



レイノルズ洋子

人との出会い、助け合うこと



これが、これもきっと何か新しいことの始まりだと感じています。

これまで住み慣れた大自然の広がるカレドンからミシサガへ引っ越してきました。カレドンやオレンジビルの方々からはなぜそんな「都会」へ今更!というように驚かれ続けました。人は流れの中でいろいろな場所へ移動し、人と出会い、経験を積んでいきます。私たちににとってはライフスタイルのリセットとなりました。

のだと実感することができたのでした。

この冬は寒さとは裏腹に、助け合いの心や人々の暖かさに多く触れたときでもありました。自然災害にあって助け合う姿や、募金活動や慈善活動に励む方々を拝見しました。NJCAのお正月会では初めて役員として関わらせていただき、どれだけ多くの方のボランティアが動いてこのお正月会を成功へと導いていたのかが本当によくわかりました。ご自分の担当された事が、それがたとえほんの小さなことだったとしても、それは歯車の一つとして大きなイベントを動かす結果となったのです。

人は誰かに頼られたり、人を助けてあげるのが本当は大好きで、ボランティアもそういう純粋な気持ちがきっかけになっているのかもしれない。思いがけず、そこからチームワークが生まれ、心が繋がり、素直に感謝の気持ちがわいて出て来る。今年もまた1年を通して、世代や垣根を越えた NJCA のボランティアの力強さと優しさを実感することができました。

長く厳しい冬の後に来る春の飲みは、ここに住んでいるとより一層強く感じませんか?この春、皆様にお会いできるのを楽しみにしています。

今年の冬は長引く寒さと多くの雪やアイスストームなど、厳しい冬でした。我が家でも引っ越しをして間もなく、外の元栓をしめ忘れて水道管が破裂したのですが、外出中だったため、3時間水が自宅前を流れ続けたのでした。私たちが不在中に、近所の方々には水道会社に連絡してくれたり、主人の職場へ連絡してくれたり。うちを訪ねて安否を気遣ってくださる方が翌日まで続きました。引っ越して挨拶もしていないのに、全然知らない方々なのに、この事件をきっかけにして、近所に住む方々の名前を知り、暖かい近所に越してきた

4月に生まれて



中山あつ子

春のうらかな日に生まれたのだから「うらら」なんていう名前でも良かったのに・・・と親には決して言わないが、友人達から「厚かましいから「あつ子」だったんじゃない・・・」なんて言われても「アハハ」と笑って流す事ができる。

「あつ子」という、まことにシンプルで漢字でもないこのひらがなの交じった名前が気に入っている。「いつになったら名前を漢字で書けるようになるの・・・」と小学校時代に言われても気にはしなかった・・・しなかったはずだが、一度、勝手に漢字にしていたこともあり、きっとそれはクラスの友達が漢字で書いているのを見て羨ましく思い・・・そして漢字で書くことが大人に近づくという幼い思いがそうさせたのかもしれない。

私が「おぎゃ!」と生まれた時の事を近所の小父さんが中学生の私に言ったのである。「あなたが生まれた時に私の息子の嫁に思っていた(ここは宮崎弁だったがあえて標準語に)。」真面目な幼い中学生の時である。「えええ・・・」と驚いた顔をしたのか「あっ、そうでしたか・・・」と不思議な顔をしたのか定かではないが、その時「大人の言う事であるから・・・」と信じきったかそれはわからない。しかし・・・しかしである。「大人に二言はないだろう」、という言葉はまだ使いきれ

なかったであろうけれど、案外その言葉を真面目に受け取っていたのかもしれない。

しかし「私の人生が生まれた瞬間には決まっていたあ・・・」なんて、今を思えば冗談めいた大人の言葉を、今思い出したりするのはなぜだろうと思うのだが、人は誰でも今だから言えるような昔の話がふとある瞬間的に頭をよぎったりするものである。その上、それが親達の話にもなっていた・・・なんて聞いたならば尚更小さな心でも、その事が心に残っていて案外大人のさりげない言葉は心の隅に残っていて何かの瞬間に思い出したりするものだ。今更ながら気づいたりする。幼き頃の人生のほんの小さな一コマだと一人思いに耽りながら懐かしくもありおかしくもあり・・・と思ったのだ。

さて、ある年齢まで、春うらかな日になると同級生の中でも一足お先に年が増える事に嬉しさがあったが、この年齢になるとまた桜満開の時期にひとつ年の数を重ねるといふことに複雑になっていく自分がいるのも寂しいものである。

ある新聞の2月の記事に「今年も後十ヶ月」という見出しを見て笑ってしまったが、そう、今年も後八ヶ月になった。還暦を迎えると日々は飛ぶように過ぎていく・・・と若き時代によく聞いたものだがなるほど時間の流れと同時に時はドンドン過去を作っていく。

内を練り歩くというもので、小刻みなステップで『せいやー』『そ〜れっ』という掛け声でうまくタイミングを合わせながらおみこしをあまり大きく揺らさないように担ぐのは結構至難の業なんです。日本文化らしい『強さ』『繊細さ』『こだわり』を感じるお正月会の恒例パフォーマンスになりました。



1月26日、NJCA恒例行事、「お正月会」が行われました。

NJCAの理事になり始めて関わった『お正月会』はさまざまな新しい試みを取り入れたとても楽しいものになりました。



当日私が担当したのは

- * お餅つきパフォーマンス
- * 女みこし担ぎ
- * 日本玩具の販売ブース

とたったの3役。特に何かに秀でていない私は結局最後には何でも「適役」に早変わりなんてことが多々あります。3役なんて何のその。



まずは『お餅つき』

こちらは大変な作業でした。前日の準備では、例年担当されていた大師匠からすべての流れを事細かにご指導いただき、当日の

パフォーマンスに備えました。

当日はJFT(トロント日系サッカーチーム)の有志の方にボランティアをしていただきまして子供たちも体験できる参加型のパフォーマンスになりました。

これは初めての試みで責任者一同不安も抱いていたのですがJFT一同の素晴らしいチームワークで効率よく安全で、楽しいパフォーマンスを実現することができました。会場中にみなさまの『どっこいしょ〜!』という大きな掛け声が響きわたりました。限られた時間の中で参加できなかった子供たちもたくさんいましたが来年はきっともったたくさんの子供たちに参加してもらえよう盛り上げていきたいと思っています。



『お餅つき』が終わるとすぐさま『女みこし』スタート地点へと急ぎました。これは去年から参加させていただいている勢いっぱいのパフォーマンスです。

FTF女性ビジネス会とよさこいグループ桜舞が中心になって女だけでおみこしを担ぎ、会場

おみこしで一汗かいた後は『日本玩具販売ブース』へ。

こちらのブースでは昔懐かしいおもちゃを販売しました。私の留守の間ボランティアしてくれた子供たちにとにかく楽しそうにサンプル実演をして欲しいとお願いし、ブースに戻ったときにはかなりのおもちゃが売れていました。



懐かしの『ぱっちゃんガム』、いき行く人に『ガム、最後のひとつだけどいかが?』なんていうと『アーこれ知ってる〜』って言いながらも引っかかってくれるんです。子供たちに大人気でした。

他には…少し近代的なお団子ペン、これは私たちの時代にはロケットペンと呼ばれていたもので、何色かの色鉛筆が縦に連なり、下の色をとって後ろにつけると違う色が出てくるというもので、それがお団子の形をしているものだからとってもかわいい!それから定番剣玉、こちらは子供たちが上手に実演していました。紙風船なんかは私まで結構本気になって遊んでしまいました。子供のころよく遊んだおもちゃに触れて童心に返ったひと時でした。

楽しく遊んでいる私たちの周りにはお客さんが自然と集まり、とても盛り上がったブースになりました。

さて、これで今回のお正月会での3役は終了。楽しかった一日も終わり、来年に向けての課題も見えました。

新移住者協会理事一同、ますます楽しいイベント盛りだくさんのお正月会の実現に向けて

来年もがんばりますので皆様ご期待くださいね。

Sweet Memories写真館



ご家族の大切な思い出の一場面を
“和”の形で残されませんか?




初節句、ご七五三、ご婚約や結婚記念日など
各種記念写真撮影

完全予約制

撮影場所 池端ナーサリースクール
(日系文化会館内)
6 Garamond Court Don Mills
(Don Mills × Eglinton)

池端友佳理
ご予約
sweetmemories.toronto@gmail.com
www.sweetmemoriesphoto.ca

大氷原の釣り

照岡敏介



マーチブレイクのある日の夕方に日本食料店に行きカップラーメンとお菓子を購入、そして家に帰り次の日の釣りに備えて釣り道具や食料を用意する。当日は5時半に起床して簡単な朝食で済ませ6時に子供を起こす。学校に行く時とは違い、早起きしてもそれ程愚図らない自ら着替えを済ませて歯を磨き始める。前日に作ったマフィンの入った袋を握り締めて早速車に乗り込む。マフィンは子供たちの朝食、一時間ほどの道中に食事を済ませる。

子供と荷物を車に乗せて出発。向かうはレイクシムコ。外気は-15度、車で北上すればするほど気温が落ちてくる。子供連れなので多少気温の低さが気になったが日差しは初春を思わせていた。

釣り小屋の受け付け事務所に到着したのが8時、荷物を下ろし受付を済ませて10人程度乗れる雪上車に乗り揺られること15分、大氷原のど真ん中の釣り小屋に到着。アイスフィッシングと言うと吹きさらし寒い中で釣りを考えてしまう人がいるようだが、子供連れの場合は釣り小屋での釣りが快適だと思います。小屋の中には小さなコンロが一つ付いていて、このコンロの小屋の暖房の熱源でドアを開けて30分もすれば上着を脱げる程の暖かさに。



小屋に到着して、自分の釣り竿の用意はせず取りあえず子供の竿に仕掛けと餌をつけて氷の穴に落とす。重りと餌が見えるうちに湖の底をめぐって落ちて行き、あっという間に見えなくなりました。息子に糸を張るように少しリールを巻くように言う、糸がピーンと張ったと思うと竿先がピクピクと動き始めた、まさかと思いきや息子に”巻け巻け”と言うとリール巻き

始め、30センチ程のシスコを釣り上げた。小屋に入ってから10分も経たない内に1匹目をゲット。小屋の中は子供たちの歓声で満ち溢れ(自分の”ヤッター“の声も大きかったような気がする)、調子のいい出足となった。



その日は、魚の活性が良く中層に泳ぐ魚が良く見えた。最終的にはパーチが4匹に数えきれない程のシスコが釣れた。たった一日ではあったが、子供と自然満喫。この一日はこれから何年も話のネタになる事だろう。最高の思い出作りが出来た一日だった。

The Man Who Might Have Been.

河村 好郎



あなたはカナダ人であることを誇りに思っていますか?それとも、日本人であることを誇りに思っていますか?そうでしたら、ぜひ、上に掲げた、題名「もっと長く生きていたら、前よりもずっと偉大な人物になっていたかもしれない人」の人物の名前、業績及び歴史的背景を知っておかなければなりませんね。しかし、残念ながら、カナダ人も日本人もほとんどの人がこの人物の名前も輝かしい業績も知りません。わたしも、数ヶ月前までは、この外交官の名前を聞いたことがありませんでした。

去年の夏、CJS日加協会の会員として招待され、トロント中心街にあるマクミランPPL(大手法律事務所)の44階で、トヨタカナダ前社長、中谷義雄さんの講演があり、初めてこの時、日本語に堪能な、また優れた外交官の名前が、ハーバート・ノーマンであることを知らされました。中谷さんのご協力により、カナダ・ナショナル・フィルム・ボードはハーバート・ノーマンのドキュメンタリー映画を作製しています。

日本が戦後経済的に繁栄し、平和的国家を築いていること、また、カナダもアメリカの圧力に屈しない世界一流の国家として、最初に国連緊急軍の導入を提案し、後に、世界的に有名な故首相レスター・ピアソン(彼の名前を冠するToronto Pearson International Airport)が、ノーベル平和賞を受賞したのも、この非凡な外交官の影の大きな活躍があったからだと言われています。

ハーバート・ノーマンのドキュメンタリー映画をご覧になる前に、下記のサイトを参照されると、映画が一層よく理解できると思います。ぜひ下記のリンクにて、ナショナル・フィルム・ボードのドキュメンタリー映画をご観覧ください。

ノーマンの命日に

http://www.kisc.meiji.ac.jp/~ubukata/oriori/ori_files/2000/0404_1.html

Government of Canada

<http://www.canadainternational.gc.ca/japan-japon/library-bibliotheque/eh-norman-biography-biographic.aspx?lang=eng>

映画 Man Who Might Have Been - National Film Board of Canada

https://www.nfb.ca/film/man_who_might_have_been/

わたしが映画を観た後の役目あるいは義務は、できるだけ多くの人たちに、ハーバート・ノーマンの並みならぬ努力とその功績を、また歴史的背景を知っていただきたいと思い、筆をとりました。悲痛な最期を遂げたハーバート・ノーマンがスパイであったか、ないかは、あなたの判断におまかせします。

ボールで繋ぐひとつの和



海上優美



先日新しく NJCA 加盟団体として仲間入りを致しました JFT(Japanese Football club of Toronto)と申します。私どもは『ボールで繋ぐひとつの和』をモットーに、日本から遠く離れたトロントでサッカーを通して出遭った仲間達で活動をする日系のサッカーチームです。設立は 2006 年、サッカー好きな日系サッカー選手が集まりトロントの日本代表として、とある大会に出場したのが始まりです。設立から 8 年目になる現在は日系カナディアン、トロントへの移住者、日系企業からの駐在員、ワーキングホリデーメーカー、学生、そしてもちろんカナダ人など様々なバックグラウンドのメンバーがいます。サッカー初心者から経験者まで幅広いサッカーレベルの人が楽しめるように、男女混合のチームや、オーバー 30 歳のチームなど含め、計 4 チームがトロントのサッカーリーグに参加しています。



また JFT は 4 歳から 14 歳までの子供達を対象にサッカースクールの運営も行っており、各年代別に練習を行っております。コーチは JFT メンバーが行っており、子供達にサッカーの指導と共に、チームワークの

大切さや上達する楽しさ、挨拶や礼儀も身につけられる環境作りを目指しています。始めは 7 名の生徒から始まったこのサッカースクールも、現在は 100 名を超える生徒を抱え 1 年を通してサッカーの指導にあたっています。

JFT はサッカーを通して今までに様々なイベントも行っております。東日本大震災のチャリティーイベントは震災の起きた 2011 年より昨年の 2013 年まで 3 年連続で行い、合計約 3 万ドルの義援金を日

本赤十字、また東北サッカー協会へ届けました。このイベントではサッカーゲーム、サッカーアトラクションだけに留まらず、日本食のベンダーが多く参加したチャリティーバザーや和太鼓、よさこいのパフォーマンスなどでイベントを盛り上げ、トロントから東北を応援したい日本人や日系人、カナダ人など来場者が、日本のお祭りのような雰囲気を楽しみながらも東北への想いを届けました。また今年は世界中のサッカーファンが楽しみにしている FIFA サッカーワールドカップが 6 月にブラジルで開催されます。4 年前、2010 年の南アフリカ大会の際には JCCC との共催で日本代表観戦イベントを行い、早朝の試合時間だったにも関わらず 300 名を超える多くの老若男女が集まり、トロントから日本代表に大声援を送りました。JFT は今年のブラジル大会でももちろん観戦イベントを計画しております。2014 年 6 月 14 日(土)に Soccer World Polson Pier DOCKS(176 Cherry St, Toronto)というインドアのサッカードーム施設で行いますのでぜひ皆様、足をお運び下さい!詳細は JFT ホームページ(jfttoronto.com)よりご確認ください。なおこのイベントは東日本大震災のチャリティーイベントも兼ねて開催します。

このように私達の出来る範囲ではありますが、トロントの日系コミュニティを盛り上げ、絆をより深められることに貢献できる団体でありたいと考えています。よろしく願い申し上げます。

Japanese Football club of Toronto 幹部一同

Japanese Football Club of Toronto Presents

2014 FIFA World Cup 日本代表応援企画 Public Viewing Events

June 14 Sat 6:00pm-11:00pm VS コートジボワール @ Soccerworld Docks / 176 Cherry St. 入場料 \$10 (大人) / \$5 (子ども 4~13歳)

June 19 Thu 6:00pm-8:30pm VS キリジャ @ ALIO / 108 Dundas St. W

June 24 Tue 4:00pm-6:30pm VS コロンビア @ JCCC / 6 Garamond Ct.

JFT website: www.jfttoronto.com email: info@jfttoronto.com

J-TOWN Japanese Shopping Centre 日本の物なら何でも揃う www.jtown.ca

3160 Steeles Ave. E., Markham L3R 4G9
営業時間 : 火・金 10:00~19:00
土 9:00~19:00
日 11:00~18:00
月曜定休

平成マート 日本食品 和風野菜 etc 905-305-0108	BAKERY 中むら パン、ケーキ 905-477-3555	FaMu 特約農場より直送の 安心なナチュラルヨーグルト、 和牛、黒豚、夜付チキン他 905-475-5005
SAKANA-YA 日本からの鮮魚直仕入 漬け魚 各種弁当他 647-688-4815	とら寿司 日本人板前の 本格寿司! パーティートレイも ございます。 905-948-8047	J.B.C. Books & Videos 日本の雑誌、 ビデオ、音楽 905-415-0611
Boutique Ai 日本からの 婦人服と アクセサリ 905-470-7772	SILK 日本の雑貨一般 905-258-0294	Japan Beauty IMAGES INC SHISEIDO トイレットグッズ 905-943-9248
	Cafe Green Tea カレー、うどんなどの 軽食喫茶 905-470-0758	STUDIO T (美容室) 予約優先制 905-475-4247

Samurai Blue Project
FIFA World Cup 2014
日本代表 Public Viewing Event
×
Kick it for Japan

ワールドカップを
共に盛り上げよう!

**当日スタッフ
大募集!**

日時 6/14 Sat 16:00~24:00

5月24日(土)、31(土)のいずれかオリエンテーションに参加して下さい。
ミーティング場所は後日メールにてお知らせ致します。
6月8日(日)顔合わせパーティー有り。お時間ある方は参加して下さい。
パーティー会場はオリエンテーションにてお知らせ致します。

イベント会場: Soccerworld 176 Cherry St, Toronto
応募先・お問い合わせ samuraiblueproject@yahoo.co.jp

第二回東カナダ日本語教師合同研修会

嘉納もも

「第二回東カナダ日本語教師合同研修会」が 2014 年 2 月 9 日、JCCCにて開催されました。

JICA(国際協力機構)の支援を受け、NJCAが主催したこのイベントは、東カナダ地区において日本語教育に従事する教師、および日本語教育に関心を寄せる保護者や一般の方々を対象に参加者を応募しました。

おかげさまで雪が降る中、計 68 名の参加者の方々がトロント近郊だけではなく、遠くはオタワやキングストン、ウオーターラーからも集まってくださり、受付の始まった朝の 9 時から解散の 3 時 45 分まで大いに賑わった会となりました。



研修会のテーマは「低年齢幼児期における日本語教育現場の変化と課題」。これは基調講演をしてくださった池端ナーサリースクールの池端友佳理園長先生のお話のタイトルにちなんで掲げました。現在、日本人コミュニティの中で非常に高い関心が寄せられているテーマであると我々日本語教育プロジェクトでは認識しています。



池端先生には 1 時間以上に渡り、1992 年に設立された池端ナーサリースクールの沿革や、教育方針およびプログラム内容、ご自身の子育て体験についてお話しいただきました。続く質疑応答では参加者からたくさん質問が寄せられ、大変、盛り上がりました。

昼食をはさんで午後からは参加者が四つの分科会に分かれ、ディスカッションが行われました。「保護者による学校の立ち上げ」、「家庭内におけるバイリンガル教育」、「幼児期および小学校低学年における日本語教育」そして「小学校中高学年における日本語教育」という 4 つのグループを設定し、それぞれに専門家のファシリテーターと補佐がついて意見交換を促しました。



その後の全体集会では分科会ごとの報告がなされ、自分が参加した以外のグループでは何が話し合われたのかを聞く機会を設けました。

この場をお借りして分科会をお手伝いいただきました先生方に改めてお礼を申し上げます。

なお、プログラムの一番最初と最後に、今年の 6 月に JICA の研修を受けるため日本を訪れた二人の生徒、国語教室のシンワリサラマリアさんと日加学園の清澤龍馬くんが日本での体験をレポートしてくれました。二人の生徒さんの真剣な報告を聞き、参加者全員が JICA の研修の意義、そしてカナダにおける日本語教育の重要性を再認識したように思います。



おかげさまで多くの方々にお越しいただき、大変有意義な研修会となりました。アンケート結果を踏まえ、これからも日本人コミュニティのニーズに沿ったイベントを開催していきたいと考えておりますので、今後ともよろしく願いいたします。

最後になりましたが当日は、JICA アメリカ事務所の上石博人次長および橋本亜紀子様、トロント総領事館の中村大輔領事、そして国際交流基金の田中香織様にお越しいただきました。ありがとうございました。

NJCA 日本語教育プロジェクト委員会より。

追記: 研修会の模様を撮影した記録 DVD を編集中です。出来上がり次第、本 HP にてお知らせします。

ダイヤモンド、カラーストーン、
各種パール、カスタムデザイン、
リモデリング、修理

SEIKO Noritake SEAGULL PEWTER

Kobo Jewellery

6 Garamond Court, Suite 245, Toronto M3C 1Z5
(日系文化会館2階)

Tel : 416-384-0008 Fax : 416-384-0013
kobjewellery@bellnet.ca



OPEN: 10a.m. TO 7p.m. (SUN: 11a.m. TO 6p.m.) CLOSED: TUESDAY
730 QUEEN ST. W. TORONTO M6J 1E8 TEL: 416.703.4550 FAX: 416.703.8593

JAPANESE FOODS & GIFT SHOP

SANKO
http://www.toronto-sanko.com

日本食料品
みそ・しょうゆ各種
新鮮野菜
冷凍魚各種
スキヤキ肉
数の子昆布
いくら・とびこ
塩鮭切身
冷凍えだ豆
和菓子各種
オーガニック緑茶

さくら米
炊飯器
和食うつわ多種
新刊雑誌・古本
MAXELL/バッテリー
ペンチ/ペン
テレホンカード
ビデオレンタル
元気の源 元気ドリンク
他 たくさん!!

書籍は航空便で直輸入
定期購読受付中!

おにぎり(週末)あります
活気のある人求む
土日働ける方募集中!

日本送りのギフトあります



すがたをかえる牛乳

オーチャード ^{ももこ} 桃子

牛乳は、いろいろな食品にすがたをかえています。
 まずはアイスクリームです。牛乳とあじをまぜて、かたまるまでひやします。
 次に、ヨーグルトがあります。牛乳をずっとまぜ、あたたかいおゆに 20分ぐらい入れてれいぞうこにいます。
 そして、チーズです。牛乳をまぜ、はっこうします。
 さらに、チョコレートがあります。牛乳とココアをまぜてかたませます。
 このように、牛乳はくふうされて、いろいろなすがたになって食べられています。

すがたをかえる麦

河野 ^{りんか} 凜花

麦は、いろいろな食品にすがたをかえています。
 まず、麦茶です。大麦をからつきのままいって、それを入れてわかしたお茶です。
 次に、パンがあります。小麦をひいてこなにした小麦こに、イーストきんやしおをまぜて、水でこねてはっこうさせ、やいたらパンが出来上がります。
 さらに、ビールがあります。大麦にビールこうぼをまぜてはっこうさせます。
 このように、麦はくふうされて、いろいろなすがたになって食べられています。

すがたをかえる魚

クローリー ^{たいご} 泰吾

魚は、いろいろな食品にすがたをかえています。
 まず、かつおぶしです。かつおをむしたら、よくほします。
 次に、はんぺんです。すりつぶした魚肉とやまいもをまぜてゆでます。
 さらに、魚肉ソーセージです。いわしなどをすりみにして、しお、こしょうをして練ります。それをくんせいにします。
 このように、魚はくふうされて、いろいろなすがたになって食べられているのです。

すがたをかえる魚

チョーワ きよし

魚は、いろいろな食品にすがたをかえています。
 まず、さしみです。うすく切って、生で食べます。
 次に、に魚、やき魚があります。魚を火でやいたり、なべでにたりすることです。
 さらに、かまぼこにもなります。魚をすりつぶして味をつけ、むしたり、やいたりします。
 さいごに、ほし魚です。魚をほしてかんそうさせたもののことです。
 このように、魚は、くふうされて、いろいろなすがたになって食べられています。

すがたをかえる魚

アティヨタ キース

大豆や牛乳など、いろいろな食品のくふうがあります。ほくがえらんだ食べ物は、魚です。
 まず、さしみです。魚を小さな切りみにして、生で食べる日本の料理です。わさびや、しょうゆをつけて食べるのです。
 次はてんぷらや、やき魚や、に魚などです。魚をにたり、やいたり、あげたりして、火を通すことで消化がよくなります。
 さらに、かつおぶしです。魚をほします。とても長くほします。ほすのがおわたたら、ほした魚をいぶします。それをけずると、けずりぶしになります。
 魚には、フィッシュオイルがあります。これは頭にいいので、サプリメントとしてのみます。
 このように、魚は、いろいろな食べるくふうがされています。

すがたをかえる魚

^{いえー} 葉 ^{つき} 月の

魚は、いろいろな食品にすがたをかえています。
 まずは、さしみです。うすく切って生で食べます。
 次に、はらわたをとってほすと、ほし魚になります。
 さらに、かまぼこやはんぺんやてんぷらなどの練りせい品にもなります。魚の身をすりつぶして味をつけ、むしたり、やいたり、あげたりします。
 そのほかに、に魚ややき魚、あみやき魚やむし魚があります。にたり、やいたり、あみでやいたり、むしたりします。
 このように、魚はくふうされて、いろいろなすがたになって食べられています。

すがたをかえる牛乳

岩本 ^{こはる} 小春

牛乳は、いろいろな食品になっています。
 まず、チョコレートミルクです。牛乳にチョコレートシロップをまぜると、チョコレートミルクになります。
 次に、アイスクリームがあります。アイスクリームは牛乳にさとうやしおなどを入れて、ひやしながらくまぜあわせていくと、できあがります。
 さらに、チーズやヨーグルトにもなります。これらの食品は、牛乳にヨーグルトのきんなどほかの物を加えて、はっこうさせると、チーズやヨーグルトなどはっこう食品にかわります。

すがたをかえる麦

テラレル きら

麦は、いろいろな食品にすがたをかえています。
 まず、麦茶です。麦をいってからにだして、れいぞうこでひやしてからのみます。
 次に、うどんがあります。麦をこなにして、水で、ねると、うどんになります。
 さらに、パンにもなります。うどんとおなじで、麦をこなにしたものに水とおとイーストをまぜて、かたにいれて、オーブンでやくとパンができます。
 このように、麦はくふうされて、いろいろなすがたになって食べられているのです。

すがたをかえる牛乳

トーガス アリシャ

牛乳は、いろいろな食品にすがたをかえています。
 まず、チーズです。チーズは牛乳をはっこうさせて、水をぬいてかたまってできた物がチーズです。
 次に、ヨーグルトがあります。牛乳に乳さんきんの力をかりて、はっこうさせたのがヨーグルトです。
 さらに、チョコレートミルクもあります。チョコレートシロップとミルクをまぜると、チョコレートミルクになります。
 このように、牛乳は、くふうされて、いろいろなすがたになって食べられているのです。

すがたをかえる牛乳

根本 研一郎 けんいちろう

ぼくは、今日すがたをかえる牛乳のことを話します。
 まず、牛乳はそのまのむほうぼうがあります。
 次に、プリンになります。
 さらに、ホイップクリームになります。
 しかも、ココアになります。
 おどろくべきことに、まだあります。たとえば、チョコレートやアイスクリームにもなります。
 その上、ヨーグルトにもなります。
 このように、牛乳は、すがたをかえています。

すがたをかえる牛乳

バナード サム だいすけ 大輔

牛乳は、いろいろな食品にすがたをかえています。
 まず、ヨーグルトです。牛乳をはっこうして、時間をかけて、ヨーグルトができます。
 次に、アイスクリームがあります。牛乳とたまごをまぜて、こおらせて、アイスクリームができます。
 さらに、プリンがあります。たまご牛乳をまぜて、水をいれたようにプリンカップをおいて、オーブンでやくと、プリンができます。
 このように、牛乳は、くふうされて、いろいろなすがたになって食べられているのです。

すがたをかえる麦

平野 えりさ

麦は、私たちの毎日の食べ物によく出てくる食品の一つです。
 まず、麦をむして、オープンに入れて火をあたえてかんそうさせると、朝よく食べる「シリアルーcereal」が出来ます。
 次に、麦をこなにして小麦粉にします。その小麦粉を「イーストきん」と水をまぜて、手で練ります。ふくらんだパン生地をオープンでやいて、「パン」が出来ます。
 そのほかに、麦をつかってふつどうした水にいれて、とくべつのイーストきんをまぜてひやすと、「ビール」の飲み物まで出来ます。
 このように、麦はたくさんくふうされて、数々の食品にすがたをかえて毎日楽しんでいます。

すがたをかえるとうもろこし

ポロズレイ 英海 ひでみ

とうもろこしは、いろいろな食品にすがたをかえています。
 まず、ポップコーンです。とうもろこしをかんそうさせてからあぶらでいると、ポップコーンになります。
 次に、コーンスープがあります。作るためにさいしはゆでて、その後すって、牛乳とコンソメをいれてなべでにます。
 さらに、やきとうもろこしです。ただあみでやきます。
 それから、コーンスターチもあります。さいしょ、とうもろこしをかわかして、こなにします。
 さいごに、とうもろこしはコーンオイルになります。さいしょにコーンスターチがいります。そのあとは、わかりません。
 このように、とうもろこしは、くふうされて、いろいろなすがたになって食べられています。

担任 大久保 成子

教科書「国語 三下あおぞら」中の単元、「食べ物のひみつ」を学習した七組もえぎクラスは、生徒たちの身近な食材の一つ選んで、それについて詳しく調べました。

どなくふうがされて、どんな食品にすがたをかえているのか、例をあげて説明する文章を書きました。学園文庫やインターネットなどを利用して、むずかしい言葉は書き換えたり説明をつけたりして、「はかせたち」は努力しました。

TOYOTA LEXUS SCION HYUNDAI VW Audi

ウエイズ・カナダ

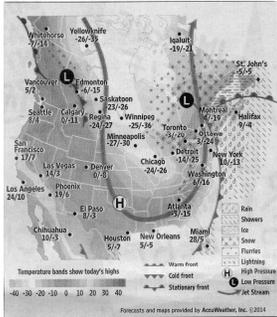
新車・中古車・一般修理
板金/塗装・リース

Don Valley North Automotive Inc.は2012年、Weins Canada Inc.に社名変更いたしました。

Don Valley North Toyota Scion 3300 Steeles Ave. E., Markham 905-475-0722 支野	Markville Toyota Scion 5362 Hwy. #7, Markham 905-294-8100 田中
Don Valley North Lexus 3120 Steeles Ave. E., Markham 905-475-1625 横山	Lexus of Richmond Hill 11552 Yonge St., Richmond Hill 905-883-8812 松本
Don Valley North Hyundai 7537 Woodbine Ave., Markham 905-513-6878	Oakville Volkswagen 1355 N. Service Rd. W., Oakville 886-577-9419
Audi Centre Oakville 1345 N. Service Rd. W., Oakville 886-313-1997	Collision Repair Centre 391 John St., Thornhill 905-886-0434 山口

地球温暖化って寒いね…

三浦信義



今年の冬のトロントは例年がない寒さに襲れた。オンタリオ湖の湖岸があんなに凍結したのは久しぶりだ。地球温暖化が氷河期をもたらす映画「ザ・デー・アフター・トゥモロー」が現実になる。

科学者達にとっては、地球温暖化による気候変動の予想がまたひとつ証明された。

(新年号で炭酸ガスの排出増加量が減った明るいニュースを流したが、増加量が減っただけで「増加」が止まった訳ではない。)

◆予想が現実◆

偏西風(ジェット気流)は、冷たくどっしりとした北の寒気と温かい強い南の暖気との境をきりきり吹きまくっている。これがしめ縄のように北の寒気の南下を防いできた。この偏西風が近年 14%も弱まり不安定になっている。なぜか。

北極の気温が地球全体の気温上昇率の 2 倍も早く上昇している。太陽熱を反射する北極海の氷が減ると太陽熱を吸収する海面が増える。海水温度が上がる。海の氷がさらに減る。太陽熱を吸収する海面が広がり海水温度はさらに上昇する。この悪循環のせいで北の寒気が弱まってしまった。しめ縄がゆるんでしまった。

大きく蛇行した鈍行偏西風は北の寒気の南下を許しフロリダのオレンジを凍らせたり、南の暖気を引き上げ冬のアラスカでゴルフを可能にした。

添付は今年 1 月 6 日の天気図だ。偏西風が遙か南に蛇行、北の寒気の南下を許し、ユーコン州のホワイトホースが US 中部より温かい。

北極が暖まったとは言え、その寒気は-40 度から-30 度。それが南下してくればトロント凍える。今冬の表日本の豪雪だって、あれは本当は雨。それが気温の低下で雪になった。

夏は逆になり、今度は弱い偏西風が北に押されて猛暑になる。昨年夏の日本の猛暑がいい例だ。

偏西風の鈍行蛇行が猛暑、極寒、大洪水、大干ばつがもたらすことは以前から言われていた。それが世界中で現実となりつつある。

◆風船爆弾◆

この偏西風を発見したのは実は日本人である。大石和太郎。筑波の高層気象台初代台長であった。

私が日本の大学の気象研究部在部中、この高層気象台で 2 日間泊り込みで特別観測を手伝った。毎時気球を打ち上げ、地上から高層までの大気を観測した。45 年前の筑波は未開の大原野だった。

大石博士は 1926 年にその発見をエスペラント語で発表した。世界は気が付かなかった。(彼は日本エスペラント学会理事長だった)。

約 20 年後の第 2 次大戦中、爆撃機の操縦士達は英国からドイツへ飛ぶ時、ある高度で飛ぶと早く目的地に着く事に気が付いた。ジェット気流の名前が生まれた。

太平洋戦争中、日本は大石博士のデータを基に、約 9000 個の風船爆弾を偏西風に打ち上げた。約 300 個が米国本土に到着、山火事や停電騒ぎを起こした。不幸な事に 1 個がオレゴン州でピクニックの最中に爆発、女性 1 人と子供が 5 人死んだ。

◆上がるのは温度だけではない◆

昨年 1 年だけ見ても、日本の記録破りの猛暑、アルバート州の前代未聞の大洪水、7 月のトロントの豪雨、日本の台風 26 号による歴史的豪雨、10 月のインドの猛烈サイクロン、11 月のフィリピンのスーパー台風 30 号、オーストラリアが燃えた猛暑、とニュースは尽きない。我々は個人個人の一般生活の中で地球温暖化への対処を必要とする所まで来たと感じた。

地球温暖化の影響は、被害や死者の増加だけにとどまらない。経済損失、復旧経費など社会に大きな負担をもたらす。税金や保険料の増加などは家計への負担となりあなたの懐にはね返ってくる。

気候の変動は社会にストレスを与える。歴史上多くの文明や王国がその為に不安定になり消えて行った。

炭酸ガスの排出を今ゼロにしても地球温暖化は止らない。その影響から社会を、市民・国民を守るのは今後政治の重要な課題だ。

国連は地球温暖化の事実を認め、昨年 11 月にポーランドで各国代表が地球温暖化対策を話し合っている。そうした中、昨年オーストラリアが地球温暖化を否定する政権を選んだ事は理解できない。

◆ ◆ ◆

昨年 7 月の豪雨は空港近辺でトロント観測史上最高、2 時間で 7 月 1ヶ月分の雨をもたらした。空港近くの我が家では大量の雨に雨どいが悲鳴を上げ、溢れた水が壁を伝わって地下室へ浸水した。水がきれいで被害が最小限だったのが幸いだった。

市の条例で我が家の雨どいは 2016 年までに下水ではなく庭に流すよう改修する必要がある。舗装面積の多い敷地は市の税金を多く払うことも検討されている。将来の洪水を防ぐ為である。

家の保険の更新案内が来た。地下室の浸水は保証しません、という手紙に、異常気象に備え下水の逆流を防ぐバルブを設置しましょう、と書いてあった。

~~~~~  
見上げてごらん、夜の星を・・・。「コスミック茶話」定価\$18 (税込)。新発売「トロ大留学日記」定価\$5 (税込)。

購入は三浦: nobbycosmic@yahoo.co.jp

**Ocean Food CO. LTD**  
Sea Food Manufacturer Since 1980

新鮮! 美味!  
◎蒲鉾 ◎竹輪  
◎薩摩揚げ ◎天ぷら  
◎シューマイ  
◎その他の練り物

日本、中国、韓国食品店で求めください。  
3 Turbina Ave, Toronto, ON, M1V 5G3  
Tel. (416) 285-6487  
Fax. (416) 285-4012  
info@oceanfood.ca  
www.oceanfood.ca

栄養バランス満点!

あなたの胃年齢を知っていますか？！



マーナ豊澤英子

胃は本来ならばあまり老化しない臓器なのです。ところが実際には、30代のあなたの胃年齢は70歳で、70代のあなたは30歳ということがあり得ます。そもそも胃

はどのような働きをしているのでしょうか？①胃液を分泌して食べ物を消化する、②胃壁を動かして食べ物を腸へ送る、の2つの働きをしています。私たちは生まれた時から飲み、食べ、排泄することを当たり前のように繰り返しています。ところがある日、消化吸收活動に不具合を感じる・・・胃はその臓器の最たるものといえるでしょう。脳と胃は直結しており、ストレスなどの刺激にもろに影響を受けるからです。

前回(シリーズ⑤)、母の看護の疲れで血圧が変動したことをお話ししましたが(血圧管理に関しては⑤参照)、実際に最初に自覚したのは胃のもたれ感と痛みでした。ストレスが胃の症状の大きな要因になることはご存知の通りです。2009年5月、母が無事に退院したのでトロントへもどり、胃の検査を受けることにしました。2002年までは日本の医療系大学に勤務していたので、定期健康診断(血液、尿、胸部X線、心電図、食道・胃バリウム造影、便潜血による大腸がん検査)を毎年受けていました。しかしオンタリオ州に移住後は、健康診断検査システムがないことに加え、特に健康問題が生じなかったために、種々の検査を受ける機会がありませんでした。

さて、内科医(スペシャリスト)に連絡をとったら、予約は2カ月前と言われました。痛みのある状態を放っておけということになるわけですから、日本の医療機関で働いていた私には本当にびっくりでした。やっと受診はできましたが、上部内視鏡(食道・胃・十二指腸カメラ Endoscopy)をしなければ、実際の状況はわかりません。ところが、その予約が3ヶ月も先と言われたのです。食事さえしていなければ当日に、少なくとも翌日に検査を受けられる日本とのあまりの違いに愕然としたのです！診断が確定して適切な治療を受けられるのは半年さき?!がんだったら手遅れになる、と心から思いましたよ！オンタリオ州の人々のおかれている医療の現実を自ら実感した出来事でした。上部と下部内視鏡(大腸内視鏡 Colonoscopy)はセットになっていたため、2つの検査を同時に受けました。

検査の結果、胃は健康的な状態、しかし逆流性食道炎(Barrett's esophagus)がありました(大腸内視鏡の結果については次号へ)。胃もたれや痛みは逆流性食道炎によるものだったのです。中高年に見られる症状の一つです。年齢とともに身体のあらゆる括約筋が弱くなりますが、胃と食道の間にある括約筋も例外ではありません。食べ物が逆流すると、塩酸を多く含む胃液によって食道壁が炎症を起こしてしまうのです。放置しておくと、その部分のがんになる場合もあるので、きちんと治療して継続的な観察が大事です。Nexium40mgを1日1回服用となりました。日常生活で注意する点は、①酸の強い飲み物(オレンジ&トマトジュース)は避ける。また、アルコールやカフェインは控え目にする、②食べ過ぎない(肥満を避ける)、③食後すぐ

に横にならない、④夜寝る前に食べない、⑤寝るときに右を下にしない、等など。効果的な予防法としてチューインガムを噛むことが推奨されています。唾液(中性)の分泌を促し、唾液を飲み込むことによって胃液が中和されます。

2009年以降、年に1回上部内視鏡を行っていますが、上記の事柄に気をつけることによって食道は良い状態を保っています。薬は必要なくなりました(Good!)。

さて、2011年にヘリコバクターピロリ菌検査も受けました。医師は「肉眼で健康的な色をしているので、まちがいがなくピロリ菌はいないでしょう。」と。検査結果は正にその通りでした。さすが、いろんな人の胃を数多く観察しているスペシャリストですね。最近の研究結果は「胃の老化および胃がんの決定的原因はピロリ菌である。」と指摘しています。60歳以上の日本人の場合、その70~80%が保有しているとか・・・。保有していない人に比べると、胃潰瘍になる確率は80倍、胃がんは100倍！子供の頃(おそらく親から)感染し、大人になってからの感染は少ない、と言われています。親が胃がんであり、自身も胃がんになると、「やっぱり家系?!」と考えてしまいがちですが、実際にはピロリ菌感染によるものが多かったといえるでしょう。きちんと治療を受ければピロリ菌を根絶することができ、若い胃を取り戻せます。

若い健康的な胃を生涯保つために、そして、がん予防のために是非に内視鏡検査を受けましょう！検査中は医師と共に画像を観る、あるいは眠る、の2つの方法を体験しましたが、どちらも全く苦痛はなく、あっという間に終了しました。内視鏡は検査だけでなく、同時に早期がんの切除も行えます。現在では、早期がんの6割ほどは内視鏡で切除できる時代になっています。「悪い芽は早い内に摘む」ことが可能なのです。早期であれば、がんを命を落とすことはなくなりました。最近では、若くして食道がんや胃がんで亡くなる人たちが周りに増加しています。「症状のないうちに内視鏡を受けていたならば・・・」と、どうしても残念に思えてならないのです。進行してしまえば、やはり完治は困難なのです。

30歳、40歳・・・の誕生日、あるいは何らかの記念日を契機に内視鏡検査を受けましょう。「この時にやろう」と心せねば、人はなかなか予防的な健康行動を実行できない、と思いませんか？！

(医学博士 日本登録看護師)(イラスト:絵本作家 後藤 礼子)  
参考文献: NHK テレビテキスト・きょうの健康、2012年10月号。

NHK ためしてガッテン、2013年9月号。



**阿含宗カナダ支部**  
**Agon Shu Canada Buddhist Association**

成仏法による先祖供養  
密教占星術人生相談  
お気軽に相談下さい

瞑想セッション 毎週日曜日 4:00 ~ 5:00PM

**55 Eglinton Ave. E. # 205 Toronto, ON**  
**TEL (416) 922-1272**



北海道はでっかいど〜④

釧路・知床の魅力



齋藤たえ子



話は変わりますが、最近ではマリモト温泉地で有名な阿寒町が釧路市に加わりました。私は帰国の際には毎年恒例で阿寒、札幌、知床旅行は欠かしていません。阿寒と言ったら温泉旅行、温泉旅行と言ったら御当地お土産ですよね？結構有名になった阿寒の御当地ゆるキャラが、「マリもっこり」です。なんともまあお下品な！と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、これがまた結構人気だったらしいんです！めんこいですねえ。興味のある方は検索して下さい。自然が大好きな私のオススメは、ホテルと遊覧船から見る景色です。雌阿寒岳と雄阿寒岳が湖面に映り、なんだか神秘的でとても癒されます。阿寒はアイヌ族もいます。アイヌの人々の生活模型も見ることができて、勉強にもなると思います。



まだまだ私の大好きな北海道の魅力を沢山語りたいたいのですが、限りがあるので、最後は知床旅行の魅力をギュッと凝縮して紹介したいと思います。私は釣りが大好きで、釧路でも帰国中は毎日のように釣りに没頭していますが、羅臼の海での釣りは本当に最高なんです。空気はカラッとしていて天気の良い日は海がキラキラと光り、魚が掛かるまでの待ち時間も苦になりません。釣れる魚は時期にもよりますが、5、6月はこまいやカレイが主でしょうか(岸壁釣り)。知床まで、海沿いに車を走らせると、こんな巨大岩があるんです(写真参考)。何に見えますか？そう、亀みみたいな岩なんです！毎年カメラを向けたくなるカメ岩なんです。ホテルから見れる日の入りと日の出も最高です。



最後になりましたが、自然、美味しいものが大好きな方は是非とも北海道旅行をお勧めします。やっぱ北海道いいっしょ！



皆様、今年のトロントの極寒な冬、いかがでしたか？  
プラス11度で「春がきた!!」と皆、喜んでいた次の日に大吹雪になったりして。二日間の気温差、28度。道産子の方々はこのようなさむ〜い冬はへっちゃらではないでしょうか？

私は産まれた時からトロントに出て来た18歳まで、ずっと釧路でした。何もない田舎の釧路から早く出たいと思いつけていました。日本を離れ早14年。今となっては年に一度故郷に帰る事が楽しみで仕方ありません。北海道の良さ、そして何もないと思っていた釧路の良さが離れてからわかるようになりました。



さて、釧路で何が有名？と聞かれると思いつくのが、漁業、釧路湿原、丹頂鶴、等でしょうか？今回私がご紹介したいのは、冬に行われる、「氷祭り」と夏に行われる「霧フェスティバル」です。氷祭りは大抵二月上旬に行われます。今年でなんと47回目だったそうです。私の氷祭りの思い出と言えば、やはり巨大な氷の滑り台(ドラえもんをモチーフにした)。階段も全てが氷で出来ています。小さい頃は良く弟とはっちゃこいて滑り台を行ったり来たりしていたのを覚えています。(方言→はっちゃこいて=必死になって)。もちろん夜はライトアップされてとってもきれいなんです。子供ながらに感動したのを覚えています。そして、最近祖母に聞いた話なのですが、なんと母方の兄が氷の像を彫刻して、毎年賞をとっていたことです。写真も見せてもらいましたが、とっても綺麗に出来ていて、お昼は太陽の光に照らされキラキラし、夜はライトアップされてまた違った良い味がでるのです。さむ〜い冬でも道産子根性で出店などもやっています。ステージでのイベントもあります。そして釧路ならではの夏のイベント、霧フェスティバル(霧フェス)は、今年で第三十回目だそうです。毎年7月下旬に釧路川周辺で行われるフェスティバル、醍醐味は何と言っても夜の霧レーザーショー。霧のかかった空間に何色ものレーザーライトをあてるアート。とても綺麗なんです。皆様も北海道への旅行をなさる時は是非釧路の氷祭りと霧フェスを体験してみてくださいね。

さて、釧路で何が有名？と聞かれると思いつくのが、漁業、釧路湿原、丹頂鶴、等でしょうか？今回私がご紹介したいのは、冬に行われる、「氷祭り」と夏に行われる「霧フェスティバル」です。氷祭りは大抵二月上旬に行われます。今年でなんと47回目だったそうです。私の氷祭りの思い出と言えば、やはり巨大な氷の滑り台(ドラえもんをモチーフにした)。階段も全てが氷で出来ています。小さい頃は良く弟とはっちゃこいて滑り台を行ったり来たりしていたのを覚えています。(方言→はっちゃこいて=必死になって)。もちろん夜はライトアップされてとってもきれいなんです。子供ながらに感動したのを覚えています。そして、最近祖母に聞いた話なのですが、なんと母方の兄が氷の像を彫刻して、毎年賞をとっていたことです。写真も見せてもらいましたが、とっても綺麗に出来ていて、お昼は太陽の光に照らされキラキラし、夜はライトアップされてまた違った良い味がでるのです。さむ〜い冬でも道産子根性で出店などもやっています。ステージでのイベントもあります。そして釧路ならではの夏のイベント、霧フェスティバル(霧フェス)は、今年で第三十回目だそうです。毎年7月下旬に釧路川周辺で行われるフェスティバル、醍醐味は何と言っても夜の霧レーザーショー。霧のかかった空間に何色ものレーザーライトをあてるアート。とても綺麗なんです。皆様も北海道への旅行をなさる時は是非釧路の氷祭りと霧フェスを体験してみてくださいね。

**OCS** CANADA  
OCSカナダは  
カナダにお住まいの日本人に  
便利なサービスを提供します。

4/28~6/2  
NIKKOレピタキスト  
きょうの料理  
5月号  
初夏の  
豚こまおかず  
ほめられ行楽弁当  
おしゃべり  
おしゃべり  
おしゃべり

大切にしたい日本の文化  
じっくり読みたいこの雑誌

TEL: 905-677-6727  
Email: subs@ocscanada.ca  
Web: www.ocscanada.ca

テレビジャパンでおなじみの  
Since 1970 International Association for Cultural Exchange  
**IACE IACE TRAVEL**

2014年夏大阪・沖縄  
Youth Exchange Program  
Osaka Summer Exchange Program  
9th Okinawa Youth Exchange Program  
第9回沖縄青少年交流プログラム  
沖繩

■ キャンプ体験  
■ ホームステイ体験  
■ 英語のみでも大丈夫!  
■ 制服も着用します。  
■ ホームステイ体験

参加対象: 満10-16歳  
期間: 13日間  
日時: 7/22-8/3  
お一人様あたり **\$1598**

参加対象: 中学生/高校生  
期間: 15日間  
日時: 7/3-7/17  
お一人様あたり **\$2298**

※航空券は含まれておりません。  
プログラムの詳細はお問い合わせ下さい。

日本行き航空券  
JAL  
手数料は無料です。  
※シートセールはお問い合わせ下さい。

JRパス  
日本帰国の際には、  
がとってもお得!!  
即日発行できます。  
7日間乗り放題・オーディナリーパス  
**¥29,110**  
長期バス・グリーンバスもご利用いただけます。

Since 1970 International Association for Cultural Exchange  
**IACE IACE TRAVEL** 800-931-4223  
toronto@iace-canada.com  
300-1240 Bay St., Toronto ON M5R 2A7

営業時間  
月-金: 9AM-6PM  
土: 10AM-2PM

## 目に見えないものに思いを馳せる

ユング派心理相談室/臨床心理士 広木芽枝



目立つものや形のあるものに気づき、その存在を認識するのは比較的簡単ですが、目立たないものや形のないものは、気づいても気に留めないか、場合によっては存在すら意識に上らないまま通り過ぎてしまうことが多いかもしれません。でも、目立た

ないものや形のないものは、いくらつかみにくくとも、そこに「存在しない」わけではなく、それどころか、時としてはとつとつ重要な意味を持つ存在であったりします。

坂村真民による以下の詩をご存知でしょうか。

「ねがい」  
見えない根たちの  
ねがいがこもって  
あのような  
美しい花となるのだ

この詩はとても短いですが、人生におけるとても大切なメッセージが含まれているように思います。私たちは普段、美しい花には簡単に目がいきますが、土の下にある根たちにはほとんど注意を向けることがありません。たまたま何かの拍子に根を目にする機会があったとしても、ほとんど意識をすることもありませんし、見るほどのものとは思っていませんから、土をかぶせて見えなくしてしまいます。しかしながら、植物にとって、根はなければ生きてはいけないものです。根がしっかりと地面に根付いていることで、栄養や水を取り入れることができ、しっかりと立っていることができるのです。

とはいえ、私たちが根のことをもっと知りたいと思ったとしても、根は地下にあって、簡単に見ることはできない部分でもあります。根を見ようとして、無理に地面から抜いてしまったとしたら、根を傷めてしまいますし、へたをすれば植物自体が死んでしまうかもしれません。そう考えると、根は直接は知ることのかなわないものとも言えるでしょう。

坂村真民の詩によると、美しい花には、見えない根たちのねがいがこもっているのです。目には見えない「ねがい」というものが、目に見える部分である「花」を通じて世に示されているというのです。つまり、植物の見えない部分である根について知ろうとするには、見る側は、想像力や創造力をはたらかせたり、根の気持ちになってみたりすることが必要になってきます。また、根に思いを馳せることは、すなわち、植物の、見える部分と見えない部分の両方を含めた全体を大事にすることにもつながるのです。

ひとつひとつの花は、たとえそれがどれほど似ているようであっても、

違いがあり、それぞれの美しさがあります。この詩に描かれている植物を、一人の人間としてとらえ直してみると、一人ひとりの人にはそれぞれユニークな存在としての美しさがあり、それを支える目には見えない部分があるのだ、と考えることができます。目に見える部分も、目に見えない部分も、全体のバランスの中で大事にされるとき、その人は、もともとその人らしい生き方ができると思われます。

このような、個人をユニークな全体としてとらえる考え方は、私の専門としているユング心理学の基本的な姿勢とも通じるところがあります。私は、人は世界とも、自分の心ともバランスのとれた生き方をすることができれば、安定して豊かな人生を歩めると思っています。

(ユング派心理療法についてのご質問・ご連絡は [mee.hiroki@gmail.com](mailto:mee.hiroki@gmail.com) まで。)

## JSSからのお知らせ

この度、在トロント日本国総領事館とJSSが行う日本人ドメステック・バイオレンス・家庭内暴力(DV)被害者に対する業務支援に関して、契約を締結することになったことをご知らせいたします。

\*日本人DV被害者への包括支援、指導、援助、カウンセリング、及び一般的な相談窓口の提供等が支援業務の内容です。皆様のお知り合いでこのようなことでお困りの方がいらっしゃれば、JSSに相談に来ようアドバイスをして下さるようお願い致します。現在、JSSでは有資格の専門職男女2名のカウンセラーと同じく専門職のCommunity Outreach Work 1名での対応態勢を敷いています。

ルイ・淳子(文責)

### JAPANESE SOCIAL SERVICES

c/o Japanese Canadian Cultural Centre,

2nd Floor, 6 Garamond Court, Toronto, Ontario M3C 1Z5

Tel: 416-385-9200 • Fax: 416-385-7124 • Website: [www.jss.ca](http://www.jss.ca)

E-Mail: [general.jss@gmail.com](mailto:general.jss@gmail.com)

Office Hours: Mon-Fri 10:00am-6:00pm

## 【トロント新移住者協会 2014 年度役員】



2014年4月24日、第一回理事会において、以下のように役員が選出・承認されましたので、ここに報告いたします。

- \* 会長 原あんず
- \* 副会長 森貞一弘、内藤洋子
- \* 会計 大藤亜希子
- \* 書記 澤原こずえ
- \* 相談役 中山あつ子、菊池幸工

HBR 便り

Office Manager 中山あつ子

新しい年も早、春を迎えました。HBR も新しい体制で出発いたしました。

HBR は2013年10月1日から4年目を迎え、新企会の理事会をはじめトロント新移住者協会の理事会、他加盟団体の様々なミーティングなどに活用されながらここまでやって参りました。また、ご存知のように、月曜日、水曜日、金曜日は、ドアをオープンして皆様との親睦を兼ねた憩いの場として様々な企画をしてお待ちしています。

これからも、皆様の HBR としてご意見をいただきながら、益々ご利用いただけるように努力をして参りたい所存です。

新体制の HBR 運営委員は下記の通りです。どうぞよろしくお願ひ致します。

Office Manager (窓口) 中山あつ子  
 会計 モガール和子  
 補佐 赤岡満、川邊ハリ、バラル博子  
 松本ジェームス、瀬戸山久子

新しい HBR 情報サイト:

<http://torontonjca.com/hiroko-barall-room/>

さて、HBR にも春がやってきました。



雛祭りは既に終わりましたが「きょうは たのしい ひなまつり...」と歌いたくなるような可愛い吊るし雛が雛の会の皆さんから届き部屋の入り口にお目見えしました。

吊るし雛は、江戸時代から伝わったとされ、この時代、雛祭りを購入できるような裕福な家庭はまれで、せめて雛飾りの代わりに、愛する子供や孫の為に手作りの雛飾りで初節句を祝おうと言う、切ない親心から生まれたと言われています。

厳しい冬を乗り越えた皆さんにもぜひ、この暖かくなるような吊るし雛をご覧いただきたいと思っておりますので、HBR オープンの日にはぜひお出かけ下さい。尚、水曜日の JCCC のライブラリーにお越しの際にもぜひお立ち寄り下さいませ。心よりお待ちしております。

火/木/金: 10:00am・2:00pm (閲覧のみ\*)  
 水: 1:00pm・5:00pm (閲覧・貸出し)  
 土: 1:00pm・5:00pm (閲覧・貸出し)  
 日/月: 休館

\*「閲覧のみ」の時間には貸出しはできませんのでご了承下さい。

求む、ライブラリーボランティア

JCCC ライブラリーでは閲覧日のライブラリーシッター、及び貸出し担当のボランティアを募集しています。

ライブラリーシッター: 週1回、火、木、金のいずれかで週一回、午前10時から午後2時まで。

貸出し担当: 月1回から2回のシフトで水か土の午後1時から午後5時まで。

詳細は JCCC、416-441-2345 内線 228 までご連絡下さい。

JCCC トロント日本映画祭、6月12日から27日まで開催

今年で3回目を迎えるトロント日系文化会館(JCCC)のトロント日本映画祭(TJFF)は6月12日(木)から27日(金)までJCCCで開催されます。

TJFF では「白ゆき姫殺人事件」をはじめ、カナダ プレミアの作品が多数披露される予定です。チケットは、一般\$12、JCCC 会員\$10。チケットは5月1日から販売されます。

上映作品は次の通り。

- 武士の献立、永遠の0
- 土竜の唄、潜入捜査官 REIJI
- 小さいうち、少年H
- 陽だまりの彼女、おしん
- 謝罪の王様、魔女っこ姉妹のヨコとネネ、清須会議
- 四十九日のレシピ、ペコロスの母に会いに行く
- 愛の渦、さよなら溪谷、地獄でなぜ悪い ほか

詳細は、ウェブサイトをご覧ください。www.torontojff.com



【編集後記】

編集責任者 森貞一弘

今年の冬はキツかったですね。氷が枝に張り付いて、その重さで、我が家の周りの木は倒れてしまいました。寒いというのは、ただそれだけで体に良くないように感じるものです。

5月だというのに、まだ肌寒く感じるのは僕だけでしょうか?と言ってもトロントは一瞬で夏になります。この変化の激しい時期に、辺りを見回すと色々な変化に驚かされます。皆さんも、デジカメを持ち歩いて(って今はスマホとか言って携帯電話にもカメラが付いているんですね)日常であったごく身近な出来事を自分の言葉で書いてみてください。

次号は7月初旬発送の予定で、原稿の締め切りは6月15日です。よろしくお願ひします。



トロント新移住者協会  
 New Japanese Canadian Association

広告募集

日系社会に広く浸透するトロント新移住者協会のにゆうすれたあへの年4回の広告。あなたもこのスペースを活用してみませんか? お問い合わせ先: info@torontonjca.com

