



## 3月月例会報告

3月12日(金) Warringah G.C.  
ゲーム方式 ステーブルフォード

今月の月例会は平坦なコースで落ち着いた環境にあり、直線コースが多いWarringah G.C.で開催されました。

心配された雨も降らず、風も強くなく、日差しも柔らかなゴルフ日和で、ビジターの小林みきさん、森永えりこさんの2名を含む16名で行われました。

当日は、グリーンの状態があまり良くなくスピードを合わせるのにてこずる人が多い中、今月で日本へ帰国のため退部される森さんが、入部半年で何度も入賞されていたのに優勝はなかったのですが、今回、見事に有終の美を飾られました。今月から順位決定をカウントバック方式を適用して、その結果、佐藤ヘルガさんが5位に入賞されました。ニアピンは、幸子カスカートさん、北野幸江さん、ドラコンは金澤朋子さん、幸子カスカートさんがそれぞれ獲得されました

### <今月の結果>

優勝	森由華子(29)	.....	38ポイント
2位	西川スー(27)	.....	34ポイント
3位	幸子カスカート(8)	.....	33ポイント
4位	佐藤須美(28)	.....	32ポイント
5位	佐藤ヘルガ(25)	.....	30ポイント

(カッコ内はハンディキャップ)

### <優勝者の言葉>

最近ゴルフクラブメンバーの方々にいただいたお言葉、「ゆるゆるグリップ」「振り切る」「自分のハンディーに見合ったコースマネジメント」。この言葉を頭の中で唱えながらプレーしました。ミスショットのときには、九州弁で「よかよか」と気持ちを切り替える。



入賞者の皆さん(左から)佐藤須美さん、西川スーさん、森由華子さん、幸子カスカートさん、佐藤ヘルガさん



途中、ティーショットした球が見つからず、暫定球を打っていなかったため、ティーグラウンドまで戻って打ち直し、その球もカラスに持ち去られるというハプニングがありましたが、同伴の方々に助けられ、最後まで楽しくプレーできましたことが、優勝の一因だったと思います。北野さん、文子さん、陽子さん有難うございました。また、ゴルフクラブの皆さんの素晴らしいプレーをたくさん見させていただき、常に目標を持つことができました。有難うございました。

(森由華子)

今度も夢や、ノリタケ様にご協力をいただきました。  
ありがとうございます。

### <月例会のお知らせ>

次回の月例会は4月23日(金) Mona Vale G.C.で開催します。(9時30分スタート)

参加ご希望の方は下記役員までご連絡ください。

- \*北野幸江 9460-7384  
(yukiechanca@hotmail.com)
- \*珠美ジャクソン 8969-6630  
(sumionly@yahoo.co.jp)
- \*潮江啓代 9419-2471  
(hshioe@yahoo.co.jp)



## 今後のクラブ運営について

去る3月10日に水泳クラブのボランティア執行部が集い、下記のように了承されましたので報告いたします。これに沿って、今後のクラブの運営が更に向上するよう努めたく思っておりますのでよろしくお願いいたします。

### ①今後、冬季水泳大会はクラス別、夏季水泳大会は学年別、として交互に行う。

クラス別、学年別のそれぞれの長所を考えた上で、今後しばらくは交互に行う事としました。夏季を学年別、冬季をクラス別にした理由として、夏季は学校等で行われる水泳大会に合わせるという意味で、そして冬季はお楽しみ会的な大会として位置付けることとしたためです。この大会の開催方法に関しまして、ご意見がございましたら、水泳クラブのほうまでご連絡ください。

### ②トロフィーについて

第1回大会より昨年まで長年にわたり使用されてきたトロフィーを、今度行われる夏季水泳大会で優勝した生徒に永久に授与するものと決定しました。



次の夏季水泳大会で優勝者に授与される歴史ある水泳クラブのトロフィー

### ③ビギナー・ステップ1クラスの保護者同伴制度について

ビギナーステップ1クラスへ新たに入る生徒が6歳以上であっても、安全を確保するため保護者同伴制度はしばらくの間継続する。

### ④ボランティアコーチの指導クラスについて

保護者が同伴しているビギナー・ステップ1クラスに入っているヤングコーチ・大人ボランティアコーチはその時間帯(16:15~16:45)は、生徒よりコーチの方が多い場合、各自の判断で、大プールで指導することも可能とする。その際は、大プールのヘッドコーチに許可をもらうものとする。

### ⑤その他

- ・ 休部届け無しで半年以上経過後、練習再開を希望する場合は、新規入会の取扱とする。
- ・ 忘れ物が多い為、持ち物に名前を書く事を徹底する。
- ・ E2以下の生徒は、帽子に名前とクラスを明記させ、受付に名前を告げる際には、帽子を見せることで受付時間の短縮を図る。

■入会、問い合わせの連絡先 [jasc@zh.but.jp](mailto:jasc@zh.but.jp)

■水泳部ホームページ <http://jasc.but.jp>

## 水泳クラブ コーチ紹介 第8回



### 山内剛士くん

第8回目は、今年ボランティア・コーチになったばかりの3人のうち、山内剛士(やまうち・ごうし)君を紹介いたします。毎週大プールで後輩の指導を一生懸命してくれています。剛士君は現在St. Ives High Schoolの1年生です。このコーナーの第6回で紹介したお姉さんの静さん、ボランティアに入っていらっしゃるお父様ともども、家族皆が水泳クラブのお手伝いして下さいています。

#### ○水泳を始めたきっかけは？何歳からしていますか？

水泳は5歳ぐらいのころからずっとキラニーでやっていて理由というのは親がクラブにいれたからです。

#### ○なぜ、コーチを引き受けようと思いましたか？

コーチを引き受けたのは今までお世話になった人たちへの恩返しです。僕の泳ぎが上達したのは今までのみんなの教えとがんばりのおかげです。なので今度は自分も反対の立場になって生徒たちを誘導したいなどおもいます。

#### ○何をしている時が一番好き？

趣味はスポーツです。水泳、テニスなどが今好きです。

#### ○学校では何が好き？友達とどんなことをしていますか？

学校では友達といっしょにいたりするのが好きです。話したり、いっしょに遊んだりして楽しんでます。

#### ○将来の夢は？自分の目標としている人物は？

将来の夢は野球選手です。(まだまだ練習はしてませんが)目標とする選手といえばイチロー選手です。

#### ○コーチをしているクラスの生徒たちに一言。

みんな、時間はあっという間にすぎちゃうよ。楽しんでやることはとても大切でいいことだけど、ふざけてコーチのことを聞かないのはだめだよ。時間は無駄にせず、ちゃんということをきいてどんどん上達して速くなるんだ！速く泳げたら気持ちいいぞ～！！水泳を楽しめ！



## 3月度例会「インショアの五目釣り」

### 1. 結果概要



<カツオの爆釣で船内騒然!!>

日本人会釣りクラブは3月の例会を3月13日(土)にマラーブラ沖のインショア(岸よりの外洋)で開催しました。

地上では秋を感じますが、水温はまだまだ高く、前半は例年よりも長く居座るカツオの爆釣をトローリングで全員で楽しみました。後半はマーウォン、カマス、金目鯛や鯛などの五目釣りで竿を曲げました。

日本人会釣りクラブでは奇数月に外洋会、偶数月に内湾会を開催しています。個人での釣行よりもお安く参加できます。貸し道具もありますし、初めての方にはベテランメンバーが親切丁寧に一からアドバイス、協力してくれますので皆様のご参加をお待ちしております。お問い合わせはこちらまで:

sydney-japanese-society-fishing-club@hotmail.co.jp

### 2. 入賞者

☆優勝 倉部開人くん 笛吹き鯛(マーウォン) 45.0cm

今回もマーウォンで優勝できました。最初のトローリングで歯カツオを2匹釣って意外と引きがあったのでビックリしました。そのあと餌釣りの針に烏賊の短冊を付けてバンバン釣っているとけっこう大きなアタリがあってドラグが少しだけ滑ってかなり良い引きで上がってきたのがこのマーウォンでした。

今回はキングを釣りたくて、初めて自分で作った10号のしかけのおかげでハリス切れしなかったと思うので、次もこのくらいの太さが必要なのかなと思いました。いま、これで太公望杯が2位なので、はやく宮原さんを抜かしたいです。

☆2位 宮原さん 赤カマス 44.0cm

通常我々が釣るカマスには2種類があります。赤カマスと青カマスです。前者は本カマス、後者は水カマスとも言います。違いはズバリ美味しさです。シドニーで釣れるのは本カマスで美味しいほう。ブリスベン等北の方で釣れるのは水カマスで食味が劣ります。この美味しい本カマスを釣るには、ヒラヒラとした餌を長めの仕掛けに付けること。ただカマスはその顔つきに似合わず繊細なアタリですのでなめて掛からないようにしなければなりません。釣り人ならではの新鮮な本カマスが手に入ったら是非ともお刺身か塩焼きでやっつけちゃってください。カマスは「皮ぎし」と呼ばれる皮と身の間部分の部分が美味しい魚ですから、皮を剥がない食べ方がお勧めです。

☆3位 ブラメルド健児くん スマ鯉 42.0cm

3月13日に久しぶりに外洋に釣りに行きました。当日は、少し雨が降りましたがよく晴れ、釣りの日にぴったりの日でした。

最初にボタニー湾の入り口からトローリングを始めかつおが思った以上にたくさん釣れました。ぼくは、bonito二匹とmackerel tuna一匹をトローリングで釣りました。その後トローリングはやめ、餌釣りポイントを探しているうちに水深70メートルのところまで来てしまいました。餌釣りでは金目鯛とうまづらはぎと笛吹き鯛を釣りました。トローリングで初めて釣れた魚が入賞出来たので嬉しかったです。

夜、かつおは刺身とたたきにして食べました。次の日には、フライと竜田揚げと塩焼きにして食べました。美味しかったです。



<当日の太公望達>

## 体の浮腫

浮腫とはからだの組織に余分な水分が溜まることによっておこる現象です。つまり、細胞外液の体積が増えることです。内臓疾患からくる場合もあればからだの一部分の血液やリンパ液の流れが機械的に詰まっておこる浮腫もあります。

全身性の浮腫の場合、体内のナトリウムという電解質が貯留することにより、水分も引きつけられるからです。浮腫が症状として現れてきたときには細胞外液量(細胞の外に溜まっている水分の量)が15%(体積にしたら2~3L)増えていることを意味しています。

からだのどの部分に浮腫がおこるかは重力の作用によります。通常は足からむくんできてひどくなるにつれて徐々に上に上がってきます。たまに目のまわりが最初にむくんでくることもあります。

また、寝たきりの患者さんの場合は腰から臀部にかけてむくみます。なお、ここでいう浮腫とは実際に指で押した皮膚の部分がくぼんでしまうような浮腫のことです。

### 浮腫の原因

#### 局所性のもの

- 大腿膝窩動脈バイパス(Femoral-popliteal bypass)
- 伏在静脈回収(冠動脈バイパスのための)
- 深在静脈血栓(Deep vein thrombosis, DVT)
- リンパ液の阻害(Lymphatic obstruction)

#### 心臓

- 心不全(Heart failure)
- 心外膜液(Pericarditis)

#### 低蛋白血症をおこす病気

- ネフローゼ症候群(Nephrotic syndrome)
- 栄養失調(Malnutrition)
- 吸収不良症(Malabsorption)
- 蛋白喪失性腸症(Protein-losing enteropathy)
- 慢性肝疾患(Chronic liver disease)

#### 腎臓

- 急性腎不全(Acute renal failure)
- 慢性腎不全(Chronic renal failure)
- 腎炎症候群(Nephritic syndrome)
- ネフローゼ症候群(Nephrotic syndrome)

#### 内分泌疾患

- 甲状腺機能低下症(Hypothyroidism)
- クッシング症候群(Cushing's syndrome)

#### 薬の副作用

- カルシウム拮抗薬(Calcium antagonist)
- 消炎剤(Non-steroidal anti-inflammatories)
- 副腎皮質ホルモン(Corticosteroids)

女性ホルモン(Oestrogens)

**突発性** (原因不明)

### 症状と診察所見

浮腫とともにおこっている症状や診察上の所見により浮腫がどのような原因から起きているものかという見当がつけます。

症状で息切れを伴っている場合は心臓が原因となっちえうことが疑われます。つまり心不全から肺水腫がおこっています。腹部の膨張を伴っていれば肝疾患、あるいは癌から腹水が溜まっていることが考えられます。

はっきりとした原因がみあたらない場合は服用している薬の副作用も考慮に入れる必要があります。

その他、診察の上で原因となるような手がかりをさがします。片足だけがむくんでいる場合はそちら側の足の血液(静脈)、あるいはリンパ液の循環がブロックされているからです。

蜂巣炎(cellulitis)(皮下組織に菌が入り、感染すること)では浮腫とともにその部分が赤くなり、熱をもち、痛みもおこります。深在静脈血栓症(Deep vein thrombosis, DVT)では足首からふくらはぎが主に腫れ、熱をもったり痛みを伴ったりします。もし、肺栓塞(Pulmonary embolus)(足の血栓が静脈、右心房、右心室を経て肺動脈に入り、肺を供給している動脈の一部分を閉鎖してしまう疾患)を併発していれば息苦しさや胸の痛みもおこります。

その他には心臓疾患に関する所見(頸静脈が浮き出て見える、肺水腫、心雑音、不整脈など)、慢性肝疾患を疑う所見(肝臓肥大、腹水など)、腎臓疾患に関する所見(高血圧、尿タンパク)、甲状腺機能低下症の所見(甲状腺腫、肌や髪の乾き、徐脈)などに注意を払って診察する必要があります。

### 検査

全身性の浮腫がある場合は血液検査で腎機能(尿素、クレアチニン、電解質)と肝機能(血中蛋白も含む)を見ます。尿検査で蛋白、血尿の有無も確認します。

心臓疾患が疑われる場合はさらに胸部レントゲン(心肥大、肺水腫などを見る)や心電図(不整脈、心肥大、狭心症、心筋梗塞などを見る)も行います。

始めの検査で腎臓病である可能性が高ければさらに尿の培養検査や尿の24時間蛋白検査などもします。結果によっては静脈性腎盂造影検査(Intravenous pyelogram, IVP)や腎生検などという検査にすすむかもしれません。

慢性肝疾患なら肝機能数値の上昇とともに血中蛋白の低下もおこります。過去のアルコール摂取量を確認したり肝

炎(特にBとC型)の検査、それに肝臓の超音波検査も必要です。もし血中蛋白が低くても肝機能数値は正常かわずかに上昇しているだけなら栄養失調症、吸収不良症、蛋白喪失性腸症が考えられます。

腎臓、肝臓、それに心臓に関しての検査で異常がなければ甲状腺機能も調べる必要があります。また、片足だけ浮腫む場合は血液やリンパ液の循環を妨げるような原因をさがします。特に深在静脈血栓症なら下肢のドプラー検査(超音波の一種)をします。

\*突発性浮腫(Idiopathic oedema)とはこれら一通りの検査をしても浮腫の原因がつかめない場合の診断です。女性に多く、間欠性で、日毎の体重の変化が顕著で、しかも腹部誇張が目立ちます。原因は不明です。利尿剤を使うと浮腫が悪化することもあります。

## 治療

突発性浮腫で原因がなく、症状もひどくなければ治療の必要はないかもしれません。もし治療をするとしても塩分の摂取を控える程度です。弾力性のあるストッキング(Elastic stocking)を使用するのも一つの手段です。

薬の副作用でおこっている浮腫でしたら、症状がひどく

なければそのまま薬を継続するか、投与量を少なくしてみます。消炎剤による浮腫の場合はなるべく薬の投与を断ち切ったほうがいいでしょう。利尿剤の効果が削減することがあります。

浮腫の原因があきらかで、治療可能な疾患はできるだけ治療をします。たとえば心疾患で心房細動という不整脈がおこっている場合は心房細動を抑えれば浮腫も軽減するはずですが。心不全の場合は利尿剤(diuretic)や降圧剤で心臓のアフターロードを軽くするような薬を使います。

甲状腺機能低下症の場合は甲状腺ホルモンを投与します。深在静脈血栓症(DVT)の場合は血液凝固抑制剤(anticoagulant)を使い、血栓を溶解させる治療をします。この場合最低2-3ヶ月は治療が必要で、その間、血液の凝固作用を定期的にモニターする必要があります。薬が効きすぎてしまうと出血しやすい状態になるからです。

肝疾患、腎疾患もそれぞれ塩分摂取を控え、利尿剤を使用しますが、利尿剤にも種類があり、その病気のタイプに適切なものを選択する必要があります。また、利尿剤を長期間使用する場合、血中の電解質の変化をおこすこともありますので定期的に血中電解質(ナトリウムやカリウム)のレベルをモニターすることも大切です。

## 労災保険について

オーストラリアの労災保険であるWorkers Compensationは、雇用主が従業員に対して手配をすることが義務付けられており、従業員の就労中の怪我に対してその治療費などを補償をする保険です。この保険は州によって取り扱いが様々となっていますが、ここではNSW州の場合についてご説明をいたします。

NSW州においてWorkers Compensationは州政府が料率設定などをし、7社のライセンスを持った保険会社が運営をしています。この場合の保険会社の役割は保険料の徴収および事故処理が主なもので、上記の通り保険料は政府(WorkCover Authority of NSW)によって決められていますのでどの保険会社を使っても違いは発生しません。その保険料はIndustry Tariffsと呼ばれる業務内容別に設定されている料率が適用され、そこに人件費を掛け合わせたもので算出されます。同時に契約者の過去の事故歴も大きな保険料算定の要因となります。(事故が少なく保険金の持ち出しがなければ保険料は軽減していきます。)

ここで言うところの人件費とは、通常の給与、残業代、ボ

ーナス、フリンジベネフィットの額やスーパーアニュエーションについても含める必要がありますのでご注意ください。また労災保険の対象となる従業員とは「労使契約」の下に就労し、どのような形式であれ給与を受け取っている全ての人が対象となります(フルタイム、パートタイム、契約社員等の隔てなく保険が必要です)。

駐在員が実際の仕事をしている場合は当然保険の対象となりますので、上記の人件費を申告する際にはその数字分をきちんと含めることが肝要です。

関連会社が多数ある場合はそれらの人件費をまとめて申告をする必要があります。保険料コストも多額になることが往々にあります。効率よく保険手配をするためには、専門家のアドバイスを求めるのが望ましいでしょう。



## メーカー保障 商慣習法(TPA)

Q:オーストラリアで製品を販売した場合メーカー側にはどのような責任が発生するのでしょうか?

商慣習法であるTrade Practice Act(TPA) 第74条1項に基づきメーカーは消費者に対し購入製品の修理の提供を義務付けられております。判例として、某日系メーカーの例があります。

この日系メーカーは1990年頃にリモート・コントロール付きのカラー・テレビを豪州国内で販売しておりました。消費者の修理要望をメーカー側は断りました。修理に出されたテレビのリモート・コントロールは製造から9年経過しておりました。断られた消費者は裁判を起し、TPA第74条1項に基づき損害賠償を求めました。

裁判の争点は消費者が修理出来ない状況に置かれた理由の正当性でありました。正当な理由として掲げられる1つには販売前に修理保障期限を表示した場合等が掲げられます。又は、消費者が製品をオークション等で購入した場合が掲げられます。

## 労使法

最低賃金法改正 有給休暇の取り扱い

本年の1月1日より企業には新しい最低賃金法(Modernised Awards)が適応され始めました。但し、最低賃金そのものについては本年の7月1日から適応始めます。

有給休暇には年次休暇(Annual Leave)と長期勤務休暇(Long Service Leave)の2種類があります。通常年次休暇は毎年20日従業員に与えられます。長期勤務休暇は10年間で2ヶ月与えられます。休暇を従業員が何時取るかは最終的に雇用主が判断致します。法的には雇用主が8週間以上の年次休暇を溜め込んでいる非雇用主に対し、4週間以前に年次休暇を取る様非雇用主に通知する義務が有ります。長期勤務休暇は非雇用主が2ヶ月以上溜め込んだ場合雇用主は1ヶ月以前に非雇用主に休暇を取る様通知する義務があります。(更に詳しい内容をご希望の方は上記までご連絡願います。)

## 子どもの気持ち

子どもが親に何か相談をするとき、本当に答えに困り助言してほしくて言う場合とそうでない場合があります。そして、ほとんどの場合が、不安だったり、腹が立っていたりして、ただその気持ちを聞いてほしいというケースです。

ところが、親は、子どもがいつも幸せであってほしいと願っていますので、何とかしてやりたいという気持ちから、つい助言をしてしまいます。それも、強くあってほしい、そんなことに負けないで乗り越える子であってほしいと思うあまりに、厳しい意見を唱えてしまいがちです。

この、ついやってしまう親の間違った対応は、子どもが幼いときにも見られます。たとえば、子どもが転んで泣き始めたとき、そのそばで親が、「痛くない、痛くない。泣く子は弱虫だよ。はい、もう泣かない!」と、子どもの驚きも痛みも不安もすべて否定しているというよくある光景。しかし今、現にその子はびっくりしているのです。なんと云われようと、その子にとって痛いものは痛いのです。子どもの痛みも気持ちも受け入れず、痛みを感じていない親が、「痛くないでしょ」と言っても何の説得力もないばかりか、突き放されたような悲しささえ覚えます。あるいは、友達と仲間割れをして落ち込んで帰ってきた子どもに、「大丈夫よ。すぐ仲直りできるって。いつまでもメソメソしてないで、早くご飯食べ

なさい」と言って励ましたら、果たして元気が出るでしょうか。自分の気持ちを全然親にわかってもらえない淋しさで、余計に落ち込んでしまうでしょう。

子どもが辛い時や苦しい時は、ただそのまま受け取ってやればよいのです。子どもが否定的感情で参っているようなときに何かうまい言葉をかけてやろうとすると、かえって傷つけてしまうことがあります。こういうときは、子どもが冷静に自分の感覚や感情を受け止めて前向きに進めるよう、鏡言葉を返してやるとよいのです。それはあたかも実況放送のように。子どもが嬉しい時、「嬉しいね」と言ってやると、自分が今感じている気持ちが「嬉しい」ということなのだと学びます。同様に、転んで泣いた時に、「よしよし、びっくりしたね。痛かったね。」と言われれば、そうだったのだと学ぶのです。そして、泣きやんでまた元気に歩きだせば、「すごいねえ。もう泣きやんで自分で歩いて、えらいねえ」と言えば、「そうか。自分はそうなのか」と自信を持つことさえできるのです。

それは、子どもが高学年になっても同じこと。痛みや辛さに共感し、包み込んでやることです。どんな自分でもありのまま受け入れてくれる親の存在があれば、子どもは強くたくましく、優しい人に育ちます。

## コラム

## ITよもやま話

岩戸あつし (ジャパン・コンピューター・ネット代表取締役)

### 第88話: 遺言ソフト

最近密かに遺言ソフトなるものがブームになっている。有限会社シーリスが制作し、正式なソフト名は、「僕が死んだら」である。この地味な内容のソフトがなぜブームになっているかという、特に家族のいる男性にとって、万が一の不慮の死にあったとき、どうしても家族に対して自分の名誉を守りたいという切実な気持ちを反映させているからだ。なんのことを言っているのか分からない方に簡単に説明する。

まず、事前に家族にコンピュータに遺言を残したと伝える必要がある。デスクトップに「僕が死んだら」というアイコンがあり、死んだら遺言だからここをクリックしてほしいということを伝える。実際に本人が亡くなったとき、家族が「僕が死んだら」アイコンをクリックすると、しばらく遺言が出てこず、「お待ちください」のような画面がしばらく続き、最終的には本人の遺言のメッセージが表示される。見た目にはそれだけである。ただここで大事なのは、遺言メッセージが出るのを待っている間、実は遺言を残した本人が家

族に見せたくないファイルを自動的に消していたのである。かつてバリバリと仕事をして、家族を支えたかっこよかったお父ちゃんが死後、家族に「お父ちゃん、わたしらに隠れてなに見てたの!」と言われぬように、このソフトはお父ちゃんの名誉を守ってくれるのだ。もちろんお父ちゃんに限らず、お母ちゃんでも、おじいちゃんでも同じである。

ただこのソフトがあまりにも有名になりすぎて、家族に「は、は一、何か隠しているな」と勘繰られてしまい。死んでもいないのにコンピュータを調べられ、逆効果になって大恥をさらすことになっている人もいるという。お父ちゃんが万が一不慮の事故でなくなったら、あれこれ詮索せず、すなおに「僕が死んだら」のアイコンをクリックしてあげてほしい。

「僕が死んだら」は、以下のサイトで無料ダウンロードできます。<http://ccl.c-lis.co.jp/modules/mydownloads/singlefile.php?cid=1&lid=4>

## いろいろなお野菜が楽しめる「ラッタトーユ“Ratatouille”」

明治以降、日本人の食生活の中に、西洋からのものが入り今日ではそれらは完全に多国籍の物から、日本に帰化した料理もたくさんあります。

そのひとつ、フランスからやってきた「ラッタトーユ」を紹介します。いろいろなお野菜が楽しめ、作り置きもできるので便利です。ショートネームで「Rata」と呼ばれ、「ごった煮、そまつな」という意味がありますが、簡単でなかなか美味しい家庭料理のひとつ。

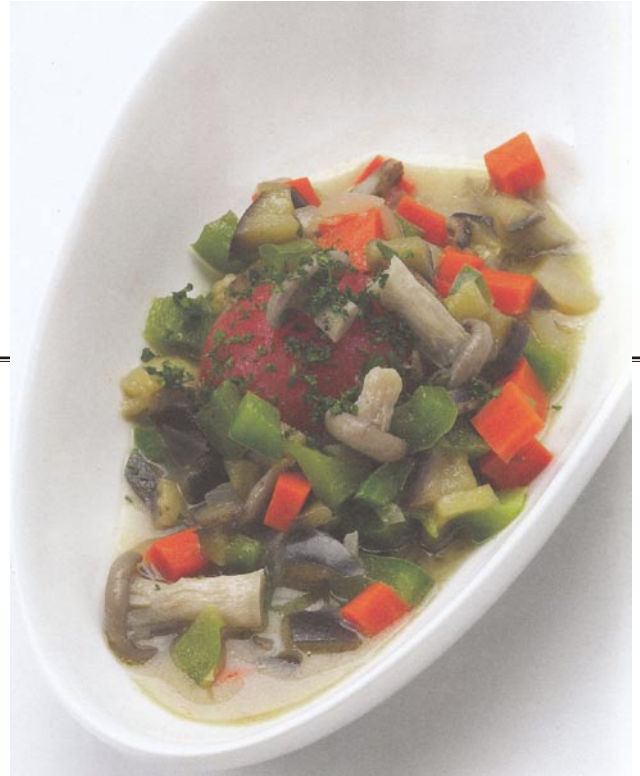
### ■レシピ■

#### ラッタトーユ(4人分)

トマト 4(軽く火に通して、皮をむく)  
 オリーブオイル 大さじ2  
 タマネギ 1  
 赤のカブシカン 1  
 黄色のカブシカン 1  
 なす 1  
 ズッキーニ 2  
 トマトピューレ 小さじ1  
 砂糖 小さじ1/2  
 \*から揚げ用の油  
 (ブーケガルニ) ベーリーブ 1  
                                 タイム 3本  
                                 バジル 2本  
 塩、胡椒 適量  
 ニンニク 1かけ(つぶしておく)  
 きざみパセリ 大さじ1

#### 【作り方】

- ①野菜は同じ大きさの角がたに切る。
- ②温めたフライパンにオリーブオイルを落とす。
- ③タマネギを弱火で5分ほど炒める。カブシカンを加え、さらに約4分ほど炒め、火から外し休ませる。
- ④なすを軽くきつね色になるまで揚げ、油を切る。同じく、ズッキーニもから揚げし、油を切る。
- ⑤なすとズッキーニをタマネギとカブシカンに加える。
- ⑥トマトピューレを加え2分ほど炒め、トマト、砂糖、ブーケガルニを加えて弱火で15分ほど煮る。塩、胡椒で味を調える。
- ⑦ブーケガルニを取り除き、にんにく、パセリを加え、軽くからめ、器に盛る。



#### 和風ラッタトーユ(4人分)

オイル 大さじ1  
 タマネギ 1  
 人参 1  
 ごぼう 40g  
 なす 1  
 トマト 4(皮をむいておく)  
 昆布 5×5cm 1枚  
 鰹だし 500ml  
 西京味噌 大さじ2  
 酒 大さじ1  
 緑のカブシカン 1(皮をむいておく)  
 しめじ 約16  
 パセリのみじん切り 大さじ1

#### 【作り方】

- ①野菜を同じサイズの角切りにする。
- ②油でタマネギ、人参、ごぼう、なすを炒める。
- ③トマト、昆布、カツオだしを加え柔らかくなるまで煮る。
- ④カブシカンを加えて少し煮て、最後にシメジを加え、含め煮状態で冷ましてから器に盛り、パセリを散らす。



# 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。

.....

## ニュートラルベイ空手同好会参加者募集(成人のみ)

火曜夜8時よりニュートラルベイ・コミュニティーセンター2階(Nbay ジャンクション、コンビニ横建物)にて空手稽古行きます。基本中心に全くの初心者から経験者まで一緒に楽しく稽古します。費用場所代のみ(\$5)。  
連絡：三宅 ☎0411-085-655 Email: masa.miyake@gmail.com

## 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。  
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。Email: 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に開催しております。連絡先：http://www.kigyonetwork.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。Email: 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(生方虎游・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

## 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。

## 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)

## 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：磯田 ☎0422-057-857 Email: asakoisoda@gmail.com

## 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

## 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

## 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をしております。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：Email: 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

# JSSからの報告

## 役員会報告(3月)

本年度の第7回役員会を3月11日(木)、日本人会「会議室」で行いました。

【出席者】 内田会長(議長)、中田理事、中島理事、綾理事、小林理事、神保理事、須田理事、稲留理事、堀江理事、八郷監事、小西監事

### <商工会議所との共通議題>

議長より、次回役員会は4月8日(木)に開催される旨報告がありました。続いて、当面の行事予定について、事務局から説明がありました。

### <日本人会第7回役員会>

#### 【議 件】

#### 1. 新会員の加入承認について

当月は、法人会員1社、法人会員所属登録者9名(家族会員4組、単身会員1名)の入会が承認されました。これにより3月11日現在の会員数は、法人会員172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603世帯、956名となりました。

#### 2. 副会長の選任について

空席となっていた副会長について、三菱東京UFJ銀行の対馬康平氏にお願いしたい旨、議長より説明があり、異議なく承認されました。

#### 3. 委員長、委員会委員の選任について

空席となっていた文化委員長については、三菱東京UFJ銀行の対馬康平氏に、また、広報委員会の松岡氏が帰国したため、その後任については、豪州三井物産の町田吉規氏に、それぞれお願いしたい旨、議長より説明があり、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

中島レクリエーション委員長より、3月7日に実施した「クリーン・アップ・オーストラリア」について報告がありました。また、3月13日に実施するBarefoot Bowling、5月9日に実施する第63回秋季ソフトボール大会について説明がありました。

#### 2. その他

田中副会長(シドニー日本人学校理事長代行)が役員会欠席のため、内田会長より、日本人学校中学部のNSW州補助金打ち切り問題について、概略の説明がありました。必要に応じて、日本人会および商工会議所も協力して、本問題に対応していくことになりました。

以上

## 2010年2月16日以降3月15日 までの会員移動

### ■法人会員入会

#### NTT DATA CORPORATIN (EXTEND TECHNOLOGIES)

Level 8, 124 Walker Street, North Sydney NSW 2060  
Ph: 8908-4200 Fax: 9460-3606

### ■法人会員所属登録者入会

#### THE BANK OF TOKYO-MITSUBISHI UFJ LTD. SYDNEY BRANCH

SHINJO, Yasushi & Eiko

#### BRIDGESTONE EARTHMOVER TYRES PTY. LTD.

YAMAWAKI, Takashi & Ami

#### THE JAPAN FOUNDATION, SYDNEY

NAKAJIMA, Yutaka

#### NTT DATA CORPORATION (EXTEND TECHNOLOGIES)

\*MAEDA, Don & Mari

#### PRICEWATERHOUSE COOPERS

Aikawa, Toru & Kazumi

### ■法人会員住所・電話番号など変更

#### JAPAN NATIONAL TOURISM ORGANIZATION

Level 4, 56 Clarence Street, Sydney NSW 2000

### ■法人会員所属登録者退会

#### THE BANK OF TOKYO-MITUSIBSHI UFJ, LTD. SYDNEY BRANCH

KANAZAWA, Susumu & Tomoko

#### BRIDGESTONE EARTHMOVER TYRES PTY. LTD.

FUJIKI, Toshihiro & Keiko

#### IHI ENGINEERING AUSTRALIA PTY. LTD.

\*SHIKAMA, Hironobu

#### MITSUBISHI AUSTRALIA LTD.

MURATA, Kazuya

TAKAISHI, Hideaki & Mika

#### PRICEWATERHOUSE COOPERS

MIYAKE, Osamu & Tomoko

### ■個人会員退会

FUKUI, Junichi & Kei

# 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→\$25 子供\$20→\$12.50  
※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チケット-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

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

## 特典 4

### 素敵なお買い上げ特典を提供

ダイヤモンドスペシャリスト社から

素敵なお買い上げ特典

日本人会会員のお客様に1月と2月は真珠のイヤリングまたはピアスをお  
買い上げ特典としてプレゼント!

**Diamond Specialist**

(ダイヤモンド、ピンクダイヤモンド、オパール、南洋真珠)

Suite 2, Level 6, Labour Council Building,

377-383 Sussex Street, Sydney NSW 2000

電話: 8006-0384

Mob: 0407-108-090

(時間帯により混雑するため、事前予約をお願いしております。)

# 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

