ケアンズの「情報」と「お得」を
届けるフリーマガジン

FREE MAGAZINE
Living in
CAIRNS

リビング・イン・ケアンズ

Cairns & Great Barrier Reef
ケアンズ&グレートバリアリーフ

COUPON 割引クーポン付き

無料

www.livingincairns.com.au

CITY MAP
便利なシティーマップ付き
Check it Out!

GBR
The Great Barrier Reef
グレートバリアリーフ特集2018

クーポン使って綺麗になろう
BEAUTY & HEALTH LIFE 特集

Photo by KIRIN SEKITO

Littles

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。

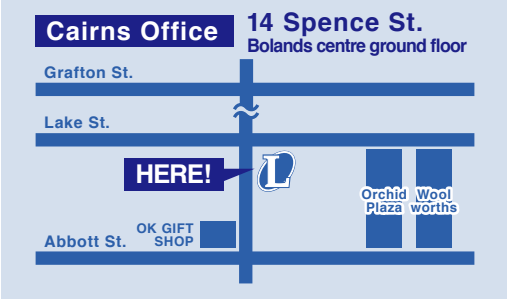
交通事故（人身被害、対物損害の両方）
●歩行者 ●自転車 ●対物 ●対人事故 ●保険請求など

労働災害 **ファームでのトラブル・被害** **ワークカバー**

07-3225-0743
0410-356-847 日本語直通
www.littles-jp.com【日本語サイト】
Email : jinfo@littles.co
LINE : LittlesJP

Brisbane Office
Riparian Plaza Level 32,
71 Eagle Street, Brisbane QLD 4000

Gold Coast Office
Shop G026, Australia Fair West,
Scarborough St. Southport



日本人弁護士

柿崎　秀一郎
Shuichiro Kakizaki

MAP : P.27 C3

AUSTRALIA OK GIFT SHOP SINCE 1975

日本の皆様へ送る
贈冬品
マンゴー宅配便

マンゴー宅配サービス 絶賛受付中
オーケーギフトショップから日本のご指定のご住所にオーストラリアマンゴーをお届けいたします。

	通常価格	特別価格
2.0kg 4~6個	$115	$110
3.3kg 6~11個	$160	$150

2月上旬～3月上旬
フロリダ出身。オーストラリアで改良されさっぱりとジューシー。マンゴーが最良の状態で到着するよう、お届け日指定ができません。

マチルバ『ケイト種』 1月末日迄 特別価格

※お届け不可能地域もございますので予めお問い合わせの上ご確認ください。 ※沖縄へは別途$16かかりますので詳細はお問い合わせ下さい。 ※マンゴーの収穫量によって期日が変更になることもございます。

www.okgift.com.au Web申込なら複数箇所へも簡単注文! CAIRNS 61 Abbott St. Cairns QLD 4870 Tel 07 4031 6144 Mail cairns@okgift.com.au

MAP : P.27 C2

CONTENTS

NO.164
JANUARY-FEBRUARY-MARCH
2018 ISSUE

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

06 トロピカル・ノース・クイーンズランド
全域マップとみどころ

09 特集
THE GREAT BARRIER REEF
グレートバリアリーフ特集2018

26 街歩きに役立つリビケン掲載ショップ一覧つき
ケアンズシティーマップ
市内散策にはとっても便利

29 特集 クーポン使って綺麗になろう
BEAUTY & HEALTH LIFE特集

35 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!

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?

43 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!

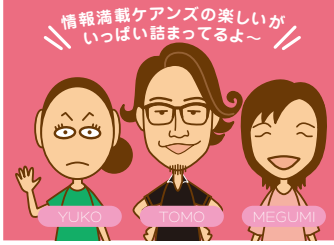
リビケン内で使用されているマークの意味

住=住所 営=営業時間 休=定休日 ☎=電話番号 F=ファックス番号 ✉=メールアドレス 🌐=ウェブサイト 料=料金

雑誌内のQRコードで、ケアンズ情報をより詳細に!

スマホでチェック!

下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。



リビケン本家HP

PUBLISHER

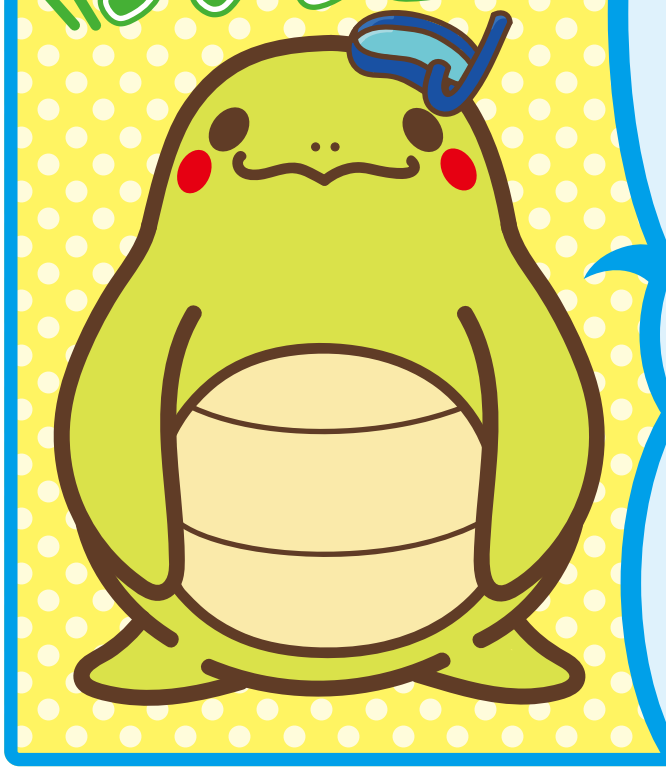
A Division Of Future Investment Group Pty Ltd

General Manager
Tomoyuki Yoshimura
Sales Executive
Yuko Kuramoto
Sales Administrator
Megumi Duggan
Design Daisuke Hayashi
Naozumi Yamaguchi
Web Mayumi Higa
Printing LOTSA PRINT AND SIGNAGE
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 cannnot 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.

トロピカルノースクイーンズランド政府観光局
公認キャラクター ケアッピ!!



ケアッピのケアンズ オススメ5つの体験

Cairns & Great Barrier Reef

オススメ01 グレートバリアリーフを楽しむ

ケアンズ周辺はトロピカルな熱帯魚が豊富。ウミガメやナポレオンフィッシュの遭遇率が非常に高いのも魅力です。泳ぎが苦手な方にはヘルメット・ダイビングや半潜水艦で魚たちに出逢えます。島、ケイ、ボンツーン、ダイビング船などいろいろな楽しみ方があるのもケアンズならでは。また、空から見るグレートバリアリーフも一生忘れない風景となることでしょう。

オススメ02 世界最古の熱帯雨林を散策

熱帯雨林は生物の宝庫!恐竜時代から変わらぬシダ、ほかの植物を絞め殺してしまうイチジク、美しいヤシ。。。マイナスイオンをたっぷり浴びたら日頃の疲れやストレスも吹っ飛びますよ。熱帯雨林と近郊の観光地と組み合わせたツアーが人気です。

オススメ03 動物たちとの触れ合い

全ての人が笑顔になってしまう「コアラ抱っこ」。定番ですがカンガルーの餌付けと並んで動物園の大人気のアクティビティです。近郊に広がるアサートン高原は野生動物の宝庫。様々なツアーで訪れることができます。熱気球で上空からカンガルー探しも素敵な体験です。

オススメ04 陽気なオージーとの出会い

とっても人懐っこいケアンズっ子。親日家で、 知らない人でも通りすがりに「ハイ!」と声をかけてきます。ツアー中だけでなく、カフェやレストラン等でコミュニケーションをとってみてください。記念撮影にも気さくに応じてくれるハズ。先住民族アボリジニの文化に触れるのもおすすめです。

オススメ05 南半球の星空観察

日本でもおなじみ、オリオン座やさそり座は逆さまに見えるのが南半球。定番の南十字星をはじめ、美しい天の川が観察できるのはケアンズの魅力。夜のツアーの楽しみのひとつです。極め付けはグレートバリアリーフから見る星空。一生の想い出になることでしょう。

LOCAL TOPIC & EVENT

Topic 01

リフレッシュキャンプ企画 福島の子供達のお話会

皆様のご協力のもと、今年の3月にも8名の福島の中学生がケアンズに来られます。福島の子供達が今感じていることや、現状を伝えてくれるお話会です。

4月1日(日)
第1部:オーストラリアと日本の歴史を学ぶお話会(日本語)
12時半～14時

第2部:福島の子供達による福島の現状のお話会(英語と日本語)
14時半～16時

★場所:Cairns Libraries 151 Abbott St CAIRNS
★WEB:www.smilewithkids.com.au
ご予約は、smilewithkids8@gmail.com
0403-112-116まで。

Topic 02

世界で1つだけのオリジナルジュエリーを!

ケアンズで有名な日本人ジュエラーTakaさんの工房がPOUCH内にオープン!熟年の職人Takaさんが生み出すオリジナルジュエリーは大変人気でリピーターも多い。今なら希望の日付や名前などを彫り込む事も出来るシルバーピンキーリングを、1日先着5本限定で$25で販売中!(通常店頭価格$60)

★電話:0431 273 559
★メール:cairns@jewellerytaka.com

Topic 03

ケアッピを探せ!当選者発表

前号の10-12月号で誌面の中に隠れていた、トロピカルノースクィーンズランド政府観光局の公認キャラクター『ケアッピを探せ!!』今回もたくさんの方々に応募して頂きました。そして、そんなたくさんの応募の中からラッキーにも当選された3名様は以下の皆さんです。

★恵美　Christensen 様
★小林　康子 様
★佐藤　登 様

『ケアッピ 』を探してくださった皆様、ありがとうございました。当選された方へは、編集部より連絡させて頂きます。

正解発表!!

P03左上
コンテンツ部分

P17左中央
どきどきツアーズ
広告部分

P23右下

Topic 04

新オプショナルツアー予約サイト「あっ!ケアンズツアー」

ケアンズのオプショナルツアーだけを集めた予約サイト「あっ!ケアンズツアー」が2018年からスタート!(公開日はリビング・イン・ケアンズFacebookにて発表)。創刊23年のリビング・イン・ケアンズ編集部が監修するこの新サイトではケアンズの旬な情報はもちろんのこと、人気オプショナルツアーを各種取り揃えています!詳しくはP.08へ。

Event 01

Japan day of Hope 2018 ～子供達の笑顔と未来を守るために～

毎年恒例となっている、チャリティーイベント『Japan day of Hope』が今年もエッジヒルステートステートスクールにて開催されます。太鼓やよさこいダンス、お琴や篠笛、空手、日本の歌、日本の食べ物、ウクレレ癒しブースや、文化体験ブースなど。

★日程:2018年3月10日(土)午前11時～午後16時
★場所:エッジヒルステートスクール・パフォーミングセンター/スポーツセンター
254 Pease Street, Edge Hill
★https://www.facebook.com/japandayofhope.kizuna/
収益はすべて福島の子供達支援へと寄付させていただきます。
当日、会場でお手伝い頂ける方(ボランティア)を募集中です。

Event 02

マリンダイビングフェア2018

「海が好き」な人には必見のイベント「マリンダイビングフェア」が、4月6日(金)～8日(日)東京・池袋サンシャインで開催。国内外のダイビング&ビーチリゾートなどの旅情報が盛り沢山。ケアンズからは、ツサダイブ、ディープシーダイバーズデン、クイックシルバーグループとマイクボールJAPANの4社が参加し、ケアンズでダイビングに目覚め、グレートバリアリーフに憑かれた売れっ子水中写真家の関戸紀倫さんの写真もブースに展示。
4月7日(土)には、ケアンズ往復航空券、ケアンズからのプレゼントなどの抽選会あり!!(要スケジュールチェック)

CAIRNS MUSEUM

ケアンズの歴史を知ろう!

受賞歴のあるCAIRNS MUSEUMはケアンズ市内中心部に位置し、
館内には4つの常設ギャラリーが設けられ、ケアンズの歴史、文化、伝統、
そして先住民が見てきた昔の風景から、現在のグレートバリアリーフへの玄関口として
発展するまでの物語などが紹介されています。
市内主要ホテルからは徒歩圏内。館内はエアコン完備で入館者は無料でWiFiが接続できます。

[住所]School of Arts Building Cnr Lake & Shields Street, Cairns [TEL]61 7 4051 5582
[mail]info@cairnsmuseum.org.au [web]www.cairnsmuseum.org.au

[入館料]大人:$10 子供:$5(14歳以下)
[開館時間]月～土 10:00～16:00 [休館日]日曜

Tropical North Queensland トロピカル・ノース・クイーンズランド

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

絶対外せない ケアンズが誇る2大世界遺産!!

Great Barrier Reef

グレートバリアリーフ

カラフルな珊瑚や魚。世界中の人々を魅了する海!

世界七不思議の一つ、宇宙から確認できる地球上でただ一つの生命体グレートバリアリーフ。気の遠くなるような年月をかけて創られた珊瑚礁と熱帯魚が舞う水中世界。

熱帯雨林エリア

Rainforest Area

多彩な植物と動物に、世界の学者も感嘆する世界最古の森

世界遺産に指定されている熱帯雨林が広がるのは、ケープトリビュレーションや、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。

他にも見所盛り沢山!

ビーチエリア

Beach Area

ヤシの木が揺れる、南国のイメージそのものの美しいビーチ

地元の人に人気の静かなビーチや手つかずのビーチ、スパが点在するパームコーブ、海外のセレブも頻繁に訪れるポートダグラスなどリラックスできる場所がたくさん。

Cairns City

ケアンズ・シティ

国際空港があり、全てのエリアへの玄関口となるトロピカルシティ

空港からシティ中心までは車で10〜15分。徒歩で回れるくらいの小さな町ですが、ショッピングもお食事も選択肢はいっぱい。

Atherton Tablelands

ケアンズ高原

なだらかな丘が続く高原地帯は、数々の食品の産地

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。

ケアンズに特化したオプショナルツアー予約サイト

あっ！ケアンズツアー

近日公開！お楽しみに！

なぜ？「あっ！ケアンズツアー」がいいの？

実 績

ケアンズを知り尽くした創刊23年のリビング・イン・ケアンズ編集部が監修！

安 心

ケアンズ在住の日本人スタッフが迅速丁寧に対応します！

お 得

他社さんにも負けない低価格にてオプショナルツアーを販売！

グリーン島クルーズ

キュランダ観光

パロネラパークツアー

ケアンズの人気オプショナルツアーを各種取り揃えています！詳しくは

あっ！ケアンズ　検索

The Great Barrier Reef

GBR

グレートバリアリーフ特集2018

DIVING ON THE GBR
あなたの好みにあったダイビングプランを選ぼう！

WHAT'S GREAT BARRIER REEF?
GBRって何！？

RESTAURANTS&CAFE IN CAIRNS
ダイバーにおすすめの飲食店

DIVE SHOPS IN CAIRNS
ケアンズおすすめダイブショップ

ACCOMMODATION IN CAIRNS
ダイバーにおすすめの宿泊施設

OPTIONAL TOURS IN CAIRNS
ダイビングだけじゃない！ケアンズの人気オプショナルツアー

FREE TIME IN CAIRNS
ダイビングをしない日の過ごし方

Diving on the GBR

あなたの好みにあった
ダイビングプランを選んじゃおう！！

日帰りのデイトリップなら、ケアンズのリゾートホテルで滞在をし、観光やショッピングも楽しみながらダイビングが可能。また宿泊船の場合は日帰りでは行くことのできない「リボンリーフ」、「オスプレイリーフ」や「コーラルシー」で潜ることができちゃう!

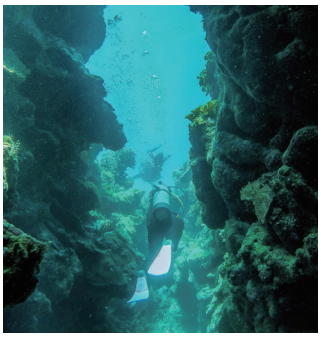
ケアンズを代表するクルーズ会社 “クイックシルバー社”のSILVER SERIESならグレートバリアリーフの最東端（ケアンズ発）と最北端（ポートダグラス発）の両方が楽しめる。その日の天候や海のコンディションに合わせ、数あるポイントの中から最適なダイビングスポットへとご案内。

TEL:+61 07 4044 9944
WEB:www.silverseries.com.au

GBRの玄関口「リーフフリートターミナル」。建物内のチェックインカウンター又は船上にてチェックイン。
※各船によって異なります。

Photo by KIRIN SEKITO

SEILVER SERIESで訪れるアウターリーフのポイントにはダイナミックなドロップオフも!



ケーブなどの地形ポイントもあってバラエティ豊かな海中景観が楽しめちゃう!

キャベツコーラル（和名:リュウキュウキッカサンゴ）をはじめ多種多様なサンゴ礁を見ることが出来る。

Photo by KIRIN SEKITO

最新鋭のT6号は定員120人乗りのボートを60名様に限定し、より快適に!より優雅に!

Photo by KIRIN SEKITO

TUSA Dive T6

温水シャワーや広々としたデッキ、水面と同じ高さのプラットフォームなどダイバーが1日快適に過ごせるようにデザインされ、のんびりとゆったりと最高の1日を過ごせること間違いなし!

MAIL:jp-info@tusadive.com（日本語可）
TEL:+61 4047 9101　WEB:ww.tusadive.com

「リーフクエスト号」は世界遺産グレートバリアリーフにある数あるダイビングポイントより、その日のベストポイントへご案内!
2017年に就航されたばかりの最新艇「アクアクエスト号」では日帰りでグレートバリアリーフの最北端ダイビングが楽しめる!

MAIL:japan@diversden.com.au（日本語可）
TEL:+61 07 4046 7333
WEB:www.diversden.com.au

Photo by KIRIN SEKITO

天候や海のコンディションを見て、その日のベストポイントへ皆様をご案内♪

GBR 1DAYスケジュール(ケアンズ編)

7:00-7:40	ホテルより出発(送迎付きの場合)
8:00-8:30	チェックインカウンター又は船上にてチェックイン。出港までモーニングティーのサービス。
9:50-10:00	ポイント到着後1本目のダイビング(3ダイブ希望の場合はここで2本目のダイビング)
12:00-12:45	ランチタイム(ビュッフェ式スタイル)
12:45-13:00	2本目のダイビング(又は3本目)終了後ケアンズに向けて出発
16:00-16:30	ケアンズ帰港 乗船スタッフに見送られて解散
16:30-17:30	送迎サービスのある方は各ホテルへ。

Photo by KIRIN SEKITO
ダイビングボートに乗船

Photo by KIRIN SEKITO
ランチタイム

Photo by KIRIN SEKITO
別のポイントへ移動

Photo by KIRIN SEKITO
船内でのモーニングティー

Photo by KIRIN SEKITO
さぁ!待ちに待ったGBR!

乗船スタッフがお見送り

充実した船内

エントリー&エグジットがしやすい半水中のプラットフォームはアクセスが簡単!

1

2

3

Photo by KIRIN SEKITO 4

Photo by KIRIN SEKITO 5

1.出港前のモーニングティーと一緒に提供される軽食。
2.広々とした船内はどのスペースにもゆとりがあって、とっても快適。
3.器材がレンタルだから、手ぶらで気軽にダイビングができる!
4.各船には見晴らしが良いサンデッキが。日焼け止めはMUST!
5.船内には淡水でかつ温水のシャワーを完備。これがあるだけで一日の快適度がぐんと上がるよね♪
※各船によって内容が若干異なります。

フレンドリーなスタッフ

各船には日本人スタッフはもちろんのこと、フレンドリーなスタッフが乗船しており、高いスキルと素敵な笑顔でGBRダイビングツアーを120%楽しませてくれる!

Photo by KIRIN SEKITO

Photo by KIRIN SEKITO

GBRを満喫できる船上泊ダイビングトリップ

PRODIVE CAIRNS

スキューバ プロ号

スキューバープロ号は火曜日を除く毎日、2泊3日のトリップを運行しています。(土曜日出発には日本人スタッフが乗船)アウターリーフのベストダイビングポイントをめぐる人気宿泊船。
詳しくはwww.prodivecairns.com.au

SPIRIT OF Freedom

スピリット オブ フリーダム号

GBRの超外洋!本格宿泊クルーズ船"スピリットオブフリーダム"毎週月~木の3泊ツアーと木~月の4泊のツアーがあり、片道セスナ機で利用の豪華ツアー。また両方を組み合わせた月~月の7日間TRIPもあり。日本人STAFFも毎TRIP乗船しております。
詳しくはwww.spiritoffreedom.com.au

ocean Quest

オーシャンクエスト号

オーシャンクエスト号は毎日出港!最大48名のダイバーに快適な宿泊クルーズを提供しています。船上から眺めるGBRの朝日、夕日、そして夜空を眺め、心行くまでダイビングが楽しめる。
詳しくはwww.diversden.com.au

GBRって何？

世界中のダイバーを魅了し続けているグレートバリアリーフ。そんなGBRの魅力を一挙ご紹介。

WHAT'S THE GREAT BARRIER REEF?

自然界の新世界・七不思議の一つと言われるグレートバリアリーフは、クイーンズランド州の沖2300kmに渡って広がるエリアで、2900以上のリーフ、そして約940の島が集まる世界最大のサンゴと島の集合体のこと。宇宙から地球を見た時、唯一形を見て取れる自然現象としても有名。また、リーフは様々な海洋生物の生息地でもあり、400種以上のサンゴ、1500種以上の魚、200種以上の鳥、そして数えきれないほどの無脊椎動物や甲殻類たちの棲みかとしても知られている。ケアンズは、そんな沢山、かつ珍しい生物たちを追い求め毎年、多くのダイバーたちが世界各国から集まる世界遺産グレートバリアリーフの玄関口となっている。

01 コーラルシー Coral Sea

オーストラリア、パプア、ソロモン、バヌアツなどに囲まれた外洋をコーラルシーと呼ぶ。ケアンズから行くポイントは、船上泊をするダイブクルーズでオスプレイリーフやホルメスリーフなど。透明度が高く、大物の期待大。

Photo by:TUSA Dive

02 グレートバリアリーフ Great Barrier Reef

大陸棚で水深20m~50mと比較的浅いリーフが点在。まさに「バリア(防波堤)」として通年潜ることが出来る環境を作ってくれている。日帰りトリップでも外洋と内湾の要素を備えたユニークな海域に行けて満足度満点な海域。

03 GBRの島々 Islands

ケアンズ近海の島と言えば何といってもグリーン島。もともとサンゴ礁からできた島に植物が育ち、熱帯雨林となったとても珍しい生態を持つ島。マクロや幼魚など可愛いもの、小さいもの好きダイバーにおススメのポイントが点在。

GBRの年間2大イベント

ミンククジラ:(5月下旬～8月上旬)子育てのために南極大陸から北上するドワーフミンククジラとシュノーケリングできるツアー。**サンゴの産卵:**(10月下旬～12月上旬)水温が上がる初夏の満月の前後。年によって時期が異なるので要チェック。サンゴのタイプによって産卵の種類も様々。

Photo by: TUSA Dive

Photo by: TUSA Dive

GBRを思いっきり楽しむために

ミンククジラやサンゴの産卵以外にも年間を通じてイベントいっぱいのGBR。ここにあげた以外にも沢山の見所があるので、常に地元情報、ダイビング催行会社のホームページなどで最新情報チェック。

GBR Seasonal Calendar

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
					ミンククジラ				サンゴの産卵		
						ザトウクジラ					
ジンベイザメ									ジンベイザメ		
	マンタ							マンタ			
4月～8月:透明度が良いシーズン 9月～3月:GBRのベストシーズン(平均透明度15m～)									いろいろな魚の幼魚と成魚両方が見れる時期		
水温 28℃	水温 29℃	水温 29℃	水温 27℃	水温 26℃	水温 24℃	水温 22℃	水温 22℃	水温 24℃	水温 24℃	水温 27℃	水温 28℃

VIVA!GBR!僕らの大好きなGBR!

「GBR最高！」「俺はGBRで働いてる！」「GBRで潜るんだ！」などとケアンズに来れば一度は耳にするこのワード「GBR」これは(GREAT BARRIER REEF)の頭文字をとって多くの地元の人や現地で働くプロダイバーや何度も訪れたことがあるGBRを愛する者からはそう呼ばれている。あなたもきっと耳にしたことがあるだろう、世界最大の珊瑚礁Great Barrier Reefを。世界最大と言っても珊瑚礁にあまり知識がない方にはあまり「世界最大」という言葉はピンとこないかもしれない。そこでズバリ説明しちゃうとGBRはブリスベン付近から北はパプアニューギニア付近まであり、長さは実に日本の本州の1500kmの長さを超える2600kmにも及びます。あの、映画の「ファインディング・ニモ」のモデル地ともなっていたりと毎年世界中から多くの観光客が訪れてその美しさを一目見るためにケアンズから日帰りボートなどでGBRに行き、ダイビングやスノーケルなどを楽しむことができる。

PROFILE
Kirin Sekito 自然写真家 関戸 紀倫
https://www.wildkirinphotography.com

ケアンズでダイビングインストラクターとして活動後、帰国前に3ヶ月間かけて一人でオーストラリアの海岸線に沿ってその大自然を撮影しながら一周。帰国後はフリーランスとしてダイビング雑誌など水中をメインに世界中を撮影している写真家。2018年マリンダイビングフェアではGBRブースにて写真展を開催予定！

RESTAURANTS & CAFE IN CAIRNS ダイバーにおすすめの飲食店

Cairns & Great Barrier Reef ケアンズ&グレートバリアリーフ
ケアンズ観光局
https://www.facebook.com/CairnsJP/

DAY TIME

Coast Roast Coffee

エスプラネードの朝早くから営業しているカフェ&レストラン。美味しいコーヒーもさることながら、人気メニューのハンバーガーはオーストラリア産和牛(WAGYU:ワギュウ)を100%使用しており、肉厚でとってもジューシー!肉の旨みを最大限に感じることができる一品。日本人スタッフも働いているので安心してオーダーができる。

早朝から営業しているからダイビング前の腹ごしらえに◎

住所:7 Esplanade, Cairns City

AL Porto Cafe

リーフフリートターミナルの目の前にあり、グレートバリアリーフ行きのツアー前に立ち寄るには最適!名物のパンケーキは是非お試しあれ!

住所:1 Spence St, Cairns City

Jaffle Head

人気急上昇中のホットサンド。中身は、オーストラリアならではの物を中心としたこだわりの食材で、種類が豊富なのも嬉しい。

住所:39-49 Lake St, Cairns City

Wharf ONE Cafe

目の前は海という抜群のロケーションで、潮風を浴びながらゆったり過ごすことができる「海カフェ」。メニューも豊富で旅行者やローカルでいつも賑わう。

住所:Wharf Street, On Trinity Wharf, Cairns City

Waffle & Puff

ナイトマーケットの人気デザート店Waffle & Puff。一番人気は美味しいアイスクリームと高級チョコレート、ヌテラの最強コンビネーション。

住所:Cairns Night Markets

Cock & Bull

ビリヤードやスロットマシンがレストラン内にある典型的なオーストラリアンパブ。ボリューム満点なパブ料理がリーズナブルな価格で食べられる地元民御用達のお店!

住所:6 Grove St, Cairns North

La Fettuccina

イタリア系移民の多いケアンズには、おいしいイタリアンレストランがいっぱい。その中でもローカルに長年愛されているLa Fettuccinaは必食の価値あり!

住所:41 Shields St, Cairns City

Prawn Star

ケアンズマリーナの桟橋に浮かぶ船、実はレストラン!船上にはテーブルがあり、その場で海老、牡蠣、サーモンなどの新鮮なシーフードが食べられる。

住所:Marlin Marina, E31 Berth, Pier Point Rd, Cairns

The Pier Bar

種類豊富なお酒が楽しめるのは勿論、料理のクオリティーの高さも必見!優雅なひと時を過ごすなら、お洒落で雰囲気のいいピアバーで。

住所:1 Pier Point Rd, Cairns City

NIGHT TIME

The Cotton Club

ケアンズで人気のナイトクラブ「The Woolshed」の1階にあるパブ風レストラン。オーストラリアらしい500グラムもある巨大ステーキや、定番のフィッシュ&チップス、ピザなどがリーズナブルな価格で食べれる。バーカウンターには数多くのお酒が並び、地元オージーや旅行者で賑わう。

食事もお酒も両方楽しめるから、ダイビング後の打ち上げ場所には最適!

海から帰った後は冷た〜いビールでまずリフレッシュ!

色々頼んで大人数でシェアして食べるのがおすすめ!

住所:24 Shields St, Cairns City

DIVE SHOPS IN CAIRNS
ケアンズおすすめダイブショップ

Pro Dive Cairns Dive Store

QLD州で唯一のSuunto認定販売・点検、修理のお店。電池交換や機能点検を有資格者のマサさんが責任もってやってくれる日本人ダイバーの強い味方。ダイビング器材の種類、サイズも豊富なうえGO PROとアクセサリーの取り扱いも有。

住所:Cnr Grafton St & Sheilds, Cairns City

TUSA Dive Shop

市内にショップがあるので、お買い物ついでに立ち寄ることができる。ショップ内にはマスク、フィン、ウェットスーツなど各種ダイビンググッズが揃う。またツアーデスクも常設されているので、ダイビング以外のオプショナルツアーの予約も可。

住所:Cnr Esplanade & Shields St, Cairns City

Deep Sea Divers Den

ケアンズ市内中心部から徒歩20分ところにあり、ショップ内には広々とした自社プールを所有しているのでトレーニングからダイブトリップまで一貫して専用施設&ダイビングボートで受講できるのが大きな魅力。

住所:319 Draper St, Parramatta Park

DIVE 7 SEAS

日系旅行会社のオフィスやアジア系のフードコートなどがあるオーキッドプラザ内にオフィスを構え、日本人スタッフが日本語で対応をしてくれるのでとっても安心。

住所:41/58 Lake St, Cairns City

ACCOMMODATION IN CAIRNS ダイバーにおすすめの宿泊施設

ケアンズ観光局
https://www.facebook.com/CairnsJP/

予算別 ケアンズの異なるタイプの宿泊施設

【コンドミニアム】
1泊1部屋$170前後(1ベッドルーム)

リビングやキッチンが備えられた宿泊施設

【スタンダード】
1泊1部屋$150前後

館内設備が充実し、快適な滞在ができるホテル

【エコノミー】
1泊1部屋$100前後

施設や設備は標準的で経済的なホテル

【デラックス】
1泊1部屋$200前後

立地が良く、ケアンズを代表する豪華ホテル

Mantra Trilogy マントラ トリロジー

コンドミニアム

市内中心部にあるコンドミニアムタイプの宿泊施設で、部屋内にキッチンや冷蔵庫、洗濯機などが備え付けされており長期滞在にオススメ。

住所:101-105 Esplanade, Cairns QLD
電話:(07)4080 8000
メール:trilogy.res@mantra.com.au

Cairns Queens Court ケアンズ クイーンズコート

エコノミー

リーズナブルな価格なのにもかかわらずホテル内は清潔でとてもキレイ。コンチネンタルタイプの朝食が料金に含まれているのも嬉しい!

住所:167-171 Sheridan St, Cairns North QLD 4870
電話:(07)4051 7722
メール:reservations@queenscourt.com.au

Southern Cross Atrium Apartments サザンクロス アトリウム アパートメント

コンドミニアム

買い物に大変便利な大型ショッピングセンターのすぐ隣にある南国雰囲気漂う人気のコンドミニアムタイプの宿泊施設。

住所:3/11 Water St, Cairns City QLD 4870
電話:(07)4080 2700　メール:info@southerncrossapartments.com

Holiday Inn Cairns Harbourside ホリデーイン ケアンズ ハーバーサイド

スタンダード

エスプラネード沿い面したホテル内にはレストランやプールを完備。各客室にはバルコニーが付いており、ケアンズ市内中心部への無料シャトルもあり。

住所:209-217 The Esplanade, Cairns City QLD 4870
電話:(07)4080 3000
メール:hicairns@ihg.com

Hilton Cairns ヒルトン ケアンズ

デラックス

ウォーターフロントの絶好のロケーションを誇り、リーフフリートターミナルまでは徒歩3分と市内中心部に位置するラグジュアリーホテル。

住所:34 Esplanade, Cairns City QLD 4870
電話:(07)4050 2000
メール:reservations.cairns@hilton.com

OPTIONAL TOURS IN CAIRNS

ダイビングだけじゃない!ケアンズの人気オプショナルツアー

グリーン島

ケアンズで最もポピュラーな観光地「グリーン島」ではシュノーケリングやグラスボトムボートなどが楽しめる。シーウォーカーなどのアクティビティもおすすめ!

Great Adventures

コアラ抱っこ

オーストラリアと言えばコアラ!ケアンズ市内カジノの屋上には室内動物園があり、市内にいながらコアラ抱っこ写真を撮ることが出来る。

Cairns ZOOM and Wildlife Dome

スカイダイビング

オーストラリアで最も高度の高い14,000フィートからの落下で眺める美しいグレートバリアリーフと熱帯雨林の絶景はただただ圧巻!

Skydive Cairns

ディナークルーズ

船上からは夕焼け色に染まる街、満点の星空、ケアンズ市内の夜景と見どころ盛り沢山!ディナーは海老や牡蠣を含む豪華バイキングが食べ放題!

Spirit of Cairns

ジャプカイ

オーストラリア先住民アボリジニの文化を体験できるテーマパーク。夜のディナーショーでは迫力満点のパフォーマンスを見ることが出来る。

Tjapukai Aboriginal Cultural Park

キュランダ観光ツアー

スカイレール、キュランダ鉄道、アーミーダックなど内容盛りだくさん!充実度100%のキュランダ観光ツアーならドキドキツアーズにお任せ!

DOKI DOKI TOURS

FREE TIME IN CAIRNS

ダイビングをしない日の過ごし方

ケアンズはダイビング以外にも見どころがいっぱい!

市内中心部には人工のプール「ラグーン」が無料開放されていて、誰でも泳ぐことが出来る!また毎週土曜日の8時〜14時にはラグーン前でマーケットが開催され多種多様な品物が並ぶ!

ナイトマーケット

夕方からオープン!夜は23時まで!

サタデーマーケット

ローカルが作るアクセサリーなどが人気!フレンドリーなオージーと触れ合おう!

カジノ

無料のコーヒーや紅茶が飲める!

オーストラリア生まれの人気アクセサリー"BICO"。ケアンズの文字刻印が入った限定品などが人気!

日帰り最北端エイジンコート＆オパールリーフへは、毎日催行！
これぞ、Theグレートバリアリーフへ御案内します!!

DIVE GREAT BARRIER REEF CAIRNS AUSTRALIA 7 SEAS

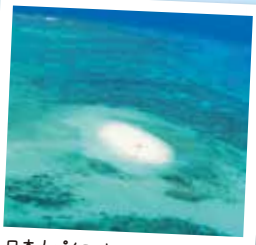
DIVE 7 SEAS ダイブセブンシーズ　WEB:www.dive7s.com　ツアーの詳細はWEBでCHECK!　GBR SCUBA COLLEGE　Mike Ball Dive Expeditions AUSTRALIA JAPAN

Shop41 Orchid Plaza, 58 LAKE Street Cairns QLD4870　Email: dive7s@dive7s.com　Phone +61 (07) 4041-2700

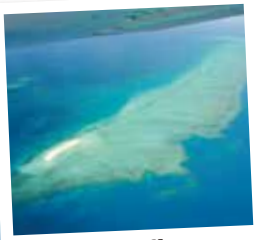
MAP : P.27 B1

MAP : P.27 B2

日帰りクルーズで大人気の
グリーン島を上空から



日本人パイロットのヒロ君
オススメの「ブラソフケイ」



白砂州がとても綺麗な
ミコマスケイ

グレートバリアリーフ遊覧飛行

世界遺産

FLY SEA EAGLE

関西テレビ よ~いドン
「となりの人間国宝さん」で
取り上げられました。

左から日本人パイロットヒロさん、
新人イケメンパイロットのケンさん、
笑顔が素敵オーナーのカールさん、
美人女性パイロットのロージーさん

ケアンズに来たら
必見のコアラリーフ!

FLY SEA EAGLE
CAIRNS AUSTRALIA

フライ シー イーグル
FLY SEA EAGLE TEL.0448-531-704(日本語可)
http://www.seaeagleadventures.com
AOC:LA&AM Matthews Pty Ltd
ご予約・お問い合わせ scenictrans.au@gmail.com

ケアンズに長く住んでいるけど、そう言えば空から
グレート・バリア・リーフを見たことがない方!
「ローカル割あります」
※ご参加の際にID(AUSの免許証、学生証やメディケアなど)が必要です。

ケアンズ現地オプショナルツアー 満足度ランキングNo.1

高所恐怖症なので少し不安になりながら参加しましたが、ガイドさんのきさくで親切な対応のおかげで安心してセスナに乗り込むことができました。乗ってみると景色が美しすぎて高所恐怖を思い出すヒマもありませんでした。とにかくケアンズに来たらぜひぜひ参加してほしいツアーです。空の青、海の青、きれいなサンゴ礁、そして元気いっぱいの太陽と雲を近くで感じ、まるで鳥になったようでした。

大満足です。帰国便が11時だったので多少心配ではありましたが全く問題なし。ホテルまで迎えに来てくれただけでなく、遊覧飛行中は荷物全て預かって頂き、そのまま空港まで送ってくれました。素晴らしい景色に、安全なフライト。旅行の最後に最高の思い出ができました!

ダイビングで水中世界を堪能した後は遊覧飛行で空からグレートバリアリーフを眺めてみては?

ダイビング後、飛行機に搭乗するまでの待機時間

1日1回のダイビングのときには12時間以上、2回以上潜ったときには18時間以上あけることをDAN(Divers Alert Network)は奨励しています。参照:PADIのホームページより

MAP:P.28 J1

ケアンズでダイビングをするならHISにお任せ!

翌日の日帰りダイビングが、前日の17:30まで申込み可能!
※空席がある場合のみ　※アクアラウンジでの申込みに限る

安心の
日本語案内!

web予約は

各社多数のプランを取り揃えています!

QUICKSILVER GROUP SILVER SERIES
クイックシルバーグループ　シルバーシリーズ

ケアンズを代表するクルーズ会社"クイックシルバー社"のSILVER SERIESならグレートバリアリーフの最東端(ケアンズ発)と最北端(ポートダグラス発)の両方が楽しめる。その日の天候や海のコンディションに合わせ、数あるポイントの中から最適なダイビング&シュノーケリングスポットへとご案内。

TUSA DIVE
ツサダイブ

ダイビングとシュノーケリングのために設計された最新鋭のボートで行くGBR日帰りクルーズ。温水シャワーや広々としたデッキ、水面と同じ高さのプラットフォームなどダイバーが1日快適に過ごせるようにデザインされ、ボートの最大定員120名だが、乗船されるお客様の快適さを優先し、1日60名様限定となっている。

DEEP SEA DIVERS DEN
ディープシーダイバーズデン

ケアンズ発の「リーフクエスト号」は世界遺産グレートバリアリーフにある数あるダイビングポイントより、その日のベストポイントへご案内!2017年に就航されたばかりの最新艇「アクアクエスト号」はポートダグラス発の日帰りクルーズでグレートバリアリーフの最北端ダイビングが楽しめる!

DIVE 7 SEAS
ダイブセブンシーズ

ダイブセブンシーズの一番人気の日帰りツアーで、グレートバリアリーフの中でも屈指の美しいサンゴ礁を誇る最北端エイジンコートリーフエリアでダイビング。ホテルの往復送迎からクルーズまで一日中、日本人ガイド兼インストラクターが一緒なのでとっても安心!

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.27 C3

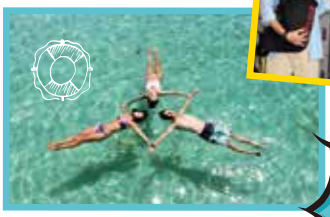
ケアンズに来たなら グリーン島 GREEN ISLAND MUST DOな3つの理由

泳げなくても大丈夫!! 楽しみ方は無限大

サンゴの砂から出来たグレートバリアリーフの島々の中で唯一、熱帯雨林が楽しめるグリーン島。マイナスイオンたっぷり。

海外だと特に荷物を置いておくのは心配。そんな心配もグリーン島ならコインロッカーがあるので安心。思いっきり遊べちゃう。

とにかく便利!! 充実ファシリティー



透明度抜群の海だから撮れる、空中に浮いたような不思議な写真。海に浮かんでいるだけで癒されるぅ〜

これが世界遺産! 最高に綺麗なBeach

＼グリーン島、人気のアクティビティ!!／ Parasailing

パラセーリング

Parasailing Green Island

大空を「飛ぶ」体験!上空50mまでフワフワと舞い上がり、鳥になった気分。エメラルドブルーの海と、緑に輝くグリーン島の美しい景色を空から眺める贅沢なものはほかにないね!着替えずにそのままの格好でOKなのも嬉しい。

イヤッホー!! 風が気持ちよくて最高!

世界遺産のグレートバリアリーフを一望できる空からの眺めは最高。言葉では言い表せないほどの感動体験です。→

←陽気なスタッフと共に笑いのひと時。船上で一緒にハイち〜ず。ボートにも乗れるのでスピードも楽しめます。

お問い合わせ Parasailing Green Island

グリーン島行きの船内またはグリーン島桟橋先端のカウンターにて受付可能。当日申し込みもOK!
TEL : 0499-666-888　mail : info@giparasail.com

MAP : P.27 B2

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!

vol.31

ダイビングしたことない人も、ハマッ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/PADIダイブマスター&インストラクターコース開催中!
TEL:0466-433-039
Facebook:@ScubaExpertAustralia

普段は大人しいゴマモンガラ

攻撃モードのお母さん

写真協力／Satoshi Kajimoto

Profile
梶本　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

夏季限定、水中魚雷にご注意を!

夏の産卵期に水中世界を安全に楽しむためには、多大なる配慮が必要です。ルールを無視したり、配慮が足らなかった場合、思わぬ痛手を負うこともあるのです。今回は産卵期に豹変する夏季限定の水中魚雷、“ゴマモンガラ”についてお話していきましょう。ゴマモンガラは、フグ目モンガラカワハギ科に属する魚です。幼魚の時期は体表に胡麻のような黒い斑点がある事が名前の由来のようです。沖縄では“ガーハジャー”と呼ばれています。英名ではTitan trigger fish。ギリシア神話に登場する巨大な身体を持つ神タイタンと第一背鰭が銃の引き金のように見える事からトリガーフィッシュと名付けられました。モンガラカワハギ科では最大種で体長75cmにも成長します。インド洋、西太平洋の珊瑚礁沿岸に生息し、強い顎を使って主に甲殻類、貝類、ウニやサンゴなど硬いものを好んで食べます。サンゴを「ガリガリ」と噛み砕き、水を吹きかけて砂や小石を飛ばしながら餌を採る姿には誰もが驚かされます。上顎の左右にある黒い模様が口髭に見えることから、出歯でチョビ髭のおじさんに見えるのが愛嬌です。ところが水温が上昇する産卵期を迎えると、泣く子も黙る水中魚雷に豹変するのです。一度スイッチが入るとコントロール不可・・・噛み付き、頭突き、なんでもありです。顎が異常に強いため、噛みつかれるとスーツの上からでも外傷を受けます。水底のサンゴのがれきや砂上にすり鉢上の巣を作って産卵し、卵を守ります。通常、雄が卵床を守り、雌が見張り兼襲撃係を担当します。水底に2匹いる場合は特に注意が必要です。背鰭棘条部、恐怖のトリガー(引き金)をおっ立てた場合、または目が合って険悪なムードが漂った場合には、足ヒレを前方に突き出し囮にし、後ろ向きに泳ぎ始めましょう!最低でも15mは気を抜かないこと、背中を向けて逃げてしまうと後ろからの攻撃はかわせませんよ!水底の卵床から逆円錐形にテリトリーを持つ事から、上方に逃げると何処までも追い掛けてきます。水中生物が支配する水中世界を覗き見るということは隠れた危険性も多いのです。邪魔にならぬよう観察するための知識やテクニックを身につけるのもダイバーの心得のひとつですね!!

ケアンズを代表するヨット、Ocean Spirit号。その大きさは圧巻。

船の上がとにかく快適

全長32mの大型カタマランヨット「Ocean Spirit」号は、船内もデッキも広々で快適。青空の下、無料でサーブされるコーヒーと軽食をもってサンデッキへ。ケアンズ沖を滑るように走るヨットの上でモーニングティー、贅沢な一時。

真っ青な空に広がる真っ白なヨットの帆。Ocean Spirit号ならではの気持ちいい風景。

フレンドリーで頼れるスタッフ

船には日本語を話せるスタッフがいるから、とっても安心。その日のタイムスケジュールや砂洲での注意事項、シュノーケル道具の使い方など詳しく教えてもらえます。分からないことは、ドンドン質問して心配事は全部解消、快適な一日を過ごしましょ♪

Ocean Spiritで行く Michaelmas Cay

思いっきり楽しむ

絶好のロケーションで頂くランチ

ランチは船の上での豪華バッフェ。味付けも日本人好みでどれも美味しい!サンデッキに出れば、目の前には真っ白な砂浜とコバルトブルーの世界遺産グレートバリアリーフが広がる絶好のロケーション。いつもとは違う格別なランチを堪能。

いつもと違う休日

アクティビティも豊富

シュノーケリング、半潜水艦などアクティビティーも色々。なかでもアクティブな方にはダイビングがおススメ。ライセンスを持っていなくてもインストラクターと潜る体験ダイビングも出来るので、是非チャレンジ!!足のつくビーチからのスタートだから安心です。

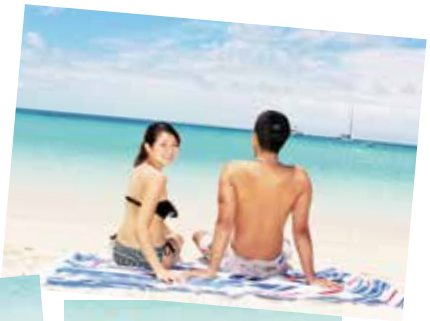
01/クマノミだってこんな目の前で見れちゃいます。

02/クマノミの赤ちゃん。ヒラヒラ泳ぐ姿が可愛い。

03/デバスズメダイの群れ。降り注ぐ太陽の光に反射してキラキラとキレイ。

幻の砂浜で過ごす極上の一時

とにかく美しい白砂で出来たMichaelmas　Cay。眩しい砂浜とサンゴ礁が織りなすコバルトブルーのコントラストは1日見ていても、まったく飽きることがありません。ビーチで、のんびり日光浴。暑くなったら、水に浸かっておしゃべり。非日常的な時間を過ごせること間違いなし。



シュノーケリングも外せないアクティビティーの一つ。人気者のカメにも高確率で出会えます。泳ぎが苦手な方でも、ライフジャケットを借りられるので安心。

どこまでもロマンチックな一日

帰りの船の中では、なんとシャンパン1杯無料で頂けるという至れり尽くせりのサービス。夕日を見ながら、ヨットの上で乾杯!これぞ、豪華クルーズならでは。

MAP:P.28 I3

MAP:P.27 B4.D3

市内中心部の動物園

オーストラリアと言えば
コアラだよね♡
絶対におおすすめ!

限定クーポン01
コアラ抱っこ写真
$25（通常$27）
※動物園の入園は
含まれておりません。

限定クーポン02
コアラ抱っこ写真＋動物園入園
なんと!
$35
※通常$24の入園料が
「写真+入園」のセットプランだと、
コアラ抱っこ写真の料金に
たったのプラス$10追加
（約800円）で動物園に入れる!

市内中心部にある大人気アクティビティ!
アスレチックアドベンチャー
ZOOM（ズーム）

カラダ全身を使う体力系アクティビティ!

高所恐怖症の人は要注意!
思わず足がすくむ高さ!

えっ!?ワニの頭上をロープ1本で滑空?

飛び方はあなた次第!

あんな飛び方も!
こんな飛び方も!

HERE!!!

カジノの屋上ガラス張りのドームが目印!室内なので雨でも安心の全天候型。園内ではズームというロープコースもできます。4mのワニの上を飛び越えてみませんか?

ケアンズ ズーム＆ワイルドライフドーム

【営業時間】9:00~18:15（最終入園17:00）
【コアラ抱っこ写真】9:30~18:30（1時間おき）
【ズーム料金（ロープコース、入園料別）】
大人:$21　子供:$15.50
【追加ズーム（全7種類）】大人:各$10　子供:各$7.50
12/25のみ休園

MAP：P.27 B2

世界遺産モスマン渓谷とポートダグラスツアー

世界遺産モスマン渓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。

世界のセレ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。

リゾートレストラン内でのアフターヌーンティー

渓谷に流れる川の水はひんやりと気持ちいい。水着があれば泳ぐことも可能。

ランチは動物園に隣接するレストランにてオプションで園内に入ることが出来ます。

展望台から眺める4マイルビーチは絶景の撮影スポット

ポートダグラスコネクションズ　Port Douglas Connections Mossman Gorge & Port Douglas Tour

世界遺産モスマン渓谷とポートダグラスツアー

Tel:07-4051-9167　mail:info@portdouglas-c.com　web:www.portdouglas-c.com

日本語ガイドまたはドライバーガイドが同行

BOOM!
ハマーアドベンチャー
4DW HUMMER
NIGHT ADVENTURE
NIGHT
豪快に水しぶきをあげて
川の中へSPLASH!
ハマーにしか
出来ないスゴ技!
SPLASH
待ちに待った
ディナータイムは
もちろん
オージービーフ!
ボリューム満点で
味も最高!
上記ツアー内容に関する詳細はホームページをご覧いただくか、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
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。

星にねがいを…
ライトアップ★パロネラパーク
LIGHT UP ☆ PARONELLA PARK
↑まっすぐな小道。
お城建設という夢へ
一歩一歩進んだホ
ゼの想いが重なる。
ロマンティック
100%
日本人スタッフがご案内致します!
↑元々は宅配ピザ
のお店だったロスコ
ーズ。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。
←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。
→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。
お問合せ、ご予約はこちら
1800-627-646
日本語OK!
GTS Global Travel Services
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$165／子供$115

星の王子・SAIが運勢をズバリ占う!

1&2&3月の星占い

1月2月はとても安定していて、大きなできごともなさそうですが、3月の後半からは少し不安定な要素も見えてきます。トータル的にはどちらかと言えばよい星回りでしょう。

簡易評価	◎:大変良い　○:割とよい ー:普通　△:残念

SAI PROFILE オーストラリアエコツー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。フリーランスで星空ガイドとして活躍中!

3/21－4/19 **おひつじ座**

自分のキャリアアップを考えてみるとよい計画が立てられそうです。ただ結果をすぐには求めないようにしてください。また良くも悪くもお金の動きが多くなりそうです。

[金　運]〈Jan〉○ 〈Feb〉－ 〈Mar〉－
[恋愛運]〈Jan〉－ 〈Feb〉－ 〈Mar〉－
[仕事運]〈Jan〉○ 〈Feb〉－ 〈Mar〉－

4/20－5/20 **おうし座**

今まで苦手意識を持っていたことに挑戦してみたり、避けていた場所に旅行してみると意外に面白い体験ができそうです。金運が後期にUPの予感。お金を使うのは少し待ってみて。

[金　運]〈Jan〉－ 〈Feb〉－ 〈Mar〉◎
[恋愛運]〈Jan〉－ 〈Feb〉－ 〈Mar〉－
[仕事運]〈Jan〉－ 〈Feb〉－ 〈Mar〉－

5/21－6/21 **ふたご座**

転職などを考えている人には好機になりそうです。妥協せずに自分の理想と適職をマッチさせましょう。友人関係では少し揉め事が起こるかもしれません。

[金　運]〈Jan〉－ 〈Feb〉◎ 〈Mar〉－
[恋愛運]〈Jan〉－ 〈Feb〉－ 〈Mar〉－
[仕事運]〈Jan〉○ 〈Feb〉○ 〈Mar〉－

6/22－7/22 **かに座**

特に金運がよくなりそうなのが2月前半。資産運用などを検討しているならばこの時期に。また周りからは良い意味での期待をされることが多くなりそうです。

[金　運]〈Jan〉○ 〈Feb〉○ 〈Mar〉－
[恋愛運]〈Jan〉－ 〈Feb〉－ 〈Mar〉－
[仕事運]〈Jan〉－ 〈Feb〉－ 〈Mar〉－

7/23－8/22 **しし座**

高い金運から年がスタートしていますが、そんなに長くは続きません。気を緩めないように。臨時収入などがあっても消費は後回しがお勧め。3月ころからは楽しみが増えそうです。

[金　運]〈Jan〉○ 〈Feb〉－ 〈Mar〉－
[恋愛運]〈Jan〉－ 〈Feb〉－ 〈Mar〉◎
[仕事運]〈Jan〉－ 〈Feb〉－ 〈Mar〉－

8/23－9/22 **おとめ座**

身の回りにこそ幸せポイントがありそうです。家族や身近なところを大事にしましょう。金運に少し陰りがありみえます。出費は控えめにするほうがよさそうです。

[金　運]〈Jan〉－ 〈Feb〉△ 〈Mar〉－
[恋愛運]〈Jan〉－ 〈Feb〉◎ 〈Mar〉－
[仕事運]〈Jan〉－ 〈Feb〉－ 〈Mar〉○

9/23－10/23 **てんびん座**

仕事も趣味もプライベートも充実しそうです。金運も3月意外はGood。ただ身近なところの動きが鈍いのであまり変革を求めず、普通どおりに過ごすほうがよさそうです。

[金　運]〈Jan〉○ 〈Feb〉○ 〈Mar〉－
[恋愛運]〈Jan〉○ 〈Feb〉○ 〈Mar〉－
[仕事運]〈Jan〉－ 〈Feb〉○ 〈Mar〉－

10/24－11/21 **さそり座**

楽しいことに気をとられがちですが思っているよりもうまく事がすすみません。ただ仕事運が高めですから、遊ぶことよりも仕事に気合を入れてみましょう。

[金　運]〈Jan〉－ 〈Feb〉－ 〈Mar〉○
[恋愛運]〈Jan〉－ 〈Feb〉－ 〈Mar〉－
[仕事運]〈Jan〉○ 〈Feb〉◎ 〈Mar〉－

11/22－12/21 **いて座**

仕事があまりはかどらない予感がします。工夫することである程度はカバーができそうです。一方縁談や気になる相手との関係の進展は順調そうで楽しみです。

[金　運]〈Jan〉－ 〈Feb〉○ 〈Mar〉－
[恋愛運]〈Jan〉－ 〈Feb〉◎ 〈Mar〉○
[仕事運]〈Jan〉－ 〈Feb〉－ 〈Mar〉△

12/22－1/19 **やぎ座**

仕事上でトラブル発生の予感。対人問題が起こっても解決を焦ると悪い結果に繋がりそう。プライベートの充実の傾向が見えますので気晴らしすることでバランスをとりましょう。

[金　運]〈Jan〉－ 〈Feb〉－ 〈Mar〉－
[恋愛運]〈Jan〉－ 〈Feb〉○ 〈Mar〉－
[仕事運]〈Jan〉－ 〈Feb〉△ 〈Mar〉△

1/20－2/18 **みずがめ座**

安定感のある日々が訪れます。劇的なことは期待できませんが、ストレスの少ない生活が送れそうです。ただし他人をあてにするとうまくいかないことが出てきそうです。

[金　運]〈Jan〉○ 〈Feb〉－ 〈Mar〉－
[恋愛運]〈Jan〉－ 〈Feb〉－ 〈Mar〉－
[仕事運]〈Jan〉○ 〈Feb〉○ 〈Mar〉－

2/19－3/20 **うお座**

大切な人との関係性がよい方向に動きそうです。新しいことをはじめるにあたり長期的な計画を立てることで将来性が期待できますが、短期的な成功は難しそうです。

[金　運]〈Jan〉－ 〈Feb〉○ 〈Mar〉－
[恋愛運]〈Jan〉○ 〈Feb〉○ 〈Mar〉－
[仕事運]〈Jan〉－ 〈Feb〉○ 〈Mar〉－

Vol.21

オオルリアゲハの秘密

夏本番、気温が温かくなってくると元気になってくるのが爬虫類と昆虫なんですが、その中でもケアンズ旅行者にダントツの知名度と人気があるのがオオルリアゲハ(英名ulysses butterfly)。和名よりも英名のユリシスのほうが皆さんの耳には馴染みがあることと思いますので、和名はあるものの今回はあえてユリシスと呼びます。さて、ユリシスにはどんな秘密があるんでしょう?

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/

Check!!

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!

Love Earth!

ケアンズ生き物日記

ナイショのはなし1　ユリシスにはウロコがある!?

みなさんは、ユリシスの青いキレイな羽の表面はどんな風になってると思いますか?メタリック系の青いスプレーを吹いたようなイメージの方もいるのでは?一般に蝶や蛾の仲間は鱗翅目(りんしもく)という分類で、鱗がウロコで翅はハネです。ユリシスに限らずチョウはみんなウロコ状の粉が全身についています。電子顕微鏡などで拡大したユリシスの鱗粉はさながら青いスパンコールのようです。

ナイショのはなし2　ユリシスは赤が好き!?

みなさんは何色が好きですか?洋服を買いに行く時に、つい目にとまる色は何色でしょうか?人間の場合には好みがそれぞれだと思いますが、チョウは赤、白、黄色、オレンジなどが好きです。個人的な経験からするとユリシスは、特に赤がより好きなように思います。チョウが好きな色は、実はお花の色で上空を飛びながら餌となる蜜があるお花を探しているのです。ユリシスを近くで見たい方は赤い服をオススメします。熱帯雨林の森の中で鮮やかな赤や黄色を見つけたら、チョウからすればあそこにお花があるに違いないと思って洋服の色でも寄ってくるのです。もちろん、近くまで来たものの人間の洋服だと気がつくとガッカリして帰っていくわけなんですが遭遇率アップ間違いなし!

ナイショのはなし3　幸せを呼ぶ青い蝶・ユリシス!?

ユリシスが幸運を呼ぶとか3回みたらいいとか、頭に止まったらお金持ちになるというようなケアンズの都市伝説があり、ケアンズ各社の日本語ガイドがそれぞれのユリシス何匹みたら○○説を語ります(笑)ので、1匹見たら○○、2匹みたら○○、みんなちょっとずつ違っていてどれが標準なのか私にもわかりませんが、私が皆さんのお手伝いをできるとすればどこにいけば遭遇しやすいのかという点でしょう。ツアーでは定番はキュランダ観光です、スカイレールに乗ってる間は視野が開けるので見つけやすいです。また、水辺で見かけることが多いですからバロン川周辺やアーミーダックもチャンスです。キュランダ以外では、モスマン渓谷やラフティングも川辺ですので遭遇率が高いです。キレイに写真を撮りたい方は、赤い花やオレンジの花があることろで待ち伏せがオススメ。動きが早いので飛んでるとこを撮影するのは至難の技ですが蜜を吸ってじっとしてる間はチャンスです。チョウは羽を閉じてとまりますので蜜を吸い終わり飛ぶ瞬間を連写でとらえると成功率が高いですよ。

Cairns Gourmet 2018

ケアンズグルメ

La Fettuccina【ラフェットチーナ】

▶MAP P.27:D3

地元産食材アリ!

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

住41 Shields St. 営12:00～15:00(金のみ) 17:00～Late 休無 ☎4031-5959

O'CHACHA Japanese Restaurant【おちゃちゃ】

▶MAP P.27:C2

定食のご飯おかわり一杯無料!

創業24年。安心の日本人経営。30種類以上ある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、ワニ丼もあるよ!

YEBISU BEER

地元産食材アリ!

住34 Lake St. Palm Court 2F
営ランチ 12:00~14:30
ディナー 17:30~20:30ラストオーダー
休日・月 ☎4051-7055

Waffle & Puff【ワッフル & パフ】

▶MAP P.27:B4

ナイトマーケット(アボット通り)の人気デザート店

ケアンズに来たらMUSTで食べたいワッフル、クリームパフとミルクシェイクのお店。一番人気のワッフルは美味しいアイスと高級チョコレート、ヌテラの最強コンビ。

住54-60 Abbott St. ナイトマーケット・アボット通り側入り口 営16:00~23:00 休無

Coupon 10ドル以上お買い上げのお客様10%OFF

Al Porto Cafe'【アルポートカフェ】

地元産食材アリ!

▶MAP P.27:B2

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&ランチに最高のイートインもお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。

住1 Spence St. Reef Fleet Terminal
営7:00～14:00 休無 ☎4031-6222

Coupon 各種パンケーキセット$18.50／オージービーフバーガーセット、チップス付$18.50(珈琲or紅茶orジュース付き)

M-YOGO【エムヨゴ】

地元産食材アリ!

▶MAP P.27:A3

M yogoでしか食べられない絶品牡蠣のシャンパンクリームソース

お店の人気メニュー「牡蠣のシャンパンクリームソース」は是非お試しあれ!スムーズなご飲食のために事前のご予約をお勧め致します。

住Pier Point Rd. 営ランチ・ティータイム11:30～14:30(ラストオーダー)17:30~20:30(ラストオーダー)
☎4051-0522 ウhttp://www.matureyogo.com/jp

Coupon ノンアルコールカクテルをお一人様1杯サービス。
※クーポンのご利用は食事をされる方が対象、ディナー限定

Bellocale【ベロカーレ】

▶MAP P.27:D4

地産地消!ローカルに人気のイタリアン

"Bellocale"はイタリア語で地元の素晴らしいもの。その名の通り、新鮮な地元産の魚介類と野菜を使った本格イタリアンの楽しめるお店。ビールやワインの種類も豊富。

住62 Shields St. 営12:00～14:30(金) 17:30～Late(火～日)
休月 ☎4051-7777

Coupon 10%OFF

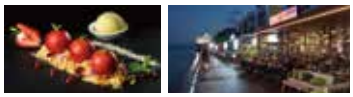
Ochre Restaurant【オカーレストラン】

▶MAP P.27:B2

ハーバーライト内、海の目の前
2016年度クイーンズランド
ツーリズムアワード・金賞受賞

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!

35日熟成トマホークステーキ
地元産プレミアムビーフ・シェアするのにピッタリ。



2度焼き豚バラとホタテの炙り

地元産食材アリ!

住6/1 Marlin Parade(Harbour Lights)
営12:00～15:00(月～金)17:30～Late(毎日) 休無 ☎4051-0100 ウwww.ochrerestaurant.com.au

Coupon 10%OFF

はるいっとさんの ケアンズの食材で作るお役立ちレシピ

「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.66

ドライマンゴーを加えて、いつもと少し違う一品 ひじきMango

南国らしいひじきの炒め煮ができあがりました。鉄分の多いひじき、ドライマンゴーのビタミンCと一緒にとることで、鉄分の吸収にも効果的。いつもと違う一品、いかがでしょうか。

材料 (4人分)
- ★乾燥芽ひじき…15g
- ★にんじん…60g
- ★冷凍インゲン…50g
- ★だし汁…100cc
- ★さとう…大さじ2
- ★しょうゆ…大さじ2
- ★ドライマンゴー…35g

❶乾燥ひじきは水につけて戻し、ざるで水気をきっておく。
❷にんじんは食べやすくスライスしておく。
❸冷凍インゲンを3cmくらいにそろえて切っておく。
❹鍋に油をひき、❶ー❸の材料を全部入れ、炒める。
❺だし汁、さとう、しょうゆを入れて混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで炒める。
❻出来上がったひじきの炒め煮に千切りしたドライマンゴーを混ぜ合わせる。

PROFILE はるいっと:1997年来豪。栄養士。オーストラリアの食材を使って美味しく食べられるレシピを紹介。

☆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

Hog's Cairns【ホグスケアンズ】

▶MAP P.27:D3

地元オージーも通う大人気のステーキ屋さん

ケアンズで創業26年を誇る人気ステーキ店。12種類のステーキからお好みをチョイス。看板メニューのプライムリブはなんと18時間かけて仕込みます。最高の柔らかさと風味は絶品です。他にもシーフード、チキン、サラダ、バーガー、キッズメニューも豊富。日本人にもとってもフレンドリーなのも嬉しい。日本語メニュー有。

住64 Spence St. 営11:30〜14:30／17:00〜Late 休無 ☎4031-7711

Coupon
全ステーキ10%OFF

FOUR CINQ【フォーシンク】

▶MAP P.27:C2

海老ラーメン($15.90)
チャーシュー入り

メインのおかずが5種から選べるお弁当が大好評! Sサイズ$12 Lサイズ$15の2種から選べます。

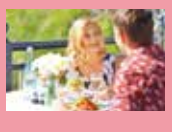
こだわりレシピの自家製麺と新鮮な食材で作られる極上ラーメン。1月からは新メニューがスタート!詳細はお店のFacebookにて要チェック!

住Shop 6 Village Lane 20 Lake St
営ランチ/月〜土 11:30〜15:30(ラストオーダー)
ディナー/月〜土 17:30〜20:30(ラストオーダー)
休日 ☎4031-7774
ウhttp://www.fourcinq.com.au/

オーストラリアのレストランマナー講座

食事をシェアするのはOK?

色々なメニューを頼んで色んな味を楽しみたい!オーストラリアでマナー違反にならないの?と、思う方も多いかも。通常、大人数がそれぞれオーダー、分け合って色んなお料理を楽しむのはOK。ただ、大人数で1品だけオーダー、その1品を分け合うというのは失礼かも。量が多いのでは?と不安な場合は、お店の人に聞いてみて。



JAFFLEHEAD【ジャッフルヘッド】

▶MAP P.27:C3

絶品!!ホットサンドが食べられる街の中心部にあるカフェ

味よし、サービスよし、そのうえ安い!!と、三拍子そろって地元で人気急上昇中。ホットサンドの中身はオーストラリアならではの物を中心とした、こだわりの食材で種類が豊富なのも嬉しい。朝から毎日営業しているので、日本からの早朝到着後やツアー参加前の朝食、ランチにも是非おすすめ!

住39 Lake St. 営月〜金7:30〜15:00、土日8:00〜15:00 休無 ☎0447-969-704

Coupon
平日の7:30〜10:00/14:00〜15:00の間にオーダーすると、
ホットサンド+コーヒー or 紅茶 or ソフトドリンクのセットが$13

MAP：P.27 C3

MAP：P.26 C6

ケアンズ24時間
日本人医療サービス
いざ ケアンズ 病院 で検索してください。

年中無休/海外旅行保険/キャッシュレス対応

体調不良/虫ささされ/日焼け/ケガ/熱中症
などの症状でお悩みの方も、是非ご相談ください。

ご予約・お問い合わせは日本語でどうぞ。
フリーダイヤル 1800-688-909
又は、4031-8131 ※メディケア、Bulkbill指定病院
cairns@jmedical.com.au

編集部がオススメする
ケアンズ商品
リビケンショップ

こちらから
アクセス!
Check it!

送料無料 ケアンズから日本へ

CAIRNS CITY MAP

街歩きに役立つリビケン掲載ショップ一覧つき

MAP：P.26 D6

物件売買 賃貸管理

7/129 Sheridan St, Cairns City
(Minnie St 入口)
日本語直通:0488-005-958(ミホ)
Eメール:miho@djsmith.com.au
HP:www.cairnsfudosan.com.au

不動産に関してのご相談は
日本語にてお気軽に！

DJ Smith Property

身軽に帰国 日本便3ヶ月間保管無料

日本へ荷物を送るなら、

段ボール(大)、スーツケース 25kgまで$200
段ボール(中) 30kgまで$180

CUBE iT!
キューブ・ケアンズ店

国内便20kgまで AUS主要都市
[ブリスベン]$120-
[シドニー]$130-
[メルボルン]$140-
[パース]$170-

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.28 J1

大空から眺める大パノラマ観光!

世界遺産のグレートバリアリーフと
熱帯雨林の壮大な景観を
上空から優雅に眺める事が出来る
ヘリコプター遊覧飛行ツアー

神秘の砂の島 サンドケイ

NAUTILUS aviation

各種ツアーのお問合せ・ご予約はコチラから
info@nautilusaviation.com.au
Tel: 07 4034 9000
www.nautilusaviation.com.au

MAP : P.27 B2

500台以上のゲーム機
5スターホテル
ライブ エンターテイメント
スポーツ アリーナ
テーブルゲーム
レストラン＆バー
ケアンズ ズーム＆ワイルドライフ ドーム

THE REEF HOTEL CASINO

ケアンズNo.1エンターテイメント複合施設

35-41 WHARF STREET, CAIRNS CITY QLD 4870 - (07) 4030 8888
The Reef Hotel Casinoは責任あるギャンブルをサポートします。助けが必要な場合は、ギャンブルヘルプライン1800 858 858までご連絡ください。

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 スカイレール乗り場
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終着点でもある。ローカルに人気のイタリアンレストランあり。

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)
Flecker 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 Cascades

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。

BEAUTY & HEALTH LIFE

特集

女性だけでなく今や男性でも、「美と健康」は重要なテーマ。
これからまだまだ暑くなるケアンズでは、
外側だけでなく中からも入念なお手入れが必要になる季節です。
強い日差し、クーラーによる乾燥肌、
露出が多くなるこの季節、気になる脱毛など
Beauty & Health Lifeの敵に負けないために
リビケンでお得な情報をゲットして、楽しい夏を過ごしましょう♪

COOL BODY CAIRNS | クールボディケアンズ

〈P31〉

セラピストが日本人。だからこその、きめ細やかなサービスと高い技術が評判のマッサージサロン。観光客だけでなくローカルのリピーターも多い老舗サロンというのが納得の「極上のマッサージとリラクゼーション」を受けることが可能。日常の喧騒を忘れてリラックスしたい方にピッタリ。

Shop 105 Global Palace,
86 Lake st.(アーケード内)
Tel:4041 3901
HP:www.coolbodymassage.com

Shields St.側

シールズ通り側。バックパッカーのツアーデスクとお寿司屋さんの間を入っていきます。

Lake St.側

レイク通り側。薬局と洋服屋さんの間の通路を入っていきます。

扉を開くと、そこは日本

緑の看板が目印。中に入るといきなり喧騒が消え、まるで別世界。リラクゼーションのための空間。

数々の認定書が技術の高さの裏付けに。

施術前の丁寧な説明。メニューの中から自分の体の状態にあった施術選びをセラピストの方がお手伝いしてくれます。

いざ施術開始。ホホバオイルのオイルマッサージを体験。血行を良くし、老廃物を流していきます。強さなど、好みに合わせて調節してくれる丁寧な施術。

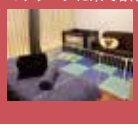
デコルテやヘッドマッサージも。まさしく頭の先からつま先まで。

今回体験してくれたのはYasueさん(左)
施術をしてくれたYukoさん(右)

取材にご協力いただいたのは、実際に常連として通われているYasueさん。「どのセラピストも外れなし。施術後の"もっとココをマッサージしてもらいたかった…"という不完全燃焼を感じたことがありません。」と、大満足。リピーターが多い理由が分かります。

姉妹店 Relaxsis Massage TherapyがOPEN!!

COOL BODYが、お母さんやご家族連れにもマッサージに来て欲しいと作った、キッズルーム完備の夢のサロン。詳しくはP.31へ。



145 Lake St.
Tel:4221 1089

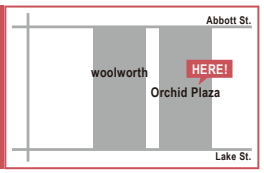
ELIXIR by raQct | エリクサー バイ ラクト

〈P32〉

ヘアカラーやパーマで新しい自分を発見！2018年のスタートは新しい自分に挑戦！

ELIXIR by raQctのスタッフは全員日本人なので安心＆丁寧。日本の繊細な技術を提供してくれると在住日本人から、ローカルのオーストラリア人にまで定評のあるヘアサロン。

Orchid Plaza, 58 Lake St.
Tel:4051 8959
HP:http://www.raqct.com/



一度はやって見たいユニコーンカラー！ブリーチを数回した髪をベースに、パープル、ブルー、グリーンをMIX！巻き髪との相性がバッチリのデザインカラーです！

ヘアカラーLady's $65〜$250

毎回同じ髪色じゃ飽きちゃう・・夏はなんだか髪色を明るく、いつもより派手なカラーにしたくなりませんか？！
2018年、今年の夏は新しい自分を探して、今までやったことのないヘアカラーに挑戦してみよう！

ヘアカラーMen's $65〜$150

おしゃれな男性にぴったりのおすすめカラー。気分も明るくなるような、トレンド感たっぷりのカラーに挑戦してみよう！！

縮毛矯正（カット込み）$230.00〜

じめじめした雨季の時期は、湿気で髪がうねってしまうという方も多いですよね。そこで、うねり対策に縮毛矯正をしてみてはいかがですか？

McLeod street Medical 日本語医療通訳サービス | 〈P32〉

ただでさえ日本とは色んなことが違う海外で、体調が悪くなったり、ケガをしたら心細さや不安も倍増。そんな時の強い味方が、政府公認通訳(NAATI)のアケミさん。診察中の通訳は勿論、海外保険のことまで、とても丁寧にサポートしてもらえるので、リピーターから絶大なる信頼を受けています。

Tel:0423 762 772
（日本語直通ダイヤル）
営業時間:8:00~17:00
（土8:00~11:00）

日本人のつよ〜い味方

言葉で困ったら即相談!!なにかと心細い海外もこれで安心。

「些細な事でも気軽に相談ください」と優しく丁寧に対応してくれることで人気のアケミさん。旅行者や長期滞在者のリピーターが多いのもうなずけます。経験豊富で頼りになる、困ったことは即相談。病気のことだけでなく、裁判や国際会議などあらゆる通訳もOK。

お客様の声（ワーキングホリデー・Hさん）：通訳を越えたサービスに感謝

アケミ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などの理由から利用できていませんでしたが、今は120％活用。私はアケミさんのおかげで、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。信頼できる人、そして気持ちをくんだサービスをして下さる素敵な通訳の方だと思います。

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）に加入している方は無料です。

ヨガ教室もやっています!

ヨガ講師でもある通訳のアケミさんの開催するクラスで、もっと健康に!

ケアンズでは有名な通訳アケミさんのパワーヨガ。自己治癒力を高めるためにヨガは効果絶大で「ヨガを続けることでホルモンバランスを整え不妊やうつ病、更年期の不調に大変影響するんです」と、アケミさん。薬に頼らず自己治癒力を高めることで女性が抱えるデリケートな悩みも解消。コア筋力が向上し、ゆがみも矯正されることで脂肪のつきにくい状態にもなります。筋力がない、運動が苦手な人でもおススメ。初心者にも丁寧に教えてもらえるので安心です。

ヨガ教室でも、その人のレベルに合わせてとっても丁寧な指導をされるアケミさん。指先の動きから、目線の位置まで細かく教えてもらえるのが嬉しい。

住所　Whitfield内　営業時間　月曜日9:30-10:45(要予約)　料金　$10

「健やかキレイ」に役立つ情報をお届け！

TOTAL BEAUTY

頭の先からつま先まで
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！ ］

オーガニック
アロマオイルと
肌を若返らせ、
心身ともに穏やかになる
タイマッサージの
スパ体験を
お楽しみください。
＊自然派オーガニック商品を使用

シティの真ん中で極上のスパ体験

Natural Palm
ナチュラル パーム

MAP：P.27 C3

Menu

- オイルマッサージ
- タイ式マッサージ
- フェイシャル　●ネイル
- インド式ヘッドマッサージ&ヘアトリートメント
- ホットストーン　●足つぼ
- ウェディングパック
- 女子会、グループ可

Coupon クーポン
60分以上のトリートメントお申し込みの方アロマ&エプソムフットスパ無料

住 Rydges Plaza 4/32-40 Spence St
営 10:00~19:00（日は要予約）
☎ (0402) 119-793
ウ www.naturalpalm.com.au

BONSAI HAIR SALON
ボンサイ ヘアーサロン

▶MAP P.27：C3

日本製の肌に優しい基礎化粧品や
ファンデーションを販売してます。

フォーマルやウエディングのHair&Makeや着物の着付け等、幅広い技術に定評のヘアサロン。新メニューのリラクゼーションシャンプーは頭のツボを刺激しながら老廃物を取り除き健康的な地肌へと導きます。

旅行の思い出に、ワーホリの記念に普段トライ出来ない髪型はいかが？

資生堂やアリミノなど日本製のヘアケア用品、スタイリング剤も各種取り揃えてます。

住 Shop 102 Global Palace Arcade 86 Lake st.
営 月～土10:00～18:00、日曜日は予約の方のみの営業
休 祝日　☎ 07-4041-4313

COUPON クーポン
リラクゼーションシャンプー
通常$30→$15（ドライ代別）
お一人様一回限り有効 3月末迄

Bella Donna Laser Specialist Clinic
ベラ ドナ レーザー スペシャリスト クリニック

▶MAP P.28：L3

安心・安全のレーザー脱毛をとってもお手頃な価格で!!

QLD政府から医療レベルのレーザー安全証明の認可を受けている安心で安全なサロン。肌への負担が少なく、濃い毛にも産毛にも有効な最新機器を使用。

医療レベルのレーザー脱毛なのにリーズナブルな価格設定。オーナーのNinaさんが日本語を話せるのも安心要素の一つ。

両わき：$50　顔全体：$75　両脚（ハーフ）：$75
ビキニライン：$30　全身：$450

住 7 Lago Crest, Mount Sheridan　営 休 予約に合わせて営業
☎ 0424 077 720（日本語可）　ウ www.belladonnacairns.com.au/

Starhills
スターヒルズ療法、ケアンズ療法
㈱生活習慣病医学研究所

▶MAP P.28：H3

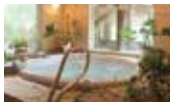
森林療法による健康長寿を
実現するグリーンヘルスツーリズム

イン ケアンズ 別荘玄関口
住 30 Parkinson Ave, KEWARRA BEACH 4879

貸し別荘スターヒルズ
イン ジャパン　テレビロケが多い話題の貸別荘

富士山を一望できる癒しの空間

世界遺産の富士山



王様の家の
ジャグジールーム
住 静岡県伊豆の国市
田中山1734

☎ 0558-76-4598（ご予約受付担当：三井）　F 055-932-9232　ウ http://www.starhills.co.jp

心医術 しんいじゅつ
ーわくわくする生活と健康の理論的関係ー

こころと身体の関係を知って、
ケアンズ旅行に健康効果をプラスしよう！

著者での効果（2011年→2015年）
体重70.0kg→63.6kg、LDLコレステロール175mg/dl→133mg/dl、中性脂肪264mg/dl→135mg/dl、血圧112/80mmHg→104/70mmHg、ケアンズを想起した簡易瞑想でナント91/63mmHg！体前屈+30cm→-20cm薬の服用ゼロ（風邪薬なども含む）

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）より購入可能
1944円（税込み）　A5判　総308頁

COOL BODY CAIRNS

- 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
- Facial Massage
- 30分$40～

リビケン特別メニュー
予約時に必ずリビケンを見たとお伝えください
Present（お一人様1回のご利用に限る）
事前予約で10分延長無料

Shop105 Global Palace 86 Lake st.（アーケード内）
Tel:4041 3901
OPEN 10:00～7days
HP:www.coolbodymassage.com

姉妹店 Relaxsis Massage Therapy がOPEN!!

Relaxsis
Massage Therapy
Remedial / Shiatsu / Deep Tissue Massage

MAP：P.27 C3・C5

お母さんに朗報!!子供を連れていけるマッサージサロン

子供連れOKのサロンを作りたい!!という思いから出来たキッズルーム完備のマッサージサロンがOPEN。仕切りをあければ施術室と一部屋に。予約の際に言えば、貸し切りも可能!ほかのお客様に気兼ねなく、お子様と一緒に施術を受けられる夢のサロンです。

リビケン特別メニュー
予約時に必ずリビケンを見たとお伝えください
Present（お一人様1回のご利用に限る）
初回ご来店の方に限り：1h $55

Shop2 145 Lake St.
Tel:4221 1089
OPEN 10:00～19:00
（日曜は要予約）
Mail:info@relaxsis.com

ELIXIR by raQct
エリクサー バイ ラクト

▶MAP P.27:C3

「ロハスミントプラス」で夏の風呂上りもひんやり爽快！

頭皮をやさしく爽快に包み込むスカルプハーブエキス配合。シャンプーと併用していただきながら頭皮環境をケアしていきます。濃縮天然メントール・セイヨウハッカ油が頭皮を爽快にし、11種類の厳選ハーブエキスが毛髪・頭皮を癒します。今、お使いのシャンプー、ボディソープに1～2プッシュプラスしていただくだけでクールアイテムに早変わり！簡単・手軽にミントの癒しを体感できます。お風呂でヒンヤリ！サッパリ！スッキリ！して、夏のうだるような暑さを爽快に過ごしましょう！

シャンプー、ボディソープにプラスして！

【リビケン特典】20%off→$16　来店時には必ずリビケンを見たとお伝えください。期間：3月末まで

住 58 Lake St,Orchid Plaza 1F
営 月・水・木・金10:00～18:00 土9:30～17:00
休 火・日曜日・祝日 ☎4051-8959

I Rejuvenate
アイ・リジュヴネイト

▶MAP P.28:L3

贅沢な完全プライベート空間で至極の技を

2018年は、自然療法学士（ナチュロパス）資格も取得。さらに広い分野で美容だけでなく、健康観にもフォーカス、ライフスタイルや食生活、心の状態に至るまでアプローチ。

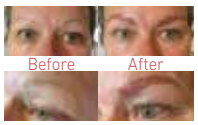
ナチュロパスって何？

問診や検査結果をもとに症状の改善だけでなく、根本的な症状の原因にも対処。予防療法としての役割も担い、体の自然治癒力を高め、体調の改善を図ります。

主に用いられる療法:
＊ハーブ療法（植物療法）
＊フラワーエッセンス＊サプリメント
＊ホメオパシー＊栄養療法＊食事療法

綺麗な眉を作る新技術“マイクロブレーディング”

従来の眉毛タトゥーとは全く異なった新しいテクニック。繊細なマイクロブレーディング針を使い1本ずつ丁寧に眉毛を書いていくので、出来上がりはまるで本物。従来のタトゥーに比べ持続期間も1～1.5年なので流行の眉を追いたい人にも最適。



→お肌のプロ・アキコさん。あなたに合った“キレイ”を提供してくれる。

住 30 Slipper St. Edmonton 営 9:00~18:00 土のみ8:00~15:00 休 火・日・祝日
☎ 0414-209-866 ウ www.irejuvenate-salon.com

よしきんに君のフィットネス&ダイエット
Fitness&Diet

筋肉を付けるにも、体脂肪を落とすにも、トレーニングが3割・食事制限が7割と言われ、食事の量と内容が重要となってきます。筋トレ初心者の方は、筋肉やトレーニングについてあまり知識がないかと思いますが、カロリーや栄養素についても知らないことが多いかと思います。逆に、上級者の方は、一日に必要なカロリー・栄養バランスはもちろん、食材を見ただけで含まれている栄養素をグラム単位で把握しています。日本のテレビでは、よくビタミンやミネラル（ミクロ栄養素）について、取り上げられることが多いですが、今回は、もっと基本で大切な3大栄養素（マクロ栄養素）についてお話しましょう。優先するのはミクロよりマクロ。

よしきんに君POINT

★たんぱく質 1g＝4Kcal（肉や魚、卵、乳製品など）★

筋肉以外も骨や血液、肌、髪の毛を作る材料となります。不足すると筋力低下以外にも肌や髪質も悪くなります。1日体重×2g以上の摂取をおすすめします。（体重×1gしか摂取していない人が多いです）

★炭水化物 1g＝4Kcal（米、パン、野菜果物など）★

身体や脳を動かすエネルギー源ですが、取りすぎた分は、体脂肪となり身体に蓄えられます。野菜やフルーツにはビタミンやミネラルが豊富に含まれている物が多いためヘルシーなイメージがありますが、栄養素のほとんどが炭水化物です。（アボカド等例外もある）御飯の量をそのままに、おかずに野菜を取っていると、炭水化物の取りすぎやたんぱく質不足の原因になります。

★脂肪 1g＝9Kcal（肉や魚の脂身、油、ナッツ、アボカドなど）★

取りすぎは肥満の原因となりますが、関節や血管、肌のケアや筋力アップに必要なホルモンを作る大事な栄養素です。ただ脂肪は、炒め物や揚げ物、ソースなどによく使われているので知らずに取りすぎていることが多く、注意が必要です。

次回は、年齢や体重によって異なる1日に必要なカロリーとバランスについてお話したいと思います。

プロフィール Profile
青井 良記（あおい よしき）
ケアンズ在住:10年／職業:ツアーガイド／趣味:サッカー、スポーツ観戦

McLeod street Medical
日本語医療通訳サービス

▶MAP P.26:E6

皮膚科、外科、胃腸や泌尿器科のお悩みから相談しにくい婦人科系まで、お困りの方はまずご相談ください!!

「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（NAATI）のアケミさんが海外保険適応病院にてサポート。理学療法もカバーしてます。

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。

←「裁判などの通訳も致します」と通訳のあけみさん。

プライベートな空間でヨガレッスンを！
【アケミパワーヨガ】

住 Whitfield内
営 月9:30～10:45（要予約） 料 $10
少人数制、必ずお電話でご予約下さい。

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

通訳＆ヨガのお問合せは

Cairns-The Gift
ケアンズ・ザ ギフト

▶MAP P.27:B3

オーストラリアの人気商品を探すならココ!

オーストラリア産100％ピュアゴールデンホホバオイルが大特価で購入可能。その他、ケアンズ特産品も沢山あります。

←豪州産100％ピュアゴールデンホホバオイル。オーストラリア内陸の大自然の中で育ったホホバの実を熱を加えずに圧搾したゴールデンホホバオイルは、顔、体、爪、髪の毛に使える万能保湿オイルです。アトピー肌対策にも、また強い抗酸化作用でアンチエージングに最適です。＊日本でよく売られている無色透明のホホバオイルは、熱処理されているため、ミネラル、ビタミンが死滅しています。ミネラル、ビタミンがたっぷりのゴールデンホホバオイルを強くお勧めします！

→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。

→ラグーンの目の前！お買い物にとっても便利です。

住 Shop 133/53-57 The Esplanade 営 9:00～21:00（不定期で22時まで。詳しくはお問い合わせ下さい。）
休 無 ☎ 4041-6226 ウ http://ozplacenta.com/

えびす堂 Japanese Traditional Shiatsu & Beauty
エビスドウ

▶MAP P.26:D6

ほぐしのプロ・美容のプロ
期待を裏切らない癒しの隠れ家

担当の技術者が、その日の気分、体調、ライフスタイルなどについて話を伺い、求めているアロマオイルを探し出し、アロマに包まれながら至福のひとときを過ごせます。

住 CIVIC Shopping Center（McLeod St.側）
営 月～金 10:00～19:00／土 予約営業
休 日・祝日
☎ 0413-251-193（ビューティー・YURI）／0430-105-173（指圧・TAKU）
✉ ebisucns@gmail.com

代謝アップで健康美人
女性の悩みランキングTOP5

健康面

1位　肩こり
2位　冷え性
3位　便秘
4位　生理痛
5位　頭痛

新陳代謝が悪いと引き起こされる症状と比例する

ビューティーセラピスト・YURI

以上の症状は新陳代謝が悪い事によって現れます。新陳代謝が悪いという事は、体内のサイクルが乱れているということです。本来であれば体外に排出したり、古くなってなくなっていくはずだったものが残ってしまい、逆に新しく生産されなければならないものが生まれなくなってしまったり…その症状は体のパーツによって異なり美容から健康まで幅広く関係してきます。

新陳代謝が悪いと余計なエネルギーが体に溜まります。

夏は基礎代謝が下がり、冬は基礎代謝が上がる

夏は外の気温が高く体温を維持するための熱を産出する必要がなく基礎代謝が下がる。一方、冬の場合は気温が低いので体温を保つために熱の産出が活発になり基礎代謝が上がる。
夏でも代謝を上げるには…

温め、運動、ストレッチ、姿勢、水

が重要なキーワード

最近疲れが取れにくい、運動不足、だるい、やせにくいなどの悩みをお持ちの方々、
是非えびす堂へお越しください!!
筋肉の緊張をほぐし、つらいところの血流を良くして、筋肉に溜まった疲労物質を速やかに取り去る事によってコリを解消します。また、骨盤調整、ストレッチ、姿勢アドバイスも実施しています。

体温を上げて
体の中から改善を

キーワードで挙げた5つでイキイキ生活

綺麗なお肌を作る為にも代謝をあげましょう。きれいにお化粧してもそれは表面だけのごまかし。外見はきれいでしょうが、ごまかす前に自分の肌と向き合いベースを作っていきましょう。
えびす堂人気のスペシャルフェイシャルで健康肌を手に入れよう!

さらに朗報です!!

鍼灸師TAKUが新メニュー美容鍼始めました!
期間限定、人数限定で美容鍼モニターを募集いたします。
詳しくは本誌クラシファイドをご覧ください。

100% Pure Australian Jojoba Oil

オーストラリア生まれの黄金の滴で潤いを永遠に・・・

弊社が自身を持ってご提供するホホバオイルはナチュラルなオーストラリアの土壌で栽培された
１００％ナチュラルなホホバオイルです。

AUSTRALIAN MADE

Australian Natural
jojoba oil

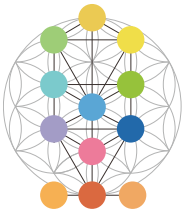
Our jojoba seeds are 100% Australian Grown, outback of Australia, pollution free environment.

生命の樹カウンセリング

by マーフィー恵子

使命、人生のテーマ、本質（強み）、
天職を知って「本来の自分」らしく
ハッピーに生きたい方へ。

生命の樹の図形と色を使って、あなたの人生の青写真を一緒にひもときます。



KNail Service

ケーネイル サービス

▶MAP P.27:C2

Access Bars

お子様から妊婦さんまで。脳内が整理され集中力がつき仕事の効率や学業の成績が上がる効果も。［不安の軽減　眠りの質が改善される　気持ちが前向きに］

Access Bars（アクセス バーズ）
Reiki healing（レイキ ヒーリング）
各セッション30分$30/60分 $60

COUPON ✦クーポン✦
Reiki Gel Nail
（レイキヒーリング＋
ジェルネイル デザイン込み）
3時間 $85→
リビケン割引$75

【生命の樹カウンセリング】詳細／お申込:ウ cayco-m.com/treeoflife 又は ✉ info@cayco-m.com
【KNail Service】お申込:☎0435298225（Misuzu） 住 Shop11 Village Lane 20 Lake St（Pouch内）

Oiled Massage

オイルド マッサージ

▶MAP P.27:C3&A3

ローカル支持率No.1
日本人スタッフによる満足できるマッサージを。

創業7年。ローカルから大変愛され続けているオイルドマッサージサロンでの人気メニューはオイルマッサージ。リラクゼーションからしっかり揉みほぐしのマッサージまで、お客様のご要望にお応えします。男性の方からも大人気。日本人スタッフなので安心。シャングリラホテル内のピア店と、市内中心のシティ店、そして、グリーン島とフィッツロイ島にも店舗がありとっても便利。

oiled massage

住 シティ店 82 Lake Street Cairns　ピア店 G46, Pier Shopping Centre /Shangri-La hotel, Pier Point Road
営 シティ店／ピア店 9:00~21:00 休 無 ☎ シティ店 4041-4868　ピア店 4041 4454
✉ info@oiled.com.au　ウ www.oiled.com.au　Wi-Fi無料で使えます!

↑ピア店は全個室で、シャワー設備付き。日本から到着したばかりでシャワーを浴びたい方にもとっても便利。

→マッサージにはオーストラリア産100%純ゴールデンホホバオイルを使用。お好みのアロマオイルを配合してマッサージします。ホホバオイルは店頭でも販売。30ml$10からと、とってもお得!

COUPON ✦クーポン✦
リビケンを見た!
で30mlの
ホホバオイルを
お好きな精油を
加えてプレゼント

Health カラダ、健康にね!

Vol.10 喫煙

喫煙は2016年、オーストラリアで15000件の死亡原因となっており、この数は同年に交通事故での死亡者数の4倍以上にあたります。

一般的に高齢者の喫煙は減少しており、オーストラリア人の2/3は非喫煙者です。しかし若年層の喫煙は増加し、喫煙者のほとんどが20歳になる以前に喫煙を開始しています。また日本と比較すると人口に対する喫煙率は低いです。これには、広告の禁止、ロゴが表示されるスポーツイベントのスポンサーとなることを禁止、たばこの値上げなど様々な理由がありますが、何よりも重要なのは喫煙が悪影響に関するキャンペーンの促進です。ここでは、喫煙が健康に及ぼす悪影響に重点をおきます。

喫煙は癌の原因全体の約30%を占め、心臓の病気の主要原因です。喫煙は風邪、慢性気管支炎、肺気腫、喘息、胃潰瘍などの症状とも関連があります。

肺癌はオーストラリア男性の癌による死亡原因として最もよく見られ、女性でも3番目にあたります。78%の肺癌は喫煙と直接的な関係があり、喫煙者は非喫煙者と比べ、死亡が10倍にもなります。

口腔癌・咽頭癌:喫煙は舌、唇、歯肉の癌の主な原因の1つです。口腔癌は診断されたがん全体の約10%を占めます。口腔癌を発症するリスクは喫煙量が増えるにつれ高まり、特にアルコールを伴うとそのリスクは高まります。

喫煙はまた他の癌とも関係があります。全胃癌の12%、子宮頸癌の21%は喫煙に起因します。

喫煙はまた心臓病（心臓発作）、脳血管の障害（脳卒中）、喘息、気管支炎や気腫などの慢性的な肺の病気の主要原因です。

残念ながら若く健康な人には喫煙が将来に及ぼす悪影響を理解するのは、上記の知識なしでは困難です。たばこに含まれるニコチンは、気分を快楽にしたり、パフォーマンス向上効果、そして不快感（怒り、不安、落ち着かない、など）を取り除く作用があるため、とても依存度が高いです。しかし禁煙は大幅に癌のリスクを減らし、心臓発作、脳卒中、慢性的な肺の病気を減らします。ニコチンガムやパッチの使用で、ニコチン依存度は軽減されます。

Dr Gary Litherland
医師歴39年。フライングドクター、旧プライベートホスピタル緊急外来所長を経て現在のCTLメディカルサービスを18年前にを開業。

美容と健康の
みみより
column

「キレイ」のつぼみ Beauty

Vol.31 アンチエイジングの敵～更年期・エストロゲン優勢（estrogen dominance）～

更年期症状は女性ホルモン・エストロゲンの減少と深い関係があるというのは、聞いたことがあるかと思います。ただそれと同様にプロゲステロン（黄体ホルモン）の減少も更年期だけにかかわらず、現代女性の身体へ異変をおこす、大きな原因であることが分かってきました。

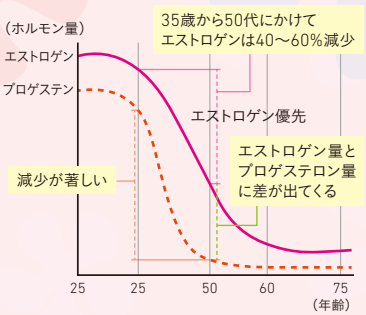
プロゲステロンの大切な役割はエストロゲンの作用抑制やバランスをとること。

更年期に起きるプロゲステロンレベルの低下は著しく、エストロゲンレベル40～60%の減少にくらべ、プロゲステロンはほぼ0%、枯渇状態になります。また一方で卵巣の衰え（更年期）から、脳は常に体の機能を正常に保とうと卵胞刺激ホルモン（FSH）をバンバンと分泌させ、エストロゲンの分泌を促そうとします＝自律神経の乱れが起こる。エストロゲン減少が招く＝「エストロゲン」と「プロゲステロン」のアンバランス比率＝エストロゲン優勢（estrogen dominance）メカニズムが、身体にとっては有毒となってしまうんですね。

また、環境ホルモンという外部・体外からのホルモンも、身体のエストロゲンに似た化けの顔を持ち、エストロゲン優勢の状態を作り出します。環境ホルモンとは、具体的には、殺虫剤・スプレー・排気ガス・プラスチック等の合成化学物質。合成の化学物質の使用を減らすことも、更年期障害を緩和する術の一つです。

- プラスチック製品に熱を加えない
- 安全な肉・乳製品を摂取する
- 無農薬野菜を摂る
- 安全な成分の洗剤や化粧品、日用品を使う
- 殺虫剤、虫除けスプレーは極力避ける

※コーヒーテイクアウトのあの紙コップも要注意!



『I 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

＼見どころ満載！キュランダ／

Kuranda

Aboriginal Peoples

キュランダには10,000年以上も前から先住民族のジャブカイ族が暮らしており、キュランダの名前の由来も、アボリジニの言葉で『静かな森のある村』という意味。

Rainforest

キュランダ周辺の熱帯雨林は、1億3000万年前、まだこの地球上を恐竜が歩き回っていた時代から、その形態を変えていないという世界最古の熱帯雨林。

Market

たくさんの観光客が訪れるキュランダ村のマーケットには、一般的なお土産から地元の民芸品まで様々な物が売られている。特に一点物の手作り作品は要チェック!

Art

1960年頃からヒッピーや芸術家達が集まり、自分たちの作品を売っていたという、かつてアーティスト村と呼ばれたキュランダ村には、村の至る所にに可愛いオブジェが。

---

01 ジャーマンタッカー German Tucker

キュランダ名物のホットドッグがコレ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世界一!」と豪語する超巨大ソーセージはドイツの伝統的レシピで手作り。ジューシー&スパイスが効いて最強。種類はビーフ、ポーク、ワニ、エミュー、豆腐もあり。ドイツビールと一緒にどうぞ!

COUPON
ホットドッグ&ソフトドリンク(缶)$8
ホットドッグ&ビール$12

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

02 キュランダアイスクリーム Kuranda Icecream

20年近く前からアイスクリームを売ってるよ！

名物クリフおじさんの手作りアイスはやさしい味♥シングル$4、ダブル$7.00。日本語ギャグもお楽しみに!

住 Therwine St. Kuranda 営 9:00～16:00 休 無
☎ 0419-644-933 ウ www.kuranda-icecream.com.au

03 キュランダ リバーボート Kuranda Riverboat

45分間のクルーズ中には多くの野生動物を見ることができ、もし運が良ければ野生のワニに出会えることも!

出発時間(所用時間45分)
10:45 11:45 12:30 13:30 14:30

大人/$18　子供/$9(5-15歳)
家族/$45(大人2名&子供2名)
ご予約はWEBまたは直接ボート乗り場へ
(支払いは現金のみ)

COUPON
スカイレール又はキュランダ鉄道のチケットを提示すると10%OFF（家族料金は除く）

☎ 0412-159-212
ウ www.kurandariverboat.com.au

---

④ 伝説のパン屋ぬ茶屋

※子供が産まれました。命名：正木丸
だっこ一回2ドル、二回5ドル(回数券有)

マンゴーで育てた天然酵母でパン焼いてます。

※一月限定じゃんけんチャンス
あなたが勝ったらお茶一杯無料。負けたら、パン購入もしくはお茶二杯分をお支払い頂き口。お茶屋はパーの確率高し。店先に鳥が巣を作り始めました。

豪州産伝説のオーガニック麦を作った麦茶作ってます。

Kuranda MAP

キュランダ お散歩マップ

日本人スタッフ　日本語メニュー　子供用ハイチェアー

05 スティルウォータースイーツ Stillwater Sweets

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◎。

↑4種類の果物の味が楽しめる人気のMix($3.95)。

COUPON 100gパック10コ購入すると追加で2コプレゼント！

住17 Therwine St. Kuranda 営10:00～15:00 休無 ☎4093-8665 ウwww.stillwatersweets.com

06 テラノヴァギャラリー TERRA NOVA GALLERY

地元アーティストによるお土産にピッタリな作品がたくさん並ぶ素敵なギャラリー。見ているだけで楽しい小物や絵画をチェック!

COUPON リビケン持参につき、$40以上お買い上げの方、10%OFF

住15 Therwine St. Kuranda 営9:30～16:00 休無 ウwww.terranovagallery.com.au

07 キュランダ ジェラート KURANDA GELATO

ヘリテージマーケット前にある人気ジェラート屋さん。気さくなオーナーブルースさんのオススメはラムレーズンと塩キャラメル!シングル$5、ダブル$7

COUPON リビケン持参で20%OFF

住Rob Veivers Drive,Kuranda 営9:30～15:30 休無

09 オーストラリアンブッシュストア The Australian Bush Store

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"を見つけることが出来ます。オーストラリア、地元産の商品が沢山でお土産には最適。ここでしか買えない商品も多数有。日本語が話せるスタッフもいてあなたの欲しいを見つけられるはず。

COUPON $20以上お買い上げで、素敵なプレゼント!!（本誌リビケンをご提示ください）

住17 Therwine St. Kuranda 営9:30～16:00 休無 ☎4093-8850 ウwww.australianbushstore.com

08 ビコ イン キュランダ BICO IN KURANDA

芸能人も多数愛用

オーストラリア産まれの人気アクセサリー"BICO"。

オーストラリア発のアクセサリーブランドBICOは遊び心のあるデザインが多くオリジナリティが高いことでも話題。各デザインにはそれぞれに意味が込められており、アクセサリー好きの方へのプレゼントにぴったり!

Romy 意味（上品な美しさ）

COUPON 購入時にリビケン持参で素敵なプレゼント

住15Therwine St. Kuranda 営10:00～15:00 ウhttp://bicocairns.racms.jp/

最新情報やお得な情報はインスタをチェック! https://www.instagram.com/dai7885/

10 キュランダ コアラ ガーデンズ Kuranda Koala Gardens

キュランダ村で唯一コアラ抱っこ写真が撮れる動物園。

自由に餌付けできるカンガルー、ウォンバットやケアンズ初登場のクオッカとビルビー、フクロモモンガにクロコダイルなどコンパクトな園内にはかわいいオージーアニマルが勢ぞろい!散策時の立ち寄りに最適です。

大人$19.00 子供(4-15歳) $9.50

COUPON 入場料10%OFF Receive 10% Off Admission Discount awarded for admission by presenting this coupon.

住Heritage Markets, Rob Veivers Dr, Kuranda QLD 4881 営9:00～16:00 休12/25 ☎4093-9953 ウwww.koalagardens.com

13 キュランダレインフォレストコーヒー Kuranda Rainforest Coffee

世界的な生産量 0.0001%以下のコーヒー豆を堪能＆お土産に！

ケアンズから車で約1時間の郊外で無農薬栽培された良質な豆を自家焙煎して販売。地元産の豆を使用している店は少なく、他の豆を混ぜないストレートコーヒーが特徴。お店では世界各国の旅行者や地元の人から高い評価を得ている豆の販売とバリスタが丁寧に淹れてくれるコーヒーを楽しめます。「水出しコーヒー」も大人気。午後は混雑するので午前中が狙い目。

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

12 キュランダキャンディキッチン 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 営 9:00～15:00 休 無
☎ 4093-9363 ウ 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

11 KURANDA HOTEL キュランダホテル

開拓時代の面影を残す歴史あるホテル＆レストラン

1890年に建てられたホテルに隣接するレストランとパブ（酒場）には風情があり、まるでオーストラリアの開拓時代にタイムスリップしたような浪漫感じる雰囲気のお店。レストランメニューは名物のビーフパイやボリューム満点のハンバーガーなどのオーストラリアらしいメニューが揃い、厳選されたケーキなどのデザート類もあります。スカイレール駅・キュランダ鉄道駅を降りてすぐというロケーションも◎。キュランダのランチはここで決まり!

レトロな雰囲気が漂う店内（冷房完備）

バーカウンターでは地元産クラフトビールが飲める!

KURANDA HOTELで提供される全てのメニューは料理の鉄人2017 in Sydneyのオーガナイザー"荒金育英さん"が監修

一番人気はKURANDA HOTEL名物のビーフパイ。是非お試しあれ!

COUPON
メインミールをオーダーされたお客様に
ローカルビール・ハウスワイン・ソフトドリンクのいずれかを1杯サービス
※注文時にご提示ください。※1オーダーに対して1杯のサービス。
Receive 1 free drink (local beer, house wine or Soft Drink) for every main meal ordered

住 16 Arara St, Kuranda 営 10:00～16:00 休 無

プロの話 不動産 REAL ESTATE

ステイジング

住宅を売りに出される方から「家を空にして売ったほうがよいですか?家具を残しておいたほうが良いですか?」とよく尋ねられます。答えは、部屋が空っぽだと買主は自分がその家に住んでいるイメージを描きにくいので、ある程度家具が有ったほうが販売しやすくなりますが、部屋のサイズに比べて家具が大きすぎたり、色の統一が取れていなかったり、家具が古びて見えたりする場合は、家具が有ることで物件の魅力をアピール出来ず、逆効果になる場合も有ります。

ここケアンズでも数年前から、家を販売する際にステイジング(Staging)を行う売主が増えてきました。ステイジングというのは売却する住宅をより魅力的に見せるために、専門業者に依頼して家具や装飾品を借りて、部屋をディスプレイルームのように作りこむことを言います。家具や装飾品を変えるだけで、同じ家とは思えないくらい見た目が変わり、ステイジングされた家は、確実に買主の購入意欲を誘います。部屋の数にもよりますがステイジングの費用は数千ドルで、ステイジングをした家は、しない家に比べて二万ドル程度高い価格で成約になると言われています。家を売る場合、通常、買主が最初にその家を見るのはインターネット広告の写真です。その写真が魅力的に見えなければ、買主は内覧をしようという気持ちにもなりません。ステイジングでお宅を変身させ、その写真をインターネットで広告することは、より高い価格でお宅を売却することに繋がります。

「専門家にステイジングを依頼する予算は無い」という方は、以下の方法でお宅を魅力的に変えましょう。

・部屋が広く見えるよう、家具は最小限に。
・キッチンカウンターやテーブルの上は物が無い状態に。
・壁、床、カーテン、家具の色の統制が取れていなければ、ラグを敷く(床を隠す)、カーテンを変える、布でソファーを覆う、等の工夫をする。
・クッション、額絵、花を飾るなどで部屋にアクセントをつける。
・窓ガラス、天井のファン、電気のカバー等も含めて清掃を行う。

家具のレイアウトを変えるだけでも、お宅が全く違って見えることがあります。ぜひお試しください。

熊谷 美保

DJスミスプロパティ・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

経費や有給休暇について

今回はビジネス旅行の経費や有給休暇に関しての情報です。

TRAVEL EXPENSES:ビジネストラベル経費。仕事に関連したセミナーに参加した、旅行プランなどの下見に行った、取引先へミーティングに行った、など。また旅程のうち何日かがビジネス目的である場合は、全日程中の仕事関係の日程を按分し経費計上します。すべてのレシート、日程表などを保管する義務があります。経費には宿泊代、食事代、タクシー代等が含まれます。

TRAVEL ALLOWANCE:出張手当。会社はATOの設定レートで、「合理的な旅費」を支払うことができます。この場合、従業員は宿泊費や食事や付帯費の領収書を保管する必要がなくなります。会社側は経費として計上することができます。また、従業員へは非課税として手当をだすことができます。

LIVING AWAY HOME ALLOWANCE:赴任手当。家から離れた仕事場に赴任となり、別途家を賃貸するなど長期滞在する場合、赴任手当を得ることができます。これもATO設定レートがあり従業員に手当として支払われます。レシートを保管しないでいい条件と、保管する義務がある条件があります。

GENERAL ENTERTAINMENT:接待や娯楽費。接待費はオーストラリアでは税金控除ができません。ビジネスミーティングの食事も含まれます。特にお酒類は食事と一緒に支払った場合でも経費計上できません。しかし、ビジネス旅行の際の食事や飲み物(酒以外)は、経費控除できます。

ANNUAL LEAVE:有給休暇。雇用者は有給休暇と国民の休日にはお給料を支払う義務があります(カジュアルを除く)。52週間のうち4週が有給であり、この割合で労働時間に対して、毎週累計されていきます。残業時間には計算はされません。休日や祝日、週末などには時給が高くなります。これらのレートはFair workに詳細があります。法律に従ったお給料を支払うことは義務ですので正しく支払っているか、ご確認されることをお勧めします。

ANNUAL LEAVE PAYOUTS:有給休暇現金精算。有給休暇を消化するために、現金で清算することができます。この場合は雇用者と従業員の両者が合意したという事を書面にて保管してください(両者のサインが必要です)。仕事を辞める際にも、残りの有給休暇は現金で支払われます。一括払いで差し引かれる税金の額は通常よりも低いレートにすることも可能です。詳しい詳細はフェアワークのウェッブサイトを参照ください。www.fairwork.gov.au質問などがございましたら、お気軽にお問合せください。

マクファーラン 陽子

公認会計士CPA。2010年JCU商学部会計学科卒。2013年よりBC ACCOUNTANTSにてSenior Accountant & Tax Consultantとして活躍中。日本語でお気軽にご相談ください。

プロの話 領事館 CONSULATE

海外における安全対策(置き引き)について

邦人旅行者が海外で遭いやすいトラブルの一つが所持品の盗難です。そしてケアンズでもそれは例外では無く、特に「置き引き」による被害が多数報告されています。

具体的な置き引きに遭うケースとしては、①カフェやレストランでテーブルや座席に置いたバック、スマートフォンが盗まれた、椅子に掛けたジャケットから財布を抜かれた、②野外でかばんを置きっ放しにしてその場を離れ、戻ったときにはなくなっていた、③公園で座っていると、誰かに話しかけられ、気付いたときは横に置いていたバッグがなくなっていた、など、わずかな間であったとしても所持品から目を離した隙に被害に遭っています。

置き引き被害に遭う場所として多いのは「ケアンズ・セントラル(ショッピングセンター)」、「エスプラネード・ラグーン(屋外プール)」、「キュランダ」など人が多く集まるようなところで、昼夜を問わず起こっています。また、ユースホステル、シェアハウスなど一部屋や一軒家に複数人が寝泊まりする宿でも頻発しています。

なお、パスポートが盗難に遭うことも多いですが、ケアンズではパスポートのみを狙う事案はほとんど発生しておらず、たまたまバッグの中にパスポートをいれていたため、そのバッグが盗まれたことによって、パスポートを紛失するケースがほとんどです。

よって、ケアンズ滞在中は免税での買い物などで必要なとき以外は、パスポートを持ち歩かないでホテルの貴重品入れ(セーフティボックス)に預けるか、部屋内に置いたご自身のスーツケースの中などに保管した方が、パスポートの紛失や盗難の危険は少ないかと思います。(但し、小型のバッグやケースではそれごと部屋から盗難される恐れもあるため、もしご自身で保管する場合には衣類などを収納する大きめのものが良いです。)

ちなみに訪問する国によって事情は異なりますが、オーストラリアでは外国人旅行者が常にパスポートを携行する義務はありません。

在ブリスベン日本国総領事館 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。

プロの話 動物 ANIMAL

犬猫の外耳炎について

この時期ケアンズは猛暑が続き雨も多く降ります。水遊びをするわんちゃんそして今まで以上に雨に打たれる猫ちゃん達も多くなるでしょう。気温や湿気も上がり細菌が繁殖する環境には最適な時期でもあります。

わんちゃん、猫ちゃんが頻繁に頭を振ったり、耳をかゆがっていたり、耳を壁や物にこすりつけている、耳から悪臭がする、耳が赤く熱をもっている、黒い耳垢が出ている等の症状がみられる。これらは耳道の炎症によるものです。炎症の原因は細菌、耳ダニ、真菌、アレルギーなど様々なものによります。

特にシーズー、マルチーズ、プードル、ビーグル等の垂れ耳の犬は耳道が乾燥しずらく細菌が増えやすい環境になりがちな為、汚れ、湿気を放っておくと細菌が繁殖し耳道の炎症を起こす可能性が高まります。犬や猫の耳はL字型になっている為、耳垢や湿気などが溜まりやすい環境にもあるので小まめな耳のお手入れが重要です。又、パグやシャーペイ等の外耳道にしわがより、細く湿気が溜まりやすい犬等も要注意です。イヤークリーナー、脱脂綿やコットンなどを使い週に1回程度、優しく汚れを拭き取ってあげましょう。

外耳炎の予防法は常に耳の中を湿った状態にしない事です。お家でシャンプーの後、水遊びの後は必ず、耳を完全に乾燥させましょう。シャンプーをする際に脱脂綿等を耳に詰めてあらかじめ水が耳に入るのをなるべく避けてあげましょう。耳を乾燥させる際や耳垢を取り除く際、綿棒や脱脂綿等でゴシゴシこする事は避けて下さい。耳の皮膚を傷つけてしまうと炎症を起こしてしまう場合があります。これまで多くのトリミングサロン等で、耳の毛を抜くことは一般的でしたが最近では耳の毛を抜かない方が良いとする学術報告も出ており耳の毛を抜かないサロンや獣医も増えてきました。耳の毛の役割は外からのほこりや汚れの侵入を防ぎ、耳の毛を抜くことにより耳の中の毛穴に炎症を引き起こし外耳炎を引き起こしたり悪化させてしまう事もあるからです。

イヤークリーナー洗浄剤の中には耳の中の乾燥を促し細菌や真菌の繁殖を予防し抗菌作用もあるので頻繁にペットの耳のお手入れをしてあげましょう。もしわんちゃん猫ちゃんがいつも以上に耳を気にしている場合は症状が悪化しないうちに早めにお近くの獣医さんに連れて行ってあげましょう。

あさみ

JCU動物学部卒。動物園での飼育員を経て獣医看護師。
現在はケアンズのSouthside veterinary Surgeryにてトリミング兼獣医看護婦。

プロの話 ビザ VISA

オーストラリア市民権取得の6つの利点

2018年7月以降、オーストラリアの市民権を取得することが難しくなります。しかし、オーストラリアに4年間住んでいて、少なくとも12ヶ月間の永住権保持者であれば、市民権を申請することはできます。今回は、オーストラリア市民権を取得するにあたる利点の一部をご紹介します。

1.選挙:市民権保持者だけが、選挙の投票することができます。投票は必須となっていて、投票しなければ$126のペナルティを支払わなければいけません。また、投票だけでなく、地方議員や国会議員として立候補することもできます。

2.雇用機会:外交官、国境警備隊、自衛隊、貿易に関する仕事など、市民権保持者のみが就労できる政府機関の仕事があります。

3.子供たち:オーストラリアで生まれた子供たちは、自動的に市民権を取得できます。

4.教育:市民権保持者であれば、学習支援および高等教育ローンプログラムの対象となります。これは、高等教育機関へ進む学生の費用の一部を軽減するための融資制度であり、卒業し支払い能力を得てから授業料を支払う制度です。もちろん、永住者も市民権保持者と同じ料金で大学には行けますが、この制度の対象にはなりません。

5.オーストラリアに住む権利:永住者は5年ごとにビザを更新し、長期間オーストラリアを離れる場合、ビザを失う可能性もあります。しかし、市民権保持者はビザを気にすることなく出入国することが出来ます。

ニコラス・タフト
Lanza LegalのDirector。ケアンズ生まれの、ケアンズ育ち。QLD大学にて法律について学び、優秀な成績で卒業。2008年より弁護士としてスタートし、日本の大学での留学経験を活かしながら、地元ケアンズの人々に貢献中。

プロの話 法律 LAW

労災による不当解雇と産業委員会への申請

QLD州の労災法は、労働災害にあった労働者を、負傷後12ヶ月以内に労災が原因で仕事が出来ない事を理由に解雇することを禁じています。負傷後12ヶ月以内に労災を理由に労働者を解雇する雇用主には最大$4,400.00の罰金が科せられるリスクが有ります。

労働災害にあった労働者はどんなケガでも解雇から守られている訳ではありません。ワークカバーを通して補償請求できるような労働災害でなければ、労災法では解雇は禁じられていません。

また、労働法では「解雇」の定義に、雇用主が無茶な労働条件に変え、労働者を辞めさせる状況を作り、労働者が自ら仕事を辞める状況も含まれています。

雇用主に解雇された場合:労働災害後12ヶ月以内に解雇された方は、解雇された理由を雇用主に確認することが重要です。ケガが原因で解雇された場合、解雇された労働者は、労働災害後12ヶ月以内に雇用主に復職の申し込み、そしてケガ前の勤務に戻ることが出来る医療診断書を提出しなければいけません。

もしも雇用主が復職を認めない場合、労働者、又は労働者が所属していた子会社は復職命令を産業委員会(Industrial Commission)に申請することできます。復職命令とは、申立てられた解雇が不当労働行為であると認定されたとき産業委員会が雇用主に対し,当該労働者を原職に復帰させることを命じる命令です。産業委員会は雇用者が負傷前の勤務に戻れるかどうかを検討して最終判断を下します。

雇用主はこの規定の適用を避けるために、リストラ、余剰人員、又は勤務成績が悪いなどと他の理由をつけ、労働者を解雇することがよくありますが、産業委員会は雇用主の解雇理由だけでなく、双方の事情や証拠を総合的に見て、主な解雇理由が労災にあると判断される場合、復職命令を下すことがあります。

尚、産業委員会への復職命令の申請には期限があるため、解雇された労働者は出来るだけ早く産業委員会への申請を検討したほうが良いでしょう。

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。

プロの話 法律 LAW

揉めない遺言書の作り方

「相続手続きで揉めてしまった。遺言があれば……」。よく聞く言葉ですが、本当に遺言書があれば、全く問題は起きないものでしょうか。

遺言書があっても、揉めたり、わだかまりが残ったりすることはあります。やはり揉めやすいのは、平等でない遺言の場合です。ですが、私が弁護士として見てきた中で、お勧めしたい【揉めない為の相続対策】があります。それは、【相続対象者全員を一堂に集めた上で、遺言内容を生前に伝えてしまう】ということです。ごく稀に日本の年配の方の中には、「長男が全ての財産を貰える」と勘違いされているケースがあります。ご本人には悪気がない場合が殆どですから、大抵の場合、直に父親(母親)から遺言を聞かされていれば、自然と納得するものです。また、【何故、そのような相続を希望するのか】理由を併せて伝えてしまうのが良いと思います。

実際に私が対応したケースとして、病院で寝たきりになった方から遺言書の作成をご依頼いただいたことがあります。その際のやり取りですが、まず、ご本人様から、私が遺言書の作成を依頼を受けている弁護士であることを説明して貰い、全員が揃っている場で遺言内容を私から説明し、この遺言内容が適法である旨の説明をさせていただきました。簡単なことですが、これだけです。

このような形で遺言を遺しておくと、心情的にも納得できるでしょうし、法的に揉められる要素を払拭する事ができます。なお、オーストラリアの遺言書についてのコラムはこちらをご参照ください:
https://kklaw.com.au/archives/will.html

神林 佳吾
1980年東京出生まれ、1995年来豪、クィーンズランド大学経営学部、法学部、法科大学院卒業後、2004年に弁護士資格を取得。以後、13年以上に亘って訴訟を含む民事案件に対応。ゴールドコースト在住。

KEIGO KAMIBAYASHI LAW OFFICE
きっとある、あなたを支える法と知恵
トラブルは1人で悩まず、まず相談
オーストラリア国・弁護士　神林佳吾
kklaw.com.au

ケアンズの映像撮影・取材写真コーディネート
ケアンズ近郊で撮影をお考えなら、トータルサポート可能な
リビング・イン・ケアンズまでご相談ください
詳しくは http://www.livingincairns.com.au
もしくは info@livingincairns.com.au まで

豪州人、日本人を考える

「松本道場クリスマスパーティー」――番外編

松本道場
クリスマスパーティー

12月9日（土曜日）、リーフホテルカジノにて松本空手道場の一年を締めくくるクリスマスパーティーが行われた。42周年を迎える今年、先生ご自身のオーガナイズされるパーティーが1年の時をあけ再度、開催された。2年前の40周年の際に、ご自分でオーガナイズされるパーティーは最後にするとお決めになり、昨年は辞退されたものの、今年は近しい生徒さんやお友達、関係者に会ってお話をしたいと再度、ご自身で企画・進行するパーティーを開催された。会場は、生徒さんや関係者、先生と親しい知人友人の方々が、ケアンズだけでなく他都市からも、また普段は海外在住という方も一目、先生に会いたいと詰め掛け、大盛況となった。

パーティーは迫力ある太鼓の演奏で幕をあけた。伝統的かつダイナミックな演奏は参加していた日本人だけでなく、多くのオーストラリア人の心も揺さぶり、演奏の後の拍手がなかなか鳴りやまなかった。

その後は生徒さん4人による、これまた迫力のある演武。スピード感にあふれ、気合の感じられるパフォーマンスに日本人は改めて、素晴らしい日本の伝統を誇りに思い、外国人の方々は新鮮でユニークな日本の文化に圧倒され、拍手喝采という、とても貴重で感動的な空間となった。海外にいると、なかなか触れることの出来ない、そして忘れがちになる日本の伝統や文化、しきたりを松本道場に通っているとお稽中だけでなく、折に触れ肌で感じることが出来て、海外で生活するお子様には、とてもいい経験になるに違いない。

そして先生のスピーチに続き、道場に通う生徒さん達の表彰式。今年から通いだした子供達には、今までのお稽古の成果を披露するように促され、突如、可愛い演武を実演する場面も。また、今年黒帯もしくは昇段した生徒さん達の表彰式（写真右下）や他にも、それぞれの部門においての年間ベストスチューデント賞など数々の賞が授与された。トロフィーや賞状を受け取りに前へ出て来る生徒さん一人一人への思いや感想を述べられる先生。初めてその生徒さんと出会ったときのことまで覚えている先生。そうやって一人ずつを一個人として真正面から向かい合いご指導される先生だからこそ、生徒さん達もそんな先生の期待に答えたいと、お稽古に熱が入るのだろう。そんな先生と生徒さん達の関係性を垣間見て、何故これほど多くの人々が松本道場の門戸を叩き、先生から教えを請うてきたのか、そして、いつまでも先生の周りに人が集うのか分かった気がした。

終始、穏やかで愛の溢れる素敵なクリスマスパーティーだった。

松本 主計【まつもと かずえ】
1966年木曜島にてPearls Pty 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 & Queensland KARATE federation、Northern representative、
大日本武徳会（DNBK）official Australian co-ordinator.

●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。

髭オヤジの vol.08

釣りバカ日誌inケアンズ

この投稿が表に出るのは'18年に入ってからだろう。しかし、書くのは'17年中であって、尚且つケアンズに戻って来たばかりのところでの新古ネタ(?)を一つ。

'17年度リザードアイランドブラックマーリントーナメント、でいってみよう。'17年度は10月22日～28日までの7日間にて開催された。カジキにタグを打ち込み針のラインを切って逃がしてやった時点で1匹と認定。小さいの、デッカイのは関係無く、あくまでも匹数勝負という、まっルールを簡単に言えばだが、そこはこの手の釣りの愛好家達は勝手にプライドなる付加価値乗っけて、どれだけの巨魚を仕留めるかで大騒ぎ。いい大人が目をギラギらさせてのトーナメント7日間は、大きなガキ共がリボンリーフを徘徊しているので注意期間と言えるだろう。

日本からのチームキャプテンOさんと2ndアングラーの自分、それにいつものボートキャプテンR。過去にトーナメントでブイブイ言ってきたチームに今回のデッキハンドはハワイからのD、南アフリカのL(両者ともバリ経験豊富でRのメガネに充分叶う)が加わり戦闘態勢は問題なし。さあ、どうなるか!

なのだが、結果から言うと賞を貰える(チーム、個人共に2位まで)順位には届かなかった。優勝チームが8匹で我々は5匹なので、たぶん5位くらいなのかな('17年は16チームが出場)。しかし、されど5匹でありGBRを堪能させるに足る内容だった。その内の3日目に掛かった我がチームの1stマーリンをここで。

初日、2日目とボーズが続きボート内で暗雲が顔を出そうかという3日目のストップ

大会開始時"ヨーイドン!"の瞬間、セイルパストと呼ばれる。

フィッシング90分ほど前だった。タックルはエサにマグロを一本、サワラ、そしてクイーンフィッシュ(イケカツオ)の3本のロッドを出して居り、トローリング中にクイーンフィッシュのラインがアウトリガーからいきなり放たれた。マグロ、サワラのエサは水面を跳ねているのでカジキが食いつく瞬間が豪快に見えるのだが、クイーンフィッシュの場合水中を泳がせてるので食いついてから解る事が多い。

Oさんがロッドに着いてRの指示通りドラグを上げていく。10kg、15kg、22kgと付加を掛けていくと25kgで漸くロッドの先端が首を振り出した。これは魚が自分の思う様に進めず嫌々と首を振る瞬間であり、サークルフックが口にフッキングした事を意味する。そうなると今度はドラグを10kgまで落とし船縁からロッドを引き抜きデッキのファイティングチェアーまで一人で運びセットしてから本格的なファイトの開始となる。書くのは簡単だが、やるのは超大変で見ているだけで生唾ゴックン。ファイトに入った瞬間に遥か後方に魚の尻ヒレが見えた。水面から見た目1m程飛び出しおり巨魚と判明。Rも"Big Fish!"と声を張り上げる。慣れたファイトと操船で15分程で魚が寄って来た。デカイ!!ボートの横で顔を出したのは怪獣、獣、恐竜、どれが正しいのか…。Lがリーダーマンを努めておりDが通常タグを打ち、直ぐにサテ

餌のイケカツオ。死ぬ瞬間のコバルトブルーに発光している様子。

ライトタグも打つのに成功。的が大きいので助かるとD。しかし、打った瞬間にカジキが最後の力を全開にして走り始めた。深く潜る事100mは曳きづり出しただろうか、こうなると長時間の戦いが頭を過ぎる。既に夕刻でシャークの攻撃も高まってくる(噛まれた時点で失格)。Rがいかなる操船で浮かせようとしても魚はより深く潜ろうと。時間が無い。無茶でもそれしか…ドラグをどんどん上げていく。23、25、28kg、Oさんの口が真一文字になり必死に耐えているのが解る。32、35kgとなった瞬間ロッドが跳ね起きた。リーダーが切れてくれた瞬間だった。リーダーに針金を用いており、カジキがまず間違いなくギザギザの鑢の様な角に巻きつけてファイトする為と考えての無理やり作戦が功を奏した。(Rの見立て魚は推定440kg)

今年は他のボートも全般的に大型の魚が多かった様に思われる。まだまだ底知れぬパワーも持つGBR、これからもず～っと美味いビールを飲ませて欲しい。(結局この巨魚は加算されずトータル4匹となり総合9位という結果)

現地の素晴らしいサンゴ礁

リザード島の夕日

MAP：P.28 K2

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。

登録申請は意外に簡単でした。

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.27 C2

お客様の愛車をしっかりサポート！

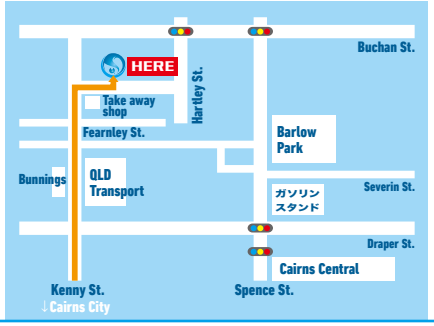
大型バスから乗用車まで整備する一流のメカニックにお任せください！

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！

修理の際の送迎致します！

★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）
★ロードワーシー（safety Certificate）$77
★車両コンピューター診断テスターを導入。



GTS WORKSHOP
Tel:07-4035-3388（English）
15 Bollard St. Portsmith（QLD Transport付近）【営業時間】月-金 8:00～16:30

MAP：P.28 K1

弊社の栗原拓がケアンズで日本人初の弁護士として認定されました！

初回のビザ相談無料

富蘭久 LANZA LEGAL PTY LTD

FRANK LANZA MIGRATION SERVICES

MARN 9802204

日本人スタッフ常動でとっても安心

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の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（要予約）　info@lanzalegal.com.au　www.franklanza.com.au

MAP：P.27 C2

CLASSIFIED

えびす堂

あけましておめでとうございます!
今年も雨季なお正月ですね。年末年始を挟んでロングホリデーは生活サイクルが乱れがち、運動不足解消の為にも泳ぎましょー!
今年も疲れが溜まったら、美容と健康を保つ為にも「たまには、えびす堂」どうですか?
こっそり美容鍼始めました、通常30分$40、1月中はモニター募集(30分$20)します。施術前、後の写真撮影させて頂ける方、施術後に感想を書いて頂ける方、以上の条件を満たして頂ける方で数名をモニターとして期間限・人数限定で募集致します。
モニターご希望の方はTAKUまでご連絡ください。
これからも健康で楽しいケアンズ生活をしていきましょう、今年もよろしくお願いします。
えびす堂ケアンズ店
指圧(TAKU) 0430 105 173
ビューティー(YURI) 0413 251 193

車の修理&RWCなど車のことならジャパンオートリペアへ

オイル交換、エアコン、RWC、買取販売など車に関する事はなんでもご相談ください。迅速丁寧に対応致します。オイル交換$74〜 ワイパーゴム交換$8〜 他、お問い合わせください。
Japan auto repair 月〜金 8:00-16:30
07 4032 0912

Colour Talks

*レイキ講座
*パステル和アート講座
*アクセスバーズ®
*カラーセラピー
*サウンドヒーリング
Maki:0403 112 116
colourtalks@gmail.com
https://ameblo.jp/maki-happycolour/

ビジネスパートナー募集

①旅行プロモ ②オーガニック販促
ネットを活用して空いた時間を有効活用
まずは副収入から本収入へ
noorganicnolife@gmail.com まで

HANDYMAN

家やオフィスのメンテナンス。各種組立作業、清掃などの雑用も請け負います。
まずは、ご相談を! Labour $40/H~
E-mail:toshi.shimozaki@gmail.com
Mob:0410 070 997 Toshi

Micro Tech PC Services

PC修理・ウィルス除去・バックアップ・OSの再インストール・OSの日本語化・ネットワーク(NBN/LAN/WiFi)の設置・PCのカスタム製作・使わなくなったPCの安心廃棄処分等。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

まつげサロン MaxxLash

高品質商材を使用する、ケアンズ郊外のホームサロン。
シングルエクステ120本$60/つけ放題$80。つけ心地が驚くほど軽く、フワフワ・ふさふさと圧倒的な美しい仕上がりの「3Dボリュームラッシュ」ハーフ(80束)$70/フルセット(140束)$100/つけ放題$150。シングルとボリュームのミックス→$90/つけ放題$120。お直し料金$45~。初回リムーブ代無料。カード決済も可能です。
詳しい情報、オンライン予約はwebで→
https://maxxlash-cairns-au.jimdo.com
0422-723-291 Wakako

珠算・暗算・数学

お試しレッスン随時承ります。
教室: Shop8, 116 Hoare St. Manunda
Web: abacusbywallis.com
Phone: 0437 600 229

Smile with Kids

3月10日(土)開催のJapan day of Hope イベントでボランティアさんを募集しています。
お問い合わせは
0403 112 116
smilewithkids8@gmail.com まで。
ご協力ありがとうございます。

Kewarra Beachで地域アイアンマンレース開催!

Sun Pacific Collegeでは地域との親睦を深める目的で二カ月に一度、地域アイアンマンレース行っています!生徒をはじめ多くの方に大好評。レース終了後は無料BBQも開催!
日時:1月14日(日)、3月11日(日)
時間:9:15〜13:00頃まで
詳しくは下記まで
gday@spcgroup.me or
07 4057 2100

Sun Pacific Collegeで住み込みスタッフ募集!

ケアンズ郊外にある語学学校 Sun Pacific Collegeではキャンパス内の清掃や食堂のお手伝い、イベントの企画など、留学生の生活を一緒にサポートしていただける新しいスタッフを募集しています!住み込みのポジションで、食費、WIFIが無料です。英語環境で働きたい方、語学学校で働いてみたい方、ご興味のある方は以下にご連絡ください。
gday@spcgroup.me

AJU SPA 筋膜アロママッサージ

ケアンズビーチエリアにあるホームスパ。アロマトリートメントと痛みのない筋膜リリースを融合させた新感覚のマッサージは、効果的・根本的に身体を整えながら、深いリラクゼーション・ヒーリングを味わえると好評です。ブライダルコースあり。ローカル割引&リピーター特典あり。
www.aju810.com(日本語ページをご覧下さい)
0403 441 672 Aimee

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。一生出来ない経験を保障します。6ヶ月働ける方。宿舎食事付。3週間の見習い期間後、給料支給。
問い合わせ kazupearl@gmail.com
tel 07-4069-1268

リビケン読者の投稿ひろば

TALK to 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います!

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。

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ーす!

My name is...HARU

★ 松澤 はるちゃん
★ 2015年7月29日生まれ
♥ 両親:Toshio & Miok

笑顔 溢れる人生でありますように

うちのコナンバー1ワン

愛すべき「毛深い」家族のナイスショット!

My name is...MILO KNIGHT

★ 種類:ラブラドール
★ 性別:女の子
★ 誕生日:2009年6月15日生まれ
★ 家族:MIKI, JAMIE, JOSHUA

ケアンズを遊びつくそう！ aqua

あなたの旅を100％サポート！

HIS 安心の日本語案内！

LINEもFacebookも！ 無料WiFi

アクアビーチシャトル乗り放題

7日間パス▶$55

ビーチリゾートエリア「パームコーブ」とシティエリアのアクセスが
より便利に！より快適に！毎日11便運行！

シティエリアからバスで北へ30分ほど行くと、
南国ムード漂うビーチリゾートエリア「パームコーブ」があります。
椰子の木が茂る海岸、ビーチフロントのホテルや
おしゃれなレストランや
カフェが建ち並ぶ街を散歩するなど
優雅なステイが出来ます。

❶ アボット通り沿いにある看板

❷ ランの花が目印

❸ エスカレーターを上がると

❹ 到着！

変換プラグを忘れても大丈夫！ 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1F　TEL 07-4051-7181　【月～金】9:00～18:00【土日祝】9:00～13:00／15:00～18:00

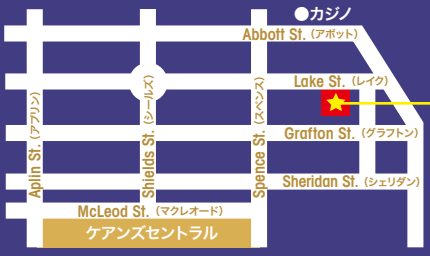
MAP：P.27 C3

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！（保険適応内）
- **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）

こんなことにも適応される海外保険
排便時に出血や痛みを伴う、便の色が気になる
（但し適応外ケースもあるので、スタッフにご相談下さい。）



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。

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。日本の温泉旅館がお気に入りで、日本食も大好きです！

【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。

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
メディケアをお持ちの方は…4041-1699

MAP：P.27 C2