

小児の胃食道逆流

胃液が不随意に食道に逆流することを胃食道逆流(Gastro-oesophageal reflux, GOR)と言います。ほとんどの場合は生理学的現象で、問題はありませんが、逆流の度合いがひどければ合併症をおこすことがあります。これを胃食道逆流性疾患(Gastro-oesophageal reflux disease, GORD)と言います。大人の胃食道逆流と違い、小児の場合は胸焼け、胃痛、逆流のような症状を訴えることは少なく、食行動の異常、体重増加不良、それに呼吸器の症状などが起こります。(特に乳幼児の場合)

原因

下部食道括約筋が一時的に弛緩することによって起こります。そのときに胃液が食道に逆流します。ほとんどの軽度のGORは自然と改善されていきます。

症状

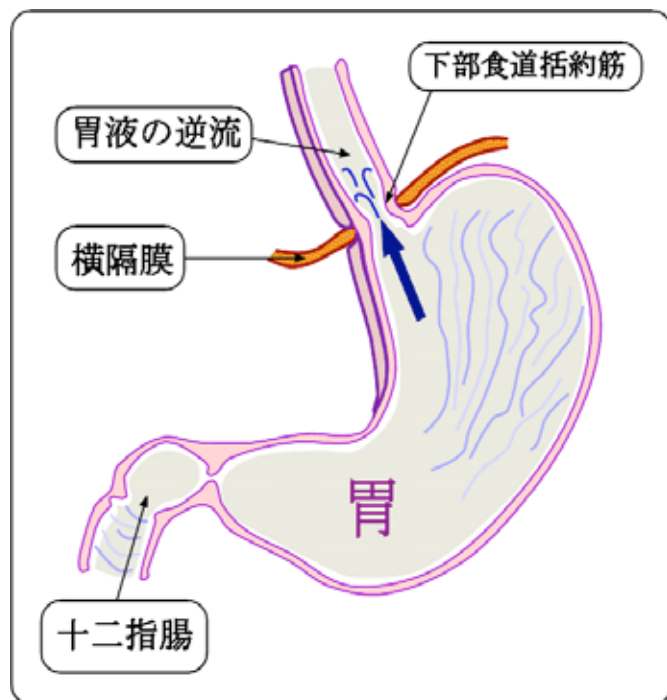
GORの場合はミルクの吐出がおこるだけで元気で発育も正常です。生後3ヶ月未満の乳児の半数は1日に1回は逆流をおこします。7か月からは改善が見られ、12~18か月で治まっているはずで

ずです。GORDの場合の合併症は三つのタイプがあります。1)胃酸による食道炎、2)栄養の問題、3)肺におこる合併症です。

- 1)食道炎がおこっていると食道の粘膜の損傷から軽度の出血がおこり、鉄欠乏性貧血がおこることもあります。吐血をすることもまれにあります。症状を訴えることのできる年齢の子供でしたら上腹部の痛み、胸焼け、それに嚥下痛があるかもしれません。食道の炎症が長期間続いていると食道の狭窄がおこり、食べ物がひっかかり嚥下困難をおこすこともあります。
- 2)乳幼児の場合は栄養が十分に摂れずに発育不全がおこるかもしれません。機嫌が悪かったりよく泣いたりする場合、とくにミルクや食事をとったときにこのような症状がおこっていればGORDが疑われます。
- 3)胃液が逆流して気管に入ったり声帯を絶えず刺激したりしていると喉頭炎、誤嚥、肺炎、呼吸停止がおこるかもしれません。

診断

問診で上記のような症状が伺えるかもしれませんが、軽度のGORの場合はミルクの吐出がおこるだけかもしれません。診察ではよほど疾患が進んでいなければ異常は見られません。嘔れ声があったり、呼吸音の異常があるかもしれません。また、身長、体重の促進が遅れているかもしれません。



検査

通常はGORDは臨床診断で、検査によって診断を確認する必要はありません。しかし、何らかの合併症が疑われる場合はそれに適した検査が必要となります。

*胸部レントゲン

肺炎や誤嚥が疑われる場合

*胃食道のバリウム検査

腸管回転異常(intestinal malrotation)、裂孔ヘルニア、食道狭窄、食道ヒダなどの解剖学的異常が疑われる場合

*胃内の24時間pHモニター

胃液逆流の定量測定ができ、逆流の頻度と持続期間を見ることができます。

*胃カメラ

食道や胃壁の粘膜がどのように影響されているかを見ることができます。また、粘膜の組織を採って細胞検査をし、鑑別診断のひとつである好酸性食道炎(eosinophilic oesophagitis)の確認を行うことにも役立ちます。

鑑別診断

*嘔吐

GORは嘔吐とは違うメカニズムです。嘔吐の場合、嘔吐反射により蠕動(食道が飲み込んだ食べ物を胃の方へ押しやる動き)の逆行がおこり、食べ物が口から排出される現象です。嘔吐がおこる原因には胃腸炎、尿路感染、頭蓋内圧の上昇、敗血症などがあります。GORの場合は不随意に胃の

中のものが逆流し、吐出します。

*好酸性食道炎

この疾患はアトピーや食べ物アレルギーと関連があります。症状からはGORDと区別することは困難です。しかし、GORDで使われる逆流防止処置が効果を現さない場合にこの診断が疑われます。胃カメラで食道から生検をして診断されます。治療は除外食(アレルギー患者に対し抗原となる物質を除外して与えるもの)に重点がおかれます。また、喘息で使われるようなステロイドの煙霧質を服用することもあります。

*食物蛋白性GORD

少数の乳児は食べ物アレルギーからGORDの症状をおこすことがあります。最もよくおこるアレルギーが牛乳の蛋白です。食べ物から牛乳蛋白を除外して症状が改善されるようでしたらこの診断が確認されます。加水分解されたミルクフォーミュラを使用したり母乳を与えている場合は母親が牛乳蛋白を断てば症状が治まります。また、しばらく間をおいて少しずつ牛乳蛋白を再導入して見ることも可能です。

治療

軽度のGORだけなら薬物投与などは必要なく、簡単な逆流防止処置だけで改善します。

[逆流防止処置とは]

*コットの頭部が高くなるようにコットを30° 傾斜させる(赤ちゃんをうつ伏せに寝かせることは乳児突然死のリスクがあるので避けてください)

*赤ちゃんのミルクにコーンスターチを加え、肥厚させて逆流がおこりにくくする

乳児ではなく、大きい子供や大人の場合は胃酸の分泌を抑えるプロトンポンプ阻害薬(Proton pump inhibitor, PPI)を使います。2~4週間で効果は現れてくるはずですが、もし4~6週間後には症状が改善されていればまた薬を止めて様子を見てみます。

もしこのような薬を服用しても効果が現れない場合は食物蛋白性GORDが疑われます。加水分解されたミルクフォーミュラを使用したり母乳を与えている場合は母親が牛乳蛋白を断てて様子を見ます。

好酸性食道炎(eosinophilic oesophagitis)が疑われる場合は上記のような検査が必要となります。

GORDがあまりにもひどく、プロトンポンプ阻害薬の服用でも改善されず、食道炎がおこったり肺炎や誤嚥がおこったりする場合は胃底ヒダ形成術(横隔膜ヘルニアの手術で、逆流を防ぐために、食道を巻くように胃底部を縫合すること、fundoplication)をしなければならないこともあります。



会員の伝言板

『会員の伝言板』は、当会会員の方ならどなたでもご利用になれます。「伝言」の内容、連絡先などを明記の上、事務局までお送りください。内容は、グループ・サークル活動、売ります、買います、など。営業に関連する求人などは掲載することができませんので、ご了承ください。文字数は見出しが1行(24文字)、本文が4行(100文字) 合計5行以内をお願いします。

シドニー茨城県人会

茨城県出身者もしくは茨城にゆかりのある方を大募集！
住んだことがある、職場や学校が茨城だった、親類に茨城県人がいる等々。ご興味のある方はご連絡ください。次回の懇親会は12月9日(水)に開催いたします。
連絡先：佐々木 Email: sasaki@jcci.org.au

シドニー京都ゆかりの会

シドニー在住の方で、京都にゆかりのある方を募集しています。京都出身の方をはじめ、京都に住んだことがある方など、京都にゆかりのある方なら誰でもOKです。ご興味のある方、ご連絡ください。syd.kyoto@gmail.com (担当：南野・秋元)

イケバナ・インターナショナル

毎月1回(第三木曜日)のミーティングに参加してみませんか？お花の展示、デモンストレーションを見て、ゲストスピーカーの種々なお話を聞いています。チャットウッドです。詳細はお電話下さい。中野 Tel/Fax: 9880-2160

企業ネットワーク会員募集

ビジネス勉強会と異業種交流セミナーを定期的開催しております。連絡先：http://www.kigyonetw.com

日本文化紹介の会

オーストラリアの小学校、幼稚園に歌、折り紙、日本語を紹介しているボランティアのグループです。子供達と交流いたしませんか。連絡先：greatlife@swiftdsl.com.au Satomi 迄

よさこいソーラン踊り手募集

札幌のよさこいチーム「北海あほんだら会」のシドニー支部では、随時会員を募集しています。毎週日曜日にノースシドニーで練習し、様々なイベントで踊る予定です。是非、一緒に楽しい汗を流しましょう。お気軽にご一報下さい。連絡先：田中 ☎0403-273-171

シドニー俳句会

シドニー俳句会(生方虎遊・主宰)の豪々句会は、毎月第3月曜日にシドニーの日本料理店にて句会を行っています。海外会員を含めて19名の大変楽しい家族的な会です。入会料無し、俳句に御興味のある方は下記へ御連絡下さい。

川村銀白 ☎9221-2225 松元順子 ☎9958-2087

女性コーラスグループでは部員を募集しています

女性コーラス ファ・ソ・ラ・シドニーでは、いま部員を募集しています。歌の好きな方、私達と一緒に日本の歌、外国の歌を楽しく歌いましょう。連絡先：山村 ☎9440-8457 (Pymble)

観世流素謡のお誘い

観世流の謡を嗜む方がおられましたら御一緒に素謡を楽しみましょう。連絡先：石原明彦 ☎0412-080-328 まで。

シドニー・スキー同好会

基礎、競技を問わず、とにかく滑るのが好きな方、是非ご連絡下さい。一緒に滑りましょう。スノボの方も Welcome です。
連絡先：高橋 ☎9904-2277 Email: sakae_2000@hotmail.com

シドニー航空研究会

飛行機の操縦や航空学に関する事に興味のある方はご連絡ください。連絡先：堀江純一 ☎9221-7555 (アドバンテージ・パートナーシップ法律事務所)

裏千家(財)今日庵シドニー出張所

茶道建築、茶庭、茶道具、懐石料理、歴史など日本伝統文化茶道に関しご興味のおありの方は、ご連絡下さい。英文和文無料配布資料などもあります。
駐在講師 鈴木宗美 ☎9968-2165 / ☎0408-765-117
Email: urasenke@bigpond.net.au www.urasenke.or.jp

シドニー成蹊会

東京吉祥寺のキャンパスを巣立った成蹊の同窓生(小、中、高、大)の皆様ご連絡ください。連絡先：松永義明 ☎0411-805-561
Email: yoshimatsunaga@hotmail.com

横浜市大同窓会(進交会)

横浜市大卒業生の方、ご連絡ください。
連絡先：緒方幸男 ☎9403-3378 Fax: 9499-2311

早稲田大学同窓会「シドニー稲門会」

早稲田大学の卒業生の集まり、稲門会では会員を募集しております。ご連絡下さい。連絡先：鈴木(新日鉄) ☎9252-2077
Fax: 9252-2082 Email: suzuki.yujin@nipponsteel.com.au

シドニー雙葉会(同窓会)発足！

雙葉の同窓生のみなさん、この度はじめてシドニーで親睦の会を設けることになりました。母校の違い(四谷、田園調布、横浜、静岡、福岡)にかかわらず、同じ校章と校訓のもとに学んだ絆を思い出してください。早急にご連絡お待ちしております。
連絡先：朝倉 ☎9498-4150 Email: h.asakura@mary.acu.edu.au

シドニー聖心同窓会

聖心の同窓生(幼・小・中・高・短大・大学)の皆様、どうかご連絡ください。(田居 9417-6266、林 9389-0430、朝倉 9498-4150)

一橋大学同窓会シドニー支部

一橋大学卒業生の集まり、如水会にまだ入会されていない方は、是非ご連絡ください。☎9335-3736 Fax: 9375-7536(住友商事・松尾)

青山学院校友会シドニー支部

卒業生の皆様、ご連絡お待ちしております。
連絡先：深町(紀伊國屋書店) ☎8251-4549 Fax: 8251-4536
Email: fukamachi@kinokuniya.co.jp

シドニー明治会

明治大学同窓会、シドニー明治会では随時会員を募集しております。和気藹々と親睦会やゴルフなどのイベントを行っておりますので、付属中・高、短大、大学、大学院出身者の方は是非お気軽に以下までご一報下さい。連絡先：東海林(AON) ☎9253-7456
Email: yoshi.shoji@aon.com.au

南山大学同窓会

シドニー近郊にお住まいの南山大学卒業生の方、ご連絡ください。
連絡先：原田ふさえ ☎9979-4033

大阪大学同窓会「待兼会」発足！

この度シドニーで大阪大学同窓会「待兼会」を発足させることになりました。卒業生に限らず、関西弁を愛する方々のコミュニティーを目指して、今後新年会をはじめ、定期的に懇親イベントを企画予定です。ご参加頂ける方はぜひ下記までご連絡下さい。

連絡先：八幡（富士フィルム）☎9466-2682

Email：hitoshi.yawata@fujifilm.com.au

大阪市大・有恒会が新会員を募集中

入会ご希望の方はお気軽に、祝部丈夫 ☎9418-2874 まで。

同志社クローバークラブ

シドニー在住の同志社幼稚園、中学、高校、大学（含女子高）ご出身の方は、下記までご連絡ください。毎月、懇親会を開催し、親睦を図っております。連絡先：☎0438-260-916 瀧井（タキイ）

Email：takii040812@yahoo.co.jp

学習院同窓会「豪桜会」からのお知らせ

豪桜会では年数回シドニーで親睦会やスポーツ会を催しています。学習院ご出身の方は、是非お気軽にご連絡ください。

連絡先：石原 ☎8748-2608 Email: ishihara@yokohama.com.au

上智大学同窓会

シドニー・ソフィア会では会員を募集しております。まだ入会されていないシドニー近郊のソフィアンの方、ご連絡下さい。

連絡先：堀江純一 ☎9221-7555（アドバンテージ・パートナーシップ法律事務所）

三田会シドニー会員募集

慶応義塾同窓会、三田会にまだ登録されていない方、是非ご連絡ください。連絡先：岡本（凸版印刷）☎9283-5611

Email: okamoto@toppan.com.au

シドニー外語会のご案内

東京、大阪、神戸外語大出身の方、シドニーで合同の集まりを催しています。まだ入会されていない方は、是非ご連絡ください。

連絡先：☎9452-3441 高橋

神戸大学同窓会

神戸大学同窓会一凌霜会では会員を募集しております。まだ入会されていない方は是非ご連絡下さい。連絡先：☎8266-7348

Fax：8266-3125 (Pricewaterhouse Coopers 田中)

東京大学同窓会からのお知らせ

東京大学卒業生の集まり、淡青会では会員を募集しております。ご連絡下さい。☎8273-3810 西田

Email: satoshi.nishida@mizuho-cb.com

東海大学同窓会からのお知らせ

卒業生の方、ぜひご連絡ください。連絡先：平岡信二（Echo Point）

☎9283-1618 Email: hira7833@optusnet.com.au

東京女子大学同窓会シドニー支部

シドニー近郊にお住まいの東京女子大学卒業生の方、ご連絡ください。Knight 満喜子 ☎(H)9572-9564 ☎(W)8266-2727

中央大学同窓会「シドニー白門会」

シドニー近郊の中央大学卒業生の方、是非ご一報下さい。定期的に食事会等を開き情報交換しております。

連絡先：☎0412-557-786（幹事会）

京都女子大同窓会

京都女子大または関西の女子大・短大を出られたお母さん方の気軽な集まりを一緒に作ってくださる方、ご連絡ください。

連絡先：熊田 ☎&Fax: 8901-4066

梅村学園同窓会シドニー支部

梅村学園同窓会オーストラリア支部が学園の承認の下発足しました。中京大学、中京大学附属中京高等学校、三重中京大学&短大（旧松阪大学&松阪女子短大）、三重高校・中学校の同窓生の方々、お問い合わせ及びご入会のご連絡をお待ちしております。

連絡先：umemuragakuen_au@yahoo.co.jp

（平原 ☎0414-333-039）

浄土真宗本願寺派オーストラリア開教事務所からのご案内

毎日曜日、朝 11 時より法話会が開かれています。どなたでも御参加できます。住所：79 Archbold Road, Lindfield（Woodlands Road との角より南へ 2 軒目。City 行き 207、208 番のバス停が目の前にあります）。

連絡先：わたなべ ☎8901-4334 / ☎0412-396-014 まで。

キリスト教の講座・研修会・図書のご案内

キリスト・イエズス様、カトリック教会の信仰についての講座、研修会、または図書などをご案内いたします。お気軽にお問い合わせください。小野 ☎9417-7272

日本語によるカトリックの御ミサについて

私共は月に一回 Father Paul Glynn に御ミサを頂いております。カトリックに御興味のある方は、お気軽に御参加ください。

連絡先：八郷美穂 ☎9988-4716、

フィッシャーカズ子 ☎9948-6375

第9回 羈旅・別離・孤独

青葉 茂 (あおば しげる：シドニー俳句会 主宰)

前回の続きとなりますが、「孤独」の状態です。「ひとり」と云っても完全にひとりの状態を維持出来ることは難しいことです。第6回では、世間との隔離を旨とする苦行僧や行者を例に揚げてお話しをしましたが、今回は「或る環境の中であってのひとり」、の状態を述べてみます。仏教にても「個」は個故の個ではなくして、一切衆生の中の個、即ち「数」ありての個であると言う表現もしています。ですから、周りに囲まれての孤ならば、決して陰ではなく、寧ろ陽に繋げる過程と云えます。ひとりで過ごす時間があると云うことは、それだけ平和な時を持ってたと云うことです。白楽天が洛陽に生活した晩年の五年間の詩集に「閑居」があります。この詩は、「独り東都の履道里(洛陽東南の里)に閑居泰適(心安らか・悠々自適)の叟(おきな)ありと云うことを記すのみには非ず、亦、皇唐大和の歳(唐の年号・大和の時代)に理世安楽(平和な世)の声ありと云うことを知らしめむとなり」と詠んでいます。そして、平和にして静かな佇まいを愉しんでいる詩も残っています。「晩秋閑居」で「地僻門深少送迎」(我が家は僻地で門も遠く、人の送迎も少ない)、「披衣閑坐養幽情」(衣を着てゆったりと坐って自然・風流を愛でる)「秋庭不掃携藤杖(秋の庭を掃くこともせず、藤の杖を持って)」「閑蹋梧桐黄葉行」(しづかに桐の黄葉を踏(ふ)んで行きます)、と閑居自適を愉しんでいます。

然し、煩惱は人間の業、なかなかこの様に達観したり、悟ったりは出来ません。その辺りのところも探ってみましょう。先ず手近なところで、現代の川柳からいきましょう。

「女のひとり」は、「華やぎを抜けてひとりの化粧室・姿見に孤独感抱くもうひとり・赤い糸ちらつく中でまだひとり」。どこか艶めいています。男ひとりに蛆が湧き、女ひとりに花が咲くとも云いますからね。ではその蛆男の「男ひとり」は如何でしょうか。「貼り薬ひとりで貼れぬ位置にあり・ひとりものほころびひとつ手を合わせ・居酒屋の空気に溶けているひとり」。されば「老いのひとり」はと申しますと、「なれそうで仏になれぬ石ひとつ・あと何年生きるかなあと思う夜」と些か心もとない状況ですが、一方では、「お日様をひとり占めた散歩道・ひとりぼちこの涼しさは手放せぬ」と明るく・前向きです。願はくばこの精神を大切にしたいものです。時には「心のひとり」を楽しみ、自分を鼓舞し元気付けて、その気持ちを回りに還元出来れば「ひとり」の活性化となるでしょうね。

では俳句の世界では如何でしょうか。先ず、「ひとり」を詠んだ句から参りましょう。極めつけの句は山頭火の破調句ですが「咳をしてもひとり」。永井荷風は「もてあます西瓜ひとつやひとり者」、日野草城は「ひとりさす目ぐすり外れぬ法師蟬」。大御所の高浜虚子は「独り句の推敲をして遅き日

を」、女性からも一句「雲の峰一人の家を一人発ち」岡本眸があります。皆、以外に淡々と詠んでいます。

次の俳句に「ひとり・孤・個・独・己」を見出してみてください。

手に余り 二段で済まず 雛飾り	流水
生き下手の 二人三脚 遠蛙	呑舟
終章は 狂気の美なり 康成忌	釣舟
快晴の 富士背に ぐ 鯉幟	酔申
この道は 一期一会の 山桜	乙美
古刹今 名ばかり春を 迎へたり	風結

此の様な世間との係りでの「己」は、逆に身辺りの有難さにも繋がります。兼好法師は徒然草の第十二段で「同じ心ならん人と しめやかに物語して をかききことも 世のはかなきことも うらなくいひ慰まんこそうれしかるべきに さる人あるまじければ 露違はざらんと向ひたらんは ひとりある心地やせん」と云っています。

最後になりましたが、「短歌」の世界からも、是非、「ひとり」を觀賞して頂きたいと思います。

土岐善麿は「ひとりつつしみ ひとりまもりし十年のいのちをいまは惜しとせなくに」 釈迢空(しゃくちょうくう)は「折口信夫」のこと「アララギ」の同人となり沢山の素晴らしい短歌を残しましたが、この歌は海外にて読みますと作者の「孤独」「老い」の思いが一入(ひとしお)感じられ、胸が痛くなります。

「ひともの大倭(やまと)の民も孤独にて老い漂零(さすら)へむ時いたるらし」

思えば、日本列島も孤独な島国でしょうし、青い地球も又、宙にあって孤独かも知れません。己の「ひとり」感も自然に對して、宇宙に對して「ひとり」と思えば、心にゆとりが生じ、優しくもなり、そして、謙虚にも慣れるのではないのでしょうか。

完

JSSからの報告

役員会報告(11月)

本年度の第4回役員会を11月12日(木)、日本人会「会議室」で行いました。

【出席者】、内田会長、田中副会長、斎藤副会長、藤田副会長、中田理事、大井理事、中島理事、綾理事、小林理事、神保理事、稲留理事、堀江理事、八郷監事、小西理事

<商工会意義所との共通議題>

事務局より、来年2月6日(土)にシドニー日本クラブ等が主催する「夏祭り in Sydney 2010」に関し、共催名義の使用申請が商工会議所および日本人会にあった旨説明があり、本件について諮ったところ、異議なく承認されました。本事業については、各共催団体による実行委員会が立ち上げられており、日本人会からは、文化委員会の藤田委員長が実行委員会メンバーとして参加する旨、報告がありました。また、昨年同様、当日配布するパンフレットにロゴを掲載するスポンサー広告(一口200ドル)に関する依頼が商工会議所にあり、会員企業に周知し協力依頼をすることになりました。

続いて、次回役員会の開催について、12月は役員会が休会となるため、次回は来年1月14日(木)に開催する旨、議長より報告がありました。

引き続き、事務局より当面の行事予定について説明がありました。

最後に、稲留理事より、安全情報について説明がありました。

<日本人会第4回役員会>

【議 件】

1. 新入会員の加入承認について

当月は、法人会員所属登録者14名(家族会員5組、単身会員4名)および個人会員(家族会員3組、単身会員4名)の入会が承認されました。これにより11月12日現在の会員数は、法人会員171社、法人会員所属登録者および個人会員の合計は、退会を差し引くと610世帯、969名となりました。

2. 委員会委員の選任について

運営委員会委員の富沢氏が帰国することとなり、後任の委員として、日本航空インターナショナルの上野洋氏をお願いしたい旨、事務局より説明があり、異議なく承認されました。

【報告事項】

1. 委員会の活動状況について

斎藤広報委員長より、10月13日(火)に開催した「日本語でしゃべらナイト」の結果について報告がありました。次に、藤田文化委員長より、12月2日(水)に開催する『『南極料理人』西村淳氏講演会』について準備状況の報告がありました。最後に、中島レクリエーション委員長より、11月8日(日)に開催したソフトボール大会の結果について、また、11月28日(土)に開催するクリスマスパーティーの進捗状況等について報告がありました。

2. シドニー日本人学校定例報告について

田中副会長(シドニー日本人学校理事長代行)から、11月1日(日)に開催したフェイトについての報告と現在の生徒数および来期の生徒数見込み並びにエンロール活動の状況について説明がありました。

JSSからの報告

2009年10月8日以降11月11日までの会員移動

■法人会員所属個人会員入会

THE BANK OF TOKYO-MITSUBISHI UFJ, LTD.

KASAI, Akihiro & Manami

CANON AUSTRALIA PTY. LTD.

STEVENSON, Yoko

FUJITSU AUSTRALIA LTD.

MIZUGUCHI, Kyoko

*NOGI, Kojiro & Naomi

KDDI AUSTRALIA PTY. LTD.

*CHOBA, Masahiro

KONAMI AUSTRALIA PTY. LTD.

AIKAWA, Daisuke

MAYEKAWA AUSTRALIA PTY. LTD.

*KAJI, Tadashi & Megumi

MITSUBISHI AUSTRALIA LTD.

KOBAYASHI, Takashi & Yo

YUSEN AIR & SEA SERVICE (AUST.) PTY. LTD.

*KOIKE, Tadashi & Naoko

■個人会員入会

HAGIWARA, Takaaki

HIRANO, Ryosuke

HIRANO, TEPPEI & Ayumi

IWAMOTO, Akito

KAMIARAIISO, Mamoru & Nobuko

KOGO, Shinya

SANUKI, Shuji & Kazumi

日本人会会員特典のご案内

日本人会会員の皆様にお得な会員限定の特典をご紹介します。

特典 1



JTBオーストラリア社から 格安チケットのお知らせ

JTBオーストラリア社販売の格安チケットが日本人会事務局でも
お買い求めになれます。(子供料金は4~15歳対象)

- ①タロンガ動物園入場券 大人\$41→\$22 子供\$20→\$11
※スカイサファリ(ロープウェイ)を含む。
- ②エクスプローラーバスケット-日券 大人\$39→\$38 子供\$19→\$18
- ③シドニー水族館入場券 大人\$31.95→\$24 子供\$17.95→\$14
- ④シドニーワイルドライフワールド入場券 大人\$31.95→\$24 子供\$17.95→\$14
- ⑤シドニータワー入場券 大人\$25→\$21 子供\$15→\$14

※オズトレック(バーチャルアトラクション)を含む。
ご希望の方は、日本人会事務局までお問合せください。
電話:9262-6022 谷戸 または、佐々木まで

特典 2



ココスの20%割引

20%割引でお買い物ができます!

日本人会会員と伝えてください。

20%のディスカウントをしてもらえます。

(商品によりできないものも多少ありますので、予めご了承ください。)

COCOS & CO INTERNATIONAL

Level 1, 74 Castlereagh Street, Sydney NSW 2000

電話:9221-7779 ファクス:9221-7741

特典 3



DFSギャラリア\$10割引サービス

「\$80以上お買い上げで\$10割引券」を

日本人会ホームページからダウンロードできます!

ご帰国時の免税でのお買い物はもちろん、ご出国のご予定がない方も
販売価格から\$10割引いたします。お得な割引券は、日本人会ホームペ
ージからダウンロード、または日本人会事務局で入手できます。

※ご利用条件がございますので、予めご了承ください。

DFS Galleria Sydney

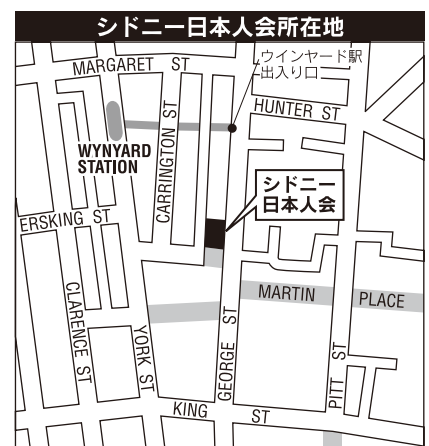
155 George Street, The Rocks NSW 2000 電話:8243-8666

シドニー日本人会のご案内

本会の利用時間、所在地は右図のとおりです。なお、本会には6,500冊以上の日本語図書を備えた「日本人会図書室」
があり、会員に対する図書およびビデオ/DVDの無料貸し出しを行っております(1回の貸し出しにつき図書は5冊
まで、ビデオ/DVDは3本まで、期間は2週間です)。

いらなくなった図書、ビデオ、DVDがありましたら、
是非ご寄贈ください。

- 利用時間: 月~金 9:30-17:00
- 休 日: 土・日、ニュー・サウス・ウェールズ州の祝日、年末年始
- 場 所: Level 5, 333 George Street, Sydney 2000
Phone: 9262-6022 Fax: 9262-5290



第16回児童・生徒絵画コンクール銀賞受賞作品



緊急・重要電話番号

●緊急電話(警察・救急車・消防)	000	●天気予報	1196		
●緊急電話(ガス漏れ)	13-1245	●通訳サービス	13-1450		
●緊急電話(水道)	13-2092	●在シドニー日本国総領事館	9231-3455		
●緊急電話(電気)	Integral Energy	13-1002	●国際線到着便案内	日本航空	13-1223
	Energy Australia	13-1535		カンタス航空	13-1223
	Ergon Energy	13-1046	●クレジット・カード連絡先	ビザ	1800-127-268
●車の故障	13-1111	(カードの紛失・盗難)	アメリカン・エキスプレス	1300-132-639	
●番号案内	国内	1223 / 12455	ダイナース・クラブ	1300-360-060	
	海外	1225	マスターカード	1800-120-113	
	コールコネクト(国内)	12-456	JCB	1800-194-555	
●時報	1194	●シドニー日本人会	Tel: 9262-6022	Fax: 9262-5290	

シドニー日本人会ホームページ

www.jssi.org.au