

月刊 ふれいざー go Local

FRASER MONTHLY ローカル

FREE
無料

1 January 2022
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。

今月の go Local 特集

『2022年 経済の見通し
—カナダに明るい未来を!』
『そうだ! 起業しよう!
=誰でもできるカナダでの起業How To=』

毎月15日発行の『ふれいざー go Local』は『月刊ふれいざー』の妹版として、ローカルの情報に特化し、日系コミュニティのイベント活動などのローカル情報を中心にお届けしています。

カナダ内外のニュース、イベント報告の他、ビジネス紹介、ローカルアーティスト紹介、そしてカナダに住む私たちが知っておくべきなのにあまり知らない内容を、「知っておかなければいけない」シリーズとして、様々な情報を掘り下げて掲載しています。

保存版「知っておかなければいけないシリーズ」

- 8月号「知っておかなければいけない差別的表現
(ブラックライブズ・マター)」
- 9月号「知っておかなければいけない先住民の歴史
(“カナダの黒人”とよばれて—カナダ先住民の苦悩)」
- 10月号「LGBTQ!にとってのBlack Lives Matter」
(黒人クイア女性による草の根運動)」
- 11月号「命を蝕む影のパンデミック“オピオイド危機”(1)」
- 12月号「命を蝕む影のパンデミック“オピオイド危機”(2)」
- 1月号「COVID-19ワクチン接種」パンデミック収束への始まり
- 2月号「アメリカで今何が? 根深い「白人至上主義」の影響」
- 3月号「Fake News—情報過多の時代に正しい情報を見極める」
- 4月号「反アジアヘイト犯罪—立ち上がるアジア人」
- 5月号「反アジア感情の闇—ブリティッシュ・コロンビアの歴史」
- 6月号「知っておかなければならない先住民の悲劇
カナダの同化政策による寄宿制学校」
- 7月号「知っておかなければならないカナダにおける変異株対策」



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でご覧ください。

www.thefraser.com

N95 マスクの必要性に論議

UBC で 40 年にわたりエアロゾルの研究をしてきた Dr. Rogak は、オミクロン株への感染を警戒し、昨年 11 月から N95 マスクをつけてバス通勤している。博士によれば、新型コロナが蔓延して 2 年経った現在でも、マスクの正しい着用の仕方を守っていない人や、布製や医療用マスクをしている人が多いという。N95 マスクの使用を奨励しているのは Dr. Rogak だけでなく、特に病院、介護施設や学校では N95 マスクをすることを勧めるカナダの感染症専門医は多い。

しかし、州によってその対応は様々で、オンタリオ州は教師に N95 マスクを支給する方向で進んでいるが、BC 州やアルバータ州、ケベック州ではそのような動きはない。BC 州衛生管理局長のヘンリー博士は、顔にしっかりとフィットするマスクをつけることが大切であると語り、N95 マスクを支給するように求めた BC 州教師連合の要求を退けた。

クリスマス前に、カナダのタム公衆衛生局長が、オミクロン株の感染防止のために布マスクの使用をやめて、3 層になっているマスクやできれば N95 マスクを使用するよう呼びかけたこともあり、現在 N95 マスクは売り切れが続出している。スタンフォード大学の感染症専門医も 90% 以上のウイルスを防ぐことのできる N95 マスクと、60% 以下しかウイルスの侵入を防ぐことのできないメディカルマスクでは、精度が全く違うと話している。

カナダが No.1 に

隣国の U.S. News が毎年発表している「世界の国」だが、2021 年にカナダは栄えある総合第 1 位を獲得した。これまでカナダは 2016 年、2017 年、2018 年と 2020 年に 2 位、2019 年には 3 位という悪くはない結果だった。

このアンケート調査は世界中の 17,000 人以上を対象に実施され、76 項目にわたり調査される。今年の対象国は 78 ヶ国であった。カナダは、「生活の質」というカテゴリーで、良質な雇用市場、政治的な安定、公共教育の充実が評価され、6 年連続でトップの座を守った。

2021 年の総合トップ 20 は次のとおり： カナダ、日本、ドイツ、スイス、オーストラリア、米国、ニュージーランド、英国、スウェーデン、オランダ、フランス、デンマーク、ノルウェー、シンガポール、韓国、イタリア、中国、フィンランド、スペイン、ベルギー。

Sunwing 航空の乗客に厳しい措置

連邦政府は、12 月 30 日にモントリオールからカンクン(メキシコ)に向う Sunwing のチャーター機の中で無謀な行為をした乗客のうちカナダに帰国した 27 人に対する捜査を進めている。インフルエ

ンサーやタレント、無料のパーティ・ツアーに当選した人たち 130 人を乗せた機内で、乗客たちがマスクをせずに座席でダンスをしたり通路で集まったり、またウォッカのボトルを回し飲みしたり電子タバコを吸って騒ぐ様子が SNS に投稿された。これを受けて、サンウィング航空は帰りのチャーター便をキャンセル、主催者(111.Private Club)は他の航空会社に参加者を振り分けようとしたが、拒否されたため、乗客の多くはメキシコに足止めされている。

トルドー首相もこの無謀な行為に激怒し、参加者たちを「愚か者」と表現して非難した。ジャンイブ・チュクロ保健大臣は、帰国した参加者のカナダ入国に際し厳しい尋問を実施していると語った。また、カナダ運輸局の職員は、個々のケースについては話せないとしながら「違反者を特定したら、適切な措置を取る」と話している。搭乗規則違反と断定された場合、乗客は最大で 5,000 ドル、航空会社は最大で 25,000 ドルの罰金が科される可能性がある。

無料旅行に当選した参加者の一人、19 才の学生は、「感染対策をし、リラックスした休暇を過ごすはずが、とんでもなく高くつく旅行になってしまった。参加者のうち、30 人程が新型コロナウイルス検査で陽性となったようだ」と語っている。

BC 州：2022 年に高くなるもの・安くなるものリスト

▼まずは、1 月 1 日より、BC 州の多くの労働者が毎年 5 日間の有給病欠休暇を取得することができるようになったことは朗報だろう。

▼2 月 1 日より牛乳容器に 10 セントのデポジット料金を課金、容器をボトルデポなどに返却すれば料金は戻って来る。

▼現在承認待ちだが、4 月 1 日より住居の電気代が年間でおおよそ \$23 安くなる可能性。

▼Climate Action Tax Credit は 7 月 1 日より増加し、低所得者への増加が最も見込めるようになる

▲4 月 1 日よりフェリー料金が 2.3% 値上がり、トランスリンクも 7 月 1 日より料金を 2.3% 値上げし、1 ゾーン料金が現行の \$2.40 から \$2.45 に、1 ヶ月のパス料金が現行の \$98 より \$100.25 となる。

▲天然ガスの価格高騰により、1 月 1 日よりガス料金が 9% 値上げ、平均で月 \$8 の値上げとなる。

▲炭素税は、4 月より 1 トンにつき \$5 値上がりして \$50 となる。

▲メトロバンクーバーの固定資産税は、平均で 3.5% の増加となる。

▲1 月 1 日よりバンクーバー市ではプラスチック製レジ袋使用が禁止となり、紙袋 15 セント、エコバッグ 1 ドル、使い捨て用カップ 25 セントで販売されることになった。

◆最低賃金 (\$15.20) に変更はなし。

◆ICBC の保険料は、少なくとも 2023 年までは値上げはなし。

カザフスタン全土で抗議デモ ロシア主導の平和維持部隊派遣へ

中央アジアの旧ソ連構成国、カザフスタンで燃料価格の値上げをめぐる抗議デモが国内各地に広がり暴徒化したことを受け、同国のトカエフ大統領は5日、内閣総辞職を承認し、最大都市アルマトイなど一部の都市に発令していた2週間の非常事態宣言を全土に拡大した。デモは当初平和的に行われていたが、徐々に病勢施設や警察車両などへの攻撃に変わり、鎮圧を図る治安当局側と衝突した。

トカエフ氏は6日、暴動を「国家テロ」、暴徒を「外国で訓練されたテロリスト集団」と非難、アルマトイの空港にテロ集団が侵入し、空港施設や航空機を占拠したとして、対テロ作戦を発動した。

また治安当局はこの日、アルマトイ中心部の広場でデモ隊に発砲、武力鎮圧に乗り出し、数十人が死亡したほか、デモ参加者2000人が拘束された。保健当局によると、負傷者は1000人以上にのぼり、400人が病院に搬送された。治安部隊側も18人が死亡した。

一方、トカエフ氏は、ロシアを中心に旧ソ連諸国で作る「集団安全保障条約機構」(CSTO) に対テロ支援を要請し、CSTO 議長国を務めるアルメニアのパシニャン首相は6日、情勢が安定するまでの期間限定で平和維持部隊を派遣すると発表した。これに先立ち、ロシア政府は5日、対話による平和的解決を求めたほか、米国や欧州連合(EU)も、政府側とデモ側の双方に自制を呼びかけた。

デモの背景

カザフスタン政府は、自動車などに使われる液化石油ガス(LPG)の価格統制が生産者に損害を与えるとして、今月1日から価格統制を撤廃した。これにより燃料価格が2倍に急騰し、2日から抗議デモが発生、4日に全土に拡大した。トカエフ氏はその後、価格統

制の再開を表明し、期限付きで燃料、食料品などへの上限価格を復活させるとしたが、デモは収束の気配を見せず、アルマトイではトカエフ氏の自宅や市庁舎もデモ隊により占拠された。

一方、デモ隊は、旧ソ連時代末期から30年以上も実権を握り続けてきたナザルバエフ前大統領(81)の政界引退も要求している。ナザルバエフ氏は2019年に側近のトカエフ氏を後任の大統領に指名したが、その後も安全保障会議議長として権力を握り続けたことに国民は不満を抱いていた。ナザルバエフ氏は、豊富な石油・天然ガス資源を武器に経済発展を成し遂げた実績から「国父」と呼ばれるが、国内では貧富の差が広がっていた。SNSでは、ナザルバエフ氏の銅像を破壊しようとする人々や、破壊された銅像の画像が拡散された。

トカエフ氏は5日、ナザルバエフ氏を安全保障会議議長から解任し、自らが議長に就任したことを明らかにした。

「警告なし」の射殺を容認

こうした中、トカエフ大統領は7日、国民に向けたテレビ演説で、治安部隊や軍に対し、デモ参加者を「警告なし」に射殺してもよいと認めたことを明らかにした。デモ隊との交渉をめぐっては「犯罪者や殺人者と交渉などできない」と述べ、武力鎮圧を継続する考えを示した。

欧米では武力鎮圧への懸念が広がるが、トカエフ氏は「国外からは、平和的解決を促す交渉の呼びかけがあるが、ばかっている」と主張し、デモ隊を「国外で訓練されたテロリスト」だと繰り返した。

アルマトイでは銃声が飛び交い、銃弾により死亡した人の遺体が通りに横たわっている

という。インターネットは遮断され、銃器店も略奪を受けたと伝えられているが、トカエフ氏はこうしたアルマトイの状況について、「非常事態宣言が奏功し、安定を取り戻した。全国で秩序が回復しつつある」と強調した。その上で、テロリスト側が国や公共財産に対する破壊行動をやめないうえ、「警告なしに射殺するよう指示を出した」と述べた。

ロシアに謝意

また、トカエフ大統領は7日、ロシア主導の軍事同盟「集団安全保障条約機構(CSTO)」がトカエフ氏の要請に応じ、平和維持部隊を派遣したことに謝意を示した。特にロシアのプーチン大統領に対して「私の求めに迅速に、友好的に対応してくれた」と特別な感謝の言葉を述べた。中国やウズベキスタン、トルコの首脳らにも謝意を示した。

一方で欧米については言及せず、「民主主義とは、勝手放題に振る舞うことや、SNSなどで違法行為を扇動することではない」と強調した。カザフが「警告なしの射殺」を認めたことについては、ジャンピエール米大統領副報道官が7日、「国際社会は人権侵害などを注視している」と釘を刺し、軍の自制を求めた。

CSTOの任務は秩序の回復やインフラの保護などだが、テロ組織に対する防御は認められている。同部隊が演習ではない実際の任務を遂行するのは今回が初めてとされ、派遣は要請から数時間後に決定が発表されたこともあり、ロシア勢力圏内での政権転覆は認めないというプーチン政権の強い姿勢が表れた格好だ。ロシア国防省によると、航空機75機が派遣され、ロシア軍の空挺部隊がアルマトイ空港の奪還作戦に参加した。

MOKUJI

- | | | | |
|----|--------------------------------------|----|--|
| 2 | トピックス | 11 | 僕の Onsen Quest Story |
| 3 | 世界：カザフスタン全土で抗議デモ ロシア主導の平和維持部隊派遣へ | 12 | コミュニティ 掲示板 |
| 4 | カナダ：機内でどんちゃん騒ぎ 航空会社は帰国便の搭乗拒否 / 数独 | 13 | コミュニティ 掲示板 / 今日は何の日? / 知っておくべきファイナンシャルプランニング |
| 5 | カナダ政府緊急ビジネス救済ローンアップデート | 14 | ズームイン コミュニティ・サービス |
| 5 | オミクロン変異株感染拡大予防に N95 や KN95 マスク利用を! | 14 | イベントのお知らせ |
| 6 | 2022 年 経済の見通し | 15 | クラシファイド / 数独答え |
| 8 | そうだ! 起業しよう! = 誰でもできるカナダでの起業 How To = | 16 | ふれいざースポンサーリスト |
| 10 | Dine Out Vancouver Festival in 2022 | | |

機内でどんちゃん騒ぎ 航空会社は帰国便の搭乗拒否

ケベック州のインフルエンサーやリアリティ番組の出演者らの一行が、モントリオールからメキシコのカンクンに向かうフライトで、新型コロナウイルスの感染防止対策を無視したどんちゃん騒ぎのパーティーを繰り広げ、その様子を映した動画が SNS で拡散されたことから、大問題になっている。

この一行は、イベント企画会社「111・プライベートクラブ」を運営するジェームズ・ウィリアム・アワード氏が主催したインスタグラムのコンテストで6日間の無料パーティー・ツアーに当選したカナダ人ら。同社によってチャーターされたサンウィング航空の旅客機で、12月30日にカンクンに向けて出発したが、動画に収められた参加者は、マスクなしで歌ったり踊ったり、ウオッカのボトルを回し飲みしたりと大騒ぎ。電子タバコを吸っている女性の姿もあった。さらにクラウド・サーフィンに興じる動画も投稿された。

主催者のアワード氏は4日、「ツアー参加者はサンウィング航空からのすべての指示に敬意を払っており、アルコールは機内で販売されたもの。イベントは成功した」とツイートした。

しかしサンウィング航空は、この騒ぎを受け、帰りのチャーター便の運行を拒否。理由は、主催者側が参加者を搭乗させるために提示した条件を受け入れなかったためとしている。アワード氏は、「自費でセキュリティスタッフを搭乗させることやアルコールを出さないという条件には同意したが、機内食を出さないとした条件には同意できなかった」と述べた。

サンウィング航空は、独自調査を行なった結果、「一行の行動は制御不能で、いくつかの規則に違反した」とし、カナダ運輸省に通知したと述べた。

アワード氏はその後、エア・カナダかエア・トランザットに帰国便を変更しようとしたが、いずれの航空会社も「乗客と乗員の安全が確保されない」として、受け入れを拒否。一行はカンクンで足止め状態となった。

カナダ運輸省は調査を開始

この騒動を受け、カナダ政府は6日、運輸省および公安省が事態の調査を開始したとの声明を発表した。当局は、機内での各違反行為につき最大5000ドルの罰金が運輸省より

科せられる可能性があるとし、乗客が他者を危険にさらしたことが判明した場合や、カナダに帰国した際に虚偽の情報を提供した場合は、さらなる罰金や懲役が科せられることもあると述べた。

カナダ政府によると、飛行中に他者の命を危険にさらし、危害を引き起こしたことで有罪になれば、最大3年の懲役と最大100万ドルの罰金が科せられることもあるという。

トルドー首相は7日、「非常に不愉快だ」と述べ、「全く無責任な行為で自分自身や同乗者、乗務員を危険にさらす動画を見て、平手打ちを食らったような気分だ」と怒りを表した。また運輸省は事態を極めて重く受け止めており、調査を続行すると述べた。

アワード氏は6日、この重大さに気づき、「多くの人が憤っている理由は認識している」とツイートした。

参加者の一部が帰国

当初の予定では、5日にモントリオールに戻るはずだったが、一行はサンウィング航空、エア・カナダ、エア・トランザットのいずれも利用できなくなり、カンクンで足止めを食らうことになった。

しかし、エア・カナダは6日、サンウィング航空による搭乗者名簿のコピーは受け取っておらず、このため個々人のイベント参加者を特定することは困難であると語った。その上で「参加者だと特定できた場合は、他の乗客や乗務員の安全を確保するため、搭乗は拒

否している」と強調した。エア・カナダは、15人が5日に搭乗拒否され、6日には4人が拒否されたことを明らかにしている。

一方、参加者のうち15人が5日夜、モントリオールにたどり着いたが、入国の際は国境サービス職員によって約2時間拘留されたという。

アワード氏は航空会社の対応について、「推測に基づいてサービスの提供を拒否している。我が社は参加者全員をできるだけ早く帰国させるべく尽力している」と語っているが、新型コロナウイルス感染が判明し、メキシコで隔離されている参加者の一人は、「プロモーターは全員を見捨てた。隔離期間中のホテル滞在費を自腹でどうやって払えばいいのか」と不満をあらわにした。

参加者から新型コロナ陽性

5日の新型コロナウイルス検査で陽性が判明したのは、ケベック州在住のレベッカ・サンピエールさん(19)。サンピエールさんは現在、カンクン南部で隔離されているが、参加者の30人近くが感染しているのではないかと語っており、機内での感染防止対策を無視した行為がクラスターにつながった可能性も指摘されている。しかも参加者の一部は検査を受けることを拒否したという。サンピエールさんは、「リラックスするつもりで参加したバケーションが、とてつもなく高くつく旅行になってしまった」と語っている。



SUDOKU BREAK

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

答えは p.15

カナダ政府緊急ビジネス救済ローンアップデート

The Canada Emergency Business Account (CEBA)

2020年にカナダ政府が金融機関とタイアップし、中小企業向けのローンのプログラムを打ち出した。ローン返済日は2022年12月31日に設定していたが、オミク

ロン変異株感染拡大によるパンデミック第4波到来といった状況を鑑み、1月12日、トルドー首相は返済期限を2023年12月31日に延長すると発表した。

ちなみにCEBAの新規申請は既に締め切られている。

オミクロン変異株感染拡大予防にN95やKN95マスク利用を！

カナダ最高公衆衛生責任者のテレサ・タム博士は、オミクロン変異株感染が拡大する中、布マスクや1層のサージカルマスクでは不十分だと述べている。

サスカチュワン大学の臨床微生物学主任ジョセフ・ブロンデュ博士は、N95やKN95の使用を推奨するとCTVニュースに述べた。同氏は、オミクロン株感染爆発によってそれらのマスクが品薄、或いは価格が高騰していることによって、それが手に入らない場合はサージカルマスクを2重に着用することを勧めている。重要な点は、マスクを正しく装着し、それが顔に密着していることだと続けた。

サージカルマスクの正しい着け方 着け方を間違えると予防効果はない！

1. 表裏の確認：ブリーツが下を向いているほうが表。
2. 装着前にノーズブリッジを折り目がつく程度に折って、上部の密着を高める。
3. マスクを目頭の際まで上げノーズブリッジを鼻の形に合わせる。
4. ストラップ調節の工夫で頬横のフィット感を高める（この次にあるEPAの表を参考に）
5. 顎部分に隙間ができている場合は、ストラップをねじってクロスした状態で耳にかける。
6. メガネのくもりを止める：マスクの上部を細く内側に折り、そこに何重かに折ったティッシュをはさみ、メガネと頬の隙間をなくす。

7. ついやってしまうのが、使っていない時の顎かけマスクだが、空気中に漂うウイルスや細菌は顎に付着する。よってマスクを顎にずらすと、マスクの内側にその病原体が付着するのでNG。

様々な素材別マスクを 着用した状態のろ過効率

ありとあらゆる素材のマスクをつけている人達がいるが、それらはN95やKN95と比較してどのぐらいの効果があるのか、アメリカ合衆国環境保護庁（EPA）が分かりやすく表にしたものを以下に紹介する。95%とまではいかないが、装着の仕方ですぐに効果が上がるのかが分かる。

消費者グレード	マスクを着用した状態のろ過率 (FFE)	
2 層ナイロン製マスク		
アルミのノーズブリッジ無し	44.7%	
アルミノーズブリッジ有り	56.3%	
アルミノーズブリッジとフィルター装着	74.4%	
アルミノーズブリッジ、洗った場合	79.0%	
綿のバンダナ		
メディカルマスクのように畳んだスタイル	49.9%	
西部劇のバンディット（追いはぎ）風	49.0%	
1 層ポリエステル製ゲーター（覆面）		
	37.8%	
1 層ポリエステルとナイロン混合かけ紐マスク		
	39.3%	
耳ループ式ポリプロピレン製マスク		
	28.6%	
耳ループ式 3 層綿ニット製マスク		
	26.5%	

マスクの装着補強方法	マスクを着用した状態のろ過効率（FFE）	
普通にストラップを耳にかける（調節無し）	38.5%	
ストラップをクロスしマスクの端を畳む	60.3%	
マスク補助具使用	61.7%	
髪留めクリップ使用	64.8%	
マスク装着をゴムで補強する	78.2%	
輪に切ったストッキングを利用し補強する	80.2%	
マスクを着用した状態のろ過効率		
N95 マスク：98.4%		
サージカルマスク：71.5%		

2022 年 経済の見通し

カナダに明るい未来を！

2021 年は COVID-19 ワクチンに期待が集まり明るい希望に満ちたスタートを切ったにもかかわらず、オミクロン変異株感染が急速に拡大し不安を抱えて終えた。不動産の価格上昇、インフレの加速、COVID-19 の終息が見えてこないことが気になるが、年末に発表された世論調査によると、国民の半数以上が 2022 年を楽観視している。半面エコノミーアナリストはカナダの経済は 2021 年の成長率を下回る可能性があるという慎重な意見を述べている。2022 年、私達の生活はどのような影響を受けるのだろうか。

年末の世論調査

イブソス社 (グローバルニュースに提供) が実施した年末の世論調査で、2022 年の経済の見通しと新年に関する「期待」や「感じていること」を尋ねた。(12 月 26 日発表)

家計 2022 :

20 年ぶりに高いインフレ率を示しており、生活費の圧迫や物価上昇が引き続き影響するだろうと予測されているが、67%が「ポジティブに感じている」と回答した。

世論調査の結果、2022 年に向けてカナディアンが生活に関する主な悩みや不安材料としてあげたのは、「家計の健全レベル」であった。

前年度と変わらず、3 分の 2 が現在の家計状況をポジティブに見ている。そして 14%が前年 2020 年 12 月と比べて家計がより安定していると答えた。

仕事の仕方 2022 :

ホームオフィスが職場復帰か。イブソス社が現在在宅ワークをしているカナディアンを対象に世論調査を行ったところ、2022 年定期的にオフィスに戻る予定だと回答したのは半数のみにとどまった。88%は在宅ワークをポジティブにとらえており、しばしば「エンジョイ」したと述べている。

一方、同時に 58%が同僚と協働することを懐かしく思っており、ここにも COVID-19 の影響によって、度重なる感染の波による行動規制で“人恋しさ”が募っている状況が表れていると想像できる。

パンデミック 2 年目を迎えた 2021 年、日々二転三転と状況が変化中、意外にも 64%がより良いワークライフバランスを実現することができたと述べている。内訳は、ケベック州民が 77%、アトランティックカナダ住民が 69%、サスカチュワンとマニトバ住民が 68%、BC 州民が 60%、オンタリオ州民が 60%、アルバータ州民が 49%であった。

しかしながら、39%のカナディアンは 20%のペイカットを受け入れてでも労働時間の短縮を望んでいることも事実だ。その労働時間短縮を望んでいる年代別内訳では 18-34 歳 (49%)、35-54 歳 (35%) 55 歳以上が 34%であった。

一例として、パンデミックによって益々オンライン上の商取引が盛んになったことから IT 環境を導入する企業が増加するなど、IT 企業は売り上げが右肩上がりだ。それによって在宅ワークをしていてもパンデミック以前より多忙になったと言われている。

ちなみに、2020 年の年末に、ロサンジェルスとロバートハーフ人材派遣企業が 2800 人のプロフェッショナルを対象に行った調査によると、パンデミック以前と比較して 70%が週末も仕事しており、45%がウィークデーに長時間働いていると述べている。また、子供がいないワーカーは 1 日 8 時間労働にプラスして 8 時間以上も仕事しており、男性はレギュラーの週 40 時間を超え、さらに 40 時間費やしていることが分かった。

同世論調査を終え、イブソス社広報最高責任者のダレル・ブリッカー氏は、COVID-19 パンデミック中を通して多くのカナディアンが終始変わらずオフィスに戻ることを希望していないということが分かったと述べた。ただ 2 年目になりその理由は、「安全重視」から「生活スタイルの選択」に移行しているという。

昨年 5 月にはカナダの世論調査会社レジェ・マーケティングが、仕事の仕方への希望について調査した。その結果、カナディアンの 5 名中 4 名がパンデミック以前のワーク・スケジュールに戻りたくないと述べており、内 35%が在宅ワークのライフスタイルを保つために、もし現在の雇用主がオフィスに戻るよう強制するのであれば、今の仕事を辞めることもやぶさかではないと思っていることが分かった。

続いて 6 月カナダビジネス開発銀行が発表した世論調査によると、4 社中 3 社がパンデミック終息後も雇用者が希望するのであれば、在宅ワークを続行させてもよいと考えており、半数

以上の雇用者は在宅ワークの現状維持を希望していることが分かった。

ワークライフバランスを守る ——つながらない権利

さて、在宅ワークブーム真っ盛りだが、100%良いことづくめということではない。それを希望しているカナディアンでも、勤務時間外における業務に関して、緊急性のない電話やメールへの対応には辟易している。私生活に仕事のメールが侵入する機会が多く、公私の切り替えが難しくなっているのだ。便利なワイヤレス時代、どこにいても仕事が追いかけてきてなかなか「アンプラグ」できないと言われて久しいが、特にこの 2 年間勤務時間外にも仕事をすることが期待されるようになり、心の重荷になっている。

その現状が深刻化していることを受け、昨年 10 月にオンタリオ州政府は雇用者のメンタルヘルスを守り、燃え尽き症候群を防ぐために、「つながらない権利」法の導入に動いた。これはカナダ初となり、今年 6 月 2 日に履行する。

「つながらない権利」とは、労働者が勤務時間外に仕事上のメールや電話の対応を拒否できる権利のことだ。2016 年 5 月、フランス政府は労働法改正の一環として、新法を成立している。オンタリオ州の「つながらない権利」(the Right to disconnect) 労働法 27 法令の内容は、25 人以上の雇用者がいる企業は勤務時間外において「つながらない権利」が履行されることを就業規則に明記すること、メール、電話、ビデオ電話、メッセージの受送信と、対象は包括的だ。この法が導入されることによって、始終首に縄をつけられているようだと感じている在宅ワーカーの救済になるかもしれない。

新年の目標 :

マルグループ社が新年に行った世論調査によると、55%が生活に変化を求めて新年の目標を作り、具体的なゴールの達成を目指すつもりだと回答した。同社の調査でも半数の 51%が

2021年と比較して今年の家計状況が改善されると期待していることが分かった。

CIBC 恒例のファイナンシャルにおける優先事項をはかる世論調査では、カナディアンが最優先のゴールとしてあげたのは借金返済だった(20%)。不安材料にあげられたのはインフレ率(66%) 次に COVID-19 (36%) だった。

2021年の急激な物価上昇によって、収入を超えた費用が家計を圧迫し借金をしたと回答したのは37%にのぼった。80%がファイナンシャルゴールはパンデミック後も変わらない、70%が今までにも増してワークライフバランスが大事だと述べている。持ち家がある40%も借家住まい31%も、金利の上昇を心配している。

その他のファイナンシャルにおける優先事項：

- ・資産を増やす (16%)
- ・毎月の固定費など支払を期日内にする(15%)
- ・非常時に備えて貯金する (rainy day) (28%)
- ・借金しないようにする (26%)
- ・バケーションや旅行用に貯金する (17%)
- ・不必要な出費を減らす (17%)
- ・リタイア生活に備えて貯金する (16%)

なぜカナダで物価高騰がおきているのだろう？

カナディアンが一番心配しているインフレ率が急激に上昇、物価が上がっている理由は、英語でいうところの「perfect storm」だ。下記のような複数の予期せぬ要因・厄災が、短期間に引き起こされている。

◆COVID-19、デルタ株、オミクロン株の爆発的感染拡大。カナダでは第4波。それによって感染者が増え、労働力が低下している。(BC 州政府は一度に3分の1雇用者が減ることを覚悟し、そうした緊急事態に備えるようにと言っている。)

収穫に多くの外国労働者を雇っている農家は、度重なる国境閉鎖などによって、大きなダメージを受けており、また食品加工(肉をさばくなど)工場でも感染者の増加によって生産数が追いつかない状態である。

◆地球温暖化による極端な気温の変化。BC州の大豪雨によるインフラ破壊と、続く大雪による長距離トラック輸送の大幅な遅れ。日本でもマクドナルドでポテトが足りなくなったことは記憶に新しい。ガソリンの値段が急騰していることから、食品価格にもしわ寄せがある。

◆10月末のビクトリア沖で起きた輸送船大規模火災。アジアからの輸入品を輸送してきた大型船の化学薬品火災を鎮火するために6週間かかり、多くのクリスマス用品などが被害を被った。

◆12月上旬の段階で、アジアからの玄関口バンクーバー港において輸送船50隻分の遅れがあった。

◆グローバルなサプライ・チェーン(供給連鎖)の形態のゆがみ。物の流れの基本である受発注と納品が、企業間を跨いで実施されている状態のことをサプライ・チェーンという。パンデミック中ネットの買い物が増加したが、そのデマンドに供給が追いついていない。

インフレを理解して希望をもとう

インフレ率が上昇すると聞くとうとうしても不安になってしまう。ここでは「インフレ」を理解して必要以上に心配することを防ぎ、前向きに対処していくにはどうしたらよいかを考えてみた。

基本的にインフレ率が上昇するメカニズムは、景気が拡大すると物価が上がる傾向にあるが、2021年世界各国でこの傾向がおきている理由は、パンデミックによる2020年の経済低迷からの反動で、その率が大きく目立っていること、原油や商品、マイクロチップの価格上昇などが多くの企業に打撃を与えたことから、価格を上げていることなどがある。

ヨーク大学シュリーク・ビジネススクールのファイナンス教授のモシェ・ミレブスキー氏によると、インフレ率は一国一律ではなく、どこに住んでいるか、地域によっても違うと指摘している。確かに、同じSafe Wayでも品物によってウェストバンクーバー店とコクィットラム店では値段が違うことがある。

消費者物価指数とは消費者が日常的に購入する財・サービスの価格がどれくらい変動したかを示す指標をいう。「一般的なインフレ率」だが、それと実際の「自分の生活コスト」は同じではなく、大事なのは「自分の生活スタイルに見合ったインフレ率」だ。それは住んでいる場所や世代によっても違う。

ミレブスキー教授の分かりやすい例えでは、ミレニアル世代は給料を年間、ヘルスケアの3倍にあたる費用を食費・酒類にかけている。半面ベビーブーマー世代は年収の1.5%をヘルスケアに費やしている。

人生の価値感でも生活スタイルによってインフレ率は変わる。もしあなたが、オーガニックの食品を主に購入しているのであれば、食費は一般家庭の3倍から5倍はするかもしれない。EV車を持っていれば、ガソリンスタンドでリットル当たり1ドル71セントも払わなくて良い。工夫次第では自分で家計をコントロールできるのだ。

かしい買い物で苦境を乗り越える！

カナダに来て日が浅かったり、広範囲で買い物に行かない読者に、比較的安価な食料や生活用品を入手できる場所を紹介しよう。思いがけなく食品が安いドラッグストア：

Dollar store、London Drugs や Shoppers Drugmart、Walmart など

おなじみスーパーマーケット：Buy-Low Foods、No Frills、Thrifty Foods、T & T (Oosakaya 含む)、Sakuraya、Sungiving Foods、Sunrise Market 等アジア系の店(アジア系八百屋など)

「Price Match」他店の商品の値段と合わせる：他店で安く売っている値段を証明するもの(チラシ、広告、ネットなど)を持っていくと、店によっては「price match」といってその安値にあわせてくれる。ただし全く同じ商品であること、セールの期間中の金額ではないことなどに注意すること。

Best Buy、Canadian Tire、Costco、Home Depot、London Drugs、No Frills、PetSmart、Real Canadian Superstore、Shoppers Drugmart、Toys'R'Us 等がある。

携帯のサービス契約の見直し：安い携帯サービスを提供している会社は大手に買収され子会社であることが多い、例えば Fido は Rogers、Winds は Shaw、Koodo は Telus、よってカバレッジも悪くはない。大手のサービスから安価なサービスに切り替えることによって、年間\$300ほどの費用を節約できることもある。固定電話にかかってくる電話はほとんどビジネスからのマーケティングやロボコールになってきており、携帯からかける国際電話も案外安いことから、固定電話も止めることで、年間約\$900の節約となった例もある。

インフレはいつまでも続かない

今後ずっとインフレが続くのかとということ、歴史的に見るとそうではない。カナダにおける1990年から2020年までのインフレ率の変化を下記のグラフで見てみよう。



この30年でインフレ率が一番高かったのは、1991年で5.6%。GSTが導入された年である。翌年になると一気に1.49%に下がり、94年には0.14%まで落ち込んだ。昨年のインフレ率は4.4%だったので、30年前と比較してまだ低い。2020年は0.72%だった。1960年からの記録を見ると、近年インフレ率が一番高かったのは1981年の12.47%であった。ちなみに81年、カナダは大恐慌以来の不況、91年も不況でサービスや観光産業に大打撃を受けたBC州から多くの若者が職を求めてアルバータ州やオンタリオ州に移住した。

そうだ！ 起業しよう！

＝誰でもできるカナダでの起業 How To＝

ホリンジャー アンジェラ
CeCan Business Development 社長

こんにちは！ 初めまして。アンジェラです。
今月から個人事業の起業を考えていらっしゃる方を対象に初級の起業ステップを連載します。

“コロナでワークの状況が 180 度変わってしまったから、この機会にずっと夢見ていたビジネスをスタートしてみたいな。だけど、どこからどう始めたらよいだろう？”

起業したいけど、あまり資金もないし借金するのはいやだな。英語ではこの起業情報がいっぱいあるけど、分かりにくいな、敷居がたかいな、と思っていらっしゃいますか？ 折角のチャンス到来！ 起業してみませんか。

この連載では、カナダでの起業 “How-to” を分かりやすくご説明していきます。

カナダで起業するにあたって、英語のドキュメントや資料を目にすることが多くなりますので、ここではキーワードはそのまま英単語を使います。それによって、皆さんが英語ビジネス用語に慣れるきっかけになればな～、と願っています。

5 年後にも survive している 堅実なビジネスにするために

カナダにおいて Startup（新規事業）してから 5 年後に生き残っているビジネスは 70% です。最初の 1 年で約 20% が失敗しています。サバイバーになるためには、スタート前に次の 4

点を実行することをお勧めします。

◆ 家族の理解を得る

Startup 時の初期投資は事業の内容や規模にもよりますが、自分で用意する場合があります。その場合家族の生活にも影響がありますし、経済的負担がかかります。そして、配偶者・パートナーやお子さんがいらっしゃる場合は、これからモーレツに週 70 時間ぐらい働くような生活が始まりますが（一般的にそのぐらい頑張らなくては成功しないと言われています）どうやってワークライフバランスを取っていくか話し合うことも大事だと思います。

でも、大丈夫！ 自分が社長ということは、自分で働き方やタイミングも選べるということですから、なんとかなります。Startup で軌道に乗るまで経済的に大変ですが、家族が理解してくれ、共にゴールを目指していると思うと精神的に強くなれることでしょう。



◆ 自分をよく知っておく

自分の夢を実現するためにフルタイムの仕事辞めて、パッションであるお菓子作りの才能を生かして、スイーツの店をオンラインでスタートしたところ大成功でした！ などといった夢物語が紹介されています。パッションはとても大事ですが、それだけではうまくいかないのがビジネスです。

趣味に終わらないように、長期にわたって利益を出していくためには、自分の長所短所をしっかりと見極めることも必要です。例えば、お菓子を作るのはプロ並みで、他で見かけないような美しいケーキを作れるけれど、営業は苦手とか、数字とにらめっこするのが苦手とか。何か始めるのは好きだけど、飽きやすい、一貫性がないとか。そういう場合、誰か自分が苦手なところをカバーしてくれるビジネスパートナーと起業する方法もあります。また、今では様々なウェブ上のセールスツールがあるので、営業やマーケティングが苦手であれば amazon や shopify、もっと小規模のところでは etsy を利用するのも一つの方法だと思います。数字に弱ければ便利なクラウド基本の会計ツールやソフトウェアもあります。きっとあなたに合ったソリューションが見つけれられるでしょう。

◆ ビジネスプラン

ビジネスプランは、時に GPS のようなものだと言われます。ただ手さぐりで歩いていくの



初期投資が少なくリスクも低いビジネスからスタート

今一番儲かっている Startup は、ご想像通りオンラインビジネスです。2020 年に 82% のカナディアンがオンラインで 844 億ドルを消費しています。それがコロナ前の 2018 年には 74% で 574 億ドルでしたから、コロナ渦中オンラインショッピングの需要が伸びていることが分かります。コロナ禍が長引いて、Generation X (1965 年 ~ 1980 年) 以上の世代の消費者数も伸びています。この世代には、それまではセキュリティに不安があり利用を躊躇されていたネットショッピング利用に頼らざるをえなくなり、敷居が低くなった結果だと思えます。

また、昔前はウェブサイトを立てるとなると高いフィーを払ってプロを雇ったり、IT に詳しい人に頼らざるをえませんでした。ありがたいことにテクノロジーやサービスも進化して、今では安価で簡単にできるウェブサイト立ち上げサービス (Wix、Squarespace、GoDaddy などの website builder) があることや、ネットで何か売りたいと考えた場合も様々なサポートを提供しているビジネスサイトがあります。Startup するにあたって初期投資が少なく済むことも、ネットを主軸としたビジネスが行っている理由でしょう。

ではなく、ゴールを達成するための不可欠なツールになります。ビジネスプランを書くためには、市場調査をしなければなりませんし、自分がビジネス展開するための strategy (戦略) revenue model (収益をどのように得るのか説明)、お金の流れなどを深く掘り下げる必要があるのです。自分のビジネスを考えるよい機会になります。状況が変わったりしたときや四半期ごとに見直し、ビジネスのゴール達成のために “生きたドキュメント” にしておくと思います。これは Startup で銀行から借入れを考えているビジネスには必ず必要になってきます。便利な世の中になってきて、例えば RBC 銀行のウェブサイトには簡単にビジネスプランを作れるツールがあります。

ビジネスプランのメインとなるコンポーネントは次のような内容です。

- Business Description ビジネスがどのようなものか説明
- Industry Background ビジネスの産業背景の説明 (サイズやトレンドなど)
- Competitive Analysis 競合ビジネスの分析
- Market Analysis 市場分析
- Management Summary 経営者、経営陣の紹介
- Operations Plan どのように会社を運営していくのかを説明
- Marketing plan マーケティングをどのように展開していくのか説明
- Financial Plan Startup にどのぐらいの初期投資が必要か、運営コストがどのぐらいかかるかなどの説明

◆ 資金調達の見通しをつけておく

家を抵当に 2nd mortgage を組む、line of credit を利用する、持っているクレジットカード全部マックスまで使う！というのはよく耳にします。銀行、家族、友人から借入する人もいます。近年クラウドファンディングも盛んになりました。



注目されるカナダのトレンド

ホスピタリティと食関連の産業を離れて起業へ

世界的にホスピタリティと食関連の産業は COVID-19 の影響を多大に受けました。特に長引くコロナ禍でチャイルドケアが容易に見つけられなくなったばかりか、学校もオンラインです。仕事をしている親にとってはピンチ！です。パンデミックの収束がいつやってくるのか先が見えず、その産業で働いていた多くのワーカーが職を離れ (2021 年前半で 9 万人、前年同時期は 1 万人)、起業をする人が増えました。

増える女性 entrepreneurs

カナダには約 350 万人の entrepreneurs がいますが、その内男性 3 名に対して女性は 2 名、まだ半数を満たしていません。しかしながら、子育てをしながら手軽に在宅でオンラインを使ったビジネスが活発になっている今、これから女性の活躍の場がますます増えてくると言われています。

Dine Out Vancouver Festival in 2022

コロナ禍で傷んだバンクーバーの食ビジネスを盛り立てよう！

www.dineoutvancouver.com

カナダ最大と言われるレストランフェスティバル。市内数百に及ぶレストランやワイナリー、サブライナー等が参加し、3コースの特別メニューを手頃な値段で提供する。

20周年を迎えるこのイベントは、今年は1月14日から1月31日まで開催される。

フェスティバル中、参加レストランで食事がしたかったら、ウェブサイトで。

www.dineoutvancouver.com



Restaurants または Hotelsなどをクリック



Participating Restaurant で、希望のレストランや地域を選ぶか、ランチやディナー、ベジタリアン、グルテンフリーなど、希望のものを選んで Search をすると、該当するレストランのリストがでくる。



COVID-19 対策について

・2021年12月21日発表の公衆衛生命令が1月18日まで有効。それ以後は新たなBC州政府による発表に従う。

・屋内の場合はすべてワクチンパスと身分証明書を提示

・テーブル間にしきりがあるレストランで、1テーブル最大6人まで。別テーブルとの交流禁止。

・着席していない場合（トイレに行くときなど）はマスク必着。

・レストラン以外の場所では収容人数は規定の50%まで。

・要予約。行けない場合は事前のキャンセルが必須。

・期間中にホテルで1泊予約すると、50ドルのMastercardギフトカードを進呈。（最長3泊まで）

・旅行に関する制限はないが、国外からの旅行者は入国前に厳格なテストが義務付けられている。

<https://travel.gc.ca/travel-covid/travel-restrictions/wizard-start>

・特別価格のテイクアウトもあるので、レストランのウェブサイトアクセスして予約できる。

送迎サービス

フェスティバル中、ワインなどのアルコールを安心して楽しむため、送迎サービスが用意されている。

レストランやホテルなどへのアクセスが楽になるように、2回の乗車で25%の特別割引がある。LiftアプリのプロモーションコードDINEOUT2022でリクエスト。（1月14日～1月31日）

注：乗客はマスクは必須。（ドライバーはマスク、フェイスカバーを着用し、非感染者である証明が必須）

Vancouver's StreetFood City Food Truck

日時： 1月15日～1月28日

平日：11:00am～2:00pm

週末 11:00am～5:00pm

場所： バンクーバー美術館北側
（ジョージアストリート側広場）

ダイニングアウト・バンクーバー・フェスティバルの一貫として行われ、今年10回目になるフードトラック・フェスティバル。今年は1月15日から23日まで。

様々なエスニック料理の12台のフードトラックが参加する。こちらは勿論予約不要。生演奏を聴きながら、屋根付きピクニックテーブルで食事を楽しめる。

いつものフードトラックがいる場所と違うので注意！



僕の Onsen Quest Story

(2)

佐々木 豪

初心

大学生生活終盤の就職活動が始まった。10ヶ月間のイギリス留学を終え、その頃僕は東京に住んでいた。2011年10月のある日、僕はスティーブ・ジョブズに関する本を読んだ。Appleの創業者であるスティーブ・ジョブズは長い間、日本の禅に興味があったようだ。そのことを知った僕は永平寺に興味を持ち始め、とある日の早朝に福井県にある永平寺に向かった。

朝早く到着した為、参道にあるお店はシャッターが閉まり静まり返っている。永平寺川のせせらぎが秋の寒さをより感じさせ、苔があらゆるところで生き生きとしていた。

参拝時間となり永平寺の中に入った。東司に向かうにつれ寒くなり、冷暖房なしの回廊を歩いていく。早朝にもかかわらず、廊下の隅、窓枠のどこにも埃ひとつ見つけられない。廊下の木床は輝いている様にも見えた。永平寺内では基本的に音を立てることや回廊を走ることは禁じられているが、掃除の作務の時間だけは音を立てて回廊を走ることが許されているらしい。走り回るように作務を手際よく行なっている修行僧である雲水の姿が目につく。こういった作務は、365日休むことなく行われるそう。

曹洞宗大本山永平寺の開祖である道元禅師は、1243年に今の永平寺町に越前入りをした。その頃から続く伝統を継承し、今もなお100名を超える修行僧の方々が修行に励んでいる。

そんな永平寺で写経というものを人生で初

めて挑戦してみることにした。指定時間になると、2人の雲水が大きな広間へ案内してくれた。100人近く入りそうな大きな大広間に、座布団と小さな机がずらっと並んでいる。早朝だったこともあり、その大きな部屋にいるのは、2人の雲水と僕の3人だけだった。

写経のやり方を教えて頂く。そして、「1時間後に戻ってきます」雲水

はそう言って部屋を出て行った。大きな部屋に自分ひとりで朝の肌寒さを感じながら写経を始めた。自分が書く半紙に300文字程の漢字が浮かびあがっている。般若心経の写経を慎重な筆使いで始めた。

1時間後、ちょうど書き終わった頃に雲水たちが戻ってきた。正直、半紙1枚の写経にこんなにも時間がかかるとは思わなかった。すると、雲水がこの様に言った。

「最初の文字と中間文字(150文字目)、そして最後の文字を見てください。それぞれ文字に変化があると思います。最初は、丁寧に、中間はだんだん疲れてきて、最後は再び最後の力で綺麗に描こうとしている。単純作業で同じことしかしていないのにそれを続けることは難しいのです。この差を埋め平にしておく作業が人生なのです」

僕は自分の文字を改めて見た。その時に感じたことは多かった。

部屋には雲水以外には自分ひとりということもあり、思い切って個人的な質問をしてみようと思った。その時は就職活動中だったので、自分の人生の方向性をどう定めたらいいかという質問をした。雲水の方々は親身になって答えてくださった。「眼横鼻直(がんのうびちよく)。これは、目は横に



勅使門

鼻は真っ直ぐについているという意味です。これは当たり前のことです。しかしこの当たり前のことに気づくことが難しいのです。私たちは、過去・未来は考えず現在を考えます。そして、ひたすら坐ります。

今回行った写経の文字からもさまざまなことが学べます。初心をいつまでも忘れず、先を考えすぎず、現在に集中してみてもいいでしょうか」

静けさの中に建つ永平寺の中で、雲水の言葉が心地よく自分の中に入ってきた。

写経を終え、参拝出口から出ると、左側に勅使門(唐門)という歴史ある門がずっとしりと構えていた。その門への見方は写経を受ける前と受けた後では大きく変わっていた。初心というものを考え、眼横鼻直という新しい気づきを考える福井県からの帰路だった。

(つづく)



あけましておめでとうございます。

2022年が始まり、コロナ流行が始まった頃からちょうど2年が経過しようとしています。目の前には依然コロナが存在していますが、状況を受け入れ、初心を思い起こし、今年も素晴らしい年にするために今できることを行いたいものです。

暫くは僕の拙文にお付き合いください。

佐々木 豪 : 1990年愛知県生まれ。大学卒業後、出版会社に就職。その後、専門商社へ転職。そして、岐阜県温泉地にて温泉個室運営開始。2017年バンクーバーへ渡り永住権取得。現在はホテルマンをしながら、会社 Onsen Go Enterprise Inc. を設立し北米の温泉調査を行っている。



永平寺回廊

コミュニティ 掲示板

脳の運動教室

脳の運動教室 10 期が1月14日からスタート。あの600人以上が参加した脳運が3か月のタームでスタート！オンラインで受講の為、カナダ全土の方と一緒に脳トレができます。詳細は info@wchealthymemory.com

日加ヘルスケア協会

定例 ZOOM 座談会：自宅にいながら電話、PC、Mac、iPad、タブレット、スマートフォンで参加可能。毎月第4火曜日の午後6時30分から～（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）

【ボランティア随時募集中！】老若男女問わず。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 にご連絡ください。

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 ☎(604)984-0663 牧師かわいまりに www.lwpm-jcrrc.com

バンクーバー日系人福音教会

***教会堂での礼拝が再開されています！**
ぜひみなさん、お越しください。*規制は随時変更されていますので、ホームページで確認ください！！

礼拝へのご案内

毎週日曜日朝11時&午後1時、教会堂にて礼拝が行われています。教会学校は毎週日曜日朝9:45から！教会学校は赤ちゃんクラスから大人まで8クラスを用意。*オンラインのライブストリーミング礼拝は引き続き行われます。教会ホームページよりご利用ください。

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、祈り会や各世代・日英の言語でのバイブルスタディーやスモールグループも集まって、もしくは Zoom で、数多く行われております。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

★教会日曜日日本語礼拝の案内

毎週日曜日午前11時より教会でコロナ感染防止対策の中、対面とオンラインで行っています。

Online は Zoom ID 5662538165 パスコード 1225 及びバンクーバー日系人合同教会 Facebook で参加できます。礼拝の後、親睦の時を持っています。

★Zoom で聖書と一緒に読んでみませんか？

(ID 5662538165、パスコード 1225)

英語：火曜日午前11時～

日本語：火曜日午後5時～（隔週）、水曜日午前11時～ 教会が初めての方も参加できます。

お問合せ：604-618-6491（テキスト可）、

vjuc4010@yahoo.ca 牧師 イムまで

住所：4010 Victoria Dr, (Between 23rd and 25th Ave East), Vancouver

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。

日系文化センター・博物館ニュース

ご来館の際は館内の表示に従い、館内ではマスクを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。館内もしくはオンラインで開催されるプログラムの時間の詳細は、centre.nikkeiplace.org にてご確認ください

ギャラリー 2022 年 4 月まで

時間：火曜～土曜、午前10時～午後5時

SAFE | HOME - 歴史あるバンクーバー朝日野球チームを通して、カナダのコンテンポラリーアーティスト、ケレン・ハタナカが今日のスポーツと社会の両方に関連する問題を表現します。

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：

メンバー 10%オフ！お買い物は直接日系センター、もしくはオンラインでお楽しみいただけます。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>

ブックストア：

毎週火曜・木曜・金曜・土曜の午前11時から午後3時までオープン。2022年度は1月8日土曜日から開店となります。本のドネーションはブックストアが開店している間にお持ちください。時間やドネーション受付に関して詳しくは、ウェブサイトにてご確認ください。

<https://centre.nikkeiplace.org/japanese-book-store>

オンライン：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ド・カワモト・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、WhatsApp、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

NIKKEMUSEUM.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ド・カワモト・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。

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://nnmcc.square.site> でお買い物をする。
- ・月々寄付。
- ・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。全ての人が今年も安全で健康に過ごせますように！

こどものくにでは 2022 年春をめざし働く保護者のために日本語環境保育園を開園予定です。ウェイトリストに登録ご希望の方はお早めにご連絡ください！連絡先 園長 芳賀満 604-254-2551(102) cw@vjls-jh.com

◆エマージェンシカリキュラムというこども本位の教育方針でこども達の想像力や考える力を育てます。

◆手洗い、ソーシャルディスタンス、消毒など、COVID19 と上手に付き合っています。

◆施設の広さ、莫大な教材、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、ドロークラス、デイケアです。

◆幼児期に本当に必要な事は何かをじっくり考え、情緒豊かで、自分の意志を持った子どもに育てる事が保育目標です。

◆豊富な教材、園庭、大ホール、教室など贅沢なスペースを是非見に来てください。

バンクーバー日本語学校 (VJLS)

★新学期は1月8日（土）に始まります。

★大人向け平日夜の10週間の日本語コースの冬学期は1月13日から始まります。お申し込みは、website から。

★土曜日の朝9時半から10時半まで大人向けの書道教室を開催。公式認定コースが人気です。 <https://vjls-jh.com/japanese-cultural-program/caligraphy/>
487 Alexander St. Vancouver BC V6A 1C6

☎604-254-2551 Email: info@vjls-jh.com

<https://vjls-jh.com/japanese-cultural-program/caligraphy> www.vjls-jh.com

今日は何の日？

1月15日 Wikipedia Day

2001年にインターネット百科事典サイト「ウィキペディア」(英語版)が初公開。「Wikipedia」の名前はウェブ上でページ編集できる「wiki」システムを使用した「encyclopedia」に由来する造語。誰もが無料で自由に編集できるので現在は291言語にも及ぶ百科事典として認知されています。

1月18日 カップスターの日

「カップロー一番」で有名なサンヨー食品株式会社が「カップスターしょうゆ」が発売したのが1975年1月18日。多くの人に愛されてきたロングセラー商品の「カップスター」には味噌、塩、とんこつその他に和風シリーズの海老天そばやカレーうどんなど多彩な味のバリエーションがある。あなたのお気に入りは何味？

1月22日 Hot Sauce Day

パスタやステーキ、卵料理にかけてスパイスアップできるホットソース。定番のチリペッパーやハバネロ以外にもメキシコのチボトレやハラペーニョ、ジャマイカのスコッチボネットペパーなど世界中には様々なホットソースがあります。激辛デスソースも人気ですがかけすぎには要注意！

2月1日 餃子の日

中国では縁起物として旧正月(旧暦1月1日)に餃子を食べる習慣があり、味の素冷凍食品株式会社が2011年に制定。餃子は金運や子孫繁栄の縁起物だから「春節」に食べるそうです。焼き餃子、水餃子、揚げ餃子、どれも美味しくご飯にもビールにもピッタリ。今年の旧正月は2月1日、餃子Nightでお祝いしよう！

2月14日 日本酒女子会の日

「美味しく、楽しく、華やかに」をテーマに国内外で800人以上の日本酒好きの女性が集う「日本酒女子会」が制定。日付は2月が新酒や大吟醸酒などが生まれる時期、「2=日本酒、14=女子」と語呂が良いのと「バレンタインデー」に日本酒を贈るという発案から。甘党ではない人には日本酒の方が喜ばれるかも？

(H.J.)

知っておくべき

ファイナンシャルプランニング

ファイナンシャルアドバイザー

井上 朋子

インフレへの目覚め

物価の上昇は、せっかくのあなたの貯蓄を損なう可能性がある一方で、一歩先を行く投資のプランを考えてみてください。インフレーションは長い間それほど懸念されていなかったため、一部の人々にとっては外国の概念のように見えるかもしれません。

1990年代以前は、インフレが激しく変動しているようにみえましたが、過去25年間、年率で見ると、ほんの2%近くで推移しており、顕著な変動はほとんどありませんでした。しかし、2020年3月にパンデミックがはじまり、経済全般が大きな打撃を受け、カナダ経済は今までに経験をしなかったような動きを見せています。世界の株式市場はここ数年で最大の落ち込みを経験し、失業率と事業の閉鎖が増加し始め、サプライチェーンの中断がすぐにインフレ率の低下傾向に寄与し、最終的には0.72パーセントに達しました。しかし、それは長い間それほど低くはありませんでした。

カナダ銀行は、債券やその他の資産の購入(量的緩和と呼ばれる)と長期金利の引き下げを通じて、金融システムに巨額の資金を注入することで経済を後押ししました。2020年後半に、ワクチン開発は着実に進み、個人消費の増加への回帰が間近に迫り、景気回復への自信をかき立てました。活動の活発化により、2021年7月のカナダのインフレ率は3.7%に達しました。これは、10年で見られた最高レベルです。

経済が力強くなると、価格はしばしば上昇します。今日、パンデミックが後退し、経済が再び活気づくにつれて、インフレはさまざまな要因の組み合わせによって押し上げられています。これらには、活発な個人消費への復帰、労働市場の回復、および多くのCOVID-19制限の緩和が含まれます。そして、それらは家具から車、コーヒーに至るまですべての価格を押し上げています。今日、食料品店、ガソリンスタンド、またはコーヒーショップに立ち寄るということは、1年前よりも高い価格を支払うことを意味します。そして、コストの上昇に直面するのはこれらだけではありません。銀行でも見かけるかもしれません。これは、金利とインフレの関係によるものです。カナダ銀行がインフレ率を下げたいと思うとき、それは金利を上げます、そしてそれは住宅ローン、ローンと信用枠の形でお金を借りるコストを上げます。

現金はインフレに追いつくことが容易でなく、購買力が弱まるにつれ、従来の普通預金口座の貯蓄では損をしていることになるかもしれません。金融市場に投資することによって、インフレの悪影響に追いつくか、場合によってはそれを上回る、より良いリターンを得る可能性を認識することが重要です。



ズームイン コミュニティ・サービス

初心者、シニア歓迎！ 「日系ラインダンス友の会」 in 日系文化センター・博物館

基礎の目のように列を作って踊るラインダンスは、皆で同じステップを踏んだり、向きを変えたり、見るのも踊るのも楽しいダンスだ。パートナーが不要なため、個人で参加でき、人との接触もない。そんなラインダンスのプログラムが2021年9月に始まった。新型コロナウイルス感染防止の活動制限により1月は活動休止となっているが、参加メンバーは再開を待ちわびている。



2021年12月のクラスではクリスマスを意識した装いで踊りを楽しんだ。(写真提供 日系ラインダンス友の会)

「一人よりもみんなで」が楽しさに

初心者、シニア歓迎で、参加条件は「歩ける人ならOK」とのこと。踊る曲目は『Chiya Cha Cha』『JO 'NJO TANGO』、そしてテレサ・テンの歌う『愛人』まで幅広い。毎回最初はウォーミングアップに適したダンスを踊り、40分踊った後に休憩を取り、全体で10曲ほどを踊る。主に指導に当たるのはタボ操さんだ。

松澤美江さん、タボさん、石井照代さんの三人が発起人になって活動を始めた同会。開始の理由を松澤さんはこう語る。「家で塞ぎこみがちな日々ですが、一人で踊るよりも大勢で踊ったほうが楽しいんです。また一人だと長続きしないですね。みんなでワイワイとやるのがよくて」

「活動が長続きできるように、また私たちシニア世代が中心なので怪我をしないように」と、目の回るような動きはせず、参加者の半数が初心者であることに配慮して踊りやすいステップの曲を選んでいるという。また、各自疲れたら自主的に休憩して無理なく参加している。

暮らしに取り入れたい理由、盛りだくさん

好きな曲目は『ラ・クンパルシータ』だという

日系ラインダンス友の会

場所：Nikkei Centre
6688 Southoaks Crescent, Burnaby, BC
毎週水曜日・午前10時～11時30分

石井さんは「この曲がかかると背筋がピッと伸びるんです。ダンスは生活のハリですね。健康、精神面への効果はもちろんですし、ステップを覚えることで脳トレにもなっていると思います」と語る。ドロップイン（単発参加）が可能な気楽さもありがたい。

本誌発行時点で再開日が不明なため、問い合わせは日系センター Tel: 604.777.7000 まで。

(取材 平野香利)



普段のダンスクラスの様子(写真提供 日系センター・博物館)

乳がんサポート「つどい」



ウォーキングやエクササイズで 乳がんリスクを軽減！

適度な運動を続けることで、7種類のがん(大腸、乳、子宮内膜、腎臓、多発性骨髄腫、肝臓、非ホジキンリンパ腫)の発症リスクが低下することが、米国がん学会、米国立がん研究所、ハーバード公衆衛生大学院の共同研究で明らかにされ、研究成果は2001年の、医学誌「Journal of Clinical Oncology」に掲載されました。以前から週に1時間以上のウォーキングなどをする女性では、ほとんど運動をしなかった女性に比べて、がんなどによる死亡リスクが大幅に低下するといわれ、特に乳がんの予防や乳がんの再発リスクの軽減にウォーキングは推奨されてきました。

国立がん研究センターが5万人以上の日本人女性を14年間追跡した調査でも、運動を週3日以上行っている女性では、乳がんリスクが27%低下すると発表しています。この時期バンクーバーでは雨の日が続きますが、心がけて体を動かしたり歩いたりしましょう。

つどい連絡先 Eメール: tsudoivancouver@gmail.com

電話相談: 604-356-7325

(匿名でも結構です。また相談内容についても秘密厳守します)

つどいのホームページ <http://tsudoivancouver.blogspot.com>

*活動はすべてボランティアで行われています。

メディアスポンサー 月刊 ふれいざー FRASER MONTHLY



講師紹介
ホリスティックセラピスト

杉本 園

日本で医師として勤務した後、2005年渡加。食事療法、エネルギーワークやマインドの使い方を学ぶ。2020年「オンライン・プラナヤマチャレンジ」への参加をきっかけに、アサナやヨガ哲学を学び始める。2021年3月、Sivananda Yoga Farmのオンライン・ヨガティーチャー・トレーニングを終了。同年11月より日本を拠点として、オンラインでアサナ、プラナヤマのクラス提供、マインドの使い方を教えている。

生まれから一度も休むことなく行っている呼吸。当たり前すぎて、普段はあまり意識することがありません。この「実践型オンライン講演会」では、ヨガの呼吸法「プラナヤマ」を一緒に学んでいきます。サンスクリット語で、「プラナ」は生命力、「ヤマ」はコントロールを意味します。呼吸を使って、プラナを生命を身体の中に取り込むことで、心身にどのような影響があるのか、説明と実践を通して体験していただきます。「プラナヤマ」は、「今、ここ」で行うことができ、道具はいりません。この講演会を通して、質のいい呼吸を始めてみませんか？

プラナヤマ

ヨガの呼吸法で、さらに豊かな人生を

2022年2月20日(日)

19:00 ▶ 21:00 (バンクーバー時間)

オンライン: Zoom 参加費: \$15 CAD

申込み方法:

www.eventbrite.ca/e/229227153587

他のお支払い方法をご希望の方は、下記の連絡先(協会メール)までお問い合わせください。

申込締切: 2022年2月14日(月)



連絡先: OrangeCafeVancouver@gmail.com

主催: 日本語認知症サポート協会

ふれいざー INCUBATOR 2022 JANUARY

メディアスポンサー: FRASER MONTHLY VANCOUVER

クラシ ファイド

売ります

ウェディングドレス 売り / 貸します。日本製、プリンセスライン、ヴェイル、興味のある方へ写真送付可。604-710-8010

手品の参考書 1冊 \$5 で売ります。MagicJo 山下。webarts3000@yahoo.com 又は Text 604(983)0732. http://magicjos.magix.net/public

あげます

ピアノさしあげます。 光沢のあるマホガニー。Ottostein 製 778-386-0125

求む

ひらがなおもちゃ 2歳半の子供用のひらがなを勉強できるおもちゃを探しています。ビクトリア在住の方かあるいはバンクーバーでも結構です。お電話は ☎1-250-752-8683 へ。日本語英語どちらでも結構です。

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

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

仲間募集

The Winds Choir ソプラノシンガー募集
9人で構成する混声合唱団。クラシック、ミュージカル、

【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かねますのでご了承ください。

童謡からポップスと、幅広いジャンルの曲を歌います。練習は毎週月曜日の午後。場所はバーナビー。ステップ4への移行で活動制限が解除された後、コミュニティセンターやシニアホームでコンサートを実施予定です。ご連絡ください。長井明 604-322-2871 (日本語・英語)、ケニス・タケウチ 604-732-6714 (英語のみ)

お話相手 今年の2月に配偶者に先立たれた一人暮らしのシニアです。同様の体験をなされて悲嘆の日々を過ごされている方又は苦難を克服された方と電話でのお話相手を求めています。性別は問いません。お互いにサポートと励まし合えになればと。電話番号は (604)263-4172 です。

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、たい肥作り等とおして野菜を育てる楽しみを分かち合しましょう。興味のある方は yhatake17@gmail.com

劇団員募集中 座・たいこん 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を。zadakon@gmail.com

日/英ズームチャット 英語と日本語を混ぜてコミュニケーションを取ります。この集会の目的は、英語や日本語のスキルを向上させたいが、言語能力が不十分であるために話し合いの最中にイライラしたくない人々に、安全で協力的で便利な環境を提供すること。一緒に日本語と英語を語り合ってみませんか、興味のある方はどうぞ。毎月の第4火曜日の夜8時から9時です。☎778-809-1133 Email: lal86419@gmail.com

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下さい。tsudoivancouver.blogspot.com

北海道人会 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

少林寺拳法 大人は月金の夜と土曜の昼、子供クラスは土曜午後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。世界に奉仕したいと思われる方ならどなたでも参加できます。(無料) 毎火曜午後7時、土曜午前8時、ダウンタウンにて。お問合せ ☎604-683-7276 taracanada.japan@gmail.com

北海道人会が活動を再開！北海道出身の方、北海道にゆかりのある方ならどなた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
お問合せ：真野 / ジン ☎604-688-1956/ doshishavancouver@hotmail.com

日本大学OB, OG集まれ!!
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
e-mail:vickomoda@yahoo.co.jp

学習院卒業生
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 pandakoaki@hotmail.com

関西大学出身の皆様へ。
☎604-685-6521 ext. 348 コミナミまで tom.kominami@f55f.com

中京大学同窓会
野原誠治 ☎604-347-7995
noppaseiji@hotmail.com

ソフィア会からのお知らせ
連絡：☎604-939-8707 宮坂 mari@thefraser.com

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

問題は p.4

『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
Sashimiya ☎604-689-0088
シーボーン ☎604-261-2230
チーナ ☎604-648-0008
Kenwest Market ☎604-270-6070

◆ 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
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
劉 東滉 ボスレイ不動産 ☎416-894-6049

◆ 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

Como Lake Village Dental Centre ☎604-936-8022
Dr. Moa Sugimoto ☎778-807-3224
陶板浴ウェルネス ☎604-687-3319

◆ 美容

AOIビューティー・スタジオ&エステティクス ☎604-688-2122
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
RBC ウェルス・マネージメント ☎604-257-7291
TD カナダ・トラスト ☎604-654-3665
Maple Bridge Financial ☎647-984-8365

◆ 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
藤井公認会計事務所 ☎604-250-7649
森永正雄ローレンス・ウォン&アソシエーツ法律事務所 ☎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集会 ☎604-596-7928

◆ 学校

Pattison High School ☎604-608-8788
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

◆ 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

◆ 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
Gifts and Things 359 Water Street, Vancouver
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 ☎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

『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。