

月刊 ふれいざー go Local

FRASER MONTHLY ローカル

FREE
無料

3

March 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。

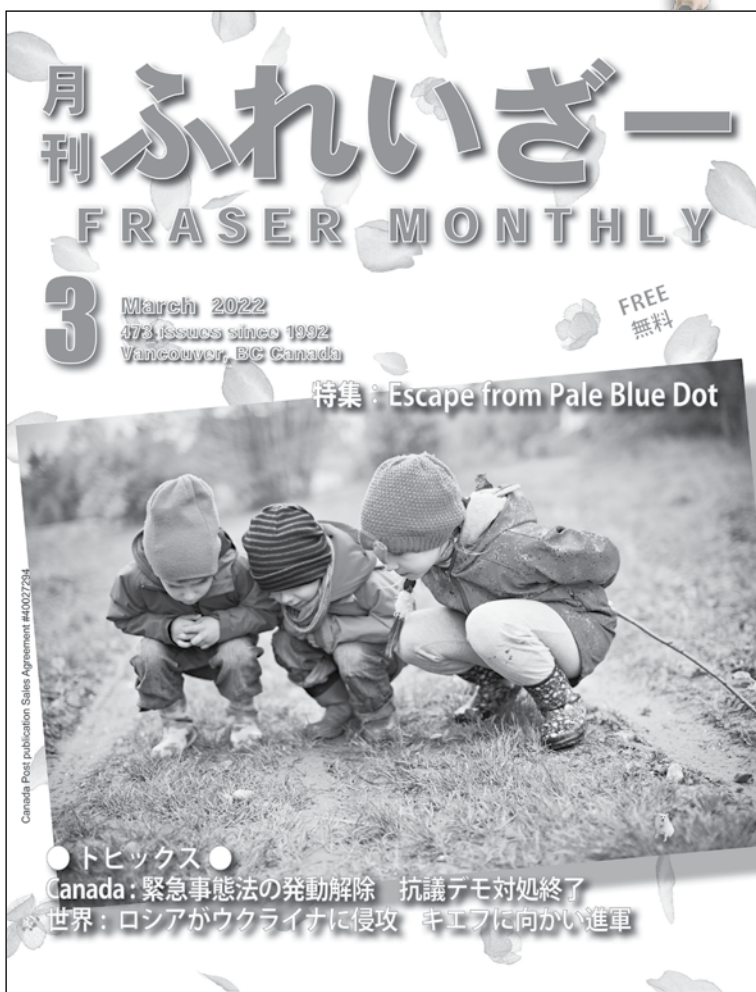
今月の go Local 特集

『詐欺から身を守る! (2)』

『そうだ! 起業しよう! =誰でもできるカナダでの起業 How To= (3)』

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

BC 州マスク着用義務を撤廃

BC 州のボニー・ヘンリー衛生管理局長は、3月11日（金）の12:01a.m.をもって、屋内の公共の場所でのマスク着用義務を撤廃すると発表した。それによれば、職場でのマスク着用義務はなくなるが、ビジネスのオーナーがマスク着用を求めることは可能であるという。

また、公共交通機関でのマスク着用も義務ではなくなるが推奨されること、BC Transit および TransLink がマスク着用に関する決定権を持つこと、医療現場では依然としてマスクの着用が求められること、公立学校では春休み明けからマスク着用義務が撤廃されること、宗教行事の収容人数が100%に戻り、マスクの着用は個人の判断に任されること等の発表もあった。

さらに、4月8日からは、レストランやジムなどで新型コロナワクチン接種証明の提示が不要となる予定である。同日よりビジネスは COVID-19 安全プランから伝染病プランへと移行する。3月9日時点で BC 州の入院患者数は405人で一ヶ月前と比べ半分以上減少した。ヘンリー衛生管理局長は、「新型コロナに感染するリスクや感染させるリスクはゼロではないが、安全に規制を緩和できるだろう」と話している。

BC 州では、二回ワクチンを接種した12歳以上の人が90.8%、ブースターまたは三回目の接種を受けた人は56.3%に達し、その接種率は世界で最も高いものの一つとなっている。BC 州では、引き続き個人で手指消毒や健康チェックを行い、ワクチンの接種を強く推奨している。

元彼女が第一級殺人罪で起訴

2年前にナナイモで行方不明になったシドニー・マンティエ（当時33歳）さんを殺害したとして、26歳のパリス・ラロシェが第一級殺人罪と死体損壊罪で起訴された。サスカチュワンに住む殺害された男性の家族が、ナナイモの RCMP に、マンティエさんが半年以上前から行方不明になっていると連絡したのが2020年10月、翌年5月にはナナイモ RCMP が約30人の特別捜査官を投入しダイバー湖の捜索を行った。そして7月には、マンティエさんが殺人事件の被害者であることを特定していた。

RCMP は、二人が住んでいたアパートの捜索も行い、マンティエさんが行方不明になったとされる数ヶ月前には部屋の中から大声でけんかをする声や異様な叫び声が聞こえたと隣人から話を聞いていた。RCMP は、その後、二人が住んでいた部屋のドライウォールや手すりをはがして捜索を行った他、さらに時間をかけ、人員を割いて地道な捜索を続けた結果、今回のラロシェの逮捕にこぎつけたと話している。

なお、警察は、マンティエさんの遺体が発見されたかどうかについては明らかにしていない。

新型コロナがカナダ人にもたらしたもの

WHO が新型コロナ感染症のパンデミックを宣言してから2年、この程、Angus Reid Institute と CBC が共同で18歳以上の2550人を対象に「この2年で変わったこと」と題してアンケート調査を実施した。それによると、新型コロナがもたらしたものには良い変化と悪い変化があるが、悪い変化の方が際立って多かったことが分かった。

良い変化としては、「パンデミックの時期にカナダに住んでいることに感謝した(70%)」「自分にとって本当に大切なものについて熟考できた(80%以上)」「ライフスタイルが大幅にポジティブな方向に変化した(50%弱)」などがあがった。

一方、悪い変化としては、「社会に対し悲観的な見方をするようになった(殆どの回答者)」「人間関係が引き裂かれた(80%)」「人々の嫌な面を見た(80%)」「他の人への思いやりが失われた(60%)」「生活が大幅に悪化した(47%)」「生活が悪化した(41%)」「体と心の健康が悪化した(50%以上)」「医者の予約を延期(約50%)」「重篤な治療や手術の延期(25%)」「旅行延期(70%)」「親戚や親しい人が感染した(54%)」「家族が感染した(33%)」などが挙げられた。

生活が悪化したと回答したのは、18歳から34歳の男女で約66%、54歳以上の男女で約50%という結果も出ている。

4月にクルーズシップ再開

連邦政府は、昨年11月からアメリカ政府や業界と話し合いを進めてきたが、クルーズシーズンが4月に始まるのを前に、この程クルーズシップに関する新型コロナ規定を設定した。それによると、陸路と空路で入国する人同様、クルーズシップに乗船する人は、ワクチン接種を終え、乗船前に検査を受け、下船前にも検査を受ける必要がある。また、新型コロナのアウトブレイクが発生した場合の管理計画を作成していることも規定に盛り込まれたという。

Cruise Lines International Association North West and Canada のドナ・スボルディングさんは、「この規定を歓迎し、遵守していく。2020年夏以降、90以上のクルーズシップマーケットが運営されてきたが、今回のカナダマーケットの復活を喜んでいる」と話している。Greater Victoria Harbour Authority のイアン・ロバートソンさんは、「クルーズシップが寄港できない長い二年間だったが、今シーズンは2019年並みの乗客数を見込んでいる」と語った。2019年にバンクーバーに寄港したクルーズシップは288隻（乗客数100万人以上）、ビクトリアに寄港したクルーズシップは257隻（乗客数709,042人）だった。

米英、ロシア産原油の輸入禁止へ EUは削減策で対応

バイデン米大統領は8日、ロシアのウクライナ侵攻に対する追加経済制裁として、ロシア産の原油、天然ガス、石炭ほか、エネルギー関連製品の輸入を全面的に禁止すると発表した。同日大統領令に署名し、禁輸は即日発効した。ロシアのエネルギー産業への投資も禁止するとした。ロシアへの経済制裁をめぐっては、燃料価格の高騰を防ぐため、当初エネルギー産業は除外していた。

バイデン氏は記者会見で、「ロシア経済の大動脈に揺さぶりをかけ、プーチンに大打撃を与える」と強調し、禁輸について「世界中の同盟国、とりわけ欧州とは緊密に協議を重ねた。欧州の同盟国の多くが追従しないと承知した上での決定だ」と述べた。

ロシアの原油生産量は、サウジアラビア、米国に次いで世界3位。このためエネルギー関連の輸出はロシアにとって重要な収入源であり、外資獲得手段となっている。ただ、米エネルギー情報局（EIA）によると、昨年米国が輸入した原油のうちロシア産は3%、石油関連製品の全てを合わせても8%に過ぎず、米国はもともとロシアに対するエネルギー依存度が低い。

一方で、バイデン氏は「今回の措置は、米国も代償を払うことになる」と述べ、禁輸措置がエネルギー価格の上昇につながることを認めた。その上で「価格上昇を最小限に食い止めるために出来る限りのことをする」と強調した。実際に米国では、ガソリン価格が記録的に高騰しており、今後さらに上昇することが予想されている。禁輸の発表に先立つ7日、ブリンケン米国務長官が「欧米の同盟国がロシア産原油の輸入禁止について協議している」と発言すると、原油価格は急上昇し、WTI原油先物価格は一時1バレル130ドルに跳ね上がった。バイデン氏は石油・ガス業界

に価格を抑制するよう訴えている。

サキ米報道官は7日、2019年より経済制裁を理由に原油の輸入を停止しているベネズエラと輸入再開を協議していることや、サウジアラビアやイランとも話し合っていることを明かした。米政権は、関係が良好ではなかった国とも協議の場を持ち、ロシアに代わる調達先の確保に乗り出している。また、政府は、米国内の原油・ガス生産量が過去最高水準となる見込みであるとし、価格上昇を抑制するため、今年中に石油戦略備蓄から9000万バレルを放出すると発表した。

ただ、ロシア産原油の禁輸や輸入削減は、ロシアに打撃を与えるとともに、世界のエネルギー価格を押し上げ、インフレを加速させるため、世界経済も深刻な打撃を受けることが懸念されている。

英国は年末までに段階的に

ジョンソン英首相も8日、「ロシアにさらに圧力をかけるため」年末にかけて段階的にロシア産原油や石油製品の輸入を停止すると発表した。また、天然ガスの輸入禁止についても検討しているとした。

英政府は今後、「石油タスクフォース」を設置し、関連企業と協力しながら代替調達先を見つけていく。英国は原油の輸入の8%がロシア産とされる。

英国のクワートンク民間企業・エネルギー・産業戦略相は、禁輸措置について「主要な財源を断つことでロシア経済への圧力を強める」としながらも、「消費者である国民が可能な限り影響を受けないように円滑に移行していく必要がある」と強調した。

なお、産油国カナダは、2月28日にロシア産原油の輸入を全面的に禁止すると発表している。

EUは依存軽減策で対応

一方、エネルギーのロシア依存度が高い欧州連合（EU）は8日、米英加に追随せず、2030年までにロシア産エネルギー依存からの脱却を掲げる目標を発表。年末までにロシア産天然ガスの輸入量を3分の2削減する計画を明らかにした。カタールや米国、西アフリカなどからの天然ガス輸入を推進し、再生可能エネルギーを導入することで代替を図るとした。

EUは、天然ガスの約46%、原油の約27%をロシアに頼っている。バイデン大統領は、ロシアへのエネルギー依存度が高い欧州の同盟国については、各国の判断に委ねるとしている。

原油輸入量の3分の1がロシア産であるドイツのベアボック外相は8日、「即時に禁輸したら、市民生活や経済生活が維持できなくなる。病院関係者も影響を受ける」と語った。オランダのルッテ首相は「原油の禁輸は影響が大きすぎる」と懸念を示し、ブルガリアのペトコフ首相は「石油、ガスの禁輸は実行が困難。ロシアへの依存度が高すぎて、代替手段がない」と述べた。

ロシアは報復措置を示唆

禁輸措置を受け、ロシアのペスコフ大統領報道官は9日、「必要な対応をとる」と述べ、報復をちらつかせた。ノバク副首相も7日、「ロシア産原油を禁輸すれば、世界市場は壊滅的な損害を受けることになる」とけん制した。

中国外務省は9日、米英の禁輸措置に「反対する」と批判し、「中国はロシアと正常な貿易を続ける」とした。ロシアのエネルギー輸出は国別では中国が最大。

MOKUJI

- | | | | |
|----|--------------------------------------|----|--------------------------|
| 2 | トピックス | 11 | 僕の Onsen Quest Story (4) |
| 3 | 世界：米英、ロシア産原油の輸入禁止へ EUは削減策で対応 | 12 | コミュニティ掲示板 |
| 4 | カナダ：ロシアへの制裁強化 ウクライナには支援拡大 / 数独 | 13 | コミュニティ掲示板 / 今日は何の日？ / |
| 5 | プラナヤマ講習会呼吸でわかる「今の自分」 | 14 | ズームイン コミュニティ・サービス |
| 6 | 詐欺から身を守る！（2） | 14 | イベントのお知らせ |
| 8 | そうだ！ 起業しよう！＝誰でもできるカナダでの起業 HowTo ＝（3） | 15 | クラシファイド / 数独答え |
| 10 | バンクーバー総領事館からのお知らせ / ファイナンシャルプランニング2 | 16 | ふれいざースポンサーリスト |

ロシアへの制裁強化 ウクライナには支援拡大

カナダ政府は3日、ロシアによるウクライナ侵攻に対する新たな制裁として、ロシアとベラルーシに対し世界貿易機関（WTO）での最恵国待遇の適用を停止し、カナダが輸入する両国の製品に35%の関税をかけることを発表した。

フリーランド副首相兼財務相は、「カナダはこの措置に着手した最初の国だ」と述べ、「パートナーや同盟国にも同様の一步を踏み出すよう働きかけている」と語った。カナダは2日にも、ロシアの石油大手ロスネフチおよび国営ガス大手ガスプロムに所属する計10人への制裁を発表している。

また、トルドー首相は7日、英国でのジョンソン英首相、オランダのルッテ首相らとの会談後、ロシアの閣僚やプーチン政権と関わりのある新興財閥オリガルヒの富豪ら10人に対し、カナダ国内の資産を凍結し、商取引を禁止すると発表した。

カナダ政府は、ロシアが先月21日にウクライナ東部の親露派地域ルガンスクとドネツクを独立国家として承認して以来、欧米諸国と足並みを揃えながら、様々な金融・経済制裁を発表している。トルドー首相は22日、独立承認を受けた2地域とのすべての金融取引を禁じたほか、カナダ人がロシアの国債や政府機関債の購入に関与することも禁止した。さらに独立承認に賛成したロシア議会の議員への制裁も発表した。

24日には、ロシアへの輸入許可を即時にすべて停止する制裁を発表。ロシア安全保障会議の議員やロシアの大手銀行、政府と近い民間軍事会社など、58の個人と団体を制裁の対象にするとした。政府は「オリガルヒに圧力をかけることが、プーチン氏の不当な侵攻への資金を枯渇させる最善の方法だ」としている。

さらに25日には、プーチン大統領とラブロフ外相らに直接制裁を科すことを決定したが、首脳個人を対象に制裁を科すのは異例のこと。またロシアを支援するベラルーシにも制裁を

科すと発表した。27日にはカナダ領空へのロシア航空機の運航を禁止したほか船舶の入港も禁止し、28日には、ロシア産原油の輸入も禁止すると発表した。

一方、ロシア政府は7日、ロシアへの制裁に踏み切った計48の国と地域を明記した「非友好国リスト」を公開した。リストには、米、カナダ、英、EU加盟国、日本などが含まれている。ロシアは、非友好国に対しては、ロシアの債務者が債権者に外資ではなくロシアのルーブルで支払えば、債務を履行したとみなされるとしているが、国際社会からの経済制裁により、ルーブルは大幅な値下がりが続いている。

上限なしで移民を受け入れ

カナダ政府は3日、カナダに永住または一時的な移住を求めるウクライナ人のために新たな移民プログラムを導入する方針を明らかにした。

現在カナダに暮らすウクライナ人は140万人とされ、ウクライナ人の移住先の人口としてはロシアによる侵攻前からカナダは世界で3番目。支援を後押しする新たなプログラムでは、一時的な滞在資格を求めるウクライナ人に対しては、人数に上限を求めず、2年間の滞在資格が与えられ、手数料を含む通常の要件は免除される。カナダ移民・難民・市民権省（IRCC）は、今後2週間での申請開始を目指すとした。

またIRCCは、永住を目的とする特別なファミリー・スポンサーシップ・プログラムも開設し、数週間中に詳細を明らかにするとした。

上記のプログラムでカナダに逃れてきたウクライナ人は、就労ビザの申請が可能になる。カナダ政府はこれに先立ち、就労、就学、家族訪問、移民を目的にカナダへの渡航を希望するウクライナ在住者に対しては、優先して申請を処理すると発表していた。一方、ウクライナからの帰国を求めるカナダ国民やその家族の渡航書類の処理も優先するとした。

カナダ在住のウクライナ人は、ビジター、学生、就労者としてのビザの延長が申請でき、ビザの発行を待っている間も就労できる。手数料は2022年2月22日に遡って、免除される。

また、政府はウクライナからの移住者が増えることを想定し、専用の窓口も設置するとした。

さらに、情勢を鑑み、カナダ国境サービス庁（CBSA）は、ビザの期限切れなどで通常ならば直ちにカナダから出国しなければならない退去命令が出されているウクライナ人に対して、退去に猶予を与えることを発表した。情勢が正常に戻った時点で、退去命令も再開されるとした。しかし、犯罪、国際法違反、人権侵害、組織犯罪、安全保障上の理由で退去命令が出されている者に対しては、当てはまらないとした。

国連によると、ロシアによる侵攻で国外に避難したウクライナ人は8日現在、人口約4150万人のうち200万人で、今後400万人以上になると予想されている。最も多くの方が避難したのはポーランドで約120万人、スロバキアやハンガリーにも10万人以上が避難している。欧州連合（EU）は難民申請など通常の手続きを免除し、パスポートがなくても入国を許可するとしている。今後1年間は住居や福祉も提供し、就労も認める措置を講じ、状況によっては期間が延長される可能性もあるとしている。

SUDOKU BREAK

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

答えは p.15



日本語認知症サポート協会主催 プラナヤマ講習会

呼吸でわかる「今の自分」

「いったん両鼻から息を吐きながら、右の鼻を押さえて、左の鼻から吸って、はい、1、2、3、4」――。

2月20日、杉本園（すぎもと その）さんのオンライン講演会「プラナヤマーヨガの呼吸法で、さらに豊かな人生を」（日本語認知症サポート協会主催）は43人の参加者を迎えて実施された。

生命力あふれる生活を作り出す

「プラナは生命力、生命エネルギー、ヤマは調節、調整の意味です。プラナはどこにでもあると言われるもの。その取り込み方を使いこなせば元気になります」と講演前半で園さんはプラナの意味や役割、プラナのあふれる生活方法を自身の体験を含めて紹介。後半でプラナヤマの基本の呼吸法を指導した。会の最後には参加者の質問に丁寧に回答し、終了後のアンケートには「呼吸でこんなに心身共に気分が良くなるとは思ってもみませんでした」「普通にできているつもりだった呼吸が、コントロールしようと思いの外難しいことに気付いて目から鱗でした」などの声が集まった。

本誌では園さんにプラナヤマの実践体験談を中心に話を聞いた。

視界が変わった経験から

2020年のある朝、左の肺が締め付けられ、呼吸が苦しくなった園さん。その場では体得していた技術で回復したが、根本的な体の改善が必要と感じた。その術として目を向けたのが過去

に数回対面で習っていたプラナヤマだった。コロナ禍ではあったものの、オンラインでの練習の機会があると耳にして早速参加。プラナヤマを朝晩ひたすら続けてみた。

「1週間経った頃、視界が変わり、今までいた世界が一掃され、外に見えている“物”も、座っていた場所も同じだったのに、別の次元にワープしたような感覚になりました。肺にしっかりと空気が入り、その結果として、見ている世界にも厚みが出た、そんな感覚です」

そしてプラナヤマのワークを4、5カ月続け、現在ではヨガのポーズと合わせての日課になった。

プラナヤマの基本

プラナヤマの各種の方法がある中、今回は普段は胸の辺りだけで止まっている呼吸を、息がお腹から肩まで入るようにする「ヨガ式完全呼吸」と、「左鼻から吸い、右鼻から吐く」で開始する片鼻の呼吸法アヌロマビローマ（Anuloma Viloma）を紹介した。この方法は訓練の進みに応じて「吸う」「止める」「吐く」の拍数を長くしていくという。園さんの習得したSivananda（シヴァナンド）の流派では、この「吸う」「止める」「吐く」の割合を「1：4：2」にするのが基本だ。

「吸う4拍、止める16拍、吐く8拍の呼吸のセットを10回行うのが心地よくできるようになると、早く呼吸の長さを増やしたいという気持ちが出てくるかもしれませんが、5：20：10に進む以前に、実践回数を増やしてみることもプ

ラナヤマの練習を深めるためには効果的です」

プラナヤマの効用

プラナヤマの効用を「交感神経と副交感神経のバランスが取れるようになる。マインドが落ち着き、不安が軽減される。『今』に居やすくなる、本来の自分に近づいていく」と講演で語った園さん。プラナヤマを継続後の自身の体感はどうか。

「今までとはプラナとの関わり方、自分の与えられた命との関わり方が変わりました。つまり、これまではストレスフルな世界や人生でプラナを消費しきる生き方でしたが、今はプラナを意識してストレスを感じた時に、まずは休めるようになりました。そしてプラナヤマとヨガのポーズで自分のエネルギー回復に意識が向くようになっていきます。こうして自分をより大切にできるようになったおかげで元気になりましたし、なっています。継続は力なり、を感じています」

日本語認知症サポート協会がプラナヤマの実践を通して「健康増進とともに人生の質向上を」との願いを込めて開催した本講演会。参加者から「ぜひ継続クラスを取ってみたい」と声が上がり、同協会は開催の手応えを感じている。
<https://japanesementiasupport.com/>

（取材 平野香利）

海外在留邦人向けオンライン医療相談 及び 精神カウンセリング・サービス提供事業のご案内

全世界の在留邦人の方を対象に、無料でのオンラインによる医療相談・精神カウンセリング・サービスを実施しますので、ぜひご利用下さい。

新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大により、病院へのアクセスが制限されるなど健康面で不安を抱えていらっしゃる在留邦人（※）の方々に対して、無料でのオンラインによる医療相談・精神カウンセリングを、2月1日から3月31日まで実施することとなりました。

本事業は、世界のタイムゾーンに対応して24時間、無料で日本人専門医によるオンラインでの医療相談・精神カウンセリングをご利用いただくことが可能です（事前予約制）。

ご希望の方は、右のサイトから予約をお願いいたします。<http://doctorfellow.net/MOFA>

本事業に関するご質問については、本事業の受注者である株式会社 Medifellow にて受け付けておりますので、右記のメールアドレスまでお問い合わせください。dr-fellow-contact@medifellow.jp

※本事業では、海外に居住中または一時滞在中の日本国民及びその家族（一親等内かつ外国人を含む）が対象となります。

在バンクーバー日本国総領事館 電話：1-604-684-5868 メール：consul@vc.mofa.go.jp

杉本園さんプロフィール

ホリスティックセラピスト。日本で医師として勤務後、2005～2021年までバンクーバーを拠点にエネルギーワーカーやシェフとして活躍。現在は日本からオンラインでアーサナ（ヨガのポーズ）やプラナヤマのクラスほかを実施している。 www.shantilife.life



呼吸法だけでなく、プラナを取り込みやすいライフスタイルのレクチャーも行った杉本園さん



詐欺から身を守る！（２）

詐欺事件の被害者にならないよう身を守るためには、先ず情報で防護！ Go Local ではローカルニュースなどで詐欺事件が報道されるケースの情報を随時アップデートする。
カナダ詐欺防止センターによると、カナダで 2021 年に起こった詐欺事件の被害総額は 275 ミリオンドルに上った。2020 年には 106.6 ミリオンドルだった。

ウクライナ救済チャリティ詐欺

2月24日、ロシアによるウクライナへの軍事侵略が始まると、世界中でウクライナの人々の救済を目的としたクラウドファンディングやチャリティが次々と立ち上げられた。しかし残念なことに、これら全てが合法的なものというわけではない。

今ウクライナで起こっている悲劇をニュースなどで目の当たりにすると、感情的に今すぐ何かできないかと気がはやるのが人情だ。このような緊急事態にしばしば見られる詐欺犯罪の増加傾向から、BBB（ベタービジネス・ビューロー、商事改善協会）は行動を起こす前に一旦冷静になって、どのような寄付の形、団体が最も効果的に直接ウクライナの人々を救済できるのかを調査してから寄付するよう注意喚起している。

A. 個人情報盗むサイバー系

手口 もっとも一般的な詐欺の手口は、ドネーションを募ること。一見合法的に思える電話、電子メール、ウェブサイトのバナー広告、携帯に送られてくるテキストなどがある。それら偽のメッセージを送ってくるのは大抵サイバー犯罪組織で、発信者番号通知（Caller ID）に表示させる名前を合法団体に見せかけるなど手が込んでいる。こうした偽メッセージにはリンクがついており、クリックするとマルウェアが自動的にインストールされ、個人情報、銀行口座、カード番号などの情報を盗む。気が付くと被害者の銀行口座がすっからかんという結果につながることもあるので、要注意！



*マルウェア：コンピューターやネットを使ったサービス（例えばネットバンキングやGmailのようなメールサービス）に害を与えたり、それらの情報を悪用する不正ソフト。

対策 ①ドネーションを募っているウェブサイトにあるリンクをむやみにクリックしない。また、そのようなサイトから文書をダウンロードをしないこと。

②ウィンドウズやコンピューターに入っているプログラム（最近ではアプリ、英語でAppと言われる）のアップデートすること。自動的にアップデートを促す通知が入ってくるので、それを注意深く読み、指示に従ってアップデートを行う。大抵アップデートはセキュリティ強化に関連している（セキュリティの弱い部分、いわゆるセキュリティの穴を埋めるもの）重要なステップだ。また、アンチウィルスコンピューターやタブレット、スマートフォンにも入れておこう！ しばしば忘れがちなのが、タブレットやスマートフォンが“ミニコンピューター”であること。アンチウィルスソフトにはそれら全てをカバーしているものが多く出回っている。Bitdefender、Norton、McAfeeが信頼でき、人気のあるソフト。

B. ドネーション横領系

手口 サイバー系の詐欺の次に、怪しいチャリティーやクラウドファンディングなどで集められたドネーションが個人に着服されるというもの。最近人気のあるアプリTikTok、YouTube、Face Book、Twitterなどにも気をつけよう。

*クラウドファンディング：「Crowdfunding」（雲のクラウドではない）群衆と資金調達の造語だ。インターネット上で、一般の人々からプロジェクトの目的に同意して資金提供してもらう仕組み。日本ではしばしば略して「クラファン」と呼ばれている。

対策 BBBがウェブサイトで、ウクライナ救済のために信頼できる団体名を紹介している。

BBB Give.org

<https://give.org/search-options>

www.give.org/news/wise-giving-wednesday-tips-on-donations-to-assist-ukraine-relief-efforts

その他、頻繁にメディアで紹介され、信頼できる団体。

- Canada-Ukraine Foundation – Ukraine Humanitarian Appeal
- Doctors Without Borders / Médecins sans frontières (MSF)
- Save the Children

その他、Airbnb が、空き部屋を活用してウクライナ難民が安心して滞在できる部屋を提供するプログラムも行っている。

<https://www.airbnb.org/help-ukraine>

このウェブサイトからは、2通りの難民サポートプログラムを提供している。

1. 滞在できる場を提供 (Offer a place to stay)

ホスティングの仕方：

- ◆ホスティングを希望する人は、無料か格安の宿泊料金で数日から数週間までベッドと基本的なアメニティを提供する。
- ◆Airbnb.org が非営利団体と協働して難民のマッチングを行い、滞在前・途中・滞在後のケアをする。
- ◆ホストへは Airbnb が \$1 ミリオンの賠償責任と \$1 ミリオンの損傷保護の保険を用意する。

2. その他

Airbnb ヘドネーションすることもできる。その資金は全て難民救済に使用される。難民は無料で宿泊できる。

また、戦時下で利用できないウクライナの Airbnb 空き部屋を、ウクライナ人ホストに直接資金を送る手段として、世界中からウクライナの Airbnb の予約が殺到しているという。

最後に自分を守る手段として、ドネーションはクレジットカード決済がお勧めだ。もし不幸にも詐欺被害にあった場合、ケースバイケースでカード会社が払い戻してくれることがある。

銀行や警察と偽ってだます詐欺師

シニアや移民が騙されやすい詐欺

銀行の調査官だと偽り、消費者から「犯罪調査」に協力を求め金をだまし取るケースが増加している。

手口

- ①ある日電話に出ると、自分の名前を知っている人物が、銀行↓の犯罪調査を行っている調査官だと名乗る。(それは時に銀行のマネージャーだったり、警察官だったりする)
- ②するとあなたに、取引先銀行支店で起きている一連の詐欺事↓件の犯人が銀行のスタッフだったと説明する。次にあなたの口座を調べる必要があるのだ、大抵かなりの金額を引き出す



必要があるといい、それを証拠として調査すると説明する。
③そして、この調査は支店のスタッフに感づかれてはならない↓ので、現金を引き出す理由を問われても支店のスタッフには



言わないように指示される。

④現金を引き出したら、調査遂行のために、その調査官が事前↓に指定していた場所で手渡すことになる。

⑤現金を調査官に手渡したら、そのお金はもとの口座に戻す、↓そして振り込み次第確認の電話をするので、それまで家で待機するように指示される。しかし、待てど暮らせどその電話は来ず、調査官は2度と姿を見せないという結果になる。

対策 上記のような、人の「人助けをしたい」という親切心を踏みにじる詐欺が多いので、次のことに注意しよう。

- ◆一般市民に銀行や警察署の調査官が「覆面捜査」(Undercover investigation) の協力を要請したり、銀行から現金を引き出させようとするのは絶対にない。もしこのような電話を受け取ったら、すぐに切って、警察に通報しよう。
- ◆自分から銀行に電話した場合で、銀行が本人確認のために個人情報を知っている場合以外は、決して電話で銀行口座の情報を他人に教える必要はない。
- ◆もしあなたが大きな金額を銀行で引き出す必要がある場合は、窓口で「a bank draft」あるいは「a money order」を頼む。犯罪者はこれらの足が着く金銭取引はしない。
- ◆自分の銀行口座は頻りにチェックしよう。スキミングや不正取引があった場合、早急に対応できる。

個人情報を聞き出そうと脅したりすかしたりされても、絶対に教えないこと！

※もし本物の機関であれば (CRA などの政府機関や銀行) 後から直接電話して確認すればよいことで、電話で早急に対応する必要はなく、何も恐ろしいことはない。

絶対に教えてはいけない個人情報：

S.I.N. 番号。この番号は CRA と銀行以外教えない。
電話番号、住所、メールアドレスなどは変更できるが、S.I.N. は何があっても変えられないため、何があっても守って！ (アパートを借りる際に申請書に書けと言われることがあるが、シェアする必要はない)

全号に紹介した詐欺のケース：

1. CBSA (カナダ国境サービス庁、Canada Border Services Agency) の同職員を装うケース詳細は Fraser Monthly 2月1日号4ページ参照
2. カナダ版オレオレ詐欺 (Grandparent Scam)
3. COVID-19 ワクチン接種インセンティブ詐欺
4. インターネット利用詐欺 (ロマンス系、ハッキング) 2~4の詳細は Fraser go Loca 12月15日号参照

ビジネスの醍醐味

with コロナ——ローカルビジネスは今

Murata 15 E. Broadway Vancouver 604-874-1777 murata.ca
八木和恵氏 オーナー



八木 和恵（やぎ かずえ）さん

30年以上にわたり、美しい日本の焼き物や素敵な雑貨、和装などによって“WA LIFESTYLE”をカナダの人たちに伝えてきた Murata。近年日本食や日本文化が広く愛されるようになり、Murata ブランドもしっかり確立して“日本ラブ”のファンが本物を求めて食器や雑貨を買い求めに来る。今月はバンクーバーで長くコミュニティに愛されている Murata のオーナー、八木和恵さんにお話を伺った。

ふ パンデミックで多くの小売店が打撃を受け、惜しまれながら店仕舞いせざるを得なくなりました。Murata にはどのような影響がありましたか？

K.Y.: COVID-19 が感染拡大し始めた 2020 年 3 月にフェーズ 1 で店舗を閉めなくてはならず、1 か月半ほど閉めました。その頃はネット販売のみに頼らざるをえませんでした。幸いなことに当店は日頃からローカルコミュニティのお客が多いので、このような事態になってもビジネスを続けられました。コロナ渦中「ステイホーム」になると、皆以前よりずっと長くおうちで過ごすことになったため、かえって、ローカルのお客様が自然に食・空間をより豊かに、より心地よく楽しむ工夫を始めた。すると、あれが足りない、これがないと頻りに足を運ばれ、食器や癒しグッズをお買い求めいただくようになりました。

ふ カナダにいらしたきっかけは？

K.Y.: 父の夢であったバンクーバー移住です。両親と共に 1988 年 3 月に来ました。Murata の事業を興した父は、昭和 2 年に神戸で生まれ育ちました。戦時中はまだ 10 代でしたが、海軍に所属していたそうです。6 人兄妹唯一の男だったうえ長男だったので、妹達を食べさせなければならないと、戦後は米進駐軍神戸基地にあった PX（売店）で仕入れたものを闇市で売って家のサポートと、ビジネスの運用資金を集めたと聞いています。後に名古屋に移り、20 代後半には貿易商経営を始めました。当時九州には陶磁器の仕入れでよく足を運ぶようになりました。父は名古屋商時代 30 代でしたが、昭和 35 年頃にアメリカへも営業に渡り、九州で培った人脉を元に仕入れた有田の焼き物など、珍しい日本製品を販売していました。車で米全国を回ったそうです。戦後まもなくでしたので、その当時外貨は 1 日 10 ドル程度しか使えず苦労したと言っていました。おそらくその頃のアメリカでの経験と大地が印象的で、それが後の北米移

住の夢につながったのだと思います。

父は若いころから、ビジネスチャンスを見極めて移住していました。日本では神戸から名古屋、そして沖縄に移住しました。おそらく、戦後の進駐軍神戸基地の PX を活用したビジネス経験から、沖縄には米軍基地があり、ビジネスチャンスの中だと思ったのがきっかけだったのでしょう。そして沖縄に初めて訪れたときに、本土とはまた違う、温かいおもてなしに惹かれたのだと思います。戦後沖縄はまだアメリカの占領地で大変な時期だったと思いますが、一日が終わると、夜は海辺で皆が集い、歌い、踊るという時間に癒されたのだと聞いています。沖縄の自宅横に陶器の生産販売の工場と店舗があり、土から粘土作り、焼成、販売までしていました。恩納村という海辺の観光地では、琉球ガラスと琉球漆器の工房、そしてペンションを経営していました。

母とは名古屋で知り合い結婚し、後に私は沖縄で生まれ育ちました。沖縄ではのびのびと生活しており、楽しい思い出でいっぱいです。

バブルで日本経済が盛んで景気が良かった時代、経済新聞に偶然古い知り合いの夫婦がポルトガルに移住した話が掲載されていました。その記事がきっかけとなり、父は外国移住を考えるようになりました。80 年代後半、カナダではまだリタイヤ移民の受け入れの門戸が広がったのです。

時は 1987 年 4 月、私が高校一年生の終業式を終えるとすぐ、高校を休学して家族と共にシアトルにいる父の友人宅にしばらく滞在し、キャンピングカーでアメリカとカナダを旅行しました。その時に家族でバンクーバーを初めて訪問しました。国境を越え、ダウンタウンに向かう途中 Granville Street を通っていた時、父はこの街が魅力的だと思い、翌年 1988 年に早速移住しました。

ふ Murata 開業のきっかけは？

K.Y.: 父はリタイヤ移民でしたがバンクーバーで次第に生活が落ち着いてくると、やはりビジネスがしたくなり 1989 年には日本で貿易商時代培った九州のネットワークを生かし有田焼・伊万里焼など日本の製品を扱う Murata を開店しました。私は高校に通学しながら店舗の手伝いをしていました。

ふ Murata の経営を継がれた理由は？

K.Y.: 移住して 5 年後、私がカレッジに通って数年したころでしたが、最愛の父が亡くなりました。母は長年父に寄り添いよく父を支え、店舗のサポートもしていましたが、ビジネス肌ではなかったので（それは私も同じでしたが）、店じまいを考えました。でも父親の私にとっては、父が始め、愛した Murata を辞めるオプションはありませんでした。長年店舗の手伝いはしていましたが、慣れない経営には苦労しました。カレッジに通いながら父の遺志を継いで頑張って Murata の経営を続けました。

ふ まだ高校生の八木さんにとって、カナダでの新しい生活はいかがでしたか？

K.Y.: 私は沖縄は好きでしたが、中学から学生のころ何かすっきりしないものを感じていました。それがカナダに来て、現地校で生徒が皆自由に発言したり違いを理解しようとする様子を見て、それまで感じていた何かすっきりしないモヤモヤの原因が分かったと感じました。いろいろな国の立場で考えたり、多様文化にふれて、それからは人生の考え方が変わりました。同級生に台湾人がいて、戦時中の話など自分の知らなかった日本を知ることができたことは、とても印象深かったです。母国を外から見ることができてよかったし、それにもまして、ありがたいことに日本を好きな人が多いということも知ることができました。

ふ お父様との一番の思い出は？

K.Y.: 父は Going my way の楽道家で、失敗も勉強になる、ケセラセラが口癖の、人生の大事な先輩です。父親の私に父が「ドライブに行こうか？」といったのは、二人でよく早朝 4 時、5 時には起きて 2～3 時間ドライブする仲良し親子でした。



そうだ！ 起業しよう！

＝誰でもできるカナダでの起業 HowTo＝

(3)

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

こんにちは！アンジェラです。2月から引き続き数回にわたってビジネスプランについてご説明しています。ビジネスプランは、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にあたって、自分の考えた商売が果たして利益を生むビジネスとして成り立っていくのかを詳しく説明・証明するものです。

ビジネスプラン

今月も敏感肌用犬猫さん用オルガニックシャンプービジネスを例にマーケティング戦略での要であるマーケティングミックス、その前に下地となる「外的要因」と「内的要因」をご説明します。ビジネス起業時にしっかりマーケティングミックスを考察し、自社の商品やサービス、ターゲットを熟知することが、ビジネスを成功させるための最大要因になります。

会社名： Gentle Hands Skin Care
製品名：「No meow itch shampoo」

“4 Ps” マーケティングミックス (Marketing mix) とは

4つのPとは、Product、Price、Promotion、Placeを指します。ここに更に3つのPs、Process、People、Physical evidenceを加えて7つのPとすることもあります。

マーケティングミックスでの要

「外的要因」と「内的要因」とは？

ビジネスにおける外的要因と内的要因とは、4Psに大きな影響を与えます。

外的要因 企業がコントロールできない、「政治的 Political」「経済的 Economic」「社会的 Social」「技術的 Technological」があります。これらの頭文字をとって、「PEST Analysis」とも言われます。

政治的要因とは

法の強化や規制緩和、税率などがあります。例えば、現在ロシアのウクライナ侵攻を受けて世界各国がロシアに対して経済制裁を実施しました。カナダも2月末ロシアの原油輸入を禁止しました。それによって、ガソリンの価格が高騰しています。これが直接「No meow itch shampoo」に関係あるの？という大あたりです。ガソリン代が高くなる

とトラックの運送費が高くなります。すると価格を調整しなくてはなりません。そして戦争によって、シャンプーの原料に使っていたロシア産格安オルガニックのオイルが手に入らなくなり、慌てて他で調達せざるを得なくなったということも。

経済的要因とは

あらゆる経済的な動向と展望が影響します。例えば、2008年のリーマンショックを始め、今のコロナ禍における経済への影響、ロシアのウクライナ侵攻も株式市場へ大きな影を投げかけています。ガソリン価格がいつまでこのレベルで高騰するのか、まだ先が読めないため、頭が痛いところです。

社会的要因とは

消費者の価値観の変化も大きく影響します。今まさに消費者がロシアでビジネスをしている企業に猛烈なプレッシャーをかけています。3月8日にはその効果でマクドナルド、スターバックス、コカ・コーラ、ペプシコがロシアで営業停止しました。そのような動きに反してユニクロは、「ロシア人にも生活の権利がある」とロシア事業を継続すると発表しましたが、「人権より商売か？」など消費者から批判する声が多く上がっています。前出の例えですが、「No meow itch shampoo」の原料がロシア産格安オルガニックのオイルと分かったら、顧客が不快に思い、不買運動を行うかもしれません。

技術的要因とは

近年益々インターネットを活用したeコマースが洗練されてきています。また、マーケティングにおいてSNSをうまく利用することで企業の存在をアピールするなど、重要な役割を担っています。その他、デジタル化で会計の簡略化、文書管理、情報の共有も素早くできるようになりました。

内的要因

外的要因とは反対に企業がコントロールできる要因をいいます。それは社内環境であったり、自社の製品やサービスであったりします。

製品の性質

例えば、競合企業よりも秀でたクオリティだとか、なかなか市場で見つけられない品物であるとかを考えます。

製品のライフサイクル

プロセスは一般に、導入期、成長期、成熟期、衰退期がありますが、それぞれのステージでマーケティング方法を工夫する必要があります。一昔

前までは、導入期には広告のチラシであったり、ローカルペーパーへの広告だったりしましたが、ネットとSNSの発達でインスタ時にはインフルエンサーと呼ばれる人気SNSの人に宣伝してもらう、検索にかかりやすくするようにプログラムを組むなど、かなり変化してきました。

調達できる資金

スタート資金はあればあるほど心強いですが、少なくとも商品やサービスが質の良いものであれば、ネットを活用するなど、それなりに工夫すれば起業できます。成功した起業家もスタートアップ時は、overhead expenses (業務を行う上での間接費用)を抑えるために親のベースメント、ガレージ、コンドの小さいデンからスタートという話をよく聞きます。The direct cost 直接費 (原材料費や人件費)は最初はクレジットカードをマックスでいくつものカードを使って乗り越えたという方が多いです。銀行でビジネスローン、Line of Creditを組む方法もあります。

企業目的

企業によって様々な企業の存在目的がありますが、ここでは現実味のある目的を考えます。

◆**経済的な成功**：一番目にたぶん経済的な成功があるでしょう。その「成功」の尺度は人によって違うと思いますが、Gentle Hands Skin Careが考えている最初の12カ月の目的は「No meow itch shampoo」が15%ほどのrevenue (総収入)を上げることです。トラ子さんの成功とは初年1万ドル、あなたの成功はもしかして初年10万ドルかもしれません。月々のパロメーターにもなりますから、ビジネスの目的は具体的に数字で表すようにします。

◆**ブランド確立**：他にも初年でSNSをじゃんじゃん活用してマーケティングを成功させることも目的になるかもしれません。インスタに載せたお洒落な“インスタ映え”する写真であつという間にフォロワーが増えるかもしれません。或いはYouTubeでトラ子さんが面白おかしくペットの猫をシャンプーしているところを受けて、登録があつという間に3000人に、なんていうこともあるかもしれません。

来月はマーケティングミックスについて考察します。

バンクーバー総領事館からのお知らせ

3月10日、ブリティッシュ・コロンビア（BC）州政府は、新型コロナウイルス感染症の感染者数や入院者数が減少しているとして、公衆衛生規制の緩和措置を発表しました。3月11日からマスク着用義務が撤廃、3月18日から介護及び高齢者福祉施設での来訪制限が撤廃、4月8日からイベント等入場時のワクチン接種証明提示が不要となる等、段階的に措置が緩和されます。

1. 3月11日午前12時01分から適用される緩和措置

(1) 公共の屋内環境でのマスク着用は不要。

- ・公共交通機関とBCフェリーではマスク着用を推奨するが、必須ではない。
- ・個々の事業者やイベント主催者は、マスク着用を義務づけるか選択可能。
- ・航空機利用などの連邦政府が規制する交通手段の利用には、引き続きマスクが必要。

(2) 礼拝の収容人数の制限撤廃。

(3) 子供や青少年のための宿泊キャンプを許可。

2. 3月18日午前12時01分から適用される緩和措置

(1) 介護及び高齢者福祉施設での来訪制限を撤廃。

(2) 春休み終了後、学校（幼稚園から第12年生）におけるマスク着用

は不要。

3. 4月8日午前12時01分から適用される緩和措置

(1) 事業者、イベント、サービス施設入場時のワクチン接種証明の提示は不要。

・個々の事業者やイベント主催者は、入場時のワクチン接種証明提示の継続を選択可能。

・航空機利用などの連邦政府が規制する交通手段の利用には、引き続きワクチン接種の証明が必要。

(2) 事業者による COVID-19 安全対策は不要。WorkSafeBC の感染症ガイドランスに従わなければならない。

(3) 中等後教育の学生寮では、ワクチン接種証明は不要。

■詳細は、以下の BC 州ウェブサイトをご確認ください。

www2.gov.bc.ca/gov/content/covid-19/info/restrictions

在バンクーバー日本国総領事館

電話：1-604-684-5868 メール：consul@vc.mofa.go.jp



緊急時に備えて

緊急時に家族、友人、またはあなたの遺言執行者が、あなたの大切な情報を見つけられるようにしましょう。もし、今日、私たちに何か事故や急病に遭った場合に、他の誰かがあなたの重要な情報を見つけることができるでしょうか？また、最悪の場合には、家族、友人、遺言執行者（成年後見人、Power of attorney, Executor）が、あなたの不動産書類や、健康に関する情報、財務情報や個人情報、手間をかけずに、素早く見つけることができるでしょうか？日頃から準備しておくことによって、緊急のストレスの多い時期の事務を簡素化させることができます。

ドキュメントを整理するのにそれほど手間がかかりません。特別なバインダーやフォルダーを作成して安全な場所に保管するだけでうまくいきます。あなたの家族、友人またはあなたの遺言執行者に、それらを見つけることができる場所を伝えておくことが必要です。参考までに、保管すべき情報の例を挙げておきます。

個人情報（世帯の各メンバー）

- ・氏名と生年月日
- ・健康カード番号
- ・運転免許証とパスポート番号
- ・血液型
- ・薬
- ・アレルギー
- ・医療提供者の連絡先情報
- ・その他の重要な連絡先（デイケア、学校、専門家、緊急の場合など）

【法的文書】

- ・意思
- ・成年後見制度（財務、医療、終末期の決定を管理する方法に関する指示を含む）

- ・信託
- ・結婚証明書
- 【銀行情報】
- ・住宅ローン
- ・ローン
- ・セーフティボックス番号と鍵
- ・出生証明書
- ・離婚証明書
- ・与信枠
- ・クレジットカード

【投資口座情報】

- ・未登録のアカウント
- ・登録退職貯蓄プラン（RRSP）・登録された退職所得基金（RRIF）
- ・免税普通預金口座（TFSA）・登録教育貯蓄プラン（RESP）
- ・年金口座

【保険契約】

- ・生命保険
- ・障害保険
- ・重病保険
- ・介護保険
- ・健康と歯科保険
- ・住宅保険と自動車保険

【追加情報】

- ・最近の課税年度の査定の通知
- ・あなたがビジネスを所有または共同所有している場合のビジネス文書
- ・不動産証書
- ・ジュエリー、アート、収集品、その他の貴重品のリスト
- ・デジタル資産のリスト（ソーシャルメディアアカウント、データまたはデジタルファイル、Web サイト、サブスクリプションなど）
- * 信頼できる個人および / またはエグゼキュータにパスワードを提供することを検討してください。

【連絡先】

- ・アドバイザー
- ・法律家
- ・会計士
- ・遺言執行者 / 成年後見制度

ドキュメントの保存

情報を整理したら、安全な場所に保管する必要があります。次のことを考慮してください。

- ・貸金庫（共同所有者または遺言執行者がアクセス可能）
- ・ファイリングキャビネット
- ・ホームセーフ

僕の Onsen Quest Story

(4)

佐々木 豪

出会い

大切な出会いは思いがけなく訪れる。2017年7月のある朝、僕はシーバスに乗り、North Vancouver に向かっていった。バンクーバーに来てから2ヶ月が経ち、少しでも北米の温泉情報を集めたいので様々な人に会わせて頂いていた。

そんな人々とのご縁が続き、ある方にお会いすることができた。聞くとところによると、その方は世界中の温泉を巡って旅をしたというカナダ人。北朝鮮まで温泉を探しに行ったという強者^{つわもの}のようだ。日本中の温泉も回ったそうで、僕はわくわくした気持ちで Lonsdale Quay 近くのカフェに到着した。

彼は話を始めて早々、カナダ温泉情報の本をくださった。次々と出てくる温泉資料には全く驚いた。話をしていると、この方は温泉を心から好きなんだと感じた。彼の奥さんは日本人で、1975年以來ずっとカナダに住んでいるそうだ。広島出身ということもあり被曝体験を元に非核化・世界平和に向けてバンクーバー周辺の学校やコミュニティで"語り部"をしている方でもあった。

チャールズ・ランメルさんと幸(さち)・ランメルさんとの出会いはこのように始まった。

ランメルで夫妻はその頃、スコーミッシュ(Squamish)というバンクーバーから北に60キロ行った場所に住んでいた。僕は次の週、バスに乗ってスコーミッシュへ向かった。バンクーバーのパシフィック・セントラル駅からウィスラーへ向かうバスに乗り込む。この日の乗客は僕一人のようだ。一番前の最高の景色が見える席に座り50分の短いバスの旅が始まった。

20分ほど経ち、Sea To Sky 高速を沿岸沿いに

バスは走っていく。初めてこの絶景をみた時の感動は今でも鮮明に覚えている。壮大な景色が続いていた。そしてスコーミッシュに着く頃に Stawamus Chief (スタワマスチーフ) が目の前に突如現れた。この大きな花崗岩でできた一枚岩は、ロッククライマーの聖地とも言われていて、様々な難易度のコースもあるため幅広いクライマーに愛されている。702mの標高があるこの岩山を見たときカナダに来た実感を一番感じた時でもあった。これが僕とスコーミッシュとの最初の出会いだった。

バスから降りて澄んだ空気を感じながらメインストリートを歩き、ランメル夫妻の家へ向かう。到着早々、チャールズさんが持っている多くの温泉関連の本に目がいく。温泉法律の本まで揃っている。

以来気がつけば、毎週のようにランメル夫妻の家に通うようになっていた。

夏のある日、チャールズさんにドライブへ行こうとお誘いを頂いた。どんどん山道へ入って行き、小川も迷わず車で走り抜けていく。そしてとうとうある場所に到着した。それは West Vancouver の山奥にあるチャールズさんの秘密の山小屋だった。

驚いたことに、予想打になかった日本式の露天風呂があった。よく見ると、六角形の屋根で風呂桶は檜を使用したこだわりぶりだ。これはチャールズさんが一人でゼロから作ったそうだ。

呆気にとられている僕にチャールズさんはお風呂に入ろうと言う。まずは、薪で沸かした湯をカナディアンカヤックのパドルでかき混ぜる。まるで草津温泉の湯揉みをしている様だ。



チャックさんが一人で作った山奥の露天風呂



夜の露天風呂

薪で沸かす露天風呂は温度調節が難しい。パドルで混ぜては温度を確認し、熱すぎる場合は近くの川で汲んだ水を足して45度に調節した。ダウンタウンの気温に比べ、-5度になる山奥では45度が絶妙にいい温度だった。森林浴をしながら入浴を繰り返し、温泉の話で盛り上がる。カナダでの初露天風呂は湯加減も心地よく最高の思い出となった。

カナダに来てまもなく温泉好きのチャールズさんに会い、ここからカナダでの波瀾万丈の温泉冒険が始まったのである。

(つづく)



Sea to sky ハイウェイ



スタワマスチーフの大岩

photo: Marc S

コミュニティ 掲示板

バンクーバー桜楓会 朗読とバイオリン

文芸作品の朗読とバイオリン独奏が作り出す妙なる協演です。「日本のテレビ局で活躍してきたアナウンサー」と、「コンサートマスターとしてバンクーバー交響楽団の発展に寄与してきたバイオリニスト」という、現在望みうる最高のコンビによるパフォーマンス！ コロナ禍で閉塞する現状に明るい話題を提供し、日系社会に希望をもたらすべく、桜楓会が総力を挙げて取り組む初の試み、「言葉と音による豊饒なる饗宴」をどうぞお楽しみください。
日時：5月15日（日）開場：2:30 開演：3pm-4:30
場所：The Unitarian Church of Vancouver
(949 West 49th Ave, Vancouver, BC)

入場料：20ドル

朗読者：大和奈緒美 元テレビアナウンサー
バイオリン：長井明 バンクーバー交響楽団 終身名誉コンサートマスター

申込方法： <https://forms.gle/hXfwhhXvjHwL6JN6>
申し込まれた方にはチケットをお送りします。

支払い方法：受付で現金でお支払い。（カード不可）
締め切り：定員になり次第、締め切らせていただきます。
お問い合わせ： ohfukaicanada@gmail.com
注意：BC ワクチン接種証明書と ID の提示をお願いする可能性があります。

脳の運動教室

頭がモヤモヤしている方、「脳の運動教室」で頭を鍛えませんか？ 初回見学フリー、楽しく体操、脳トレ、茶話会を Online で行います。
詳細は <https://wchealthymemory.com/>, eriko@wchealthymemory.com まで。

日本語認知症サポート協会

「オンライン de Cafe・笑いヨガ」

「笑顔の力」を引き出そう
○「笑いヨガ」で、コロナに負けない体づくり
毎月、「笑いヨガ」を行っています。自宅にいながら参加できる、オンラインでのセッションです。
興味のある方、まずはお問い合わせを。初心者大歓迎。
日時：2022年3月17日（木）午後8時～午後9時
会場：Zoom
参加費：初回無料、2回目からドネーション（e-Transfer, PayPal または小切手にて）

申し込み締め切り：2022年3月14日（月）
申込みリンク：<https://forms.gle/vvkqVLChVohfXBd8A>
*お申し込みいただいた方には、追って、参加方法を案内いたします。

お問い合わせ先：orangecafevancouver@gmail.com
主催：日本語認知症サポート協会（Japanese Dementia Support Association）www.japanesedementiasupport.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 牧師がかわいまりこ
www.lwpm-jcrc.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、ホームページでご確認ください！！

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クラスが用意されています。

*オンラインのライブストリーミングでの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。

イースター特別礼拝

4月17日（日）朝11時＆午後1時
イエスキリストの復活をお祝いするイースターは、ぜひ教会へ！！本当のイースターの意味を考え、共に祝いましょう。

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 で聖書を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時～午後5時 日曜～月曜 休館日。

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。

スプリングバザー | 5月14日予定

日系センター補助委員会による人気のスプリングバザー。詳細は後ほどウェブサイト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。

3月のアーティスト

ロビー | 3月中

マルガリータ・ホブスによる作品の展示と販売。

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又はオンラインで。探し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。本のドネーションはブックストア開店中にお持ちください。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/

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・カワモト・リードが個別に直接お手伝いします。<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！リサーチセンターは安全対策を強化し、ご予約のみの受付。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。戦後補償特別委員会からのご支援に感謝申し上げます。

ポッドキャストシリーズ—Sounds Japanese Canadian to Me: 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。

日系文化センター・博物館会員

随時募集。会員にはミュージアムへの入場が無料、ミュージアムショップでの割引、特定のイベントやプログラムなどで割引特典があります。年次総会に出席可能。詳しくはウェブページにて。 <https://centre.nikkeiplace.org/support-us/membership/> 会費収入は施設の維持や感染防止対策、展示、イベント、プログラムの充実などに使用されます。

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・毎月のご寄付にお申込み・オンラインプログラムに登録。ご寄付に関する詳細は、日系プレース基金まで。604-777-2122 又は gifts@nikkeiplace.org。

BC州認可こどものくに

2022-2023 年入園申し込みについて：

3月4日（金）からオンラインからの入園申し込みを受け付けます。席に限りがありますのでお早めにお申込みください。連絡先 園長 芳賀満 604-254-2551(102) cw@vjls-jh.com

◆エマージェント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、消毒等など、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きてください。

バンクーバー日本語学校 (VJLS)

★2月から、対面授業にもどりまし。

★プライベート、セミプライベート、グループプライベートレッスン、常時受け付けております。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しています。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

今日は何の日？

3月19日 Corn Dog Day

ソーセージを串に刺してコーンミール生地を付けて揚げるコーンドッグはスナックやランチにピッタリ。カナダのスーパーでは色んなフレーバーの冷凍コーンドッグが販売されて、油で揚げずにオーブンで焼いてカロリーオフ出来るのも嬉しいですね。ちなみに日本では10(ドッ)月9(グ)日が「アメリカンドッグの日」

3月30日 Take a Walk in the Park Day

気分転換やちょっと体を動かしたい時に最適な Take a Walk (お散歩)。ステイホームタイムが多くなりストレスが溜まりやすい状況が続いています。ゆっくりと時間をかけてお気に入りの公園でお散歩すればリフレッシュ&エネルギーチャージ出来るはず。

4月1日 Japanese whiskey day

1929年4月1日に日本初の国産ウイスキーが発売。世界中で Japanese whiskey 高い評価を受けている中でもサントリーウイスキー『季(TOKI)』は特に大注目されています。「白州12年」をベースに甘く芳醇な「山崎」とグリーンの「知多」を合わせた味わい

深く&飲み易さが特徴。アメリカ、カナダ、イギリスのみの販売でしたが最近では逆輸入で日本でも購入可。

4月2日 DIY Day

DIYは「do it yourself」の略で（専門家に頼らず）「自分でやってみよう」という意味。

最近は大人女子の趣味として人気のDIY、初心者にも簡単なDIY本や組み立てキットも色んな種類が販売されています。自分好みのインテリアや家具作りにチャレンジしてオリジナルのおしゃれルーム目指しましょう！日本では毎月第一日曜日がDIYの日。

4月11日 Cheese Fondue Day

チーズを白ワインで煮込み、卓上の鍋でチーズソースを加熱しながらパンや温野菜をつけて食べるチーズフォンデュは人気のスイス料理。最近ではレンジやホットプレートを使うお手軽レシピも沢山あるのでお試しあれ。日本チーズフォンデュ協会によるチーズフォンデュ検定もあるのでチーズ好きなら受けてみませんか？



のびのび歌い、“ズビズビ” 刺激

隣組 電話プログラム (2) 「歌の会」「脳トレ」編

電話だけで参加でき、管理者には発言者がわかる便利な仕組みを使った隣組の電話プログラムをご紹介します。

木曜日、昼食が済むと、Aさんは自宅にある歌のリストと歌の本を取り出して電話の横へ。午後1時にかかってきた電話を取ると、進行役のブッチ理絵さんの陽気な声が聞こえて歌の会のプログラム開始だ。第2・第4木曜は歌の会、第1・第3木曜は「脳トレ」の電話プログラムが行われる。「どちらも生活のリズムの調律に役立っています」とAさんは語る。

歌の会

参加者のリクエストに応じて曲を流す「歌の会」。伴奏やカラオケではなく、歌入りの曲を理絵さんが検索して流す。曲の最中は参加者の音声を止めているため、誰も気にせずのびのび歌える。事前に童謡唱歌145曲目のリストは配られているが、曲目選びはまったくの自由だ。

記者の参加した2月中旬の会で、10人の参加者からのリクエストは『銀色の道』『虹と雪のバラード』『川の流れるように』『どこかで春が』など。「とにかく歌いたいという皆さんに合わせてひたすらリクエスト曲をかけていきます」(理絵さん)。とは言いながら、曲の間のちょっとしたおしゃべりもあり、「顔なじみ、声なじみの方々のお元気そうな声を聞いて、(一緒に)歌って元気が出ます」と参加者のお一人。知らない曲の時にはお茶を飲むなど気ままに過ごせるのも、音声電話プログラムならではのメリットだ。

脳トレ

「計算をしたり、運動をしたりという脳トレもありますが、ここでは“なぞなぞ”です」と理絵さんに紹介されて参加した「脳トレ」プログラム。「角で待っている木は?」「門松!」といった簡単な問題からスタートして、徐々に頭をひねる難題へと向かっていく。答えがわかっ

たら発言するが、聞く専門でも問題なし。「脳トレ的には解答せず、答えを考えるだけでもOKです。正解を知って『ああ、そうだったのか』とわかったときに、脳の中の報酬系がズビズビと刺激されるようなんです」(理絵さん)。「どんどん破棄されてしまう下着は?」「ステテコ!」「ステテコなんて懐かしいね」「今も売ってるのかしらね」——なぞなぞでつながる日本語会話の時間を参加者は楽しみにしている。

電話プログラムは隣組会員へのサービスにつき、参加希望者は隣組604-687-2172(内線106)へ連絡を。

*本プログラムはユナイテッド・ウェイを通して政府の助成金を受けての運営につき、隣組会員に無料で提供されており、参加者は半年ごとにアンケートへの回答が求められる。助成金の継続状況次第で夏以降は参加費が発生する可能性もあるが、現在は不明とのこと。

(取材 平野香利)



朗読とバイオリン



大和奈緒美
元TVアナウンサー

小説、随筆、詩、
短歌などの朗読と
バイオリン独奏の
コラボレーション



長井明
バンクーバー交響楽団
終身名誉コンサートマスター

朗読者 : 大和奈緒美

バイオリン: 長井明

司会 : 丸尾豪司

入場料: 20ドル

・申込方法:
<https://forms.gle/hXfwHhXvHhWwL6JNG>

申し込まれた方にはチケットをお送りいたします。

・支払い方法:
当日はチケットをお持ちの上、受付で現金をお支払いください。(カード不可)

定員になり次第、締め切らせていただきます。

5月15日(日)

開場: 午後2時30分
開演: 午後3時~4時30分

場所:
The Unitarian Church of Vancouver
(949 West 49th Ave, Vancouver)

注意: 参加される方はBCワクチン接種証明書とIDの提示をお願いする可能性があります。ご了承ください。

主催: バンクーバー桜楓会
後援: 在バンクーバー日本国総領事館
連絡先: ohfukaicanada@gmail.com

メディアスポンサー




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!

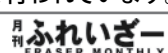
適度な運動を続けることで、7種類のがん(大腸、乳、子宮内膜、腎臓、多発性骨髄腫、肝臓、非ホジキンリンパ腫)の発症リスクが低下することが、米国がん学会、米国立がん研究所、ハーバード公衆衛生大学院の共同研究で明らかにされ、研究成果は2001年の、医学誌「Journal of Clinical Oncology」に掲載されました。以前から週に1時間以上のウォーキングなどをする女性では、ほとんど運動をしなかった女性に比べて、がんなどによる死亡リスクが大幅に低下するといわれ、特に乳がんの予防や乳がんの再発リスクの軽減にウォーキングは推奨されてきました。

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



月報 ふれいざー
FRASER MONTHLY

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

ピアノ。 カナダ製。鍵盤はアイボリー 604-929-7081

● 貸し部屋

空き部屋あります。リッチモンド お電話下さい。604-318-4993

● 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

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 (次は3月22日) 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火曜の夜8時から9時。☎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

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

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

問題は p.4

【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。

『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
ハンディーマン のぶお ☎604-417-6987
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
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
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

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

『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。