

ケアンズの「情報」と「お得」を届けるフリーマガジン!

割引クーポン付き

無料

LIVING IN CAIRNS

リビング イン ケアンズ

www.livingincairns.com.au

November & December 2011 Issue **Vol.134**


名物スタンプ
一挙大公開!

「食べる」は喜び! いっぱいの笑顔とともに「いただきます!」

まんぷくケアンズ「食」めぐり!



It tastes great!

ケアンズ24時間日本人医療サービス



24時間オープン

Cairns 24Hour Medical Centre



● 無料医療サービス

海外旅行保険対象の方は

①キャッシュレスサービス ②24時間診察可能

● 24時間年中無休

24時間ドクターが常勤。いつでも診察が受けられます。

● 無料日本語通訳サービス

海外旅行保険、プライベート保険、メディケア、対応あり
無料通訳致します。お問い合わせ下さい。

● ホテル、自宅への往診

● メディケアの方で日本人常勤時間外診察予約ご希望の方

4052-1119で24時間予約可能 (英語)

日本人常勤時間 8:30~20:00 月~金曜日 / 8:30~18:00土・日曜日・休日

● 無料送迎車あり

(※一部時間帯除く)

ようこそThe Dentist Cairns Dental Groupへ



当院では、歯科治療を安心して受けていただけますように、オーストラリアの歯科助手資格を持つ YURI が無料で通訳させていただきます。(但し、日本人助手が不在の場合もありますので、ご予約の際に必ずおたずね下さい。)

海外の歯科治療は高く不安に思われる方、先ずは初診の際に当院ドクターにご相談下さい。更に日本人の皆様には治療費より10%割引させていただきます。“詰め物が取れた・虫歯”など、お口に関する事、私共にご相談下さい。

318 MULGRAVE ROAD

電話
24時間受付

4031・8131

フリー
ダイヤル

1800・686・801

共に日本語にて対応

P.16 MAP : C6

見ているだけでも楽しくなっちゃう♪ オーストラリアの製品が勢ぞろい!!



コスメ01
プラセンタゴールドセラム
with EGF and Collagen
ノーベル賞受賞成分EGF配合、
今話題のプラセンタ美容液。

コスメ02
ゴールデンホホバ
the jobba company
ホホバ(農園直送だから新鮮! セレブも
愛用している)女性誌で紹介された。

PRATTEN

ヴォーグなどのファッション誌でも
多数掲載されているオーストラ
リア発のブランド "PRATTEN"
ハリウッド女優も愛用するカジュアル
な中に品が揃うオシャレなレ
ザークラフト、健康・金運・幸運
に思われるという言い伝えがある
高級革イール (うなぎ) レザーを中
心にカラフルでユニークなデザ
インを多数そろえています。



小物01
お財布



小物02
ベルト



小物03 バッグ



小物04
小銭入れ



※財布とベルトは高級革イールレザー使用。

雑貨01
emuブーツ

新作デザインや
2012年最新モデルも
入荷! 撥水加工は
emuブーツだけ!!



雑貨02
エンピロ
サックス

AUS発祥エコバック。
定番デザインから
限定デザインまで
品揃え豊富!!



雑貨03
ldkooop

銀座のセレクトショップに
並ぶかわいい小物たち。
おみやげに喜ばれそう♪



レアなAUSコスメブランドをはじめ、臨床(研究)により優れた結果を残している優秀コスメまで、とにかく品揃えが豊富!! 観光客だけでなく地元オージーや日本人にも愛用されるプラセンタ美容液も取り揃えています。(エスプラネード沿いラウンブルの近く)

COUPON

★ホテルまでの無料配達しています。(諸条件あり)
★リビングインケアンズ持参で粗品プレゼント!

商品のことはもちろん地元の情報にも詳しいスタッフが日本語でいろんなことを聞いてちょう!

Koaland By the Sea

Shop8B 53 The Esplanade [月-土]10:00-22:00 [日]14:00-22:00 Tel : 07-4041-7406

P.17 MAP : B3



BC accountants

ビジネスエキスパート

- 会社設立、法人税申告
- 日本人会計士
- 迅速な記帳、MYOBサービス
- プロフェッショナルアドバイス
- オンライン個人確定申告

business centre

Now Also at:
Suite 1705 Chamchuri Square Bangkok Thailand
E bkk@bcaccountants.com.au

Suite 19 The Conservatory 12 Lake Street Cairns
P 1300 019 801 F 1300 019 871
E tax@bcaccountants.com.au W www.eto.net.au/jp

P.17 MAP : C1



2011年最後の号になりました。今年は、リビケンで仕事ができ、とても良い年でした。今回の特集で、みなさんのお腹がいっぱいになればうれしいです。メリークリスマス&ハッピーニューイヤー!2012年もがんばります!よろしくお祈りします!



NEW SHOPのコパーズはリアルに私の行きつけパン屋さんなんです。ぶどうパンは本当においしいのでぜひ食べてみて!このメンバーで出した3号目、今年の締めくくりの号ですね。来年もいままで以上に楽しいリビケンが作れるようがんばります!



食いしん坊の私としては作っていても楽しかった号です。アダムにも会えた!(マスターシェフの大ファン)ステキなお店がたくさん載っているのでリビケン片手に食べ歩きしてください。そしてまたたくさんのご協力をいただきました。感謝です!!

04 話題のローカルニュースと新着ショップ
ニュース&NEW SHOP

話題の
ニュースと
注目ショップ
check!
new
shop
16冊

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 **特集** 「食べる」は喜び! いっぱいの笑顔とともに「いただきまーす!」
まんぷくケアンズ「食」めぐり!

お得な
クーポンも
あるよ!

16 縮尺が正確だから便利
ケアンズシティ・キュランダマップ

18 「健やかキレイ」に役立つ情報をお届け
TOTAL BEAUTY

健康と
美容の
情報満載

24 専門家に聞いて知識を増やす
不動産・税金・ビザ・ペット情報

26 人気連載
豪州人、日本人を考える

読んだ?

28 「探してた」がきつと見つかるイエローページ
CAIRNS SHOP GUIDE

迷ったとき
ココを見れば
解決!

30 求人情報他...要チェック
クラシファイド

奇数月10日発行!
広告の特典をご利用の際は
必ず本誌を持参して下さい。
そして、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

①=住所 ②=営業時間 ③=定休日 ④=電話番号 ⑤=ファックス番号 ⑥=メールアドレス ⑦=ウェブサイト

Publisher
A Division Of Future
Investment Group Pty Ltd

Sales Wakako Coyle

Jun Yanagita

Editor Shizuka Toyoda

Design Daisuke Hayashi

Printing BOLTON PRINT

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.



日本人スタッフ常勤!

移民申請代理人、法廷弁護士として多くの人たちの移民のサポートをしてきた
Frank Lanza 富蘭久 Migration Services

Immigration Law Specialist
Frank Lanza

Frank Lanza 富蘭久 Migration Services

初回相談料無料!!
電話にて予約が必要だよ。

MARN 9802204

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)。

各種法律相談

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)。

マリッジセレブラント

豪州法公認のマリッジセレブラントに
よる挙式を行います。その他、披露
宴、ビデオ及び写真撮影、婚礼用花、
リムジン等の手配をお手伝いします。

移住のための留学

Frank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。詳細はウェブをご覧ください。電話予約不要!



78 Grafton St. Ph:4031 6676 Fax:4051 6283 frank@franklanza.com.au www.studyliveinaustralia.com

P.17 MAP : C3

リビングインケアンズからのお知らせ

広告募集

売上アップのお手伝い!

随時広告主さまを募集しています
通常誌面広告のほか、お値打ち価格の
[CAIRNS SHOP GUIDE]も。
また、ウェブパッケージプランなども
あります。まずはお気軽にご相談を!



デザイン依頼受付

デザインオーダー承ります!



名刺、レストランメニュー、
チームTシャツなどの
グッズ、ロゴetc.あなたの
アイデアを形にする
お手伝いをいたします。

リビケンウェブサイトを利用してみて!

リビケンHP



★驚きの情報量!ケアンズ
のイベント、ニュース、
ブログをこまめに更新中。
毎日チェック!
★「リビケンメイト」に
なってお得な情報をGET
したり、掲示板に参加
しよう!登録無料です。

http://www.livingincairns.com.au/

ご依頼、お問い合わせ先 ▶ sales@livingincairns.com.au tel 4051-6880



ツイッターやってます。
@LIC_Cairns



投稿写真、レポーター募集 リビケン作りに参加しよう!

人気シリーズ・子供&ペットの投稿写真コーナー、グルメなどのレポーターへの応募、待ってます!

お申し込み、お問い合わせ先
news@livingincairns.com.au

10/25 日本人観光客増加に向け ジェットスターが宣伝活動

オーストラリア政府観光局とジェットスター航空は、3月に地震と津波によって激減してしまった日本からの観光客の数を増やすための宣伝活動に1000万ドルを費やすことになった。10月までに35万人以上(前年比11%ダウン)の日本人がオーストラリアを訪れている。ケアンズへの数は6月末までで前年より3%アップの9万2419人に上る。クイックシルバーグループの常務取締役トニー・ベイカー氏は「日本が中国の成長を押し、地域最大の市場を取り戻した」と述べた。宣伝活動の内容として、まずはジェットスターが2012年に新しい日本国内の低コストキャリア「ジェットスター・ジャパン」を起動させるキャンペーンを始める。ジェットスターの最高経営責任者ブルース・ブキャナン氏は「ジェットスター・ジャパンの国内ネットワークが始まることによって、札幌、福岡、沖縄のような地方都市から、ケアンズへの直行便のある東京と大阪への路線が開通することになるだろう」と言っている。

10/20 記録を塗り替える大雨が ケアンズ近郊を襲った

18日午前9時から19日午前9時までの24時間に降った雨量は213mmで、10月の雨量としてはケアンズ空港での観測が始まって以来の最多の記録を更新した。1964年10月15日に記録された86.6mmを大幅に超える記録だ。さらに19日午前9時から午後10時には129mmの雨が降った。パビンダ、タリー地域では72時間の間に450mmの雨量があったと記録されている。「我々は1日で2つの記録を破ってしまった。この爆発的な雨は10月としては非常にめずらしい」とケア

ンズ気象予報士アリシア・ダンカンソン氏は話す。タリー川のウーラム近辺では20日の水位は少なくとも7.5mに達しただろうと予想された。この雨により20日未明、ケアンズ南のゴールズボロー・バレー通りで洪水により車に閉じ込められた男性を救助。また、ギリーズハイウェイでもコントロールを失った車に閉じ込められた74歳の女性が救助されている。

10/15 ケアンズスクエア内に 新スーパーマーケット!?

まだ交渉は進行中ではあるものの、とある大手スーパーマーケットがウールワースに対抗し、ケアンズ市内中心部にショップをオープンするらしいとのこと。ケアンズポスト紙が掴んだ情報によると、新しいスーパーマーケットはアポット通りにあるケアンズスクエアの1階店舗部分のほとんどを使用するよう交渉中だという。1000平方メートルの敷地を持つウールワースまでの距離はわずか200mで、競合することになる。ケアンズスクエアはシールズ通りとアポット通りに2009年にオープンして以来、低い賃貸率に悩まされ続けている。「これはケアンズ市内中心部の活性化の始まりになるかもしれない」と市内担当議員アラン・ブラーク氏は話す。

10/6 ブルースハイウェイで 大規模な道路工事が開始

ケアンズの最も大きな道路建設プロジェクトがスタート。1億5000万ドルをかけてケアンズ南部の縦貫道の工事が終了すると、ブルースハイウェイを利用している約5万5000人の通勤者は、通勤ラッシュ時の移動時間を8分短縮できるようになる計算。この道路は2013年末までに完成する予定で、その中にはレイジ

ョーンズドライブとシーヒー通りの歩道橋建設も含まれている。この工事により、400人の雇用が予想され、80%の地域資源を使用することが公約されている。

9/26 台風の影響で高騰していた バナナの値段が通常に戻る

2月、ケアンズ近郊を襲ったサイクロン・ヤシはインスフェイルとカードウェルの収穫の時期を迎えていた作物を破壊。主な生産高の約95%が影響を受けた。それが原因で急上昇していたバナナの価格が正常に戻りつつある。ピーク時には1kg15ドルの最高値を記録していたが、まもなく供給が消費者需要を満たすだろう、とオーストラリアのパナ業者が発言した。「オーストラリア中のバナナ愛好者にとってとてもうれしいニュースです」とアナ・プライド首相は述べた。

9/15 クリスタルカスケードに リゾート宿泊施設建設計画

ケアンズ州議会は14日、「レッドリンチ・エコヴィラ」の建設計画を可決。これによりクリスタルカスケードの駐車場から650mほど離れたインテイク通りの32ヘクタールの敷地に52軒の別荘型宿泊施設、レストラン、スパ、展望台などが建てられることになる。そこにはサンシャインコーストのCPR Groupによる、工事が完了したときにそのあたりの70%の植物を移植する提案も含まれている。熱帯雨林と日常生活への悪影響を心配する住民に対し、このあたりの地域を担当する議員リンド・クーパー氏は「周囲の環境及び住民を保護することを目指し、50にものぼる条件があげられている。この開発によるクリスタルカスケードへの影響はない」と発表した。

Courtesy of the Cairns Post

Sales担当 WAKAKO & JUNが見つけた 今号のNEW SHOP

1 BELLAVISTA P.06



知る人ぞ知るピザで人気のバー。いつもおいしいピザをリーズナブルな価格で提供してくれる。ランチでも利用できるところがうれしい。

2 Bushfire Flame Grill P.07



パシフィックインターナショナルホテル内にある人気店。シュラスコを食べられる唯一のレストランです。モダンな雰囲気、クオリティーの高い料理を堪能してください。

3 Cafe China P.09



不動産人気を誇る中華料理店。スペシャルメニューから定番メニューまで、種類も価格も豊富です。クリスマスの特別ランチもご用意しています。

4 C'est Bon P.07



トリコロールが目印の本格フランス料理店。地元では既に有名で、その評価はとも高い。価格設定も良心的なので、気軽に試してみたいお店です!

5 Gobber's Crust P.09



ローカル御用達!月精こめて焼き上げたおいしいパンやケーキの品揃えも豊富で、ついつい通い詰めてしまいますよ。愛情を感じるパン屋さんです。

6 CUPCAKE CREATIONS P.09



味、デコレーション、どれをとっても満足すること間違いなし!見た目がかわいいカップケーキを豊富に取り揃えています。友達とのティータイムに最高ですよ。

7 Diamond Star Australia P.15



マンゴーを日本へ輸出している老舗。日本へオーストラリアのマンゴーをずっと紹介し続けてきています。そのマンゴーを是非、この機会に。

8 Golden Drop Winery P.14



お土産としても有名な口当たりが軽いワイン。原料のマンゴーも世界中に輸出され、ワインがおいしいのも納得です。マンゴーの香りをお楽しみください。

9 Great Adventures P.22&23



グレートバリアリーフを思いっきり楽しめるグレートアドベンチャーズ。その第一弾はグリーン島です。さあ、リビケンを見て海へ飛び出そう!!

10 LAGOON VUE P.08



ナイトマーケットの入り口にできたカフェです。最高のロケーションでお茶、軽食からきちんとした食事まで出来るのがうれしい。

11 MACARON P.10



お店の名前の通り、カラフルなマカロン専門店。サンドイッチや、クッキーも豊富。くつろげる雰囲気でお気に入りのカフェになること間違いなし。

12 MAD MAX P.20



ナイトマーケット内でもひととき目立つ広さと商品数。「他でお土産を買う前に、ウチを見てってね」という店主。そのひと言に納得の価格とサービスです。

13 OK Gift Shop P.14



今年もやってきましたマンゴーズン!!リビーター多数のおいしいマンゴーを日本へお届けします。大切なあなたへ!早割りサービスもあり。

14 Orangerie Patisserie P.09



ベテランパティシエが腕ふるう日本人にも人気のケーキ店。クリスマスに定番の商品を用意して待っていますよ。種類も豊富で、迷ってしまいそうです。

15 The Raw Prawn Cafe P.07



エスプレッソ沿いの人気シーフードレストランが、カフェ「Candy」をオープン。朝食もランチも充実しています。カフェ激戦区で旋風を巻き起こす!

16 YAMAGISHI P.11



ケアンズでは知らない人はいない有名な卵。その鮮度はもちろんのこと、企業理念には頭が下がる思い。ケアンズの食を支えているといっても過言ではないです。

Local Topic & Event

Topic 01

ケアンズを舞台に描かれたファンタジー小説が刊行!



数万人にひとりと言われる「妖精持ち」の女の子、ホームステイ先の青い妖精を持つ男の子、ケアンズの学校の子供達。ピュアな子供たちが笑ひ、悩み、成長していく。まだ20代の著者・水月あやさん(写真)の瑞々しい感性が光るファンタジー青春小説が出版されました。ケアンズを知っている人になじみのある風景がたくさん登場します。ケアンズから帰ったら、またこれからケアンズに行きたい人にも読んでほしい一冊です。在住者の方はAmazonからの注文が可能です。

●「きみと、妖精と、真冬の夏休み」
¥1575(本体¥1500) / 水月あや著 / 文芸社

Topic 02

年に一度のちびっこサッカー祭 日本人男子も活躍していました!



子供たちが熱い試合を繰り広げる『JOHN BOMBEN CARNIVAL 2011』が9月18~23日の一週間に渡り開催されました。ケアンズは数あるサッカーチームからの選抜メンバーが参加。遠征チームはタウンズビルやパプアニューギニアからも日本人キッズも何人か選ばれ、元気にプレイ!10歳以下のMusashiくんはフォトジェニック賞を受賞、Liktoくんはママに記念写真を買ってもらってうれしそう。試合に負けたKaitoくん、ちょっと悲しげ…。11歳以下のチームにはAkiraくん&Cliveくん。黒ユニフォームのAnthonyくんは審判として参加。炎天下の中1週間、お疲れさまでした。来年は25周年の記念大会です!

Topic 03

12~81歳のスイマー106人が集結 グリーン島水泳大会が無事終了~



9月4日(日)グリーン島の海を泳ぐ『Green Island Ocean Swim』が行われました。曇り空で波も高いという悪条件の中、106人のスイマーが1.5kmもしくは3kmのコースを完泳!今年で3回目というPriestlyさん一家(写真左)はなんと家族全員でレースに参加。「子供が水泳を始めてから私もやるようになったんです」と母Yuiさん。初参加のチームJAPAN(写真右)はおそろいのユニフォームでエントリー。「想像より波がキツかったけど、体力的にはまだ余裕アリ、でした。次はチャレンジケアンズトライアスロンのハーフを目指してがんばります!」(Masaoさん)「ふがいないレースで反省…」(Eijiさん)「コース間違えちゃったけど、カメや魚の大群を見れて楽しかった!」(Jackさん)「海での長距離は初めてで息継ぎが難しかった。もっと練習しないと」(Tetsuさん)と悲喜こもごも。水泳を楽しみながら美しい海も堪能できるこのレース、来年参加してみたいいかが?

●http://www.quicksilvergroup.com.au/

Event 03

タンクスの核兵器廃絶に向けた原爆展は16日までの開催です



10月14日からスタートしている広島/長崎の原爆展が残りあと少しとなりました。メインの原爆のほか、世界各地で起こっている戦争の様子や原子力による人体への影響などの説明、展示もあります。決して楽しいイベントではありませんが、目をそらさず、ぜひ一度ご自分の目で見てください。また、来場者による千羽鶴の作成もしており、完成後、メッセージとともに広島平和記念館へ贈呈されます。そちらにもぜひ参加してみてくださいね。

●開催日:~11月16日(水) ●料金:無料
●時間:9:00~16:30(土日は10:00~15:00)
●会場:タンクス(タンク4)/エッジヒル
●http://www.tanksartscentre.com/home/

Event 01

2012年もケアンズでやります! 比田井先生の「ココロの授業」



10万部突破の「ココロの授業」の著書である比田井和孝先生の2回目のケアンズ講演が決定!2011年1月1日に行われた講演会は予想を上回る160名以上の参加があり、夢、希望、働くということ、幸せについての心に響くお話をしてもらいました。前回とはまた違うお話を聞かせてくれるので、2回目の参加もぜひ!今回は二部構成で、一部は「お母さんのためのココロの授業」、二部は通常の「ココロの授業」となります。(前回参加された方へ主催のJackさんからのメッセージ「あのKさんも来ます!」こ…これは必見です!)

●日時:2012年1月3日(火)
一部 / 14:00~、二部 / 18:00~
●会場:Shangri-La-Hotel
●料金:一部 / 無料、二部 / \$10
※時間、料金は変更になる可能性があります。
●お問い合わせ、ご予約:jack@oceanspirit.com.au
●比田井和孝先生ブログ:
http://hidakazu.naganoblog.jp

Event 02

11月12日、マラソンの応援をしにポートダグラスまでドライブ!



5km、10km、ハーフ、ウルトラの4コースがあり、5:10から7:50の間に随時スタート。キャプテンクックハイウェイの交通規制がありませんので、ポートダグラスまでランナーの応援に行ってみよう!

●http://www.greatbarrierreefmarathon.com.au

Event 04

ケアンズ日本人会のバザーでいいものを安くゲットしよう!



状態のよい物が安く手に入る!と毎年盛況のケアンズ在住日本人によるバザーが今年も開催。日本の書籍、玩具、雑貨、子供服など掘り出しものがたくさん!
●日時:11月26日(土) 12:00~14:30ころ
●場所:リジス エスプラネード2階駐車場(雨天決行)
出店者も募集中です。出店費は日本人会会員は無料、非会員は1ブースにつき\$10。個人出店(売上の10%を日本人会に寄付)と委託販売(寄付扱い)があります。
●出店申し込み&問い合わせ:minoru@okgift.com.au
またはFAX4031-6313(担当 / 中村さん)
●受付締切:11月16日(水)

Topic 04

東日本大震災への義援金受付が2012年3月まで延長されました

日本赤十字社が東日本大震災への義援金の受付期間を2012年3月31日まで延長することを発表しました。それにとともに、ケアンズ駐在官事務所でも2012年3月16日まで義援金の受付が可能になりました。義援金送付をお考えの方は下記口座までお振込みいただくか、事務所(コーポレートタワー)までお持ちください。

【振込先】 ●銀行名:ANZ
●支店:Cairns Branch, 21 Grafton St. Cairns, QLD 4870 ●BSB:014-734
●口座番号:4521-29833
●送金先名:Consulate-General of Japan-Queensland Cairns Office Donations for Japan Earthquake/Tsunami
※同様に内閣府も受付を延長しています。日本政府へ義援金送付をお考えの方はご連絡ください。受付最終日は同じく2012年3月16日です。
●問い合わせ:☎4051-5177



飲食店スタッフの「うちのイチオシ！」

ケアンズのレストラン、カフェ、フードショップの“看板スタッフ”が勢揃い。「食べなきゃソン！」のメニューを一挙公開です！

新鮮さ、アイデア、おいしさ、全てに自信满满。

ベラビスタ BELLAVISTA



地元の食材で手作りしたピZZAは最高の味！



お客さんと一緒に楽しみたい

ロウブロンとすじのTakaさん、「ワイングラス20コ同時は持てます！」

金～月の\$5ピZZAは値段以上のクオリティ！

ピアにある人気のバーは広くて開放感たっぷり！毎週金～月はなんとピZZAが\$5!!日替わり\$10プレートやドリンク2杯で1杯無料など、曜日や時間帯によって変わるいろんなサービスも楽しい。QRコードからメニューをチェックして。

📍 Pier Point Rd. Shop G12 🕒 12:00～24:00 📞 4041-3991 🌐 www.bellavistabar.com.au

イギリスからやってきたシェフのTyroneさんが生地から手作りするピZZAは「ペペロニとモロコラムが人気だよ。早く来てトライしてみて！」



ローカル気分をたっぷり味わいたいなら「うちにおいで！」

ラフェットチーナ La Fettuccina

MAP P17:D3

ローカルに愛されるイタリア料理店なのだ

30年前にオープンした大人気の老舗イタリアンレストラン。一番人気はこだわりのラムと大/小が選べる手打ちパスタ。また、ここのステーキがグルメな国際線パイロットの間で人気があるというのも有名な話。新鮮な魚介類のみを使ったシーフードグリル(\$29.50)はハーブとスパイスがおいしさの決め手！英語でなにか困ったら日本人シェフにヘルプを頼んで。

📍 41 Shields St. 🕒 12:00～15:00(金のみ)、17:00～Late 📞 4031-5959

「イタリアの伝統的レシピーで作られた牛肉のカレパッチョ(\$17.50)。よくおぼあちんが作ってくれてたんだ」とオーナーのJohnnyさん。



「食べる」は喜び! いっぱいのもんぷく「食」

普段は定休日がないお店もクリスマス、

オカーレストラン Ochre Restaurant



MAP P17:D3

オーストラリア食材を凄腕シェフが独創的に調理

2008年ACF-NQLレストランオブザイヤーのほか、数々の賞を受賞しているシェフが作る創作料理は想像を超えた独創性とおいしさ地産地消にも力を入れているので、オーストラリアらしい食材が楽しめます。オススメはカンガルー、クロコダイル、エミューが食べられる「Taste of Australia」(1人前\$70/2人前からオーダー)。季節ごとに変わるメニューもあるので、いつでも新鮮な気持ちで食事を楽しむことができます。新メニューや出前サービスの詳細はホームページでチェックしてみてください。

[COUPON] 10% OFF

📍 43 Shields St. 🕒 12:00～15:00(月～金)、18:00～Late 📞 4051-0100 🌐 http://www.ochrerestaurant.com.au

1993年からケアンズのレストランをかまえるCraigさんは、まわりにも呼びかけケアンズ全体の活性化を目指す。「オーストラリアにはおいしくて栄養価の高い食材がまだまだたくさんあるよ」



生産者や地域を盛り上げるために「一緒に地域を盛り上げる」ことを目指している



違う味が楽しめる毎日人気の弁当です

Yoheiさん、Shigeさん、Kanさん、Aiさん、Erinaさんのオムレツが集合。「日替わり弁当を毎日食べて！」

おにぎりカフェOMU

MAP P17:C3

ランチにぴったりのおむすび屋

帰国の日は10時～10時半に来店すれば、機内で温かいお弁当が食べられます!からあげ弁当とおにぎり弁当の2種類(\$7～10)。バリエーション豊富なタピオカたっぷりのパルティエも人気!

[COUPON] 弁当&パルティエセットを\$1引き!
📍 12-14 Lake St. Orchid Plaza 2F 🕒 11:00～18:00(日11:30～) ※機内用弁当は10時から購入可。📞 4051-5195

カニーズ Kani's

MAP P17:B4

シーフードといえばココ!

日本人にも人気のシーフードレストランですが、お肉、野菜のメニューも充実してマス。写真のプレミアムーフ&ビーフ(\$62)のような大皿料理も多いので、みんなでシェアして楽しもう。

[COUPON] 17時～18時のオーダーで15%OFF! ※必ずオーダー時に提示を。使用できないメニューなど、条件あり。

「スタッフが全員楽しく仕事をしているので、それが伝わると嬉しいです」とウェイトレスのMadokaさん。

📍 59 The Esplanade. 🕒 7:00～11:00、11:30～16:00、17:00～22:00(ラストオーダー) 📞 4051-1550 ✉ info@kanis.com.au(日本語予約可能)



お店の楽しい雰囲気を感じて来て下さい!

アルポートカフェ Al Porto Café

MAP P17:B2

GBRの出航前後にちょうどいい!

ローカルバナナをどっさり乗せた名物フワフワバンケーキと、肉汁溢れるオージービーフバーガーは絶対はずせない!食材はすべて新鮮な地元産を使用。ケーキも全部お店で手作りしています。

[COUPON] バンケーキセット\$15 / デラックスオージービーフバーガーセット、チップス付\$20(珈琲or紅茶orジュース付き)

📍 1 Spence St. Reef Fleet Terminal 🕒 7:00～14:00 📞 4031-6222



イタリア人シェフが作る軽食メニューが自慢!

「写真!?とんでもない!!」とシャイなオーナーBelindaさん。親切なスタッフが会いに来てくれて、お店に行ってみてね。



さあ、どのレストランから攻めようか!?



ザロウブロンカフェ

The Raw Prawn Cafe

MAP P.17:B5 ☺☺☺☺☺

素材の味を存分に味わって

エスプラで10年以上新鮮でおいしいシーフードを提供。料理、雰囲気、サービスのすべてで食事を「楽しみに」行ってください。ローカルも多いため海外気分も満喫できる!

☎ 103 The Esplanade. ☎ 11:30~16:00, 16:00~22:00 (ラストオーダー) 休 不定休 ☎ 4031-5400



NEWS! ロウブロンの姉妹店カフェ「Candy」オープン!

キャンディ

Candy

MAP P.17:C3 ☺☺☺☺☺

日本人パリスタのお店

手の行き届いたお店で「ちゃんとおいしいコーヒー」をどうぞ。軽食メニューも充実しているので、朝食やランチでも訪れたい。

☎ 70 Grafton St. ☎ 7:00~Late 休 無



料理とサルサダンスで楽しい夜を過ごして!

ギリシャ人のHarryさんはオーナー兼シェフ。「日本人にはシーフードバリエーション(\$29.90)も人気だよ!

☎ The Esplanade & Alpin Stの角2F ☎ 17:00~Late (金、土~2:00) 休 無 ☎ 4051-5550

カーサデメゼ

Casa De Meze

MAP P.17:B5 ☺☺☺☺☺

エスプラを眺めながら地中海料理を堪能

人気のクラブバスタ(\$33.95)は新鮮なワタリガニを丸ごと一匹使用!シーフード中心の料理は日本人向けの味つけです。金&土21:00~の無料サルサダンスも楽しい!
[COUPON] ①18:30までにご注文の方25%OFF! ②18:30以降にメインオーダーご注文の方サンダリア1杯サービス!

笑顔とともに「いただきまーす!」

ケアンズめぐり!



暖かい気候で獲れる野菜や果物に新鮮シーフードetc. ケアンズはおいしいもの天国! レストラン情報からレシビまでアナタのお腹を満足させます!

元旦は閉店している場合があります。事前にご確認ください。

ブラッケンド(\$29.95)が日本人に人気だよ!



ホグスブレスカフェケアンズ

Hog's Breath Cafe Cairns

MAP P.17:D3 ☺☺☺☺☺

地元オーギーでにぎわうステーキ屋さん

ケアンズでステーキといえば…の人氣店。看板メニューのプライムリブは最高の風味とやわらかさを出すために、なんと18時間かけて仕込むんだそう。ソースの種類が多く、肉の焼き加減も好みに合わせて調理してくれるのがうれしい。ハンバーガー、魚、チキンなど、ステーキ以外の料理、キッズメニューもあり。

[COUPON] 全ステーキ10%OFF

☎ 64 Spence St. ☎ 11:30~14:30, 17:00~Late 休 無 ☎ 4031-7711

「フロアに日本人スタッフはいないけど、梅がらずに来て、うちのステーキを楽しんで!」とフレンドリーなフロアマネージャーJoshさん。

おちやちや

OCHA-CHA

MAP P.17:C2 ☺☺☺☺☺

安い!ウマイ!常連客多数の「おふくろの味」

常連さんのオススメは揚げ物を2種類チョイスできる定食(ヒレカツ&からあげなど)。ほかにも焼きサバ定食、うどん、そば、寿司など、なじみ深い日本食ばかりをリーズナブルにいただけます。日本の新聞、雑誌、マンガ、本がたくさんあるので、ひとりで行ってもつろいで食事ができます。

[COUPON] 5名以上のグループor誕生日の方にシャンパン1本サービス(要前日予約)

☎ 34 Lake St. Palm Court 2F ☎ 12:00~14:30, 18:00~21:00 休 木のランチ、日 ☎ 4051-7055

カナサンイチョウはメンチ&からあげ一箱朝仕込むので外はサクサク、中はジューシーです!



←リビケン定食(\$14.30~\$10)はからあげ、メンチ、コロッケ、ヒレカツから一品選んで。

おがわり一杯無料! お腹すかせて来よう!

ブッシュファイヤーフレムグリル

Bushfire Flame Grill

MAP P.17:D3 ☺☺☺☺☺

ケアンズ唯一のオーギー風シュラスコを体験しよう

パシフィックインターナショナルホテル内のレストラン「ブッシュファイヤー」はケアンズで唯一シュラスコが食べられるお店。本場ブラジルのいいところは残したまま、オリジナルのオーギー風に進化させました。サイドメニューに4~6種類のお肉、焼きパイナップルがすべて食べ放題でひとり\$44.50はお得です。プラス\$5でデザートつきにもできますよ。そのほかイタリア、スペイン産の高級プロシュートや、国際大会の現役オーストラリア代表パティシエが作るデザートなど、料理はどれもハイクオリティ。思いっきりお腹をすかせてでかよう!

☎ The Esplanade & Spence Stの角 ☎ 6:30~9:30 (ビュッフェのみ)、18:00~21:00 休 不定休 ☎ 4044-1879



↑カーバー(肉を切る係)のJarsonさんもブラジル出身。おかわりはお気軽に!



ブラジル出身、おいしいやんの代からシュラスコシェフだというBrunoさんは「おいしく作るには時間がかさ。習得するには3年はかかるよ」と力説。

ブッシュファイヤーのシュラスコを、お腹いっぱい食べて!



C'est Bon

MAP P.17:C2 ☺☺☺☺☺

手間を惜しまずに作られたフレンチに舌鼓を

ランチもディナーも、早い時間から舌のこえたローカルオーギーたちでいっぱい!上品でクラシックな本場フランス料理が自慢のお店です。ランチ\$27.50~、ディナー\$42.50~(ともにコース)。ちょっと贅沢したい日にぜひどうぞ。フランス国旗のトリコロールカラーが目印です。

☎ 20 Lake St. ☎ 12:00~14:00, 18:00~22:00 休 土のランチ、日、月 ☎ 4051-4488



「セボン」は、それいいわ! こそ意味だよ!

ソフトな立ち振る舞いが紳士的なフランス人シェフ&オーナーのNicolasさんから「満席になっちゃったりするから、予約をオススメするよ」とメッセージ。



日本人スタッフ



日本語メニュー



子供用ハイチェア

クーポン利用の際はリビケン持参で!

濃厚キャラの人々に会いに行くべし

♪キュランダ



20年近くキュランダでアイスを作ってるんだ

キュランダアイスクリーム

Kuranda Icecream

MAP P.17:Kuranda Map

素朴な味の手作りアイスクリーム屋さん

ヘリテージマーケットの向かいにある赤いワゴンが目印のキュランダ名物アイス。毎日平均18種類から選べるよ。12月1日～1月31日はクリスマス特別フレーバー「クリスマスプディング」が登場予定!シングル\$4、ダブル\$6.50。日本人とわかるとおじちゃんが見守るギャグ(?)をしてくれます。お楽しみに!

☎ Therwine St. Kuranda ☎ 9:00～16:00 ☎ 無
☎ 0419-64-4933 ☎ www.kuranda-icecream.com.au

「毎日お客さんと話すのが楽しみだよ。コトは仕事じゃなくて趣味だね」とCliffおじさん。人気はマンゴーとパッションフルーツ。男性にはラムレーズンが好評。

スターオブシエム

Star of Siam

MAP P.17:郊外MAP

化学調味料ナシの本格タイ料理店

「最高の味をお手軽に」というコンセプト通り、一品一品がボリューム満点でリーズナブルすべて化学調味料不使用のメニューは20年前から変わっていないというから驚きです。おすすめは「Seafood Casserole」(\$28.90)。新鮮な魚介とハーブなどをバナナの皮でくるんでBBQしたユニークなお料理。どれもマイルドから激辛まで辛さ調節が可能なので、お好みでオーダーを。クリフトンビーチ、ヨーキーズノブは宅配(宅配料1回\$3～5)も可能。お持ち帰りも多く利用されています。**[COUPON] メイン2品注文で好きな前菜1品サービス※クリフトンビーチ店限定**

【クリフトンビーチ店】Star of Siam

☎ Captain Cook Hwy & Endeavour Rdの角 Clifton Village Shopping Centre ☎ 12:00～15:00 (土日のみ)、17:00～21:00 ☎ 無 ☎ 4055-3288

【ボートダグラス店】Mini Star of Siam

☎ 28 Wharf St. Shop2 ☎ 12:00～15:00 (土日のみ)、18:00～23:00 ☎ 無 ☎ 4099-4384

【ヨーキーズノブ店】Mini Star of Siam

☎ 453-455 Varley St. Shop1B ☎ 16:00～21:00 ☎ 月、火 ☎ 4081-0103

おいしくてヘルシー
そのうえユニークな
タイ料理です



オージーの母、タイ人の父を持つShareeさん & Jaymarieさん姉妹はタイ料理が大好き。「家族が協力し合うこの仕事が大好き!」

ローカルシーフードを
味わいに来てください!



「魚料理大好き」というシェフのStevenさんの手にはバラマンディの姿あげ(\$36)。

ジャーマンタッカー

German Tucker

MAP P.17:Kuranda Map

ぶっ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、スパイスが効いてあとひくおいしさ。ホットドッグは1つ\$5.50～。ジャーマンプレート(\$10.50)もおすすめ。開放的なテラス席でホットドッグ&ドイツビールを楽しんで。

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



うちの店は
宇宙人も
来るほどの
人気だぜ!

ドイツからやってきた陽気なPatricさん。「うちは気軽に食べられるし、小さくフレンドリーに楽しく行こうぜ!」

大きな
バーガーは

おいしいキング島の
牛肉を使っています!



ラグーンビュー

LAGOON VUE

MAP P.17:84

食事もしっかりおいしいエスプラ治いのニューカフェ

ナイトマーケットのフードコート近くに新しくオープンしたばかりですが、早くもローカルを中心に人気が出ています!カフェメニューはもちろんのこと「食事がおいしい」と評判。外はサクサク、中はふわふわのからいフィッシュアンドチップス(\$19.50)はフレッシュなバラマンディを使用、自慢のビッグブラックファースト(\$15.95/写真右下)はひとりじゃ食べきれないほどのボリューム。働くスタッフは国際色豊かでみんなハキハキとして楽しそう。おかげでとても気持ちよくお茶&食事をする事ができますヨ。

☎ 71-75 The Esplanade. ☎ 7:30～22:30 ☎ 無 ☎ 0434-236-538



ファスタパスタ

Fasta Pasta

MAP P.17:D4

安くておいしいAUS版の「サイゼリア」

全国40店舗を誇るオーストラリアで有名なイタリア料理店。パスタのほかにピザ、肉料理、ベジタリアンメニュー、デザートも豊富で、前菜\$8.20～、メイン\$9.90～とリーズナブルなのが人気の秘密。パスタ、ピザは大/小のサイズが選べるのもうれしい。

[COUPON] ①ピザ&パスタ食べ放題 + ソフトドリンク(10名様以上～) \$18.50

②小ピザ+ガーリックブレッド \$11.90

☎ Sheridan St & Shields Stの角 ☎ 11:30～15:00、17:00～22:00 ☎ 無 ☎ 4041-0388

「陽気な店員と料理を楽しむにきてください(ニコリ)」とオーナーValentinoさんとシェフIanさん。

オススメ料理は…選べない!
すべてがいいよ!!



タフィッシュ

The Fish

MAP P.17:A3

ケアンズマリーナで新鮮な魚料理を

2011年のクイーンズランド州ベストシーフードレストラン受賞店。日本人に人気のカキは肉厚でクリーミーだし、水槽から生きたマッドクラブをそのまま調理してくれる一品も!メニューにない調理法も極力対応してくれるので、お好みの食べ方をリクエストして。

[COUPON] 10%OFF

☎ Pier Point Rd. Shop 94A ☎ 12:00～15:00、18:00～Late ☎ 無 ☎ 4041-5350



バーナクルビルズ

Barnacle Bill's

MAP P17:B5

シーフードを豪快にいただく!

「新鮮な食材で最高のおもてなし」が25年以上も地元で愛されている理由。カキやエビ、フィッシュ&チップスなどが溢れんばかりに盛り込まれた「Platter」は旅の思い出にぜひ!

[COUPON] 6pmまでご注文、7:30pmまでにお会計の方、20%OFF

103 The Esplanade. 11:30~14:30, 17:00~Late 無 4051-2241

日本人のお客さんが大好きだよ!



「リビケンに載ってお店はいいと悪いから撮影はNGだな」律儀なオーナー・Anthonyさんです。

EAT AND BE MERRY!

カフェチャイナ

Cafe China

MAP P17:B2

人気中華料理店のクリスマス特別ランチ!

フカヒレスープ(\$75)のようなスペシャルメニューから、あなかけ炒飯(\$19.50)といった庶民のごはんまで、その日の気分で贅沢にもリーズナブルにも食事を楽しめます。12月25日には12:00~15:00だけのスペシャルランチバイキングが登場。料金は食事とコーヒース&紅茶つきで\$99。その他のドリンクも込みの場合は\$125。13~17歳\$79、4~12歳\$69、4歳以下無料。サンタクロースが来るミュージックライブもあり!

[COUPON] 10%OFF (単品メニューのみ/祝祭日を除く/Cafe China Noodle Barsでは使用できません)

35-41 Wharf Street, Pullman Reef Hotel Casino 1F Main Foyer 11:00~14:30, 17:00~22:00 無 4041-2828

新鮮なローカルの海鮮は中華で食べるのがいいよ!



43年間料理一筋のAndrewさん。「シェフは一生の仕事。伝統的な北京ダックをトライイに来て!」



クリスマスランチバイキングのメニューは数種類のサラダ、スープのほか、エビチリ、シウマイ、カリカリ豚バラ、春巻き、炒飯など20種類以上。もちろんデザートも!

パディワックス

Paddywhacks

MAP P17:D3

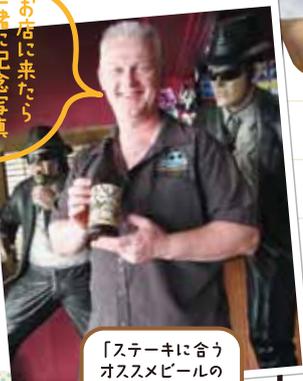
オーギーらしい料理と雰囲気体験!

肉料理で有名ですが、お酒も充実!世界中のビール125種類、ワイン25種類が味わえます。金曜21:00~は生バンドのライブ、水&土曜21:30~はカラオケタイム!オススメはエミュー、ワニ、カンガルー、パラマンディのグリル盛り合わせ(\$36.90)。2010年北クイーンランド州のベストステーキレストラン受賞。

[COUPON] フード10%OFF!

41A Shields St. 11:30~15:00, 17:00~Late 無 4051-1123

お店に来たら一緒に記念写真撮影しよう!



「ステーキに合うオススメビールのJames Squire (\$15)はなくなり次第終了だから急いで!」と気さくなRobさん。



CAKE & BREAD

心のコもった手作りをいただく!

ケーキ&パン

カップケーキクリエーションズ

CUPCAKE CREATIONS

MAP P17:C3

見た目もキュートなしっとりスイーツ

乙女心くすぐる可愛いカップケーキがいっぱい!生地はしっとり、アイシングもチーズやフルーツの風味がついていて、つつい「もう1コ…」と手が伸びるおいしさです。子供の誕生日に「ケーキ作りパーティーコース」(6歳以上、ひとり\$25)なんて楽しいメニューも。イトインもOK。

113-117 Sheridan S. Shop 2B 8:00~16:00 (土~13:00) 日、月 4051-1600

ケーキラブ♡のLyndseyさんがひとり盛りもり。「いちばん人気はレッドベレットです」ジュリア・ギラー首相も買いに来たんだそう!



コバースクラスト

Cobber's Crust

MAP P17:郊外MAP

毎日手作りの愛情たっぷりパン屋さん

ストックランドショッピングセンター裏にあるローカルご用達のベーカリー。特にケアンズでのコンペティションで一位を取ったソーセージロール(\$2.40)は絶品!日本人職人も勤務していて、食パンからケーキまでバリエーションも豊富。おいしい焼きたてパンを買いに行こう!

36 Ishmael Rd. Unit1 6:00~18:00 (土~17:00, 日~16:00) 4033-0288



このラズベリー&ホワイトチョコがボクのオススメ!



ゴールドコースト出身のZacさんはシェフ歴6年。「Lモンチーズケーキは特に日本の女の子に人気。ほかにもマゴゴヤベリー&チョコもあるから食べに来て!」

ボードウォークカフェ

Boardwalk Cafe

MAP P17:A3

大きなチーズケーキはバリエも豊富だよ!

ケアンズでチーズケーキといえばコ!中はしっとり濃厚、外側はサクッと焼き上がっています。甘さ控えめでフルーツの酸味もあるので、大きなケーキもペロリとイケちゃいますよ。サンドイッチ、ハンバーガー、サーモンエッグベネディクト(写真右下)など、軽食メニューも充実。ヨットハーバーを眺めながら、ゆっくり食事&スイーツタイムを楽しんで。

[COUPON] チーズケーキセット\$10→\$8.50! (コーヒーマたは紅茶付き)

Pier Point Rd. Shop G2 7:00~Late 無 4031-5496



見た目も可愛いお土産にもいいよ!



オレンジリーパティシリー

Orangerie Patisserie

MAP P17:郊外MAP

わざわざ買いにでかけたケーキ!

キャリア30年のパティシエが作るセンス抜群のケーキは甘すぎないのがウレシ。お店を訪れる人が途切れないほどの人気です。クリスマスには可愛いジンジャーブレッドのツリーなどが目見え。予約をお忘れなく!

[COUPON] ケーキ3個買ったら4個目無料サービス

20 Larsen Rd. Redlynch Central Shopping Centre Shop 15 9:00~18:00 日、月 4039-1755

お店に来てラブリーケーキを試してみてね



[COUPON] レーズンパン \$4.50→\$3.90

「毎日Iced Bun (\$1.50)を食べちゃう♡」とほいほい笑顔が可愛いLisaさん。少しだけ日本語が話せます。

このお店は私の子供面倒見のが幸せ♡



「クリエイティブで人を幸せにできるパティシエの仕事が大好き」とSimonさん。



サッパリ冷たい冷麺は夏にオススメ♪

コリアコリア
Corea Corea

韓国料理がお値打ちに食べられる人気店!

MAP P17:C3
韓国人はもちろん、地元オージーでもにぎわうケアンズ唯一の本格韓国料理店。チヂミなどの辛いメニューも豊富にそろっています。料金はリーズナブルで、ボリュームも満点なのでわいわいシェアして食べたい。オススメは石焼ピビンバ(\$12.95~)。アツアツのお肉&ごはんを召し上げられ!

[COUPON] 10%OFF (ランチボックスを除くアラカルトのみ)

12-14 Lake St. Orchid Plaza 2F 11:00~16:00 (土日12:00~)、18:00~21:00 無 4031-6655

ワーホリで来豪中。新人トレーナーもこなすKyleさん。ズバリおすすめは「なんですか?」冷麺(\$12.95)です!!



マカロン
MACARON



MAP P17:B4

フランス人シェフが腕をふるうくつろぎカフェ

マカロン以外のスイーツ、朝食、ランチもたくさんメニューから選べます。ひとりで本を読んだり、友だちとおしゃべりを楽しんだり、ゆったりとくつろげるカフェです。最新情報はFacebook (<http://www.facebook.com/pages/Macaron/214122141944139>) で更新中。チェックしてみ!

19/62 Grafton St. 7:00~17:00 (土7:30~)、日8:00~16:00 無 4028-3414



毎日手作りのマカロンは常時14種類用意してるよ

パティシエ歴15年のLaurentさんはマカロンの本場、パリ出身。「リクエストがあればなんでも言って!」オススメはパッションフルーツ&バナナだよ

うちの料理はぜんぶインド人が作ってます

オープニングスタッフとして厨房を取り仕切るシェフのBhupinderさん。イチオシは炒飯のようPrawn Biryani (\$24.50)とホタテのグリル(\$19.50)。



タジ

Taj



MAP P17:B4

エスプラでのんびりカレーを楽しもう

市内に2店舗ある人気のカレー屋さん「Spicy bite」の姉妹店として7月にオープンしたばかりのインド料理店。ハイセンスでモダンな雰囲気の中、インド人シェフが腕をふるう本格カレーをどうぞ。カレーはすべてライスつきで\$14.90~。3種類のカレーが食べられるランチプレートは\$11.90~ととってもリーズナブル!

1/77 The Esplanade. 12:00~14:30, 16:30~Late 無 4041-4090



エムヨゴ

M-YOGO

MAP P17:A3

クリスマスメニューを見逃さないで

日本人好みのフレンチを高いクオリティーで食べられる。人気のレストラン。\$3.20~と気軽に買えるケーキも大好評。たまたまクリスマスに向けてのスペシャルメニューとケーキ作りの最終段階に突入中!メニュー、お値段、販売期間は決まり次第ウェブサイトへアップされます。

Pier Point Rd. Shop G9 11:30~14:30, 17:30~Late, ティータイム11:30~17:00 12月25日 4051-0522 http://www.matureyogo.com/jp



クリスマスケーキは2種類販売します!

「新しいケーキをどんどん作っています!」とシェフのRikiyaさん&フロアマネージャーのTommyさん。

元気出せケアンズ&日本復興を虎視眈々と狙っています

虎視担々麺

KOSHITANTAN



担々麺
Tan Tan Men
\$11.80

麺の「コシ」と「烈」な具材をお楽しみ下さい。



リビケン特典 パワープレート(半玉&チャーシュー×2)サービス!
※オーガー時は提供できない。1階は6~10時提供。

12-20 Spence St. Tel: 4031 2522 営業時間: 11:30-22:00 (休憩なし)

がんばらんば
Ganbaranba



MAP P17:C3

野菜も卵もこだわりの地元産! 安心して食べられるラーメンです

年中無休、休憩ナシで私たちにおいしいラーメンを提供。地産地消への取り組みも積極的に行っています。卵はYAMAGISHI。野菜も地元で穫れたものが中心で、とくにマリーバ産のニラは肉厚で、生で食べてもおいしい!「どうしても野菜不足になりがちだからね。若いコにもモリモリ食べてもらいたい」と大将。「オレの味!」というこだわりよりもみんなにおいしいと思ってもらえるほうが大切。麺の硬さや辛さ調節はもちろん、ベジタリアンメニューにも対応できるので、好みのリクエストは気軽にしてください!なんともかゆいところに手が届くお店です。



「忙しいですが楽しいです。仲間が同世代のもういっしょ!」とNatsumiさん。個人的オススメは「お肌キレイにござるSAPURI(\$11.80)」。



毎日楽しくお仕事中心! 笑顔でお待ちしています!



がんばろう東北! ありがとう5周年

11月22日原点の日に「源天」を\$5でご提供。

5周年の「ありがとう」の感謝を込めTeam Ganbaranba VIPメンバーにはスペシャルクーポンを進呈! 詳しくはこちら↓をご覧ください。

facebook twitter @teamganbaranba

売り上げは義理金にまわします。

INGREDIENT

厳選地元食材はおいしいに決まってる!

♪ 食材屋さん

シーフードオンリザボー

Seafood on Reservoir

MAP P17: 郊外MAP

日本人好みの商品が揃うお魚屋さん

元漁師が営むこだわりの鮮魚店は新鮮さ、脂のノリには自信アリラインナップはサンマやサバ、マグロなど、かなり日本人好み。カキやホタテなど、魚以外の商品が豊富に揃っているのもうれしい。

① 1 Reservoir Rd, Shop1 ② 10:00~18:30、土9:00~17:00 ③ 日、月 ④ 4053-7708



いつでも新鮮な旬の魚介類を揃えているよ

Russelleさん曰く、「特にサーモンは「一度食べたら病み付きになる」と評判。クラバグももあるよ」



ヤマギシ

YAMAGISHI

MAP P17: 郊外MAP

卵かけごはんにするのが最高!

「鶏に幸せな環境を作ってあげたいんです。幸せな鶏のおいしい卵で私たちも幸せ。鶏たちは“道具”ではなく、“パートナー”なんです」と鶏の世話全般を担当するKazukoさんのお話。毎日新鮮な青草入りの特別ブレンド餌をあげ、水も人間と同じものを飲んでいます。大切に育てられた鶏から産まれた卵のおいしさは食べればわかる!特にこのもりと張った黄身はおどろくほど濃厚でコクがあります。これで卵かけごはん…日本人にしかわからない幸せ!ケアンズのたくさんのレストランやカフェにも卸しています。

【養鶏場】③ 619 Henderson Dr, Innsfail ④ 8:00~18:00 ⑤ 休無 ⑥ 4064-4177 【ラスティーズマーケット】金 6:30~18:00、土7:00~13:00 ※MARUYU, IGA、その他ケアンズ市内の食品小売店で購入可能。

EAT AND BE MERRY!

ラスティーズでも新鮮卵を売ってます



①ラスティーズマーケットでは大きな卵から売り切れていくんだそう。②鶏のエサ作りのスペシャリストYoheiさん。③韓国からワーホリで来ているLeeさん。④大量の卵を箱詰めするTaigaさんとファームステイ中のKeigoさん。

心をこめて作ったソーセージです

エッジヒルブッチャリー

Edge Hill Butchery

MAP P17: 郊外MAP

薄切り肉もある有名老舗肉屋さん

開店60年、Valleryさん一家が営むこのお店にはなかなか手に入らない薄切りのしゃぶしゃぶ肉(写真左下)があるんですもうひと声厚めがいい…という人は1日前に電話予約すればお好みの厚さに切っておいてくれますヨ。クリスマス用の伝統的ハムの販売も開始!

① 136 Collins Ave. ② 7:00~18:00 (土~12:30) ③ 日 ④ 4053-1526 ⑤ http://www.edgihillbutchery.com.au/



自慢の手作りソーセージは「40~50kgの量を2日間かけて丁寧に作ってるんだよ!」と息子のBenさん。



ここから卵が出荷されます!



ストレスフリーの元気な鶏が健康卵を産むのです



屋内だけドゲージに入れられない「バーンレイド」という方法で飼育。鶏たちは風通しのよい、手入れの行き届いた部屋で毎日元気に卵を産んでいます。産まれた卵はキレイに洗われたあとでヒビなどをチェックされ、市場に出っていくのです。

マスターシェフがケアンズにやってきた!
あのアダムがホテルの料理イベントのためケアンズ上陸! その様子と一緒に、お料理上達法も聞いてきちゃいました。

「料理はボクのリラックス法でもあるんだ」(アダム)



料理で大切なのは時間じゃなく自分の目や手で感じること!

一夜だけの特別ディナーメニューを一緒に作ったおふたり、いかがでしたか?

Adam(以下A):ケアンズのトロピカル食材は僕たちの出身地のそれとよく似てる。だからローカル食材を使うのはとても興味深く、楽しく、すごくいい経験ができたと思うよ。

料理のインスピレーションはどこから来るんですか?

A:経験からかな。生まれ故郷のマレーシア、育ったオーストラリア、中国や日本にも長いこと住んでいたことがあるし…。Jiraのメニューもそうだよね。

Jira(以下J):今回作ったMiengはタイ北部の料理なの。それにワサビやとびこを使って、日本とタイを合わせてみたの。違う国同士の食材をミックスして作るのが好き。よりオリジナルで、よりおいしくなるでしょ?

おふたりにとって料理とは何ですか?

J:私はレストランのキッチンで育ったの。大人になっているんな国の料理を食べて…そして私は料理と恋に落ちたのよ(笑)。



A:料理は僕をリラックスさせてくれるんだ。弁護士だった時のリラックス法は仕事に行く前と帰宅後の料理! 時々仕事が終わるのは深夜だったけど、それでも料理をしたんだよ。どうしたら料理上手になれるか?

A:みんな毎週同じ料理を繰り返し作ってるんじゃない?何週間かに一度は新しい料理に挑戦してみて。レパートリーが増えたら、なぜか今まで作っていた料理もさらに上手になっ

てるんだ。オーバークックに関しては練習あるのみ! 時間よりも「感じる」ことが大事だよ。自分の手でね。じゃあ、今度から感じるようにしてみます!最後に、リビケン読者になにかメッセージをお願いします。

J:いつでも私の料理を食べにPeppersに来て!

A:僕はホントにケアンズが好きだよ。ステキな地域だと思う。ケアンズは3回目なんだけど、実はマスターシェフのオーディションを受けていたとき、ケアンズ経由で日本と行き来してたんだ。毎週だよ、毎週!だから、ケアンズ空港にはさうとう詳しいよ(笑)。



ケアンズ料理するのはずいぶん経験だった

未体験のレシピにも挑戦刺激的なイベントでした

Profile
Adam Liawさん
人気テレビ番組「マスターシェフ」のセカンドシリーズ優勝者。マレーシア生まれ。元弁護士で、日本でも弁護士として6年ほど働いていた。

Profile
Jira Chantraさん
TAFEで料理を学び、シェフに。AUS、ヨーロッパ諸国など様々な場所で経験をつみ、3年前からPeppersのレストランで腕ふるっている。タイ出身。

イベントが行われたのは「Peppers Beach Club & Spa」。パームコーブの海沿いにあるラグジュアリーなホテル&レストランです。① 123 Williams Esplanade, Palm Cove ② 4059-9200 ③ www.peppers.com.au/





栄養士Hidemiさんのオージー食材レッスン

日本では見たこともない野菜や調味料もHidemiさんに教えてもらえば上手に使えるそう！料理バリエーションも増えてうれしいね。

じつは和食として使える食材がケアンズにはたくさんあるんです！

今すぐ作れる！カンタンレシピ紹介 4

Hidemiさんとマーケット&スーパーめぐり！

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。

BE MERRY!



にんじんの葉っぱ

葉を刻んでかきあげにするとおいしいですよ。天ぷら粉を少なめにするとバリバリの食感に。

新食材での料理は理科の実験に似てるかも？

見たことない食べ物はルーツや何の仲間かを調べると使い方が見えてきます。作ったら家族に試食してもらって必要があればレシピ変更。実験みたいで楽しいですよ。夫も息子もおいしいものをよく知っているのでよきアドバイザーです！

AND BE MERRY



CHOKO (チョッコウ)

日本名は「ハヤトウリ」です。ふくめ煮にしてあんをかけるのがおすすめ。やさしいお味に！

D BE MERRY



バタービーンズ
この豆で白あんを作れますよ。真っ白ではないですが、雰囲気出ます。握き忘れずね。

EAT AND BE MERRY



EAT AND BE MERRY



パームシュガー
ヤシから取れる砂糖でとても買がいたいと思いついてます。南国らしいですよ。お菓子作りに◎。

T AND BE MERRY



シルバービート

煮びたしにするとおいしい！クセがなく茎の部分の歯ごたえもいので使いやすい野菜です。

VD BE MERRY!



グリーンバナナ

青いまま食べるバナナで、蒸し物やお味噌汁に、少し水につけてアク抜きをしてから使って。

EAT AND BE MERRY



パイロンベイチリ
ステーキとすっごく合います！いろんな味があります。ココナッツチリが好きです。

E MERRY!



ストックペースト

液体のものは使い切らないといけません。これなら必要なぶんだけ使えるので便利です。

AND BE MERRY



ラディッシュ

薄く切って甘酢漬けにすると、とっても鮮やかなピンク色になります。お箸が止まらないおいしさですよ！

EAT AND BE MERRY



ベイベービートルート

ほうれん草と同じ仲間の野菜。実もおいしいですが、葉っぱつきを見つけたらぜひおひたしに。

液体カスタード
ゼラチンで固めてカスタードを作ると、だんだんルバーブの味が出てきます。完成したら、お好みで飾りつけしてください。

EAT AND BE MERRY



キャッサバの甘露煮

ムッチリとした歯ごたえがあとひくおいしさ！



キャッサバ

White Sugarより、Raw Sugarの方がおいしく出来上がります。モチっとした食感が楽しくておいしい～！キャッサバはタピオカの原料となる芋ですが、自生のものを使うのはやめ、信用できるお店(ラスティーズなど)で買いましょう。

①キャッサバ(約350g)は皮をむいて、3cmくらいの厚さに切り小さめの鍋に入れる。

②水(350cc)、Raw Sugar(100g)を入れて、ふたをして柔らかくなるまで弱火で煮る。途中で水分が減ってきたら水を足し、全体が水につかった状態で煮る。

③中まで柔らかくなってきたら、Raw Sugar(100g)を足して、ふたをしなくてさらに煮る。

④トロっとしたつやが出てきたら火をとめ、冷ましてから食べる。

ターキーのタイ風そば(6人分) パクチーとナンプレーアアジア風味に！



スカッシュ

①フライパンに油をひいて、種をとってみじん切りにした小さいチリ(1コ)とみじん切りにしたにんにく(2かけ)を入れ、香りが出てきたらターキーミンチ肉(500g)を入れてポロポロしたそばろになるように炒める。

②肉全体に火が通ったら、一度ボウルに移し少し熱をさましたあと、フィッシュソース(30cc)を入れて、よくかき混ぜる。

③小さめに切った紫玉ねぎ(1/4コ)、みじん切りにしたパセリ(切った状態で1/2カップ)、コリアンダー(お好み)を入れて、よく混ぜ合わせる。

④つけ合わせのスカッシュは半分に切り、とろけるチーズを乗せてオーブンでチーズがこんがりするまで焼く。

辛いのが好きな方はチリをもう少し入れるといいでしょう。ターキーの力強い味とフィッシュソースの風味がよく合い、ご飯のおかずにもってこいです。コリアンダーの風味が好きな人は、たくさん混ぜて食べて。暑いケアンズの夏場の食事にぴったり！ライムを絞って食べてもいいかもね～。

トムヤムスープ(2人分)

簡単なのに深みがあっておいしい！



①鍋に水(500cc)、ひと口大に切った鶏もも肉(1枚)、カファライムリーフ(5~10枚)、スライスしたガラंगा(5スライス)、2cmの長さにしたレモングラス(1本)を入れて、火にかける。

②鶏肉に火が通ったら、ナンプレーを振り入れる。味をみて、好みの濃さになるまで入れてOK。



ガラंगा

よくあるトムヤムクンのような酢っぱく辛いタイプのスープです。チキンの代わりにエビを使い、チリを入れて煮、最後にライムを絞ると、トムヤムクンになります。

ルバーブのジャム

目にも楽しい野菜で作るジャム

①ルバーブ(20cmくらいを5本)はよく洗って、赤身のきれいな所だけを2cmほどの小口切りにして、全体の重さを計る。

②鍋に入れ、ルバーブの半分の重さの白砂糖を入れ、レモン汁(大さじ1)も加えて弱火にかける。

③砂糖を焦がさないように弱火でかきまぜると、だんだんルバーブが溶けてきます。全体がばらばらになったら、良くかきまぜて練り上げる。



ルバーブ

とても簡単でおいしいジャムです。ジャムは長くトロトロと煮すぎると色が悪くなってきますので、焦がさない程度に火の強さを調節して、一気に作ってください。色鮮やかなジャムになります。



Susie Family

うちの「お家料理」はボリューム満点よ!

3人の子供のママであるSusieさん、とにかく手際がいい! Melanieちゃん & Danielくん「ママの料理が大好き!」だそう。「家族も友達も、周りに食べるのが好きな人がいっぱいいるから作りがいがあわ〜(笑)」

ローストポーク

- ① ネットに入ったままの状態の骨抜き豚肉(2kg)の表面全体にオイルと塩をまぶす。
- ② 耐熱容器に寄せた肉を220℃のオーブンで2時間半焼く。
- ③ 耐熱容器に残った肉汁とグレイビーソースの粉(1/4カップ)【写真】、水(1/4カップ)をよく混ぜて、レンジで2分半チンする。
- ④ 薄切りにした肉にグレイビーソースをかける。

ポテトベイク

- ① じゃがいも(6コ)とさつまいも(1コ)は薄切りにして、やや小さく切って、平たい耐熱容器に広げて並べる。
- ② Thickened Cream(500g)ととろけるチーズ(好きなだけ)を混ぜたものを上からかけ、塩、こしょうを(こしょうは多めがおいしい)。
- ③ 上からさらにとろけるチーズをどさきり乗せて、220℃のオーブンでチーズがこんがりするまで焼く。上段20分、下段90分が目安。

ミートソースラビオリ

- ① にんじん(2本)、玉ねぎ(1コ)、にんにく(1かけ)を細かく切る。
- ② 鍋にオリーブオイルをしき、にんじんを炒める。しんなりしてきたら玉ねぎを加え炒め、さらににんにくを加える。
- ③ 水(1/4カップ)と牛ミンチ肉(1kg)を加え、炒める。
- ④ 肉の色が変わってきたらトマトペースト(250~500g)とDolmio Extra Red Wine & Italian Herbs(580g)【写真】を加え、時々かきまぜながら弱火で20分ほど煮込む。
- ⑤ ゆであお好みのラビオリ(630g)に④をかける。



Sayaka Family

グラスやココットに入れても可愛いです♡

独学で研究をし、いまではスイーツの注文販売(http://sayasweets.exblog.jp/)をする程!「小学生のときシュークリームを作ったのがうれしくて、以来作り続けてます」

クッキーボトム

- ① グラムクラッカー(150g)とシナモン(大さじ1/お好みで)を細かく砕く。
- ② 溶かしたバター(75g)と①をよく混ぜて型に敷きつめ、しっかりと上から押ししたら、冷蔵庫で冷やす。

マンゴーレアチーズケーキ

- ① マンゴー(200g)をピューレ状にする。
- ② ゼラチン(10g)を水(50cc)に入れ、きれいに溶かす。
- ③ やわらかくしたクリームチーズ(250g)と砂糖(50g)を混ぜ、加糖ヨーグルト(200g)と②、レモン汁(大さじ1)を入れてさらに混ぜる。
- ④ ③をレンジに10秒ほどかけて溶かす。

けて溶かし、③に加えてよく混ぜたら、7部くらいに泡立てた生クリーム(150g)を加えて混ぜる。

⑦⑧の上に流し込み、冷蔵庫で2~3時間冷やす。

ビスキュイ生地

- ⑥ 卵(3コ)の卵白をボウルに入れミキサーで泡立てる。途中から砂糖(60g)を少しずつ加えていき、ボウルを逆さにしても落ちこまない程度にしっかりと泡立てたら、更に卵黄をひとつずつ加える。
- ⑦ ふるった小麦粉(75g)をゴムべらで切るようさっくりと混ぜ(混ぜすぎないように)、バニラエッセンス(少々)を加える。
- ⑧ 絞り袋(丸口金か星口金)に

生地を入れ、天板に4~5cmの長さの棒状に、【写真】3mmほど間隔をあけて絞っていく。



⑨ 粉砂糖を全体にふりかけたら、180℃で7分ほど焼き色がつくまで焼く。

飾りつけ

- ⑩ チーズケーキにビスキュイ生地を立て、リボンなどを巻く。
- ⑪ マンゴーピューレを流し込み、アイスに切ったマンゴーや生クリームでデコレーションを。



いつもの食卓のぞき見隊!

隣のお宅はナニ食べてるの? ちょいとおじゃましてレシピを教えてくださいました。参考にしたいアイデアがいっぱい!

お家の「毎日ごはん」はササッと作れてボリューム◎が鉄則です!



Aya Family

野菜をたくさん食べるようにして!

自宅で子供向けの歯磨き教室(http://kodomo.sika.exblog.jp/)をしているAyaさん、おやつはほとんどが手作り。「工夫しておいしいものを作るのが好き」という夫のGrantさんの職業はシェフ。さすが盛りつけも美しい!

栗ケーキ

- ① 栗の渋皮煮(70g)をマッシュしてペースト状にする。
- ② やわらかくしたバター(100g)と砂糖(60g)をよく混ぜ、栗ペーストを加え、さらに混ぜる。
- ③ 全卵(2コ)と卵黄(1コ)を1つずつ加えながら混ぜる。
- ④ セルフレイジングフラワー(80g)とアーモンドミール(40g)をふるいながら混ぜる。
- ⑤ ココア(2g)とバニラエッセンス(少々)を混ぜる。
- ⑥ 170℃のオーブンで45分程度焼く。

マッシュポテト

- ① さいの目に切ったじゃがいも(大4コ)を塩(海水くらいのしょっぱさに量る)、チキンストックパウダー(小さじ2)、つぶしたにんにく(3~4コ)を入れた水でやわらかくなるまでゆでる。
- ② マッシュヤーでなめらかになるまでつぶし、バター(50g)、生クリーム(100g)を入れて混ぜ、塩で味を整える。
- ③ お好みでグレイビーソースをかける。



にんじんグラッセ

- ① 太めの千切りにしたにんじん(2本)にはちみつ(大さじ1)、バター(25g)、塩、こしょう(各少々)を入れ、落としぶたをした鍋でやわらかくなって水分がなくなるまで弱火で煮込む。※いんげんとブロッコリーは塩水でゆで、ごまをふりかけました。

クランブドステーキ

- ① BBQ用牛肉を塩、こしょう入り小麦粉+卵+パン粉の順につけていく。
- ② 約180℃の油でこんがり揚げる。
- ③ お好みでグレイビーソースをかける。

ローストマッシュルーム

- ① 裏返したジャンボマッシュルームにスライスのにんにく(1~2かけ)、タイム、オリーブオイル、塩、こしょう、赤ワイン(各少々)をふりかける。
- ② 160℃のオーブンで30分焼く。

グレイビーソースの作り方

水300mlを沸騰させ、グレイビーパウダー大さじ2と赤ワイン100mlを入れ、とろみがつくまで混ぜ続ける。

Shin & Friends



料理上手! 女の子にモテるが! ♪

「よく友達と集まってますよ。今日のメニューはフライパンで作れるものばかりです!」ゲストはShinさんの料理を「衝撃のうまさ」と評するKeisukeさん、Makotoさん、Mizukiさん。気の合う仲間とのランチは楽しいね!

エビとアボカドの冷製パスタ

- ① ゆでエビ(約150gくらい)を半分の薄さに切り、アボカド(1/2コ)も食べやすい大きさに切る。マヨネーズ(大さじ1~2)、しょうゆ(少々)、チューブわび(大さじ1/お好みで)とあえる。
- ② カブシム(1/2コ)と紫玉ねぎ(1/2コ)を薄切りにし、酢(またはバルサミコ酢/小さじ1)、しょうゆ(小さじ1.5)、オリーブオイル(小さじ1)、塩、こしょう、マスタード(各少々)と混ぜ、20~30分ひたしておく。
- ③ ゆであんじゅんへアパスタとダイストマト缶(400g)、オリーブオイル(大さじ1)、ケチャップ(大さじ1)、塩(小さじ1)を混ぜる。
- ④ ③に②を乗せ、その上からさらに①を乗せ、あらびきこしょうをふりかける。

- ⑤ ゆであんじゅんへアパスタに小さく切ったトマト(1コ)、2cm幅に切った生ハム(2枚)を混ぜる。
- ⑥ ⑤のソースをまわしかける。
- ⑦ ⑧を飾りつけ、あらびきこしょうをふりかける。

パンパンジー冷麺

- ① しょうゆ(100ml)、酢(100ml)、水(100ml)、ごま油(大さじ1)、砂糖(大さじ4)、iriごま(なければごまを少し炒りする。大さじ1)、ゴマペースト(大さじ3~4)【写真】、チリオイル(ラー油/大さじ1)を混ぜる。※ゴマペースト、チリオイルはアジア食材店で購入。
- ② ゆであんじゅんへアパスタ(4枚)、きゅうり(1/2本)、トマト(1コ)を細切りにする。
- ③ ゆであんじゅんへアパスタに②を飾りつけ、①のたれをかける。上からふるえるワカメ

を乗せる(お好みで)。

ネギだれがらみず

- ① にんにくみじん切り(小さじ1)、卵(1コ)、塩、こしょう(各少々)、豆板醤(お好みで)に食べやすい大きさに切ったチキンタイフイル(4枚)を1時間ほどつけ込む。
- ② ①に片栗粉を少しずつ入れながら、全体的にドロリとするまで混ぜていく。
- ③ 180℃の油で、肉に火が通り、まわりがきつくなるまで揚げる。
- ④ しょうゆ(40ml)、チキンスープ(60ml)【写真】、酢(30ml)、砂糖(大さじ2.5)とねぎのみじん切り(4~5本)を混ぜ、③にまわしかける。

生ハムとロケットのパスタ

- ① ベビーロケット(約40g)、オリーブオイル(大さじ6)、バルサミコ酢(大さじ2)、マスタード(小さじ1)、レモン汁、塩、こしょう(各少々)を混ぜる。



POINT パスタをゆであら、キッチンペーパーでしっかり水気を切って!



マンゴーの季節がやってきた!

11月からの数か月(まさにいま!)は、ケアンズのマンゴー黄金期! そのままで、加工品で... 思いっきり味わい尽くそう!



世界に誇れるおいしいマンゴー、今年は豊作です!

マンゴー研究所に 行ってみたい!

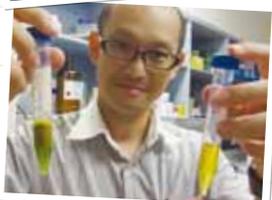
マリバにある政府の施設では、マンゴーの安定供給や新種作成の研究が行われ、日本からの研究者も、海外からも注目されてうれしい限り!

とても美しく 興味深いマンゴー 楽しく研究してるよ

30年以上マンゴーの研究を続けているというlanさん曰く、「まだ知られていないことが多く、難しいからこそ楽しいんだ。たくさんの新しい発見もできるしね。とても美しく、興味深いよ」。9月には念願の新種も発表! 「1994年に交配を始めてやっと形になったんだ」とうれしそう。日本の研究者の方たちも定期的に訪れるようになり、協力し合いながらよりよいマンゴーを作るため、研究を続けている。今年のマンゴーはどうでしょう...? 「冬が寒かったから、豊作になると思うよ。オススメはケンジントンカハニーゴールド!」だって!



研究のために日本から来た近畿大学農学部講師Shinyaさん、生徒のMasahiroさん、宮崎大学農学部教授Chitoseさん。日本にはない品種のマンゴーの葉っぱから遺伝子だけを抜き出す作業を黙々とこなす。



①ザツとこれだけの種類があるそう。ビックリ! ②NMBP1201と③NMBP1243はlanさんが作った新種。数字ではない名前が付けれ、4~5年後に市場に出回る。④⑤ひとつずつがとても小さい花。

マンゴーファームの ワインがおいしい!

マリバのワイナリーのさきがけ! デッカイ農地で育ったマンゴーはワインにしてもおいしかった〜♡ どんとゴのが覗いてきました!

マンゴーもワインも 丁寧に作られています

1975年創業、Nastasi一家のマンゴーファームは100ヘクタール以上の敷地に4種類、1万7500本のマンゴーが。スケールデッカイ! 「収穫されたマンゴーはオーストラリア全土はもちろん、海外にも輸出してるんですよ」と娘のGraceさん。のびのびとおいしく育ったマンゴーで作ったワインは甘くてオイシー♡ 家族経営のフレンドリーなワイナリー、ドライブがてら訪れてみて。セカンドワーホリのためのファームジョブ受け入れもしています(仕事の有無は直接確認してください)。興味のある方はCharlieさんまで電話を。

①マンゴーの子供たちがいっぱいできてきました。早く大きくなれ! ②③ワイナリーではマンゴーのレシビア、成長の様子を記録したアルバムなどを見ることが出来ます。④繁忙期にはフル回転になるコンベア。



ゴールデンドロップ MAP P.17: Kuranda Map Golden Drop



マリバワイナリーの元祖!

マリバの太陽をいっぱい浴びて育ったマンゴーから作ったワイン、おいしいわけがない! ドライ、ミディアム、スイート、スパークリングワイン、ポートなどバリエは全部で6つ。シラスリキュールワインも3種類あり。ワイナリーでは試飲もできるので、じっくり味わって選ぼう!

☎ 227 Bilwon Rd. Mareeba ☎ 8:00~18:30 📞 不定休 📞 4093-2750 🌐 www.goldendrop.com.au



Mackayから来たというChrisさん&Mattさん。「試飲しておいしかったから1本ずつ購入したよ」とゴキゲン。



空港、DFS、ケアンズ市内の酒屋のほか、キュランダでも購入可能。Coondoo St.の赤いルーフが目印! ☎ 9:00~16:00

厳選マンゴーも 日本へ配送

滞在中に食べたこの味も日本へ! 味はもちろん、形も美しいので贈り物にピッタリなんです。大切に愛する人がきっと笑顔ですよ。

ケアンズのマンゴーを日本でも!

マンゴー配送は開始から10年以上の人気サービス。お店の方が「間違いなくいいものだという自信があります!」と言うだけあり、リピーターも多数。冬の日本へ届ける夏の果実が驚きとよこびを運びます! お歳暮、クリスマスプレゼント、お年玉にどうぞ。お申し込みは店頭、メール、FAX、ウェブのいずれもOK。ほかにもお肉、ワイン配送もアリ。

☎ 61 Abbott St. ☎ 9:00~22:00 📞 無 ☎ 4031-6144 📞 4031-6313 ✉ cairns@okgift.com.au 🌐 www.okgift.jp

オーケーギフトショップ MAP P.17:C2

OK Gift Shop



早割PRICE
2.0kg \$120(通常\$135)
3.6kg \$165(通常\$185)

早割は、12月5日までのお申し込みとなります。※ウェブでは早割の申し込みができません。



今だけの マンゴーデザート ピックアップ!

デザートにも定評のある2店から、期間限定スイーツが届きました♡

M-YOGO

フレッシュマンゴーをたっぷり使ったムース(4.6.0)のほか、数種類のマンゴーデザートが登場予定。なくなり次第終了です。詳細はウェブ(www.matureyogo.com/jp)でチェックを。



Ochre Restaurant

マンゴーの濃厚な甘さとライムのさわやかな絶妙なハーモニーのマンゴーライムチーズケーキ(\$16)は5月まで(予定)の限定販売。ビューレ&タイズで使用しているので風味も食感も満足できる一品!

真夏のオーストラリアから冬の日本へ

✈️ 航空便でひとつ飛び!!



ダイヤモンドスターオーストラリア社は1994年の輸入解禁以来高品質のマンゴーを日本へ輸出しています

Australian Mango



ケンジントン・プライド種 (KP)

【旬の目安】11月下旬~1月中旬頃

↩ Kensington Pride

11月下旬頃から日本へお目見えするのがケンジントン・プライド種です。日本で出回るのがちょうどお歳暮時期にあたり、高価な贈り物として長年皆様に愛されています。オーストラリアを代表する品種で、世界中にある赤系のマンゴーの中でもめずらしく、“ほのぼのとしたピンクと黄色のコントラスト”が特徴です。日本の寒い冬に心をほっこりさせてくれる、そんなやさしい色合いです。



ケイト種 (マチルバ)

【旬の目安】1月中旬~3月中旬頃

Keitt・Machilba ↗

晩生品種であるケイト種(マチルバ)はケンジントン種の旬が終わりかけた頃から収穫が始まります。ケイト種は本来、米国フロリダ産の赤緑色のマンゴーですが、私たちのパッキング工場のあるマチルバ地方ではその色を真っ赤に染め上げます。ケイト種とは別物の風合いから「マチルバマンゴー」と命名しました。甘くてとてもジューシーなマンゴーです。ケンジントン種とはまったく違う色合いで、またパンチのある甘さが特徴の大人気のマンゴーです。



美しくフレーバーも最高、マンゴーの王様“Australian Mango”

オーストラリアマンゴーを代表するこの2品種 是非一度、ケンジントン種とマチルバ種の味の違いをお試しく下さい!



ダイヤモンドスターオーストラリア社はマンゴーの名産地と言われる「ケアンズ・ハイランド」にパッキング工場を置き、自社管理農場より収穫した旬のマンゴーを日本へ向け輸出しています。

輸出元: Diamond Star Australia Pty.Ltd. ケアンズ事務所: 7 Bradford street Whitfield QLD

お問い合わせ先: Nishiyama 携帯: 0427-368-609



お得な円両替

TOBEX Foreign Exchange

ご帰国前に
A\$→日本円
の両替もお得な
レートで!

比べて下さい! 円に強い両替会社だからできるこのレート

手数料は一切いらん

ケアンズいち
お得な
レートじゃ

オーキッド
プラザ2階
レイク通り側
エスカレーター
上がってすぐ

100%日本語
対応だから
安心じゃ

5万円以上の両替は、さらに
お得なスペシャルレートで両替!

4041-1730
www.tobex.com.au



1つボタン \$139.95

UGG ブーツ専門店!

豊富なデザイン・カラー・サイズ。UGGの中でも“A1”の最高級羊毛を100%使用しAUS国内の工場生産。日本では入手困難なアイテムも日本人スタッフ対応。

We're P.17map:C3
50 Lake St. (オーキッド隣) Ph 4041 5535

おみやげ買うなら迷わずコレ!
BEST COLLECTION



アクセサリ (ベガサス)

専門店限定のスターリングシルバーモデル。この商品の意味は、“夢への飛行”リビケン持参で、ケアンズ店限定商品ご購入の方、最大25%OFF(11/10~1/9まで有効)。

Bico Cairns city shop P.17map:B3
Shop A, 36 Abbott St. Ph 4052 1037

町歩きに便利な徒歩用スケール

CAIRNS MAP



徒歩 1分 2分 3分 4分
0 80 160 240 360m

マディース公園
ケアンズプラザホテル
リッジズトレードウィンズ
ホリデーイン
ザ・ホテルケアンズ
オールシーズンズケアンズ
ケアンズベースホスピタル
リッジズ・エスプラネードリゾート・ケアンズ
ケアンズプライベートホスピタル
ケアンズステートハイスクール
ケアンズスタートハイウェイに。
オールドシーズンズサンシャインタワー
Cupcake Creations P.09
McLeod St. Medical Centre P.22
Fast Link Cube P.17

ストリート名: GROVE ST, GATTON ST, LAKE ST, KERWIN ST, UPWARD ST, MINNIE ST, FLORENCE ST, BERYL ST, DUNN ST, WATER ST, MARTYN ST, MCLEOD ST, DRAPER ST

ランドマーク: ケアンズベースホスピタル, リッジズ・エスプラネードリゾート・ケアンズ, ケアンズプライベートホスピタル, ケアンズステートハイスクール, オールドシーズンズサンシャインタワー, Cupcake Creations P.09, McLeod St. Medical Centre P.22, Fast Link Cube P.17

その他: シビックシアター, Munro Martin Park, キュランダ鉄道, マクドナルド, ドレイバー通り

スケール: 徒歩 1分 2分 3分 4分 (0 80 160 240 360m)

注: ※主要ホテルやツアーデスクでも配布しています。

Japan Auto Repair

日本語でどうぞ!

お急ぎの修理・点検・RWC
スピーディに承ります。

NEW!

- エアコン修理 from \$25
- バック修理 from \$70
- オイル交換 from \$120
- 6ヶ月点検 or 12ヶ月点検 Log Book Servicing
- コンピューター診断
- 車の買取・販売・RWC

まずはお気軽にご相談下さい。

その他でもお問い合わせ下さい。無料送迎致します!(シテイエリアのみ)

U8 170 Mayers St. Manunda
07-4032-0912 / 0425-374-467
japan_auto_repair@yahoo.co.jp

スーパーチャージから300m先

熱帯雨林の中で バンジー&ミンジンズイング

無料送迎あり

カフェ&バー併設

熱帯雨林&滝の中

ジャンプの種類は16種類

ケアンズから20分

HACKETT CAIRNS

T: (07) 4057 7188 cairns.reception@ajhackett.com ajhackett.com

Business Locations:

- Orchid Plaza
- Corea Corea P.10
- Onigiri Cafe Omu P.06
- Staff Solutions Australia P.21
- Tobex P.16
- Navi Tour 裏表紙
- Honeyland P.18
- Elixir P.18
- Al-Porto Cafe P.18
- Great Adventures P.22&23
- Bushfire Flame Grill P.07
- Cafe China P.09
- The Reef Hotel Casino P.31
- OK Gift Shop P.14
- Garbaranba P.10
- Ocha-cha (2F) P.07
- Comachi (2F) P.18
- Cest Bon P.07
- Cairns Tourist and Local Medical Services P.31
- Frank Lanza P.03
- Candy P.07
- Macaron P.10
- Paddywhacks P.09
- La Fettuccina P.06
- Ochre Restaurant P.06
- Hog's Breath Cafe P.07
- Fasta Pasta P.08
- Hair Free Centre P.18
- Cairns Central Shopping Centre
- Cairns Railway Station
- キュランダ鉄道乗り場 毎日8:30 & 9:30発

リラクゼーションマッサージ

oiled

because it feels good

Open 10am-6pm
Tel 40 414 868
82 Lake St, Cairns

日本へ荷物を送るなら

CUBE IT!

www.cubeit.com.au

Webで申込OK

お問い合わせは: TEL 0420-456-100 (日本語OK)

スーツケース25kgまで200ドル

日本便の料金	日本便の料金
(30kgまで)	
詰め放題180ドル	1個25kgまで200ドル

ケアンズ発 国内便 20kgまで	シドニー 120ドル	メルボルン 130ドル	ブリスベン ゴールドコースト 110ドル	パース 160ドル
------------------	------------	-------------	----------------------	-----------

KURANDA MAP

Home Made Ice Cream P.08

German Tucker P.08

Golden Drop Winery P.14

キュランダ鉄道駅

スカイレール乗り場

郊外MAP

Edge Hill Butchery P.11

Japan Auto Repair P.16&24

Star of Siam P.08

AJ Hackett Bungy P.16

Orangerie Patisserie P.09

Yamagishi P.11

Cobber's Crust P.09

Seafood on Reservoir P.11

Sports Scene P.25

DJ Smith P.25

GTS Workshop P.31

ケアンズの不動産のことなら

AMI不動産

- 居住用売買
- 居住用賃貸
- 貸別荘
- 別荘管理
- 不動産投資
- ビジネス売買
- 商業用物件

大村 恵美 南 盛隆

Tel: 4031 2744 / www.qldre.com

「健やかキレイ」に役立つ情報をお届け!

TOTAL BEAUTY

ヨガ教室からネイルサロンまで!
 体の中の健やかも、外見のキレイさもおまかせを。
 きっと満足いただける、確かな技術を約束します。



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



↑露出の多いケアンズだからむだ毛ケアが重要!
 ←SPLマシンは安全性の高いフランスの最新機器を使用。数回の施術で一生涯むだ毛とさようなら〜!

Coupon ※初回の施術限定の特別価格
 予約時に「リビケンを見た」と言った方、
 両脇\$40、ビキニ\$40、ブラジリアン\$50

処理スピードと低価格が自慢の
 永久脱毛専用サロンで素肌美人!

Hair Free Centre

ヘアフリー MAP P.17 : D3

国内80店舗、年間25万人以上への施術を行っているオーストラリア最大の永久脱毛専門店だからこの低価格がうれしい!最新の技術のSPL脱毛なので処理スピードが速いのも魅力。たったの片脇3分、ブラジリアン6分、ひざ下12分です。施術後はしっかりとトリートメントするのでお肌を痛める心配もナシ。

② 27 Sheridan St. Trustee House 2F (Rusty's Market 向かい) ③ 予約に合わせた営業 ④ 日、月 ⑤ 4031-0911 ⑥ cairnshairfree@gmail.com ⑦ www.thehairfreecentre.com

ケアンズでは体調がいい!の秘密が判明

心医術

こころいじゅつ
 一わくわくする生活と健康の理論的關係
 ケアンズと体調の關係とは?大自然&リラクスの健康への影響とは?健康増進に役立つセルフメディケーションのガイドブック。

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。
 →Amazon(日本)での注文がKoaland By the Seaで購入可。/ ¥1890
 ① info@shin-ijutsu.com ② www.shin-ijutsu.com

心医術からのニュース

ケアンズを彷彿とさせる自然の中でヨガをしよう

然の音を聞きながら心身ともにリフレッシュ。詳細はウェブサイトへ!

一緑豊かな伊豆半島。自然の音を聞きながら心身ともにリフレッシュ。詳細はウェブサイトへ!

オーストラリアでヨガを学んだ講師が、やさしくていねいにレクチャーします。静岡県伊豆の国の美しいヨガステージでケアンズの自然を思い出しながら心地よいヨガ体験をしてみよう。
 [SunSmile Yoga] ① info@sunsmile.sunnyday.jp ② http://sunsmile.sunnyday.jp/

日本に本店がある安心技術のお店

ELIXIR

エリクサー MAP P.17 : C3

最新テクニックを日本と同じクオリティで!スタッフは全員日本人です。トリートメントのみもOKなので気軽に訪れてみて。ママ的には補習校中に行ける土曜9時からの営業がうれしいですね!\$10、\$20、\$50から選べるギフトバウチャーもあり。クリスマスプレゼントにどうぞ。

←日本から取り寄せたヘアケア関連の商品も充実。ボトル持参での量り売りもしているのでお得にお買い求めいただけます。

③ 58 Lake St. Orchid Plaza 1F ④ 10:00~19:00(土9:00~) ⑤ 無(日曜日は閉店する場合がありますので、事前にお問い合わせ、ご予約をお願いします) ⑥ 4051-8959 ⑦ www.tete-beauty.com

ネイル、まつげエクステのサロンも併設されています。同時施術も可能なのでお問い合わせを!

FABULASH(まつげ) ① 0415-559-827 Kaori Lotta(ネイル) ② 0421-461-573 Rie

③ 58 Lake St. Orchid Plaza 1F ④ 10:00~19:00(土9:00~) ⑤ 無(日曜日は閉店する場合がありますので、事前にお問い合わせ、ご予約をお願いします) ⑥ 4051-8959 ⑦ www.tete-beauty.com

Body Relaxation & Care

COOL BODY Asian Healing

ホットストーン オイルマッサージ ボディ指圧

30分\$40~のリラクゼーションマッサージ。夜まで営業。

★「リビケン見た」で、バウチャー **20%OFF** (12/15までのご購入に限り)
 ★60分以上の施術を受けられた方に、
COOL BODYオリジナルバスソルト(1回分)プレゼント

※バスソルトプレゼントは、他の割引、特典との併用は出来ません。

① 89&10 Global Palace 86 Lake St. Tel. 4041 3925 (日本語専用)
 営業時間: 毎日10am-10pm(受付9pmまで) www.coolbody-cairns.com
 ※特典詳細は、COOL BODYスタッフへお気軽にお問い合わせ下さい。

P.17 MAP : C3

ワーホリ、学生の強い味方の診療所です!

McLeod st. Medical Interpreter Service

マクレドストリート日本語医療通訳サービス MAP P.16 : E6

慣れない土地では体調不良も長引がち。放置せずに電話を!政府公認通訳(NAATI)のあけみさんがサポート。婦人科系の相談にも強く、ピザのための健康診断通訳も可能。電話対応24時間OKの海外保険(詳細は要確認)適応病院です。

③ 67 McLeod St. ④ 8:15~17:00(土~11:00) ⑤ 日 ⑥ 0423-762-772 (日本語直通ダイヤル)

でも相談ください
 一やさしいこと
 一頼れる通訳の
 一あけみさん

プライベートな空間でヨガレッスンを!

通訳のあけみさんはヨガ講師でもあるんですヨ。少人数で和気あいあいと行っているヨカラスなので、初めての方も気軽に参加してみてください。
 [Akemi's Power Yoga] ③ Whitfield 内 ④ 月・火 9:30~10:45、水 18:00~19:15(要予約) ⑤ 0423-762-772 ⑥ \$10

③ 58 Lake St. Orchid Plaza 1F ④ 10:00~19:00(土9:00~) ⑤ 無 ⑥ 4051-5561 ⑦ www.brightnature.com.au
 <ナイトマーケット店> ③ 54-60 Abbott St. ナイトマーケット内、クレープ屋向かい ④ 17:30~22:30 ⑤ 無 ⑥ 4031-1809

オーストラリア政府公認
 美容と健康の専門店です

Honeyland

ハニーランド MAP P.17 : B4&C3

美容&健康関係のサプリメント、効果抜群のスキンケアアイテム、上質のはちみつが豊富に揃っています。なにかわからないことがあったら、商品のことを熟知しているスタッフ(全員日本人)に遠慮なく聞いて。日本では高価な物もお値打ちに買えます!

③ 58 Lake St. Orchid Plaza 1F ④ 10:00~19:00(土9:00~) ⑤ 無 ⑥ 4051-5561 ⑦ www.brightnature.com.au
 <ナイトマーケット店> ③ 54-60 Abbott St. ナイトマーケット内、クレープ屋向かい ④ 17:30~22:30 ⑤ 無 ⑥ 4031-1809

Coupon
 \$50以上
 お買い上げの方、
 10%OFF

←脂肪燃焼効果に期待!多数の美容家推奨のオメガ3。↓フラセンタシルクは若返りと潤い効果で人気上昇中。

③ 58 Lake St. Orchid Plaza 1F ④ 10:00~19:00(土9:00~) ⑤ 無 ⑥ 4051-5561 ⑦ www.brightnature.com.au
 <ナイトマーケット店> ③ 54-60 Abbott St. ナイトマーケット内、クレープ屋向かい ④ 17:30~22:30 ⑤ 無 ⑥ 4031-1809

夏に向けてのヘア対策も忘れずに!

COMACHI

コマチ MAP P.17 : C2

紫外線の強い夏は潤い補給をしながらストレートパーマを。11~12月はナチュラルストレート・縮毛矯正10%OFF!

③ 34 Lake St. Palm Court 2F ④ 9:00~18:00 ⑤ 日 ⑥ 4051-8132

●レディスカット\$35 ●メンズカット\$30 ●カット&カラーまたはカット&パーマ\$80~ ●カット&ナチュラルストレート\$150~ ●カット&縮毛矯正\$250~ ●ヘッドスパ・トリートメント45分\$40 ●オーラソーマ\$50 など。要予約。

数々のAUSネイル大会で賞を受賞!

Naturally Me Nail and Beauty

ナチュラルミー・ネイルアンドビューティ MAP P.17:B4

まつげパーマ、エクステは長期持続。アートメイクは自然な仕上がりで痛みもなく安全。スカルプチャー、ジェル、巻爪矯正などのメニューもあり。要予約。

③ 54-60 Abbott St. Night Market 内 ④ 16:30~ ⑤ 無 ⑥ 4051-9911 ※朝11:00から予約制で営業。予約は③ 0437-872-709へ

アートメイク:眉\$400、アイライン上下各\$300。3年以内2回目の施術は半額です。

Coupon
 ●アートメイク現金支払い10%OFF ●まつげエクステ110本\$90

2011年も残り少なくなりましたね。毎年この時期、里帰りに向けてインフルエンザの予防接種に関するお問い合わせを沢山頂きます。

インフルエンザは144種類以上の違った型に変形するインフルエンザウイルスへの感染によって発症します。毎年どの型が流行するかは、誰にも分かりません。予防接種は、簡単に言えば、少量のインフルエンザウイルスを体に投与し、ウイルスに対して抵抗力を付ける事により、ウイルスが体内に侵入したとしても体が勝てる準備を行うというものです。ですので予防接種後に軽い風邪の様な症状や微熱が出ることもあります。これはインフルエンザウイルスに体が抵抗して抗体を作る過程で起こるのです。

予防接種のワクチンは、世界保健機関(WHO)が毎年、今年の冬に流行するであろうと思われるインフルエンザのタイプ(株と呼ばれる)を3種類予測し、3種混合で作られます。WHOによる新ワクチンの公表は北半球の冬を基準としています。今、日本では2011-2012冬シーズンと評された新ワクチンの接種が開始されていますが、オーストラリア政府より同ワクチンの接種案内が各医療機関に到達されるのは半

年後の「南半球で冬の時期に向けて」となります。ですので、オーストラリアで接種できるワクチンは新ワクチンではなく、2010-2011冬シーズン(日本の1年前のタイプ)となってしまいます。

毎年ワクチンの内容が変わりますが、ラッキーな事に日本の国立感染症研究所・感染症情報センターの情報によれば、今年の新ワクチンは昨年と同じものが指定されたようですので、いま打っても日本と同じものが接種できます。ただし、オーストラリアで接種をされる場合の難点は、インフルエンザの予防の必要がなくなった夏に向かうこの時期、ワクチンの在庫がある薬局も少なくなります。ワクチンは処方箋を持って患者様個人でご購入して頂きますので、ワクチンが手に入らなければ接種は出来ないという事になってしまいます。

予防接種を受けても100%インフルエンザにかからないという訳ではありません。インフルエンザにかかりにくくなるか、又はかかってでも予防接種を受けていない人よりも軽症で済むという目的の為のものです。長期で日本に滞在される方は、帰国後すぐに日本で接種するののも一つの方法です。

「乳製品」と聞くと、日本人であれば「身近で摂取しやすい動物性タンパク質」「骨を形成する上で欠かせない栄養分」といったことがバツと浮かぶのではないのでしょうか?また、ヨーグルトには「便秘解消」という良いイメージがありますよね。

ただ、「乳製品(Dairy Products)の摂取量が多くなると、ニキビや肌トラブルを招く原因のひとつになる」と、皮膚科をはじめとする海外医学研究者らが調査報告が出されているのも事実です。

そもそも、乳製品の親元は牛乳。妊娠した牛の体内からは、天然のホルモンが生産され出産後に搾乳した牛乳には、その天然ホルモンがたくさん含まれています。実は、この乳製品に含まれるホルモンこそが、ニキビやふきでものの悪化原因を作っている一つでもあるのです。

ではこのホルモンがなぜ肌トラブルの原因になるのでしょうか?

乳製品(牛乳)に含まれる黄体ホルモンは、皮脂腺活動を活発にします。皮脂の過剰生産が促されることで、毛穴がふさがりやすくなってしまいます。そこに輪をかけて、不規則な生活習慣やホルモンバランスを崩したり、ストレスを溜め込んだり

すると、お肌は大変なことに!

特にホルモン活性が盛んな10代から成人にかけてのニキビ肌で悩む若者には、まず第一に乳製品の摂取をしばらくSTOPするようアドバイスする医学者からの記事や論文が、明白に綴られています。

だからといって、好物のミルクやバター、チーズ、チョコレートを一先諦めなければいけない、というわけではありません。自分の体や肌の調子を伺いながら、症状が悪化傾向にある場合、しばらく乳製品を除いたバランスの良い食事療法を心がけるだけでも、効果はあるようです。まずは目安として2週間、乳製品の摂取を控えてみてください。

ちなみに、ホルモンの含まれてない乳製品(牛乳)はありません。ですから、オーガニックミルクも、ラクトースフリー(乳糖が入っていない)ミルクも残念ながら「乳製品」のカテゴリーになってしまいます。では、牛乳に替わるものとして、アーモンドミルクや豆乳はいかがでしょうか?豆乳とマーガリンで作ったクリームソースや、アーモンドミルクとフローズンブルーベリーで作ったシェイクなどは、かなりイケますよ!

秋友 真理

スイスに3年、ケアンズに11年在住。ケアンズ24時間日本人医療サービスに通訳として2007年より勤務。1児のママ。

資料：国立感染症研究所 感染症情報センター ホームページ



キムラ アキコ

「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。



青の国からHOTとNEWをお届けします!

THE Great Barrier Reef 通信

ケアンズといえは忘れてはならないグレートバリアリーフ。海況や生き物の様子を毎号アップデート!



フジバ KENJIの



いまの時期の見どころを CHECK!

「1年中がベストシーズン!」ともいえるGBR。季節によって移り変わる海はその時々の見どころがいっぱい。地元ダイバーも注目のサンゴの産卵はもうすぐ!



数えきれない程の卵が海に舞う

無数の卵が散る様子はまさに雪のよう。精子と卵子が出会う確率を高めるため、一気に産卵が行われます。



1mmにも満たない小さな命たち

「ポリプ」と呼ばれる円筒状の体から生まれる卵(正確には精子と卵子が入ったカプセル)。すごく小さい!

満月の訪れとともに行われる神秘的な暗闇の産卵ショー!

この時期のGBRの名物といえば、サンゴの産卵。地元のダイバーさんたちの注目度も高く、専用の船が出るほどの人気なイベント。産卵は水温が27℃を上回る初夏、満月の数日後に行われます。一気に卵が海に放たれる様子は「サマースノー」と呼ばれ、それはそれは神秘的な光景だそう。静かな夜の海で繰り広げられる命の営み、一度は見てみたいですよ。

写真協力 / Satoshi Kajimoto



Photo / Satoshi Kajimoto

奇跡のサンゴ礁帯

グレート・バリアリーフ(大堡礁:だいほしょう)は世界最大のサンゴ礁帯です。全長はなんと2600kmにも及び、2900を越えるリーフと900もの島々から形成されています。その中では約400種類のサンゴ、

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 / 1970年2月26日生。GBR水中ガイド&ライセンス歴16年。ケアンズにてPADIインストラクターコース開催中。http://scubaexpertaustralia.com

1500種以上もの魚類が生息しています。1981年にはユネスコにより自然世界遺産に指定されました。月面から確認する事が出来る唯一の生命体であり、「奇跡のサンゴ礁帯」ともいわれています。サンゴ礁が形成されるには、20度以上の水温、太陽の光、そして水深50m以下という3つの条件が必要です。オーストラリア北東の沿岸は、この条件を満たした亜熱帯地帯であり、浅い海と暖かい水温が「世界の7大驚異」と呼ばれる奇跡を産み出しました。

サンゴ礁を形成するサンゴは、植物と動物の性質を持ち合わせた不思議な生命体です。サンゴは昼間、植物としての顔を見せ、枝を少しでも大きく広げて太陽の光を浴びようと競い合います。これは光合成をする為です。サンゴの身体の中には、植物の一種である褐虫藻が共生しており、この褐虫藻が日光を浴びて有機物を作ってくれるのです。この有機物はサンゴの貴重な栄養源になります。そして、夜になるとサンゴは動物としての姿を現します。昼間、骨格に隠れていた柔らかい触

手が顔を出し、海の中に漂うプランクトンなどを無数の口から捕食します。これらサンゴは魚たちに捕食され、彼らの栄養源となるのです。いわば、サンゴは多くの生命体に住処を与え、自らも捕食されることで食物連鎖の土台になっているのです。しかし、現在では農業の影響や船舶事故、水温上昇による白化現象、更にはオニヒトデや巻貝の大量発生などが原因で生態系が脅かされているのです。私たち人間が考えるべき問題は山ほどあるのです。

ナイトマーケット内最大！
ココに来る前に
購入を決めないで！

ワタクシMAXがご案内します！

SHOP DATA ⑤ 54-60 Abbott St, 71-75
The Esplanade Night Market 内
① 16:30~23:00 ② 07 4051 4731

MAD MAXで おみやげ探しアドベンチャー！

通路をはさんで両側に広がる大きな店内には1000アイテムを超えるお値打ちなおみやげがビッシリ。
「MAD MAXで買えばよかった…」と後悔しないために、購入前に他のお店との「見比べ」マストです！



ページ終にある
商品は全部あるよ！
お店で探してみよう！

定番のチョコやナッツ、UGGにホバ
パオイルはもちろん、鉄でできた人形
からアクセサリーまで、MAD MAXにない
ものはない！って勢い。在庫も豊富な
のでまとめ買いしちゃうおー。

一体何個あるのか！？
オーナーも把握不可能な
おみやげの数々！

両側が
MAD MAX
だよー！

ヒロインズ！！

うちの商品を使えば
CHOKOさんみたいな
肌になれるゾー！

美容商品の使用効果は
スタッフの肌を見て！

世界で通じるビューティーセラ
ピストの資格(右はその卒業証
書！)を持つCHOKOさんは、
商品に対する知識だけでなく、
肌についての専門家でもある。
「お客さまの肌質に合わせて商
品をおすすめし、マッサージの
方法もレクチャーさせていただ
きます」と話すCHOKOさんの
年齢を感じさせないこのお肌、
お店で確かめる価値アリです！



↑オススメ①乾燥、アンチエイジ
ングなどに効果
がある上質なホ
バパオイル。

↑オススメ②プ
ラセンタ&ラリ
ン(羊脂)がミク
スされた贅沢ク
リーム。

お、美容の達人
CHOKOさんだ！！

そこにいるのは
UGGのスペシャリスト
YOKOさんだね！

UGGは、100%
工場直売ですよー！

FACTORY DIRECT
GENUINE AUSTRALIAN MADE UGG BOOTS

お客さんに感想を聞いてみよう！

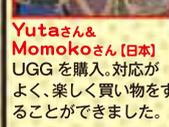
国際色豊かなお客さんたち。なにを買っ
たのか、おみやげチェックしてみようー！



**Catherineさん&
Claceさん**(イギリス)
フレンドリーな接客が
ステキ！品揃えが豊富
なUGGブーツを購入！



**Lydiaさん&
Paulさん**(ドイツ)
ほかのお店にはない興
味深いおみやげがある
ね。ナイスなお店だよ。



**Yutaさん&
Momokoさん**(日本)
UGGを購入。対応が
よく、楽しく買い物をする
ことができました。



**Naokiさん&
Yukiさん**(日本)
商品の説明がわかりや
すい！！UGG、コスメなど
大量に購入しました！



だから、
50% OFF
で販売できるんだ！

UGGを知り尽くしたスタッフが
とっておきの一足をチョイス！

UGG販売の経験豊富なYOKOさん。「す
べて知っているからこそ、似合うものを
オススメする自信があります」と心強い。
ユニークな形のブーツもあるので、気軽
にアドバイスを求めて！90%は他国、
10%をオーストラリアで作っ
たものを「国産」表示している
商品もあるようですが、MAD
MAXのUGGは100% AUS
産。安心して買い求めを！



\$200以上の
お買い物で
\$10ぶんの
おみやげプレゼント！
(おみやげは自分で選べます)
MAD MAX COUPON

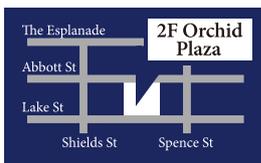




日本語でお気軽にどうぞ!

★今回のおすすめ!★
人気有給ホテルインターンシップ
※時給\$16~\$20、要中級英語力
お気軽にお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ】 cairns@ssaust.com.au
【Tel】 07 4051 9005
【日本からのフリーダイヤル】 0053 161 0102
【Fax】 07 4051 9080
【Web】 www.cairns-ssa.com.au



ケアンズで親子留学・現地校留学!!

Staff Solutions Australia Pty Ltd

親子留学・未成年の方の現地校体験入学から、一年間の長期留学や帰国子女枠を見据えた正規留学、オーストラリア大学進学に向けた進学留学、そして家族移住を見据えた永住留学まで、Staff Solutions Australia (スタッフソリューションズ・オーストラリア) は、皆様の夢を叶える「架け橋(ソリューションズ)」になりたい思いで詰まっています!!

何故、ケアンズが親子留学に最適な場所なのか!

- 1 日本との時差が1時間
2 年間通して気温が高く、過ごしやすい
3 日本からの直行便が運行
4 都市部よりも生活経費(家賃など)が節約できる
5 周りは自然に囲まれており、お子様の成長に最適

留学方法は?

親子ホームステイ

ホームステイは海外の生活・文化・習慣を身近に感じることができる宿泊スタイルです。

1週間からの短期サマースクール体験

日本の夏休み時期などに併せ、語学学校で開催されるお子様対象のサマースクールへのご参加も人気の留学スタイルです。

1週間からの短期現地校体験入学

将来の正規海外留学の下見や、海外での異文化体験を考えられている方には、小学校・中学校・高校への体験入学を1週間から手配可能です。

3ヶ月からの長期現地校留学

留学専門のコンサルタントと移民法コンサルタント・弁護士がいる弊社が、現地小・中・高校へのスムーズな編入を提供致します。

卒業まで通うことも出来ますし、将来的に日本に戻って帰国子女枠で編入するお子様もいます。

大学進学に向けた進学留学

海外の大学進学・将来のオーストラリア就職を考られている皆様、留学専門コンサルタント、移民法コンサルタント・弁護士と人材コンサルタントがいる弊社が、皆様の夢に近づける進学先をご提供致します。

家族移住も見据えた永住留学

留学専門のコンサルタントと移民法コンサルタント・弁護士がいる弊社が、ご家族の学歴や職歴などから、永住権取得への道(ソリューションズ)をアドバイス・サポート致します。

親子留学
経験者の声!

弊社をご利用になり親子留学
された皆様からの声です!!



語学学校サマースクールご参加の Kさん

私が親子留学を希望した理由は娘が成人する頃には今よりもっと英語力が必要になるだろうと感じたからです。娘も3歳の頃から日本の英語教室に通っていますが、週に1度、日本人講師のレッスン、日本人ばかりの環境ではなかなか英語が上達しないのが現状でした。たった一週間で何か身に着的のだろうか?留学前そう考えていましたが、娘が英語学習に対しても積極的になり、英会話学校の先生も驚かれています。また私も以前より、すいぶんヒアリングの力がつきました。ケアンズの素晴らしい気候、親切でフレンドリーな人々のおかげで語学以外の色々な体験もでき、本当に満足で充実した語学留学でした。

語学学校サマースクールご参加の Sさん

海外生活は子供にとって初めてで、良い経験となりました。

語学学校サマースクールご参加の Nさん

以前から私の目標は語学留学でしたが、そのタイミングがつかめず、子供が出来てからその気持ちが一層強くなり、娘が9歳の時、親子で行こうと思いつき、気候が良く時差も少ないケアンズに親子留学することを決めました。最初は、慣れない環境に娘が適応出来ず、色々大変な事もありましたが、周りの人々に本当に助けられてとても楽しく充実した留学生活が送れました。ケアンズは本当に良いところです。もう一度、親子留学をしたい場所です。

上記留学方法は一例となります。皆様の希望に合わせたカウンセリング・サポートを提供しております。まずは、ご興味のある方であればお気軽にご相談下さい。日本からのお問い合わせも随時受け付けております。連絡先:cairns@ssaust.com.au

Profile 須田 啓之

日本で大学時代にカナダへの留学を機に卒業後、就職を経験してWHビザで渡豪。学生ビザ→就労ビザ→永住権取得のステップを踏み現在SSAにてオーストラリアの魅力を発信中。



ビザコンサルティング

日本人コンサルタントに相談できる!

永住権をあきらめない!
移民法大幅改正の影響は?

ケアンズで夢実現へ向けて本気で目指すオーストラリア永住権
ワーキングホリデービザから永住権を目指す方法をご案内!!

昨年に発表された新しい職業リスト(SOL)で職種数が激減したことで、ケアンズエリアでは、「地方雇用主指名永住ビザ(RSMS)」取得を目指す方が増えています。
<下記に該当する方はRSMSビザ取得の可能性が有ります!>
★ケアンズでスポンサーしてもらえ雇用主がいる。 ★IELTS平均4.5以上
★申請職種でDiploma以上の学位を保持(※3-5年の経験がある場合は学位免除の可能性あり)
その他、申請する職業・スポンサー雇用主の状況により条件が異なりますが、日本人・オーストラリア人弁護士のお問い合わせ下さい。

7月1日から新一般技術移住ビザポイントテスト施行!!

<主な変更点とは>
★技能点(40・50・60点)の廃止 ★年齢点が、若さより、働き盛りの年齢層を反映
★IELTS全6.0の英語点は廃止。IELTS全8.0(Superior English)の追加
★オーストラリアの職歴点、海外の職歴点の大幅変更、職歴の長さ按比例加算
★学歴点各種の追加(特に、博士号、学号は国内外に関わらず得点可能)
7月1日からの永住ビザポイントテストの変更に伴い以前と比べ困難になったと言われていますが逆に有利になるケースもあります。また高度な英語力・申請職種における熟練した職歴を兼ね備えた技術者に有利になりました。併せて7月1日以降、職業リスト(SOL)に新たに13職種が追加となりました。弊社では、新ポイントに基づいたお客様それぞれの可能性・方向性のアドバイス・サポートをさせて頂いております。可能性・方向性は人それぞれ異なります。上記、地方雇用主指名永住ビザ(RSMS)と併せて、お気軽にお問い合わせ下さい。

日本在住の方もメールにてカウンセリング対応しております。
日本人・オーストラリア人弁護士のタグによる安心のサポート!
詳しくはご来社、またはEメールにてお問い合わせください。
MARN (移住手続代行業者登録番号) 0105680, 0213050, 0961973, 0955420

人材紹介・派遣

オーストラリアの求人情報(ごなたでも是非ご相談下さい)
オンライン人材登録も随時受付中!
無料登録はこちら→www.ssaust.com.au

仕事・ファームステイ探し
IELTS対策セミナー開催!!



~セミナーではオーストラリアの仕事事情・英文履歴書作成方法など伝授~
電話・メール・オフィスにて事前予約下さい! 11/16, 12/7(水曜日16:00~)
上記日程以外でも随時セミナー・相談受付中!!開催予定時期もお気軽にお問い合わせ下さい。

留学・キャリア
コンサルティング

これからのキャリアアップ実現に必要なことは、
1に英語力、2に専門的な知識(スペシャリスト)
が世界基準となります。
(オーストラリア就職・永住ビザにも必要!)

左記、永住権申請における移民法改定に伴い、より一層の高い英語力が今後求められます。ビザ申請には必ず必要になる英語力のUPを確実に身に付ける為のコースがケアンズにあります!また地方雇用主指名永住ビザ(RSMS)取得に有効なスキルを身に付ける為の各種コースも開講中。帰国後の為のキャリア作りも併せてコンサルティング中!!

私立・TAFE専門学校1月・2月開講コースも同時に合います!!条件等により異なります!!まずはお気軽にご相談下さい!!



翻訳・通訳

NATTI資格保持者による、婚姻証明書・戸籍謄本の翻訳等を受け付けております。ビザ切り替えの際の移民省認定の書類となりますので安心!!



Reporters

グリーン島は初めてのJohnnyくんとこの日のためにバイトの休みをもらった!というKanaeちゃんの「ポケ&ツッコミ」仲よしコンビがご案内!



出発はリーフフリーターミナルから。建物内のカウンターでチェックインを!ダイビング等の書類記入は船の中でやっちゃいます。



グリーン島到着後すぐに目の前に広がるエメラルドグリーン色の海にふたりとも感動!「透明!」(Johnny)「カメラがいるよ!」(Kanae)

ターミナルでチェックイン!! いざ、グリーン島へ!



2階建ての船はいろんな国からの観光客でいっぱい!思いっきり楽しむぞー!

Let's go

ケアンズからいちばん近い世界遺産の

お値段手頃で気軽に行けるグリーン島は「遊び」の宝庫。

楽しむハイストップ!グリーン島



うぎゃー! ビックリ 魚だらけだー!!

魚の群れが「会いに来て!」と待ってマシークーカー

宇宙服(?)みたいなヘルメットをかぶって、海底散歩にでかけよう~。顔が濡れないからお化粧が気になる女性にもおすすめ。泳げない人もコレなら海を楽しめる!

これにつかまって歩きまーす。



ち...近いつ!!

気軽に海中を楽しめるシーウォーカー。想像以上の魚の数にテンションあがる!「月面着陸気分だよ」(Kanae)「コレならお母さんでもできそうだから、今度一緒にやりたい!」(Johnny)【料金】\$150(12歳以上)

迫力ハンパないっす!!



ギネス認定巨大ワニがいるワニ園

(マリワグド・メラネシア) ボードウォークの中にあるおみやげ屋さんの奥は大小のワニが見放題なのデス。



カメラもいる~!

「近すぎてヤバイ!食べられちゃいそうだよ(笑)。オリが壊れたらどうするの?ってドキドキしてた(注:壊れませんのでご安心を!」(Kanae)「ポリネシア系の置物がなにげに楽しい!」(Johnny) ミニ水族館やカメラフルなどなにげに見どころ満載。【料金】大人\$17、子供(5~14歳)\$8



クマノミいるよ~

この展望室、第二次世界大戦のとき、海軍が使用していたものなんだとか。「戦争中の建物に入れるなんてスゴイ!」(Kanae)【料金】大人\$10、子供(~14歳)無料(必ず大人同伴で)



世界中で一番最初に作られた水中観測室

窓枠に藻が生えていたりして歴史を感じる!小さな窓からのぞく海もまたオツだね。

コレ、戦争中に作られたんだって!



チーズがおいしい~♡

シーフードがおいしい洋食レストランで舌鼓

マリア

(エメラルドレストラン) ボリューム満点、お値段おてごろ。日本語メニューもあって雰囲気◎の完璧レストラン!



海で遊ぶとお腹ペコペコ。軽食からbuffetまで、複数の飲食店から選ぶことができます。「このピザ、ほっこりまでオイシイよ!」(Kanae)とペロリ。フィッシュ&チップスやパスタも美味♡

Green Island

島で、海も陸も遊び尽くそう!

そこにあるのは“アメイジングな1日”ですよっ!



【奇跡の島】グリーン島は楽しみ方自由自在
珊瑚がつもってできた島の上に熱帯雨林
が生い茂る...という環境はグレート
バリアリーフ内の約 900 の島々
の中でグリーン島だけ。あふれる
自然とたくさんのアクティ
ビティーで、濃い~1日
を過ごそう!

アクティビティー・パラダイス!!



生き物をじっくり観察できるし
フワフワ泳ぐのも気持ちいい!!

スキューバ ダイビング

珊瑚、大きなシャコ貝、魚の群れ、
もちろんニモも! 水中を自由自在
に泳ぎ回れるダイビングはライセ
ンスがなくてもできますよ! 世界
のGBR、体験しなきゃソン!

初体験の青の
世界にカンドー!!



あ~浮くよ~

えいっ!

でっかいー!

未経験のふたりは「体験ダイビング」に挑
戦! 地上での説明→プールでの練習→小船
に乗ってダイビングポイントへ! 「最初は不
安だったけど、インストラクターの Kenji さん
が頼もしくて信用できた。魚の群れにカンド
ー!」(Kanae)「海はやさしく僕を出迎えて
くれました。またやりたい、ライセンス
にも挑戦したい!」(Johnny)とコープン。想像
以上の蒼の世界が待っています! 【料金】体験
ダイビング\$138、ファンダイビング\$96

修了証もらった~

いざ出陣!



ふむふむ

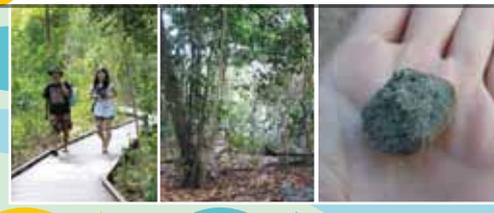


↑
フィッツロイ島



一周約1時間のプチ散歩
のんびりペースで歩こう!
島内散策
660m×260mとこじんまり
しているので、ゆっくり散
歩するのもってこい。木陰
なので気持ちいいよ~!

道はすべてボードウォーク
なので、お年寄りやお子様
車椅子の方にも安心。「いろ
んなところに説明のボード
があって、自然への取り組み
を感じます」(Johnny) 散策
道の終点はひと気のない静
かなビーチ。ここを横切るで
こぼこした岩、珊瑚に含まれ
るカルシウムと塩水が固ま
ってできた「ビーチロック」
なんです。風があたるとこ
ろにでき自然の防波堤とな
っているのだ。この近辺で
は軽石のようなビーチロッ
クの子供をたくさん見ると
ができる。



ちょー
気持ちいい~!!

空から海と島を満喫! 風になつたみたい~ パラセーリング

船にひっぱってもらって空に飛び出す! 広
がる海と空と大地、ゼーンぶふたり占め。な
にもものもかえがたい開放感がここに!



イーイー!!



空に「ただよう感」が気持ちいい。「上
から見ると海まっているんな青が
あってすごいキレイだった」(Kanae)
「高所恐怖症だから最初ビビってたけど、大丈夫
だった。なんか、無邪気になれる!」(Johnny) 【料金】
大人\$130、子供(4~14歳)\$75



こ...こえー

なぜがむわしい2人

グリーン島へのアクセス

ケアンズ	→	グリーン島	→	ケアンズ
行	08:30 → 09:20	帰	12:00 → 12:50	
	10:30 → 11:20		14:30 → 15:20	
	13:00 → 13:50		16:30 → 17:20	

※到着時間は当日の海況により若干異なります。

●お問い合わせ
TEL : 1800-079-080【フリーダイヤル】
WEB : www.greatadventures.com.au

グリーン島 エコ・アドベンチャー

往復の船代とグラスボトムボートまたはスノーケル用具レンタルのどちらかひとつ。
料金：大人\$77、子供(4~14歳)\$38.50、ファミリー(大人2人&子供2人)\$192.50

グリーン島 ディスカバリー

往復の船代とグラスボトムボートとスノーケル用具レンタル、オリジナルビーチバッグつき。
料金：大人\$95、子供(4~14歳)\$47.50、ファミリー(大人2人&子供2人)\$237.50

REAL ESTATE 不動産

●成功する不動産購入の基礎知識

今回は、成功する不動産購入に関する基本知識のお話です。

まず、あなた自身のご予算や条件(ベッドルームやバスルームの数、立地など)をしっかりと決めましょう。ご購入時には、家そのもののお金のほかに、税金や弁護士代金などの諸費用がかかること、そして購入直後に家具購入やカーテン設置などの費用がかかることをお忘れなく。

また、将来的に売却、または投資として残すかも決めた方が良いでしょう。将来、売却して不動産の値上がりを大きく期待するのであれば、一般的にはマンションタイプより戸建てが有利です(あくまで過去の事例ですが)。投資として運用する場合ですが、この場合はマンションタイプも戸建ても、どちらのタイプもほぼ同じです。ただし、共益費がある分、マンションタイプは戸建てよりも支出が多くなります。

そして、物件探しです。ご予算がたっぷりある方は問題ありませんが、限られたご予算内で、良い物件を購入する場合、

極端に感情的にならず、冷静に探るのがコツです。「恋は盲目」と言いますが、極端に好きになった物件のマイナス点を気付かずに購入し、後で問題が発覚するケースもありますので、十分注意が必要です。そして、購入の条件などのチェックリストを用意したうえで、複数の物件を比較して判断しましょう。その後には値段や条件の交渉に入るのがいいと思われま

す。契約の際、ビルディングインスペクション(構造チェック)やベストインスペクション(害虫の有無チェック)を条項の盛り込むことをおすすめします。これらには数百ドルの費用がかかりますが、未然に問題が見つかって、値引き交渉に成功すれば、時には数千ドルの値引きとなる場合もあります。中古だけでなく、新築でも問題が見つかる場合があります。また、晴れて契約が成立してから5日間、クーリング・オフ・ピリオドがあります。当地では不動産の法整備ができていますので、治安と同様に比較的安全に不動産の売買ができます。



南 盛隆 / アミ不動産オーナー&運営、ケアンズ在住21年目。オーストラリアの不動産フルライセンス保有。賃貸、売買、ビジネス売買の仲介、貸別荘、別荘管理。同時に不動産投資家でもある。

TAXATION 税金

●寄付金の経費計上と医療費税額控除

今回は寄付金の経費計上と、医療費税額控除についてお伝えします。

寄付をすることにより経費計上できるのをご存知ですか?オーストラリアの洪水被害や東日本大震災など悲痛な災害は記憶に新しいと思います。その際に募金をした方も多いのではないのでしょうか。基本的な条件は2ドル以上の金銭または資産をATO(Australian Taxation Office)に認可されたオーストラリアの団体に寄付すること。例えば、AUSTRALIA RED CROSS(赤十字)、CANCER FOUNDATIONなどです。

一方認められない場合は、募金箱にお金を入れた場合などです。ただし2011年度のタックスリターンのみ10ドルまでは領収書が必要ないため、募金箱に入れたお金も経費計上できます。

次に医療費税額控除です。これは実際支払った医療費の中で、2000ドルを越えた部分の20%が税額控除として税金の減額(リファンド)につながります。

● 実際医療費を支払った方が、本人、その配偶者、お子様の医療費を控除できます。認められる医療ですが、例として、
● 法的資格を持った医者、看護師への診察代
● 私立、公立病院への診察代
● 検眼代およびコンタクトレンズ
● 歯の治療及び歯の矯正
● 処方された薬(スーパーマーケットなどで売られている薬は不可)
● 視力回復のためのレーザー手術などです。

逆に控除の対象外となるものは、美容整形手術、医療保険代、病院までの移動費や救急車の費用です。マッサージやセラピーは医者の指示の元で受ける医療として認められたものでなくてはなりません。

控除となる金額は実際支払った金額です。つまりメディアケアでカバーされた部分は対象となりません。例えば、医療費が100ドルかかり、メディアケアで80ドルカバーされた場合、申告できる金額は20ドルとなります。そのほかにも細かい条件がございます。詳しくはお問い合わせください。



賀谷 祥平 / 上智大学経済学部卒、USCPA、IPA 準会計士、競馬騎手。的確なアドバイスと、迅速かつフレンドリーなサービスで定評。タックスリターンご予約の際には是非ご指名下さい。

トリのラン

ついたらソッコー洗車!
強い酸性かアルカリ性のため、放っておくと塗装を溶かしてしまいます。すぐに掃除を!

日焼けダメージ

外装は人間の肌と同じ
日差しが強いケアンズでは日焼けによるトップコートの劣化が起こりやすい。ワックスをかけて予防して!



ワイパーゴム

年1回の交換がベスト
ゴムが劣化すると、傾いたりはがれたりして、きちんと雨を拭き取ることができません。雨期前に交換を。



空気圧

マメに空気入れる習慣を
高速に乗る前、旅行前には必ず入れるようにしてください。さもなくば2か月ごとに!

エンジンオイル

最低でも年1回交換を
古いオイルは酸化して色が真っ黒に変色!オイルもれなど、エンジンにも悪影響を及ぼします。



ウインドウスクリーニングウォシャー

水だけでもOKです
あまり頻繁に使わないなら、ウォッシャー液より水のみの方がベター。

安全に長く乗るためのヒケツも教えます

もっともっと車に愛を! Japan Auto Repair KAIさんのメンテナンスレッスン

重要ケアポイントを図で紹介! 少しの手間とお金で快適さが格段に変わります。

日本とは卓検システムが違う!

- 日本 → 24ヶ月ごと
- オーストラリア(QLD州) → 税金払うのみ

オーストラリアのやり方によるよ、

日本は「車検」があるので嫌でも定期的に点検しますが、ここケアンズのあるクイーンズランド州では「〇年に1回」といった定期点検システムはなく、すべて自己管理。しかし、点検を怠ると車の寿命を縮めたり、事故の危険性も高まります。メンテナンスをしっかりとれば売却の際にもよい影響があり、なにより安心。車は女性と同じで、肌(外装)へのケアも大切です。たくさん可愛がって長く乗ってあげてください。

● 全体卓検

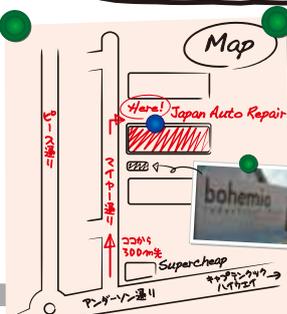
6ヶ月 or 1万km
6か月か1万km。先に達したほうで点検を。最低でも1年に1回はやってください! 雨期前にやるとより安心です。

● ブレーキオイル

2~3年に1回
水を吸着する性質があるオイルで、吸着がひどくなるとブレーキが効きにくくなってしまい危険。2~3年ごとに交換を。

● ラジエーター&バッテリー

どちらも2~3年に1回
ラジエーターは防錆、冷却システムのトリートメント効果があります。バッテリーは性能のよいものを選んでください!



お気軽にお問い合わせ!

点検やオイル交換以外にも、洗車やワックスかけなど、不安に思うことがあったらまずはお電話を! 親身に相談のります!

Shop Data

U8 170 Meyers St. 8:00~16:30
土日 07 4032 0912 / 0425 374 467
Japan_auto_repair@yahoo.co.jp



VISA ビザ

●学生ビザ申請者に大きな変化

オーストラリアにおける留学生の数は、この10年間でかなり増加し、1997-98年は10万8000人、2009-10年は26万9828人でした。2010年12月、政府はマイケル・ナイト氏に質、完全性、競争力を強化する学生ビザプログラムを設けるよう委任。彼は、オーストラリア、インド、中国、マレーシアで300人近くの関係者と協議し、200以上の提案を検討しました。政府は提出された41の内容を受け入れました。(すべてのレポート内容はこちらから→www.immi.gov.au/students/knight/)日本の留学生にも影響する重要な変更点の一部は以下の通りです。

- ①オーストラリアで最低2年以上勉強し、博士号を取得した生徒は、AUS内で2年間仕事をできる権利が与えられる。
- ②Higher Degree by Researchの生徒(ビザサブクラス574)はアセスメントレベルの学生とみなされ、AUS内で3年間仕事をできる権利が与えられる。
- ③Masters by Researchの卒業生は3年間、Doctor of Philosophyの卒業生は4年間AUS内で仕事をできる権利が与えられる。
- ④ELICOS(English Language Intensive

Courses For Overseas Students)テストの廃止。

- ⑤家族の学生ビザで滞在している人は最長3か月の就学ができるという制限は同じですが、パートタイムによるELICOS受験のための勉強は無制限にすることができる。
- ⑥出席数不足、レベル向上不足、過剰労働時間による強制的なビザキャンセルの廃止。移民局員へ個人の事情を伝えるチャンスが与えられ、必要に応じてキャンセル停止判断をもらうことができる。
- ⑦学生ビザ保持者の可能労働時間が1週間に20時間から、2週間で40時間に変更。(時間の計算方法が1週間ごとから2週ごとに変更されたということになります)
- ⑧コース開始4か月前にビザ付与が許可。

これらの変更はRSMS (Regional Sponsored Migration Scheme)ビザ発行への最優先事項とみなされ、すでに実行されているものも。これは政府が、留学予定の人に永住ビザ優遇をしていく現れでもあります。RSMSビザを使って永住を目指す場合、ケアンズは最高の場所で、これより条件のいい地方は思いつきません!



フランク・ランザ / Frank Lanza Migration Services代表。現在まで、種類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、イタリア副領事の肩書きも持つ。

ANIMAL 動物

●“ペットを飼う”ための基礎知識

ケアンズで犬、猫を飼う場合、病気・寄生虫の予防法などが日本と多少異なります。

- 予防注射 / 子犬、子猫の時期はワクチン接種が2~3回、その後、成犬、成猫になると、年に1回の予防注射が必要になります。ペットを伝染病から守るために定期的な予防注射をしましょう。
 - 寄生虫の予防 / 寄生虫は人間にも感染することがあります。Zoonosis (人畜共通感染症) と呼ばれます。定期的な寄生虫の予防が大切。
 - Paralysis Tick (麻痺ダニ) / 特にクイーンズランド北部、オーストラリア東海岸沿いに生息。麻痺ダニがくつくと全身麻痺し、死に至ることも!2月から6月の間は特に麻痺ダニに気をつけましょう!色々な予防薬があるのでお近くの動物病院まで。
 - ノミの予防 / 一回ノミが繁殖すると大変!早めの予防をおすすめします!
 - フィラリア予防 / 蚊から媒介します。年一回の予防注射か錠剤で予防しましょう。
- ※1つの製品で寄生虫、フィラリア、麻痺

ダニ、ノミの全てを予防する製品は無く、摂取頻度なども異なるため、必ず動物病院に行ってアドバイスをもらいましょう!

- マイクロチップ / マイクロチップ登録をした犬・猫は、もし、迷子になった時でも飼い主を見つけやすいのでおすすめ!ケアンズ市役所では、犬・猫へのマイクロチップ登録を義務づけています。ペットがマイクロチップ登録されているかどうか調べたい場合は、お近くの動物病院で確認することができます。
 - ケアンズ市役所へのペットの登録 / 不妊・去勢手術を受けたペットは登録料がかなり安いのです!
 - 不妊・去勢手術 / 4~6か月目から手術を受けることができます。
- 初回なので、まずは一般的な基礎知識をお伝えしました。これからケアンズでペットを飼うにあたっての知識、ペットに関するお話、動物病院の1日や野生動物たちについてなど、毎回、みなさんにわかりやすくご説明ができたらな〜と思っています。



あさみ / JCU動物学部卒。FNQ WILDLIFE RESCUE所属。ケアンズロビカルズスタッフ兼ケアンズ動物病院獣医看護士。皆さんのペットの具合が悪くなったときに日本語でお手伝いします。

不動産ブログ発信中
djsmith.com.au/jp

日本語でのお問い合わせは
miho@djsmith.com.au
0488-005-958

ダーシー スミス
熊谷美保

不動産購入、売却、管理はお任せ下さい
DJ Smith PROPERTY
Cairns

P.17 郊外 MAP

クリスマス向けのレイパイヤ! 欲しかったマシンをこの機会に

品揃えの豊富さと行き届いたサービスで人気のスポーツシーンが、クリスマスのレイパイヤ(おとり置き)スペシャル中です! トレッドミル(ウォーキングマシン)なども通常より\$400前後お値打ちになっています。デポジットは30%でOK!

エクササイズバイク \$199~
グレートウェイトベンチ \$199~
T-ZONE バイクレージョンマシン ¥112 \$1499 → \$1099!

トレッドミル ¥1799 → \$1299

COUPON このページ利用で10%OFF! (クーポンは商品ごとに適用)

318 Mulgrave Rd. 9:00~17:30, 木9:00~20:00, 土8:00~17:00, 日9:00~16:00 不定休 ☎4031-1333

P.17 郊外 MAP

We are Cairns kids! ケアンズキッズ!

LEON RAYMOND HARROP
リオン レイモンド ハロップくん
2009年6月18日生まれ

両親: TONY & YUKA

家族3人、キャンピングカーでケアンズ〜ダーウィン3000kmの旅をしたとき、リオンは自然の中でたくさん遊ぶことを学んだね。シャイだけどお友だちに優しいところ、パパとママはちゃんと知ってるよ!

魚大好き! パパ、ママ、船釣りに行こうよ!

P.17 郊外 MAP

うちのナンバーワン

Profile
なまえ: レッド
せいべつ: メス
ねんれい: 6歳
種類: ゴールデンレトリバー
好物: 他の犬と遊ぶこと、川で泳ぐこと
特技: Kiss♡

赤ちゃんのころはバッグに入っているなどところに連れて行ってもらったよ~

P.17 郊外 MAP

遺品が語る日本

43 【海軍軍艦旗】



大東亜戦争の原因は日露戦争まで遡らなければ真実は見えてこないけれど、直接には1938年以降の米による石油、鉄資源の禁輸、対日通商条約の破棄、在米日本人の資産凍結、そして止めは1941年11月26日、日本が絶対に受け入れかねるハルノート勧告。起業者はハリー・ホワイ財務次官で、戦後ソ連のスパイだったことが発覚、自殺している。

スパイ網を張り巡らせ、米をはじめ連合軍を操ったソ連。その日本に対する恨みが日露戦争にある。そして日本は70年前の12月8日、真珠湾攻撃を敢行。米大統領ルーズベルトは日本の攻撃を察知しながら、ハワイに通告しなかった。日本側による一方的奇襲と、世界に印象づける為である。連合軍司令マッカーサーは戦後米国上院で、日本の戦争は自衛戦争であった、と報告している。

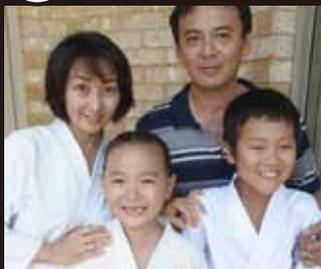
日本の歴史教育はこの真実を隠し、日本は侵略国家であるという自虐史観を今も教えている。

写真は日本帝国海軍軍艦旗。旭日光は16葉の菊の御紋に因んで16本。大きさは約2.3m×1m。右下にドブツと血痕あり。NSWで入手。残念ながら何の記録もない。

日本人は自分の国の歴史にもっと誇りを持つべきだ。



道場生インタビュー



上中村 聡さん & 美代子さん &

翔くん(10歳) & 樹利亜ちゃん(8歳)

「強くなりたかった」(翔くん)「太ってきちゃって…」(美代子さん)「みんな行って楽しそうだったから!」(樹利亜ちゃん)と、始めた理由はそれぞれですが、共通しているのは楽しみながら続けているという点。

「息子と同じ目線で物事を感じられるのが空手を始めて一番よかったこと」と美代子さん。一方お父さんの聡さんは「樹利亜がやるのは最初は反対してたんだけど…。でも松本先生だったからやらせてみよう、と思えました」

大きな声での挨拶や、目上の人に対する礼儀も身に付き、「どこへ出しても恥ずかしくない自慢の子どもたちです」とおふたり。「これほど成長したのは松本先生のご指導のお陰だと本当に感謝。ケアンズで日本の武道を学べて幸せです。ぜひ一度門をくぐってみてください。松本先生は技や型が素晴らしいのはもちろん、優しく、度量の大きな方。安心して子供を任せられます」と美代子さんから説得力あるメッセージをいただきました。

「46年前の日本人の危惧」
ホウ、これが宮本武蔵の佩刀か。私の目から鑑ても、質の悪い刀ではないけれど、決して名刀と呼ばれる程の出来ではない。武蔵程の名の通った武者でこの程度だとすると、一般武士の差し料が想像出来る。武士と言えど誰もが良い刀を佩刀に出来た訳ではないのだ。刀は二振り展示されていた。一振りは反りが浅く、長さは多分2尺2寸(約67cm)。これは旧日本軍の標準的軍刀の長さで、片手でも振りやすく出来ている。二刀を使うとしたら妥当な長さなのだ。私の居合刀が2尺3寸。武蔵の差し料より1寸長い。私の身長が5尺3寸(約162cm)だから、もしかしたら武蔵の身長は私と同じ位もしくはやや背が低かったのかも知れない。ところが他の一振り。反りの深い太刀で、姿からして室町初期から中期の作と鑑てとれる。長い。2尺4寸はある。となると武蔵は私より背が高く、二刀を使う時のみ短めの刀を使用した、と考えられない事もない。

博物館の中には誰も居なかった。まるで慌ただしい世間から忘れられたような静かな空間。刀を鑑るにはむしろ有難い雰囲気なのだ。日本民族の精神を長い間支えて来た世界に誇れる鉄の美術品が、なんだか忘れられているようで複雑な気持ちになった。肥後熊本城の城下町。
三年程前、軽い咳が出始めた。風邪かと思っただけで体内をいつもアルコールで消毒している私は、メッタに風邪を引いた事がない。放っておくとその内、北品川の遊郭の結核病みのお女郎さんのように咳が続く。コリヤ風邪じゃないナ、と思っただけで、みならず夜睡眠中にも出るようになり、よく眠れない。空手の稽古中、体が重く感じられる。ヤバイ

野田氏の立候補演説をネットで見つけた。首相になつてからの新政策は何一つ言わなかった。子沢山の貧乏な家庭に育ち、首相になつた暁には川の中のドジョウのように…云々。候補者は何人かいたが、最終的には野田氏と前原氏が残り、前原氏がかなりリードしていた。だが公明党や野党に流れてい

たかいう首相が来豪彼が見て、20年後の日本は存在しない。暴言を吐いた。豪州の一部のメディアが反応したのを聞いた覚えがあるが、日本人はまったく無関心なようだった。私はその時、何を根拠に彼をしてそう言わせたのか、気がなった。
韓国、中国等のやり方は、他国をコントロールする場合、すぐに武力に訴えない。メディア、政界、教育等、当然産業界にも巧妙に侵入。歴史を捏造し自国の正当性を世界に世論にアピールしながら、現在産経等一部を除いて日本のメディアの主要部は、社会主義者、在日によりコントロールされている、と言つても過言ではないのではないか、と私には見える。あの公共電波のNHKにさえも、職員にはかなりの中国朝鮮系が多いと聞いた。以前NHK職員で現在衆議院議員のY氏。父親も同じく議員で在日。縁故採用が増えるのは当然と言え、中国共産党の指示でニュース報道を行うという中央電視台が渋谷のNHKに入っている、とネットで見えた。中国官営新華通信社は汐留の日本テレビに入っているぞうだ。確かめた訳ではないけれど、概ね否定出来ない気がする。韓流の筆頭はフジテレビ。毎日午後3〜4時間の韓流を流し続けるこの局は、まず外力にコントロールされていると考えて間違いない。韓流を日本に押し付け、韓国中国に不利になる事は一切報道しないこの局はテレビ離れの若い世代でネットを通して真実に目覚めつつある若者達を中心に、千人単位のデモを組織して対抗している。フジの一番のスポンサーは花王。この花王に対しても若い主婦達が結束して、デモと不買運動を展開中だ。ガンバレ日本、等という草莽の団体が中国韓国一辺倒の民主党政府や偏向報道のNHK、フジにも大掛かりなデモを行っているが、報道するのは産経のみ。百人以下を在日のデモを大きく報道するのメディアが一切無視して報道しない。語るに落ちた、という事なのか。外力に握られた日本のメディアが沈黙すればする程、この物事の本質が浮かび上がってきて、真実の



私。松本 主計【まつもとかずみ】
1966年本島にてPearls Ply Ltdに勤務。1975年退社。その後ケアンズに、Matsumoto Karate Academyを開く。現在、Australian Karate Federation North Queensland Coaching Director。
私は46年前の日本を鮮明に記憶している。今でも日本程素晴らしい国はないと自信を持って言える。だからこそ日本の現在直面している問題が気がなつて仕方ない。
私の危惧であればいいのだが。

ナア。ところがポツと咳が止まる時がある。数日間、数週間、数ヶ月の後、突然スタートする。アチコチの医者に診てもらったが、一向に止まらない。ゴロドコーストまで出かけて専門医にも相談した。咳は今年に入り余計にひどくなった。睡眠時間、2〜3時間。長年の稽古のお陰で私の体は少し頑丈に出来ている。だから今まで何とかもつた。それも、もう限界に近くなつた。突然、日本に行こう。そう思った。思い付いて3日後にケアンズを出た。

ヤレ、日本の首相が又変わった。アークコロコロ変わられては、日本何やってんだろう、と思われそう。肩が狭い。
野田氏の立候補演説をネットで見つけた。首相になつてからの新政策は何一つ言わなかった。子沢山の貧乏な家庭に育ち、首相になつた暁には川の中のドジョウのように…云々。候補者は何人かいたが、最終的には野田氏と前原氏が残り、前原氏がかなりリードしていた。だが公明党や野党に流れてい

たかいう首相が来豪彼が見て、20年後の日本は存在しない。暴言を吐いた。豪州の一部のメディアが反応したのを聞いた覚えがあるが、日本人はまったく無関心なようだった。私はその時、何を根拠に彼をしてそう言わせたのか、気がなった。
韓国、中国等のやり方は、他国をコントロールする場合、すぐに武力に訴えない。メディア、政界、教育等、当然産業界にも巧妙に侵入。歴史を捏造し自国の正当性を世界に世論にアピールしながら、現在産経等一部を除いて日本のメディアの主要部は、社会主義者、在日によりコントロールされている、と言つても過言ではないのではないか、と私には見える。あの公共電波のNHKにさえも、職員にはかなりの中国朝鮮系が多いと聞いた。以前NHK職員で現在衆議院議員のY氏。父親も同じく議員で在日。縁故採用が増えるのは当然と言え、中国共産党の指示でニュース報道を行うという中央電視台が渋谷のNHKに入っている、とネットで見えた。中国官営新華通信社は汐留の日本テレビに入っているぞうだ。確かめた訳ではないけれど、概ね否定出来ない気がする。韓流の筆頭はフジテレビ。毎日午後3〜4時間の韓流を流し続けるこの局は、まず外力にコントロールされていると考えて間違いない。韓流を日本に押し付け、韓国中国に不利になる事は一切報道しないこの局はテレビ離れの若い世代でネットを通して真実に目覚めつつある若者達を中心に、千人単位のデモを組織して対抗している。フジの一番のスポンサーは花王。この花王に対しても若い主婦達が結束して、デモと不買運動を展開中だ。ガンバレ日本、等という草莽の団体が中国韓国一辺倒の民主党政府や偏向報道のNHK、フジにも大掛かりなデモを行っているが、報道するのは産経のみ。百人以下を在日のデモを大きく報道するのメディアが一切無視して報道しない。語るに落ちた、という事なのか。外力に握られた日本のメディアが沈黙すればする程、この物事の本質が浮かび上がってきて、真実の

状態を国民が知る切っ掛けにならないか。
最近野田首相が韓国を訪問。こんな事よりもっと他にやる事があるのにおまけに日本に保管されていた韓国文書、朝鮮王朝儀軌を手土産に、竹島問題、従軍慰安婦問題等一切主張せず、価値がなくなる可能性の高いウォンと日本の持ちドルを交換、7億ドルにも及ぶ支援金を約束して帰国。これは日本被災地復興予算を遥かに上回っている。逆じゃなく。民主党政可決を急ぐ人権擁護法案、外国人参政権、朝鮮学校無償化。こんなもの通つたらソホウ首相が予言したように日本は日本でなくなつてしまふ。GDP世界一の中国へまだ毎年50億のODA献金。観光省は日本経済進行の為に予算1億を組んで隣国から1万人、無料招待を決めた。日本を食い物にしてはいる隣国より、被災地の同胞を助けるのが先決ではないのか。腹立つナア。
北朝鮮復興資金は日本に出させる、と公言する韓国大統領。その自信の背後に韓国朝鮮中国出身の在日による日本政界やメディアコントロールがほぼ完了したという目論みがあるのではない。そんな政府を50%以上の日本人が今も支持している。メディア支配の情報操作の結果だ。恐ろしい事だ。つい二日前、衆議院のネットサーバーがサイバー攻撃を受けており、秘書議員960人のIDとパスワードを盗まれていたという驚くべきニュースをYouTubeと朝日でも見た。事実とすれば何と何と云うべき。

豪州人、日本人を考える

其の106 松本 主計

私。松本 主計【まつもとかずみ】
1966年本島にてPearls Ply Ltdに勤務。1975年退社。その後ケアンズに、Matsumoto Karate Academyを開く。現在、Australian Karate Federation North Queensland Coaching Director。
私は46年前の日本を鮮明に記憶している。今でも日本程素晴らしい国はないと自信を持って言える。だからこそ日本の現在直面している問題が気がなつて仕方ない。
私の危惧であればいいのだが。

私。松本 主計【まつもとかずみ】
1966年本島にてPearls Ply Ltdに勤務。1975年退社。その後ケアンズに、Matsumoto Karate Academyを開く。現在、Australian Karate Federation North Queensland Coaching Director。
私は46年前の日本を鮮明に記憶している。今でも日本程素晴らしい国はないと自信を持って言える。だからこそ日本の現在直面している問題が気がなつて仕方ない。
私の危惧であればいいのだが。



VOL.22

ケアンズ周辺の自然・生き物観測

フィールドノート



猛禽類に襲われたか、あるいは鉄塔や電線に激突したかで片方の羽を失ってショック状態のカミカザリハトを引き取って世話する事になった。

カミカザリハトとはよい名を貰ったものだが、彼らは上空高くを群れて飛んでいとか、高い樹冠で羽を休めているといったイメージの、あまり近くで見る機会の無い鳥。小1時間程はバードリハビリテーターとしての任務を忘れてこの美しい生き物に見入っていた。

ワイルドライフレスキューの最終目的は野生動物を大事に飼う、ではなく野生復帰させる事だ。その為には出来る限り自然と同じ状態の食べ物を供給し、人間に馴らせない事が重要になる。

翌日からほぼ一日おきに森へ出かけカミカザリハトの食べ物を集める日が始まった。ケアンズ市内でも量／回数ともにけっこう採ったから、どこかでそんな不審な行動をしている私を見かけた人もいられるかもしれない。この作業は大変だったが、おかげでカミカザリハトは具体的に何を食べるか、どこにどの果実の木がはえていて、拾えそうなのは何日後か、消去法的に近縁と思っていたシロガシラカラスバトとは食べるものが随分違うじゃない、など大変勉強になりこれまで曖昧だった植物の同定を立て直す素晴らしい機会になった。しまいは一時間もあればどっさりカミカザリハトが好むフルーツだけを集めて帰宅する程になり、今なら駆け出しの若

ハトよりも私の方が何がどこに実を付けているかよく知っているかもしれない、などと思える程になったのだ。

フェンスではなく壁に囲まれた家の少し変わった造りのベランダは、最上階なのでネコの心配も無く、飛べないカミカザリハトを放っておくにはちょうどよかった。野生復帰が最終目的なので人間に馴らしてしまわないように外に出しておきたいというももあった。だから名前を付けて可愛がりたいのをぐっと我慢し、精一杯放っておき、彼が動けるようになってからは集めてきたフルーツも植木鉢やベランダ菜園に撒いて「自分で探して食べなさい」という態度を取った。見せかけだけでなく本当に動物が好きでないとボランティアでの野生動物の世話は出来ないが、逆に好き過ぎてもその気持ちを抑えないとつい可愛がってしまってよくない。人を恐れなくなり、自然界の食べ物を食べたがらなくなり、そして野生の五感がどんどん鈍っていくからだ。最終的にカミカザリハトは幸運にも自然界へ戻す事が出来たが、FNQワイルドライフレスキューの長年の統計で野生復帰させられる率はおよそ45%にとどまる。

よく知られたアメリカでの研究結果で、「毎年アメリカ国内でガラスなどに衝突して死亡する野鳥の数はおよそ10億羽」という衝撃的な数字がある。一年間の組織的なモニタリングで大都会ニューヨーク州でも一軒の家に年間平均47回激突しており、およそ半数が頭蓋骨骨折や頭

蓋内出血死亡していることが報告され(「鳥類学」フランク B. ギル新樹社)、ケアンズのような土地であればもっと多いのではないだろうか。だとするとケアンズ市内の住宅戸数を考えればわかには信じ難い数の野鳥が毎日死亡している事になる。ここで大きな事を言うつもりは無いが、せめて過去に激突された経験のある家庭は窓ガラスにステッカーを貼る、ウインドチャームを掲げる、観葉植物を置くなど、衝突防止策を講じて欲しい。リアルなフクロウの置物は鳥避け効果があると言う事で最近よく売られている。

タイミングはまったくまるで悪い冗談のようだが、ここまで書いた所で電話が鳴り、窓ガラスに激突して脳震盪状態のオナガテリカラスモドキを引き受けに海軍基地まで出向いてきた。バードストライクはこのように身近なものだと言う事だ。この記事を見てくれている人は恐らくケアンズ在住者がケアンズを訪問中の人だと思うが、この地域はオーストラリア屈指の、世界的にも知られる鳥類の聖地だ。その空間を彼らと共有している事はゆめゆめお忘れなきよう。

カミカザリハトの糞に含まれる種子から発芽したいくつもの双葉が庭で育っている。それは熱帯の豊穡な空気を吸って折分に生育を続け、得も言われぬ贈り物となった。ぐーちゃん有り難う、と彼が去ってから初めて名前が呼べるようになった。

今年も暑い夏がやって来ている。



太田 祐【Yu Ohta】

1979年8月22日 名古屋生まれ。
株式会社ワイバード(日本唯一のバードウォッチング専門の旅行会社)専属講師。CAIRNS BIRDING(ケアンズ野鳥の会)、FNQ WILDLIFE RESCUE(野生動物保護&リハビリ団体)、BIRDS AUSTRALIA(オーストラリア鳥学会)所属。
<http:// Cairns.nu/home/>



<野鳥ファイル>カミカザリハト

オーストラリア最大のハトで通常は山間部に多い。主食のフルーツを探して10羽程度の群れで上空を移動していく姿が時折見られ、あまり近くで見る機会は無い。ハトと言うよりはカモ類を連想させるような、大変どっしりした体つきをしている。



KEIKO MURPHY

ケアンズ在住・本誌創刊人の育児エッセイ

Vol.81

ママのため息

【自分らしく生きる】

長年の生活パターンが変わったからか、私の内面では静かに色々なことが起こっていて、何故だか体がうまく作動しない状態になった。この体験は、「生かされている」ことの重みを、否応無しに感じさせてくれている。

アップル創設者の1人、スティーブ・ジョブズ氏の死は多くの人を揺さぶった。彼は、ガンを告知されてから、iPhoneや、iPadなど、世界を塗り替えるような新製品を創り上げる。

伝説のスピーチの中ではこう語った。「自分自身の内なる声を、他人の意見によってかき乱されてはいけない。最も大事なものは、心の声、直感に従う勇気をもつことだ。内なる声、直感は君が本当にやりたいものを、なぜだか知っている。だからそれ以外のことは、すべて二の次でいいんだ」と。死に直面して、期待、プライド、恥や失敗に対する恐怖などの感情が消え失せた、とも。そして、本当に大切なことだけに命の炎を燃やして、ジョブズ氏は逝った。

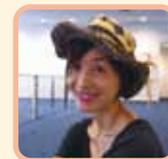
成し遂げる物事に、特別とか平凡とか大小はなくて、1

人1人が心惹かれることに従っていったとき、素敵な世の中が出来上がっていくのだと、私は思う。人間は皆、その人でしか果たせない役割を持っているから。

今の私達の環境は、あまりにも複雑で、常識や規則や経済に縛られていて、心の声はなかなか聴こえない。でも、実は自分が自分を縛っていることのほうが多いのかもしれない。「こんなことをしたら笑われるかも」「本当はやってみたくて、家族に迷惑かも」なんて。特に私たち日本人は真面目で和を尊ぶから、自分を許すことが簡単ではない。

でも、失いたくないという執着や、依存心や、周りに合わせなければいけない、など、色んなこだわりを洗い流さないと、きっと、奥底にそっと、でも熱くこだまする内なる声は聴こえてこないのだ。私は、最近よく美しく澄んだ川をイメージしている。とらわれを流して自分を解放し、自由にしてくれるような、川。残念ながら、声はまだ聴こえてこないけれど…。

いつの間にか積もってしまった、要らない感情を大人は解き放たなければならない。一方、しつらみや利害関係がな



Profile

Keiko Murphy

(マフィー恵子)

リビングインケアンズの生みの親。現在はフリー。1男1女の母。著書に「家族でケアンズ・最強ガイド」(講談社)がある。

い子ども達の心は、きれいでも真っすぐだ。やりたいからやってみる。これが好きだから時間も関係なく没頭する。言いたいことは言う。明日のことを思い煩わないし、昨日のことをクヨクヨしない。「今」だけを生きている。「自分」を生きている。

「そんなことしても意味がない」とか「そんなこと言ったら仲間はずれになる」とか、子どもに新たな気持ちの回路を作ってしまうのは大人だ。本当は子ども達から学ぶことが多いのに。

(そう考えると、小さかった頃好きだったことを思い出すのが、内なる声が響きかけになるかもしれないね)

生まれ育った環境や、今いる環境は必ずしも自由ではない。でも、本当は、自由は浄化された自分の心の中に生まれるのではないか。自分をとりまく環境の中で社会人としての責任を持ちながら、果たしたい夢に限りある時間を使いたい。そして、子ども達が、自分らしさを失わずに進んでゆける環境を大人が創れたら…。そんなことを最近強く願っています。



ジャンル別「探してた」がきっと見つかるイエローページ!

CAIRNS SHOP GUIDE

●お店はアルファベット順に並んでいます。



日本語のみ



英語のみ



RESTAURANT & CAFE

レストラン&カフェ

Al Porto Café

アル ポート カフェ
Reef Fleet Terminal 1 Spence St
☎07 4031 6222 alportocairns.com
7:00~14:00



Ochre Restaurant

オーカーレストラン
43 Shields St ☎07 4051 0100
www.ochrerestaurant.com.au
12:00~15:00(月~金のみ)、18:00~late



Onigiri Cafe Omu

オニギリ カフェ オム
Orchid Plaza 2F ☎07 4051 5195
[月~土]11:00~18:00、[日]11:30~18:00



Hi-Profile

ハイ プロファイル
Civic Shopping Centre ☎07 4051 2746
[月~水・金]9:00~17:00
[木]9:00~late [土]9:00~14:00



Barnacle Bills Seafood Inn

バーナクルビルズ シーフード イン
103 The esplanade
☎07 4051 2241
11:30~14:30、17:00~late



Paddywhacks

パディ ワックス
41A Shields St ☎07 4051 1123
11:30~15:00(月~金のみ)、17:00~late



Honeyland

ハニーランド
Orchid Plaza 1F 10:00~20:00 ☎07 4051 5561
Night Market 17:30~22:30 ☎07 4031 1809
www.brightnature.com.au



Boadwalk Cafe

ボードウォーク カフェ
Shop G2, Pier
☎07 4031 5496
7:00~late



Seafood on Reservoir

シーフード オン リザボア
Shop2/1 Reservoir Rd ☎07 4053 7708
[火~金]10:00~18:30
[土]9:00~17:00



I Rejuvenate Beauty & Relaxation Salon

アイ リジューネートビューティ&リラクゼーションサロン
30 Slipper St, Edmonton. ☎0414 209 866
http://itrejuvenatesalon.com.au [月・水・木・金]9:30~18:30
[土]10:00~16:00(毎月第1週土曜日は除く)



Casa De Meze

カーサ デ メッセ
Aplin & Esplanade 2F ☎07 4051 5550
www.casademeze.com.au
17:00~late [金・土]17:00~2:00



Star of Siam

スターオブシアム
[クリフトンビーチ店]
Shop24 ,Cliffon Shopping Village ☎07 4055 3288
12:00~15:00(土日のみ)、17:00~21:00



Naturally Me Nail and Beauty

ナチュラルミー ネイル アンド ビューティ
Night Market ☎0437 872 709 [夕方] ☎07 4051 9911
※11:00~ 予約で営業/16:00~23:00



Oiled

オイルド
4/82 Lake St ☎07 4041 4868
www.oiled.com.au
10:00~18:00



COREA COREA

コリア コリア
Orchid Plaza 2F ☎07 4031 6655
11:00~16:00、18:00~21:00
[土・日]12:00~16:00、18:00~21:00



Taj

タジ
1/77 The esplanade ☎07 4041 4090
12:00~14:00、16:30~late



ACTIVITY
アクティビティ

Fasta Pasta CAIRNS

ファスタ パスタ ケアンズ
Shields & Sheridan St ☎07 4041 0388
www.fastapasta.com.au
11:30~15:00、17:00~22:00



Tha Fish

タ フィッシュ
Pier 1F ☎07 4041 5350
www.thafish.com.au
12:00~15:00、18:00~late



AJ HACKETT CAIRNS

エージェー ハケット ケアンズ
McGregor Road Smithfield QLD
☎07 4057 7188 ajhackett.com
9:00~17:00



GANBARANBA

がんばらんば
12-20 Spence St
☎07 4031 2522
11:30~22:00(休憩なし)



HEALTH & BEAUTY
ヘルス&ビューティー

German Tucker

ジャーマン タッカー
Kuranda Therwine St ☎07 4093 7398
www.kuranda.org
9:30~15:00



BONSAI

ボンサイ
86 Lake St ☎07 4041 4313
9:30~17:30



MEDICAL
医療

Hog's Breath Café Cairns

ホグズ ブレス カフェ ケアンズ
64 Spence St ☎07 4031 7711
www.hogsbreath.com.au
11:30~14:30、17:00~late



COMACHI

コマチ
34 Lake St Palm Court 2F
☎07 4051 8132
[月~土]9:00~18:00



Cairns Tourist and Local Medical Services
ケアンズ ツーリスト アンド ローカル メディカル サービス
15 Lake St Corporate Tower
☎1800 450 110 www.citmedical.com.au
[月~金] 8:30~18:00 [土]9:00~12:00

Kani's

カニーズ
59 The Esplanade ☎07 4051 1550
www.kanis.com.au
7:00~11:00、11:30~16:00、17:00~22:00



Cool Body

クール ボディ
8,9&10 Global Palace 86 Lake St
☎07 4041 3925 www.coolbody-cairns.com
10:00~22:00



Cairns Veterinary Clinic
ケアンズ 動物病院
76 Pease St ☎07 4032 9999 担当:あさみ
www.cairnsvetf.com.au
[月~金]8:30~18:30 [土]8:30~12:00

La Fettuccina

ラ フェタチーナ
41 Shields St. ☎07 4031 5959
www.lafettuccina.com
12:00~15:00(金のみ)、17:00~late



ELIXIR

エリクサー
Orchid Plaza 1F ☎07 4051 8959
www.fefe-beauty.com [月~金]10:00~19:00
[土]9:00~19:00 [日]※予約に応じて



Cairns 24Hour Medical Centre
ケアンズ 24時間日本人医療サービス
Grafton & Florence St
☎1800 688 909 / 07 4031 8131
[24時間]

OCHA-CHA

おちゃちゃ
34 Lake St.Palm Court 2F ☎07 4051 7055
[月~土]12:00~14:30、18:00~21:00
※ランチは木曜休み



Hair Free Center

ヘアフリーセンター
27 Sheridan St. Trustee House 2F
☎07 4031 0911 www.hairfree.com.au
[火~土]予約にあわせて営業



McLeod St. Medical Interpreter Service
マクレオドストリート日本語医療通訳サービス
67 McLeod St
☎0423 762 772
[月~金]8:15~17:00 [土]8:15~11:00



LIFE & OTHERS

生活&その他

ALL DAY CAR RENTALS

オールデイ カーレンタルズ
1-62 Abbott St ☎07 4031 3348
carrentals@iprimus.com.au
www.alldaycarrentals.com.au [毎日]8:00~17:30

AMI

アミ・リアルティ
☎07 4031 2744
[月~金]10:00~18:00

CCA secondhand shop

シーシーイー
333 Mulgrave Rd Westcourt ☎07 4054 3908
cca-secondhand@bigpond.com
8:00~17:30[土]8:00~17:00[日]10:00~16:00

DJ Smith Property Cairns

ディージェーエスミス
24 Ascot AV Westcourt
☎07 4041 1214 / 0488 005 958
djsmithproperty.com.au

Frank Ianza Migration Services

フランク ランザ 移民サービス
78 Grafton St ☎07 4031 6676
www.studyliveinaustralia.com
[月~金]9:30~17:00

GTS WORKSHOP

ジーティーエス ワークショップ
15 Bollard St Portsmith
☎07 4035 3388
[月~金]8:00~16:30

Japan Auto Repair

ジャパン オート リペア
U8 170 Mayers St ☎07 4032 0912/0425 374 467
Japan_auto_repair@yahoo.co.jp
[月~金]8:00~16:30

Junk Away

ジャンク アウェイ
317 McLeod St ☎0437 112 703
http://junkaway.wordpress.com
[月~土]8:00~17:00

MAD MAX

マッド マックス
The Esplanade Night Market内
☎07 4051 4731
16:30~23:00

M.E.M REMOVALS & STORAGE

エム イー エム
218 Spence St ☎1800 003 838
www.memremovals.com.au
8:30~17:00

NAVI TOUR CAIRNS

ナビツアー ケアンズ
Shop 38, 2F Orchid Plaza Lake St
☎1300 558 800 www.navitour.com.au
[月~金]10:00~17:30 [土]11:00~16:00

Staff Solutions Australia Cairns

スタッフ ソリューションズ オーストラリア ケアンズ
2F Orchid Plaza ☎07 4051 9005
www.cairns-aas.com.au
[月~金]10:00~17:30

TOBEX

トベックス
Shop 35, 2F, Orchid Plaza ☎07 4041 1730
www.tobex.com.au
[月~金]9:00~18:00[土]10:00~14:00

Waratah Drive Child Care Centre

ウォラタドライブ チャイルド ケア センター
8 Waratan Drive, Manunda, ☎07 4053 6803
waratahadmin@netspace.net.au
[月~金]7:00~18:00

WORLD WIDE PAWNBROKERS

ワールド ワイド パウンブローカーズ
335 Mulgrave Road, Westcourt
☎07 4033 2711
8:30~17:00

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、12/9[金]です。

★お店に電話をするときは
「リビングインケアンズを見たのですが」と
伝えるとスムーズです。

月と太陽が織りなす
神秘的な光のスペクタクルを
ケアンズで見る!

2012.11.14 皆既日食

たくさんの人が見に来る予定の皆既日食。1年前の今回はまず基本の「キ」をお伝えします。



Photo/Takahiro Ito

世界注目の天文ショーまであと1年

2009年の7月、奄美大島近郊で観測された皆既日食フィーバー、覚えている方も多いのではないのでしょうか? ちょうど1年後、それがケアンズで見られます。世界中から多くの天文ファンが集まるこの大イベントにケアンズはすでにちょっぴりそわそわしています!
「日食」とは太陽が月に隠れて欠ける状態のことを言います。「皆既日食」は太陽がスッポリ隠れてしまうこと。太陽が欠ける様、月の周りがリングのように光る様子はとても神秘的で美しく、天文ファンならずともぜひ見てみたいですね。日食前後は飛行機、宿泊施設の混雑が予想されますので、日本から来られる方は早めに準備してください。
天文素人のリビケンですが、いまから勉強して事前の情報提供、当日のリポートなどもしていく予定です!

太陽が全部隠れる「皆既日食」状態を1~2分観測することが可能!

薄い青地のオビの中が皆既日食を見られる範囲、中心の青いラインが最も長く皆既日食を観測出来る場所です。話題になっているのはオークビーチ、ポートダグラス周辺。グリーン島も中心線の真下に位置しています。海岸沿いが観測の人気ポイントですが、キュランダレンジのルックアウトなど、朝日が見える場所であれば高地でも観測可能。Amarooという私有地が日食の日一般解放されるという計画も出ています。

日食観測マップ&日食タイム一覧表



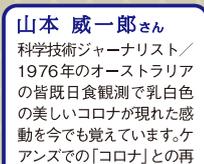
場所	部分日食開始	皆既日食開始	皆既日食時間	皆既日食終了	部分日食終了
①Atherton	05:45	06:39:34	0分26秒	06:40:10	07:41
②Babinda	05:45	06:39:22	1分16秒	06:40:38	07:41
③Cairns中心部	05:45	06:38:33	2分00秒	06:40:33	07:40
④Cape Tribulation	05:44	06:37:55	1分27秒	06:39:22	07:39
⑤Gordonvale	05:45	06:38:50	1分47秒	06:40:37	07:41
⑥Innisfail中心部	05:45	06:40:02	0分20秒	06:40:22	07:41
⑦Mareeba	05:45	06:38:45	1分40秒	06:40:24	07:40
⑧Mossman	05:44	06:38:00	2分04秒	06:40:04	07:40
⑩Oak Beach	05:44	06:38:09	2分05秒	06:40:14	07:40
⑪Port Douglas	05:44	06:38:02	2分04秒	06:40:06	07:40

日本から見に行きます! 海を超えてケアンズに来る日食のエキスパートたちはすでに着々と準備を整えています!



伊藤 崇弘さん

天体望遠鏡メーカーVIXEN
役員、ケアンズ日食観測隊
実行委員会理事 / 皆既日食は数分間に宇宙の壮大なドラマが凝縮されています! 日食グラスを使って安全に観測しましょう。



山本 威一郎さん

科学技術ジャーナリスト / 1976年のオーストラリアの皆既日食観測で乳白色の美しいコロナが現れた感動を今でも覚えています。ケアンズでの「コロナ」との再会を心待ちにしています。



天野 拓実さん

東京理科大学天文研究部所属 / 2009年7月、先輩に連れて行ってもらった奄美大島で日食の魅力にハマりました。私はコロナ未経験なので、ぜひケアンズで見てみたいと思っています!



CLASSIFIED

店舗スペース・シェア募集

ナビツアー・ケアンズ店では、店舗スペースを共有していただける企業を募集しております。業種は問いません。市内オーキッドプラザの1st Floorで、バスターミナルに面した立地条件抜群のスペースです。まずはご連絡下さい。担当:浅井 Ph:4051-9777

Friday Island Pearl Farm

南洋真珠養殖場、アシスタント募集。最北端の木曜島から3キロ離れた金曜島。一生出来ない経験保障します。3ヶ月以上働ける方。宿舍食事付 3週間の見習い期間後、給料支給。問い合わせ kazupearl@bigpond.com tel 07-4069-1268

アンティーク着物 / 帯のリメイクバック

クリスマスプレゼントにぜひ!
<http://www.kimonoatwork.com/>

Holistic Beauty School of Natural Therapies

●年始年末のお休み12/9(土)~1/15(日)
国際アロマセラピー&アロマティックメディスン協会(旧IFA)認定
大自然に癒されながら学べるロケーションで本格的なアロマセラピーが初心者からすでに資格のある方も日本語で国際認定講師から楽しく短期間で学べます。

各種アロマコースは当校のサテフィケートにプラスして国際アロマ協会からのショートコースサテフィケートも同時に取得で帰国の際の就職等に有利!

各種サテフィケートコース

【料金はテキスト、作品、サテフィケート込】

☆ハーブティアドバイザー 全1回 \$330

☆アロマ・ベビーマッサージ 全1回 \$330

☆体験・アロマセラピー(5作品)全1回 \$330

☆アロマセラピー・スキンケア(10作品)

全3回 \$825

☆アロマセラピー(化粧品等20作品)

全6回 \$1452

《アロマセラピーの資格保持者対象コース》

☆サイコ・アロマセラピー 全1回 \$330

☆妊娠&子供のためのアロマセラピー

全1回 \$330

☆アレルギーのためのアロマセラピー

全1回 \$330

★各コース随時受付(お問い合わせください)

講師:YUKO WILSON(豪州国家資格保持)

詳しくはウェブサイトでご確認下さい。

WEB: www.holisticbeauty.com.au

資料請求

EMAIL: info@holisticbeauty.com.au

TEL:0409 290 402

(月~金9:00am-1:00pm 日本語)

日本のパン作り教室

自宅でパン教室やっています。詳しくは下記へ。
<http://breadbliss.exblog.jp/>

パソコントラブル解決します

見積もり無料。OS入替え(英語→日本語)可能
Mycom Factory 0449-274-143
info@mycom-factory.com

Naturally Me Nail&Beauty

ネイル&まつげの短期講習
Naturally Me Nail&Beautyでまつげパーマ、エクステンション、ネイルの1日講習有。
ONSスカルプチャー、Gel,3D、アクセントGel、公式修了書付。2名より講習。ネイリストコース、政府認定ネイル資格コース、4日間政府認定資格習得コースは経験者のみ可。
問い合わせsales-39@hotmail.com

えびす堂

☆クーラーの季節です。首・肩の出る服は、その周辺を冷やし肩こりの原因になりやすいです。女性はキャミソールよりTシャツを着る様にしましょう。
指圧 4051-5346
☆11月・12月限定!!
ヘッド&スカルプセラピー \$15/15min
目の疲れ(日光・PC・ドライアイ)・頭の疲れをスッキリ解消!! 短時間で気分爽快!!
0413 251 193 Yuri

GTS

ツアーガイドを募集しています。
明るく接客が好きな方お待ちしています。
info@fig-gts.comまで履歴書をお送り下さい。

JTB ケアンズ

JTBツアーデスク「マイバスデスク」では、ケアンズ在住者、ワーホリ、学生さん対象に、日本のツアーや、JRバス、ハミルトン、エアーズロックツアー等を安い価格や特典ありで応援しています。お電話、ご来店をお待ちしています。
JTBマイバスデスク
場所/OKギフト2階 1800-818-072

色でわかる今の気持ち

☆ オーラソーマカラー
☆ バステル和アート体験&講座
☆ 天然石アクセサリー講座
☆ エンジェルカード
☆ リラクゼーションヨガ
お子様連れも可。子供のアート体験も開催中!
お気軽に Maki まで0403-112-116
<http://ameblo.jp/maki-happycolour/>

ボクシングジム

ボクシングジム オープン
kaimatsumoto@yahoo.co.jp

エクステ スクール開校

<2日間コース>&<独立開業コース>
ビューティーサロン Shaira Star では、まつ毛のエクステンションのスクールを開校します。詳しくはHP
<http://shairastar.web.fc2.com/>のWhat's newをご覧ください。お問い合わせ 4031-0288

KUMON

必要な計算力がつく算数、読解・作文が強くなる
ネイティブ用英語、バイリンガルの基礎を作る
日本語。どの子も伸びるプログラム。
問 4033-6404 Yuko Johnson

習字教室生徒募集

子どもから大人まで。自分にあったお手本で練習しましょう! 4053-4244 中川

ケアンズFM89.1 日本語番組オン・エア中!

毎週土曜午後6-7時、地元FMラジオ局ケアンズFM89.1では「Mika's Japanese Program」を放送中。ご意見、ご希望はFAX4053-2085(日本語)、メール mika.fujii@cairnsfm891.org(英語)まで。

着物レンタル着付け

結婚式、成人式、七五三記念写真など。
お問合わせ:ざくろ工房 4053-4244



<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 \$5+GST (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、12/9です。

★オンライン版は掲載無料です。

www.livingincairns.com.au

Cairns Tourist and Local + Medical Services +

安心と安全を最優先に、高度な医療技術を誇る

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）

●イミグレーションメディカル指定病院

ワーキングホリデーのセカンドビザ、ビジネスビザ、スチューデントビザ、マリッジビザ、永住権取得等、各種ビザ取得時に必要な健康診断を行っています。（要予約）

【診察時間】月-金 8:30-18:00 / 土 9:00-12:00

TEL 1800-450-110

日本語フリー
ダイヤル



経験豊富な医師による診断

医師

2人の開業医師は、合わせて50年以上の医師経験を誇る。そのうち26年以上の間、日本人患者さんを中心に診察を行っているプロフェッショナル。

通訳

日本語医療通訳として経験豊富。患者様の安心をモットーに真心の込められたサービスを提供。



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。

Cairns Corporate Tower, 15 Lake St.



P.17 MAP : C2



GTS WORKSHOP

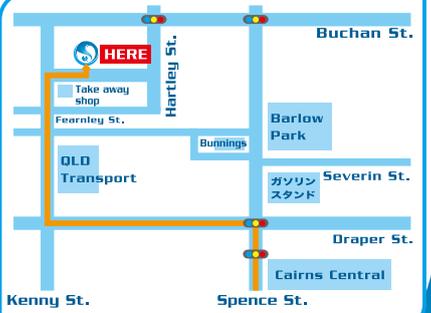
20年以上の経験を持つベテランメカニックがあなたの愛車を点検、整備いたします！

特別割引(リビケンを見たとお伝え下さい。)

- ★エンジンオイル交換 \$55 【作業時間 15分】
- ★6ヶ月 / 1万キロ毎点検 + 洗車付き \$130~
（エンジンオイル5ℓ + \$10分のオイルフィルター代）
- ★ロードワッシャー \$70

その他お気軽にお問い合わせ下さい。
修理の際の送迎致します。※シティエリアのみ

Tel: 07-4035-3388 (English) 気になることがあったらまずはお電話を！
15 Bollard St. Portsmith (QLD Transport 付近) 【営業時間】月-金 8:00~16:30

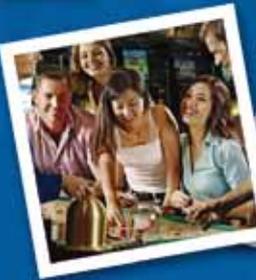


リビケン特典
車の修理の際、「リビケン見た!」で、**Air Fresher 1個プレゼント!**

P.17 郊外MAP



【オープン】
日~木曜日 9am-3am
金・土曜日 9am-5am




ギャンブルに関するお悩み(カウンセリング)は、
ヘルプライン1800-858-858まで

リーフホテル カジノ



お食事、エンターテイメント、楽しさいっぱいリーフホテルカジノ
www.reefcasino.com.au

P.17 MAP : B2

LOWEST PRICE宣言!!

ナビツアー・ケアンズ店はオプションツアー料金ケアンズ最安値を確約! *付帯条件あり、詳しくはスタッフまで
\$1ドルでも高い際には遠慮なくスタッフにお伝えください!!喜んで更なる割引をさせていただきます!

第1回ナビナビ ドッチボール&BBQパーティー&クリスマス大抽選会開催!

お問い合わせ・お申し込みはナビツアー・ケアンズ店まで!

日時: 12月17日(土) 17:00pm~

★場所: Rydges Esplanade Resort Hotel 前のビーチパレコート周辺のBBQ施設

★チーム人数: 1チーム6人一組 (当日チーム分けします)

★参加費: お一人様 \$5
※要事前予約(飲み物はBYOにてお願いします)

なんと賞品総額 1万ドル!

\$77→
\$64~

グリーン島1日クルーズ

エアロック&キングスキャニオン
キャンプツアー-3日間 \$325→
\$312!

キュランダ1日観光
スカイレール+キュランダ列車付
\$99→
\$94~

激安隊 Kenさん パロネラパークツアー
11/6, 20 12/4
秘湯インノット どちらも
温泉ツアー-12/18 **\$39~**

ナビツアーの格安携帯電話 ナビテルに新プラン登場!

Googleスマートフォン無料レンタル!

日本語メール、mixi、facebook、twitterが自由自在!

e!35プラン 月額\$35 (\$25 通話+\$250 データ通信料含む)

skype Skype無料通話 最大6時間!

e!25プラン 月額\$25 (\$15 通話+\$150 データ通信料含む)

ナビツアー・ケアンズ店

[オーキッドプラザ 2F] Shop 38, 2F, Orchid Plaza Lake St.

☎ 1-300-558800
Ph: 07-4051-9777 Fax: 07-4031-6776
cairns@navitour.com.au
www.navitour.com.au

月~金曜日: 10:00~17:30
土曜日: 11:00~16:00

P.17 MAP : C3

24時間安心サポート 日本語医療サービス

大切な体です。保険会社、旅行会社も推薦する当社にご連絡下さい。

● 通訳付き診察のご予約・お問い合わせ
☎ 1800 688 909
☎ 4031 8131

24時間日本語で対応いたします。

☺ 通訳サービス
医師と患者様との良き架け橋となるよう、双方の立場に立った通訳を心がけています。専門医での診察や、入院などの際も、トータルでケアします。

💰 キャッシュレスサービス
各種海外旅行保険会社と提携しており、対象となるケースは診察代、薬代、通訳代が全て無料。保険が無い方でも、お手軽な料金でご利用いただけます。

🏙️ メディケアの方で日本人常勤時間外診察予約ご希望の方
4052-1119で24時間予約可能(英語)
日本人常勤時間 8:30~20:00 月~金曜日 / 8:30~18:00 土・日曜日・休日

🌐 主要都市ネットワーク
主要都市に業務提携する医療機関があり、移動先、旅行中の継続治療や再診もスムーズに対応。

Cairns 24 hour Japanese medical Service

24時間オープン

ようこそ**The Dentist Cairns Dental Group**へ
318 MULGRAVE ROAD

当院では、歯科治療を安心して受けていただけますように、オーストラリアの歯科助手資格を持つ YURI が無料で通訳させていただきます。(但し、日本人助手が不在の場合もありますので、ご予約の際に必ずおたずね下さい。)
海外の歯科治療は高く不安に思われる方、まずは初診の際に当院ドクターにご相談下さい。更に日本人の皆様には治療費より10%割引させていただきます。“詰め物が取れた・虫歯”など、お口に関する事、私共にご相談下さい。

ブリスベン1800・666・019 ゴールドコースト1800・686・099 シドニー1800・355・855 メルボルン・パース1800・777・313

P.16 MAP : C6