

ケアンズの「情報」と「お得」を届けるフリーマガジン

リビングインケアンズ

TOURISM
TROPICAL NORTH
QUEENSLAND
Adventurous by nature

割引クーポン付き

無料

Jetstar

1・2・3月号

JAN-MAR issue

2015 vol.152

www.livingincairns.com.au

観光特集:アトラクションがいっぱい
テーマパーク・ケアンズへ
ようこそ!

地元イベント紹介
TOPIC & EVENT
トピック&イベント

レストラン紹介
HAPPY GOURMET
ハッピーグルメ

便利な
MAP付き
全域・郊外・周辺・市街・キュランダ
人気コラム掲載
専門家・育児・動物・星占い
美容・松本 主計師範

青空と心地良さの ワンダーランド

地元特集

TOTAL BEAUTY

美
特集

20th Anniversary

Little's

日本人弁護士が対応してくれる法律事務所。まずはご相談ください。

リトルズ法律事務所は旅行者を含め、ワーキングホリデー、学生等の短期・中期滞在者、永住権の皆様をサポート致します。

07-3225-0704

0410-356-847

日本語直通

www.littles-jp.com [日本語サイト]

Email : jinpo@littles.co

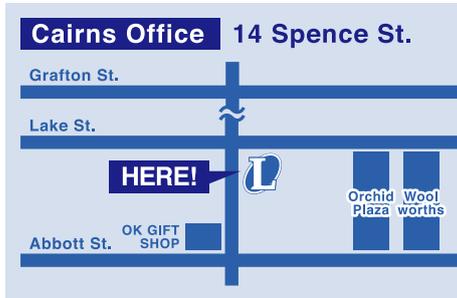
LINE : Little'sJP

交通事故(人身被害、対物損害の両方)

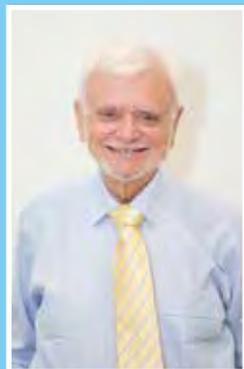
●歩行者 ●自転車 ●対物 ●対人事故 ●保険請求など

労働災害

ファームでのトラブル・被害



MAP : P.23 C3



富蘭久
LANZA LEGAL
PTY LTD

FRANK LANZA
MIGRATION SERVICES

MARN 9802204



各種法律相談

Lanza Legal Pty Ltdが新規オープン!!

あらゆる法律に関するご相談を承ります(不動産売買、ビジネス、ファイナンス、投資関連、遺書作成、法廷弁護等)。

移民申請代理人

各種ビザの申請を代行致します(永住権、ビジネスビザ、学生ビザ、配偶者ビザ、ビジネス投資ビザ、退職者ビザ等)。

移住のための留学

フランクが新しく『オーストラリア移住留学ソリューション』を設立! 2~3年後の永住権獲得を目指してどんな勉強を選択したらよいか悩んでいる皆様のお手伝いをします。www.studyliveinaustralia.com

Level 2, Travel Town 21 Lake St. Ph:4031 6676 Fax:4051 6283 frank@franklanza.com.au www.franklanza.com.au

MAP : P.23 C2

お客様の愛車をしっかりサポート!

大型バスから乗用車まで整備する一流のメカニックにお任せください!

- ★定期点検、修理などの際の無料送迎 (シティエリアのみ無料、RWCは除く)
- ★エンジンオイル交換 \$55 (作業時間 15分)
- ★6か月 / 1万キロ毎の定期点検 \$130 ~ (エンジンオイル5L、オイルフィルターは\$10まで含まれます)
- ★ロードワシー (safety Certificate) \$77
- ★車両コンピューター診断テスターを導入。



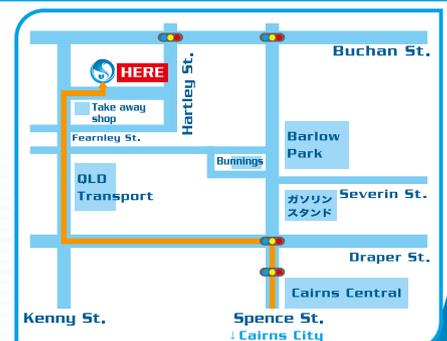
修理の際の送迎致します!



GTS
WORKSHOP

Tel: 07-4035-3388 (English)

15 Bollard St. Portsmith (OLD Transport付近) [営業時間] 月 - 金 8:00 ~ 16:30



リビケン特典
車の修理の際、「リビケン見た!」で、
Air Fresher 1個プレゼント!



MAP : P.24 K1

04

トロピカル・ノース・キーンズランド
全域マップとみどころ

contents

no.152

January-February-March
2015 issue

05

知って得することや役立つローカル情報満載
LOCAL TOPIC & EVENT

06

20th Anniversary
20周年記念インタビュー

08

特集 アトラクションがいっぱい
テーマパーク・ケアンズへようこそ!

22

街歩きに役立つリビケン掲載ショップ一覧つき
ケアンズシティマップ

市内
散策には
とっても
便利

24

ケアンズ郊外&周辺のみどころ満載!!
周辺マップとみどころ

26

世界最古の森に囲まれたキュランダ
キュランダお散歩マップ

キュランダ
情報を
ギュッと
凝縮!

28

特集 “美特集” TOTAL BEAUTY
キレイのきっかけはお得から

健康と
美容の
情報満載

35

ケアンズの「おいしー♥」はココにある!
HAPPY GOURMET

お得な
クーポンも
あるよ!

38

専門家に聞いて知識を増やす
「生活のため」のプロの話

40

人気連載
豪州人、日本人を考える

読んだ?

42

求人情報他…要チェック
クラシファイド

お店のクーポン利用の際は必ず本誌を持参してください。
お店のスタッフに“Can I use this coupon?”と聞いてね!

リビケン内で使用されているマークの意味

📍=住所 🕒=営業時間 📅=定休日 ☎=電話番号 📠=ファックス番号 ✉=メールアドレス 🌐=ウェブサイト 💰=料金

雑誌内のQRコードで、
ケアンズ情報をより詳細に!



右記のマークをスマホの
「QRコードリーダー」をかざすと
もっと詳しい情報がみれますよ。



情報満載
ケアンズの
楽しいがいっぱい
詰まっているよ~



*機内でのご利用はご遠慮ください

Publisher

A Division Of Future
Investment Group Pty Ltd

Sales Jun Yanagita
Reiko Takatsuki
Yuko Kuramoto

Design Daisuke Hayashi

Web Chisato Adachi
Yuko Horino

Printing BOLTON PRINT
朝日メディア
インターナショナル(株)

info@livingincairns.com.au

www.livingincairns.com.au

P.O. Box 7790 Cairns QLD

Australia 4870

Ph : 07 4051 6880

Fax : 07 4041 0301

■本誌に掲載されている記事、写真、
図版の無断転載を禁じます。

■リビングインケアンズでは、取材、
及び広告契約発生時における正確な情
報の出版を心がけておりますが、記事
を含む全てのインフォメーションが保
有する内容の合法性や道徳性、著作権
の許可、正確さなどについて、またサー
ビスをご利用中に生じた損害に対する
責任は負いかねますのでご了承下さい。

DISCLAIMER

Opinions published in "LIVING IN
CAIRNS" are not necessarily the views
of the publishers, its employees or
agents. While every effort is made to
check the accuracy of information
appearing in this publication the
publisher cannot and does not accept
responsibility for the accuracy of (or
any omissions from) any statement,
opinion, advice or information
contained in "LIVING IN CAIRNS"
magazine. Any products or services
advertised or referred to in "LIVING IN
CAIRNS" are not endorsed or
warranted in any way by the publisher,
its employees or agents.

Welcome to CAIRNS

ケアンズ市長からのご挨拶

みなさん、ようこそケアンズへ

ケアンズほど美しく自然豊かで

気候の良い土地はなかなかありません。

日本とケアンズの絆はとて強いと思います。

いつもフレンドリーで暖かく、礼儀正しく良心的で、

観光客としても最高だと思います。

そんなみなさんにこのケアンズの美しい自然を

ぜひ楽しんでいただきたいと思います。

Bob Manning

ケアンズ市長 ボブ・マニング

Cairns, the gateway to
Australia and the Great
Summer Reef.
Bob Manning.



全域マップとみどころ

まるで姿の異なる壮大な自然に驚き! ケアンズを囲むエリアを大まかに掴もう

トレス海峡 Torres Strait



熱帯雨林エリア

世界遺産に指定されている熱帯雨林が広がるのは、ケプトリビューションや、デインツリー、そしてキュランダ周辺などのエリア。世界でも稀な植物や動物も生息。



ケアンズ高原

ケアンズから西のキュランダやアサートン周辺一帯。酪農地で、多くの農産物を栽培。湖、滝も多く、牛や馬がのどかに草をはむ光景が美しいエリアです。



ケアンズ・シティ

空港からシティ中心までは車で5~10分。小さな町ですが、ショッピングもお食事も選択肢はいっぱい。



アウトバック (内陸部)

オフロードが延々と続くアウトバック。15万km²という広大な面積のケプトヨーク半島を初め、チラゴ、アンダラ、ジョージタウン方面等を指します。

●日本とオーストラリアの位置関係



ビーチエリア

地元の人に人気の静かなビーチや、海外セブも頻繁に来るポートダグラスやパームコーブなど素敵なビーチがたくさん。



グレートバリアリーフ

宇宙から見て取れる地球上でただ一つの生命体グレートバリアリーフ。年月をかけて創られた珊瑚礁と熱帯魚が舞う水中世界。



Great Barrier Reef
グレートバリアリーフ

これまでのケアンズの変化

本誌創刊から、街の発展を振り返ってみました。

Flash back...



1995年スカイレール、リーフホテルカジノ、
1996年ケアンズコンベンションセンター、ジャブカイ
カルチャーパーク、ケアンズセントラルショッピングセンター
1998年JCU、2001年新シティプレイス
2003年マディーズ公園、エスプラネードラグーン
2007年エスプラネードスケートパーク
2010年ウォーフ改装、新ケアンズ空港国内線ターミナル
2012年フィグツリーパーク建設。
2014年レイク通り整備及びバス停の再開発

創刊20周年、縁とゆかりある方々へのインタビュー!!

新年、明けましておめでとうございます。

お陰様で、2015年1-3月号の発行で弊誌は創刊20周年の節目を迎える事になりました。

20年という期間は、人間であれば「ハタチ」、成人を迎える年になります。これもひとえに皆様方の厚いご支援の賜物と心より感謝致します。「リビングインケアンズは、地元向けですか？観光向けですか？」編集部では、この質問を良く頂きます。明確な答えは「どちらもです」。このケアンズという街は、多くの日本人が住み、そして観光地として多くの日本人が訪れます。そして、ワーキングホリデーや留学生も訪れます。

ワガママと言われてしまうかもしれませんが、編集部では「ケアンズに関わる全ての日本人の方」に向けて毎号製作しております。そして、1冊1冊を皆様と共に作成していると思っております。これからも、ケアンズを盛り上げていく日本語情報誌としてお役に立てるよう編集部一同、邁進して参りますので、何卒、今後も、変わらぬご支援を宜しくお願い申し上げます。

編集部一同

発展し続けながら、
この素晴らしい自然を守る
それが私たちの使命です。

スカイレール マネージング ディレクター

クレイグ ポコックさん



1995年の8月に一般公開されて以来、スカイレールはトロピカルノースクイーンズランドの象徴的なアトラクションとして認知されてきました。観光客に楽しめるだけでなく、地元の人々がケアンズを訪れた家族やお友達に熱帯雨林を体験してもらうためにも利用してもらっています。年齢など関係なくほとんどすべての人に一年中楽しんでもらえます。地元地域のサポートもしています。2005年に設立されたスカイレールレインフォレストファンデーションは熱帯雨林の研究や教育機関に\$300,000を超える寄付をしてきました。これは研究を手助けするだけでなく後世のために素晴らしい熱帯

雨林を守るためでもあります。

スカイレールは日本から来たお客様、ケアンズに住む日本人と強く固い絆を育ててきました。日本人のお客様のため日本人従業員も働いています。これからも日本人旅行者、関係者たちと強い関係を続けていけることを楽しみにしています。

ケアンズはこの20年で著しく変化し、これからも発展し続けていくでしょう。私たちが最も念頭に置いておかないといけないことはこの驚異的な自然を守ること、それと同時にこの素晴らしい自然を皆と共有し、この地域に来てもらうようにすることです。そしてケアンズを旅先の一つとして位置付けてもらいたいです。

観光事業へ大きく変化して いったケアンズと私は一緒に ツーリズムを始めた感じ

政府公認通訳
日本人初のWoman Of The year 受賞者

ユミ スミスさん



1980年空港開設当時のケアンズ

84年国内空港がオープン当時ケアンズの人口48000人、日本人は約5~6人。観光事業が始まった際はツアーガイドは私1人と言う状態でした。ケアンズの観光事業がやっと芽を出し始めた97年に奥山美智子さんの惨事が起きました。ツーリズムが後退しないようにケアンズに一家族が何を望むのか、そしてMono Destinationとして目的設立する地元の企業グループと必死で初期のツーリズム体勢を育てました。当時はPacific International Hotelしかなく、その他のホテルが目の前で建設される中、ヘルメットを着用し、日本からの旅行代理店スタッフを案内。その2年間は私も含めホテル、レストラン、

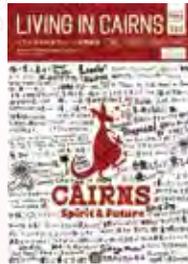


アトラクションオペレーターは全て無料でサービスを提供しました。地元の開拓者達は、Gold Coastの人工アトラクションを真似るのではなく、グレートバリアリーフ・熱帯雨林をそのまま生かしてケアンズ周辺のエコツアーリズムを強く全面に出してきました。政府公認の通訳として様々な方とお会いし、日本人だけでなく、地元の人達に非常に頼りにされていることは、いつまでも大切にしていきたいと思っています。“無知は言い訳にならない。”これは“知らなかった”、“言葉が分からなかった”と答える日本人に対する裁判長の言葉であり私が大好きな言葉でもあります。語学は終わりのない一生涯の学習だと肝に銘じています。

色々なアクシデントも皆様に 支えられて続けられました。

弊誌創刊人 現・ケアンズ産
ユニークギフト専門店★バウチ オーナー

恵子 マーフィーさん



20周年おめでとうございます。20年前に本誌を始めたきっかけは、ケアンズには他に日本語雑誌がなかったから自分で作ってしまおう、というシンプルなもの。でも20年前のケアンズには、まず日本語打てるパソコンがなかった。文字が潰れていても日本語を見たことがない印刷所の人には分からないという理由で初版はとても薄く印刷されて読めない、なんてアクシデントもありました。みんなが手探りで、みんなで一緒に始めた、そんな感じでした。クライアントさんの雑誌に対する不信任や不安は、ただコツコツと続けることのみで払拭できたのだと思います。毎号すべてに思い入れがある



ので印象に残っているものを1つ挙げるのは難しいですが、私が携わった最後の号はその中でも特に思い入れがあります。クライアントさんには今後のビジョンを書いてもらい手書きのまま掲載。それを見て『これがこの町に住んでいる人の思いなんだ。こういう人たちがケアンズを作っているんだ』と。また読者の方々にはケアンズの好きなところを書いていただいたのですが、震災の直後だったので、数々のコメントから日本人の底力、結束力を垣間見ました。つくづく皆様のお陰で出来た号だと思つるとともに、それまで本当に皆様に支えられて続けられたのだと再確認できた号でした。これからも頑張ってください。

創業34年、今も変わらず 最高の思い出になるように、 最高のサービスを!

マネージング・ディレクター

ピーター・フリーマンさん



ケアンズトロピカルズーは、フリーマン・ファミリーによって34年前に創業しました。

1980年初頭、日本から初めてのチャーター便をきっかけにケアンズで最初に日本人マーケットに着手した動物アトラクションです。

以前は「ワイルドワールド」という園名で営業をしており、ノースクイーンズランドで一番最初にコアラを公開し繁殖した動物園でもあります。

またケアンズトロピカルズーは、地域で唯一公式機関の認可を受けた動物園であり、オーストラリアの動物はもちろん、様々な外来の絶滅危惧種も飼育しています。

当園では日本人セールスマネージャーが常駐し、日本マーケット向けに様々な企画を実施しており、スタッフ達も日本のお客様にお楽しみいただくこと大変意欲的です。今までも現在も、年齢層を問わずご好評をいただいております。

我々にとって日本の観光業は、とても重要であり、ケアンズに旅行にお越しになる旅行者の皆様へ最高の思い出をご提供できるよう、これからもサポートを継続していきます。

ケアンズの新しい世代へのメッセージとしては、家族を大切にすること。親孝行や子供たちをサポートすることを常に心がけてもらいたいですね。

ケアンズの新世代に伝えたい事 「我行くところ、日本あり。」

空手師範

松本 主計さん



グローバリズム。私の嫌いな言葉だ。国境を否定して自由な経済政策を出す。言い換えれば各国の民族の文化文明を無視する経済主義で、根底には国家否定の観念が存在する。このグローバル拡散の為に媒体物として出現したのが近代主義的イデオロジー、つまり万人の耳に心地よい人権、権利、自由、愛、ヒューマンイズム、民主等々であろう。

日本ではようやく中教審が道徳教育の実施を申請したそうだ。良くやった、と思いながら新聞の投書欄を読むと、道徳教育は思想を統一する軍国主義への道、子供の個性を尊重すべき、同一の価値観を与えるな、等々不満が渦を巻いていた。さすがグローバルの落とし子、日本。アンタネエ、人間の基本線という物は時代を通して不変のものなんです。物を盗むな、弱者をいじめるな、嘘を付くな、卑怯な事はするな、親を大切にしろ、等々。まだ沢山あ

る。これは人間として変えてはならない道徳なのだ。この基本線を小さい時に叩き込むのが躰。その上に立って子供に合った個性や価値観を植え付けるのが、教育。

この基本線を教えずに、個性とか価値感とかゆとり教育とかほざいて、まともなガキが育つ訳がないではないか。この一本線を入れるのが、親、大人の責任だ。私はこの線を貫いて空手を指導してきた。自由という事を履き違えては駄目だ。日本の道徳の基本線こそ現代の世界に必要なもの。アイデンティティーこそ国際人たる第一歩なり。我の行く所、日本あり、という気持ちでガンバレ。

Mossman Gorge



Aussie Animals



The Reef Hotel Casino



Cairns Beauty



Tjapukai



Welcome

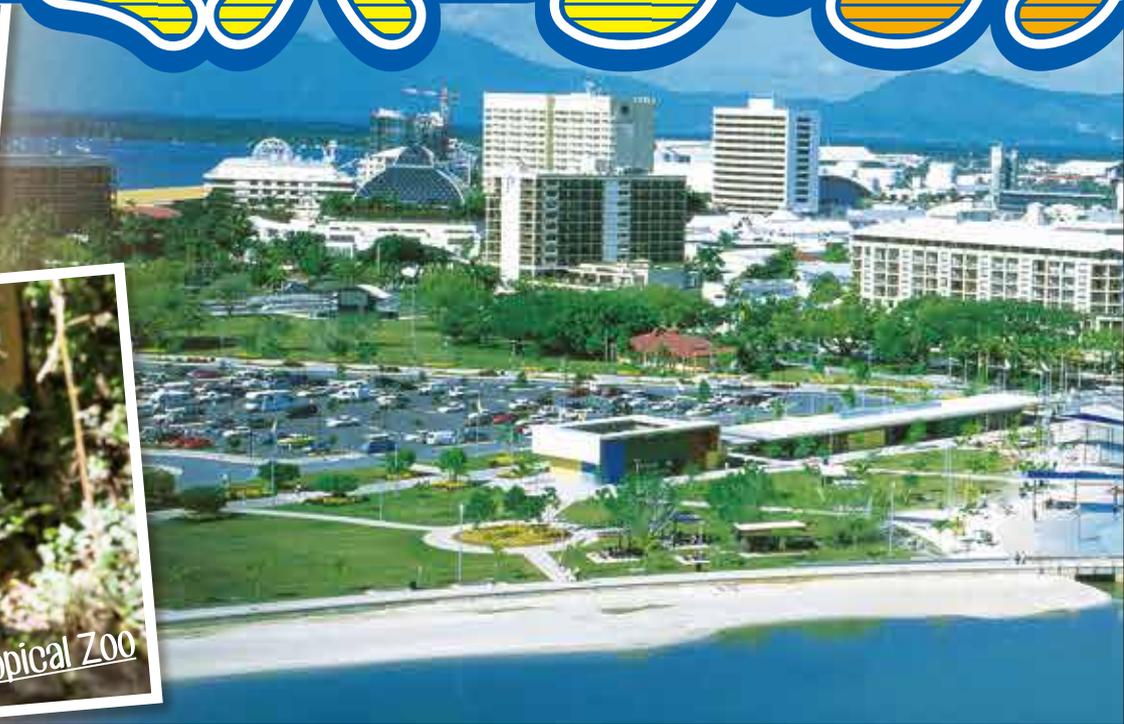
アトロクシヨ テマパーク



Night Markets



Tropical Zoo



ブーメラン投げや
ヤリ投げなど
伝統を体験!!

Day Time

大迫力の
パフォーマンスと
美味しいパッフェ
が魅力!!

Night Time

**昼も!夜も!
肌で文化を感じる!**

Tjapukai
ABORIGINAL CULTURAL PARK
ジャプカイ アボリジナル カルチャーパーク

www.tjapukai.com.au Tel: 4042-9999 Mail: booking@tjapukai.com.au








Rafting

Light up Paronella Park

Bungy Jump

Aussie Beef

シカリ、ツカマテ、 to CAIRNS ファンズへようこそ!



Swimming Lagoon

Great Barrier Reef



ミナサーン! シカリ、ツカマテ!

弾ける楽しさ! 迫りくる興奮!

ケアンズNo.1ラフティング



リビケン
読者限定
スペシャル
特典はココ

TEL: 07-4030-7990 WEB: http://www.ragingthunder.com.au/japanese/livingincairns_special.htm

ケアンズ最大一番人気の動物園

ケアンズトロピカルズー



自分のカメラでも撮れる
ゴアラ抱っこ

夜の動物園を楽しめよう



どきどき! ケアンズ動物園ナイト (日本語ガイド・送迎付)

夜の動物園
ガイドツアー
オーギー
BBQディナー
飲み放題
(ビール、ワイン、ソフトドリンク)

大人\$140/子供\$90
どきどきツアーズ社主催

お問い合わせ・ご予約は
フリーダイヤル

1800 242 500
(日本語・24時間受付)



バスでもツアーでも
簡単アクセス♪

情報満載
日本語
サイト

開園: 8:30~16:00

ケアンズトロピカルズー 検索

P.23に割引クーポンがございます

MAP: P.24 G3

夢を形にした森林の中の
古城で神秘を感じよう

おいしいディナーも
見逃せない!!

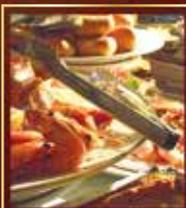
風とは違う
顔を楽しむ

ロマンティック
100%

ライトアップ★パロネラパーク LIGHT UP ★ PARONELLA PARK

創設者ホゼが惚れ込んだ"ミーナ滝"。この滝を見て
土地の購入を決めたそう。お城や滝のライトアップは
滝の水圧を使った自家水力発電によるもの。

元々は宅配ピザのお店だったロスコース。
美味しいとの評判が広まり今ではイニスフェイル
随一のイタリアンレストランに。



まっすぐな小道。お城建設という夢へ
一步一步進んだホゼの想いが重なる。

↑建設当初からミーナ滝の水と
その滝の水圧を利用して作られた
噴水がパーク内の各所に見られる。

→「夢のかけら」がもらえる
素敵な特典付き。中身は
もらってからのお楽しみ。



↑種類も豊富な本格イタリアンのバイキング。ピザ・パスタはもちろん、
デザートも盛り沢山。ティラミスがおすすめ。

お問合せ、ご予約はこちら

1800-627-646

日本語
OK!



ケアンズ市内のホテルや公衆電話から無料でかけられます。

www.fig-gts.com 【ケアンズ発】大人\$160/子供\$110

女性&子供にも大好評!

熱帯雨林のロープコース

え!?ワニの頭上をロープ1本で滑降!

屋外に脱走?!市内を一望!

市内中心部にある大人気アトラクション

アスレチック アドベンチャー-ZOOM

Cairns ZOOM and Wildlife Dome

ケアンズズーム&ワイルドライフドーム

TEL: 07-4031-7250
MAIL: info@cairnsdome.com.au

営業時間: 毎日 9:00-20:00 [予約不要]
料金: [大人] \$45~ [子供] \$27.50~
※6歳以上、身長120cm以上、体重120kg以下
※免責同意書あり

本誌持参の参加者に特製カラビナプレゼント!

CAIRNS ZOOM WILDLIFE DOME

場所 カジノ屋上の屋内動物園

MAP: P.23 B2

世界遺産モスマン溪谷とポートダグラス 五感で楽しむ癒しのツアー

世界遺産モスマン溪谷は世界最古の熱帯雨林の中でも景観が美しく心を癒してくれます。「自然界との調和」を一緒に感じましょう。

世界のセブにも愛される小さなリゾート地ポートダグラス。きれいなビーチを歩いたり、ショッピングや街の自由散策を楽しめます。

↑動物園にてランチバイキング。オーストラリアのかわいい動物たちとご対面。

毎週日曜日にはサンデーマーケットに行くツアー催行!

地元の人が集まるサンデーマーケットは手作りアート作品やアクセサリーなどの品物が多種多様。マーケット後はゆっくり自由散策、のんびり休日を過ごそう! ケアンズ市内から毎週日曜日出発。最小催行人数2名。詳しくはHPまで。

→5つ星リゾートホテル「シェラトンミラージュ」にて美味しいアフタヌーンティーで優雅なひと時を。

日本語ガイドまたはドライバーガイドが同行

Port Douglas Connections Mossman Gorge & Port Douglas Tour

世界遺産モスマン溪谷とポートダグラスツアー

Tel: 07-4061-9167 mail: info@portdouglas-c.com web: www.portdouglas-c.com

どきどき 夜行性動物探検

野生の
ワラビーとご対面、
餌付けが出来ます。

どうも！
俺のことも
忘れないでね

会いに来てくれる？

トロピカル
フルーツも
しっかり堪能
できちゃう！

デイナーも
オージ-
BBQ
で
美味しいよ！

ボクが有名な
ピーナツ君。

THE Peanut Place

珍獣
かものはし
静かに
探してね！

エリマキ
トカゲに会えたら
ラッキー！

ボッサムと
一緒に記念撮影も
できちゃう

大自然の
パワースポット！
カーテンフィグ
ツリー！

バンディクートだよ。
どれだけの
動物に出会え
たかな？

モウ~
大満足の
ツアー~

白オウムの
キバタン
だぜ！

大人気
午後発
ツアー

アリが何十年も
かけて作り上げた
巨大なアリ塚の前で
ハイポーズ！

楽しいガイドと一緒に
可愛い動物たちに
会いに行こう！

ケアンズの大自然と

キュランダ

わいわい
楽しみたいなら
このツアー！

Let's Start♪

ケアンズ

4WD HUMMER そここのけそこのけハマーが通る！

スーパー4WDハマーツアー

ハマー以外にも
オーストラリアを満喫できて
とっても充実なツアー！

世界遺産の熱帯雨林を探検！岩だらけの小川、急な坂道をぐんぐん登って急降下。スリルとともに突っ走る！

水の中まで容赦なし！ぐんぐん進むエキサイティングなドライブツアー！

上記ツアー内容に関する詳細はホームページをご覧くださいか、各旅行会社または下記までお気軽にお問い合わせください。
【ご予約は日本語で24時間OK!】各旅行会社、インターネット販売サイトからもお申し込み可能！

どきどきツアーズ
DOKI DOKI TOURS
HISUI Pty Ltd

07-4031-4141 / 国内フリーダイヤル 1800-242-500
info@dokidokitours.com / www.dokidokitours.com

ケアンズ市内のホテルや
公衆電話から“無料”で
かけられます。





TOMO

現地ガイドに



MITSURU

聞かずに誰に聞く!?

トモとミツルのケアンズ談話

はしはし〜い〜も、ケアンズ現地ガイドのトモとミツルです。ケアンズを熟知している僕達が現地の「生の声」を皆様にお届けしたいと思っております。宜しくお願いします。

今回のテーマはやっぱり「ケアンズに來たら絶対に外せないツアー・レストラン」。これを抑えてもらわないと僕達も皆様を日本にお見送りすることができません！笑

トモ(以下T) まずはワレットハリアリー代表はミッドステイクールズや。

ミツル(以下M) そうです。世界遺産GBRには約600の島々があるけど、ケアンズ港から日帰りで行けるツアーで一番のオススメはミッドステイクールズ!!

T 海のツアーで一番気になるのが天気やと思うけど、ミッドステイクールズは晴天率No.1のポイント。市内が大雨でサーでなくても「コ」は晴れ時々晴れ「コ」の「コ」がや。

M 時々しななくないですか? 海の透明度も抜群で、泳いでいる綺麗な魚やサンゴ礁を見てみたい方はとにかく必見! 明るい日本人スタッフによる極め細やかなサービスもいろいろあります。



T 続いて熱帯雨林代表、キュランダ観光。

M さつきから代表 代表ってワールドカップにめちゃ影響されてますね。でもガイドは生の声を届けるのが仕事、流行に敏感なトモさんステキ!

T 言わすと知れた大定番ツアー。キュランダ列車とスカイレール、もうこの2つは有無を言わねと乗ってほしいわ。

M 特にファミリーには水陸両用車アーミーダックもオススメです。

T 子供の満足度はNo.1間違いなしやろ! あっ、もうひとつ満足度No.1あったわ。ケアンズのアイドル、コアラ! 俺もアイドルガイドやけど、コアラには勝てんわ。

M いやいやトモさん、コアラには余裕で勝つて...ないか(笑)。トモさんおちおちと相手が悪いですね。

T 動物園でも圧倒的人気を誇るコアラ。やっぱりケアンズ来たらコアラ抱っこして写真とってハム太郎!!

M ハム太郎って...何の動物と写真撮るか分からないじゃないですか! でもコアラとの記念撮影もいけば、オススメなのがコアラと一緒に朝食はツアー。レストランの朝食会



場にコアラが遊びに来てくれますよ。

T べらべらやん! アイドルコアラにお触りOK! 写真もOK! 30分間触りたい放題〜

M トモさんが言うところネタみたいに聞こえちゃうのは気のせいでしょうか。なんかアイドルガイドっていつぶり変態オジサンみたいですよ!

T アイドルコアラと直に触れ合えるなんてどら魅力的やんか。秋葉原もビックリの街ケアンズやね。

M このツアーに参加した後のみんなのケアンズの待ち受け画面は、コアラのドアップショットに変わると聞いてます!

T ミツル、ケアンズは昼だけやないで、夜もツアーが豊富やで。



M 分かってますよ、トモさん。オーストラリアの動物は夜行性が多いの星が綺麗ですよ!

T この2つを一度に同時に楽しめんのが満天の星空とワイルドアニマルウォッチングツアーやな!

M 一度に2つ同時に...頭が頭痛で痛いみたいと同じような言っちゃってますよ!

T 日本では見れぬ南半球の星座はもちろん、天気さえよければ天の川まで見えます。そして星空観測の場所は野生のロックラビー生息地。ワラビーと一緒に星空観測ができる所は日本全国どこを探してもないですよ。



M そんなことをするのトモさんだけです。この石焼きステーキが食べられるレストランはケアンズ市内に数軒あるけど、オススメはダンディーズ・ロケーションも港の目の前で雰囲気いいですよ。

T あとは旅行中に非日常的な体験をしたい人にとっておきの文化遺産がありますよ。

T 訪れたみんなを感動の渦に巻き込む...その名もハバナパーク!

M そう、激辛の...って違う。パ・ロ・ネラ、パロネラパーク! 何年ガイドやってるんですか!?

T ガイドブックには必ず載ってるし、知っている人も多いやろ〜けど、このパロネラパークはただ見るだけではイカン! ライトアップで見ると!

M ライトアップで見ると、お城がより幻想的に見えていい雰囲気ですよ。さらに空を見上げたら流れ星が見えたり...涙を流す人も番多い大感動ツアーです。って、あれ? トモさん泣いてるの!?

T あ、思い出し涙しっちゃった。俺みたいなロマンチストはパロネラパークに行くんやったら夜の方がいいかな。

M 最後は一番重要なポイント! 食事! ケアンズでの滞在が3〜4日の人が多いから、最低3回ディナーを食べる機会がありますよ。せっかくオーストラリアに来たなら、この地元の料理を食べて帰ってほしいですね。

T 俺もミツルに賛成! オーストラリアと言ったらオージービーやろ! しかも日本では見かけないケアンズしかない「石焼きステーキ」が楽しめるよ。

M 熱々に焼かれた石の上で自分で焼き加減を調節しながら食べれるんですよ!

T 俺はな、あの分厚いオージービーがどえりゃ好きやわ。間違っても自分の手を焼いたらイカンで。



T やべ。あのでっかいマッドクラブ、食べたくなってきた。ミツル、今晩行こう!

M そう来ると思っても予約しておきましたよ。マッドクラブは予約必須ですからね。トモさん今晩「手」になりま〜す!

T & M 以上、絶対に外せないツアー・レストランでした。ケアンズに関する何でも質問があれば、いつでもアウアラウンジに来てね! いつでも元気な僕達がお待ちしてます!

PROFILE



吉村 智之

【ガイド歴】10年
【出身地】岐阜
【トレードマーク】大きなめがねと天然パーマ
【趣味】ダイビング、料理、旅行、一人遊び

伊藤 充

【ガイド歴】4年
【出身地】埼玉
【トレードマーク】ガイドが一番の色白
【趣味】釣り、サッカー旅行、モノマネ研究

ここへ
行きたかった!

～オーシャンスピリット号で悠々クルーズ～

幻のビーチ ミコマスケイ

Michaelmas Cay



OCEAN
SPIRIT
CRUISES

真っ白いビーチとサンゴ礁が織り成すブルー
至福極上のクルーズツアーに行こう!

ケアンズの北東40キロに位置するミコマスケイ世界遺産グレートバリアリーフのサンゴ礁に囲まれた美しい砂州—そこは海鳥の楽園とも言われ手付かずの自然が残されています。大型カタマランヨット「オーシャンスピリット号」は広々としたサンデッキを備えた豪華で快適な船。一日に限られた人数しか上陸できないため船内もゆったり。クルーズ中は美しいサンゴ礁が点在するグレートバリアリーフの絶景を楽しんだり、真っ青な空の下サンデッキに寝転がったりと満喫。純白とコバルトブルーの美しいコントラストが視界に見えたらそこが幻のビーチ「ミコマスケイ」。



抜群の透明度に元気一杯のサンゴの群生を堪能。



ミコマスケイに近付くにつれ海の色も表情を変えていきます。



耳抜きが苦手でも安心。ビーチから入る体験ダイビングは初心者でも簡単。



01



02



03



04

ビーチから3歩。そこには色とりどりのサンゴの花畑と熱帯魚の楽園が。

スノーケリングでは透き通る海面からカラフルな魚たちが戯れるのを垣間見、ライフジャケットに身を任せ水面に浮きながら海と一体化。ベテランダイバーも様々な種類のソフトコーラルやオオシャコガイの存在感に大満足し、息をのむほど。帰りの船内ではスパークリングワインやアフタヌーンティーが振舞われ贅沢三昧。期待を上回る至福の時を過ごせました。「幻のビーチ ミコマスケイ」オーシャンスピリット号で悠々クルーズおススメです!



お問い合わせ TEL 1800-079-080 +61-7-4044-9944【国内】 WEB www.oceanspirit.com.au

グレート・バリア・リーフ 遊覧飛行

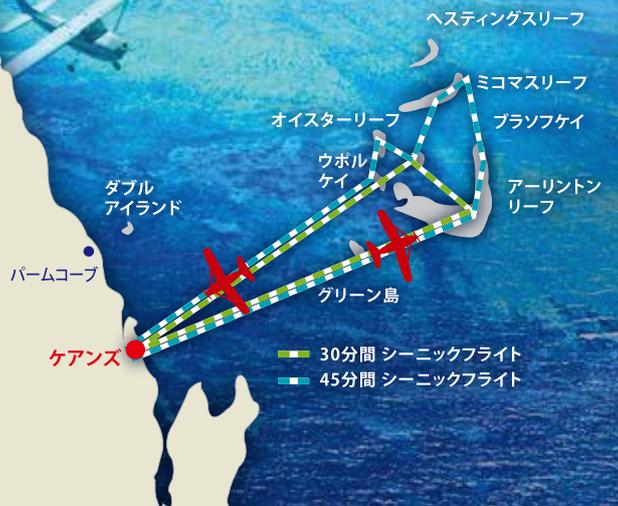
世界遺産

オーストラリアに来たら
これだけは見ておきたい
一生に一度だけの体験!



<p>30分シーニックフライト</p> <p>\$175 / 1名</p> <p>アーリーバードフライト 帰国日の朝にも参加可能 ※朝7時頃からのお迎えで 9時までにホテルへ戻れます。</p>	<p>45分シーニックフライト</p> <p>\$220 / 1名</p> <p>送迎 往復無料(ケアンズエリア) 最小催行人数 2名から ※最少参加年齢: 3歳以上</p>
---	--

フライシーイーグル
FLY SEA EAGLE TEL: 0448-531-704 (日本語可)
www.seaeagleadventures.com
ご予約・お問い合わせ scenictrans.au@gmail.com



MAP: P.24 J1

ケアンズ旅行者向けポケットWiFi

- ★つながりやすさNo.1
- ★テルストラ4G/LTE回線
- ★安心の前払い
- ★\$35/1GBでレンタル



ワーキングホリデー/ 留学生向けスマホプラン

- ★最安月額\$15~ ★スマホ本体無料
- ★ニッテルのスマホプランは、OPTUSへの無料通話、SMS付き

W定額

オーストラリア唯一データ通信の上限に達したら自動で通信をストップ。使い過ぎによる高額な超過料金の心配は入りません。

ニッテルならではのサービス

- 全豪6店舗 ● 他都市に移動、ラウンドする方も安心
- 日本直通コール ● 日本への直通電話が毎回5分無料
- オプタスタイム ● 毎日20時~24時の間、オプタス向け通話が20分無料



詳しくは、<http://www.nittel.net/au/>
シドニー、メルボルン、ブリスベン、パース
ゴールドコーストにも支店あります。



どちらもこのオフィスが目印

ダイビングのご予約はお済みですか?

回数No.1
エージンコート
リーフ

ポートダグラス港発 最北端エリア

- フル器材レンタル
- 2ダイブ \$250~
- 体験ダイビング
- 1ダイブ \$245~
- スノーケリング&クルーズ
- \$200~



ケアンズエリアNo.1の珊瑚の森エージンコートリーフで日本人ガイド確約で潜れるのはダイブセブンシーズだけ!!

少人数制で陸上も水中も日本人ガイドが丁寧にケアします。

翌日のご予約でもOK! お気軽にお問い合わせ下さい。
※但し、繁盛期はお受けできかねる場合がございます。

ツアー会社・お土産屋が集まるオーキッドプラザ2階
ダイブセブンシーズでお待ちしております!

ダイブセブンシーズ 検索

Shop41 58Lake St. Orchid Plaza 1st Floor
Tel: 07-4041-2700 Fax: 07-4041-2711
www.dive7s.com/ dive7s@dive7s.com



MAP: P.23 C3



グリーン島2大アクティビティ!

日帰りで楽しめる美しいビーチと緑に覆われたエメラルドに輝く楽園

新体験! 誰にでもできる海中散歩

Seawalker



シーウォーカー

泳げない方でも海中を楽しめちゃう! ヘルメットをかぶり普段と同じ感覚で海中を感動体験! ライセンス不要。説明は全て日本語だから安心。



君が目立ちたがりやのギャビン君?

孫に自慢しちゃおう。

お問い合わせ 当日グリーン島行きの船内でも予約OK!
Seawalker Green Island TEL 040-758-1096
www.seawalker.com.au japan@seawalker.com.au
日本語でお問い合わせください。



グリーン島の美しい景色を見下ろそう!

Parasailing



パラセーリング

エメラルドブルーの海、緑に輝くグリーン島の美しい景色を上空50mから眺めるのはまさに鳥になった気分! 着替えずにそのままの格好OK!



ゆっくり上がるからこわくないね。

イヤッホー! 風が気持ちいい! 最高!

お問い合わせ 当日申し込みもOK!
Parasailing Green Island TEL 0499-666-888
info@giparasail.com
グリーン島行きの船内またはグリーン島棧橋先端のカウンターにて受付可能。

MAP: P.23 A2

THE GREAT BARRIER REEF 通信

プロダイバー-KENJIが青の国からHOTとNEWをお届けします!

Welcome to the GBR World!



ダイビングしたことない人も、ハマっちゃってる人も必見!
ダイバー-KENJIさんが現場からGBRの魅力をお伝えします☆



Profile

稲井謙二 / GBRガイド歴19年。ケアンズでプロダイバー養成コース開催中。お気軽にご連絡下さい!
http://scubaexpertaustralia.com

地球を彩る大堡礁



月から視認できる唯一の生命体

写真協力 / Satoshi Kajimoto



Profile

根本 聡 / 水中写真歴16年 GBR歴9年。
GBRでお会いしましょう!! 色々な写真はコチラ⇒http://www.seabreeze-photo.com

大堡礁

世界最大の珊瑚礁帯、グレート・バリア・リーフ。GBRは2900を越えるリーフと約1000もの島から形成されています。南はクイーンズランド州バンダバーグ沖から、北はパプアニューギニアとオーストラリアの国境付近(トレス海峡)まで、約2300kmにも及びます。大堡礁(GBR)は1981年に世界遺産に指定されました。約400種類の珊瑚には1500種類もの魚類が生息しています。調査によるとこの大堡礁が地球上に構築されたのが、1,800万年程前といわれています。現在、月面から確認する事が出来る「唯一の生命体」なのです。これら珊瑚礁が形成されるためには、20度以上の水温、太陽の光、水深50m以下という3つの条件が必要となります。オーストラリア北東の沿岸地帯は、これら条件を全て備えた格好の亜熱帯地帯であり、浅い海と暖かい水温が「世界七不思議」の一つとして知られるGBRを奇跡的に形成しました。珊瑚礁は「裾礁(キョシヨウ)」、「堡礁(ホシヨウ)」、「環礁(カンシヨウ)」と、大きく分けると3つに分類されます。「裾礁」は、海岸に接し

て発育するサンゴ礁です。オーストラリアでいえば、東海岸に接して群生するサンゴ礁がこれにあたります。この裾礁を持つ海岸が、地殻変動や侵食、海面の上昇により沈降し、珊瑚礁と陸地の間に深み(ラグーン)ができると、「堡礁(バリア・リーフ)」に変化するのです。この代名詞ともいえる巨大な堡礁が、世界的に有名なグレート・バリア・リーフ(大堡礁)です。もちろん、これらのサンゴ礁は大陸に接してのみ群生する訳ではなく、沖合の島などを取り囲むように群生します。島自体が地殻変動や侵食、海面の上昇などで沈降してしまうと、ドーナツ型のサンゴ礁だけが取り残されてしまいます。このようなドーナツ型のサンゴ礁を「環礁」と呼んでいます。機内(上空)から見るサンゴ礁は、驚くほど美しいスカイブルーやエメラルド・グリーンに映ります。これは、サンゴ礁が作り出す真っ白な砂のせいです。貝やウニ、サンゴなどの死骸が堆積すると石灰質の白い砂を作り出し、光が乱反射する事により独特の色を生み出します。上空から眺めても、それが生物の集合体とは夢にも思えません。自然が作り出した奇跡の水中生命体をいつまでもこの地球上に残していきたいものです…。

お水
プレゼント券

My bus

AUSTRALIA

毎日オープン!
9:00~19:00

ケアンズまちなか案内所



セゾン UC会員様
海外サービスデスク
期間限定特典あり。

詳細はデスクでお問い合わせください。

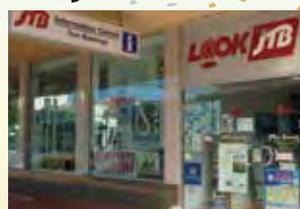


Wifi無料

- ★オプションツアー
レストランご予約
- ★無料WiFi ★両替手数料無料
- ★各種携帯電話充電器貸し出し無料
- ★コーヒー/紅茶 無料

卒業旅行
応援キャンペーン

ポケットWiFi学割有
他にも特典たくさんあります。
デスクでお問い合わせください。



マイバスツアーデスク

年中無休/9:00-19:00

フリーダイヤル/1800-818-072

Level 1, 61 Abbott Street, Cairns



両替手数料無料

詳細はデスクでお問い合わせください。



ケアンズ唯一のラグジュアリー デューティーフリーショッピングを体験!

リビング イン ケアンズを持ってDFS ギャラリー ケアンズに行こうキャンペーン!
2015年1月9日～2015年4月9日

このリビング イン ケアンズとパスポートと
航空券(Eチケット可)をDFSへお持ち下さい



お買物カード作成後
DFSオリジナルギフト
プレゼント*



エキスパートによる
ビューティートリート
メントご招待(無料)**



オーストラリアンフード
& ワインテイasting
ご招待(無料)**

DFS GALLERIA

トラベラーのためのラグジュアリー ショッピング ワールド

Abbott Street & Spence Street
Cairns, Australia

T +61 7 4031 2446

12:00pm - 8:00pm

DFS.COM

*ギフト内容は在庫によって異なります。**ご利用規約が適用されます。詳しくは店頭にてお確かめください。

Best Australian Gifts

当店人気のアイテムをご紹介します! お買い忘れなく!

OK GIFT SHOP

人気
ムートンブーツ
ランキング
TOP 3

No.1
BOOTS

EMU PLATINUM
STINGER MINI

一番人気は、
ミニタイプ! どんな
コーディネートにも
相性抜群!

No.2
BOOTS

UGG AUSTRALIA TIDAL 3/4 BOOTS

定番のショート
タイプ! 折り返して
ポアを見せても
GOOD!

No.3
BOOTS

UGG AUSTRALIA SCUFFS

意外にも
人気のスリッパ!
お家でもムートンで
暖まろう!

ご帰宅後もHPからオーストラリア商品を購入できます! www.okgift.com.au

ホームページから簡単発注!
直接ご自宅までお届けします!

日本国内へ マンゴー宅配便

OK GIFT SHOP AUSTRALIA JAPAN



1月中旬までは
ケンジントン種
1月下旬以降はケイト種
(マテルバ)となります。

南半球の太陽を
いっぱい浴びた
マンゴーを冬の日本へ
お届けしております。
写真はケイト種
(マテルバ)

QRコードで
簡単アクセス!

オーケーギフトからオーストラリア産の最高級マンゴーを日本の大切な方へお届けいたします。毎年お歳暮、ご贈答品としてご好評いただいております。

※1 沖縄、離島については別途送料頂く場合、又はお届けできかねる地域がございますのでお問い合わせください。
※2 宅配期間は3月中旬までを予定しております。到着日の指定はお受けできません。
マンゴーの収穫量によって多少期日変更になる事がございます。

61 Abbott St. TEL:07 4031 6144 FAX:07 4031 6313 Email:cairns@okgift.com.au お問い合わせはこちらまでお気軽にご連絡下さい。

MAP : P.23 C2

🔍

これだけは
知っておきたい

知って役立つ基本情報!

免税編

TRS (旅行者返金プログラム)ってご存知ですか?

オーストラリアまたは外国からの旅行者は、オーストラリアで購入された物品をオーストラリア国外に手荷物として持ち出す際に、GST (物品サービス税 Goods and Services Tax) と WET (ワイン平衡税 Wine Equalisation Tax) の返金を請求することができるというものです。GST に関しては10%と大きなパーセントを占めています。

【例】支払い金額\$450に課税されている税金は\$40.90 (\$450÷11で税金が算出されます。要は課税される前の金額\$409.09にGST10%の\$40.90が加算。)

この消費税が還付されるのには条件があり①ひとつの小売店でGST (物品サービス税) を含む最低限\$300購入すること。(免税店は除く) ②その小売店から、GST (物品サービス税) を含む全部の合計が\$300以上になる有効なタックス・インボイス(レシート)をもらうこと。③オーストラリア出国の日付から数えて60日前までの購入であること。超過サイズまたは航空会社の規定によって預け入れが必要とされる品物の場合以外は、原則的に手荷物として飛行機内に持ち込むこと。④オーストラリア国内で消費してい

ないこと (現地のツアー代、飲食代、ホテル代等は対象外)

この4つの条件に当てはまる場合は、空港にあるTRSという場所で払い戻しを受けることができます。

【例】 同じお土産屋さんで数日数回に分けて買い物をし、レシートの合計金額が\$300以上になった場合。お店の人に一枚のレシートにまとめてもらいます。ひとつのレシートで\$300以上が条件のため、ばらばらのレシートではTRSは受け付けてくれません。

返金請求はどのようにするの?

出発日にTRS事務局で、税関・国境警備局検査官に以下のものを提示してください。

★パスポート ★国際搭乗券(ボーディングパス)
★有効なタックス・インボイス(レシート)の原本、品物*【注1】

【注1】 申請する品物を手荷物として機内に持ち込まないといけないため、スーツケースなどの中に入れて預けてしまわないように注意しましょう。TRSカウンターは出国ラウンジにあります。ただし、品物が超過サイズである場合や航空安全警備対策のために手荷物として機内に持ち込み



ができない場合はチェックインをする前にTRSオフィスに行く必要があります。そちらで返金に必要なレシートを発行してもらい、液体類は預け荷物の中に入れることになります。その後、出国ラウンジにあるTRSカウンターで返金手続きとなります。詳しくは空港係員が添乗員に聞いてください。

返金の方法はクレジットカードでの返金やオーストラリアの銀行口座・小切手が可能。一番楽なのはクレジットカードへの返金だそうです。

【注2】 搭乗される飛行機の出発予定時間30分前以内に空港で返金請求は処理できません。チェックイン・出入国管理・保安検査などの手続きを完了するために必ず十分な時間をおとりください。
詳しい情報は下記ホームページを見てみよう。
www.customs.gov.au/site/page4263.asp



当店は
ナイトマーケット内
に2店舗
ありますよ!

【店長ナナエさん】

ナイトマーケット内の“おみやげ”探しなら レインフォレストギフトで!

Rainforest Gift

Cairns Australia

お待ちしてま〜す!!



オーストラリアンギフト専門店

1号店



毎夜世界中の観光客で賑わう1号店では、チョコレートやホホバオイル、アボリジニグッズなどオーストラリアンギフト全般を豊富に取り扱っております。



ケアンズ産ハニー
【左】レインフォレスト
【中】はちみつの集入りハニー
【右】マングロープツリー

Staff SAE オススメ

BICO アクセサリー

オーストラリアブランドの人気アクセサリといえはピコ。正規代理店の当店では限定品もゲットできます!
【右】スワロフスキー入り限定ペア当店限定販売品
【左】2つ以上組み合わせで自分だけのオリジナルを!



Staff EIKO オススメ

ホホバオイル シリーズ



安心のオーストラリア産。テレビ番組や雑誌に頻りに登場し、オーストラリアで一番有名なホホバオイル。①30ml②85ml③100ml④200ml⑤新発売!究極のホホバオイルアルティメット。



Jojoba

Staff MAI オススメ

PANTON'S チョコレート



オーストラリアのベストチョコレート! コンパクトなサイズが人気で、某航空機内でもお馴染みです。



Staff NATSUMI オススメ

ユリスシシリーズ

見ると幸せになると言われている、とても鮮やかな色の蝶。この旅で見られるとよいですね!
①ユリスシ標本②ユリスシマグカップ



【左】オーストラリアンケインシュガー: 地元産のサトウキビ使用。
【中】オーストラリアンブッシュティー: アウトバックの紅茶でキャンプ気分。
【右】オーストラリアンブッシュコーヒー: ワイルドで濃い味。



オーストラリア原産のレモンよりもレモンと呼ばれるレモンマートル。【左】ハーブティー
【中】紅茶ブレンド【右】緑茶ブレンド

Staff MOE オススメ

マリーバ産 コーヒー生豆



自家焙煎してみよう!
※焙煎する前の
コーヒー生豆です。

ユーカリハーブ
ティー
デトックス・ダイ
エット・老化
防止に。

この看板が目印!



地元産の
コーヒー&ティーが
品数豊富なのは
当店だけ!

Staff MISAE オススメ

クランダコーヒー

ベリンダさんが
真心こめて焙
煎するクランダ
コーヒーは絶品!
【左】150g
【右】300g



【左】レモンミントティー
【中】ユーカリティー
【右】ブルーベリーティー



【左】地元産紅茶とヴァニラの
フレーバーティー。
【右】シナモン&ヴァニラシュガー
祝アワード受賞!

2号店 コーヒーとティーの専門店



オーストラリアの珈琲のなんと70%以上を産出する地元マリーバ産の高品質コーヒーと、ココロとカラダにやさしい地元産ティーを取り揃えた専門店です。



オーストラリア限定版ルビシア
【左】オーストラリス 【中】ウルル
【右】サザンクロス(南十字星)

Staff YUKIE オススメ

コーヒー プランジャー魔法瓶

いつでも、どこでも、熱い
本物のコーヒーを。



1991年に建設されて以来、観光客をはじめ、地元の人々にも愛されているマーケット。

Rainforest Gift

Cairns Australia

Shop Information

- 耳寄り情報1 リビケン見た!で、お買い上げのお客様に、ショートブレッドクッキーをプレゼント!!
- 耳寄り情報2 オーストラリアの銀行カードを提示のお客様に、更に特典あり!!
- 耳寄り情報3 「あ、買い忘れた!」「この商品もっと欲しい!」など、日本帰国後の注文はこちらからOK!www.rainforestgift.com

54 & 110-114 Night Market, 71-75 The Esplanade <MAP:P.23 B4>

TEL Shop1...07-4051-3433

Shop2...07-4051-3812

営業時間 16:30-23:00 年中無休

5 スイミング・ラグーン
Swimming Lagoon
無料で使用できる公共の大型プールです。更衣室も無料で使用可。

4 ケアンズ駅
Cairns Railway Station
ショッピングセンターと併設しているキュランダ鉄道の駅です。

5 リーフフリートターミナル
Reef Fleet Terminal
GBRの玄関口。海に遊びに行く時は、ここから出発します。

6 フォガティ公園
Fogarty Park
様々なイベントが行われる公園。綺麗な芝生でゆっくりするにも最適。

MAP : P.24 K2

ドア Toドアで集荷&配達・お家に伺います!

CUBE IT!
キューブ・ケアンズ店

日本へ荷物を送るなら、
段ボール(大)、ス・ツケス 25kgまで\$200
段ボール(中)30kg 詰め放題\$180

AUS主要都市 国内宅配便!
荷物保管受付中 ラウンド・ファームへ 身軽に行こう!

お問い合わせ・お見積もりは
Web: www.cubeit.com.au
Tel: 0420-456-100 (日本語OK)

MAP : P.24 K2

Japan Auto Repair

お急ぎの修理・点検・RWC スピーディに承ります。

日本人整備士が愛車の不安を解消します!

オイル交換から修理、買取・販売まで車に関する事なら、迅速で丁寧と評判が高いジャパンオートリペアへ。料金も安心価格にてご提供。トラブルを防ぐ為にもメンテナンスは定期的にお気軽にご相談を!

📍 シティ510号 ▶ U12 170 Mayers St. Manunda
☎ 07-4032-0912 / 0425-374-467
✉ japan_auto_repair@yahoo.co.jp

MAP : P.24 K2

ケアンズ最大 体験型動物園

ぼくたちが
かわいい動物が
待ってるよ~

バスでも行けるよ!
バスターミナルRoute110に乗ろう

TEL 4055-3669
www.cairnstropicalzoo.jp

【入園料】大人\$34 / 子供\$17
家族\$85 (大人2名&子供2名)

10% discount awarded for admission to the zoo or admission with koala photo service by presenting this coupon. Living in Cairns. Valid to March 31 2015

COUPON 10% OFF
入園料の1割料金をコアラ写真撮影で減額
2015.3.31まで有効

MAP : P.24 G3

てらバ幼稚園系列園・日本人経営チャイルドケア ハロワライズ アーリーラーニングセンター&チャイルドケア

Butterflies Early Learning & Childcare

こども留学・びご留学(1日~)
受付中! 対象:2~5歳児 **みんぱで待ってるよ~** **経験豊富な先生たち**

ネイティブのチャイルドケアで国際交流、オーストラリアの人々や自然と共に子どもたちの好奇心、生きる力を身につけます。

3時間ハーフタイム
9:00~12:00 \$70(おやつ付)

7時間フルタイム
9:00~16:00 \$125(おやつ付)

ホテルまでのピックアップは別途料金(往復\$18) **平成27年度国際クラス、プリスクール園児募集!**

120 Swallow St. Mooroolbool / TEL 4032-3588 / 090-6644-8881(日本国内)
Email: butterflyse@westnet.com.au & butterflies-chiharu@mbr.nifty.com(日本語専用)
学校法人 前嶋学園 てらバ幼稚園 愛知県東海市石巻1丁目22番地2 TEL: 0566-76-6714 WEB: http://maejima-gakuen.net/

MAP : P.24 K2

人生、怖いものなしで行こう

バンジージャンプ BUNGY JUMP **ミンジンスウィング MINJIN SWING**

ジャンプの種類は16種類 **3.5秒で時速120km**

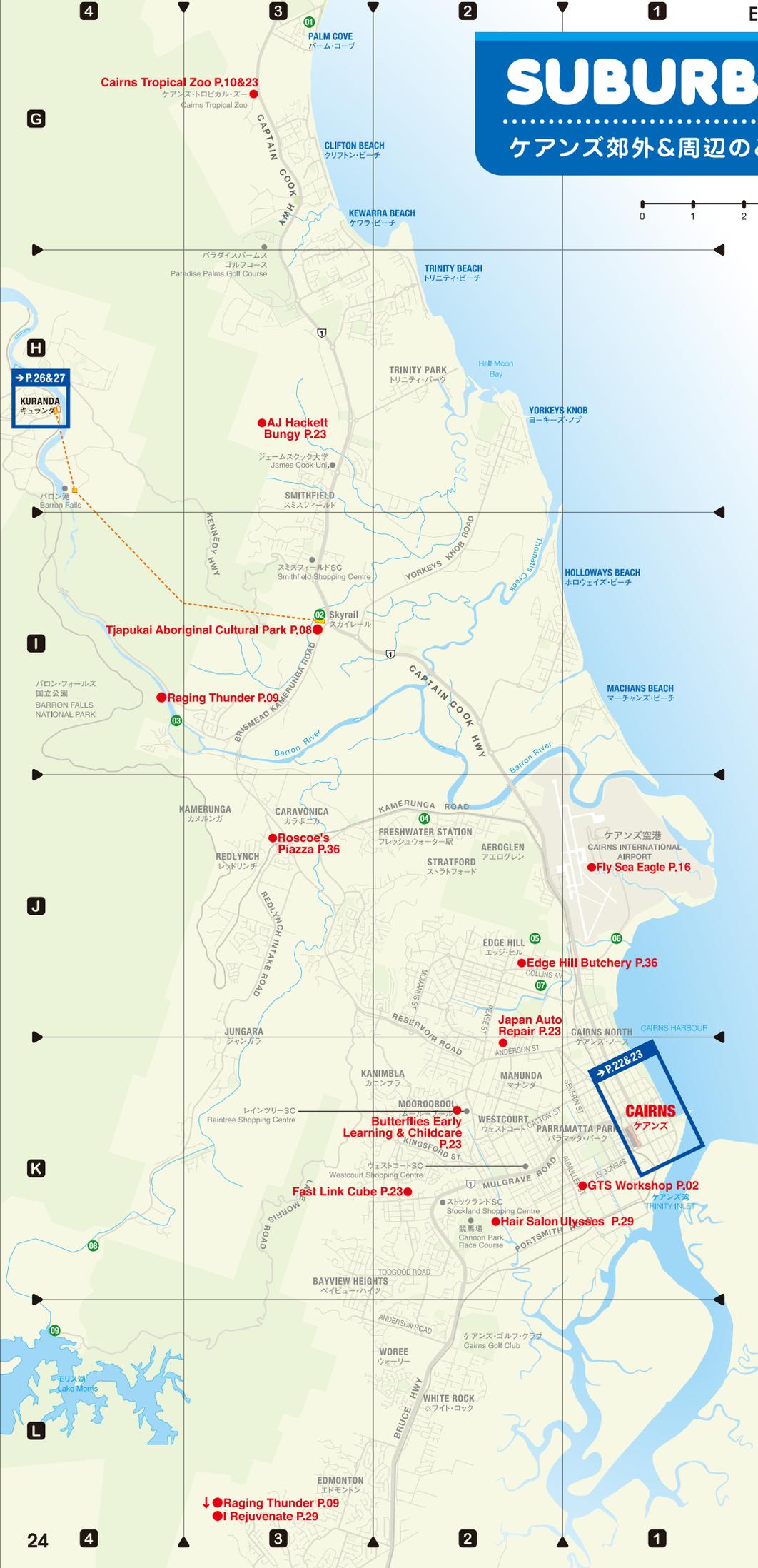
07) 4057 7188 cairns.reception@ajhackett.com **ajhackett.com**

MAP : P.24 H3

MAP : P.24 K2
MAP : P.24 K2
MAP : P.24 G3
MAP : P.24 K2
MAP : P.24 H3

SUBURB MAP

ケアンズ郊外&周辺のみどころ満載!!

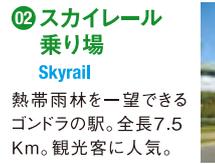


ケアンズシティの周辺オススメスポット!



01 パーム・コーブ Palm Cove

リゾートとして人気。オーストラリアで一番きれいなビーチに選ばれた。



02 スカイレール Skyrail

熱帯雨林を一望できるゴンドラの駅。全長7.5Km。観光客に人気。



03 プラシッド湖 Lake Placid

半日ラフティングの起点でもある。カフェ&キオスクあり。



04 フレッシュ ウォーター駅 Freshwater Station

列車ミュージアムやお土産コーナー、車両を改造したカフェ等も。



05 レッドアロー Red Arrow Circuit

市内から近いトレッキングコース。展望台もあり、地元の人に人気。



06 マングローブ 遊歩道 Mangrove walk

マングローブ内に設置されている遊歩道。様々な生き物が生息し観察できる。



07 ボタニック・ガーデン (植物園) Frecker Botanic Gardens

1万種以上の美しい植物が茂る38haの植物園。園内にはカフェ有。入園無料。



08 クリスタル・カスケード Crystal Cascade

透き通る様な水を湛える、ローカルに人気のスイミングスポット。



09 モリス湖 Lake Morris

ケアンズの水源となっている美しい湖。湖畔には湖を見渡せる場所やBBQ施設も完備。

RAINFOREST KURANDA

世界最古の森に囲まれたキュランダ

気候が急激に変化するまで地球上を覆っていた古代の森。

熱帯雨林は、地球の気候の変化に伴い、熱帯性気候と降水量が高いという条件のもと、クイーンズランド北部に残された大変貴重なエリア。現在、オーストラリア全土の面積のたった0.01%しかなく、そのうち90万haがケアンズを挟む、タウンズビルからクックタウン間に点在しています。当地区の熱帯雨林に生息する植物の種類の多さは世界中他に類がなく、中には樹齢3000年を越すパームツリーや、何万年も前から姿を変えていない原生植物など珍しい植物も生育しています。この貴重な熱帯雨林を体験するには、熱帯雨林ツアー、乗馬、スカイレール、車で行って散策道を歩く、といった方法があります。



ケアンズ周辺の熱帯雨林進化年表 World Heritage Rainforest



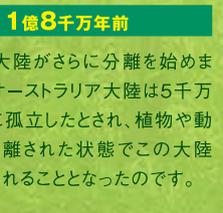
2億5千万年前

まだ世界はPangeaと呼ばれる陸続きの大陸でした。次第に北のLaurasiaと、南のGondwanaの2つに分かれていきます。オーストラリアはGondwanaの一部でした。



1億8千万年前

2つの大陸がさらに分離を始めました。オーストラリア大陸は5千万年前に孤立したとされ、植物や動物は隔離された状態でこの大陸に保存されることとなったのです。



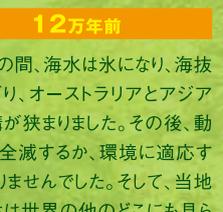
2000万年前

オーストラリアは徐々に南へ移動。他の土地から完全独立しました。アジアプレートに接触していたので、アジアとオーストラリアを移動する動植物もありました。



12万年前

氷河期の間、海水は氷になり、海抜が下がり、オーストラリアとアジア間の溝が狭まりました。その後、動植物は全滅するか、環境に適応するしかありませんでした。そして、当地の熱帯雨林は世界の他のどこにも見られない動植物の逃げ場となりました。



編集部 オススメ! 熱帯雨林鑑賞スポット

- 1 モスマン渓谷**
 高低差が無いので、本格的な靴が無くても気軽に歩けます。そのままの森の美しさがあり、珍しいポイドフォレストドラゴン(トカゲ科)に会えるかも!?
- 2 マランダ**
 木のぼりカンガルーがよく見られると有名な場所です。トレッキングコースが2種類あり、どちらも緑が濃く植物の種類が豊富です。
- 3 センテナリーレイクス**
 街のすぐ近くにも関わらずとても静かで、様々な植物と湖があります。そのためバードウォッチングで人気の場所です。
- 4 ケープトリビューション**
 デインツリーの先、ヤシの種類が豊富で見ている飽きない場所です。熱帯雨林とマングローブの2つを楽しめます。



Evolution

この地球上に人類が誕生する遙か昔、今から35億年前より、当地域には数多くの動植物が、その進化の過程を辿ってきました。





日本人スタッフ 日本語メニュー 子供用ハイチェア

01 Stillwater Sweets
 スティルウォータースイーツ
 地元食材で作った人気キャンディー
 オーナーKIMさんの手作りソフトキャンディーはキュランダの人気お土産の一つ。材料はすべて地元産、無香料、無着色のキャンディー。フルーツ味や抹茶味など、どのフレーバーも素材の味が濃縮されておいしい!お手頃価格でお土産用のまとめ買いに◎。



COUPON
 100gバック10コ購入すると追加で2コプレゼント!
 17 Therwine St. Kuranda 14種類の果物の10:00~15:00 4093-8665 味が楽しめる人気Mix(\$3.95).
 www.stillwatersweets.com

02 Kuranda Icecream
 キュランダ名物の手作りアイスクリーム
 キュランダの名物おじさんクリフさんが作るアイスクリームは絶品で、朝から行列が出来るほど。毎日平均18種類のアイスを可愛いワゴンで売っています。シングル\$4、ダブル\$6.50。日本人とわかるとクリフさんがナイスなギャグ(?)を言ってくれます。お楽しみに!



Therwine St. Kuranda 9:00~16:00 0419-644-933 www.kuranda-icecream.com.au

04 TERRA NOVA GALLERY
 テラノヴァギャラリー
 お土産探しはここがおすすめ!
 地元アーティストたちが手がけた作品などをお手頃価格で販売している老舗画廊。オーストラリアの動物をモチーフにしたかわいい手作り作品やユニークな絵画がたくさん飾ってあります。特別なプレゼントやお土産を探すならおすすめのお店。日本への宅配サービスもあります。



COUPON
 リビケン持参につき、\$20以上お買い上げの方、10%OFF
 15 Therwine St. Kuranda 9:30~16:00 www.terranovagallery.com.au

Kuranda Heritage Markets
 ヘリテージマーケット
 パートワールド ●
 コアラガーデン ●

Original Village Rainforest Markets
 オリジナルマーケット

Kuranda Village Centre
 キュランダ ビレッジ センター

公園
 インフォメーションセンター

Therwine St. (メイン通り)

Kennedy Highway (ケアンズ方面)

Coondoo St. (メイン通り)

無料駐車場

消防署

【オススメスポット】教会

03 響 BUSK
 響 バスク
 くつろがせるのはお茶だけではなかった!
 ご自宅で「INNOT温泉」の雰囲気を楽しめるように作られたオリジナル温泉の素です。ユーカリのすっきりとした香りをお楽しみいただけます。リラククス効果があり湯上り後はお肌もすべすべに。



↑粉末の入浴剤1袋250gと25g×4袋のセットがあります。
 プレンド茶葉はお土産に大人気。店主の淹れたお茶は絶品です!

★ゆーかり緑茶 ローカル支持1番
 抗菌成分ユーカリプトールが含まれていてスッキリとした味わい。
 ★まご焙じ茶 女性に人気No.1
 焙じ茶ベースなのでカフェイン、タンニンが少なく妊婦中でも安心。
 ★しょうが玄米茶 人気急上昇中
 体を暖めてくれるので冷え性や風邪に。香ばしい玄米の風味も◎。

Kuranda Original Market Shop 32 10:00頃~15:00頃 busk@hotmail.co.jp

オリジナルマーケット案内 Original Village Rainforest Markets

他にない個性的な物がそろってお店がいっぱい!
 1978年、ローカルたちが観光客にもっと注目してもらおうと始めた、キュランダで最も古いマーケット。入り口がわかりにくいので、地図を参考に訪れてみて。単なる「おみやげ」ではなく、オリジナル리티あふれる手作りのもの、ちょっとひとくせあるものが揃っている。



↑小さな家がそれぞれのお店。お隣さん同士おしゃべりしたり、犬が歩いていたりと、なんともピースフル。
 ↓マーケット内に突如現れる顔出しボード、ヒッピーになって記念撮影を!



オリジナルマーケット入口



この看板の駐車場が近道! 建物内を抜けるとマーケット アイス屋向いの細道が裏ルート マーケットの大きな看板が目印

スーパーマーケット

07

スカイレール乗り場



キュランダ駅



● 警察

● 郵便局

06

キュランダ駅
Kuranda Station

Arara St.

スカイレール
乗り場
Skyrail

Barang St.

【オススメスポット】
街中にあるアート作品



ジャーマンタッカー

08 German Tucker

キュランダ名物のホットドッグがコッぽといソーセージを豪快に食らう!

「うちのソーセージは宇宙一!」と豪語する超巨大ソーセージは昔ながらのレシピで丁寧に作られたもの。肉汁たっぷりジュシー、スパイスがきいていてあとひくおいしさです。お値打ち価格なのにボリューム満点!種類はビーフ、ポークのほかにワニ、エミューも。豆腐で作ったベジタリアンソーセージもあります。鉄板は道路脇と店内の2か所があり、ジュージュという音と匂いが食欲をそそります。キンキンに冷えたドイツビールと一緒に味わおう! Facebookもありますよ!



↑ホットドッグはひとつ\$6.00。サワークラウト(すっぱく味つけたキャベツ)と一緒にどうぞ。



↑山盛りのサラダとポテトがついたジャーマンプレートもオススメ。ビールがすすみます!

→お持ち帰りの人は道路沿いの屋台でも買えます。
↓通りを見渡せるテラス席には大きなコアラが!



←ドイツビールもあります。迷ったらドイツのケルン出身のオーナー・Patricにオススメを聞いてみて!

COUPON
ホットドッグ&ソフトドリンク(缶) \$7
ホットドッグ&ビール \$11

住 Therwine St. Shop14 Kuranda ☎ 9:30~15:00 休 無 ☎ 4093-7398



うちの店は宇宙人も食べに来るほどの人気なんだぜ!

06 Kuranda Candy Kitchen

キュランダで手作りキャンディーはここだけ!



甘い香りの店内でオーナーのメルさんとクリスさんがかわいいキャンディーを作っています。オーストラリア産の材料を使用し、添加物や人工防腐剤を一切使用してません。お子様も安心。お土産にも大人気。



住 21 Coondoo St. Kuranda ☎ 9:00~15:00 休 無 ☎ 4093-9363 〆 www.kurandacandykitchen.com.au

COUPON
リビケン持参につき、10袋購入すると追加で1袋プレゼント

07 Kuranda Rainforest Coffee



店内でもゆっくりくつろげる
キュランダの憩いの場

日本人好みのコーヒーが楽しめるKuranda Rainforest Coffee。広々とした店内であなたのお好みのコーヒーをお楽しみください。特にオススメは世界的にも有名で、見た目にも可愛い地元産ハチミツを使ったハネムーンラテ(写真下)と暑い日にピッタリな他では味わうことのできない日本風アイスコーヒー。コーヒーにピッタリなケーキやスイーツと一緒にキュランダ散策後の疲れた体をここで癒しましょ。お土産に最適!お店で丁寧にローストし、一袋ずつ袋詰めされたマリーバ産コーヒー豆もこちら卸値で購入可能です。

他にも可愛い地元産ハチミツを使ったハネムーンラテ(写真下)と暑い日にピッタリな他では味わうことのできない日本風アイスコーヒー。コーヒーにピッタリなケーキやスイーツと一緒にキュランダ散策後の疲れた体をここで癒しましょ。お土産に最適!お店で丁寧にローストし、一袋ずつ袋詰めされたマリーバ産コーヒー豆もこちら卸値で購入可能です。



←豆はシティのナイトマーケット内、Rainforest Giftでも購入可能。買い忘れた人は是非。

住 17 Thongon St. ☎ 9:00~15:30 休 無 ☎ 0414-790-034

05 The Australian Bush Store



大人気のRobin Ruthスタイルバッグ。種類もとっても豊富。でしか買えない商品も多数

他とちょっと違うものをお探しのあなたにオーストラリアンブッシュストアなら「一味違う」を見つけることができます。オーストラリア、地元産の商品が沢山。お土産には最適。ここ



帽子からブーツまでトータルコーディネートが可能!

COUPON
リビケン持参で10%OFF ※割引対象外商品があります。見つけられず。 有。日本語が話せるスタッフもいてあなたの欲しいを

住 17 Therwine St. Kuranda ☎ 9:30~16:00 休 無 ☎ 4093-8850 〆 www.australianbushstore.com



キレイのきっかけはお得から!

TOTAL BEA

体の中の健やかも、外見のキレイも、日頃の疲れの回復も全部おまかせ。

refresh Jurliqueで
トリートメント

Refresh City Day Spa
リフレッシュ シティデイスパ MAP P.23: C3

オーストラリアの豊かな自然の恵みを受けたオーガニックコスメ「ジュリーク」を使用したフェイシャルやボディトリートメントが楽しめます。ジュリーク商品も購入できます。



完全個室でカップルルームもあるので男性にもオススメ。



得 COUPON

フェイシャル、またはマッサージを受けられたお客様に15分無料延長いたします。
(必ずご予約時にリビケンを見たお伝えください。)

- 🌀 ホットストーン(全身).....90分...\$155
- 🌀 ホットストーン(上半身)....45分...\$85
- 🌀 ボディーマッサージ(全身) ..60分...\$110
- 🌀 フェイシャル.....45分...\$85



📍 Main Streetアーケード内(Lake St.&Grafton St.の両通りからアクセス可能) 🕒 月~金9:00~18:00 土9:00~16:00 📞 日・祝 ☎ 4051-8344 📧 info@refreshcitydayspa.com.au (日本語可)
🌐 www.refreshcitydayspa.com.au ※日本人セラピストご希望の場合は事前にお問い合わせください。

赤ワインの30倍、
驚異のポリフェノール含有量!!

アサイー



ブラジル・アマゾン原産のヤシ科の植物。「奇跡のフルーツ」とも呼ばれ、栄養価がとても高くポリフェノールに至っては赤ワインの30倍も含まれている。他にも鉄分はほうれん草の4倍、食物繊維はごぼうの3倍と美容に欠かせない栄養の宝庫。



見た目はブルーベリーと似ているが全くの別の物。

今話
スーパ
Par
栄養豊富な

ホルモンバランスを整える
女性にうれしい食材。

マカ

アンデスの高地で古くから栽培されているアブラナ科の植物の根マカは滋養強壮、精力剤として知られています。ホルモンバランスを整え、生理不順や冷えなどに効果があると言われる女性の強い味方。加熱OKでクセがないのもうれしい。



パンケーキの粉に少量混ぜるだけでもOK。しかも生地がしっとり。

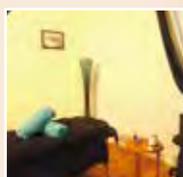
ローカル支持率No.1。
満足できるマッサージを。

Oiled

ローカル支持がとても高いマッサージ店、ケアンズ本店とグリーン島店。一番人気オイルマッサージから独自のオイル指圧、足つぼ、頭つぼなど経験豊かなセラピストが充分なカウンセリングをし、お客様に合ったコースを組みます。男性にも大人気。日本人セラピスト常勤で安心です。



→セラピストは皆、長年経験を積んだプロフェッショナルばかり。



↑マッサージにはオーストラリア産100%純ゴールデンホバオイルを使用。お好みのアロマオイルを配合してマッサージします。ホバオイルは店頭でも販売。50ml\$15ケアンズで一番安く、さらに無料でアロマも配合できちゃう!

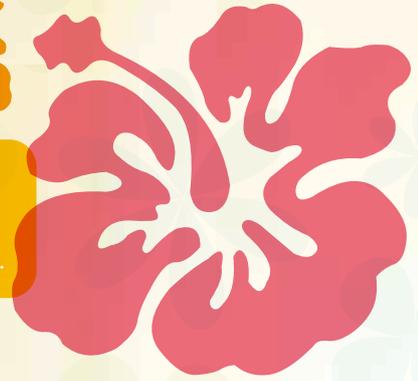
→グリーン島で遊び疲れたら気軽に足つぼ20分\$20はいかが?ホットストーンマッサージも大人気

←本店30分\$36の低価格はうれしい。ケアンズに着いたらホテルチェックイン前にまずマッサージで疲れをとろう!



📍 本店 82 Lake Street Cairns グリーン島店 Green Island
🕒 本店 9:00~21:00 グリーン島店 9:30~21:00 📞 本店 4041-4868
グリーン島店 4052-0243 📧 info@oiled.com.au 🌐 www.oiled.com.au

Wi-Fi無料
で使えます!



UTY



クーポン利用の際は
リビケン持参で!
Please present coupon to redeem offer.

きっと満足いただける確かな技術を約束します。



デトックスに効果あり ミネラル・ビタミンがいっぱい! ココナッツ

食物繊維が豊富な果肉がまわりについているお菓子ラ
ミントン。



天然100%ココナッツオ
イルは飽和脂肪酸だから
酸化しにくく、中鎖脂肪
酸だからすぐに燃焼され
ます。また、免疫力をア
ップさせ、ガンや心臓病、
糖尿病など生活習慣病
の治療や予防に◎。ココ
ナッツウォーターはデト
ックスやむくみに効果あり。

題の
ーフード
t1

自然のサプリ



2度ゆでし豆乳、蜂蜜と一緒に
ミキサーにかけたキヌア
ミルク。

プチプチした食感が楽しい
鉄分&カルシウムの宝庫。

キヌア

南米アンデス地方が
原産の疑似穀物。実は
ホウレンソウの親戚。
なんと鉄分&カルシウ
ムが玄米の10倍とい
う驚異の食べ物。食物
繊維もたっぷりながら、
低カロリーと良いこと
尽くし。独特のプチプチした食感が
楽しめるのも特長。



贅沢な完全プライベート美空間 サロンで至極の技を堪能

I Rejuvenate

アイリジュヴェネイト MAP P.24: L3

エドモントンの住宅街にあるプ
ライベートサロン。カウンセリングから施
術まですべてをオーナー兼エステ
ティシアンのアキコさんが1対1で
対応してくれるから、幅広い年齢層
が支持。アキコさんのゴッドハンドで
極上のビューティータイムをどうぞ。

30 Slipper St. Edmonton 9:00~18:00 土
のみ8:00~15:00 火・日・祝日 0414-209-866
www.irejuvenate-salon.com



ーお肌のプロ、アキコさん。カウ
ンセリングを通してあなたに合っ
たキレイを提供してくれる。

フランスの化粧品
ブランド SOTHYS
を使用。世界の他国と
比べて、お得な価格で
体験出来ちゃいます。

得 フェイシャル、マッサージ
をご予約の方に背中
のスクラブ10分プレゼント。
ご予約時にリビケン見たとお伝えください

仕上がりに大満足! 実力派No.1サロン

Hair Salon Ulysses

ヘアサロン ユリシス MAP P.24: K2

ベストなヘアスタイルを提案し技術
の高さで話題を集める「ユリシス」。
居心地の良さも人気の秘密。



オフィス内オープン。
無料駐車場あります。
料金・ご予約はHPからwww.hairsalonulysses.com.au



スカルプク
レンジングとト
リートメント
で髪イキキ
よみがえる。



得 開店2周年を祝い、初めてご来店
のお客様で、9:00-11:00に施術を
された方に、クイックヘッドスパを
無料サービス!更にアルガンオイル
(\$10相当)をプレゼント!
ご予約時にリビケン見たとお伝え下さい。2015年3月31日まで

163 McCombe St. Bungalow 月-金9:00~
17:00 / 土9:00~12:30 日 日 【完全予約制】
4054-4410 / 0497-185-795 ローマ字テキスト
(お名前、お電話番号)からのご予約も可能。

癒しの楽園ケアンズで極上リラクゼーションを

マッサージのオイルは100%ホホバオイルを使用。至福のひと時をお楽しみください。

Reflexology(足つぼ)

Shiatsu Massage(指圧)

Oil Massage(オイル)

Hot Stone(ホットストーン)

Remedial massage*
*Essential booking with
remedial therapist

30分 \$40~



Shiatsu Massage
日々の疲れや
ストレス解消



Hot Stone
極上のリラクゼーション

Reflexology
男女ともに人気の
マッサージ



COOL BODY

Body Relaxation & Care

coupon 90分以上のマッサージで\$10off

事前予約で朝8時からオープン!

coupon リビケンをご覧になった方には、受講料10% off

8.9 & 10 Global Palace 86 Lake St. (アーケード内) Tel: 4041 3925 (日本語専用) 【月・水・金・土】10:00~19:00(受付18:30まで) 【木・日】10:00~21:00(受付20:30まで) 年中無休 ▶WEBからもご予約可能! お問い合わせ下さい。

MAP : P.23 C3

NEWS Be a professional massage therapist



ブリスベンにて、政府公認 マッサージスクール開校!

- Diploma of remedial massageが取得できます。
- まずは未経験でも大丈夫のCertIVから始めましょう!
- 通学楽々 South Bank 電車、バスの駅から徒歩一分!
- 少人数でこじんまり! アットホームな雰囲気
で細やかなトレーニングが受けられる!

詳しくは、HPをご覧ください。

www.coolbodymassage.com



「心医術」はケアンズで!
「ウェルネス=よく生きる」をテーマ

心医術 しんいじゅつ

→わくわくする生活と健康の理論的關係

大自然&リラク스가もたらす健康への影響とは?人間にとって最も大切なのは?感動に満ちたワクワクする生活を送ることを医学、心理学、行動学、大脳生理学分野の膨大な研究を素材にして応用。現在の医の考え方は違ったアプローチにて「ハートでココロをコントロール」する健康技術を解説。

→Amazon(日本)より購入可能 1944円(税込み)
A5判 総308頁



著者/三井康利 1997年北里大学医学部卒、内科医に。日本温泉気候物理医学会温泉療法医を始め、様々な資格を持つ。リビケンウェブサイト内で「ケアンズ療法のすすめ」執筆中。



皆様に愛され、本日も元気に営業中!

えびす堂 Japanese Traditional Shiatsu & Beauty

エビスドゥ MAP P.23: D6

ケアンズで日本人経営 一番の老舗マッサージ店!

期待を裏切らない癒しの隠れ家はローカルに大人気。

カラダのメンテナンスには是非えびす堂をご利用ください!



【指圧】たかさん
＜PROFILE＞
三重県南牟婁郡出身
【国家資格】
▶鍼灸
▶指圧マッサージ師
えびす堂創始者

15分\$15 / 30分\$30 / 45分\$45
60分\$55 / 1時間以上のご予約の際は\$55
プラス1分につき\$1。そのほか、出張は事前
予約\$80～(施術+出張費)。



【ビューティー】ゆりさん
＜PROFILE＞
福岡県福岡市出身
【資格】▶エステティシャン
▶アロマコーディネーター
▶マッサージセラピスト
▶ビューティーアドバイザー

●ハーブボディー 45分\$50 [上半身 or 下半身 or 辛いところを中心とした部分]
●フルボディー 75分\$100 [顔から足先までの全身(フットバス+ヘッドマッサージ込)]
●スペシャルフェイシャル 75分\$100
【お客様のお肌に合わせた施術(フットバス+ヘッドマッサージ込)】
●スペシャルフェイシャル+フルボディーセット 150分\$180 [極上のリラクセス!誕生日やご自分のご褒美に! 通常価格より\$20お得!]



【えびす堂より皆様へ】

人の身体は良く出来ておりまして、少々の痛み、疲れ、コリなどは適度な栄養・休息をとれば元々体に備わっている回復力で勝手に治っていくものです。人には、そんな素晴らしい自己治癒能力があります。しかし、●仕事のし過ぎ●運動のやり過ぎ●運動しな過ぎ●ボーっとし過ぎ●無理し過ぎそして…過剰なストレス。何でも過ぎたるは身体に毒です。普段の何気ない生活でも少しずつ少しずつ疲労が溜まっていきます。えびす堂は、指圧・マッサージ・フェイシャル等で、皆様の疲れた身体、復活を促すツボを押します。私どもは、その自己治癒力のスイッチが確実に「ON」になる様に日々努めております。疲れを感じたら放っておかない様に! 皆様の身体のメンテナンスは、えびす堂にお任せください!!

ケアンズで有名な
日本人ジュエラー

Precious TJ

プレシャス ティー・ジェイ

ジュエリーの匠Takaさんが工房を立ち上げて1周年。オーダーメイドから創り上げるアナタだけのジュエリーをその手に。

→写真から作られる愛らしいペットをジュエリーに。人気急上昇中。



ハート型の肉球♡
ちょっとした遊び心がPTJ流。

→結婚、婚約指輪の注文はダントツのナンバー1。

→リメイク、修理、素材を再利用。貴方のジュエリーが生まれ変わります。

→出産祝いをお探しですか? 素敵なおジュエリーをWebにて販売中。

☎ 10:00~18:00 (予約に応じ) ☎ 予約に合わせて営業
☎ 0431-273-559 ☎ preciousjt@outlook.com
☎ preciousjt.com

得 COUPON
ペット姿ジュエリーを Whole Bodyでご注文の方はリビケン見ただ、ダイヤモンド1石プレゼント!

例えはペットの胸の辺りに石を付ける事も出来ます。(セット費\$10) 石のサイズをグレードアップする事も可。

オーストラリアの人気商品を探すならココ! Cairns-The Gift

Cairns The Gift ケアンズ・ザ ギフト MAP P.23: B3

オススメは大自然で育まれた素材を使用したオーストラリア産の厳選された化粧品。日本の1/3から半額で購入可能。ケアンズ特産品も沢山あります。



← 豪州産100% ビュアゴールデンホババオイルは、顔、体、爪等に使用できる万能保湿オイル。アトピー肌対策にも有効とされています。

→ プラセンタ美容液は小シワ・シミそばかす・美白効果などアンチエイジングに効果大。肌を蘇らせる成分がこの1本に凝縮されています。

→ ラグーンにあり、便利です。 → 駐車場にあり、買い物の近

得 COUPON
プラセンタ美容液orホババオイル 3本以上のお買い上げで値引き

☎ Shop 133/53-57 The Esplanade ☎ 9:00~22:00 ☎ 無 ☎ 4041-6226 ☎ http://ozplacenta.com/

BICO 大人気のアクセサリ

Bico Cairns city shop

ピコ MAP P.23: B3

それぞれに意味をもつデザインが魅力のオーストラリアのブランド。サーファーや芸能人が愛用している事でも有名。日本人スタッフ常勤で日本語もOK。



写真はシティー店限定モデルの一部。Cairns刻印入りが人気!



☎ 36 Abbott St. Shop A ☎ 11:00-22:30 ☎ 無 ☎ 4052-1037
☎ bicocairns@yahoo.co.jp ☎ http://bicocairns.racms.jp/

得 COUPON
購入時にリビケン持参で素敵なおプレゼント!!

婦人科系でお困りの方、 まずはご相談を!

MAP P.22: E6

McLeod street Medical 日本語医療通訳サービス

「体の調子をきちんと伝えられない」とお困りの方、政府公認通訳(NATTI)のアケミさんが海外保険適応病院にてサポートいたします。電話対応24時間OK。まずはご相談を。



→「裁判などの通訳も致します」と通訳のあけみさん。



ワーキングホリデー YUKIさん

あけみさんに頼んで本当に助かりました

あけみさんと知り合ったのは、私が交通事故にあったときです。救急車で運ばれて、何が何だか分からない時に、あけみさんが大丈夫だからね!とってくれてとても安心しました。それから、通院に関わる全ての場所に来てくださり、お医者様の仰る難しい専門用語の英語も、私が伝えたいことも通訳してくださるので本当に助かっています。また、とてもフランクに話してくれるのであけみさんとお会いすると気持ちも明るくなります!

通訳を超えたサービスに感謝

あけみさんに出会うまでは海外旅行保険を面倒、どの範囲まで使えるか分からない等の理由から活用出来ていませんでしたが、今は120%その恩恵を受けていると思います。私は彼女のおかげで、海外生活を健康に過ごせていると言っても過言ではありません。信頼のできる人、そして気持をくんだサービスをしてくださる素敵なお通訳の方だと思います。



ワーキングホリデー HIDEKOさん

海外保険 (AIU、JI、東京海上、三井住友、日本興和、損保、HS、クレジットカードの付帯保険) に加入している人は無料です。

☎ 67 McLeod St. ☎ 8:00~17:00 (土8:00~11:00) ☎ 無 ☎ 0423-762-772 (日本語直通ダイヤル)

オーストラリア初!コスメシューティカルがコンセプトのお店

PURE SYNERGIE skin store

ピュア シナジー スキンストア MAP P23: C3

コスメシューティカル(cosmeceutical)をコンセプトとしたオーストラリア初のお店。熟練したプロ達が、あなたのお肌を完璧なものにお手伝いをいたします。●毛穴の汚れ・開きの除去●明るく、輝くお肌に●ニキビの除去、色素沈着除去
シナジースキンケアとミネラルメイクアップ

- 100%オーストラリア産
- 動物テストは一切していません
- 有毒性、中毒性のあるものや不明な材料は一切使用していません。

PURE SYNERGIE skin store



得 リビケン持参で10%
DISCOUNT

Shop 2/54 Lake St. 月～金 9:30～17:45 / 土 10:00～17:00 日 4081-4561
info@puresynergieskinstore.com www.puresynergieskinstore.com



北クイーンズランド州の美容業界をリードするクリニック

The JADE Cosmetic Clinic

ザ ジェイド コスメティッククリニック MAP P23: A3

北クイーンズランドをリードする美容クリニックThe Jadeは、その道のプロたちによって

- お顔の引き締め、小顔もしくはソフトでふっくらなお顔へ
- しわの予防・防止
- IPLによる脱毛
- お肌の若返りに一ニキビ、色素沈着の除去、コラーゲン、毛穴の開き・黒ずみの除去
- 痩身とセルライト除去
- カウンセリング無料を提供しています。

JADE Cosmetic & Wellness Clinic

The Jade Cosmetic Clinicのスペシャリストは全員、高度な美容注射とスキントリートメントの技術を持っています。



自然な見た目、長持ち、お手ごろな価格をご提供します。

得 リビケン持参で
どのトリートメントも
20%DISCOUNT

The Pier at the Marina 月～金 9:00～18:00 / 土 9:00～15:00 (予約に合わせて時間外営業有)
日 4041-0067 info@jadecosmeticclinic.com.au www.jadecosmeticclinic.com.au



お腹の中で膨らんで食欲を抑制してくれる優れたもの

チアシード

中南米原産「チア」という植物の種、チアシード。古代から大匙1杯のチアシードで寿命が一日延びると言われているほど。コンニャクにも含まれるグルコマンナンという食物繊維の作用で水に浸すと約10倍に。食欲が抑えられダイエットにも最適。



チアシード自体には味がないので何に混ぜてもOKで満腹感が得られます。



薬膳果実ならではの抹茶などに入れて飲むのもよし。

ビタミン豊富な薬膳果実。海外セレブにも大人気!

ゴジベリー

日本でも馴染みのある「クコの実」。漢方においても重要なハーブの一つに数えられています。味はクランベリーとチェリーを足したような甘酸っぱい味。多種多様なビタミンとミネラルが豊富で心身の疲労回復だけでなく美肌効果にも期待大。



チョコレートの原料として知られる女子力アップの秘密兵器。

カカオ

チョコレートの原料として有名なカカオも立派なスーパーフード。苦み成分であるテオブロミンは脳を刺激して自律神経を調整。高揚感や幸福感をもたらすとされる成分やイライラ防止のマグネシウムも含まれているスゴイ奴なんです。



一番お手軽なのはやっぱりチョコレート。取りすぎには注意。

今話題の スーパーフード

Part2

おいしく食べてキレイに

What's Superfood? スーパーフードとは…

“スーパーフード”という言葉が生まれたのは1980年代のアメリカやカナダ。食事療法を研究する医師や専門家の間で、突出した有効成分を含む食品をこう呼んだのが始まり。2000年頃からアメリカで低温調理法がブームになり、この調理法がスーパーフードの含有成分を活かすために最適であったことから人気が出始め、一般に広まっていきました。今では健康食品を扱うお店だけでなく一般のスーパーマーケットでも見つけることができるように。効能や味わいなど自分好みを見つけて楽しく健康と美を手に入れよう!!

大自然の恵みたっぷり
オーストラリアコスメ大集合!!

MOR
 キュートなパッケージと華やかな香り
 メルボルン生まれのオシャレコスメ

Jurlique
 天然の抗酸化成分で
 目指せ! 素肌美人!
 自然のリズムに基づいたバイオダイナミック療法
 世界を代表するオーガニックスキンケア

Natural Soap
 自然原料で作られたお肌に優しい石鹸

trilogy
 ローズヒップオイル
 とさえずりロージー
 肌と地球に優しい自然派化粧品

Mrs Darcy
 女子力アップ↑倍
 シドニー発のカラフルデザインブランド

Perfect Potion
 アロマやホテュー
 ケアも充実
 自然治癒力による素肌力を高める
 ホリスティックスキンケア

CAIRNS Fujii Store
 住所: 13A Spence St. Cairns QLD
 電話: 07-4041-0554
 営業: 09時~21時 年中無休
 www.fujiistore.com

MAP: P.23 C2



Free Fitness on The Esplanade
**エスプラネードで
 フリーフィットネス**

誰でも無料で参加できるフィットネスがあるのをご存知ですか? 地元の方はもちろん旅行者の方も参加できます。予約なしでもOK!
 青空の下、地元の人と一緒に楽しくエクササイズ!
 開催場所は、P.22&23 City MAPをご覧ください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
サハジャヨガ 7:00am~8:00am ラグーン芝生 MAP P.23 (F)	ボックスフィット 7:00am~8:00am Fogarty Park MAP P.23 (F)	太極拳 (Tai Chi) 6:30am~7:30am Lagoonデッキ MAP P.23 (F)	ピラティス 6:30am~7:30am Lagoonデッキ MAP P.23 (F)	ソウルモーション ヨガ 6:30am~7:30am Lagoonデッキ MAP P.23 (F)	パークラン 7:00am~8:00am Funship MAP P.22 (F)
シニア (50歳以上) フィットネス 9:30am~10:30am Fogarty Parkステージ MAP P.23 (F)		ママバレイツ (赤ちゃんと一緒にエクササイズ) 9:30am~10:30am Fogarty Park MAP P.23 (F)			
ビーチバレーボール 5:30pm~6:30pm バレーボールコート MAP P.22 (F)	ボルダリング 5:00pm~6:00pm ボルダリングパーク MAP P.22 (F)	アクアズンバ 5:30pm~6:30pm Lagoon MAP P.23 (F)	フィットネス プレイランド 5:30pm~6:30pm Lagoonカフェ MAP P.23 (F)	ズンバ フィットネス 5:30pm~6:30pm Fogarty Park MAP P.23 (F)	アクアエアロビクス 8:30am~9:30am Lagoon MAP P.23 (F)



For More Information

天候及びスケジュールに関して予告なしに変更することがあります。参加する前に、こちらからご確認ください。
[Facebook.com/officialcairnesesplanade](https://www.facebook.com/officialcairnesesplanade)
 【詳細はこちら】
www.cairns.qld.gov.au/esplanade

Vol.37 多嚢胞卵巣症候群(たのうほうらんそうしょうこうぐん)

Vol.19 抜け毛予防対策

最近、生理が不規則だと言う女性が非常に増えています。その殆どが『多嚢胞卵巣症候群 (Polycystic Ovary Syndrome)』と診断されています。この病気の詳しい原因は未だ不明ですが、エコー検査で卵巣内を確認すると、卵子が成熟の一手手前の大きさで排卵されずに袋状に沢山詰まっている状態が確認され、至って簡単に発見ができます。病名はこの卵巣の状態に由来します。また、血液検査でホルモン値を調べると男性ホルモンの増加が見られるのも特徴で、男性ホルモンの増加により体毛が増え、声が低くなり、乳房の縮小、筋肉体質、頭毛が薄くなるなどの男性化や、不正出血・ニキビの増加・不妊などが起こる場合もあります。更にインスリン(糖の吸収を助けるホルモン)値が高くなり、太り易くて痩せにくい体質となるため「短期間で急激に太ってなかなか痩せない」と言われる

場合が殆どです。治療は、まずは体重を落とす努力をするように医師より指示されるはず。減量によりインスリン値が低くなり、生理を定期的な周期に戻す事で自然に治る場合がよくあります。1日30分以上の運動と、米・麵・芋・菓子類の炭水化物の減量も効果的。それでは効果が無い場合や、妊娠を計画している場合には、排卵を促す薬や卵巣刺激ホルモン剤などが使われます。妊娠の希望がなければ、経口避妊薬のピルの服用する事で改善されますが、閉経に近い場合には経過観察に留まる場合もあります。この病気そのものは、妊娠を希望されない限り緊急的な治療が必要なものではありませんが、体重増加による肥満・高血圧・高コレステロール・糖尿病や子宮内膜症などの併発も懸念されますので、治療しておく事が大切です。



秋友 真理

スイスに3年、ケアンズに12年在住。2007年よりケアンズ24時間日本人医療サービスに通訳として勤務。2児のママ。

抜け毛や薄毛というと、単に遺伝や男性ホルモンが多すぎるからと決め付けられ、あまり処置法や原因をつかめなまま症状が悪化していくのを、だまって我慢している方が多いのでは? 必要以上のヘアケア剤使用によって頭皮に負担をかけていたり、ストレスや偏った食生活・不規則な生活習慣・無理なダイエットも抜け毛の原因です。なんだか納得しますよね。今回は、焦点を絞って有害金属ミネラルについて説明していきます。近年の発表によると、食べ物の欧米化により、糖や悪玉脂肪、保存料などの過剰摂取によって、我々体内の必須ミネラルやビタミンが不足しているのが現状だそうです。必須ミネラルやビタミンが不足すると、抜け毛の原因でもある有害金属が排出されず、体内に蓄積され、身体にも不具合がで

てきます。
*必須ミネラル(育毛を助ける):亜鉛・マグネシウム・カルシウム・鉄・リン等
*呼吸や皮膚を介しても身体に吸収してしまう有害金属:アルミニウム(脱臭剤・歯磨き粉)水銀(魚介類や農薬)鉛(缶詰・缶の飲料)・カドミウム(タバコ)等
では、どうしたらいいの?・ミネラル豊富な食品を摂取する。もちろん栄養素はバランスよく取り入れましょう。
・発酵食品を積極的に取り入れる(腸の働きを活発に健康にし、解毒機能を強化)
・入浴・適度な運動と水分補給(血行やリンパの流れをよくし、発汗することで、毒素を排出)
・デスクワーク等でカチコチになった頭皮をやさしくマッサージしてあげる。(血行がよくなり、栄養が行き届きやすくなる!)
頭皮ケアから抜け毛予防。美容と健康にも、繋がってきますね。



Rejuvenate Beauty&Relaxation Salon|オーナー兼エステティシャン。只今代替医療・自然療法の勉強中。

キムラアキコ



星の王子・SAIが運勢をズバリ占う!
1&2&3月の星占い

2015年のスタートですが、安定した星回りといえなさそうです。楽な方向に流されずしっかりとした意思を持って日々をすごしましょう。

SAI PROFILE オーストラリアエコツアリズム協会認定エコガイド。星空関係のツアーをよく担当することから占星術に興味を持ち、「RosyGrace」の橋本恵さんに師事。無料で個人鑑定もしていますのでご希望の方はsai.astro.cairns@gmail.comまでご連絡を。

3/21-4/19
おひつじ座

辛抱と努力が結果につながる
趣味などの楽しみごとが思い通りにこなせないでしょう。専門的な勉強などは4月が近づくまで結果が出ていくです。ただ2月半ばからは友達付き合いが上手いききそうです。

4/20-5/20
おうし座

自分の中の問題を考えて
仕事や健康状態の問題が浮き彫りになりそうです。身の振り方を悩んでいる方はこの時期に思案を纏めると将来的な成功に繋がりますが決断は今しないほうがよさそうです。

5/21-6/21
ふたご座

大切な人に無理に深入りしないで
特別な相手と思い通りに付き合いができないかも。仲を深めようと焦らず現状維持を目指しましょう。古い友人との旧交は深まりそうです。お金の出入りは激しそうです。

6/22-7/22
かに座

親戚と関わる事が起きそう
資産をうごかすなら2月後半が狙い目。近めの親戚と関わる事がありそうで、楽しいことは率先して。ただしトラブル、特に相続関係ならば先送りしたほうがベターです。

7/23-8/22
しし座

遠くよりも近くを見て大切に
家族のドタバタが起こりやすい時期ですが、悪いことではありません。日常的でないことをやろうとすると上手いきにくい。身の回りのことに注意を払うことが大事です。

8/23-9/22
おとめ座

数年に一度レベルの恋の時期
2月中旬まで恋愛運が今年で一番の時期でしょう。自分の情熱が楽しみを生み出していくエネルギーになりそうです。強すぎる愛情が自分本位にならないように気をつけて。

9/23-10/23
てんびん座

トラブルには落ち着いて対応を
他人からの期待に応える為にはじっくりと基礎から積み上げていきましょう。結果がすぐには出ません。日常的なことでトラブルの予兆があります。冷静な対応が鍵になりそう。

10/24-11/21
さそり座

体調管理に注意を払って
パートナーとの関係で浮き沈みが激しそうです。仲良い時とそうでない時の落差で気落ちないように、持病がある人は注意が必要です。気になればすぐ病院などに相談してください。

11/22-12/21
いて座

自分に自信を持ってください
これまでの積み重ねてきたものが新たな楽しみを開花させそうです。人付き合いに少しの山場があり、他人の目が気になりがちですが自分らしさを失わずに過ごしましょう。

12/22-1/19
やぎ座

思ったとおりに結果を出しにくい
難しいことがあっさりできたりする反面、意外に思うようにいかないことも起きそうです。幸運に陰りが見えています。今は特に大きな出費は控えたほうがよさそうです。

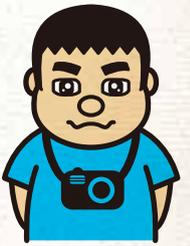
1/20-2/18
みずがめ座

出掛けるよりも家でんびりしよう
周りから良い評価を貰っても、油断すると足元をすくわれそうです。おでかけするよりも家で寛いで過ごすのが良さそう。夫婦で新しい計画など立ててみると将来性がありそうです。

2/19-3/20
うお座

友人と全力で楽しみましょう
仲の良い友人と楽しくぶつかり合いながらも充実した時間が過ごせそうです。家庭内では思うようにいかないこともあるでしょうが辛抱することで良い方に向かうでしょう。

写真真で語る



文 & 写真

眠れない時に読むと
すぐに眠れるページ

ケアンズ

vol.03



明けましておめでとうござ
います。良いお年を迎えられ
ましたか？夏、暑さ真つ盛り

のケアンズは、雨季の時期。一
般的には、12月〜4月が雨季
とされていて、12月は平均14
日、1月は平均18日、2月は
平均19日、3月は平均19日、
4月は平均18日が雨の日。降
雨量は1〜3月が断然トップ
で400ミリ以上の雨が1ヶ
月に降るんです。夏の暑い時
にこれだけの雨が降るからこ
そ、世界遺産の「熱帯雨林」
があるんですね。話によると
ケアンズの北にあるモスマン溪
谷やデインツリーのジャングル
は、世界でも最古の熱帯雨林
ジャングルだそう。その昔、恐
竜が食べていたであろう大き
なシダの木などが、今でもジ
ャングルの中に生えているんで
す。すごいですね。この時
期、雨の日でもガツカリせず、
是非、ジャングルへ入ってみて
ください。緑が一番きれいな
ですよ。

雨季に生き生きしているのは、ジャングルだけ
ではありません。そう、滝も美しさ、力強さを爆
発させています。素晴らしい事にケアンズ周辺に
は、緑のジャングルに囲まれたきれいな滝が何ヶ所
もあります。代表的なのがバロンフォールズ。山
上のキュランダ村からケアンズ郊外に落ちる滝で
す。雨の少ない乾季には、お情け程度に水が流れ
ているのが見えますが、雨季には爆発的な本来の
姿を見せます。キュランダ観光列車の停車駅やスカイレール
から見る事が出来ますよ。



同じく、雨の季節に生き生きして、きれいに
見えるヤツがいます。土ポタルです。土ポタルって聞
いた事ありますか？ネットで調べてみると「ヒカリ
キノコバエ」という羽虫の幼虫なんだそう。川
や溪流に面した洞窟や崖の壁面に生き、蛍のよ
うに点滅はしませんが、神秘的な弱い光を放つ
ので土ポタルと呼ばれているんです。英語では
Glow Wormです。この土ポタル、なぜ光
るのか？どうやら幼虫自体は、光らないらしいん
です。実際に光っているのは、エ
サを捕るために仕掛けられた
ネバネバの罠のようです。シャ
ンデリアにも似た、光るネバネ
バの罠は土ポタルとして、観光
客や地元の人をも惹きつけて
いるんです。ケアンズの雨季、
湿度と気温が高い時期には、こ
の土ポタルもいっそうと生き生
きし、数を増して光を放って
います。この時期、是非、ご覧に
なってくださいね。





COUPON

クーポン利用の際はリビケン持参で!

Please present coupon to redeem offer.

HAPPY GOURMET

編集部が旅行者、地元の方に安心してご利用頂ける優良店を厳選してご紹介!
さあ〜て、今日はなにを食べようかな??



食してみたい
ケアンズの

特産 & 珍味

近海で捕れるシーフード、野菜から乳製品、牛肉と、ケアンズは恵まれた自然の中で育まれる食材が豊富。その中には日本へ輸出している食材も意外とあるんです。そんなローカルフードをご紹介します。



01 トロピカルフルーツ

珍しいものでは、別名チョコレートプリンと呼ばれるブラックサボティや、カスタードのように乳白色で甘いカスタードアップルなど…レストランのデザートメニューに入っていることが多いのでお試しください。



02 ブッシュタッカー

先住民アボリジニが何万年もの間、代々日常食としていた森の食べ物(bush tucker)がソースやスパイスとなって製品化され始めています。



03 マッドクラブ

ケアンズ近郊のマングローブ地帯などの泥地に生息。茹でると塩味が利いていてほくほく栗のような独特な食感。中華風にチリや生姜を利かせた調理も美味。



04 マグロ

実はGBRで捕れたマグロが築地の市場に週4回冷凍空輸されています。輸入業者も「特にビッグアイツナは市場でも人気があり、高く売れるんです」とコメント。



05 バラマンディ

大きい物は120cmを超す魚。釣り人を魅了してやまないけれど、お味の方も絶品。しまっていてなめらかな白身は多くのレストランメニューに登場しています。



06 コーヒー

コーヒーの一大産地のマリバ産は、酸味とコクが特徴のアラビカ種という豆。アイリッシュクリームなど様々なフレーバーものが出ています。



07 ワニ肉

豚肉や鶏肉をリッチにしたような味わいでクセがない。お店によって、盛り合わせやから揚げなど色々なメニューがあり興味津々!



08 ナツツ

ケアンズ高原はピーナッツやマカダミアナッツ、ヘーゼルナッツの産地。



09 乳製品

ケアンズ高原に広がる牧場の乳牛から作られる乳製品はコクがあって絶品。

栄養士Hidemiさんの

簡単ヘルシークッキング

「普段の家庭料理」をケアンズで手に入りやすい食材で作ってみよう!

Recipe
no.55

チキンとオリーブの和えもの

たまたまオリーブ好きの次男のために作ってみたら、お酒のつまみにぴったりのおかずができました。オリーブは瓶詰めの製品で中にオレンジ色のゼリーみたいなのが入ったものを使用。食材の塩気や風味が混ざってさっぱり夏向きです。チキンは手間ですが蒸したほうが柔らかい。冷蔵庫で冷やして次の日たべてもおいしい。きりっと冷えた白ワインにとっても合いますよ。

材料 4人分

- ★鶏胸肉…500g
- ★グリーンオリーブ…20個
- ★サワークラフト…80g
- ★いんげん…15本
- ★にんじん…1/4本
- ★レモン…輪切り3枚
- ★塩…大さじ1*
- ★自然塩の場合は1/2程度
- ★粗挽き黒こしょう…少々
- ★オリーブオイル…大さじ1
- ★オリーブの漬汁…大さじ2

- ①鶏胸肉は半分に切り、蒸すかゆでるかレンジでチンして火を通し、冷めから繊維にそって細かく指で裂いておく。
- ②レモンの輪切りに分量の塩をして混ぜて10分以上おく。
- ③いんげんはゆでて細く切っておく。にんじんは生のまま千切りしておく。サワークラフトは絞らずに水分のあるままざく切りしておく。オリーブは半量を千切りにし、半分は丸いまつぷら。
- ④裂いた鶏肉と②を混ぜ合わせ、塩をしたレモン汁を絞りかけ、その後レモンはきざんで一緒に和える。オリーブオイル、グリーンオリーブの漬かっていた汁を入れ、全体を和える。こしょうを足して味をととのえる。



HIDEMI'S
PROFILE

1997年7月来豪。日本では料理教室講師、栄養士として地域の人の栄養相談や子供を持つお母さんの栄養指導などを務めた。ほかに着付け講師、習字の先生など様々な顔を持つ。2児のママ。

☆さらに詳しいレシピはウェブサイトをチェック! ☆ http://www.livingincairns.com.au/add/hidemi_blog



XXXX Gold

【フォーエックス・ゴールド】

クィーンズランド州を代表するビールです。結構苦みがある味わいで、後をひきません。
アルコール度数:3.5%

XXXX Bitter

【フォーエックス・ビター】

クィーンズランド州。XXXX Goldより苦みがあり、後にひかない味わい。
アルコール度数:4.8%



ローカル
気分を味わい
に来て!

大人気老舗イタリアンレストラン。お勧めはこだわりのラムと大中小選べるパスタ、牛肉のカルパッチョとシーフードグリル!!

La Fettuccina

【ラフェットチーナ】▶MAP P.23:D3
④41 Shields St. ⑤12:00~15:00(金のみ)
17:00~Late ⑥無 ⑦4031-5959



毎年数々の賞を受賞有名店
オーストラリアシェフトップ
50人に選ばれた日本人シェフが豪国産特選素材を活かしたフレンチ料理を提供。ヨットハーバーを臨む絶好のロケーション。

M-YOGO

【エムヨゴ】▶MAP P.23:A3
④Pier Point Rd. ⑤ランチ・ティータイム11:30~14:30
(ラストオーダー)ディナー17:30~Late ⑥12月25日
⑦4051-0522 ⑧http://www.matureyogo.com/jp



Chardonnay

白ワイン【シャドネイ】

日本でいうシャドネイです。エキジチックにフルーティで、ある程度の酸味とコクをあわせもち、フルボディーのものが多いです。

Riesling

白ワイン【リースリング】

シャドネイよりフルーティで、ドライから甘いものまで種類豊富。クセがないのでどんな料理にも合い、飲みやすいです。



いつも薄切り肉を用意してるよ。

しゃぶしゃぶ用のお肉もある老舗肉店。肉だけでなくヤマギシの卵や地元産の蜂蜜などローカルプロダクトも!!

Edge Hill Butchery

【エッジヒルブッチャリー】▶MAP P.24:J2
④136 Collins Ave. ⑤7:00~17:30(土~12:30)
⑥日 ⑦4053-1526 ⑧http://www.edgehillbutchery.com.au/

Great Northern Brewing

【グレートノーザンブレウイング】



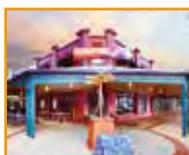
クィーンズランド州。飲みやすくキレがあり、ほどよい苦味とさわやかな口当たり。
アルコール度数:4.2%

Crown Lager

【クラウンラガー】



他よりも値段が高く、深い味わいのビール。ビクトリア州のビール。パランスのとれた味です。
アルコール度数:4.9%



極上ビーフステーキロイン

ステーキ【\$38】



Ochre Restaurant

【オカレストラン】
COUPON ▶10%OFF ▶MAP P.23:D3
④43 Shields St. ⑤12:00~15:00(月~金) 18:00~Late(毎日) ⑥無 ⑦4051-0100 ⑧www.ochrerestaurant.com.au

オージー食材を凄腕シェフが独創的に調理

数々の受賞歴のあるシェフが腕を振るう創作料理は地元のみならず地方からのファンも多数。地元食材を存分に満喫できる有名店!



2度焼き豚バラとホタテの炙り



Carlton Draught

【カールトンドラフト】

ビクトリア州のビール。軽い口当たりのいいテイストですが、飲み過ぎに注意です。
アルコール度数:4.6%

VB

【ヴィビー】

ビクトリア州のビールです。人気のあるビールの一つでXXXXよりも苦く、まるやかなコク。
アルコール度数:4.9%



シーフードレストランQLD州最優秀受賞店

バラマンディの姿揚げでも有名なTha Fishは新鮮な魚介類をさらに美味しく調理。地元の人にも大人気。ゆったりとマリナーの景色を見ながらのランチ&ディナーは格別。

Tha Fish

【タフィッシュ】▶MAP P.23:A3
④Pier Point Rd. ⑤12:00~15:00, 18:00~Late ⑥無 ⑦4041-5350



Shiraz

赤ワイン【シラズ】

スパイシー、濃厚、香り深いものなどが特徴的。酸味も含みどっしりとした存在感のある味。これぞ、オーストラリアというワイン。

Merlot

赤ワイン【メルロー】

プラム、ブラックチェリーの香りと表現され、風味が特徴。カバネーの代わりとして近年急激に人気を獲得。ワイン初心者向け。



ナチュラルプライムリブ

【\$23.95~】

地元オージーも通う大人気のステーキ屋さん

ケアンズでステーキといえばコ!と皆が口を揃える人気店。ハンバーガー、魚、チキン、デザートなどのステーキ以外の料理、キッズメニューもあり。

Hog's Breath Cafe Cairns

【ホグズブレスカフェケアンズ】

COUPON ▶全ステーキ10%OFF ▶MAP P.23:D3
④64 Spence St. ⑤11:30~14:30/17:00~Late ⑥無 ⑦4031-7711



30年の実績を誇る老舗ピザ屋さん

イニスフェイルの有名イタリアレストラン「Roscoe's」がレッドリンチにピザ専門店

Roscoes Special をオープン!! スペシャル価格沢山! オンラインオーダーも可能。

Roscoe's piazza

【ロスコーズ ピザ】▶MAP P.24:J3
④Redlynch shopping village (Cnr Kamerunga Rd & Margaret St) ⑤16:30~20:30 ⑥月
⑦4039-4018 ⑧www.roscoes.com.au



HAHN Super Dry

【ハーンスーパードライ】

ニューサウスウェールズ州。辛口なのに、飲み始めは甘味を感じ、ビタービールのような苦味も持つ。
アルコール度数:4.6%

Tooheys New

【トゥーエイズニュー】

ニューサウスウェールズ州を代表するビール。洗練された中にごこらつな、爽やかな味わい。
アルコール度数:4.6%



Semillon Sauvignon Blanc

白ワイン【セミヨン・ソーヴィニオン・ブラン】



やや辛口ではあるが、さわやかな香りと優雅な香りを兼ね備えた、フレッシュかつ、まるやかで上品なさっぱりした味わい。

Cabernet Sauvignon

赤ワイン【カバネー・ソーヴィニオン】



日本ではカベルネ・ソーヴィニオンの名で知られ、これぞ赤ワインと言う感じの味。深くそしてまるやかな味に仕上がります。



ケアンズに新しいラーメン店登場!

こだわりレシピの自家製麺にフレンチテイストを感じさせるメニューも魅力的。新メニューも続々。パティシエが作るおいしいケーキも◎。夜8時半まで営業。

FOUR CINQ

【フォーシंक】▶MAP P.23:C2

📍 Shop 6 Village Lane 20 Lake St

🕒 11:00~20:30 📞 日・月 ☎ 4031-7774

🌐 <http://www.fourcinq.com.au/>



COOL JAPAN
We RAMEN

麵が
かばらんば
常笑軍団

—ここから始まる!—

清涼夏麵
COチング
CO-CHING

初春を情熱麵で涼む日々 **Cool**

季節の麺、更新中「華♥陽光」
@ ganbaranba

12-20 Spence St. Tel: 4031-2522
営業時間 11:30-15:00, 17:00-21:00 (20:30ラストオーダー)

MAP : P.23 C3



もっと美味しくビール、酒、焼酎、ワインも充実

日本食は日本人シェフが作る当店へ。豊富な定食メニューにうどん、そば、ココナッツカレーに居酒屋メニューもたくさんあります。



O'CHACHA Japanese Restaurant 【おちゃちゃ】▶MAP P.23:C2

📍 34 Lake St. Palm Court 2F 🕒 ランチ 火~土 12:00~14:30

ディナー 月~土 17:30~Late 🌿 月ランチと日曜日 ☎ 4051-7055

O'CHA CHA
MODERN JAPANESE DINING

豆知識 Part1

コーヒー名をそのまま注文すると基本的にはホットが出てきます。冷たいものを頼むときは頭に「Cold(コールド)」をつければ対応できます。例えば、

Can I have a cold Cafe Latte?

キャナイハヴァ コールド カフェ ラテ?

と言えばそれで通じます。

お店員さんに冷たいものが作れるかどうか、気軽にたずねてみる問題ありませんよ。



GBR出航前に最適!

港の目の前、リーフターミナル内にある朝食&ランチに最高のイトインも持ち帰りも可能なカフェ。キッシュ、マフィンなどの軽食、ケーキは地元産。毎日シェフが手作り。

Al Porto Café

【アルポートカフェ】▶MAP P.23:B2

COUPON 各種パンケーキセット\$17.00 /

オージーバーガーセット、チップス付

\$17.90 (珈琲or紅茶orジュース付き)

📍 1 Spence St. Reef Fleet Terminal

🕒 7:00~14:00 🌿 無 ☎ 4031-6222

量り売り100g[\$2.96]

ヘルシーおいしーヨーグルト

15種類の無糖フローズンヨーグルトは栄養素たっぷり。38種類のトッピングで美味しさも楽しみも倍増!量り売りも嬉しいね。

Spoonies Fro-Yo

【スプーニーズフロ-ヨ】▶MAP P.23:E4

📍 ケアンズセントラル内Coles側2F 🕒 月・水・金・土 9:00~17:30 / 木9:00~21:00 / 日10:30~16:00

🌿 ケアンズセントラルの休館日に準ずる

☎ 4051-11178 🌐 www.spoonies.com.au

24時間営業が嬉しいね!
大人気のパイ & ベーカリーカフェ。オージー定番食ミートパイにかぶりつけ!新鮮な材料を使用、サンドウィッチやケーキも◎。フレッシュコーヒーも格別!

Pie Face

【パイフェイス】▶MAP P.23:B4

📍 Shop17, Cairns Square, Shields St. 🕒 24時間 🌿 無 ☎ 4041-0883 🌐 www.pieface.com.au

豆知識 Part2



コーヒーの一大産地のマリーバ産は、酸味とコクが特徴のアラビカ種という豆。アイリッシュクリームなど様々なフレーバーのものが出ています。

新メニュー登場!

甘いもの好き集合!

定番の自家製クリスピーバンに加わり、ワッフル、クレープ、パンケーキが勢ぞろい!暑い日には冷たいフラッペやマレーシアドリンク、アイスクリームがお勧め。家族やお友達を誘って甘いティータイムを。朝食も始めました。

PappaRoti

【パパロティ】▶MAP P.23:C3

COUPON デザートお買い上げの方コーヒ-Lサイズ\$2.50

📍 Lake St. & Shields St.の角 🕒 8:00~17:30 🌿 無 ☎ 4031-5695 🌐 www.papparoti.com.au

各種ワッフル【\$6.50~】各コールドドリンク【\$4.40~】



豆知識 Part3

お持ち帰りとその場で飲む場合は?
【お持ち帰り】

TAKE AWAY

(テイク アウェイ) 英国式!

TAKE OUT

(テイクアウト) アメリカ式!

ちなみにどちらも基本通じます(笑)

【お店で飲む場合】

HAVING HERE

(ハヴィング ヒア)



プロの話 **不動産 REAL ESTATE**

お買い得不動産物件を獲得するには？

「お買い得物件が有ったら教えてください」お客さまによく言われるフレーズですが、何が「お買い得物件」なのかは、その方のニーズや予算、物件の使用目的によって異なります。

居住物件の場合、自分が住むために買うのか、賃貸投資物件として買うのかにより、探すべき物件の場所等にも違いが生じます。まずは購入目的を明確にし「場所」「仕様」「予算」を確定しましょう。

「場所」は「ビーチの側が良い」「徒歩圏内に小学校が」「ショッピングセンターの近く希望」等、購入者の家族構成やライフスタイルによって、どこのサブバグが適しているかが変わります。職場の位置や趣味等にも照らしあわせ、自分にとって相応しい場所を選ぶ必要があります。

「仕様」は、手入れが簡単な集合住宅がよいのか、隣近所と接近していない戸建てがよいのか、その方が家の手入れにかけることが出来る時間や生活に求めるものを考え、選択されるとよいでしょう。「予算」は、現金で購入出来る方以外は、手持ちの頭金と月々の住宅ローン返済額を考慮して、無理の無い予算を組まれることをお勧めします。また「お買い得物件」に遭遇した場合、すぐに決断、手続きが出来るよう、住宅ローンの事前審査を行い、頭金はすぐに動かせる状態にしておくことも大切です。値段的に「お買い得物件」となることが多い銀行の差し押さえ物件は、競売（オークション）で販売されることが多いので、気をつけて情報収集されるとよいでしょう。

熊谷 美保

DJスミスプロパティ・共同オーナー。2007年よりケアンズ在住。ケアンズの不動産に関するご相談は日本語でお気軽に。



プロの話 **税金 TAXATION**

仕事上の経費と手当について

今回は仕事での旅行経費とご帰国時についてのご案内をさせていただきます。

旅行経費：出張等、仕事に関係ある旅行等は経費として計上することができます。例えば、現状の仕事に関連しているセミナーの参加、視察、取引先の工場や会社の訪問などが含まれます。プライベートを兼ねた出張は、ビジネス目的で滞在された日数のみの計上となり、航空運賃もビジネス分のみ計上となります。日程表の作成、領収書、取引先の名刺など証拠を保管しておきましょう。

出張手当：雇用者の領収書を精算する代わりに、会社は雇用者に旅行手当を支払うことができます。それは出張先により定められたレートに基づき、計上可能です。これらは会社の経費として計上でき、なおかつ受け取った雇用者は金額に寄って非課税の収入として取り扱いが可能です。

長期出張手当：税金のかからない長期出張手当もあります。この場合は、会社の都合による長期出張になります。雇用者は自分

の家が現勤務先近辺にあり、仕事の都合で他の場所で住む所を別途借りる必要がある場合があります。この手当に設定された経費計上の計算方法がありますので、詳しくは税理士とご相談ください。

出張中の食費：通常、オーストラリアは仕事の会合による食事代などの接待費の経費計上は認められておりません。しかし、仕事で宿泊込みの出張の場合は食費なども経費計上することができます。

一時滞在ビザ保有者の最終確定申告・年金払戻しについて：永久にオーストラリアを離れる場合、年金払戻し申請と2015年度の確定申告を決算期途中で行うことが可能です。両申請とも、出発の前に情報・必要書類を確認することをお勧めします。

永住権ビザをお持ちで海外にお引越しまたは永久帰国の場合：海外の固定資産など売却してなくてもキャピタルゲイン税が発生する可能性もありますので、ご出発の前に税理士とご相談ください。

荒井 寛陽

BCアカウンタント勤務。南オーストラリア大学院経済学部会計学科卒業。皆様の税務・会計をお手伝いさせていただきます。日本語でお気軽にご相談ください。



プロの話 **弁護士 LAWYER**

飲酒運転の定義について

今回はクィーンズランド州における飲酒運転に関してご説明したいと思います。まず、飲酒運転とは“アルコールの影響がある状態”で車輛等を運転する行為を指します。ですから、事故を起こさなくても、アルコールの影響がある状態で車を運転するだけで処罰の対象となります。オーストラリアにお住まいの方達の中にはビール1本なら大丈夫と認識されていた方も少なくないのですが、クィーンズランド州におけるアルコールの影響がある状態とはオープンライセンス保有者の方の場合で血中アルコール濃度値(BAC)が0.05%以上の状態を指します。アルコールに強い体質の方の中には“ビール2本までなら大丈夫”と認識されている方も偶に見かけますが、BACは性別や体重だけではなく、アルコール消費時の健康状態であったり、肝臓機能の優

劣など個体差が大きく変わってくるものですから注意が必要です。なお、オープンライセンス以外の方はBACが0.01%以上で飲酒運転となり、一切の飲酒は認められていません。

クィーンズランド州では飲酒運転で捕まった場合、その場で24時間の免許停止が言い渡され、後日、裁判所に出廷しなければならなりません。ペナルティの目安ですが、捕まった時のBACや過去の違反歴などにも拠りますが、刑法上の規定は免許停止が最大12か月、罰金が最大3,187.80ドル、懲役が最長9か月課せられる事になっておりますので注意が必要です。

飲んだら車を運転しないのが最善なのは間違いありませんが、くれぐれも取り返しの付かない事故などを起こさぬよう気を付けて運転をするように心がけて下さい。

神林 佳吾

クィーンズランド大学法学部、経営学部、法科大学院卒、弁護士 (http://www.kklaw.com.au)。弁護士歴10年目、ゴールドコースト在住。



プロの話 **動物 ANIMAL**

犬を飼う一犬の選び方

犬を飼うと言う事はこれから先、20年弱程の時を人生一緒に過ごすと言う事なので、慎重に犬の種類、性別、年齢などを選ぶ必要があるでしょう。

中型、大型犬はやはり運動量が必要とされてきます。犬種によっては性格や手入れの仕方などに違いがあります。犬も人間と同じで個々性格が異なるので、実際に目で見て選ぶことをお勧めします。

動物愛護団体からのペット達は辛い過去に心の傷をおった子も中にはいるので、そういう子供を受け入れられる場合はご家庭でしっかり、その為の準備をすることも必要です。

又、子供がいる家庭、共働き、老夫婦、一人暮らし等、それぞれの生活スタイルに合った犬を選

ぶことも必要です。家のタイプ：ペットOKなユニット、家、庭の有無等でペットのサイズを選ぶことも必要でしょう。

そして、ペットを飼うと言う事は多少、金銭的にも余裕を持つことをお勧めします。ドッグフード、おもちゃ、首輪等の小物から健康診断、予防注射、定期的な蚤や寄生虫の予防薬、ペットが病気で事故にあった場合の獣医医療費等々。しかし、ペットが無償にくれる安らぎや愛情はお金に変えられない物です。ペットの大切な命がやがて動物愛護団体に引き取ってもらう様な結末にならないように、ペットを飼う前に飼い主側がちゃんと吟味して自分に合った犬種を飼う様に心がけたいですね。

あさみ

JCU動物学部卒。タウンズビル在住。タウンズビル動物病院獣医看護師。(www.townsvillevetclinic.com.au)



プロの話 **ビザ**

VISA

テンポラリー就労ビザ(457)の見直し

就労ビザ(457)の見直しが完了し数々の変更が推奨されました。全体的にこれらの変更は457ビザ申請者やスポンサーにとって、よりビザが取りやすくなるという良いニュースと言えるでしょう。

英語レベル: 現在、IELTSのスコアは全てのカテゴリーにおいて5以上必要ですが、変更に伴い平均で5以上が必要となります。大きな変化には見えませんが、平均5を取るというのは全てのカテゴリーにおいて5を取ることよりもずっと簡単です。1カテゴリーだけ合格点に達しなかった申請者も排除されることなくフェアになるでしょう。

訓練の貢献: 雇用主にとって457ビザを使ってスポンサーするのが安くなります。もし雇用者が20名以下のビジネスの場合、年間\$400の訓練貢献を支払うことになります。これは現行の雇用者が訓練に彼らの総給与

の2%を貢献しなければならない取り決めに比べると大きな改善点です。この定額料金という新しい提案は今までより安く、また総給与を決定するために財務記録を見直す必要がないので簡単です。今後このシステムは料金が移民省に直接支払われるようになり、より簡略化されます。

所得の閾値: 最低年俵は次の2年間は\$53,900のままです。

永住権への道: 457ビザ保有者は永住権への移行前まで2年間の就労が必要ですが、指名雇用主の元では最低1年となります。これは457ビザでの就労者が雇用主と『縛り付けられた関係』に陥ってしまうのを避けるために設けられました。これは将来的に457ビザ保有者が永住権に移行する際の年齢制限の緩和、つまり50歳以上の人がスポンサーシップを通しての永住権取得が可能になるかもしれません。

フランク・ランザ

Frank Lanza Migration Services 代表。現在まで、種類を問わず数多くの日本人クライアントのビザ取得に成功。法廷弁護士、調停人の肩書きも持つ。



プロの話 **領事館**

CONSULATE

「パスポート」について

皆様よくご存じのとおり、日本を含め世界中の国が外国人の入国・滞在・出国の条件としてパスポートの携帯及び提示を求め、また、自国の出国・帰国の際にも通常はパスポートの携帯及び提示を義務付けています。つまり、パスポートを持っていないければ、どの国にも入国できないばかりではなく、出国することさえできません。

更にパスポートは海外滞在中に国籍、氏名、年齢など自分が何者であることを証明するのによく使われる手段です。現在、日本国民のおおよそ4人に1人がパスポートを所持していますが、実は年間4万冊以上が紛失・盗難により所在不明となっています。これらの所在不明となったパスポートは偽変造が施されて不法な出入国に使われたり、名義人を詐称した不正な借金などの犯罪に利用されたりする可能性があります。

パスポートは日本国政府が発行する国際的に通用する身分証明書です。紛失・盗難による犯罪被害に遭わないように日頃からしっかりと管理するよう心がけて下さい。

なお、不幸にしてパスポートの盗難に遭った、または紛失した場合には、警察署に届出の後、在外公館や都道府県のパスポート申請窓口で紛失・盗難の届出を行ってパスポートを失効する手続きをしてください。また、海外において紛失・盗難に遭った方が緊急に帰国する必要がある場合には、日本への直行帰国についてのみ1回限り有効な「帰国のための渡航書」を発給しますので最寄りの在外公館にご相談下さい。

詳しくは下記の外務省サイトをご覧ください。

http://www.mofa.go.jp/mofaj/to/ko/passport/pass_4.html

在ブリスベン日本総領事館 ケアンズ領事事務所

1997年に開設され、クィーンズランド州北部における在留邦人及び日本人旅行者への保護・支援等の他、オーストラリア人等の査証発給等を行っています。

リビケン読者の投稿ひろば

TALK LIC

ケアンズ在住の方に、もっとリビケンに参加して頂こうと「読者ページ」を作ってみました。皆様のご投稿お待ちしております!

ケアンズキッズ!

ケアンズで元気に成長する姿をおひろめします!

My name is... RYOMA

- ★ 0歳9ヶ月
- ★ 2014年4月4日生まれ
- ♥ 両親: TATSU & MAYU
- わんぱくでもいい、たくましく育てほしい

うちのコナンパー1ワン

愛すべき「毛深い」家族のナイスショット!

My name is... Q chan [キウウちゃん]

- ★ 種類: 柴犬
- ★ 性別: 公ス
- ★ 好物: パナママフィン
- ★ 特技: 鳥を追いかける
- ★ 家族: Stanley & Vivian

人気コーナーのペット&キッズ随時募集中!ケアンズについて思うことや身近な出来事なども教えてくださいね~!

宛先: [FAX] 07-4041-0301 [メール] info@livingincairns.com.au

[郵便] P.O.Box 7790 Cairns QLD 4870のどれでもOKです。



プロの話 **弁護士**

LAWYER

ムチウチ症と保険請求について

ムチウチ症とは交通事故などによる首やその周辺の打ち身・捻挫・骨折・頭部外傷などの通称名です。事故にあったその日はあまり症状が出ず、翌日以降から様々な症状が出現することが多く、時には数カ月後に症状が出てくることもあります。首筋、背中、肩のこりや痛み、耳鳴り頭痛、めまい、吐き気、食欲不振などの症状が見られ、軽傷でも完全に治癒することは難しく、長期にわたる治療が必要とされます。

後ろから追突された場合など、人身被害を伴う事故に巻き込まれてしまったときは速やかに警察に事故の届け出をしておくべきです。ムチウチ症が悪化した等の理由により、後日、強制加入保険(CTP保険)会社に対して請求手続きを申請する際、警察が発行する事故ナンバーが必要とされます。ただし事故当日に届出をしなかった場合でも、後日弁護士が警察の証明書を手配することも可能です。

ムチウチ症の症状が出たら、医師の

診察を受けて下さい。その際に医師に診断書(Medical Certificate)を記入してもらっておくとその後の手続きが迅速に進みます。ムチウチ症等の人身被害がある場合、CTP保険会社に以下の医療費等を請求することができます。

- ・医師に対して支払った医療費
 - ・医師により処方された医薬品の費用
 - ・理学療法(Physiotherapy)、マッサージ、カイロプラクティックなどのリハビリテーションに要した費用
 - ・レントゲンMRIや血液検査に要した費用
 - ・上記の治療等を受けるため要した交通費
- また、事故の後遺症があると判断される場合は、上記項目に加え、事故直前の給与をベースとし現在および将来における事故による所得の減少分やその他該当する項目も請求することができます。人身事故の被害にあった場合、速やかに保険請求に関して専門家に相談し、然るべき手続きを取る事をお勧めします。

柿崎 秀一郎

2009年に弁護士資格を所得。交通事故、労働災害、人身事故に関する損害賠償請求を中心に法務を執り行う。ジャパンリーガルサービス代表として在豪の邦人団体や公的機関とも連携。

遺品が語る日本

【KOKODAの豪州軍喇叭】



豪州人の愛国心を刺激する戦いと言えば、第1次のガリポリ上陸戦と大東亜戦中のココダだろう。豪州で生活する日本人には、ココダの名前は知っておきたいけれど、何しろラバウルさえも知らない人が多い。まあ無理な話なのだ。

日本軍は豪州攻略の基地にすべくポートモレスビー奪取作戦に出る。POPONDETTAから内陸のKOKODAを通り、スタンレー山脈を縦断して背後から攻略、という無謀な作戦だった。補給路を断たれた日本兵は、悲惨な戦いのみならず飢餓の為に死亡。その数12000余という。今だ彼等はジャングルの中で眠っている。日本軍と戦ったのは、第三十九大隊の豪州兵で、北部クィーンズランド出身者も多くいた。この豪州軍の喇叭、KOKODA TRAIL VICTORY 1942. 39TH BATTALIONとある。この喇叭の音の下、多くの豪州兵も又、KOKODAで死んだ。豪州人は大雑把で決して民度も高いとは言えないが、少なくとも自国の為に死んだ者達を粗末に扱ったりはしなかった分だけ、日本より抜き出ている。

道場ニュース from 編集部



20周年記念写真として、現メンバーと松本先生夫妻

20周年創刊として、特別に今回は編集部がスペースをお借りしました。創刊人が「リビケンの母」とするのであれば、松本先生は、まさに「リビケンの父」と言っても過言ではないと思います。常に編集部メンバーを気遣って頂き、そして雑誌の出来を評価して頂ける方です。先生のコラムのファンは、現在ケアンズのみならず、日本からも問い合わせをもらう程。「過去のコラムでまだWEBに上げていないものがあつたら、読めるようにしてください!」、こんなメールを良く頂きます。独自の文体、言い回し、難しい漢字、全てが組み合わさって出来たコラムは、1つの作品として決して編集をしない!それが編集部伝統のルールとなっています。これからも、お体には気をつけて、リビケンを見守ってください!

「四十六年目の口紅」
カーテンをサラリときき、狭いコンサルテイションルームに入って来た医者の顔をサラリと見た時「アツ、コリヤ何かある一心が揺れた。日に何回かの下痢気味の便通がある。七月の下旬、マレーシアを歩き、毎日スパイシーな食事を楽しみなが、よく飲んでいたので、その所以か、とも自分で言い訳していた、それにしてもイヤに便が細くなったナア、とは思っていたが、別に取立てて気にはしていなかった。私ほどの年まで病氣らしい病氣はした事がない。元氣なのだ。怪我と言えは道場の打撲や捻挫ぐらいが、関の山食べたい物を食べ、飲みたい時に飲む。まああまり医学的な常識は気に掛けない質なのだ。

九月の下旬から学校が二週間休みになる。この間マレーシアに行ったので、今回は白毛で音無しくしていよう、と思っていたのだが、休暇の一週間前、ボンヤリ青い空を見ていたら急に気が変わり、ヨシ、日本へ行こう、と思つた。便は娘が一週間後に取つてくれた。妻は又かかという顔をしたが、もう慣れている旅の準備をした。

私の旅は流れる雲のように計画性がなければ、自由な旅は時間には要らない。その私のずばさだが、今回私の命を長らえる事になると、露とも思わなかった事だ。四国八十八ヶ所、四十七番札所、八坂寺、私の日本の居候先だ。住職の院教師は私の親友だった。私は彼の妹を妻に貰い受け、師は私の妹と一緒に住んだ。その彼も二年前癌で死んだ。京都で一週間過ごし、フアラリと松山に戻った日、偶然にも彼の葬式の目撃者だった。師は旅立つ前に私を呼んだのだ。「フリヤ、イケン。診てもらいなさい。ウチの知つてるエリ胃腸クリニックがあるケン」

私の中途半端な下痢は、まだ続いていた。それを雑談の間にポロリと居候の家主である私の妹に漏らすと、そう言うのだ。普段ならば、お尻からの内視鏡の検査等、まず絶対に行かない私が、内心何やら変だ、と感じるようにもなっていた。これが私の運の分かれ道になった。何しろその朝も、お寺の裏の坂道でダッシュを繰り返して、スクワットの突き蹴りを百本。前の晩は昔の空手仲間とワイワイ飲んでいたので、少しの下痢以外、まったく体の変調は感じられなかった。「直腸ガンです」医師の宣告を私はまったく平靜に聞いた。入室して来た医師と視線が合った時、何かある。直感した私は、彼が座に付く一瞬の間に心を決めていた。癌は第三期リンパ腺まで腫れ上がっていたが、転移はないらしい。医師から松山市民病院の医師を紹介してもらい、そこに向いて入院の手続きも全て数日の内に完了した。専門医に会うだけで、時には何週間も待たされる豪州医療制度とは、大変な違いだ。ヤレ、転覆しかかかった船から、何となく引き上げてもらつたナア。何があつても日本の病院で切つてもおらう。日本の病院は、私の運の延長線上なのだ。

カッカと私の病室のドアがノックされたと思つたら、バツと小池邦夫が顔を出した。手術後三日目だった。もう十年以上も会っていないが、一目見て彼の順風振りが感じられた。高校時代、彼は書道私には空手と道こそ違え、将来の夢を語り、受験校の校風にツツパリながら、切磋琢磨の毎日を送つていた。小池は日本で最初の絵手紙という分野を確立し、彼の時代を築いたが、私は相変わらず豪州のケインズという小さな町で、空手を指導して生きている。小池は有名人士として大成し、私は武道で何とか食えたただだが、お互い高校時代からの夢を追い続けた人生である事には変わりがない。小池の講演会が偶然松山で開催されていた。彼は帰京する前、タクシーをよせ待たせ、慌ただしく私を見舞つてくれた。顔を会わせると、ガキの頃のように伊予弁が出る。その朴訥な響きが嬉しかった。「癌だつたヨ」ゲイルが一瞬電話口で息を呑んだ。癌と診断された時、別に知人に知らせる必要はないが、十人程の大切な友人にだけは、本当のことを言つておこうと思つた。ゲイルは女性ながら私の道場の会長、謹厳正直で融通がきかない人柄に見えるのだが、なかなかどうして、飲ませるとガラリと変わる愛敬もある。私の女性の飲み友達、道場のメンバーが知ると、シヨックを受けない、癌とは言わない方がいい、と言ふ。皆を騙す訳ではないけれど、一応腸内にポリープが見つかったので、その除去を治療、という事にした。道場には何人も信用出来る門弟達がいる。ゲイルと彼等に任せておけば、大丈夫だ。「ごないやネン」怒鳴るような声と共に、ヌツと大男が入つてきた。大阪千代田道場の木村師範、迫力のある人だが、この人の大声には温か味がある。日本マスターズ七連勝の快人、千代田道場でもトップの道場、空手界では日本の木村で通る人だ。小池は私の励みだった。木村師範は不器用にかがねの中を渡れない私には、心の支えだった。好きな事や生活出来て最高ですネ、という人がいるけれど、外で空手道場という生き方を40年もの間通し切るには、生半可な覚悟では出来ない。ともすれば掛けっかぎになる時もあった。その時は師範の大きな体で支えてもらつたのだ。

●道場へのお問い合わせ ☎4033-1988 ●このエッセーに関する感想などは、info@matsumotokarate.comへ。

豪州人、日本人を考える

其の124 松本 主計

師範のいる時、一人の女性が偶然にやって来た。女性ながら道場を切り回す松本匡子師範。彼女の夫の千代年師範は私と心意気を通した親友だった。10年前、癌で死んだ。以来彼女が夫の意志を継いで、女性ながら頑張っている。離れている関係で彼女には何もしてやれないのだが、せめて彼女の気持ちを支える一人でありたいと思う。千代年師範の墓は、私が坂道のダッシュをする場所を見下ろす八坂寺霊園にある。

豪州に渡る前、私は郷里の松山で小さな道場を組織していた。愛媛県護国神社の土居宮司が私を気に入り、白川を中心し、今でも空手道場をやっている小立、皆各々に偉くなって嬉し、学帽を斜めに被り、詰め襟のホックを開いて番長を張っていた横山も、もう県会議員生活10年。男気のある男なので、私も陰ながら応援をしよう。東京蒲田署の署長にまでなつた松村は、二年前再会し、今回も会いに来ってくれた。私が豪州の会社務めを辞め、思ひきつてケインズで空手道場に人生を懸けたのは、この時の護国神社の伝統と小池との交友が大きく影響していたに違いない。

松山市民病院に入院するの、一週間の猶予があつた。癌と宣告されると、数日前までやっていた空手の稽古も何やら気乗りがしない。日本での休暇中は、昼中でも飲んでいたので、あまり飲む気もしないのだ。病氣は気から、というけれど、マツタケだらしのない事、と我ながら呆れたものだ。ソウダ、と思つた。この機会にアチコチに保管してもらつていた荷物をまとめて整理しておこう。今までこんな時間の余裕がなかつたのだ。イヤ、あるある。何して五十年近くも溜めてあるのだ。私が豪州から送り続けた貝類標本、動物の骨格、ニューギニア高地人の民具、化石等々、忘れていた品々も沢山ある。それら

間から、もう茶色に変色した小さな箱が出て来た。上にサクラのマークがある。ハテ、と思ひながら箱を開けて見ると、素焼きの白い蓋が一枚、伏せてあつた。手に取つて蓋を返し、飲み口の赤い染みを目にした時、失われていた記憶がフワラと蘇ってくるように、あの日思い出した。

私の道場が護国神社内にあつた為、私と妻の結婚式もそこで挙げてもらつた。その時の三九度の盃な部分だ。赤い染みは46年前の妻の口紅の跡だ。私の居候部屋は八坂寺の母屋の四階を一人で占めていた。夜も更けていた。時折の風で電線が心細い唸り声を出す以外、まったく静かだった。私は赤く滲んだ口紅の跡を見詰めていた。あの頃の妻は、もうまるで女学生のようにあつた。その妻が私と共に渡豪し、仕事の関係で豪州最北端の僻地、木曜島に七年以上も住んだ。テレビ、ラヂオ、電話さえも無い生活だった。そして空手道場に夢を懸けて退社、ケインズに住み着いた。あれからも39年、彼女は私の道場の縁の下の力持ちだった。様々な特異な経験が妻をして私以上に腹の据つた人間に仕上げたのだ。

病室には妻も泊り込んだ。ある夜半に目を覚ますと、妻の寝息が聞こえる。私の看病で疲れているのだろう。寝息が深い。私も知らぬ間に年を取つたが、妻ももう口紅付けない年になった。あれからも確実に46年が流れ去つたのだ。市民病院の私の主治医、本当によく面倒を見てもらつた私の孫のように若くかわいひナースの皆さん、日本で手術をしてもらつて本当にラッキーでした。そして私をサポートしてくれた友人達、道場生、全ての身内の人々、お陰様でもう少し長生きして、又空手が出来ます。皆んな、本当に有難う。



松本 主計【まつもと かつえい】
1966年木曜島にてPearls Ply Ltd.に勤務。1975年退社。その後ケアンズにて、Matsumoto Karate Academyを開く。現在、Australian & Queensland KARATE Federation, Northern representative. 大日本武徳会(DNBK) official Australian co-ordinator.



僕たちと一緒にケアンズで暮らす動物や昆虫など
ケアンズの生き物博士Ohyaが生態の秘密をご紹介します!



ケアンズ生き物日記



ケアンズ周辺の熱帯雨林を象徴する世界で3番目に大きな飛べない鳥ヒクイドリ。英語ではカソワリ(Southern Cassowary)ケアンズ・キュランダ地区のアボリジニ・ジャブカイ族の言葉でブンダーラと呼ばれています。精悍な顔つきで森を闊歩する姿には風格を感じます。



Ohya Ito

1980年1月生まれ、浜松市出身。オーストラリアエコツーリズム協会認定エコガイド。子供にもわかりやすい解説がモットー。ブログ <http://ameblo.jp/dokidokitours/>

ナイショの
はなし1!

メスは子育てをしない!?

ヒクイドリは一婦多夫制で、1羽のメスが複数のオスとカップルになります。メスは1年で数羽のオスとカップルになり3-7個ずつ卵を産みます。メスは卵を産むとすぐ別のオスを探しに出かけてしまいます。そして、メスが卵を産むとすぐにオスが約50日間卵をあたためます。なぜ、メスはたくさんのオスとカップルになるのでしょうか?それは、ヒクイドリの卵やヒナは、オオトカゲやニシキヘビに襲われ1年が過ぎるころまで生き残るのは3割。そのため、子孫を確実に残すためにヒクイドリのメスは数羽のオスとカップルになりたくさんの卵を産むのです。

ナイショの
はなし2

ヒクイドリは種を蒔く!?

ヒクイドリの主食は森の果物や種です。それ以外にも、花やキノコ類、小さい昆虫、カタツムリを食べます。主食である果物は全て丸のみにして食べます。そのため種が砕けることなく体内に入り、消化されない種はそのままの形で糞と一緒にでできます。ヒクイドリは広い縄張りを歩き回りながら、エサを食べでは色んなところで糞をします。糞と一緒に落ちた種から

芽がでて植物が育っていきます。ケアンズの熱帯雨林の植物にとって非常に重要な役割をもった生き物なのです。

ナイショの
はなし3

世界一危険な鳥!?

ヒクイドリは縄張り意識が非常に強く、そして鋭いナイフのような爪があるので世界で一番危険な鳥としてギネスブックにも紹介されました。ヒナを連れてオスは子供たちが危険にさらされていると感じた場合や自分の縄張りを荒らされたと感じた場合は人間にも攻撃をする場合があります。しかし、多くの場合それは人間がヒクイドリに近づきすぎた為の防衛反応です。私とガイド仲間の経験では、ある程度の距離を保っていれば急に襲いかかってきたなんていう話は、あまり聞いたことがありません。熱帯雨林の散策道で出くわしても、ほとんどの場合は悠然と我々の前を通り過ぎていくだけです。個体差もありますので絶対とは言えませんが、もし野生のヒクイドリに出会った時に、こちらから近づくのは危険です。本気を出せばヒクイドリの飛び蹴りは、その鋭い爪で人間の内臓を突き破ります。もし見かけてもヒクイドリを刺激しないように、写真はズームを使って上手に撮りましょう。間違っても不用意に近づかないように。



ケアンズ在住・本誌創刊人の育児エッセイ

ママのため息

マーフィー恵子
KEIKO MURPHY

本誌の生みの親。2012年4月にケアンズの特産品を扱うお店「パウチ」をOPEN。著書に「家族でケアンズ最強ガイド」(講談社)がある。
[facebook.com/PouchAustralia](https://www.facebook.com/PouchAustralia)



息子が無事、ハイスクールを卒業しました。今年の色んな節目の年のような気がします。

Vol.98 リビングインケアンズ20周年に思う。

リビングインケアンズ20周年おめでとうございます!子どもが成人したような、感慨深さがあり、立派に育ててくださった全ての皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。

本誌を始めた時、私はまだ20代の若造で、日本で雑誌を作った経験があるのか(ないならどうやってやるつもり?)、子どもが生まれたらどうするのか(子育てとの両立は無理でしょ)、経営はわかってるの(そんな甘いもんじゃない)、そんな言葉を周りからいただいた。

でも、先のリスクを想定できるほど人生経験がなかったし、幸い「何でやる前に無理と決めるんだ。自分の道は自分で拓け!」という親に育てられたので、自分で責任とればいいのかやらしてみよう、と思ったのだった。

始めた後は、外人、若い、女という事実が

思った以上の壁となって立ちちはだかったし、裏切り、誹謗中傷など色々なことがあった。「なぜ子どもがいるのにそんなに働くの」と問われた時は「仕事も子どもの1人だと思っています」と答えたものだ。

辞めようと思ったことも1度ならずあったけれど、大変さ以上の喜びと、皆さんのご支援のお陰で何とか続けられたのだと思う。

ケアンズの素敵な部分を日本人の方とシェアすること、地元で頑張っているビジネスと日本人の方をつなげること……数字やビジネスの規模よりも、ビジョンに強くあったのは、常に人の笑顔だった。

生まれた時からずっと私の仕事に巻き込まれていた子ども達。スクールホリデーはオフィスで遊び、英語の校正をさせられたり、印刷現場と一緒に見学したり、イベントに参加したり、そうそう、最初は配達も家族で

やっていた。「日本語の授業でリビングインケアンズが使われた」「ビジネスコンテストの審査員が雑誌のこと知っていたよ」「このお店に置いてあった!」など、今でも教えてくれる。リビングインケアンズとずっと一緒だったから、私が辞めた後も人ごとではないのだろう。今年には実家がやっている遊具メーカーが50周年ということで、記念誌作りに携わり、会社のあゆみに関わる写真を見せてもらった。自宅にあった試作品で遊ぶ私たちの1枚。私が生まれる数年前から父はチャレンジし、子どもも関わっていたのだ。そう思うと、親子で同じようなことを繰り返しているのが興味深い。最後に、オーナー様、スタッフの皆さん、本当にお疲れさまです。本誌が、これからも、ケアンズの貴重な情報源であり続けますように。



CLASSIFIED

Colour Talks

レイキヒーリング*新年スペシャル(3月末まで)\$30(1hr)各資格講座あり。
<http://ameblo.jp/maki-happycolour/>
0403-112-116 Maki

アケミパワーヨガ

少人数クラス。初めての方でも気軽に参加できます。新年を機に自分磨きを始めませんか? 住所:Whitfield内
月・火9:30~10:45(要予約)
0423-762-772

HANDYMAN

家やオフィスのメンテナンス。水周りのトラブル、清掃などの雑用も請け負います。
電話相談無料 Labour \$35/H~
E-mail:toshi.shimozaki@gmail.com
Mob:0410 070 997 Toshi

Sun Pacific College スタッフ募集!

語学学校で施設の管理、調理補助、生徒のサポートをして頂けるインターンスタッフを募集しています。学内に滞在していただきますので、住居と食事が完全無料。また、週に一度のお小遣いもお渡しします。アットホームな環境で、英語力とインターン経験を積みませんか。
ご興味のある方は履歴書を添付の上、
mako@sunpacificcollege.com.au
(大須賀)までお気軽にどうぞ。

Micro Tech PC Services

PC修理・ウイルス除去・バックアップ・OS再インストール・OSの日本語化・ネットワーク(ADSL/LAN/WiFi)の設置・PCのカスタム製作・使わなくなったPCの廃棄処分等相談・見積無料、作業費\$30(1時間)~にて承ります。
0419-744-264マサキまで

そろばん教室

子供たちが通いたくなる秘密があります。まずはお試しレッスンのご予約を!
よりこ 0437600229

まつげエクステンション

どうぞ気軽にお越し下さい。
つけ放題 \$100、120本 \$80、100本 \$60、パーマ \$30
おうちサロン MaxxLash
Tel 0422723291
E-mail maxxlash.maxx@gmail.com
HP <http://maxxlash-cairns-au.jimdo.com/>
ご予約はテキスト、メールでお願いします。
ブログ→アメブロ「MaxxLash」で検索♪

Japan Day of Hope イベント開催

~安全な未来を子供達に手渡すために~
3月7日(土)12時~16時
詳細は、こちらをご覧ください。
www.facebook.com/japandayofhope.kizuna

スタッフ募集

業務拡張につきホットホリデーではドバイ、トルコ、クロアチア、ボリビア転勤可能なスタッフ募集。www.hotholiday.jp
問合せ mail2@hotholiday.jp

Cairns Showkai Photo Factory

挙式、記念、家族、出張撮影のご用命は比田井(0402-389-700)まで。



<http://cls.jams.tv>

クラシファイド情報 in Cairns
ご利用無料! 1日14万アクセスを超えるクラシファイドサイト!

クラシファイド15文字\$8(GST込み)
【英数字は2文字で全角1文字扱いとします】

掲載ご希望の方は下記までご連絡下さい。

★sales@livingincairns.com.au

★締切は、2015年2月13日(金)です。

★オンライン版は掲載無料です。

www.livingincairns.com.au

編集部がオススメするケアンズ商品

リピケンジョップ

こちらからアクセス!
Check it!



送料無料

安心のPaypal払い

ケアンズから日本へ

お中元・お歳暮に最適



Cairns Tourist and Local Medical Services



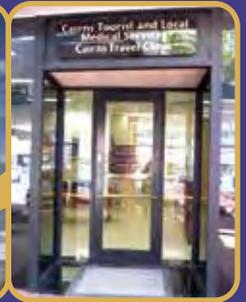
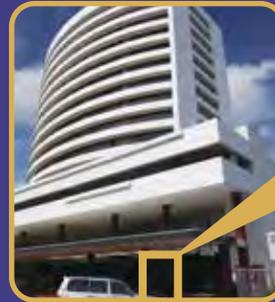
高度な医療技術を誇り
日本語で対応してくれる総合病院

📄 **キャッシュレスサービス** 日本の全ての海外保険会社と提携しているので、診察代、薬代、検査代、通訳代は全て無料！（保険適用内）

📄 **日本人通訳スタッフ常勤で安心**

📄 **予約不要**（待ち時間がほとんどなし）

📄 **専門医への紹介と日本人通訳スタッフの同行**（眼科、産婦人科などの専門医）



Cairns Tourist and Local Medical Services

Cairns Corporate Tower, 15 Lake St.

コーポレートタワーの1Fという最高の立地。ホテルや、学校からのアクセスも最高！近代的で清潔感がある総合病院。

月-金 8:30-18:00 / 土 9:00-12:00

日本語フリーダイヤル TEL 1800-450-110



医療英単語 vol.18 -Skin Trouble- 皮膚の症状

- Acne (ニキビ)
- Bites (虫刺され)
- Rash (発疹)
- Blister (水ぶくれ)
- Lump (腫れ物)
- Tinea (水虫)
- Scab (かさぶた)
- Sunburn (日焼け)

キャンベル先生
話し好きの明るい先生で人気があります。日曜大工が得意で家の手入れガーデニング何でもこなします！

ギャリー先生
丁寧な診察で信頼が厚い先生です。日本の温泉旅館が大好きです！

【通訳】恵さん
患者さんと先生の意思疎通がスムーズに行えるよう、親しみやすい病院になるよう努めています。

【通訳】ちほさん
二児の母親の経験を活かし、患者様のお世話と出会いを楽しみながら、お仕事させて頂いております。

MAP : P.23 C2



登録申請は 意外に簡単でした。

在外選挙制度

投票するには、予め、在外公館で登録申請が必要です。登録申請にはパスポートをお持ちください。

ふるさと日本の事だから、選挙にも参加したい。そのため今日、日本大使館に行って、在外選挙人証の登録手続きをしました。

外務省

お問い合わせ先
在ブリスベン日本国総領事館
電話：07-3221-5188 mail：consular@bb.mofa.go.jp
同 ケアンズ領事事務所
電話：07-4051-5177 mail：jcairns@bb.mofa.go.jp

MAP : P.23 C2

ケアンズの不動産に関することは

DJ スミスプロパティ
www.cairnsfudosan.com.au



物件売却 物件購入
賃貸管理 賃貸探し



熊谷美保

2015年よりケアンズ市内で『大型新築物件』販売開始予定

日本人、オーストラリア人スタッフが共に働く強みを生かし、地元ネットワーク力と、木目細やかなサービスの両方を同時にご提供致します。

不動産についてのご相談は日本語でお気軽に。

リビングインケアンズWEB

「ケアンズ在住者ブログ」投稿中

ケアンズ不動産ニュースレターを無料で毎月配信しています。お問い合わせください
miho@djsmith.com.au

7/129 Sheridan St (Minnie St入口)
日本語直通電話:0488-005-958(ミホ)



DJ Smith PROPERTY

djsmithproperty.com.au

MAP : P.23 D6

ケアンズを遊びつくそう!

ツアーデスクで申し込むと
様々な特典あり!

あなたの旅を
100%サポート!



無料WiFi

ケアンズ新名所
アクアラウンジに行こう!

ケアンズの総合 インフォメーションセンター

HIS aQua

安心の日本語案内!

スピードくじ開催!
ハズレなし! 特賞UGGブーツ!!
こちらの雑誌を持参ください!

日本の
携帯電話
充電OK!

ポケットWiFi
レンタルもご用意
しております



HIS ケアンズ店アクアラウンジ オーキッドプラザ2F TEL 07-4051-7181 【月~金】9:00~18:00 【土日祝】9:00~13:00 / 15:00~18:00

MAP : P.23 C3



【海外旅行保険の方】キャッシュレス対応指定病院

ケアンズ24時間 日本人医療サービス



有効な海外保険をお持ちの方

- ★キャッシュレスサービス24時間対応
- ★24時間、安心日本語サポート
- ★通訳費、お薬代、検査代、全て無料!
- ★無料送迎車あり/往診サービス
- ★タウンズビル・アーリービーチの系列病院でもキャッシュレス診療受付可能

メディケアをお持ちの方

- ★日本語通訳サービス (一部時間帯を除く。必ずお問い合わせ下さい。)
- ★通訳常勤時間外に診察予約をご希望の方、**07-4052-1119** [24時間予約受付(英語)]
- 日本人通訳 月~金 8:30am ~ 19:00pm
常勤時間 土日祝 8:30am ~ 18:00pm

Bulk Bill
対応病院
診療無料



薬局も併設

女性ドクター常勤

皮膚・目・耳鼻・婦人科など何でもご相談下さい

今月の
プチコラム

vol.18 ドクターの紹介



アーノルド先生 (Dr. Arnold)

「休日の楽しみは映画鑑賞。日本の映画も大好き。」と話すフィリピン人のアーノルド先生。5年勤務した総合病院での経験を生かした喘息・高血圧・糖尿病などの慢性疾患治療や妊婦さんのケアには定評あり。相談しやすいファミリードクターとして患者さんからの信頼も厚いドクターです。



The Dentist Cairns Dental Group

歯科治療
10% OFF

日本人歯科助手常勤のThe Dentistで安心歯科治療(要予約)! オーストラリアの歯科治療は高額で不安な方、お見積もりも可能です。ご予約時にお気軽にお申し出下さい。



私達がみなさんのサポートをします!

通訳付き診察をご希望の方は、必ず予約時にお申し出下さい。※下記電話番号はどちらも日本語で24時間対応

07-4031-8131 1800-688-909

MAP : P.23 C6