

月刊ふれいざー go Local

FRASER MONTHLY ローカル

FREE
無料

1 January 2021
Vancouver, BC Canada
Supplement to Fraser Monthly

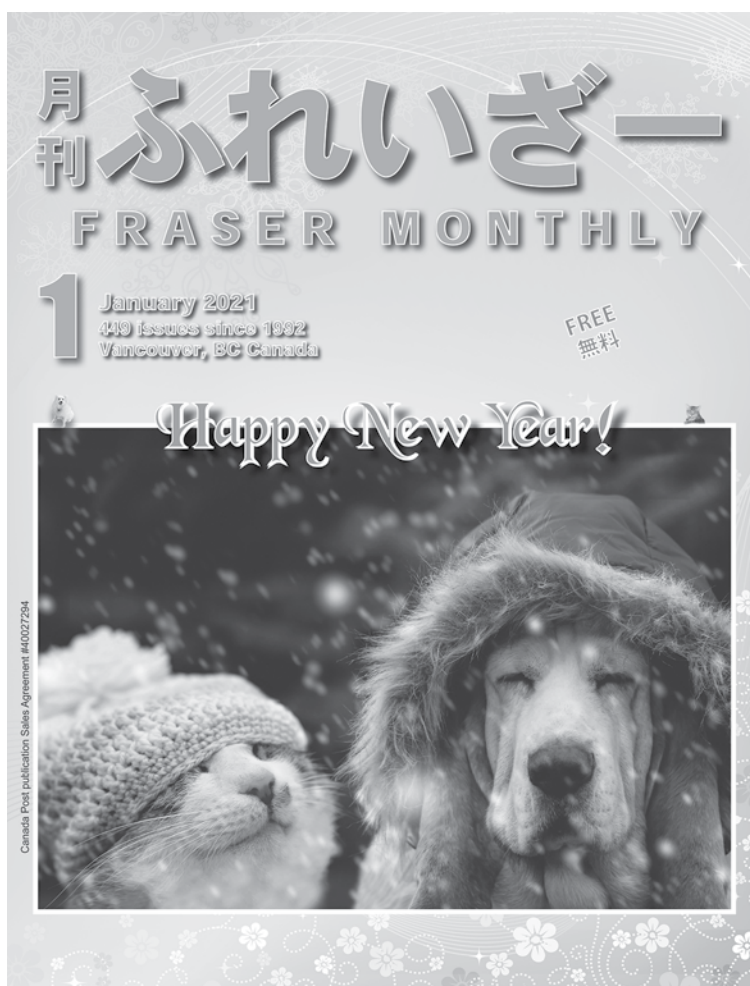
これまでどおり『月刊ふれいざー』もよろしく。
『月刊ふれいざー』は毎月1日、
『ふれいざー go Local』は毎月15日発行です。

『月刊ふれいざー』は1992年の創刊以来28年間、皆様の生活のお供としてコミュニティのお知らせや世界、カナダの情報をバンクーバーの皆様にお届けしてきました。

2020年3月から4か月間のウェブのみでの発行の後、8月の印刷版再開と同時に、これまで以上に皆様に様々な情報を日本語でお読みいただくため、『月刊ふれいざー』に加えて、この『ふれいざー go Local』を発行することに致しました。『ふれいざー go Local』は、ローカルに焦点を当て、ローカル経済、ローカルの文化をサポートし、盛り立てていくことをコンセプトとしております。

本誌の発行は、これまで『月刊ふれいざー』を支えてくださったスポンサーの皆様と、そしてこれから支えてくださるスポンサーの皆様によって可能となります。

ローカルの発展はローカルの皆様の力で。これからも、ここに住む私たちの生活をより豊かに、より実り多いものにするために、是非お力をお貸しください。



ウェブサイトにはこれまで通り『月刊ふれいざー』と共に『go Local』もアップしておりますので、お手に入らなかった方は是非そちらをご覧ください。

www.thefraser.com

<https://twitter.com/monthlyfraser>

WestJet がボーイング 737MAX 運行再開へ

この程、カナダ運輸省の承認を受け、WestJet がボーイング 737MAX 機材の運行を 1 月 21 日から再開する予定であることを発表した。

2018 年 10 月と 2019 年 3 月に相次いで起きた墜落事故で、事故の経緯があまりにも似通っていたことからボーイング 737MAX の安全性が強く疑われることになり、その直後に世界 32 ヶ国の航空会社 59 社が保有している 387 機全ての 737MAX 機が運航停止となった。ボーイング社では、同型機の商業用運航再開に必要なソフトウェアの更新や操縦士訓練の変更説明を行い、昨年 11 月に米連邦航空局が同型機の運航再開にゴーサインを出した。

12 月にはブラジルの国内線で約 1 年 9 ヶ月ぶりに同型機が運航を再開し、その後、12 月下旬からアメリカン航空でも国内線での運航が再開された。WestJet は、13 機の 737MAX 機材を所有しているが、実際の商業用運行再開までには、まだ運輸省から乗客を乗せる許可を取り付けなければならない。同社では、「今回の発表は、乗客に十分な周知期間を設けるため」と話している。

737MAX 機材は、当面の間、カルガリー・トロント間で週 3 回の使用が予定されており、その後、WestJet は増便に向けてのアセスメントを実施することになっている。

コロナ関連のアンケート調査結果

Leger 社と Association for Canadian Studies が 12 月 30 日～1 月 3 日に実施したコロナ関連のアンケート調査の結果が発表された。

1：感染が最悪の時期を越えたかどうかについては、回答者の半分が今が最悪の時期だと答えており、30% がこれから最悪の時期を迎える、10% が最悪の時期は既に過ぎたと回答した。年齢別に見ると、状況を楽観視している人の数は年齢が上がるにつれ低くなっており、地域別に見ると、状況を楽観視している人はマニトバ州やサスカチュワン州で多く、逆に悲観視している人はケベック州が多かった。

2：ホリデーシーズンに友人や親戚と集まったと回答している人の割合は、オンタリオ州で 53%、ケベック州で 46%、マニトバ州・サスカチュワン州で 42%、BC 州で 39%、アルバータ州で 32%、全国平均は 48% となっている。感染者数の少ない大西洋 4 州では、10 人（ノバスコシア州）、20 人（ニューブランズウィック州/ニューファウンドランド・ラブラドル州）までなら集まって良いとされていたことから、親戚・友人と集まったと回答している人の割合は 72% と高くなった。

3：ワクチン接種を受けるかどうかについては、71% が受けるつもりだと回答し、14% が受けないと回答していることが分かった。地域別では、受けると回答している人の割合が一番多かったのは大西

洋州の 77% で、一番低かったのはオンタリオ州の 69%。また、居住地域によっても明確な差が出た。ワクチン接種を受けると回答した人は、都市部に住む人で 75%、郊外に住む人で 70%、農村地域に住む人で 66% という結果となっている。

グレーターバンクーバーで 12 月の不動産販売件数が最高に

グレーターバンクーバー不動産協会の発表によると、昨年 12 月の不動産販売件数は 3,093 件で、2019 年の 2,016 件から 53.4% もの上昇となり、記録的な数字となった。

通常、12 月は、ホリデーシーズンに入るため不動産販売件数は 1 年で一番少なくなるのだが、2020 年は、新型コロナウィルスの影響で異例のパターンとなったと同協会では話している。一戸建ての販売件数は 2019 年の 12 月と比べ実に 71.3% の増加、タウンハウスの販売件数も 62.9% の増加となった。

また、コロナ禍で都心から郊外の広い家に引っ越すことがトレンドだったにも関わらず、コンドミニウム・アパートの販売件数も 40% の増加となっている。年間を通してみると、2020 年に売買された総件数は 30,944 件となり、2019 年から 22.1% の増加、2018 年からは 25.7% の増加をみた。これは、夏以降、秋、冬になっても安定したペースで需要と供給があったことと低金利が続いているためと専門家はみている。

ワクチン接種が進まない：トルドー首相に焦り

新年最初の会見で、トルドー首相は、ワクチン接種が予定通りに進んでいないことに焦りを覚えると話した。トルドー首相は、「私自身も含め、カナダ国民はワクチンがフリーザーの中に眠っていて私達の腕に接種されていないことに苛立ちを覚える。しかし、各州と緊密に連携し、ワクチンの配布スピードを改善し、各州が必要とするサポートを引き続き提供していく。今年 9 月までには、ワクチン接種を希望する人全員が接種を受けられるようにできると確信している」と語った。

昨年 12 月に最初のワクチンが承認されて以来、連邦政府は 420,450 回分のワクチンを配布したが、1 月 5 日現在までに実際に接種されたのは 143,250 回分のみとパンデミック研究チームは報告をあげている。特にオンタリオ州ではワクチン接種に著しい遅れが見られているため、トロント、ピール、ヨーク、ウィンザー・エセックス地域の長期ケアホームの住人、ワーカー、介護士に対し、1 月 21 日までにワクチン接種を終えるよう全力を尽くすと関係者は述べている。

カナダでは、1 月 3 日の週には新たにファイザー社のワクチンが 124,800 回分、その後は月末まで毎週 208,000 回分のワクチンを受け取るようになっており、モデルナ社のワクチンも、1 月 10 日の週には 171,000 回分届くことになっている。

MOKUJI

- 2 トピックス
- 3 世界のニュース / 数独
- 4 カナダのニュース
- 5 ふれいざー・ミールキットのお知らせ
- 6 知っておくべき BC 州の医療 (2)
- 8 COVID-19 ワクチン接種 パンデミック収束への始まり

- 11 エッセイ『providence』
- 12 コミュニティ掲示板 / 数独答え
- 13 コミュニティ掲示板
- 14 日本文化と神道 / 今日は何の日?
- 15 クラシファイド
- 16 ふれいざースポンサーリスト

トランプ支持者米議事堂占拠 下院は大統領の罷免決議案を採決か

トランプ米大統領は7日、凍結が解除されたツイッターに短い動画を投稿し、「議会は選挙結果を認定した。新政権が20日に発足する。今は円滑で秩序だった政権移行に専念している」と述べ、これまで拒み続けてきたバイデン次期大統領の勝利を認めた。

6日に大統領が支持者による連邦議会議事堂の占拠を扇動したことを受け、閣僚らが相次ぎ辞任。民主党はもとより身内の共和党からも激しい責任追及を受け、弾劾や罷免の可能性も浮上していることから、自らの「敗北」を認めることで追求を交わす狙いがあるとみられている。

トランプ氏は7日になってようやく議事を占拠した支持者の行為を「悪質な暴力」と非難したが、扇動したとされる自身の責任には触れなかった。

200年ぶりの議事堂攻撃

暴徒化した多数のトランプ支持者らによる議事堂の襲撃は、上下両院合同会議でバイデン次期大統領の大統領選勝利を確定する手続きが行われている最中に発生した。乱入した支持者らは、約4時間にわたって議事を占拠。これにより会議は中断され、議員らは一時避難した。

警察は銃や催涙ガスを用いて制圧に乗り出し、周辺の州からは州兵も派遣され、暴徒らを排除した。乱入に伴い女性1人を含む4人の支持者が死亡した。

連邦議会議事堂が攻撃を受けるのは、米英戦争で英軍が火を放った1814年以来、200年ぶりのこと。大統領の支持者が民主主義の象徴である議事を脅威にさらすという前代未聞の事態となった。

この占拠で会議は中断されたが、7日未明、大統領選の結果が正式に承認された。

トランプ氏による扇動

トランプ大統領は6日、上下両院合同会議に合わせてホワイトハウス近くで支持者らと集会を開き、約1時間にわたって自らの勝利を主張した。さらに陰謀論を展開し、「力強さを見せつけろ。死ぬ気で戦え」と支持者らを扇動。バイデン氏勝利確定の審議に抗議するよう呼びかけると、少なくとも数千人の支持者が議会へと行進し、一部が窓ガラスを割るなどして議事堂内に乱入した。

集会にはトランプ氏の個人弁護士ジュリアーニ氏や長男のドンJR氏も参加していたという。両者とも扇情的な発言で支持者らを煽ったと報じられている。

バイデン氏はこの混乱を受け、「民主主義や法の支配への攻撃だ。侵入者はデモ隊ではなくテロリストだ」と演説し、「トランプ大統領が煽った」と非難。トランプ氏に即時退去を呼びかけるよう訴えた。また7日にバイデン氏の大統領選勝利を宣言したペンス副大統領も「暴力は勝利しない。議会史上に残る暗黒の日だ」とトランプ氏を批判した。それまで大統領に忠実だった副大統領も反旗を翻すに至った。

弾劾訴追の可能性も

トランプ大統領の任期は残りわずか10日。しかし民主党のナンシー・ペロシ議長は10日、大統領が「反乱を扇動」したとする弾劾条項を含む訴追決議案を11日にも下院に提出する方針を示した。

また、ペシロ氏は、11日にトランプ氏の罷免を求める決議案を採決するとしている。ペロシ氏が民主党議員に宛てた書簡によると、決議案ではペンス副大統領に対し、合衆国憲法修正25条を発動してトランプ氏を罷免するよう要求するという。憲法修正25条では、副大統領や各省長官の過半数によって、大統領が職務と

権限を行使できないと判断された場合は、副大統領が大統領代理に就くと規定されている。

弾劾手続きが進めば、トランプ氏にとってこれで2度目となる。弾劾手続きが2度も取られた大統領はこれまでにない。しかし1月20日まで上院は共和党が多数派であり、解任が認められるには下院過半数と上院3分の2以上の賛成が必要なため、実際にトランプ氏が弾劾裁判で有罪になる可能性は低い。

ただ、ペロシ氏は大統領の任期が残りわずかであっても弾劾訴追を行う権限が下院にはあると強調。民主党はトランプ氏の行動の責任を問うべきとの見解で一致している。

FB アカウントは無期限停止

米フェイスブック (FB) は7日、トランプ支持者による米議会の占拠事件を受けて、トランプ氏のFBおよびインスタグラムのアカウントを無期限に停止すると発表した。当初は投稿された動画を削除し「24時間」の停止とされていたが、次期政権への移行期となる今後2週間は少なくとも停止するとした。「トランプ大統領に我々のサービスを提供することはリスクが大きすぎる」と説明した。

一方、米ツイッターは7日、トランプ氏の個人アカウントを12時間凍結したもの一旦解除したが、トランプ氏が同社の規則を守らないことに業を煮やし翌日8日大統領のキャンペーンアカウント共々無期限停止とした。公式の「大統領」(POTUS)に上げられたメッセージに至っては、同社が直ちに削除している。アマゾン、アップル、グーグルプレイもトランプ支持者らが集う新興SNS パーラーへのクラウド基盤の提供を停止した。

SUDOKU BREAK

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

答えは p.12

FRASER go Local www.thefraser.com
Canada Post Publications Mail Product Sales Agreement #40027294
Issued on January 15th, 2021
PUBLISHED BY: FRASER JOURNAL PUBLISHING
P.O.Box 64060, Clarke Road, Coquitlam, B.C. CANADA V3J 7V6
Tel: (604) 939-8707 E-mail: info@thefraser.com
Publisher: Rei Miyasaka Chief Editor: Mari Miyasaka
Frequency of publication: twice a month -Fraser Monthly & Fraser go Local

転載禁止 Reproduction in part or whole forbidden.

ロックダウン中の海外旅行 オンタリオ州の財務相が辞任

オンタリオ州の財務相ロッド・フィリップ氏は12月31日、新型コロナウイルスの感染拡大により同州で厳しいロックダウン（都市封鎖）が実施される最中、カリブ海に家族旅行をしていたことが発覚し、辞任した。この日、同州のダグ・フォード州首相が発表した。

フォード州首相は先月、12月23日より少なくとも28日間のロックダウンを実施することを発表し、州民にはホリデーシーズンであっても不急不要の外出を控えるよう呼びかけ、違反者には750ドルの罰金を科すことを強調していた。

国内で最も人口が多いオンタリオ州では12月31日に1日の新規感染者が3300人に達したほか、カナダ各地で連日、新型コロナウイルスの新規感染者が過去最多を更新、国を上げて「今年のクリスマスは自宅で世帯内の人のみと祝うこと」が求められていた。こうした中、フィリップ氏は先月13日、カリブ海のサンバルデミー島に家族とともに出発した。

一方、フィリップ氏だけでなく、連邦政府および州政府に在職する政治家がパンデミック中の規制に反して国外旅行をしていたことが次々と明るみになっており、議論を巻き起こしている。

空港で謝罪

旅先からトロント国際空港に降り立ったフィリップ氏は、記者団に対し「愚かな、愚かな間違いを犯した」と非を認め、謝罪した。「出発後2週間でこれほど感染者が増加すると分かっていたら、旅行は控えていた」と釈明したが、州では数ヶ月前から不要な旅行は控えるよう呼びかけられていた。また、現職に留まりたいという思いをにじませつつも、フォード州首相との「非常に厳しい話し合い」から導かれた

首相の決定を尊重すると述べた。

その数時間後、フォード氏は、フィリップ氏の辞任を受理したと発表した。「オンタリオ州の人々は現在大きな犠牲を払って生活している。この辞任は我々政府が義務の遂行をいかに真剣に捉えているかを証明するものになった」と強調した。

フィリップ氏の事務所は、フォード州首相の発表後すぐに辞任を認める声明を発表。同氏は書簡で「ホリデー中の旅行は誤った決定だった」と再度謝罪し、オンタリオ州が強固な基盤の下、COVID-19を確実に乗り切ることが財務省の最優先事項であり、政府の最優先事項であると語った。その上で「私の家族、同僚スタッフ、財務省の職員に感謝の意を表明する」と述べた。

フィリップ氏は州議会の一員としては留まる。

「憤りを感じている」とフォード氏

フォード州首相はフィリップ氏の辞任発表の前日、ワクチン開発を行っている施設で「非常に遺憾だ。この事実には憤りを感じている。私が連日のように外出を控えて欲しいと州民に呼びかけているというのに」と怒りをあらわにしていた。「議員も一般人も関係ない」と指摘し、いかなる役職の公人であっても、不急不要の旅行を回避することが求められる州のガイドラインを無視することは「容認できない」と述べた。

ただ、フィリップ氏の旅行については事前に知らされていなかったことを強調し、事実を知ったのは出発後、直ちに引き返してくるよう求めるべきだったと語った。

野党はフォード氏にも怒りの矛先を

フィリップ氏の旅行をめぐることは、野党か

らも厳しい意見が噴出し、発端について説明を求める声や辞任要請の声が相次いでいた。

NDPのアンドレア・ハーワース党首は、フォード州首相が旅行の事実を知ってから辞任が発表されるまでに二週間かかったことを指摘。「フォード氏はすぐに辞任させるどころか、秘密にしておくことを助けようとした。フィリップ氏の辞任は旅行のためではなく、発覚したからだ」と批判した。

一方、オンタリオ自由党のステイヴン・デル・デュカ党首は「フィリップ氏はオンタリオ州民を裏切り、こっそりとカリブ海に旅行した」と述べ、フォード氏が知っていながら何も手を打たなかったと非難した。

フィリップ氏の事務所は、同氏が昨年8月にはスイスに旅行をしたことも認めており、デル・デュカ党首はこの件についてもフォード氏が咎めなかったことを指摘した。

自宅で過ごしているかのような動画

フィリップ氏が出発した後、同氏の事務所は本人からのメッセージをツイッターに投稿し続けていたため、ホリデー休暇をあたかも自宅で過ごしているかのような印象を与えていた。

投稿の中にはフィリップ氏が暖炉の横に腰掛け、地元のメープルシロップを手に「ナショナル・メープルシロップ・デー」を祝い、州民に感謝を述べている動画もあった。これについてフィリップ氏は「多くの政治家がソーシャルメディアに動画を投稿するが、そのほとんどは事前に録画されたものだ。これはパンデミック中のスモールビジネスを促進するために行ったことで、ホリデーシーズンの挨拶だった。しかし、状況から不誠実な印象を与えるものとなった。そのことについては謝罪する」と説明した。

在バンクーバー日本国総領事館から

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）にかかる注意喚起（1月11日）

ご承知のとおり、昨年11月末からBC州政府が州全域を対象に出している、同居家族など最も多くの時間を共に過ごしている人たち（core bubble）以外との社交的集まり（social gatherings）の禁止などをはじめとする公衆衛生命令も2月5日深夜まで延長されましたので、引き続きご留意ください。

BC州でもワクチン接種が続いており、既に4万5千人以上が接種したとありますが、ワクチン接種によって今直ちにこの現状が劇的に変わるわけではなく、引き続き行動と心構えに留意しなければならない状況が続きます。窮屈さがともなう状況ではありますが、在留邦人の皆様におかれましては、上記BC州の公衆衛生命令に引き続き留意しつつ、これまで同様、たとえ軽度であっても発熱等の症状があるときは出掛けず、密閉、密集、密接の「3密」

を避け、「物理的距離（physical distance）」を維持し、手洗いや手指消毒を励行するなど、これまで実践されてきた感染症対策を引き続き励行して、感染予防に努めてください。

もし発熱など新型コロナウイルスへの感染が疑われるような症状が出た場合には、「811」に電話してその後の対応について相談してください。通話料は無料です。「ジャパニーズ、プリーズ」と伝えれば、通訳サービスも無料で利用できます。英会話に不安がある方も、躊躇せずご利用ください。検査についてはBC州政府が日本語でも案内していますので、ご一読ください。

なお、新型コロナウイルスの変異種については、さらに2例の感染が確認されたものの、1例目の関係者であり、他に接触者はいないことから、変異種の危険にさらされているとは信じていない、今後も監視は続けていく、と冷静な対応をBC州政府は呼びかけています。

Fraser Meal Kits by Kaiju Carts mealkits.thefraser.com

Happy New Year !

今月は、あらためて“ふれいざー”からお届けする Meal Kits のご紹介させていただきます。

仕事をしている人にとって、夕食の買い物や食材を切ったりする下準備が面倒。そして何よりも献立を考えることで頭を悩ませている方も多いと思います。

コロナ禍の中では、買い物も気楽には行けないし、いつも以上に時間がかかります。

そんな生活を少しでも快適にするために、11月末から Fraser Meal Kits by Kaiju Carts をソフトオープンしました。(mealkits.thefraser.com)

Kaiju Cars って何？

Kaiju Cars は、珍しい日本のかき氷や“うどん”と“おでん”の Food Truck をバンクーバーのダウンタウンで運営し、幅広いファンに愛されていた“屋台”。このたび、ふれいざーと連携して、今までであるようでなかった「家庭の味の日本食」ミールキットをご家庭にお届けしています。

ふれいざーに広告を掲載以来、お陰様で多くの方からお問い合わせをいただき、サービスをご利用いただいております。

手に入れにくい魚貝類も使用

ぶりやあさりなど、なかなかバンクーバーで手に入りにくい魚介類もお届けします！

カナダに来てから、ぶりをじゅっと焼いて大根おろしとお醤油ひとたれ、炊き立てのご飯で食べたいな〜と思うことしばしば。探してもめったにないんです、そのぶりが。だから、ふれいざーが探して入手しました！メンバーの皆さまにはお魚だけ別料金でお買い上げいただくこともできますので、随時魚の種類を増やしてお知らせします。

“Healthy でキレイレシピ”でおなじみの日本在住の料理研究家、上田麗子先生の人気メニュー

長年読者の皆様に人気のレシピ提供をいただいている上田麗子先生のメニューもたくさん登場します。その他にリクエストをいただいた、お袋の味「肉じゃが」など、皆さまにお楽しみいただけるように、随時追加していきます。

まだよちよち歩きソフトオープンですが、日本人らしい細やかなサービスを第一に考え、常にご利用の皆様からのアンケートをもとに向上をはかっています。

www.thefraser.com

ミールキットってどんなもの？

ミールキットとは、お料理にあわせて必要な食材を、ご家庭にお届けするサービスです。

面倒な下準備をした食材と調味料を一緒にお届けするので、ご家庭では、それらをあわせて調理するだけ。調理時間が短縮でき、食材の無駄も出ない上、レシピを一緒にお届けしますので、お料理の苦手な方やお子様でもご家庭で簡単に作れ、出来立てのお料理を召し上がっていただけます。

レストランやデリバリーとはまた違うかたちで、日常の食生活をサポート致します。

ふれいざーミールキットの特徴は、日本食に特化していること。また、極力添加物は避け、身体によい食材を選んでいきます。

パッケージはできるだけコンポストのできるものを使い、ゴミがでないようお届けはクーラーバッグを利用するなど、環境にこだわっています。

サンプルレシピ

「ブリの照り焼き」レシピ（2人分）

・ぶりの切り身2切 ・合わせ調味料

【作り方】 中火、フライパンに薄くサラダ油を塗る。ブリ両面を焼き色がつくまで3分ずつ焼く。その際タレがよく絡むように、余分な油はキッチンペーパーでふき取る。調味料を加えてリが出るまで煮絡める。



お客様の声

◆日本食に特化した配送サービスは今までなかったで、とても期待しています。

合わせ調味料を頂けるのはありがたいし、美味しいです。手間となる野菜の洗浄とカットが自炊の時短ネックになっていたで、助かってます。

◆自分で思ってもみないメニューが楽しめて、しかもおいしいので、ありがたく思っています。

◆配達も含めすべて良心的な感じが伝わってきてあり難く思います。さすが日本(系)人。

仕組みとご利用方法

配達日は週1回。その前の週にレシピを e-mail でお送りしますので、その中から希望のレシピを選んでいただきます。

- ★1つのレシピが2食分ずつ。
- ★1食には主菜と副菜が1品ずつ。
- ★1回のお申込みは最低4食分をお願いします。つまりその場合、主菜が2種類、副菜が2種類ということになります。
- ★1食分(主菜+副菜)が\$12.50 ですので、週\$50 が最低料金になります。
- ★週6食分で\$11.75/ 1食分、週8食分以上は\$11.00/ 1食分です。
- ★毎回レシピを選んでいただきますが、選ばなかった場合には、こちらでお勧めレシピを選ばせていただきます。
- ★来週は来ない、というときは、skip ボタンをクリックしてください。



1 レシピは2食分 (主菜・副菜とも)
ミニマムオーダーは4食分 (主菜レシピ2・副菜レシピ2)

お申し込み方法

コンピュータ、携帯、またはお電話でお申込みいただけます。レシピは毎週 e-mail でお届けする中から選んでいただけます。お支払い方法はクレジットカードで、Web 上、またはお電話でもお受けできます。安全第一のカード引き落とし会社 Square を利用しています。

お問合せ・お申込み

e-mail: mealkits@thefraser.com
Tel: 236-979-8707

詳細はウェブで
mealkits.thefraser.com

知っておくべき BC 州の医療 (2)

カナダ、BC 州の医療システムと利用方法、病気の早期発見

11月2日、バンクーバー懇話会主催の医療関係セミナーがオンラインで開かれた。カナダ BC 州の医療制度は、日本とは非常に異なっている。この講演会では、BC 州で暮らすにあたって当地の制度を正しく理解し、利用することを目的として企画された。当日は、当地の医療関係機関で活躍する日本語対応可能な3人の講師の方により、パワーポイントを使った詳しい説明が行われた。

- ① 橋本スティーブン氏 (ナースプラクティショナー)
「カナダ BC 州の医療システム」
- ② マッケンジー・ミナ氏 (医療事務秘書)
「ウォークインクリニック、緊急初期治療センター、緊急治療室 (ER) のかかり方の違い」
- ③ 田中朝絵医師 (ファミリードクター)
「カナダでできる病気や癌の早期発見」



先月に続き、今月号では田中朝絵先生「カナダでできる病気や癌の早期発見」を掲載致します。①、②については Fraser go Local 12月号をご参照ください。

※内容は現時点 (2020 年 12 月) での情報であり、今後変わる場合があります。

※ここで示された内容は一般的なもので、個別の適応については、かかりつけの医師にご相談ください。

カナダでできる病気やガンの早期発見

早期発見が大切な病気の例

1. 早期発見すると回復が早い
肺炎、ねんざ
2. 慢性化するのを防げる
糖尿病、腱鞘炎、痛風、手の付け根の舟状骨骨折
3. もっと悪い病気になるのを防ぐ
糖尿病+高血圧症+高コレステロール血症⇒心筋梗塞+脳梗塞、
脂肪肝⇒肝硬変、
4. 身体障害を防げる
脳梗塞、脊椎骨折
5. 治療を早くしたい病気
リウマチ関節炎
6. 死を防げる
心筋梗塞、くも膜下出血、大動脈瘤、ガン

早期発見の方法

1. 症状がある時には医者へ (Regular doctor visit).
日本と違い、直接専門医には診てもらえない。
2. 身体検査 (Complete Physical)
 - ・1年に1度ファミリードクターに予約を。
 - ・自覚・他覚症状、病気がある場合は MSP でカバーされる。
 - ・問診、身体計測や血圧測定、診察が行われる。
※ただしそれらの兆候がなくて身体検査をした場合には診察料が発生する。約\$200〜。血液検査などをリクエストしても同様料金が発生する。
 - ・COVID-19 のため現在は延期している場合が多い。
3. がん検診 (Cancer Screening)
大抵血液検査や、検便などからスタート。
4. 人間ドック (Cooperate Physical) (MSP ではカバーされない)

- ① transmedcanada.com (日本語 OK)
- ② www.copemanhealthcare.com (英語)

問診について

カナダの医学部では、70%は問診でわかるとされている。検査はそれを確かめるために行われる。

- ・ライフスタイルについて聞かれる (運動、食事、仕事、歯医者、旅行、セクシャルリレーションシップ、宗教など)
- ・症状について (胸の痛み、皮膚の状態、その他)

MSP でカバーされる血液検査

- ・病気、または症状がある時
- ・身体検査で何か見つかった時
- ・生活習慣：食事、タバコ、酒、運動不足、肥満
- ・家族歴：ガン、糖尿、高血圧、肝臓病、狭心症、脳梗塞、骨粗鬆症

病気や自覚症状がなくても検査可能なもの

- ・血圧測定
- ・身長と体重、BMI (体格指数)
- ・糖尿病 A1C: 40 歳以上
- ・コレステロール: 男性 40 歳、女性 50 歳以上
- ・HIV 血液検査: 18 歳以上
- ・がん検診: 希望による

カナダでのガンの早期発見

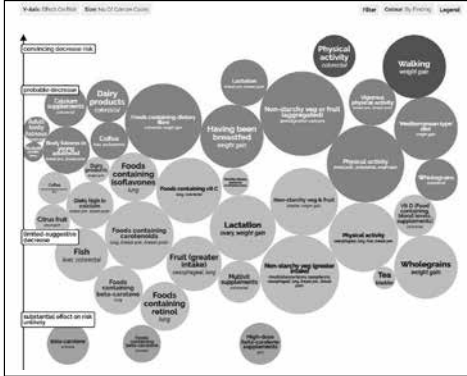
- ・肺がん: 日本、カナダ共に死亡率第一位にあげられていることから、タバコを吸っている人は、その量に応じて CT スキャンができる。
- ・前立腺がん: 男性の死亡率第3位であり、問診、触診、PSA (要相談) などを受けられる。
- ・大腸がん: 男性の死亡率第二位、女性の死亡率第三位。2年に1回、ファミリードクターに検査してもらえる。疾患のある人、健康な人、年齢、家族の過去の病歴などによって検査するかどうかは判断される。

- ・子宮頸がん、乳癌： 定期的に検査される。昨年、マモグラフィで胸の密度を測り、結果が表記される。密度が高い場合（C、Dと診断された場合、医者に行き触診してもらう）。
- ・胃がん： カナダでは、胃がんの罹患率が大変低いので、スクリーニングは行っていない。不安がある人は、医者に行き、日本人は死亡率トップ3に入るため、検査を希望している旨を説明するのがよい。

がんの予防

予防によいものについてワールド・キャンサー・リサーチ・ファンドの、Interactive Cancer Risk Matrix ページに書かれている。サイトは下記。

www.wcrf.org/dietandcancer/interactive-cancer-risk-matrix



バブルをクリックすると、よい食べもの、よくない食べもの、行うべき生活習慣など、広範で詳細な情報が書かれている。

Q & A

ファミリードクターの探し方

- ・知人やパートナーなど会社の人事課に紹介してもらう。
- ・Walk-in Clinic でファミリードクターになってもらえるか、直接聞いてみる。
- ・The College of Physician and Surgeons of BC (www.cpsbc.ca) で調べる。accepting new patient、言語、場所などを入れてサーチボタンを押すと、該当のものが出てくる。どのような医者か、経歴、過去の問題などもこのサイトでわかる。
- ・Urgent & Primary Care に行くと、ファミリードクターを紹介してくれる。
- ・医者と患者は相性の問題が大きいので自分の感覚も大事にする。

海外に行く場合に、MSP にカバーされない問題をカバーする保険はあるか

- ・Extend Insurance といって、MSP にカバーされない部分を補足できる保険があるので、保険会社に相談するとよい。

海外に滞在中にかかった病気は怪我の医療費は、MSP でカバーされるのか

- ・場合によるので、海外に行く場合は海外旅行保険を買うことをお勧めする。
- ・アメリカに行ったりする場合は、短時間でも旅行保険を買うことをお勧めする。1年間有効のものもある。(アメリカで救急病院に運ばれたら2000万円相当も請求されてしまったという例もある)。

英語に自信がない場合

- ・医療通訳を頼む。(病院で検査をする場合は、通訳を予めリクエストしておくことができる。病院内通訳は全て無料)

www.thefraser.com

- ・英語の得意な友人に同行を頼む。
- ・医学用語などが分からない場合は、医師に紙に書いてくれるように頼み、家に帰ってから調べる。
- ・文法や正しい発音を気にするのは日本人特有だが、カナダの医師は英語がほとんどわからない人を診ることに慣れているので、身振り手振りで自分の問題や痛みを訴えるほうが良い。医師は他の東洋人に慣れているため、日本人が控え目に表現すると、たいしたことはないだろうと思ってしまう。

日本で処方されている薬をこちらでもらえるか

- ・インターネットで自分の薬を調べ、商品名ではなく科学名で書いて医師に見せる。ただ、日本では処方していてもカナダでは処方できないという薬もあるので注意する必要がある。処方できなくても診察してもらってそれに変わる薬を処方してもらうのがよい。
- ・こちらで処方しない薬は、自分の判断で日本から送ってもらうようにオーダーするのではなく、こちらでも診断してもらうほうがよい。

日本とカナダの血液検査などの基準値の違いは？

- ・血糖値の違いなど、いくつかあるため、気を付ける必要がある。日本の糖尿病学会の基準とカナダの基準も違う。

ファミリードクターの変更は可能か。

- ・BC 州の場合は変更可能。ただ、変わる場合は、診察記録 (medical records) を移すのに費用がかかる。(\$50 ~ \$150 程度)

眼鏡、コンタクトの購入もファミリードクターの紹介が必要か

- ・いらない。視力は眼鏡屋または optometrist で検眼してもらう。具体的な治療が必要な疾患の場合はファミリードクターから眼科の専門医を紹介してもらう。

救急車の値段は？

- ・有料 (\$80)。どこの地域でも値段は同じ。またヘリの場合も同じ。

緊急性のあるほうを先にされたりすることがあるか

- ・カナダでは、救急医療は断つてはいけないことになっており、基本的には拒否されたり、たらいまわしにされたりすることはない。
- ・救急車は、病状その他の状況により患者を連れて行く病院が決まっているので、患者側が病院を選ぶことはできない。

人間ドックなどのトータルな検査でない場合

MRI、胃カメラなど、具体的にどこを検査したいか決まっている場合は、たいていの民間診療所 (Private)、バンクーバーでは False Creek Surgical Centre がよく使われている。ファミリードクター、Walk-in Clinic など相談するとよい。なぜそれをしたいのか、MSP でカバーできるか、できなければどこに行ったらよいかを聞いてみる。

コロナ禍で、触診などの診察はしてもらえるのか

- ・ファミリードクター、Walk-in-clinic、アージェント&プライマリー・ケアで受け付ける。

知っておかなければならない

COVID-19 ワクチン接種 パンデミック収束への始まり

2019 年末から世界に不気味な触手を伸ばし続けている COVID-19。1 年を通じた感染者数は 8512 万人、死者 184 万人を記録した（1 月 3 日、米 John Hopkins 大学発表）。その不安の渦中、前代未聞のスピードでワクチン開発が行われ、通常何年かかかる認証のスピード緊急使用が実現し希望を与えてくれた。

カナダでは昨年末の 12 月 14 日、ファイザー社の COVID-19 ワ

クチンの接種がスタートし、世界で 3 番目の摂取開始国となって“収束の始まり”に希望の光がさしはじめた。しかし、好調なスタートを切ったようにみえたワクチン接種も、その浸透は様々な難関に直面している。

今月は、COVID-19 ワクチンの種類と、接種を受けられる条件やグループの優先順位などについて紹介する。

コロナワクチンに関する状況

*カナダとアメリカで現在ワクチン接種されているもの

		海外の状況	生産・供給見通し
A	ファイザー社（米） ※ mRNA ワクチン	2020 年 7 月から米などで第 III 相試験（44 万人規模）を実施中。 2020 年 12 月に英米などで緊急使用許可の下、接種開始。	2020 年中に最大 5,000 万回分、2021 年末までに最大 13 億回分のワクチン生産を見込む。
B	モデルナ社（米） ※ mRNA ワクチン	2020 年 7 月から米で第 III 相試験（3 万人規模）を実施中。米で緊急使用許可（2020/12/18）後、接種開始。	全世界に 5～10 億回分 / 年の供給を計画。2020 年 12 月中に米国内に 2,000 万回分の供給を計画。

日本厚生労働省ウェブサイトから抜粋 www.mhlw.go.jp/content/000710723.pdf

日本政府はワクチンの供給に際して、英オックスフォード大学とワクチンを共同開発したアストラゼネカ株式会社と契約を締結したが、カナダ政府は緊急使用許可へ踏み込むには、さらなるデータの検討が必要だとしている。

ちなみに、ワクチンの開発には通常 10 年から 15 年かかる。ナショナル・ジオグラフィックによると、過去に実用化するまでに最速だったのはおたふく風邪のワクチンだったが、それでも開発に 4 年を要し、1967 年に接種可能となった。

上記の他に、COVID-19 ワクチンには弱毒化ワクチン、不活化ワクチン（日本の KM バイオロジクス）、組換えタンパク質ワクチン（日本の塩野義製薬）、ウイルス様粒子ワクチン、ウイルスベクターワクチン（日本の ID ファーマ）がある。



カナダで摂取開始された遺伝子を利用の次世代型ワクチン RNA

ファイザー社、モデルナ社の COVID-19 ワクチンは RNA ワクチン技術が活用されている。

RNA (mRNA) とは、DNA (デオキシリボ核酸) から塩基配列を写し取ってタンパク質を作る役割を持つメッセンジャーで、その RNA を標的細胞に届けて病気を根本的に治す。この画期的な技術は、がん治療ワクチンとしての基礎的な研究が既に 2000 年代後半から進められていたため、開発も十分進んでいる。

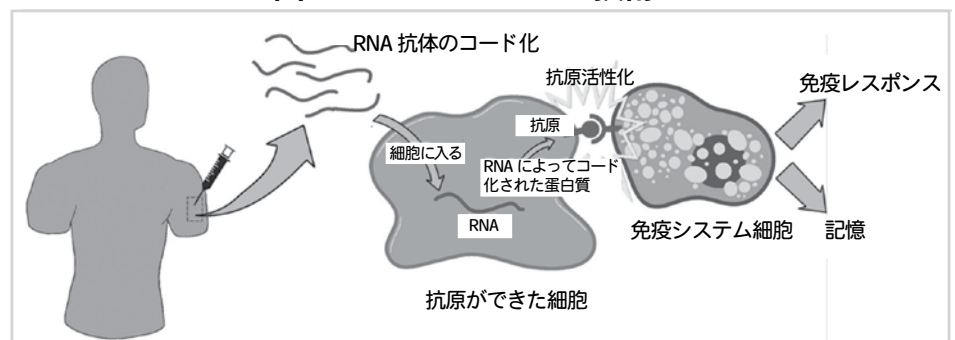
この技術に注目して、COVID-19 の RNA を投与することで DNA ワクチンと同じような効果を生み出すと考えられ、RNA ワクチン技術が開発された。

昨年 11 月に第 3 相試験の最終結果では、COVID-19 発症を防ぐ有効性が 95% にのぼったと発表して世界を驚愕させた。

しかしながら、保管時にはマイナス 70 度で管理する必要があり、輸送も含めたインフラ整備の問題も残る。

日本では第一三共が RNA ワクチン技術を活用したワクチンが開発中。

図 1： RNA ワクチン技術



出展：ハーバード大学 sitn.hms.harvard.edu/flash/2015/rna-vaccines-a-novel-technology-to-prevent-and-treat-disease

RNA が体に投与されると、この RNA が情報をコード化（記号化）され、まず RNA が細胞に取り込まれると抗原タンパクが産生・分泌されて、これが抗体の産生を誘導する。

RNA 医薬は、体内に直接投与して、RNA によってコードされたタンパク質を、ターゲットとする細胞で発現させることにより、治療効果をもたらす。通常の遺伝子治療のように核に入れる必要がないため、ゲノムを変異させるリスクがなく、安全性に優れるとされる。だが、このワクチンはマイナス 70 度で保管しないと劣化する。RNA は温度変化に弱く非常に分解しやすいためである。

個人に届くまで

1. ワクチンは特殊なドライアイスで包装され、5000 回分ずつ各国に送られる。
2. 各国では、冷凍倉庫でマイナス 70 度で保存される。（6 か月は保存可能）
3. ドライアイスで包装されたワクチンを、未開封で各地の医療機関に届ける。（10 日間は猶予期間がある。）
4. それぞれの医療機関で、2～8 度の冷蔵庫で保存する。（5 日間は保存可能）
5. 個人に注射する。

次に注目されている ウイルスベクターワクチン

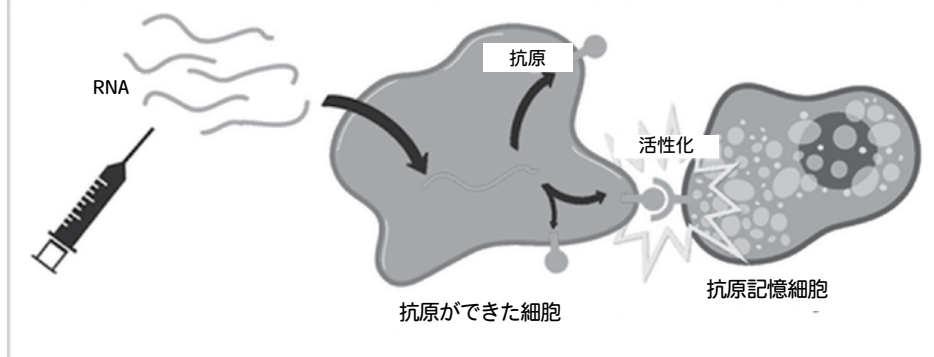
日本感染症学会の説明によると、ウイルスベクターワクチンとは、アデノウイルスなど感染力のあるウイルスに特定の遺伝子を組み込み、人体に投与するものだ。現在、代謝疾患や癌の治療に応用されており、感染症の領域でもエボラ出血熱のワクチンとして実用化されている。RNA ワクチンと同様に、ヒトの細胞内で遺伝子からタンパク質が合成され、免疫応答が起こる、と説明されている。

「ウイルスベクター」の「ベクター」の意味は、「運び屋」だ。無害なウイルス、アデノウイルスやセンダイウイルスを、COVID-19 の遺伝子を運ぶ「運び屋」として利用する手法である。ウイルスとともに体内に運ばれた遺伝子から COVID-19 のタンパク質が作られ、免疫が獲得されることになる。

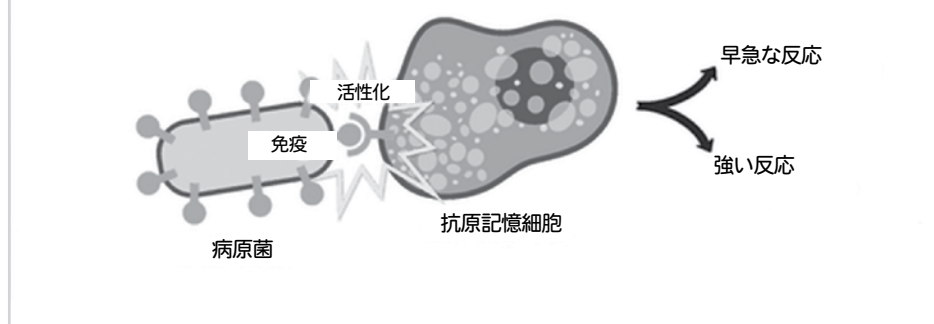
ベクターとしてのウイルス自体には病原性はないが、人体内で複製されて増殖するものと、複製されず人体内で増殖できないものがある。英オックスフォード大学とワクチンを共同開発したアストラゼネカ株式会社のウイルスベクターワクチンは、チンパンジーアデノウイルスを用いたもので、人体内で複製できない。ベクターに SARS-CoV-2 のスパイクタンパク質の遺伝子を組み込んであり、

図2： 病気予防

(1) 免疫記憶の産生（一次免疫反応）



(2) 実際の病原菌に対する二次免疫反応



出展：ハーバード大学 sitn.hms.harvard.edu/flash/2015/ma-vaccines-a-novel-technology-to-prevent-and-treat-disease

スパイクタンパク質に対する免疫が誘導される。実際のウイルス感染に近い状態を再現するので、効果は高いと期待されている。ただし、運び屋であるウイルス自体が免疫によって排除される懸念がある。

日本で開発中の COVID-19 ワクチンには ID ファーマ社のものがある。

COVID-19 ワクチンの有効性

ファイザーとモデルナの RNA ワクチンでは、第 III 相臨床試験の中間報告が発表され、有効率 90% 以上という成績が報告されている。アメリカ食品医薬品局（FDA）は、COVID-19 ワクチンを承認する条件として、有効率 50% 以上、最低でも 30% 以上という条件を提示していることを踏まえると、その条件をはるかに上回る有効率がみられた優れた成果だ。他のワクチンの例として呼吸器感染症の不活化ワクチンであるインフルエンザワクチンの 65 歳未満の成人での有効率が 52.9% が報告されている。

なお、ワクチンの有効率 90% というのは、「90% の人には有効で、10% の人には効かない」もしくは「接種した人の 90% は罹らないが、10% の人は罹る」という意味ではない。4 接種群と非接種

群（対照群）の発症率を比較して、「非接種群の発症率よりも接種群の発症率のほうが 90% 少なかった」という意味だ。発症リスクが、0.1 倍つまり 10 分の 1 になるということである。

世界保健機構による ワクチン接種の優先順位

第一段階：

医療従事者、介護従事者などを含む人口の 3%

第二段階：

65 歳以上・感染リスクの高い人など、人口の 20%

第三段階：

その他の優先グループ。
人口の 20% 以上

BC州ワクチン接種の優先順位

第一段階 12月/2020～2月

- ◆長期介護施設とサポート型シニア向け住宅、住民、介護従事者と訪問が必要だと認められているビジター（被介護者をサポートする家族など）
- ◆病院や自宅などで長期介護施設入所待機している人
- ◆集中治療室、救急医療棟（ER）、医療・手術室、救急医療治療施設などで COVID-19 患者に接触する可能性がある人
- ◆遠隔地コミュニティに在住する先住民

- ◆BC 州刑務所服役囚
- ◆グループホームの大人、或いは精神疾患患者向けのケア施設の住民
- ◆長期ホームケアを受けている人とスタッフ
- ◆病院のスタッフ、コミュニティのホームドクターや医療専門医
- ◆先住民で第一段階グループに含まれなかった人

その他一般人の ワクチン接種のスケジュール

一般向けのワクチン接種スケジュールは、もつと多くのワクチンが入手可能となり次第広報される予定である。よって、ワクチン接種ができる場所などはまだ発表されていない。

州政府では、ワクチン接種申請とその記録用システムが現在開発中だとされている。現時点では、医療機関に問い合わせる必要はないと言っている。

ワクチン接種の値段：無料

ワクチン接種をしない方がよい人

子供、妊婦、免疫障害を持つ人は、現時点では研究が足りないことからワクチン接種を推奨されていない。

出典：www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery/covid-19-provincial-support/vaccines



第二段階 2月～3月

ワクチン接種の優先順位対象の幅が拡大する

- ◆一般コミュニティに在住する 80 歳以上のシニアと先住民の 65 歳以上のシニア
- ◆ホームレス或いはシェルターを利用している人

日本へ入国する場合と カナダへ入国する場合の 出国前 COVID-19 検査

➔ 日本入国

1月8日、日本において新たな水際対策措置が決定された。

【重要情報】

海外から日本へ来られるすべての方へ
・国籍を問わず、日本への入国に際し、出国前 72 時間以内の検査証明書を提出する必要があります。

・検査証明書を提出できない場合は、検疫所が確保する宿泊施設等で待機していただきます。

（検疫官の指示に従わない場合は、検疫法に基づく停留の措置をとる場合があります。）

出典：厚生労働省

COVID-19 対策特別措置法に基づく緊急事態宣言発出に伴い、同解除宣言が発せられるまでの間、今まで通り入国時の検査の実施と共に、国籍を問わず 1 月 13 日午前 0 時（日本時間）以降に日本に入国する、乳幼児を含む、全ての入国者・再入国者・帰国者に対し、出国前 72 時間以内の検査証明書の提出が必要になった。

PCR (polymerase chain reaction) 検査が受けられるメディカルクリニック

旅行のための COVID-19 PCR (polymerase chain reaction) 検査は BC メディカルでカバーされていないため、有料で検査を行っているクリニックでアレンジをしなければならない。

Integrated Wellness Medical Centre

(North Vancouver)
www.inwellnv.ca
phone: 604-971-5153
email: clinic@inwellnv.ca

Integrated Wellness Medical Centre

(Tri-Cities)
www.integratedwellness.clinic
phone: 604-554-0992
email: info@integratedwellness.clinic

Travel Safe Immunization phone

travelsafeclinic.ca
phone: 604-251-1975

YVR Medical Clinic

yvrmedical.com
phone: 604-424-4067

Travel Medicine & Vaccination Centre

tmvc.com
phone: 604-681-5656

出国前 72 時間以内の COVID-19 PCR (polymerase chain reaction) 検査証明書

検査証明書は日本入国時に提出する必要があるため、メールで送られてきた検査結果は事前に要印刷、携行

有効な外務省記載の所定「出国前検査証明」フォーマットは下記からダウンロードする。

www.mofa.go.jp/mofaj/ca/fna/page25_001994.htm

検査証明を提出できない

検査証明を提出

日本入国後検疫所長の確保している宿泊施設待機 3 日間

日本入国後空港で再度 PCR 検査

PCR 検査

陰性と判定されたら： 位置情報の保存等（接触確認アプリのダウンロード及び位置情報の記録）について誓約を求められ、宿泊施設を退所し、入国後 14 日間の自宅等での待機。

➔ カナダ入国

◆カナダへ空路で入る 5 歳以上の人はすべて、COVID-19 検査の陰性証明書の提示が義務づけられている。

◆カナダ行き航空機に搭乗前 72 時間以内に PCR (polymerase chain reaction)、又は LAMP (Loop-mediated Isothermal Amplification) による検査を受け、陰性証明書を航空会社に提示する。

◆陰性証明書には、(1) 氏名・生年月日、(2) 検査実施機関の名称及び住所、(3) 検査日、(4) 検査方法（PCR なのか LAMP なのか）、(5) 検査結果の記載があること。

Providence

(6)

平野 弥生

エドモントン (2)

ジャスパールに入る前に、プールになっていて、水着を着て入る温泉に行った。そこで私は、イギリスから来たというカップルに出会った。「鹿もムースも見たわ。カナダの自然はすごいわね。でもまだグリズリー・ベアには会っていないのが残念。一度見てみたかったわ」

女性がそう言った。ボブは変な顔をしていた。「全く、何も分かっちゃいないんだ。会えないで良かったっていう事を」

実際、最近クマに襲われたという話が多くあったらしい。特にグリズリーは危険だそうで、体長2メートル50センチもあり、体重は約500キロ、しかも走るのが速いという。知らずにフラッシュをたいて写真を撮って襲われた人がいた。グリズリー・ベアは光りを怖がるらしく、クマを見つけたら車のヘッドライトは消したほうがいいらしい。

ボブは『マザー・ネイチャー』という言葉を使う。母なる自然という意味だ。今、大地が、地球が傷ついている。——そう言えば、ガソリンスタンドの看板にも『マザー・ネイチャー』と書いてあった。

森の中に、山が伐採されてはげているところがあった。これは日本の企業がやったことだ、とボブは言う。日本の製紙業がこのロッキーの森林を伐採し、川の水を汚染し、そのためにサ

ケが減少して河口にあるバンクーバーでは漁師が廃業せざるを得ない状態になっていると

も聞く。その伐採のやり方は、当初はかなりひどかったらしい。まずダイナマイトをしかけて森に搬出のための道を作り、それから木々を伐採していったそうだ。今では伐採の後には植林の義務があるらしいが、空からロッキーを見ると、深刻な森林伐採を確認して心が痛む。

夜、サンシャインと三人でロッキーの山の中を歩いた。最初は怖かった。もちろん街灯はなく、懐中電灯も持たないので、月や星の光だけが頼りの真っ暗闇なのだ。ところがその月も星も、運悪くその夜は出ていない。しかも、ボブは下り坂を下りていった。身体がずんずん沈

んでいく。修復中の道もある。

そのうち、サンシャインについていけばいいと気付いた。目も慣れてくる。そうすると、だんだん楽しくなった。山の精霊が守ってくれているような気がした。嬉しくなった。自然が、そこにあった。

「怖いものなんか何もないよ。人間以上に」ボブは言った。

こうして、エドモントンでの滞在も終わり、9月5日、バンクーバーに向かった。

バンクーバーにて

バンクーバーでも様々な出会いがあった。私のためにフェスティバルの事務所が予定していたホームステイ先が急にダメになったとかで、捜し直してくれたところは、日系二世のロイ・キヨオカさんのお宅だった。ロイさんは大学で現代美術を教えていた写真家で、すでに定年退職していた。多才な人で、家には珍しい楽器もたくさんあった。ロイさんは

交友関係も広く、日系人の間での人望も厚かった。チャイナタウンの近くのかつて日本人街のあったところに住んでいた。それは偶然にも、サスカトゥーンで友達になった音楽家のポールの家のおすぐ近くだった。フェスティバルの会場から歩いて30分ほどのところにあり、決して治安がいいとは言えなくなっている地域ではあった。それでも、チャイナタウンに近く買い物は便利で、

新鮮な魚や野菜が豊富に店に並んでいた。これはとても嬉しかった。エドモントンまでは、山の中だったり、海から遠くて新鮮な魚など見たことがなかったのである。ホームステイ先で、よく寿司を作って欲しいといわれたが、魚が手に入らなくて、代わりにアボガドを使っていた。しかしここでは生きたカニやロブスターも売っていた。

ロイさんの家は2階建てで、

ベースメント地下室がロイさんの事務所代わりになっていた。1階はキッチンとリビングルーム、サンルーム。2階にバスルームと書斎、ベッドルームが2つあった。私はその四畳半ほどの書斎に滞在することになった。

それから数日後、ロイさんが日本人の舞踏家を紹介してくれた。玉野黄市、ひろこさんご夫妻で、土方巽の弟子だった人で、長くサンフランシスコ郊外に住んでいた。丁度、バンクーバーで人気のある舞踏グループ、『ココロダンス』の招きで、ワークショップをしていたのだ。授業が終わってから話しをしていたとき、モシェが昨日までこのワークショップに参加していたことを知った。彼らとモシェは友人だったのだ。狭い世の中だ。

ある夜、ロイさんと玉野さんたちのことを話していて、電話をしてみようかと受話器をとったとき来客があった。お二人だった。彼らも以前、ロイさんのところにお世話になったことがあったらしい。その夜4人はにぎやかに遅くまで話しをした。

その翌日のバンクーバー・フリンジフェスティバルの初日には、ちょっとしたハプニングがあった。公演が始まって5分ほどしたとき、音響スタッフが間違えて流しっぱなしにしておかずだったテープを途中で止めてしまったのだ。結局お客様にあやまって始めからやり直したが、そんなことは初めてだった。

9月13日、玉野さんご夫妻とココロダンスの公演を見に出かけた。劇場についたのは開演時間ぎりぎりだったが、まだ客入れは始まっていなかった。ほっとしてロビーでコーヒーを買って列に並ぶと、私のすぐ後ろにモシェがいた。サンフランシスコから、今ついたところだった。

終演後、皆で別のグループのダンスを見に行ったとき、イペリンというコスチュームデザインをしている女性に6年振りに会った。彼女は自宅に遊びにくるようにと誘ってくれ、私の舞台のない16日に迎えに来てくれることになった。

(つづく)



コミュニティ 掲示板

脳の運動教室

ご自宅から簡単にいける脳トレサロンに参加してみませんか？ 1月5日10時より無料お試し授業を実施します。＊脳トレとは日本の介護の現場で長年取り組まれている介護予防（要介護状態になることを未然に防ぐこと）プログラムです。詳細はこちら <https://www.eventbrite.ca/e/131000593301>

ニコニコ生活勉強会

12月19日（土）朝10時から。「BC州のコロナの最新情報」BC州から出されるCovidのモデリングを日本語で解説します。
お問合せ、お申し込みは event@nikoniko.ca

日加ヘルスケア協会

定例 ZOOM 座談会：自宅にしながら電話、PC、Mac、iPad、タブレット、スマートフォンで参加可能。
毎月第4木曜 18:30～（会員向け）12月はお休み。
1月から再開いたします。よろしく願いいたします。
メールマガジン：健康に関する最新情報の配信（会員向け）
歩こう会：現在、再開に向けて調整中（会員向け）

Facebook による健康情報の提供 (<https://www.facebook.com/nikkahealth/>)：最新の情報をオンラインにて提供（一般向け）

その他：日加ヘルスケア協会の主催・共催セミナー（オンラインセミナー、ウェビナーなど）

【ボランティア随時募集中！】老若男女問わず募集しています。健康情報に興味がある方、IT、広報、コミュニティ活動、将来の夢が医療従事者など日本語でお手伝いいただける方。office@nikkahealth.org まで Email をご送信ください。

Japanese Christian リバイバルセンター

毎月第1日曜日の礼拝は特別礼拝、Anointing Service。聖霊様の豊かな油注ぎをお求めの方、Welcome All
お問い合わせは ☎(604)984-0663 牧師かわいまりに www.lwpm-jcrc.com

バンクーバー日系人福音教会

バンクーバー日系人福音教会からのお知らせ！！
＊現在集まってる礼拝が禁止となっており（11月19日より）、オンラインのみとなっております。教会ホームページに詳細が更新されますので、随時ご確認ください。

オンライン礼拝のご案内

毎週日曜朝11時より、教会のホームページより礼拝のライブ中継が行われています。どなたでも参加できます！！

Zoom での無料英会話クラス開催中！！

詳細は教会のメールアドレスにお問い合わせください。
その他、各世代や日英の言語での ZOOM によるバイブルスタディーやスモールグループも数多く行われています。ぜひ教会までお問い合わせください。

バンクーバー日系人福音教会 www.jpgospelchurch.com
jpgospelchurch@gmail.com 604-521-7737

バンクーバー日系人合同教会

日曜日礼拝の案内

毎日曜日上午11時に行っています。2020年11月19日出された州政府健康庁の命令に伴い、2020年12月7日までの教会での対面礼拝を中止し、オンラインで礼拝を配信します。また、状況が変わり次第、お知らせします。教会 Facebook ホームページを確認ください。

Zoom で日本語、英語で聖書を読んでいます。
同じくメールでメッセージをください。

バンクーバー日系人合同教会 Rev. Daebin Im
☎604-874-7014

4010 Victoria Dr, Vancouver, V5N 4N2
<https://vjuc.org> <https://www.facebook.com/VancouverJapaneseUnitedChurch>

日系文化センター・博物館

6688 Southoaks Crescent, Burnaby BC V5E 4M7
☎604-777-7000 Fax: 604-777-7001
info@nikkeiplace.org www.nikkeiplace.org
受付・ミュージアムショップ営業時間：火曜～土曜 午前10～午後5、日曜～月曜 休み。
日系プレスは日系文化センター・博物館、日系シニアズ・ヘルスケア＆住宅協会および日系プレス基金で構成されています。

日系センターより謹んで新年のお祝い申し上げます。 日系センターでは、感染防止対策を行いながら開館いたします。状況に合わせた対応をしてきますので、最新の情報については、ウェブサイトよりご確認ください。

日系文化センター・博物館ニュース

ご来館の際：館内の表示に従い、同居されている方以外との距離を保ち、マスクをご着用いただきますようお願いいたします。体調が悪い場合はご自宅に留まり、オンラインにて是非「ご来館」ください。プログラムの時間の詳細は、centre.nikkeiplace.org にて。

オンライン博物館

ウェブサイト centre.nikkeiplace.org
楽しく・興味深く・学びましょう。オンラインでご覧いただける展示・アーカイブ・ゲーム・ビデオ・ポッドキャスト。

館内にて開催 展示

「破られた約束 (Broken Promises)」は、1940年代、BC州西海岸から日系カナダ人を強制疎開させ、財産を没収した実態を明らかにする「不正義の風景 (Landscapes of Injustice)」プロジェクトの展示です。このプロジェクトはカナダ政府の援助を得て実現したものです。プログラムに関する最新情報は、<https://centre.nikkeiplace.org/exhibits/broken-promises>

献血クリニック 1月15日（金）正午～午後8時 献血できる適性基準がありますので、詳

しくはカナダ献血サービス (1.888.236.6283 / feedback@blood.ca / www.blood.ca) まで。

日系センターウェブサイトにて、特別イベント・プログラムなどの詳細をご覧ください (www.nikkeiplace.org)

常設展

「体験：1877年からの日系カナダ人」2階入場無料
ミュージアムショップ：

日本から陶器を入荷しました。地元アーティストの手作りの製品もごさいます。在庫の調整をしています。お探しのものが見つからない場合にはご連絡ください。
jcnm@nikkeiplace.org | 604.777.7000 ext.109
<https://nnmcc.square.site/>

新しいポッドキャストシリーズ

Sounds Japanese Canadian to Me: Stories from the Stage
舞台芸術家のクンジ・マーク・イケダさんをホストに、今日活躍中の素晴らしい日系カナダ人の舞台芸術家たちとの深い話をシリーズでお届けします。日系カナダ人の歴史や文化をトピックとした過去の放送回もお聴きいただくとともに、隔週水曜日にリリースされる新しいエピソードをお楽しみください。日系センターのウェブサイトもしくは、アップルやグーグルのポッドキャスト、Spotify、Stitcherにてお聴きいただけます。

ファミリーヒストリー個別相談

日系博物館の専門家と一緒にあなたの家族の歴史をたどってみませんか。リサーチ及びアーカイブの専門家のリンダ・カフモット・リードが遠隔での個人セッションで、1時間、電話もしくはスカイプ、ワッツアップ、グーグル・ミート、ズームで、あなたの家族の歴史についてのリサーチをお手伝い。1時間 \$25 + GST。メンバーは20%割引。オンラインにて事前にお支払頂いてこちらからご連絡致します。
jcnm@nikkeiplace.org | 604.777.7000 ext.109 (火～土)
<https://centre.nikkeiplace.org/family-history-one-on-one>

チャールズ門田リサーチセンター

NIKKEIMUSEUM.ORG にて 31,000 点を超える所蔵物をご覧ください！ご予約のみ。研究調査についてのお問い合わせはリサーチ・アーキビストのリンダ・カフモット・リード lreid@nikkeiplace.org まで、寄贈に関するお問い合わせはコレクション・マネージャーのリサ・ウエダ luyeda@nikkeiplace.org までご連絡ください。

ありがとうございます

NNMCC 活動補助委員会より、日系センターで10、11月に開催されたミニマーケットへ寛大な寄付をいただきました寄付者の皆様にお礼申し上げます。

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

問題は p.3

日系文化センター・博物館をサポートする方法

・メンバーになる。・博物館ギフトショップとオンラインショップ <https://nmcc.square.site> でお買い物をする。
・月ぎめ寄付。・オンラインプログラムに登録。
ご寄付に関する詳細は日系プレース基金にお問い合わせ下さい：604-777-2122 又は gifts@nikkeiplace.org。

BC州認可こどものくに

新年のお慶びを申し上げます。

幼児に適するようにしっかりと考えて造られた、明るく温かい清潔な空間の中、様々な状況を考慮し、また子ども達にとって何が大事なのかを常に考えています。

2021年こそは健康で安全な1年であってほしいと願っています。出来る範囲でしかも子ども達が楽しめる環境を維持していきたいと思っています。

お問い合わせは cw@vjls-jh.com/604-254-2551 芳賀まで
☆「こどものくに」は、施設の広さ、莫大な規定の教材、登降園時の安全性、保育士資格などの全ての基準を満たし、BC州認可の日本語環境プリスクール、デイケアです。

☆デイケアは、ダウンタウンにも近くて働く親に便利な場所です。☆プリスクールは、幼児期に本当に必要な事は何かをじっくり考え、情緒豊かな子どもに育てる事を保育目標にしています。豊富な教材、園庭、大ホール、改築し新しくなった教室など贅沢なスペースを是非見てください。

バンクーバー日本語学校 (VJLS)

現時点では全クラスオンライン授業です。オンライン授業の間はすべてのクラスが2時間です。キンダークラス、日本語を継承語として学ぶ小・中・高・大、日本語を外国語として学ぶ基礎科、ハイスクール、アダルトの多様なクラスがあります。1月以降の授業に関しては

ウェブサイトをご覧ください。

487 Alexander St. Vancouver, B.C. V6A 1C6

☎604-254-2551 Fax: 604-254-9556

Email: vjls@vjls-jh.com www.vjls-jh.com

隣組

101-42 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Y 1M7

Tel: 604-687-2172 www.tonarigumi.ca

飛翔鶴 寄付キャンペーン

隣組のプログラムやサービスは、コミュニティの皆さんからのご寄付に支えられています。今回の飛翔鶴寄付キャンペーンでは一定額のご寄付を頂いた方を対象に、折り鶴バッジを進呈。隣組とシニアのサポートを通して共に羽ばたけることを願っています。詳細およびオンラインでのご寄付はこちらから www.tonarigumi.ca/ja/donate/

2021年度 会員登録・更新受付中

2021年度 新規会員登録・更新を郵送およびお電話にて、受付開始しました。

年会費：40ドル（有効期限：2021年1月1日から2021年12月31日まで）

登録・支払い・更新に関する質問等：604-687-2172 または info@tonarigumi.ca

会員特典：セミナーや1～3月会員限定のZoomや電話プログラムなどへの無料参加、お弁当サービスの会員価格、図書・DVD 貸し出しなど

年末年始 開館時間

2021年は1月4日（月）より開館しております。

お弁当ランチサービス 年末年始お休みのお知らせ

このサービスはたくさんのボランティアと支援者の方々によって支えられています。釣りたての魚を寄付

してくださる福島ジョーさん、朝早くからお弁当の準備を手伝ってくださるキッチンボランティアの皆さん、そして一人一人に心をこめて配達して下さるドライバーの皆さん、毎週ありがとうございます。

◎税金が優遇された個人年金、RRSP オンラインワークショップ◎

"なぜ可能な限り早期に、将来の為の資金を構築する事が必要なのか"を、絵と図を描きながらわかりやすく説明します。知っておくべきお得な情報盛りだくさん！

RRSP とはこういった制度なのか？ どうしたら資金を増やせるのか？ 投資は怖い？ そんなイメージのあなたは是非ご参加ください。

トピック：。RRSP 何？。我が家に RRSP は必要か？。カナダでお金を増やすには？

日時：1月22日（金）20:00-21:00
（40分から1時間程を予定）

参加方法：オンライン ZOOM を使用しますので、興味のある方は、。お名前。お電話番号を記載の上、jpfinance.ca@gmail.com までご連絡ください。こちらからワークショップの詳細情報を送らせて頂きます。皆様のご参加お待ちしております！

お問い合わせ：jpfinance.ca@gmail.com
伊藤ちか&山下りえ



SUCCESSリッチモンド 移民定住支援プログラム

2020年タックスプランニング

無料日本語オンラインワークショップ
日程：2021年1月23日（土）
時間：午後2時から午後3時半
講師：坂巻裕子さん
（タックスプリベアラー）



ご登録とお問い合わせ

ご登録

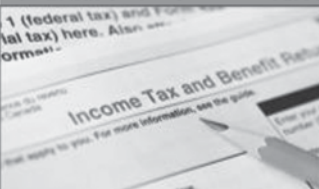
<https://bit.ly/3h4HqE3>

ご登録後、お客様の情報確認の為、担当者からご連絡させていただきます。PRカードまたは移民証明の書類をご用意ください。確認後、プログラムのリンクをメールにてお送りいたします。

Tel: 236-880-3392
(TAKAKO)

Takako.suga@success.bc.ca

- ・2020年度の所得税申告の新しい変更のおさらい
- ・政府から支給される色々なベネフィットとそのベネフィットに対する所得税
- ・在宅勤務手当やその他の免除額、クレジットについて



要予約：
移民の方、住み込みケアギバーの方、難民指定を受けている方、カナダから保護認定を受けて在住されている方が対象のプログラムです。

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada
Financed by: Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

アルツハイマー病治療薬 開発の夢を追って



薬学博士

杉本 八郎

オンライン講演会

1942年東京都生まれ。1961年（株）エーザイ入社。1998年4月英国ガリオン賞（薬のノーベル賞）特別賞受賞、2002年6月恩賜発明賞受賞、他、多数の受賞歴あり。2003年3月（株）エーザイ定年退職後、京都大学大学院薬学研究科客員教授を経て、現在、同志社大学生命医科学研究科客員教授。有機合成化学協会理事。一般社団法人「認知症対策推進研究会」代表理事。（株）グリーン・シグナル代表取締役。趣味は俳句：日本俳人協会会員、俳誌「風土」同人会長。剣道教主七段。

アルツハイマー病の根本治療薬開発は喫緊の課題です。治療薬開発の手掛かりは、アミロイドβというタンパク質とタウタンパク質の凝集塊を減少させる薬の開発です。今まで、大手製薬企業では数千億円の資金投入をして、根本治療薬開発を目指していますが、未だ成功していません。今回日本のベンチャー企業であるグリーン・テック社が、十有数年の歳月をかけて進めている「GT863」開発の経緯と、成功するためには何が必要なのか？成功の秘訣、また、果敢に根本治療薬開発に挑戦している姿もご紹介いただきます。

2021年2月13日（土）
17:00 ▶ 19:00（バンクーバー時間）
※日本時間2月14日（日）10:00 ▶ 12:00

オンライン：Zoom 参加費：\$20 CAD

申込み方法：

www.eventbrite.ca/e/128337072639

他のお支払い方法を希望の方は、下記のお問い合わせ先（協会メール）までご連絡ください。

申込締切：2021年2月9日（火）

お問い合わせ：OrangeCafeVancouver@gmail.com

主催：日本語認知症サポート協会（Japanese Dementia Support Association）

後援：在バンクーバー日本国総領事館

メディアスポンサー：GO20

後援：Vancouver

今日は何の日？

1月22日

カレーの日

老若男女、皆が大好きなカレーライス。1982年1月22日に全国小中学校一斉でカレー給食が出された事で全国学校栄養士協議会により制定。ちなみにカレー消費量ベスト3は鳥取県、新潟県、青森県。今夜はカレーで決まりかな？

1月26日

モンチッチの日

1974年1月26日はモンチッチの誕生日。世界中で愛されている「モンチッチ」の魅力をより広める為に2018年に日本記念日協会が認定・登録。公式SNSやYoutubeもあり、新キャラの「ウサギのチムたん」の人気も急上昇中。

2月2日

Twintail Day

日付はツインを意味する「2」が重なる日だから。ツイントールは「セーラームーン」や「プリキュア」シリーズの日本アニメのヒットにより有名になった Japanese Kawaii なヘアスタイル。

2月6日

Ice Cream for Breakfast Day

19660年代に始まった Groovy な記念日は毎年2月最初の土曜日。朝食にアイスクリームを食べる日なんて子供達にとっては夢！もちろん大人だって堂々と朝からアイス食べちゃいましょう、だって記念日のルールですから（笑）年に一度ならこんな朝食もありですよ。

2月11日

わんこそば記念日

長野県の戸隠そば、島根県の出雲そばと共に日本三大そばの1つが岩手県のわんこそば。1957年から岩手県花巻市で「わんこそば全日本大会」が行われている。2015年にその歴史と実績が認められ、大会開催日の2月11日を記念日と認定。皆さんはわんこそば挑戦したことありますか？

日本文化と神道 (6)

節分の祓

はせがわいずみ

神主兼映画ジャーナリストの、はせがわいずみです。

来月は節分ですね。節分は年によって違いますが、2021年は2月2日です。節分とは、「季節を分ける」という意味で、元々は、各季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことを指していましたが、江戸時代から立春の前日のことを指すようになりました。というのも、立春は旧正月の時期と重なることも多く、また、動植物が活動を再開する春の始まりでもあるので、特別な意味を持つからです。

節分と言えば、豆まきと恵方巻き。豆まきの慣習は、平安時代初期から宮中で行われていた邪気や災厄を祓う「追儺の儀」が起源とされています。恵方巻きの起源は分かっていますが、2021年の恵方は南南東です。

また、立春から厄年が始まると考えられていたことから、節分は、その年が厄年に当たる人たちが厄祓いのご祈禱をしてもらう日という習わしがあります。

季節が変わる時期ですので、昔から日本人は、厄年以外の人も穢れを祓う慣習がありました。「穢れ」とは「気が枯れる」という意味で、本来持っている「気」がストレスなどで「枯れて」（くたびれて）パワーがダウンしている状態のことで、「祓い」で「気」のリチャージをしてきました。

当神社では古来より伝わる神事にて、節分に

穢れを祓う「節分の祓」のご奉仕をしています。この神事は、祓いの身代わりとなってくれる人形を使います。人形に名前、年齢（数え年）、住所を書き、祓ってほしいことを念じ、体の良くなって欲しい部分を、願い事を唱えながらさすり、人形に息を吹きかけます。例えば、肩こりが治って欲しい場合は、「肩こりが治りますように」と言いながら人形で肩をさすります。頭が良くなって欲しい人は、「頭が良くなりますように」と言いながら人形で頭をさすります。良くなって欲しい部分が複数でも構いません。さすって息を吹きかけた後の人形を節分祭にご持参またはご郵送ください（詳細は当神社ウェブサイト ShintoInari.org をご参照下さい）。

NPO アメリカ出世稲荷神社 宮司 はせがわいずみ

世界で唯一の神主兼ハリウッドの映画ジャーナリスト。取材したセレブは、のべ1万人以上。実家は島根県にある出世稲荷神社。NHKなどのアナウンサーを経て渡米。スターのインタビューと写真を各国に配信する通信社を経営。WhatsUpHollywood.com の編集長や、島根県庁の古事記紹介サイト JapaneseMythology.jp の編集長を務める。神道コメンテーターとしてヒストリー・チャンネルに出演。アマゾン・プライムのドラマ『高い城の男』の神道コンサルタントを担当。島根県ふるさと親善大使「遣島使」。松江市観光大使。Instagram @lzumiHasegawa

受賞歴：ロサンゼルス記者クラブ国際コラムニスト賞
著書：ドラマ『24』の公式ガイド本『メイキング・オブ・24 -TWENTY FOUR-』（竹書房）



出世稲荷神社
日本の伝統文化・慣習を次世代に伝えましょう！

開運招福、家内安全、商売繁盛、病気平癒、交通安全、学業、合格、縁結び、子授け、安産など、各種ご祈願・ご祈禱承ります。
遠方の方はズームやスカイプでおつなぎしてご奉仕いたします。
お守りや神札もご郵送できます。
お気軽にお問い合わせ下さい。Contact@ShintoInari.org

開運招福の守護神 **アメリカ出世稲荷神社** ShintoInari.org
(鎌倉時代から島根県松江市に鎮座する出世稲荷神社のアメリカ分社)

@ShintoInari @ShintoInari @ShintoInari ShintoInari



クラシ ファイド

売ります

ピアノ売ります。メッセージを残してください。コールバック致します。Tel: 604-526-7411

教えます

無料聖書講座 バンクーバー日系人福音教会では、随時、無料聖書講座を開催しています。聖書にご興味のある方は、下記までご連絡ください。一緒に世界一のベストセラーである聖書を学びましょう。jpgospelchurch@gmail.com

腸の健康をテーマにした発酵食クラス

ホリスティック栄養士が効能等も交えながら、家庭でも作れる酵素、乳酸菌たっぷりの発酵食の作り方を伝えします。詳細: <https://ameblo.jp/sustainablefeast> 次回のクラスをご覧くださいませ。坂本

書道教室 大人、子供。師範免許有。通信講座。
☎604-273-1621 Email: rvan2@hotmail.com

アルバイト

出張にて車をピカピカにします。お手入れ Wax、艶出し研磨作業、塗装保護のガラスコーティング、殺菌効果の高い車内特殊スチーム清掃、臭い取り等、ボート、RVも承っております。www.carpikajp.com 又は 604-446-2755

ペットヒーリング、アニマル霊気、アニマルマッサー、動物会話、自宅でする簡単動物マッサー、ジワークショップ、アニマルレイキ講座教えます。お問い合わせ、申し込みは info@powerpaws.ca, Kai まで。www.powerpaws.ca

仲間募集

一野菜作り仲間募集。無農薬、有機栽培の野菜作りに興味がある方。情報や種・苗の交換、たい肥作り等をととして野菜を育てる楽しみを分かち合ひましょう。興味のある方はこちらまで。yhatake17@gmail.com

劇団員募集 座・だいこん は日本を題材とした作品を日本語で上演しているバンクーバーのアマチュア劇団です。年2回の公演に向けて、メンバー、または、お手伝いをしてくださる方を随時募集しています。経験不問。興味のある方はご連絡ください。zadaikon@gmail.com

日/英道徳経勉強会 道徳経は老子が書いたと伝えられる書である。5000 字余りの文章に老子の無為自然・謙遜柔弱の処世哲学をすべに記述しています。一緒にこの道徳経について日本語と英語を語り合いませんか。毎月の第3日曜午後2時より。☎778-809-1133 taodechinggroup@gmail.com

テニスグループ をお探しの方山崎までご連絡下さい。tennis.konwakai@gmail.com まで。

北海道人会が活動を再開しました！北海道出身の方、北海道にゆかりのある方などでも参加いただける会です。学生、ワーホリの方も大歓迎！ご連絡いただいた方に今後のイベントなどをご連絡いたしますので、元会員の皆様、新規会員ご希望の方のご連絡をお待ちしております。dohjinkai.bc@gmail.com ☎604-805-4847

同志社大学出身の皆様へ 同志社大学バンクーバー校友会では、懇親会を定期的に行っています。バンクーバーおよび近郊在住で同志社大学・小中高等学校・女子大・短大他グループ校にゆかりのある方はぜひお気軽にご連絡を下さい。お問合せ: 真野 / ジン ☎604-688-1956/doshishavancouver@hotmail.com

日本大学OB, OG集まれ！！ 日本大学の繋がりで集まり、楽しく語り合いませんか？日本大学（高等学校、大学、大学院）に関係された方なら、どんなに老若男女問わず大歓迎～！下記事務局までご連絡ください。発起人: 久保克己、小茂田勝政、和田健治 事務局: 和田健治 ☎604-862-7216 email:vickomoda@yahoo.co.jp

乳がんサポートグループ つどい 日本人女性のための乳がんサポートグループ つどい連絡先 Eメール: tsudoivancouver@gmail.com ☎ & Fax: 604-433-7831 「つどい」のホームページもご覧ください。tsudoivancouver.blogspot.com

バンクーバー将棋クラブ shogivancouver.wordpress.com twitter.com/ShogiVancouver facebook.com/ShogiVancouver

少林寺拳法 日本武道の少林寺拳法は、“半ば自己のため、半ば人のため”をモットーに心身の鍛錬に励んでいます。大人は、月金の夜と土曜の昼、子供のクラスは土曜午後1時から2時半。新改築されたトラウトレークセンターにて。興味のある方は見学にどうぞ。☎fax:604-451-9491 メール louiedickens@yahoo.com

伝導瞑想 エネルギーのヨガ（ラヤヨガ）と奉仕のヨガ（カルマヨガ）の組み合わせであるこの瞑想は、グループで行われ、この混沌とした社会から新しい世界を生み出してゆこうと努力する世界中の人々から作られています。やり方は簡単ですので、世界に奉仕したいと思われる方などなたでも参加できます。（無料）毎週火曜午後7時、土曜午前8時より、ダウンタウンにて。お問合せ☎604-683-7276 taracanada.japan@gmail.com

中京大学同窓会 中京大学同窓会カナダ支部を2011年に設立いたしました。中京大学及び梅村学園の卒業生・留学生・在籍者または賛同して頂ける方々お気軽にご連絡ください。親睦の輪を広げましょう。野原誠治 ☎604-347-7995 noppaseiji@hotmail.com

関西大学出身の皆様へ。同窓会設立を目指し同窓生の皆様に呼びかける次第です。Greater Vancouver 及び BC 州在住の同窓生の皆様ご一報ください。☎604-685-6521 ext. 348 コミナミまで E-mail: tom.kominami@f55f.com

学習院卒業生 学習院の同窓会である桜友会の支部、バンクーバー桜友会は、同窓生の親睦の輪を広げたいと思っております。学習院の卒業生の皆様、下記までお気軽にご連絡ください。お待ちしております。会長: コリンズ 光子 ☎604-436-4080 Email: mitsukocollins@hotmail.com 世話役: 大沼亜紀子 ☎604-314-0366 Email: pandakoaki@hotmail.com

Great Cinema Alley 現代の映画に多大な影響を与えたクラシック名画をみんなで鑑賞しませんか。参加ご希望の方はご連絡ください。ふれいざー ☎604-939-8707

ソフィア会からのお知らせ 上智大学出身の方、是非ご連絡ください。たまに集まっておしゃべりしています。現役の留学生、短期滞在の方もどうぞ。連絡先: ☎604-939-8707 宮坂 mari@thefraser.com

【クラシファイド お申し込み方法】

★物品の売買は横書き 1 行 22 字で 4 行まで無料。
★アルバイト・教えます・求人・住宅情報は 1 回 1 行につき \$2.00。チェック送付先は本誌最終ページに。
Fax: 604-939-8780 info@thefraser.com
★違法性のあるもの等、掲載をお断りする場合があります。★掲載後でも苦情の多いものは掲載継続をお断りする場合があります。★掲載内容に関するトラブルは、当誌は一切責任を負い兼ねますのでご了承ください。

『月刊ふれいざー』及び『ふれいざー go Local』を支えてくださるスポンサーの皆様

◆ レストラン / 食

エンジェル・シーフーズ ☎604-254-2824
懐石遊膳橋本 www.kaiseki.ca
カメイロイヤル・ジャパニーズ・レストラン ☎604-687-8588
シーボーン ☎604-261-2230
チーナ ☎604-648-0008
めしやハベイ ☎604-879-3357

◆ 不動産

オークウエスト不動産株式会社 ☎604-731-1400
高原さやか Keller Williams Realty VanCentral ☎604-725-7228
則末恵子 ニュー・センチュリー不動産 ☎604-250-4935
藤原 進 サットン不動産 ☎604-781-6945
森ジェームス サットン不動産 ☎604-290-3371
吉村秀彦 リマックス不動産 ☎604-312-5159
依田敦子 セルマック不動産 ☎604-992-5080

◆ 住居

アルカディアホームズ ☎604-996-1270
キャナドゥー・エンタープライズ ☎604-687-6252
C B S inc. シャワートイレット ☎604-899-8001
4リアル・プラミング ☎604-831-0235

◆ 健康 health and wellness

陶板浴ウェルネス ☎604-687-3319
ドクター・ウー・漢方クリニック ☎604-818-9021
Dr. Moa Sugimoto ☎778-807-3224

◆ 美容

AOI ビューティー・スタジオ&エステティックス ☎604-688-2122
ギルド・ヘアー・サロン ☎604-806-0918
モーブ・ヘア ☎604-370-6519

◆ 保険・金融

上高原保険代理店 ☎604-876-7999
小林ヒロコ 投資アドバイザー ☎604-727-2320
浜野ハイジ TMG モゲージ・グループ・カナダ ☎604-250-7649
Crius Financial Services Corp 山下りえ・伊藤ちか ☎778-319-4649
R B C ウェルス・マネージメント ☎604-257-7291
T D カナダ・トラスト ☎604-654-3665

◆ 旅行

スカイランド・エスケープ・トラベル ☎604-685-6868

◆ 専門職

入谷いつこ 公認会計士 ☎604-767-7007
楠原良治 弁護士 PANORAMA LEGAL LLP ☎604-372-4550
シャイン・カナダ ☎604-828-9804
ゼウス・アカウンティング・サービス ☎604-374-6031
チャン&アソシエイツ法律事務所 ☎604-549-9225
藤井公認会計事務所 ☎604-250-7649
森永正雄ローレンス・ウォン&アソシエイツ法律事務所 ☎604-728-4474
吉田ノータリー・パブリック ☎604-569-0512
ABIC 移民&ビザ事務所 ☎604-688-1956

◆ 教会

ジャパニーズ・クリスチャン・リバイバルセンター ☎604-984-0663
聖ペテロ記念庭園納骨堂 ☎604-874-1344
日系聖十字聖公会 ☎604-879-1344
ノースショア日本語キリスト教会 ☎604-986-6844
バンクーバー日系人福音教会 ☎604-521-7737
バンクーバー日系人合同教会 ☎604-874-7014
メノナイト日本語キリスト教会 ☎604-596-7928

◆ 学校

バーナビー日本語学校 info@bjls.ca
バンクーバー日本語学校並びに日系人会館 ☎604-254-2551

◆ その他

オーシャンビュー・フォレストローン・セメタリー葬儀社 ☎604-724-7986
キモノ・バンクーバー ☎604-544-3579
ジャパン・コンピュータ ☎604-307-4408
ニコニコ・ホームケア ☎778-960-4735
バックスター・神戸・フローリスト ☎604-433-3308
はなもフローリスト ☎604-685-3649
Kenwest 松茸 ☎604-270-6070
Murata Wa Lifestyle Store ☎604-874-1777
OOMOMO Japan Living www.oomomosutore.com
ユニーク引越し屋さん ☎604-446-2832
Wisteria Place ☎604-338-5280

◆ 動物/ペット

アニマル・アドボケイツ・ソサエティ・オブ・BC animaladvocates@telus.net
ウエスト・バンクーバー動物病院 ☎604-913-8387
ドッグスマート・トレーニング masumi@dogsmart.ca

『月刊ふれいざー』及び『ふれいざー go Local』は、上記のスポンサーの皆様のご協力により成り立っております。
私たちのコミュニティを盛り立ててゆくため、御用の際には是非弊誌のスポンサーの皆様をご利用ください。