ケアンズの「情報」と「お得」を届けるフリーマガジン

リビング・イン・ケアンズ

Cairns & Great Barrier Reef
2つの世界遺産に出逢う街
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

4・5・6月号
APR-JUN issue
2018 vol.165

CITY MAP
便利なシティーマップ付き
Check it Out!

特集

CAIRNS Lovers

ケアンズを愛する人たちに聞いた
ケアンズ観光の旬な情報!

MY FAVOURITE
Cafes in Cairns ケアンズおすすめカフェ

ケアンズのBar＆Club特集
DRINK DRANK DRUNK

CAIRNS ZOOM AND WILDLIFE DOME

市内でコアラを抱っこして写真が撮れちゃう!

今なら通常$27 **$25**

詳しくはP15をご確認下さい

コアラ抱っこ写真割引券

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。

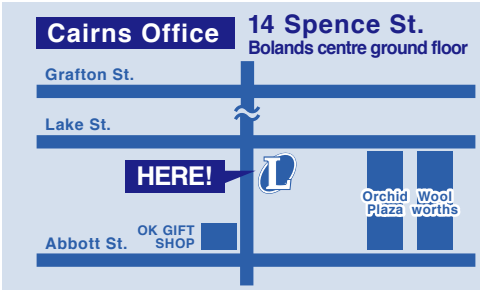
交通事故（人身被害、対物損害の両方）
●歩行者 ●自転車 ●対物 ●対人事故 ●保険請求など

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 日本語直通
0410-356-847
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.21 C3

お土産といえば!
OK GIFT SHOP
SINCE 1973

“さかさコアラTシャツ”を着て、ケアンズを歩こう!

さかさコアラは

OK GIFT限定販売商品です!

AUSTRALIAN MADE

“さかさコアラTシャツ”を着て
「お土産といえば!OK GIFT」と
ケアンズ店のスタッフに言うと
「旗持ちコアラのぬいぐるみ」
をお一人様おひとつプレゼント!
（ケアンズ店のみ有効）

カジノから徒歩1分!!

61 Abbott St.
TEL:07 4031 6144
FAX:07 4031 6313
www.okgift.com.au
営業時間:午前9時～午後9時
日本語スタッフ常駐!
日本円がそのまま使える!

MAP : P.21 C2

CONTENTS

NO.165
APRIL-MAY-JUNE
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

08 特集
CAIRNS Lovers
ケアンズを愛する人たちに聞いたケアンズ観光の旬な情報!

18 特集 おでかけ Best シーズン到来!!
Events Calendar In Cairns

20 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

24 特集 ケアンズおすすめカフェ
My Favourite Cafes in Cairns

25 特集 ケアンズのBar&Club特集
DRINK DRANK DRUNK

30 求人情報他…要チェック
クラシファイド

31 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!

34 専門家に聞いて知識を増やす
「生活のため」のプロの話

36 人気連載
豪州人、日本人を考える
読んだ?

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!

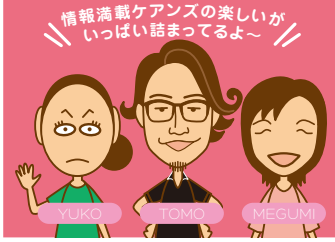
リビケン内で使用されているマークの意味

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=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

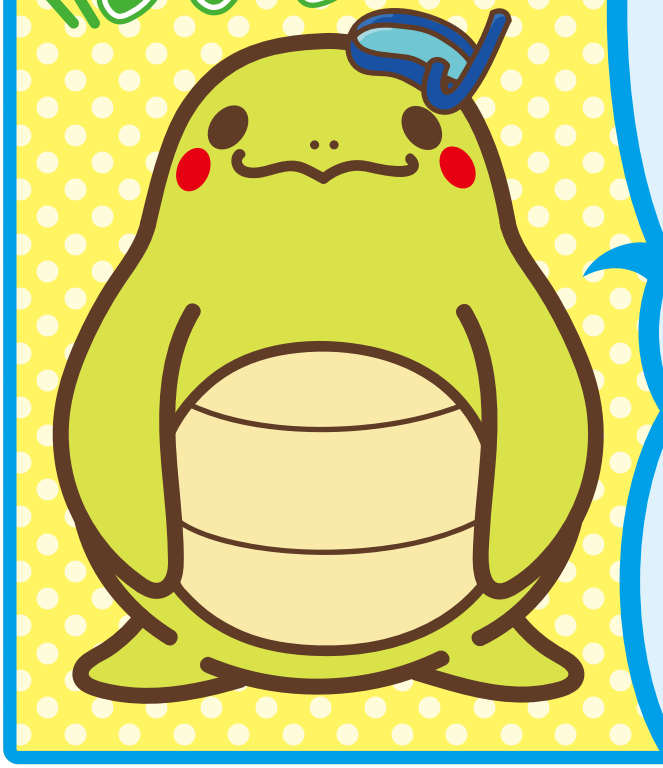
A Division Of Future Investment Group Pty Ltd

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 ケアンズ&グレートバリアリーフ

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

がんばらんばでCAIRNS LOVERSアイテムをGET!

ローカルから観光客まで大人気のラーメン屋さん「がんばらんば」。誌面の中に隠れている看板オーナーKYOKOさんとマスコットキャラクターSUNちゃんを見つけるとCAIRNS LOVERSアイテムがもらえます!見つけた方は直接がんばらんばに本誌をお持ち頂き、明確な隠れ場所をスタッフにお伝え下さい!

Topic 02

ケアンズに新しいホテルグループが誕生、第一弾は今年8月開業!

ケアンズにて現在3軒のホテルが建設中。いずれもクリスタルブルック・コレクションに属するホテルです。第一弾は2018年8月に開業予定。全311室の5星ホテル「ライリー」旧リッジズ・トレードウィンズの場所に現在建設中。

★クリスタルブルック・コレクション

★https://www.crystalbrookcollection.com.au

Topic 03

美味しいワインの祭典Cairns Show Wine Awards

ケアンズショーの主催で最も美味しいワインを選出するコンテストが今年もDe Jarlais Function Centre(ケアンズショーグランド内)にて開催。一般公開のテイスティングは6月16日の15:00～18:00の3時間にわたって行われます。当日は有名で高品質な数多くのワインが楽しめる絶好のチャンスです。是非この機会にお出かけ下さい。

★入場チケットはケアンズショーオフィスで販売　前売り$30 当日$33

★http://www.cairnswineawards.com.au/

Topic 04

ポートダグラスでダイブセンター建設の発表

クイックシルバーグループはケアンズから車で北へ50分ほどのリゾート地「ポートダグラス」で初のダイビング・ラーニングスクールを建設すると発表しました。総工費は約4億円。2階建ての施設内にはクラスルーム、ダイビングアクセサリーショップやオフィスなどが入る予定。特徴的なのがショッピングエリアから見えるガラス張りのスイミングプールで、ダイビングの講習が出来るように水深4mで建設されます。同社がポートダグラスで運営するダイブボート「シルバーソニック」と「ポセイドン」を使用し、30以上あるダイビングポイントの中からその日のベストポイントを選択し、受講生をトレーニングツアーに連れて行くと企画されているようです。

Topic 05

落語会の異端児!立川こしらがケアンズにやってくる

過去シドニー、ブリスベン、メルボルンの主要都市で開催し、大好評だった立川こしら師匠がついにケアンズ初上陸!「生」にこだわる、立川志らく一門真打こしら師匠の本気の落語を存分にお楽しみいただけます。

★立川こしら落語オーストラリアツアー初ケアンズ公演

★日時6月10日(日)14:00-16:00　★場所:乾杯ジャパニーズレストラン(64 Shields St)

★前売りチケット価格$25(当日券$30)

★お問い合わせ・チケット販売:ナビツアーケアンズ支店(TEL:07-4051-9777)

★100名様限定!　★主催:ケアンズ日本人会

Japan day of Hope

～子供達の笑顔と未来を守るために～

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

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

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／

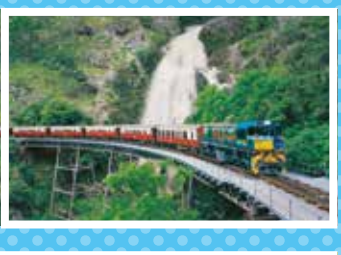
ケアンズが誇る2大世界遺産!!

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。

ケアンズを愛する

ケアンズ観光

CA
Lov

ケアンズに住む日本人を対象にア
これからケアンズ旅行に来られる
ケアンズの旬なオススメ情報を聞

ご協力いただいたケア
ありがとうご

人たちに聞いた
の旬な情報!

IRNS
vers

ンケートを実施し
旅行者に向けた
きました!

ンズローカルのみなさま
ざいました!

ケアンズ市内で過ごす時のオススメ場所は？

Local Voice

ラグーン Lagoon

市内にはライフガードが常駐の安心して泳げる海水プール&人工ビーチ「ラグーン」があります。小さいお子さんから大人まで楽しめるケアンズの憩の場（無料）。

- 日本では感じられない賑わいと色の彩やかさがある。
- ビーチタオルを敷いてゆっくりコーヒーを飲みながらの読書が最高。
- 週に1度開催される無料のアクティビティ「アクアズンバ」はオススメ!
- 無料でリゾート感を楽しめる、シャワーもついていて嬉しい!

ケアンズはカフェ天国!美味しいコーヒーはもちろんのこと朝食やランチにもオススメ!

カフェ

- 単純に何処でもコーヒーのレベルが高く美味しい!
- 食事も美味しくお洒落で可愛い雰囲気のお店が多い。

ケアンズ市内の象徴「カジノ」。様々なゲームがあり一通りカジノの醍醐味が味わえる。

カジノ

- 日本にはないので海外感を感じられる場所。
- カジノ内のレストランは安くてオススメです!

ショッピングセンター

ナイトマーケット

ショッピングセンター:
地元の雰囲気を感じながらショッピングを楽しめる!

ナイトマーケット:
お土産が安い、歩いているだけで楽しい。

手付かずの自然を満喫できる白砂の島「ミコマスケイ」

ミコマスケイ

- グレートバリアリーフの中でも圧倒的な美しさで魚が多い!
- 船上で食べるランチがとっても美味しい!

「コアラリーフ」をセスナで上空から眺める人気ツアー!

遊覧飛行

- サンゴ礁が一番きれいに見れる方法はコレ!
- 日本人スタッフがいるので安心して参加できる!

フィッツロイ島

アウターリーフ

フィッツロイ島:珊瑚でできたビーチは波打つ時に綺麗な音が聞こえる。

アウターリーフ:アウターリーフは透明度が抜群に良い!

グレートバリアリーフのオススメは何ですか？

Local Voice

グリーン島 Green Island

ケアンズで最も有名な島「グリーン島」は約6,000年前にできた珊瑚の島で、宿泊設備を完備したケアンズで一番有名なリゾート島。旅行者だけでなくケアンズ在住の日本人からも大変人気。

- ケアンズから一番近い島で、船の便数も多く行きやすい。
- 島では沢山のアクティビティーが楽しめる。
- 日本人スタッフが多く働いているので安心。

熱帯雨林でオススメな場所はどこですか？

Local Voice

キュランダ Kuranda

キュランダは世界遺産に指定されている熱帯雨林エリアに隣接する村。熱帯雨林の中を走るキュランダ高原鉄道とジャングルを空から一望できるロープウェイ「スカイレール」への乗車はマストです!

- 壮大な自然から熱帯雨林の素晴らしさが伝わってきます。
- 可愛いお店がたくさんありショッピングも楽しめる!
- 飲食店が充実していて名物が多い（アイスやホットドックなど）
- インスタ映えポイントがいっぱい!

世界遺産に登録されているデインツリー国立公園の中にあるモスマン渓谷

モスマン渓谷

- とにかく大自然!緑に囲まれている素敵な場所!
- 世界遺産の中にある川で泳ぐことが出来ます。

「天空の城ラピュタ」の城によく似ていることで評判の夢の城です!

パロネラパーク

- ロマンチックな場所なのでカップルにオススメ。
- 特にライトアップされるお城はとっても感動的!

アサートン高原

ミラミラの滝

アサートン高原:
オーストラリアならではの広大な自然を満喫出来る。

ミラミラの滝:
熱帯雨林に囲まれた美しい滝は必見!

※人物写真と吹き出しコメントは必ずしも一致しない場合がございます

カンガルー&ワラビーは見応えあり!人懐っこいから触れ合うことも可!

カンガルー&ワラビー

- オーストラリアの定番といえばカンガルー、食べることも出来ます。
- 小柄で可愛いワラビーはつぶらな瞳がCUTE♡

クロコダイルは各動物園で見ることが出来ます。体長5mを超える大物はまるで恐竜!?

クロコダイル

- 大きなワニは迫力があって近くで見るとスリル満点!
- 赤ちゃんワニは抱っこ出来るので是非挑戦してみてください!

かものはし

カソワリ

かものはし:
野生のかものはしに出会えた時は感動!

カソワリ:
絶滅危惧種に登録されているので是非見てほしい!

ケアンズで見ることができるオススメの動物は何ですか?

Local Voice

コアラ Koara

オーストラリアの1番代表的な動物と言ったらコアラ!見ているだけで癒される事間違いなし!ケアンズにはコアラを抱っこして写真撮影ができる場所が多数。

- オーストラリア=コアラ、見てて癒されます。
- コアラを抱っこしたり、カンガルーやワラビーに触れてください!
- ただ見るだけより、より近くで触れるほうが魅力的でかわいいです。

ケアンズのツアー&アクティビティーのオススメは何ですか?

Local Voice

ダイビング Diving

日本で見ることのできない美しさと青さを感じられるグレートバリアリーフは一見の価値あり。初心者でも安心して楽しめる体験ダイビングに是非挑戦してみよう!

- ナポレオンフィッシュがとってもCUTE♡
- 世界遺産のGBRではカメやニモ&ウォーリーに会える!
- 綺麗な珊瑚や魚を見るためにダイビングは外せない!

上空で気持いい風を受けながら360度に広がる壮大な景色をゆっくり楽しもう!

パラセイリング

- リゾート地ならではの景色が味わえる!
- GBRの広大な景色を楽しむにはパラセイリングが一番!

年齢に関係なく泳げない方でも参加OK!海底を歩いて水中の景色を楽しむアクティビティー。

シーウォーカー

- 簡単に潜れて顔も髪も濡れない!化粧も落ちない!
- ダイバーが撮ってくれる水中写真がおすすめです。

ジャブカイ

ディナークルーズ

ジャブカイ:先住民アボリジニの生活や文化を体感できる!

ディナークルーズ:サンセットを見ながら美味しいディナーが食べれてgood!

ワインの多彩さが魅力なオーストラリア、コストパフォーマンスも高い!

ワイン

- 赤ワインのスパークリングが珍しいのでオススメ!
- 安くて良質なワインが買えるので市内の酒屋に訪れてみてください!

保湿からアンチエイジングまで用途多彩な万能オイル

ホホバオイル

- トリートメントや育毛の効果あり。
- 紫外線アレルギーが出た時に効果があります!

ケアンズ旅行のオススメお土産は何ですか?

Local Voice

Tシャツ T-shirts

ケアンズ市内のお土産屋さんではTシャツがとっても人気。シンプルでお洒落なものから、デザイン性の高いプリントTシャツまで種類が豊富。

- ザ・オーストラリアっぽいデザインがオススメ!
- リーズナブルな価格から揃っているのでお土産にピッタリ!
- 旅行中に家族や友達、カップルでお揃いで着るのも◎

ジャーキー類

ティムタム

ジャーキー類:ワニやカンガルーの肉などがあって珍しい。

ティムタム:ティムタムは日本未発売の物も多い。

泊まらないと見られない after 4:30pmのグリーン島

Green Island

波打ち際のココナッツ。波の音しか聞こえない静かさが、より一層の特別感を演出してくれる。

4:30pm発の最終便がケアンズへ向け出航。
そこには、宿泊者だけが見られる別の顔をしたグリーン島が浮かぶ。

グリーン島からケアンズ行きの船は一日3便。その最終便である午後4時30分の船がグリーン島をでた後は、宿泊客だけが島を独占。徐々に沈みゆく夕日を見ながら、ほとんど人がいないビーチで、昼間の喧騒を思う。ケアンズ随一のディスティネーションだからこそ、その賑わいと静けさのギャップは一段と大きい。

ビーチにはどこからか流れてきたココナッツや島の森から風に吹かれて飛んできた綺麗な花などが、波打ち際に漂い、いちいちがフォトジェニック。ケアンズ近郊のリゾートともまた違う、島ならではのちょっと切なく、またロマンチックな雰囲気。

家族でゆっくりと過ごすにも、大切な人と素敵な一時を過ごすにも、仲間と楽しく過ごすにも、グリーン島に宿泊すればそのシチュエーション関わらず、最高の思い出になること間違いなし。

01/映画のワンシーンのような一幕。思わずシャッターを切る。

02/昼間見た同じ景色も一味違うのは、宿泊者だからこその特権。

03/夕陽に照らされたグリーン島。普段見ることが出来ない一面。

04/サンセットにサーブされるドリンクサービスが雰囲気を盛り上げてくれる。

船が出た後の島を散策。どこを切り取っても絵になる風景ばかりが、そこに広がっている。宿泊者の為だけに、桟橋からの魚の餌付けショーが始まった。専門家が、魚の説明をしてくれる。運が良ければ、カメやエイが他の魚たちに交じって餌を食べに来ることも。その数と種類の多さに、ここが世界遺産グレートバリアリーフの中であることに気づかされる。

その後は島内のウッドデッキに戻るとシャンパンやマンゴーのミモザなどがサーブされ、より一層、島での滞在を特別なものにしてくれる。真っ赤に染まる夕焼けを見ながら、真っ白なビーチでシャンパンを片手に夢のような時間。

人で賑わう昼間のビーチ。サンサンと照り付ける太陽の下、老若男女問わず、多くの人が水辺を楽しむ、これぞグリーン島という風景。日中は、ライフガードが常駐しているので安心して泳げるのが嬉しい。

人影のないビーチ。宿泊者だけになった島内は、驚くほどしずか。島内の店も1軒のレストランを除きすべて閉店。人がいなく、宿泊者以外は鳥たちだけが島内を闊歩する。耳に入る音も、波の音や鳥の鳴き声など自然が織りなすものばかり。ケアンズ市内では叶えられない貴重な体験もここでは可能。

グリーン島唯一の宿泊施設・グリーンアイランドリゾート
熱帯雨林に囲まれたラグジュアリーホテル

熱帯雨林の中にひっそりと佇む宿泊者専用プール

グリーン島に唯一あるホテル。客室は、たった46室という贅沢なつくり。外からも遮断され、中に入ると宿泊者だけが楽しめる静かな空間が広がっている。たっぷりとスペースをとった室内には日本人に嬉しいバスタブも完備。ゆったり、のんびり特別なステイを。

満足度100%の ファインダイニング

ディナーは、唯一オープンしているレストラン・エメラルドで。メニューは、どれを選んでも外れなし。生ガキやロブスターなどオーストラリアならではものから、味噌やノリなど和な食材を使ったメニューもあって、とっても日本人好み。

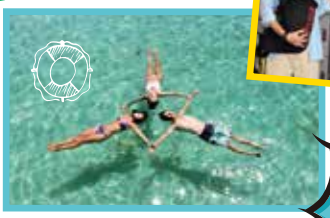
GREEN ISLAND RESORT

お問合せは:グリーンアイランド・リゾートへ
TEL（+61 7）4031-3300
Email: res@greenislandresort.com.au
https://greenislandresort.com.au/japanese

ケアンズに来たなら
グリーン島
GREEN ISLAND

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。



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

グリーン島の
2大アクティビティー!!

グレートバリアリーフ は、海中にある!

髪、顔が濡れない!?
眼鏡、メイクそのままOK

初めてでも安心

魚目線で世界遺産を楽しむ!!

魚と一緒に水中世界を楽しもう♪ライセンスを持っていなくてもインストラクターが丁寧に教えてくれるので安心。

僕に会えるかもしれないぞ♪

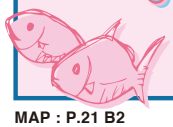
実はこんな感じ

泳げないから、ちょっと…という方におススメ。海底をゆっくり歩くだけだからカナヅチさんでも水中体験できちゃいます。

ライセンス持ってる人のファンダイブ
初めての人の体験ダイブ

ダイビング DIVING

シーウォーカー SEA WALKER



GREAT ADVENTURES

お問合せは:グレートアドベンチャーズへ
TEL 1800-079-080
https://greatadventures.com.au/ja/

MAP : P.21 B2

グリーン島、人気のアクティビティ!!

Parasailing

パラセーリング

Parasailing

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。

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.21 B2

市内中心部の動物園

ケアンズ在住のファミリーにお得なプラン！

ケアンズズーム&ワイルドライフドーム

バースデーパッケージ

最少予約人数6名様~最大予約人数30名様でご予約を承ります。

誕生日を盛大に祝う習慣のあるオーストラリア。
大切なお子様の友達を呼んで素敵な誕生会を
ケアンズズーム&ワイルドライフドームで開きませんか？

料金などの詳細はQRコードからご確認頂けます。

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。

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02

コアラ抱っこ写真＋動物園入園

なんと！**$40**

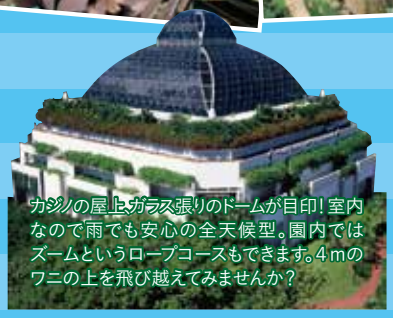
※通常$24の入園料が「写真+入園」のセットプランだと、コアラ抱っこ写真の料金にたったのプラス$15追加で動物園に入れる！

※コアラ抱っこ写真撮影後に別途入園券を購入する場合は通常料金になります。そのため動物園に入園したい方は「写真+入園」の同時購入がお得です。

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！



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？

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！

CAIRNS ZOOM AND WILDLIFE DOME

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.21 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「プラソフケイ」

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.22 J1

ジャプカイナイトショーでアボリジニのドリームタイムを体験しよう。

- 世界中で公演されたショーと美味しいお食事つき。
- 伝統的な音楽、歌、そしてダンスを有名なジャプカイダンサーズが熱帯雨林をイメージして作られたステージで披露します。
- 迫力のある火熾しの儀式は必見です。
- シーフードを含む美味しい温製・冷製バイキングのお食事もお楽しみください。
- 最後は焚き火の周りで、気さくなダンサー達と記念撮影やおしゃべりもできます。

Tjapukai

Open 7pm~9:30pm nightly | T: 1800-242-500 | dokidokitours.com

どきどきツアーズ DOKI DOKI TOURS

MAP:P.22 I3

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$169／子供$119

どきどき
大人気 午後発ツアー
動物探検ツアー

上記ツアー内容に関する詳細はホームページをご覧いただくか、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。

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。

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

リゾートレストラン内でのアフターヌーンティー

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

おでかけ Best シーズン到来!!

Events Calendar In Cairns

01 Your Wardrobe Cairns
ユア ワードローブ ケアンズ

5月5日(土)

ケアンズショーグランドで不定期に行われる“Your Wordrobe Cairns”。いらなくなった洋服や靴などを売りに出したい人たちが集まる一大フリーマーケット的なイベント。もちろん一般の入場も可能。入場料は$1もしくは$2コインのドネーション(寄付)。当日、集められた入場料と出店料は、女性専用シェルターや児童養護施設などに寄付されるチャリティーイベントでもある。

https://www.facebook.com/yourwardrobecairns/

02 Cairns Children's Festival
ケアンズ チルドレンズ フェスティバル

5月20日(日)

今年で5回目となるケアンズチルドレンズフェスティバル。芸術、舞台、音楽、テクノロジー等あらゆる面から子供たちのクリエイティビティを育てる催し物が盛りだくさん。今年は、子供たちが見るだけでなく自ら舞台にあがり、スポットライトを浴びる参加型イベントが多く、無料のアクティビティーもあるので、是非プログラムをチェック。色んな可能性を伸ばす、いいチャンス!

http://www.tanksartscentre.com/family/cairns-children-festival

03 Port Douglas Carnivale
ポート ダグラス カーニバル

5月25日(金)～27日(月)

年々その規模と盛り上がりを増しているポートダグラスカーニバル。毎年、新しい催し物が開催され、何回行っても飽きることはないイベント。今年、初めて開催されるものの中では、カイトサーフィンのイベントが注目。ポートダグラスにあるフォーマイルビーチは、オーストラリアの中でも有数のカイトサーフィンのスポット。今まで興味はあったけど一歩踏み出せなかった方、この機会に是非。

http://www.carnivale.com.au/

04 World Sea Turtle Day
ワールド シー タートル デイ

6月16日(土)

世界ウミガメの日のイベントが、ケアンズではエスプラネードのマディーズプレイグランドで開催。当日は、ウミガメを守る為の環境保護についてやウミガメの生態についての勉強も出来る。また、子どもたちが楽しめるような催し物もあり。世界遺産グレートバリアリーフが目の前のケアンズだからこそ知っておきたいウミガメへの知識を親子で楽しみながら深められる最高のチャンス。

https://www.facebook.com/SeaTurtleFoundation/

05 Kuranda Roots Festival
キュランダ ルーツ フェスティバル

6月22日(金)～23日(土)

今年で12年目を迎えるキュランダルーツフェスティバル。キュランダの先住民族ジャプカイやブルウェイの人々と文化交流がはかれる音楽の祭典。キュランダ村の中心地から約3kmのKuranda Amphitheatreで行われバンド、DJ、ダンサー、ワークショップ、マーケットなどの興味深い企画が目白押しのプログラムは2日間に渡って開催される。音楽と文化の両方が体験できる素晴らしいイベント。

https://www.kurandaroots.com/

06 Mareeba Rodeo & Festival
マリーバロデオ&フェスティバル

6月30日(土)～7月15日(日)

1949年から始まり、以来、国民的アイコンとして親しまれている歴史あるイベント。やはり、一番の見所は7月14-15日に行われるロデオ。暴れ牛に乗るブルライディング、鞍を装着している暴れ馬に乗るサドル・ブランコなど、実際に見ると迫力満点の競技が目白押し。もちろん他にも、子どもに人気の移動遊園地やマーケットなども開催され、家族全員で楽しめるマリーバを代表する一大イベント。

http://www.mareebarodeo.com.au/

07 Cairns Indigenous Art Fair
ケアンズ インディジェネス アートフェア

7月12日(金)～15日(日)

先住民族の文化を紹介する“ケアンズインディジェネスアートフェア”が今年も4日間にわたりケアンズ・クルーズ・ライナーターミナルにて開催。期間中は、アボリジニーやトレス海峡の伝統的なダンスパフォーマンスが見られたり、アボリジニアートのマーケットが行われたり、伝統的な衣装のファッションショーが行われたりと、オーストラリアの文化を肌で感じる絶好の機会。

https://ciaf.com.au/

08 Cairns Show
ケアンズショー

7月18日(水)～20日(金)

ケアンズ、冬の風物詩、ケアンズショー。毎年この日のために多くの乗り物やゲームなど遊園地が設置され、子どもから大人まで多くの人で賑わうケアンズ最大のイベントの一つ。地元の学校はこの日のために休校になる程。移動動物園など小さなお子様が楽しめる物も沢山。夜の花火も見もの。まだ行ったことのない方は是非、地元の人たちと一緒に、年に一度のお祭りを体感しよう。

http://www.cairnsshow.com.au/

09 Cairns Airport Adventure Festival
ケアンズ エアポート アドベンチャー フェスティバル

6月6日(水)～11日(日)

毎年恒例となりつつあるケアンズエアポートアドベンチャーフェスティバル。今年はIRONMAN以外は、グリーン島で行われる“クイックシルバー・リーフスイム”と、子どもたちによるIRONMAN“マクドナルド・アイアンキッズ”そして夜、LEDなどでライトアップされたエスプラネードを走る“ケアンズポスト・ブライトナイトラン”が開催予定。詳しい内容はHPをチェック。

http://ap.ironman.com/triathlon/events/asiapac/multisports/cairns.aspx#axzz5AFONlWdE

6月11日(日)

Cairns Airport Ironman Cairns
ケアンズエアポート アイアンマンケアンズ

やはり一番の目玉は、ケアンズエアポートIRONMANとIRONMAN70.3。“You are the IRONMAN”の称号を得るために、世界各国から屈強なアスリートたちがケアンズに集まる。世界各国の予選での加点方式で10月にハワイで行われる決勝戦へのチケットが手に入る為、プロもアマも決勝戦前哨戦としてここケアンズで白熱した戦いを繰り広げる。また、世界のアイアンマンコースの中でも屈指の美しいコースと言われおり、特に世界遺産のGBRと熱帯雨林を縫うように走り抜けるバイクのコースは見もの。

今さら聞けない IRONMANって何?

IRONMANと聞いたことはあっても、“それって長距離のトライアスロンと何が違うの?”という人も多いのでは?トライアスロンにもたくさんの競技があり、通常はオリンピックディスタンスと呼ばれる、スイム1.5km、バイク40km、ラン10kmの合計51.5kmで競われる。またロングディスタンスと呼ばれる、長距離のトライアスロンでもその距離はスイム4.0km、バイク120km、ラン30kmの合計154km。しかしながらIRONMANはスイム3.8km、バイク180km、ラン42.195kmの合計約226kmと競技距離が圧倒的に長く最も過酷なレースと言われている。

Course

”パラダイスでのアイアンマンレース”と言われるケアンズのコースを一挙大公開

今年もパームコーブからスタート。スイムを終えた選手たちはバイクに乗り換えポートダグラスへ。ポートダグラスで折り返した後は、ケアンズ市内へ向かい、フォガティパークでバイクからランへ。その後エスプラネードを中心に42.195kmを走ります。当日は、一部通行止めも発生しますので最新道路情報のチェックもお忘れなく。

今年も沢山のボランティアを募集しています。

- ●選手登録のお手伝い
- ●選手のコースの案内
- ●ゴールラインの案内
- ●給水所でのお手伝い
- ●クロスオーバーゾーンでのお手伝いなど

ケアンズを代表する一大イベントに参加すればいい思い出になる事間違いなし!興味のある方は、cairns@ironman.com
もしくは1300 761 384お電話ください。

http://ap.ironman.com/triathlon/events/asiapac/ironman/cairns/volunteer.aspx#axzz5AFONlWdE

マップ上のオレンジラインは人気応援スポット

Schedule

6:35am	IRONMAN 70.3 Cairns START!	@Palm Cove
7:35am	Cairns Airport IRONMAN Cairns START!	@Palm Cove
10:40am(予定)	IRONMAN 70.3 Cairns一位の選手ゴール	@Lagoon Car Park
3:40pm (予定)	Cairns Airport IRONMAN Cairns一位の選手ゴール	@Lagoon Car Park

MAP：P.20 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

FNQ Transfers

空港・ホテル・プライベート送迎
送迎サービスのスペシャリスト
ケアンズの観光地
どこへでもお連れします

ケアンズ空港からの料金
ケアンズ市内まで$40
パームコーブまで$70
ポートダグラスまで$140

仮想通貨での支払いも可 bitcoin ACCEPTED HERE

ご予約は
www.fnqtransfers.com

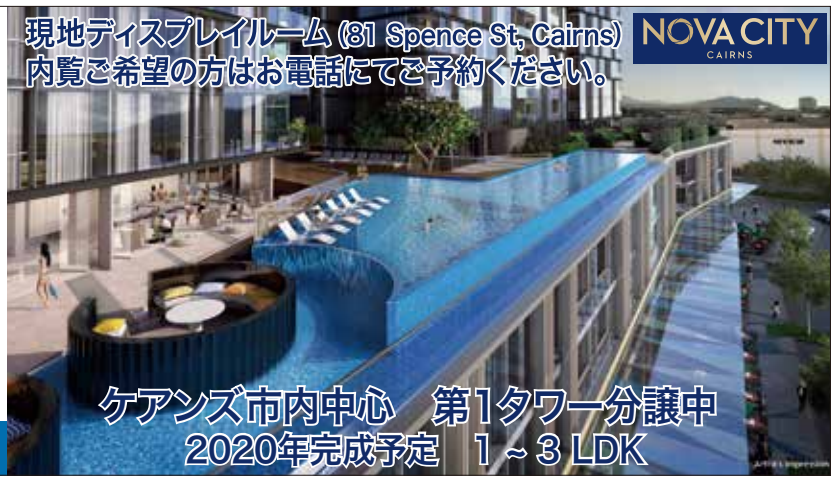
MAP：P.20 D6

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、
CUBE iT! キューブ・ケアンズ店
段ボール(大)、スーツケース 25kgまで$200
段ボール(中) 30kgまで$180
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.20 B7

日本語で安心 タックスリターン!
●タックスリターン65ドル
●ABN保持者または投資物件をお持ちの方は120ドル
●10人以上の場合はケアンズ近郊への出張可 +団体割引有(お1人55ドル)
SCE TAX REVOLUTIONS
SHOP5,130 ABBOTT STREET
TEL:0733388962
メール:info@scetaxrevolutions.com.au
ウェブ:www.scetaxrevolutions.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

MAP : P.21 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。

Edmonton to Palm Cove

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。

星の王子・SAIが運勢をズバリ占う!
4&5&6月の星占い

思い通りに物事が進まないつもりで過ごしましょう。とはいえ悪いことばかりではなく、コツコツと努力してきたことなどは評価されるかも。

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**

仕事において積み重ねてきたことが評価される為には積極的に自信を持ってアピールを仕掛けていくとよさそうです。他力本願にならなければ金運にも恵まれるでしょう。

[金　運]〈Apr〉○ 〈May〉○ 〈Jun〉ー
[恋愛運]〈Apr〉ー 〈May〉ー 〈Jun〉ー
[仕事運]〈Apr〉ー 〈May〉ー 〈Jun〉○

4/20－5/20 **おうし座**

友達づきあいが重荷になったり、過度な期待に辟易しそうな様子がみられます。また遠くに行けば行くほど大きな面倒ごとが起こりそう。近場でのんびりが吉。

[金　運]〈Apr〉○ 〈May〉ー 〈Jun〉ー
[恋愛運]〈Apr〉ー 〈May〉○ 〈Jun〉○
[仕事運]〈Apr〉ー 〈May〉ー 〈Jun〉○

5/21－6/21 **ふたご座**

抱えている悩みが表面化してきますが、解決へ動き出すためのきっかけと考えましょう。自発的に動くことをお勧めします。また楽しいことには恵まれそうです。

[金　運]〈Apr〉ー 〈May〉ー 〈Jun〉ー
[恋愛運]〈Apr〉ー 〈May〉○ 〈Jun〉ー
[仕事運]〈Apr〉ー 〈May〉ー 〈Jun〉○

6/22－7/22 **かに座**

自己顕示欲が空回りしそう。他人の視線を気にしすぎず気楽に日々を送りましょう。プライベートも仕事もそこそこ安定していますが、お金の管理には注意が必要です。

[金　運]〈Apr〉ー 〈May〉ー 〈Jun〉ー
[恋愛運]〈Apr〉○ 〈May〉ー 〈Jun〉ー
[仕事運]〈Apr〉ー 〈May〉○ 〈Jun〉○

7/23－8/22 **しし座**

財産やお金を動かすのには適していません。しばらく様子を見たほうがよいかも。仕事の調子は順調。パートナーとの関係はぐっと深まり幸せに過ごせそうです。

[金　運]〈Apr〉ー 〈May〉△ 〈Jun〉ー
[恋愛運]〈Apr〉○ 〈May〉○ 〈Jun〉ー
[仕事運]〈Apr〉○ 〈May〉○ 〈Jun〉ー

8/23－9/22 **おとめ座**

身近な人々とのトラブルがありそうですが、関係改善への好機ともいえます。社会との関わりは円滑ですが、自分自身の感情のコントロールが鍵になりそうです。

[金　運]〈Apr〉ー 〈May〉ー 〈Jun〉ー
[恋愛運]〈Apr〉○ 〈May〉ー 〈Jun〉ー
[仕事運]〈Apr〉○ 〈May〉ー 〈Jun〉ー

9/23－10/23 **てんびん座**

経済的な面で思い通りにいかないことが続きそうです。それを支えてくれるのは家族かも。普段とは離れたところに楽しみがありそう。視野を広く持つことが大事です。

[金　運]〈Apr〉ー 〈May〉ー 〈Jun〉ー
[恋愛運]〈Apr〉ー 〈May〉ー 〈Jun〉○
[仕事運]〈Apr〉ー 〈May〉ー 〈Jun〉ー

10/24－11/21 **さそり座**

恋愛運がぐっと上昇します。不安要素があるとすれば兄弟姉妹とのゴタゴタの可能性でしょうか。また全般的な運勢も良さそうで有意義な時間を過ごせそうです。

[金　運]〈Apr〉○ 〈May〉ー 〈Jun〉ー
[恋愛運]〈Apr〉○ 〈May〉○ 〈Jun〉ー
[仕事運]〈Apr〉ー 〈May〉○ 〈Jun〉ー

11/22－12/21 **いて座**

気になる資格や研究などをはじめてみると面白そう。仕事の関係者や友人がプラスの影響を及ぼすことでしょう。仕事は後半になっていくほど安定感を増していきます。

[金　運]〈Apr〉ー 〈May〉ー 〈Jun〉ー
[恋愛運]〈Apr〉ー 〈May〉ー 〈Jun〉ー
[仕事運]〈Apr〉ー 〈May〉○ 〈Jun〉ー

12/22－1/19 **やぎ座**

夫婦やパートナーとの喧嘩の火種が燻っています。心遣いを常に忘れないようにしてください。また現状の仕事を発展させるためによい知恵が生まれそうです。

[金　運]〈Apr〉ー 〈May〉ー 〈Jun〉○
[恋愛運]〈Apr〉△ 〈May〉ー 〈Jun〉ー
[仕事運]〈Apr〉ー 〈May〉ー 〈Jun〉ー

1/20－2/18 **みずがめ座**

自己管理に苦労するかもしれません。取り繕うための苦労は大変でしょうが、意外にも他人からの評価はよさそうです。ドタバタの中に幸運が隠れている可能性アリ。

[金　運]〈Apr〉△ 〈May〉ー 〈Jun〉○
[恋愛運]〈Apr〉ー 〈May〉ー 〈Jun〉ー
[仕事運]〈Apr〉ー 〈May〉ー 〈Jun〉ー

2/19－3/20 **うお座**

旅行などの計画は5月後半まで先送りがベター。変えるのが難しいのならば場合は同行者への気遣いをすることがうまくやるコツです。またGW頃の金運は良さそう。

[金　運]〈Apr〉ー 〈May〉○ 〈Jun〉ー
[恋愛運]〈Apr〉ー 〈May〉ー 〈Jun〉ー
[仕事運]〈Apr〉ー 〈May〉ー 〈Jun〉ー

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.32

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

ブダイ

お魚も寝るの?

先日、自宅の小さな水槽を見ながら娘が僕に質問をしてきました。“お父さん、お魚はどうやって寝るの??”とても素朴で可愛い質問ですが、子供に理解できるよう説明するとなると意外と難しいものです…。今回は誠に勝手ながら“お魚も寝るの?”というテーマでお話させて頂きます。水中生物の宝庫、グレートバリアリーフを夜に探検すると、たくさんの魚の寝顔を拝見することができます。もちろん、水中生物をびっくりさせないように訪問するのがダイバーのマナーです。誤って水中ライトの光を直接当ててしまうと寝入っている魚を起こしてしまいます。突然、起こされた魚はびっくり仰天!慌てて頭をぶつけてしまうこともあるのです。グレートバリアリーフの魚たちの中でも一際目立って寝顔が可愛いのが“ブダイ”の仲間です。このブダイの仲間は、岩陰に隠れて寝ています。不思議なことに寝る前に口から摂取した珊瑚の粘膜を吐き出し、スリーピング・バックを身にまとい就寝する者もいます。これは外敵に匂いを嗅ぎ付けられ寝込みを襲われるのを防ぐためだと考えられています。タカサゴの仲間は珊瑚の隙間に身体を押し入れ、体色を変化させて寝ています。ベラの仲間は砂の中に潜ります。小型のカワハギの仲間は珊瑚のポリプをくわえ、流されないように工夫して寝ています。それぞれ外的から身を守るために工夫しているのです。魚には瞼(まぶた)がないので目を閉じて寝ることはありませんが、水中で動かないようにすることで身体を休め、就寝しているのです。ただし、マグロやカツオ、サメの仲間の中には、一生休まず泳ぎ続ける者もいます。これらの仲間は全く寝ないのではなく、泳ぐスピードを落とすことで体力を温存し、身体を休めるのです。マグロはエラが硬く、他のサカナのように自分で動かして水を取り入れることはできません。そこで、口を開けて高速で泳ぐことにより体内に酸素を取り入れます。イルカなどの水中哺乳類は脳の半分を交代に使うことで身体を休めます。このように、それぞれの魚たちはそれぞれ違った習性を持っているので寝方も様々です。人間も魚のように環境に合わせた睡眠ができれば“過労”や“寝不足”、“ストレス”などを上手に解消できるのでしょうか?水中生物から学べることはたくさんありそうですね!!

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

MY FAVOURITE Cafes in Cairns Menu グッドモーニング

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!

JAFFLEHEAD
ジャッフルヘッド

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

ヘルシーさん必見!! こだわりのナチュラルフードカフェ。

ヘルシーさん必見!!こだわりのナチュラルフードカフェ。フレッシュでヘルシーな食材が地元でも話題のカフェ野菜中心のメニューも時間をかけた肉や魚料理も、どちらもおススメ。セレブの美の秘訣と話題のKOMBUCHAあり。

MY FAVOURITE Cafes in Cairns Menu スモークサーモンとズッキーニフリッターエッグベネディクト

週末限定!人気の週替わりのスペシャルエッグベネディクト。

TEN ONE TWENTY
テン ワン トゥウェンティー

住 10/120 Collins Avenue
営 火～土7:00～14:00/日8:00～14:00
休 月 ☎ 4032-1010

Coupon 火曜日～金曜日にリピケン持参でメインミールをオーダーすると、レギュラーコーヒー一杯無料。

MY FAVOURITE Cafes in Cairns Menu バブルティー&フローズンヨーグルト

ケアンズで初めてバブルティーを販売した、元祖バブルティーカフェ。

人気のバブルティーと、ローカロリーアイスとして有名なフローズンヨーグルトがコラボする街中のデザートカフェ。好きなトッピングを選んで、オリジナルデザートを是非お試しあれ

Lily's Froyo & Bubble Tea
リリーズ フロヨ&バブルティー

住 Aplin St, Cairns(エスプラネードより30m)
営 月～土11:30～22:00/日13:00～22:00
休 無 ☎ 0458-586-800
ウ http://www.lilysfroyo.com.au

MY FAVOURITE Cafes in Cairns

ケアンズおすすめカフェ

コーヒー大好きなオーストラリア人。
ここケアンズにも味よし、
雰囲気よしの素敵カフェがたくさん。
その一部を一挙ご紹介!!

ちょっとゆっくり

コーヒー・ブレイクの方へ
コーヒー大好きなオージーだから種類も豊富

1 ロング・ブラック
これは、いわゆる普通のコーヒーです。気持ち濃い目ですが、日本のブラックコーヒーを飲みたい方はこちらがお勧めです。

2 ショート・ブラック
エスプレッソと同じで、濃い目のコーヒーです。濃いので量が少ないです。たくさん飲みたい方は、「ダブル」を頼むといいでしょう。

3 カプチーノ
コーヒーにミルクを入れ、ミルクを細かい泡状にしたものを注ぎ、表面にチョコレートパウダーを振り掛けたものです。

4 フラット・ホワイト
コーヒーに温めたミルクをいれただけです。ミルク少し多めのコーヒーです。

5 アイスコーヒー
オーストラリアでは、日本風のアイスコーヒーは存在しません。普通に「アイスコーヒー」と頼むと、濃い目のコーヒーに冷たいミルクを注ぎ、アイスクリームが乗って登場します。

6 カフェラテ
カフェラテは、カプチーノとフラットホワイトの中間に位置します。泡のミルクの量もカプチーノより少し少ないくらいです。

MY FAVOURITE Cafes in Cairns Menu オーガニック・バックフィートクレープ

店の奥には、まったりできるプライベート空間と閑静なガーデンスペース!

街の中心部にある、このシックでモダンなカフェでは、上質なコーヒーと一緒にユニークな有機そばクレープや、地元の食材をふんだんに使った朝食や昼食を提供。

Café Strada
カフェストラーダ

住 79 Lake Street
営 7:30～14:00
休 無 ☎ 4028 3860

こだわりのコーヒーとデザートは口コミでもかなりの高評価!

いつもにぎわうエスプラネード通りに位置するこのカフェのショーケースには、ついつい足を止めてしまうような可愛いケーキがずらり!地元でも『美味しい』と評判のコーヒーと一緒に是非どうぞ。

MY FAVOURITE Cafes in Cairns Menu パンケーキ&ヘルシージュース

3060 Cafe Restaurant
サーティーシックスティー カフェレストラン

住 13 71-75 The Esplanade
営 7:00-21:45
休 無 ウ http://www.3060cafe.com.au

MY FAVOURITE Cafes in Cairns フィッシュ&チップス

絶好のロケーション。生ビールやワインも楽しめるカフェBar。

エスプラネードにOpenした、雰囲気&ロケーションともに抜群のカフェ。食事はもちろん、生ビールや厳選されたオーストラリアワインが楽しめるのが嬉しい。店内奥には、フォトジェニックな壁もあって◎。

Laguna on the Esplanade
ラグーナ オン ザ エスプラネード

住 53-57 The Esplanade
営 7:00～22:00
休 無

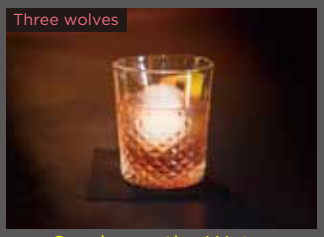
ケアンズのBar＆Club特集

DRINK
DRANK
DRUNK

「飲んで騒いで踊るナイトクラブ」「雰囲気も居心地も最高なバー」
ケアンズはナイトライフも充実しています。
友達やカップルと素敵な夜を過ごしましょう！

LET'S ENJOY CAIRNS NIGHT!

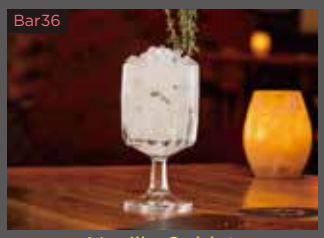
オススメのカクテル4選！
美味しいお酒を飲もう!!



Smoke on the Water

Hendricks Iced Tea

Howlin' Frozen Cocktail



Vanilla Goblet

スリー ウルヴス
THREE WOLVES

THREE WOLVES

レンガ造りの路地裏にある隠れ家のようなBAR

ケアンズ市内中心部にある大人の雰囲気漂うお洒落なBAR「THREE WOLVES」は70年代のファンクミュージックやソウル、ブルースなど聞きながら、100種を超えるウイスキー（日本のウイスキーも有）、ユニークなカクテル、クラフトビール、タパススタイルのフードメニューなどが楽しめる。

住 32 Abbott St, Cairns
営 4:00pm-12:00am
☎ 4031 8040
ウ www.threewolves.com.au

ウルフの絵が可愛いオリジナルのジンジャービール

ザ ウールシェッド
The Woolshed

THE COTTON CLUB
THE WOOLSHED

ケアンズのベストナイトスポット！

1994年にオープンして以来、ケアンズで最高のパーティー会場として評判のウールシェッドでは、毎日がパーティーナイト。木曜日のレディースデーや日曜日のビキニデーなどなど、日替わりのイベントがあるので毎晩行っても楽しめちゃう。また、セキュリティーシステムもしっかりしているので安心して遊べるのも嬉しい。

住 24 SHIELDS STREET
営 The Cotton Club:11:30am-3:00am
The Woolshed:9:00pm-3:00am ☎ 4031 6304
ウ http://www.thecottonclubcairns.com.au
http://www.thewoolshed.com.au

ハウリン ジェイズ
Howlin' Jay's

HOWLIN' Jay's

ウォーターフロントのおしゃれなバー

目の前に海の広がるこのバーでは、ビールからカクテルまで、様々な美味しいお酒がリーズナブルな価格で飲めるだけでなく、街で最高のチキン料理が楽しめます。友達同士やカップルはもちろん、家族でも行けちゃうおすすめバー。

住 The Pier, Cairns（1 Pier Point Rd）
営 日～木11:00am～11:00pm、金土11:00am～0:00pm
☎ 4041 1791
ウ https://www.howlinjays.com/

バー 36
BAR36

BAR 36

生ライブを楽しむカジノ内のBAR

カジノの中にあるBAR「BAR36」。店内では有名バンドからローカル人気バンドまで生演奏が週6日楽しめます。キンキンに冷えたビールと豊富なカクテルが楽しめるスタイリッシュな空間。毎日PM5:00-8:00は、タパスが2つ目無料。海の中にいるようなLEDの柱とフロアはケアンズの最新フォトスポット。

住 35-41 Wharf St, Cairns
営 金土4:00pm-Late、日～木5:00pm-Late
☎ 4030 8888
ウ https://www.reefcasino.com.au/venue/BAR36

Cairns Gourmet 2018

ケアンズグルメ

La Fettuccina【ラフェットチーナ】

▶MAP P.21:D3

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

Al Porto Cafe'【アルポートカフェ】

地元産食材アリ

▶MAP P.21: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.21: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

Jimmys Burger【ジミーズバーガー】

▶MAP P.21:D4

オーストラリアに来たらオージースタイルのハンバーガーを食べなきゃ始まらない!

街の中心にある人気のこのハンバーガー専門店では、なかなか出会えない味わいの、最高のバーガーが食べられます。また、地ビールを含めた美味しいお酒がのめるのもgood!

JIMMYS BURGER & CO

住66 Shield St Cairns(CNR Sheridan & Shield st) 営11:00～22:00 休無 ☎4041 6651 ウhttp://www.jimmysburgerco.com/

MAP:P.21 D3

ケアンズ老舗の日本食レストラン

オージーからも大人気、
絶品テリヤキチキン丼、からあげ丼をはじめ、
しょうゆ、味噌、豚骨から選べる
定番のらーめん、
ちゃんぽんらーめん、カツ丼、親子丼、
新鮮な刺身、寿司、海鮮丼と
豊富なメニューを
取り揃えております。

ZIPANG

住39 Shields Street, Cairns(ケアンズセントラルから徒歩3分) 営ランチ 11:30-14:00、ディナー 17:30-21:00 休月

Bellocale【ベロカーレ】

▶MAP P.21:D4

地産地消!
ローカルに人気のイタリアン

リングイネ マリナーラ

"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 bellocale

FOUR CINQ【フォーシンク】

▶MAP P.21: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/

FOUR CINQ

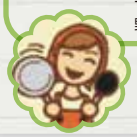
はるいっとさんのケアンズの食材で作るお役立ちレシピ

「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.67

混ぜて炊くだけ、簡単で美味しいマッスルごはん

市販の味付けマッスルを使って簡単に美味しい"ムール貝ごはん"の作り方です。参考写真の味付けマッスルはコールスで買いました。貝の身を切るとき、中から海藻などの余分なものが見つかるときがあるので、きれいに取り除きましょう。トマト系のソースとよく合うので、手作りサルサと合わせてみました。暑い日でもさっぱりとしていておいしく食べられます。残ったサルサはコーンチップと食べてもいいし、野菜サラダのドレッシングとしても使えます。



材料 (4人分)
★味付けマッスル(写真参照)…1パック(180g)
★白米…2合　★塩…小さじ1/2
★サルサソース…市販のものを使うか以下の材料で作る
★紫玉ねぎ…1/2個 ★緑カプシカム…1/4個
★トマト…1個 ★ニンニク…1片すりおろし
★塩…小さじ1 ★砂糖…ひとつまみ
★レモンかライム汁…大さじ1
★オリーブオイル…大さじ1 ★タバスコ…好みで少々

❶米を洗って普通の水加減に用意しておく。市販のマッスルのつけ汁を捨てずに器にとっておき、マッスルを4つくらいに切り、用意しておいた米の中に汁ごと入れ、ふつう通り炊く。
❷ご飯を炊いている間に、手作りでサルサを作りたい場合は、材料の野菜を全部みじん切りにし、ボウルに入れて調味料を入れ、10分以上置いておく。
❸ごはんが炊き上がったら器に盛り、少し冷めてから好きな野菜を盛り付け、サルサソースをかける。

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

O'CHACHA Japanese Restaurant【おちゃちゃ】

▶MAP P.21:C2

やっぱり美味しい日本食!

創業25年。認定日本レストラン、認定店。受賞歴も有り。30種類以上ある定食メニューは最高級オーストラリア産コシヒカリ使用。定食オーダーでご飯1杯おかわり無料。牛肉は100%オージービーフ使用。居酒屋メニューに塩焼きバラマンディ、ワニ丼、ココナッツカレー、シェフ厳選のワイン、日本酒、ビール多数揃えてお待ちしております。

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

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。

Hog's Cairns【ホグスケアンズ】

▶MAP P.21:D3

地元オージーも通う 大人気のステーキ屋さん

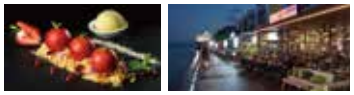
ケアンズで創業26年を誇る人気ステーキ店。12種類のステーキからお好みをチョイス。看板メニューのプライムリブはなんと18時間かけて仕込みます。最高の柔らかさと風味は絶品です。他にもシーフード、チキン、サラダ、バーガー、キッズメニューも豊富。日本人にもとってもフレンドリーなのも嬉しい。日本語メニュー有。

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

Coupon 全ステーキ10%OFF

Ochre Restaurant【オカーレストラン】

▶MAP P.21: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

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

MAP : P.21 C3

「健やかキレイ」に役立つ情報をお届け！

BEAUTY & HEALTH LIFE

ELIXIR by raQct
エリクサー バイ ラクト

▶MAP P.21:C3

各種お祝いの贈り物に素敵なヘアースタイルをプレゼント

ELIXIR by raQctではプレゼントに最適なギフトバウチャーを販売中！バウチャーの金額は用途に応じて$10、$20、$100の3種類からお選びいただけます。

【カット料金】大人女性 $45、大人男性 $40、学生(12〜17歳)$28、子供(6〜11歳)$20、幼児(0〜5歳)$15
※大人にはシャンプー&ドライが含まれます。
※2018年4月より料金の改正をいたしました。

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

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.22: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

貸し別荘スターヒルズ

イン ケアンズ 別荘玄関口

住30 Parkinson Ave, KEWARRA BEACH 4879

イン ジャパン 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)
F055-932-9232 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

「心医術」はケアンズで!!

ケアンズの癒しから生まれました。ケアンズにいると体調がよくなる答えがここにある？

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

McLeod street Medical
日本語医療通訳サービス

▶MAP P.20:E6

皮膚科、内科、外科、泌尿器科から婦人科系まで、まずご相談下さい。

『体調を伝えられない』という方、政府公認通訳(NAATI)が海外保険適応病院にてサポート。"虫刺され"でもどうぞ!!

【アケミパワーヨガ】小人数制、必ず電話でご予約下さい。
営月9:30〜 料$10

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。

↑通訳&ヨガインストラクターのアケミさん

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)

Cairns-The Gift
ケアンズ・ザ ギフト Cairns The Gift

▶MAP P.21:B3

人気商品ならココ!

豪州産100%ピュアゴールデンホホバオイルが大特価

←AUS内陸の大自然で育ったホホバの実を熱を加えずに圧搾したこのオイルは顔、体、爪、髪に使える万能保湿オイル。アトピー肌や強い抗酸化作用でアンチエージングにも最適。日本では楽天、アマゾン、@コスメで購入可能です。

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/

※空港・一部のツアー会社限定で弊社ホホバオイルは販売されています。

Australian Natural
jojoba oil

AUSTRALIAN MADE

オーストラリア生まれの黄金の滴で

潤(うるお)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。

よしきんに君のフィットネス&ダイエット Fitness&Diet

前回、三大栄養素についてお話をしましたが、今回はどれをどのくらい摂れば良いのかについてお話します。年齢・性別・体重・運動量によって必要な栄養素は皆バラバラです。様々な計算方法がありますが、ここでは世界中でポピュラーに使われている計算式を紹介します。大まかな数字ですが、お腹周りの贅肉がとれない、筋トレしても筋肉が付かないという悩みがある初心者の方は計算した内容とはかけ離れた内容の食事をしているかと思います。

よしきんに君POINT

まずは、基礎代謝を知る・一日何もしないでも使うカロリーです。基礎代謝＋活動代謝（仕事や運動で動いたカロリー）が一日の消費カロリーとなります。

★基礎代謝★ ※男性+5　女性−161

例）よしきんにくん36歳 170cm 68kg 運動強度3

(10×68kg)（体重）+(6.25×170cm)（身長）−(5×36歳)（年齢）+5（男）=1567.5kcal

Lv1	オフィスワークがメインで運動もしていない	1.2
Lv2	立ち仕事が多く一日中歩き回っている	1.55
Lv3	立ち仕事＋スポーツや筋トレをしている	1.725

★一日の消費カロリー★

1567.5kcal（基礎代謝） × 1.725（運動強度Lv3） = 2703.9

★バランス★

たんぱく質（1g4kcal）体重×2~3g（ここでは2gで計算）

体重(68kg)×2g=136g　136g×4kcal=544kcal

脂肪（1g9kcal）総カロリーの25%程度

2703.9×0.25=75g　75g×9kcal=675.9kcal

炭水化物（1g4kcal）一日の消費カロリーからたんぱく質と脂肪のカロリー引いた残り

2703.9−544−675.9=1484kcal（371g）

体重を減らしたい人は、ここから脂肪・炭水化物を減らして調整するのですが、体への負担を減らすためマイナスカロリー10%程度まで、一か月に体重−5%までにしましょう。（よしきんにんの場合3.4kg）あくまで初心者の方へのおススメの食事方法であり、筋トレ中級者以上の方や競技種目によってバランスは変わってきます。できる方はたんぱく質を体重×3gにしてみましょう。

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

Health カラダ、健康にね！

美容と健康のみみより column

Vol.11 疥癬やアタマジラミについて

疥癬はヒゼンダニが皮膚に寄生し痒みを伴います。通常は見つけることが難しい皮膚の小さな突起やわずかな穴が特徴です。前歴のない人は最初の寄生から2～6週間、過去に寄生がある場合は1～4日で痒みが始まります。指の横や間、手首、ひじのしわ、わき、臀部、陰部、足の横などに病変が見られます。かゆみの度合いは様々で、大抵夜にひどくなります。寄生するにはメスのダニが皮膚の下にもぐりこみ、卵を産みつけ3～4日後に孵化します。1匹のメスダニは最大50個まで卵を産みます。掻くことによって細菌による2次感染を引き起こし、腫れや膿瘍につながります。こういった合併症をもつ人は糸球体腎炎と呼ばれる急性の腎炎を起こす可能性があります。疥癬は肌接触や寝具、衣服を通じて人から人へ移ります。そのため、ホテルやバックパッカーなどで問題になることもあります。医師にかかり適切な治療を受けましょう。

アタマジラミはとても一般的な虫による感染です。髪が短く清潔であっても、長く汚れていても関係なく感染します。成虫のシラミはとても小さく頭皮近くに住みつきます。白っぽく楕円の小さな卵が毛幹に着き、7～10日間で孵化します。シラミはジャンプしたり飛んだりすることはなく、頭皮から離れては生きられないので、毛頭と頭の接触以外で移ることはありません。

治療:マラチオンとピレトリンという二タイプの殺虫剤製品があります。再感染を防ぐためには家族を含め接触する可能性のあるすべての人が治療する必要があります。大人も感染する可能性がありますが症状がなく再感染のもとになることがあります。目の細かいくしを使うことで卵を駆除できます。きちんとした治療が行われなかった人との接触によって再発することがあります。

予防:通常のシャンプーで少なくとも週1回は髪を洗う。定期的に頭皮に届くように髪をとかす。ヘルメットや帽子、ヘアブラシなどを共用しない。

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。

Beauty 「キレイ」のつぼみ

Vol.32 シミ対策の第一歩

シミ対策方は、美白化粧品をはじめ、美白効果のある食材やサプリメント、常日頃から紫外線対策をする。美容医療での治療とチョイスはたくさん。ただ、どうやってシミができたか？いつごろからか？と、シミができる簡単なメカニズムを把握しておくと、セルフケアもふくめ、美容医療機関での効率のいいシミ対策ができます。

表皮は、個人差はあるものの約0.1mmから0.2mmの厚さと言われています。この薄い厚さでも4つの層から表皮は構成され、奥底ではシミになるか、ならないか？の運命の岐路を決めています。

一番底の基底層（きていそう）という箇所にはメラノサイト（メラニン細胞）という、メラニン色素を作り出す細胞があり、紫外線や肌への刺激によって、このメラノサイトが肌を守ろうと、メラニン色素を生成してくれます。

このメラニン色素は、通常*肌のターンオーバーによってどんどん上へ押し上げられていき、最終的には垢となって剥がれ落ちていくはずなのですが、何ら、機能が狂うと、メラニン色素は底で、腰を落ち着かせ、色素沈着となりシミとなります。

“メラニン色素が生成されるのは、紫外線から我々の肌細胞を守るため!”を理解すると、メメニンの味方になろう!と紫外線対策に気合が入りますよね。

また、アンバランスな食生活やストレス・寝不足も、肌ターンオーバーを崩しますから、メラニンの排出を滞らせ、シミの原因となってしまいます。

効率の良いシミ対策・治療にむけて、ターンオーバーの正常化を心がけておくのも、最も重要なポイントです。

*肌のターンオーバー＝「表皮」の新陳代謝によって、肌が新しく生まれ変わること。

『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

CLASSIFIED

えびす堂

よく降る雨季でしたね。
でもこの頃、朝夕は涼しくなってきました。体調を崩しやすい季節の変わり目です。
寝る前は温かくして安眠を心掛けましょう。
熟睡のお手伝い致します。　　えびす堂
誠に勝手ながら
6月4日～15日までお休み頂きます。
6月18日より通常営業致します。
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何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ドル～ワイパーゴムの交換$8ドル～他、お問い合わせください。
中古　トヨタカローラ$8000より
Japan auto repair
月-金 8:00～16:30　07 4032 0912

まつげサロン　MaxxLash

高品質商材を使用するアイラッシュホームサロン。シングル、ボリュームラッシュ(3D/6D)、ハイブリッドラッシュ、ラッシュリフト。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。
料金、オンライン予約はwebで。
https://maxxlash-cairns-au.jimdo.com
0422-723-291　Wakako

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

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

そろばん教室

珠算・暗算・高校数学・その他
お試しレッスン随時承ります。
お気軽にご連絡ください。
Ph: 0437 600 229
HP: abacusbywallis.com

ネットやSNSを活用してできる

☆オーガニックのプロモーター
☆個人でできる旅行代理店業
を募集してます。
起業、独立無料サポート中!
お問合せ:letsplayearth@gmail.com
ホームページ:www.play-earth.info

地域アイアンマンレース

Sun Pacific Collegeでは地域との親睦を深める目的で、地域アイアンマンレースを不定期で開催しています!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!ご興味がある方は下記電話番号まで開催日時をお問合せ下さい。
(07) 4057 2100

インターンシップ募集

ケワラビーチにあるSun Pacific Collegeでは宿泊費と食費が含まれるインターンシップを募集しております。語学学校で働いてみたい方、ご興味のある方は以下のメールアドレスへでご連絡をください。
all4one@spcgroup.me

Comachi Hair Nail & Beauty

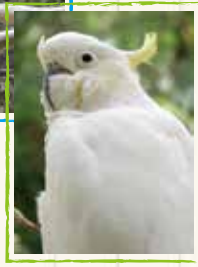
2/2より51 Grafton stにて
リニューアルオープン致しました。
Comachi内にてネイル、まつ毛エクステ、マッサージも承っております。
4051-8132

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のカスタム制作・使わなくなったPCの安心廃棄処分等。相談・見積もり無料、作業費$30（1時間）～にて承ります。
0419-744-264マサキまで
5月14日～6月3日は休業致します。

Vol.22

キバタンの秘密



真っ白な体に黄色い冠羽がよく目立つオウムでオーストラリアの東海岸全域からパプアニューギニアまで広い範囲で見ることができるキバタン。英語の名前もSulphur-crested cockatooという名前があるものの、白オウムとか英語でもWhite cockatooとか見た目の名前で呼ばれてしまうことが多い。今回のコラムを機に正式な名前をみなさんにも覚えてもらえると嬉しいです。さあ、キバタンにはどんな秘密があるのでしょう。

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　鳴き声が恐竜なみ!?

キバタンは、見た目は白くて可愛いイメージがあるかもしれませんが性格は好奇心旺盛で動物園で飼育されている子はみんな人によくなついています。知能は人間の3歳児ぐらいだといわれることもあるぐらい賢く動物園で飼育されてる子たちはほとんど「ハロー」とか「バイ」ぐらいはしゃべります。ただし、気分屋ですからハローって声をかけても聞こえてるくせに無視されることもありますが。そのキバタンが、興奮したり怒ってたり野生下では仲間に危険を知らせたりする時には「ギャー」っていう絶叫をはじめます。ホントにこれが恐竜でも鳴いてるのかってぐらい絶叫でよーく響きます。集団生活をする鳥なので、キバタンのねぐら近くに住んでる方は朝方、夕方には数十羽の盛大な合唱を聞かされることになります。

ナイショのはなし2　人間より長生き!?

キバタンって寿命が長いんです。これが、絶叫ともうひとつのペットに向かない理由なんですが野生でも長く生きる個体は40年から50年といわれています。さらに、人間に大切に飼育されている子たちは充分な食事と安全な生活スペースを与えられ、時にはお医者さんにまでかかりますので必然的に寿命はのびるんですが、それがなんと80歳まで生きるとか。親子3代にわたって面倒をみる自信のない方には全くオススメしません。

ナイショのはなし3　農家には嫌われている!?

アサート高原に野生動物を探しにいくツアーで、びっくりするぐらいの数の群れを目撃できる時期があります。それは、トウモロコシの種まきの時期。農家さんからしたら大迷惑な話だと思うんですが、多い時は100羽をゆうに超える数のキバタンがせっかく蒔いたタネをほじっては食べ、ほじっては食べ、畑一面のキバタンの群れ。さらに、このタネほじくり返し大会には援軍までやってくる。白いオウムだけでなく、真っ黒なオウムの集団も飛来します。見慣れない日本の方からは遠目からみるとカラスと誤解されるような大きな黒いオウムでしっぽに赤い羽根を持っているのでアカオクロオウムといいます。飛んでる時に、チラリと見える赤い羽根がかっこいいオウムなんですが、、、農家さんにはどちらにせよ困った話です。観察している分には、とってもカワイイんですけどねー。

Skyrail

熱帯雨林を空から眺める。
見上げるのとはまた違う眺め。

Kuranda Train

みどころ満載の道中。
ゆったり、のんびりと列車の旅を楽しむ。

マーケットへ行こう

キュランダが観光の街になったのも現在のオリジナルレインフォレストマーケットがきっかけ。現在では、他にヘリテージマーケットやキュランダビレッジセンターなどがあり、毎日お土産を求めて多くの観光客で賑わっています。特に一点物の手作りの作品や民芸品は人気。

世界遺産 キュランダ

最古の森へ行こう

世界最古の熱帯雨林

クイーンズランド北部には、1億3000万年前に形成され、その姿を変えつつも熱帯雨林として存在を残すエリアがありキュランダもその一部。熱帯雨林が形成の条件として重要なのが、熱帯性気候と高い降水量。通常、年間2,000㎜以上が必要とされています。ケアンズではその60%が12月~3月までの雨季に降ります。この貴重な世界最古の森の中には、ケアンズの豊かな自然環境の中だからこそ生き延びた動物や植物が生存し、多くの植物学者、生物学者、地理学者が世界各国から訪れています。

歴史あるレストランでランチ

あちらこちらで、開拓時代の面影を見ることができる。
1890年代に建てられたホテルに隣接する
パブレストラン・キュランダホテル。

キュランダの歴史

1800年代、開拓者たちによって鉱山、材木産業の道が開かれたケアンズ。かつてキュランダは、この切り出した木材を運ぶ拠点として栄えていました。その後、鉄道が開通。ケアンズの人々が、ピクニックなどの目的で訪れるように。1960年頃からはヒッピーや芸術家たちが集まり作品を売り始め、現在の観光名所・キュランダ村に成長しました。また1万年以上も前から先住民族のジャプカイ族が暮らしており、キュランダの名前の由来も彼らの言葉で『静かな森のある村』という意味。現在でもその名の通り、昼間は観光客で賑わうココも、夜になると静かな村になります。

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

01 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

02 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 リピケン持参につき、$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

03 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

05 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!!（本誌リピ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

04 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

06 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!

COUPON 購入時にリピ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/

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

目印はFOOD WORKS
(スーパーマーケット)の隣。

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時間ほどの郊外(マリーバ)で無農薬栽培された良質なアラビカ豆を店内で自家焙煎して販売しています。ケアンズでも地元産の豆を使用している店は少なく、他の豆を一切混ぜないストレートコーヒー(シングル・オリジン)はコーヒー通の中でも大変特徴のあるコーヒー豆です。特に日本では「ブレンドしていないコーヒー豆」に出会う機会は少ないハズ。お店では世界各国の旅行者や地元の人からも高い評価を得ている豆の販売と専属のバリスタが目の前で一杯一杯、丁寧にコーヒーを淹れてくれます。豆屋ならではの「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!焙煎の様子を見たい人も午前中に行くと◎!

→豆を焙煎するロースター

一番人気はミディアムロースト!

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

07 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
リピケン持参につき、
10袋購入すると追加で1袋プレゼント

11 キュランダホテル
KURANDA HOTEL

開拓時代の面影を残す歴史あるホテル

隣接するレストランとパブは、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雰囲気が漂う。名物のビーフパイなどオーストラリアらしいメニューが揃いローカルにも大変人気。キュランダのランチはここで決まり!

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

08 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。

大人気のクオッカや珍獣ビルビー、夜行性動物館が楽しめるのはケアンズでコアラガーデンズだけ!

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

09 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

濃厚なのに後味さっぱり!試食は無料!

COUPON
リピケン持参で 20%OFF

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

10 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

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

プロの話 不動産 REAL ESTATE

民泊（Airbnb）

ここ最近、ケアンズでもAirbnb（民泊）を営む人の数が急増しています。人口が増え、旅行業も好調なケアンズでは、住宅不足、宿泊施設不足が慢性化してきており、Airbnbの需要も高まっています。

オーストラリアのAirbnbは、オーナーが自宅の一部や離れを旅行者に貸し出している場合が殆どです。オーナーはAirbnbサイトに物件を登録し、宿泊希望者からの予約を受け付け、鍵を渡し、滞在中は宿泊者からの質問や要望に対応し、チェックアウト後は部屋の清掃、リネンの洗濯と交換を行います。これらの作業を専門業者に頼むことも出来ますが、業者を使うことになれば、人件費の高いオーストラリアでは、部屋数が多い物件でない限り利益が出ません。場所や物件、稼働率にもよりますが、一般的には、一部屋、二部屋の物件をAirbnbで貸し出して、ある程度の収益を上げるには、オーナー自らが作業を行うことが求められます。Airbnbの数が増えたことで、Airbnbの価格競争が起きているのも事実です。安定した稼働率をキープしたいオーナーは、貸自転車を用意したり、Netflixを設置したり、部屋のリノベーションをしたりと、サービス内容向上の努力をしています。

ケアンズのAirbnbに宿泊する日本人旅行者の数も増えています。一般家庭へのホームステイに近い感覚で滞在するAirbnbは、オーナーとの触れ合いを通して、地元の人の生活を垣間見ることが出来ます。Airbnbには世界中からの旅行者が滞在しているので、オーナーも外国人が話す英語には慣れています。英語に自信が無い方でも、身振り手振りで伝えれば意思疎通は取れますので、気軽に利用されてみてはいかがでしょうか。オーナーから地元の人に人気のお店やスポット、イベントを紹介して貰ったり、現地の生活習慣を学ぶことで、ホテル滞在では経験できない、思い出深い旅にすることができるでしょう。

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

資産売却益（キャピタルゲイン/CAPITAL GAIN）

キャピタルゲインとは、投資用資産を売却した場合、取得時と売却時の差額の譲渡益や、賃貸用不動産の売却益などのことをいいます。そのため購入時と売却の際の費用、契約書等は保管しておく必要があり、確定申告で申請する必要があります。

免除項目:一般的に個人住宅、車などは除外されます。個人住宅での免除は一軒です。個人住宅は、賃貸物件となった場合でも免除されることがあります。他、個人用のボート、家具、家電製品は$10,000以下、収集品$500以下は免除されます。

計算方法:売却利益から購入費用を差し引いたもの。購入費用には、弁護士費用、手数料または印紙税費用が含まれます。物件の改善費用も含まれます。売却の際の手数料なども経費として利益から差し引かれます。

キャピタルゲイン課税:AUS居住者には有価証券や不動産を1年以上保有した場合、課税対象額をさらに50%割引するという控除があります。非居住者は対象外となり別の計算方法が必要です。

キャピタルロス（資産売却損）:売却価格が購入時より低いと損失が発生します。損失は相殺することが可能ですが、賃金や家賃収入、投資収入を減らすことはできません。損失は次年度に繰り越すことが可能ですので、キャピタルゲイン発生時に相殺して課税対象額を減らすことができます。

小規模ビジネスキャピタルゲイン控除:ビジネスまたはビジネス資産の販売にのみ適用されます。非居住者でも、小規模企業は控除を受けることができます。適応される場合は50%割引後の残高をさらに50%割引します。残高をロールオーバーする、リタイヤするといった選択で非課税となることがあります。

小規模ビジネスの再構築によるキャピタルゲイン免除:税務上の影響を受けずに小企業が異なる事業体に再編することを可能にした新たな免除です。事業形態をトラストへ移行、または会社の数を増やし、資産を分散してもキャピタルゲイン対象外となります。税務計画には有利であり、資産保護のためにビジネスや資産の一部を新しい事業体に分ることが可能です。新しいビジネスを始めたい投資家には朗報です。

初期段階のイノーベーション企業への税制優遇措置:この優遇措置は、新しいイノベーション創出企業の支援を目指しています。投資家（外国人居住者を含む）は、投資額に対して20%の税額控除を受けることができ、売却時に100%非課税のキャピタルゲインを得ることができます。

キャピタルゲイン税法には複雑な分野がたくさんあります。詳細については、知識と経験のある公認会計士にお問い合わせください。

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

「在留届」について

今回は「在留届」についてお話しします。過去にもリビケン誌面上でご案内したことがありますが、在留届とは外国に住所または居所を定めて3か月以上滞在する方が、日本の在外公館（大使館や総領事館の総称です）に氏名、住所、連絡先などを届出する制度のことです。

在外公館では、サイクロンや山火事などの災害が発生したとき、またはデモやテロなどの大規模な事件が起こったときに、在留届で登録された情報をもとに緊急通報や安否確認、ご家族への連絡などを行います。また、国政選挙の実施や文化イベント開催などの各種案内も登録先にお知らせしています。

オーストラリアには6つの在外公館があり、在留届はお住まいになる州・地域を管轄する在外公館に提出いただきますが、クイーンズランド州における管轄は以下のとおりです。

○QLD州北部（Ayr、Home　Hillから北）:在ケアンズ領事事務所

○QLD州南部（Bowenから南）:在ブリスベン日本国総領事館

新規の届出は在外公館窓口のほかインターネットでも行えます。まだ登録されたことがない方は、是非ご活用下さい。

○在留届URL

http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/todoke/zairyu/index.html

在留届には記載いただく項目が多くありますが、氏名、住所、電話番号と並んで特に届出をお願いしたいのは「メールアドレス」です。というのも、緊急通報や各種案内は原則e-mailで行っているので、新規で届出される方はもとより既に在留届を提出しているもののメールアドレスを届出されていない方は、追加で届出いただくようお願い申し上げます。

また、転居などで住所・電話番号が変わった、日本に帰国した、家族構成が変わったなど届出内容に変更が生じた場合にも、忘れずに届出された在外公館へご連絡下さい。

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

レプトスピラ症

ペットや動物から人に感染する感染症「人獣共通感染症・動物由来感染症」（Zoonosisi）は多々あります。主に病原体を保持する動物と緊密に接触する事により感染します。近年、私たちはペットを家族の一員として一緒に寝たりご飯を一緒にとったりしていますが、人獣共通感染症もある事を注意しなければなりません。今回、私の病院でも急に具合が悪いと来院したわんちゃんがレプトスピラ症と診断され治療を受けています。

レプトスピラ症(Leptospirosis)は特に熱帯地方で見られる病気で、感染しているネズミの尿や糞で水溜り、池や河が汚染された場合、ペット又は動物がその汚染された水を摂取したり動物の傷口や粘膜からも感染します。

症状は黄疸、嘔吐と下痢で脱水症状になり、腎炎や肝炎になります。尿は濃い褐色で重症の場合は死亡する場合もありますが、早期に治療を行うと抗生物質で治ります。もし、ペットの感染が確認された時、人間や他の動物達への感染を防がなければなりません。人間へ感染すると頭痛、発熱、悪感、筋肉痛、吐き気、下痢や腹痛等の症状が現れ皮膚に発疹が現れたり重症になると黄疸そして、様々な臓器の機能が侵され死に至る事もあるそうで、ケアンズでも毎年、数人の方々がレプトスピラ症で命を落とすそうです。

人間の感染は主に汚染された河川での遊泳、レジャー活動、農作業、土木作業や庭いじり等がありますがペットから感染する場合もあります。

オーストラリアでは犬の年1回レプトスピラ症の予防注射があります。室内犬でも毎年の予防注射をお勧めいたします。

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

新しい一時就労ビザについて

一時就労ビザ（457）は、2018年3月に停止され、新しいテンポラリースポンサービザへと移行されました。新しいビザは、テンポラリースキルショーテージ（TSS）ビザと呼ばれています。TSSビザには2種類あり、短期間のビザは最長で2年間、中期のビザは最長で4年間有効です。短期間のものは企業が、適切なオーストラリア人労働者を見つけられない場合、一時的に外国人労働者でその人材不足をカバーするために作られています。中期的ビザは、より専門的な職業において労働者が見つからない場合に対処するために作られています。短期TSSビザ（STSOL職業）の第一次応募者の申請手数料は1,150ドル、中期TSSビザ（MLTSSL職業）の申請料は2,400ドルとなっています。英語の審査は以前と同様で、IELTS（または同等のテスト）スコアは5、各セクションで最低4.5です。また、オーストラリア国内での申請には新しい制限があり、短期ビザ申請の場合、連続して2回までしかビザを取得できません。すでに2回ビザを取得している場合は、オーストラリアを出て、オーストラリア国外から申請しなければいけません。また、短期ビザ申請にはビザ取得目的を明記するGTE要件も必要になります。オーストラリア滞在が4年未満の人は必要ありませんが、すでに4年以上滞在している場合は申請の際、その理由の説明を提出する必要があり、またビザが終了したときに自国に戻るよう計画しなければいけません。以前は、学問的資格を持った457ビザ申請者は就労経験なしで仕事に応募することができましたが、新しいTSSビザでは、申請前の5年間のうち2年間のフルタイム（またはパートタイム相当）の職務経験が必要です。これにより学生ビザ保有者は、卒業直後に就労ビザを申請することが困難になります。

移民局はビザの処理時間を短縮しようとしており、申請者は申請日から2日以内にすべての主な書類とスポンサーを提出する必要があります。また申請書は追加の書類を要求しないで拒否されることがあります。そのため申請の際は、計画的に余裕を持って行う必要があります。

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

通勤・帰宅途中の事故の労災申請（Journey Claim）

通勤途中や勤務先から帰宅中に事故に遭い、お仕事を休んだり、病院やGPでの治療が必要となってしまった場合、Journey Claimと呼ばれる労災申請が出来るのをご存知でしょうか?

乗用車での通勤に限らず、徒歩、自転車や公共の交通機関を利用した場合でも、Journey Claimの申請は可能です。以下の状況で事故が発生した場合、Journey Claimの申請をすることが出来ます。

・自宅から勤務先への通勤途中、もしくは帰宅途中
・仕事に関連するトレーニング先や職業訓練校への移動中、もしくは帰宅途中
・すでに労災申請中であり、病院や医療機関への通院途中、もしくは帰宅途中
・ある勤務先から次の勤務先への移動中

通常、労災申請が認められるには、雇用や業務内容がケガに関係していなければいけませんが、Journey Claimは上記に該当する状況で事故に遭ったことが確認出来れば、申請が認められます。

また、Journey Claimの申請には事故の責任は問われません。例えば、自分の不注意で道路に飛び出してしまい、乗用車にはねられてしまった、というようなケースでもJourney Claimの申請は可能です。ただし、以下の状況下ではJourney Claimは認められません。

・交通違反を犯し、交通違反が事故の原因と考えられる
・犯罪行為とみなされる行為中の事故
・通勤の移動中や帰宅を開始してから大幅な遅延がある
・事故が意図的であるとみなされる
・寄り道や通常の通勤、帰宅ルートから外れている（例:帰宅途中に子供を学校からピックアップするなど）

Journey Claimの申請が認められると、医療費、リハビリ費用、休業期間中の手当等を受け取ることが出来ます。Journey Claimの申請は、その他の労災申請と同様に事故発生日から6ヶ月以内に申請しなければいけません。皆様にはもしもの時のために、このような申請制度があることを是非知って頂きたいと思います。

柿崎 秀一郎
2009年に弁護士資格を所得。交通事故、労働災害、人身事故に関する損害賠償請求を中心に法務を執り行う。ジャパンリーガルサービス代表として在豪の邦人団体や公的機関とも連携。

プロの話 法律 LAW

新生児のオーストラリアのパスポート申請について

オーストラリア国籍の方、オーストラリア永住権所持者の方が子供をオーストラリアで出産された場合、お子様には自動的にオーストラリア国籍が付与されますので、海外渡航を行う際にはオーストラリアでパスポートの申請を行う必要があります。急に渡航が必要になっても、パスポートの申請は必要書類が揃っていない限り、受理されることはありませんので注意が必要です。

現在は申請にあたって、かなりの手順が必要となりますので、大まかなガイドラインをご説明したいと思います。まず、オーストラリアの子供用のパスポート申請にあたっての必要書類は以下の通りです。

・申込用紙（子供用）
・出生証明書
・オーストラリア市民権の証明書（子供）
・証明写真2枚
（内1枚は裏書人が必要）
・身分証明書（両親）

手続きの手順や書類は郵便局かAustralian Passport Officeのウェブサイトから入手する事ができますが、近年の法改正で証明写真にGuarantor（裏書人）が必要となり、この裏書人は申請者の方のことを一年以上知っているオーストラリア人で特定の職業に就いている方に行っていただかなければなりませんので注意が必要です。一年間という条件は新生児の場合には適用されませんが、出生時から子供を知っている必要があります。その場合、Guarantorは出生後何ヶ月間申請者を知っているのか明記する必要があります。また、この特定の職業は弁護士や会計士などの身近にいない専門職の方が殆どですから、出産に立ち会ってもらった看護師や医師の方と仲良くしておくのがいいでしょう。

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
民事問題に強い弁護士ならお任せください。
（秘密厳守）
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

「松本先生76歳お誕生日パーティー」

番外編

2月10日に、松本先生の誕生会が行われました。いつも元気な松本先生ですが、なんと今年で76歳。そんな先生の誕生日を生徒さんたちみんなでお祝いしたいという事で、夕方からたくさんの生徒さんたちが、ケアンズ・ダーツ協会に集まりました。

パーティーの食事は、それぞれで一品料理を持ち寄ることになっていましたので、様々な種類の料理が所狭しと、並んでいました。

当日は、いつも道場で顔を合わせている生徒さんも、レベルや年齢によって交流のない生徒さんも、みんな一緒になって楽しんでいました。特に、小学生の生徒さんたちは、一緒に食事をしたり、会話を楽しむだけでは物足りず、ゲームをしたり、室内を元気に走り回るような姿も…。

そして、パーティーの後半には、誕生日を迎えられた先生のスピーチと、先生の空手の道着をかたどったケーキカット。また、娘さんからは先生の今までの活躍ぶりを綴った、写真集のプレゼントがありました。

いつも道場では厳しい先生ですが、この日は『みんなが楽しんでくれれば、それでよし』と、ワイワイにぎやかな生徒さんたちを見守り、生徒さんたち皆からの沢山のお祝いの言葉に、笑顔が絶えない先生でした。

誕生会のクライマックスとなった、先生がローソクの火を消す瞬間、そしてケーキカット。

先生の誕生会なら是非お祝いしたいと、わざわざメルボルンから駆け付けた方も。

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

今回は釣行する際に北QLD州における釣りたくない、会いたくない、ヤバイ奴等を紹介。

＊サメ、バラクーダ（オニカマス）。リーフの周りに主に生息しておりよく釣れる奴等だが、こちらも別に仲良くなりたく無くすぐに離してやってるので、今の所問題なし。サメはタイガーシャーク（イタチザメ）の大型がアウトサイドリーフの沖合いに居り、リーフの外側で泳ぐのは命知らずらしいが、そんな気毛頭無し。

＊ストーンフィッシュ（オニダルマオコゼ）、キャットフィッシュ（ナマズ）。両方とも強力な毒針を持ち結構釣れてくる。キャットフィッシュは経験済みで親指の根元に背ビレが軽く刺さった。見てたキャプテンが泡食って「早く出来るだけ口で吸い出せ!」と怒鳴ってきたのですぐにチューチューやったが時既に遅く5秒後にはオデコから脂汗が…。しかし、この毒は熱に弱い為バケツに微温湯を張り、漬けると全く平気で微温湯から上げると激痛が。その昔ナマズを置

いたのを忘れて魚の上に座ってしまった話を聞いた事がある。シマッタ!と立ち上がると股の下に背ビレの突き刺さったナマズがピチピチと動いていると。想像して見て下さい…ウ〜、股間から寒気が。ダルマオコゼ、コイツはマズイ。今までに周りで体験談を聞いた事も無く、ただ遭遇した暁には即効でドクター行きを勧める。

＊カソワリ（火喰い鳥）。世界で3番目にデッカイ鳥で北QLDの森に数は減少してきているが生息する。飛べずに森中をエサを求め徘徊しておりその足は棍棒の如く、そして先には映画のX-MENにも負けないナイフの様な爪を持っている。1926年には森で遭遇した少年が蹴り殺される事件も起きている。以前にジョンストン河に釣行した際の事、上流に向けてゆっくりとボートを走らせていた時に横の土手に気配を感じた。（土手のすぐ上には舗装道路が有り普通に車が走っているのだが）“えっ、瓜坊が…なんで!?”茶色の地に黒の縞模様の小動物が2匹おり、僅か3mの距離。その時に気がついた、横にカオナシ（怒らすと怖い）の様に佇む小山の様な親のカソワリ（子の面倒を見るのは雄）がジッとこちらを睨み付けている。あたかも、子供に危害を加えやがったら絶対蹴り殺す!と目が言っている。怖い!あ〜良かった。たかが3mでもこっちは水の上で、奴は泳げなかったのだろう（たぶん）。地上で会っていたら、踏んだり蹴ったりでは済まなかっただろう。あの迫力は忘れられない。

＊ソルトウォータークロコダイル（入り江ワニ）。そう、あえて今を生きる恐竜のワニ。淡水に棲む奴と海水に棲む二つに分けられ、海水の入り江ワニが極悪非道で今まで何人も犠牲になっておりヤバさ◎。過去に何度かドッキリさせられており一応家族には、もしボートだけ河口付近で漂流してたら察してくれ、と毎回伝えている。昨年の乾季だった、満足な雨が一ヶ月程降っておらず、河は減水し水の色は清流の如く澄み切って底が丸見え状態だった。上流から釣り下ってきた時に川の右端から幅の2/3程に渡り大木が沈んでいるのを確認した。横切る事は可能とは思われたが、モーターをヒットしてもと…念の為大木の左先端を掠めるよう操船したのだが。ギリを通ったつもりだったがなぜか木がボートの真下に有る。“変だな?”ボート左下側の木の先端を眺め、巨大なワニの頭と判明し目が点になったのを覚えている。その瞬間奴が浮かび上がった。跳ね上げられたボートは30度程傾いて落ちそうになるのを必死に船外機に飛びついて堪えていた。後ろを振り返ると完全に頭を出し、憎悪で目をギラつかせた奴がこちらに向かって泳いで来る。もちろんアクセル全開、ボートランプまで一直線だった。

日本にも釣りにおいて“触らぬ神”は居るが、北QLDの神々の祟りは超強力なので釣行する際には決して日本人の範疇で判断しない様お願いします。まだまだ凄いのがたっくさん…。

学ぼうよ!日本の文化、プログラムをケアンズで。

日本の系列園より行事だけでなく
日本語カリキュラムをぞくぞく
取り入れています。
手作りおやつ、ランチはもちろん、
ケアンズ市内へのバス送迎あります。

お問い合わせはバタフライELCれいこまで
TEL.07 4032 3588 @ButterfliesELCJapanese

日本からの短期こども留学、お問い合わせ受付中!
てらべ幼稚園で検索してね。 @terabe.kindergarten

MAP : P.22 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.21 C2

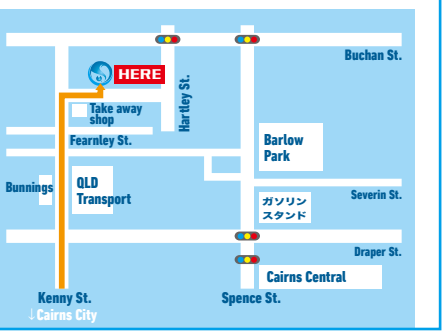
お客様の愛車をしっかりサポート!
大型バスから乗用車まで整備する一流のメカニックにお任せください!

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.22 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!

富蘭久
LANZA LEGAL PTY LTD

FRANK LANZA MIGRATION SERVICES
MARN 9802204

日本人スタッフ常勤でとっても安心

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.21 C2

参加費無料

2018 ホームバイヤーセミナー開催!

今年もやります!!!

DJ Smith Property CAIRNS Sales & Rentals

要予約（先着15名）

日本語解説

DJスミスプロパティ恒例の「ケアンズホームバイヤーセミナー」を今年も開催致します。
昨年に引き続き、弊社と同じ建物にオフィスがある
Horizon Financial（ホライズン・ファイナンシャル）との共同開催。
初めて家の購入を検討されている方、既に家を持っていて買い替えや
投資物件の購入をお考えの方、皆さんのお役に立つ情報を日本語にてご提供させて頂きます。
ホライズン・ファイナンシャルは住宅ローンに加えてビジネスローンも取り扱っていますので、
「ビジネスの購入に興味が有る」という方もお気軽にご参加ください。
（＊ホライズン・ファイナンシャルのスピーチについては日本語通訳させて頂きます）

ご予約は miho@djsmith.com.au または 07-4041-1214へ

日時：5月15日(火)18：00〜20：00

会場：Horizon Financial（Shop 3&4/129 Sheridan St, Cairns City）

- 現在の不動産市況について
- 不動産購入手続きについて
- 住宅ローンの基本情報
- 購入時、購入後の経費について
- ファーストホームバイヤーの補助金について
- 所有不動産を担保にしての不動産やビジネス購入について

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...RYOTA

- ★ 青井良太くん
- ★ 2018年2月20日生まれ
- ♥ 両親：Yoshiki & Chihiro

いっぱい食べていっぱい寝て大きくなってね(^^)

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...Peach

- ★ 種類：Lowchen X Toy poodle
- ★ 性別：女の子
- ★ 誕生日：2010年10月19日生まれ
- ★ 家族：Nathan, Reiko and Summer

リビング・イン・ケアンズ

読者モデル募集!!

ワーキングホリデーでケアンズにご滞在の皆様!
リビング・イン・ケアンズでケアンズの思い出を1つ増やしませんか?

誌面に掲載するツアーなどに実際に参加して頂き、遊ぶような感覚で楽しく写真撮影を行っています。皆様からのご応募お待ちしております!
【連絡先:sales@livingincairns.com.au】

ご応募の際は必ず写真をお送りください。

安心の日本語案内!

ケアンズを遊びつくそう!
あなたの旅を100%サポート! aQua

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。

LINEもFacebookも!
無料WiFi

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

アクアツアーデスク オーキッドプラザ1F TEL 07-4222-4810 【営業時間】9:00～18:00 毎日営業!! ※クリスマス、元旦のみ休業

MAP：P.21 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

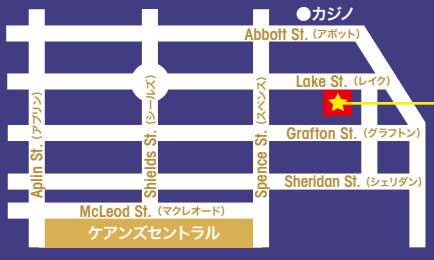
- **キャッシュレスサービス** 日本の全ての海外保険会社と提携しているので、診察代、薬代、検査代、通訳代は全て無料!(保険適応内)
- **日本人通訳スタッフ常勤で安心**
- **予約不要** (待ち時間がほとんどなし)
- **専門医への紹介と日本人通訳スタッフの同行**
  (眼科、産婦人科などの専門医)

こんなことにも適応される海外保険
オーストラリアに来てから生理が不順、不正出血 (注:妊娠していればカバー不可)
おりものがおかしい、性器のかゆみ、性病
(但し適応外ケースもあるので、スタッフにご相談下さい。)

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。



Cairns Tourist and Local Medical Services
Cairns Corporate Tower, 15 Lake St.
コーポレートタワーの1Fという最高の立地。ホテルや、学校からのアクセスも最高!近代的で清潔感がある総合病院。

月-金 8:30-18:00 / ± 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.21 C2