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

Tropical TABLELANDS TOURISM

COUPON 割引クーポン付き

無料

www.livingincairns.com.au

1・2・3月号
JAN-MAR issue
2020 vol.172



CITY MAP
便利なシティーマップ付き
Check it Out!

常夏ケアンズで学旅!!

CAIRNS SUMMER HOLIDAY FUN!!







ありがとう!! 創刊25周年 感謝をこめて

豪華賞品がズラリ
どどーんとプレゼント!!

BEAUTY & HEALTH LIFE 特集



CAIRNS ZOOM WILDLIFE DOME

市内でコアラを
抱っこして
写真が撮れちゃう!

今なら 通常 $28 $25

詳しくはP14をご確認下さい

コアラ抱っこ写真割引券

ケアンズの「情報」と「お得」を
届けるフリーマガジン

FREE MAGAZINE
Living in CAIRNS

リビングインケアンズ

CAIRNS & GREAT BARRIER REEF
ケアンズ&グレートバリアリーフ
2つの世界遺産に出逢う街

Tropical TABLELANDS TOURISM

COUPON 割引クーポン付き

無料

www.livingincairns.com.au

CITY MAP
便利なシティーマップ付き
Check it Out!



常夏ケアンズで学旅!!

CAIRNS SUMMER HOLIDAY FUN!!







ありがとう!! 創刊25周年 感謝をこめて

豪華賞品がズラリ どどーんとプレゼント!!

BEAUTY & HEALTH LIFE 特集





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P14をご確認下さい

コアラ抱っこ写真割引券



LOVE LETTER

CAIRNS LOVERS from 長崎



がんばらんば グローバルパートナー
たかね笑いヨガクラブ
「一生青春・一生感動」



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

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

麺処 がんばらんば
—GANBARANBA—

MAP : P.21 C3



MAP : P.21 B4

CONTENTS

NO.172
JANUARY-FEBRUARY-MARCH
2020 ISSUE

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

05 特集 おかげさまで
創刊25周年!!

06 特集 ありがとう!! 創刊 25周年 感謝をこめて
豪華賞品がズラリ どどーんとプレゼント!!

08 トロピカル・ノース・クイーンズランド
全域マップとみどころ

09 特集 常夏ケアンズで学旅!!
大切な仲間と一生モノの思い出を作ろう!

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

26 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!

30 特集
ビューティ&ヘルス特集

35 ケアンズの生活情報
クラシファイド

36 専門家に聞いて知識を増やす
「生活のため」のプロの話

お店のクーポン利用の際は必ず本誌を持参してください。お店のスタッフに "Can I use this coupon?" と聞いてね!

リビケン内で使用されているマークの意味

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

雑誌内のQRコードで、ケアンズ情報をより詳細に!

スマホでチェック!

下記のマークをスマホの「QRコードリーダー」をかざすともっと詳しい情報がみれますよ。

リビケン本家HP / Facebook / Instagram

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

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

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、ギャンブリングヘルプラインまで。 1800 858 858

LOCAL TOPIC & EVENT

Event 01

Japan day of Hope
～子供達の笑顔と未来を守るために～

★3月7日(土)11時～16時
★場所:エッジヒルの学校　★住所:254 Peace St Edge Hill

311あの日を忘れない。ケアンズからも何かできることを。
ジャパンディオブホープは今年で10回目を迎えます。
太鼓やお琴、空手や歌、踊りなどのパフォーマンス、日本の食べ物、文化体験ブース、エコブース、福島の現状を知るブースなど。
★https://www.facebook.com/japandayofhope.kizuna/
収益はすべて福島の子供達支援へと寄付させていただきます。
ボランティアをしてくださる方も募集中。



★お問い合わせは
smilewithkids8@gmail.com
www.smilewithkids.com.au
0403-112-116まで。

Topic 01

ワニ皮ブランドCroctique



ケアンズ最大の動物園Hartley's Crocodile Adventuresで育てられたソルトウォータークロコダイルの皮を使用して作られるブランドCroctique(クロックティック)。東京を拠点とする皮業者やメーカーと協力し、オーダーメイドの皮製品を製造しています。これらの製品はHartley's Crocodile Adventuresのお土産屋さんで購入可能。観光で訪れた際には是非お立ち寄りください。

Topic 02

キュランダに新名所がオープン!



キュランダ村内にある動物園Koala Gardensの園内に高さ2.7mもある巨大なコアラオブジェ(Kozillaコジラ)が誕生しました!既に多くの旅行者が訪れ写真を撮っています。
★Kuranda Koala Gardens
住所 Heritage Market内　電話 4093-9953 (詳しくはP28)

Topic 03

ケアンズで唯一の日本人GPが診察を開始!

ケアンズで唯一の日本人GPがCairns West Medical Centreで診察を開始しました。日本では長期に渡り開業医をし、一般内科、小児科などを診察していた、寺澤正恭(てらざわまさゆき)先生がここケアンズで診察をスタート!
Dr.寺澤からのメッセージ:寺澤 正恭(てらざわ まさゆき)です。13年前に初めてケアンズに来て、自然に溢れ良いところだなと感動し、日本人が在住しているが日本人医師はいない事を聞いて、ここで人の役に立てたら良いなあと思いました。2014年にケアンズに家族と一緒に引っ越して5年、こちらで医師資格を得ることが出来ました。日本では1988年より循環器専門医、開業医(一般内科、小児科医)として幅広い年齢層の患者さまを診察させていただきました。ケアンズでも、皆様の健康維持のためにお役に立つことが出来たら幸せです。



★Cairns West Medical Centre 住所 Shop 6, 114 Hoare St, Manunda, QLD 4870
予約:1800 343 233 もしくはネットで www.cairnswestmedical.com.au (詳しくはP.33)

Topic 04

Oiled Massageが創業10周年

ローカルから絶大な人気を誇るマッサージサロンOiled Massageが2020年で創業10周年。リラクゼーションマッサージからしっかりとした揉みほぐすマッサージまで、お客様一人一人の要望に応えてくれるので、男性にも人気。日本人スタッフなので安心して施術が受けられるのも◎。

★Oiled Massage
住所 シティ店 82 Lake St/ピア店 G46, Pier Shopping Centre内
電話 シティ店 4041-4868/ピア店 4041-4454
ウェブ www.oiled.com.au (詳しくはP.34)



ケアンズ市長

ボブ マニング *Bob Manning*



創刊25周年を迎えた「リビング・イン・ケアンズ」に祝辞を申し上げます。ケアンズは何十年もの間、日本と非常に強い関係を築いてきました。実際、毎年約112,000人の日本人旅行者がここケアンズを訪れます。私たちの街には約2500人の日本人が住んでいますが、「リビング・イン・ケアンズ」は、彼らに多くの情報を提供し、安心して海外生活を送るのに欠かせない雑誌となっています。私は、ケアンズ市民を代表して、リビングインケアンズ誌に、この25年間、ケアンズ市に住む日本人とケアンズを訪れる観光客に、ケアンズ一日本間の重要なつながりを提供するために尽力してくださったことに感謝するとともに、今後の成功を祈ります。

クイーンズランド州政府観光局
日本局長

ポール・サマーズ *Paul Summers*



リビング・イン・ケアンズの皆さん、創刊25周年おめでとうございます。
創刊以来、毎号楽しく拝読させていただいております。ケアンズに住む日本人のみならず、ケアンズを訪れる観光客のための役立つ情報誌として、これからも情報発信いただければと思います。次の25周年に向けて、更なるご繁栄を心より祈念申し上げます。

ケアンズ観光局
アジア セールス&
マーケティングマネージャー

坂本 統 *Osamu Sakamoto*



リビングインケアンズ創刊25周年おめでとうございます。
異国の小さな街で25年もの間、無料誌を発行し続けるのは並大抵の努力ではなし得ないことと推察します。創業された方々、そしてそれを引き継ぐ現行の編集部の日々の努力に敬意を表すと共に、在住邦人ならびに渡航者に最新の情報を発信する重要な媒体として、引き続き信頼できるメディアとしての役割を担われることを期待したいと思います。貴誌を通して伝わるケアンズの人々の暖かさ、親日感やワクワク、ドキドキする気持ち。これらは我々ケアンズの世界遺産にも勝る魅力ではないでしょうか。今後も我々の第二のホームタウン「ケアンズ」の魅力を日本に、そして世界に発信し続けていただきたいと願います。

〜おかげさまで〜

創刊25周年!!

弊誌リビングインケアンズは2020年1-3月号を持ちまして創刊25周年を迎えることとなりました。
これもひとえに皆様のお力添えの賜物と編集部一同感謝しております。

そんな編集部に、弊誌と関わって頂いてる方々からお祝いのコメントを頂きました!

これからもケアンズを盛り上げていく日本語情報誌としてケアンズに来られた観光客の皆様、ケアンズに住む日本人の方々のお役に立てるよう日々邁進して参りますので、今後とも変わらぬご支援をよろしくお願い致します。



1995年3月に発行された創刊号▶

Ochreレストラン&ケータリング
オーナー

クレイグ スクエア *Craig Squire*



25周年を迎えたリビングインケアンズ誌にお祝いを申し上げます。リビングインケアンズ誌には長年、質の高い広告を掲載させてもらっています。また数々のサポートにも感謝しています。中でも私たちにとって最も重要なのは、貴誌はいつもフレンドリーでプロフェッショナルなチーム。私たちのビジネスの日本人市場において、とても貢献してくれているということです。

弊誌創刊人

マーフィー恵子 *Keiko Murphy*



ケアンズに日本語情報誌があったらいいな…というシンプルな発想で創刊したあの日から、25年の月日が流れました。「今いる場所を楽しもう」をお伝えしたくて、ケアンズの宝探しに夢中だった日々。同じ想いを形にしてきた同志の皆さんお1人お1人の顔が浮かびます。読者の方と地元ビジネスがつながるのが私たちの喜びでした。
2011年、父の余命宣告により廃刊を考えていた時、現オーナーさんが「この媒体をケアンズから無くしてはいけない」と想いをつないでくださって今があります。この先益々、ケアンズと読者さん、発行関係者の皆様の美しい循環が広がっていきますよう、心よりお祈り申し上げます。感謝と祝福を込めて。

感謝をこめて ありがとう!! 創刊25周年!!

豪華賞品がズラリ どどーんとプレゼント!!

A ケアンズ観光局オフィシャルTシャツ& ケアンズ公式マスコット“ケアッピ”のぬいぐるみセット

2名様



ケアンズが誇るグレートバリアリーフを思わす色鮮やかな青の観光局オフィシャルTシャツと観光局公式マスコット“ケアッピ”の可愛いぬいぐるみをセットでプレゼント。

提供:Tourism Tropical North Queensland
https://www.tropicalnorthqueensland.org/jp/

B Hog's Cairns 50ドル分お食事券

2名様



ケアンズで創業30年を誇る老舗ステーキレストランHog's Cairns。柔らかくてジューシーなプライムリブを始め、シーフードやチキンなどメニュー豊富。家族やお友達と一緒にどうぞ。

提供:Hog's Cairns
https://www.hogsbreath.com.au/location/cairns/

C Harley's Crocodile Adventures ファミリー入園券(大人2人+子供2人)

1組



ケアンズ唯一のジャンピングクロコダイルクルーズに参加できる動物園。もちろん定番のコアラやワラビーにも出会える、家族で週末を過ごすにはピッタリの場所。

提供:Harley's Crocodile Adventures
https://www.crocodileadventures.com/

D Kuranda Koala Gardens & Birdworld ファミリー入園券(大人2人+子供2人)

1組



ケアンズで唯一、世界で一番幸せな動物“クォッカ”が見られるキュランダの動物園“コアラガーデンズ”と園内を珍しい鳥たちが自由に飛びまわるバードワールドのお得な入園券。

提供:Kuranda Koala Gardens
https://www.koalagardens.com/
Birdworld Kuranda
https://www.birdworldkuranda.com/

E OK GIFT SHOP CAIRNS 50ドル分商品券

3名様



ケアンズの街の中心部にある有名お土産屋さん”OKギフトショップ”。ここだけにしか売っていない限定商品も沢山。オーストラリア産の化粧品なども豊富だから自分へのご褒美にもピッタリ。

提供:OK GIFT SHOP CAIRNS
https://www.okgift.com.au/

F がんばらんば 50ドル分お食事券

3名様



ケアンズでは珍しい店の前に行列が出来るラーメン店“がんばらんば”。店主こだわりのスープとかたさを選べる麺で自分にピッタリの1品を。もちろんギョーザなどのサイドメニューも◎。

提供:がんばらんば
Tel 4031-2522

G Kuranda Hotel 50ドル分お食事券

2名様



スカイレールのキュランダターミナルや列車のキュランダ駅を降りて目の前に佇む、歴史あるキュランダホテル。こだわりのビーフバーガーはローカルにも大人気。

提供:Kuranda Hotel
https://kurandahotel.com/

H Cairns Zoom & Wildlife Dome 入園券と4つのZoom体験

ペア1組




カジノの上にひと際目立つガラス張りのドーム。その中にあるロープに沿って楽しむアスレチックコースがZoom。お子様でも楽しめるコースからドームの外周をまわるスリル満点のものまで!!

提供:Cairns Zoom & Wildlife Dome
https://www.cairnszoom.com.au/japan/

K Ochre Restaurant 100ドル分お食事券

1名様




数々の受賞歴を誇るケアンズを代表するレストラン"Ochre"。オーストラリアならではの食材を使ったシェフオリジナルの創作料理をウォーターフロントという絶好のロケーションでお楽しみください。

提供:Ochre Restaurant
https://ochrerestaurant.com.au/

25周年を記念して、ケアンズのツアーやレストラン、お土産ショップの商品券を沢山ご提供いただきました!!参加したことのなかったツアーや行ったことのないレストランも、この機会に是非、楽しんでください♪

応募方法

1.希望商品(A～N) 2.お名前 3.住所
4.電話番号をご記入の上
info@livingincairns.com.au にメールを送るだけ!!

締め切り:2020年3月31日

当選された方にはこちらからご連絡させていただきます。(4月上旬)

L Skyrail Rainforest Cableway 往復チケット

ペア1組




ケアンズが誇る世界遺産の熱帯雨林の上を飛ぶように進む"スカイレール"。途中のバロンフォールズ駅では、2019年にオープンしたばかりの最新スポットThe Edge展望台をお楽しみください。

提供:Skyrail Rainforest Cableway
https://www.skyrail.com.au/

I Tjapukai ナイト・ファイヤー

ペア1組




世界中で公演されたアボリジニのショーと美味しいバイキング形式の夕食が楽しめるジャプカイ・ナイト・ファイヤー。伝統的な音楽、歌、ダンスを是非、この機会にお楽しみください。(送迎無し)

提供:Tjapukai Aboriginal Cultural Park
https://www.tjapukai.com.au/

M DOKI DOKI TOURS 満天の星空とワイルドアニマル探索ツアー

ペア1組



ケアンズの南方にて野生のワラビー探しと星空の見学をするツアー。晴天時には天の川や流れ星、南十字星などが輝く満天の星空を見ることができ、知識豊富なガイドさんの解説付き。(夕食なし)

提供:DOKIDOKI TOURS
http://www.dokidokitours.com/

J FOUR CINQ 50ドル分お食事券

2名様



観光客、ローカルともに人気のラーメン×カフェ"FOUR CINQ"。ラーメンだけでなくとんかつやエビフライなど日本人に嬉しいメニューが盛りだくさん。食後に美味しいデザートも♪

提供:FOUR CINQ
https://fourcinq.com.au/

N DOKI DOKI TOURS 4輪バギー(ATV)半日アドベンチャー

ペア1組



世界遺産の熱帯雨林をATVバギーに乗って爽快ドライブ!運転免許証がいらないので誰でも参加可能。(お子様は10歳以上)運が良ければ絶滅危惧種のカソワリにも出会えるかも!?

提供:DOKIDOKI TOURS
http://www.dokidokitours.com/

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

トレス海峡 Torres Straight
水曜島 Wednesday Island
木曜島 Thursday Island
金曜島 Friday Island
Prince Of Wales Island
ケープ・ヨーク Cape York
Seisia
Umagico
Injinoo
Jardine River National Park
Captain Billy Landing
Mapoon
ウェイパ Weipa
Napranum
Aurukun
MUNGKAN KAANJU NATIONAL PARK
PENINSULA DEV
ELOPMENT ROAD
Coen
Bizant
Lakefield National Park
New Laura
Old Laura
ローラ Laura
リザード島 Lizard Is
Cape Flattery
Hope Vale
Cape Bedford
クックタウン Cooktown
Wujal Wujal
ケープ・トリビュレーション Cape Tribulation
デインツリー Daintree
Cape Kimberley
モスマン Mossman
ポート・ダグラス Port Douglas
マウント・モロイ Mt Molloy
パームコーブ Palm Cove
キュランダ Kuranda
グリーン島 Green Island
フィッツロイ島 Fitzroy Island
ケアンズ CAIRNS
チラゴー Chillagoe
マリーバ Mareeba
ゴードンベール Gordonvale
アサートン Atherton
フランクランド諸島 Frankland Islands
マランダ Malanda
ケアンズ高原 Atherton Tablelands
イニスフェイル INNISFAIL
マウント・ガーネット Mt Garnet
レイベンスホー Ravenshoe
ミッション・ビーチ Mission Beach
タリー Tully
ダンク島 Dunk Is
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
Croydon
Great Barrier Reef
コーラルシー Coral Sea
0 50 100km N



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







熱帯雨林エリア



Rainforest Area

多彩な植物と動物に、
世界の学者も感嘆する世界最古の森

世界遺産に指定されている熱帯雨林が広がるのは、ケープトリビュレーションや、デインツリー、そしてキュランダ周辺などのエリア。世界でも稀な植物や動物も生息。

卒夏ケアンズで学旅!!

CAIRNS SUMMER HOLIDAY FUN!!





大切な仲間と一生モノの思い出作ろう!

ケアンズには「遊ぶ」・「食べる」・「見る」の
選択肢が沢山ありすぎて
何をすればいいのか迷ってしまうほど!
そこで3人の読者モデルに
色んな体験をしてもらい
ケアンズの魅力を大紹介!
いっぱい外に出て世界遺産や
アクティビティーを満喫しよう!

学生にとって卒業旅行は生涯の
大切な思い出になると言っても過言ではありません。
気の合う仲間といつもとは違う楽しい時間を共有して
思い出に残るケアンズ旅行を!









今回の撮影に協力してくれたのは仲良し3人組の
SHOKOさん(左) YUKAさん(中) IKUMIさん(右)

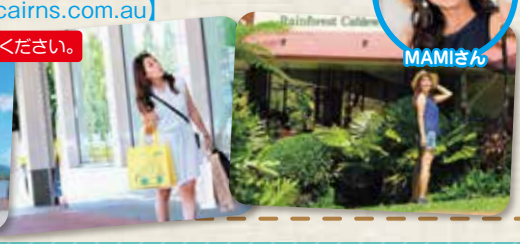
リビング・イン・ケアンズ 読者モデル募集!!

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

撮影、超楽しい~♥





取材イメージ

GREEN ISLAND グリーン島



グリーン島は900以上も存在するグレートバリアリーフの島々の中で唯一、珊瑚礁のかけらの上に熱帯雨林が生い茂った貴重な島。

グリーン島までは
ケアンズ市内にある船乗り場
(リーフ・フリート・ターミナル)から
大型の高速船で約50分と
とっても近い!



低予算で一日中
(最大約7時間の滞在が可能)
遊ぶことができるグリーン島は
学生にはとっても嬉しい!

GREAT ADVENTURES

グリーン島のお問い合わせ
Great Adventures
電話:1800-079-080
(フリーダイヤル)
日本語ウェブサイト▶



フォトジェニックな撮影スポット

写真好き必見!島内には無数の撮影スポットが存在。特に島の裏側は大自然が広がっており、人も少ないのでオススメ!インスタ映えする写真を撮って自慢しちゃおう!



島内の熱帯雨林散策

島内には多くの植物が生い茂る熱帯雨林が広がっている。グレートバリアリーフにある珊瑚からできた島の中でも、熱帯雨林の植物が茂るのはグリーン島だけ!



シュノーケリング

グレートアドベンチャーズの乗船チケットにはシュノーケリング器材(マスク・シュノーケル・足ヒレ)のレンタルが含まれているので挑戦してみよう!※詳細はウェブサイトでチェック

グリーン島での人気アクティビティー



WHAT AN AMAZING VIEW!

上空から眺めるグリーン島。白い砂浜、エメラルドグリーンの海、どこまでも続く水平線は圧巻の眺め!

ヘリコプター遊覧飛行 P.17

上空から見る珊瑚礁の美しさと色鮮やかな海の景色を堪能できるヘリコプター遊覧飛行。息を飲むほど美しいグレートバリアリーフの絶景を堪能しよう!



EXCITING ACTIVITY AT GREEN ISLAND

グリーン島でのパラセーリングは2人乗りなので友達と一緒に楽しみたい方におすすめ!

パラセーリング P.17

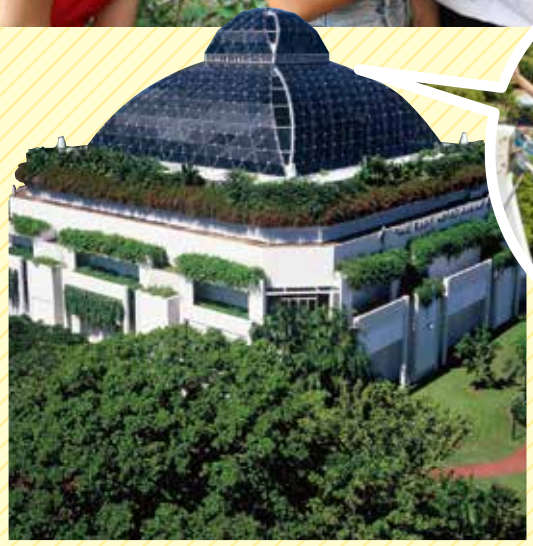
地上約50メートルの高さで大空を羽ばたく鳥のように気持いい風を受け、グレートバリアリーフの海の上を飛ぶことができるパラセーリング。

CAIRNS ZOOM AND WILDLIFE DOME
ケアンズ ズーム & ワイルド ライフ ドーム P.14



ケアンズにきたら絶対に外せないコアラ抱っこ！市内中心にある動物園だから空いた時間にサクッと写真が撮れるのも嬉しいね！

（コアラ抱っこ写真について）
朝9:30から1時間毎に撮影ができます。（最終は18:30）



◀特徴のあるドームが目印の建物は、ケアンズのランドマークのような存在。



慣れてきたら命綱から手を放してみよう！最高のスリルが味わえること間違いなし！



簡単そうに見えて意外と体力を使う！



ZOOM/ズーム

ズームは屋内動物園に設置されたロープコースで、気の合う仲間とワイワイ楽しめるのが魅力。安全装備（ヘルメット、ハーネス、命綱）もしっかり整っているので安心して楽しめる。

DOME-CLIMB/ドームクライム

ケアンズ市内に位置するカジノの頂上を歩くドームクライムではケアンズの街並みや、熱帯雨林の山並みなど360℃の眺望を楽しむことができる。わずか60cm幅のプラットフォーム（手スリなし）を渡ってドーム外側をぐるっと一周するスリル満点のアクティビティー！

NIGHT MARKETS
ナイトマーケット P.02



市内中心部に位置しておりアクセスの便利なナイトマーケット。年中無休で夕方16時半から夜の23時まで開いているので、ツアー後やディナー後にもゆっくりと立ち寄れるのが嬉しい。

フードコートには約200席のスペースが確保されているのでグループでもゆっくり利用できる。





多国籍（アジア料理が中心）な料理をリーズナブルな値段で楽しむことができる。



雑貨、衣類、コスメ、食料品などの各種お土産が販売されている店舗が約50件ほど集まっている。

JIMMYS BURGER
ジミーズ バーガー P.25

ケアンズ在住のローカルオージーに大人気のハンバーガー屋さん。オーストラリアサイズのボリューム満点のハンバーガーは食べ応えあり！美味しいのはもちろん、インスタ映えするお洒落な店内もとっても魅力的。



お店の外には思わず写真を撮りたくなるようなカラフルな♡が描かれた可愛い撮影スポットも！





一番人気のJIMMYS CLASSIC($14.90)
使用されているJIMMYSオリジナルのスペシャルソースが絶品！



KURANDA
キュランダ

スカイレールは、世界遺産に登録された熱帯雨林の上空を飛ぶように進む7.5㎞の空の旅。ゴンドラからの眺めは大変美しく、熱帯雨林を一望することができる人気のアトラクション。片道（$55.00）P.26

2019年にできたばかりの最新スポット「The Edge Lookout」はスカイレールに乗ったら是非とも立ち寄りたい場所。



BARRON FALLS/バロン滝



12月～3月までの雨季はバロン滝観賞のベストシーズンとして、毎年多くの人々がこの地を訪れる。



スカイレールのキュランダターミナル前では1億5千万年前からかわらない形状の植物「ツリーファーン」とよばれる、南半球の代表的なシダ植物を見ることができる。

キュランダ村内のコアラガーデンズに設置された2.7メートルもある巨大コアラのオブジェ「通称：コジラ」は新たな撮影スポット！ P.28



KURANDA SCENIC RAILWAY / キュランダ高原列車





スカイレールと同様に人気のキュランダ鉄道も外せない！キュランダの観光は日本語ツアーも多く存在。

BAR 36
バー サーティーシックス P.03



カジノの入口前にある人気のバー「BAR36」。落ち着いた雰囲気が特徴。無料のライブ演奏なども開催されるので行く価値あり！

CHEERS!



バーテンダーはとってもフレンドリー。おすすめのカクテルを聞いてみて！ノンアルコールカクテルもあるよ！



気の合う仲間と美味しいお酒を飲みながら過ごすひと時は海外旅行の醍醐味！BAR36は深夜まで営業しているので、ゆっくりとお酒を楽しむことができる。

CAIRNS SUMMER HOLIDAY FUN!!

ケアンズには朝から
夜まで楽しめる
オプショナルツアーがいっぱい！
いろんな体験をして
旅行を満喫しよう！







ケアンズ旅行で
気の合う仲間と
素敵な時間を共有して
一生の思い出を作ろう！

文化
CULTURE

TJAPUKAI NIGHT FIRE
ジャプカイ ナイト ファイヤー

先住民アボリジニの文化を体験することが出来るディナーツアーはケアンズならでは！大人数で参加すればより一層楽しめること間違いなし！

詳細は P.18



ツアーのポイント

①アボリジニダンスと迫力のファイヤーショーを鑑賞。

②シーフードが含まれた豪華ディナーバイキング。

③参加型ショーなので一緒に踊って楽しむことができる。

空
SKY

GBR SCENIC FLIGHT
グレートバリアリーフ 遊覧飛行

シーイーグルのパイロットがその日の飛行状況に合わせて最も綺麗に珊瑚礁が見られるように飛行します。日本語スタッフもいるので安心！

詳細は P.18



ツアーのポイント

①ケアンズ名物のコアラリーフが観賞できる。

②大人数での予約の場合は貸切フライトも可能。

③ポストカードのような写真を撮ることができる。

動物
ANIMALS

HARTLEY'S CROCODILE ADVENTURES
ハートリーズ クロコダイル アドベンチャーズ

ケアンズ最大の動物園にはオーストラリアの人気動物がいっぱい。餌をあげたり、抱っこしたりできるのはオーストラリアだからこその体験！

詳細は P.16



ツアーのポイント

①ケアンズの定番！コアラを抱っこしての写真が撮れる。

②迫力満点！クロコダイルの餌付けを間近で見れる。

③オーストラリア特有（カンガルーなど）の動物達に出会える。

自然
NATURE

MOSSMAN GORGE AND PORT DOUGLAS
モスマン渓谷とポートダグラス

世界のセレブに愛されるリゾートタウンのポートダグラスと、マイナスイオンがいっぱいの世界自然遺産モスマン渓谷の散策が1日で楽しめる！

詳細は P.14



ツアーのポイント

①世界自然遺産の熱帯雨林を歩いて散策できる。

②ポートダグラスの高級ホテルでハイティーランチを堪能。

③街全体がフォトジェニックな「パームコーブ」で記念撮影。

アトラクション
ATTRACTION

LIGHT UP PARONELLA PARK TOUR
ライトアップ パロネラパークツアー

ケアンズ郊外にひっそりと佇む神秘の古城パロネラパークの幻想的なライトアップを見るツアー。美味しいと評判のイタリアンレストランでの夕食付。

詳細は P.15



ツアーのポイント

①ライトアップされた幻想的なお城の観賞ができる。

②本格的なイタリアンビュッフェディナーが食べれらる。

動物
ANIMALS

WILD ANIMAL WATCHING TOUR
夜行性動物探検ツアー

野生のワラビーやポッサムへの餌付け、そして珍獣カモノハシ探し。夕食のBBQではワニ肉やカンガルー肉を試食！食後は満天の星空観察と内容盛り沢山！

詳細は P.15



ツアーのポイント

①絶滅危惧種の可愛いロックワラビーに餌付けができる。

②満天の星空の下でオーストラリアスタイルBBQディナー。

③オーストラリアの珍獣「カモノハシ」を探す。

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$28）

※動物園の入園は含まれておりません。

オーストラリアと言えばコアラだよね♡ 絶対におすすめ！

限定クーポン02

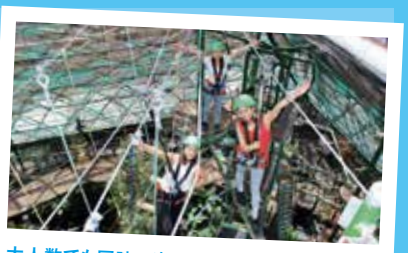
コアラ抱っこ写真＋動物園入園

なんと！ **$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にプラス$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。

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）



大人数でも同時に楽しめるのが嬉しい！



ケアンズ市内を一望できるドームクライム！



13mのフリーフォールが楽しめるパワージャンプ！



雨でも安心！室内で遊べるアクティビティー！

ZOOM参加者にはお水をプレゼント！

※受付にてコチラのページをご提示ください。



HERE!!!



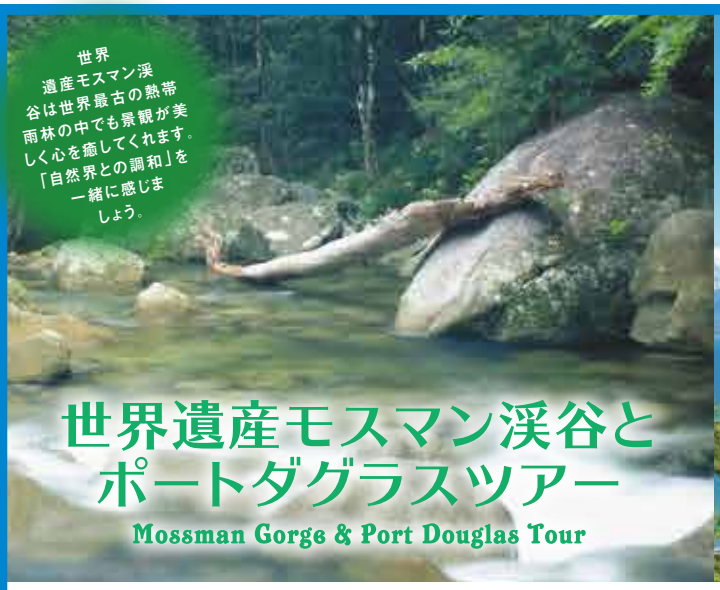
カジノの屋上ガラス張りのドームが目印！室内なので雨でも安心の全天候型。園内ではズームというロープコースもできます。4mのワニの上を飛び越えてみませんか？

CAIRNS ZOOM AND WILDLIFE DOME

ケアンズ ズーム＆ワイルド ライフ ドーム

【営業時間】9:00~18:15（最終入園17:00）
【コアラ抱っこ写真】9:30~18:30（1時間おき）
【ズーム料金（ロープコース、入園料別）】
大人：$20　子供：$16
【追加ズーム（全7種類）】大人：各$10　子供：各$8
12/25のみ休園

MAP：P.21 B2



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

世界遺産モスマン渓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ランチ



食後にはリゾートホテル内の散策がオススメ



モスマン渓谷では先住民アボリジニと触れ合える

Port Douglas Connections

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

日本語ガイドまたはドライバーガイドが同行

世界遺産モスマン渓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

動物探検ツアー

野生動物との感動的な出会い!


エリマキトカゲ


ポッサム


笑いカワセミ


カモノハシ


キバタン


バンディクート



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いただくか、各旅行会社または下記までお気軽にお問い合わせください。
【ご予約は日本語で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
イタリアンバッフェの夕食!



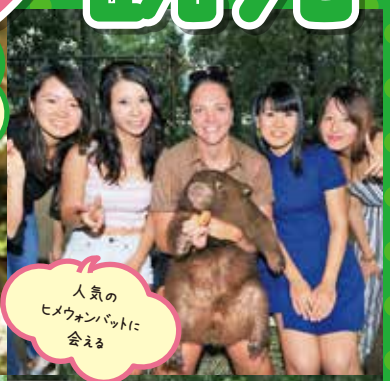
お問合せ、ご予約はこちら
07-4031-4141 日本語OK!
GTS Global Travel Services
www.fig-gts.com【ケアンズ発】大人$170／子供$120

Halfday Koala Tours

ケアンズ半日コアラ観光













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ビング・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
どきどきツアーズ
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?



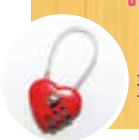
Photo Genic Tour!!

【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・選べるブランチ

NEWスポット!



ポー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

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ございません。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

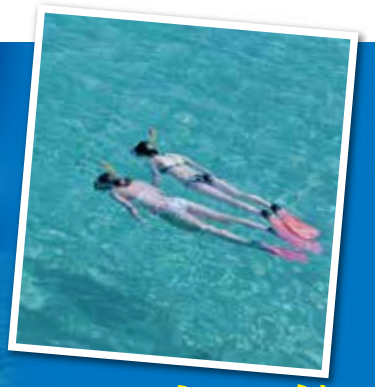
Follow me on Instagram
@cairns_photogenic_tour

ケアンズに来たなら
グリーン島
GREEN ISLAND



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出来ます。



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	リーフフリートターミナル集合(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
●行き帰りの船内でのご案内
●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



☆経験豊富などきどきガイドが日本語で島内の散策ツアーを催行!

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



イヤッホー!! 風が気持ちよくて最高!

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



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





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

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

MAP : P.21 B2

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!
美しいグレード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]
10分間 $199 (4月1日以降は$205)
15分間 $269 (4月1日以降は$275)

[アウターリーフ発着]
10分間 $189 (4月1日以降は$199)

*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!



アウターリーフ(ボンツーン)からのフライト

MAP:P.22 J1



MAP:P.22 J2



MAP:P.22 I3

ケアンズに特化したオプショナルツアー予約サイト

あっ!ケアンズツアー

ご予約受付中!!

Follow us on &



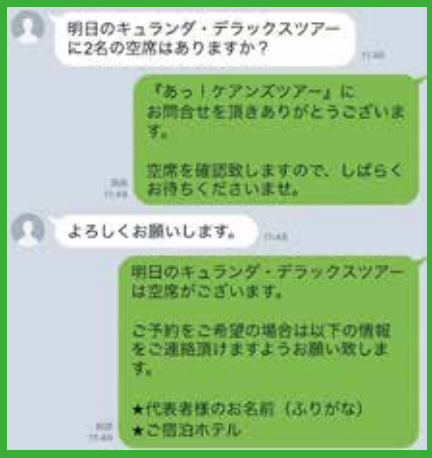


スマホでも見やすい、使いやすい!!

LINE@ はじめました

LINEID:@a-cairns

オプショナルツアーの「ご予約」
「ご相談」はLINEをご活用ください!



LINEトークでオプショナル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）



















MAP：P.20 D6

ケアンズで日本食をお求めなら

YOU-MART JAPAN

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!

MAP：P.21 B4



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

編集部がオススメするケアンズ商品

リビケンショップ

手ぶらでご帰国　お荷物らくらく
税関申告無用　送料無料



CAIRNS CITY MAP

街歩きに役立つリビケン掲載ショップ一覧つき

9　8　7　6



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。



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。

ボードウォーク（遊歩道）
マディーズ公園
ケアンズプラザ・ホテル
ライリー グリスタル ブルックコレクション リゾート
ダブルツリー バイ ヒルトン ケアンズ
F6
F5
ケアンズベースホスピタル
KERWIN ST
リッジス・エスプラネード リゾート・ケアンズ
ケアンズプライベートホスピタル
ザ・ホテル ケアンズ
LAKE ST
GROVE ST
GATTON ST
アイビススタイル ホテル
Cairns 24 Hour Medical Centre P.32
ケアンズ24時間日本人医療サービス
ケアンズステート・ハイスクール
UPWARD ST
サンシャインタワーホテル
MINNIE ST
Munro Martin Park
FLORENCE ST
シビックシアター
←バームコーブ、ポートダグラス方面 ※キャプテンクック・ハイウェイに。
●Sushi Train P.25
グローブ通り
ケアンズクイーンズコート
アップワード通り
ミニー通り
You-Mart Japan P.20
●DJ Smith Property P.20
シビックショッピングセンター
フローレンス通り
MCLEOD ST
BERYL ST
●Hummingbird Health Space P.33
WATER ST
DUNN ST
キュランダ鉄道
徒歩　1分　2分　3分　4分
0　80　160　240　360m



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。

ゴードンベイル方面 ※ブルース・ハイウェイに。

MAP：P.20 D6



物件売買　賃貸管理

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

不動産に関してのご相談は
日本語にてお気軽に！

DJ Smith Property





Rainforest Gift
Cairns Australia
ケアンズ スクエア店NEW OPEN!

オーストラリア産おみやげ雑貨店
日本語でご案内します
雑貨・コスメ・コーヒー・TEA etc
[11am-Late]
SHIELDS通り&ABBOTT通り 交差点角

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

JCB 世界にひとつ。あなたにひとつ。
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!

弊社の栗原拓がケアンズで日本人初の弁護士として認定されました!

初回のビザ相談無料
富蘭久 LANZA LEGAL PTY LTD
FRANK LANZA MIGRATION SERVICES
MARN 9802204
日本人スタッフ常勤でとっても安心

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、プロベート、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。
移民申請代理人
各種ビザの申請を代行致します(永住権、ビジネスビザ、学生ビザ、配偶者ビザ、ビジネス投資ビザ、退職者ビザ等)。
移住のための留学
フランクが新しく『オーストラリア移住留学ソリューション』を設立!2~3年後の永住権獲得を目指してどんな勉強を選択したらよいのか悩んでいる皆様のお手伝いをします。www.studyliveinaustralia.com
Level 2, Travel Town 21 Lake St. Ph:4031 6676(要予約) info@lanzalegal.com.au www.franklanza.com.au

Suburb Map

ケアンズ郊外&周辺のみどころ満載!!

Edmonton to Palm Cove



0 1 2 3 4 5km

Hartleys Crocodile Adventures JCB P.16

Palm Cove パーム・コーブ

Clifton Beach クリフトン・ビーチ

Kewarra Beach ケワラ・ビーチ

Trinity Beach トリニティ・ビーチ

Starhills in Australia P.31&32

SUN PACIFIC COLLEGE

→P.26~29 KURANDA キュランダ

TRINITY PARK トリニティ・パーク

Half Moon Bay

Yorkeys Knob ヨーキーズ・ノブ

ジェームスクック大学 James Cook Uni.

バロン滝 Barron Falls

SMITHFIELD スミスフィールド

スミスフィールドSC Smithfield Shopping Centre

Sushi Train Smithfield店 P.25

02 Skyrail JCB P.27

Tjapukai JCB P.18

Holloways Beach ホロウェイズ・ビーチ

Machans Beach マーチャンズ・ビーチ

バロン・フォールズ国立公園 BARRON FALLS NATIONAL PARK

Barron River

FRESHWATER STATION フレッシュウォーター駅

KAMERUNGA カメルンガ

CARAVONICA カラボニカ

REDLYNCH レッドリンチ

STRATFORD ストラトフォード

AEROGLEN アエログレン

ケアンズ空港 CAIRNS INTERNATIONAL AIRPORT

Fly Sea Eagle P.18

Nautilus Aviation P.17

EDGE HILL エッジ・ヒル

JUNGARA ジャンガラ

CAIRNS NORTH ケアンズ・ノース

CAIRNS HARBOUR

KANIMBLA カニンブラ

MANUNDA マナンダ

感情マネジメント P.33

Cairns west medical centre P.33

MOOROOBOOL ムールーブール

WESTCOURT ウェストコート

PARRAMATTA PARK パラマッタ・パーク

→P.20&21 CAIRNS ケアンズ

レインツリーSC Raintree Shopping Centre

The Dentists Cairns Dental Group P.32

ストックランドSC Stockland Shopping Centre

競馬場 Cannon Park Race Course

TRINITY INLET

BAYVIEW HEIGHTS ベイビュー・ハイツ

モリス湖 Lake Morris

ケアンズ・ゴルフ・クラブ Cairns Golf Club

WOREE ウォーリー

WHITE ROCK ホワイト・ロック

EDMONTON エドモントン

AKI's Naturopath Health&Beauty P.32

JCB マークのお店はJCBカードがご利用いただけます。

ケアンズシティの周辺オススメスポット!



01 パーム・コーブ
Palm Cove

リゾートとして人気。オーストラリアで一番きれいなビーチに選ばれた。

02 スカイレール乗り場
Skyrail

熱帯雨林を一望できるゴンドラの駅。全長7.5Km。観光客に人気。





03 プラシッド湖
Lake Placid

半日ラフティングの終着点でもある。ローカルに人気のイタリアンレストランあり。

04 フレッシュウォーター駅
Freshwater Station

列車ミュージアムやお土産コーナー、車両を改造したカフェ等も。





05 レッドアロー
Red Arrow Circuit

市内から近いトレッキングコース。展望台もあり、地元の人に人気。

06 マングローブ遊歩道
Mangrove walk

マングローブ内に設置されている遊歩道。様々な生き物が生息し観察できる。





07 ボタニック・ガーデン(植物園)
Flecker Botanic Gardens

1万種以上の美しい植物が茂る38haの植物園。園内にはカフェ有。入園無料。



08 クリスタル・カスケード
Crystal Cascades

透き通る様な水を湛える、ローカルに人気のスイミングスポット。



09 モリス湖
Lake Morris

ケアンズの水源となっている美しい湖。湖畔には湖を見渡せる場所やBBQ施設も完備。

THE GREAT BARRIER REEF通信

プロダイバーKENJIが青の国からHOTとNEWをお届けします！

Welcome to the GBR World!

vol.39 ハマッ

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

ナポレオンフィッシュ





オショロコマ

おしっこをしない海水魚

グレートバリアリーフに住む魚達の身体には、様々な環境を生き抜く為の不思議な機能が備わっています。今回は海水魚が持つ不思議な能力についてお話していきましょう。単純に“海”といえども、その地域が持つ気候や気温、潮流や地形などにより海水の塩分濃度は異なります。突然、塩分濃度が違う水槽に魚を移すと、魚は口をパクパクさせて弱ってしまいます。もちろん淡水魚を海水中に放しても生きていけないことは皆さんもご存知のことでしょう。これはそれぞれの魚たちが持つ塩分濃度調節機能に違いがあるからなのです。漬物を作るために野菜を塩もみにすると、野菜から水分だけが引き出されるように、塩分には濃度が薄いものから濃いものへと移動する習性があります。例えば、海水より塩分濃度が低い体液（血液や細胞など）を持つ魚は、海水中で体液がどんどん引き出されるので、塩をかけられたナメクジのように脱水状態に陥る危険性を持っています。塩分濃度調節が上手にできないと、体内の水分が減少して生命が維持できなくなるのです。逆に、淡水より濃い体液を持つ淡水魚は、体内にどんどん水分を吸収していくので、常に水ぶくれ状態に陥る危険性を持ちます。これは人の身体にもいえることで、長時間水に浸かっていると身体がむくんでしまう現象と同じです。そのため、淡水魚と海水魚ではまったく反対の塩分濃度調節機能を備えているのです。海水魚は脱水状態を防ぐために、海水をガブガブ飲んで水分を補い、おしっこをしないように…淡水魚は水ぶくれにならないように水をあまり飲まず、大量のおしっこをして水分をどんどん排出します。では、海水魚はガブガブ飲んだ海水で身体の塩分濃度が急上昇するのでは??という疑問が生まれますが、そこは大丈夫!!取り込んだ海水に含まれる余分な塩分だけを鰓（えら）や消化管から排出することで調整できるのです。なんと、海水魚は塩分濃度を調整するためにおしっこを我慢しているわけなのですね…。このように、それぞれが違った特殊な塩分調節機能を持つため、淡水と海水に分かれて生息するのです。もともとの魚類は全て海水から生まれ、環境の変化とともに淡水に対応できるようになったといわれています。これら淡水魚が陸生動物へと進化していきました。われわれ人類が誕生するには更なる時間と進化を経ますが、やはり、全ては“母なる海”が作り出した万物なのですね…。

写真協力／Satoshi Kajimoto



Profile
梶本　聡／水中写真歴21年GBR歴14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

よりぬきケアンズ採鳥図鑑 Vol.04

今回はシラオラケットカワセミです。

英名はBuff-breasted Paradise Kingfisher。鮮やかな色彩に長く伸びた白い尾が特徴のとても美しい鳥で、日本の有名な野鳥写真家が「世界一美しいカワセミ」と評したこともあり、日本からのバードウォッチングツアーではケアンズの目玉になっています。例年、10月最終週頃にニューギニアから渡来し、雨期の間に子育てをし、4月頃にはニューギニアに渡っていきます。渡来直後は木の高いところにいて、朝夕「テューテューテュー」とよく通る声で盛んに鳴きます。雨が降り出す頃から地上に降りてきて、シロアリの塚に穴を掘って巣作りをします。巣の入り口は地上数センチのところにありますが、ヘビなどの外敵は大丈夫なのでしょうか？不思議です。シロアリの塚はスポンジ状の構造をしていますので、内部の温度が一定で、雨に強い利点があります。卵を温めてヒナを育てるのに適しているのでしょう。オーストラリアのカワセミの仲間は多くがシロアリの塚を巣に利用しています。





巣穴から顔を出したメス。

うっそうとした雨林の中で暮らしていますので、姿を見る機会は少ないかもしれませんが、意外とあちこちにいるようで、ケアンズ植物園はもちろん、森に近い市街地でもよく声を聞きます。市内中心のWoolworthsのガラスにあたったシラオラケットカワセミを保護したこともありますし、クランダで電線にとまっているのを見たこともあります。



右がオス、左はメス。メスの尾はやや短い。



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イストアにて。



Cairns Gourmet 2020

ケアンズグルメ

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!






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

Ochre Restaurant【オカーレストラン】

▶MAP P.21:B2

海の目の前、2016年度QLDツーリズムアワード金賞

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!ランチセットもあります。



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





2度焼き豚バラと
ホタテの炙り

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

Coupon 10%OFF

O'CHACHA Japanese Restaurant【おちゃちゃ】

▶MAP P.21:C2



疲れたお腹に美味しい日本食!!

創業26年、ケアンズ唯一の認定日本レストラン。定食、居酒屋メニュー、日本酒、ビール多数取り揃えています。

住34 Lake St. Palm Court 2F
営ランチ 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)
休日・月 ☎4051-7055

La Fettuccina【ラフェットチーナ】

▶MAP P.21:D3



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

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

Blu Marlin Bistro【ブルーマーリンビストロ】

▶MAP P.21:B2



GBR出航前に最適!

港の目の前、リーフターミナル内にある朝食&ランチに最高のイートインもお持ち帰りも可能なカフェ。キッシュ、マフィンなどの軽食、ケーキは地元産。毎日シェフが手作り。

住1 Spence St. Reef Fleet Terminal
営6:30~14:00 休無 ☎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

Bellocale【ベロカーレ】

▶MAP P.21: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



日本語メニュー有

住62 Shields St.
営17:30~Late(火～日)
休月・2月17日-3月5日 ☎4051-7777
ウhttps://www.bellocale.com.au/

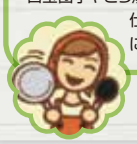
はるいっとさんの ケアンズの食材で作るお役立ちレシピ

「普段の家庭料理」をケアンズで手に入りやすい食材で作ってみよう!

Recipe no.74

スイートポテトみたいなマンビーンのお菓子

日本のお菓子のスイートポテトが食べたくなって、同じような風味が出ないかと思いマンビーンで作ってみました。アジアの食材店でこのタイプのマンビーンが売っています。作り方の3番までの過程であんこになります。白玉団子やどら焼きなどに使えるし、小豆あんより早く仕上がるので、和っぽいスイーツが無性に食べたくなった時におすすめです。



材料 (6人分)
★マンビーン…100g (写真参照)
★水…600cc
★Raw sugar…80g
★有塩バター…10g
★卵黄…1個
★塩…1つまみ
★卵黄…1個(ツヤ出し用)



❶マンビーンを大きめの鍋に入れて一度水でサッと洗い、水を約600cc入れて強火にかけ沸騰させる。
❷沸騰した後火を弱め、豆が自然につぶれてくるまでまぜずに20−30分火にかける。水面に泡がたまったらざっとすくいとる。
❸水分がへり、豆が見え始めたら分量の砂糖を入れ、木べらで混ぜて水分をなるべくとばし、あんこくらいのかたさまで練る。(焦がさないように注意。もし省略したい場合はざるにあけて水分を捨て、鍋に戻して余熱で水分をとばすと良い)
❹鍋を火から外し、触って温かいくらいまで冷ます。オーブンを180度にセットして温度を上げておく。
❺温度のさめたマンビーンに、バター、卵黄を加え、ヘラでよく混ぜ合わせる。
❻好みの型に入れて、刷毛で表面に解いた卵黄を塗り、オーブンで表面に焦げ目がつく程度にやく。



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

FOUR CINQ【フォーシンク】

▶MAP P.21:C2

1周年を迎え新しく出来上がったメニュー表に新商品が登場。

バラエティ豊かなラーメンに加え、冷たい生ビールやハイボールに合うおつまみ等も登場しました!一緒にいかがですか?デザートやキッズメニューも豊富に揃っております。更にお持ち帰り用の巻寿司も登場予定!ご期待下さい。



新メニュー登場!





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

Coupon
ラーメン、ランチプレート(Bento Box)をご注文の方に
アイスグリンティー1杯サービス(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!







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

Hog's Cairns【ホグスケアンズ】

▶MAP P.21:D3

地元オージーも通う大人気のステーキ屋さん

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



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

Coupon
全ステーキ10%OFF

Sushi Train North Cairns & Smithfield【スシトレイン】

オーストラリアで大人気の回転寿司チェーン店

サーモンやホタテの表面をバーナーで炙った炙り寿司は香ばしい風味が増して一層美味しい!甘辛のタレとマヨネーズの相性も抜群!パーティーにぴったりの寿司プラッターは握り寿司や巻き寿司など種類が豊富。

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



~NEWS~
Smithfield店にてお酒の販売を始めました!

North Cairns店 ▶MAP P.20:D9 住Shop 5 and 6, 217 Sheridan Street, Cairns
営営 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 住Smithfield Shopping Centre
営営 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

MAP : P.21 D3

ケアンズ老舗の日本食レストラン

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





ZIPANG

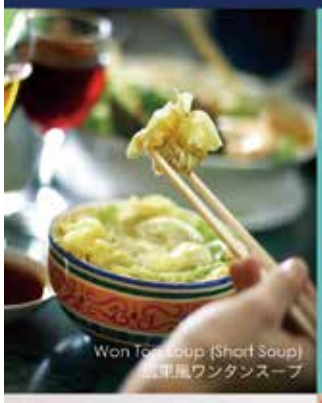
住39 Shields Street, Cairns(ケアンズセントラルから徒歩3分)
営ランチ 11:30-14:00、ディナー 17:30-21:00
(土曜日はディナーのみの営業) 休日 ☎07-4051-3328

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)

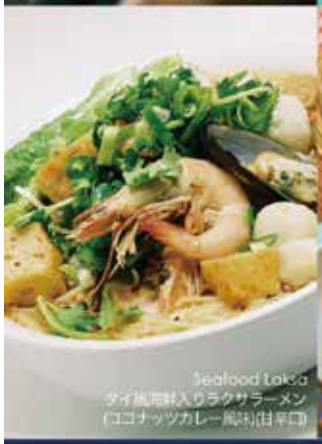
MAP : P.21 A3・B2

Booking & enquiry
ご予約・お問い合わせ
4041 2828

Café China 食通天
創業26年以上(Est. 1993)



Café China Express
カフェ・チャイナ・エクスプレス
at The Marina
Pier Shopping Centre, Pier Point Rd,Cairns
Ph電話: (07) 4051 6887
at the Customs House
6A Abbott Street, Customs House, Cairns
Ph 電話: (07) 4041 7077
Café China Seafood Restaurant
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





受賞歴のある有名な中華料理店

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。



キュランダを遊びつくす

5 THINGS TO DO IN KURANDA

キュランダで楽しむ5つのこと

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。



2 撮る



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。





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、ついつい立ち止まってしまいます。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。



3 食べる



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。

マイナスイオンたっぷりな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◎。

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ススメです。



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!!

5 見る



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。



世界の車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。



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

Skyrail®

世界遺産 熱帯雨林 ケーブルウェイ



世界最古の森を感じる

Smithfield スミスフィールド駅

世界で最も美しい熱帯雨林への旅の始まり





ケアンズ郊外のスミスフィールドとマカリスター山脈に位置する観光地としても人気のキュランダを結び、世界最古と言われる緑深い熱帯雨林の上を飛ぶように進むSkyrail。いかに自然を壊さず、一人でも多くの人に世界遺産に登録された熱帯雨林を楽しんもらうため、高い基準のもと運営されており、国内外の数々の観光賞を受賞。ケアンズに来たならMUSTで体験して頂きたいアトラクションの一つ。

ケアンズにほど近いスミスフィールド駅の辺りからは、ケアンズとその向こうに広がるもう一つの世界遺産グレートバリアリーフを一望することが可能。

Red Peak レッドピーク駅

実際に身を置き、肌で感じる古代の森



眼下に広がっていた海岸線の景色がだんだんと緑濃い森の景色へと変化していく。景色がすっかり熱帯雨林になった頃、最初の駅レッドピークに到着。

レッドピーク駅では、ゴンドラを降りて森の中へ。覆い茂るトロピカルな植物の間



を縫うように、そして環境への影響が最小限になるよう設計された遊歩道を知識豊かなレンジャーと一緒に散策することが可能。樹齢400年のカウリパイン(写真)など、ここに住む動植物の興味深い生態などを聞きながら肌で古代の森の凄さを感じて欲しい。

Barron Falls バロンフォールズ駅

落差260mを誇るバロン滝は圧巻

スカイレールの旅のクライマックスの一つともいえるバロン滝を見るには、バロンフォールズ駅で下車。水量が多い雨季の滝は、壮大で圧巻。角度によっては、滝にかかる虹も見えフォトジェニックなスポットでもある。また、この駅にはオーストラリア有数の科学研究組織と共同開発した熱帯雨林館もあり、ここでしか見られない植物や動物を子供でも楽しく学べるようになっている。



ケアンズ最新スポット“ザ・エッジ”展望台



2019年5月にオープンしたばかりのケアンズ最新スポット“ザ・エッジ”展望台。バロン滝のすぐ上まで近づくことができ、またガラスの床部分はスリル満点。今までに見たことのない角度からのバロン滝と熱帯雨林を楽しめること間違いなし。



バロンフォールズ駅とキュランダ駅の間では、バロン川の上を渡る場面も。スカイレールでしか体験できないシーンが、そこかしこに広がり、空の上を飛ぶようにすすむ旅もアッというま。何万年もの時を経て作り上げられた熱帯雨林を思う存分、楽しむならSkyrailで。



スカイレール解説アプリを
ダウンロードしてより良い旅を

スカイレールでは、専用アプリのダウンロードが可能。もちろん日本語対応で、より詳しい熱帯雨林の説明をオンタイムでCheck!!

Kuranda MAP

キュランダ お散歩マップ

日本人スタッフ　日本語メニュー　子供用ハイチェアー



01 Stillwater Sweets

スティルウォータースイーツ JCB

地元食材で作った人気キャンディー

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





↑4種類の果物の味が楽しめる人気のMix($3.95)。

COUPON 100gパック10コ購入すると追加で2コプレゼント！

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

02 BICO IN KURANDA

ビコ イン キュランダ JCB

オーストラリア産まれの人気アクセサリー"BICO"。

芸能人も多数愛用

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







SEAHORSE 意味（情熱・ラッキー）

COUPON 購入時にリピケン持参で素敵なプレゼント

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

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

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



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

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

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！

名物クリフおじさんの手作りアイスはやさしい味♥シングル$4、ダブル$7。日本語ギャグもお楽しみに!





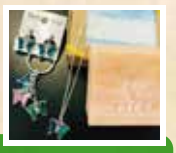
住Therwine St. Kuranda 営9:00~16:00 休月・火
☎0419-644-933 ウwww.kuranda-icecream.com.au

04 Butterfly Shop & Cafe Bar

バタフライショップ&カフェバー JCB

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、幸運の蝶ユリシスの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&コーヒーカクテルが新たに登場!



COUPON 20ドル以上お買い上げの方に、限定無添加石鹸を一つプレゼント!

住17 Therwine Street Kuranda
営9:30~16:00 休無 ☎0427-676-521

06 Kuranda Koala Gardens

キュランダ コアラ ガーデンズ JCB

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♪

NEW! 撮影スポットのKozilla（コジラ）高さ2.7mの巨大コアラオブジェ

大人$19.00
子供（4-15歳）$9.50

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

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

JCBマークのお店はJCBカードがご利用いただけます。



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





世界的な生産量0.0001%以下のコーヒー豆を堪能＆お土産に！

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

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

10 ジャーマンタッカー German Tucker



キュランダ名物のホットドッグがコレぶっといソーセージを豪快に食らう！

「うちのソーセージは世界一！」と豪語する超巨大ソーセージはドイツの伝統的レシピで手作り。ジューシー＆スパイスが効いて最強。種類はビーフ、ポーク、ワニ、エミュー、豆腐もあり。ドイツビールと一緒にどうぞ！



COUPON
ホットドッグ＆ソフトドリンク（缶）$8.5
ホットドッグ＆ビール$12.5

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

07 燻 BUSK 日本茶専門店

創業12年大人気マンゴーほうじ茶発祥の店。

一番人気マンゴーほうじ茶をはじめオーストラリアをイメージした茶葉などを販売。家族へのお土産にも◎。試飲も出来るのでクランダに行った際には是非、立ち寄ろう。





↑オーストラリア産オーガニック麦を自家焙煎したBUSKオリジナルの麦茶ラテ。数量限定。

住Kuranda Original Market Shop 29
営10:00-15:00 休月 ✉busk@hotmail.co.jp
ochaya.kuranda

VISA mastercard

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

MACALISTER BREWING CO

住16 Arara St, Kuranda 営10:00～16:00 休無

08 バードワールド キュランダ 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、素晴らしいアマゾ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
営9:00-16:00 休12/25 ☎4093-9188
🌐www.birdworldkuranda.com
✉reservations@birdworldkuranda.com

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

BEAUTY & HEALTH LIFE

特集





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





CTL Medical Services

CTL メディカル サービス〈P21〉

海外で体調を崩したり、ケガをしたりすると、とっても不安になるもの。そんな時、あなたの強い味方になってくれるのがCTLメディカルサービス。日本語通訳スタッフ常駐で安心度No.1の総合病院。困った時は、日本語フリーダイヤル(1800-450-110)へ。

Cairns Corporate Tower,
15 Lake St.
Tel:1800-450-110
HP:https://www.ctlmedical.com.au/copy-of-home





日本人を診察して23年。頼れるドクターがあなたの不安を取り除きます。

CTLメディカルサービスのドクターは23年以上、日本人を診察している親日家のベテランばかり。しかも日本の海外旅行保険会社と提携しているので、診察代、薬代、通訳代はすべて無料!!(保険適応内)必要な書類記入なども常駐の日本語通訳スタッフが手伝ってくれるので安心です。





日本語フリーダイヤル(1800-450-110)で予約しても、直接立ち寄ってもOK。常駐の親切な日本語通訳スタッフが出迎えてくれます。



英語だと、とっても不安な受付でのやり取りもすべて日本語で大丈夫。



まずは、問診票に記入。先生に聞きたいこと等、先に日本語で伝えておこう。



診察室でも通訳スタッフが一緒にいてくれるので、すぐ先生に質問できます。



CTLメディカルサービスは総合病院なので、目の診察なども可能。





ケアンズシティの中心部にあってアクセス抜群。院内も近代的でとってもキレイ。



先生から処方されたお薬は、通訳スタッフが丁寧に説明をしてくれます。最初から最後まで至れりつくせりのサービス。



今回体験してくれたのは大和田瞳さん(右)
通訳をしていただいた大石恵さん(左)

ワーキングホリデーでケアンズ滞在中のヒトミさん。「常に大石さんが傍にいてくれたので、とっても安心して診察を受けることが出来ました。」通訳スタッフの大石さん「海外保険で適応されるか分からない場合も、まず日本語フリーダイヤルでお問い合わせ下さい。」

Jewellery Taka

ジュエリー タカ
〈P32〉

ケアンズ市内に位置するお土産セレクトショップ「パウチ」内に工房を持つ日本人ジュエラーのTakaさん。24時間以内に仕上げてくれるオーダーリングが旅行者に人気！



ケアンズ旅行の記念にオーダーリングを！

Shop 11 village lane 20 lake st cairns QLD 4870「POUCH」
Tel:0431-273-559
HP:https://www.jewellerytaka.com/



嬉しい気持ちを纏う世界でたった一つのジュエリーを心を込めてお創りします

- ☑ 実際に加工をする職人と直接お話出来るのがJewellery Takaの特長です。
- ☑ 熟練の職人TAKAの確かな技による高品質なジュエリーです。
- ☑ お客様の希望を100%お聞きする事が出来ます。
- ☑ 夢に描いた貴方だけのジュエリーをお手元に。





自分の気に入った宝石を選べます。



世界で1つだけのオリジナルデザイン。

家族旅行で訪れたケアンズに1人で戻ってきました。沢山の魅力に溢れたケアンズにまたこれたことが嬉しくて、そしてまた戻ってこれるようにと願いを込めてTakaさんにオーダーリングを依頼しました。素敵なリングを作って頂き一生の思い出になりました！本当にありがとうございます♡

Starhills

スターヒルズ療法、ケアンズ療法
㈱生活習慣病医学研究所〈P32〉

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

ケアンズのケワラビーチで貸別荘を営むStarhills。
本店がある日本（伊豆）では2019年に「夢の家」がオープン！
遊び心満載で某アニメ映画に出てきそうな佇まいの別荘は大人気！



スターヒルズは20,000坪の敷地の中に6棟だけの贅沢な貸別荘です。





夢の家専用の洞窟風呂。富士山を見ながらのんびりとお過ごし頂けます。

2万㎡もある広大な大自然の中で森林セラピーを！森の中は5感を満たし心を癒してくれます。

静岡県 伊豆の国市 田中山 1734
Tel:0558-76-4598
HP:http://www.starhills.co.jp/
Mail:jstar@starhills.co.jp

別荘の様子がわかる動画はコチラ

ELIXIR by raQct

エリクサー バイ ラクト
〈P32〉



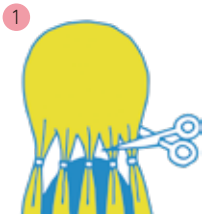
ヘアドネーションで頭髪に悩みを抱える子どもたちを救おう！エリクサーはJHD&Cに登録された賛同サロンです。

～JHD&Cとは～
寄付された髪だけで作ったメディカル・ウィッグを頭髪に悩みを抱える18歳以下の子どもたちに完全無償提供している日本で唯一のNPO法人です。

ヘアドネーションに適した髪の毛とは？

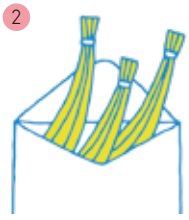
- ・31cm以上の長さがあること
- ・カラー、パーマ、ブリーチヘアでもOK
- ・髪が完全に乾いていること
- ・年齢や国籍、性別、髪色、髪質は問いません
- ・クセ毛や白髪でも問題ありません

1



髪を小さい束に分けてゴムで強めに結び、結び目の1cm上をカット。

2



ドネーションカットした髪の毛は丁寧に扱われ機関に送られます。

3



カット後はプロの手によって素敵な髪形に仕上がります。

引用元：JHD&Cのホームページより

伊豆楢の森診療所〈P32〉

自然の物質や気候・環境といった事象の力を借りて病気を癒やす方法、自然療法を行う診療所。慢性疾患などで困っている方に、自然療法を併用し回復のお手伝いをとの願いとともに開設。

〒410-2301
静岡県伊豆の国市田中山1961番
Tel:050-3636-3399（日本）
Mail:izunara.clinic@gmail.com



ストレスでお悩みの方へ！ケアンズの保養を日本でも！

静岡県伊豆の国市の森に自然に囲まれた診療所がオープン。自然療法・補完代替医療の相談、うつ病などへの認知行動療法および認知療法アプローチによる生活習慣病管理（高血圧症・高脂血症・糖尿病）の保険診療に対応。

弊誌でもお馴染み、“わくわくする生活と健康の理論的関係”を説いた心医術の著者で日本で医師として活躍されている三井康利さんの診療所です。診療日:土・日 9:00-12:00、13:00-18:00（随時:土曜日は10:00より）、夜間診療:水 18:00-22:00、休み:月・火・木・金





認知行動療法とは？

自然に湧き上がる想念に意識を向け、それが極端であったり、根拠に乏しいといった考えすぎによって心がつらくなってしまっているときに、より合理的で状況に適した考え方へと調整するカウンセリングによる治療法です。うつ病やパニック障害、強迫障害、摂食障害などの治療のほか、認知療法的アプローチを利用して運動習慣や食生活の改善を中心とした高血圧、高脂血症、糖尿病の管理に対応いたします。

「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。

ELIXIR by raQct

エリクサー バイ ラクト

▶MAP P.21:C3

キッズのヘアカットは
プロにお任せするのが安心！

お首の座った0歳の赤ちゃんから小学生までのお子様が安心してヘアカットできる美容室。
一人で座るのが嫌なお子様はママやパパに抱っこしてもらいながらカットする事ができます。



キッズカット $20〜、
所要時間は約20分



◆SMSからのご予約
0473 307 129
◆LINEからのご予約
LINE ID ➡raqct
◆E-mailからのご予約
booking.raqct@outlook.com



住58 Lake St,Orchid Plaza 1F 営月･水･木･金9:30〜17:30 土9:30〜17:00
休火･日曜日･祝日 ☎4051-8959

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

ケアンズ24時間メディカルセンターでは、専属の日本人通訳を配し、
海外旅行保険をお持ちの方にはキャッシュレス対応をしています。
（日本人通訳勤務時間 月-金 8:00-20:30 土･日 8:30-17:00）

下記のようなサービスを提供しております。
●家族、婦人科系、男性の病気について
●簡単な外科手術
●皮膚に関する治療、総合的なスキンチェック
●性病 ●ギプスなど骨折の際の治療 ●聴力テスト
●パイロットやダイバー用の健康診断
●旅行用医薬品と予防接種
是非、日本語通訳（4031-8131／1800-688-909）までお問い合わせ下さい。



住156 Grafton Street 営日本人通訳勤務時間 月-金 8:00-20:30 土･日 8:30-17:00
休無 ☎4031-8131／1800-688-909

Starhills

スターヒルズ療法､ケアンズ療法
㈱生活習慣病医学研究所

▶MAP P.22:H3

森林療法による健康長寿を
実現するグリーンヘルスツーリズム



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

貸し別荘スターヒルズ
イン ジャバン　テレビロケが多い話題の貸別荘





富士山を一望できる癒しの空間　世界遺産の富士山



王様の家の
ジャグジールーム
住静岡県伊豆の国市
田中山1734

☎0558-76-4598（ご予約受付担当:三井） F055-932-9232 ウhttp://www.starhills.co.jp

MAP : P.21 E4



心医術 しんいじゅつ

ーわくわくする生活と健康の理論的関係ー

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

◎人生を楽しんで健康になる方法
◎33セクション。1日15分で33日が習得の目安
◎氾濫する情報から知識と経験豊富な臨床医が有効な方法を厳選してオーガナイズ
◎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

MAP : P.21 C2



MAP : P.22 K2

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
私たちのパッション
あなたの活気

日本人の患者様には治療費を10%割引。
日本人スタッフ常駐。
ご予約は日本語でどうぞ



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

Cairns West Medical Centre
ケアンズ ウエスト メディカル センター

▶MAP P.22:K2

日本人医師常駐!
安心して日本語で診察を受けられます。

ケアンズウェストメディカルセンターでは日本人医師が常勤し、Medicareでも海外旅行保険をお持ちの方でも対応をしております。
(日本人医師勤務時間月-水及び金 8:00am-5:00pm、
木 8:00am-12:30pm、土 8:00am-12:00pm)


Dr.寺澤

サービスのご案内
一般内科、小児科／在宅訪問／身体検査／子宮頸部検査、婦人科系／産科／肺活量測定／予防接種／皮膚がん検診／小手術／心電図／聴力検査／カウンセリング／運転免許身体検査／就職前身体検査／凍結療法 など他
ご予約は 1800 343 233かネットでwww.cairnswestmedical.com.au

住 Shop 6, 114 Hoare St, Manunda
営 日本人医師勤務時間月-水及び金8:00am-5:00pm、木8:00am-12:30pm、土8:00am-12:00pm
休 日曜、祭日 ☎ 1800-343-233/07-4053-3399

Aki's Naturopath
ビューティーサロンも継続営業しています

アキズ ナチュロパス

▶MAP P.22:J2

カウンセリングも日本語でOK!! 日本人ナチュロパス

薬局兼ヘルスフードショップのクリニックでプラクティスを始めました。食事やライフスタイルの改善、ティッシュソルトやフラワーエッセンス、メディカルハーブの調合、サプリメントの処方など用い、個々の状態に合わせたセルフケアをご提案します。



生体における病態の根本原因を探る手段として、
必要に応じて唾液、尿検査、検便等検査も依頼し、多彩な情報をご提供いたします。
例:遅延型 アレルギーテスト(食物過敏)、腸内環境を調べる検査、有害金属&ミネラル検査
エピジェネティック(DNA)遺伝子検査

毎週土曜日9:00〜16:00はこちらへ
それ以外の日はカウンセリング予約のみ受付中

Pease St WholeLife Phamacy & Healthfoods
住 Shop 27 Piccone's Shopping Village159-161 Pease Street Manoora ☎ 4053-2883
営 9:00-18:00 休 日・祝 ☎ 0414-209-866
ウ www.irejuvenate-salon.com
✉ irejuvenatesalon@gmail.com

Hummingbird Health Space
ハミングバード ヘルス スペース

▶MAP P.20:E8

慢性的な健康の悩みを根本から治療しましょう

腸内の健康、メンタルヘルス、妊活・婦人科系、慢性疲労、子どもの健康サポートなど様々な症状に対して対処治療ではなく、原因から改善していく治療を行っています。また治療には、毎日の栄養管理や生活習慣へのアドバイスの他、専門家専用の高品質なサプリメントや漢方も処方しています。


ナチュロパス
Saya Matsuoka

風邪の諸症状、オムツかぶれ、中耳炎といった一時的な不調にも対応いたします。診療15分$30

何を相談できる?ナチュロパスって何?そんな方は、
まずは無料相談からどうぞ。30分無料コンサルテーション
受付中(ウェブサイトよりご予約下さい。)

ウェブまたはLINEより
お問合せ下さい
WEB LINE

住 11 Dunn st., Cairns North
営 火-金 10:00-17:00、土 9:00-13:00 休 日・月 ☎ 4276-1811



MAP : P.22 K2



よしきんに君のフィットネス&ダイエット
Fitness & Diet

マッチョになりたい?ゴリマッチョ(ムキムキ)になりたくない?

ダイエットには様々な方法があり、それぞれにメリット、デメリットがあるかと思います。私がおススメしているのは、ごく一般的な方法でカロリーオーバーにならない為のカロリー制限と三大栄養素のバランス、そして体型、代謝アップ、もしくは維持するための週2〜3回の筋トレ(1回15分程度)です。ただ、ダイエットを始めたい人たちに筋トレを勧めると、必ず言われてしまうことがあります。

ムキムキ(マッチョ)になりたくない!! 細マッチョになりたい!!と
(細マッチョとは最近できた言葉で特に決まった定義はありませんが、ここでは細身ながらある程度の胸板、肩幅があり腹筋割れて見える人としておきます)

細マッチョになりたい人にアドバイスです。
ムキムキ、ゴリマッチョを目指してください。

ボディービルダーのような筋骨隆々な人達はハードなトレーニングと完ぺきな食事管理を10〜20年続けて手に入れた身体であり、そんな彼らにとって細マッチョな身体は単なる通過点にすぎません。ムキムキを目指せば最短で目標に辿りつけることでしょう。ムキムキになりたくなければ、目標の身体になれたら、トレーニング量を減らし、維持すればいいだけです。

初心者は発達が早いとはいえ、すぐにムキムキにはなれません。そして、ダイエットに関してもオフシーズン体脂肪率15〜20%の身体をコンテストの当日に合わせて体脂肪率5%近いバキバキの身体に仕上げてくる彼らにとって体脂肪率30%の肥満ぎみから体脂肪20%にもってくるのは朝飯前なのです。

日本ではフィットネス文化が欧米と比べ遅れており、筋トレをしています、とか、プロテインを飲んでいますというと笑われてしまい、ボディビルをやっているものなら変人扱い(大爆笑)されていましたが、彼らは、ダイエットや身体づくりのプロであり、トレーニングの強度や頻度はもちろん違いますが、参考になる事はかなり多いと言えます。

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

Comachi Hair Salon
ヘア

コマチヘアサロン



ケアンズの老舗ヘアサロン。

ケアンズに雨季がやって来ました。髪がクセ毛だと広がりやすくまとまりづらい、扱いが面倒だったりしますよね。Comachiでは、そんなお悩みを解決します。


Before
After
サラサラ、ツヤツヤ、ボリュームダウン

最新トリートメント
「髪質改善トリートメント」
通常のものと違い"熱をあて"髪を"細胞レベルで形状変化"させ最高の髪質改善を実現。カラーやパーマのケミカルダメージや年齢によるダメージの改善に有効。

1-3月特別キャンペーン
頭皮クレンジングシャンプーSUSU
頭皮潤いフレッシュ
ひんやりメントールで爽快感 $5⇒$2

☎4051 8132
ウ https://comachi-hair-salon.business.site/

ヘア、ネイル、マツエク トータルビューティーサロン

Eyelash Salon Tash
マツエク

アイラッシュ サロン タッシュ

お客様が納得するまでカウンセリング!

シッカリとしたカウンセリングと丁寧な施術に定評。特に極細で軽いのにボリュームが出ると人気の3Dボリュームラッシュは、とてもお手頃価格♪



☎0423 550 771

特別キャンペーン
マツエクのお客様、コラーゲンアイシート無料!!

J.La Nails
ネイル

ジェイ.ラ ネイルズ

親切丁寧なサービスでローカル、旅行者に人気

多くのデザインにも対応できるようネイルパーツ、カラー等取り揃えています。
ジェルポリッシュ
アート付$50〜。
ジェルアート付
$60〜。




☎0466 520 779
j.la_nails_cairns

[3店舗共通] 住5/51 Grafton St. 営月-土 9:00-17:00 休日

▶MAP P.21:C2

BONSAI HAIR SALON
ボンサイ ヘアーサロン

▶MAP P.21:C3

オンライン予約を始めました。
ホームページ内のBOOK NOWからご予約頂けます。

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




旅行の思い出に、ワーホリの記念に普段トライ出来ない髪型はいかが？




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

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

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

Naturally Me Nail & Beauty
ナチュラリー ミー ネイル&ビューティー

▶MAP P.21:B4

ローカルのお客様が多く訪れる街中のネイル&まつエクサロン。

ネイルは持ちが良く、デザイン豊富、ふさふさのボリュームアイラッシュが好評です。創業13年を記念して、1月～3月末まで特別価格実施。7月から新価格へ変更になります。お早めにご利用下さい。ネイル大会チャンピオンによる短期ネイルスクール随時開催。アルバイト募集中。




住 Shop 20 Night Market 営 予約11:00～23:00 休 無
☎ 0437-872-709(11:00～23:00)／07-4051-9911(16:00～23:00)
ウ http://www.naturallyme.net.au ✉ sales-39@hotmail.com

Oiled Massage
オイルド マッサージ

▶MAP P.21:C3&A3

ローカル支持率No.1！ 上質なホホバオイルで
極上のリラクゼーションマッサージを。

創業10年。ローカルから大変愛され続けているオイルドマッサージサロンでの人気メニューはオイルマッサージ。リラクゼーションからしっかり揉みほぐしのマッサージまで、お客様のご要望にお応えします。男性の方からも大人気。日本人スタッフなので安心。シャングリラホテル内のピア店と、市内中心のシティ店、そして、グリーン島とフィッツロイ島にも店舗がありとっても便利。

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

2010-2020 10th Anniversary oiled massage



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



マッサージにはオーストラリア産100%純ゴールデンホホバオイルを使用。お好みのアロマオイルを配合してマッサージします。



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.6 胸のしこり

胸のしこりは女性にはよく見られ、見つかると不安になることでしょう。しかし多くの場合、良性で癌性ではありません。中には乳房組織の性質から生まれつきしこりの多い胸を持つ女性もあり、多くの場合は、ただ通常の乳房組織が厚くなっている部分だったという結果になります。胸部専門医によると胸のしこりのもっとも多い3つの原因は、乳腺異形成:32%、繊維腺腫:23%、癌:22%となっています。

他にも、嚢胞や脂肪壊死、ミルク(ラクトース)嚢胞、管内乳頭腫や乳管拡張症など、多種類のしこりがあります。針吸引生検やエコー、マンモグラフィー等の検査により診断します。

セルフチェック

多くの女性は月経前になると胸にしこりが増えたり圧痛を感じるようになります。また、胸のサイズや形は肥満や加齢、妊娠によって変わります。自分の胸をよく知り、見た目や感触の変化に気づいた場合はすぐに医師に知らせましょう。

乳腺異形成

乳房線維嚢胞病や線維腺症、嚢胞性過形成として知られ、よくある症状です。ホルモンに関係し初潮から閉経までの間に起こります。特徴:30歳から50歳に多い・痛み、圧痛や腫れ・月経前症状の増加・通常月経後に緩和・しこりの大きさの変化・明らかなしこりに結節を感じる・ほとんどの嚢胞は閉経の5年前に現れる。処置:40歳以上で広範性の場合、マンモグラフィー・明らかなしこりの場合は針生検・明らかな嚢胞の針吸引・胸の痛みへの鎮痛剤を含む薬物治療・切除する手術

乳房嚢胞

嚢胞は単独でもしくは乳腺異形成(乳房線維嚢胞病)の一部として起こり、閉経時期によく見られます。特徴:　体液によって満たされた嚢・40歳から50歳に多い・閉経の後に治まりがちである・圧痛やかなり痛み。処置:検査としてはエコーが行われる。場合によってマンモグラフィーもしくは針生検・嚢胞の針吸引によって消滅する場合もある

繊維腺腫

繊維腺腫は滑らかで離散した胸のしこりで、繊維性の腺腫様(腺の)組織でできています。かなり硬く可動でなことから「乳房のねずみ」と例えられます。特徴:15歳から35歳に多く、ほとんどが20代の若い女性・硬く、なめらかで可動・通常、無症状で痛みがない・通常丸く胸の上部外側にできる・12ヶ月ほどで倍の大きさになる・癌に変化することはほぼない。処置:エコーと針吸引・年配の女性にはマンモグラフィー・検査結果に異常がなければ、そのままにしておいても安全です。もし大きくなる、または取り除くことを希望するのであれば日帰りの手術で切除できます。



Vol.39 腸カンジタ菌症

美と健康づくりにおいて、注意を払っていただきたいのが、腸カンジタ菌。

カンジタというと、膣カンジタ症を思い浮かべがちですが…腸内環境の乱れから、カンジダ菌が腸管全体に繁殖するのが、腸カンジタ菌です。カビ(イースト)の一種ですから湿気、食料が豊富にある腸はカンジタ菌が増殖する絶好条件の場所でもあるんですね。

腸カンジタ菌症がまねく体調不良、病訴は、記憶障害、思考の妨げ、頭痛、慢性疲労、気分障害、ホルモンの乱れ、免疫低下、副鼻腔感染症、口臭、関節炎、尿路感染症、甘いものの欲求、水虫をはじめ、爪や肌、頭皮に慢性の真菌感染症など様々です。

たくさんの研究から、増殖する原因の根本は「砂糖ー炭水化物の取りすぎ等」と「アルカリ環境」であるといわれています。胃酸分泌の低い方、抗生物質によって乳酸菌や酪酸などの良性細菌が減り腸の免疫力が低下すれば、簡単に繁殖するどころか腸管に居座りつく太々しい腸カンジタ菌。

個人差はありますが、上記のような症状に身に覚えがある場合は、カンジタ菌を疑ってみるのもあり。ただ、カンジタ除菌治療は、簡単ではなく、再発率も高い旨、焦らず粘り強さが必要となってきます。

次号に詳細を綴りますが、まずは食事改善がなによりも不可欠。
その他"カンジタダイエット"に並行して、

・ストレスをため込まない(睡眠重視)
・消化酵素や胃酸を促進させ(サプリ等)、消化器官をサポートする。
・乳酸菌を取り入れ、腸内PHを調整する。
・抗菌剤とともに、ハーブ療法も有効
・有害金属(重金)解毒も考慮する



『I Rejuvenate Beauty&Relaxation Salon』オーナー兼エステティシャン。ナチュロパス(自然療法士)
キムラ アキコ

Dr.Campbell Crilly CTLメディカルサービスを23年前に開業(裏面広告参照)。お問い合わせは1800-450-110(日本語直通フリーダイヤル)までご連絡ください。

CLASSIFIED

Micro Tech PC Services

PC修理・ウィルス除去・バックアップ・OSの再インストール・OSの日本語化・ネットワーク(NBN/LAN/WIFI)の設置・PCのカスタム制作・使わなくなったPCの安心廃棄処分等。相談・見積もり無料、作業費$30(1時間)～にて承ります。
0419-744-264マサキまで

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

チェーンが切れたネックレス、サイズが合わない指輪等、眠っているジュエリーはございませんか?

チェーン切れ$30～
指輪リサイズ$50～
オーダーメイド専門Jewellery Taka
Shop 11 Village Lane,
20 Lake St(POUCH 内)
HP jewellerytaka.com
Mob 0431273559

日本製セルフまつエク

簡単キレイ
selflashkotoで検索

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

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

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
ご帰国日の朝にも余裕でご参加可能
8時～最終お迎え時間16時。
土日祝は閉館
詳しい事はHPをご覧下さい。
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
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!

ケアンズから日本を想うイベント Japan day of Hope

3月7日(土)Japan day of Hopeイベントに色々な形でご参加くださる方、
また事前の準備や当日お手伝いくださるボランティアさんを募集しています。
JDOH https://www.facebook.com/-japandayofhope.kizuna/
Smile with Kids www.smilewith-kids.com.au
お問い合わせはお気軽に
smilewithkids8@gmail.com
0403-112-116まで。

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

そろばん教室生徒募集

珠算・暗算・AUSハイスクール数学の個別指導。
先ずはお試しセッションのご予約を!
HP: abacusbywallis.com
Ph: 0437 600 229

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

えびす堂

2020おめでとうございます。
今年は日本で五輪ですね。
皆さん、新年を機に今年は筋肉を鍛えましょー。
先ずは下半身。
足腰の筋肉がつくと腰痛、足のむくみ等が解消します。早速今日から軽くスクワットやウォーキングを!続けることが大事なので決して無理せず、でも毎日ガンバって(ストレッチも忘れずに)。次号が出る頃には効果が出るハズです!

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

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
ご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

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」という方へぴったり! 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
自然いっぱいスポーツたっぷりのSPCの情報は本誌内でご確認ください。お問い合わせの際には「リビケンで見たよ」とお伝えください。
wecare@spcgroup.me
07-40572100
(ご利用可能期間:2020年03月31日)

感情マネジメント・ウォリス依子

人生を躍進させるカウンセリングセッションをご提供しています。
個人セッション: 感情の波にアプローチし、感情セラピーを用いてご自身を中心にもどすカウンセリングセッションです。
感情セラピスト資格取得コース: 一般社団法人感情セラピー協会が認定する感情セラピスト資格取得コースです。ご自身のビジネスに拍車をかけたい方、個人ビジネスを始めたい方、ご自身のために感情マネジメントスキルを学びたい方などにおすすめです。
HP: kanjomanagement.com
Ph: 0437 600 229

Dolphins with Rainbow (Colour Talks)

2020年、より自分らしく
楽しく過ごせますように。
*レイキ&サウンドヒーリング
*パステル和アート
*各講座も随時開催
Maki
www.dolphinswithrainbow.com
0403−112−116



プロの話 不動産 REAL ESTATE

WAOJE

今回は不動産とは直接関係有りませんが、11月にゴールドコーストで参加したWAOJE(World Association of Overseas Japanese Entrepreneurs)の世界大会についてご案内させて頂きます。

WAOJEは世界各地で現地に根を張り、現地の方々を相手にビジネスをしている日本人起業家が、都市や国を越えてつながることで、有意義な出会いや新たなビジネスチャンスを生み出すことを目的に結成された団体で、現在13か国に25支部を持ち、今後も更に多くの国や地域にネットワークを広げていく予定です。今後、WAOJEが世界規模のネットワークへ成長することで、日本にとっても重要なビジネスインフラとなると期待されています。

海外の起業家にとっては日本の最先端の話題に触れるチャンス、世界展開を加速したい日本企業にとっては世界各地のリアルな情報が入手し、また現地のパートナー企業を見つける絶好のチャンスということで、3日間に渡って開催された世界大会(Global Venture Forum)には世界中から約300名の日本人起業家や、ビジネスに携わる人達が集まりました。3日間、多くの出会いがあり、学びがあり、素晴らしい時間を過ごさせて頂きました。日本国内、国外で事業を営まれている様々な業種の方々にお目にかかることが出来ましたが、皆さん腰の低い方ばかりだったことも印象的でした。「海外で仕事をしている」と一口に言っても、ここオーストラリアとアジア諸国やヨーロッパ、アメリカでは環境やハードルにも大きな違いがあることもわかりました。ケアンズの小さな社会で生きている私にとっては、刺激を頂いた3日間でもありました。

来年の世界大会はマレーシアのクアラルンプールでの開催が予定されています。海外とのビジネスを展開中(もしくは検討中)の方は、ぜひWAOJEのウエブサイトを覗いてみてください。https://waoje.net/

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

2020年のビジネス環境

2020年になりました!近年、ビジネスや環境は急速に変化しており、現在のビジネス構造を最新のものにすることが重要になっています。

新規事業:これにより、ビジネスの市場性、プロセス、効率の改善に役立ちます。また、新しい投資家が企業に参加できるようになる場合があります。しかし、さらに重要なことは、ビジネスまたは個人の資産に対するリスクを最小限に抑え、全体的な税金を削減することです。

事業再編:過去には、これには税金がかかりました。しかし、現在、小規模ビジネス再構築ロールオーバー(SBRR)が利用可能です。つまり、税の影響なしに、業務形態を個人から会社、あるいは、トラストに変更したりできます。これは、ビジネスを販売する場合の他の小規模ビジネスの譲歩に追加されます。

構造の種類:最も一般的な構造は次のとおりです。

【個人事業】所得レベルに応じて個人税率で税金を支払う

【パートナーシップ】上記と同じ

【会社】中小企業の場合は定額税率27.5%、投資会社の場合は30%

【家族または任意のトラスト】すべての利益を分配し、税金は受益者が各々の税率で払う

【ユニットトラスト】すべての利益を分配し、各ユニットホルダーが税金を払う

【自己管理型年金基金】最低税率15%、または退職した場合は0%

利点:【資産保護】構造のタイプごとに異なる利点があり、これらを組み合わせ、さらにリスク回避をすることができます。たとえば、会社には有限責任があるため、株主はビジネスリスクから守られます。株主がトラストでもある場合、会社は個人的なリスクや所有者に対する申し立てから回避。

【利益配分】さらに、上記の例のトラスト利益の分配は、受益者である家族またはエンティティに対して行うことができます。これは、将来の投資または配当のために収入を保存できる別の「バケツ」会社にすることも可能です。

【売却時の資本利益】キャピタルゲイン税のすべての割引が得られるわけではないため、会社に資産を置くことは一般に良い考えではありません。もしそれが得られたとしても、所有者に課税配当を発行する必要があります。上記の例では、トラストが会社の株式を売却した場合、通常、支払う税金はありません。

【税率】中小企業の法人税率は現在27.5%であり、2021年には26%に、2022年には25%に低下します。この税率が個人の税率よりも低い場合は、会社税を支払い、将来的に配当を発行することが賢明です。配当金には返金可能な税控除が付属されます。

ビジネスの構築は大変複雑です。そのため、専門家から適切なアドバイスを受けて、独自の状況に最適なソリューションを見つける必要があります。当社のウェブサイトwww.bcaccountants.com.au/setup.phpで詳細なガイドをご覧ください。

2020年も皆様のビジネスの更なる成功を心より願っています。

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

オーストラリアの飲酒運転について

毎年、年末年始の時期になると、法律事務所では飲酒運転と離婚についての依頼が急に増えます。 季節柄ということもあり、こういった相談が急に増える理由は想像に難くないところですが、今回は弁護士からみた飲酒運転について書いてみたいと思います。

まず、飲酒運転とは“アルコールの影響がある状態”で車輌等を操作する行為を指します。ですから、事故を起こさなくても、アルコールの影響がある状態で車を運転するだけで処罰の対象となりますし、仮に酔ってしまったので「今晩は車内で寝よう」と思ってエアコンを付ける際に車のエンジンを掛けた場合も処罰の対象になります。法律上の解釈を簡単に言えば、“お酒を飲んだら車輌の駆動装置を操作してはいけない”という事です。

オーストラリアにお住まいの方達の中にはビール1本ぐらいなら大丈夫と認識されていらっしゃる方も少なくないものですが、クィーンズランド州におけるアルコールの影響がある状態とはオープンライセンス保有者の方の場合で血中アルコール濃度値(BAC)が0.05%以上の状態を指します。アルコールに強い体質の方の中には“ビール1本までなら大丈夫”と認識されている方も偶に見かけますが、BACは性別や体重だけではなく、アルコール消費時の健康状態であったり、肝臓機能の優劣など個体差で大きく変わってくるものですから注意が必要です。なお、オープンライセンス以外の方はBACが0.01%以上で飲酒運転となり、一切の飲酒は認められていません。

飲んだら車を運転しないのが最善なのは間違いありませんが、くれぐれも取り返しの付かない事故などを起こさぬよう心がけ、良い年末年始をお過ごしください。

神林 佳吾

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



プロの話 動物 ANIMAL

ケアンズでは要注意、レプトスピラ症

本格的な夏場に入り雨量が増すケアンズで、特に気を付けたいのがレプトスピラ症です。レプトスピラはネズミなどの尿から排出される細菌の仲間で、イヌが感染すると高い確率で死亡します。特にケアンズ周辺に多いLeptospira australisという種は、毒性が強くて危険です。

レプトスピラはネズミなどの尿に汚染された土壌、水辺などから、イヌの口や皮膚を通して感染します。発症すると主に腎臓と肝臓に大きなダメージを与えます。吐き気、黄疸(皮膚や粘膜が黄色くなる)、発熱、食欲不全、多尿、出血等の症状を起こし、迅速な治療をしなければ高い死亡率となります。場合によっては数週間の入院も必要になる重病です。

それだけではありません。レプトスピラは動物から人間へと感染します。発症したイヌの粘液や尿はもちろん、ネズミの尿に汚染された環境から直接人間に感染が起きます。細菌は皮膚から直接体内に入ってくるので、手洗いもあまり役にたちません。愛犬の様子がおかしい場合は獣病院へ。犬の感染が確認された場合は、すぐ周囲の人間の検査と治療も必要になります。

レプトスピラ症は他の地域では洪水時などに限って見られる限定的な病気ですが、普段から真水が多く湿度の高いケアンズでは一年中発症の可能性があります。古くからケアンズに住む人々は、この病気の怖さを知っているので、大多数が飼い犬に、毎年予防注射を打っています。

国外や他州からイヌを連れてきた場合は、レプトスピラの予防注射の接種歴が無いと思われますので、獣医に相談してください。レプトスピラ症は身近な脅威です。

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

Far North Queensland DAMAの進捗について

リビケン25周年、おめでとうございます。この25年間、オーストラリア移民政策も、経済・政治の変化に合わせて、大きく変化してきました。特にテロ問題・米トランプ政権後、ここ数年の移民法改正は、永住ビザ取得を目指す方にとって、大きな障壁となり、遂に11月15日をもって、過去10年間、非常に人気の高かった永住ビザ、RSMS（Subclass 187）が、廃止されました。しかしながら、オーストラリアが今後も発展していくためには、必ず技術のある移民の力が必要であることは周知の事実であり、特に地方への技術移民の引止めが必須となります。

そんな背景の中、2019年11月16日より、新しい2種類のビザ（いずれもテンポラリー・暫定）が開始されました。Skilled Employer Sponsored Regional（Provisional）visa（subclass 494）と Skilled Work Regional（Provisional）visa（subclass 491）です。

Sponsored Regional（Provisional）visa（subclass 494）は、RSMS（Subclass 187）の廃止に応じて、導入されたビザですが、永住ビザではなく、テンポラリービザです。同ビザが発行されると、オーストラリアの指定地域でのみ生活、仕事、勉強ができ、ビザが付与されてから、3年後に永住ビザを申請できます（その他、条件を満たす必要あり）。同ビザの有効期間は、5年となります。申請に必要な条件は、

・オーストラリアの会社からスポンサーを得ている
・ビザ申請者のノミネートされた職種が、職業リスト内に記載されていること
・ノミネートされた職種で少なくとも3年の実務経験があること
・Skill assessment を取得していること（免除が適用されない限り）
・45 歳未満であること
・英語能力の最低基準を満たしていること

などとなります。

Skilled Work Regional（Provisional）visa（subclass 491）ですが、こちらもSkilled Regional（Provisional） visa（subclass 489）の廃止に応じて、導入されたポイント制のテンポラリーのビザで、subclass 489と同様に、州政府からスポンサー、もしくは、既に永住権・市民権を持っている家族からスポンサーを得た人が申請できます。ビザが発行されると、5年間、オーストラリアの指定地域でのみ生活、仕事、勉強ができます。同ビザが付与されてから3年後に、条件を満たせば、永住権（Permanent Residence （Skilled Regional） visa（subclass 191）を申請できます。前述したとおり、同ビザはポイント制で、申請するために、少なくとも65ポイント必要ですが、subclass 489と違い、シングルの方は、更に高いポイントを得ることが可能です。また、パートナーが居る方も、英語力が高いパートナーの場合など、更にポイントを加算することが可能になります。

詳細は、taku@lanzalegal.com.au まで。

栗原　拓

Lanza Legalの移民エージェントであり、弁護士。ジェームスクック大学法学部・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。



プロの話 **領事館** CONSULATE

安全対策（プールや海における注意事項）について

本誌でも紹介されているように、ケアンズ近郊には魅力的なビーチ（ポートダグラス、パームコーブetc.）がたくさんあります。また、ケアンズ市内にはエスプラネード・ラグーン（ラグーン）という人工ビーチ（屋外プール）があり、毎日観光客や地元民でにぎわっています。1月～3月は特に暑い日が続くのでラグーンやケアンズ近郊のビーチでの水遊びには最高の時期ですが、プールやビーチで楽しむ際には所持品の管理や水難事故に遭わぬよう細心の注意を払う必要があります。

邦人旅行者が海外で遭いやすいトラブルの一つが所持品の盗難であり、オーストラリア国内の主要都市と比べ治安の良いとされているケアンズでも置き引き被害は発生しています。上述のとおりラグーンは人気の観光スポットであるがゆえに、過去にも多数の置き引き被害が報告されています。外国に到着して、はじめは警戒心が高く、どこにいくときも旅券（パスポート）や携帯、財布などの貴重品を肌身離さず持ち歩いていても、旅先の解放感からついつい油断が生じることがあります。わずかな時間だから所持品を放置しても大丈夫とは考えず、プール等で全員で遊びたいという気持ちを抑えて、誰か荷物番を決める等して所持品の管理を行うことをお勧めします。近年、ケアンズでは未成年の犯罪が問題となっており、もしかすると皆様に話しかけてくる少年・少女が盗みを働くといった可能性もありますのでくれぐれも御注意ください。常にどこかに自分の貴重品を狙っている人間がいるといった認識を持つことが重要です。

次に、水難事故を防ぐためには、プールやビーチ等ではルールを遵守した遊泳を行ってください。とりわけラグーンでは人が多いこともあり、ライフセーバーが監視している時間であっても、子ども等から目を離さないことが大切です。また、近郊のビーチを訪れる際、ライフセーバーが配置されている遊泳可能なビーチを選び、監視の行き届く赤と黄色の旗の間で遊泳する。安全標示を読む。一人で泳がない。トラブルが起きた場合には頭上で手を振り助けを求める等、基本的なことを認識して置くことも重要です。なお、ケアンズ近郊ビーチでは11月～5月頃までの間、毒性の強いクラゲが確認されており、同種による被害が数件発生していることから、ライフセーバーの助言の下、クラゲ防止ネットの中で遊泳することになります。

ケアンズ近郊のビーチ及びラグーンの遊泳可否については以下のHPに掲載されていますので御確認ください。

・https://www.nqlifesaving.com.au/beach-reports/（BEACH REPORTS）

在プ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援護のほか、外国人への査証発給などを行っています。



星の王子・SAIが運勢をズバリ占う！ 1&2&3月の星占い

際立って悪い星回りもありません。強いて言えば2月後半から3月前半は試案がまとまりにくいかも。2020年が良いスタートになることを祈ります。

簡易評価	◎:大変良い　○:割とよい ー:普通　△:残念

SAI PROFILE オーストラリアエコツーリズム協会認定エコガイド。星空関係のツアーをよく担当することから占星術に興味を持ち、「RosyGrace」の橋本恵さんに師事。フリーランスで星空ガイドとして活躍中!



3/21－4/19 **おひつじ座**

日常的に付き合いの多くない親戚から面倒くさい干渉がありそうな予兆。ただ周囲からの期待には上手に応えることができれば、仲間から高評価をうけることでしょう。

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



4/20－5/20 **おうし座**

社会からの評価にゆらぎが出てきそうです。自分の弱みに素直に向き合うことができるなら長く付き合っている友達があなたを支えてくれます。

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



5/21－6/21 **ふたご座**

1月の半ば頃から強い金運に恵まれそうです。浮き沈みは見込まれますがトータルではプラス。ただし友人との関係にごたつき。自分を客観視することで好転します。

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



6/22－7/22 **かに座**

金運が高めのスタートですが長くは続かなさそうです。幸運をもたらす要素は意外なほど近くにあります。3月の中旬からの恋愛運上昇が楽しみです。

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



7/23－8/22 **しし座**

現在方針の定まっていない資産があれば扱いの方針を早めに定めておきましょう。無計画だと面倒なことに。仕事もプライベートもバランスよく楽しめる時期といえます。

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



8/23－9/22 **おとめ座**

楽しいことを目一杯やってみることをお勧めします。気軽なお出かけや小旅行なども良さそうです。心配事もあまりなく心も安定して過ごせることでしょう。

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



9/23－10/23 **てんびん座**

家庭内での揉め事が起こっても大きくはならずに鎮静化します。ひらめきに恵まれるため、仕事は順調。健康にも気を付けてみると意外な結果に結びつきそう。

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



10/24－11/21 **さそり座**

仕事やプライベートに目まぐるしい変化が起こりそうですが慌てずに対応していくことが重要です。恋愛運の平均値は高いですが波があるので気を抜かないで。

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



11/22－12/21 **いて座**

年明からしばらくして転がり込んでくる幸運あり。バレンタイン頃には恋愛運上昇の予感。仕事の大成功は難しいですが、程々の成功は簡単に成せるでしょう。

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



12/22－1/19 **やぎ座**

仕事ではトラブルに見舞われがちですが、パートナーの存在があなたを支えてくれるでしょう。相手に対して思うことがあっても我慢が大事。気晴らしには遠出がお勧め。

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



1/20－2/18 **みずがめ座**

大切な人との関係にトラブル発生の予感。冷静な対処を心がけましょう。仕事は評価の対象になりやすく転職にも向いています。意外なところからのラッキーも期待できそう。

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



2/19－3/20 **うお座**

どうすれば社会に影響を与え、評価を受けることができるか見極めに勘が働くことでしょう。じっくりと計画を立てた旅行などは吉。友人と共に行けるなら更に良さそうです。

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

髭オヤジの vol.14

釣りバカ日誌 in ケアンズ





前回の続き。クイーンズランド州でもバラマンディの有名ポイントであるヒンチンブルック島にキャプテン達に連れて行って貰い、大釣りが出来ていろいろと教えて貰った。頭の中には、月齢、潮の状況、ポイントや釣り方など全てをインプットした。これで次回からは自分でも美味しい思いが出来るなと、既に頭は勝ち組になっていた。そして、満を持して2週間後の同様な条件の日を選び釣行となった。

しかし、結果は大コケ。島の最深部までボートを走らせ、前回と同じポイントを攻めていったのだがアタリすら無いし全く魚っ気がしない。何かがおかしい。打ちひしがれてカードウェルのボートランプに戻ってみると、投網を振っている釣り人が一人。「どーだ、バラは釣れたか?」の問いに、寂しく首を左右に振った瞬間投網が揺れて良型のバラマンディが入っていた。魚は居る、が口を使わない…。そのまた2週間後も同様に足を延ばしたのだが、やはり惨敗で島に嘲笑われている様で悔しさ、情けなさのあまり飲み過ぎてしまった。

アンラッキーが続いた訳ではない。これこそが、自分が何も解ってない早とちりのボンクラだったという事だと思う。ヒンチンブルック島に限らず初見の場所と言うのはその場所の特徴、クセ等が有り、それらを如何に理解し読み取るか、見極めるかで釣果が大きく違ってくる。ケアンズ周辺の各河もやはり少しづつ違い、それぞれの特徴が有ると思い出した。そして読み取る力は釣りの経験と、一番はそのポイントへの釣行回数だと思う。後で聞くと同じ日に釣りに出た地元のアングラー達はそれなりの釣果を上げていた。改めて、こりゃ真剣にやらんと甘くないな。襟を正しました。それから島に通って数回目、後輩との釣行時だった。釣果は芳しくなくインガムのクリークにでも移ろうかと考えていたのだが、後輩からもう少し頑張ろうとせがまれた。今日も島を攻略出来なかったな…敗戦色満タンになった時に丁度潮変わりとなった瞬間、いきなり入れ食いとなった。本当にスウィッチが押された様でボートは戦場と化した。15分程かバタバタと釣捲っていた時に、アレっ風が変わったかなと思った瞬間に食いは止まり元の静かな海に戻っていた。



ヒンチンブルック島も最初に良い思いをしたがその後ボロボロが多く、半ばギブ状態でここ数年顔を出していなかったが、息子にせがまれ久し振りに釣行。バラはバラでもバラクーダのアタリばかりで島を諦め、インランド(島ではなく内地)のクリークに逃げてきて、バラマンディ、コッド、フラットヘッド、マングローブジャック、GTと魚種多彩で楽しい釣りとなった。以前カジキのチャーターボートのキャプテンKが教えてくれた。





「ヒンチンブルック島は間違いなく凄い所だぜ。釣れだしたら爆釣だ。けど釣れなかったらゼロ…博打性が高いんだよ。釣れなかったらインランドに逃げろよ。インランドは安定してるから。」

まだまだ奥が深い、自分で少しは解ったつもりだったが、全く取り違えて錯覚してしまうのが釣りなのかも。そして、やはり同じポイントに回数を通っている者には敵わない。基本は対象魚の性格を知ってて、そこにラッキー、アンラッキーが被さって…絶好調の時も有ればブタケツの釣りもあって…いろいろ有って、…だから楽しいんだ!と、毎回思い込む様に努めている。



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！

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
たびらば[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。

たびらば

オーストラリアでもJCB

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】

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

▶シープスキンクッションカバー
【賞品A】

シープスキンがもらえなかった人は、エコバッグがもらえるチャンス！
【賞品B】

旅の思い出・おみやげの 定番Tシャツ

人気Tシャツを集めてみました



お土産といえば！

AUSTRALIA OK GIFT SHOP SINCE 1973

カジノから徒歩1分!!



＼ケアンズ最大！品揃えNo.1／





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（紙幣）がそのまま使える！

MAP：P.21 C2

リビケン読者の投稿ひろば TALK to LIC

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

人気コーナーのペット＆キッズ随時募集中！ケアンズについて思うことや身近な出来事なども教えてくださいね～！ 宛先：[FAX]07-4041-0301 [メール]info@livingincairns.com.au [郵便]P.O.Box 7790 Cairns QLD 4870のどれでもOKです。

ケアンズキッズ！

ケアンズで元気に成長する姿をおひろめしまーす！

My name is...Miya Naito

★ 内藤未弥ちゃん
★ 2019年5月30日生まれ
♥ 両親：内藤 丈嗣、由香

よく寝てよく食べて 空気を読む我が家の次女。
すくすく大きくなれー！



うちのコナンバー1ワン

愛すべき「毛深い」家族のナイスショット！

My name is...Ollie

★ 性別：男の子
★ 犬種：キャバリアキングチャールズスパニエル
★ 特技：おもちゃを振り回す
★ 家族：Luke, Nat, Jasmine, Lilly



ケアンズのオプショナルツアー予約サイト

〈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!〉

あっ!ケアンズツアー











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ます

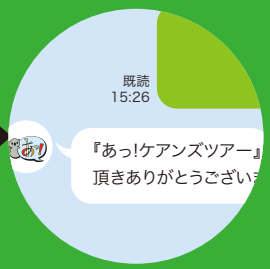
LINE予約の手順



QRコードで検索して
友だち追加
@a-cairnsで検索



予約を希望する
ツアーの詳細を送信



日本語スタッフから
返信が来ます



クレジットカードで
ツアー代金を清算
VISAとMASTERカードが
ご利用頂けます



ツアーに参加!
バウチャーなしでOK!

CTL Medical Services
メディカルサービス

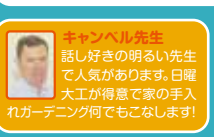
高度な医療技術を誇り 日本語で対応してくれる総合病院



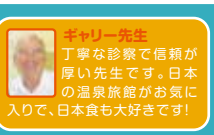
- **キャッシュレスサービス**日本の全ての海外保険会社と提携しているので、診察代、薬代、検査代、通訳代は全て無料!(保険適応内)
- **日本人通訳スタッフ常勤で安心**
- **予約不要**
- **専門医への紹介と日本人通訳スタッフの同行**
  (眼科、産婦人科などの専門医)

こんなことにも適応される海外保険

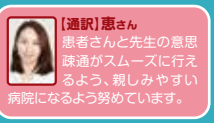
オーストラリアに来てからほくろが大きくなった、いぼ、あせも、虫ささされ跡の色素沈着



キャンベル先生
話し好きの明るい先生で人気があります。日曜大工が得意で家の手入れガーデニング何でもこなします!



ギャリー先生
丁寧な診察で信頼が厚い先生です。日本の温泉旅館がお気に入りで、日本食も大好きです!



【通訳】恵さん
患者さんと先生の意思疎通がスムーズに行えるよう、親しみやすい病院になるよう努めています。



Cairns Tourist and Local Medical Services

Cairns Corporate Tower, 15 Lake St.

コーポレートタワーの1Fという最高の立地。ホテルや、学校からのアクセスも最高!近代的で清潔感がある総合病院。

月-金 8:30-18:00 / 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**

https://www.ctlmedical.com.au/copy-of-home

MAP : P.21 C2