての予防接種、予防接種のアドバイス、薬の処方のほか、旅行用品も取り扱っております。
- 日本で解禁されたピルに関する詳しいインフォメーションも日本語でご用意しています。

■診療時間■

月~金 7:30am~7:00pm
土 8:30am~5:00pm
日 9:30am~5:00pm

※日本語直通電話は平日のみ受付

ビーンリー・ロード・メディカル・センター

Beenleigh Road Medical Centre

ブリスベン

小児医療、女性の健康問題に詳しい日本人女医が診察。日本語で相談OK



小林先生を始めフレンドリーなスタッフが親身に対応

日本人の女医でGPの小林孝子先生が勤務する、サニーバンクにあるクリニック。通訳を介さずに日本語で受診でき、相談もしやすく安心だ。小林先生は小児医療、女性の健康問題やメンタル・ヘルスに精通しており、医師として、女性として、そして日本人として頼れる存在で、的確な診療にアドバイスと定評がある。なお小林先生の勤務時間は月～水・金曜9AM～4PM、木曜9AM～1PM。同クリニックのウェブサイトから診療予約が可能だ。

■住所: 565 Beenleigh Rd., (Cnr. Wynne St.) Sunnybank Hills ■Tel: (07)3345-9166
 ■Web: www.belmedhealth.com.au, Facebook 「My health Brisbane and Goldcoast」で検索
 ■利用可能カード: BANKCARD, MASTER, VISA ■日本語: 予約、診察
 ■保険: 海外旅行保険、学生保険、OSHC、プライベート保険各種 (Allianz, Bupa)

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●	●	
午後	●	●	●	●	●		

■診療時間: 月～金7:30AM～4PM、土9AM～12PM、日・祝休
 ■電話予約受付時間: 月～土10AM～9PM

体調に異変を感じたらGPへ行こう!

日本では体調不良の際に自分で病院を選ぶが、オーストラリアでは最初にGP (General Practitioner) と呼ばれる一般開業医をまず受診する。GPは歯科以外のほぼ全ての分野の病気やけがの診察を行う。

ただしGPで対応できない症状や特別な検査が必要な場合は、専門医 (Specialist) への紹介状 (Referral letter) を書いてもらい、事前に予約して専門医を訪れる。各専門医や検査機関での結果は、紹介状を書いたGPに送付され医師が目を通すので、「掛かり付け医」のような感覚で頼れるGPを決めておくとも良いだろう。

また診察時の英語に不安を感じる人には、無料の通訳サービスがある。予約の際に頼むと各医療機関で通訳 (Translating and Interpreting Service=TIS National) を手配してくれるので、必要に応じて利用しよう。



さくらファミリー・クリニック

Sakura Family Clinic

ブリスベン

まゆみ医師とディオン院長のGP夫婦経営の、日本人のためのクリニック



左から通訳のみちこさん、まゆみ医師、看護師のひかりさん、受付のまきみさん、ひろこさん、看護師のゆみさん

ブリスベン中心地の便利なGPクリニック。血液検査も院内で看護師が行う他、同ビルにはレントゲンや超音波、MRIなどの検査施設も。フレンドリーなディオン院長は、救急救命医、軍医、フライング・ドクターなど幅広い分野で豊富な医療経験を持つ頼れる医師 (診察時には親切な女性通訳が同席)。日本人女医でGPのまゆみ医師はセクシュアル・ヘルスのディプロマを持ち、避妊や性病に関するアドバイスや小児科も得意とし、駐在員家族の健康診断も好評だ。専門医の診察を要する場合は、QLD州で生まれ育った院長の人脈で信頼できる地域の提携専門医を紹介 (診察にはベテランの院外通訳が同行)。また、患者の要望に応え待合室には日本の絵本、雑誌、漫画が並び、コンドームや飲料水の無料配布、遠隔地へのスカイプ診察など充実したサービスを展開中。日本帰国後も継続治療が必要な場合、日本語の紹介状も用意してくれる。

ここに注目!

①日系クリニックの充実サービス

病院スタッフは院長以外の全員が日本人なので、予約から診察、支払い、薬の説明までももちろん全て日本語で対応。チームワーク抜群の優秀なスタッフが、電話やメールで丁寧にサポートしてくれるので安心だ。

②診察も薬もキャッシュレス

AIU、東京海上、三井住友やJII (たびほ) などの日本の主要な海外旅行保険やクレジットカード付帯の保険に加入している人は、全てキャッシュレスで受診ができる。薬もその場で受け取ることができ、説明もしっかり受けられる。

吉田まゆみ医師のプロフィール

イギリスとオーストラリアのGPの資格を持ち、夫でもあるオーストラリア人GPのディオン医師と共に、2015年に日系GPクリニックを開院。3人兄妹の母であり、小児科にも精通しており、ブリスベン在住者から非常に高い信頼を得ている。



	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●		
午後	●	●	●	●	●		

■診療時間: 月～金8AM～5PM、土・日・祝休
 ■電話予約受付時間: 月～金8AM～5PM

■住所: L4, 141 Queen St., Brisbane ■Tel: (07)3003-0100
 ■Web: www.sakuracclinic.com.au/ja, www.facebook.com/sakurafamilyclinic
 ■利用可能カード: MASTER, VISA ■日本語: 予約、診察、通訳診療
 ■保険: 海外旅行保険、Medicare, OSHC、プライベート保険各種

ライフ・ダイナミクス・グローバル

Life Dynamics Global

ブリスベン

患者の心身や経済的な不安を取り除き、家族のように寄り添う医療を目指す



日本語で直接診察し、責任感も強いカルマカール医師は、その人柄もあり日本人を始め多くの人から信頼されている

スプリング・ヒルのホテル「ザ・ジョンソン」内にあるGP。予防医学に重点を置き、生活環境など患者の全体像を理解して診察するホリスティックなアプローチで、「患者は家族の一員」をモットーに、1人ひとりの患者に寄り添う医療を目指している。要望に応じたサポートで、身体的にも経済的にも負担の少ない問題解決方法を提案してくれる。日本語を話すカルマカール医師は、紹介先の専門医に直接連絡して予約を調整したり、診療結果を詳しく聞いて患者に日本語で説明するなど、オーストラリアで一番電話を掛ける医師を自負しているという。また紹介状が不要なGPコンサルテーションに無償で対応しているので気軽に訪れることができるのもうれしい。同GPではホテルのビジター用の駐車場が利用可。駐車場入り口のインターホンで、カルマカール医師の受診に来たか伝え、更に同ホテルのフロントで医師に取り次いでもらおう。

ここに注目!

①日本人カイロプラクターが勤務

豪州国家資格を持つカイロプラクターが日本語で診察や相談に対応。特にスポーツ・カイロプラクティックに詳しく、自身も多彩なスポーツを嗜み、定期的にゴールドコーストのスポーツ・グループでワークショップなども行っている。

②来院できない人はスカイプ診療

ウェブサイトからスカイプ診療を予約。GCの医師や放射線医などへ紹介状も発行。検査結果を報告し、生活習慣アドバイスや処方箋発行などを行う。いつでもオンラインで予約でき、余計な待ち時間がなくスムーズに受診できる。

坂部雄亮医師のプロフィール

シドニーのマコーリー大学でカイロプラクティックの修士号を取った、オーストラリアのカイロ免許を持つQLD州唯一の日本人。オーストラリア・カイロプラクティック協会、国際スポーツ・カイロプラクティック連盟会員。



	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	●	●	●		

■診療時間: 月～金9AM～5PM、土・日9AM～1PM

■住所: 477 Boundary St., Spring Hill (The Johnson Hotel内、フロントに来院の旨を伝える)
 ■Tel: 1300-310-085, (07)3085-7435 ■Fax: (07)3085-7436
 ■Email: info@lifedynamics.com.au ■Web: www.lifedynamics.com.au ■日本語: 診察
 ■利用可能カード: BANKCARD, MASTER, VISA ■保険: 海外旅行保険、Medicare, OSHC



コンタクトレンズの購入は、海外通販で安心かつお得に!!

レンズモードは **12年間の販売実績**
 延べ **460万人** のお客様にご利用いただいています。



■処方箋の確認不要 ■最短2日で到着!! ■日本円決済可能

オーストラリア限定
 全商品対象クーポン

¥500OFF

クーポンコード **ENSW**



美容やダイエットだけじゃない!

初心者でも簡単にできる ヨガのポーズと効果

駒林美緒さんプロフィール◎ヨガ歴6年
で、都内有名ホット・ヨガ・スタジオで
インストラクター兼店長の経験を持つ。
将来の夢はビーチなど自然に囲
まれた場所でヨガを教えること



ヨガにはたくさんのポーズがあり、それぞれにちゃんとした効果がある。今回は初心者でも簡単にできる効果の高いポーズを、ヨガ・インストラクターの経験を持つ駒林美緒さんに伺いまとめてみた。ヨガをやったことがない人もこの機会に始めてみては?

ヨガの注意点

ヨガでポーズよりも大事なことは呼吸法。ポーズの動きを始める前に3~5分くらい目を閉じて全身の力を抜き、鼻呼吸をゆっくり行い、気持ちを鎮めよう。

ポーズ中は無理をすると危険なので、呼吸が心地良くてできることがポイント。呼吸が早かったり、苦しい場合は無理をしているので注意しよう。1つのポーズは20秒くらいずつ左右両方行う。ポーズ中も鼻呼吸を続け、疲れたら休む。



●用意する物：水、ヨガ・マットまたはバス・タオル



三角のポーズ

効果：血行促進、冷え性改善、ストレス改善

こんな人にお勧め!

ウエスト、お腹、お尻を引き締めたい人



上半身が前に傾いたり、逆に反り過ぎたりしてはだめ



ハトのポーズ

効果：内臓機能の調整、骨盤のゆがみ矯正

こんな人にお勧め!

バスト・アップしたい人、お腹と腰回りを引き締めたい人



胸を開くように

お尻～背中～
頭がまっすぐに
なるように

お尻で地面を
押す感覚で



初心者向けの ハトのポーズ

手で足をつかむ



無理に手をつかまない。胸を開くことが目的なので、慣れないうちは「初心者向けハトのポーズ」から始めて、徐々にステップアップしよう。



yogazoh

日本人講師による、日本語でのインストラクションでヨガ

初心者から経験者まで対応/補助用具が完備のスタジオ/個々のレベルにあわせた指導

○ヨガの基本スタイル

ハタヨガ

○心身の休息・回復と深いリラクゼーションを得る

リストラティブヨガ

○お子さま連れ参加OK!

子連れママのハタヨガ

○マタニティヨガもお気軽にご相談ください



Yoga Studio yogazoh

Kensington Way, Bray Park - プリスベンシティより北へ約25km

TEL: 0413-583-500 Email: yogazoh@gmail.com

www.facebook.com/yogazoh ameblo.jp/yogazoh-perth

Kayoko Yoshida

全米ヨガアライアンスRYT500認定講師

Anahata Yoga

with ワード美智子



Varsity Lakes(詳しい住所はメッセージにてご案内します)

(お問い合わせ)

0481-320-255

anahatayoga444@gmail.com

Anahata Yoga and Massage

● Varsity Lakesにある自宅スタジオの

アットホームなスペース

● 女性限定6人までの少人数制クラス

● 各曜日ごとのレベル別レッスン

● レッスン後のハーブティータイム♡

● 身体のエクササイズだけでなく

"YOGA"のある人生と一緒に歩みましょう

● 1レッスン\$13(初回トライアル\$5)



足〜お尻〜背中〜頭
をまっすぐに



ランジのポーズ

効果：股関節の柔軟性を高める

こんな人にお勧め!

血行促進、冷え性改善、足のむくみを改善したい人

初心者は後ろ足のひざを曲げてOK

後ろ足のかかととは直角に。後ろ側に押す感覚で

前足は、かかととひざを直角にして地面をしっかりと押すように



背中を曲げないように。下腹に力を入れて、おへそを背中に近づけるような気持ちで



上下・前後に広がって引張られるような感覚で

足裏全体で地面を踏むように。親指の付け根を意識すると良い



踊り子のポーズ

効果：集中力アップ、コア・マッスル（体幹）強化

こんな人にお勧め!

背中、お尻、もも裏を引き締めたい人



手を前に伸ばそうとし過ぎると、体全体が前に倒れてしまう

骨盤〜背中〜頭をまっすぐに

肩は上げないでリラックス



ねじりのポーズ

効果：内臓機能の調整、姿勢改善

こんな人にお勧め!

ウエストを引き締めてくびれを作りたい人



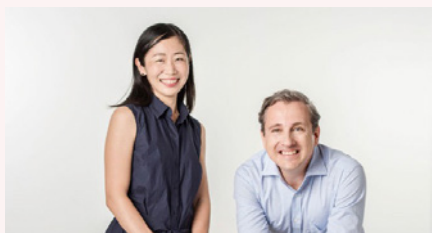
無理にねじろうとしないで、まっすぐな背筋を意識する



SAKURA FAMILY CLINIC

さくらファミリークリニック

Q782SAKU



Dr. Mayumi Yoshida and Dr. Dion Dewar

海外保険キャッシュレス。
メディケア、OSHCも使えます。
詳細はウェブサイトもしくはお電話にて。

Level 4, 141 Queen St, Brisbane City 4000
☎07 3003 0100
www.sakuraclinic.com.au
<https://www.facebook.com/sakurafamilyclinic>



診療時間
平日8時AM~5時PM

ブリスベンで人気の日系
GPクリニック。
日本人の女医、看護師、受付スタッフが丁寧にサポートいたします。

Life Dynamics Global



Q870AKAR



カルマカール先生
日本生まれ、日本育ち。日本語ネイティブ

一般診療科目全般

- 婦人科系疾患 (子宮頸がん、不妊症なども含む)
- 心臓疾患
- 呼吸器疾患
- 小児科 ● メンタルヘルス
- 不眠症、精神不安定
- 人間ドック ● 血液検査
- 定期健診
- 学生保険診察
- 労災保険診察

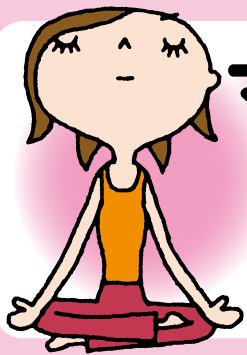


坂部 雄亮 (サカベ ユウスケ) 先生
日本人カイロプラクター
Life Dynamics Globalの一員

ご予約・お問い合わせ (24/7)
1300-310-085 www.lifedynamics.com.au

ブリスベン

477 Boundary Street, Spring Hill, Qld 4000
The Johnson Hotel 内 (ホテルフロントでカルマカール先生に取り次いでいただけます)
ホテルのビジター用駐車場利用可 (駐車場入り口インターホンで、カルマカール先生の受診と伝える)
TEL: 07-3085-7435 FAX: 07-3085-7436
診療日 / 時間 月~金 9am-5pm 土~日 9am-1pm



ママのための ヨガ

ほんの少しライフスタイルに取り入れるだけでも、さまざまな気付きを与えてくれるとして、大人気のヨガ。しかし、地道にクラスへ通い続けるのは忍耐がいるものです。ましてやママになると子育てに追われ、なかなか自分だけの時間を取るのには難しい。そこでこのページでは、そんな忙しいママたちに向け、写真と分かりやすい解説で、自宅で1人でもできるようにヨガを伝えていきます。子育てのちょっとした合間でも、深い呼吸や体・顔のヨガをすることで良いリフレッシュに！気軽に組み込んで、気持ちの良い毎日を始めましょう。

ASUKA◎ジャズやヒップホップのダンサーとして約15年間活動後、より深く自分の体を知るためヨガを始め。全米ヨガ・アライアンスなどの資格を取得後、2009年より東京で多くのヨガ・クラスを担当。現在は、マルブラにある自宅スタジオで子連れもOKのヨガ・クラスを開催している。16年にはエコ食品用蜜ろうラップの会社を設立。Web: earth-light-yoga.com (Earth Light Yoga)、kokebee.com (こけびー)



今回のポーズ

うさぎのポーズ (ササंगाーアサナ)



血行促進。消化を促し老廃物を排出する。内臓を活性化させ、新陳代謝を活性化し細胞の働きを良くする。大臀筋のストレッチ。背骨の柔軟性を高める。腰痛や坐骨神経痛、更に不眠を癒やす効果もある。

頭頂部を下にするヘッド・スタンドは体全体にすばらしい効果をもたらすことで知られています。しかし、ヘッド・スタンドは鍛錬の上に成り立つ非常に高度なポーズです。そこでお勧めしたいのがこのうさぎのポーズです。頭頂部にはたくさんの内臓のつぼがありますので、そのつぼを刺激する効果も得られます。また、頭を下にすることで顔の血行が良くなるほか、肌のつやも良くなります。まず、四つん這いの姿勢を取ります。膝は腰幅に開きましょう。次に手の間あたりに頭頂部を付けます(ひたい側になりすぎると首に負担がかかるので、

頭のでっぺんを意識して付けてください)。この時、お尻の位置はひざの真上辺りで下に落ちていかないように。そして両手を後ろで組んで息を吸いながら手を上げていきます。吐く息と共に少しずつ手がマットの方に下りていくのを感じましょう。力ではなく、呼吸に合わせてと少しずつ肩や首周りが緩んでいきます。数回呼吸をして緩んだらまず手をほどいてマットに置き、お尻をかたの上を下したら上半身をゆっくりと上げてください。頭がクラクラする感じがある人は目を閉じてリラックスしてからポーズをほどいてください。

難しかった人はここからトライ! 軽減ポーズ



完成形のポーズは強く頭に刺激がいきますので、非常に強いポーズに感じる人もおられるかもしれません。前述の通り、ひたい側を付けると首を

痛めてしまうので、必ず頭頂部を付けて首の後ろをまっすぐにするよう注意してください。その正しい位置でも手を上げると首に違和感のある方は手を上げずにマットの上に置いたままで行い、数回呼吸を繰り返したらおしりをかかとに下ろし、ゆっくりと上体を戻してください。首はあらゆるポーズで緩めたり強化されていきますので、ある程度緩めた上でやると良いかもしれません。しかし、貧血気味だったり、体調があまりすぐれない時は行わないようにしましょう。

顔ヨガにも挑戦してみよう!

眉間シワ伸ばし

私もそうですが、眉間というのは力が入りやすい場所です。そこで、指で軽く眉間の端を引っ張り合い、シワにならないように癖づけてあげます。更に指がその状態のまま目を細めていき、眉間に力を入れずに目を細める訓練をしましょう。感覚を覚えたら手を離しても眉間にシワが寄らずに目が細められるかやってみましょう。



● ヨガにまつわるお話 ● 「何のためにヨガをする？」

人それぞれ自分なりのきっかけがあってヨガを始めたかと思えます。

私はダンサーとしてずっと体を動かしていたので自分の体を更に知りたいという気持ちからでした。そして、研修

などを受けていく中で先生に言われた言葉が今でも心に残っています。「いろいろなポーズをしますけど、結局“このポーズ”を美しく正しくするためにしているんです」え？ この一見何の変哲も無い簡単そうなこのポーズのために必死にいろいろなポーズをするの？ 初めは意味が分かりませんでした。いろいろ知っていくうちに納得。

そのポーズとは「座禅のポーズ」です。まず股関節や足首が硬いと足を組むことができません。腰や背中、お腹や首全ての部位が鍛えられ柔軟性が無いと背中をまっすぐの状態です座る続けるのは難しいです。そして背中がまっすぐでないと呼吸が全身にしっかり行き渡りません。全身に呼吸が行き渡ることによって気の流れを整えることが可能

です。全てはこのポーズのために。そう考えると座禅というのがとっても尊いポーズに見えてきますね。確かに、座禅を組んでいる人の姿は仏の存在と重なりますよね。何か見えないものとのつながっている、そんな印象を受けます。ぜひ、ヨガをする前後の自分の座禅の体や呼吸の違い、気持ちを感じてみてください。

日本への荷物はキューブの航空宅配便サービスで!



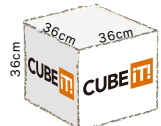
インターネットで予約できます。お急ぎの方はお電話で。
営業時間:月~金9AM-5PM(土日祝休業)
日本語ホットライン

ブリスベン
ゴールドコースト 0407-199-179
queensland@cubeit.com.au

ケアンズ 0420-456-100
cairns@cubeit.com.au

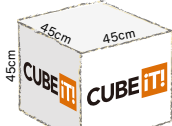
JIMA 日本海外引越協会 (JIMA) の海外会員です

キューブ 格安エア宅配便



170ドル 詰め放題
ケアンズ180ドル

キューブGIANT 格安エア宅配便



190ドル 1個 25kg
ケアンズ200ドル

スーツケース



190ドル 25kg
ケアンズ200ドル

サービス内容
◆全国一律料金です。(沖縄、離島は除く)
◆2~3週間でお届けします。
◆3か月まで保管無料です。
(日本向け宅配便のみ)
◆箱もテープも無料で配達します。
◆ご自宅まで取りに行きます。
(DOOR TO DOORのサービス)



クレジットカードは、オーストラリア国内のお支払に限り、ビザとマスターカードがご使用になれます。

CUBE+CUBE SALE



箱1個目170ドル ケアンズ180ドル
箱2個目160ドル ケアンズ170ドル
箱3個目150ドル ケアンズ160ドル

スーツケース、ゴルフバッグでもOK

キューブROUND 国内宅配便

箱種別	シドニー	メルボルン	ブリスベン ゴールドコースト	ケアンズ	パース
シドニー		90ドル	90ドル	130ドル	110ドル
メルボルン	90ドル		110ドル	140ドル	110ドル
ブリスベン ゴールドコースト	90ドル	110ドル		120ドル	130ドル
ケアンズ	130ドル	140ドル	120ドル		170ドル
パース	110ドル	110ドル	130ドル	170ドル	

★上記は1個20kgまでの料金です。20kgを超える場合は1kgにつき3ドルの加算となります。

日本向け海外引越

見積りは無料です。お気軽におたずねください。



キューブプラス

230ドルの追加料金で
どのキューブ、スーツケース、スノーボードでもOK



気軽に始めたい人から
真剣にヨガ・インストラクターを目指す人まで

バイロン・ヨガ・センターで 正しいヨガを学ぼう!

近年、男性やシニア、サーファー向けというように、多様なニーズに応えるさまざまなヨガが注目され始めている。しかし、誤ったやり方では体を痛めてしまう危険性もあるため、ヨガの初心者にはまず正しい方法を学ぶ必要がある。また、将来インストラクターを目指す人には、きちんとヨガを指導するスクールで資格を取得することをお勧めしたい。そこで、「バイロン・ヨガ・センター」に、初心者から上級者までが正しく安全にヨガを学べるコースについて話を伺った。

1988年に創立されたバイロン・ヨガ・センター(以下BYC)は、オーストラリアで最も伝統のあるヨガ・スクールの1つで、これまで多くのヨガ・インストラクターを輩出してきた実績を持つ。設立者で同校の講師でもあるジョン・オギルビー氏は親日家として知られ、日本最大のヨガ・イベント「ヨガフェスタ」へ何度も参加し、ワークショップを開催するなど日本での人気・知名度も高い。

そんなBYCが位置するNSW州北部のバイロン・ベイは、美しい海とビーチがあり、多くの人を引き付ける場所としても知られているが、実はオーストラリアのヨガの聖地でもある。街にはオーガニックの食材を扱う店やレストラン、スピリチュアル系のショップが建ち並び、独特の文化が育まれてきた街でもある。

インストラクターを目指す人へ

BYCではさまざまなヨガのクラスが開講されているが、今回紹介するコースはヨガ・インストラクターを目指す人のための「サーティファイケート4」だ。受講生は学生ビザの申請が可能で、修了後は全米ヨガ・アライアンスの認定資格「RYT (Registered Yoga Teacher) 800」が取得できる。週2日間登校する12カ月のコースで、1クラスは20人前後の少人数制。週15時間の対面授業が約40週にわたり行われ、自宅学



インストラクターになるためには正しい知識と経験が必須

習のためのウェブ・トレーニングも含まれる。

授業や実習は全て英語で行われるため、入学時にIELTSの全科目平均5.5以上が必要となる。日本人受講者には、クラス内で使用される英語の専門用語に対応する日本語マニュアルが用意されたり、必要に応じて日本人スタッフによるサポートがあるなど言葉の面でも安心して受講できる環境が整っている。

学習内容はポーズやエクササイズだけでなく、ヨガの歴史や種類、呼吸法、瞑想、解剖学なども学び実践する。ヨガは正しい知識の下で行わないと体に良い影響をもたらせないため、適切に行うための知識と技術の習得が必須となる。

更にインストラクターとしてヨガを教えるためには、さまざまな個人の能力を見極め、1人ひとりにふさわしい実践法を伝えることが大切だ。

また人間の体は季節によってだけでなく、1日の中でも時間によって状態が常に変化することも熟知しなくてはならない。さまざまな人に適切なヨガを教えるには、知識だけでなく体の状態を見極めるための経験値も重要になる。

その点、BYCには学生が実習生としてインストラクターを務める授業がある。その授業では、趣味でヨガを習っている一般の人たちに対してスーパーバイザーの指導の下、実際に手ほどきをすることで「教える」という経験を積むことが可能だ。

気軽に参加できる「ヨガ・リトリート・ホリデー」

BYCには初心者でも気軽に参加できる「ヨガ・リトリート・ホリデー」というパッケージも用意されている。8日間、5日間、または週末を利用した3日間のコースがあり、参加者はBYCの宿泊施設を利用しながら自分が選択したカリキュラムを学ぶことができる。全て英語によるクラスだが、専門的な内容ではないので心配は無く、日本



人スタッフのサポートも受けられる。

「リトリート」とは、ストレスの無い環境でゆったり過ごし、心身のバランスを調整しリフレッシュすることを意味する。楽しくヨガを学ぶためのパッケージで、自由時間もたっぷり用意されている。ヨガをより深く理解するための学習時間にするだけでなく、この時間を利用してオプションでサーフィンのレッスンを受けてたり、パワー・スポットとして有名な「クリスタル・キャッスル」を訪れるなど、思い思いに過ごすことが可能となっている。

また、滞在中の食事はBYCが提供する。BYCが所有するオーガニック・ガーデンで収穫された新鮮な野菜をふんだんに使ったベジタリアン・メニューは評判が高く、アレルギーを持つ人のためのメニューもある。食事はアーユル・ヴェーダ(インドの伝統的な医学)に基づいてタマネギやニンニク不使用で、インド風、タイ風など毎日メニューが



自家製オーガニック野菜がたっぷりの食事



リトリートの基本はヨガを安全に楽しむこと

替わるのも特徴だ。

「ヨガ・リトリート・ホリデー」は、ヨガを学ぶだけでなく、バイロン・ベイに滞在・観光、更に体に良くおいしい食事を取れることに加えてリーズナブルな価格設定なので、お得にリフレッシュできるパッケージとしても人気だ。

正しく安全なヨガを気軽に学びたいと考えている人、心身共にリフレッシュしたい人は参加してみたいかがだろう。

Byron Yoga Centre
■住所: 50 Skinners Shoot Rd., Byron Bay NSW ■
Tel: (02) 6685-8327 ■Web: www.byronyoga.com ■
Email: info@byronyoga.com ■RTO: 91522 CRICOS
Code, 03418E

バイロン・ヨガ・センター ウィークエンド・リトリート(3日間)に 1名様をご招待!

締切: 5月31日(水)

美しい海とビーチのそばにある「バイロン・ヨガ・センター」が提供する3日間のウィークエンド・リトリートは、ストレスから解放されエネルギーを充電するのに最適な機会。ヨガ・クラスは1日の中の好きなクラスへの参加が可能で、予定を入れずにリラックスして過ごすこともできる。この機会にウィークエンド・リトリートを体験してみたい。

■応募先Web: www.byronyoga.com/nichigo-press
■応募締切: 5月31日(水) ■備考: バイロン・ヨガ・センターまでの交通費は各自負担。当選者にはメールでお知らせします



リフレッシュにぴったり。プールの利用も可能

バイロンベイでヨガインストラクターの資格を取って世界で活躍しよう!

Certificate IV Yoga Teaching - 12ヶ月コース (10540NAT)
インターナショナルコース

- 12ヶ月、800時間 ●オーストラリア政府認定、学生ビザ取得可
- 全米ヨガアライアンス協会にも認定
- コース開始日: 2017年2月28日、6月6日、9月12日、11月30日
2018年3月22日
- 週2回の対面授業とオンラインスタディ。仕事と両立も可能
- コース費用: AUD\$10,000 (分割払い可)



<お問合せは日本人スタッフまでお気軽にどうぞ>

Byron Yoga Centre

電話: 02 66 85-8327 | fax: +02 6678 0 313 eメール: japan@byronyoga.com www.byronyoga.com
RTO No. 91522 | Course Code. 10540NAT | CRICOS Code. 03418E



今年こそ
始めて
みよう!

ビギナーのための ランニング計画

2017年になったがまだ新年の目標が決まっていない、また自身の健康のために何かを始めたいと考えている人は、「ランニング」を始めてみてはいかがだろうか。ランニングはストレス発散になるだけでなく、健康におけるメリットも大きい。しかし、これまで運動をほとんどしてこなかった人や運動を休んでいた人にとって、ランニングを始めるのはハードルが高いもの。そこで、けがなどのトラブルを防ぎランニングを楽しめるように、ランニング・ビギナーにとっての注意点やトレーニング方法をフィットネス・トレーナーの上田茂雄さんに伺った。(取材・文=山内亮治)



■トレーナー・プロフィール
上田茂雄さん

2005年より豪州の現地専門大学での運動学の勉強を土台とし、その後さまざまな現場でフィットネス・トレーナー、マッサージ師、健康カウンセラーなどとして活動。また、教育関連のセールス・マーケティングにも従事し、健康産業の活性化にも貢献。現在は手技療法と運動トレーナーとしての活動を中心に、マッサージ・美容の豪州国家資格を提供する専門学校でリージョナル・マーケティング・マネージャーを務める。

1. ランニングを始める前に

コンディション作り

まず、これからランニングを始めるにあたり現時点でのご自身の運動レベルについて理解しておくことが非常に重要です。今まで全く運動をしてこなかった人がいきなりハードなトレーニングをするのは難しい。何よりも楽しく走れるようになるために、ランニング(運動)を始める前に注意すべき点を大きく2つに絞って説明します。

持病やけがの有無

今まであまり運動をせず特に持病がある人の場合は、現時点で自分が始められる運動のレベルを確認しプランニングをしていく必要があります。できれば掛かり付けのお医者さんと話し合い、どの程度の運動ができるかを確認することをお勧めします。運動が自身の持病の症状緩和・改善につながるよう状況把握を優先しましょう。

体型を考慮する

体重が重い人は、急にランニングを始めない方が良いでしょう。ひざを始めとした関節への負荷が大きいのが理由です。そこでまずは、体重をある程度絞ってからのランニングがプロセスとして必要です。そのために、極力負荷の掛からないサイクリングやプールでのウォーキングなどの運動から始めると良いでしょう。関節に対する負荷も少なく安全で、カロリーを消費できます。

ランニングによる気になるリスク

ランニングをするにあたっては、外部(環境型)リスクと内部(体内)リスクの大きく分けて2つのリスクが存在します。

ランニングはウォーキングに比べると、どうしても足腰への負担が大きく、アスファルトなどの堅い地面を走る場合はけがのリスクが高くなります。また、ランニングは普通の運動に比べ体内への負荷も高く、元々送られる以上の血流が心臓に送られるため心筋系に与える影響も大きくなります。ランニングには、これら2つのリスクへの注意が必要です。

ランニングがもたらす効果

ランニングのような運動は低強度有酸素運動に分類されます。低強度有酸素運動で使われる主なエネルギー源は糖分であるため、まず健康における代表的な効果としては「肥満の予防・改善」が挙げられます。また、ランニングではこの他に健康面で右記の効果が期待できます。

- 動脈硬化症の予防・改善
- 糖尿病の予防・改善
- 安静時心拍数の低下
- 毛細血管網の発達
- 高血圧症の予防・改善
- 心肺機能の向上
- ストレス発散



ただし、上記を踏まえて大事なのは、ランニングは良い健康状態を維持するための1つの手段であり、走っているから健康だとは言いきれないこと。不摂生が過ぎれば意味がありませんから、「ランニング(運動)+規則正しい生活=健康」ということを意識してください。

2. 今日から始められる トレーニング方法

トレーニング・ステップ

ランニングのトレーニングを開始する前に、これまで特に運動をしてこなかった人や運動を再開しようという人は、まず自分の好きなことと絡めて(ボールを使った運動、自然の中を歩くなど)体を動かす方法を探してみましょう。そして、体を動かすことが習慣化されてきたら運動時間を増やし、徐々に運動の時間と強度を上げていきましょう。そうして、基礎的な体力と筋力が着いてきたら次の4つの方法を意識してランニングのトレーニングを行ってみてください。

①規則的に走る

毎日走る必要はありませんが、3日連続で休まないのがポイントです。

②走る時間・距離・回数を増やしていく

スピードより、走る時間・距離・回数を増やし、より長くたくさん動けるようにします。

③持続走を中心に

時間走(30分間走る)や距離走(5キロ走る)といった持続走を中心にトレーニングを進めます。

④走る場所を工夫する

いつも舗装道路ではけがが心配。公園の芝生や土の上を走ったり、時にはビーチ沿いや山を走ったりすると、走りながら見える世界も広がっていきます。

簡単な目標設定の方法

目標設定は敷居を高くせず、シンプルで達成可能な目標を基本にしましょう。また、例えば「6カ月後にこうなりたい」といった理想の自分を想像することも目標設定には重要です。ランニングに関しては、初心者の方の場合は、走る距離の長さではなく「どれくらいの時間動き続けられるか」を目安に右記のような目標設定をすることをお勧めします。



目標設定の例

- ①走るの週に1~2時間くらい。
- ②走るの週3日以内にする。
- ③走行スピードは時速7キロくらい、慣れても8キロを限度にする(時速7キロは「スロー・ジョギング」と言われ、一緒に走る人とおしゃべりができる速さ)。

トレーニングの注意点

トレーニングが習慣化され自身のパフォーマンスが上がってくると走ることが楽しくなってきますが、故障や健康の問題が再発しないようにするなど注意も必要となってきます。そこで、トレーニングが軌道に乗ってきた時にこそ必要な注意点を以下に挙げます。

健康状態と運動レベルの見極め

持病を持っている方や過去にスポーツでけがをしたという方の場合、トレーニングのパフォーマンスが上がってきても、自身の健康状態と運動レベルがバランスの取れたものになっているか見極めが必要です。

フレキシブルな運動時間の確保

「必ずこの時間にトレーニング」と決めるのではなく、フレキシブルに自信のあるタイミングで上手く一定の運動時間を組みましょう。大切なのは規則的な運動時間を継続することです。

定期的な水分補給

ランニングをすることで体から水分だけでなくミネラルも排出されるので、脱水症状にならないためにも、なるべくスポーツ・ドリンクなどで定期的な水分補給をしましょう。

ランニングフォームの確認

パフォーマンスが上がるとランニングが楽しくなるとは思いますが、そこでけがをしてしまうと意味がありません。伸びを感じている時ほどフォームにこだわり、けがをしないよう注意しましょう。

3. けがを防ぐストレッチ法

実際に走り出す前に必ず覚えておきたいのが、体を温めたり柔軟にすることでけがの予防に努めること。それにより、故障によって運動を嫌いになるリスクを防ぎ、定期的な運動習慣の持続につながります。いろいろなストレッチ法がありますが、ランニングの前と後で必要なストレッチの内容には違いがあります。ランニング前後での、それぞれに必要なストレッチの方法とポイントを以下にご紹介します。

ランニング前のストレッチ



ランニング前は、筋肉の柔軟性の向上や体温の上昇を目的とした「動的ストレッチ」を行きましょう。そこで、動的ストレッチに必要な肩甲骨周りや股関節を中心にしたストレッチの方法とポイントを説明します。また、基本的に1つひとつの動きは20回程度行うことをお勧めします。

肩甲骨：ローテーション

極力リラックスし、ひじで大きな円を描くように大きな動きを心掛けてください。前回り、後ろ回しとしっかりコントロールして回すことが重要です。



肩甲骨：左右の腕振り

背筋を伸ばし正しい姿勢を意識し、大きく腕を上下に動かすことを心掛けましょう。手の平は体の内側を向けるのがポイントです。



股関節：ローテーション

ひじで大きく円を描くように、前回り、後ろ回しとしっかりコントロールして足を動かすことが重要です。



股関節：振り上げ

軸足でしっかり体を支え、大きな動きを心掛けながら足を前後に動かし股関節周りの筋肉の温度を上げましょう。



ランニング後のストレッチ



ランニング後は筋肉の可動性を向上させ乳酸などの老廃物を流す「静的ストレッチ」を行きましょう。ここでは、ハムストリング・大腿四頭筋・腹式呼吸の3点を中心にストレッチの方法とポイントを説明します。1つひとつの動きはだいたい25秒から30秒は保つようにしましょう。

ハムストリング

太ももの裏の部分をしっかりと伸ばしましょう。この際に上半身の姿勢をなるべく真っすぐにすることがポイントです。背骨が曲がると伸ばさなければならない筋肉が伸びていないことが多くなります。上半身が丸まらないように姿勢を意識しましょう。



大腿四頭筋

太ももの前の部分をしっかりと伸ばしましょう。重要なポイントとしては、無理のない体勢で動きをコントロールするという事です。



腹式呼吸

呼吸は非常に重要なストレッチです。リラックスした状態で横隔膜の大きな動きの練習をしましょう。7秒から8秒かけて鼻からお腹へゆっくり息を吸い、ゆっくり口から息を吐くことが重要です。



4. 正しいランニングシューズ選び

ランナーにとって非常に重要な点がシューズ選び。自分に合った正しい1足がランニングのパフォーマンスを高め、けがを予防してくれます。そこで、シューズ選びで大事なポイントを紹介します。

自分の足の形を把握する

足の形は大きく3種類に分かれ、それぞれの形によって適したシューズの形も変わってきます。それぞれの足の形とシューズ選びのポイントは以下の通りです。

①スクエア型

- 比較的、横一直線に足の指の長さがそろっている足形。
- 足が幅広になりがちなので、シューズ幅に注意して選ぶのがポイント。

②エジプト型

- 親指が最も長く小指にかけて傾斜を持つ足の形、日本人に最も多いタイプ。
- 親指のつま先がシューズに当たりやすいため、つま先に余裕があるシューズを選ぶのがポイント。

③ギリシャ型

- 足の人差し指が最も長く、親指よりも人差し指が飛び出た足の形。
- どんなランニングシューズでも合いやすい足の形のため、横幅を意識して選ぶのがポイント。

足のサイズを正しく測る

人間の体は必ずしも左右対称にできているとは限らないため、足の長さや足の周囲をしっかりと把握する必要があります。また、シューズ選びの際はソックスを履いて足のサイズを測らなければ、適切なサイズが分かりません。ランニングを専門に

したショップに足を運びサイズを測り、そして実際にシューズを履いてみることをお勧めします。

ランニングシューズ種類

ランニングシューズは、クッション系、トレーニング系、レース系と大きく分けて3種類が存在します。「軽い方が走りやすいだろうからレース系」といった安易な選び方は注意が必要です。レース系のシューズは、クッション性やフィット感を犠牲にして軽さを優先させているため、初心者が使うとひざや腰の故障につながりかねません。

今までほとんどスポーツをしてこなかったという人の場合は関節への衝撃吸収性を高めたクッション系を、学生時代に部活動などのスポーツ経験がある方などはクッション系かクッション性と軽量性をバランス良く合わせたトレーニング系のシューズを選ぶのが良いでしょう。

自分の足に合ったシューズを見つけて、楽しく安全なランニング生活を始めてみてください。

日豪サッカー新時代

第79回 上昇志向

文・植松久隆 Text: Taka Uematsu

今年のアジア・チャンピオンズ・リーグ (ACL) にプレー・オフ予選2回戦 (1月31日) から参戦したブリスベン・ロア。その初戦の相手となったのが、フィリピンの覇者グローバルFC。日系選手が3人所属することに加え、就任間もない指揮官は台湾代表監督を務めるなど長く海外で指導者のキャリアを積み上げてきた今井敏明氏。チームの核を担う「ジャパニーズ・コネクション」がどこまでやれるかを楽しみにスタンドに陣取った。



グローバルFCの「ジャパニーズ・コネクション」。左からアハマド・アザウィ、今井敏明監督、豪州でのプレー経験豊富な佐々木周、現役フィリピン代表の峯岸光 (筆者撮影)

「日系選手」の中で特筆すべきは、MFアハマド・アザウィ。名前だけでは「日系?」と首を傾げる読者も多いだろう。日本に長く暮らすイラク人両親の元に生まれ出自はイラクだが、日本国籍を有する。アラビア語も話せるが、日本の高等教育を終えた完全な日本語話者だ。

このアザウィ、実は昨年まではブリスベン・プレミア・リーグ (BPL/州2部・豪州3部相当) のキャパラバ・ブルドッグスの所属だった。成績中位のクラブでMFながら26戦27発の獅子奮迅の活躍を見せ、得点王とリーグMVPの2冠を獲得。シーズン後には好条件での豪州国内上部リーグへの移籍話もあったが豪州を離れた。彼自身の見果てぬ夢「イラク代表」を目指

【うえまつひのり言】

ロアは、本稿のグローバル戦を経て進出したプレー・オフで、あのカルロス・テベスを擁する上海申花に完勝、ACL本選出場を決めた。グローバル戦では、ロアの期待の若手日系のジョー・カレティが公式戦デビューを果たしたことは、他で改めて書く必要があるだろう。

すには、豪州に留まることは「足踏み過ぎず、今は2段階越してステップアップしていかなければいけない」との考えで他に活躍の場を求めたのだった。

豪州を離れてからの彼の動向を把握していなかったが、今回は思わずぬところでの再会となった。ロアの対戦相手が決まる試合のダイジェストをチェックして、下馬評の低いチームを勝利に導く1ゴール1アシストの活躍を見せていたのが、アザウィだった。注目が集まるACLこそ自らのアピールの最高の機会と考えての短期移籍先で、ブリスベンへの“凱旋”を自らの足で引き寄せた。

しかし、かつてブリスベンで大暴れていた自分に興味をも示さなかった相手との対戦は、ほろ苦いものに終わった。実力差は拭えず6-0というスコアは想定内だったものの、それこそ彼自身には想定外だった前半終了での交代で絶好のアピールの機会是不完全燃焼に終わった。

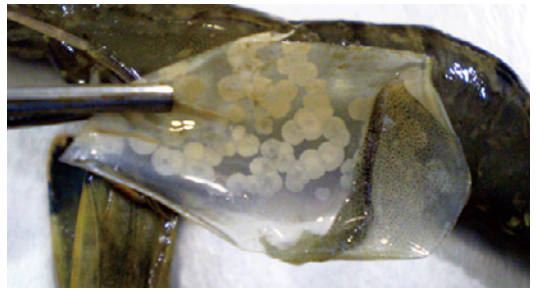
「今の僕は止まっている暇が無い」と語る上昇志向の塊のような男の「足踏み」。当然、試合後の表情は険しかった。自らの現在地を再認識し、ここからどんな「2段階越し」で驚かせてくれるのか。まずは、次の知らせを待つことにしよう。

第127回 クィーンズランド州の釣り情報

フィッシングライター: 金園泰秀 (YASU=ブリスベン在住)

エビの白斑病が発生

昨年末、ブリスベンとゴールドコーストの中間付近に位置するローガン川にあるエビの養殖場5カ所で、「白斑病 (WSD: White Spot Disease)」というエビに見られるウイルス性の病気がオーストラリアでは初めて見つかりました。その結果、同エリアの一部の養殖場が閉鎖に追い込まれるという事態になりました。



エビの甲羅の内側に発生する白斑病 (出典: 水産庁ウェブサイト)

この病気が、アジアやアメリカなどで展開するエビの養殖産業にとっては大きな打撃となったというニュースは記憶に新しいと思います。

同病の被害の拡大を防ぐために、ローガン川とアルバート川では甲殻類の漁業やレクリエーションでの捕獲が禁止されています。カニかごでのカニ捕りや投網などでのエビ捕り、そしてヤビー・ポンプを使った釣りのエサとなるヤビー (穴ジャコの間) の捕獲も含まれます。



NSW州では磯釣りにライフジャケットの着用が義務化された

また、もし同河川以外で白斑病の甲殻類が発見された場合は、「FishWatch 24 hour hotline」(Tel: 1800-815-507) への通報が求められています。

話は変わり、昨年末からNSW州では磯釣りにライフジャケットの着用が義務付けられました。最近の磯釣り人気の高まりの一方で、海の恐ろしさへの認識が薄いアングラーたちの事故が相次いでいることに対する措置のようです。NSW州だけではなく、QLD州の磯も危険な場所

が多いので、磯釣りへの釣行の際はライフジャケット着用と共に滑らない磯ブーツやスパイク・シューズなどを履いて、楽しく安全な釣りを楽しみたいものです。

また、ライフジャケットも一部では落水した時にひもが切れたり、浮力が弱いなどの欠陥品も流通しているようです。そこで、購入の際は十分にその点に注意して安全な物を選びましょう。



オーストラリアの釣り情報
Web: www.fujimaru.com.au

便利屋 熊屋 KUMA-YA

《日常生活》
庭仕事全般、芝刈り、ゴミ捨て、寝る、修理関係全般、ペンキ塗り、同行、いらぬ家具の回収、欠員補充、話し相手、遊び相手、引越のお手伝い、家具、荷物の運搬、移動、設置 (トヨタハイラックス荷台付 所有) ツアー手配、同行、案内、留守宅管理、肉屋と魚屋の紹介

— 今月のスペシャル —
2月中は熊屋へのお支払いはお金だけではなくビールでも支払いが可能です。1時間の作業をビール1カートンでやらせていただきます。しかも、それだけではありません。ななななんと、そのうち2本はお返しします。
※見た事のないメーカーのビールは勘弁して下さい。

法律に触れる事以外、何でも致します。お気軽にお電話下さい。
※お問合せ、お見積もりは9:00AM~7:00PM
0401-437-175 中島まで。
メール: benriyakumaya@gmail.com
※料金は目安として1時間50ドルとお考え下さい。

タイヤのモトガード MOTTOGUARD

MOTTOGUARD AUSTRALIA PTY LTD
117A ARUNDEL DRIVE/GOLD COAST HWY, GOLD COAST, QLD 4214
PH:07 5563 1188 または 5563 1186
FAX:07 5563 1175 www.mottoguard.com

超特価! 激安タイヤ & オイル交換 サービス

新入荷
175/70 x 13 - \$59
205/65 x 15 - \$76
195/60 x 15 - \$95

セールは商品がなくなり次第終了させていただきます。

1.エンジンオイル交換 (最大3.9リットル)	小型車	中型車
2.オイルフィルター交換 (\$8まで) 3.次回オイル交換のステッカーと工具	\$108	\$118
所要時間20分 1~3の料金が含まれます	オイル、フィルター交換	
4.スパープラグ交換 (標準タイプ、最大4個)	\$128	\$136
所要時間25分 1~4の料金が含まれます	オイル、フィルター、スパープラグ交換	
5.ブレーキ液補充 6.クラッチ液補充 7.バッテリー液補充 8.パワーステアリングオイル補充 9.ギアボックスオイル補充 10.リアアクスルオイル補充 11.オートマチックトランスミッションオイル補充 12.エアフィルター掃除 13.ウォッシュャー液補充 14.ラジエーター液補充 15.エンジンルーム掃除	\$138	\$148
所要時間45分 1~15の料金が含まれます	M サービス	

当社のタイヤがサービスが安いわけ
タイヤや自動車用品は製造元から直接輸入しておりますので中間マージンがかかりません。

夜間の修理も承ります。

Ashmore Grease Monkeys
アッシュモア グリース モンキーズ
自動車整備工場 出張/引取り修理

- 安心の技術力**
日本、豪州で17年のキャリア。ヨーロッパ車専門店4年務めました。
- 引取修理**
出勤時にお勧め先で引取り、仕事が終わる時に引渡し。
- ご自宅でお子様を看ながら点検・修理を受ける事が出来ます。
- 旅行中に点検**
・GC空港で出発前に引取り
・到着後、空港で引渡し
そのまま空港からお乗り頂けます。
- 日本語でわかり易く説明しますので車の知識が全くないお客様でも安心してご利用頂けます。

お問い合わせは日本語でメールでも見積もり可能です。
EMAIL: **0422-249-826**
online.quote@hotmail.com
Shop 4/37 Bailey Crescent Southport

John Snow Auto Repairs

サウスポートの中心街で、買い物ついでに車をチェック!!
John Snow Auto Repairsは、ずーっと同じ場所で信用と実績の36年

- *車の売却時に Road Safety Certificate (ロードワシー) \$77.35
- *20%割引き始めました! 要予約
定期点検サービスを初回依頼の方対象 オイル/フィルター交換、ブレーキ/サスペンション チェック、フルセーフティチェックなど。またはログブックサービス。各メーカーのログブックに基づく定期点検
- *車の購入前チェック \$77
個人から購入の場合、ぜひお勧めします。

まずはお電話にて
(07) 5532 5721
【日本語直通】
0402 487 388
【日本語: Keiko】

Southport Station
Davenport St
Office works
Rawlins St
HERE! ★
Australia Post
High St

John Snow Auto Repairs
16 Rawlins Street Southport QLD 4215 のホイスト完備、駐車場14台分有り
営業時間: 月~金 7:30AM-5PM (日祭休)
ウェブサイト www.johnsnowauto.com.au

J SPEC BODY WORKS

自動車板金塗装

日本人経営の確かな板金技術!

店頭までお見積もりに来ていただいた方限定!
ヘッドライト・ポリッシュ 無料サービス
車がきれいに若返る!

お客様のご要望に合わせて丁寧に相談させていただきますようご来店の際は事前にご予約ください。

是非お気軽にご連絡下さい。
Tel: **0432-655-907**
住所: 5/17 Bailey Cres, Southport
Email: shin@jspecbody.com <https://www.facebook.com/jspecbodyworks>

★フェイスブックページはコチラ

MOTTOGUARD

当社のタイヤがサービスが安いわけ
タイヤや自動車用品は製造元から直接輸入しておりますので中間マージンがかかりません。

夜間の修理も承ります。

MAP: LAKESIDE GOLF COURSE, HELMSDALE, COOMBAH LAKE, MOTTOGUARD, DRIVE-THRU COFFEE, JAPANESE RESTAURANT, FREEZONE PETROL STATION, MARBLE ARCH PLACE, WESTFIELD, HELMSDALE, HEBURN GARDEN, MARBLE ARCH PLACE, BOTTLE SHOP, CAR WASH, BRISBANE ROAD, PINNACLES, GAVEN, RUNWAY BAY, HARBOUR TOWN, BRISBANE ROAD, GLEBE DRIVE, COLLEY DRIVE

Auto Infinity TAKE

車のことで不安・不満を感じたら...

- ◎点検・修理を中心とした幅広いサービス
- ◎日本人メカニックによる親切なアドバイス
- ◎気軽に立ち寄れる雰囲気

「テイク」は安心・満足を提供します!!

- *点検・修理をご予約の方へ無料送迎サービス有ります。(要予約)
- *オイル交換 \$32.00~ (オイルフィルターは含みません)
- *フル点検 \$105.00~ (要予約)
- *その他、ロードワシー、板金、塗装、レッカー移動手配、委託販売車、中古車など、車の事全般、何でもお問い合わせ下さい。

日本人自動車整備工場 **テイク**
営業時間: 月曜日 ~ 金曜日 9:00 ~ 17:00
Unit 6/6 Green Glen Rd., Ashmore QLD 4214
Tel: **5539-1599** Mobile: 0431-763-574

WE ARE HERE
Ashmore City ショッピングセンター
エフトボスクレジットカード可

コラム

Web版

コラム

恋愛心理学

自分にとっての最良のパートナーはどんな人なのか、いったいどうすればそんな人に出会えるのか、相手の心の中を知り、幸せな関係を築いていくためのヒントをご紹介します。

逆心理 (4)

Eva Chen (エヴァ・チェン) ◎恋愛コラム執筆および恋愛コンサルタント歴20年以上。その豊富な知識と献身的な仕事ぶりが1,000組以上のカップル誕生をもたらす。Web: www.metropersonal.com.au, Email: eva@metropersonal.com.au



前回のコラムでは、いかに自分たちを愛してくれる人に感謝するかをお話ししました。今回は、男女関係を構築をしていく上で重要な、逆心理に対抗する手段でもある「失敗を認めること」の必要性に触れます。というのも、プライドが高いあまり、傷付くことを受け入れられなくなっている人を目にすることがよくあるからです。

例えば、片思いをしている方からよく相談を持ちかけられることがあります。彼らに共通していることとして、恋に深く落ちていないものの、相手と両思いでないかもしれないという事実が受け入れられずにいることがあります。そのような人は「彼のためにやれることは全てしたから今さら諦めることはできない」「自分が彼女に見合わないなんて信じられない」「何か間違ったことを言ってしまったら、気に障ることをしてしまったのでしょうか?」「彼のような理想的な人をまた見つけられる気がしない」などと相談の際に口にします。この傷付くことを受け入れられない状態が、逆心理の始まりです。

職場で、家庭で、そして友人関係の中でも人生では失望に直面したり、望んだことと反対の結果を受け入れなければならぬことは多くあります。何も犠牲にしたことがない、失望したり、落胆したことがない人なんていません。男女関係においても、それは例外ではありません。どんな

に美しい女性でも、どんなにお金持ちの男性でも、拒絶される経験は誰にとっても等しくあります。安全第一な態度では何の前進もありません。

この傷付くという事実を受け入れることは、男女関係を築くことに頑張らなくても良いと言っているわけではありません。興味を持ってくれない人を追いかけるのを止めたり、進展が無い恋からは手を引く方が賢明であるということです。そこに勝ち負けはないのです。

傷付くことは結果的に良いことなのです。傷付くことで自分自身がどんな風に成長できたか、何を改善できるのか、何を本当に望んでいるのか、また男女関係を築く上で一番重要なものは何かということを理解する機会を手にするからです。そして、この機会が「本当に必要とすべき人」にたどり着くためのステップとなります。

また、自分たちに問題があったから傷付くというわけではありません。相手に受け入れてもらえなかったという失敗には、相手の方にも何らかの問題があった可能性があります。

失敗や傷付くことを恐れなくなった時、逆心理の影響を受けることは無くなります。感情に支配されず、穏やかな心で良い決断ができるでしょう。多くの男女が望んだパートナーを得ているのは、傷付くことを恐れなかったからなのです。

美容

Web版

美容/健康

ツッパのモテ髪を手に入れよう!



美容師 Hitomi
YUKI Hair Spa Gold Coast
渋谷、恵比寿という東京の一等地で磨いた技術を、ゴールドコーストのゆったりとした空気の中で提供する30代女性美容師。「髪を整えることで、気持ちも整う」と考え、美容室での特別な時間と施術を提供。
Web: muhd.com.au
髪についての悩みや疑問など下記アドレスまでご相談ください。Email: nichigo@muhd.com.au

第46回 髪も頭皮も夏疲れ

髪の毛は毛周期と呼ばれる“成長期→退行期→休止期”を繰り返しているため、正常であれば1日に50~100本くらい抜けていきます。しかし、暑い夏に受けた紫外線や、冷たいものの取り過ぎやクーラーによる血行不良、取り除けなかった汗や老廃物による毛穴の詰まりなどによって毛周期が乱れ、抜け毛や髪のごわつき、頭皮の臭いが気になることが多くなります。では、夏の間にダメージを受けた髪に対して、どのようなケアができるのでしょうか?

意外に見落としがちなブラッシング

まず見直したいのが、毎日のブラッシングです。ブラシで髪をとかすことには、以下のようなメリットがあります。

- ◎頭皮環境を清潔にする
髪や頭皮に付着したほこりやフケを取り除く効果があります。シャンプーをする前にブラッシングをするとより効果的。
- ◎天然のトリートメント効果
ブラッシングをすることで、頭皮から分泌される皮脂が髪の毛まで行き渡ります。これはまさに天然のトリートメントです。
- ◎マッサージ効果
頭皮を適度に刺激することにより血行が良くなり、髪の育成にも効果的です。

ぬるま湯での頭皮の予洗い

皆さんはご自身でシャンプーをされる際、事前にどれくらい頭皮の“予洗い”をしますか? 予洗いとは、シャンプーを付ける前にぬるま湯で髪と頭皮をすすぐこと。ポイントは髪を濡らすことではなく“頭皮を予洗いする”ことで、理想は38度くらいのぬるま湯で約1分間です。

美容室でシャンプーをする際は泡立てる前にきっちり予洗いをします。これにより、なんと70パーセントほどの汚れが落ちてしまい、シャンプーが泡立ちやすくなるのです。シャンプーがきちんと泡立つと髪同士の摩擦が軽減されます。「シャンプーが泡立たなくて、量をたくさん使ってしまう」という方は、ぜひ予洗いを実践してみてください。いつものシャンプー習慣を少し変えるだけで夏疲れにも効果が歴然。髪がきれいだと気分も明るくなりますね。

更に、プロの手によるヘッドスパやトリートメントも取り入れるとより効果的です。美容室を訪れる際、せっかくのチャンスですから信頼のおける美容師さんにどんな小さなことでも質問・相談してみましょ。私も抜け毛の相談、ケアやアレンジの方法などたくさんの質問を頂きます。健康な髪は健康な頭皮から作られますので、変化の大きいこの時期に、まずは夏疲れのケアを試してみてください。

資産家・会社役員・セレブリティとの結婚
エグゼクティブとの出逢いをプロがアレンジします

Eva Chenからのメッセージ

私たちは普段、想像ではなく実際に見た事を見ています。人の内面は、性格や態度などに現れます。一目ぼれというのは現実的ではありません。だからこそ、我慢強く時間をかけて相手を“見て”信じましょう。

<詳細・お問合せは>
07 3010 9264
eva@metropersonal.com.au
月~土 10AM-5PM
Suite 707,320 Adelaide St., Brisbane (セントラル駅近く)

Metro Personal Consultants
www.metropersonal.com.au
07 3010 9264, 0433 560 668
—素敵なエグゼクティブがあなたを待っています!—

ジョン (38歳) イギリス人 (オーストラリア市民権保持者) 医者。とても有名で成功している。100以上の国を旅行したことがあり、テレビやラジオにも出演。謙虚で現実的で誠実。(問合せは0433560668)

リック (39歳) オーストラリア人 ビジネスマン。182センチでハンサム。未婚で子供もいない。スポーツと旅行が趣味でテニスとクリケットをする。水泳とアウトドアが好き。人生のパートナーを真剣に探している。(問合せは0730109264)

アンディ (49歳) オーストラリア/イギリス人 182センチで着こなす上手。大きな会社のナショナルマネージャーをしている。イギリスで育ち、オーストラリアに長い間住んでいる。ユーモアのセンスがあり、自信があり、旅もよくする。アジアの文化を人々を愛する。(問合せは0433560668)

健康な髪、健康な頭皮へ導きます。
YUKI Hair Spa
more than a hair salon

ゴールドコースト店
Hitomi が復帰しました!ごひいきのお客様にまたお会いできるのを楽しみにしております。3月いっぱいまで、初回お試し価格として全メニューから20% オフさせていただきます。
ブリスベン店
毎週水曜日限定 カリスママッサージセラピストNoriによる小顔マッサージがスタートしました。顔のたるみ・むくみを改善!フェイスラインをぐぐっと引き上げ、リフトアップで若々しく。

詳しくはホームページから

www.muhd.com.au

ゴールドコースト サーフーズパラダイス店
Shop 57, Centre Arcade, 3131 Surfers Paradise Blvd., Surfers Paradise
電話予約 07 5592 3463
水~金10AM~7PM,土日9AM~6PM,月火定休

ブリスベン アナリー店
Shop 8/478 Ipswich Rd., Annerley, Brisbane
電話予約:07 3161 9989
火~金10AM~7PM,土9AM~6PM,日・月定休

中古車売買のエキスパート
QLD州公認正規ディーラー CARS 4 U (NB Motor Wholesale)

個人売買や販売ライセンスのない業者から買って失敗した...
そのような失敗をしたくない、繰り返したくない、あなた!
私たちプロにお任せください。

ワーホリ歓迎

- ✓ 卸売りだからどこよりも安い!
- ✓ あなたのご希望の車を仕入れます!
- ✓ ご予算・車種をお伝えください。
- ✓ 買取り下取りも行っております。

オフィス不在が多いため、ご来店前にまず電話・SMSでお問い合わせください。
TEL: 0450 758 484 (日本語)
住所: Southport (ゴールドコースト) 無料送迎いたします。
営業時間: 月~金: 9AM-5PM, 土: 9AM-1AM, 日祝: 休

創業27周年!安心の日本人自動車整備工場
MAXIMORE マキシモア

日本人メカニックによる実績と信頼ある技術力を納得の低価格で

こんなお悩みありませんか?
なんだか車の調子がいつもと違う...
他社で見積った修理代が高すぎる?
ロードワシーって何?いつ必要なの?
中古車を購入したいんだけど、ちょっと不安
まずはご相談下さい!

“期間限定”のお得情報はコチラ

Facebook Instagram 始めました

全員ディーラー出身のベテランメカニック!親切で的確なアドバイスがモットーです。初めてのワーホリメーカーさん、女性の方もお気軽に何でもきいてください!

マキシモア MAXIMORE PTY. LTD.
Tel: (07) 5597-1727
Fax: (07) 5539-3758
http://maximore.jimdo.com
Email: maximore@dodo.com.au
Factory 2, No 7, Kamholtz Crt., Ashmore 4214
●営業時間● 9am~5:30pm 月~金

EFTPOS (銀行カード) クレジットカード OK!!

Gold Coastエリア お車無料引き取り致します。 ※点検サービスのみ

Central Park Plaza
SOUTHPORT NERANG-SOUTHPORT RD NERANG
Televon
KAMHOLTZ CRT
MAXIMORE FACTORY

交差点を曲がって2つ目の坂を上がる

◆美容特集

きれいな肌を守りたい

日焼け防止&
アフター・ケア大作戦!

紫外線 (UV) の強いオーストラリアの夏。ビーチや野外イベントに行くのも楽しい季節である反面、日焼け対策を怠けているとあっという間に肌が焼け、シミやシワができやすくなってしまふ。強い紫外線は皮膚がんなどにかかるリスクも高めてしまうことから、美容だけでなく健康のためにも日焼け止めクリームなどを使う必要がある。そこで、紫外線を浴びる前の予防法と、日焼けをしてしまった後の対処法の両面から、ケア方法をしっかり見直してみよう。

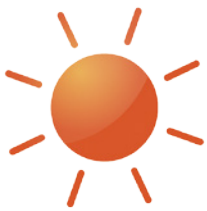


日焼け、未然に防ぐには?

日本の5倍の紫外線量

四季を通じて、オーストラリアの紫外線量は日本の約5倍と言われる。つまり、同じ時間を外で過ごしたとしても、浴びた紫外線量は5倍多いことになるわけだ。事実、オーストラリアではメラノーマなどの皮膚がんが多く報告されており、がんの症例全体の中でも皮膚がんが約80パーセントを占めているなど深刻な状態だ。

オーストラリア政府は、肌を健康的な色に焼きたい人に対しても「日光浴でも皮膚病リスクを考えて」とした上で、右のような5つの紫外線対策を強く推奨している。

オーストラリアでの
紫外線カットの基本5カ条

- ①外にいる時は日陰を探す
- ②紫外線を遮る服を着る
- ③つばの広い帽子をかぶる
- ④できるだけ顔を覆うサングラスを着用
- ⑤SPF30+以上の日焼け止めを使う

出典Web: canceraustralia.gov.au

美肌と日焼けの関係

紫外線が肌に当たると、体内で活性酸素が作られる。この活性酸素が原因となって肌のシミやシワが作られ、たるみなども起きやすくなる。また、「日に焼ける」とは言っても肌が熱で焦げるのではなく、実際

は紫外線の刺激による色素形成細胞(メラノサイト)の活性化がメラニン色素を生み出すことにより、肌の色が濃くなる状態を作り出している。

メラニン色素は、有害な紫外線を肌の細胞の奥まで届かなくするよう遮る役割を持つものなので、紫外線を浴びずにいれば不要となり、ターンオーバーによって排出され、肌の色も元に戻るという仕組み。いずれにしても、紫外線がアンチエイジングのためにも美肌のためにも大敵であることに変わりはない。

対策としては、日焼け止めやサングラス、帽子などで体の表面で紫外線をブロックすること、活性酸素の除去(抗酸化)に役立つ食事などを心掛けること、また、活性酸素を過剰に増やさず肌の生まれ変わりのサイクルを正しく保つために睡眠をしつ

かり取る、ストレスを溜めない、喫煙や飲酒を控えることなども重要だ。



製品表示を見てみよう

日焼け止め製品の選び方

SPFとPAって?

日焼け止めクリームなどを買う時に気になる「SPF50+」や「PA++」などの表示。数字が大きければ大きいほど良いような気もするが正しい意味は知らないまま、という人も少なくないのでは。

SPF (Sun Protection Factor) はUV-B (紫外線B波) を遮る効果を表しており、このUV-Bとは、メラニン色素をたくさん作り、シミやそばかすの原因となるもの。SPF50+なら「普段、日焼けするまでにかかる時間を50倍先延ばしできる」ということになる。

PA (Protection Grade of UVA) はUV-A (紫外線A波) を遮る効果を表しており、UV-Aとは活性酸素を生み出しシワやたるみの原因となるもの。「+」の数が多いほど、しっかりUV-Aをブロックする効果があるということになる。

いずれの場合も、効果の高い日焼け止めは肌への負担が大きいという問題がある。また、日焼け止めは時間がたつと効果が薄れるということからも、肌への負担の大きいSPF50+のものを一度だけ塗る(日焼け止め効果は途中で切れるが肌への負担は大きいまま)よりも、SPF30+のものを塗り直して使うほうが良さそうだ。

紫外線吸収剤と紫外線散乱剤

日本では紫外線吸収剤(UV absorbers)を使った日焼け止めが一般的。これは文字通り紫外線を吸収して体の奥へと通さないタイプで、サラッと手触

りが良く魅力的な化合物だが、防御力が高い分だけ肌への負担も重いとされている。

一方、紫外線散乱剤(UV scattering agent)はオーストラリアで一般的なタイプの日焼け止め、紫外線を跳ね返すことで体内へと通さないというもの。化合物ではなくノンケミカルなので体に優しいが、ベタツとした質感が少し気になるかもしれない。

紫外線吸収剤と紫外線散乱剤の両方を使って作られた製品などもあるが、それぞれの特徴を知った上で、自分の求めるポイントに応じて選んでみよう。



早めの対処がカギ!

日焼けをしたらアフター・ケア

外出時の対策を万全にしたつもりでも、うっかり日焼けをしてしまうこともある。日焼け後の肌にダメージを残さないために重要となるのが、丁寧なアフター・ケアだ。そのカギとなる4つのステップは以下の通り。

①肌のほてりを沈静化

日焼け後の肌は炎症を起こしている状態なので、まずはしっかり冷やす。水に濡らして絞ったタオルをそっと肌に乗せるだけで簡単にできるので、とにかく早めのケアがポイントだ。

②体内と肌の水分補給

肌のほてりがしっかり取れたら、日焼け後に失われた体内の水分を補給する。水やスポーツ・ドリンクなどを飲み、体内の潤いの回復を。

そして肌にも化粧水などで優しく水分補給をする。化粧水は消炎作用のあるアロエや、シミなどの色素沈着を防いでくれるビタミン配合のものをたっぷり使用し、決して肌をこすらないように注意したい。やけどや炎症に効くラベンダーのアロマ・オイルを使ったジェルなども、肌のヒリヒリ感を和らげてくれる。

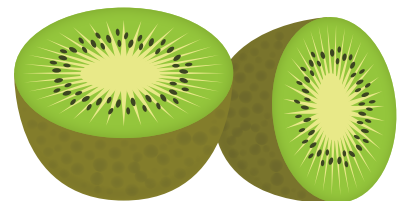
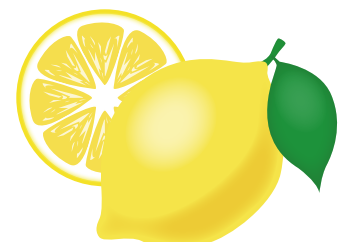
③保湿

肌にたっぷり水分を補給した後は、

④活性酸素対策

肌で受けた紫外線は体内に活性酸素を作り出し、細胞を老化させる。そのため、活性酸素を除去する抗酸化作用のある栄養素(ビタミンA・C・E、アントシアニン、イソフラボン、リコピン、カテキンなど)を含む食品を意識的に取りたい。これらの栄養素を含む果物や野菜をジュースやスムージーにして摂取するのも、暑い日にぴったりだ。

こうした日焼け後のケアはさぼってしまうと後悔することになりかねないので、ぜひ早めの対処を心掛け、紫外線に負けないきれいな肌をキープしよう。



リビング

Web版

リビング

コラム

Web版

コラム

オージー・ワイルドライフ診療日記

■床次史江 (とこなみ ふみえ)
クイーンズランド大学獣医学部卒業。カランピン・ワイルドライフ病院で年間7,000以上の野生動物の診察、治療に携わっているほか、アニマル・ウェルフェア・リーグで小動物獣医として勤務。



第42回 外来種のおオヒキガエル

カランピン野生動物病院でたくさんの野生動物の治療を行っている私たちですが外来種(※)の動物を治療することはできません。オーストラリアの固有種の生存を脅かす存在である外来種を保護すること自体は違法ではないのですが、飼育したり、野生に放つことが禁じられているため、殺処分することになります。



強い繁殖力を持つ外来種のおオヒキガエル (Cane toad)

クイーンズランド州を代表する外来種といえば、やはりおオヒキガエル (Cane toad) です。1935年に中南米からオーストラリアに連れて来られ、サトウキビ畑に巣食うコガネムシなどの害虫駆除の目的で野生に放たれたおオヒキガエルですが、アマガエルの10倍ほど強い繁殖力を持っていて、今ではダーウィンや西オーストラリア州北部にも生息地が広がっています。

おオヒキガエルは毒を持っていて、外敵から身を守るために毒を含んだ液体を飛ばすこともあります。また、おオヒキガエルを食べた肉食動物は、体内に吸収された毒によって心臓や脳神経がまひし、死んでしまいます。希少種のフクロネコ (Quoll) の数が激減してしまったのも、おオヒキガエルの毒性が原因とされています。

また、土を掘って巣を作るハチクイ (Rainbow bee eater) などの鳥は、おオヒキガエルに巣を荒らされたり、卵やヒナを食べられてしまうなどの被害に遭っています。

以上のような理由により、現在オーストラリア政府はおオヒキガエルを害獣とし、駆除を奨励しているのです。動物虐待防止協会「RSPCAオーストラリア」が人道的殺処分方法として認めているのは、①「ホップストップ (HopStop)」という駆除スプレー、②スタンガンで電気ショックを与えた後に頭部を切断、③二酸化炭素中毒の3種類。一般家庭で駆除する場合は、駆除スプレーを用いるのが一番良い方法です。数年前まで奨励されていた「冷凍庫に入れる」という方法は、カエルの神経がまひするまでに時間がかかり、その間は痛みを生じる可能性がある、という理由から現在は疑問視されています。

人間の都合で異国から連れて来られて、また人間の都合で駆除される動物がいるというのは、何とも悲しい話です。

※編注：外来種とは、元々その地域にいなかったが人間の活動によって他の地域から入ってきた生物のこと。生態系や経済に重大な影響を与えることがある。

旦那はオージー

ポップ登美子
◎北海道札幌市出身。オージーの夫と2人の子どもとともにノーザン・テリトリーに在住中。本紙コラムのほかにも、「地球の歩き方」海外特派員などでのフリーランス・ライターや日本語ガイド、日本語教師としても活躍中。
Web: ameblo.jp/kangaroo777
www.facebook.com/miffy777/
ameblo.jp/dawin-japanese

第28回 地上の楽園アサートン高原で新米日本語教師編 その2

【前回までのお話】オーストラリアへ移住後、アサートン高原で念願のフルタイム教師に転身した。

オーストラリアの教師生活は、日本とはかなり異なる。例えば日本では、赴任の2~3週間前に学校を事前訪問することが義務付けられている。しかし日本の約21倍の広さの国土を持つオーストラリアでは、他州から引っ越して来る教師も多く、一度も赴任先を見ずに赴任することも。以下、日豪の学校システムの違いをまとめた。

赴任直後の違い

儀式を重視する日本では、校長室に新任教師を集めて教育委員会からの辞令の授与式が厳かに行われる。また、新年度の朝の打ち合わせで校長から全職員に正式に紹介される。

一方オーストラリアでは、新任教師は校長室で個別に話をするだけで、辞令は郵便書面のみ。また、事前に打ち合わせが無いまま新年度前のPD (職員研修/Professional Development) の中で新任教師の名前を挙げるので、実際に突然名前を呼ばれて驚いた。この時、広い講堂で多くの教師の名前が

次々に呼ばれたので、新任教師の誰がどこにいるのかも分からなかった (別の学校に赴任した際は、校長が「あ、新任教師の紹介を忘れていたわ!」と急に紹介を始めたので更にひどかった)。

着任すると、教員全員にノート・パソコンが貸与される (日本では個人で用意してはいけなないので、この点はとても良い!)

プロジェクターを使いこなす

オーストラリアの小学校では日本のように教科書が無料支給ではないので、ほとんどの授業は教師が用意した資料をプロジェクターで映して行われる。教室に黒板は無く、ホワイト・ボードと電子黒板 (Interactive Whiteboard) が設置されている。つまり、パワーポイント・プロジェクターを使いこなせない教師は、オーストラリアでは無用の長物なのである。私は使用経験があったが、日本の中学・高校ではIT情報科目を教えない限りプロジェクターを使わないことがほとんどだ。

また、日本では校内の限られたパソコンだけで行う成績処理も、オーストラリアでは教師の自宅のパソコンでもできるため、こちらのシステムの方が便利だと実感している。



ラスト=たこり (Web: takori.go-jin.com)

日本食品、生活用品、食器の総合スーパーマーケット

FUJIMART

不ニマート

BRISBANE GOLD COAST

3月初旬より開催

四国 徳島県産品フェア

徳島県の名産品、有機製品、純米酒、すだち酒、海産物等が入荷します。



冷凍コーナーでは、東海産ちりめん、かます開き、太刀魚開き、太刀魚みりん、ぼーぜ開き、ぼーぜみりん、小豆きんつば等も販売。

徳島県のおいしい物をぜひお試しください。

作って食べて、あそんで

「おたのしみフェア」

ほんものそっくりのおかしが、水だけで作れる、ポップンクッキング「なりきってシリーズ」をはじめ、大人気の「びよん ピストル」や「ポップスロット」、自分のことばを録音するものまねをする新商品「ものまね キュウちゃん」も特価販売いたします。



お買い得品

お酒

「アサヒ スーパードライ ミニ樽 (2L)、サントリー ザ・モルツ (小瓶、中瓶)」特売中。

お買い得品

大トロ

空輸にて築地より入荷 本まぐる

特別価格販売 (数量限定)

ブリスベン店での「大トロ」発売を記念し、特別お試し価格販売を予定 (3月初旬、両店にて)。この機会にとるける様な、あのおいさをご堪能ください。

営業時間

月~水、金 / 9:30~17:30
木 / 9:30~18:30
土 / 9:30~17:00
日 / 10:00~16:00

Fuji Mart (Brisbane)

Shop 5, Buranda Village,
264 Ipswich Rd., Woolloongabba QLD 4102
TEL (07)3172-7021

※Princess Alexandra 病院の向かい、M3 ハイウェイ 5 番出口。

営業時間

月~水、金、土 / 9:00~17:30
木 / 9:00~20:00
日 / 10:00~16:00

Fuji Mart (Gold Coast)

Shop 1, Southport Park Shopping Centre
Cnr Ferry & Benowa Rds Southport 4215
TEL: (07) 5591-6211

バスにてご来店の方は、Australia FairとPacific Fairを結ぶ Route 731,741が便利です。

★BNE店は毎週水曜日★
★ダブルスタンプデー★

**\$20お買上げで
スタンプを2個
差し上げます!**

www.facebook.com/FujimartBrisbane

★GC店は毎週火曜日★
★ダブルスタンプデー★

**\$20お買上げで
スタンプを2個
差し上げます!**

www.facebook.com/fujimartgc

エリシア☆の3月の星座占い



エリシア☆プロフィール

祖母の霊感体質を受け継ぎ、幼少時から神秘的な経験をする。法政大学で政治学を学ぶたわら占星術について研究を始める。モダン・古典をあわせた西洋占星術とタロットなどの占術とともに各種ヒーリングとスピリチュアル・リーディングも行う。現在は中野の占い館と自宅で鑑定を行う。石田純一・理子夫妻の結婚披露パーティー・イベント出演、雑誌「Hanako」紹介記事掲載、毎日新聞「毎日婦人」、雑誌「週刊大衆」にインタビュー掲載ほか多数。
Web: www.k4.dion.ne.jp/~erisia

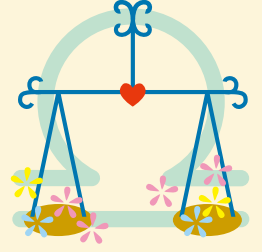
牡羊座 3/21~4/19

仕事ではケアレス・ミスに注意。今まで気がつかなかった仕事の問題点や弱点が見えてくる時なので、方法の見直しが必要になりそう。自己反省するには良い機会。アフター・ファイブにはサークル活動などの中から楽しい恋が芽生えるかも。甘いカクテルが媚薬となりそう。



天秤座 9/23~10/23

先月はしゃぎ過ぎた人はやや反省の雲行き。しばらく病院に行っていない人は思い切って健康診断を！ 仕事では詰め甘さを指摘されてやや落ち込むかも……。その分趣味では大活躍できそう。恋は動物園や遊園地に行くのがお勧め。子どものころに戻って素直になれそう。



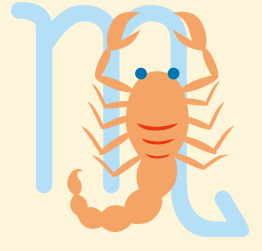
牡牛座 4/20~5/20

情報網が発達して、たくさんのうわさ話が集まりそう。中には不要なものやその情報もあるので、振り回されて自分を見失う危険性も。仕事ではかなり活躍できそうなので、忙しい中で邪念を払って。恋は職場の中で危険な関係に？ 1人で抱え込まず親友に相談して。



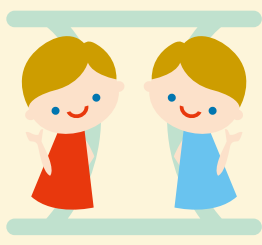
蠍座 10/24~11/22

自己アピールがいつもよりうまくできそうな今月。アイデアを思いついたら、とりあえず書きとめておくこと。発表の場を探して、会社の企画コンペなどに応募するのも吉。恋はなれ合いに注意し、相手にも気を遣って。景色の良い場所に行って愛を伝えると良い感じに。



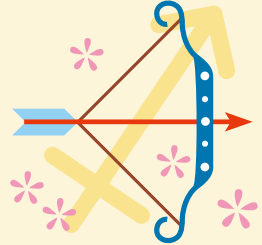
双子座 5/21~6/21

仕事でのやる気や野心が出てきて、他より1歩抜きん出たい意識が高まりそう。そのためには仕事のできる上司や先輩のやり方をお手本にしてみよう。自分に足りなかったものがはっきりしてきそう。恋は旅先でのチャンスがある時。週末は友達と遠出をしてみよう。



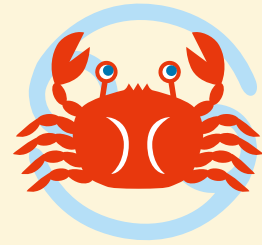
射手座 11/23~12/21

メールや電話、インターネットに夢中になり、通信料がアップして家族からひんしゅくを買ってしまいそう。たまには携帯やパソコンをお休みして家族と話す時間を持つてみては？ 恋はドラマチックな展開。ひと目ぼれの予感も……。シルバーの小物がラッキーアイテム。



蟹座 6/22~7/22

古いしがらみから自由になって解放感を味わえそう。冒険心が高まるので何か新しいことにチャレンジするのも良さそう。逆に恋は情念のぶつかり合いや嫉妬など、やや面倒な雰囲気？ 職場の女性に相談してみると良いヒントが。スポーツ観戦がストレス解消に◎。



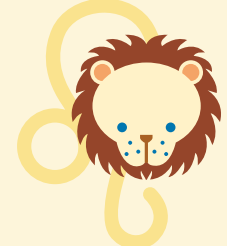
山羊座 12/22~1/20

好奇心が旺盛になり、習い事や講演会で忙しくなりそうな今月。軽やかなフットワークで活躍できそうな予感。その分体はややオーバーワーク。なるべく栄養のバランスを考えて体調管理を！ 恋は親しみやすい雰囲気。おそろいのプレスレットを付けると絆が深まるかも。



獅子座 7/23~8/22

ライバルに出し抜かれたり、理想と現実の違いに戸惑ったりやや重苦しい風が吹く予感。いろいろなことを見直して、思い切って壊してみるのも打開策の1つとなりそう。恋は新たな展開へと進化の時。自分から積極的に！ お気に入りの下着を着けると魅力アップ。



水瓶座 1/21~2/18

今までお金に無頓着だった人ほど、収入について考える時。貯金の利率を見直したり、サイド・ビジネスを考えたりしては？ 安定した未来の自分を思い描いて財形貯蓄を始めるのもOK。恋はドライブが楽しそう。ただし運転は相手に任せて、思いきり自然を楽しんで。



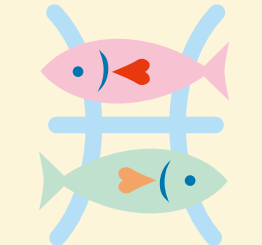
乙女座 8/23~9/22

他人からの視線が気になってつつい格好付けてしまいそう。そのためお財布のひもも緩くなりがちで、後悔するはめに……。その分デートは楽しめるので恋人との関係は良好！ モテ過ぎてトラブルにならないように。ミント・ティーを飲むと幸せな気分になれそう。



魚座 2/19~3/20

スポットライトが自分に当たり、なんとなくプレッシャーを感じそう。あなたに嫉妬する人もいるかも。敵と味方のはっきりするけれど、めげずに一生懸命努力すれば、必ず自分の糧となりそう。恋は感性が豊かな時。美術館巡りや音楽鑑賞でワンランク上のデートを。



サウスポート駅前 新サロンオープン!

日曜プレス
を見たて



10% オフ &
エキストラマッサージ
プレゼント

メンズカット \$35
レディースカット \$45
(シャンプーとマッサージ込み)
キッズカット \$20~
学割有り
(語学学校の生徒も対象)

日本の技術でしっかり施術
予約無しで可能



Upa
Japanese Hair Salon

Shop4 46Nerang St Southport
(Southport駅正面)
営業時間: 9:00~18:00
予約: 0410 340 783 (日本語可)
@ the_barber_shop_upa

エース スポーツ アカデミー

ゴールドコーストの青空の下で
スポーツをしながら資格をゲット



おすすめコース
サティフィケートI スポーツ&リクリエーション SIS10115
22週間 \$2,200
サティフィケートII スポーツ&リクリエーション SIS20115
46週間 \$4,600

TEL:07-5597-5410
TEL:0417-001-643
日本語でのお問合わせは
TEL:0414-478-888
TEL:0414-312-524
info@acesports.edu.au
www.acesports.edu.au

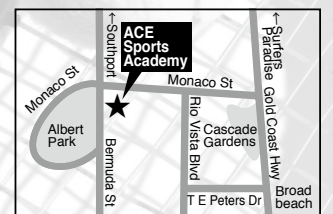
●学生ビザ発行 ●授業料学期毎の支払い
●毎週月曜入校 ●無料体験レッスン可

エーステニスプログラム

サティフィケートIII (スポーツ&リクリエーション) SIS30115 46週間\$5,520
サティフィケートIV (スポーツ&リクリエーション) SIS40115 46週間\$5,520
サティフィケートII (スポーツコーチング) SIS20513 46週間\$5,520

エースゴルフプログラム

SIS20412
サティフィケートII(スポーツキャリアオリエンティド・パーティシペーション) 24週間\$5,870~
サティフィケートIII(スポーツキャリアオリエンティド・パーティシペーション) 24週間\$5,870~
SIS30613
その他のコースもあります。

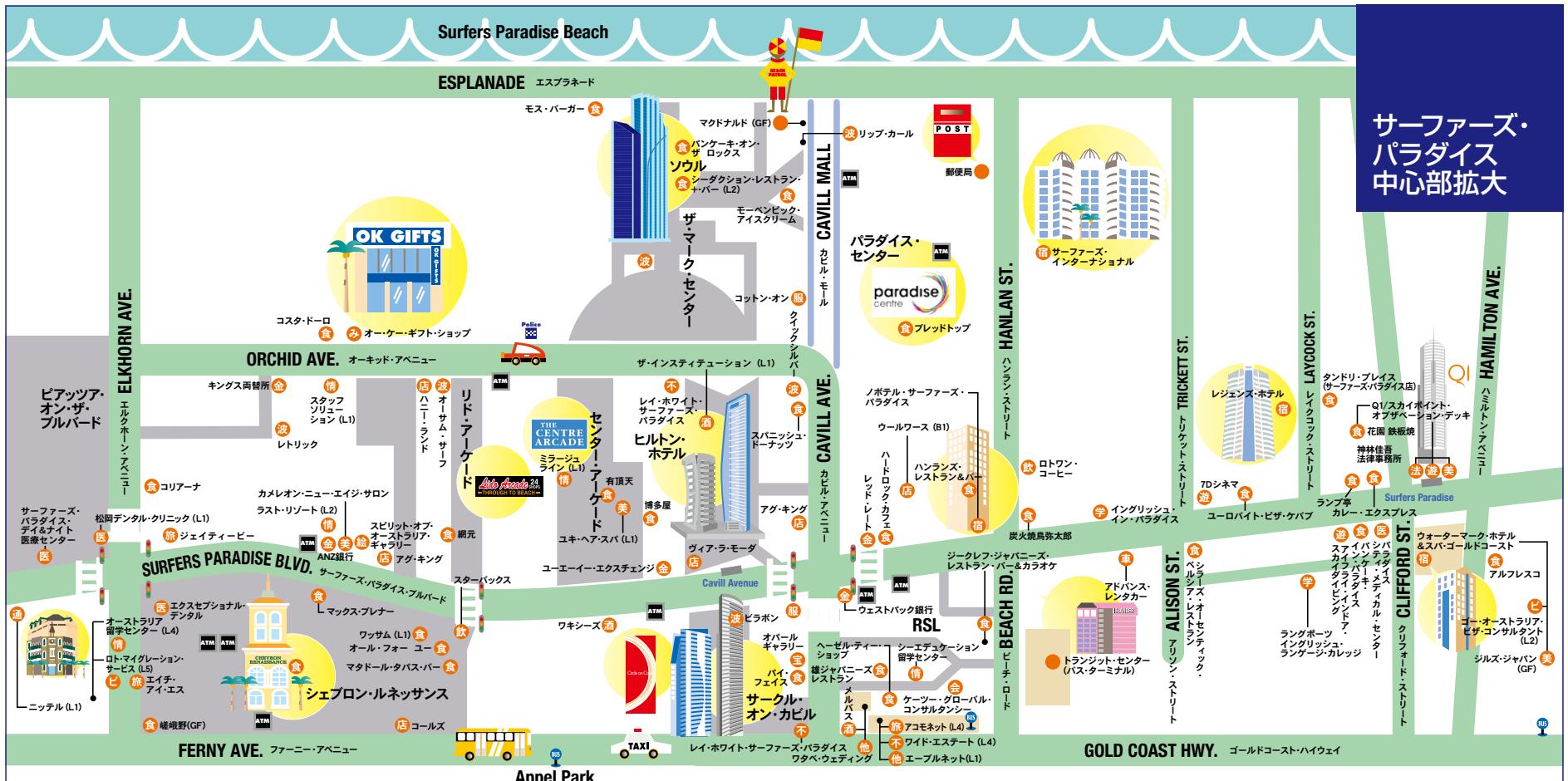


Police Citizen Youth Club,
180 Monaco St. Broadbeach Waters 4218
ポリス・シチズン・ユース・クラブ内

ゴールドコースト 広域&市内マップ

美しい白砂のビーチが、およそ57
キロ続いている世界有数のサーフ
イン・スポット、ゴールドコースト。魅力
いっぱいのこの街を散策してみよう。

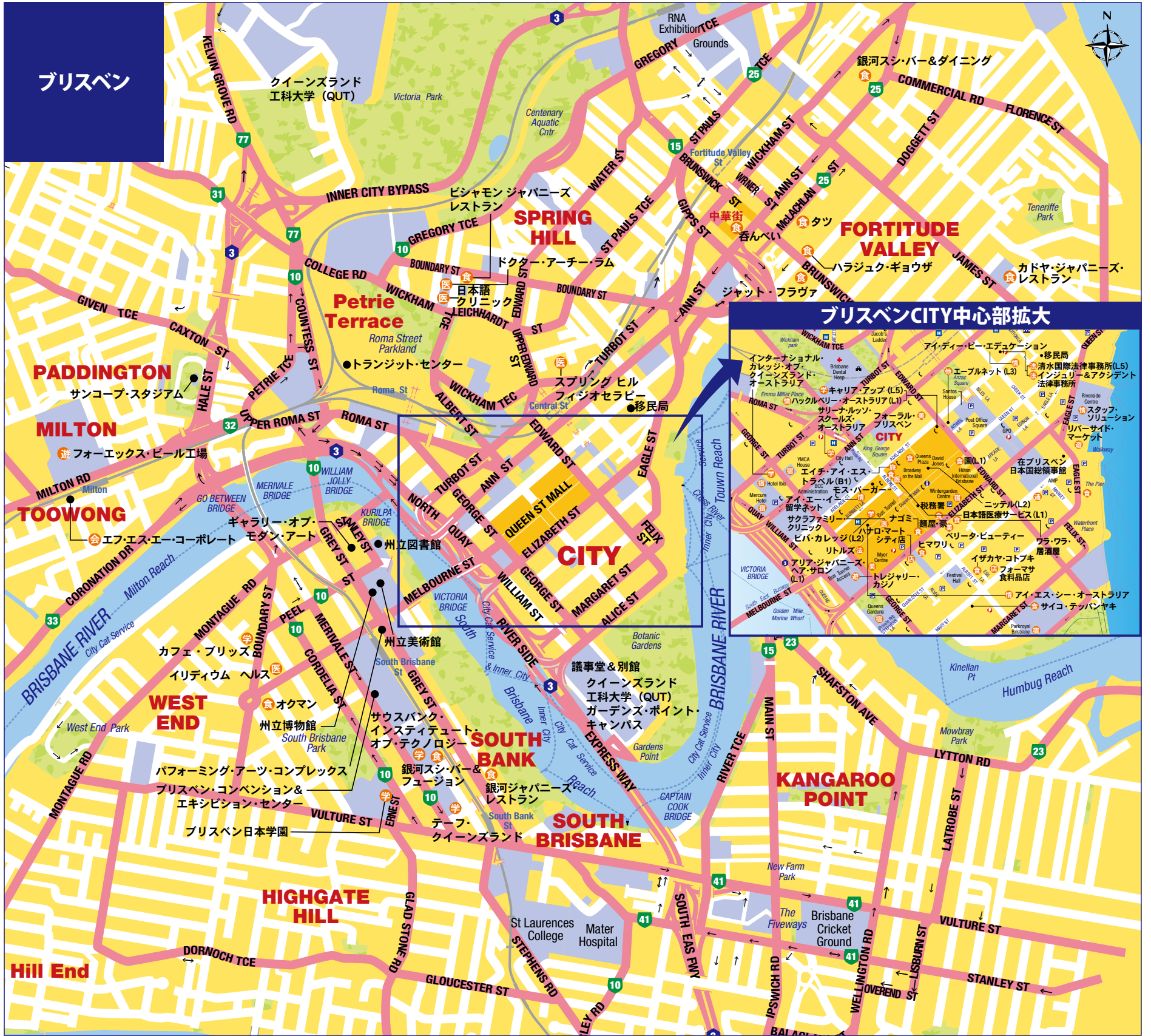
- 記号の説明**
- 医 医療
 - カ カフェ
 - 絵 絵画ギャラリー
 - パ パン、パブ
 - 土 土産
 - レ レストラン、テイクアウト店
 - 歯 歯科施設
 - フ ファイナンス
 - 車 レンタカー
 - 旅 旅行、エアライン
 - サ サーフショップ
 - ビ ビザ・コンサルタント
 - 情 情報センター
 - 法 法律事務所
 - 商 商館、銀行
 - 映 映画館
 - 時 時計
 - ア アトラクション
 - ブ ブランド
 - 美 美容
 - シ ショップ
 - 学 学校
 - 不 不動産
 - 会 会計事務所
 - 他 その他
- ※階数表記の説明
地下=B (Basement) 1階=GF (Ground Floor)
2階=L1 (Level 1) 3階=L2 (Level 2)





ブリスベン 広域&市内マップ

オーストラリアで3番目に大きな都市ブリスベン。自然も文化も豊かなこの街のとおきを探そう！



dental ON FALCONER

- ✓ 日本人スタッフ常勤
- ✓ 日本語で症状を説明
- ✓ 親切、丁寧な治療

あなたの大切な歯を私たちが守ります。

Dr. Jack Y Chen B.D. Sc. (QLD) / Dr. Tony Menodza B.D. Sc (QLD)
 99 Falconer St, Southport QLD
(07) 5571 0866 (英語)

日本人スタッフをご希望の方はお名前とお電話番号をお残しください。こちらから折り返しさせていただきます。

診療時間: **土曜日診療だから便利!**
 月~金 7:30AM - 5PM, 土 8AM - 1PM

周辺に無料駐車スペースがございます。
 オーストラリアフェアより735をご利用ください。バス停は当院の目の前。また、トラムで来られる場合、Nerang station 駅より徒歩5分。

アンチエイジング・一般歯科

前歯などの審美改善により、
 外見を若々しくします。

口元周りのしわ・たるみ・豊齢線などを改善し、
 肌をふっくらとさせるコラーゲン再生療法

松岡デンタルクリニック

Dr.松岡ひろみ

TEL:5526-8011(日本語) <要予約>

Shop13 Piazza on the Boulevard 3221 Surfers Paradise Blvd.
 (IHGold Coast Hwy.) Surfers Paradise 4217 QLD

トラム駅“Cavill Ave.”より徒歩3分

マップ



ケアンズ 広域&市内マップ

QLD州北部にある、熱帯気候に属するトロピカルな都市ケアンズ。近年、開発が進む街でのアクティビティーや、大自然を楽しもう。

ケアンズからドライブする時の目安

スポット	距離	時間	スポット	距離	時間
キュランダ	25km	約30分	デインツリー	110km	約2時間
パーム・コーブ	25km	約20分	ミッション・ビーチ	141km	約2時間
ポート・ダグラス	67km	約1時間	クックタウン	331km	約4時間

ケアンズから島へ行く時の目安

島	アクセス方法&時間
リザード島	飛行機で約1時間
グリーン島	水上飛行機で約10分、または高速船で約45分
フィッツロイ島	高速船で約45分
ダンク島	飛行機で約45分 (サウス・ミッション・ビーチからは水上タクシーで約10分)
ベダラ島	ダンク島まで行き、そこからボートで約15分
フランクリン島	車でラッセル川まで約30分、そこから船で約1時間

ポート・ダグラス

ケアンズCITY中心部拡大

ケアンズ周辺MAP

さくらクリニック

ゴールドコーストの日本語医療サービス

- * 海外旅行保険で 診察、薬、各検査、通訳等の代金は支払い不要です。(保険適応外ケースもあります。)
- * 女性医師常勤(2名)で婦人科検診も安心!
- * 日本人通訳(看護師)が常駐。

診療時間 (予約優先)
月~金 9am~5pm
土 9am~12pm

無料送迎付き!

生理不順、便秘、不眠、ニキビなど慣れない海外生活で体調が狂いがちではありませんか?
悪化させない為には、早目の診察が大切です。
※これらの症状は全て海外旅行保険でカバーされます。

Health HQ(ヘルスHQ内) さくらクリニック
住所: Level 2, 95 Nerang St. Southport QLD 4215
無料駐車場完備(地下B2)

0487-119-119

ウェブサイト: <http://southportsakuraclinic.web.fc2.com/>

Nihongo Clinic

日本語クリニック (セント・アンドリュース病院内)

急な発熱や風邪の症状、腹痛、下痢、吐き気、目や耳の不快感、生理不順、やけど、吹き出物、なかなか良くならない虫刺され... 無理をしないで早めに治療しましょう。

海外旅行傷害保険 提携病院だから安心

キャッシュレスサービス
保険が適用されればお支払い\$0で診察、治療が受けられるのでお財布も安心。

通訳サービス
日本語通訳が付くので言葉も安心。

診療時間 **要予約** (当日のご予約も受け付けています)
月~金: 9AM~6PM 土: 9AM~2PM (緊急時は24時間対応)

ご予約・お問合せは上記診療時間内に
お気軽に日本語でどうぞ。

St Andrew's Hospital
North Street
Emergency Centre Entrance
Spring Hill QLD 4000
プリズベン・シティ・ホールより徒歩10分
無料駐車券をご希望の方はお問い合わせ下さい。



がんばる ワーキング・ホリデー・メーカーにフォーカス みんなの「ワーホリ・ダイアリー」

オーストラリアで夢や目標に向かってがんばる人を毎月紹介。

ワイン樽を芸術に変えるアーティスト

今回登場のワーホリ・メーカーは？

山下亮太さん

1987年生まれ・佐賀県出身
芸術大学を卒業後、中学校での非常勤講師の勤務を経て、ワイン生産・販売を学ぶためフランスへ。日本帰国後に酒屋で働き、豪州のワイン生産者との出会いを機に渡豪。現在は、アデレードを拠点にワイン生産・販売の勉強に加え、彫刻を中心とした芸術活動を行う。



使い終わったワイン樽を彫刻刀・のみ・木槌で彫刻し、あっと驚く芸術作品を作り上げるアーティストの山下亮太さん。現在、オーストラリアのワイナリーやレストランを回り創作活動を続ける山下さんだが、今の姿は4年前には想像もしていなかったという。

芸術大学を卒業後、山下さんは美術の非常勤講師として中学校に勤務したが、その中で「芸術の仕事で食べていくのは難しい」と感じ創作活動への情熱を失っていく。

しかし、そんな山下さんにとってある経験が新たな道に進むきっかけとなった。

「大学生のころに果物屋でアルバイトをしていて、その仕事を通してワイン生産者の方と直接話す機会がありました。その中で、芸術はビジネスという要素を抜きにしても成り立つかもしれないが、ワインは生産の上で『販売』という表現が不可欠なんだと気付いたんです。大学生当時ワインにはまっていたこともあり、そのころワインの生産・販売に対して興味を持ちました」

その経験が山下さんの心の中のいろいろな思いをワインという分野へと向かわせた。「自分の表現方法を変えよう」と山下さんは芸術から一度離れてワイン生産・販売を学ぶことを決断する。

思いけない芸術への復帰

ワイン生産・販売を勉強するために、山下さんはワーキング・ホリデーを利用しフランスへ渡った。

勉強のために訪れたあるワイナリーで、ブドウの収穫後の試飲会でのこと。山下さんはワイナリーのオーナーからテーブル代わりに使っていたワイン樽にペンキで絵を描くように勧められた。しかし、ペンキの化学物質のにおいが元々苦手だった山下さんは、その時「たまたま持ってきていた」という彫刻刀で1つの作品を彫り上げた。その作品を見た周りの人たちは「こんな見たことない」と大いに驚いたという。

「帰国後は酒屋で仕事をする予定だったので、ワインの知識を蓄えておこうと思っていました。そこで、可能な限りの数のワイナリーを訪ねていたんです」と当時の生活を語る山下さんだが、その作品を機に訪れた先々のワイナリーで樽彫りの申し出が舞い込み、作品作りを続けるようになった。一度は外れた芸術という道に、思いけない形で戻っていたのだった。



4日から1週間をかけて制作される山下さんの作品

オーストラリアへ

フランスから帰国後、酒屋で働き始めた山下さんだったが「今度はヨーロッパを広く回りたい」と次なるプランが既に頭にあった。「フランス語だけだと心もとないから英語も必要」と感じていた山下さんはそのころ、地元・佐賀県のバーにワインのプロモーションに訪れていたアデレードの生産者との幸運な出会いを果たす。「英語の勉強だけでなく、ワイン生産・販売の勉強もできる。芸術活動も続けられるのでは」、そう考えた山下さんはワーキング・ホリデーで2カ国目となるオーストラリアへ活動の場を移した。

現在、山下さんはオーガニック・ワインのワイナリーを中心に回り、その中でワインの勉強と創作活動を続けている。食事と住居をワイナリーから提供してもらい「作品づくりのギャラはチップ程度」の生活だと言うが、山下さんは今の暮らしに大きな喜びを感じているという。

「1日8時間くらい制作をします。作品づくりという1つのことに没頭できる、大好きな時間です。この何かに夢中になり作品も残るといふ喜びからは離れられないですね」

アーティストとして突き進む

オーストラリアでのワーキング・ホリデーも間もなく終わりを迎えるという山下さん。彼は、その先を確かなビジョンを持って見つけている。

「今後はヨーロッパ全土にある自分の好きな生産者や産地を巡りたいと思っています。その後は、できればフランス・オーストラリア・日本に活動拠点を築き、そこを中心に作品を生み、アーティストとしての道を深く突き進むのが将来の目標です」

ワイン樽から再び始まった「アーティスト・山下亮太の道」。彼の作品が世界中の人びとを驚かせる、そんな光景が楽しみだ。

英語

Web版  学び

オージーに英語で説明してみよう!

Japanese Culture

日本人には常識でも、文化の違うオージーにはイマイチ伝えづらい…。そんな時にぴったりの表現や話の流れをご紹介します。

オージー君



エピソード

「A子が『最近あの人ひっぱりだこよね』って言うんだけど、どういうこと?」

ひっぱりだこって何?

What is Hipparidako?

Aussie: So, I **overheard** my colleagues using the word ひっぱりだこ (hipparidako), to describe ピコ太郎 (Pikotaro, the comedian / singer behind the recent YouTube **phenomenon**, the "PPAP" song), but what does it mean? You: Ah yes, ピコ太郎 would certainly be ひっぱりだこ right now. The word ひっぱりだこ is **used to** describe someone who is "in high demand" or "being pulled in all directions". So, in this case with ピコ太郎, he would be highly **sought-after** by various TV programs, radio stations and variety shows right now due to his popularity. Aussie: Oh! I see. So the ひっぱり part comes from the word ひっぱり (hipparu, 'to pull')?

Y: That's right.

A: But what does the だこ part mean?

Y: This is the same as たこ (tako) with just a consonant change, meaning 'octopus'. The word ひっぱりだこ originated from the way dried octopus

was made, and how the octopus got laid **spread-eagle** with all its legs pulled out **in all directions** when being prepared to be dried.

A: Ah, ok.

Y: But **weirdly enough**, it didn't used to mean Mr./Mrs./Ms. Popular. The term was actually used to describe **criminals** and those who were **crucified due to their offences...**

A: What!? That's so different... and quite **morbid**, too.

Y: Yes it's quite literal when you think about it, what with how the crucifixion method pretty much dries a person up, too... But nowadays, it has no **negative connotations** and it purely means that that person is wanted by all.

A: Wow, it's surely changed its meaning **over time**!

Y: I bet most Japanese people wouldn't know the origins of this word, so now you have a little trivia **up your sleeve**.

説明する時のポイント

元々は、タコの干物を作る時、タコの体の隅々まできちんと乾くように、足を四方八方に広げて干した形を表した言葉だと教えてあげよう。そこから、昔は、磔の形や、磔になった罪人を表す言葉として使われたが、今では、多くの人が人気のある物を我勝手に手に入れようとする様子や、ある人気者が、同時に何人もの興行主から出演を依頼されたりするような状況を表す言葉として、広く使われるようになったと説明しておこう。つまりは、人気のある物や人気者が、タコが手足を引っ張られる時のように、複数の方角から、多くの人に求められる状態を描写する言葉として使われている、と付け加えておきたい。ただし、人気があっても、誰でもたやすく手に入れられるような物には使えないので、要注意。

[単語・成句]
overheard > overhear 耳にする/漏れ聞く
phenomenon 現象/出来事
in high demand 高い評価を受けている
sought-after 望まれている
spread-eagle 平に/べちゃんこに
in all directions あらゆる方向に/四方八方に
weirdly enough 奇妙なことに/おかしなことに
criminals 罪人/囚人
crucified 磔の刑に処される
due to (their) offences 罪によって
morbid 気味が悪い/不気味な
negative connotation 否定的な意味合い
over time 時が経って/長い間に
up your sleeve 自分のネタ/レパートリーの中に

[会話文で使える表現]

"used to ~ / not used to ~" 対話の中では否

定表現として使われているが、「昔はよく~したものだ」という昔を懐かしむ肯定表現としてよく使われる。否定表現で使われる場合は、「今と違って、昔は~ではなかった」というように、昔と今を比べる時によく使われるようだ。

例① I used to surf a lot when I was young, but I don't anymore now. 若い頃、よくサーフィンをしたものだが、今はもうしない。例② Do you remember? We used to go to that park and both of you rode a bicycle around when you were little? お前達が小さい頃、よくあの公園に行き、自転車を乗り回していたことを覚えているかい。例③ Stores didn't used to be open for the first three days of the New Year, but nowadays, most stores open from the second of January. 昔は、正月三が日は店を開けるといふことはなかったが、今では、正月の2日から店が開くようになっている。

池田俊一 オーストラリア国立大学アジア・太平洋カレッジ日本センター
協力: 池田澤奈

C
i
n
e
m
a
シネマ
★
チェック
C
h
e
c
k

満足度：★★★★☆



隊長が観た!

ジャスパー・ジョーンズ

Jasper Jones
ドラマ、ミステリー/M 3月2日公開予定

アカデミー賞にノミネートされ、これようやくメル・ギブソン復活! と言われた彼の監督作品『ハクソーリッジ 命の戦場』(2016年)。アメリカ陸軍衛生兵の話だが、次から次へとオーストラリア人俳優が出てきて、自分の中ではすっかりオーストラリアの話のようになっていく。この映画で主人公の父親役を演じたのが、ハリウッドでも大活躍中のオーストラリア人俳優ヒューゴ・ウィーヴィング、その妻役もオーストラリア人のレイチェル・グリフィス。彼女を一緒にスターにしたのが『ミュリエルの結婚』(1994年)で、彼女だけでなく共演のトニ・コレットもその後ハリウッドへ渡り『シックス・センス』(1999年)などで有名になった。

いつも感心するのは、ハリウッドで有名になり世界的なスターになっても、地元での低予算映画などにもちゃんと出演するオージー俳優が多いこと。今回紹介するオーストラリア映画『ジャスパー・ジョーンズ』には、そのヒューゴ・ウィーヴィングとトニ・コレットが出演。原作はオーストラリアの作家クレイグ・シルヴェイが2009年に発表したベストセラー小説で、11年のALAプリンツ賞で最終候補作になるなど高評価を受けている。

辛口コメントで映画を斬る、映画通の日豪プレス・シネマ隊長と編集部員たちが、レビューやあらすじとともに注目の新作を紹介! レーティング=オーストラリア政府が定めた年齢制限。G、PG、M、MA15+、R18+、X18+があり、「X18+」に向かうほど過激な内容となる。作品の評価は5つ星で採点結果を紹介。

同作は1960年代のオーストラリアが舞台で、読書好きの13歳の少年チャーリーが主人公。ある晩、白人とアボリジニの間に生まれた問題児ジャスパー・ジョーンズが彼の寝室を訪ねてくる。ジャスパーに助けを求められたチャーリーと一緒に森の中に入っていくと、そこには……。



チャーリーを演じるのは、『PAN〜ネバーランド、夢のはじまり〜』(2015年)でヒュー・ジャックマンと共演したブリスベン出身のリーヴァイ・ミラー。彼は「ラルフ・ローレン」の15年秋冬子ども服キャンペーンのグローバル大使なども務め注目が集まる子役の1人。更にその友達役がパース出身で『ナイスガイズ!』(2016年)出演のアンゴリー・ライスで、彼女の次回作は今年公開の新『スパイダーマン』と、ソフィア・コッポラ監督『白い肌の異常な夜』のリメイク版。つまりベテラン・オージー俳優と注目のオージー新人俳優の共演で、かなり期待していた『ジャスパー・ジョーンズ』なのだ。

チャーリーはジャスパーと会った夜から、両親の不和や、街の中にある人種差別などの闇の部分に気がつき、友情、恋などを通して少しずつ成長していく。しかしどうもそれぞれのエピソードのプロットがバラバラとした印象で、最初の森の中での事件をメインとしつつもそのミステリーが続いていかず軸がブレブレ。子どもたちが主人公なので、話題のテレビドラマ『ストレンジャー・シングス』や、スピルバーグ製作の『SUPER8/スーパーエイト』(2011年)のような、胸がキュンキュンする時代背景が濃厚に描かれていると思ったけれど、この辺りも、60年代オーストラリアのノスタルジックな雰囲気あまり醸し出されていなかった。

それから大好きなトニ・コレットだが、「ケロヨン登場?」と思ったほどの怪演ぶりはどうなんだろう。子役は良かったが、期待が大きかったのか、ちょっと残念な結果となってしまった。

期待度：★★★★☆



T2 トレインスポッティング
T2 Trainspotting

ダーク・コメディ、ドラマ/R18+
2月23日公開予定

クールな音楽、スタイリッシュなせりふとカメラワークでポップ・カルチャーと退廃的な若者たちを描き、カルト的な人気を誇った『トレインスポッティング』(1996年)。21年の時を経て、その待望の続編が公開。監督は前作と同じくダニー・ボイル、主要キャストのユアン・マクレガー、ロバート・カーライル、ジョニー・リー・ミラー、ユエン・ブレムナー、ケ

リー・マクドナルドらも再び登場する。ヘロイン中毒、ゆすりや泥棒など社会のはみ出し者たちが、スコットランドのエディンバラで再会。器用な大人になりきれず、荒んだ人生を全力で駆け抜ける彼らの選ぶ未来とは? サウンドトラックも熱狂的に支持された前作同様、今作を彩るザ・クラッシュ、クイーン、アンダーワールドなどの楽曲も楽しみ。

期待度：★★★★☆



イーグル・ハントレス
The Eagle Huntress

ドキュメンタリー/G
3月16日公開予定

サンダンス映画祭で注目を集めた、鷹匠の少女のドキュメンタリー。元々男性のフィールドだった伝統あるモンゴルの鷹匠だが、アルタイ山脈近くに住む13歳のアイショルパンは学校生活の傍ら父から教えを受け、毎年恒例の鷹匠の大会出場を目指す。見渡す限りに広がる大地と壮麗な山脈、雪山などを背景に、自然体であどけない少女の成長が描かれる。

BBCニュースで彼女の存在を知ったという監督のオットー・ベルは、たった3人のクルーで「Huntress (狩猟の女神)」としての彼女の姿をフィルムに収めた。ドローンやウェアラブルカメラ、折りたたみクレーンなどを駆使して鷹の飛行を撮影したという、その映像の臨場感にも期待。ナレーションは『スター・ウォーズ/フォースの覚醒』のデジー・リドリー。

期待度：★★★★☆



ローガン
Logan

SF、ドラマ/TBC
3月2日公開予定

アメリカン・コミック『X-MEN』の超人キャラクター「ウルヴァリン」を主人公としたスピンオフ映画シリーズの第3作目。ウルヴァリンは高い肉体再生能力を持つ不老不死のヒーローだが、過去の同シリーズとは異なる哀愁の漂う同作では、長い戦いに疲れ顔に深いしわを刻んだウルヴァリンのローガン(ヒュー・ジャックマン)が登場。年老いたプロ

フェッサーX(パトリック・スチュワート)に「ミュータントの最後の希望」という謎の少女を託される。やがて少女の特異な能力も明らかに……。アメコミ大手マーベル・コミックの作品から飛び出したヒーロー作品とは思えない渋い画面だが、ハードなアクションも健在。監督は『17歳のカルテ』や『ウルヴァリン: SAMURAI』のジェームズ・マンゴールド。

期待度：★★★★☆



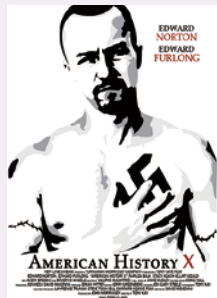
沈黙-サイレンス-
Silence

ドラマ/MA15+
公開中

キリスト信仰をテーマにした遠藤周作の『沈黙』。この小説を初めて読んだ時から映画化を考えていたというマーティン・スコセッシ監督が、約30年の時を経て完成させた大作がついに公開。キリスト教信仰が禁じられていた江戸時代、布教のために先に入国していた宣教師の行方を追ってポルトガルから長崎へ密航した2人の弟子は、幕府によるすさまじ

い宗教弾圧と、その中で信仰を捨てずに生きる貧しい日本人の姿を目の当たりにする。異国での厳しい弾圧下で信仰心を試される弟子の1人を演じるのは『アメイズング・スパイダーマン』で主演を果たしたアンドリュー・ガーフィールド、日本の俳優陣には浅野忠信や、海外作品初出演となる窪塚洋介など。「踏み絵」という言葉の重みが迫ってくる問題作。

★今月の気になるDVD★



アメリカン・ヒストリーX
American History X

ドラマ
120分(1998年)

近年、実話に基づいた作品の受賞傾向が強いアカデミー賞の作品賞。特に、アメリカで制作された『クラッシュ』(2004年)など人種差別問題を扱った作品は、その国に住む者にしか持ちようのない「問題への当事者意識」が色濃く反映されたものと言える。

『アメリカン・ヒストリーX』もアメリカにしか語り得ない衝撃作。父親を黒人に殺された恨みから白人至上主義グループのメンバーになったデレク(エドワード・ノートン)はある

日、黒人の車泥棒を殺害した罪で服役することになる。デレクの弟ダニー(エドワード・ファーロング)は服役中の兄を崇拜し、兄以上に白人至上主義に身を染めていく。しかし、刑期を終えて戻って来たデレクは別人のように穏やかな人間に変わっていた。あまりにも違う兄の姿に、ダニーの心は揺れ動いていく……。

同作の題名は、物語の冒頭でヒトラーの『ある闘争』を論文のテーマに選んだダニー

に対して、校長が兄デレクについてのレポートを書くよう出した課題のタイトルでもある。物語の最後に衝撃の展開が待っているが、兄に諭され人種差別への考えを改めていくダニーはそのラスト・シーンの前に「怒りに任せるには人生は短すぎる」という言葉と共にレポートを締めくくると、物語を通して見ることが出来る兄弟の肉体的な変化に、その言葉の本当の意味は一体何か考えてみてはどうだろうか。

(編集=RY)

クラシファイド

専用申込用紙

CLASSIFIED 広告掲載申込方法

●クラシファイドのお申し込みは、必ず右の専用申込用紙に必要事項をすべてご記入の上、弊社宛に郵送ください。お支払い方法をお選びいただけます。

お申し込みの際のご注意

締め切りは毎月10日

●料金はすべて小切手またはマネーオーダー、銀行振込みによる前払いです。銀行振込みの際はReference NameにQLCLとご依頼人様の名前を必ずご記入ください。

●料金は原稿の文字数(1行につき20文字)から計算してください。スペースも文字数に含まれ、改行や行間を空ける場合も1行(20文字)の扱いとなります。

NICHIGO PRESS CLASSIFIED 申込用紙の表紙。Name, Issue, Section, Fee, Translation Fee, Total Fee, Payment Methods などの欄がある。

INFORMATION

OFFICE HOURS: 9AM-5PM Monday to Friday
DEADLINES: 10th month prior to publication
PAYMENTS: Advance payment before 10th month prior to publication by cheque or moneyorder.

CLASSIFIED RATES: First three (3) single lines \$22.00, subsequently \$5.50 per single line.
REQUIREMENT: All advertisements must comply with the Discrimination Act.

料金には10%のGSTが含まれています。
This price is inclusive of 10% GST.
お知らせ 掲載される広告内容は連邦公正取引法(1974年)およびクイーンズランド州公正取引法(1991年)...

広告の内容 (1行20文字詰め、英字・数字が2文字以上続く場合は1マスに2文字ずつご記入ください)
5 10 15 20
3
6
9

庭のプロがあなたの荒れた庭を丁寧、きれいに手入れをし、見違えるほどに変貌させます。その後しっかりと定期管理すれば、あなたの庭はいつでもきれいで気持ち良く急な来客でも恥ずかしくありません。ZENでは日本語対応で、全ての仕事は7日間返金保証付きです。
特典
●松 念入りなお手入れに! 3人作業 4時間 \$720
●竹 お客さんが来てOKな庭に! 3人作業 2時間 \$360
●梅 簡単なお手入れに! 3人作業 1時間 \$180
定期管理を契約の方には、\$100のバニングスギフトカードをプレゼント
0425-471-484 (石橋) ZEN Gardening Services

印刷や制作 名刺印刷
ビジネスツールの事なら全てお任せ下さい
経費削減
迅速・丁寧に日本人スタッフが対応致します。まずは無料お見積りを!
メニュー制作 日本ファミレス 居酒屋風の制作もお任せ下さい。
ロゴ制作 仕様付きデータ納品 \$150
イラスト 大人気デジタル似顔絵 \$89
印刷(送料別) DLフライヤー 1000枚 \$150
WEB制作 アフターケア万全 \$699
開業パック ロゴ+名刺+WEB \$900
07 5596 5850 info@mbdjp.com

インタビュー Web版 特集/インタビュー
街角スナッフ IN QLD
QLD州で頑張る日本人にインタビュー。さまざまな目標を持ってスタートした豪州での生活を聞いてみた。
オーストラリアに来たきっかけ
海外旅行が好きで、ふと海外に住んでみたいと思い、思い立ったら即実行の性格なので、決めた半年後には渡豪していました!
今、夢中になっていること
早朝のビーチ・ウォーキング。生活リズムの調整とダイエットを兼ねて友達と始めました。ついでに良い出会いにも期待! (笑)
これから挑戦してみたいこと
日本へ帰国するまでにオーストラリアで頑張ってお金を貯めたいと思っています。
QLDのここがオススメ!
ビーチも良いですが、山のラミントン国立公園の吊り橋もお勧め。空気がきれいで癒され、途中の道には牛やアルパカもいます。

オーストラリアに来たきっかけ
暖かい所で英語を学習し、今後、海外旅行や仕事を通じているるな国籍の人とコミュニケーションを取りたいと思い来ました。
今、夢中になっていること
休日に友人とおしゃれなカフェ巡りをする事です。ゴールドコーストの家の近くにあるロト・ワンがおすすめです。
これから挑戦してみたいこと
人生で一度はサーフィンに挑戦したいと思っています。できればバーリー・ヘッズでやってみたいです。
QLDのここがオススメ!
サーファーズ・パラダイスから40分ほどで行けるパーム・ビーチです。おしゃれなカフェがいっぱいで、「Hessian & Bean」がおすすめです。
SHIZUKI OTA
太田梓月 在豪歴:5カ月

GOLD COAST

求人

■□■マッサージスタッフ2名急募■□■
ゴールドコーストにあるアジア人女性経営
のラグジュアリーなマッサージショップでは
2名スタッフを募集しています。給料は日払い
で施術費用50%支給のコミッション制+
チップ。約\$1000~\$1500/w。未経験者歓迎。
トレーニング制度あり。オーストラリアで働
けるVISAを持っている人が条件。
フルタイム、パートタイム、カジュアルあり。
アコモデーション、送迎あり。0414789117

教えます

◆数学◆ 高校数学の個人レッスン\$50/90分
新学年がStart!! 今すぐ始めればMathBC
を完全に理解できますよ。0431593856 佐藤

★自宅でダンスレッスンが受けられます★
ダンスインストラクターがあなたに合わせた
プログラムを構成◆日頃運動不足が気になる
◆ストレッチをやりたいが、何をしてもよいか
わからない◆教室などには通いたくないが
音楽に合わせて踊ってみたい等ご相談下さい
\$50/60分予約制 0422323236 テルミ

暮らしの情報

★パソコン何でも訪問サポートサービス★
困った事があれば何でもお問合せ下さい
Mew Computer Services 0490126632 マサン

日本人夫婦ドライバー各種格安送迎
空港、ゴルフ場、貸し切り、日本からのお客
様送迎、何でも御相談。Child Seat (前向き)
0409-130-358 ヨシ&マチエ
yoshiaki@westnet.com.au

WEBにもそのほかの
情報を掲載中

nichigopress.jp

日本人ドライバーによる空港送迎、観光案内、
インターネットによる各種激安ツアー手配1~
20名様小人数グループ、貸し切りチャーター、
土ボタルツアー、グリーンマウンテン世界遺産
ツアーなど。長旅でお疲れの方。新型リムジン
セダンプリスペン片道\$180。0412-756-251 石坂
www.qjs.com.au Email : nihongo@qjs.com.au

◆空港送迎◆送迎代行サービス◆専用車観光
日本人ドライバーによる親切、丁寧なご案内
◆マッサージシートをご用意しております◆
◆プリスペン市内⇄GC空港(1~4名様\$180)◆
◆GC市内⇄GC空港(\$70~\$120)各地域別料金◆
◆GC市内⇄BNE市内又は空港(\$160~\$180)◆
各種観光にもご利用いただけます0419-722-156
Email:sekine@westnet.com.au 関根

■空港・各種送迎 ph:0423-245-697■
■GC空港\$60~\$100 BNE送迎\$150~■
■kkawasaki@optusnet.com.au 河崎■

■電気工事★建築■
電気工事全般、及び、キッチン・家の改装等
KWIK KOOL 武石 0418-664-464
Lic No.70869 Lic No.619655

BRISBANE

暮らしの情報

ブリスベンの中心地の日本語医療サービス
シティホールの斜め向かいのビル2階です。
Level 1, 245 Albert St., Brisbane
0410-834-563

広告募集



広告主様へ

スペシャル特典
をご利用頂けます

日豪プレスウェブサイトでは、商業用のクラシファイドと
して利用できる無料の広告枠
をご用意しています。セール情報
やタイムリーなイベントのお
知らせに効果的。ご不明な点
はお気軽にお問い合わせくだ
さい。

投稿はこちらから
■Web: life.nichigopress.jp/qld
お問い合わせは、日豪プレス・ゴール
ドコースト支社まで
■Tel: (07)5538-0766
■Email: npqld@nichigo.com.au

数独-sudoku-の
解答はこちら



Sudoku grid with numbers 1-9 in a 9x9 format.

銀河スシバー・スタッフ募集
銀河スシバーでは、下記のスタッフを募集しています。
興味のある方はお気軽にお問合せください。
■寿司職人(フル・パートタイム)
■フロアマネージャー(フル・パートタイム)
■日本食シェフ(フル・パートタイム)
■ウェ이터・ウェイトレス(フル・パートタイム)
英語のレジュメを、melissa@ivapine.com.au までお送りください。
Ginga Sushi Bar & Dining
Ginga Japanese Sushi Bar & Dining
Ginga Sushi Bar & Fusion
Ginga Japanese Sushi Bar & Restaurant

広告索引

Index listing various categories such as Medical, Information Center, Food Stores, Communication/Computer, Beauty/Hair Salons, Schools/Lessons, Vehicle Sales/Maintenance, Law/Accounting/Finance, Travel/Tour/Welcome, Restaurants/Cafes, and Other, with corresponding page numbers.

親子で作ろう! 「エッグスラット」



夏も盛りを過ぎ秋が近付いてくると、温かい朝食がうれしくなってきますね。人の体温は寝ている間に下がるため、朝は最も体温が低い状態となっており、また空腹で血糖値も下がっています。体のエンジンをスムーズにかけるには、冷たいものよりも温かいものを食べた方が、体温が上がりやすく、また消化が良いので胃腸に負担もかかりません。

体を温め、体温を上げることは免疫力を高めることになり、風邪やインフルエンザなどの感染症予防につながります。簡単でしかも栄養の取れる温朝食、例えば、お餅入りの味噌汁や卵入り雑炊、市販のスープの素に冷凍野菜をプラスするなど、ちょっとした工夫をして

みてはいかがでしょうか。

今回ご紹介する1品は、アメリカ・ロサンゼルスにあるレストラン「Eggslut」(Web: www.eggslut.com)の朝食メニューとして、最近人気を呼んでいるジャガイモや卵を使った料理です。このエッグスラットは、お肉や魚料理など、メインの付け合わせとしても重宝しています。

作り方は難しくなく、瓶にポテトを詰めたり、卵を割ったりする作業はお子さんにもお手伝いしてもらえそうですね。マッシュポテトは電子レンジで当日作ることもできますが、前日に瓶に詰めるところまで済ませておけばもっと簡単にできます。ぜひ一度お試しください。

「エッグスラット」レシピ

■材料 (2人分) 1TBS=20ml、1tsp=5ml

ジャガイモ	1個	チーズ	2TBS
バター	10g	塩、コショウ	少々
生クリーム	50g	卵	2個
コンソメ・パウダー	1/2tsp	バゲットのスライス	適量

■用意する物

小さめのガラス瓶 2個

■作り方

①マッシュポテトを作る。皮をむいて適当な大きさに切ったジャガイモをゆでる。柔らかくになったら、ゆで汁を捨てて空煎りし、余分な水分を飛ばす。なめらかになるまでポテト・マッシャーでよくつぶす。熱いうちに、バター、生クリーム、チーズを加え混ぜる。塩、コショウで味を調える。

②小さめの瓶に、①のマッシュポテトを7分目くらいまで詰める。表面を平らにしたら、生卵を割り入れ、瓶のフタをきっちり閉める。

③鍋の中に②の瓶を置き、沸騰した湯を瓶が完全に浸るまで注ぐ。火にかけて、中火で約10分加熱する。卵が半熟状態になっていたら、出来上がり。朝食の場合は、オープンで焼いたバゲットを添え、マッシュポテトと卵をその上に乗せて食べるとおいしい。



才川須美 (さいかわすみ)

プロフィール◎管理栄養士&食育インストラクター。現在、シドニーで料理教室を開催中。大人気の子ども向けホリデー・プログラムでは、裁縫と料理を合わせた「家庭科クラス」を開催(毎回、ウェディング・リストが出る人気のクラス。お申し込みはお早めに)。大人向けには、月1回、昼間に開催されるクラスと土曜日の夜に開催されるクラスで、日々の献立に使えるいろいろな料理を紹介。夜のクラスでは、ワイン片手に楽しく料理が学べる。

2017年の大人クラスは、◇魚の卸し方、漬け込み、干物、◇塩豚を使った献立いろいろ、◇懐石料理など、オーストラリアの食材を使った和食を中心に紹介する。

Web: www.sumiskitchen.com、www.facebook.com/sumiskitchen.sydney

本格炭火焼肉 韓国館
人気の韓国焼肉セットを是非お試しください!

3種類のシーフードと
4種類のお肉が入っています。
様々な味付けをお楽しみ下さい。

Hooker Blvd
Pacific Fair Shopping Centre
Surfers Ave
Gaven Cres
Sizzler

KOREAN CHARCOAL BBQ RESTAURANTで検索
韓国館 / Korean Charcoal BBQ
Shop 4, 2532 Gold Coast Hwy., Mermaid Beach
電話: 07 5572 5733
営業時間: ランチ11am-3pm、ディナー5pm-10pm
※木曜日はディナーのみ営業

QLD版 5月号(4月20日発刊予定)
新生活特集 広告主募集

豪州にもうすぐやってくる方、やってきたばかりの方!
新生活、何から始めれば良いでしょうか? 「銀行口座はどこで開けばいいの?」
「住むところはどこで探そう?」「引っ越し業者はどこに頼もう?」
「どうしよう、英語はどこで勉強しよう?」などの疑問に答えます。
この特集ページで、貴社をアピールしてみませんか?

広告お申込み締切
3月31日

お問い合わせは、
日豪プレス ゴールドコースト支店までご連絡ください。
Tel: (07) 5538-0766 Email: npqld@nichigo.com.au

日本行きはゴールドコーストエアポート
発着の直行便で!

Narita
Osaka
Cairns
AUSTRALIA
Gold Coast Airport

- 空港内に格安駐車場完備
- ブリスベンから車でわずか1時間(電車・バスの乗り継ぎも可能)
- 東京までジェットスター直行便が運行
- 大阪へはケアンズ経由をご利用可能
- ジェットスター航空ご利用でカンタスのマイルが貯まる(条件有り)
- カンタスクラブメンバー及びビジネスマックスのお客様はカンタスラウンジをご利用可能
- ターミナル内 無料Wi-Fi 完備

ご予約はジェットスターウェブサイト 'Jetstar.com' にて

詳しくは日本語のウェブページ
goldcoastairport.com.au/japan をご覧ください。

f t @ GOLD COAST AIRPORT



簡単! 多国籍キッチン



多国籍なオーストラリアの簡単で美味しいレシピを紹介。

煮込まずにささっと出来る
タイのグリーン・カレー

(文・写真=ランス陽子)

暦の上では3月から秋とはいえ、まだまだ暑さの厳しいQLD州。暑い季節に食欲が進むカレーのレシピを教えてくださいました。タイ出身で既に約20年もゴールドコーストに住んでいるジラスーダさんだ。カレーといえば煮込み料理というイメージがあるが、今回のレシピは沸騰したら出来上がりという短時間で作れるカレーなのだそう。

「グリーン・カレーは、具材に牛肉や鶏肉を使ってもいいですし、野菜も何を使ってもおいしくバリエーションの広い料理。今回は、火を通し過ぎずにささっと使え具材で簡単なレシピにしてみました」とジラスーダさん。

グリーン・カレーの素となるペーストはオーストラリア中のスーパーマーケットで販売されており、「商品により、使用するペーストの量は若干変わるかもしれませんが、ラベルに書かれた調理方法を見て量を加減してください」と言う。ラベル通りの量だと日本人にとってはかなり辛いと感じられることが多いので、辛いものが苦手な人は少なめに加減しよう。

「辛い物が大好きな人は、このレシピに更に生の唐辛子を細切りにして入れるといいですよ。牛肉は、もちろんリップ・フィレなど高価な牛肉を使えば柔らかく仕上がりますが、お手頃なランプ・ステーキでも細切りにしてさっと火を通せば大丈夫です」

今回のコツは、具材全てに火を通さないことだ。

「牛肉は、強火で表面に焼き色が付いたら火から下ろして別にしておきます。野菜も、さっといためて少ししんなりしたらすぐにココナッツ・ミルクを加えます。ぐにやぐにやになり過ぎないようにしてくださいね」

このレシピでは赤い食材を多く使うため、カレーの色が少し黄色がかった仕上がるのも特徴だろう。

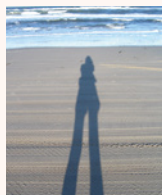
「もっとグリーン感を出したい時には、今回の野菜の代わりにズッキーニとインゲンで作ってもおいしいですよ」とジラスーダさん。また、カレーに砂糖を入れるというのは、日本人にとっては面白い感覚だ。

「タイ料理では甘みというよりコクを出すために砂糖を入れることが多いですね。タイのレストランではテーブルに魚醤や唐辛子と一緒に、塩ではなく砂糖が置いてあるくらいです」

コクのある簡単カレーで、暑い季節を乗り切ろう。

ジラスーダさん

タイ出身。20代の頃は人気タイ料理店のウェイトレスとして働いていた。幼い頃はタイのTVでよく「ドラえもん」を見ていたという日本びいきの主婦。



さっと炒めてひと煮立ちさせたら完成する、簡単タイ・カレー。ココナッツ・ミルクのコクと赤ピーマンの甘みがたまらない

自分で作ってみよう!

(4人分)

グリーン・カレーペースト	----- 大さじ1~2 (好みて調整)	ココナッツ・ミルク	----- 1缶 (400ml)
牛肉 (ランプステーキ)	----- 1枚	砂糖	----- 小さじ1.5
赤タマネギ	----- 1個	フィッシュ・ソース (ナンブラー)	----- 大さじ1
赤ピーマン (カプシカム)	----- 1個	水	----- 100cc
刻みネギ (スプリング・オニオン)	----- 少々	調理油	----- 少々

作り方

- ①牛肉、赤タマネギ、赤ピーマンは約1センチ幅の細切りにする。
- ②フライパンに調理油を引き、牛肉を強火でいためる。かき混ぜ過ぎず表面に焼き色を付け、表面から赤味が消えたら火から下ろして皿に載せておく。
- ③同じフライパンで赤タマネギと赤ピーマンをさっといため、少ししんなりしたら火を止める。
- ④別のフライパンを熱し、調理油を入れてグリーン・カレーペーストを弱火でさっといためて香りを出す。ココナッツ・ミルクを入れて混ぜ、ペーストを伸ばす。
- ⑤④に③の野菜を入れ、水と砂糖を加えて強火で沸騰させる。沸騰したら②を加えて軽く混ぜる。
- ⑥フィッシュ・ソースを加えて味を調える。皿に盛りネギを散らして飾る。

STUDY IN AUSTRALIA

THE EAGLE ACADEMY
BESIDE SCIENCE CENTRE COOLANGATTA

NATIONALLY RECOGNISED TRAINING

質の高い授業をリーズナブルな価格で勉強したい人に!

- Certificate I,II,III in Sport and Recreation SIS10115, SIS20115, SIS30115 **\$2,950~**
- Diploma of Sport Development SIS50612 **\$6,700~**
- Certificate IV in Outdoor Recreation (ツアーガイド、スキューバなど) SIS40313 **\$9,590~**
- Certificate III & IV in Fitness SIS30315, SIS40215 **\$7,600~**

www.eagleacademy.com.au

新しいキャンパスオープンしました!

- Course in Preliminary Spoken & Written English 10361NAT **\$2,950~**
- Certificate I,II,III,IV (進学用) (就職用) in Spoken & Written English 10362NAT 10363NAT 10364NAT 10365NAT 10366NAT **\$2,950~**
- Certificate I,II,III,IV in Business BSB10115, BSB20115, BSB30115, BSB40215 **\$1,550~**
- Diploma of Business BSB50215 **\$4,250~**
- Advanced Diploma of Business BSB60215 **\$5,800~**
- Advanced Diploma of Leadership and Management BSB61015 **\$7,900~**

◆ブリスベンキャンパス
Fortitude Valley & Carina
Tel: (07)3398-4488

◆ゴールドコーストキャンパス
Southport & Coolangatta
Tel: (07)5526-6222
info@eagleacademy.com.au
Southport キャンパス住所: 56 Nerang Street, Southport

提携校

Xamerg Pty Ltd /CRICOS No. 024806 /RTO: 30895

ACPET AUSTRALIAN COUNCIL FOR PRIVATE EDUCATION AND TRAINING

Australia Future Unlimited

Australian Qualifications Framework

STUDY GOLD COAST.

- ➡ 最高のロケーション
- ➡ リーズナブルな価格 (プライスマッチ可能)
- ➡ マイクロソフト イマジン アカデミー & アドビ認定専門学校
- ➡ オーストラリアの大学進学パスウェイ
- ➡ 職業リストに記載されているコース
- ➡ 日本人スタッフ

Ph: 07 5535 3766
Email: japan@envirotech.edu.au
Facebook/Envirotechinternationalcollege

WWW.ENVIROTECH.EDU.AU

Envirotech Institute of Education
ABN: 83160597100, ACN: 133701578, RTO ID: 31871, CRICOS Provider Code: 03094J
Envirotech Institute of Education Pty Ltd As Trustee For Envirotech Institute of Education Trust

Microsoft Imagine Academy

日豪プレスQLD版5月号 **美容特集 広告主募集!!** (4月20日発行予定)

日本でも
オーストラリアでも
きれいでいたい!

紫外線、乾燥、体型の変化……など、
オーストラリアの生活の中での美容のお悩み。
気にしてはいるけど対処法が分からない、
そんな読者への気になる美容情報満載!!

ヘア・サロン、マッサージ、ネイル・サロン、
メイクアップ・サロンほか

NICHIGO PRESS お問い合わせは日豪プレス営業部まで Tel: (07)5538-0766 / Email: npqld@nichigo.com.au 応募締切: 3月31日(金)

レストラン&カフェ・ディレクトリー

QLDを食べつくそう!



ブリスベンの日本風ビストロ&カフェ



- ホームメイドの日本風スイーツ・フレッシュジュースもあります

ジェイズ・アトリエ J's Atelier

■Shop 6, 100 Days Rd., Grange ■(07)3856-5656 ■www.jsatelier.com.au ■火~土7AM~9PM, 日7AM~3PM, 月休



ボリューム満点のパンケーキ!!



- パンケーキが\$9.99で食べ放題
- Let's go持参で25%オフ*

Pancakes in Paradise

■3046 Gold Coast Hwy., Surfers Paradise ■(07)5592-0330 ■Web: www.pancakesinparadise.com.au ■毎日8AM~8:30PM ■すべてのメニュー対象



アートの和スイーツ



- もちもち桜餅とひんやり冷たいほうじ茶ラテをご賞味あれ!

Art Taste Japanese Cafe

■Unit3, 30 Commerce Dr., Robina ■(07)5580-8609 ■月~金9:30AM~4:30PM, 土9AM~12PM, 毎月最終土・毎週日休



地元で大人気のベーカリー



- 毎日風過ぎには売り切れる、大人気の各種クロワッサン

Bam Bam Bakehouse

■2519 Gold Coast Hwy., Mermaid Beach ■(07)5526-5218 ■www.bambambakehouse.com ■毎日7AM~3PM



ボリューム満点のバーガーはいかが?



- 日本人シェフの本格バーガー
- 搾りたてジュース、シェイクも

Hessian & Bean Boutique Espresso

■Shop 7 Fifth Ave., 1114-1116 Gold Coast Hwy., Palm Beach ■0404-751-071 ■Facebook「Hessian & Bean Boutique Espresso」で検索 ■毎日6AM~4PM



多国籍なアジア料理を堪能



- 日本、タイ、ベトナム、香港など、アジア各国料理が味わえる

FantAsia

■Cnr. Guineas Creek Rd. and KP McGrath Dr., Elanora ■(07)5689-2115 ■月~水・金10AM~8PM, 木10AM~9PM, 土10AM~5:30PM, 日10AM~6PM



オーセンティック・シンガポリアン



- ベジタリアンメニューあり
- 各種ランチメニューあり

Panda In The Kitchen

■Shop 2004, 5 Lawson St., Southport ■(07)5660-9116 ■毎日8AM~10PM



目も体も喜ぶベジタリアン料理



- ブレイクファストメニューは平日朝9時まで20%OFF

ザ・カルダモン・ポッド The Cardamom Pod

■3/3 Brogla Ave., Southport ■0424-251-008 (予約) ■www.cardamompodbrickworks.com ■毎日7:30AM~5:30PM



リーズナブルな価格で大満足!



- グルテンフリーオプションやベジタリアンメニューも

Wok Temptation

■Shop A002 Southport Central - 56 Scarborough St., Southport ■(07)5527-0888 ■毎日11AM~9PM



アットホームなマレーシア料理店



- フレンドリーなスタッフが、ご来店をお待ちしております

Malaya Village Malaysian & Chinese Cuisine

■Shop 10, 90 Marker St., Mermaid Waters ■(07)5526-5290 ■月・水~日11AM~2:30PM, 4:30PM~8:30PM, 火休



味もボリュームも大満足



- ランチメニュー提供中
- スープ・ヌードルもお薦め

Ipoh Town Malaysian & Thai

■Shop 1, No 126-128 Robina Town Centre Dr., Robina ■(07)5593-3845 ■月・水~日11AM~9:30PM, 火4PM~9:30PM



本格インディアン・レストラン



- ランチ\$10から
- チーズスπιナッチ・ナンもお薦め!

Krish Indian Cuisine - Robina

■21a/514 Christine Ave., Robina ■(07)5578-7688 ■毎日11:30AM~9:30PM



鉄板であつあつのベトナム料理!



- 優しい味のフォーもお薦め
- ベトナム風コーヒーも美味

オール・フォー・ユー All Pho U

■G28B, Chevron Renaissance Shopping Centre, Surfers Paradise ■(07)5679-3983 ■月10:30AM~3:30PM, 火~日10:30AM~3:30PM, 5PM~9PM



お薦めは魚介のズッパ(煮込み)!



- 日本語メニューあります
- ワインのみBYOも可能

アルフレスコ Alfresco Italian Restaurant

■2/3 3018 Surfers Paradise Blvd., Surfers Paradise ■(07)5538-9333 ■www.alfrescogc.com ■毎日5PM~10PM



モチモチのニョッキを召し上げれ!



- コースメニュー(2人~)もあり
- 人気店のため予約必須

ジェメリ・イタリアン Gemelli Italian

■2/2685 Gold Coast Hwy., Broadbeach ■(07)5504-7413 ■www.gemellitalian.com.au/#gemelli-italian ■ランチ金~日12PM~3PM, ディナー毎日6PM~11PM



南カリフォルニア風メキシカン



- Excellence 2015 アワード受賞
- ハンドメイドのトルティーヤ

カリフォルニア・タコス California Tacos

■1/1718 Gold Coast Hwy., Burleigh Heads ■(07)5518-4043 ■www.californiatacos.com.au ■月・水11AM~8PM, 火・木・金11AM~9PM, 土・日11AM~8:30PM



化学調味料一切不使用!



- \$30以上の注文で10%オフ(現金支払いの場合のみ)

ディム・サム・ディライツ Dim Sum Delights

■Shop5, 217-219 Ron Penhaligon Way, Robina ■(07)5593-1298 ■ランチ10AM~3PM, ディナー4:30PM~9PM, 月休 ■BYO可 ■開店5周年スペシャル、本紙持参要



モダン・ベトナム・レストラン



- 味とサービスに定評あり
- エキゾチックでモダンな店内

ジミー・ワーズ Jimmy Wah's

■1724 Gold Coast Hwy., Burleigh Heads ■(07)5659-1180 ■月12PM~3PM, 5:30PM~9PM, 水~日12PM~2:30PM, 5:30PM~9:30PM, 火休



サウスポートの本格九州ラーメン!



- ボリューム満点セットメニューも有ります
- 各種ビールも!

Tenjin Ramen & Tea Bar

■Southport Central Shop C005 / 56 Scarborough St., Southport ■Facebook「Tenjinramen」で検索 ■月~土10AM~9PM, 日休



懐かしい味のハヤシライスをどうぞ!



- うまい、早い、安いがモットー
- たっぷりトマトと生クリーム!

たま家 Tamaya

■Shop37/502 Hope Island Rd., Helensvale (ドリームワールドから車で5分) ■(07)5529-8955 ■日~水10AM~7:30PM, 木~土10AM~8PM ■クレジット・カード使用可



Good Beauty & Health Guide

グッドビューティ&ヘルスガイド

ジェルネイル専門店
miminail

この機会に
気になっていた
ジェルネイル
始めてみませんか?

20%OFF 初回のみ
完全個室

24時間オンライン予約できます。
詳しい情報、ご予約、お問い合わせはホームページからどうぞ。
www.miminail.com.au

Shop 8/478 Ipswich Rd Annerley Brisbane
(YUKI Hair Spa - more than a hair salonの一室です)

無添加美白化粧品 [アイホワイト] Made in Japan

美的、CLASSY、GINGER、美人百花など
日本の女性誌にも
注目アイテムとして
多数取り上げられました!

市販の9割に含まれる以下の添加物を一切使用していません!
合成香料 合成色素
石油系界面活性剤
鉱物油(ミネラルオイル)
パラベン(化学防腐剤)

オンラインショップ
www.i-white.net
E: info@i-white.net | T: (02) 9884 8017

TEN HAIR AND BEAUTY

クランガッタの日系美容室
(07)5536-1230

傷まないストレートG-up
初回の方10%オフ。

★営業時間:火~土 AM9:00~
(日・月・祝日、定休)
★www.tenhairandbeauty.com

Shop 10 Beach House Plaza, Marine Parade, Coolangatta

Tommy Gun's original barbershop

クイーンズランドで注目急上昇中の Barber!

男性専用の究極のヘアサロン
個別テレビ、豊富なドリンクでおくつろぎください!

日本人スタッフが二名いるので安心
お問い合わせ 07 5570 4151
Pacific Fair内, Level 1

サウスポートのBeauty Salon
- Hair・Nail・Eyelash Extension -
Blog ameblo.jp/mybespokebeauty

My Bespoke Beauty MYBESPOKEBEAUTY
10AM~7PM 日休 / TO12, 56 Scarborough St., Southport
3時間無料パーキングあり(※入口はLawson St.)

MAREE'S HAIR STYLING

Mermaid Beachのヘアサロンビジネス売ります

■HYW沿いの良い立地
■ローカルに愛され続けて40年
■スタッフも引き続き雇用可能(日本人含む)
■オーナーパーキング有

連絡先: 0414 171 118 (英語のみ)

Hope Island physio

日本人フィジオ(PHYSIO)

脊椎専門の治療、ムチウチの後遺症、マッサージでは治りにくい疾患等改善のお手伝いをします!

長谷川博之 Mob: 0434-199-691
24 Palladium Blvd Hope Island Q4212
www.hopeislandphysio.com.au

ブリスベン中心地のフィジオ

首や背中への痛み、仕事・スポーツ外傷などでお悩みの方

日本人フィジセラピスト及びマッサージセラピスト対応可
メディケア及びプライベート保険利用可

Spring Hill Physiotherapy
Spring Hill
Tel: (07) 3832 2125
www.springhillphysio.com.au
Shop 6, 101 Wickham Tce Spring Hill QLD 4000 (セントラル駅隣)

指圧マッサージ

治療院 60分\$48 45分\$37 30分\$27
出張(ご自宅 ホテルへ) 60分\$65より

詳しくは【オーストラリア えびす堂】検索
えびす堂 ゴールドコースト & ケアンズ
0404-444-868
オーストラリアフェアー サウスポート

整体 “やさしい施術でカラダが変化する整体です”

初回60分 30%割引 先着5名様(3月末まで)
kjmessage.net.au <プライベート保険適用>
お気軽にご相談ください 0432 154 158 田村

●火、木: 9AM-2PM 16/152 Musgrave Rd., Red Hill (ブリスベンCBDから北に車で5分)
●土: 9AM-5PM
●月、水、金: 9AM-6PM 14 Litchfield Ct., North Lakes

體心整体 -TAISHINSEITAI-

白帯プレス 限有
サービスタイム 60分 \$50 平日 12pm~1pm

豪州プライベート保険適用

整体(マッサージ込) 60分 \$65
指圧マッサージ 60分 \$72
美容整体 1セッション \$60
出張指圧マッサージ 60分 \$80~

詳しくは www.taishinseitai.com
Open 7days 10am~9pm ※出張は深夜まで
0409-631-795 115 Bundall RD., Bundall

Arigato-Sun Clinic 温熱整体院

1日3名様限定
出産後の体を癒す
産後骨盤矯正+子宮ケア
承っております。

アーク光線療法、温石薬石整体 専門
Arigato-Sun温熱整体院 0433-339-847
定休日:火曜、祝日 8:00AM-6:30PM (要予約)
www.arigato-sun.net ブログ:「ナニワの温熱整体師」で検索!

腰痛専門 出張マッサージ

ギックリ腰、頭痛、慢性的腰痛と肩凝りに!
不調な部分を触らないから改善する魔法のマッサージ
◆深化リメディアルマッサージ..... 90分\$75
*リメディアルマッサージ・ドライニードル(鍼)・スポーツトレーナー・アロマセラピーの国家資格を保持 *プライベート保険可能

●マッサージセラピスト専門留学エージェント:
2017年 各マッサージ学校の入学相談受付開始
[※弊社ご案内の学生が最優秀学生賞を受賞しました! ブログは必須「留学生の様子」]

お問い合わせ: info@chooselohasaustralia.com
0430153241(sms)
HP: <http://remedialtherapistkei.go-jin.com>

Good Activity & Lesson Guide

グッドアクティビティ&レッスンガイド

日本語絵本 宅配・貸出サービス

子どもの日本語でお悩みですか?

バイリンガル育児成功の鍵は4歳までの日本語環境にあり! ママの決意次第。成功例多数。詳しくは館長にご相談を!

宅配付きで 月々\$13より!
おーすとりあ どもとしゃかん
www.au-kodomotoshokan.com

日本語で安全・安心の自動車教習

T&TK Driving Sch

www.ttkdrivingschool.com
ttkaizuka@hotmail.co.jp
0417-648-369

(運転&レッスン中は取れないのでSMSで)

MIYASHIRO GARAGE

ブリスベンでの車、バイク、トレーラーの点検、修理、タイヤ交換などご相談ください。

(Sunny Bankの駅まで無料送迎致します)

unit 9/15 Overlord place, Acacia Ridge, QLD, 4110
07-3711-3760
miyashirogarage@gmail.com

H&K MOTORS

好立地で便利 低価格・高サービス
車の修理はお任せください!

■無料点検サービス 全38項目チェック!
■高品質のセミ・シンセティック
・オイル交換が驚きの\$66から!
■タイヤの販売も行っています!

H&K MOTORS
営業時間: 月~金 8AM~5PM
土 8AM~1PM
66 Davenport St., Southport QLD 4215
Tel: (07)5532 9088
Email: hkmotorsgoldcoast@hotmail.com

Good Living Guide

グッドリビングガイド

リフォーム もお任せ!ハンディーマン!!

■漆喰塗装、ペンキ、フローリング、リノベーション全般
■水道、床や屋根、トイレの修理、配管工事、フェンス、網戸設置、伐採など

害虫駆除致します!

■シロアリの悩みを一発で解消!
■ゴキブリ、クモ、アリなど幅広い害虫駆除サービス!

0447 22 5758 (ジンまで日本語でどうぞ)
QBSA: 120 8213 Jin's Termite Solutions

害虫を安全に撲滅します

-エコケミカル
-安くて効果的なソリューション
-プロフェッショナル防除サービス
-最先端、害虫防除装備保有
-ブリスベン、GC内対応

Earthwise Pest Management
0472-651-243 雅実

日本人電気工事士

1時間\$70 + 材料費より
(GC内対応。場所により別途交通費要)

シーリングファン、照明、電源差し込み口の取り付け工事

Fuji Electrical Services
藤野まで日本語でお気軽にお問合せください
0466-663-973/fujelectrical@gmail.com
(月~金 7AM~5PM 時間外応相談) Elecライセンス 80249

住宅ローン 無料相談

大きな差がでます。条件の良い銀行を選んでみませんか?

0433-871-830
takuji@finsure.com.au
鏡山卓治(カガミヤマ タクジ)まで
週末や祭日でもお気軽にご連絡下さい。

連邦政府機関ASIC: CRN 475897, MFAA, COSL 正会員


J's Dog Smile

お友達紹介割引実施中!
ご紹介下さった方も、された方も割引いたします!

アロマでツボリンパドッグマッサージ開始しました!

マジャラ ☎ 0402-903-318
<https://www.facebook.com/Jsdogsmile>
mailto:js.dogsmile@gmail.com

3 2017 March CONTENTS

- 3  **行くなら見逃さない!**
- 4 **Quiksilver & Roxy Pro 2017**
サーフィンの“時代”が大きく動く
- 5 **ビジネスを始めたい人も、既に始めている人も**
将来のためにANZ銀行で相談を!
- 6 **一度は訪れたい、ブリスベンの素敵なスポット「Strauss」**
- 7 **ゴールドコーストの人気美容師がタッグを組む!**
「美」の情報を発信する「ヘア・クレスト」
- 8 **ニュース 総合**
- 9 **ニュース QLD**
- 10 **ニュース コミュニティー**
- 11 **ニュース 日本**
- 12 **QLDで安全・快適ライフ/豪州ビザ最新事情**
- 13 **知っておきたい税とビジネス/FP京子の暮らしに役立つパーソナル・ファイナンス講座**
- 14 **もっと知りたい身近な法律問題/日豪プレス法律相談室**
- 15 **Dr. コパの禅風水 in QLD/数独**
- 16 **今さら聞けない経済学**
- 17 **税務&会計レビュー**
- 18 **QLDイベント・ガイド**
- 19 **お薦めツアー&アクティビティ**
- 20 **【医療特集2017】**
気になる「現代病」について知ろう!
- 22 **頼れる医療機関ガイド**
- 24 **美容やダイエット、健康にも!**
【特集】初心者でも簡単にできるヨガ
- 26 **ママのためのヨガ**
- 27 **バイロン・ヨガ・センターで正しくヨガを学ぼう!**
- 28 **【特集】ビギナーのためのランニング計画**
- 30 **日豪サッカー新時代/クイーンズランド州の釣り情報**
- 31 **エヴァ・チェンの恋愛心理学/ツヤツヤのモテ髪を手に入れよう!**
- 32 **【美容特集】日焼け防止&アフター・ケア大作戦!**
- 33 **オージー・ワイルドライフ診療日記/旦那はオージー**
- 34 **今月の星占い By エリシア☆**
- 35 **ゴールドコースト・マップ**
- 36 **ブリスベン・マップ**
- 37 **ケアンズ・マップ**
- 38 **ワーホリ・ダイアリー/オージーに英語で説明しよう**
- 39 **シネマ・チェック**
- 40 **クラシファイド/街角スナップ**
- 41 **広告索引**
- 42 **親子で作ろう!「エッグスラット」レシピ**
- 43 **簡単! 多国籍キッチン**
- 44 **QLDレストラン・ディレクトリー**

日豪プレス公式WEB <http://nichigopress.jp/>

NICHIGO PRESSで紙面連載ページのアーカイブを閲覧できます!

Step1 Webマークをチェック

前回までの内容が気になる連載を見つけたら、各記事右上にあるWEBマークを確認。マークがあれば、過去記事がウェブサイトでも見られます。



Step2 「カテゴリ検索」を利用

トップ画面上部の「記事一覧」からカテゴリを指定して検索。このカテゴリは、本紙記事右上にあるWEBマークの右を確認。



Step3 過去記事を閲覧

連載名ごとに第1回から記事がまとめてアップされており、バックナンバーを読み返すこともできるので便利です。



■発行人 Publisher
アイク池口 Ike K. Ikeguchi

■ジェネラル・マネジャー 兼 編集長
General Manager / Editor in Chief
馬場一哉 Kazuya Baba

■ゴールドコースト支局長
Gold Coast Branch Manager
横路由希子 Yukiko Yokomichi

■編集 Editor
関和マリエ Marie Sekiwa
山内亮治 Ryoji Yamauchi
内藤孝彦 Takahiko Naito

■営業 Sales Representative
加藤梨沙 Risa Kato
齋藤聖也 Seiya Saito
ハンター八寿恵 Yasue Hunter
仁平延孝 Nobutaka Nihira
平松佑磨 Yuma Hiramatsu (Intern)
吉澤美波 Minami Yoshizawa (Intern)

■デザイン Designer
小宮哲子 Tetsuko Komiya
脇村淳子 Junko Wakimura

■シドニー・オフィス
Suite 303, 724-728 George St., Sydney NSW 2000 Australia
P.O. Box A2612, Sydney South NSW 1235 Australia
Tel: (02)9211-1155 Fax: (02)9211-1722

■ゴールドコースト・オフィス
Lot 5A, Level 1, Parkrise, 3 Alison St., Surfers Paradise QLD 4217 Australia
P.O.Box 867, Surfers Paradise QLD 4217 Australia
Tel: (07)5538-0766 Fax: (07)5538-0114

[VIC州、SA州、TAS州からのお問い合わせについて]
配達に関するお問い合わせは下記までご連絡ください。
Tel: (02)9211-1155

●日豪プレスからの刊行物
NICHIGO PRESS
NATIONAL EDITION
NICHIGO PRESS
QLD EDITION
NICHIGO PRESS MOVE
NICHIGO PRESS jstyle
NICHIGO Let's Go!

nichigopress.jp

■広告掲載のお申し込み・お問い合わせ、
本紙へのご意見・ご要望はこちらまで
npqld@nichigo.com.au

■定期購読のお申し込みはこちらまで
npsales@nichigo.com.au

郵便事情により、配達日が遅れる場合がございます。
ご了承ください。

※本紙文中では、州名に以下の略称を使用する場合があります。
ニュー・サウス・ウェールズ州 NSW クイーンズランド州 QLD
タスマニア州 TAS 首都特別地域 ACT
ビクトリア州 VIC 西オーストラリア州 WA
南オーストラリア州 SA 北部準州 NT

おことわり

日豪プレスは、掲載記事の正確さに万全を期していますが、掲載後にデータや情報に変更の可能性があることをご承知ください。また、広告、社外寄稿者の記事に関しては、内容が必ずしも社の見解を反映したものではないこととお断りいたします。なお、掲載記事、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)またはこれらの法律に類似するクイーンズランド州および他州の州法、もしくはオーストラリア国外の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、広告の内容や信ぴょう性に関する責任は負いかねますのでご了承ください。

「日豪プレス」定期購読のお知らせ

オーストラリア国内からのお申込の場合は、氏名、住所、購読開始月、購読希望の版(全国版・QLD版のいずれか)を明記の上、年間購読は\$88、半年購読は\$55の小切手またはマネーオーダーを下記までお送りください。日本からお申込の場合は年間購読は\$200、半年購読は\$120を銀行送金でお送りいただくこととなります。お申込方法の詳細は下記アドレスまでメールでお問い合わせください。なお、理由の如何を問わず途中解約はできませんので予めご了承ください。

P.O.Box A2612, Sydney South NSW 1235 Australia
npsales@nichigo.com.au

タイアップ広告を出しませんか?

随時受付中

貴社の魅力や力強い個人で
効果絶大!!
宣伝効果大!!

NICHIGO PRESS
ゴールドコースト・オフィスまで
Tel: (07)5538-0766
Email: npqld@nichigo.com.au

JAK 会主催 入門編

古代史 定期セミナー

- ・何故? 日本書紀に全国に約半数ある八幡神社が一言も書いてないのか?
- ・何故? 白村江の戦いに66歳の女帝が鎧甲で自ら出撃したのか?
- ・蘇我馬子、蝦夷、入鹿は本名か?

受講は事前連絡要 (SMS 連絡可)
定員になり次第切とさせていただきます。
予告なしで休講の場合もあります。
ご了承ください。

受講費用 無料

日時: 毎月第一火曜日
2:00PM ~ 4:30PM
場所: 講師自宅教室
Unit 67-40 Cotlew St. East,
Southport, Gold Coast QLD 4215
講師: Bob.Hirata.Hwang
Resercher in Ancient History
Mobile: 0478 57 0110

Okamoto Lawyers

岡本法律事務所

- ❖ 家族法 (離婚、財産分与、子供の養育法等)
- ❖ 相続法 (遺言書、委任状、遺産相続)
- ❖ 訴訟・紛争解決

法律に関するご相談なら、お任せ下さい。
まずは、Emailにてお問い合わせを。
(岡本大地まで)

岡本法律事務所
☎ (07) 5561 7824
✉ admin@okamotolawyers.com.au
🌐 www.okamotolawyers.com.au

日本語総合通信サービス さくらコミュニケーションズ

詳しくは www.sakura.net.au

ITでお困りの事ございませんか? 電話一本で、全て解決!

- インターネット接続
- PC販売・修理
- ドメイン取得
- レンタルサーバー
- ネットワーク構築
- 出張セットアップ

日本語にてフルサポート

液晶画面修理承り中

Ace Computer Systems OZ
電話: (07)3349-6468
携帯: 0421-206-555
oz@ace-computer.net
www.ace-computer.net

携帯、旅行、学校も ぜんぶトラトラにおまかせ!



携帯

月額
\$39
3GBデータ込
10分間まで何度でもオーストラリア国内通話無料
7GBのプランあり **\$49~**

旅行

安心日本語ツアー特集
エアーズロック1泊2日 **\$549~**
(日本語ガイド・ホテル込)
ホバートから1日ツアー ワイングラスベイ&魔女の宅急便ロス **\$200~**
(ホテル・航空券別途手配可能)
世界第2位の砂島ノースストラドブロック島 **\$195~**
お申込みはこちら tora-tora.net/trn

学校

2017年も
トラトラはあなたの
“ビザ切り替え”を
サポートします。
オーストラリア政府公認
ビザコンサルタント在籍!
ビザのご相談・学校紹介は無料です。オーストラリア政府公認ビザコンサルタント在籍
専門学校 **週末金or土 どちらかのみ通学**
最安 ビジネスコース 3カ月毎 **\$1195**
ホスピタリティコース 3カ月毎 **\$1345**
Afternoon Shift 12:45PM - 16:30 もしくは、
金曜日・土曜日 Shift 8:30AM - 16:30
(3/6、4/24、5/22 入学のみ適用)
別途入学日・教材費要
語学学校 **最安1週間 \$160 昼・夜コース**
読む・書く・聞く・話すの4スキルを
バランスよく学べるカリキュラム
中上級クラスには毎週選択授業もあります。

3,000いいね! LIKE! 突破キャンペーン
トラトラのFacebookに いいね! で
ブリスベン/ゴールドコーストへの
携帯機種、送料無料!

オンライン申し込みだからお得!
お申し込みはグーグルで【トラトラ】を検索
《お問い合わせは日本語で》 ☎ 02-9286-3774



日本語医療センター



International Medical Centre
in Australia Fair Shopping Centre

えびす堂も
同センター内
にて営業中

オーストラリアフェアショッピングセンター内にて診療中です。

クリニックの2階上にはダイソーもオープンしました!
キャッシュレスご利用の方は無料送迎の手配も可能で、ますます便利!

大型ショッピングセンター内でもとっても便利。日本語でお気軽にご相談下さい。

経験豊かなオーストラリア人医師達が全科診療いたします。(歯科を除く)



- ・日本人スタッフ、通訳が常駐
- ・無料駐車場完備
- ・公共交通機関の便もよい
- ・女性医師常勤(要事前予約)

- ★ 海外旅行保険加入の方は医療費や薬代、通訳、レントゲンおよび血液検査などの費用の自己負担がありません(一部例外あり)。
- ★ 平日13:00までは血液検査も院内で行えます。
- ★ 海外旅行保険ご利用の場合、通院、入院、検査、お薬など全て支払い不要です。
- ★ 入院や専門医、検査が必要な場合も通訳が同行するので安心です。
- ★ 予約の方優先です。当日でもお気軽にお電話ください。
- ★ 保険の無い方も通訳付きで受診できます。(有料)



半径10km圏内
無料送迎サービス有。
まずはお電話でご相談ください。

1800-123-119

救急 行く 良い 医師
0499 19 4114 (SMS日本語どうぞ)
QLD州以外からのご予約・お問い合わせ先 (07)5532-9914

■受付時間 9:00~18:00
年中無休(土日祝日は完全予約制)

www.nihongoiryo.com.au
facebook www.facebook.com/nihongoiryo

Australia Fair
SHOPPING CENTRE

Shop B002 Australia Fair 40 Marine Parade Southport
Australia Fair Medical Centre内に日本語窓口を設けています。
ダイソー最寄りのエスカレーター又はモスバーガー横の
エレベーターで地下へお越し下さい。

④ 土・日・祝日はドクターが常駐しておりません。海外旅行保険をご利用でその日にしか来院できない方や緊急を要する症状の方へご対応いたします。この場合、当院での診察、もしくは提携病院へ通訳がお連れいたします。お電話でお問い合わせ下さい。



一生、忘れられない貴重な経験になる!



スタッフソリューションの総合コンサルティングサービス

幼稚園留学から大学・大学院まで! 留学後の永住ビザから就職まで!

スタッフソリューションならではのトータル(総合/一環)コンサルティングで、あなたのオーストラリアライフを心より応援します。日本語でご相談ください。

留学カウンセリング
ビザコンサルティング
人材派遣・紹介コンサルティング
通訳・翻訳派遣
各種アウトソーシング

※最寄りのオフィスをご利用ください。

■シドニー本店

Suite 1602, Level 16, 60 Margaret Street
Sydney NSW 2000
Phone: 02-9241-2455
Fax: 02-9241-6788
E-mail: staffs@ssaust.com.au
Web: www.ssaust.com.au
Web: www.eryugaku.com.au

■メルボルン支店

Level 11, 230 Collins Street
Melbourne VIC 3000
Phone: 03-9663-0000
Fax: 03-9663-0050
E-mail: melbourne@ssaust.com.au

■ブリスベン支店

Level 18, 123 Eagle Street
Brisbane QLD 4000
Phone: 07-3229-1533
Fax: 07-3229-0200
E-mail: brisbane@ssaust.com.au
営業時間: 月～金 10AM～5PM

■ゴールドコースト支店

Level 2, 34 Orchid Avenue
Surfers Paradise QLD 4217
Phone: 07-5592-6338
Fax: 07-5592-6337
国際フリーダイヤル: 005 31 205592
E-mail: goldcoast@ssaust.com.au
営業時間: 月～金 10AM～5PM



■東京支店

E-Mail: tokyo_edu@ssaust.com.au



Staff Solutions Australia Gold Coast 検索



SSAゴールドコースト公式FBページ
最新情報を毎日配信中♪

～御予約優先～

ご予約はお電話やメールで承っております。
学校やビザについての相談等、お気軽にご連絡下さい。

ご家族留学、
専門留学なら

Imagine Education Australia!



一般英語 (午前の部, 午後の部と2つのタイムテーブルあり)、IELTS 対策、ヤングラーナーズ、高校進学準備、クッカーやホスピタリティーなど、多くのコースを開講
チャイルドケアセンターも完備し、ご家族留学の際にお子様を預けることが可能
一度しっかりと英語の勉強をやり直したい方、専門的な勉強に興味のある方にお勧めです
ご質問はお気軽に goldcoast@ssaust.com.au までご連絡ください。

留学
カウンセリング

学校相談&手続き無料!

「なりたい自分」を目指した進路選びをしよう!

①SSAのオーストラリア就職を目指す留学

留学カウンセラーと移民コンサルタントのWサポートだから安心!!

SSAにてキャリアアップ留学相談・手続きの方に特典!

- ✓ コース開始前の段階で、「安全確実なコース選び」をする為に、無料初期審査 (ポイント査定) します。
- ✓ 在学中、移民法に重要な変更があった場合、その詳細をご案内いたします。

②SSAの大学/TAFE/専門学校進学

政府公認の正規代理店だから、オーストラリア全土の大学・専門学校の手続きも安心!
お得な奨学金制度もあり!! 小・中・高校留学受付中!!

SSAからの出願で出願料無料となる学校が多数有り!!

2月-17						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

3月-17						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	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	

政府公認の正式代理店である SSA だけがご案内できる有名名門校も多数あり!!



詳しい情報はウェブサイトをチェック! www.eryugaku.com.au

ビザ
コンサルティング

初期審査無料!

永住ビザへの第一歩。ビザ取得の可能性や最善の方法をご案内いたします!!

「オーストラリアで自由に暮らす」あなたの夢をサポートします。

SSAのビザ申請代行は、

- ✓ 経験豊富なビザ (移民) コンサルタント (MARN 0105680) (MARN 1280959) がサポート
質の高い申請書類の作成や移民省との難しい交渉が可能
- ✓ もちろん日本語でOK
日本人スタッフが皆様の窓口

各種ビザのご相談と申請代行を通じて皆様のオーストラリア生活をサポートいたします。

・移民省や職業判定機関との連絡・交渉、英文書類作成はビザ (移民) コンサルタント (MARN 0105680) が担当、日本のお客様へのご対応は日本人スタッフが担当いたします。
・「無料ビザ初期審査」を常時実施しております。お問い合わせはシドニー本店まで電話もしくはメールでお気軽にお問い合わせください。

●ビザ情報総合サイト www.ssvisa.com.au ●

人材
紹介・派遣

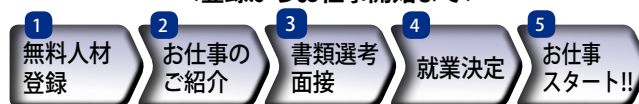
人材登録無料!

シドニー・メルボルンなど、他地域での求人多数あります。今すぐ登録を!!

「夢のオーストラリア就職」へのお手伝いをいたします。

無料登録はこちらからお気軽にどうぞ
▶▶ www.ssaust.com.au

<登録からお仕事開始まで>



オーストラリア全土4都市ネットワークによる豊富な現地情報が満載!

通訳・翻訳サービス

自動車運転免許、婚姻証明書など、各種資格証の翻訳から、プロの通訳サービスまで。
お電話・FAX・Emailでのお問い合わせが可能です。