

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
ケアンズ&グレートバリアリーフ
2つの世界遺産に出逢う街



割引クーポン付き

無料



10・11・12月号

OCT-DEC issue

2019 vol.171

www.livingincairns.com.au

CITY MAP

便利なシティーマップ付き
Check it Out!

ケアンズの 朝昼夜

Day and Night in Cairns

What a Beautiful Morning



徹底解剖!

ケアンズ
お土産

試食&座談会

Cairns Gourmet

ケアンズグルメ2019

読者モデルの

ケアンズレストラン食レポ体験



Chill Out and Relax in Cairns



Night out in Cairns!



Enjoy your Dinner!

CAIRNS ZOOM

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 \$28

\$25

詳しくはP10をご確認下さい

コアラ
抱っこ体験
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



MAP : P.21 C3

NIGHT MARKETS & Food Court, Dessert Bars

大人気のクレープ屋さんやインスタ映え間違いなしのワッフル屋さんなど、可愛くて美味しいが沢山。

ツアーやディナーの後でも Shopping が楽しめる♪

オーストラリア産CoffeeとTeaの専門店を始め、ここでしか手に入らない!を取り扱う専門店も。

日本食やフィッシュアンドチップスなど多国籍な食事を楽しむフードコートは、いつも多くの人で賑わっています。

ケアンズならではのコスメやお土産ものが所狭しと並んでいます。時間が経つのを忘れてShopping。

NIGHT MARKETS & FOOD COURT

エスプラネードの真ん中で、素敵なお買い物とリーズナブルなお食事を

[毎日]16:30-23:00 [フードコート]10:00-23:00 54-56 Abbott Street, Esplanade



MAP : P.21 B4

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

07 **特集** Day and Night in Cairns
ケアンズの朝昼夜

18 **特集** 徹底解剖!
ケアンズのお土産 試食&座談会

20 街歩きに役立つリビケン掲載ショップ一瞥つき
ケアンズシティーマップ **市内
散策には
とっても便利**

23 ケアンズの生活情報
クラシファイド

24 Cairns Gourmet
ケアンズグルメ2019

30 読者モデルの
ケアンズレストラン食レポ体験

33 世界最古の森に囲まれたキュランダ
キュランダで楽しむ5つのこと **キュランダ
情報を
ギュッと凝縮!**

36 専門家に聞いて知識を増やす
「生活のため」のプロの話

CONTENTS

NO.171

OCTOBER-NOVEMBER-DECEMBER
2019 ISSUE

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。



PUBLISHER

A Division Of Future
Investment Group Pty Ltd

General Manager

Tomoyuki Yoshimura

Sales Executive

Yuko Kuramoto

Design Daisuke Hayashi

Naozumi Yamaguchi

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.

表紙写真提供
Tourism and Events Queensland
Tourism Tropical North Queensland

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=電話番号 F=ファックス番号 E=メールアドレス ウ=ウェブサイト 料=料金

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!



ザ リーフホテルカジノ

THE REEF HOTEL CASINO

ケアンズNo.1エンターテイメント複合施設

ASK US HOW TO PLAY

遊び方は
お尋ね下さい

ゲーム機

楽しく遊ぼう

テーブルゲーム

ルーレット、ブラックジャック、その他

ENJOY

楽しむ

レストランやバー

美味しい食べ物と飲み物

無料エンターテイメント

生演奏、スポーツ観戦、映画

EXPERIENCE

経験

プルマン リーフホテルカジノ

5つ星 ラグジュアリーなホテル

ケアンズ ズーム&ワイルドライフドーム

コアラ抱っこ

35-41 WHARF ST, CAIRNS - (07) 4030 8888

www.reefcasino.com.au



ザ・リーフホテルカジノは責任あるギャンブルを推奨します。助けが必要な場合は、ギャンブルヘルプラインまで。1800 858 858

LOCAL TOPIC & EVENT

Topic 01

人気のコアラやクロコダイル、 珍しい蝶々の解説を日本語で聞こう!!

ケアンズ市内中心部に位置するカジノの屋上・室内動物園「ケアンズズーム&ワイルドライフドーム」と、キュランダ村にある蝶々の楽園「バラフライサンクチュアリ」にて園内の動物や鳥、蝶々に関する案内を日本語で聞ける音声ガイドサービスが始まりました。施設の受付にて専用サイトに飛ぶことが出来るQRコードが張り出されているので、ご自身のスマートフォンで読み取るだけ。園内はどちらもフリーWi-Fiを完備しているのでネットへの接続がない日本の携帯電話でも安心してアクセスできます。

★ケアンズ ズーム&ワイルドライフドーム P.10

住所:The Reef Hotel Casino 35/41 Wharf Street TEL:4031-7250
www.cairnzoom.com.au/japan

★バタフライ サンクチュアリ

住所:8 Rob Veivers Drive TEL:4093-7575
www.australianbutterflies.com



Topic 02

お土産通販サイト「リビケンショップ」リニューアル

弊誌リビング・イン・ケアンズの編集部がおススメする、便利なお土産に特化した通販サイト「リビケンショップ」がこの度、大幅にリニューアルしてOPEN!飛行機の重量制限も気にせずに、お土産を思う存分買いたい!!そんな方にピッタリ。ネットでオーダーしたものを日本のご自宅にお届け。スーツケースの中で箱が崩れてしまったり、チョコレートが解けるかも?なんて心配もご無用です。また、ケアンズ滞在中は、なるべく観光やツアーに時間を割きたいという方や、ゆっくり食事やホテルステイを楽しみたいという方にも重宝して頂けること間違いなし。とっても便利でお得な「リビケンショップ」ご利用ください。

★リビケンショップ <http://livingincairns.ocnk.net/>



Topic 03

ハートリーズクロコダイルアドベンチャーズ85周年

今年85周年を迎えるハートリーズクロコダイルアドベンチャーズ。ケアンズ地域でも最も長い歴史を持つ観光施設の一つです。元々はケアンズとモスマンの間を運転するドライバーたちの憩いの場となるドライブイン的な施設として1934年にオープン。一説によると、初代オーナーであるポップ・エヴァンスがお客さんに出すスコーンの調理中に、ドライバーを楽しませるため行っていたクロコダイルの餌付けが、オーストラリアで初めての一般公開されたワニのショーだと言われています。85年後の現在は、ピーター&アンジェラ・フリーマン一族が所有、運営。クロコダイル・アタック・ショーは世界的にも有名な人気あるアトラクションとなりました。また、その他にもポートクルーズ、カンワリ、カンガルー、ウオンバット、爬虫類などオーストラリアならではの生き物たちと触れ合うことが可能です。是非、歴史あるハートリーズクロコダイルアドベンチャーズへ。

★ハートリーズ クロコダイル アドベンチャーズ P.12

住所:Captain Cook Hwy, Wangetti Beach TEL:4055-3576 www.crocodileadventures.com



Topic 04

ケアンズ領事事務所に新・渡辺眞之副領事、着任

この度、ケアンズ領事事務所に新しく渡辺眞之氏が副領事として着任されました。過去には中米グアテマラ、またケアンズに来られる前は東京での任務を経て、ケアンズへ。ケアンズはプライベートも含め初めてのこと。ケアンズの印象として「みんなに、一番良い季節に来たねと言われますが、本当に過ごしやすいです。日本人の方が多く印象を受けました」とのこと。在留邦人へのメッセージとして「在任歴の長い方もたくさんいらっしゃると思いますが、そんな皆様と良い関係を築いていきたいと思っています。よろしく願い致します。」また、ケアンズへ観光に来られる方には「僕の個人の印象としては、多くの場所で日本語が通じるので、語学に不安な方でも是非、遊びに来て欲しいです。」とのことでした。

★ケアンズ領事事務所

住所:Level15, Cairns Corporate Tower, 15 Lake Street TEL:4051-5177 メール: jccairns@bb.mofa.go.jp



Topic 05

ケアンズに期間限定、観覧車登場!!

8月30日よりケアンズのエスプラネード、ナイトマーケット前の芝生に高さ35mを誇る観覧車が登場。ケアンズの街とトリニティー湾を見渡すことができるこの観覧車は期間限定で12月1日まで運行。是非、またとないこの機会に空からのケアンズを楽しんでみては?

★The Reef Eye

場所:ケアンズエスプラネード

The Western Event Lawn

営業時間:10:00AM-10:00PM

料金:大人\$10、小人\$8(2歳以下無料)

6人乗りゴンドラ1基貸し切り\$50



Event 01

ケアンズ日本語補習授業校、2020年度新入生説明会のお知らせ

1995年に開校したケアンズ日本語補習授業校。現在、小学部・中学部合わせて約180名の生徒さん達が、日本語で授業を受けています。校舎は、Mulgrave RoadのCairns Language Centre内、毎週土曜日9時から11時25分まで、国語、算数(数学)の3時限の授業が文部科学省指定の教科書を使用して行われています。

★説明会の詳細

日時:11月2日(土)9:30開始

場所:Cairns Language Centre

お申込み及び詳細は下記WEBサイトより。

<http://cairnsjapan.wixsite.com/cjlct>



Event 02

年末年始の2大イベント

毎年恒例のケアンズ市が主催するケアンズ最大級のコミュニティイベントCarols by Candlelight。今年も12月8日(日)にエスプラネードの南の端、フォガティーパークにて開催されます。地元の音楽グループやダンスグループによるクリスマスキャロルの演奏は毎年、数千人のローカルや観光客を魅了します。同時にチャリティーイベントも開催され、物販などの収益はケアンズ近郊の恵まれない家族への配給などに使われます。

また大晦日の12月31日(火)には、こちらも毎年恒例の花火があがります。時間は、午後9時と12時の2回。エスプラネード沿いの海側にあがる花火は、必見です。是非、クリスマス、年末年始のイベントをお見逃しなく♪

★Carols by Candlelight

日時:12月8日(日) 場所:エスプラネード南フォガティーパーク



CAIRNS

BON DANCE FESTIVAL

2019



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

Australia

ブリスベン

ゴールドコースト

シドニー

メルボルン

ホバート



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。



Great Barrier Reef

コーラルシー
Coral Sea



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

クロイドン
Croydon

タリー
Tully

ミッション・ビーチ
Mission Beach

ダンク島 Dunk Is

インニスフェイル
INNISFAIL

フランクリン諸島
Frankland Islands

フィッツロイ島
Fitzroy Island

グリーン島
Green Island

キュランダ
Kuranda

ポート・ドугラス
Port Douglas

ケアンズ CAIRNS

モスマン
Mossman

ケプトリビュレーション
Cape Tribulation

ウジャル
Wujal Wujal

キャベツ

☀ケアンズの朝昼夜🌙

Day and Night in Cairns

せっかくのケアンズ旅行、1日を無駄にすることなく思う存分楽しみたい！
そんな旅行者の皆様に「朝・昼・夜」と時間帯を分けたおすすめの過ごし方をご紹介！

写真: Tourism and Events Queensland/
Oliver Vegas Montero

写真: Tourism & Events Queensland

写真: Tourism & Events Queensland

Morning ケアンズの朝

日本からケアンズに到着する飛行機は早朝。時差も1時間と少なく、着いたその日から1日を有効的に使えるのが嬉しい！ケアンズの朝は早く、ツアーは4時台から催行され、カフェなどは6時にはオープンしている。朝からアクティブにいこう！

Day and Night in Cairns



写真: Tourism and Events Queensland/Andrew Watson

サンライズ

海沿いのボードウォーク(遊歩道)では早朝からジョギングやウォーキングをしている人が多い。空がオレンジ色に染まり、水平線から少しずつ昇ってくる朝日の美しさと、澄んだ空気の清々しさに感動すること間違いなし！



遊覧飛行



朝のツアー(遊覧飛行)

朝のツアーとして人気が高いのがグレートバリアリーフの遊覧飛行。日本へ帰国する最終日にも参加が出来る「帰国日用フライト」は7時台のお迎えで9時には終了し、希望者には空港まで送ってくれるサービスも行っている。
P.11

コアラの形をした
コアラリーフは
一見の価値あり！！



カフェ

コーヒーとカフェ文化が根付いているオーストラリア。ケアンズの街中にも多くのカフェがあり、朝食やランチなどで滞在中に一度は訪れてみたい。チェーン店では味わえない熟年のバリスタが入れる美味しいコーヒーは格別だ。



オーシャンビューでの
カフェタイムは
至福のひと時。



写真: Tourism and Events Queensland/Andrew Watson



マーケット

週末だけ(金土日)オープンするケアンズの代表的な存在であるラスティーズマーケットや、エスプラネードで土曜日だけに開催されるCairns Esplanade Marketsは共に朝からローカルや旅行者で賑わう。

旬のフルーツが
勢揃い！



充実した無料のアクティビティ

ケアンズには旅行者も気軽に体験できる無料アクティビティがいっぱい。ラグーンプールで行われるアクアエアロビクスや、早朝ヨガなどが人気。

ローカルに
混じって
エクササイズ！



写真: Cairns Regional Council



Day Time
ケアンズの
昼

ケアンズには実に多くのオプションツアーが存在し、中には多くの旅行者がグレートバリアリーフや熱帯雨林のツアーに参加している。組合せ方によっては1日で2つの世界遺産を回ることもできる!市内でのんびり買い物や食事を楽しむのもおすすめだ。

Day and Night in Cairns



シーウォーカー

ヘリコプター遊覧飛行

昼のツアー(グリーン島)

グレートバリアリーフで一番有名な島「グリーン島」は、毎日多くの旅行者が訪れる場所。ケアンズから高速船を利用すれば片道わずか約45分と移動時間も短く、1日に3本の高速船が行き来している。島内ではシュノーケリングやグラスボトムボートなどの人気アクティビティや追加オプションを楽しむことができ、訪れる人すべてを魅了してしまう素晴らしい島。P.13



グリーン島ではウミガメとの遭遇率も高い!

パラセーリング

昼のツアー(キュランダ観光)

ケアンズに来たら絶対に外せない!世界遺産のキュランダ観光。キュランダを満喫するための一番ベストな方法は、キュランダ高原鉄道とスカイレールに乗り、アトラクションのように楽しみながら移動すること。特に日本語ツアーではツアーガイドが列車に同乗し、車内で世界遺産やケアンズの歴史など、色々な話が聞けるのでオススメ。



ツアーなら色々な体験ができるよ!



ランチ

オージーサイズのハンバーガーや、伝統的なミートパイ、フィッシュ&チップスなどのオーストラリアで人気のファーストフードがランチにおすすめ!また海老や牡蠣などのシーフードと一緒に、キンキンに冷えたビールやスパークリングワインで乾杯!なんでも休職中だからこそ出来る贅沢。



ケアンズにはお手軽フードがたくさん!



コアラ抱っこ

オーストラリアの動物のなかでもトップクラスの人気と知名度を誇るアイドル的存在のコアラ。ケアンズ近郊にはコアラ抱っこをして写真が撮れる施設がいくつかあるので、旅の思い出に是非挑戦してみよう!

- コアラ抱っこが出来る施設
- ケアンズズーム&ワイルドライフドーム P.10
 - ハートリーズ クロコダイルアドベンチャー P.12
 - キュランダ コアラガーデンズ P.34



会いに来てね!



ショッピング

市内には「ケアンズセントラル」と呼ばれる大型ショッピングセンターがあり、主要なホテルからも徒歩圏内。多くの旅行者で賑わう。また街の中心部に位置する人気のお土産屋さん「OK GIFT」では日本人好みのお菓子・衣類・雑貨など数多くのお土産が販売されている。P.18&P.39



お気に入りの土産を見つけてください!



人気のコアラのマーチ「マンゴー味」

Night
ケアンズの
夜

ケアンズの夜は、お酒もグルメもエンターテイメントも楽しめるナイトツアーから、お酒落なバーやパブ、カジノ、ナイトクラブ、ナイトショッピングまで満喫できる楽しいスポットが盛りだくさん!

Day and Night in Cairns

オーストラリアのお土産が沢山!



先住民族の文化を楽しく伝えるよ!

夜のツアー
(ジャブカイ・ナイト・ファイヤー)

ケアンズをより満喫するには夜のツアーは見逃せない!オーストラリアの先住民アボリジニの文化を楽しく学べる「ジャブカイ・ナイト・ファイヤー」は夕食が含まれた人気ツアー。伝統的なアボリジニダンスと迫力のファイヤーショーを堪能しよう! P.11



ナイトマーケット

多くの旅行者で賑わうケアンズナイトマーケット。お土産屋さんはもちろんのこと、フードコートやマッサージ店、アパレルショップなど様々なお店が軒を連ねる。毎日、夕方4時半から夜11時(フードコートは朝10時から)まで開いているので、昼間は観光に出ているので、ショッピングの時間が取れない旅行者にとって嬉しい存在。P.02&P.20

和洋中バラエティ豊富な店舗が揃うフードコート



旬のフルーツを使ったトロピカルなカクテルが人気!



バー&パブ

ケアンズには雰囲気の良いバーやカジュアルなパブなどがあり、気軽にお酒を飲むことができる。クラフトビールやワイン、お酒落なカクテルなどお酒の種類も豊富にあるので、色々飲み比べてお気に入りの一杯を探してみてもいいかな?

※お酒を飲むときには身分証明書をお忘れなく。



赤いCASINOのサインが目印!

ケアンズ唯一のカジノ一攫千金も夢じゃない!?



カジノ内にはお酒落なバーも!

ナイトクラブ

ケアンズには人気のナイトクラブが多く存在し、週末(金・土)には地元のオージーも多く訪れる。オーストラリアで流行っている音楽を聞きながら地元オージーと一緒に踊ったり、飲んだり異文化体験が出来ること間違いなし。※気をつけるべき点には十分注意してナイトクラブを楽しみましょう。



Let's Party!

カジノ

「ザ・リーフホテル・カジノ」内にあるケアンズで唯一のカジノは旅行者が多く、他国のカジノと比べて気軽に入りやすいのが特徴。ポーカーやブラックジャック、ルーレット、バカラなど一般的なテーブルゲームからスロットなども揃う。カジノ内にはバーやレストランも併設されているので、お金をかけずとも楽しみ方はたくさん。無料のコーヒーマシンもあるので見学がてら行くのも◎



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)



限定クーポン01

コアラ抱っこ写真

(通常\$28)

\$25



※動物園の入園は含まれておりません。

限定クーポン02

コアラ抱っこ写真+動物園入園

なんと!

\$42

※通常\$25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をプラス\$17追加だけで動物園に入れる!

※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。

アニマルプレゼンテーション

動物たちを間近に観察したり、直接触れ合える貴重な体験!

※プレゼンテーションは英語ですが、日本語のご案内を受付てお直し致します。

5日間何度でも再入園可能!

時間によって様々なプレゼンテーションあり!

動物の生態が日本語で聞ける音声ガイドあり!



10:00~ 朝の餌付けツアー

園内ボードウォーク(遊歩道)上に設けられた、鳥たちの餌台にそれぞれ餌を置いていきます。朝のこの時間が鳥たちが一番活発に餌を食べる時間ですので、どの餌台も大賑わい!

11:00~ 爬虫類ショー

オーストラリアの魅力溢れる爬虫類について詳しく解説します。ニシキヘビ、ワニ、トカゲなどを間近に見て触れてみましょう。別料金でコアラ、ヘビ、ワニとの3枚の写真が撮れるお得なセットもあります。

13:00~ コアラトーク

コアラが食べるユーカリの葉は美味しいの?! 可愛いだけではないみんなの人気者「コアラ」の生態を飼育員が詳しくご案内。

14:00~ 爬虫類ショー

15:00~ ワニのショー

4mを超えるイリエワニの「ゴライアス」をご紹介します! 餌付けのスケジュールは季節によって異なります。(乾季は餌を食べません)

16:00~ 午後の餌付けツアー

ワライカワセミとガマグチヨタカは実は肉食。はたしてどんな餌を食べるのでしょうか?

17:00~ 夜行性哺乳類ショー

オーストラリアには夜行性の哺乳類がたくさんいます。昼間は物陰に隠れて寝ている動物たちをご紹介します。

HERE!!!



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



ケアンズ ズーム & ワイルドライフドーム

【営業時間】9:00~18:15(最終入園17:00)
【コアラ抱っこ写真】9:30~18:30(1時間おき)
【ズーム料金(入園料+1つ目のズーム)】
大人:\$45 子供:\$28.50
【追加ズーム(全7種類)】大人:各\$10 子供:各\$8
12/25のみ休園

園内では無料WiFiを完備

MAP : P.21 B2

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

世界遺産モスマン溪谷とポートダグラスツアー
Mossman Gorge & Port Douglas Tour

リゾート満喫ポートダグラス半日ツアー
Port Douglas Half Day Tour

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。



ヤシの木が立ち並ぶ人気のパームコーブ



ポートダグラスではフリータイムも充実



リゾート感が満載のレストランでハイティールランチ



食後はリゾートホテル内の散策がオススメ



モスマン溪谷では先住民アボリジニと触れ合える



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

世界遺産モスマン溪谷とポートダグラスツアー / リゾート満喫ポートダグラス半日ツアー

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





日帰りクルーズで大人気のグリーン島を上空から



シーイーグルパイロットオススメの「グラスツケイ」



白砂州がとて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

@flyseaeagle

あなたが撮ったベストショットをハッシュタグ「#コアラリーフ」をつけて投稿してください!

FLY SEA EAGLEには日本語が話せるパイロット及びクルーが常駐しています! ケンさん(左)シンバさん(右)



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

LINE@



ご予約や空席確認はLINE@でお気軽に日本語でご連絡ください。

【ケアンズ在住の皆様へ】ローカル割あります! 料金はお問合せ下さい!

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ずい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 J2

お1人\$10追加でお酒が飲み放題!*

ジャプカイ・ナイト・ファイヤー



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。 ● 日本語ガイド付き。
- 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レストランの特設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

オーストラリアローカルビール、ワイン、ソフトドリンクのみ

MAP:P.22 I3

Halfday Koala Tours

ケアンズ

コアラ観光



子ワニの抱っこも
できちゃう



自分のカメラでも
コアラ抱っこ
写真が撮れる!



人気の
ヒメウォンバットに
会える



ワラビーに
餌付けしよう!
一緒に
セルフイーもOK♪



ケアンズ唯一のジャンピング
クロコダイルクルーズ!

日本語ガイドが動物
達の秘密をご案内

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

- ・ハード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
- ・クロコダイルクルーズ
- ・日本語での送迎付き

料金

【コアラ抱っこ写真付き】

大人\$105/子供\$75

【コアラ抱っこ写真なし】

大人\$95/子供\$65

【グリーン島+コアラ観光(ランチ付き)】

大人\$220/子供\$140

直接左記の電話番号に
ご予約をされた方には、
園内で使えるコアラドルを
プレゼント!



※ご予約の際には必ずリピング・イン
ケアンズを見ましたとお伝えください。



ハートリース
アドベンチャーズ

日本語でのご予約は



ときどきツアーズ

DOKI DOKI TOURS

07-4031-4141

info@dokidokitours.com / www.dokidokitours.com

MAP:P.22 G3

ツアーの動画はコチラ!



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パームコーブ
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
【ツアーに含まれる物】
・往復送迎・日本語ガイド・選べるランチ

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

NEWスポット!!

ポイントダグラスの新名所
『Lock Your Love』で
永遠の愛を誓おう!

カップル限定でハート型の鍵を
プレゼント! ※期間限定



グラスボトムボート

船底がガラス底になったグラスボトムボートでグリーン島周辺の珊瑚礁を水に濡れることなく観賞することができます。

ケアンズに来たなら グリーン島 GREEN ISLAND



シュノーケリング

白砂のビーチは遠浅の海に囲まれているので、シュノーケリングに最適。初めてシュノーケリングを体験する人にもおすすめ!

どきどきガイドと行くグリーン島半日ツアー /  **どきどきツアーズ DOKI DOKI TOURS 07-4031-4141**

送迎付き 大人\$140 / 子供\$80 / 家族\$360

送迎なし 大人\$115 / 子供\$65 / 家族\$295

7:30頃	ホテルお迎え(送迎付きコース)
8:00	リーフフリーターミナル集合(ホテル送迎なしのお客様) 高速艇にてグリーン島へ。到着後自由時間 ☆グラスボトムボートもしくはシュノーケリング ☆どきどきガイドと行くグリーン島島内散策
12:00~12:45	高速艇にてケアンズへ。

到着後ホテルにお送り致します。ご希望の方は市内解散も大丈夫です(送迎付コース)
※昼食は含まれておりませんのでご注意ください。

☆ガイドが乗船券をあらかじめ用意します。
チェックイン時の長い列に並ばなくてもOK!

☆日本語ガイドがいつもそばにいるので安心!

- お客様のホテルへのお迎え
 - 行き帰りの船内のご案内
 - グリーン島到着後、グラスボトムボート乗り場、シュノーケルセットレンタル場所、島内施設のご案内
 - 島で何かあってもなんでも相談
- 島の案内所にどきどきガイドが待機します



Doki Dokiツアーガイド
パークス 明人
Meito Parkes

フリータイムを充実させよう! グリーン島で楽しめるオプション2選!

グリーン島、人気のアクティビティ!!

Parasailing

パラセーリング

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ほかにないね! 着替えずにそのままの格好でOKなもの嬉しい。

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

MAP: P.21 B2

最高級の絶景は空に

空で完成する世界遺産の旅。
さらなる感動体験を!
美しいグレートバリアリーフの全貌をご覧いただけます。

遊覧飛行	
[グリーン島発着]	[アウトリーフ発着]
10分間 \$199	10分間 \$189
15分間 \$269	

※お得な遊覧飛行+クルーズパッケージツアーもご用意しています。グレートバリアリーフの奇跡を空と海の二刀流でお楽しみください。

NAUTILUS aviation

お問合せ: 各種ツアーのお問合せ・ご予約はツアーデスクまたは現地ツアーガイドまでお気軽にお尋ねください。
10分間/15分間の遊覧飛行は船内でも受け付けております。赤いシャツを着たヘリクルーが目印!

アウトリーフ(ボンツーン)からのフライト

MAP: P.22 J1 13

ケアンズに特化したオプションツアー予約サイト



あっ! ケアンズツアー



ご予約受付中!!

Follow us on &



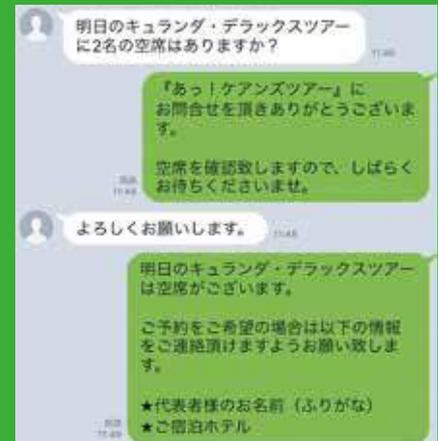
スマホでも見やすい、使いやすい!!

LINE@
はじめました



LINEID: @a-cairns

オプションツアーの「ご予約」「ご相談」はLINEをご活用ください!



LINEトークでオプションツアーの空席状況などを簡単に調べることができます! お気軽にお問い合わせください。

※ツアー代金のお支払い方法はクレジットカード決済のみとなります

あっ! ケアンズツアーなら

以下のツアーは空席があれば
当日でも予約OK! お気軽にLINE@で
お問合せください(日本語対応)



キュランダ観光 1日/半日



2大世界遺産ツアー



半日コアラ観光



どきどき動物探検ツアー



**満天の星空とワイルド
アニマル探索ツアー**



**ジャブカイ
ディナーショー**



**4WDハマー
アドベンチャー (午前・午後・夜)**



**ライトアップ
パロネラパークツアー**



**世界遺産モスマン溪谷と
ポートダグラスツアー**

動物探検

野生動物との感動的な出会い!



熱帯雨林の中で野外バーベキューディナー!
カンガルーやクロコダイルの試食もついています!!

星空観測

アリ塚



フィグツリー

動物と植物に詳しい
日本語ガイドと一緒に
ケアンズの内陸部
を巡るツアー。
野生動物と出会いは
感動間違いなし!

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。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

info@dokidokitours.com

www.dokidokitours.com



最高の満足度!ケアンズ夜の鉄板ツアー2選!

ライトアップ★ パロネラパーク

LIGHT UP ★ PARONELLA PARK
夜の園内を貸切っての最高の演出!



日本人スタッフがご案内致します!



品数豊富な
イタリアンbuffet
の夕食!

お問合せ、ご予約はこちら

07-4031-4141

日本語
OK!

www.fig-gts.com 【ケアンズ発】大人\$170 / 子供\$120





Welcome to the GBR World!

vol. 38

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

モエビ



カニダマシ

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!!色んな写真は
コチラ⇒<http://www.seabreeze-photo.com>



エビとカニの違いって?

水中を探索していると様々な甲殻類に出会います。中でも特にダイバーの興味を引くのが色鮮やかな体色や不思議な体形を持つエビやカニです。エビといえばイセエビやクルマエビ、カニといえばタラバガニやケガニと美味しくいただけるものばかりが頭に浮かびますが、グレートバリアリーフで見られるそれらの仲間には美しいものが多く、水中で目を疑うことさえ度々あります。これら不思議な生態を持つ生物の特性とその違いについて今回はお話していきましょう。まず、エビとカニは全く異なる外見を持ちながら共にエビ目(十脚目)に属します。その中にはヤドカリの仲間も含まれていますが、これらの生き物は全てエビの仲間だと考えるのが一般的です。足が全部で10本あるように見えることからこの総称を得ましたが、実際にはハサミを含んで10本の者や退化して8本に見えるものも含まれます。エビは前後にカニは横にと、動く様子を見ているだけでも全く違う分類だと考えるのが普通だと思うのですが不思議なものです。ちなみにシャコの仲間はエビと思いきやこれら仲間には入らないようです。英語では大きさによってエビの呼称が変わり、

イセエビ以上からロブスター(Lobster)、クルマエビ程度でプロウン(Prawn)、小エビはシュリンプ(Shrimp)となります。以前は長い尾を持つエビは長尾亜目、短いカニは短尾亜目、曲がったヤドカリは異尾亜目と3つに分類されていましたが、現在ではエビを“浮遊類”、イセエビ・ザリガニ・カニ・ヤドカリなどを“歩行類”と二つに分類分けするようになってきました。あの甘くて美味しい冬の特産物、タラバガニはカニではなく分類上ではヤドカリ類になるのですから不思議ですね…。エビっぽいアナジャコ、カニっぽいカニダマシやコシオリエビ、陸上生活をするヤシガニも実はヤドカリ類なのです。以前はハサミを持つものをカニ、持たないものをエビと呼んでいたこともあるようですが、エビにもハサミを持つ種がいるため、カニとエビの違いはますます解からなくなってきたようです。子供の頃に良く獲ったザリガニはカニ目にもヤドカリ目にも入らないので実質上は“エビ”になってしまうようです。また最近ではエビ目を卵の抱え方で分類されることが重要視されているので今後も分類上の変化は止むを得ないとも考えられます。どちらも美味しい高級食材には変わりありませんが、その呼称の裏には様々な問題を抱えているようですね。

よりぬきケアンズ探鳥図鑑 Vol. 03

今回はキバラタイヨウチョウです。

とても小さく色鮮やかな鳥で、ホバリングして花の蜜を吸う動作などからよくハチドリと勘違いされます。英名は和名と同じく腹の色からYellow-bellied Sunbirdだったり、背の色からOlive-backed Sunbirdだったりします。オスは喉のところが青黒く、メスは喉から腹まで黄色です。世界には150種程のタイヨウチョウがありますが、オーストラリアにはこれ一種しかいないですし、一般にはただSunbirdと呼ぶことが多いようです。街中や庭のいろ



巣から顔を出すメス。

んな花にやってくるので身近によく見られています。ひさしのついた涙型の釣り巣を作り、軒先やベランダなどに営巣することもありま



ヒナにエサを運ぶオス。

す。嘴だけでどうやってこんな複雑な巣を作るのかと思いますが、観察していても、巣材をどんどん足して、頭や体でグイグイ押ししているうちにいつのまにか上手いこと出来上がっている感じでした。不思議なものです。

人の生活圏に営巣するのは、人間をボディガードにしているともいえます。人の側にはあまり巣を襲うような生き物が寄ってこない知っているのでしょうか。また、この人間は危害を加えないぞ、と信用してくれているのかもしれませんが。私もキバラタイヨウチョウがうちのベランダに営巣するたびにちょっと嬉しくなります。そういえば知人が、駐車場に営巣したので遠慮して車を停



蜜を吸うメス。

めないようにしたら、大きな鳥が来てヒナをさらっていった、という話をしていましたので、巣があってもいつも通りにしているのが良いようです。



松井 淳 (JUN MATSUI)

ケアンズを拠点とし、ネイチャーガイドとして活躍中。2018年に日本で出版された「ケアンズ探鳥図鑑」はケアンズ近郊で見られる鳥類328種を掲載した鳥好きにはたまらない一冊。

書籍の購入は以下のQRコード、又はケアンズ市内のフジストアにて。





ヒンチンブルック島という島がある。ケアンズから南に200km以上に位置し車で片道約2時間半掛かる。インランドにカードウェルという街が有りそこからボートを降ろす事になる。南北に長さが52km、海拔1100m以上の山も有する巨大な島だ。陸は国立公園となっており大自然が残っているが水上はその範疇には問われず、そう、バラマンディの棲家として名を馳している。

一番最初の挑戦は自分がケアンズに移り住む時に寄り道した時なので20年以上前になるか。カードウェルでバラマンディキャプテンと待ち合わせたの釣りだった。何も無い平地のポートランプ(と呼べるのか?)から降ろしたのだが、この時初めて北QLDのサンドフライ*(ブヨの仲間)猛攻を受け度肝を抜かれており、それから今までで特にヒンチンブルック周りには気をつけている。



さて、ポイントに向かうのだが入り組んだマングローブのジャングルの中をキャプテンは巧みに操船し飛ばして行き、自分はスタートしてから10秒で全く帰り道が解らなくなった。今にしてみれば良い経験、思い出。この日は自分にはバラは来ずキャプテンが数匹のバラマンディを釣って見せてくれた。

それから年月は経ちどうにか独り釣行が出来るようになってくると、もっと攻めたいという欲が出て来るのは至極当然の事。島を良く知っているバラキャプテンGに「遊びで連れてってくれよ!」で、OKが出た。そして、なんと自分のティーチャーのTも一緒に来るという。これはどう言ったら良いのか、怪獣を前にしたノビ太にジャイアンが、そしてアンパンマンまで味方になっちゃって…。(スンマセン、とにかく心強いと言いたいだけ)。この日の事は忘れない、自分のそれまでの釣行の中で5本指入る経験が出来た。最初のポイントに着いてGが「目の前のマングローブの根廻りが全てポイントだから、出来るだけ近くにキャストしろ!」。一



投目にアタリが来て、二投目で50サイズを釣り上げた。それからはお祭り状態が続き12~3匹までは数えていたが、諦めちゃった。もちろんそんな経験は初めてだし、ここは地球か?と開いた口がもっと開く釣りだった。岩場のポイントに入りTから「大き目の派手なカラーのルアーを使え。ここは大型が出るぞ。」言われた通りのルアーにチェンジしての数投目に自身初めての80オーバーを上げて、足が震えたの覚えている。何も無い



開けた所で「ここは底が抉れているナイスポイントだぞ。」「あそこのドレインの20cm横に投げて。」等、全体的確な指示で都度バラが顔を見せてくれた。当然だがこの日だけで自分には相当の知識を与えて貰い、今でこそ感謝感謝で…。潮が止まりそんな時間だった。Tが「あそこは昔アボリジニ達が干満を利用して岩石で罟を作ったんだ。グッドポイント!」。いきなりロッドが押さえ込まれて動かないのを無理やり立たせた瞬間に水が割れて巨体が躍り出た。Tから「オ〜、mオーバー!」。頭空っぽ、目は血走り、無呼吸でロッドにしがみ付いてるのだけなんとなく。絶対に見られたくない顔をしてたと思う。

夜ベッドに入るが興奮が続き寝られそうに無い。自身で反芻して、「次回はいそこであ〜やってこ〜やって、グフフツツそれが、自分が何も解ってない早とちりのボンクラ野郎と解ったのはすぐでした。



※サンドフライ:海水と淡水の混じり合う所に特に多く発生する1mm位のハエの様な奴です。メチャ痒く酷い人は4~5日掻き毟るみたいな。血を吸いに集るのですが(こっから噂)奴の体液(オシッコ?)が酸性みたいで吸われた箇所が軽い火傷を引き起こす(?)との事、自分は虫除けスプレー常備。

OK GIFT SHOP p.39

61 Abbott Street
TEL: 07 4031 6144
www.okgift.com.au



ケアンズの街の中心部に位置する老舗お土産屋さん“OK GIFT SHOP”。広い店内には所狭しと商品が並び、ここでしか手に入らないものも沢山。



◀ コアラのマーチ オーストラリア限定 マンゴー味

ケアンズ市内で買えるのはOK GIFT SHOPだけ。日本人になじみ深いお菓子だからお土産にピッタリ。

可愛いパッケージが目を引くご当地コアラのマーチ・マンゴー味。「マンゴーの香りがいい感じ〜」(エリちゃん)「パッケージにオーストラリアの有名なものがのっていいね」(ユキちゃん)「小分けになっているから配るのに便利」(ユータローくん)「思ったより、ちゃんとマンゴー感があって◎」(マイちゃん)



◀ マカダミア ショートブレッド クッキー

OK GIFT SHOPで人気No.1のクッキー。ケアンズ市内ではココだけの販売。個包装・10袋・20枚入り。

「パッケージが高級感あっていいね」(ユータローくん)「ナッツが入っていて食べ応えがある!!私のもっと入っていてもいいけど(笑)」(ユキちゃん)「サクサクしていて食べやすいね。マカダミアの風味もしっかりするよ」(マイちゃん)「軽くて美味しい。サクサククッキー好きな人にはオススメだね。」(エリちゃん)

◀ ココアがけ マカダミアミルクチョコレート▶

OK GIFT SHOPオリジナル限定商品。チョコレート部門で一番人気の商品。こちらも個包装、1箱20個入り。



ケアンズを代表する観光地グリーン島の写真をを使ったパッケージが高評価だったこちらのチョコレート。「海好きの人へのお土産にピッタリ」(エリちゃん)「ケアンズ!!って感じの写真だね。」(マイちゃん)「中に入っているマカダミアも大きくて満足感あるよ」(ユータローくん)「いっぱい入っていて沢山シェアできるのもGood」(ユキちゃん)



カキカキ
カキカキ



◀ プレミアム ビーフジャーキー オリジナル味/ペッパー味

こちらもOK GIFT SHOP限定商品。オージービーフ100%。スモークしたお塩を使用したプレミアムジャーキー。

一口食べた途端、みんなが“うま〜!!”と歓声をあげたビーフジャーキー。「甘じょっぱくて止まらない味!!」(マイちゃん)「ジャーキーって、かたいのが多いけどコレは柔らかいから皆食べられていい。大人向けだね。」(ユキちゃん)「ブラックペッパーの効きがいい。ビール欲しいよね〜(笑)」(エリちゃん)「ワイルドな味!!」(ユータローくん)

Skybury Coffee コーヒー豆入りチョコレート▶

ケアンズ高原産のコーヒー豆をチョコレートでコーティング。「コーヒー好きには最高」(ユータローくん)「ジップロックが嬉しい」(マイちゃん)



◀ ドライマンゴー

地元産のマンゴーを使用したドライマンゴー。「パッケージの絵と文字が可愛いよね」(マイちゃん)「甘すぎなくて食べやすい」(ユキちゃん)



うん!
美味い!!

ケアンズ
お土産 徹底
試食 &

学校の友達に、職場の同僚に
今回は食べ物に特化した
失敗しないためのお土産

エリちゃん

ユータローくん



リビングインショップ

<http://livingincairns.ocnk.net/>



この度、リニューアルした弊社リビングインケアンズ編集部がおススメの商品を集めたオンライン限定の宅配ショップ。お菓子以外にも商品多数。是非、一度お立ち寄りください。

!!キュランダと言えおこれ!!



“これ知っている!!”の声もあった有名ソフトキャンディー。「無香料、無着色だから健康志向の人におススメだね」(ユキちゃん)「パッケージがシンプルで可愛いよ」(マイちゃん)「MIXは色んな味が楽しめるっていいし、カカドゥプラムは初めて食べたけど美味しい!!」(ユータローくん)「すごくリーズナブルでいいよね。エスプレッソは苦くなくて食べやすいよ」(エリちゃん)

手作りソフトキャンディー (トロピカルMix/カカドゥプラム/エスプレッソ)

キュランダ村を代表するお土産の一つ、手作りのソフトキャンディー。材料はすべて地元産、フレーバーの種類もなんと20種類。



Stillwater Sweets p.34

17 Therwine Street, Kuranda
www.stillwatersweets.com



キュランダ村にあるソフトキャンディー専門店。こだわりの手作りキャンディーは無添加、無香料、無着色、グルテンフリーなのが嬉しい。
S:\$3.95、M:\$6.95。

ネットで頼めて
楽チンだね!!



◀ オーストラリアンスタイル 紅茶クッキー(左) オーストラリアン 珈琲ビーンズチョコレート(右)

ケアンズ高原産の有名紅茶NERADAの葉(有機紅茶葉)を使用したクッキー。バターをたっぷり使用した香り豊かな一品(左)。オーストラリア産コーヒー豆をチョコでコーティングした珈琲ビーンズチョコレート(右)。

「紅茶の香りがしっかりするよ」(マイちゃん)「シンプルなパッケージデザインで高級感があるよね」(ユキちゃん)「珈琲ビーンズチョコは、コーヒーの産地だって知ってるのいいよね」(エリちゃん)「甘すぎなくて食べやすい!!」(ユータローくん)「何個もいけちゃうね」(ユキちゃん)



◀ オーストラリア スタイルチョコレート

厳選したカカオ豆のみ使用した深みある香りが自慢のチョコレート。6箱セットと12箱セットあり。

「外側がクリアケースで中の包みがきれいだから、豪華な感じがするよ」(ユキちゃん)「ちょっとクランシーな食感が面白くて、美味しい」(マイちゃん)「ちょっと溶けやすそうな感じだけど、お家まで宅配してくれるなら安心だね。」(エリちゃん)



協力してくれた皆さん、ありがとうございました!!



今回、試食&座談会に協力してくれたユキちゃん、マイちゃん、エリちゃん、ユータローくんは皆、同じ語学学校の生徒もしくは卒業生。取材中は、本当に真剣に試食して意見を出し合ってくれました。編集部も気付かなかったような細かいことまで、アンケートに答えてくれて、“なるほど~!”と感心。本当にありがとうございました。

解剖! 座談会

Sweets
Foods

、大切な家族にお土産は必須。
おススメお土産を大解剖!!
産選びの参考にどうぞ。



ユキちゃん

マイちゃん

ケアンズで日本食をお求めなら



いつでもストレスフリーパーキング!
あなたの欲しいがきっと見つかります!

[住所] Shop 4C Civic Shopping Centre
113-117 Sheridan St Cairns
[Open] 7days 9:00~18:00
[Tel] 07-4041-5666

Dawn Harvest Market 開催中!!
(第1,第3土曜日正午~)

マランダから朝採りの安全安心お野菜を!

最新情報は@You Mart Japanでチェック!



エスプラネードの真ん中で、
素敵なお買い物とリーズナブルなお食事を

NIGHT MARKETS
&
FOOD COURT



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。

シープ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P39をチェック!



CAIRNS CITY MAP

街歩きに役立つリビケン掲載ショップ一覧つき

ビーチバレーコート
Beach Volleyball Court
無料で使用でき、夕方に地元の人たちがビーチバレーを楽しんでいます。

マディーズ公園
Muddy's Park
幼児から小学生まで遊べる。水遊びコーナー、カフェも園内にあり。入場無料。

遊歩道
Boardwalk
海沿いに伸びていて、散歩や、マラソン、夕焼けが見られます。

1 ケアンズ美術館
Cairns Regional Gallery
地元アーティストの作品などを設けた美術館。月~金:9~17時 / 土:10~17時 / 日:10~14時。

2 ケアンズ図書館
Cairns City Library
元市役所を改装した由緒ある建物。月~金:10~18時 / 土日:9~12時。入場無料。

3 リーフ・カジノ
The Reef Hotel Casino
テーブルゲームやレストランが楽しめる。日~木:9~3時 / 金土:9~5時。18才以上入場可。

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



熊谷美保

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@dsmith.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

現地ディスプレイルーム (81 Spence St, Cairns)
内覧ご希望の方はお電話にてご予約ください。

NOVA CITY
CAIRNS



ケアンズ市内中心 第1タワー分譲中
2021年完成予定 1~3LDK

Rainforest Gift Cairns Australia

オーストラリア産おみやげ雑貨

Cairns Square
ケアンズスクエア店

[9am-8pm 毎日営業]
Shop 7 CAIRNS SQUARE
SHIELDS通り &
ABBOTT通り 交差点角

Night Market
★ナイトマーケット店も営業中★

どんな症状でもお気軽にご相談下さい!

ココ! **CTL**
+ **メディカルサービス**

日本語で対応&キャッシュレス
安心頼れる日本語クリニック

平日 8:30~18:00
土曜 9:00~12:00

私がご対応いたします

日本語直通フリーダイヤル
TEL1800-450-110
ご予約不要 直接お越し下さい

通訳: 恵さん

癒しの楽園ケアンズで
極上リラクゼーションを

日々の疲れや
ストレス解消

極上の
リラクゼーション
男女ともに人気の
マッサージ

COOL BODY

オーキッドプラザ
2階にて営業中!!

至福のひと時をお楽しみください。
詳細は、スタッフへお気軽に
ご相談下さい。

Shop 43&44 Orchid Plaza, 58 Lake Street Cairns
Tel: 4041-3901(日本語専用) 7 days OPEN
www.coolbodymassage.com

WEB、LINE予約可能

5 4 3 2 1

A B C D E F

Howlin JAY'S JCB P.27&31
Cafe China JCB P.28
The Backyard Cairns P.27
Parasailing Green Island P.13
Blu Marlin Bistro P.25
Boat Shed JCB P.25&31
Ochre Restaurant JCB P.24
Orchid Plaza
ELIXIR by raQc P.38
COOL BODY P.21
ONIGIRI CAFE OMU P.31
Mondo on the Waterfront JCB P.28
Bushfire Flame Grill JCB P.26
Cairns ZOOM WILD LIFE DOME JCB P.10
Cafe China JCB P.28
THE REEF HOTEL CASINO JCB P.03
Night Market JCB P.02&20
Rainforest Gift ケアンズスクエア店 P.21
Rainforest Gift ナイトマーケット店 P.21
Ganbaramba P.29
Little's P.02
The Chambers JCB P.26
Lanza Legal P.32
CTLメディカルサービス 表裏&P.21
Jewellery Taka P.38
Four Cinq P.26&30
O'chacha P.24
Bellocale P.25
Zipang P.25
La Fettuccina JCB P.27
Jimmys Burger JCB P.26&30
Zog's Breath Cafe JCB P.25
Cairns Central Shopping Centre
Cairns Railway Station ケアンズ駅 4
リニアアリートターミナル Reef Fleet Terminal
5
フォガティ公園 Fogarty Park
6

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

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

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

JCBマークのお店はJCBカードがご利用いただけます。

大幅リニューアルOPEN!!

無料情報誌リビングインケアンズ編集部が
おススメする宅配お土産ショップ

リビングインショップ

手ぶらでご帰国 お荷物らくらく 税関申告無用 送料無料

Macadamia Nuts, Australian Chocolates, Australian Honey, Australian Butter, Australian Olive Oil, Australian Mustard, Australian Pickles, Australian Sausages, Australian Ham, Australian Cheese, Australian Wine, Australian Beer, Australian Spirits, Australian Souvenirs.

Suburb Map

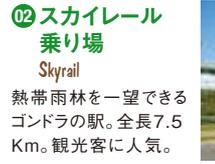
ケアンズ郊外&周辺のみどころ満載!!



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 ブラシッド湖
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。



CLASSIFIED

Dolphins with Rainbow

本当の自分の想いを大切に。
レイキ・パステル和アート・サウンド
<https://ameblo.jp/maki-happycolour/>
Maki 0403-112-116

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

アカリ カウンセリングサービス

日本語女性カウンセラーが色々なご相談承ります。
詳しくは<https://www.akaricounsellingservice.com/>
もしくは 0423173879 サヨコまで

語学学校インターンシップ生募集 (Job Ready Program-JR)

新しいスキル、新しい仲間、そして新しい自分に出会えます。
【トレーニング内容】
一般英語・実践英語・オフィス英語・アドミニススキル・アコモデーションサービス・イベントコーディネート・カウンセリングスキル・クリーニングスキル・キッチンスキル・チームビルディング・その他
【期間4ヶ月間】うち1ヶ月間 英会話クラス参加含む
【滞在・食事】全込み
【費用】無料
【参加条件】ワーキングホリデービザ、海外旅行保険加入者、英語力中級以上、面接有りサンパシフィックカレッジ
SPC ケワラビーチ
all4one@spcgroup.me まで

ケワラビーチSPCから 学生寮無料キャンペーン

「もう少し英語の勉強をしたい」という方へ。びったり。全食事 & 夜間クラス付きのキャンパス内学生寮で安心して勉強に集中出来るチャンスです。
・英語コース4週間以上の入学 → 学生寮1週間無料
・英語コース6週間以上の入学 → 学生寮2週間無料
お問い合わせの際には「リビケンで見たと」お伝えください。
wecare@spcgroup.me
07-40572100
(ご利用可能期間:2019年12月31日)

〈警察官の練習場で安全射撃体験〉ケアンズ射撃ツアー

＝警察官やSWATの練習場の為、事前予約無しでは入館出来ません。＝
ツアー所要時間約1時間
日本語無料送迎付き
ご帰国の朝にも余裕でご参加可能
8時～最終お迎え時間16時。土日は閉館
①ダイヤモンドコース \$200
②サファイアコース \$150
③ルビーコース \$100
*お一人参加の場合、①か②をお選び下さい。
詳しい事はHPをご覧ください。
<https://cairnsshageki.localinfo.jp>
ご予約/お問い合わせはお気軽に!
メール cairns.shageki@gmail.com
Line @dkz6870v
電話 0488-659-199
インスタグラム cairns_shageki_tour
LINE/メール/お電話から直接ご予約の方には弾丸キーホルダー進呈中!

Smile with Kids

イベントのボランティアさんを募集しています。福島の子供達支援と共に、色々な人となりが、今の現状を知ったり、シェアしながらより良い未来のために、一緒に出来ることをしていきたいと思いますか?

WEB www.smilewithkids.com.au

お問い合わせは、お気軽に
smilewithkids8@gmail.com
0403-112-116まで。

日本人ママのアットホームな日本食カフェ

ランチ&持ち帰りOK!各種コロッケ、からあげ、お得なランチセット&お弁当も承ります
☎0415 397 110
ママーズキッチン
フレッシュウォーター駅から徒歩5分
月-土 11am-4pm(土 2pm)

車の修理、買取販売&RWCなど車のことなら ジャパンオートリペアへ!

オイル交換から電球交換、エアコン修理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～
格安中古車&委託車両販売中
随時お問い合わせください。
Japan auto repair
月-金 8:00 - 16:30
07 4032 0912

えびす堂

寒さも和らぎ暑い夏が迫って来ましたネ。
水泳するには良い時期です!
しっかり筋肉を付けてコリやすい、疲れやすい体を改善しましょう。
ストレッチ体操も忘れずに!!

指圧:TAKU 0430 105 173
Beauty:YURI 0413 251 193

Elixir By raqct からの お知らせ

～年末年始休業のご案内～
2019年
12月25日、26日、31日
2020年
1月1日、1月7日～16日

1月17日(金)から通常通り営業します。

パーソナルトレーナー

あなたのダイエット方法、筋力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
ご自宅またはお通いのジムへ伺います。
食事法、筋力、Q&A約1時間
よしきんに君 0406118037
e-mail yoshiki_juve@yahoo.co.jp

ウォリスそろばん教室

珠算・暗算・高校数学の個別指導。
先ずはお試しセッションのご予約を。
Ph:0437600229
W:abacusbywallis.com

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

CUBE 日本への荷物

箱 スーツケース \$200から

AUS 5都市へ宅配有

見積もり無料

検索 cube it
日本語電話0420-456-100

Cairns Gourmet 2019

ケアンズグルメ

O'CHACHA Japanese Restaurant [おちゃちゃ]

MAP P.21:C2



やっぱり日本食

創業26年。ケアンズ唯一の認定日本レストラン。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。他にもラーメン、居酒屋メニュー、日本酒、ビールなど多数取り揃えています。

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



The Raw Prawn [ザロウブロン]

MAP P.21:B5



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] 17:00~12月25日 ☎ 4031-5400



バナナエビとウチワエビの炭火焼



Ochre Restaurant [オカレストラン]

MAP P.21:B2



2度焼き豚バラとホタテの炙り



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。

オージー食材を凄腕シェフが独創的に調理

数々の受賞歴のあるシェフが腕を振るう創作料理は地元のみならず地方からのファンも多数。日本を含め、数々のメディアにも紹介されている有名店。地産地消にも力を入れ、オーストラリアらしい食材を現代風にアレンジしたシェフの個性が光る美しい料理を堪能できます。サービス・おもてなしも満点。



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

Coupon

10% OFF

BOATSHED [ボートシェッド]

▶ MAP P.21: B2



抜群の立地&景色!
ヨットを見ながら最高の食事

タバコから大皿料理までメニューが豊富。ランチからディナーまでスペシャルメニューがあり、日本語メニューも有り。

📍 Shop 7&8, Cairns Harbour Lights, 1 Marlina 🕒 11:30~Late (ランチ 11:30~15:00)
📞 クリスマス(12月26日,1月1日はディナーのみ営業) ☎ 4031-4748 📧 social@boatshedcairns.com.au

Blu Marlin Bistro [ブルーマーリンビストロ]

▶ MAP P.21: B2



海へのツアー前に最適!!
港の目の前、リーフターミナル内にあるツアー前の朝食&ランチに最適なカフェ。イトインでもお持ち帰りでもOKです。バーガー、パンケーキなどがオススメ。毎日シェフが手作りしています。

📍 1 Spence St. Reef Fleet Terminal 🕒 6:30~14:00 📞 ☎ 4031-6222

Coupon
パンケーキセット\$19.50 / バーガーセット\$22 / エッグベネディクトセット\$21
すべてコーヒー・紅茶またはジュース付

Hog's Cairns [ホグス Cairns]

▶ MAP P.21: 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30年を誇る人気ステーキ店。13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。



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

Coupon
全ステーキ10%OFF

Bellocale [ベロカレ]

▶ MAP P.21: D4

地産地消!ローカルに人気のイタリアン

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



リングイネ マリナーラ

📍 62 Shields St. 🕒 17:30~Late (火~日) 📞 ☎ 4051-7777 🌐 <https://www.bellocale.com.au/>

日本語メニューあります。

bellocale JAPANESE & SEAFOOD

PRESTON FRESH [プレストン フレッシュ]

▶ MAP P.22: H2

魚の老舗卸問屋さんの一般向け小売店!!

卸として長年、新鮮なシーフードを提供しているPreston Freshの小売店。生食用の魚・ホタテ・ロブスター・カキ。エビ、カニは活けも調理済みも有。ここでスモークされたシーフードは種類豊富でどれも絶品。



お持ち帰り(フィッシュ&チップス)
金 11:00~18:00、
土 11:00~16:00、日 11:00~15:00



📍 Lot 10 MacPeak Crescent, Smithfield 🕒 9:00~18:30 (月~金)、8:00~16:30 (土)、9:30~15:30 (日) 📞 ☎ 4057-4634 📧 info@prestonfresh.com.au

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の“テリヤキチキン丼”をはじめからあげ丼、カツ丼、親子丼(ご飯は大盛り無料)はボリューム満点! 3種類から選べるラーメン(醤油・味噌・豚骨)はトッピングや麺の量もお好みで選べる。魚介類や野菜がたっぷり入ったちゃんぽんラーメンや特製手作り餃子、寿司、刺身、海鮮丼など充実したメニューが揃う! 全商品お持ち帰り可能(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unch 11:30-14:00、ディナー 17:30-21:00 📞 ☎ 07-4051-3328

Coupon ラーメンをご注文の方に缶ドリンク1本サービス(必ず本誌をご持参ください)

JIMMYS BURGER & CO [ジミーズバーガー]

▶ MAP P.21:D4

一度は行ってみたい人気のハンバーガー専門店ケアンズに来たならオーズスタイルのハンバーガーを食べなきゃ始まらない!オーナーが自信をもってオススメするハンバーガーはビーフ、チキン共に絶品!また店の外にある心のウォールアートはSNS映え120%の撮影スポット!



📍 66 Shield St Cairns (CNR Sheridan & Shield st) 🕒 11:00-22:00
☎ 4041-6651 🌐 <http://www.jimmysburgerco.com/>



Bushfire Flame Grill [ブッシュファイヤー フレイム グリル] 日本語メニューあり

▶ MAP P.21:B3

肉好きにはたまらない!ブラジル風食べ放題BBQスタイル"シュラスコ"

市内中心部パシフィックホテルの1階にあるユニークでエキサイティングなレストラン!焼き立てのお肉(ビーフ、ポーク、チキン、ラムなど)が丸々串ごと客席に運ばれ、目の前で食べたい量を切り分けてもらえるというスタイルが特徴。



オーストラリア中から厳選された各種お肉はどれも絶品!



📍 43 Esplanade, Cairns City QLD 4870 🕒 17:30-21:00 (ラストオーダー) ☎ 07-4044-1879

Coupon

直接、事前予約のお客様に限りシュラスコをご注文でハウスビール、ワイン、ソフトドリンクいずれかを1杯プレゼント(予約なしのご来店、特典併用不可)有効期限2020年2月29日まで



FOUR CINQ [フォーシंक]

▶ MAP P.21:C2

ローカルに人気のラーメン×カフェ。ラーメン、ご飯もの、デザートも充実。とんこつスープと鶏白湯スープをベースにしたオリジナルラーメンで、特に日本人にはちゃんぽん麺(右下)が人気。またここでしか味わえないロブスターの出汁を使用した濃厚な海老ラーメンも根強い人気。他のメニューも充実しており、サーモンやとんかつもあります。これから暑くなるケアンズには冷やしラーメンがおすすめ!デザートも種類



豊富で、食後にコーヒーと一緒にいかがですか?



📍 Shop 6/20 Lake St Cairns 4870 QLD AUSTRALIA
🕒 ランチ11:30-14:30 デイナー17:30-21:00 (ラストオーダー20:30) ☎ 4031-7774



Coupon

ラーメン、ランチプレート(Bento Box)をご注文の方にアイスグリーンティー1杯サービス(必ず本誌をご持参ください)

THE CHAMBERS



カフェ、レストラン、バーを併設したTHE CHAMBERS。ケアンズローカルに人気があり、地元の新鮮な食材だけを使った料理を提供しています。

新鮮なジュース、スムージーボウル、美味しい朝食で知られるカフェは、年中無休。レストランは最高級ステーキがおすすめ。歴史ある建物内のスタイリッシュな空間です。

📷 @thechamberscairnsをチェック

ご予約は 4041 7302まで
21 Spence St, Cairns QLD 4870



Tia's cafe [ティアスカフェ]

▶ MAP P.22:K1

本格的なタイ料理がリーズナブルな価格で食べられるTIA'S CAFE。

人気のカレーは種類も豊富で、店主のおすすめChicken Panang Curryはローカルにもファンが多い。3段階(マイルド、ミディアム、ホット)よりお好みの辛さが選べます。1キロサイズの魚を使用するSweet and Sour Whole Fishは甘酸っぱいあんの香りが食欲をそそる一品、ボリューム満点なので大人数のグループにシェアして食べたい。デザートとしてオーダーしたいDeep Fried Ice Creamはアイスクリームを揚げる新感覚のスイーツ!冷たくて温かい不思議な食感。小人数のグループ予約から最大50名のパーティーまで対応可能!クリスマスも休まず営業!



大人数のグループ予約もOK!
年末年始のパーティーにいかが?

話題のタピオカドリンク始めました!
特にオレンジ色が特徴のThai Milk Tea(中央)は独特の香りと甘さにハマル人が多い!

📍 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



Howlin' Jay's [ハウリン ジェイズ]

▶ MAP P.21:A3

ウォーターフロントの
お洒落なレストランバー

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お酒に合う最高の「チキン料理」が楽しめるレストランバー。名物のチキンを使ったバーガーは味もボリュームも文句なし!裏メニューのマカロニ(マック)&チーズバーガーはお試しあれ!



☎ The Pier, Cairns (1 Pier Point Rd) ☎ 日~木 11:00~23:00 金、土 11:00~24:00
☎ 4041-1791 🌐 <https://www.howlinjays.com/>



The Backyard Cairns [ザ バックヤード ケアンス]

▶ MAP P.21:A3

マリーナに面した心地よいカジュアル・バー&ダイニング

リーフ・フリート・ターミナルの目の前にあり、クルーズ後そのまま気軽に立ち寄るのにも便利。ユニークなカクテルや、アイデア溢れるアラカルト・メニューが揃う。一番のオススメは2段重ねのプラッターに、エビやカニ、カキなどバラエティに富んだシーフードが満載の「プラッター・オブ・シェルズ」。



☎ At The Pier On the Marina side ☎ 11:00-21:30 休 無 ☎ 4052-7670
🌐 www.thebackyardcairns.com.au



Coupon

メイン料理をご注文されたお客様にハウスドリンク(ビール、ワイン、ソフトバンク)を1杯サービス
※ご注文時にこちらのクーポンをご提示ください。※1オーダーに対して1杯のサービスです。
Present this ad to receive one free house drink with any main meal ordered.

Sushi Train North Cairns & Smithfield [スシトレイン]



お客様の9割はローカルという地元へ根付いた回転寿司店。

タスマニア直送のサーモンを使った“サーモン握り”や“炙りサーモン”は不動の人気。肉厚ジューシーな“炙りホタテ”も是非堪能したい一品。



パーティーにぴったりの寿司プラッター

クリスマス、忘年会、新年会など沢山の人の呼んでのパーティー等には寿司プラッターがおすすめ!握り寿司がメインの「オーシャンプラッター」や、巻き寿司がメインの「ハッピープラッター」など種類が豊富。事前に電話でオーダーが出来るのも嬉しい。ご予約はコチラ North Cairns店(07)4041-0576、Smithfield店(07)4038-3771



North Cairns店 ▶ MAP P.20:D9 ☎ Shop 5 and 6, 217 Sheridan Street, Cairns
☎ 営 11:00-21:00 (祝日は除く) ※ラストオーダー-20:30 ☎ 4041-0576

Smithfield店 ▶ MAP P.22:I3 ☎ Smithfield Shopping Centre
☎ 営 10:00-21:00 (月~土) ※ラストオーダー-20:30、10:00-16:30 (日) ※ラストオーダー-16:00 ☎ 4038-3771

La Fettuccina [ラフェットチーナ]

▶ MAP P.21:D3



ローカルに愛される大人気老舗イタリアレストラン

1989年オープンローカルにも観光客にも大人気の老舗イタリア料理店「ラフェットチーナ」。一番人気はこだわりラム肉と毎日作られるフレッシュ手打ちパスタ。パスタは大きさを選べるのもうれしい。新鮮な魚介類を使い、ハーブやスパイスが決め手のシーフードグリルやイタリアの伝統的なレシピで作られた牛肉のカルパッチョもオススメ。



☎ 41 Shields St. ☎ 17:00~Late 休 無 ☎ 4031-5959

はるいっさんの ケアンスの食材で作るお役立ちレシピ

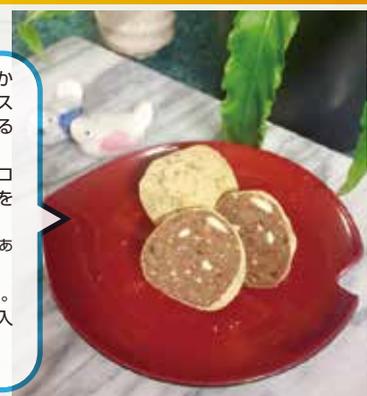
「普段の家庭料理」をケアンスで手に入りやすい食材で作ってみよう!

大人の菓子 Sake Ball

ビスケットを砕く時、多少大きな塊が残っていても、混ぜ合わせてボールにし、一晩おくと柔らかくなっているので気にしないで砕いてね。中に刻んだナッツを入れたり、きな粉の代わりにココナッツをまぶしてもきっと美味しいね。アルコールが入っているので子供は食べないようにしましょう。

- 材料 (15個分)
★ Arnott's Marie ビスケット...1袋
★ ココアパウダー...大さじ3
★ 豪酒...150cc
★ Condensed milk(練乳)...200cc
★ きな粉...大さじ3くらい

- ① ビスケットを手で小さく割り、ミキサーかフードプロセッサーがあれば使ってビスケットを粉々にする。ない場合は、手でなるべく小さく砕く。
- ② 砕いたビスケットをボウルに入れ、ココア、豪酒、コンデンスミルクを加えて全体を混ぜ合わせる。
※季節によってはもう少し水分が必要な場合があります。コンデンスミルクで調整してください。
- ③ 手で直径4センチくらいのボールに丸める。
- ④ 袋にきな粉を入れて、丸めたボールを入れ、きな粉をボールの表面全体にまぶす。
- ⑤ 冷蔵庫で保存していただく。



PROFILE

はるいっ: 1997年来家。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。

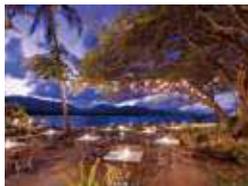
Mondo on the Waterfront [モントー オン ザ ウォーターフロント]

▶ MAP P.21:B2

ヒルトンホテルの海沿いに位置したローカルも多く訪れる人気の屋外レストラン。



北クイーンズランド州の魅力がギュッと詰まったレストランでトリニティー湾の素晴らしい眺めとユニークな料理が楽しめる。月～金(12:00～14:30)だけのお得な2コースランチはたったの\$15で前菜+メイン+ドリンク(ビール or ワイン or ソフトドリンク)がついてくる!また土日の15時～17時は生牡蠣が1個\$1の特別プライスを実施中!心地よい海風を感じながら美味しいお酒と生牡蠣で乾杯はいかが?



モントーで一番人気のナシヨレシ

☎ 34 Esplanade, Cairns ☎ 12:00-20:30
☎ 4050-2000 🌐 www.mondoonthewaterfront.com.au



Coupon

大人がメインミールを注文すると子供の食事が無料(お子様メニューより選択、最大2食まで)
【使用条件】・食事のみの提供になります。・他のオファーとの組合せ不可(\$15ランチ、\$1牡蠣、2for1など)
・ランチ&ディナーのみ有効。・祝日はご利用いただけません。・12歳までのお子様にご利用されます。



Wonton Soup (Short Soup)
広東風ワンタンスープ



Seafood Laksa
タイ風海鮮入りラクサーメン
(ココナツカレー風味(甘辛口))

Booking & enquiry
ご予約・お問い合わせ
4041 2828
Café China
食通天

Café China Express
カフェ・チャイナ・エクスプレス
at The Marina ▶ MAP P.21:A3
Pier Shopping Centre, Pier Point Rd, Cairns
Ph 電話: (07) 4051 6887

at the Customs House ▶ MAP P.21:B2
6A Abbott Street, Customs House, Cairns
Ph 電話: (07) 4041 7077

Café China Seafood Restaurant ▶ MAP P.21:B2
カフェ・チャイナシーフードレストラン
Main Foyer, the Reef Hotel Casino,
35-41 Wharf Street, Cairns
Ph 電話: (07) 4041 2828



Shao Mai (4 pieces)
a traditional Chinese Dim Sum
(With Prawn, Pork & Mushroom)
シューマイ (豚肉、海老、椎茸入り) (4個)

- ★ American Expressによる北クイーンズランド州ベスト・レストラン賞を受賞
- ★ ケアンズ観光局によるベストツーリズム・レストラン賞を受賞
- ★ 2008～2015年にわたって、「グルメ・トラベラー」誌の今年のワインリスト賞に掲載
- ★ 2009～2012年にわたって、「クーリエ・メール」紙によるベスト中華レストラン賞を受賞
- ★ 2000～2009年および2014～2019年にわたって、「レストラン&ケータリング・アワード」による北クイーンズランド州「ベスト中華レストラン賞」を受賞
- ★ 2011～2013年にわたって、「レストラン&ケータリング・アワード」による北クイーンズランド州「ベストアジアレストラン賞」を受賞



Cantonese Style Hot Pot of Glass Noodles & King Prawn
広東風大海老と春雨炒め



星の王子・SAIが運勢をズバリ占う!
10&11&12月の星占い

影響が分散的でなく集中的です。決まったことにエネルギーが集約しがちな運勢ですから、手ごたえを感じたことに集中することを勧めます。

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

パートナーとの意見の相違にイライラしそうですが、遠出することで幸運につながる材料が見つかりそう。他人本位は失敗の素。アテにするとしっぺ返しがありそうです。

【金運】〈Oct〉○ 〈Nov〉- 〈Dec〉-
【恋愛運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉-
【仕事運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉○

4/20 - 5/20
おうし座

全体的には当り障りのない運勢で安心して過ごすことができそう。ただし楽しいことを求めるならば受け身ではうまくいきません。自発的に動くことが必要です。

【金運】〈Oct〉○ 〈Nov〉- 〈Dec〉-
【恋愛運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉-
【仕事運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉-

5/21 - 6/21
ふたご座

仕事の成功を見据えて功勞しましょう。周りから称賛される結果を残すことができるでしょう。謙虚な心を忘れないでいれば友人たちも助けになってくれます。

【金運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉-
【恋愛運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉-
【仕事運】〈Oct〉○ 〈Nov〉- 〈Dec〉-

6/22 - 7/22
かに座

友人つきあいに注力することをおすすめします。多少の揉め事も楽しい思い出になるでしょう。外圧に悩まされそうで、大きな仕事などは今すぐの完成を焦らなように。

【金運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉-
【恋愛運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉-
【仕事運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉-

6/22 - 7/22
かに座

なりたいたいと思っている自分を目指すことが運気を引き寄せます。金運もまずまず良いですが、あくまで結果は将来的なもの。今はそこにいたる準備期間だと考えてください。

【金運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉○
【恋愛運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉-
【仕事運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉-

7/23 - 8/22
しし座

今年一番の金運に恵まれます。お金は貯めるだけでなく投資などに挑戦することもお勧めします。他人から好印象も持たれやすく、様々なチャンスを無駄にしないでください。

【金運】〈Oct〉- 〈Nov〉○ 〈Dec〉○
【恋愛運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉-
【仕事運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉-

8/23 - 9/22
おとめ座

9/23 - 10/23
てんびん座

いままる資産をどう使うべきなのか正しく判断できるでしょう。ただ後半になるにつれ焦りがでてくるので注意が必要。親戚との集まりが意外に楽しくなりそう。

【金運】〈Oct〉○ 〈Nov〉- 〈Dec〉-
【恋愛運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉-
【仕事運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉-

10/24 - 11/21
さそり座

お金の動きに波があり良くも悪くも不安定です。成功が失敗がはっきり出ます。一方家庭内や身近な場所には楽しみを見つけられそう。後半になると恋愛運も向上します。

【金運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉-
【恋愛運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉○
【仕事運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉-

11/22 - 12/21
いて座

11月頃をピークにして楽しい出来事がたくさんありそう。年の終わり頃にかけて仕事運が上昇傾向ですが結果がついてくるのは少しあと。じっくり仕上げる気持ちを忘れずに。

【金運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉○
【恋愛運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉○
【仕事運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉○

12/22 - 1/19
やぎ座

恋愛がらみのイベントに期待大。12月初頭頃に滅多にないような強運がくるでしょう。年末に大切な人との時間を過ごせそう。仕事面も上々。よい形で令和元年を終われそう。

【金運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉-
【恋愛運】〈Oct〉○ 〈Nov〉- 〈Dec〉○
【仕事運】〈Oct〉- 〈Nov〉○ 〈Dec〉○

12/22 - 1/19
やぎ座

始まりは仕事や体調が良好ですが、後半にかけて少しずつ後退気味の傾向。困った時には多くの友人に頼るよりも、大切なひとりに頼ったほうがよいでしょう。

【金運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉-
【恋愛運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉-
【仕事運】〈Oct〉○ 〈Nov〉- 〈Dec〉△

1/20 - 2/18
みずがめ座

ごたごたが多い状況に陥ったとしても徐々に改善していきます。焦りは禁物です。年末は海外旅行などの遠出がお勧めです。初めて行く場所よりも再訪がよいでしょう。

【金運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉○
【恋愛運】〈Oct〉○ 〈Nov〉- 〈Dec〉-
【仕事運】〈Oct〉- 〈Nov〉- 〈Dec〉-

2/19 - 3/20
うお座

おかげさまで13周年

13th Anniversary



MUGEN
PREMIUM GOLD
無限 白

旅先には
旅先の
麺がある

∥ 店主の故郷「長崎」に行こう! ∥

LOVE  JAPAN  NAGASAKI

ケンアズ発

日本行き往復航空券「\$1000」バウチャーを
1名様にプレゼント!



応募期間:2019年10月25日(金)~2020年1月20日(月) 詳しくは店頭、またはFacebook/Instagramにて!

LOVE LETTER

CAIRNS
LOVERS
from 長崎



がんばらんば グローバルパートナー



Creative Hair Salon ROOTREE

代表取締役 新宮 陵照

「一緒に夢を追いかける仲間をお待ちしております」

メンバーズカードの
更新はお済みですか?



詳しくは

 @ganbaranba

 @cool_ganba



事業拡張のため 人材募集

・幹部、マネージャー、マーケティング
・カジュアル、サポートスタッフ



日本又はオーストラリア
からのお問合せは

info@ganbaranba-global.net

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

麺力
がんばらんば

— GANBARANBA —

FOUR CINQ

📍 Shop 6/20 Lake St
🕒 ランチ11:30-14:30
ディナー17:30-21:00(ラストオーダー20:30)
☎ 4031-7774



これからの季節にぴったりな「サーモン炙り冷やし麺」は、冷たくてさっぱりとした味がどんな暑い日でも食欲をそそります。



REONAさん(左)とMINAMIさん(右)は同じ大学出身の仲良し二人組、撮影時には同じTシャツを着て食レポ体験をしてくださいました!

食事もスイーツも楽しめるケアンズで唯一無二のカフェ&レストラン。オーナーシェフの吉川氏が手掛ける料理には、常に新しい要素が取り入れられ多くの人を魅了している。



お肉がとても柔らかくて美味しい! オーストラリア産の和牛ビーフは最高!

色々な味が楽しめるBENTO BOX(左)、特にオーストラリア産の和牛照り焼きバルサミコソースは人気メニュー。

さっぱりなのにコクがあって満足度◎、たっぷりのったサーモンが嬉しい!



ケアンズでは珍しいサッポロの生ビールが飲める!

店内のショーケースには美味しそうなデザートがずらり! 特にショートケーキとシュークリームは人気商品! スイーツ大好きな2人からは笑顔がこぼれる。



バリスタが入れてくれる美味しいコーヒーと一緒にデザートはどうぞ!



食レポ体験2019

GOURMET REPORT



JIMMYS BURGER & CO

📍 66 Shield St
🕒 11:00-22:00 ☎ 4041-6651

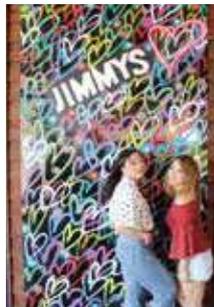


お店の外にある♡のウォールアートはSNS映え120%の撮影スポット! 店内はとってもお洒落な雰囲気。



同じシェアハウスで仲良くなったHANNAHさん(左)とSESHIKAさん(右)。ワーキングホリデーでケアンズに滞在中の二人が食レポに挑戦!

ケアンズを代表するお洒落なハンバーガー屋さんと言えばJIMMYS。これぞオーストラリアと言ったボリューム満点のハンバーガーが名物の人気店。



マストで頼みたいカラフルなシェイクは全7種類。写真はストロベリー味(左)とライム味(右)



一口サイズで食べやすいJ.F.C (JIMMYS FRIED CHICKEN) もお試しあれ!



人気のCRISPY CHICKENはサクサクとした食感が美味い! オリジナルのスペシャルソースとの相性が抜群!

JIMMYS CLASSIC STACKはビーパテ以外にもマッシュルームのフライが挟まっていてボリューム満点!

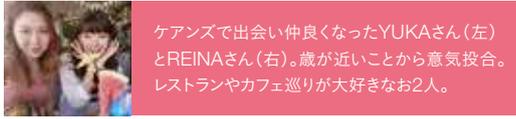
緑が多い開放的なテラス席。天気の良い日に外で食事をするのは最高!



ハンバーガー以外にもサイドメニューが充実。お勧めはフレンチフライとオニオンリング。2人も仲良くシェアして食べました!

Howlin' Jay's

📍 The Pier, Cairns (1 Pier Point Rd)
 🕒 日~木 11:00~23:00
 金、土 11:00~24:00
 ☎️ 4041-1791



ケアンズで出会い仲良くなったYUKAさん(左)とREINAさん(右)。歳が近いことから意気投合。レストランやカフェ巡りが大好きなお2人。



人気のチキンテンドーは辛さが6段階あり、今回は最も辛いトリプルエックスチャレンジ (XXX CHALLENGE) に挑戦!

ケアンズの人気レストランが多く入るThe Pier Cairns内にあるHOWLIN' JAY'S。フライドチキンの専門店でもローカルだけでなく旅行者にも人気のお店。カラフルな店内はSNS映え必至!



大きな口を空けないと食べられないくらいボリューム!



食べる前に匂いを嗅いで辛さをチェック!辛さには自信がある2人。



カラフルで甘いカクテルは女性に大人気。スパイシーなチキンにぴったり!



通常メニューには載っていない裏メニューのMAC & CHEESE BURGERはチーズマカロニがチキンの上になったっぷり!

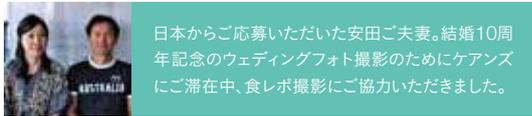


お店の看板メニュー-HOWLIN' CHICKEN BURGERはスパイシーなチキンと甘めのソースの相性が抜群な一品。

しかし!今までに経験をしたことがない辛さにびっくり!2人とも涙が出てくるほどの刺激に襲われて悶絶寸前に!(※MEDIUMの辛さがオススメです)

BOAT SHED

📍 Shop 7&8, Cairns Harbour Lights, 1 Marina
 🕒 11:30~Late (ランチ11:30~15:00)
 ☎️ 4031-4748



日本からご応募いただいた安田ご夫妻。結婚10周年記念のウェディングフォト撮影のためにケアンズにご滞在中、食レポ撮影にご協力いただきました。



本日のお料理登場。お皿一杯に盛り込まれたシーフードと大きなロブスターを前にお二人とも「おぉ~!!」。



ケアンズマリーナの目の前という絶好のロケーション。海やそこを行きかう船を見ながら頂く食事はまた格別。店内もとってもお洒落で雰囲気抜群。タパスなど小皿料理も充実。



海が見える最高のロケーション。スパークリングワインとマンゴー&パッションフルーツのジュースで、まずは乾杯!!



HOT SEAFOOD PLATTER。グリルしたエビ、ウチワ海老、イカなど海の幸がでんこ盛り。(ロブスターはオプションで追加できます)



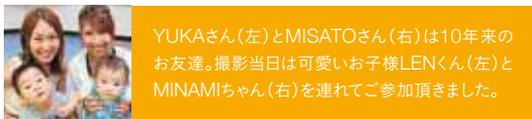
店内もとってもお洒落なBOAT SHED。カップルで来るもよし、家族やお友達などグループで来ても楽しめるお店。

あつという間にご馳走様。お二人とも「素材の味がしっかりしていて最高に美味しかった」と大満足。

海老が甘くて美味しい!! (TAKAYUKIさん) ケアンズに来てお肉ばかり食べてたから嬉しいよ! (ASAMIさん)

ONIGIRI CAFÉ OMU

📍 Shop33/58 Lake St
 🕒 11:00-17:30 (月~土) 11:30-17:00 (日)
 ☎️ 4051-5195 休 祝日



YUKAさん(左)とMISATOさん(右)は10年来のお友達。撮影当日は可愛いお子様LENくん(左)とMINAMIちゃん(右)を連れてご参加頂きました。



数量限定で売り切れ必須の日替わり弁当\$12.95。迷った時はコチラのお弁当を。

2004年にオープンし今年で15周年のOMU。元祖タピオカミルクティーの店としてローカルに愛されている。添加物を一切使用していないタピオカは毎日手作りでフレッシュなものをご提供。お弁当類も充実していて日本人にはとっても嬉しい!



グリーンアップルとタロミルクティーが人気!



OMUの不動の人気メニュー! サーモンユッカ丼 \$16.95。



自家製のユッカダレと温玉が食欲をそそる!

サーモンとも相性がぴったり!



バリュースセット(おにぎり3個+からあげ2個)\$9.95



ショーケースには美味しそうなお弁当がいっぱい!



からあげ大好き!!

安心の日本米で美味しい!



働いているスタッフには日本語が通じるので安心。

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

Lifestyle Guide



よしきに君のフィットネス&ダイエット

有酸素運動のメリットとデメリット

ダイエットのための運動として、まず最初に思い浮かぶのはウォーキングやジョギングなどの有酸素運動ではないでしょうか。有酸素運動は特に器材や筋力を必要としない為、女性や年配の方でも気軽に始められ、血行促進やストレス発散など、様々なメリットがあります。しかし、ダイエットをしたい方にとっては有酸素運動だけではなかなか効果が得られません。その理由としては以下の点が挙げられます。

【その1】

時間をかける割にはあまりカロリーを使っていない。脂肪を1kg燃焼させるには約7000kcal使う必要がありますが、体重50kgの人が1km歩いて使うカロリーはだいたい50kcal。1時間で4km歩いても200kcalです。毎日、有酸素運動に1時間も時間を取れないという人も1日の摂取カロリーを200kcal減らす事ではほぼ同じ効果が得られます。

【その2】

有酸素運動を長い間続けると有酸素運動に適した少ないエネルギーで沢山動ける低燃費な身体に変化していきます。車でいうならエコカーの様な感じで聞こえは良いですが、動いてもカロリーをあまり使わない痩せにくい筋肉の細い身体と言う事です。逆に筋肉が発達している人は車で言うエンジンとパワーがある為、日常生活が楽なうえにカロリーを沢山使っても太りにくい身体と言えます。

毎日頑張って有酸素運動をしているにもかかわらず、あまり体脂肪が減っていない人は食事内容を見直し、筋トレを週に2回ほど取り入れてみて下さい。筋トレをする事で有酸素運動をしても筋肉を細くしてはいけないと脳が判断する為、低燃費な筋肉の細い身体になる事を防いでくれます。ここで言う筋トレは無酸素運動の事で最大でも45秒までしか続けられない短距離ダッシュや高強度の運動の事であって、ダンベルなどを使った運動でも1~2分続けられるような運動はどちらかという有酸素運動になってしまいます。

プロフィール

青井 良記(あおい よしき)
ケアンズ在住:15年 / 職業:ツアーガイド / 趣味:サッカー、スポーツ観戦

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

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、投資関連、遺書作成、プロバート、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。

FRANK LANZA MIGRATION SERVICES

MARN 9802204

移民申請代理人

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

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.21 C2

タックスリターン 早期割引!



オンライン \$60
入力またはアップロード自動計算

法人税 \$275
法人税専門家として25年の経験

オンライン申請	\$60
カップル・友達	\$55
学生・WHM	\$50
返金からの支払	+15
海外送金	+25
賃貸料所得	+35
事業所得	+50
オフィス申請	+15
年金の返金	\$95

www.eto.net.au
tax@eto.net.au 1300 019 801

Expert refunds & Lowest fees



www.bcaccountants.com.au
cairns • gold coast • melbourne

1 触れる



キュランダには動物に触れ合える施設も沢山。日本では見ることの出来ない色とりどりの鳥たち。

オーストラリアを代表するコアラにも会えます。寝ていることが多いけど、その姿もキュート♡

カンガルーやワラビーの餌付け。こんなに間近で可愛い動物に触れ合えるなんて貴重な体験。



キュランダ駅の歴史を感じる素敵な駅舎。熱帯雨林に佇む駅は、どこもフォトジェニック。

2 撮る



ヘリテージマーケットの横にひっそりと横たわる飛行機。まるで映画のセットみたい。



村の中にさりげなくある、標識やガードレールもいちいち可愛くて、つつい立ち止まってしまう。さすが、芸術家があつまる村キュランダ。いっぱい写真を撮って自慢しちゃお。

Insta映えポイントがいっぱい!!
友達同士で撮りこしよう!



ケアンズを象徴するアトラクションの一つSkyrail。全長7.5kmのケーブルウェイで空からの熱帯雨林を。



Skyrailでも列車でも、途中下車して見て頂きたいパロン滝。雨の後の滝はその迫力に圧倒されます。

世界の窓からのオープニングもつとめていたキュランダ高原列車。道中、数々の見所あり。

3 見る



4 買う



キュランダ村の名物の一つ、マーケット。マーケット巡りをするのもおすすめです。

お土産物屋さんも、沢山並ぶキュランダ村。それぞれのお店のオリジナル商品も豊富。お店の人に聞いてみて♪

カンガルーの毛皮のベストなど、日本では手に入らないものもいっぱいあるよ!!



オーストラリアならではの定番パブメニューから唐揚げバーガーなど一味違ったものまで。



5 食べる

マイナスイオンたっぷりの世界遺産の熱帯雨林に囲まれて食べる食事は格別。美味しい〜!!



キュランダからほど近いマリールーバは、コーヒーで有名。キュランダでも地元産のコーヒーが楽しめるカフェが◎。





日本人スタッフ 日本語メニュー 子供用ハイチェア

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



お店で作られた新鮮なキャンディーをどうぞ

COUPON
 100gパック10コ購入すると追加で2コプレゼント!

17 Therwine St. Kuranda 10:00~15:00 休無 ☎4093-8665 www.stillwatersweets.com
 4種類の果物の味が楽しめる人気のMix(\$3.95)

02 BICO IN KURANDA
 ビコ イン キュランダ
 オーストラリア産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!

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

15 Therwine 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/

03 Kuranda Icecream
 キュランダアイスクリーム
 20年近く前からアイスクリームを売ってるよ!



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

04 Butterfly Shop & Cafe Bar
 バタフライショップ&カフェバー
 キュランダ初!カフェ併設ギフトショップ
 バス停降りて目の前のベストロケーションにオープンしたギフトショップ。手作りの石鹸や限定ジュエリー、チャームなどが人気のお店。地元コーヒー豆を使った水出しコーヒーとコーヒーカクテルも充実!



COUPON
 20ドル以上お買い上げの方、シングルアイスクリーム1つプレゼント!

17 Therwine Street Kuranda 9:30~16:00 休無 ☎0427-676-521 www.butterflyshop.com.au



05 The Australian Bush Store
 オーストラリアンブッシュストア
 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以上お買い上げて、素敵なプレゼント!! (本誌リビケンをご提示ください)

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

06 Kuranda Koala Gardens
 キュランダ コアラ ガーデンス
 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。



大人気のクオッカに会えるのはケアンズでコアラガーデンズだけ! ウォンバットの赤ちゃんもお披露目!

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

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





キュランダレインフォレストコーヒー ☕🇮🇩
10 Kuranda Rainforest Coffee



**世界的な生産量 0.0001%以下の
 コーヒー豆を堪能&お土産に!**

ケアンズから車で約1時間ほどの郊外(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!

目印はFOOD WORKS (スーパーマーケット)の隣。
 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ASTER
 一番人気はミディアムロースト!
 住17 Thongon St. ☎9:00~15:30 休無 ☎0414-790-034

キュランダホテル
07 KURANDA HOTEL

キュランダでのランチはここで決まり!
 名物のカンガルーポットパイや、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

ジャーマンタッカー
09 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。ジュシー&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) \$8.5
 ホットドッグ&ビール \$12.5
 住 Therwine St. Shop14 Kuranda ☎9:30~15:00 休無 ☎4093-7398

バードワールド キュランダ
08 Birdworld Kuranda

オーストラリアの鳥が自然に近い状態で飼育されている鳥園
 バードワールドは他にはないユニークな熱帯雨林の生息地を園内に再現し60種近いオーストラリア固有種の鳥を飼育しています。園内を飛び回っている鳥達は世界で失われつつある熱帯雨林に生息する種で、素晴らしいアマジンのコンゴウインコ、絶滅の危機に瀕したカソワリ、そしてヒインコ、モイロインコ、キバタンなどが見られます。



COUPON
 鳥の餌をプレゼント
 Free bag of Bird Food
 住 Heritage Markets, Rob Veivers Dr, Kuranda
 ☎9:00-16:00 休12/25 ☎4093-9188
 住 www.birdworldkuranda.com
 住 reservations@birdworldkuranda.com



プロの話

不動産

REAL ESTATE

ケアンズで家を持つ

毎年恒例となった「ホームバイヤーセミナー」を8月13日にケアンズで開催させて頂きました。人生で平均7回は引っ越しをすると言われるオーストラリアでは、「家を買う」という行為が日本よりもはるかに身近であるように感じます。一般人も「不動産投資」に積極的で、子供の頃から自分の両親が「不動産投資」を繰り返すのを見てきたオーストラリア人の多くは、不動産の購入にも慣れていきますし、気負いがありません。言葉にハンディがあり、情報収集も遅れがちな私達日本人が、そんなオージー達と同じ土俵に立って、気に入った不動産を獲得するためには、オーストラリアの不動産市場やオージーの考え方を理解する必要があると考えます。そういった思いから、ケアンズ在住の日本人の皆さんのために「ホームバイヤーセミナー」を始めたのは、前の不動産会社に勤めていた12年前のことでした。リビングインケアンズさんのオフィスをお借りして開催した1回目から、これまでほぼ毎年セミナーを続けてこられたのは、セミナーを共催して下さったANZ銀行さんや、Horizon Financialさん、毎年応募広告の掲載にご協力くださるリビングインケ

アンズさん、そしてもちろん、毎年真剣な面持ちで参加して下さいる参加者のおかげです。今年のセミナーにはケアンズ在住の日本人11名が参加され、質問も活発に出され、皆さんの家の購入に対する熱意をヒシヒシと感じました。

ケアンズ在住の日本人の皆さんに家を買って欲しい(所有して欲しい)と思うのは、「家賃を払って大家さんの住宅ローン返してあげるより、自分の住宅ローンを払ったほうがお得」ということに加え、自分が住む家を所有することは、マイノリティである私達が、ここで生きていく上での自信に繋がると考えるからです。住宅金利も市場最低な今は、家を買う方にとって好機です。毎週土曜日は各不動産会社が住宅内覧会を行っていますので、まずはお気軽に興味がある物件に足を運んでみられてはいかがでしょうか。

永住権をお持ちでない日本の方も、新築物件や更地であれば、自分の名義で不動産の購入が可能です。円高豪ドル安の今、ホリデーハウスとして、賃貸投資として、また資産分散として、「ケアンズで家を持つ」事を検討されてみてはいかがでしょうか。

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

シングルタッチペイロール(STP)

STPIは、従業員への支払い時に企業が使用しなければならない新しいATOのシステムです。昨年、大規模ビジネスから使用が開始されましたが、ほとんどの小規模ビジネスは今年開始する必要があります。基本的には、STP対応の会計ソフトを使用して各賃金支払いごとにATOに報告するというシステムです。

従業員へ

2020年度のタックスリターン時にはPAYGサマリーは発行されず、個人でMyGovにログインして収入や支払った税金の額を確認することになります。また今年の7月からのお給料もMyGovのATOリンクより、Income Statementにて確認することができます。ただし、MyGovにATOをリンクすることが難しい場合があります。その場合は、税理士のサービスを利用してATOシステムから収入の情報と直接取得してタックスリターンを申請することができます。

タックスリターン

納税申告書を作成する場合、あなたの収入を確認するために、各雇用者からの最後の給与明細を保管する必要があります。給与明細書は正確ではないかもしれませんが、ATOへ雇用者が申告した情報と給料明細を照らし、申告内容に不足がないかを確認するのに役立ちます。未申告の収入があった場合、ATOは納税者に罰金を課することがあります。ご注意ください。

早期タックスリターンを希望する方は、日本からオンラインで弊社に依頼する場合、確認のために

給与明細のコピーを提出して頂きます。早期の申請は、オーストラリアを出国し、ビザが切れている、または今後オーストラリアで働くことがない場合に限り可能です。

小規模ビジネスのSTPの対応

従業員が1~19人の場合、ほとんどは9月30日までにSTPレポートの使用を開始する必要がありますが、方法は、その日までの合計給与を一括で申請し、その後は各支払い期間ごとにATOに申請します。

すべての会計事務所がSTPサービスを提供できるわけではありません。STPレポートソフトウェアをまだお持ちでない場合、またはプロセスが不明な場合は、弊社のWebサイトからお問い合わせください。また、必要に応じて給与処理を代行することもできます。

www.bcaccountants.com.au/payoffice.php

マイクロビジネスのSTPの対応

従業員が1~4人の小規模企業であれば、STP四半期ごとに報告できます。週ごとに報告する必要はありません。しかしこの方法は、このサービスを提供する税理士を通してのみ利用できます。ただしこの特別措置は2021年の6月30日までです。

その他の延期や免除の申請

上記の日付までにSTPレポートを開始できない特別な状況または困難がある場合、他の延期または免除を申請することもできます。信頼と実績のある税理士に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

法律

LAW

オーストラリアにおける雇用時の不正:人種差別

オーストラリアのFair Work Ombudsmanは労使問題・職場関係問題における警察・検察組織のようなもので雇用に関する不正に対して非常に厳しい措置を取ることで有名ですが、つい先日、オーストラリアでは初めてとなる給料体系における人種差別で立件した事案の判決が下されました。このケースでは、ホテルを所有するオーナーが外国人夫婦を国外からビジネスビザで呼び寄せて雇用した際の労働条件が明らかに他のローカルスタッフとは異なっていたことが問題視され、裁判所は雇用主が外国人労働者を雇用するにあたって意図的な労働条件の差別を行っていたものと判断し、本来支払われるべきだった給料との差額分である計29,325ドルの支払いはもちろんのこと、雇用主である会社と実際に不正を働いたDirectorの男性に\$211,104の

罰金を科しました。

オーストラリア政府はこのような差別雇用がオーストラリア国内で起きていることを強く問題視しています。特に外国人労働者でビザをスポンサーして貰っている方はビザがキャンセルになることを恐れて雇用主に対して強く出れないことが多く、結果として、雇用主による不正が野放しとなっているケースは少なくありません。また、外国人労働者は特定の言語環境下で生活していることも多く、オーストラリアのルールや法律に疎いという現状がありますが、オーストラリアの労働法では雇用主が立場の弱い外国人労働者から給料を(搾取という表現ではなく)盗んだとみなす傾向にあり、法律で定められている最低賃金・労働条件で働かれている方は、同じような被害にあわれる方がでないよう呼び掛けています。

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。



プロの話

動物

ANIMAL

安楽死という選択肢

先日、16年ものあいだ共に暮らしてきた我が家のゴールデンレトリバーを安楽死しました。各種鎮痛剤でも抑えきれなくなった関節痛に加え、長期に及ぶ投薬の副作用として腎不全の症状が出てきたための選択肢でした。

安楽死は麻酔薬を致死量まで投与する方法が使われます。対象の動物はまず麻酔で眠り、その後心臓が停止します。この処置において苦痛は起こりません。

安楽死を考える上で大事な概念に「クオリティ・オブ・ライフ(Quality of life, QOL)」があります。これは大まかに言えば人生に幸福を見出しているかを尺度として捉えるものです。我が家の愛犬の安楽死の決断は、愛犬自身の苦痛が、もうこれ以上抑えられなくなったからです。

安楽死を決めて1週間、家族は犬中心の生活をしました。食欲の

落ちた犬に特別食を作り、もうシャンプーもやめ、とことん可愛がりました。別れを前に、できることを全てしました。彼はお気に入りのクッションの上で横になったまま、みんなに囲まれて最後の注射を受け眠りました。夜中に一人で逝くのではなく、最後まで愛されて眠りました。涙とともに、いままで家族でいてくれてありがとうという言葉が自然に出ました。

ペットを失った喪失感は深いものですが、それは残された人間が負うもので、苦痛を表現できない動物に安らかな死を与えるというのも、またひとつの選択肢だと思います。

安楽死をすべきとは言いません。迷いをもちつつするものでもありません。ただ治療の決定権をにぎっているのは飼い主です。そんな選択肢もあるということを、心のすみに置かれてください。

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**
Far North Queensland DAMAの進捗について

前号にも記載しましたが、豪連邦政府とケアンズ商工会議所との間で新しい指定地域移住協定 (Far North Queensland DAMA) が結ばれ、この新しい協定により、ケアンズ近郊の雇用主は、海外労働者をスポンサーすることができます。ケアンズ近郊の雇用主は、まず、移民局から協定の認定を獲得する必要があります。その後、海外労働者のビザ審査 (TSSビザ (サブクラス482)) がなされます。

しかしながら、2019年8月30日現在、いまだにこの協定の詳細 (DAMA専用の職業リストなど) はわかっていません。2019年9月には発表されるということですが、現段階では、発表日などは不明です。

Subclass 190 & 489
(クィーンズランド州)について

クィーンズランド州 (BSMQ) は2019年8月30日現在、Subclass 190 & 489の申請を受け付けていません。また、

栗原 拓

Lanza Legalの移民エージェントであり、弁護士。ジェームズクック大学法学部・経営学修士・ツーリズム学修士卒。2007年よりケアンズ在住。ビザに関するお問い合わせは、taku@lanzalegal.com.auまで。

2019年7月30日以降にSkillSelectに提出されたEOI (技術独立ビザ) は、現時点では考慮されません。Subclass 489に関しては、同ビザ自体が2019年11月に廃止されるために、再開される可能性は低いとされています。また、ビジネス移住ビザ、Subclass 188は、再開されています。ピアソン (PTE) アカデミック英語テストについて

現在、受験者は2年間オンラインでのみ結果にアクセスできます。しかしながら、永住ビザ、TSSビザ (サブクラス482) など申請の際、英語力を証明するテスト結果は3年間有効のため、ピアソンは、受験者が3年間にわたって結果にアクセスできるように、アクセスの拡大に取り組んでいます。

上記に関するお問い合わせですが、弊社Lanza Legalへお電話頂か、下記アドレスにEmail頂ければと思います。

プロの話 **法律** **LAW**
Q&Aスーパーアンニュエーションの手当について

Q: 私はスーパーアンニュエーションに加入していますが、どのような補償や手当があるのかよく分かりません。ケガや病気を患った場合、どのような手当があるのでしょうか?

A: 一般的にスーパーアンニュエーションには、障害手当と死亡手当が含まれています。これらの手当への申請は、病気やケガの原因に関係なく、具合が悪くなったり、ケガを負ったという事実さえあれば手続きを開始することができます。また、障害手当は、センターリンクやワークカバーなどの機関から手当を受けている場合や、その他の請求手続き途中でも申請可能です。以下、障害手当と死亡手当を簡潔にまとめると、

障害手当

病気やケガにより6か月以上仕事を休んでおり、自分の職歴や資格に適当な職を得ることが不可能だと判断される場合、障害手当が支給資格があると考えられます。

障害保険の申請には以下の2点を証明しないといけません。

1. ケガや病気によって仕事ができないこと

2. 今までの教育やトレーニング、そして経験を活かせる職業が他にないこと
死亡手当

死亡時には保険加入者の配偶者や子供、または他に加入者が指定した人に一括で補償金が支払われます。

死亡手当や障害手当は給料の額に関係なく、通常一括での補償金の支払いとなります。また、通常この補償金には税金がかかりません。

手当の支払い額は、加入者に送付されるBenefit Statementや保険証書のスケジュールで確認することができます。但し、これらの書類は複雑で分かりにくいことが多く、申請後すべての審査が終わるまで通常3ヶ月以上の期間を要します。また、手続きに関して保険会社やスーパーアンニュエーションファンドが助けになってくれるかという、必ずしもそうではないというのが現状のようです。手続きにかかる期間や複雑性を加味した上で、家計が圧迫される前に然るべき対応がとれるよう、支給資格があると思われる方はできるだけ早く手当の申請を行うべきだといえます。

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。ジャパニール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 **領事館** **CONSULATE**
旅券 (パスポート) について

2020年に旅券のデザインが一新されるのをご存じでしょうか。新旅券のデザインは日本を代表する浮世絵の一つであり、世界的にも広く知られている葛飾北斎の富嶽三十六景の24作品 (5年旅券は16作品) を用いたものになります。

旅券のデザイン選定にあたっては、正月やひな祭りなど日本人が持っている原風景にも似た日本の情景、空を飛ぶ旅を連想させる鶴や桜などの日本の季節を代表する四季の植物を用いた様々な候補がある中、選定準備会合等を経て世界遺産でもある富士山をモチーフとした日本を代表する浮世絵の一つが新旅券のデザインにふさわしいと、決定されました。お気づきの方もいると思いますが、旅券のデザインは定期的に変更されており、それらは、単なるデザイン変更を目的として行うだけではなく、旅券に新たな偽変造対策を組み込むといった側面も持ち合わせています。今回のように全ページに異なったデザインを採用するのは初めての試みとなり、ページごとに異なるデザインを採用することで、旅券の魅力が高まると同時に、偽変造防止にも役立つことが期

待されます。

現在外務省では、新旅券発給のための準備をすすめており、発給開始は2020年3月頃となります。なお、新デザインの旅券が発給開始された後も旅券の切替 (記載事項変更等除く) 時期等の条件は変わらず、お手続きは残存期間が1年未満となるタイミングで行っていただくこととなります。

旅券は外国において御自身の氏名・年齢・国籍などを日本国政府が証明する国際的身分証明書です。万が一、旅券の盗難・紛失をした場合には、直ちに警察に届出た後、ポリスレポート等を持って最寄りの在外公館で紛失・盗難の手続きを行い、新たな旅券等の発給申請手続きを行ってください。

詳しくは、下記の外務省サイトに掲載していますのでご覧ください。

・http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/passport/pass_4.html

(こんな時、パスポートQ&A)

・https://www.mofa.go.jp/mofaj/ca/pss/page23_002803.html

(次期旅券)

在ブリスベン日本国総領事館 ケアンズ領事事務所

ケアンズ及びクィーンズランド州北部地域での日本人への行政サービス提供や緊急時における保護のほか、外国人への査証発給などを行っています。

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

- オーストラリア、ケアンズで取材・撮影したい
- 通訳や車両手配など現地コーディネーターが必要
- 現地の日系製作会社にカメラ&編集を委託したい
- TVの企画でケアンズの秘境や面白い人が知りたい!
- オーストラリア、ケアンズの写真やムービーが欲しい
- オーストラリア全土のメディアを探してほしい!
- オーストラリアでイベントやステージを実施したい!

詳しくは <http://www.livingincairns.com.au> もしくは info@livingincairns.com.au まで

「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。

Starhills

スターヒルズ療法、ケアンズ療法
慢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

③30 Parkinson Ave,
KEWARRA BEACH
4879



イン ジャパン
王様の家の
ジャグジールーム

③静岡県伊豆の国市
田中山1734

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

心医術 しんいじゅつ

—わくわくする生活と健康の理論的關係—

無理だとあきらめていませんか?
自分の力で健康実現を
成功させたい方への参考書

◎心の働きからの食事、運動、ストレスの
処理方法など日々の健康的な過ごし方を
丁寧にガイダンス

◎ケアンズの癒し効果で心に響くケアンズ
滞在の価値を高めるために!

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



Cairns 24 Hour Medical Centre

ケアンズ24時間日本人医療サービス

▶ MAP P.20:C6

専属日本人通訳、海外旅行保険の
方にはキャッシュレス対応

サービス内容 ● 婦人科、男性の病気

● 簡単な外科処置 ● 皮膚科、皮膚スキャン

● 性病 ● 軽度の骨折治療 ● 聴力テスト

● パイロット/ダイ

バー用健康診断

● 旅行医療と予防

接種



③156 Grafton Street

☎日本人通訳勤務時間 月・金 8:00-20:30

土・日・祝日 8:30-17:00

③無 ☎4031-8131 / 1800-688-909

ELIXIR by raQct Hair salon

エリクサー バイラクト ヘアサロン

▶ MAP P.21:C3

定休日のお知らせ

火曜日・日曜日・祝日

◆SMSからのご予約
0473 307 129

◆LINEからのご予約

LINE ID → raqct

営業時間外のご

ご連絡もお気軽にどうぞ!



③58 Lake St, Orchid Plaza 1F

☎月・水・木・金 9:30~17:30 土 9:30~17:00

③休 火・日曜日・祝日 ☎4051-8959

Health カラダ、健康にね!

美容と健康の みみより column

「キレイ」のつぼみ

Beauty

Vol.5 腺熱 Glandular fever

腺熱とは急性のウィルス性単核細胞増加症を言い表す一般的な呼び名です。

過去には「キス病」として知られていました。この症状を引き起こすウィルスはエプスティンバーウイルスとして知られています。腺熱は主に若者に起こり、慢性的な症状は「慢性疲労症候群」の原因の一つであると言われています。

腺熱の症状:発熱と渗出液を伴う扁桃腺と咽頭周辺の喉の痛みが典型的な腺熱の症状です。他の症状としては

- リンパ腺の腫れ(リンパ節腫脹)
- 脾臓の腫れ(脾腫)発症率約50%
- 黄疸(肌と眼が黄色に変色)発症率約4%。

これらの症状は、感染後通常4~6週間の間に発症します。幼児は症状が軽症またはない場合もあります。

腺熱の原因:腺熱は人との密接な接触、唾液を通じて広がります。ウィルスに感染した人の約50%が発症します。高校生、大学生の年齢層に最も一般的ですが、おもちゃに付着した唾液、コップを共有する事や世話をする人の手などを通して幼児に感染することもあります。

咽頭(のど)からのウィルスの排出は、感染後数ヶ月以上続く事があります。健康な大人が長期間にわたって感染源となることもあります。

保育園などから子供を除外するのは、以下の理由でお勧めできません。

- ほとんどの場合症状が出ない
- ウィルスの排出は数ヶ月以上も続くので現実的ではない

腺熱の診断方法:腺熱の疑いがある場合、血液検査によって確認します。

腺熱の治療方法:腺熱には特に治療方法がありません。人から隔離する必要もありません。一度感染すると、更なる感染への抵抗力が強くなります。しかしながら免疫力が下がるとウィルスが再度活発になる事があります。予防接種はありません。

腺熱の蔓延を防ぐためには:

- 清潔に保つ、手洗いを欠かさない
- 飲み物を人とシェアしない
- 鼻水や痰などで汚れたもの(例えばハンカチなど)を消毒するヘルプが必要な場合は、医師に相談しましょう。



Vol.38 ストレスとの向き合い方

みなさんには、ストレス解消法はありますか?(暴饮暴食やゲームではありませんよ;笑)愚痴の話せる友人、家族。ストレス発散できる場所等。

一口にストレスとは言っても、事情にもよりけりですし、物の感じ方・捉え方等精神面や性格、育ってきた環境によって、心身に及ぼす影響も相異なります。だからといって“個々にあった教科書”があるわけでもありません。

結構いらっしゃいます。“あれこれ考えを巡らせてしまう状態が長引きだすと、体中痒くなるんです”“シミが増えたような?”“便秘になるんです”“最近眠れなくて”という方が。

そんな方が健康食品に固執しすぎたり、無暗にたくさんのサプリやハーブを摂取しても、本末転倒。プレッシャーに対する自分の反応や感情を認識するということは、自己(アイデンティティ)を自覚することでも

あり、ストレスと上手に向き合う大切な一歩だと思うのです。我慢せず無理せず、たまには、百歩くらい譲って自分の直観や本能を優先してみてください。

ちなみに、“ストレスは心身の強化と成長というプラスの効果もたらす”と提唱する学者もいますがなかなか理解できませんよね。人生すべてが気づきですから。もちろん、不安や不眠が長引く場合は、必ず専門/医療機関(日本であれば心療内科)などにのび、相談にのってもらいましょう。

ストレス解消法の例

- ・睡眠の質を高めること
- ・アロマオイルの香り
- ・アプリを使う(calM, headspace, breathe2relax)
- ・深呼吸 ・音楽療法
- ・フラワーエッセンスやエネルギーレメディ
- ・マッサージ療法
- ・ハーブや漢方療法
- ・瞑想 ・運動や散歩



「! Rejuvenate Beauty&Relaxation Salon」オーナー
兼エステティシャン。ナチュラルパス(自然療法士)

キムラアキコ



世界にひとつ、
あなたにひとつ。

※キャンペーン注意事項は、
JCBの海外旅行情報サイト
たばらば「旅LOVER」でご確認ください。
※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。
※賞品がなくなり次第、終了となります。



オーストラリアでもJCB

オーストラリア旅行中にJCBカードを利用して シープスキンをもらおう!

参加方法

- ①オーストラリアの店舗で、JCBカードを4回以上*利用
*それぞれ異なる店舗での利用で、4回中1回はOK GIFT SHOPでの利用が条件です。
- ②OK GIFT SHOPでJCBカードご利用控えを提示し
プレゼントと交換



OK GIFT SHOP(ケアンズ店)
☎07-4031-6144
📍61 Abbott St, Cairns



【賞品A】



【賞品B】

先着で毎月最大45名様*に
プレゼント!
*ケアンズの賞品Aと賞品Bの合計数
【キャンペーン期限:2020年3月31日(火)まで】



日本へ笑顔をお届け。
オーストラリア生まれ。
大自然育ちのマンゴー。

早割
キャンペーン
11/1~11/30
上記期間中に各申込の場合
早割価格でご提供!



【発送期間】
2月上旬
2月下旬

マチルパ【ケイト種】

申込受付 11/1~1月末迄
フロリダ出身。
オーストラリアで改良され
さっぱりとジューシー。
マンゴーが最良の状態に到着
するよう、お届け日指定が
できません。

通常価格 早割価格
2.0kg 4-6個 \$115 \$105
3.3kg 8-11個 \$160 \$145



【発送期間】
12月上旬
1月初旬

ケンジントンブライド

申込受付 11/1~12月中旬迄
オーストラリアしかない
世界最高峰のマンゴー。
リッチな甘さ。
クリスマスシーズンのみ
(12月22~25日)お届け指定の
ご希望を承ります。

通常価格 早割価格
2.0kg 5-6個 \$120 \$110
3.3kg 8-11個 \$165 \$150

※お届け不可能地域もございますので予めお問い合わせ下さい。※沖縄へは別途\$16かかりますので詳細はお問い合わせ下さい。※マンゴーの収穫量によって期日変更になることもございます。※数量に限りがあるためなくなり次第終了とさせていただきます。

OK GIFT SHOP CAIRNS

61 Abbott St, Cairns QLD 4870 Tel 07 4031 6144 Mail cairns@okgift.com.au

www.okgift.com.au [Web申込なら複数箇所へも簡単注文!]

MAP : P.21 C2

リビケン読者の投稿ひろば

TALK LIC



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...Nene Shibata

- ★ 柴田 寧音ちゃん
 - ★ 2019年6月29日生まれ
 - ♥ 両親: 柴田 雅文、梢
- ネネちゃん。いつも癒やしを、
そして 柴田家に産まれてきてくれて ありがとう!



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。



うちのコナンバー1っ

愛すべき「毛深い」家族の
ナイスショット!

My name is...Oreo

- ★ 性別: 男の子
- ★ 誕生日: 2019年3月24日
- ★ 特技: 人の上に乗るたがり?
- ★ 家族: Andy,yuka,kiki,lara(猫2匹)



ケアンズのオプションツアー予約サイト

〈各種人気ツアーを取り扱っております!取扱いツアーは右記のQRコードからご覧ください!〉



グレートバリアリーフの一番人気ツアー「グリーン島」

世界遺産の熱帯雨林を訪れる定番コース「キュランタ観光」

幻想的な庭園と城が美しい「ライトアップ★パロネラパークツアー」

ケアンズのサンセットと夜景が両方楽しめる「ディナークルーズ」

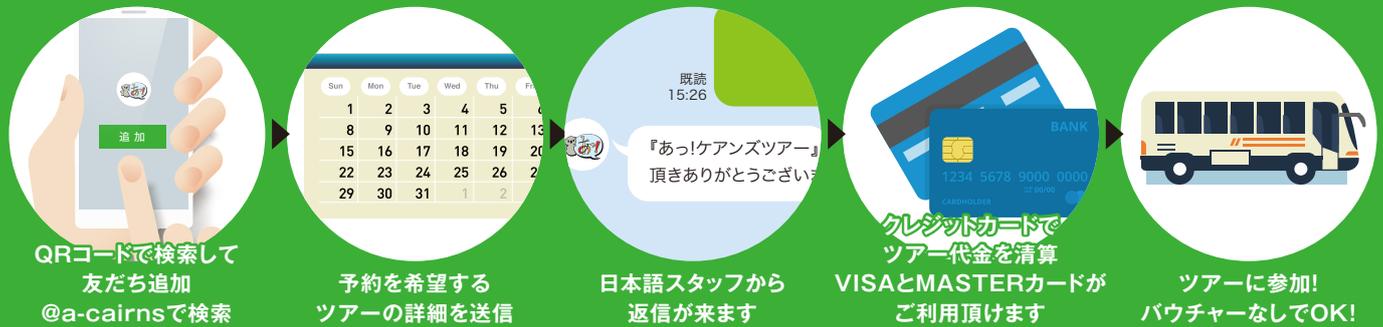


LINEからのご予約なら 当日の予約でもOK!

※ツアーに空席がある場合に限りです



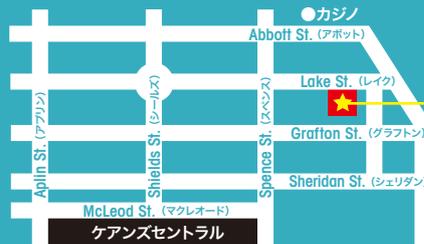
LINE予約の手順



CTL Medical Services + メディカルサービス +

**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**
- 🏠 **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
不眠症、寝汗、だるい、疲労感、脈が速い、胸痛**

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カ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