

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



COUPON 割引クーポン付き

無料

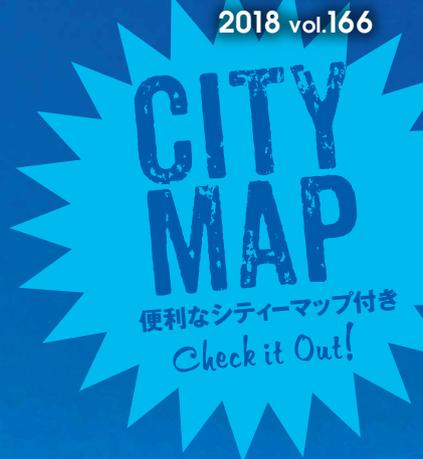


7・8・9月号

JUL-SEP issue

2018 vol.166

www.livingincairns.com.au



ケアンズの

# 絶景

Study Abroad in Sunshine State

したいことを実現する!

オーストラリア留学

Cairns Style

HAMBURGERS

ケアンズスタイルハンバーガー

料理の鉄人

坂井宏行氏 独占インタビュー



CAIRNS ZOOM WHIPIFE 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P14をご確認下さい

コアラ  
抱っこ写真  
割引券

# Little's

日本人弁護士が対応してくれる法律事務所。まずはご相談ください。

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

07-3225-0743

0410-356-847

日本語直通

www.littles-jp.com [日本語サイト]

Email : jinpo@littles.co

LINE : LittlesJP

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



日本人弁護士



柿崎 秀一郎  
Shuichiro Kakizaki

MAP : P.23 C3

お土産といえば!



**GIFT SHOP**  
SINCE 1973

さかさコアラは  
**AUSTRALIA**

OK GIFT 限定  
販売商品です!

## さかさコアラTシャツを着て ケアンズのエコに参加しよう

QLD州ではゴミの削減と、海の動物保護を目的に、スーパーマーケットなどでレジ袋提供が7月より禁止となりました。



**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「さかさコアラエコバック」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.23 C2

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

07 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**  
ケアンズの絶景

19 **特集** Study Abroad in Sunshine State  
したいことを実現する!オーストラリア留学

22 街歩きに役立つリベ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

25 求人情報他…要チェック  
クラシファイド

26 **特集** 独占インタビュー  
フレンチの鉄人 坂井宏行さん

27 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!

30 **特集** Cairns Style HAMBURGERS  
ケアンズスタイル ハンバーガー

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?

# CONTENTS

NO.166  
JULY-AUGUST-SEPTEMBER  
2018 ISSUE

お店のクーポン利用の際に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!

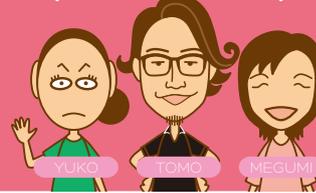
リベケン内で使用されているマークの意味

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、**スマホでチェック!**  
ケアンズ情報をより詳細に!

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。

情報満載ケアンズの楽しいがいっぱい詰まってるよ~



## 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 cannot and does not accept responsibility for the accuracy of (or any omissions from) any statement, opinion, advice or information contained in "LIVING IN CAIRNS" magazine. Any products or services advertised or referred to in "LIVING IN CAIRNS" are not endorsed or warranted in any way by the publisher, its employees or agents.

ケアンズ観光局 公認キャラクター



ケアンズ観光局の日本語ウェブサイトが開設されました!



フレンドリーで楽しいをコンセプトに作られたウェブサイトには、ポートダグラス、バームコープやアサートン高原をはじめ、日本のガイドブックではあまり紹介されていないガルフサバナ&アウトバックやケープヨークなど新たなケアンズの一面を

11のエリアごとに見発できるようになっています。

<https://www.tropicalnorthqueensland.org/jp/>



【キャンペーン期間】  
2019年3月31日(日)まで

オーストラリア旅行中にJCBカードを4回利用して、  
シープスキンのクッションカバーをもらおう!



世界にひとつ、あなたにひとつ。

毎月先着で  
シープスキンの  
クッションカバー  
をプレゼント!



直径約50cmの  
シープスキンのクッションカバー

## 参加方法

- ①期間中、オーストラリアの店舗でJCBカードを4回以上利用  
※4回中1回は、OK GIFT SHOPでの利用が条件です。
- ②JCBカードご利用控え(レシート)を持って、OK GIFT SHOPへ!



OK GIFT SHOP (ケアンズ店)  
TEL: 07 4031 6144

所在地: 61 Abbott St, Cairns 営業時間: 9:00AM~9:00PM



シープスキンの  
クッションカバーが  
もらえなかった人は、  
エコバッグが  
もらえるチャンス!

エコバッグ

●本キャンペーンは、すべてのJCBブランドカード発行会社が対象となります。●JCBカードご利用控え4枚は、それぞれ異なる店舗でのご利用が対象となり、うち1枚は、OK GIFT SHOPでのご利用が条件となります。毎月、先着15名様にシープスキン、それ以降の20名様にエコバッグをプレゼントします。毎月、対象のプレゼントがなくなり次第、終了となります。●期間中、おひと様1回限り、同一カードでのご利用分が対象となります。本会員と家族会員のご利用分は合算できません。●プレゼントの受け取りは、会員ご本人様に限ります。●海外キャッシングサービス、およびオンラインでのご利用分は対象なりません。●本キャンペーンの参加権利は、換金、第三者への譲渡はできません。●一部、本キャンペーンの対象とならないカードがあります。●本誌に掲載の情報は、2018年4月時点の情報です。本キャンペーンの内容・特典など、予告なく変更になる場合があります。

# LOCAL TOPIC & EVENT

## リビングイン日記

Vol.014

新ツアーが始まります!



その名も! SNSにアップしたくなるスポットを巡る! 「ケアンズ半日フォトジェニックツアー」



お気に入りの写真をSNSに投稿!



詳細はP.17へ!



### Topic 01

#### レジ袋の廃止

QLD州ではゴミの削減と、海の動物保護を目的に、スーパーマーケット(Coles/Woolworths)でのレジ袋の提供が廃止となりました。それに伴い、現在店頭で販売されているエコバッグに加えて、従来のものより丈夫で再利用可能なレジ袋を有料(15セント)で販売開始。今後は自分のマイバッグ(エコバックなど)を購入して活用するなど、環境保護のために積極的に取り組みましょう。



### Topic 02

#### ケアンズの日本人獣医 松井アキヒロさん

1991年に東京で生まれ、小学校を卒業と同時にゴールドコーストへ移住。その後アデレード大学の獣医学部を卒業し、現在はケアンズのBalaclava Veterinary Surgeryに勤務。日本人に生まれたからには、自身の日本語能力を有意義に使いたいという強い志を持ち、多くの日本人が住むケアンズに2016年より在住。犬や猫などの小動物を専門とし、野生の鳥や爬虫類の保護経験も多いため、ケアンズで動物を飼う日本人にはとても心強い存在。今号から松井獣医の動物コラムP.38がスタートします。



### Topic 03

#### ケアンズ探鳥図鑑発売記念! 読者プレゼント

ケアンズを拠点としネイチャーガイドとして活躍中の松井 淳さんが執筆された「ケアンズ探鳥図鑑」が日本で発売されました。鳥類328種を掲載したこちらの図鑑は鳥好きにはたまらない一冊です。ケアンズではフジストアさんで好評発売中! 発売記念として松井さんからご提供頂いた「ケアンズ探鳥図鑑」を抽選で3名様に読者プレゼント! ご応募はinfo@livingincairns.com.au まで。当選者の方には10月上旬にメールにて通知させていただきます。



### Topic 04

#### 新しいオプションツアーがスタート!

ケアンズを知り尽くしたリビング・イン・ケアンズ編集部が監修するNEWツアー、その名も「ケアンズ半日フォトジェニックツアー」。個人ではなかなか行くことが難しいポートダグラスやパームコーブのフォトジェニックなスポットを日本語ガイドと巡ります。催行日は月・水・金の週3日。ツアーの詳細はP.17をご覧ください。



## Event 01

### Great Barrier Reef Marathon

今年もポートダグラスでグレートバリアリーフマラソンが開催されます。オリンピックのマラソンチャンピオン " スティーブ・モネゲッティが " 「世界最高の冒険コース」と称するポートダグラスのレースコースはビーチや山道などの多様の組合せが特徴。年に1度の祭典グレートバリアリーフマラソンに是非ご参加ください。



★開催日:2018年10月28日(日)

★レースカテゴリー・フルマラソン(42.195km)・ハーフマラソン(21.095km)・10kmラン・5kmラン・2.3km ジュニアチャレンジ

★お申込みは以下のURLから

公式ページ:<http://www.greatbarrierreefmarathon.com.au/>

※8月26日まで早割が適用され参加費が20%OFF



## Event 02

### ケアンズ盆踊り大会、今年も開催!

エスプラネードに盆踊りと、太鼓の音色が響きわたり、軒を連ねる屋台の美味しそうな香りが心を躍らせる。海沿いの広場で開催される、ケアンズ盆踊り大会は、ケアンズフェスティバル最終日を飾る恒例イベント!昨年は実に7000人を超える来場者で大いに賑わいました!浴衣を着て、踊って、笑って、食べて。日本の夏祭りをケアンズで楽しみましょう!

2018年ケアンズ盆踊り大会

★日時:2018年9月2日(日)14:00-20:00

★会場:フォガティパーク(FOGARTY PARK)

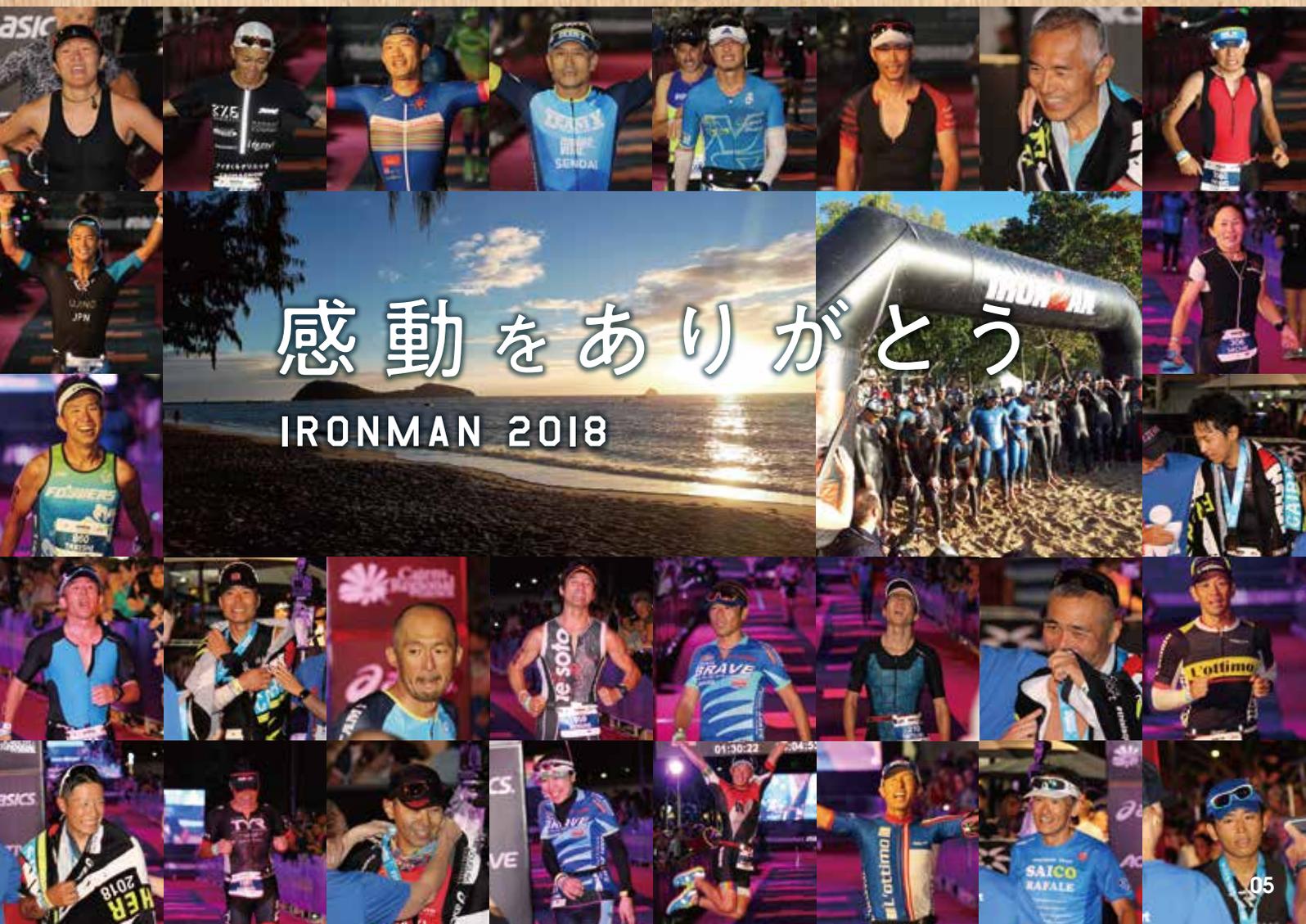
★主催:ケアンズ日本人会/在ケアンズ領事事務所

※最新情報は、ケアンズ盆踊り大会フェイスブックページ、又はケアンズ日本人会のWEBサイトに随時アップします。

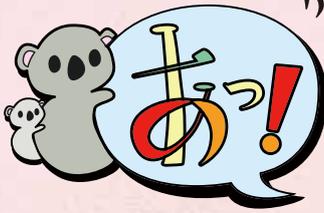
★フェイスブックページ【検索:ケアンズ盆踊り】

<https://www.facebook.com/cairnsbondancefestival/>

★日本人会WEB <http://jscns.org.au/>



ケアンズに特化したオプションツアー予約サイト



# ケアンズツアー



ご予約受付中!!

Follow us on



あっ!ケアンズツアーなら当日の予約まで対応!

お気軽にお問い合わせください。

ご予約・お問合せ 07-4051-6880

※あっ!ケアンズツアーで取り扱う全てのオプションツアーは、ご予約リクエストを頂いたからの手配となりますので予めご了承下さい。



グレートバリアリアーフ (30)



キュランダ (11)



熱帯雨林 (17)



パロナラパーク (2)



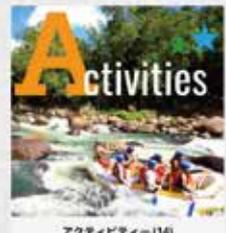
ダイビング (17)



動物ツアー (19)



ディナー&サンセットクルーズ (2)



アクティビティ (14)



半日ツアー (12)



ナイトツアー (14)



ドキドキツアー (20)



入園入館チケット (4)

## 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ンツアーを販売!



グリーン島クルーズ



キュランダ観光



パロナラパークツアー

ケアンズの人気オプション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



トレス海峡  
Torres Strait

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

## 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。



●日本とオーストラリアの位置関係

太平洋

直行便の場合  
約7時間

赤道

ダーウィン

★ケアンズ  
CAIRNS

ブリスベン

ゴールドコースト

パース

アデレード

シドニー

メルボルン

ホバート



コーラルシー  
Coral Sea

Great Barrier Reef



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、ケプトリビューションや、デインツリー、そしてキュランダ周辺などのエリア。世界でも稀な植物や動物も生息。



リザード島 Lizard Is ●

● Bizant

Lakefield National Park

● New Laura

● Old Laura

● ローラ  
Laura

● Hope Vale

● クックタウン  
Cooktown

● Wujal Wujal

● ケプトリビューション  
Cape Tribulation

● Cape Kimberley

● ポート・ドугラス  
Port Douglas

● Mossman

● パームコーブ  
Palm Cove

● Mt Molloy

● キュランダ  
Kuranda

● Green Island

● フィッツロイ島  
Fitzroy Island

● Mareeba

● ケアンズ  
CAIRNS

● Gordonvale

● フランクリン諸島  
Frankland Islands

● Atherton

● マランダ  
Malanda

● Chillagoe

● ケアンズ高原  
Atherton Tablelands

● Mt Garnet

● レイベンスホー  
Ravenshoe

● Tully

● ミッション・ビーチ  
Mission Beach

● Mt Surprise

● インニスフェイル  
INNISFAIL

● George Town

● アンダラ  
Undara

● Dunk Island

● Croydon

● Mt Surprise

● George Town



● マウント・サプライズ  
Mt Surprise

● ジョージ・タウン  
George Town

● アンダラ  
Undara



グレートバリアリーフでは透明度の高い海中で色とりどりの珊瑚や魚たちに出会える!

©PRO DIVE



ミンクジラと一緒に泳げるという素晴らしい経験ができる!(季節限定)P.23

©Alwing Masa Onishi

ケアンズの

# 絶景

2大世界遺産を保有するケアンズにはダイナミックな自然を満喫できる絶景スポットが盛りだくさん! 市内から郊外まで編集部のおすすめ絶景スポットを一挙大公開!



SNSで話題のポートダグラスにある展望台。180度のパノラマビューの景観はまさに絶景!P.17



←ケアンズ市内を離れて天体観測、夜空を彩る綺麗な天の川や満点の星空を見に行こう!P.15



キュランダ観光のみどころの一つとされている圧倒的な迫力のバロン滝。



©Raging Thunder Adventures

気球から見渡す広大な景色はケアンズならではの体験!



©Spirit of Cairns

山間に沈むサンセットが美しいディナークルーズ。



海沿いのエスプラネードからの絶景サンライズ。  
朝が苦手な人にも一度は早起きをして見てもらいたい景色。

©Alwing Masa Onishi



©Green Island Parasailing 01



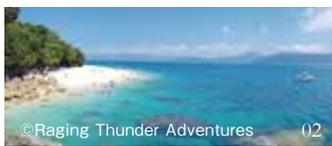
©Ocean Spirit 03



©Sea Eagle 04



©Sea Eagle 05



©Raging Thunder Adventures 02



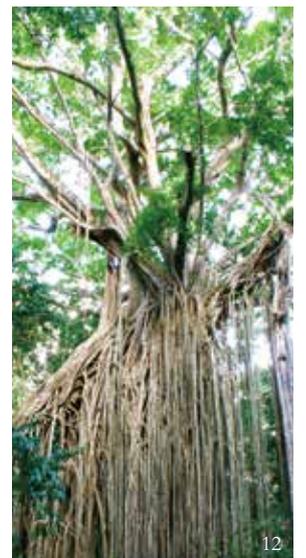
06



©Tjapukai 07



©Tourism Tropical North Queensland 08



12



09



10



11

01/グリーン島上空を空高く飛び、海の上を鳥になった気分を楽しめるパラセーリング。P.12

02/Best Australian beaches2018に選ばれたフィッツロイ島のヌーディービーチ。

03/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が美しいミコマスケイ。P.10&11

04/世界最大の珊瑚礁グレートバリアリーフを大空から堪能できる遊覧飛行。P.13

05/上空からしか見ることのできないコアラの形をしたサンゴ礁は一見の価値あり! P.13

06/マイナスイオンが溢れる世界最古の熱帯雨林「モスマン渓谷」P.16

07/ディナーショー前に野外で行われる大掛かりな火起こしの儀式は迫力満点!(雨天時は中止) P.14

08/熱帯雨林の中に佇む古城パロネラパーク。ライトアップがとても綺麗。P.15

09/ケアンズのシンボル「カジノ」の上を歩くドームクライムはかつてない爽快感! P.14

10/世界遺産の熱帯雨林の中を走るキュランダ高原列車。

11/ワニが目の前で大きくジャンプ! これもまた絶景! P.16

12/自然が造り出した大迫力のカーテンフィグツリー。P.15

# Great Barrier Reef

グレートバリアリーフ・

# 奇跡の絶景に出会う旅

宇宙からも確認できる生命体、世界遺産グレートバリアリーフ。その絶景を求めて多くの人々が世界各国から集まる。そんな絶景を楽しめるツアーをご紹介します。

## Michaelmas Cay ミコマスケイ



01

photo by Tourism & Events Queensland

01/透き通った水の下に、波が作り上げた不思議な砂の様。降り注ぐ太陽が海底にキラキラと反射する幻想的な風景。

02/幻の砂浜と言われるミコマスケイの全景。真っ青な海と空、そこにボツンと浮かぶ真っ白な砂浜はまさに絶景。

03/鳥の楽園とも言われているミコマスケイ。手厚く保護されてきたからこそ、今もその美しい景色を保ち続けている。

04/視界の中には自分が乗って来た船以外の人工物がない、なんて贅沢なシチュエーションもココでなら簡単に叶えられる。



02



03

幻の砂浜・ミコマスケイ。  
どこを切り取っても絶景。

ケアンズの北東約40kmに位置するミコマスケイ。ケアンズが誇る世界遺産グレートバリアリーフに突如現れる砂浜。サンゴ礁が織りなすコバルトブルーと眩しいほど真っ白な砂浜、そこに浮かぶ豪華で凜としたカタマランヨット『Ocean Spirit号』が作り出す風景は圧巻。一度は見ておきたいケアンズ

を代表する絶景の一つだ。砂浜に到着してからも、水中にはサンゴ礁が広がるエリアと、沖まで白砂が続くエリアと2種類の水中景観を楽しむことが出来る。絶景だけでなく、もちろんダイビング、シュノーケリングといったアクティビティーもあり、帰りの船上ではシャンパンも楽しめるとっても贅沢なツアー。



04



グリーン島に宿泊したら見ることが出来る  
 桟橋の向こう側に沈むサンセット。絵葉  
 書のような風景が広がる。



←サンゴ礁の青、砂浜の白、熱帯雨  
 林の緑…ケアンズでは一番有名で  
 MUSTな絶景。日によって、時間によ  
 っても違う様々な顔を持つ島。



海だけではなく、熱帯雨林が  
 生み出す光景も◎。

## グリーン島 *Green Island*

グレートバリアリーフに浮かぶ緑の宝石。

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、島に熱帯雨林が覆い茂るグリーン島。マイナスイ  
 オンたっぷりの情景がそこかしこに。周囲にはもちろん、島  
 の面積の100倍といわれるサンゴ礁が広がり、海も熱帯  
 雨林も楽しめる1粒で2度おいしい島。また、デイトリップの  
 最終便がケアンズへ向け出港した後は、宿泊者だけが  
 楽しめる静かで特別感あふれる絶景も。夕方のサンセット  
 も、街よりも明かりが少ないから、はっきり見える星空も、誰  
 にも邪魔されない朝焼けも、ここでしか見られないシーンば  
 かり。時間が許すなら宿泊もおススメ。

## *Outer Reef* アウターリーフ

世界遺産のど真ん中。  
 360度絶景の奇跡。

海上にポツンと浮かぶ大型海上デッキ(ボン  
 ツーン)で1日を楽しむアウターリーフトัวร์。世界  
 遺産に360度囲まれたボンツーンだから目の前  
 には絶景しか広がっていない。特筆すべきはとにかく  
 手つかずの元気なサンゴたち。手の届く位置、水  
 深1m以下で見られるから、シュノーケリングでも  
 SNS映える写真を撮ることが可能。泳ぎが苦  
 手でもライフジャケットも借りられ、ライフガードが  
 常に監視してくれているので思う存分、非日常的な  
 光景を楽しむことが可能。



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/>



ケアンズに来たなら  
グリーン島  
**GREEN ISLAND**

Enjoy Summer!



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!!  
充実ファンリティー



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う～

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

イヤーホー!!  
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。→

お問い合せ **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@gjparasail.com

←陽気なスタッフと共に笑いのひと時。船上と一緒にハイち〜ず。ボートにも乗れるのでスピードも楽しめます。

MAP : P.23 B2

グリーン島の  
2大アクティビティ!!

**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  
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。

僕に会えるかもしれないぞ!

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いけどインストラクターが丁寧に教えてくれるので安心。

ライセンス持つ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** **シーウォーカー**

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/>

12 MAP : P.23 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「ブラッフェイ」



白砂州がとっても綺麗なミコマケイ



# 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ルさん、美人女性パイロットのロージーさん



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](mailto:scenictrans.au@gmail.com)

ケアンズに来たら必見のコアラリーフ!

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



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、学生証やメディアカードなど)が必要です。

MAP:P.24 J1

# THE GREAT BARRIER REEF 通信

プロダイバー-KENJIが青の国からHOTとNEWをお届けします!

## Welcome to the GBR World!



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



**Profile**  
稲井 謙二/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

### イトヒキインコハゼ



### オバケインコハゼ



### 天皇陛下が御名なされた魚たち

グレートバリアリーフで目にする魚の仲間に、私たち日本人が自然と親近感を覚える名前ハゼが存在します。ハゼの名前はAkihito's Goby. この名前だけでピンと来た人もいないのでしょうか?? 今回はGBRで見られる天皇陛下が御名なされたハゼの仲間達についてお話していきましょう。2019年4月30日に譲位(生前退位)を御決意成された第125代天皇、明仁天皇が世界的に有名な海洋生物学者であることはご存知の方も多はず...秋田県の田沢湖で1940年に絶滅したとされる“クニマス”の発見を巡って、さかなクンと絡んだ話も話題になりましたね!昭和天皇は植物学者として有名でしたが今上天皇が魚類学者、主にハゼの分類学者として世界的な権威であることは有名なお話です。日本魚類学会の会員でもある明仁様は現在のところ32篇もの魚類に関わる論文をお書きになっておられます。また、アケボノハゼ、ギンガハゼ、ニチリンダテハゼ、シマシロクラハゼ、イトヒキインコハゼ等、日本ら

しく美しい名前を天皇陛下御自身で名付けられた事でもその御功績が理解出来ます。天皇陛下の熱心な研究成果を称え、アキヒト属というハゼの属名まで献名されているのです。ご自身によりキマダラハゼ、ヒメトサカハゼ、コンジキハゼ、クロオビハゼ、ミツボシコマハゼ等多くの新種の発見も功績の内の一つと言えます。ケアンズから東へ約50km程離れたMoore reef(ムーアリーフ)ではその内の一種、イトヒキインコハゼ(日本語名)を見る事が出来ます。このハゼは学名がExyrias akihito、英名ではAkihito's Gobyと呼ばれています。オーストラリア人の学者AllenとRandallの協力のもと2005年に論文記載され学名が付きました。GBRでは大型種のおバケインコハゼと生息場所や生態が重なるため、おバケインコハゼを探すとおまけにイトヒキインコハゼが見つかることが多いようです。日本国土から約7000kmも離れたこのグレートバリアリーフで、今上天皇の名を持つ魚が見られるとは...何とも不思議なお話です。GBRを潜る際には是非ともアキヒトゴビーをリクエストして見て下さいね!!

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>

## 市内中心部の動物園



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  
コアラだよわ  
絶対におすすめ!

## ケアンズズーム(ドームクライム)でSNS映えする1枚を撮りませんか?



### ドームクライムとは?

カジノの屋上を命綱1つで歩くスリル満点のアクティビティ

ドームクライム中に写真撮影の小道具として使えます。

期間:7/10から10/10まで

注意事項:※ドームクライムのみ自身のカメラ又は携帯電話をご使用頂けます。落下や破損等があった場合は自己責任となりますので十分にご注意ください。※他のお客様が使用していたり、破損等によって在庫の補充が間に合わない場合はご利用できないこともあります。期間は7/10から10/10まで

HERE!!



写真撮影小道具

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」の同時購入がおすすめです。

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)



CAIRNS  
ZOOM  
WILDLIFE DOOM

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.23 B2

## Night Fire

BY TJAPUKAI



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

**どきどき 動物探検** 大人気 午後発 ツアー

野生のフラビーとご対面、餌付けが出来ます。

トロピカルフルーツもしっかり堪能できちゃおう!

どうも! 俺のことも忘れないでね

マリイバ

ティナーも オージーBBQ で美味しいよ!

珍獣かものはし 静かに探してね!

ボクが有名な ビーナツ君

エリマキトカゲに会えたら ラッキー!

アリが何十年もかけて作り上げた 巨大なアリ塚の前で ハイポーズ!

キュランダ

わいわい 楽しみたいなら このツアー!

大自然の パワースポット! カーテンフィグ ツリー!

パンディークトだよ。 どれだけの動物に出会えたかな?

ボッサムと一緒に記念撮影もできちゃおう!

ケアンズの大自然と 楽しいガイドと一緒に 可愛い動物たちに会いに行こう!

モウ〜 大満足の ツアー

ケアンズ

Let's Start!

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

どきどきツアーズ **DOKI DOKI TOURS** 07-4031-4141 / 国内フリーダイヤル **1800-242-500** 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。  
 info@dokidokitours.com / www.dokidokitours.com



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。

↑ 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。

↑ 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。

↑ 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。

↑ まんていック 100%

日本人スタッフがご案内致します!

お問合せ、ご予約はこちら **1800-627-646** 日本語OK!  
 ケアンズ市内のホテルや公衆電話から無料でかけられます。  
 www.fig-gts.com 【ケアンズ発】大人\$169 / 子供\$119



# 半日 コアラ観光

ケアンズに来たからにはコアラを近くで見たい!抱っこしたい!という方へおススメの定番ツアー。ケアンズ最大級の動物園に訪れ、コアラ、カンガルー、ワニなどオーストラリアの人気動物たちに出会うことができる!



目の前でジャンプをする  
クワコダイクルーズは  
必見の価値あり!



人気のヒメウオバット



園内ではかわいいカンガルーや  
ワラビーに餌付け体験!

子ワニの抱っこも  
できちゃう



安心の  
日本語ガイドが  
園内をご案内!

ケアンズ旅行に欠かせない  
可愛すぎる大人気の  
コアラに会いに行こう!

あなたの  
カメラでも  
コアラ抱っこ写真  
が撮れる!



所要時間 午前コース 8:50-12:50 午後コース 13:50-17:50

## ツアーに含まれるもの

- ・ハートリース動物園入園料
- ・コアラ抱っこ写真(写真付コースのお客様)
- ・子ワニ抱っこ(お客様ご自身のカメラにて)
- ・カンガルー餌付け・クワコダイクルーズ
- ・日本語での送迎付き

## 料金

【コアラ抱っこ写真付き】  
大人\$99 / 子供\$70  
【コアラ抱っこ写真なし】  
大人\$89 / 子供\$60



ハートリース  
アドベンチャーズ

日本語でのご予約は



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

# 世界遺産モスマン溪谷と ポートダグラスツアー

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。

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

リゾートレストラン内のアフタヌーンティー



溪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できます。



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

## 世界遺産モスマン溪谷とポートダグラスツアー

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

日本語ガイドまたはドライバーガイドが同行



ツアーの動画はこちら!



# ケアンズ 半日 フォトジェニック ツアー

ケアンズ郊外にはカメラにおさめ  
たくなる素敵な景色がいっぱい。  
当ツアーでは安心の日本語ガイド  
がポートダグラスとバームコーブ  
のフォトジェニックな撮影スポット  
を効率的にご紹介! 圧倒的な大自然  
などSNS映え120%の景色をあなた  
のカメラにおさめに出掛けませ  
んか?

Photo  
Genic  
Tour!!

【ツアーの詳細】  
時間: 8:00~13:00 催行日: 月・水・金  
最少催行人数: 2名  
【ツアーに含まれる物】  
・往復送迎・日本語ガイド・選べるプラン

ツアー代金  
**10% OFF**  
期間限定  
通常 \$120  
なんと **\$108**

撮影時に  
使用できる小物の  
無料レンタルあり!



※数に限りがあります。  
予めご了承ください。

(注)当ツアーはカメラマンが同行してお客様を撮影するものではありません。  
各スポットでの写真撮影はお客様自身のカメラで行って頂きます。



ご予約はWEBサイトまたはお電話で!  
WEB予約は前日まで可能!

電話でのご予約は 07-4051-6880 まで  
営業時間 09:00~17:00 (月~金) ※土日はお休み

Follow me on Instagram  
@cairns\_photogenic\_tour

大人数のグループ旅行には  
チャータープランがおすすめ!!



家族やお友達同  
士だけで気兼ね  
なく自分たちの  
ペースでツアー  
をお楽しみいた  
だけます。詳しく  
はWEBサイトで!

## Vol.23 ワライカワセミの秘密



オーストラリアの象  
徴的な鳥といえば  
ワライカワセミで、シ  
ドニーオリンピック  
ではカモノハシ、ハリモグラと共に大会のマスコッ  
トキャラクターにもなりました。日本の動物園でも  
たくさん飼育されていますので見たよっていう方も  
多いのではないのでしょうか。可愛い見た目にはさま  
れてはいけません、今号はワライカワセミの秘密を  
お伝えします。



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



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します!



## ケアンズ生き物日記

ナインの  
はなし1

### ワライカワセミは怒っている!?

ワライカワセミは名前の通り独特な鳴き声で人間  
が高笑いしているような声で鳴きます。どきどきツ  
アーでは、クククを3回、カカカを3回を繰り返し繰  
返し高速で鳴いているような声と説明しているの  
ですが、これは実際に聞かないとピンとこないと思  
いますのでぜひyou tubeなどで探して聞いてみてくだ  
さい。人間にとっては大笑いしているような声なの  
ですが、当のワライカワセミにとっては他のワライカ  
ワセミへの縄張りの誇示であり「ここは、僕の縄張  
りだからよそ者は出て行け」という意味で鳴いてい  
ます。笑っているところか、むしろちょっと怒って!?  
家族単位で暮らすワライカワセミは時に数匹で笑  
い声の大合唱をして縄張りを守っています。

ナインの  
はなし2

### ワライカワセミは肉食系!?

その見た目の可愛さとは裏腹にワライカワセミは  
獐猛な肉食系です。大好物は小さなヘビやトカゲ  
です、その他にも昆虫やネズミだけでなくキャン  
パーのソーセージやベーコンを横取りする悪行ざ  
んまい。どうも細長い形の肉がお好みのようです。

そして、食べ方にも特徴がありまして基本的には  
鳥類は歯がないので丸呑みなわけなんです、生  
きた獲物は食べようとしたら抵抗しますのでワライ  
カワセミは硬いものにブンブン打ちつけます。ヘビ  
をクチバシでつかんだら、木の幹でも地面でも岩で  
も硬そうだなってところにバッシンって音がするぐら  
い何度も叩きつけながら飲み込んでいきます。自  
分より小型の鳥を食べてしまうこともある乱暴者で  
もあるのです。

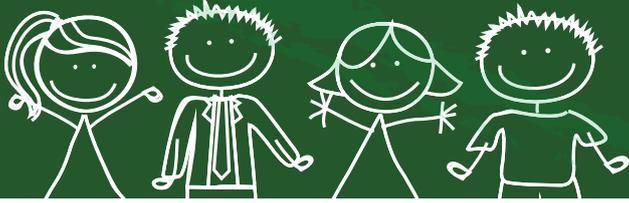
ナインの  
はなし3

### ワライカワセミはアリ塚を壊す!?

ワライカワセミに限らず、ケアンズ周辺に住むカ  
ワセミの仲間は樹上のアリ塚に穴を掘って巣作  
りをするケースが多いです。必死にアリ塚を築き  
上げるシロアリたちにとっては迷惑な話だとは思  
うんですけど。しかも普通のカワセミならばピン  
ポン球サイズの穴で済むところが、カワセミ科の中  
で最も大きいワライカワセミのあける穴は半壊に  
近いような状態でシロアリが気の毒になってしま  
います。ワライカワセミにすれば、安心して子育て  
ができる場所を作ってるだけなんだとは思いますが、  
自然界は厳しいですねー。

# ★ Let's Learn

好きなことから初めて、可能性を広げよう



# KUMON

**KUMONは自学自習で学年を超えて学習できます**  
 お子様に必要な数学や英語の能力を公公式で身につけよう。

**KUMON RAINTREES EDUCATION CENTRE**

Instructor: Maki Walker  
 tel: 0409 903 105



**8月13日～31日までの期間フリートライアルを実施!**

詳細は上記連絡先までお問い合わせください。  
 場所: Raintrees Shopping Centre内(図書館の前)  
<http://au.kumonglobal.com>

MAP:P.24K2

## ウォリスそろばん教室 生徒募集!

### 珠算・暗算コース

珠算トレーニングを積んで  
 高い暗算力を身につけよう!

### 数学コース

Year7からの数学を、個々のニーズに合わせて  
 サポートします。自信をつけたい人にピッタリ!



■ Shop 8, 116 Hoare St. Manunda  
 ☎ 0437 600 229 □ abacusbywallis.com  
 ✉ abacusbywallis2012@gmail.com

MAP:P.24K2



## 松本空手

**MATSUMOTO  
 KARATE  
 ACADEMY**



**ケアンズで43年の実績**

- 子供のしつけに…
  - 親子一緒に何かをしたい…
  - 日本の伝統文化を学ばせたい…
- ※お気軽に道場へ見学に来てください。

[www.matsumotokarate.com](http://www.matsumotokarate.com)

TEL.07-4033-1988 72 Anderson St., Cairns

MAP:P.24K2

### 当園を選ぶ理由

【開園時間】

月～金曜日 7:00～18:00

- 新鮮な野菜やフルーツを使用したヘルシーなモーニングティー、ランチ、アフタヌーンティーを支給
- オムツの支給
- 無料送迎バス(園から7km圏内)
- 日本語にてサポート
- 日本のイベントや文化を学ぶ



## 園児募集



たくさん遊んでたくさん学ぼう!



住所: 120 Swallow st, Moolooloolo  
[www.butterflieselc.com](http://www.butterflieselc.com)  
 ☎ adminbutterflies@westnet.com.au (日本語対応)

### Kindergarten Program

- 当園のみ学習できるSTEM (Science, Technology, Engineering, Mathematics)
- ELLA (Early Learning Language Australia) のもと日本語の学習

日本からのこども留学受付中

姉妹園 愛知県安城市にあります  
 「てらべ幼稚園」は2018年4月1日より  
 「てらベクリエティブこども園」になりました。  
 TEL.0566-76-6714

MAP:P.24K2

### リビング読者の投稿ひろば

## TALK LIC

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

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](mailto: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す!

My name is... **MARU**

- ★ 正木 丸くん
- ★ 2017年11月25日生まれ
- ♥ 両親: Satoshi & Miyako

角のない男になって丸い人生を送って欲しいな♡



### うちのコナンパー1ッ

愛すべき「毛深い」家族のナイスショット!

My name is... **Mackey**

- ★ 名前: 川畑 マッキー (マッキーアート)
- ★ 性別: 男の子
- ★ 誕生日: 2017年4月1日生まれ
- ★ 特技: ダミ声で鳴くこと
- ★ 家族: SHINJI, AYA, MIZUKI, SUMIRE, KASUMI





# STUDY ABROAD IN SUNSHINE STATE

## したいことを実現する! オーストラリア留学

太陽の州「サンシャイン・ステート」として知られるクィーンズランド州は、オーストラリアの北東部に位置し、オーストラリアで2番目に大きな州。ケアンズ、ブリスベン、ゴールドコーストといった人気の都市が存在し、美しい砂浜や豊かな熱帯雨林といった大自然の魅力に溢れている。また多様な国籍の人々や数多くの芸術、文化、地域やスポーツなど、豊かな文化にも彩られており、オーストラリア留学先の中でもとても人気が高い。



## クィーンズランド留学5つのメリット

### 01

### 温暖で過ごしやすい気候



クィーンズランド州は熱帯または亜熱帯気候に属し、寒さはほとんどなく年中暖かく過ごせるので、留学中も開放感のある気候で勉強ができる。またオーストラリアは南半球にある為、日本とは季節が逆になり真夏のクリスマスを体験することもできる。

### 02

### 治安の良さ



オーストラリアは他国と比較して治安が良く、安全な国として知られています。特にクィーンズランド州は観光地として海外から多くの旅行者が訪れる場所で、市内中心部では常に警察が巡回しており、旅行者や市民の安全を守るため日夜活動している。

### 03

### 学生でも仕事ができる



他の留学国では仕事をするには非常に制限が厳しい為、ほとんどの留学生は就労ができない仕組みになっている。しかしオーストラリア留学の場合、ワーキングホリデービザや学生ビザ(諸条件あり)で留学中にアルバイトとして働きながら学校に通う留学生も多くみられる。

### 04

### 大自然を体感出来る



オーストラリアには全16カ所の世界遺産があり、そのうちの5カ所がクィーンズランド州にある。特にケアンズは自然世界遺産を2つ保有しており、オーストラリアならではの大自然を堪能することができる。休日にはグレートバリアリーフやキュランダなどの観光スポットに簡単に出かけられるのが嬉しい。

### 05

### 日本との距離も近く、時差が少ない



オーストラリアには日本からの直行便が多数あり、フライト時間も約7時間~9時間とアメリカやヨーロッパなどに比べると移動時間が短い。また航空会社もLCC(ローコストキャリア)が運行しており、航空券の費用が他国に比べると大幅に抑えられる。またクィーンズランド州と日本では時差が1時間のため、家族や友達への連絡も気兼ねなくできるのも◎。



## 雄大な自然と近代的な都会が調和する国 オーストラリアで2都市留学!

オーストラリアで留学先を迷っている方にお勧めなのがサンパシフィックカレッジ(以下SPC)の2都市留学。国土の広いオーストラリアには、魅力溢れる都市が多数存在する。折角のオーストラリア留学、一つの場所に留まるのではなく特徴ある二つの都市に滞在し、オーストラリアの魅力に最大限触れてみては? SPCはケアンズとブリスベンにキャンパスを持ち、両キャンパスは同じ教科書を使い、連動しながら授業が行われている。そのため転校をする際にも同じレベルでスムーズに移ることができ、キャンパス間を転校する生徒の不安やストレスも少ない。SPCなら2つの都市を最大限満喫できる新しい形の留学ができる。

# SPCだから実

個性と愛情あふれる教授陣



### ケアンズキャンパス Cairns Campus

ケワラビーチに位置するケアンズキャンパスは、ケアンズ市内から北に20kmほど離れた、美しい海岸沿いの閑静な住宅地エリアに位置した学生寮も一体になった複合施設。3エーカーの広大な敷地内には、他校にはない様々な施設・設備が整う。また旅行者の来る地域ではなく、ローカルの方々のみ暮らす地域のため、英語漬けになりたい留学生にとっては最高の英語学習環境。



南国らしいヤシの木が並ぶビーチまでは徒歩10分と、自然がいっぱいのエリアに位置するケアンズキャンパス。

### 両校共通の



SPCの授業は会話ベース一問一答が生徒の英語力にはプロジェクター、電子黒ながらスピードのある授業を

#### 施設



広大な敷地内にはゴルフ、テニスコート、2つの温水プール、BBQ、ジム、バスケットコート、エンターテインメントルーム/PCルームが設けられています。在学中はすべての施設・設備を利用可能。

#### 校内



キャンパス内には自然がいっぱい!季節によってバナナやパッションフルーツ、マンゴーなどなどの南国フルーツが実り、亜熱帯地域にいることを実感できる。

#### ホームワーク



毎日先生に提出する英語わせて1週間に1冊の英語ジャーナルに書くことが義務のレベルはイラストが中心のストーリー性がある

#### 食堂



キャンパス内の広々とした食堂では栄養バランスを考えられたメニューが3食付く。限られた時間を買出しや調理、後片付け等に費やすことなく、勉強に励むことの出来る食事付きのサービスは大変便利。



#### アコモデーション

オーストラリア唯一の学校と寮一体型「On-Campus」スタイル。全ての部屋にエアコン・冷蔵庫・フリーWiFiを完備!多国籍なルームメイトとの生活が英語力をさらに上げていく。月曜~木曜の夜間サポートクラスや、夕食後まで自由に使えるクラスルームは寮滞在の生徒だけ!



毎週様々なアクティビティ大勢の学生達が参加するしても英語に触れることがオーストラリアの文化を体

# 現できる

●ケアンズ  
Cairns

●ブリスベン  
Brisbane

## 留学 ブリスベン

### プログラム



授業

の授業が中心。先生との  
ベルを上げていく。全教室  
板などを設置し、ITを活用し  
展開。



日記(SPCジャーナル)と合  
小説を読み、その感想をジ  
付けられている。英語小説  
の初心者用から、英字がい  
小説まで様々。



アクティビティー

ーが開催されており、毎回  
ため、アクティビティーを通  
できる機会となっている。  
験できる季節行事も充実。

### 日本人スタッフによるサポート



両キャンパスには日本人スタッフが在籍していて、  
学校のこと以外にも生活や進路のことについて  
など気軽に何でも相談ができる。万が一の時や  
困った時にも安心です。ケアンズキャンパスには  
生徒と同じ学生寮に住む日本人スタッフが常駐。



**SPC group**  
Brisbane and Cairns

ブリスベン校、ケアンズ校への  
お問い合わせ、お申込み

**Sun Pacific College**  
[CRICOS] 02748F

**Sun Pacific College** (ケアンズ)  
SPC Brisbane (ブリスベン)

[www.spcgroup.me](http://www.spcgroup.me)

55-65 Poolwood Road,  
Kewarra Beach, QLD 4879

+61 7 4057 2100

[wecare@spcgroup.me](mailto:wecare@spcgroup.me)

### ブリスベンキャンパス Brisbane Campus

ブリスベンで最も活気のある  
Queen Street Mallの近くに  
位置し、学校周辺には有名なレス  
トランの他、ファーストフード店、図  
書館、美術館、博物館、バスセンタ  
ー、カジノ、劇場、美しい公園など、  
すべてが徒歩圏内に集約されてお  
り、まさに大都市の中心にある学  
校。ブリスベンキャンパスでの留学  
体験は、「学ぶ」「遊ぶ」「働く」が  
実現できる最高の立地。



シドニー、メルボルンに次ぐ  
オーストラリア第三の都市  
ブリスベン。人気の観光地  
ゴールドコーストまでもアク  
セスが簡単。



毎金曜日に行われる  
卒業式

クラスルーム

世界各国から集まる留学生達がアットホームな雰囲気の中で  
英語を勉強。先生達はとてもフレンドリーで生徒との距離が近  
く、しっかりと生徒のケアをしてくれる。

ショッピング



キャンパスは市内中心部にあり、徒歩圏内には多くのカフェや  
ショップなどが立ち並び、学生達は放課後にアルバイトをしたり、  
ショッピングをしたりと思い思いに過ごします。

アコモデーション



ブリスベンキャンパス  
から徒歩約15分のと  
ころに位置する学生  
寮は、都会の中心に  
あるシティアパート  
で、建物時自体が綺  
麗なことはもちろん、

室内設備(プール、ジム、サウナ)も最新型のもので  
多く利便性が高い。

キャンパスから近く、通学時間が短いため朝食時間  
や学習時間が多くとれるなど、忙しい学生さんには  
嬉しい立地条件。





MAP : P.22 EF

MAP : P.22 BF

### 少人数で楽しむならAlwing いざ水中世界へ

1泊2日グレートバリアリーフ  
3泊4日コーラルシー・シャークダイブ  
各種PADIダイブコース

選べるリビングインケアンズ  
スペシャル  
詳しくは「QRコード」へ

ゲストハウス内にダイブショップがオープン。

**Alwing ダイビングショップ**  
住所: 33 Martyn st Parramatta Park  
TEL: 07-4031-5270  
ウェブ: www.alwing.net メール: lic@alwing.net

### タックスリターンは SCE 相談無料

タックスリターン無料説明会を開催中!  
※日本語 / 英語あり

SHOP: 5/130 ABBOTT STREET  
TEL: 0733388962  
MAIL: info@scetaxrevolutions.com.au  
WEB: www.scetaxrevolutions.com.au

**SCE TAX REVOLUTIONS**  
代表 Norimichi Tsuboi 公認会計士 IPA  
会計士歴 15年

税金との最善のお付き合いをサポートします。

### ケアンズでも JCBカードを利用できる お店がたくさん!

ケアンズ市内でJCBカードを利用できるお店は、左のマップのJCBマークをチェック!

マップ上のお店以外にも、JCBカードを利用できるお店はオーストラリア国内に40万店以上あります。

シーブスキンのクッションカバーがもらえるキャンペーン実施中! 詳細は本誌P03をチェック!

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 858 888までご連絡ください。

MAP : P.23 BF

# Suburb Map

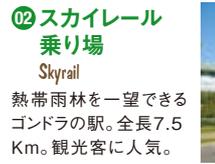
ケアンズ郊外&周辺のみどころ満載!!



## 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ταν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。

JCBマークのお店はJCBカードがご利用いただけます。



# CLASSIFIED

## えびす堂

今年は寒い冬ですね(ケアンズにしては)。自宅でもスリッパ履いていますか? タイルに素足は危険ですよ!! 足の冷えが腰に上って痛みが出ます。腰痛の方は、まず足を温めましょう! 指圧TAKU 0430 105 173

乾いていませんか? 乾燥はシワやタルミなど美の大敵です。えびす堂で体も顔もたっぷり保湿しましょう! Beauty 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

ケアンズシティから車で10分 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、お気軽にお問い合わせください。 Japan auto repair 12/170 Mayers st Manunda 月・金 8:00 - 16:30 07 4032 0912

## 日本へ荷物を送るなら

ケアンズから航空宅配便  
スーツケース・大箱 25kg \$200

国内宅配 5都市へ  
シドニー 20kg \$130

日本向け海外引越し  
AUS国内引越し  
見積もり無料

CUBEケアンズ店 前川  
www.cubeit.com.au  
電話 0420-456-100

## Naturally me Nail & Beauty

GelポリArt付\$50、Gel Art付 \$65〜100、ブラジリアンWax\$45→\$40、アートメイク割引中、眉毛\$380、アイライン上\$300、上下\$550  
ネイル大会受賞多数、ネイル、まつげパーマ、マツエク短期講習開催中。  
予約は0437872709

## 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・ウイルス除去・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

## パーソナルトレーナー

あなたのダイエット方法、筋トレ見直してみませんか。効果がないのは努力が足りないのではなく、やり方が間違っているからです。初心者の方は年齢に関係なく早く身体が変わります。1回\$30 2人参加の場合2人目\$20 自宅またはお通いのジムへ伺います。食事法、筋トレ、Q&A約1時間 よしきんに君 0406118037 e-mail yoshiki\_juve@yahoo.co.jp

## Dolphins with Rainbow

Colour Talksから屋号をDolphins with Rainbowへとを更新しました。WEB:www.dolphinwithrainbow.com BLOG:https://ameblo.jp/maki-happycolor/ よりバージョンアップして、レイキ講座、パステル和アート講座等を中心にご自分の本質とつながるお手伝いをさせていただきます。いつも本当にありがとうございます。今後ともどうぞよろしくお願いたします。Maki0403-112-116

## 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ご連絡をください。all4one@spcgroup.me

## ネットやSNSを活用したビジネスチャンス

☆オーガニックをプロモートしたい方  
☆旅行が好きな方  
☆将来のための資産形成をしたい方  
起業、勉強会など無料サポート付き  
問合せ:letsplayearth@gmail.com  
ホームページ: www.play-earth.info

## 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。宿舍食事付。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

## Smile with Kids

WEB www.smilewithkids.com.au  
福島の子供達支援のイベントや活動をお手伝いいただけるボランティア仲間を募集しています。お問い合わせは、0403-112-116 smilewithkids8@gmail.com まで。

# 独占インタビュー フレンチの鉄人 坂井宏行さん

実は、オーストラリアとも  
深い関りが…日本と  
オーストラリア双方の  
料理の世界について聞く



1990年代、一世を風靡した料理対決番組『料理の鉄人』。フレンチの鉄人として6年半ものあいだ活躍、現在も『ラ・ロシェル』のオーナーシェフとして現場に立つ坂井宏行シェフ。この度、オーストラリアでシェフを目指す若者たちに向け、職業訓練学校TAFEケアンズ校で魚の調理方法を講義された。今回は、ケアンズ滞在中に坂井シェフと親交の深い荒金シェフがコンサルティングを手掛けたキュランダホテルでランチをとられると聞きつけ、お邪魔しお話を伺った。

—まず、今回初めてというケアンズの印象はいかがですか？

僕は、暑いところが好きなので、それだけでケアンズは好印象です。街自体は小さいけれど、落ち着いていて親しみやすい街ですね。

—ケアンズでは、どこか印象的なレストランにはいかがでしたか？

先日、Ochreに行きましたよ。雰囲気良かった。Ochreではオージービーフをたらふく食べました。サンのない赤身のお肉。シンプルだけど、噛めば噛むほど

味があって、お肉の味を楽しめる美味しさでした。今、来ているキュランダホテルも金さん(荒金シェフ)が監修したというから、楽しみです。(インタビュー時はお食事前でした。)先程、ここのオリジナルチリソースを少し試したけど、とってパンチがある辛さ、でもその奥に甘さのある感じ。癖になる味だったので他の料理も楽しみです。

—シェフはオーストラリアとは深い関りがあると伺いました。

18歳の頃、大阪のホテルの厨房で働いていました。とにかく海外で働きたかった。当時の日本の料理の世界は、縦社会で親方が“白”といえば黒い物も白と言わなければならなかった。そんな世界が嫌で、海外ならどこでも良いと思っていました。そんな時、パースの『ホテル・オリエンタル』の求人を見つけ働くことを決めました。でも、当時は飛行機がとても高く、船でコックとして働きながら、1ヶ月くらいかけてパースまで来ました。



—いきなり海外での就職、船での渡豪、恐くなかったですか？

なんとかなる。生きていれば、命さえあれば大丈夫。そう思っています。

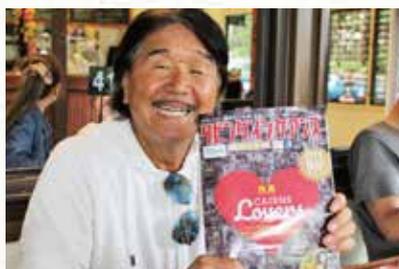
—オーストラリアでの仕事はいかがでしたか？

日本と違って1度来るといって見せたら言葉や地位に関係なく、どんどん仕事を振ってくれるんです。その分、出来た時間で自分もステップアップできるから。それは、とてもいい経験でした。僕は魚を捌く仕事を任せてもらいました。

—オーストラリアに来て学んだこと、大切だと思うことは何ですか？

さっきの『なんとかなる。生きていれば大丈夫』にもつながるけれど、海外だと日本と比べて色んなものが不足していたり、手に入りにくかったりすることがある。でも、そんな時、あれがないと出来ない、というのではなく、あるもの、与えられたものでどうにかするっていう気持ちがおーストラリアに来て身に付いたと思います。そして、これがその後の料理の鉄人のような、とっさの機転が必要なシチュエーションでも大いに役に立っていると思います。

編集後記:華やかなテレビの世界で活躍されるシェフにお会いできるとなると緊張していた編集部だが、実際にお会いしたシェフは目線を私たちに合わせてくれる、とても気さくな方でした。また、依頼があればオーストラリアまで講義をしに来たり、いまだ現場に立たれたりフットワークの軽さが印象的。これこそが今でも第一線で活躍される秘訣なのではないでしょうか。



坂井宏行さん Hiroyuki Sakai

1942年4月2日生まれ。鹿児島県出水市出身。『ラ・ロシェル』のプレジデント/シェフ。フジテレビの料理対決番組『料理の鉄人』にてフレンチの鉄人として1994年より6年半に渡り出演。

## キュランダ観光を楽しまれたシェフ



01



02



03

01.今回、生まれて初めてというコアラ抱っこ。

02.鳥の餌付けにトライしている坂井シェフ。

03.キュランダホテルのヘッドシェフ(左)とメニューを監修した荒金シェフ(右)と一緒に。



## 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2,000mm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。



# 世界遺産 キュランダ 最古の森へ行こう



## 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ブ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。





日本人スタッフ 日本語メニュー 子供用ハイチェア

01 Stillwater Sweets

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◎。



お店で作られた新鮮なキャンディーをどうぞ

COUPON 100gバック10コ購入すると追加で2コプレゼント!

住 17 Therwine St. Kuranda ☎ 14種類の果物の10:00~15:00 休 無 ☎ 4093-8665 味が楽しめる人気 ☎ www.stillwatersweets.com のMix(\$3.95)。

02 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!



遊びに来てね。気軽に

住 15 Therwine St. Kuranda ☎ 9:30~16:00 休 無 ☎ www.terrannotogallery.com.au

COUPON リビケン持参につき、\$40以上お買い上げの方、10%OFF

03 Kuranda Icecream

さまざまな、ガイドブックでお馴染みの名物クリフおじさんの手作りアイスは、甘さ控えめの優しい味♥バラエティ豊富な、日本語ギャグもお楽しみに。シングル\$4、ダブル\$7。



20年近く前からアイスクリームを売ってるよ!

住 Therwine St. Kuranda ☎ 9:00~16:00 休 無 ☎ 4019-644-933 ☎ www.kuranda-icecream.com.au



04 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”を見つけることができます。オーストラリア、地元産の商品が沢山お土産には最適。ここ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以上お買い上げて、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 ☎ 9:30~16:00 休 無 ☎ 4093-8850 ☎ www.australianbushstore.com

05 BICO IN KURANDA

オーストラリア産まれの人気アクセサリ“BICO”。オーストラリア発のアクセサリブランド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、アクセサリ好きの方へのプレゼントにぴったり!



芸能人も多数愛用



COUPON 購入時にリビケン持参で素敵なプレゼント

住 15Therwine St. Kuranda ☎ 10:00~15:00 ☎ 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/



オリジナルマーケット入口

A この看板の駐車場が近道！  
 B 建物内を抜けるとマーケット  
 C 恐竜のオブジェがあるお店の横から裏ルート  
 D マーケットの大きな看板が目印



スーパーマーケット

【オススメスポット】  
 街中にあるアート作品



スカイレール乗り場



キュランダ駅



●警察

キュランダ駅  
 Kuranda Station

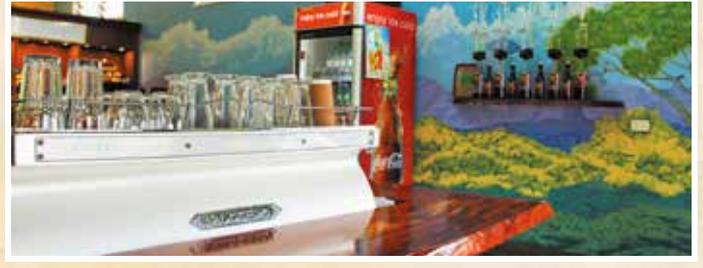
06

スカイレール  
 乗り場  
 Skyrail

Barang St.

Thongon St.

09 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！

目印はFOOD WORKS  
 (スーパーマーケット)の隣。

ケアンズから車で約1時間ほどの郊外(マリバ)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はず。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こと!



→豆を焙煎する  
 ロスター

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 電 0414-790-034

06 キュランダホテル KURANDA HOTEL



キュランダでのランチはここで決まり!  
 名物のビーフパイや、シェフこだわりのビーフバーガー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。バーではケアンズで人気のクラフトビールが飲めるのも嬉しい!4種類の異なるビールのテイastingセット(\$16.00)は様々なフレーバーが味わえる人気のビールセット。いろいろな種類をお試しで飲んでみたい方にオススメ!



**COUPON**  
 メインビ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 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ロ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。



スガ効いて最強。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!



うちの店は宇宙人も食べに来るほどの人気なんだぜ!

**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 電 4093-7398

07 キュランダ コアラ ガーデنز 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バ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  
 電 12/25 4093-9953 7 www.koalagardens.com

クーポン利用の際はリビケン持参で! Please present coupon to redeem offer. 29

200g手ごね  
グルメバーガー



絶好のロケーションで最高のハンバーガーを堪能!

エスプラネード沿い、ラグーンのおく近くという最高のロケーションにあるLaguna on Esplanade。人気メニューのグルメWAGYUバーガーは、オーストラリア産肉100%使用で肉厚ジューシー!!肉のうまみを最大限に感じることが出来る一品、生ビールや厳選オーストラリアワインと一緒にお試しあれ。

☎ 53-57 The Esplanade  
🕒 7:00~22:00 🚗 無  
MAP : P.23 B3

ラグーナ オン エスプラネード  
Laguna on Esplanade

📍 16 Arara Street, Kuranda, Qld 4881  
🕒 10:00am-5:00pm ☎ 4093-7206  
🌐 <http://kurandahotel.com/> MAP:P.29

キュランダホテルで  
密かに人気の  
ハンバーガー

から揚げバーガー

日本の「鶏のから揚げ」にインスパイアされたこのバーガーは、特製の醤油ベースのタレに、柔らかい鶏もも肉を漬込んでサクッとジューシーに仕上げられた一品。マヨネーズとの相性も抜群で、日本人なら誰もが大好きなはずさな味付け。このハンバーガーはキュランダホテル限定!



キュランダホテル  
KURANDA HOTEL

Carri's style  
**HAMBURGERS**  
ケアンズスタイルハンバーガー

オーストラリアのハンバーガーと言えば、豪快な物を想像する方が多いと思います。そんな、オーストラリアらしいハンバーガーを食べたい方、必見!

ボリューム満点なものから、ユニークなものまで、ケアンズで人気のハンバーガーを大特集。

赤かぶ!?の入れた  
オージーバーガー

一般的にオーストラリアの人々が好む、オージーバーガーと呼ばれるハンバーガーには赤紫色のカブのような物が入っていることがよくあります。これはいったい何なのか?その正体は、『ビートルート』という、テンサイ(サトウダイコン)の一種です。ビートルートには、女性にとって嬉しいビタミン、ミネラル、鉄分、食物繊維など、たくさんの栄養が含まれています。新たなスーパーフードとして注目されている食べ物なので、機会があったら是非食べてみてください。



キャノピーグリル  
Canopy Grill

グリーン島で食べるバーガーは格別!!

世界遺産グレートバリアリーフに浮かぶ緑の宝石“グリーン島”でも、ハンバーガーを堪能!!オージーサイズの大きなパテはジューシーでボリューム満点。パインナップル、ベーコン、ビートルートと具沢山でザ・オーストラリア&トロピカルな雰囲気にとっぴりのハンバーガー。



グリーンアイランド  
バーガー

📍 グリーン島 🕒 9:30-15:30  
🌐 <https://greatadventures.com.au/>

人気ナイトクラブ『The Woolshed』の  
一階にあるオシャレなパブレストラン。

シェフの作るハンバーガーは近代的な調理技術と、伝統的なパブ料理の良さをうまく活かした、スペシャルバーガー。オーストラリアらしいしっかりとした味付けの豪快なハンバーガーは、食べ応え十分。種類豊富なカクテルや、クラフトビールと一緒に是非どうぞ。

📍 24 SHIELDS STREET  
🕒 The Cotton Club: 11:30am-3:00am  
The Woolshed: 9:00pm-3:00am ☎ 4031-6304  
🌐 <http://www.thecottonclubcairn.com.au>  
<http://www.thewoolshed.com.au> 📱

MAP : P.23 C4

ザコットクラブ  
The Cotton Club

立地抜群! 雰囲気も最高!  
キュランダ観光の  
ランチはここで決まり!

ジュシーで食べ応えのあるバーガーは、他店よりも柔らかい食感のパンズでほんのり甘く、濃い味のソース(スモーカーBBQ&アイオリソース)が絡んだパテとのバランスが絶妙! 店内はとても広く大人数でも対応可能。テラス席で冷たいビールとハンバーガーはいかが?



キュランダホテル  
オリジナル  
ビーフバーガー

キュランダホテル  
KURANDA HOTEL

住 16 Arara Street, Kuranda, Qld 4881  
営 10:00am-5:00pm ☎ 4093-7206  
http://kurandahotel.com/ MAP:P.29

月曜日はカジノで  
メガバーガーを食べよう!!

焼きたてチャコールパンズ、トロトロチーズ、ビートルート、カリカリのブラックフォレストベーコン、オニオンリングとボリューム満点、見た目も大迫力のハンバーガー。月曜日はこのバーガーで決まり!! (通常のハンバーガーは毎日オーダー頂けます。)

フリンダースバーアンドグリル  
Flinder's Bar and Grill

220gプライム  
アンガス  
ビーフバーガー

住 35-41 Wharf St. カジノ内  
営 9:00am-4:00am 休無  
☎ 4030-8888 MAP:P.23 B2

ジモースバーガー  
Jimmys Burger

一度は行ってみたい、人気のハンバーガー専門店

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! オーナーが、家のハンバーガーは『ベスト!』と言うだけあって、カラッと揚がったチキンのバーガーも、ジュシーに焼き上げたアンガスビーフのバーガーも絶品。クラフトビールや、ユニークなカクテルもおススメ。



クリスピー  
チキンバーガー

住 66 Shield St Cairns (CNR Sheridan & Shield st)  
営 11:00-22:00 休無 ☎ 4041-6651  
http://www.jimmysburgerco.com/  
MAP:P.23 D4

ハウリンジェイズ  
Howlin' Jay's

ウォーターフロントの  
おしゃれなレストランバー

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、最高のチキン料理が楽しめるレストランバー。そして、そのチキンを使ったチキンバーガーは味もボリュームも文句なし。トッピングを加えての、オリジナルバーガーがオーダーできるのも嬉しい。



マカロニ(マック)&  
チーズバーガー

住 The Pier, Cairns (1 Pier Point Rd)  
営 日~木 11:00~23:00 金、土 11:00~24:00  
☎ 4041-1791  
https://www.howlinjays.com/  
MAP:P.23 A3

住 1 Spence St. Reef Fleet Terminal  
営 7:00-14:00 休無 ☎ 4031-6222  
MAP:P.23 B2

大迫力!! ボリューム  
満点 パワフルバーガー。

多くのツアーが出発するリーフフリートターミナル内のAl Porto Cafeのハンバーガーは迫力満点。見た目はもちろん、具材もジュシーなパテとチーズ、カリッと焼かれたベーコンにフライドオニオン、そして目玉焼きなどどれも一級品。ケアンズ随一のフォトジェニックバーガーをお試し下さい。

ハウスバーガー



アルポートカフェ  
Al Porto Cafe

ケアンズならではの、  
スペシャルなフィッシュバーガー

黒いパンズが目を引く有名レストランOchreのフィッシュバーガー。ケアンズならではのバラマンディの天ぷらが入ったユニークなこのバーガーはランチで頂くことが出来ます。一緒に入っている野菜もアジア風コールスローと手の込んだ一品。ウォーターフロントで回ヶーションも◎。



ザ FNQ バーガー

住 6/1 Marlin Parade (Harbour Lights)  
営 12:00~15:00 (月~金) 17:30~Late (毎日)  
休無 ☎ 4051-0100  
www.ochrerestaurant.com.au  
MAP:P.23 B2



# Cairns Gourmet 2018

ケアンズグルメ

## Al Porto Cafe [アルポートカフェ]



MAP P.23: B2



### GBR 出発前に最適!

港の目の前、リーフターミナル内にある朝食&ランチに最高のイトインも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。

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

**Coupon** 各種ハンケーキセット\$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)



## BYOって何?



ライセンスを持っていないレストランでは、お客さんがお酒を持ちこめる「Bring Your Own」というシステムがあります。レストランによってはCorkage(持ち込み料)を取られますが、それも1ドル程度。BYOと表記のあるレストランでは是非トライしてみてください。

## ケアンズ老舗の日本食レストラン

オーギーからも大人気、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。全メニューお持ち帰り頂けます。(除アルコール)



39 Shields Street, Cairns (ケアンズセントラルから徒歩3分)  
ランチ 11:30-14:00、ディナー 17:30-21:00 休月  
☎ 07-4051-3328

**Coupon**

“リビケンを見た!”で枝豆をサービス(1グループに1皿)

MAP : P.23 D3

## La Fettuccina [ラフェットチーナ]

MAP P.23: D3



ローカル  
気分を味わい  
に来て!

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

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

## M-YOGO [エムヨゴ]



MAP P.23: 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。

Pier Point Rd. ☎ 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 ☎ http://www.matreyogo.com/jp

**Coupon** ノンアルコールカクテルを お一人様につき1杯サービス(ディナー限定) ※クーポンのご利用はメイン料理をオーダーされる方が対象

## Hog's Cairns [ホグスケアンズ]

MAP P.23: D3



地元オーギ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選択。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。日本人にとってもフレンドリーなもの嬉しい。日本語メニュー有。



we do  
**Great Steak!**  
& other Delicious Dishes



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

**Coupon**

全ステーキ10%OFF

## Bellocale [ベロカレ]

MAP P.23: D4

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、新鮮な魚介と野菜を使った本格イタリアン。ビールやワインも豊富。



リングイネ マリナーラ



62 Shields St. ☎ 17:30~Late(火~日) ☎ 4051-7777 ☎ http://www.bellocale.com.au/

## Café Strada [カフェストラダ]

MAP P.23: D3



店の奥には、ゆったりできるプライベート空間とガーデンスペース! 街の中心部にある、このモダンなカフェでは、上質なコーヒーと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。

79 Lake Street ☎ 7:30~14:00 休無 ☎ 4028 3860





## 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。



### Ochre Restaurant [オカレストラン]

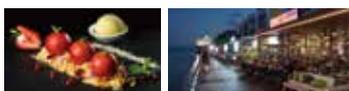
▶ MAP P.23:B2

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



📍 6/1 Marlin Parade (Harbour Lights)  
🕒 12:00~15:00 (月~金) 17:30~Late (毎日) 📞 4051-0100 🌐 www.ochrerestaurant.com.au

Coupon

10% OFF

### Ochre restaurant & catering

### The Raw Prawn [ザロウブロン]

▶ MAP P.23:B5



パナナエビとウチワエビの炭火焼



シーフードを食べるならココ!

エスプラネード沿いの人気シーフードレストラン。鮮度の高いこだわりの地元産魚介類を贅沢に使用。素材の味を生かした調理法で美味しく、日本人スタッフもいて安心!ロケーションも抜群です。

📍 103 The Esplanade. 🕒 11:30~21:30 (ラストオーダー) [12月26日、1月1日] 17:00~  
📞 4031-5400

**Seasonal Noodle 季節の麺**

**海老寿プレミアム KIHACHI 喜八**

**MUGEN PREMIUM GOLD 無限白**

**BEST SELLER**

復活企画!第2弾  
**四季の麺**  
店主の思い出 こだわりの麺

旅先には  
旅先の  
麺がある

**COOL JAPAN**

**LOVE JAPAN**

ケアンズとリビケンと共に12年

**@ganbaranba**

麵が  
がんばらんば

12-20 Spence St. Tel: 4031-2522  
営業時間 11:30-14:30, 17:00-20:30

## O'CHACHA Japanese Restaurant [おちゃちゃ]

MAP P.23: 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%オーギービーフ使用。居酒屋メニューに塩焼きバラマンディ、ワニ井、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。



34 Lake St. Palm Court 2F 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) 日・月 ☎ 4051-7055



## Beach Almond(ビーチアーモンド)

MAP P.24: G3

数々の賞を受賞しているレストラン

トリップアドバイザーの殿堂入り(5年連続で世界の上位に入ったレストランに送られる)、観光局のレストラン部門での



ファイナリストなど数多くの賞を受賞し、目の前がビーチという最高のロケーションを誇るモダン・アジアレストラン。新鮮でヘルシーにこだわったシーフードを、とってもしっかりとしたサービスと雰囲気の中でお楽しみください。

145 William Esplanade, Palm Cove 12:00-15:00(金-日) 17:00-22:00(月-日) ☎ 4059 1908 http://beachalmond.com/



## Tia's cafe(ティアズカフェ)

MAP P.24: K1

ケアンズのタイ料理と言えば!

TIA'S CAFEで不動の人気を誇るパタヤに大ぶりの海老がのった「Big Prawns Pad Thai」は海老好きにはたまらない一品!新メニューのココナッツミルクで炊いた餅米に、マンゴーを添えたタイの定番デザート「Mango Sticky Rice」も是非お試しあれ!



濃厚な味が特徴のベトナムコーヒーも人気(ホット\$4.50 アイス\$6.00)



227 Sheridan St. ランチタイムは通常メニューがお得に食べられます。月~金9:00~21:30/土・祝10:00~21:30/日17:00~21:30 ☎ 4031-2222

Coupon 5%OFF

## JAFFLEHEAD(ジャッフルヘッド)

MAP P.23: 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!



39 Lake St. 月~金7:30~15:00、土日8:00~15:00 ☎ 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

## はるいっとなさんの 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!

### アンチエイジングの強い味方 グリーンポーポーの酢の物

グリーンポーポー(ワパイヤ)は、老化やガンの原因といわれる活性酸素と戦ってくれるポリフェノールが多く、また強いタンパク質分解酵素を多く含み、胃腸の中で消化されずに残ったたんぱく質や脂肪を分解し、腸内をきれいにしてくれるといわれています。グリーンポーポー(ワパイヤ)はかなり若くて固い全部緑のものを選びましょう。手荒れのある方や肌の弱い方は皮をむくときは調理用グローブを!

- 材料 (2人分)
- ★グリーンポーポー(ワパイヤ)・・・80g
  - ★きゅうり・・・30g
  - ★戻しわかめ・・・10g
  - ★いか・・・1はい
  - ★ロングレッドチリ・・・半分
  - ★酢(white vinegar)・・・50cc
  - ★砂糖・・・大さじ1
  - ★塩・・・小さじ1/4

- ①グリーンポーポーはピーラー(皮むき器)を使って緑色の皮をむき、白い部分の実だけピーラーで薄く削って食べやすい大きさに切り、水に浸けてアクを抜く。
- ②きゅうりは薄切りにして塩をしてしんなりさせておく。干しわかめも水でもどしておく。
- ③イカは開いて内側の表面に切り目(松かさ模様)を入れ、食べやすい長方形に切り分け塩をし、フライパンで炒めて冷ましておく。
- ④ロングレッドチリは種を除き細く切っておく。
- ⑤ボウルに酢、砂糖、塩を入れてよく混ぜ、水をよく切ったポーポーを漬けて10分以上置く。最後に水気を切った材料全部を混ぜ合わせる。



PROFILE はるいっとな: 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。

## 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。



MAMIさん



取材イメージ

「健やかキレイ」に役立つ情報をお届け!

# BEAUTY & HEALTH LIFE

## HONEY LAND

ハニーランド

▶MAP P.23:C3

ハチミツの不思議パワーにふれよう

ハニーランドでは、ピロリ菌対策のマヌカハニー、高品質なプロポリス、ロイヤルゼリーなどのサプリメント、アトピー敏感肌専用の手作り石鹸、アンチエイジング美容液、クリームなど取り揃え豊富。数々の蜂蜜の試食で味や香りの違いを楽しむこともできます。



④ Shop 12 The Bolands Centre, 14 Spence St.  
 ⑤ 月~土11:00-19:00 日14:00-19:00 ⑥ 無 ⑦ 4051-5561  
 ⑧ honeyland@iprimus.com.au

## Starhills

スターヒルズ療法、ケアンズ療法  
 株式会社習慣病医学研究所

▶MAP P.24: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

④ 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

④ 静岡県伊豆の国市  
 田中山1734

⑤ 0558-76-4598 (ご予約受付担当:三井)  
 ⑥ 055-932-9232 ⑦ http://www.starhills.co.jp

## 心医術 しんいじゅつ

一わくわくする生活と健康の理論的關係—

「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



# SINI CARE

SINI AUSTRALIA PTY LTD



これ一本で化粧水・保湿・美容液のケアができるオールインワンスキンケア  
**E G F 配合のプラセンタ美容液**  
 大自然の恵みがここにあります。  
 プロポリス製品、スキンケア商品多数。

## SINI CARE CAIRNS

Shop 1A, 63 Abbott Street  
<https://www.facebook.com/sinicareairns/>

COUPON  
**10** リビケン持参の方  
 %OFF

# GOODEYE • OPTICAL



学生・ワーキングホリデーの方限定!  
 通常\$58の視力検査と検眼がリビケン提示で無料!

フレーム+レンズ \$49~



## Goodeye Optical

Shop 25, Redlynch Shopping Centre, 7-15 Larsen Road, Redlynch  
 TEL.07 4039 1687 営業時間:月~金 9:00~17:30/土10:00~16:00  
[www.goodeyeoptical.com.au](http://www.goodeyeoptical.com.au)



COUPON  
**10** リビケン持参の方  
 %OFF

「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! ]

## Cairns-The Gift

ケアンズ・ザギフト Cairns The Gift

MAP P.23: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美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。アトピー肌や強い酸化作用でアンチエイジングにも最適。日本では楽天、アマゾン、@コスメで購入可能です。

Shop 133/53-57 The Esplanade  
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。)  
4041-6226  
http://ozplacenta.com/

## McLeod street Medical 日本語医療通訳サービス

MAP P.22: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。  
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  
67 McLeod St. 8:00~17:00 (土8:00~11:00)  
0423-762-772 (日本語直通ダイヤル)

## THE Dentists

一般歯科治療と  
インプラント治療の歯医者さん



あなたの笑顔が  
私たちの喜びです  
自分の歯を守り  
健康な人生を送りましょう

日本人の患者様には  
治療費を10%割引。  
インプラント治療は「永久保証」。

診療日:月~金 8:00am~5:00pm (土日は休診日)  
住所:318 Mulgrave Road, Cairns Qld 4870 TEL:07 4242 1133  
Web:www.cairnsdentalgroup.com.au Email:info@cairnsdentalgroup.com.au

## Order Made Jewellery

Jewellery Taka



祖母の形見が、2つの素敵なオリジナルデザイン・  
リングに生まれ変わりました。今ではいつも一緒です。

火曜日~土曜日 11:00-18:20 MAP P.23:C2  
[POUCH] Shop 11 Village Lane 20 Lake St

Mob 0431-273-559  
cairns@jewellerytaka.com jewellerytaka.com



うるお  
オーストラリア生まれの黄金の滴で  
潤いを永遠に...

弊社が自信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。



※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。

# よしきんに君のフィットネス&ダイエット

Fitness & Diet

## 筋トレボーイズ(オヤジ)のボヤキ

筋トレがマイナーな日本では、筋トレする＝スポーツ選手やボディビルダーというハードコアなイメージが強く、必ず言われることがあります。

### 「なに目指してるの?」

30歳を過ぎ、運動神経が良いわけでもない僕がプロ選手になれるなんて思ってもいません。甘いもの、お酒が好きな私が徹底した厳しい食事管理の必要なボディビルダーのような体になれるとも思ってもいません。では、なぜ筋トレをするのか?それは、

### 「いつまでも若くかっよく見られたいから。」

これを言うと、必ず笑われますが、やっていることはみんなと同じです。女性が化粧をしてかわいい洋服などを買うのも、男性が白髪を染め、髪や服装を清潔に保つのも、若く美しくかっよく見られたいからではないでしょうか。

筋トレは、脂肪を落とし、筋肉を付け、体型を良くするだけではなく、様々な若返りホルモンが分泌され、シワ、抜け毛、白髪を減らすことが証明されています。ウォーキングやヨガなど他のスポーツでも同じような効果はありますが、筋トレなら5分・週3日でやっても15分で効果があります。忙しいビジネスマンや主婦でも1日5分あれば集中する時間がとれるのではないのでしょうか。筋トレをして今より10年若い身体と体力、見た目を手に入れ、人生を今以上に楽しみましょう。

パーソナルトレーナー始めました。詳しくはクラシファイドで。

プロフィール

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

## ELIXIR by raQct

エリクサー バイラクト

▶MAP P.23:C3

男性特有の髪、頭皮のコンディションを整えケアする超爽快な使い心地のスカルプシャンプー



べたつきやニオイの元をすっきりマイルドに洗浄し角質層の保湿バランスを整え、うるおいのある頭皮へ導きます。

- 冷たい洗い心地・氷結冷感
  - うるおいを与えて健やかに保つ
  - 男性特有のニオイにアプローチ
- 通常\$25→期間限定20%OFF \$20でご提供!

※2018年4月より料金の改正をいたしました。

⑤ 58 Lake St, Orchid Plaza 1F  
 ⑥ 月・水・木 10:00~18:00 土 9:30~17:00  
 ⑦ 火・日 曜日・祝日 ☎ 4051-8959

## Naturally me Nail&Beauty

ナチュラルリー ミー ネイル&ビューティー

▶MAP P.23:B4

アートメイク眉アイライン割引中

薄い眉毛、形が悪い、悩み解消。流行ポリウムまつエク特別価格\$100。まつげ伸びる美容液販売中。



まつげパーマ2人で予約割引有。  
 Gel nail アート\$50より。  
 ネイル、まつげ短期講習随時受付。  
 必ず数日前にご予約下さい。

⑤ Shop 20 Night Market ⑥ 予約11:00~23:00  
 ⑦ 休無 ☎ 0437 872 709 (11:00~23:00)  
 ⑧ http://www.naturallyme.net.au  
 ⑨ sales-39@hotmail.com

## 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)  
 ホットストーンマッサージ60分  
 \$95→\$80

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

## Health

## カラダ、健康にね!

Vol.12 にきび

## 美容と健康の みみより column

## 「キレイ」のつぼみ

## Beauty

Vol.33 アトピー性皮膚炎との付き合い方「感情を客観視」

にきびはとても一般的で、多くの人が一度はその影響を受けるでしょう。時に肌に傷跡を残す場合があり、さらに精神的な苦痛などに至る可能性もありますので、常に深刻に受け止めるべきです。にきびは肌の皮脂腺の入り口が詰まることで起こります。これは思春期の間、皮脂腺の大きさがホルモンの影響で変わるために、自然に起こります。時には薬や化粧品、日焼け止め薬などの製品がさらに悪化させ、にきびの原因となります。また、にきびは人から人へは感染しません。ホルモンの影響により女性の場合、生理中に悪化することがあります。運動や高温による過度の発汗は、時に背中や肩、胸部のにきびの原因となります。

一般的に影響を及ぼすと信じられていますが、必ずしもそうとは限らないこともあります。

**良い食生活が影響する?** チョコレート、乳製品、シトラス系の果物、飴やソフトドリンクが治療などに関係するという証拠はありません。

**不潔が原因となる?** 間違いです。実際、過度の洗浄は悪化する可能性があります。1日2回朝夕に肌を洗うのが最良です。

**日光に当たることが利点となる?** 人によっては日光へ当たることが限定的に有益なことがあります。ほとんどの場合、

日光への肌の露出のリスクはその利点をまします。

**思春期だけの病気?** 残念ながら20~40代の多くの人々が悩まされ続け、医学的な治療を必要とします。

にきびは見えやすく、特に思春期には、にきびを原因とする自信の喪失が問題になります。効果のある治療は、肌をできるだけ正常化し、これらの精神的要因を少なくします。

**治療:** にきびは軽度のものから重度のものまで様々です。医師による診断は種類により最適な治療のアドバイスをします。軽度の場合は過酸化ベンゾイルクリームやローションを1日1,2回使用する簡単な方法です。中程度の場合は、通常処方箋が必要となる飲み薬と肌への塗り薬の両方を必要とします。重度のにきびは通常、経口抗生物質が必要となります。他にも重度のにきびの治療で効果的なものがビタミンAの一種、イソトレチノインという経口薬です。適切な監視下における治療で、多くの場合、重度のにきびも治療できます。この治療には副作用があり、皮膚科医の処方箋を通してのみ可能です。

もし、にきびで悩んでいるのであれば適切なアドバイスと治療を医師の診察を受けましょう。



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年前に開業。

遺伝的体質・ダニ・ハウスダスト・外的刺激・食物アレルギー・精神的ストレス・現代食等のトリガーとなる要因に対して、免疫機能の異常反応がアトピー性皮膚炎というのは、すでに皆さんもご存知かと思えます。ただ、「要は生まれ持った体質だから」とがっかり・ストレスな感情を抑えながら治療に励んでいる方がたくさんいらっしゃいます。

サプリや食事療法を取り入れ、悪化の要因を避けるのも重要ですが、トラブル肌の症状だけにこだわらず「自分の感情や思考を客観視する、一歩下がって俯瞰してみる」ことも、自然治癒力を高める重要なポイントです。

ネガティブ感情がでてきたら、自分のやりたいことをやる等、その感情を自分にとって都合の良いように利用してみてください。楽

しい本を読んで想像力を膨らませるのと一緒で読者や観客としての立場から状況を眺めてみるのです。

こだわりからも、一時的に気持ちを外してみることで、マインドにリセットができ、状況が明確に見えてくるが多々あります。トラブル肌とは一見全く関係がなさそうですが、自分の感情を客観視できるようになれば、何が原因か等、把握・分析できるようになり、周囲の情報に流されず自分にあった療法が選択しやすくなります。

自然医療と言われるものには、たくさんの種類と数があり、その人の個性にも応じて療法やレメディー(薬草など)を使い分けないと効き目がありません。

皮膚の搔痒にも個々に個性がちゃんとあります。自分の感情を客観視できる癖をつけ、自分にあった最高の療法が見つかるといいですね。



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

キムラアキコ



プロの話 **不動産 REAL ESTATE**

商業物件の賃貸

今回は商業物件(店舗、レストラン、オフィス等)の賃貸についてお話をさせていただきます。商業物件の賃貸は、居住用物件の賃貸とは異なる点も多く、物件の探し方も、商業物件専門のウェブサイトがあり(代表的なサイトはrealcommercial.com.au)、取り扱っている不動産会社も商業物件専門の会社が主流を占めています。

商業物件の賃貸では数年以上の賃貸期間を求められる場合が多く、ビジネスがうまくいかずに賃貸期間終了前に店舗やオフィスを閉めることになった場合も、契約期間終了迄は家賃を支払う義務がありますので注意しましょう。また逆にビジネスがうまくいって賃貸期間を延長したい場合、賃貸開始時の契約に賃貸更新のオプションが付けられていれば問題ありませんが、オプションが無い場合は、最初の契約が終わった時点で契約が切られる可能性も有ります。長い間ビジネスをするつもりで店舗の改装等に大金を投じたのに退去を迫られた、ということがないように気をつけましょう。

商業物件の家賃は、その所在地や広さ、物件の条件によって決定されます。物件やオーナーさんによっても決め方は異なりますが、一般的にはそのエリアの類似物件との比較から平米当たりの家賃を決め、それに該当物件のスペース(m2)をかけたものが年間家賃となります。それを12か月で割って消費税GSTを加算したものが1か月分の家賃となります。例えば平米あたり\$300、50m2のオフィスであれば、年間の家賃は\$15,000+GST。1か月の家賃はGST込みで\$1,375となります。家賃の支払い期日は契約によって異なりますが、1か月分を先支払う場合が多いようです。家賃は毎年消費者物価指数分は値上げされるケースが殆どですが、契約によっては毎年数パーセントを値上げする、と決められている場合もありますし、テナントさんのビジネスの売り上げに応じて家賃が上乘せされることもあります。

契約によっては入居時にセキュリティボンドと呼ばれる保証金を求められる場合もあります。入居後の経費についても、電気代や水道代等以外に、管理組合費や市税もテナントさんが支払う場合も有ります。全ての条件は入居時の契約によって決定されます。契約条件はそのテナントさんのビジネスの安定性や将来性にも影響を受けますので、好条件での契約が出来るよう、正確な会計資料等を準備しておかれることをお勧めします。

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**

2018 TAX TIMEタックスリターン

今年も確定申告の申請時期が始まりました。申請の対象期間は前年度の7月1日から今年の6月30日までの課税収入を10月30日までに国税局に申告を済ませます。税理士を利用して申請をする場合は延長されます。**必要書類と準備するもの**:1.給与所得:ペイメントサマリー-雇用者はすべての従業員に発行する義務あり(一般的には従業員に7月14日までに、国税局に8月14日までに申請します)2.その他の収入:利子所得、不動産所得、配当所得、個人ビジネス所得-ABN3.経費計上に必要なレシートやその明細などをリストアップする4.本人確認のID、税金の払い戻しがある場合は銀行の詳細

**税率(経費の節減率とも言えます):**  
-ワーキングホリデー税率:\$1から\$37,000に対しては15%、\$37,001から\$87,000の収入には32.5%がかかります。  
-永住権保持者、税法上の居住者は\$20,800までは無税となり、\$37,000までの収入に21%(メディケア税金)、\$37,001以上の収入に34.5%の税率  
-税法上の非居住者(学生ビザで6か月未満の滞在)は\$1から\$87,000の収入に32.5%の税率がかかります、\$87,001以上には37%  
**必要経費とは必要経費として認められるには、それが収入と強く結びついているかどうか判断基準となります。**一般的には靴下や靴、身だしなみのための化粧、外食費などは経費になりません。  
-車の経費-2種類の計算方法を使う事が出来、経費を多く計算する方を選びます。

①Logbook-ログブックの記録よりビジネス使用の%を割り出し、すべての車の経費をビジネス%で計算します。レシートが必要です。  
②Cents per kilometre-最大で5000kmまで、推定した距離に0.66セントをかけて計算します。この方法には車の減価償却も含まれます。レシートは必要ありません。  
・洗濯費-会社のロゴが入ったユニフォームを洗う経費、雨などから保護する衣類、反射ベスト、安全靴、日焼け止めやサングラスなどの購入費  
・勉強をしている場合は、将来に仕事を得るためではなく、現在の仕事に必要な知識や昇任、昇格に結び付くことが条件となります。  
・その他の経費で一点が\$300を超える器材や道具などは、その使用可能期間やATOのレートを使って減価償却する必要があります。  
・寄付の場合は\$2以上の現金を支払った場合は経費となりますが、抽選券やペンなどを代わりにもらった場合は経費になりません。  
**その他の注意点:**  
・今年はATO(国税局)が個人の経費を監査のターゲットとしています。経費として計上できるかどうか税理士やATOのサイトなどで再確認しましょう。  
・証拠を保管する-経費計上をする際にはレシートなどの証拠が必要です。合計\$300までの経費計上にはこれが免除されますが、その経費を実際に払っていることが前提です。  
・接待費-オーストラリアでは社外での飲食代は基本的に必要経費としては認められていません。例えばビジネス目的の場合でもレストランやバーなどの飲食は経費として計上はできません。

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**

「在外選挙」について

在外選挙とは、外国にいながら日本の国政選挙への投票が行える制度のことです。この制度の利用にあたっては、あらかじめ在外選挙人名簿への「登録申請」を行い、「在外選挙人証」を取得しておかなければなりません。

この在外選挙制度で投票ができる選挙は、①衆議院議員総選挙、②参議院議員通常選挙、③これらの補欠選挙・再選挙であり、都道府県や市区町村の首長・議会議員の選挙は対象となりません。

続いて、今般、在外選挙制度への登録申請にかかる規則の変更を6月1日付で行いました。これまでは在外公館でしかできなかった登録申請が、日本国内の各市区町村にて海外への転出届の提出の際に同時に出来るようになりました。また、これまでは一時帰国などの際に国内で転入届(住民登録)を行うと在

外選挙の登録から抹消されたため、その後の在外投票はできませんでしたが、今般の規則の変更によって一時帰国の際の転入先が在外選挙の登録先の市区町村と同じ場合には、転入から4ヶ月以内に国外へ転出すれば登録から抹消されなくなりました。

なお、従来どおり、在外公館(大使館・総領事館)でも登録申請を受付していますが、申請から選挙人証の受領まで2か月程度を要するため、早めの登録申請をお願いします。

また、併せてのご案内となりますが、在外選挙人証の取得後に住所や氏名、本籍地に変更が生じた場合には変更届が必要ですので、お近くの在外公館へお届け下さい。総務省ホームページ(在外選挙制度) [http://www.soumu.go.jp/senkyo/senkyo\\_s/naruhodo/naruhodo05.html](http://www.soumu.go.jp/senkyo/senkyo_s/naruhodo/naruhodo05.html)

在プリズペン日本国総領事館 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**

麻痺ダニ(Paralysis tick)の季節到来!

暑くなるこの季節に活発化するのがダニの中でも特に危険な麻痺ダニです。ダニは草むらから近くを通る動物に飛び移り吸血します。豪州の麻痺ダニは唾液に強い神経毒を含んでおり、イヌやネコが寄生された場合、重症化すると死に至ることも珍しくありません。

**症状:**呼吸の変化、鳴き声の変化、後ろ足の麻痺や倦怠感が初期症状として見られます。重症化すると嘔吐や呼吸困難、全身麻痺に発展します。

**治療:**まずはペットの毛を逆撫でしてダニを探しますが、小さなダニは見つけるのが難しいでしょう。症状が見られる場合や、自分でダニを取り除く自信が無い場合はすぐに動物病院に連れていきましょう。ダニを取り除いた後でも体内に残っている毒素で、数日後に症状が悪化

することもあります。動物病院では入院、鎮静、解毒剤と制吐剤の投与、点滴といった治療を施しますが、治療費は状況によって\$1000を超える場合もあります。

死亡率の高さと、治療費の高さを考えて、ぜひ予防の知識を持ってください。

**予防:**イヌの場合は1ヶ月毎にNexgardやNexgard Spectraという薬を与えるか、3ヶ月毎のBravectoを与えます。少し高価ですが、Seresto collarというノミ・ダニ除けの首輪が、4ヶ月間は麻痺ダニに効果的です。

ネコの場合は、麻痺ダニ予防として唯一認められているのがFrontline sprayという薬を3週間毎にスプレーする方法です。また、猫用のSeresto collarも予防効果はあるとされていますが、こちらは未だに未承認です。

松井 アキヒロ

アデレード大学獣医学部卒、獣医師。ケアンズのBalaclava Veterinary Surgeryに勤務。日本語診察希望の方は予約の際にご指名ください。(http://balaclavavet.com.au/)



プロの話 **ビザ**

VISA

学生ビザの就労許可について

ほとんどの学生ビザ保有者はオーストラリアでパートタイムとして就労することが可能です。ただし、コースが始まるまでは就労できません。学生はパートタイムで働くことができますが、2週間のうち40時間以上は働けません。コースがない期間は、就労時間の制限はありません。コースとは通常の学期中のことです。(試験が開催される期間を含む)

「40時間/2週」は「20時間/週」と同じではありません。この場合の2週間とは移住法によって月曜日から14日間の期間として定義されています。2週間の最終日は2週ごとの日曜日です。2週間で40時間は、2週間ごとの学習またはトレーニングのセッションが行われている期間に関係します。コース期間中に平均化することはできません。次の例は、2週間の条件がどのように機能するかを示しています。学生ビザ保有者は4週間の期間中、1週目:15時間就労、2週目:25時間就労、3週目:25時間就労、4週目:10時

間就労で働いた場合、1週目と2週目(40時間就労)、または3週目と4週目(35時間就労)の2つの2週間において就労条件に違反していません。しかし、2週目と3週目で50時間働いたので、この2週間において就労条件に違反しています。

仕事とは『通常オーストラリアでの報酬を受ける活動』として移民法に定義されています。仕事中の休憩時間は40時間制限に含まれません。たとえば、シフト制のレストランで働いている学生は仕事に従事していますが、無給の食事休憩は就労時間には含まれません。

就労制限は、学生の登録された学習やトレーニングの一部である場合は適用されません。さらに、修士号または博士号に関連する学生ビザには、労働制限が適用されません。スケジュールどおりにコースを修了した学生は、まだ有効な学生ビザを保持している間は、無制限の就労許可を持っています。

ニコラス・タフト

Lanza LegalのDirector。ケアンズ生まれ、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

ひき逃げに遭った場合はどうなる?

QLD州では、交通事故の損害賠償の請求先は、加害者が明らかな場合は加害者本人あるいは加害者車両の強制加入保険(CTP保険)など規定されています。しかし加害者が不明となるひき逃げの場合、被害者は加害者に請求することができません。このため、QLD州政府は被害者救済機関であるNominal Defendantを設置して、損害賠償を可能としています。

Nominal Defendantとは? Nominal Defendantとは、ひき逃げ事故や無保険事故に遭ってしまった被害者を救済するための政府機関です。例えば、対向車のハイビームで全く前が見えず事故が発生した場合や、大型のトラックが他の車両との軽い衝突や進路妨害に気づかず事故となってしまった場合など、加害者が判別できないケースではNominal Defendantが加害者の強制加入保険の代わりとなります。加害者の強制加入保険が切れて無保険の時も同様にNominal Defendantが加害者の強制加入保

険の代わりとなります。車両の登録料にはNominal Defendantの補償費が数十ドル程度含まれており、ひき逃げ事故や無保険事故の被害者救済に充てられています。

請求の期限: ひき逃げ事故や無保険事故による人身被害の請求には厳しい請求期限が設けられています。QLD州では、原則、事故が起きた日から3か月以内にNominal Defendantに請求を開始すること規定されています。事故発生から9か月以降の請求は期限外となり、例外的に期限を延長するといった措置も一切認められません。また、警察に事故を届け出ていること、加害者の特定に向けて手続きを踏んだこと、などもNominal Defendantへの申請前に必要です。

尚、無保険事故の場合、Nominal Defendantは被害者に支払った損害賠償金を後に加害者から直接回収することが認められています。こういったことが決まれないように車両の登録を切らさないよう気を付けてください。

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

事件・事故を見かけたら手伝える必要がありますか?

スマートフォンの普及により、事件や事故など野次馬が集まる現場では撮影を始める人達を多く見かけるようになりました。今回のコラムでは、事故の被害を食い止めたり被害者を救済しないで撮影を続けていた場合、これが何らかの罪に問われるのか質問がありましたので解説したいと思います。

まず、現行のクィーンズランド州の法律では、一般人が公共の場で暴行を受けている人を助けたり、車輛事故や火災現場などにおいて積極的な救護活動を行う義務はありません。ただ、自分が事故に遭った車輛の運転手だった場合でしたり、被害にあっているのが家族であるような場合には救護義務が発生します。あくまで、単なる通行人の傍観行為は処罰しないということです。

では、全く逆のパターンですが、通行人が善意で他人を事故現場などか

ら救助しようとして、失敗してしまった場合には罪に問われるのでしょうか? もし、そうであるなら最初から関わらない方がいいという話になってしまいますね。これはGood Samaritan laws、良きサマリア人法といって、「災難に遭ったり急病になったりした人など(窮地の人)を救うために無償で善意の行動をとった場合、良識的かつ誠実にその人ができることをしたのなら、たとえ失敗してもその結果につき責任を問われない」という趣旨の国際的な法律があり、クィーンズランド州では2007年に正式に採用されています。

少なくとも、現在の刑法の思想では、「単なる通行人の傍観行為までは処罰しない」ということになるのですが、困っている人を見かけたら助けてあげるのが良いでしょう。但し、くれぐれも自身が危険に晒される事の無いよう最善の注意を払った上での対処が肝要です。

神林 佳吾

1980年東京生まれ、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。



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ター



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](mailto:info@livingincairns.com.au) まで

# 豪州人、日本人を考える

## 「外地に住む意義」

其の135

松本 主計

「ヨッ、お前、何処に決まった」昼中でも薄暗い大学本館に入るとすぐ、それが癖のようにセカセカ歩いてくる水族病理学のS教授に出くわした。まだですと朝の挨拶の後答えると、飛び付くように近寄ってきて「お前、木曜島に行くか」「刀で斬り付けるように言、ブン、と酒が臭った。まだ午前中だぞ、センセイ。

人間同じ生を送るならば、誰しも、自分の思うように生きたい、と度は思うはずだ。実際社会に出て現実と直面すると、何の力も財力もない一般庶民は、日本という閉鎖的な雇用関係の社会の中で、ただ生きる為にアクセクシなければならぬ。

今思うと、よくぞア、外国への皆無の知識のみで憧れたものである。無知であるが故の憧れとも換言出来るかも知れないが、人間個人の意志と憧れというものは、強ければ強い程、運というより強大なエネルギーに結び付く可能性がある気がする。どんなに小さくても、人間、夢を持ちなさい、と私は言いたい。夢は実現しない事が応々にしてある。しかしこの者は夢を持つが故に何等かの前向きな努力をしているはずだ、それが、生きる、という事だ。

「ハイ、行きます私即答した。53年前、私は教授の言う木曜島の位置と戦前の採貝事業、また戦後の南洋真珠養殖事業の再開の動きを偶然に知っていた。これにはむしろ教授の方が驚いたように、「ヨッ、今な、木曜島養殖場の支配人、俺と水大の

## インタビュー



長友 章さん(75歳)

先生とは東京水産大学時代からのご友人である長友さん。今回は、先生を訪ね宮崎県からお越しになっているとのごことで、お話を伺いました。先生からは、先生の先輩だと紹介いただいたのですが、実際にご年齢を伺うと同じ歳。「あれっ、先生の先輩だと伺っていたのですが」と言うと「歳は同じです。でも、彼(松本先生)は水大に来る前に、他の大学に通っていたので、彼が水大に入学した時は僕が2年でした。もう50年以上前なのに、彼はそういう事を重んじるので未だに私の事を先輩と言います。」なる程、とても先生らしい。学生時代は、色んな偶然から寮で同じ部屋になり生活。「当時から、寮の同部屋の中でも核となる人物でした。本来あるべき日本人の姿を持っているというか」今回、初めてケアンズを訪ねられたとのこと。ケアンズにいる先生を見ていかがですか?との質問に「道場に入ると気合が入ってピリッとする。やっぱり、昔から変わらない日本人の魂のようなものを感じます。」現在は、宮崎県で鍵っ子たちが両親を待っている間、過ごすための場所を提供しているという長友さん。遠く離れたケアンズで長年、子どもたちに空手を教え続ける松本先生。方法は違えど共通する部分があり、56年もの長い年月でも色褪せない強い絆を感じました。



長友さんが運営される”遊んでもいいとも塾”の様子



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.

同期だがナ、休暇で帰国して今杯やとどる。お前、すぐ官舎に来い」官舎は学生寮のすぐ横。建て付けの悪い玄関口をガタビと引くと、正面に色の真つ黒い大男が、升瓶を前に「サツと座り込んでい。座れ!!」コップが突き出された。……飲め。その朝の事はそれ以後、どうやって寮の部屋に辿り着いたのかさえ覚えていない。ただ、目が覚めた時私の体の何処かに、ヨシ気に入った。採つたる。連絡を待て、というあの大男の支配人の言葉がかすかに残っていたように思う。

松本先生は、何となく、妙に気が合って御世話になっていた。また、坊主さんみたいな人、24才のガキだつた私には彼の人間の深ささえも判りかねる時もある程の、私には過ぎた友人だつた。性格も明るい。K師との酒も肴も大学の寮の料理しか知らない私には、何とも美味しかった。私が今でもたまた度行つただけのあの小料理店の雰囲気を感じているのは、男の一生を左右するかも知れぬセリフを、K師表にサラリと吐いたからかも知れぬ。「主計くん……」私の名前がカズエ、と読むのが彼は棒読みのシメイで通っていた。「シメイくん、お前ナ、俺の妹をもらえ」K師もまだ独身で、男3人女5人の8人兄弟。私はこの時点でK師の兄弟特に女性陣は、ほとんど知らぬのに、「ハイ、院教さんの妹なら……」K師の名前は院教。ところが思いがけない言葉が私の口からも出て来た。「私にも妹がいます。貰ってやってくれませんか」一返事した。コソコソ、貰つた。これで本当にこの通りになったのだ。私はまだ学生気分が抜けないまま、さきりの方きた。ま、今でもあまり変わっていない。私と一緒になった院教師の妹、現在の妻はそんな私に随分と気苦労を重ねてきたはずだ。院教師は数年前、癌で他界した。「俺はナ、主計ヨ、お前の妹をもらって、本当に良かったヨ、アリガトウよ」とボツリと漏らした事がある。私は師の言葉を師の妻となつた私の妹には、まだ伝えていない。犬ころみみに交換した私とはほとんど、と当然気分を害した事かも知れぬが私も死ぬ時に、院教師と同じセリフを娘に残して行きたいと思う。「まったく悪い冗談だぜ。」当時の緊急連絡は電報。

その電報が大学寮に届いた時、私は在学中親しかつた後輩達との別れの宴の最中だつた。つい昨日、元気で頑張つて来い、と松山邸で盛大に見送ってくれていたではないか。「チンチン、スグカエ」脳溢血だつた。父は私の海外赴任をどれたけ楽しみに、又知人に自慢していた事か。父は私を世間に送り出すと同時に、彼の役目を終えたかのようにこの世を去つた。残された母は長生きし、昨年の春父の元に行つた。50年振りで再会した入は緒に春を見守つてくれていたはずだ。会社は私の出発を、一週間延期してくれた。急遽松山に引き返し、院教師の采配の下、滞りなく無事葬式を終えた。院教師と一緒になつた下、妹は、その時県外で働いていたので、父のいなくなつた家には母と二人のまだ就学中の兄弟が残された。私は長男。残された身内の面倒を見なければならぬのは当然の事。あの時程薄暗い大学本館の通路で偶然出会つた教授を有難いと思つた事はない。日本国内で職に付いていたら、とてもじゃないが家族送金等出来る額ではなかった。私の採用された会社は日豪との合弁。日本が真珠養殖の技術を提供し、豪州に給料が出た。何の事はない、日本人技術者の給料等、豪州の最低賃金の年俸2200ドル。ところが当時の豪州は世界でも数本の指に入る生活水準で、米ドル365円の時代に豪ドルは450円。私の年俸は日本円にすると約百万円になり、これは日本国内の大学出初任給の約5倍。現地で働ける小使、お金を残して全額国内送金に当てる。私に全くと単細胞の外地への憧れは、この点に関しては花を咲かせた、と言つても良いかも知れぬ。

「主計ヨ、お父さんもお前も居なくなる。残された家族の手助けをする者が要るぞヨ、俺の妹をお前の家に入れてやる。たか、条件がある。チャンとけじめをつけて行け」父の葬式に忙殺され再出発まで、もう数日しか残っていなかった。私の家は貧乏で貯え等皆無だつた。兄弟は高校、中学生と小学生。おまけに私がない。こんな条件で嫁に来てくれる若い女性はまずいないはずだ。

「それでもエエんかと問うと、彼女黙つてゴクリと頷いた。正式の結婚式には日数もなかった。仮祝言。彼女ののお寺の居間で身内だけで行つた。私は妻となつた彼女とホンの数日を、一緒に過ごし、大切な人を守る為南無の空に出撃する特攻隊員のように後髪を引かれる思いを残し、再度松山を発つた。ガキだつた私は大学卒業と共に外地への就職が決定し、父を失つた一家の大黒柱となり、又仮祝言とは言えない事を托す妻をめぐらした。

生年の帰国の際正式に結婚。会社も単身赴任政策を技術者確保の為に変更し、私が妻帯赴任の第一歩になつた。任期は二年。緒に生活出来るに越した事はないのだが、何しろ五十年前の木曜島。我がフラットにはラヂオ、電話、洗濯機等々文化用品は何もなかった。日本国内への送金は継続していたので生活費も不足し、毎日魚を食つた。そんな中、一番貧乏くじを引いた妻は文句一つ言わなかつた。九時半働いて全部の兄弟を片付けた時、貯えはなかつたが今度は私の夢を追う番だつた。僅かな退職金をもらい、まるで崖から飛び下りる覚悟で退社、ケアンズに下つた。広い豪州で子供の頃からやつていた空手道場に夢をかけたからだから、以来43年、別に成功した人生とは思わなければ、思い残す事はない。まだ生きて空手をやっていると私の家族に感謝。

日本人は類稀な感性と勤勉性を持ち、万世系の天皇を長とする世界で、番占い誇るべき歴史を有した統国家である。外地に住んでいるとそれが見える。それがまったく見えない日本人は、戦後占領軍のまやかしの占領政策にドブブリと洗脳され、国家という主語を放棄しているのに気付かず、ぬるま湯のような自分の利益のみしか考えない平和にドブブリと浸り、気がかぬ間に日本人の誇りを放棄してしまつた者達だ。その原点は大東亜戦争前後の歴史にある。日本が真面目にな手は困難の連中が動かしている現在の日本。だからこそ日本の歴史教育はこの点を教えない。日本人ヨ、エ加減に目を覚ませ。



日本の昔ながらのベテラン漁師は凄い腕を持っていると聞いている。海原に出て適当に50円玉を放り投げ、「明日ここに来て拾って」。漁師は周りの山や建物などを見て場所を頭の中にインプットする(所謂「ヤマダテ」)。次の日間違はなく船を真上に持って来るといふ。ゴミに当たり0.1mmスクリューがずれると「ベラが泣いとる。」と指摘する。



オージーも負けてはいない。釣る事に情熱の有る人間が豊富な経験を持つ事でスーパーなスキッパーが誕生する。彼らの振る舞いや話を聞く事が本当に楽しいし、こちらも良い経験になる。

バラマンディの釣りを教えてくれたT。昨年引退したが彼との釣行はスカが無く鉄板だった。とにかく引き出しが多い。ソフトワームを切って5mm角のゴム片にして釣らせてくれた事もあった。ボートを降ろすとまず最初に河の水を手で掬い舐める。で、ポイント決める。「何が解るんだい?」聞きながら自分も一口。しょっぱいだけで何も浮かんで来ない。たぶん塩分濃度を感じてるんだろう、そこからのポイント選択で打率6割以上だった。

「このポイントは底が砂地でエイがよく泳いでるから立って見つけな。見つけたらエイの後ろにルアーを投げるんだ。デカイ魚の泳ぐ後ろにはたいてい他の魚が追

随してるんだよ。」で、本当に釣れてしまう。とにかく魚の事を、習性を驚くほど熟知していた。

マーリンのスキッパーR。歳は自分より若いだが彼にもよく教わった。'15年にリザード島大会に出場した時の事、この年は大ゴケで1匹だけという貧果に終わった。7日間の大会で4日目の終了無線を見た時に思わず「Tough!」とボンソツと出てしまった。横に居たRから「タフ。そうだな、確かに。でもそんな気持ちではダメだ。ネガティブがさらにネガティブを呼ぶ。こういう時こそポジティブシンキングだぞ。明日も悪かったらもっとポジティブだ。俺達は釣りしてんだよ。だったら常に幸先良い事を考えなきゃ!だろ?」ニツと笑いながら。その通りで、痛い所を思い出させてくれた。ネガティブはどうしても先手が出ず後手に廻ってしまい、釣果に反映してくる。「だな!」ニカツと笑い返してやった。

最終日の終了無線が入った。ポロ雑巾だな、ここまで徹底的やられるとは、ビックリだけでも…でも。スッキリしない気持ちを素直にRに聞いてみた。「10月でカジキに最高の季節の最高の月齢、尚且つここはNo.10リボンリーフで世界No.1のカジキのポイントなのに4日間続けて釣れないなんてよくある事?」「ん、俺初めて。」横には自分しか居ないが、誰にとは無しにRが続けた。「俺が釣りしてきて一度でも驚かなかった事なんて無いぜ。初めての事なんて毎回起きるから逆に焦りも無



いんだ。釣りだぜ、解るだろハットリックも有りゃNO FISHも有るよ。何でも有りだよ、だから面白いんだよ。」てんめ〜、カッコいいじゃねーかよ。コズいてやりたかったが、言われてみればその通り。自分も釣りに行けば何かしらのハプニングが起こり、それが大きい小さい、良し悪しは別にして起こる事で釣行に巾が出来面白くなっているのは事実だ。凝り固まった視点、観点で考えていけないのが釣りであって、目からウロコだった。

なにしろ好きな道に情熱を持った経験者達の業を見たり、話を聞く事は本当に楽しい勉強になる。時には驚かされる事もあり、それらが聴く者の知識や経験となりスキル向上になるのは間違いない。日本人とかオージーとか関係ない。良いものは良いし凄い人は凄いという事か。



Lifestyle Guide

ケアンズライフを豊かにしてくれる

# ライフスタイル ガイド



## 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.24 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

### 各種法律相談

あらゆる法律に関するご相談を承ります(不動産売買、ビジネス、ファイナンス、投資関連、遺書作成、法廷弁護等)。日本人弁護士もおりますのでお気軽にお問い合わせください。

### 移民申請代理人

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

### 移住のための留学

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



日本人スタッフ常勤でとっても安心

Level 2, Travel Town 21 Lake St. Ph: 4031 6676 (要予約) info@lanzalegal.com.au www.franklanza.com.au

MAP : P.23 C2

## タックスリターン スペシャル! 早割!

オフィス申請  
**\$75**  
カップル・友達 \$65!  
返金からの支払 \$15  
海外送金 \$25

オンライン申請  
**\$60**  
カップル・友達 \$50!  
返金からの支払 \$15  
海外送金 \$25

ビジネス  
**\$275**  
www.bcaccountants.com.au  
オンライン申請のみ  
(要見積もり)



www.eto.net.au

✉ tax@eto.net.au ☎ 1300 019 801

日本語対応 07-4041-7598  
住所: Suite 19 12-14 Lake Street  
(プルマンインターナショナルホテルの隣)

Best refunds. Lowest fees. True experts.

MAP : P.23 C1

「お土産のことなら!!」  
**ケアンズ No.1**  
**ディスカウント**  
**お土産ショップ**  
 オーストラリアを丸っとお持ち帰り♡

**ぬいぐるみ**  
 大人にも子供にも大人気の  
 アニマルたち

**お菓子&ジャーキー**  
 オフィスやご近所のお土産に最適

**I♥Cairns Tシャツ**  
 お土産の定番で  
 MUSTなTシャツ

**Baby Goods**  
 めちゃめちゃ可愛い  
 赤ちゃん用品多数

**コスメ&化粧品**  
 AUS産100%  
 ピュアホホバオイルが大人気♪

**アボリジナル民芸品**  
 オーストラリアの  
 文化と歴史を感じる

**ツアー参加の後でも  
 立ち寄れる!**  
 @Night Market  
 ナイトマーケット内  
 (ケアンズ、エスプラネード沿い)  
 wombatscrossing@outlook.com  
 17:00~23:00

**WOMBATS CROSSING**

**街のと真ん中で  
 とっても便利!**  
 @abbott.st.  
 67 Abbott St.  
 Tel: 07 4031 7716  
 australianspiritsouvenirs@outlook.com  
 9:00~22:00

**Australian Spirit Souvenirs**

MAP : P.23 B4.C3



星の王子・SAIが運勢をズバリ占う!  
**7&8&9月の星占い**

平均的には悪くない星回りですが安定性には少し不安があります。急に状況が変わることなどもありそうですが良い流れを待ちましょう。

簡易評価 | ●:大変良い ○:割とよい  
 -:普通 △:残念

**SAI PROFILE** オーストラリアエコツア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!

**おひつじ座**  
 3/21 - 4/19

日常の中こそ幸せがあると気づく出来事がありそうです。友人と関わるのが心の安定に繋がりそうです。今まで培ってきたものが世間で評価されるかも。

[金運] <Jul> - <Aug> - <Sep> -  
 [恋愛運] <Jul>○ <Aug> - <Sep> -  
 [仕事運] <Jul> - <Aug> - <Sep> -

**おうし座**  
 4/20 - 5/20

近くにあるものも悪くはなさそうですが、思い切って離れたところに足を運ぶのが吉。パートナーや友人との関係も良好で、一緒にお出かけを楽しんでみてはどう?

[金運] <Jul> - <Aug> - <Sep> -  
 [恋愛運] <Jul>○ <Aug> - <Sep> -  
 [仕事運] <Jul>○ <Aug>○ <Sep> -

**ふたご座**  
 5/21 - 6/21

他者からの視線をあまり気にせずやりたいことをやるのがよさそう。自分にあった仕事にめぐり合える予感。転職や配置換えの希望を検討してみると面白そうです。

[金運] <Jul> - <Aug> - <Sep> -  
 [恋愛運] <Jul>○ <Aug> - <Sep> -  
 [仕事運] <Jul> - <Aug> - <Sep>○

**かに座**  
 6/22 - 7/22

楽しい時間を共有できる友人と遠方へ出かけることで充実した時間を過ごせそうです。自分が抱える不安も気になるので自分を磨く時間をとると結果を伴うでしょう。

[金運] <Jul> - <Aug> - <Sep>△  
 [恋愛運] <Jul> - <Aug> - <Sep> -  
 [仕事運] <Jul> - <Aug> - <Sep> -

**しし座**  
 7/23 - 8/22

楽しいと思っていることが世間の注目を集めそうです。苦手分野を克服することで更なる評価へ。しばらく動かしていない資産があれば運用も検討してみてください。

[金運] <Jul> - <Aug> - <Sep>○  
 [恋愛運] <Jul> - <Aug> - <Sep> -  
 [仕事運] <Jul> - <Aug> - <Sep> -

**おとめ座**  
 8/23 - 9/22

楽しいことをしたいならば友人付き合いに重点を。自分の見せ方も上手いききりでSNSなどの注目も浴びそう。身近なトラブルはじっくり解決を目指すのが○。

[金運] <Jul> - <Aug> - <Sep> -  
 [恋愛運] <Jul> - <Aug> - <Sep> -  
 [仕事運] <Jul> - <Aug>○ <Sep> -

**てんびん座**  
 9/23 - 10/23

金運が今年一番の良さそうです。短期で急上昇ではなくじんわりと良い時間が続きます。仕事や健康の運勢は並ですが、友達付き合いが上手にやっつけそうです。

[金運] <Jul> - <Aug> - <Sep>◎  
 [恋愛運] <Jul> - <Aug> - <Sep>○  
 [仕事運] <Jul> - <Aug> - <Sep> -

**さそり座**  
 10/24 - 11/21

8月と9月の変わり目頃に恋愛運が急上昇。長く続かないのでチャンスとみたら短期決戦で臨みましょう。アドバイスが必要などときには身近な血縁者がベストです。

[金運] <Jul> - <Aug>○ <Sep> -  
 [恋愛運] <Jul> - <Aug> - <Sep>◎  
 [仕事運] <Jul> - <Aug> - <Sep>△

**いて座**  
 11/22 - 12/21

仕事運のばらつきがあります。トータル的には平均ですが良いときと悪いときの差があります。また健康への影響も注意。家庭面は安定的で心の拠り所になるでしょう。

[金運] <Jul>○ <Aug> - <Sep> -  
 [恋愛運] <Jul> - <Aug> - <Sep> -  
 [仕事運] <Jul> - <Aug> - <Sep> -

**やぎ座**  
 12/22 - 1/19

楽しいことがたくさん起こりそう。特別な人と過ごす時間は最高のものになりそうです。仕事よりもプライベートに時間やお金を使うことで素敵な時間を過ごせるでしょう。

[金運] <Jul>◎ <Aug>○ <Sep> -  
 [恋愛運] <Jul>○ <Aug>○ <Sep>○  
 [仕事運] <Jul> - <Aug> - <Sep> -

**みずがめ座**  
 1/20 - 2/18

健康的に日々を過ごすことができ家族と過ごす時間もすばらしいものになるでしょう。仕事も順調な傾向。遠くばかりを見ないで、身近な環境を大切にすることが大事です。

[金運] <Jul> - <Aug> - <Sep> -  
 [恋愛運] <Jul> - <Aug>○ <Sep> -  
 [仕事運] <Jul> - <Aug> - <Sep>◎

**うお座**  
 2/19 - 3/20

自分の好きなことや興味のあることに積極的に取り組んでみて。よい結果を生みそうです。7月にパートナーとの時間が取れるならば素敵な思い出を作れそうです。

[金運] <Jul> - <Aug> - <Sep> -  
 [恋愛運] <Jul>◎ <Aug> - <Sep>○  
 [仕事運] <Jul> - <Aug>○ <Sep> -

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

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「バームコープ」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「バームコープ」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。



電機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

お得  
リピケンご持参の方限定  
プライス!  
Follow us @aqua.cairns  
#aquacairns #aquagenic



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.23 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! (保険適内)
- 🏠 **日本人通訳スタッフ常勤で安心**
- 🏠 **予約不要** (待ち時間がほとんどなし)
- 🏠 **専門医への紹介と日本人通訳スタッフの同行** (眼科、産婦人科などの専門医)



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

## こんなことにも適応される海外保険

気分が落ち込む、わけもなく涙が出る、常に不安を感じる、やる気がでない (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、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。

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.23 C2