

ケアンズの「情報」と「お得」を届けるフリーマガジン

リビング・イン・ケアンズ



COUPON 割引クーポン付き

無料

www.livingincairns.com.au

10・11・12月号

OCT-DEC issue

2015 vol.155

CITY
MAP

便利なシティーマップ付き
Check it Out!

夏到来!!
ケアンズだ〜いすき!



Yummy! Yummy!

2015

Cairns
Gourmet

特集

美味しいケアンズ
グルメを大特集

クリスマス特別企画!

Merry Christmas

厳選クリスマス

プレゼント大公開

Littles

日本人弁護士が対応してくれる法律事務所。まずはご相談ください。

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

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

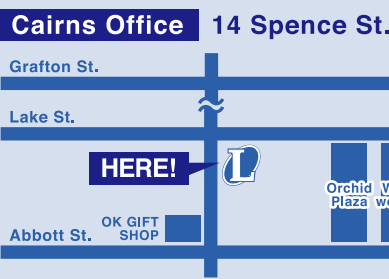
LINE : LittlesJP

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



日本人弁護士



柿崎 秀一郎
Shuichiro Kakizaki

MAP : P.21 C3

リニューアル OPEN!!!

アジア食品ストア DAMOA MART

ASIAN GROCERY STORE

お菓子

日本でもお馴染みのLOTTEや Calbeeはもちろんのこと、とにかく品揃えが豊富で安い!!



日本でも大人気! Calbee ジャガビー \$2.80

他にも美味しいチョコ菓子
Farm Road \$3.59
Chic Choc \$2.89
Chocopie \$3.75

乾物

日本料理には欠かせない乾物も扱っています。しかも、とってもお得!!



お肉類

大型スーパーでは入手困難な薄切り肉も牛肉、豚肉ともに種類が豊富



冷凍食品

忙しいママにはとっても助かる冷凍食品も盛り沢山



とっても広くて明るい店内



店内は広く明るくて、とってもキレイ!! 見やすい商品棚には日本人に馴染みのものから興味深いものまで幅広いプロダクトが並んでいます。分からないことは、何でもお気軽にお声掛け下さい。

キムチ



みそ・ソース・しょうゆ・マヨネーズetc...



パン粉・てんぷら粉



これから、そくそくと日本製の商品も入荷予定!! お店を覗いてチェックしてね

DAMOAMART

もっとお得に買い物できるメンバーズカードあります。

\$30以上、お買い上げのお客様にはメンバーズカードを作成いたします。\$30ごとにスタンプ1個、スタンプを10個集めるとなんと\$30無料でお買い物できちゃいます。



DAMOAMART

住所: 31 Lake St. Cairns, QLD 4870
営業時間: 9:00AM~21:00PM
TEL: 07-4041-1987
MOBILE: 0421-987-152
MAIL: seung2sk@gmail.com



MAP : P.21 C2

- 04 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
- 06 知って得することや役立つローカル情報満載
LOCAL TOPIC & EVENT
- 08 **特集**
夏到来!!ケアンズだ〜いすき! I♥Cairns
- 18 **特集** クリスマス特別企画!
厳選クリスマスプレゼント大公開
- 20 街歩きに役立つリビケン掲載ショップ一瞥つき
ケアンズシティマップ **市内
散策には
とっても便利**
- 22 ケアンズ郊外&周辺のみどころ満載!!
周辺マップとみどころ
- 23 世界最古の森に囲まれたキュランダ
キュランダお散歩マップ **キュランダ
情報を
ギュッと凝縮!**
- 26 **特集** Yummy! Yummy! 2015 Cairns Gourmet特集
美味しいケアンズグルメを大特集 **お得な
クーポンも
あるよ!**
- 32 リビ犬 名前発表!!
- 38 専門家に聞いて知識を増やす
「生活のため」のプロの話
- 40 人気連載
豪州人、日本人を考える **読んだ?**
- 43 求人情報他…要チェック
クラシファイド

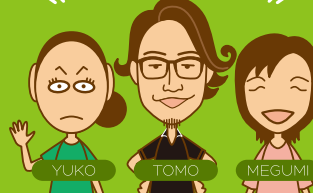
CONTENTS

NO.155
OCTOBER-NOVEMBER-DECEMBER
2015 ISSUE

雑誌内のQRコードで、
ケアンズ情報をより詳細に!

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

情報満載ケアンズの楽しいが
いっぱい詰まってるよ~



PUBLISHER

A Division Of Future
Investment Group Pty Ltd

General Manager

Tomoyuki Yoshimura

Sales Executive

Yuko Kuramoto

Sales Administrator

Megumi Duggan

Design

Daisuke Hayashi

Naozumi Yamaguchi

Web

Chisato Adachi

Yuko Horino

Printing

BOLTON PRINT

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.

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

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!

Welcome to CAIRNS

ケアンズ市長からのご挨拶

みなさん、ようこそケアンズへ

ケアンズほど美しく自然豊かで

気候の良い土地はなかなかありません。

日本とケアンズの絆はとて強いと思います。

いつもフレンドリーで暖かく、礼儀正しく良心的で、

観光客としても最高だと思います。

そんなみなさんにこのケアンズの美しい自然を

ぜひ楽しんでいただきたいと思います。

Bob Manning

ケアンズ市長 ボブ・マニング

Cairns, the gateway to
Australia and the Great
Summer Reef.
Bob Manning



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

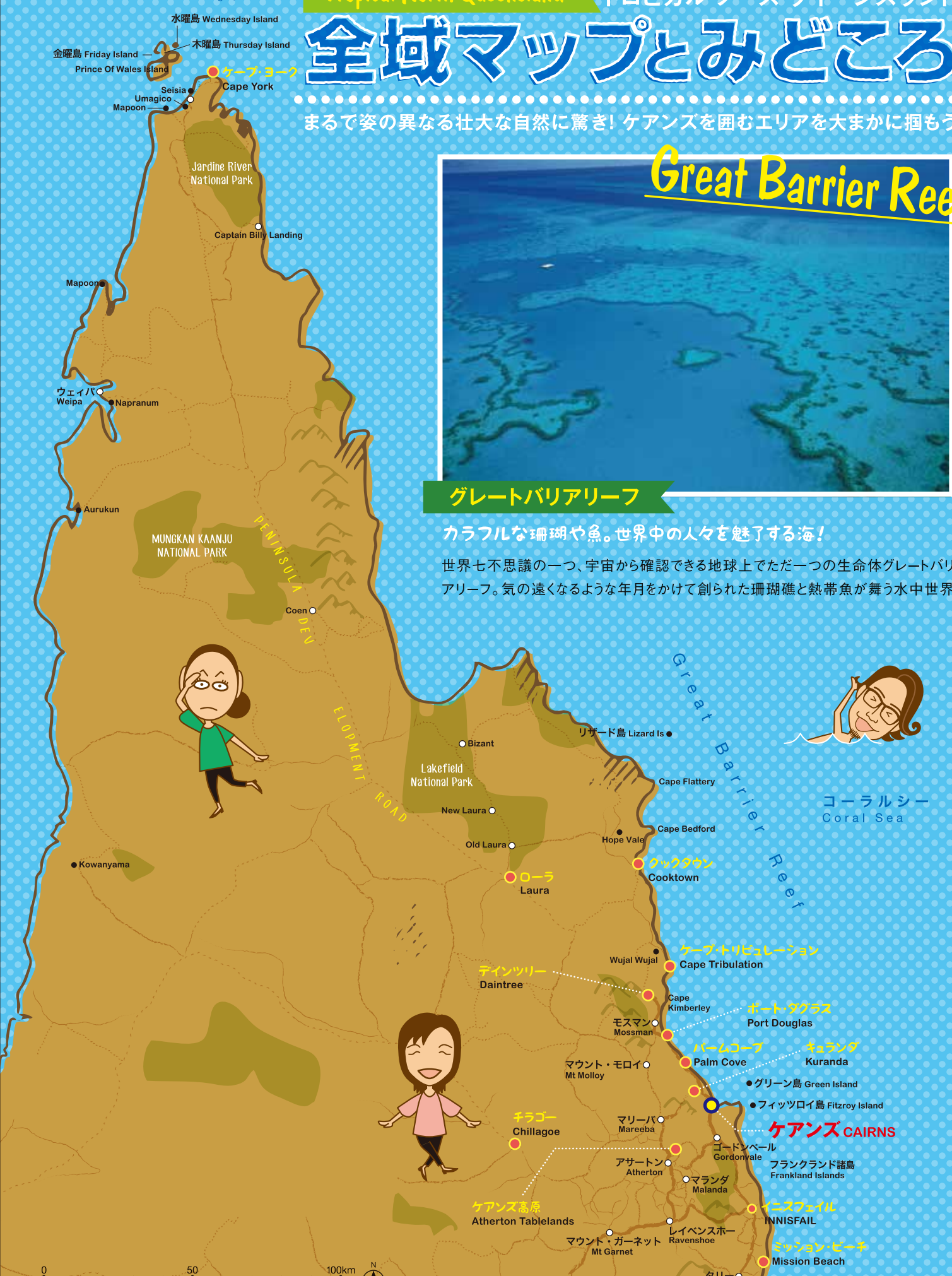


Great Barrier Reef

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。



コーラルシー
Coral Sea

ケアンズ CAIRNS

●日本とオーストラリアの位置関係



ビーチエリア

Beach Area

ヤシの木が揺れる、
南国のイメージそのものの美しいビーチ

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



Atherton Tablelands

ケアンズ高原

なだらかな丘が続く高原地帯は、
数々の食品の産地

ケアンズから西のキュランダやアサートン周辺一帯。酪農地で、多くの農産物を栽培。湖、滝も多く、牛や馬がのどかに草をはむ光景が美しいエリアです。

アウトバック (内陸部)

ひたすらワイルドでダイナミック!

あるのは巨大な蟻塚のみ。そんなオフロードが延々と続くアウトバック。15万km²という広大な面積のケープヨーク半島を始め、チラゴ、アンダラ、ジョージタウン方面等を指します。

Outback



Rainforest Area

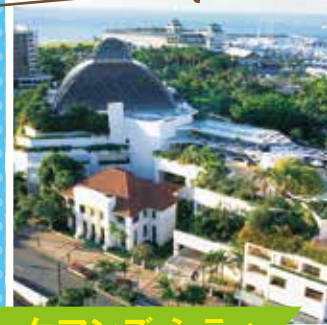


熱帯雨林エリア

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。

Cairns City



ケアンズ・シティ

国際空港があり、
全てのエリアへの
玄関口となる
トロピカルシティ

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

LOCAL TOPIC & EVENT

リビケン日記

Vol.003



リビ犬のご応募
ありがとうございます！



この子の名前は
「リビ」に決定
しました！



今後は
このメンバーで
頑張ります！



どこ行くんだー!!
「リビ」を探せ!
(P32へ)

Topic 01

表紙撮影、裏話。



今号の表紙は、これからベストシーズンを迎えるケアンズを思いっきり楽しもう。という、思いを込めて元気の良い女の子がケアンズの青空のした、太陽に向かっての写真を撮影しました。撮影にご協力いただいたのは、今ケアンズで精力的に活動されているフォトグラファー・GardenGrove61のDaisukeさん。各種、出張撮影などもしております。ご興味のある方は

★Email:gardengrove61@gmail.com

★FB:Garden Grove 61

★Mobile:0431-416-347

Topic 03

ふたご座流星群を見に行こう!



今年も12月14日に3大流星群のひとつ、ふたご座流星群がピークをむかえます。

去年もたくさんの流星が観測されました。どきどきツアーズでは、ふたご座流星群観測ツアーを行います。今回のふたご座流星群は数年に1度の絶好の観測条件が整います。本誌の星占いでおなじみ星の王子・SAIIによる初心者向けの星空レクチャー(星座の見つけ方・その日に見える星座)も行います。数年に1度のチャンスを見逃すな!

★開催日:2015年12月14日

★集合場所:DFS前 19:30集合

★時間:19:30-23:45

★観測地:アサートン高原 ★料金:50ドル
リビケン読者特典として、カモノハシのロゴ入り懐中電灯プレゼント。予約時に「リビケン見ました」とお伝えください。

詳しいスケジュールは、どきどきツアーズHPにて。<http://www.dokidokitours.com>

ご予約は、どきどきツアーズ

1800-242-500 またはHP内の予約フォームより承ります。※当日のキャンセルは100%キャンセル料がかかります。※雨天の場合は、野生動物探検ツアーとして催行いたします。

Topic 02

表紙の女の子は誰だ!?



今号10-12月号の表紙を飾ってくれたのは、トロピカル・ノースクイーンズランド観光局のプロモーション

ビデオに出演している地元ケアンズの高校生MAIちゃん。今回の表紙撮影では暑い日差しの中、何度も笑顔でジャンプしてくれました。MAIちゃんがケアンズの見所を紹介している観光局のプロモーションビデオは下記QRコードから見るができます。ケアンズの大自然いっぱい素晴らしい映像と、その自然を思いっきり楽しんでるMAIちゃんを是非、一度ご覧ください。



Topic 04

Cairns ZOOM & Wildlife Domeが10%割引を開始!



カジノの屋上にある動物園とその中にある大人気アトラクション「ケアンズズーム&ワイルドライフドーム」では2015年10月10日~2016年1月9日までの期間中リビケンを持参すると10%割引になるキャンペーンを開催中(P.20)

動物好きな方も、運動好きな方も、この機会に是非ケアンズズーム&ワイルドライフドームへ!

Topic 05

まだまだ間に合う七五三フォト



お子様の成長を祝う大切な日本の文化「七五三」なかなかタイミングよく帰国できず七五三の写真を残せていないかたもいらっしゃるのでは? サザンクロスフォトスタジオでは少し大きめの袴も用意してます。大切な記念を残しませんか? 詳しくはホームページで。

★<http://www.cairnsphotostudio.com/>

Topic 06

日本語補習授業校新入生説明会



日本語補習授業校では、2016年度の新入生説明会を致します。申し込みに関しては下記サイトに掲載予定です。

★11月28日(土)9:30~

★<http://jscns.org.au/>

Topic 07

読者モデル募集しています。



弊社リビングインケアンズでは読者モデルを募集しています。お友達同士、カップルなどなどふるってご応募下さい。

★連絡先:info@livingincairns.com.au

※写真は実際の撮影風景

Event 01

Kewarra Beachで地域アイアンマンレース開催!



Sun Pacific Collegeでは、地域との親睦を深める目的で二ヶ月に一度地域アイアンマンレースを行っています!生徒をはじめ多くの方に大好評。レース終了後は無料BBQも開催!

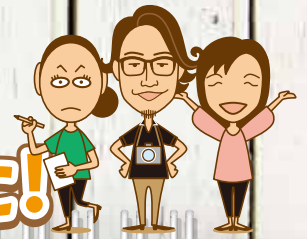
★日時:11月15日(日)

★時間:9時半から1時ごろまで

詳しくは、以下までお気軽にどうぞ
Info@sunpacificcollege.com.au

CAIRNS EVENT NEWS

ケアンズのイベントに行ってきました!



Cairns Show 2015

ケアンズショー

7/15~17



ケアンズの一イベントの一つとなるケアンズショー、今年も沢山の人々ととても賑わっていました。今年はお天気も良く、日中はむしろ暑いくらいの気温でした。毎年の恒例行事ですが、今年も子供たちと一緒に朝から参加。結局、朝から、夜の花火までフルコースで過ごしてしまいました。入場料、乗り物、ゲーム、露店、フードそしてショーバッグとあつという間に大金を使ってしまった一日でした。でも、楽しかった~、また来年!!



Cairns Cultural Diversity week 2015

ケアンズ盆踊り大会

9/6



Cultural Diversity weekのフィナーレを飾る盆踊り大会に行ってきました。今年の会場は、ナイトマーケット前の広場ということで、当日は日本人だけでなく、観光客や地元の人々も多く、予想以上の賑わいでした。周りに立ち並ぶ屋台からは、日本のお祭りを感じさせる懐かしい匂いが漂い、どのお店も行列ができていました。とても盛り上がった今年のケアンズ盆踊り大会、こんな日本の文化をもっともっと沢山の人たちに知ってもらって、みんなで一緒に楽しんでいけたらいいですね。





DOKI DOKI TOURS
Sales Manager
Masafumi Shibata

DOKI DOKI TOURSの魅力とは(P12)

元祖ケアンズオブショナルツアー会社。主にケアンズの世界遺産の一つである熱帯雨林やそこに住む動物達をフォーカスしたツアーラインナップで動物・星・植物に精通するプロガイドが、お客様にとって一生に一度の思い出を共有しながら、毎日楽しくご案内しております。

FUMIのケアンズLOVEポイント!

大気が澄んでいてコンディションが年間通して良い、アサートンテーブルランドでの降ってくる様な星空は必見です! 望遠鏡なんて使わなくても、人工衛星や星雲も見れちゃうんですよ!

CAIRNS Tropical ZOOの魅力とは(P21)

ケアンズで最もたくさんの動物たちと触れ合える動物園。コアラ、カンガルー、ウォンバット、クロコダイルなど人気の動物たちの頭数、種類共に豊富です。体験型のプログラムが多く、動物達との距離が近いのも特徴で、観るだけではない楽しさが魅力です。

SARAHのケアンズLOVEポイント!

トロピカルズーからすぐ近くのパームコーブは隠れ家的な雰囲気のリゾートでローカルに愛されているビーチ。散歩したりカフェでお茶したり、南国らしい景色とゆったりとした時間を味わうには最高です。

CAIRNS Tropical ZOO
Zoo Keeper Sarah Smith

夏到来!!
ケアンズだ~いすき



Great Adventuresの魅力とは(P14&15)

ダイビング、スノーケリング、島でまったり、バードウォッチングなどお客様に合ったクルーズをチョイスできます。クルーは皆、フレンドリー。ダイブチームは経験豊富なベテランぞろい。水が得意でない方もGBRでお魚になっちゃう体験をしてみてください!

KYOKOのケアンズLOVEポイント!

お天気の良い日に川やビーチで朝から冷えたビールをブッシュと。お腹が空いたらBBQ、眠くなったらそのまま昼寝。気付けば満天の星空。眺めながらまたまたブッシュと。そんな無計画な過ごし方、オススメ♥

Great Adventures

Diving Instructor Kyoko Sakuragawa Hayen



AJ Hackettの魅力とは(P42)

オーストラリアで唯一のバンジータワー、他に類を見ないとってもユニークなアクティビティです。熱帯雨林の中にある50mの高さを誇るタワーからジャンプすればアドレナリン大放し間違いなし。フレンドリーなスタッフとノリの良い雰囲気も楽しんで下さい。

NICKのケアンズLOVEポイント!

朝は、まずバンジージャンプでスタート。その後、素敵なビーチで美味しいランチを。午後は、小川で泳いでクールダウンしたり、ブッシュウォークでマイナスイオンを浴びながら大自然を満喫したり選択肢はいっぱいです。

AJ Hackett Cairns
CREW
Nick Webber



Port Douglas Connections世界遺産モスマン渓谷とポートダグラスツアーの魅力とは(P11)

ケアンズより少し離れた北のリゾートや世界遺産のモスマン渓谷へご案内しています。リゾートなゴルフ場やケアンズとは雰囲気の異なるポートダグラスへ日本語の話せるフレンドリーなスタッフがご案内します。ハリウッドスターやセレブも集うポートダグラスや五感で癒されるモスマン渓谷散策で北の街をお楽しみ下さい。

MIKAKOのケアンズLOVEポイント!

ケアンズから続く海岸線には色々なビーチのある街があります。手つかずの自然が残るトリニティビーチやポートダグラスのフォーマイルビーチを歩けば日頃の疲れも日常も忘れられます。

Port Douglas Connections
Senior Tour Guide Mikako Charkisky





Spirit of Cairnsディナークルーズの魅力とは(P13)

『豪華ディナークルーズ船で新鮮なシーフードにお肉料理またデザートもあるbuffetをご堪能下さい。少しでもお洒落していらして頂きケアンズでの素敵な思い出を。お勧めはまず1サーブ目はエビと牡蠣をたっぷり。2サーブ目でサラダにお肉。3サーブ目でデザートを。その後はワインやカクテル片手にケアンズの夜景で乾杯^^』

TERUのケアンズLOVEポイント!

『ケアンズと言えば世界遺産グレートバリアリーフの玄関口!海に行かないなんてゴルフ場に来てゴルフしないのと同じくらい損していますよ!GBRの海を堪能した帰りの船で外の席に出て気持ちいい風を浴びながら飲む至福の一杯(お好みの一杯を。。。)知らぬ間に寝てしまえば起きたらケアンズ到着。。。なんて贅沢なんだあ^^』

Spirit of Cairns
Sales Manager Japan Teruhiko Ishikawa



Global Travel Servicesライトアップパロネラパークツアーの魅力とは(P16)

真っ暗な夜の熱帯雨林。懐中電灯を頼りに園内を進んでいくとそこに現れる幻想的な世界。まるで物語の中に入り込んだような、非日常の美しさに心を奪われます。晴天時には満点の星空も。大切な人と、夢のひとつときをお過ごし下さい。美味しいイタリアンバイキングのディナーもオススメです。

YUKAのケアンズLOVEポイント!

自然に囲まれたケアンズは、都会の喧騒を忘れてリラックスできる場所。海でリゾート気分を味わったり、マイナスイオンたっぷりの熱帯雨林で森林浴したり日頃の疲れを癒やしに来て下さい。

Global Travel Services
Sales Marketing Yuka Moriya

CAIRNS ZOOM & WILDLIFE DOMEの魅力とは(P20)

市内の中心、交通費不要で安い!ちょっとした空き時間でかわいいコアラと記念写真が早い!時間に余裕のある方は4つのズームアクティビティでガッツリ遊べます。見るのとやるのは大違い!!実際に参加して初めてわかるその楽しさ!!

HISAEのケアンズLOVEポイント!

ポートダグラスのハビタット動物園!ここだけ時間の流れ方が違う?!と思うくらいんびりしています。ランチのトマトハーブスープのおいしさはケアンズNo.1ですよ!?

CAIRNS ZOOM & WILDLIFE DOME
Receptionist Hisae Levielle



Sea Eagle Adventuresグレートバリアリーフ遊覧飛行の魅力とは(P16)

グレートバリアリーフを実感するには空から眺めるのが一番おすすめです。コバルトブルーに輝く海と色鮮やかなエメラルドグリーンの広がる珊瑚礁は、まるで宝石オパールの様。そして、ケアンズに来たら必見の「コアラリーフ」は是非ご覧下さい。世界自然遺産「グレートバリアリーフ」の目を奪われる美しい景色をご自身の目でご覧頂き一生に一度の体験をしてみてください。

HIROYUKIのケアンズLOVEポイント!

ケアンズから北へ約30分、Tropical zooから少し北にPalm coveが位置します。朝日を眺め、カフェでのんびり、しかもケアンズ空港に到着する飛行機の通り道!飛行機を見ながらリラックスした時間を過ごせます。

Sea Eagle Adventures
Pilot Hiroyuki Miono



ケアンズを遊びつくして「I♥CAIRNS」になろう! ♡

\\ FIND LOVE IN CAIRNS //

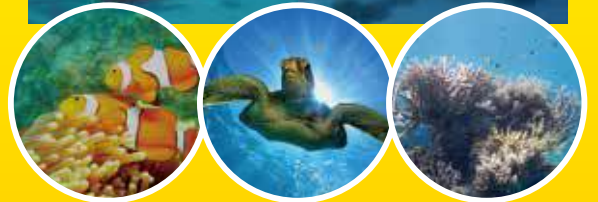
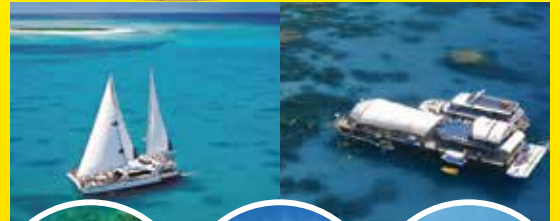
ケアンズLOVEポイント大紹介!



海 *Great Barrier Reef*



ケアンズの世界遺産の海「グレートバリアリーフ」は誰もが「LOVE」になる場所。何千年もの歴史が作り上げた大珊瑚礁は必見!ケアンズから日帰りで行ける有名なグリーン島や、手付かずの無人島ミコマスケイ、グレートバリアリーフの中心アウターリーフ(P.14&P.15)などでシュノーケルやダイビングに是非挑戦してみてください!ニモやウミガメ達がお出迎えしてくれます!



熱帯雨林 *Rain Forest*



ケアンズの世界遺産の山々「熱帯雨林」は誰もが「LOVE」になる場所。マイナスイオンたっぷりの熱帯雨林では、太古から変わらないその姿を目の当たりにすることができます。特に景観が美しいとされているモスマン渓谷(P.11)でなら、日頃の疲れも吹っ飛ばすこと間違いなし。ケアンズから南へ下れば森の中に神秘的にたたずむパロネラパークも!夜に行くとライトアップパロネラパーク(P.16)なら、ロマンティック度倍増です。

動物 *Animals*



ケアンズで見る事が出来る動物たちは誰もが「LOVE」になること間違いなし!コアラ、カンガルー、ワラビー、ウォンバットなどなどモフモフ系の可愛い動物たちには是非会いたい!ケアンズでは夜行性動物探検ツアー(P.12)、ケアンズズーム&ワイルドライブドーム(P.20)ケアンズトロピカルズ(P.21)などで動物達と触れ合うことができます、オーストラリアのアイドル達と触れ合えばきっとあなたの心も体も癒されますよ。



アクティビティー *Activities*



ケアンズで体験出来る様々なアクティビティーは非日常的でエキサイティングな経験ができ「LOVE」になる要素だらけ。ケアンズの大自然だからこそ楽しめるアクティビティーを経験しましょう!世界遺産のグレートバリアリーフ遊覧飛行(P.16)や、日本ではなかなか体験することの出来ないバンジージャンプ(P.42)はオススメ!わくわくドキドキする体験はあなたの旅を最高のものにしてくれます!

世界遺産モスマン渓谷とポートダグラス 五感で楽しむ癒しのツアー

先住民アボリジニ文化に 触れ合う貴重な経験をしよう

渓谷までは
シャトルバスに
乗り換えて移動!



モスマン渓谷とポートダグラスツアーに参加をすると、デインツリー国立公園内にあるモスマン渓谷センターに訪れることができ、貴重なオーストラリア先住民アボリジニ文化を体験することができます。大自然の神に祈りを捧げそして敬い、先祖から受け継いだものを「ドリーミング」と呼ばれる物語として伝える彼ら。「人間が生まれ育った大地」=「家族が暮らす大きな家」と言う概念は私たちが忘れかけた何かを思い出させてくれます。アボリジニガイドと共に「自然界と調和して生きる」一緒に感じましょう。

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。



自然からの恵みを使用した'ブッシュソープの使い方'や天然の粘土を使った'ボディペインティング'の実演をその場で体験。ご希望の方はアボリジニガイドと一緒に記念撮影も可能!

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。



ポートダグラスのリゾートレストランで優雅なランチタイムをお過ごし下さい。

絶景!4マイルビーチが眼下に広がるポートダグラスの見晴し台、青と白のコントラストが一際目を引く場所。



ツアーにはフレンドリーな日本語ガイドが同行。贅沢三昧で安心した一日をお楽しみいただけます。



街にはかわいらしいお店・オシャレなレストランやカフェが並び、ゆっくと時間が流れています。

毎週日曜日にはサンデー
マーケットに行くツアー催行!



地元の人が集まるサンデーマーケットは手作りアート作品やアクセサリーなどの品物が多種多様。マーケット後はゆっくり自由散策。のんびり休日を過ごそう!ケアンズ市内から毎週日曜日出発。最小催行人数2名。詳しくはHPまで。



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

世界遺産モスマン渓谷とポートダグラスツアー

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

日本語
ガイドまたは
ドライバー
ガイドが同行



どきどき

大人気
午後発
ツアー

動物探検



会いに来てくれる?



野生の
ワラビーとご対面、
餌付けが出来ます。



どうも!
俺のことも
忘れないでね



ボクが有名な
ピーナツ君。



トロピカル
フルーツも
しっかり堪能
できちゃう!



ディナーも
オージーBBQ
で美味しいよ!



アリの何十年も
かけて作り上げた
巨大なアリ塚の前で
ハイポーズ!



キュランダ



大自然の
パワースポット!
カーテンフィグ
ツリー!



珍獣
かものほし
静かに
探してね!



ボッサムと
一緒に記念撮影も
できちゃう



楽しいガイドと一緒に
可愛い動物たちに
会いに行こう!



わいわい
楽しみたいなら
このツアー!
Let's Start♪



白オウムの
キバタン
だぜ!



パンディコートだよ。
どれだけの
動物に出会え
たかな?



モウ~
大満足の
ツアー~



ケアンズ

アドレナリン全開! 豪快、爽快、熱帯雨林をハマーで大冒険! 4WD HUMMER & FIG TREE



普通車では行くことのできないナショナルパークに4WDバスでご案内!



大きな水たまりの中へ水しぶきを豪快にあげて進んでいます。



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24時間OK!】各旅行会社、インターネット販売サイトからもお申し込み可能!



どきどきツアーズ
DOKI DOKI TOURS
HISUI Pty Ltd

07-4031-4141 / 国内フリーダイヤル 1800-242-500
info@dokidokitours.com / www.dokidokitours.com

ケアンズ市内のホテルや
公衆電話から“無料”で
かけられます。





ケアンズ最新の豪華ディナークルーズ

大切な方と過ごす特別な時間、お仲間と盛り上がる船上パーティー、目の前を流れるダイナミックな夜景と優雅な食事で海の上でしか得られないシーンとともに、胸躍る贅沢なひとときをお過ごし頂けます。

Spirit of Cairns Dinner Cruise



ようこそSpirit of Cairnsへ!
楽しい夜を過ごしてね(^o^)

01

集合場所では船長がお出迎え。
普段の服装とは少し違った"オシャレ"をして
ディナークルーズを楽しもう!

(冬期にあたる5月頃~11月頃までは上着を
ご持参頂くことをおすすめ致します。)

05



笑顔の素敵なスタッフが
船内の案内をしてくれます。

(日本語の案内書とメニューもあります)

06



おかわり自由だから
大好きなシーフードが
いっぱい食べられる!

出港後はお楽しみのディナー
タイム、新鮮なエビや牡蠣が
てんこ盛り!

07



船内ではギターの生演奏も!

(曜日によって異なります)



そうだね、
また2人で
来ようね(^_^)

こんなに綺麗な夜景が
見えるディナークルーズは
最高にロマンティックだね♡

食後は2階の展望デッキに出てケアンズの夜景を満喫!

08



乗船前に記念に
写真撮影。

03

いざ乗船!これから始まる
ロマンティックな夜に
胸が弾むね♡



04



船上受付にて名前を告げて
チェックインをし、ウェルカム
ドリンクをもらい船内へ。
湾内でのクルーズのため揺れも
少なく船酔いの心配も無し!

ディナークルーズの詳細

毎週水曜・木曜・金曜・土曜の週4日催行
【乗船場所】ケアンズ港 A棧橋
Spirit Of Cairns号停泊場所に
18:00~18:45までに直接ご集合下さい
【出航時間】19:00
【寄港時間】21:30
【料金】大人 \$95.00
子供 \$50.00(4歳~14歳)

ローカル割引あり!
また、結婚式の二次会や誕生日会等での
貸し切りクルーズも可能!



Spirit Of Cairns Dinner & Harbour Cruises

ウェブサイト <http://www.spiritofcairns.com/>

ご予約は(07)4047-9170(英語対応)
日本語でのお問い合わせ等は
teru@spiritofcairns.com(日本語対応)

今回ディナークルーズに参加してくれたのはヒデノブさんとハルカさんのカップル



ヒデノブさん

新鮮なエビや牡蠣を含む豪華パッフェはどれも美味しく何度もおかわりをしてしまうほど!
カップルだけでなく誰でも楽しめるディナークルーズは是非おすすめです。

ハルカさん

シャンパンを片手に見るサンセットや夜景は自分への最高のご褒美!
少しお洒落をしてプチ贅沢な女子会にも◎

おすすめポイント1

豪華クルーズで行く幻の島!!

ミコマスケイ

世界遺産 グレート

意外とお手軽!!
簡単!!

体験ダイビング
2大おすすめポイント

Michaelmas Cay



ミコマスケイを案内してくれたのは
ダイビングインストラクターの**KYOKO**さん

知っておこう!体験ダイビングの基本的な流れ

01 申し込み&書類記入

まず、乗船したら体験ダイビングの申し込みと、必要な書類の記入をしましょう。ここで、インストラクターの方に何時にどこへ行けば良いのかなど、その日のスケジュールも確認しておきましょう。



02 プリーフィング・安全説明

どきどきの初ダイビング。水中の注意やトラブルの対処法をしっかりチェック!日本人インストラクターが説明してくれるから言葉の心配もなく安心です。不安なことや質問などは全部聞いちゃいましょう。



03 器材のセッ

いよいよ水に入る準備。テレビや雑誌で見たことのあるタンクを装着。サイズなどはインストラクターがあなたにピッタリなものを選んでくれるので、安心してお任せしてしましましょう。



インストラクターが教える

体験ダイビング!!

@ミコマスケイのここがポイント!!

ケアンズでは珍しいビーチから
エントリーできる体験ダイビング!!

ボートやポンツーン(浮島)からのエントリーが多いケアンズでの体験ダイビング。ここミコマスケイはビーチから歩いてダイビングをスタートします。ビーチエントリーの利点は、深度の急速な変化がないということ。ダイビングは耳の中の圧力を均等にする"耳抜き"が不安という人も、深度の変化が少ないと急な圧力変化もなく耳抜きもスムーズに出来るのでオススメです。



水中散歩 @ミコマスケイ

真っ白な砂地に鎮座する巨大なシャコ貝の前で記念撮影。その大迫力にビックリしながらもハイ、チーズ!(写真上) 透き通った水の中、一面に広がるサンゴの上を泳げば、空の上を飛んでいる気分♪(写真下)

さあ!いよいよ探検



今回体験ダイビング 2人の感

初めての読者モデルで緊張していましたが、船のスタッフの皆さんがとてもフレンドリーな方ばかりで、乗船した瞬間に撮影のことを忘れ、思い切り楽しんでしまいました。今回の体験ダイビングでGBRはすごい!と改めて実感。ありがとうございました。

Namiちゃん



お問合せは:Ocean Spiritへ
TEL 1800-079-080
+61-7-4044-9944
WEB www.oceanspirit.com.au

バリアリーフで

Great Barrier Reef

ダイビングをしよう!!

で賛沢、潜り比べ!!

おすすめポイント2

!!サンゴ礁のど真ん中!!

アウターリーフ

Outer Reef

アウターリーフを案内してくれたのは
ダイビングインストラクターの**ISAO**さん



ティンク

04 エントリー

いざ!水中へ向かいます。最初はタンクの重さにビックリしてしまうかもしれませんが、海の中に入ると軽くなるので大丈夫!!ここでこれから水中で行うスキル練習の最終確認も!



05 スキル練習

水中は日常と違うことが沢山。安全説明で聞いたトラブル対処法を水中で実際に試してみましょう。



インストラクターがOKサインを出してくれたら合格!!これで、安心して水中散歩に出掛けられます!!

水中の世界へ 開始

スキル練習の後は、思っきり遊ぶだけ!!泳ぎが不安な人もインストラクターが常に手を引いてくれるので安心です。ダイビングでしか味わえない浮遊感を感じながら水中世界を楽しもう!!

水中散歩 @アウターリーフ

とにかくどこを見回してもサンゴ・さんご・珊瑚!!水面ギリギリまで元気なサンゴが成長しています。また、注意深くそのサンゴの間を覗くと色とりどりの熱帯魚たちやカニなどの生物を見つけることも。



インストラクターが教える 体験ダイビング!! @アウターリーフのここがポイント!!

外洋ならではの!!ナポレオンフィッシュや大型のアジなど大きな魚が見られます!!

アウターリーフの体験ダイビングは、グレートバリアリーフのど真ん中に浮かぶボンツーン(浮島)で行います。ですので、まわりは常に大きな魚たちに囲まれています。しかもダイバー慣れているので向こうから近づいてくることも!!(写真下:挨拶に来てくれたナポレオンフィッシュ)運がよければ、カメやサメなどに遭遇する可能性も。大きな魚や魚の群れが見たい方は是非アウターリーフへ!



ダイビングに挑戦した 感想は?

Sakiちゃん

始めは緊張しましたが、到着後はスゴク楽しませていただきました。初めての経験でしたが充実した一日を過ごすことが出来ました!船の上からクジラ、水中ではサメにも会って満足です。ミコマスケイはすごく綺麗で感動!!オススメです!



お問合せは:
グレートアドベンチャーズへ
TEL 1800-079-080



Day Time

10:00頃～12:00頃



お泊りのホテルまで日本人スタッフが迎えにきてくれるから安心!



空港到着後は搭乗者リストを記入し、乗客の総重量を測るための体重測定を行います!



その後は当日の飛行ルートから安全説明までを日本語で丁寧に説明してくれます。



FLY SEA EAGLE 世界遺産

グレートバリアリーフ遊覧飛行

離陸10分後にはグリーン島が見え、そして待望のコアラリーフを発見!(^^)記念ポストカードを機長さんから貰ったよ!



ケアンズに来たら必見のコアラリーフ!

出発進行!!

約45分のフライトが終わった後は機長さんとの記念撮影タイム!船上からでは見ることの出来ないグレートバリアリーフの綺麗な青のグラデーションは最高でした!



FLY SEA EAGLE CAIRNS AUSTRALIA
 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

リビケン流 朝から夜まで 遊びつくそう!

Night Time

16:15頃～22:00頃



元々は宅配ピザのお店だったロスコース。美味しいとの評判が広まり今ではイニスフェイル随一のイタリアンレストランに。

ライトアップ★パロネラパーク

LIGHT UP ★ PARONELLA PARK



ロマンティック 100%



←創設者ホゼが惚れ込んだ「ミナ滝」。この滝を見て土地の購入を決めたそう。お城や滝のライトアップは滝の水圧を使った自家水力発電によるもの。

→ますます小さな小道。お城建設という夢へ一歩一歩進んだホゼの想いが重なる。

→建設当初からミナ滝の水とその滝の水圧を利用して作られた噴水がパーク内の各所に見られる。

→「夢のかけら」がもらえる素敵な特典付き。中身はもらってからの楽しみ。



お問合せ、ご予約はこちら **1800-627-646** 日本語 OK!
www.fig-gts.com [ケアンズ発] 大人\$160 / 子供\$110



日本人スタッフのご案内致します!

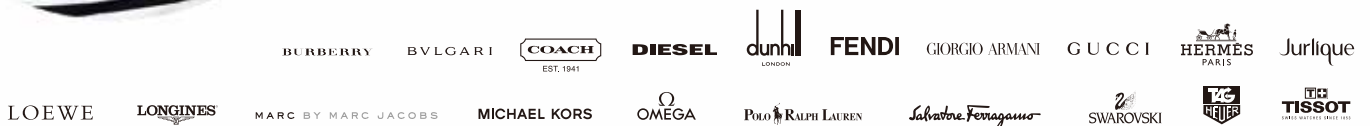


DFS

GALLERIA

ケアンズで唯一の
ラグジュアリーブランドを
取り扱う免税店

Cnr Abbott & Spence Streets
www.dfs.com | Open daily 12pm - 8pm



MAP: P.21 B3

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. 22



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



Profile

稲井謙二 / GBRガイド歴19年。ケアンズでプロダイバー養成コース開催中。お気軽にご連絡下さい!
<http://scubaexpertaustralia.com>



ソフトコーラル産卵



ウミキノコ

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>



ソフトコーラルの不思議

“サンゴ”というたまず頭に浮かぶのは、カラフルでテーブルや枝、半球の形状をした造礁サンゴ(主に固いサンゴ)かと思われます。しかし、それらの引き立て役とも言える裏方的存在、“ソフトコーラル”に今回はスポットを当ててお話ししていきます!海中で色鮮やかなお花畑を造形する“ソフトコーラル”とは、八放(はっぽう)サンゴ亜綱というグループの中で、主に身体が柔らかいものを指します。大きく分けると3つのグループに識別され、ヤギ目、ウミトサカ目、ウミエラ目に分かれます。八放サンゴと呼ばれる理由は、名前の通り、口の周りに8本の触手を持つためです。死んだサンゴや岩肌などに張り付き、水中を流れてきたプランクトンなどの浮遊物を触手で掴んで捕食します。ポリブは動植物が寝たり起きたりするのと同じように、ずっと開いているのではなく、開いたり閉じたりを繰り返すのです。故に昼と夜で全く違う生物に見えるソフトコーラルも少なくはありません。柔らかくて美味しそうなサンゴなんて魚たち

の恰好の餌食に...と思われがちですが、大間違い! 固いサンゴが、骨格の表面を軟体部で覆うのとは反対に、ソフトコーラルの仲間は軟体部に骨片と呼ばれるカルシウムを埋め込むことにより硬性を確保しているのです。魚が食べてもゴリゴリとした触感では美味しくないのでしょうか…。海中でチョウチョウウオがポリブをついばみ、ウミウサギガイやウミウシの仲間で舐めるように食すシーンをたまに見かけますが、実は我慢して食べているのでしょうか?ソフトコーラルの仲間はハードコーラルに比べ、水温上昇に弱く、約28度が限界と考えられています。固いサンゴと同じく、美しい粒上の卵を産卵するソフトコーラルも観測されています。中には褐虫藻(藻類)と共生することで、太陽から得た光を光合成により栄養に変え、その栄養を元に生育する賢い奴も存在します。オオコノハウミウシはそれらソフトコーラルを食し、褐虫藻を体内に取り込み栄養を作り出すことで他のウミウシよりも大きく、長生きすることで有名です。厳しい海中世界を生きて抜くためには、更なる生態進化が必要なのかも知れませんね!



オーストラリア産まれの
人気アクセサリ―”BICO”。

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

ドラゴンハート
(強い絆)
※ケアンズ限定
裏側には
KURANDAの
刻印入り

獅子(勝利を掴み取る)
※ケアンズ限定
裏側にはCAIRNSの
刻印入り



BICO

ピコ MAP P.21: B3

住 36 Abbott St. Shop A
営 12:00-21:30 休 無し ☎ 4052-1037
✉ bicocairns@yahoo.co.jp
🌐 http://bicocairns.racms.jp/



ジュリーク クリスマス ギフトセット

定番人気アイテム「ハンドクリーム・ローズ」と「ラブバーム・ローズ」のクリスマスギフトセット。ハンドクリーム・ローズは各種ハーブエキスを配合。しっとりなめらかな使い心地で肌にすっとなじみます。ラブバーム・ローズは、敏感肌を含む、全ての肌質の方におすすめです。

DFS

ディーエフエス MAP P.21: B3

住 Corner of Abbott & Spence Streets
営 12:00-20:00 休 12/25
☎ 4031-2446 🌐 www.dfs.com

クリスマス特別企画!



厳選クリスマス プレゼント一挙大公開

いよいよクリスマスの季節。

この時期、頭を悩ませる方も多いのではないのでしょうか?

そんなあなたにピッタリの注目アイテムをご紹介します。

大切なあの人へ、ケアンズから素敵なプレゼントを贈りましょう。

アボリジニアートガラスジュエリー

アボリジニアートガラスジュエリーは、一つ一つ丁寧に手作りされており、大切な方へのプレゼントに最適です。ピアス、ブレスレット、ペンダントがあり、男性にはカフスもございます。もちろん Made in Australiaです。色とりどりのアートが揃っており、価格は\$23.95からです。ケアンズでの取り扱いは Cairns-The Giftのみです!



Cairns-The Gift

ケアンズ・ザ・ギフト MAP P.21: B3

住 Shop 133/53-57 The Esplanade
営 9:00~22:00 休 無し ☎ 4041-6226
🌐 http://ozplacenta.com/

Still Water Sweetsの ソフトキャンディー6袋詰め合わせ

地元ケアンズ近郊の食材で作った人気キャンディー。オーナーみずから一つ一つ手作りするソフトキャンディーはケアンズ・キュランダの人気お土産の一つ。材料は無香料、無着色で安心。お届けする”No Worries Tropical Fruit Mix”は4つのフレーバーのキャンディーをお楽しみ頂けます。1袋100gが6袋も入ってお手頃価格。お土産用のまとめ買いにピッタリです。



マンゴー オーストラリア産

南半球の太陽をいっぱい浴びたマンゴーを冬場の日本へお届けしております。マンゴーはビタミンやミネラルを豊富に含み、最近ではスキンケアにも取り入れられています。オーストラリア産の中でも大玉で最高級のマンゴーを11月下旬から3月初旬の期間限定でお届けいたします。



タスマニアワイン

いまオーストラリアで注目を集めている、タスマニア。南緯41～43度に位置し、降水量・気温・土壌・植生等、ワインを生産するのに、最適な条件を全て満たしています。中でも当店で取り扱いのある「42ディグリーズ・サウス」は数々のワイン大会で受賞した上質のタスマニアワインです。同じく「ストームベイ」も、良質な赤ワインとして、ワイン通の間で人気を博しています。



OK GIFT SHOP

OKギフトショップ MAP P.21:C2

〒61 Abbott St. ☎9:00-21:00 休無 ☎4031-6144
✉cairns@okgift.com.au 🌐https://www.okgift.com.au



リビケン特典

宅配商品購入時にリビケンを提示すると、LOVE AUSTRALIA2色ボールペンのコアラorカンガルーのどちらかをプレゼント!



キュランダの人気お茶屋「BUSK」のお茶2種セット!

人気の「ゆーかり緑茶」「まんご焙じ茶」は、日本の茶葉とケアンズの絶妙なコラボレーション!ゆーかり緑茶は抗菌成分「ユーカリプトール」が含まれていてスッキリとした味わい。まんご焙じ茶はカフェインやタンニンが少ないので妊娠中の方でも安心して飲むことができます。日本の方の贈り物にピッタリの商品。

Living in Cairns Online Shop

リビケンショップ

☎24時間 休無
✉info@livingincairns.com.au
🌐http://livingincairns.ocnk.net/



今話題のケアンズ産ココナッツ製品

地元のココナッツを、手間ひまかけた自然発酵法で抽出した高純度のココナッツオイルは、アンチエイジング、免疫力アップ、スキン・ヘアケアに活躍する大人気ギフト。精油ブレンドや、石けん、バームもあります。オーストラリア製オーガニック・ローズヒップオイルも現地価格でどうぞ。

Pouch

パウチ MAP P.21:C2

住Shop11 Village Lane 20 Lake St Cairns ☎11:00-18:30 休土日祝
✉info@pouch-australia.com 🌐http://pouch-australia.com facebook.com/PouchAustralia



オーストラリアビール 24本セット

オーストラリアで人気のビール2種類を12本ずつのセットにしました。国内でトップの売り上げを誇る銘柄「VB」とオーストラリアのローカルにとて人気がある「FOSTER'S」をお届け。※在庫状況により缶でのお届けになる場合がございます。予めご了承下さい。※メーカーの都合により、パッケージ等のデザインが変更になる場合がございます。



オーギービーフ プレミアムサーロイン

オーギービーフの中でも、サシにこだわり上質の旨みをもったのがこのプレミアムサーロインです。極上の柔らかさをお楽しみください。冷凍でのお届けになります。

お得な円両替

TOBEX Foreign Exchange

ご帰国前に
A\$→日本円
の両替もお得な
レートで!

比べて下さい! 円に強い両替会社だからできるこのレート

手数料は一切いらん

ケアンズいち
お得な
レートじゃ

オーキッド
プラザ2階
レイク通り側
エスカレーター
上がってすぐ

100%日本語
対応だから
安心じゃ

5万円以上の両替は、さらに
お得なスペシャルレートで両替!

4041-1730
www.tobex.com.au

ケアンズズーム&ワイルドライブドーム

リーフカジノ屋上
予約不要
TEL.4031-7250

毎日
9:00am-営業
(12/25を除く)

\$45~

広告持参
10%割引!

Here

安心の日本語サービス

[海外旅行保険の方] キャッシュレス対応指定病院

**ケアンズ24時間
日本人医療サービス**

[メディケアの方] Bulk Bill対応指定病院

知って得する
ケアンズ医療
情報発信中!!

日本語ホームページ
& ブログはこちら▶

※どちらも24時間日本語直通。
いざという時のためにスマホに登録しておきましょう!

07-4031-8131
1800-688-909

CAIRNS CITY MAP

街歩きに役立つリビケン掲載ショップ一覧つき

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。

ケアンズベースホスピタル

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

**Cairns 24 Hour
Medical Centre P.20**
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

サンシャインタワーホテル

Munro Martin Park

**DJ Smith
Property P.42**

**McLeod St.
Medical Centre
P.36**

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。

ケアンズの不動産のことなら AMI不動産

不動産のことなら
何でもおまかせ!

居住用売買

その他・不動産管理・賃貸物件
・別荘管理も承っております。
何でもご相談下さい。

大村 恵美
Mobile 0439 537 767

南 盛隆
Mobile 0408 005 822

ハイドあゆみ
Mobile 0429 325 860

お家売りしたい方!
大募集中!!
売却をお考えの方は
AMI不動産まで



URL: www.amirealty.net
TEL: 4031 2744
PO Box 3167 Cairns, QLD 4870



ドアToドアで集荷&配達・お家に伺います!

日本へ荷物を送るなら、
段ボール(大)、スーツケース
25kgまで**\$200**
段ボール(中)30kg
詰め放題**\$180**

AUS主要都市国内宅配便!

CUBE it!
キューブ・ケアンズ店

荷物保管受付中
ラウンド・ファームへ
身軽に行こう!

お問い合わせ / お見積もりは
Web: www.cubeit.com.au
Tel: 0420-456-100 (日本語OK)

親切丁寧により安心!!

**お急ぎの修理・点検・RWC
スピーディに承ります。**

Japan Auto Repair

日本人整備士が愛車の不安を解消します!
オイル交換から修理、買取・販売まで車に関する事なら、迅速で丁寧と評判が高いジャパンオートリペアへ。料金も安心価格にてご提供。トラブルを防ぐ為にもメンテナンスは定期的にお気軽にご相談を!

📍 U12 170 Mayers St. Manunda
☎ 07-4032-0912 / 0425-374-467
✉ japan_auto_repair@yahoo.co.jp

ケアンズ最大体験型動物園

ぼくたちが
かわいい動物が
待ってるよ~

バスでも行けるよ!
バスターミナルRoute110に乗ろう

TEL 4055-3669
www.cairnstropicalzoo.jp

【入園料】大人\$34 / 子供\$17
家族**\$85**(大人2名&子供2名)

10% OFF
入園料7人割料・コアラ写真
2016.3.31まで有効

10% discount awarded for admission to the zoo or admission with koala photo service by presenting this coupon. Living in Cairns. Valid to March 31 2016

マタニティ・ファミリー・赤ちゃんetc

\$198 ■貸切プライベートスタジオ撮影
■着付け・ヘアメイク付き

パスポート写真
\$15 ■ご希望の方は無料美容加工!!
■赤ちゃんパスポート写真も可です。

Southern Cross Photo Studio
ご予約・お問い合わせ
07-4041-6523
<http://www.cairnsphotostudio.com>

ショールグラウンド・ショッピングセンター内トイザラス斜向かい
Shop 18, Showgrounds Shopping Centre,
157 Mulgrave road, Cairns, QLD 4870

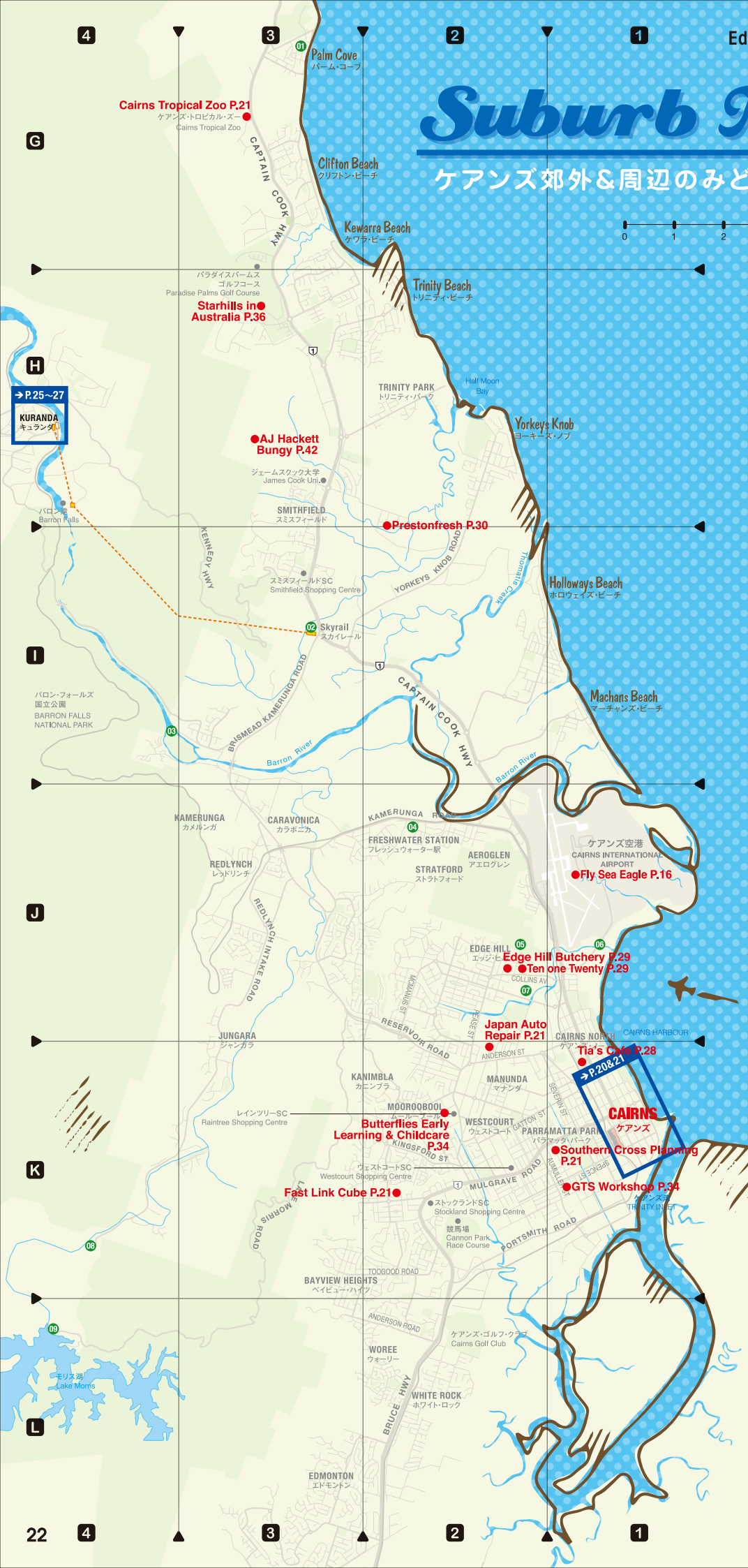
MAP : P-22 K2

MAP : P-22 K2

MAP : P-22 G3

Suburb Map

ケアンズ郊外&周辺のみどころ満載!!



ケアンズシティの周辺オススメスポット!

- 

01 パーム・コーブ
Palm Cove

リゾートとして人気。オーストラリアで一番きれいなビーチに選ばれた。
- 

02 スカイレール 乗り場
Skyrail

熱帯雨林を一望できるゴンドラの駅。全長7.5Km。観光客に人気。
- 

03 プラシッド湖
Lake Placid

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

04 フレッシュウォーター駅
Freshwater Station

列車ミュージアムやお土産コーナー、車両を改造したカフェ等も。
- 

05 レッドアロー
Red Arrow Circuit

市内から近いトレーニングコース。展望台もあり、地元の人に人気。
- 

06 マングローブ 遊歩道
Mangrove walk

マングローブ内に設置されている遊歩道。様々な生き物が生息し観察できる。
- 

07 ボταν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。

History of Kuranda



1800年代初めにヨーロッパより探検家たちがケアンズを訪れ、その後、開拓者たちによって金、鉱山、材木産業の道が開かれた。かつてキュランダは、この切り出した木材を運ぶ拠点として栄えていたが、鉄道が開通したころからケアンズの人々が、ピクニックなどの目的で訪れるようになった。また、栄え始めたキュランダに目をつけた、ホリデーメーカーによって『オーストラリアのナイアガラ』、『北クィーンズランドのヘルスリゾート』などと宣伝したことから、新婚旅行などで訪れる人々も多くなった。そして、1960年頃からは徐々にヒッピーや芸術家たちがキュランダに集まり、生計を立てるために自分たちの作品を売り始めた。それにより、キュランダは更に発展し現在の観光名所、キュランダ村にまで成長した。この、世界遺産に登録されている熱帯雨林に囲まれたキュランダには10000年以上前から先住民族のジャブカイ族が暮らしており、キュランダの名前の由来もアボリジニの言葉で『静かな森のある村』という意味である。現在でもその名の通り、昼間は観光客でにぎわっているが、夜になると全く別の村かと思うほどに静かな村になる。

1億3000万年の時を経た、世界最古の森

熱帯雨林は約500万年前、地球上を覆っていた古代の森の形態である。地球の気候変化により姿を変えつつある熱帯雨林が、残されているエリアの一つがクィーンズランド北部にある。この熱帯雨林が形成される条件として重要とされるのが熱帯性気候と高い降水量である。通常、この熱帯雨林に必要とされる降水量は、年間2,000mm以上とされ、ケアンズにおいてはその降水量の60%が12月から3月までの雨期のものである。そして、この貴重とされる世界最古の森の中には、ケアンズの豊かな自然環境の中だからこそ生き延びた動物や植物が生存し、その生き物を調査すべく当地を世界中から植物学者、生物学者、地理学者が訪れている。



キュランダにいる生き物たち



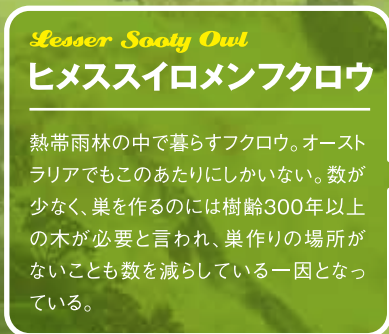
Green Ringtail Possum
キミドリリングテイル

標高の高い熱帯雨林にのみ生息。夜行性で日中は木の枝に丸まって休んでいる。動物には珍しく緑がかった毛色をしていることから、その名前が来ているが一般の感覚で連想するキミドリとはかけ離れており、通常は灰色にしか見えない。



Southern Cassowary
ヒクイドリ

QLD北部の限られた地域に生息。世界で3番目に大きな飛べない鳥。和名は喉の赤い肉垂が火を食べているかのように見えたことから名づけられたとの説が有力である。世界で一番危険な鳥としてギネスブックにも登録されたことがある。



Lesser Sooty Owl
ヒメススイロメンフクロウ

熱帯雨林の中で暮らすフクロウ。オーストラリアでもこのあたりにしかいない。数が少なく、巣を作るには樹齢300年以上の木が必要と言われ、巣作りの場所がないことも数を減らしている一因となっている。



White Lipped Tree Frog
クツワアメガエル

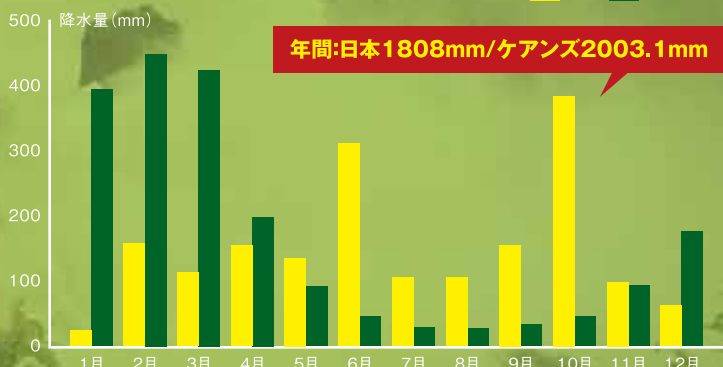
10cm程ある大型のカエル。通常は熱帯雨林に生息するが、ケアンズ市内のホテル周辺でも見られる。飼育が比較的、簡単で日本でもペットとして主にバブアニューギニア産が流通している。(約¥3000)



Papilio Mylax
オオルリアゲハ

QLD北東海岸沿いの熱帯雨林地域に分布。蝶の中ではかなり大きく、かつ高速で飛行する。鮮やかな光沢の強い青い翅は光を反射し、その光は数百メートル先まで届く。

ケアンズと日本の年間平均降水量比較





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バック10コ購入すると追加で2コプレゼント!

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

02 響 BASK
 日本茶の味を崩さずブレンドの風味を出すお茶は繊細な香りと深い味わいを奏でます。店主のこだわりで入れるお茶は更に格別。和な雰囲気と共に癒しの一時を。お土産にも喜ばれる茶葉も本家価格にて販売。

★ゆーかり緑茶 ローカル支持1番 抗菌成分ユーカリフトールが含まれていてスッキリとした味わい。
 ★まんご焙じ茶 女性に人気No.1 焙じ茶ベースなのでカフェイン、タンニンが少なく妊婦中でも安心。
 ★しょうが玄米茶 人気急上昇中 体を暖めてくれるので冷え性や風邪に。香ばしい玄米の風味も◎。



ブレンド茶葉はお土産に人気。
 リピケン特典
 リピケン持参で、もれなく店主と握手

Kuranda Original Market Shop 32 10:00頃~15:00頃 友達の誕生日等 busk@hotmail.co.jp

04 Kuranda Icecream
 20年近く前からアイスクリームを売ってるよ!
 名物クリフおじさんの手作りアイスはやさしい味♥シングル\$4、ダブル\$7.00。
 日本語ギャグも楽しみに!



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

05 TERRA NOVA GALLERY
 地元アーティストやオーストラリア産の手工芸品を販売している老舗画廊。素敵なお土産やプレゼントを見つけられます。

COUPON
 リピケン持参につき、\$20以上お買い上げの方、10%OFF



15 Therwine St. Kuranda 9:30~16:00 友達の誕生日等 www.terravanogallery.com.au

Kuranda Heritage Markets
 オリジナルマーケット
 パートワールド ●
 コアラガーデン ●

Original Village Rainforest Markets
 オリジナルマーケット
 02 03

Kuranda Village Centre
 キュランダ ビレッジ センター
 [オススメスポット] 教会

公園
 インフォメーションセンター

無料駐車場

Therwine St. (メイン通り)
 Kennedy Highway (ケアンズ方面)
 Coondoo St. (メイン通り)
 消防署

03 HAYABUSA of KURANDA
 オーストラリアで初めての和菓和菓子屋
 和菓子Patisserie BENさんの手作り和菓子!!
 日本人、オーギー問わず地元の人たちに愛されている和菓子屋さん。どら焼きをはじめ、定番の和菓子たちの他、地元産マンゴー大盛りのカキ氷は日本からのお客様にも大好評です。

このサイロが目印



Kuranda Original Market Shop 31-A 10:00~15:00 0437-763-238
 hayabusakuranda.wix.com/dorayaki ben_hayabusa@yahoo.co.jp

06 BICO IN KURANDA
 ビコ イン キュランダ
 大人気のアクセサリー
 それぞれに意味をもつデザインが魅力のオーストラリアのブランド。サーファーや芸能人が愛用している事でも有名。日本人スタッフ常勤のため日本語でOK!
 お店の詳細はfacebook.com/bico.cairnsで!

COUPON
 購入時にリピケン持参で素敵なプレゼント



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



11 ジャーマンタッカー

German Tucker

キュランダ名物のホットドッグがコロぶつ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!
→ホットドッグはひとつ\$6.00。サワークラウトと一緒にどうぞ。

COUPON
ホットドッグ&ソフトドリンク(缶) \$7
ホットドッグ&ビール \$11

① Therwine St. Shop14 Kuranda ☎ 9:30~15:00 休無 ☎ 4093-7398



10 キュランダレインフォレストコーヒー

Kuranda Rainforest Coffee

店内でもゆっくりくつろげる
キュランダの憩いの場

日本人好みのコーヒーが楽しめるKuranda Rainforest Coffee。広々とした店内であなたのお好みのコーヒーを。おススメは地元産ハチミツを使ったハニームーンラテと暑い日にピッタリな他では味わうことの出来ない日本風アイスコーヒー。コーヒーと相性抜群なスイーツと一緒に散策後の疲れた体をココで癒しましょ。お土産にも最適、お店で丁寧にロースト&袋詰めされたマリーバ産コーヒー豆もココなら卸値で購入可能。

→珍しい水でドリップされたアイスコーヒー。長時間かけて抽出されたその香りは格別&とても日本人好み。

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



08 キュランダキャンディキッチン

Kuranda Candy Kitchen

キュランダで手作りキャンディーはここだけ!

甘い香りの店内でオーナーのメルさんとクリスさんがかわいいキャンディーを作っています。オーストラリア産の材料を使用し、添加物や人工防腐剤を一切使用してません。お子様も安心。お土産にも大人気。

COUPON
リビケン持参につき、10袋購入すると追加で1袋プレゼント

① 21 Coondoo St. Kuranda ☎ 9:00~15:00 休無 ☎ 4093-9363 www.kurandacandykitchen.com.au

07 オーストラリアンブッシュストア

The Australian Bush Store

他とちょっと違うものをお探しのあなたにオーストラリアンブッシュストアなら「一味違う」を見つけることができます。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ものを見つけられるはず。

カンガルー皮を使った小物入れ。
地元産コーヒー

COUPON
リビケン持参で10%OFF ※割引対象外商品があります。

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

09 オーストラリアン バタフライサンクチュアリ

Australian Butterfly Sanctuary

ユリス遭遇率100%!

約30年の歴史を持つ南半球最大の蝶園!3666㎡の園内には約1500羽の蝶が飛び交うキュランダ村で人気のスポット!園内は日本では見られない蝶ばかりでジャングルのような木々、池、川などが作られており、見ると幸せになると言われる「ユリス」が肩や頭に止まってくれる事も!

大人\$19.50 子供(4-14歳)\$9.75

COUPON
10%OFF

① 8 Rob Veivers Drive, Kuranda ☎ 9:45~16:00 休 12/25 ☎ 4093-7575 www.australianbutterflies.com

Let's Eatout!

Restaurant & Cafe

Yummy! Yummy! 2015 Cairns Gourmet

美味しい

ケアンズ グルメ!!

お得なクーポン付き!

COUPON

お得なクーポン利用時には必ずレストランでリビケンご提示下さい。

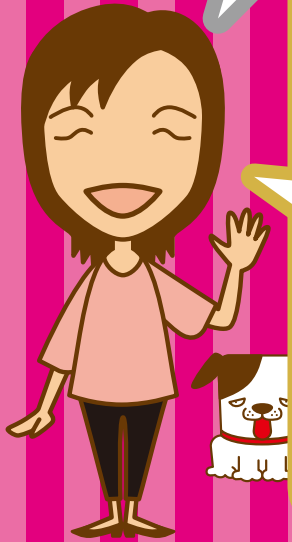
Please present coupon to redeem offer.

今年もいよいよ残すところ僅かとなりました。暑いケアンズのクリスマスもお正月も美味しい食事でもHAPPYになろう! 今回のグルメ特集では定番の人気店から、新規掲載店まで幅広くご紹介しています。2015年の締めくくりに、ブレックファーストから、ランチ、ディナーまでと大いに飲んで食べてケアンズグルメをENJOYしましょう!



「レストランで使おう」 リビケンかんたん英会話

旅先では、その土地の名産を食べたり、
地元の人が勧めてくれたレストランに行ってみたいものです！
大抵の人気レストランは事前予約が必要ですが
英語が苦手だからといって美味しいものを諦めてはいませんか？
そこでレストランで食事をする時に使える英会話フレーズを紹介！
これを読んで、Let's speak English!



**Please make a booking for 2
at 6 o'clock tonight.**

今晚18時に2名で予約したいのですが。

May I have a menu please?

メニューを見せてください。

Do you have a Japanese menu?

日本語のメニューはありますか？

What do you recommend?

おすすめは何ですか？

I would like to order, please.

オーダーをお願いします。

I would like this please.

これ下さい。(メニュー内の料理名を指差しながら)

My order hasn't come yet.

注文した料理がまだ来ていません。

May I have the Bill please.

お勘定をお願いします。

お酒持ち込み可能レストランBYOとは？

リビケン
グルメ
トピック!!

Living in Cairns
Gourmet Topic



オーストラリアでは酒類販売ライセンスを持っていないレストランでは自分の好きなお酒が持ち込めるシステムBYO(Bring Your Own)があります。レストランによってはCorkage(持ち込み料金)を取られますが一人1ドル程度と安い。酒屋さんで好みのビールやワインなどを買って是非BYOにチャレンジしてみてください。またオーストラリアならではのカスクワインもオススメ。カスクワインとはワインが紙パックに入ったもので、値段はとてもお手頃。大人数で飲むにはピッタリのワインです。酒屋にはカスクワインコーナーもあり種類も豊富。いろいろ探索してみてください。また、こちらでお酒を買う際は、日本のようにスーパーでは販売されていないので酒屋さんに行かなければなりません。オーストラリアでは18歳以上から飲酒可能ですが、日本人は若く見られがち。「私、見た目若いわ!」と言う方は必ずパスポートや身分証明書を持って酒屋へ行くことをオススメします。またオーストラリアでは公共の場(屋外)での飲酒は禁止されています。多額の罰金を支払わなければなりませんのでご注意ください!

地産地消
食料アワード
極上ビーフ
テンダーロイン
ステーキ【\$38】



2度焼き豚バラとホタテの炙り

オーギ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。



英語が不安な人にもゆっくり話したり、実物を見せてくれたりととっても親切。



Ochre Restaurant【オカーレストラン】

Ochre restaurant & catering
MAJOR AUSTRALIAN

COUPON 10%OFF ▶ MAP P.21:D3

43 Shields St. 12:00~15:00(月~金) 18:00~Late(毎日) 休無 ☎4051-0100 www.ochrerestaurant.com.au



シェフおすすめの
ラムのグリーン
ペッパーソース

M-YOGO【エムヨゴ】 ▶ MAP P.21:A3

12月25日 ☎4051-0522 http://www.matureyogo.com/jp

毎年数々の賞を受賞有名店

オーストラリアシェフトップ50人に選ばれた日本人シェフが豪国産特選素材を活かしたフレンチ料理を提供。ヨットハーバーを臨む絶好のロケーション。



Restaurant & Catering
BEST EUROPEAN
RESTAURANT
NATIONAL WINNER



restaurant
M Yogo

新メニューが続々登場!

こだわりレシピの自家製麺と新鮮な食材で作られる極上の一杯。パティシエが作るおいしいケーキも◎詳細はFacebookにて要チェック!



- ① HOME MADE GINGERALE HONEY LEMON
- ② ICED COFFEE WITH COFFEE JELLY & CHOCOLATE ICE CREAM
- ③ MATCHA LATTE WITH MATCHA ICE CREAM

あっさり鶏塩ラーメンと海老そば

FOURCINQ【フォーシंक】 ▶ MAP P.21:C2

Shop 6 Village Lane 20 Lake St 月~土 11:30~20:00(ラストオーダー) 休日 ☎4031-7774 http://www.fourcinq.com.au/

FOUR
CINQ

ローカル
気分を味わい
に来て!

ローカルに愛される大人気
老舗イタリアレストラン

1989年オープンのローカルにも
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な手打ちバス
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。



La Fattuccina [ラフェットチーナ] ▶ MAP P.21: D3

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



ナチュラルプライムリブ [\$23.95~]



ガッツリお肉が食べたい! ローカルに大人気のステーキ店

看板メニューのプライムリブステーキはなんと18時間かけて仕込みます。最高の風味と柔らかさは絶品。美味しさを求める人たちが店内はあっという間に満席に。キッズメニューも\$9.95から。家族・友達・同僚とモリモリ食べるならここをオススメ! オージー級のボリュームを食らいつけ!

Hog's Breath Cafe Cairns [ホグズブレスカフェケアンズ]

COUPON: 全ステーキ10%OFF

MAP P.21: D3

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



ケアンズにおしゃれな
ココナッツ専門のカフェがオープン!

南国ケアンズのフレッシュなココナッツの美味しさを、もっと
たくさんの人に知ってもらいたい、というオーナーの思いから
誕生したココナッツカフェ。ジュースやスムージーには勿論
のこと、サラダや卵料理、パンやラップにもココナッツが練り
込んであるユニークなメニューを是非お試しあれ!



Coco Lavish [ココラビッシュ] ▶ MAP P.21: D4

3/46-50 Shields Street ☎ 8:00~15:00 無 ☎ 4041-1038
www.cocolavish.com お持ち帰りもOK



ナシゴレシ



- ① タイシーフードサラダ
- ② 豚の角煮
- ③ 揚げ出し豆腐



シティー中心部にある、
こだわりのアジアレストラン。

日本食から創作アジア料理まで様々なメニューが味わえ
ます。自家製にこだわり、電子レンジでの加熱やうま味調
味料を一切使わず調理されているのも特徴。つくねや唐
揚げなどの和の味も多く揃っておりローカルにも人気。

Wawawa
Japanese & Asian Kitchen

WAWAWA [ワワワ] ▶ MAP P.21: C4

92 Lake St. ☎ ランチ11:30~17:00(月~金)、ディナー17:30~21:00(月~木) 17:30~22:00(金~土)
日 ☎ 0412-603-547



ヘルシーおいしー
ヨーグルト

15種類の無糖フロゼンヨーグルトは栄養素
たっぷり。38種類のトッピングで
美味しさも楽しみも増量! 量り
りも嬉しいね。

COUPON: リピケン持参でフロゼン
ヨーグルト10%OFF

Spoonies Fro-Yo [スプーニーズフロヨー] ▶ MAP P.21: E4

ケアンズセントラル内Coles側2F ☎ 月・水・金: 9:00~17:30 / 木: 9:00~21:00 / 日: 10:30~16:00
ケアンズセントラルの休館日に準ずる ☎ 4051-1178 www.spoonies.com.au



Vietnamese Bread Roll [\$6.00]

(ポークチキン、ビーフから選べます)



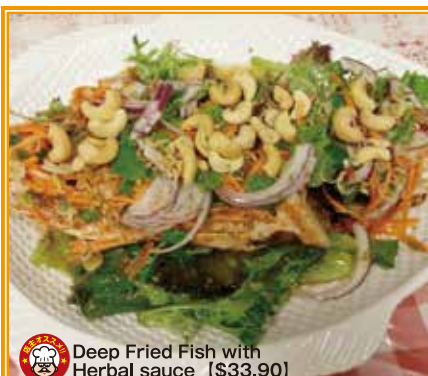
Seafood Salad [\$18.50]



Prawn with Tamarind Sauce [\$18.50]



Crispy Pad Thai [\$12.90]



Deep Fried Fish with
Herbal sauce [\$33.90]

シーフードが美味しいタイレストラン

地元で取れた約1キロもある新鮮な魚をタイ風アレンジで! 3人~4人で分け
あって食べたい一品。クリスピーパットアイは他のタイ料理屋さんでは見かけな
い新しい食感の絶品メニュー、是非お試しあれ! Vietnamese Bread Roll
はローカルにも人気のB級グルメ! 料金も\$6と激安
で前日に注文が出来て翌朝にピックアップが可能なので帰国日の機内食としても◎ランチタイム(11:
00~14:00)にはレギュラーメニューがお得に食べら
れます! クリスマスも休まずオープンしています。



Tia's cafe [ティアスカフェ] ▶ MAP P.22: K1

COUPON: 5%OFF

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

パラマンディの
姿あげ【\$36】



QLD州ベストシーフードレストラン受賞店。
創作料理は食べる価値アリ!

目の前はマリーナ、装飾はマリンカラーとリゾートを感じる店内。ケアンズ近郊で獲れた新鮮なパラマンディーを一匹丸ごとカラッと揚げた姿揚げは格別!オリジナルココナッツソースで食べる肉厚クリーミーな牡蠣も大人気。特別なディナーにオススメ。



The Fishes 【タフィッシュ】 ▶ MAP P.21:A3

COUPON 10%OFF

Pier Point Rd. ☎ 12:00~15:00, 18:00~Late
☎ 4041-5350



ニューメニュー &
テイクアウト寿司始めました!!

いつも地元の家族連れで賑わう老舗日本食レストランです。30種類以上ある定食はなにを食べようか迷っちゃうほど。価格も定食\$13~からとりずナブル◎居酒屋メニューも盛りだくさん◎



ワーホリ、学生にやさしいリビケン読者だけのスペシャルセット【\$9.50】
甘辛手羽唐井セット
ピリ辛手羽唐井セット
1日限定10食始めました。



O'CHA CHA Japanese Restaurant 【おちゃちゃ】 ▶ MAP P.21:C2

34 Lake St. Palm Court 2F ☎ ランチ 火~土 12:00~14:00 last order
ディナー 火~土 17:30~20:30 last order ☎ 日・月 4051-7055

O'CHA CHA
JAPANESE DINING & DRINKS



ローカル御用達。老舗の肉屋さん

しゃぶしゃぶ用の薄切り肉やサシ入り牛肉を扱う老舗。リンゴとチャツネのポークソーセージ、銚色玉ねぎとハーブのラムソーセージなど新商品が登場!!肉だけでなくヤマギシの卵や蜂蜜など地元産食材も有!

Edge Hill Butchery 【エッジヒルブッチャリー】 ▶ MAP P.22:J2

136 Collins Ave. ☎ 7:00~17:30(土~12:30) ☎ 日 4053-1526
http://www.edgehillbutchery.com.au/



各種ワッフル【\$6.50~】各コールドドリンク【\$4.40~】



Wake-me-up ピックブレイクファースト コーヒーL付【\$12】

あま〜い誘惑! 絶対食べたいが勢ぞろい!

自家製クリスピーパンの甘い香りが店内に広がる大人気カフェ。天気の良い日は青い空の下オープンカフェで焼きたてパンとこだわりコーヒーと共に最高の一日を送れそう。オーガニックドリンクやデザートの種類も豊富なのでどれを食べようか迷ってしまう。ボリュームたっぷりの朝食もおすすめです。



パンコンボ【\$6.20】



PappaRoti 【パパロッチィ】 ▶ MAP P.21:C3

Lake St. & Shields St.の角 ☎ 8:00~17:30 ☎ 無 4031-5695 www.papparoti.com.au

COUPON デザートお買い上げの方
コーヒーLサイズ\$2.50

地元で愛されて10年!
日本の味が楽しめるお弁当屋さん!

おにぎり、お弁当、丼物、からあげ、タピオカティーと種類豊富なラインアップ。サクッとジュシーなからあげは地元オーギーにも大人気!!お得なバリューセットはツアー中の食事や機内食としても◎。

サーモンツケ丼 照り焼きフィッシュ丼



種類豊富なお弁当も \$6.95~とリーズナブル

バリューセット: お好きなおにぎり3つとからあげ2つで\$7.95

選べるメニューは100種類以上のタピオカティー!



ONIGIRI CAFE OMU 【おにぎりカフェオム】 ▶ MAP P.21:C3

Orchid Plaza 58 Lake St. ☎ 月~土 11:00~18:00 日 11:30~18:00 ☎ 無 4051-5195
おにぎり&バリューセットは事前予約で9:30から購入可能



フレンドリーな隠れ家的カフェ in Edgehill

出来るだけ食材に手を加えず、食材そのままの味を美味しく提供しているというナチュラル志向のカフェ。オーナーが最高の食材をとこだわるあまり、いいものが入った時にだけ提供されるスペシャルメニューも多々あり!イケメンスタッフとラテ・アートも必見?!



スペシャルメニュー「Gravlax」



COUPON リビケン持参で、ミールを注文するとコーヒー一杯無料

ten one twenty 【テンワントゥエンティ】 ▶ MAP P.22:J2

10/120 Collins Avenue Edge hill ☎ 火曜日~土曜日 7:00~14:30(ミールのラストオーダー14:00)
日曜日 8:00~14:30(ミールのラストオーダー14:00) ☎ 月 4032-1010





バナナエビとウチワエビの炭火焼

シーフードを食べるならココ!

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

The Raw Prawn【ザロウブロン】 ▶ MAP P.21:B5

103 The Esplanade. ☎11:30~21:30(ラストオーダー)
12月26日、1月1日 17:00~ 休 12月25日 ☎4031-5400

COU PON 17:00~18:30に入店した方
15%OFF ※詳しくは店員まで



ポテトとチーズのコロッケ



一匹丸々のパラマンディ

**抜群の立地&景色!
ヨットを見ながら最高の食事**

タパスから大皿料理までメニューが豊富。ケアンズ初!のTap wineも有。いつでもボトルを空けた時と同じクオリティーでワインを楽しめます。



種類の豊富なタパスたち

チョコディップストロベリー

BOATSHED【ボートシェッド】 ▶ MAP P.21:B2

Shop 7&8, Cairns Harbour Lights, 1 Marlina ☎ランチ 11:30~16:00 ディナー 16:00~Late
休 クリスマス(12月26日、1月1日はディナーのみ営業) ☎4031-4748 ✉Carlton@rawprawnrestaurant.com.au



ユッケ【\$10】



WAGYUすき焼きセット4人前【\$85】
WAGYUすき焼きセット2人前【\$45】

お財布に優しい炭火焼肉と言ったら『力』

新鮮な食材を提供する、こだわり焼肉店。日本では幻とされる牛ユッケや、wagyu肉を使ったすき焼きセット、などなどここでしか食べられないもの有!!運が良ければ、生レバーにも遭遇!!
さらに必見!築地に直送前の超新鮮な、生マグロあり!



特選カルビ【\$29】

ステーキ焼肉

火・水曜日は食べ放題

お一人様 \$39.80 (二名様より)



ランチのみ細切りタタシ塩井セット【\$8!!】
肉1.5倍に増量中!!

うな重【\$15~】

刺身3点盛り【\$15】

Riki【力】▶ MAP P.21:C3

Shop50 Orchid Plaza/79-87 Abbott Street.
☎ランチ 月~金 12:00~14:30 (14:00ラストオーダー)
ディナー 月~土 17:30~21:30 (20:45ラストオーダー)
休 日 ☎4041-6006 予約は日本語どうぞ

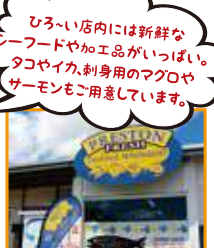
現地でとれた新鮮シーフード

COU PON リビケン持参でワニ肉&カンガルー肉の試食がでちゃっ!!



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。



PRESTON FRESH【プレストン フレッシュ】 ▶ MAP P.22:H2

Lot 10 MacPeak Crescent, Smithfield ☎月・火 9:00~17:00 / 水・金 9:00~18:00 / 土 8:00~18:00 / 日 10:00~17:00 休 無 ☎4057-4634 ✉info@prestonfresh.com.au



大人気メニューのシャクシューカ

日本語メニューあり

ランチタイムの人気メニュー-texanbrisket 牛肉の煮込み、ペーコン、チーズ、アボガドと全てが揃った一品

新しいスタイルのカフェ&サンドウィッチバー!!
おすすめはピリ辛トマトソースと半熟卵の鉄板焼き「シャクシューカ」サイドについてくるチーズトーストとの相性が抜群!

11種類から選べるサンドウィッチバーはこのボリュームで\$14.90!!



reserved on grafton【リザーブド オン グラフトン】 ▶ MAP P.21:C3

62 Grafton St. ☎7:00~16:00(月~金) 8:00~16:00(土) 9:00~15:00(日、祝) 休 無 ☎0497-431-793 www.reservedongrafton.com.au/

COU PON リビケン持参でフードの注文をすると本日のケーキが無料 ※デザート類やドリンク商品は除く

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.53 小腹がすいたときにささっと スモークサーモン茶漬け

忙しくてランチを食べるのもおっくう...でも何か食べないとふらふらになる...でも食欲もない...というときに作ってみたら美味しかったお茶漬けです。残ったご飯でもおいしくいただけます。のりは少しあぶると香ばしくばりばりと小さくちぎれます。しっかりした味が好きな人はお澄ましのようなだし汁を、あっさりした味が好みの方はお茶をかけてください。どちらもおいしくいただけます。

- 材料 1人分**
- ★ごはん...お茶碗軽く一杯
 - ★スモークサーモン...1/2枚
 - ★種抜きグリーンオリーブ漬...1個
 - ★寿司のり...5cm正方形くらい
 - ★だし汁(お茶)...150cc

- ①ごはんを軽く盛る
- ②市販の寿司のりを必要な分だけあぶり、小さく手でちぎってご飯の上にまぶす。
- ③スモークサーモンを1cm幅くらいのストライプに切り、ご飯の上にのせる
- ④グリーンオリーブをスライスしてスモークサーモンの上にのせる
- ⑤沸騰しただし汁か、熱いお茶をサーモンの上からかけて表面が白っぽくなるようにする。
- ⑥食べるとき、全部をかき混ぜていただく。



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。

☆さらに詳しいレシピはウェブサイトをチェック! ☆ http://www.livingincairns.com.au/add/hidemi_blog



本格的なタイ料理が食べたいならここ!

あの地元の人に人気のタイレストランがついに街にもオープン!メニューはどれをとっても、ハズレなし。フレンドリーなスタッフが親切に対応し、そのうえ価格も安い!!おすすめは、有名なタイスタイルのHainan chicken、バジルとチリで炒めたPad kra pow porkそしてThai green curry chicken。十分なスペースの駐車場があるのもおすすめポイント。

Thai coins cafe [タイコインズカフェ] ▶MAP P.20: D6

113-117 sheridan st /Civic shopping centre ☎11:00~14:30
 ☎土・日 ☎4031-0350 🌐www.thaicoinz.restaurant.com.au
 デイナーで食べるならThai Coins restaurant
 ☎371 Mulgrave road ☎17:00~21:30 🌐無 ☎4054-2252



NITROLATO
nitrogen powered gelato



ケアンズ初&唯一!の液体窒素を使ったジェラート体験

今年3月にオープンしたばかりの『Nitrolato』。ケアンズで初めて!そして唯一!の液体窒素を使って作るジェラートのお店です。5スターホテルでも10年以上使われているというこの手法で作ったジェラートは、とってもなめらか&クリーミー。理科の実験のように煙がモクモク出てくるのを見ているだけでも楽しい。オーダーを受けてから一つずつ作るのでフレッシュなもの◎。ケアンズで食べられるのはココだけ。



NITROLATO [ナイトロラート] ▶MAP P.21: B4

Shop 18, Cairns Square ☎12:30~22:00(金・土~23:00) 🌐無
 ☎4041-5480 ✉info@nitrolato.com.au



バンケーキ

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&ランチに最高のイトインも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。



スパゲティ・マリナーラ[\$24.50]

Al Porto Cafe [アルポルトカフェ] ▶MAP P.21: B2

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

COUPON 各種バンケーキセット\$17.00 /
 オージービーフバーガーセット、チップス付
 \$17.90 (珈琲or紅茶orジュース付き)

9th Anniversary
 — 10年目の挑戦 Spirits of RAMEN —

旅先には
 旅先の
 麺がある

We RAMEN



「原点」の味
 源天 GEN-TEN

無限の可能性
 無限 MUGEN

9年間の長きに渡りお客様から本当に愛していただけた我々は真の幸せ者です。これからも「成功」より「成長」を目指しがんばります。

常笑軍団 —ここから始まる!—

麺の
 がんばらば

@ ganbaranba 12-20 Spence St. Tel: 4031-2522 営業時間 11:30-14:30, 17:00-21:00 (20:30ラストオーダー)



リビ犬の名前大募集! 結果発表!!

前号の7-9月号で募集したリビケン編集部のペット、リビ犬の名前が、ついに決定!!
たくさんのご応募の中から厳選な抽選の結果選ばれたのは...



今回は、他にもたくさんのキッズたちにご応募いただきました。皆さん、本当にありがとうございました。今回選ばれなかった方たちも是非、今号10-12月号の「リビ探し」に挑戦してくださいね!(詳しくは同ページ下をご覧ください。)



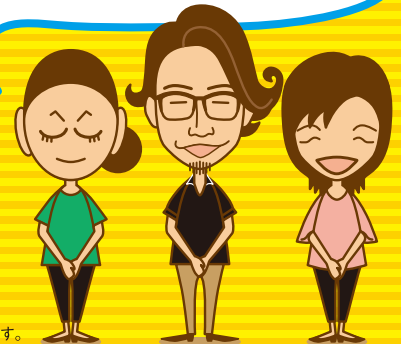
たくさんのご応募ありがとうございました!!

残念賞

残念ながらリビ犬の名付けの親にはなれなかったけど、がんばってぬりえを送ってくれた下記3名様には限定かものはしキティをお送りいたします。

- かわばた みずきちゃん
- みやもと りんちゃん
- ヒルズ ジョシュアくん

当選された方には、編集部よりご連絡させていただきます。



リビ

名付け親: ハイシン・りらちゃん

リビ犬の名前は、ハイシン・りらちゃんが送ってくれた”リビ”に決定いたしました!!ぬりえにもお魚やカニさん、空には虹まで書いてくれてありがとう!!りらちゃんにはケアンズ市内某飲食店のお食事券\$30相当をプレゼントいたします。

どこにいるのかな? ゴールデン“リビ”を探せ!!

イタズラ好きな“リビ”。編集部オフィスを飛び出してどっかに隠れちゃったゾ!



今号のリビング イン ケアンズ10-12月号(全44ページ)のどこかに金色の“リビ”が隠れています。“リビ”を見つけたら、そのページ数と場所を明確にしてメールで送ってね。

賞品

ホホバオイル 125ml

3名様



応募要項

金色のリビケンが掲載されているページ数と場所を明確にご記入の上、下記アドレスまでメールにてご応募下さい。当選者は次号のリビング イン ケアンズ1-3月号にて発表いたします。
メールアドレス: info@livingincairns.com.au

たくさんのご応募、お待ちしております。

ケアンズ 癒しから 生まれた 「心医術」

わくわくする生活と
健康の理論的關係



ケアンズ郊外にあるお家の裏庭で。とても静かで緑が沢山。ここにいるだけでストレス軽減ができるような素敵な空間。

ケアンズにいと、なぜか体調がいい。気持ち落ち着く、リラックスできる。きっとそこには何かある!?'そんなココロと健康の関係を理論的に解き明かした『心医術』の著者、三井康利さんにインタビュー。

ココロと健康の関係を内科医として理論的に解き明かした本『心医術』の著者でもある三井康利さんから「ケアンズに行きます」との連絡を頂いたので、厚かましくもご自宅までお邪魔し、お話を伺ってきました。

久しぶりにお会いした三井さんは、以前よりもスッキリされた印象。聞けば、ご自身の著書『心医術』を5年間実践した成果とのこと。早速、とても興味深い。案内されたご自宅の裏庭。南国らしいヤシの木やマンゴーの木があり、緑がいつでもとても落ち着く。そんな素敵な空間で、色々なお話を伺った。20年ほど前に、お父様が購入されたというこのご自宅。当時、高校生だった三井さんはケアンズと聞いても全く興味がなかったそう。では、その後どういったキッカケでケアンズを好きになられたのか。そのキッカケは、ご自身の結婚式。自分の結婚式のために初めて訪れたケアンズの第一印象がとても良かった。「空港で飛行機から降りた瞬間、包み込まれた温かい雰囲気。朝、聞こえる鳥の声。ケアンズのご自分が好きになった」。そんな三井さんも10年前、とても仕事から忙しく、お肉もお酒も大好きで、ストレスから常に体調が悪いという日々を過ごされていたという。でも、その時はアクセルを緩める勇気がなく走り続けていた。だが、偶然とれたお休みで温泉に行き、突然「このままでは、ダメだ!!」と思いつき、その後いろんなことに気付くよう

になる。そこから医学部では習わないココロと健康の關係の勉強に力を入れてくれた。また、ヨガにも精通していらっしやる三井さん。「ヨガは突き詰めていくと、とても深い。でもアクセスが簡単なんです」とも。実際、三井さんもヨガに番初めに触れたのは、家においてあったDVDだそう。導入部分は他の人たちと同じ。でも、ここからが違う。ヨガをするだけでなく研究していくように。研究していくうちに、またここでもココロと健康の關係に注目するようになる。「人生を楽しむと病気になるにくいんです。このことは実際、色んな論文でも証明されています。例えば、血圧が高いと通常は薬で下げます。でも、ストレスで血圧が高くなるのだから、ストレスのない生活を送れば、血圧も高くなるし、薬もいらなくなるんです。」なるほど、とても分かりやすい。だから、ココロと健康は繋がっているということ。ただ最後に

「でも、医者があること言っちゃいけないんですけどね。本当はお薬も売らないといけませんから。この分野は、色んな形で証明されているのに広げられないのは、お金にならないから誰もやらないんです(笑)」とも。たしかに、お医者様も商売の一つ。でも、そのお医者様が商売を抜きにしてお話をくださるから、なお説得力が増すのではないだろうか。著書の『心医術』は、そういう内容がとも分かりやすく解説されているので、是非一度手にとって頂きたい。



『心医術』の著者、三井康利さん。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。弊誌ウェブサイト内でも『ケアンズ療法のすすめ』を執筆中。
→Amazon(日本)より購入可能
1944円(税込み)A5判 総308頁



お庭に生えるマンゴー。最初の頃は、シーズンでないときにケアンズに来ていたためマンゴーの木とは気付かなかったそう(笑)。

Business Guide
 ケアズライフを豊かにしてくれる
ビジネスガイド

★ たらべ幼稚園系列園・日本人経営チャイルドケア パラダイス アーリーラーニングセンター & チャイルドケア ★
Butterflies Early Learning & Childcare
 幼児教育・保育(1日～)
 受付中! (対象2～5歳児) みんなで遊んでもよー
 ネイティブのチャイルドケアで国際交流、オーストラリアの人々と自然と共生し、子どもたちの好奇心、生きる力を身につけます。
EGAO プログラム (日本語プログラム)
 ★8月「SUSHI CHEF」
 「たらべ幼稚園のおともだちと一緒に日本の寿司をつくっちゃおう!」
 日本スタッフ(エデュケーター)募集中
 たらべ幼稚園
 平成28年度 たらべ幼稚園バイリンガル日本人国際クラス英語講師募集中!
 120 Swallow St. Mooroolbark / TEL: 4032-3588 / 090-6644-8881 (日本国内)
 Email: butterflyes@westnet.com.au & butterflies-chiharu@mbr.nifty.com (日本語専用)
 学校法人 前進学園 たらべ幼稚園 愛知県安城市百石町1丁目22番地12 TEL: 0566-76-6714 WEB: http://maejima-gakuen.net/

MAP : P.22 K2

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

- ★定期点検、修理などの際の無料送迎 (シティエリアのみ無料、RWCは除く)
- ★エンジンオイル交換 \$55 (作業時間 15分)
- ★6か月 / 1万キロ毎の定期点検 \$130 ~ (エンジンオイル5L、オイルフィルターは\$10まで含まれます)
- ★ロードワシー (safety Certificate) \$77
- ★車両コンピューター診断テスターを導入。

修理の際の送迎致します!

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

リビケン特典
 車の修理の際、「リビケン見た!」で、
Air Freshener 1個プレゼント!

MAP : P.22 K1

初回のビザ相談は無料だよ!!

富蘭久
LANZA LEGAL PTY LTD

FRANK LANZA
MIGRATION SERVICES
 MARN 9802204

日本人スタッフ常動でとっても安心

- 各種法律相談
Lanza Legal Pty Ltd が新規オープン!!
 あらゆる法律に関するご相談を承ります(不動産売買、ビジネス、ファイナンス、投資関連、遺書作成、法廷弁護等)。
- 移民申請代理人
 各種ビザの申請を代行致します(永住権、ビジネスビザ、学生ビザ、配偶者ビザ、ビジネス投資ビザ、退職者ビザ等)。
- 移住のための留学
 フランクが新しく「オーストラリア移住留学ソリューション」を設立! 2~3年後の永住権獲得を目指してどんな勉強を選択したらよい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) frank@franklanza.com.au www.franklanza.com.au

MAP : P.21 C2

タックスリターン スペシャル!

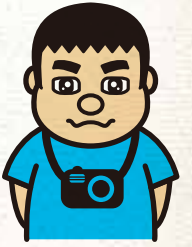
- オフィス申請 \$65
 カップル・友達 \$65
 シングル \$75
 学生 \$65
- オンライン申請 \$40
 カップル・友達 \$40
 シングル \$50
 学生 \$40
- その他
 返金からの支払 \$10
 早期タックスリターン \$75
 海外送金 \$25
 メディケア免除 \$20
 年金払戻 \$95!

eto
 express tax office
 www.eto.net.au
 ✉ tax@eto.net.au ☎ 1300 019 801

Best refunds. Lowest fees. True experts.

MAP : P.21 C1

写真真で語る



文 & 写真

眠れない時に読むと
すぐに眠れるページ

ケアンズ

vol.06



かわいいコアラ、カンガルーやワラビー、そして珍しいキノボリカンガルーは、有袋類。読んで字のごとく、袋を持った動物です。ただし、この袋は生まれたばかりの小さな小さな子供を一人前になるまで育てるための袋で、食べ物や水を蓄えたり、ドラえもんのように便利なものを引き出したりする袋ではないんです。また、赤ちゃんは袋の中で生まれるのではなく尾の近くから、まだ、目も開かない毛も生えていない1センチほどの大きさ



の状態です。犬や猫の赤ちゃんよりもずっと小さな赤ちゃんは、出産の後、自力で袋の入り口までよじ登るんです。距離にしたらワラビーやキノボリカンガルーで20センチくらい、大きなカンガルーなら30センチ以上の距離を眼も開かない生まれたてのヨチヨチ状態で這い上がります。袋までたどり着くと一安心。あとはミルクの出る乳首を探し当て吸い付きませす。赤ちゃんは、この袋の中で育ち、7ヶ月くらいでチヨイ出するようになり、約10ヶ月ほどで完全に袋から出るんですって。



オーストラリアの代表的な珍しい動物にはエキドナ(ハリモグラ)とカモノハシを忘れてはいけませんね。この2種類の動物にはある、とても不思議な珍しい共通点があります。それは、卵を産む哺乳類という事。鳥や爬虫類は卵を産みますよね？エキドナとカモノハシは哺乳類なのに卵を産み、赤ちゃんが孵ります。特にエキドナは、卵をお腹の一部にある深い窪みに産み、その窪みの中で卵が孵り、赤ちゃんを育てます。この窪みは、カンガルーやコアラの袋の様ではなく、お腹のシワが伸びてできた卵や赤ちゃんを包む事のできる窪みなんだそう。エキドナの赤ちゃんはここで2〜3ヶ月育てられるんだそう。カモノハシは、1〜3個の卵を産み、産んだ卵を体を丸くして抱いて温めるんですって。そして赤ちゃんはたったの4ヶ月ほどで独立立ちするんだそう。生み育てる方の違いがあっても、お母さんが子供を生み育てる精神は偉大なものですね。いつもお母さんに文句ばかり言っているキミ！何でもお母さんに任せっきりアナタ！ケアンズ旅行中はお母さん孝行しましょうね。





「健やかキレイ」に役立つ情報をお届け!



TOTAL BEAUTY

ヨガ教室からサプリメントまで!

体の中の健やかも、外見のキレイさもおまかせを。
きつと満足いただける、確かな技術を約束します。



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

人気商品ならココ!

Cairns-The Gift

Cairns The Gift ケアンズ・ザ・ギフト

MAP P.21: B3

豪州産100%ピュアゴールデン
ホホバオイルが大特価



←AUS内陸の大自然で育ったホホバの
実を熟を加えずに压榨したこのオイルは
顔、体、爪、髪に使える万能保湿オイル。
アトピー肌や強い抗酸化作用でアンチ
エイジングにも最適。日本では@コス
メやアマゾンで購入可能です。

Shop 133/53-57

The Esplanade

9:00~22:00 休 無

4041-6226

http://ozplacenta.com/



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
Starhills MAP P.22: H3

スターヒルズ療法、ケアンズ療法
株式会社生活習慣病医学研究所

貸し別荘スターヒルズ



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



イン ジャパン
王様の家の
ジャグジールーム
静岡県伊豆の国市
田中山1734

0558-764598 (ご予約受付担当:三井)
055-932-9232 http://www.starhills.co.jp

「心医術」はケアンズで!!

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

著者/三井康利 1997年北
里大学医学部卒、内科医
に。日本温泉気候物理医学
会温泉療法医を始め、様々
な資格を持つ。リビケン
ウェブサイト内で「ケアン
ズ療法のすすめ」執筆中。
→Amazon(日本)より購
入可能1944円(税込み)
A5判 総308頁



話題の
スーパー
フード
What's Superfood?
スーパーフードとは...

この言葉が生まれたのは
1980年代の北米。食事療
法の専門家の間で、突出し
た有効成分を含む食品をこ
う呼んだのが始まり。2000
年頃にブームになった低温
調理法が含有成分を活かす
のに最適であったことから人
気に。今ではスーパーでも見
つけられます。

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

McLeod street Medical 日本語医療通訳サービス

MAP P.20: E6

「体の調子をきちんと伝えられない」
とお困りの方、政府公認通訳
(NAATI)のアケミさんが海外保険
適応病院にてサポート。理学療法も
カバー。電話対応24時間OK!



←「裁判などの通訳も致し
ます」と通訳のあけみさん。

海外保険(AIU,
JL, 東京海上、三
井住友、日本興
和、損保、HS、
クレジットカード
の付帯保険)に
加入している人
は無料です。

通訳&ヨガの
お問合せは

プライベートな空間
でヨガレッスンを!

【アケミパワーヨガ】

Whitfield内
月・火
9:30~
10:45
(要予約)



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

おいしく食べて
キレイになろう!

お腹の中で膨らんで食欲を
抑制してくれる優れもの

チアシード

中南米原産「チア」という植物の種、
チアシード。古代から大匙1杯のチ
アシードで寿命が一日延びると言
われているほど。コンニャクにも含ま
れるグルコマンナンという食物繊維の
作用で水に浸すと約10倍に。食欲
が抑えられダイエットにも最適。



チアシード自体には味がないので何にでも混ぜてもOK
で満腹感が得られます。



プチプチした食感が楽しい
鉄分&カルシウムの宝庫。

キヌア

南米アンデス地方が原産の疑似穀物。
実はホウレンソウの親戚。なんと鉄分&
カルシウムが玄米の10倍という驚異
の食べ物。食物繊維もたっぷりながら、
低カロリーと良いこと尽くし。独特の
プチプチした食感が楽しめるのも特長。



2度ゆでし豆乳、蜂蜜と一緒にミキサーにかけたキヌアミルク。

スーパーの
食品売場や
健康食品店で
手に入ります

MAP : P.21 C3



COOL BODY CAIRNS

- Reflexology(足つぼ)
- Shiatsu Massage(指圧)
- Oil Massage(オイル)
- Hot Stone(ホットストーン)
- Remedial massage*
- *Essential booking with remedial therapist
- 30分\$40~

極上のリラクゼーションを
お楽しみください。



リビケン特別メニュー(必ずリビケンを見たお伝えください)

ホホバオイルマッサージ 60分+
リフレクソロジー 30分
通常\$120>\$98

ホバオイル50ml
通常\$20>\$15



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

Vol.01 薬の賢い使い方

薬は多くの人々の健康改善に役立っていますが、正しく服用されないと効果が薄れたり、時には害を与えることもあります。薬の効果を最大限に引き出すため、薬の作用、服用方法について医師と話し合しましょう。医師は良い効果を得るために薬を処方しています、指示に従って服用することは大切です。薬服用のアドバイス:1.正しい時間に服用。薬には空腹時に効果が出るものと食後のものとあります。2.指示に従う。アルコールや運転を控えるなど使用時の注意を確認しましょう。3.副作用について聞く。全ての薬に副作用があり、深刻なものもありますが、ほとんどの場合、深刻ではありません。副作用が出た場合、治療の必要性があるかもしれません。4.効果がない場合は、再診を受ける。医師への相談なしに薬の服用を中止してはいけません。効果が出ない原因は様々で

す。5.他の薬を服用中は注意。新しい薬がどのように他の薬に影響するかを確認しましょう。6.自分に処方されていない薬を服用しない、自分の薬を他人に分けない。他の人が服用すると効果が無い、もしくは害があるかもしれません。7.使用期限切れの薬を服用しない。使用期限切れの薬は全く効果が無い、または有害なこともあります。8.抗生物質は必ず全部飲みきる。症状が良くなっていても、ふり返すこともあり、全て服用しないと治療がより困難になります。薬を正しく使用すると、健康上、多大な改善へとつながります。処方された薬の効能と服用する理由を理解することはとても重要。また、医師の言ったことを理解できない場合は、恥ずかしがらず質問しましょう。薬やその服用方法を分らずにいるより、その場で解決することが大切です。



Dr Gary Litherland

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

爪があるお陰で我々は、物をつかむ等の、細かい作業ができます。また爪って、質や色から健康状態をある程度推測することもできるので。正常なら薄いピンク色のはず。

でも爪が青白っぽかったら貧血かかもしれません。白く濁った色であれば肝臓や腎臓の病気の疑いが考えられます。

その他、一般的な爪のチェック一覧

	爪がボソッと厚みあり、爪の色が黄色や茶色に変色している	爪はくせん(爪の水虫)の可能性が高く、高齢者によくみられます。
	縦にスジが入った爪	ズバリ「老化の現象」。ただ、親指だけに縦スジが多い人は、体液のPHバランスが偏りがち。例:アルカリ性か酸性かどうかに傾きがち。
	横スジ	ちょっと注意!体調を崩したときに見られ、過労で精神的にストレスがあったりと、心理的にも反映します。
	スプーン爪	鉄欠乏性貧血の可能性。美容師など爪に力を入れる職業でなるとあるようです。
	指、爪が丸い、ばち指	肺が弱い人にみられます。心臓疾患の疑いも。慢性の下痢なども原因。
	割れやすい爪	肝臓の疲労。貧血などで、栄養が十分に行き届いていない場合。

洗剤など、化学薬品による刺激が原因で生じる爪の変化もあります。爪のチェックは、あくまでも健康のバロメーターとして、参考にしてくださいね。



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

キムラアキコ

星の王子・SAIが運勢をズバリ占う!

10&11&12月の星占い

特に良くも悪くもないですが、一箇所に様々なパワーが集まっています。少ない事柄に多くの事象が起こるのではないのでしょうか。

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。無料で個人鑑定もしていますのでご希望の方は sai.astro.cairns@gmail.comまでご連絡を。

3/21 - 4/19
おひつじ座

予定外のことが意外と楽しい
健康や仕事のコンディションに様々なことが起こりそう。不安要素は強い気持ちで吹き飛ばしましょう。仕事面ではライバルに差をつける良い機会でしょう。

4/20 - 5/20
おうし座

気になる人との関係が変わる
良くも悪くも特別な相手とのかかわりに転機が訪れます。恋愛ならば進展に期待、対立ならば勝利や協調など自分にとってのベストの結末を迎えることになるでしょう。

5/21 - 6/21
ふたご座

手に入れたものと上手に付き合おう
本来自分のものではないものを手に入れることができそう。ただし必ず良いものだけでなく面倒ごとを伴うかも。もしそのせいで苦勞をしたとしても報われるでしょう。

6/22 - 7/22
かに座

いつもと違うことをやってみよう
日常にない刺激が欲しくなります。普段と違うことをすると欲求を満たせそうです。旅行などが良さそうですが、趣向にあわせて新しいことに挑戦してみるのもアリ。

7/23 - 8/22
しし座

自分を成長させる時期です
自分のスキルアップを目指してみてください。やる気が出てきて、良い結果につながるのではないのでしょうか。友達や知り合いのアドバイスがとても効果ありそうです。

8/23 - 9/22
おとめ座

できる範囲で期待にこたえましょう
友達や周りの人から期待されて頼まれ事も出てきそう。少し面倒に思えることは無理して引き受けないように。無理すると後で後悔することになりそうです。

9/23 - 10/23
てんびん座

苦手な分野の克服を目指しましょう
自分が得意でない分野を成長させたい意識が出てくるでしょう。その気持ちを生かして成長を目指す時です。理想と考える自分に近づけるのではないのでしょうか。

10/24 - 11/21
さそり座

他人に見られていることを意識しよう
外的な部分、他人からどう見られるかを気にしがちです。理想的な外見を目指し努力をすること自体が楽しく感じられそうです。内面は後から追いついてきます。

11/22 - 12/21
いて座

強い金運で思い切って勝負
前半の金運が最高です。ギャンブルやFXなどのバクチ性の高い運用ほどうまくいきそう。基本を疎かにしないことが成功と勝利の確率UPにつながるでしょう。

12/22 - 1/19
やぎ座

身近な幸せを大切にしましょう
家族との関わりの中や、意外な自分の周りにラッキーポイントが。身近な小さな変化などが幸せを呼び込みそうです。出かけるとしても近場がお勧めです。

1/20 - 2/18
みずがめ座

身の回りを少し変えてみよう
住まいにひと工夫を持ち込んでみると面白いかも。ちょっとした改築や家具の配置換えなんかクリエイティブな感性が発揮されそう。また争いごとは極力避けて。

2/19 - 3/20
うお座

好きなことに打ち込むのが吉
楽しいと思っていることにとことん打ち込みましょう。理想的な形に上げることができ、収入にも繋がります。でも他力本願はうまいきませぬ。自分でやりとげよう。



プロの話 **不動産 REAL ESTATE**

賃貸が始まってからの流れ

賃貸契約を結び、2週間分の家賃、4週間分のボンド(保証金)を支払った後は、賃貸開始日に不動産管理会社から鍵と共に「Entry Condition Report」という書面を受け取ります。これには入居時の物件の状態が記入されていますので、賃借人はレポートの内容に誤りや漏れが無い事を確認し、必要であれば追記、訂正して、賃貸開始後三日以内にレポートを管理会社に返却します。このレポートは退去時に入居時と物件の状態が変わっていないことを確認するために使われますので、しっかりとチェックしましょう。

賃貸開始後、管理会社の多くは3ヶ月に一度、「Routine inspection(定期点検)」のために物件を訪れます。定期点検では賃借人が物件を大切に使用しているか、掃除はされているか、修理が必

要なところは無いか等について確認されます。定期点検の日時は1週間前に賃借人に通知されます。

賃貸契約終了時には、賃借人は終了期日以降も賃貸を続けたいのか、または退去したいのかを早めに管理会社へ伝えます。退去する場合、賃借人は退去日の最低二週間前までに、所定の用紙で退去日を管理会社に通知しなければなりません。

退去の際には、基本的に入居した時と同じ状態に物件を戻すことが求められます。賃借人退去後、管理会社が物件を確認して「掃除が不十分」「賃借人の責任で修理が必要」と判断した場合は、賃借人、賃貸人と話し合いの結果、賃借人のボンドから経費が差し引かれることもあります。退去時に何も問題が無く、家賃の滞納もなければ、ボンドは賃借人に全額返却されます。

熊谷 美保

DJスミスプロパティ・共同オーナー。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**

2015年度確定申告の締切日

現在多くの方が2015年度の確定申告をされている時期と思います。会計事務所にて申請を行わず個人的にされる方は、期日が10月31日となっております。

税理士による確定申告の締切日: 会計事務所にて申告を行う場合は、期日を過ぎても問題ありません。税理士が期日延長を依頼します。海外にいる場合でも代理人として期日延長が可能です。

過去の確定申告: 期日が過ぎている確定申告も申請が可能です。罰金の可能性がありますが、申告できなかった理由を認められる事で罰金を減額することもできます。

2016年度の確定申告: 2015年7月以降に仕事をして2016年6月30日以前に出国する場合は、申告が必要です。申請は出国前か海外からはHPを通して可能です。

年金の申請: 帰国前に申請可能です。出国されましたら、出国のスタンプのコピーとビザが切れた証明が必要です。

2015年度ビジネスの確定申告: 前

年度に期日通り確定申告をされた場合は、翌年5月までとなります。多くの場合、決算報告書の作成が必要で他にも申請がある場合がございます。

支払い金額により期日が異なりますが、早めの申請をお勧めします。

ビジネスの年金: 3か月毎の翌28日までに全従業員給与の9.5%を支払う義務があります。新しくスーパーストリームがオンラインで始まるので登録が必要です。

ビジネス: 他にも下記の申請が必要になります。●Fringe Benefit Tax-期間は3月末まで、期日は2016年6月25日。●ASIC-毎年、会社設立日が期限。●ワークカバー-従業員に対する保険。8月末が期日。●Payroll Tax-州で決められた上限より給与の総額が超えた場合に申請。

ニュービジネスと組織再編成: 上記に関する問題回避や節税のため会社設立や組織再編成は重要ですので、ご希望の方は会計事務所にお問合せ下さい。

坪井 紀道

JCU商学部会計学科卒 IPA公認会計士、豪州税理士免許取得 2003年よりBC ACCOUNTANTSに勤務。日本語でお気軽にご相談下さい。



プロの話 **法律 LAW**

不動産を購入する際の補助金・Great Start Grantについて

まず“Great Start Grant”とはオーストラリア政府による補助金の一つで、もともとはGST導入による不動産購入時の影響を緩和する目的で2000年7月1日にシステムが導入されました。当初は全州共通のFirst Home Owner Grantという名称にて、初めて不動産を所有する人達全員を対象に一律7000ドルが支給されていましたが、現在は州毎にシステムが異なりますので支給される額面も州毎に違い、また、どの州でも新築物件の購入が適用の条件となってきたのが主な特色です。

クィーンズランド州の場合、2012年10月11日以降からは現行のGreat Start Grantが開始されています。現在、Great Start GrantではFirst Home Ownerによるマイホーム購入を対象に75万

ドル未満の新築物件購入時に1万5000ドルが支給されています。ここでいう新築物件とは過去に占有されたことのない居住用物件の他、Substantially renovated homes(大幅補修及び改装が行われた中古居住用物件)も含まれます。また、この補助金は初めてマイホーム購入する人を対象にしているため、たとえ共同名義にしていなくても配偶者の方が過去に不動産を購入した事がある場合でしたり、購入してから1年も住まずに売却された場合など、補助金を受けるにあたって幾つかの制限が設けられています。詳しくは政府のHPに記載されていますので、不安な点がある場合には最新の情報に照らし合わせて確認されるか専門家に相談される事をお勧めします。

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済学部・法学部卒業後、2004年同大学法科大学院司法修習課程卒業後、弁護士登録。以後11年以上に亘って訴訟を中心に、ゴールドコースト在住 (<http://www.kklaw.com.au>)。



プロの話 **動物 ANIMAL**

犬や猫に危険な植物

前号で犬や猫が食べてはいけない食べ物をご紹介いたしました。自然が多いケアンズ、身近に生える庭の植物もペットに影響を与えるものがたくさんありますので気を付けましょう。一般的に観葉植物や、球根がある植物そして乳汁を分泌するものは犬や猫にとって有毒な植物です。ケアンズでよく見かけるシママラサキツユクサ(Zebrina)、ムラサキゴテン(Purple Heart)、ムラサキオモト(Moses-in-a-cradle)そして、ペットによっても個体差はありますが、おなじみのツユクサはペットが植物と接触しただけで、唇や手足の裏の皮膚に炎症を与えることがあり、特に犬の皮膚アレルギーの原因とも言われています。

ユリ: 猫は嘔吐、下痢、食欲不振、多飲多尿を起こします。ユリは猫にとって猛毒で、少量食べただけでも急性腎不全を引き起こし死亡してしまうケースも何件も見られました。**ポインセチア:** 茎、葉そして樹液が猫にとって危険です。皮膚炎や水疱など引き起こします。**ソテツ:** 嘔吐、食欲不振や黄疸等。犬や好奇心がある子犬などが食べてしまったりするケースが多々見られます。ソテツの毒は強く、症状が良くならない場合も。要注意! **草の種:** ペットが歩いたときに雑草の種が皮膚に刺さり菌が入り膿んでしまい皮膚が大きく腫れてしまう事もあります。その場合、麻酔の下膿を取り除き抗生物質が必要になる為、獣医さんにご相談される事をお勧めします。

ペットに症状が出た場合、もしかしたらペットが誤って以上の植物を口にしまったなど、ご心配な場合はお近くの獣医さんにご相談下さい。



あさみ

JCU動物学部卒。動物園での飼育員を経て獣医看護師。現在タウンズビル在住、4Paws 動物病院勤務。 (www.4pawsvet.com.au)



プロの話

ビザ

VISA

ワーキングホリデービザの変更

ワーキングホリデービザ(以下WHビザ)の変更が2つ発表されました。1つ目は、ボランティア活動は2年目のセカンドWHビザ取得のための仕事として認定されないということ。2つ目は、WHビザ保有者への税率が高くなるという点です。

ボランティア活動:以前はWHビザ保有者は地方で3ヵ月以上、特定の仕事(多くが農場)に就くことで滞在期間を12ヶ月延長することができました。しかし移民省はセカンドビザ取得のための特定の仕事からボランティア活動を除外することを発表。これはWWOOFなども含まれ、申請者は就業を証明する公式な給料明細を提出しなければなりません。大臣は雇用主がセカンドビザを望むWHビザ保有者に最低賃金以下の給料で働かせている現状を改善するためだと言い、変更は2015年8月31日より適用されています。8月31日までに3ヶ月間のボランティアを完了された方はセカ

ンドビザの申請が可能です。WWOOFオーストラリアはボランティア活動をセカンドビザ対象活動として継続できるようオンライン申請書を開始しました。

税率:最新の予算案では、2016年7月1日よりWHビザ保有者を居住者から非居住者への分類変更を提案しています。これにより個人所得税への影響が出てきます。以前は居住者同様、\$18,200以下の所得には税を支払う必要がなく、\$18,201~\$37,000の所得には19%、\$37,001~\$80,000の所得には32.5%の税金を支払っていました。今回の変更でWHビザ保有者は、\$80,000以下の所得には一律32.5%の税を支払わなければいけません。この増税は、労働力をカジュアル雇用に頼っている企業には痛手となり、特に労働力の多くをWHビザ保有者に頼る観光業は、WHメーカーが他国へ流れるのではないかと懸念しています。

ニコラス・タフト

ケアンズ生まれの、ケアンズ育ち。クィーンズランド大学にて法律について学び、優秀な成績で卒業。2008年より弁護士としてスタートし、日本の大学での留学経験を活かしながら、地元ケアンズの人々に貢献中。



プロの話

法律

LAW

自転車事故と安全について

近年オーストラリア全土で自転車の安全を見直す動きが活発になっています。クィーンズランド州事故調査交通安全センターの統計によるとQLD州では毎年約2500件の自転車通行者の負傷事故が起きており、10~15名の自転車通行者が毎年事故で亡くなっています。

昨年クィーンズランド州では車と自転車が安全に道路を共有できるよう、交通ルールが改正されました。他州でも交通ルールや自動車通行者の安全をより重視する傾向が強まっており、自転車の転倒事故で実際に自転車と衝突していなくても転倒につながる動作がある場合(自転車に車を寄せる、安全な距離をとらなかった、など)、車の運転手が転倒事故の責任を問われるケースが増えています。

ここケアンズでも多くの方が自転

車を主な通勤、通学手段として利用しています。皆様の安全のため、改めてクィーンズランド州の自転車追い越し時の交通ルールをご確認ください。

▶制限速度60KM以下の道路では最低1メートル以上自転車と距離をあける

▶制限速度が60KMを超える道路では最低1.5メートル自転車との距離を置くこと

車の運転手が上記を違反した場合は3点の減点と\$353の罰金が課されますので、自転車通行者を追い越すときは十分距離を置くよう心がけてください。



柿崎 秀一郎

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



プロの話

領事館

CONSULATE

「在外選挙制度」について

先日、公職選挙法が改正され選挙権年齢が「満20歳以上」から「満18歳以上」に引き下げられたことが話題となりました。今回は「在外選挙制度」について御案内します。

在外選挙制度とは、外国にいながら日本の国政選挙への投票が可能となる制度です。海外からの投票には、あらかじめ大使館・総領事館(在外公館)で在外選挙人名簿への登録を申請し、「在外選挙人証」を取得しておかなければなりません。

登録申請には、平成28年6月19日(改正公職選挙法の施行日)において満18歳以上の日本国民で、住所を管轄する在外公館の管轄区域に引き続き3ヵ月以上居住していることが要件となります。

受付した申請書は、日本国内の最終住所地等の市区町村選挙管理委員会へ送付し、当該選管での

手続により「在外選挙人証」が発給されることとなりますが、申請から選挙人証の受領まで2ヵ月程度を要するため、早めの登録申請をお願いします。

在外選挙人証の取得後に住所や氏名、本籍地に変更が生じた場合には、変更届が必要となります。また一時帰国などの際に転入届(住民登録)を行うと、住民票の作成日から4ヵ月後に名簿登録から抹消されるため、その後の在外投票はできなくなります。再度海外に転出した場合には、改めて在外選挙人名簿の登録申請が必要です。

なお、在外選挙の対象は、①衆議院議員総選挙、②参議院議員通常選挙、③これらの補欠選挙・再選挙であり、都道府県や市区町村の首長・議会議員の選挙は対象となりません。

在プリズペン日本国総領事館 ケアンズ領事事務所

1997年に開設され、クィーンズランド州北部における在留邦人及び日本人旅行者への保護・支援等の他、オーストラリア人等の査証発給等を行っています。



プロの話

ビジネス

BUSINESS

入ってくるもの、出ていくもの

今年は残念ながら騎乗停止でケアンズアマチュアには騎乗できませんでした。私は職業柄どうやって体重を維持しているのかと聞かれます。ビジネスにおける利益もダイエットと似ています。入ってくるもの、出ていくもののバランスによって決まるということです。利益=売上-費用ですが、売上は顧客単価×顧客数で決まります。本来は顧客獲得コストや、顧客原価などもっと細かい変数で考えていかなければなりません。今は単純に考えましょう。利益=(顧客単価×顧客数)-費用ですので、利益を増やすには顧客単価を上げる、顧客数を増やす、費用を減らすの最低どれかを達成しなくてはなりません。このバランスは戦略によってまちまちです。しかし、単純に入ってくるものと出ていくものだけを考えるわけにはいきません。無理なダイエットは体を壊します。反動もあります。私も度々サウナで倒れたこともあります。同様に無

理な経費削減、売上目標も長くは続かないでしょう。ダイエットもそうですが、筋肉をつけて代謝のよい体を作ることで、出ていくものを効率よく出すことが出来ます。入ってくるもの、どうせなら太らない割にお腹の膨れるもの、組み合わせを食べるとよいでしょう。ビジネスでも同様です。入ってくるもの(売上)、出ていくもの(費用)を効率よくする仕組み作りが重要となります。顧客単価×顧客数が売上ですが、これも二つの変数のバランスによって決まります。値段を安くして顧客数を上げるのも手ですが、これでは数をこなす仕組みが必要となります。逆に顧客単価を上げることも重要ですが、単価を上げるにより顧客数が減る可能性があります。ここでは詳しくは書けませんが確かな戦略が必要となります。この考え方は家計にも重要です。切り詰めて生活するのもよいですが、収入増を狙いスキルアップすることも大切です。

賀谷 祥平

ケアンズに馴染みのある、2007ケアンズアマチュア最優秀騎手 広島県呉市出身。JCU MBA(経営大学院)、上智大学経済学部卒。www.ezytaxsolutions.com.au/ja/

遺品が語る日本

No.62 【ルシンダの末古刀】



その刀は昨年私が鑑るまで、LUCINDAの片隅で戦後69年間、ヒソソリと眠り続けていた。持主は旧豪州軍人のビル・ウェルズ、94才。刀その物よりもビルに会いたくて、3時間半のドライブ。彼は戦争中、PNGのラエからNEW BRITAINのラバウル、ブーゲンビルと転戦。施設隊だった為、実際の戦闘には参加しなかった。分捕り品の刀は彼の分隊に一振りだけの配給。それをクジ引きにしたところ、彼に当たったと言う。錆に難儀して柄を外してみると、中心に、濃州清水住兼辻と銘あり。戦国時代の末古刀。1580-1590年頃に美濃で大量に作刀された数打ち物の一振り。中心が短かく清水住とは珍しい。彼から様々な豪州側から見た大戦中の興味深い話を聞いた。彼からその内刀を私に譲っても良い、という意志表示があった為、つい最近連絡して見たら、彼は亡くなっていた。刀はもう何処に行ったのか、判からない。私は彼の家を訪ねた戦後唯一の日本人だった。写真は彼の一人住まいの隠宅のベランダにて。歴史の証人が又一人、消えた。合掌。

道場ニュース



2016年の四月、京都にて25ヶ国以上の参加する世界武徳祭が開催されます。一週間ビッシリの行事は4日間が武道セミナー、2日間が各国の演武大会です。豪州からは三道場が参加、松本道場からは22名の選手がエントリー決定。タウンスビル、イニスフェルの遠隔の選手を含めて、月2回の強化練習に入りました。過去の松本道場の成績は、2012年のカナダ大会で松本先生が最優秀個人賞、2013年京都大会にて同じく最優秀個人賞と最優秀団体賞を獲得しています。写真は松本道場チームメンバー。男女共11名づつ。

「私の背中」
時間、という有つても見えない規律を馬鹿にする訳ではないけれど、この年になるまで可成り自由生きてきたアツ、と思う。日の生活は、道場での稽古時間を除いて全て私の自由。時間には追われるものではなくて、寧ろ私の方からコントロール出来る、と凶太く感じる程だ。道場には稽古に行く。別に仕事とは思っていない。私の人生の部なのだ。腕時計を使用し始めたのは最近だ。携帯は応答してはいるが、常時オフにしてある。必要な時に私から使用する。番号も他人には知らせていない。私の自由な時間に無遠慮に踏み込んでくるあの感覚が嫌なのだ。便利な道具と人は誰も言うけれど、これは価値観と生き方の相違だろう。

そんな横着な私の生き方は食事にも反映しているようだ。何時でもいい腹が減った時に食べた物をゴクリと時間を掛けて楽しむ。食事の種類により飲み物をそられる。赤、白のワイン。酒、焼酎もい。稽古の後にはまずビールを一杯、これも合わなかったらスコッチを飲む事もある。食事次第なのだ。朝食に油っぽい物が出たら、チョイトグラスに赤ワイン。朝っぱから乙な味がする。終戦直後の食糧の無時代には育ったので、食事に関する思いは深い。美味しく楽しく有難く毎食を頂く事は、人生を幸せに生き抜く第一条件と言っても過言ではない。それに色を添える様々な飲み物も、我が家には常時三百本近く保管してある。私の人生へのエネルギー源だ。決して贅沢とは思っていない。

立ったアツサリと崩れてしまう羽目になった。72才まで病気が知らずの私が、チョイト病気になるまで。それも花形の癌。体力には自信がある。運動は人一倍やっている。体内は毎日のアルコール消毒で、まさか癌細胞が好いてくれるとは思わなかったが、これも又人生の部なのだ。一度向き合うと、私は気がピンと決める事が出来る。イヤ、気分が悪いのだ。吐き気がする。突然下痢が始まる。冷たい物、熱い物、辛い物等、チョットした刺激のある物に触れなくなつた。冷蔵庫の出し入れには手袋が要するのだ。舌の味覚も無くなつてくる。急に立つたり頭を振ると、眩暈がする。手足の先に痺れも出て来た。まだ色々あつてマッタク忙しい。食欲も無い。

私の抗瘤剤治療（キモチビ）は昨年の12月、日本での手術の後、帰豪してスタートした。二週間ほどの二日間投与は金曜日になる。その夜から様々な後遺症が始まる。吐くのでまうたく食べられない。幸い週末で稽古が無いのが助かる。週末だけで3キロ程体重が落ちた事がよくあつた。月曜になると何とかが気分が少し良くなるので、フラフラしながらも道場には必ず出る。月曜は子供のクラスと居合の稽古。私の刀は刃引きをしていないので、剃刀のように鋭い。体がまだフラフラで動く体がブレて、自分を斬りそうになる。納刀の折二度程爪に切り込んだが、まだ瞬間的に刀を止める勘は残っていたようだ。左手の指は五本、まだキチンとある。

「せめてキモ投与中の二日間は、道場に行かせないで下さい。この人は、言っても聞かないんだから……」私に聴かせるように妻としゃべっているナースのミサチャン。日本人だ。まうたく仕様の無い人だ、とは思わなかったが、そんな目付きで私をチラリと見た。医療知識の皆無の私は、彼女がいてくれたお蔭で随分と助けられたが、最後までどうも私は模範的な患者では無かつたようだ。

私の空手歴はもう六十年にもなる。長くやつているからと言って、達人の域には程遠いと思うし、別に自慢する程の事でもない。好きな事をやつて何とか飯が食えたり、又それを仕事とは思つてもいない様な人生を送ってきた生き方は、特異な部類に入るかも知れない。私がキモの最中も、ドクターのアポイントメント以外は稽古を休まなかったのは、別に生徒の為でも何でもない。それが私の人生、私の生き様だからだ。それと癌の治療位、言いつても道場の稽古を休むような精神力の弱さでは、とてもじゃないが癌に打ち勝つ事等出来な、とも思つたものだ。と書けば、少しはかつ良くなるかも知れないが、正直キモは辛かつた。二度とやりたくとは思わなければ、それ以上に道場に行く方がさらに苦かつた。時々トライプするのでも苦しくて、家に着くや否や吐いたり、そのままベッドに倒れ込んだ。生徒の前、特に子供達の前では出来るだけ普通に振る舞わなければならぬ。変つたの何のつて、キモが終つて私の生活で、番変化したのは食事。何でも好きな物を好きな時間に好きなだけ食べ、好きなだけ飲めた、今から思うと天国のようだった私の食生活。癌に絶対効果のある予防はない。定期的な早期検診と食事制限のみだ。食べた物が食べられなくなつたら、生きていく価値がない、と嘯いていた私が、イザ癌の軍門に降ると、マッタクだらしの無い事。軍旗を焼いて敵の条件を受け入れてしまったのだ。

私の朝食。プロージュサーを使用して、レモン、赤カブ、リンゴ、ポポ、赤アジソン、ショウガ、チューメリックを皮のままコップ一杯のジュースにした物とホイールドエッグ。個々それだけだ。牛肉、デイルード、砂糖、オイリーフド等は控えた方がよい。エビ、カニ、肉類、甘い物、アルコール類大好き。運動量の多い割には水分を飲まない私は、癌細胞が泣いて喜ぶ酸性食品ばかり食べていた。癌予防は体をアルカリ性体質に維持しなければならぬ。野菜、果物、豆類に魚。何やらベジタリアンになつたようだ。

キャプテンクックのバリヤリーフを通過する時の航海日誌を読んだ事がある。鮮明には記憶していないのだが、何人ものクルーが魚を食べた後死亡したという記述があつたと思う。フィッシュボイズだ。それもケインズ近海に比較的多い。知らない人が結構多いのだが、この毒にはどうやら個人差があり、特にアレルギー系の体質の人は要注意なのだ。リーフには毒魚が生息している。この毒魚を食べたコラルトラウトを食べると、この毒は解毒される。そのまま人間の体内に入る。25年以上も前、生徒の釣つてきたトラウトを食べた妻と娘が、膝の異常を訴えた。私は体内のアルコール消毒の為か、何ともなかつた。その時はまさか魚の毒とは思わなかつた。危険なのは、度体内に入った毒は、その本人が死ぬまで残る。数年前見事トラウトの頭部をもちつた。これが運悪く毒魚だつた。二度目の症状はさらにひどく、三度目には死亡する程だと言つた。この時妻は意識不明になつて倒れた。頭部を打たなかつたのが不幸中の幸い。20年以上たつた毒は明らかに体内に残つたのだ。以来ケインズ近海の魚、特にリーフに生息する魚は絶対に手を出さない。私はこの時も何ともなかつた。以来魚はリーフ海峡の金曜島で真珠養殖をやつて友人の高見君より定期的に送つてくれる。トレスのリーフは場所によりアンタツの状態である。美しいが、毒魚は生息していない。高見君からの魚が無かつたら、私の食生活

其の 127 松本 主計



松本 主計【まつもと かつひこ】
1966年木曜島にてPearls Ply Ltd.に勤務。1975年退社。その後ケインズにて、Matsumoto Karate Academyを開く。現在、Australian & Queensland KARATE federation, Northern representative, 大日本武徳会(DNBK) official Australian co-ordinator.

Check!!

僕たちと一緒にケアンズで暮らす動物や昆虫など
ケアンズの生き物博士Ohyaが生態の秘密をご紹介します!

ケアンズ生き物日記



3年前の連載第1
回目でコアラのお
話をしましたが、
やっぱりコアラは
オーストラリアでは
不動の1番人気です。1回だけでは伝えさ
れなかったコアラの秘密、そしてコアラを飼
育している動物園のウラ話をご紹介します
と思います。

ナジヨの
はなし1

コアラ抱っこがなくなる!?

何年も前からコアラの抱っこ写真が廃止されるのではと
いう話があります。州ごとに法律が違い現在クィーンズラ
ンド州(ケアンズ、ゴールドコーストetc)、サウスオーストラ
リア州(アデレード)、ウエスタンオーストラリア州(パース)で
はコアラ抱っこ写真は撮ることができます。それ以外の州で
はコアラ抱っこ写真は禁止されています。コアラは1日の1
8~20時間を寝て過ごします、起きている時間は4、5時
間。そのためクィーンズランド州内でも、厳しく制限されて
おり1匹のコアラを抱っこしている時間は飼育員さんがさ
わる時間も含め30分以内と規定されています。そのため、
動物園ではコアラの勤務表があり、何時から何時にどの
コアラが働いたか記録を付け、1ヶ月分ごとに記録を州政
府に提出する必要があります。こうした、厳しい基準の中
でコアラ抱っこ写真は継続されています。

ナジヨの
はなし2

コアラの飼育はお金がかかる!?

コアラはユーカリの葉しか食べません。しかも、新鮮な若
葉を好んで食べますので動物園では毎日、コアラのため
にユーカリ畑からユーカリを切って、水分が抜けて鮮度が
落ちないように運搬・保管に気を配っています。コアラ1頭
が必要とする葉っぱは1日約700g。残念ながらケアンズ

周辺ではコアラが食べる種類のユーカリは、ほとんど自生
していません。ケアンズの動物園ではアサートン高原にコ
アラが食べる種類のユーカリを栽培して、毎日毎日スタッ
フが新鮮なユーカリをトラックで運んでいます。ユーカリ農
園の維持、運搬するスタッフの給料、トラックの維持やガ
ソリン代などを含めると1年で2000万円以上のお金がか
かります。名古屋の動物園では沖縄と鹿児島のコアラ
農園から毎日、飛行機で空輸しているため7頭のコアラの
ために5000万円以上のお金がかかるとか。

ナジヨの
はなし3

コアラは水を飲まない!?

ユーカリの葉は、水分を多く含んでいます。たんぱく質や
糖分が少なく、タンニンを含んでいてあまり消化がよくあ
りません。また、栄養価も低く消化に時間がかかるのでコ
アラは20時間近くも寝てしまうのです。コアラの由来は、
アボリジンの言葉で「水を飲まない」という意味でコアラは
基本的にユーカリからの水分のみで暮らしており、水を飲
みに木から降りることは稀です。また、ユーカリは毒素があ
るのでコアラと数種類の動物以外は食べません。コアラ
はユーカリの毒素を分解する特別な腸内細菌を盲腸にも
っています。そのため、コアラの盲腸は長さが約1.5mで
は乳類最長、人間は約5cmしかありません。



Ohya Ito

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



イクメン パパの奮闘記

ケアンズのイクメンさん、大募集!!

長い間、子育てをするママさんたちを中心に愛読頂いておりました
『ママのため息』が前号で100回を迎え終了となりました。
そこで、次号からは、ママさんからパパさんへバトンタッチ!ということで、
今度は子育てを頑張るパパさんたちに執筆をお願いしていこうと思います。
せっかくなら、沢山のパパさんからいろいろなエピソードを聞いたら、と思い
これからは読者の方々からの推薦もしくは、
投稿によるパパさんコラムをご紹介します。ぜひ、

応募
方法

01. 名前 02. プロフィール&本人写真
03. パパの子育て写真2~3枚
04. 950~1000文字程度 of 原稿

宛先

【FAX】07-4041-0301 【メール】info@livingincairns.com.au
【郵便】P.O.Box 7790 Cairns QLD 4870
のいずれかをお願いします。





人生、怖いものなしで行こう

バンジージャンプ
BUNGY JUMP

ミンジンスウィング
MINJIN SWING

HACKETT CAIRNS
DEEY GRAVITY

ジャンプの種類は16種類 3.5秒で時速120km

(07) 4057 7188 cairnsreception@ajhackett.com ajhackett.com

MAP : P.22 H3

DJ Smith PROPERTY

Cairns

不動産に関する事は実績と経験の弊社へお任せください

売却 **購入** **賃貸管理**

熊谷 美保
(61) 0488 005 958

miho@djsmith.com.au
T:07 4041 1214 F:07 4041 1464
7/129 Sheridan Street Cairns
www.djsmithproperty.com.au(英)

www.cairnsfudosan.com.au(日)

MAP : P.20 D6

日本人会計士事務所 全豪初 ISO9001 取得 有資格の登録税理士、公認会計士事務所

個人税務、ビジネス税務会計はきちんと資格を持ったプロフェSSIONナルに

www.ezytaxsolutions.com.au/ja/

2015年度個人タックスリターン受付中

不動産投資節税対策アドバイス
スーパーアニュエーション節税対策アドバイス

**ビジネス税務会計
&
コンサルティング**

All in One 税務会計ソリューション
ATO税務監査対策
ベンチマーク診断ソフトウェア導入
MBA会計士だからできるビジネス視点会計
提案型コンサルティング
起業相談、支援

登録税理士、競馬騎手、豪米ハイブリッド公認会計士、MBA、The Tax Institute 上級会員、NTAA 上級会員、コラム連載中

オーキッドプラザ1Fの広くなったオフィスで
皆様のお越しをお待ちいたしております

EZY TAX SOLUTIONS

07-4041-6964 | 02-8007-5247 | info@ezytaxsolutions.com.au
www.facebook.com/ezytaxsolutions
 フランス フリーダイビングワールドカップ日本代表時代のAkira

MAP : P.21 C3



CLASSIFIED



リビケン参戦! 「日本タウン誌・フリー ペーパー大賞2015」

昨年に続き今年も一般社団法人日本地域情報振興協会が運営する「日本タウン誌・フリーペーパー大賞2015」にリビケンが参戦しています!皆様の一票がリビケンを大きくしてくれます。上記のQRコードがから投票して下さいね。

読者投票期間:10月1日(木)~



Micro Tech PC Services

PC修理・ウイルス除去・バックアップ・OS再インストール・OSの日本語化・ネットワーク(ADSL/LAN/WiFi)の設置・PCのカスタム製作・使わなくなったPCの廃棄処分等相談・見積無料、作業費\$30(1時間)~にて承ります。

0419-744-264マサキまで

えびす堂

いつもご愛顧ありがとうございます。誠に勝手ながら10月いっぱいお休みを頂きます。再開は11月3日(火曜日)からです。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願ひ申し上げます。不在中、11月前半の事前予約ご希望の方はebisucns@gmail.comへメールをください。11月再開してからはお電話にて受付いたします。年末年始も暦どおりに営業いたします。よろしくお願ひします。

えびす堂

指圧 TAKU 0430 105 173
Beauty YURI 0413 251 193

HANDYMAN

家やオフィスのメンテナンス。水周りのトラブル、清掃などの雑用も請け負います。

まずは、ご相談を! Labour \$35/H~
E-mail:toshi.shimozaki@gmail.com
Mob:0410 070 997 Toshi

Sun Pacific Collegeで 住み込みスタッフ募集!

ケアンズ郊外にある語学学校 Sun Pacific Collegeでは、キャンパス内の清掃や食堂のお手伝いなど、留学生の生活を一緒にサポートしていただける新しいスタッフを募集しています!住み込みのポジションで、食費・WiFiが無料です。ご興味のある方は以下にご連絡ください。

info@sunpacificcollege.com.au
(Mako)

Friday Island Pearl Farm

南洋真珠養殖場、アシスタント募集。最北端の木曜島から3キロ離れた金曜島。一生出来ない経験を保障します。6ヶ月働ける方。宿舍食事付。3週間の見習い期間後、給料支給。問い合わせ kazupearl@gmail.com
tel 07-4069-1268

両替 TOBEX

創業15年 比べて納得、¥→A\$/A\$→¥の両替ならTOBEXへ。詳しくは本誌マップページの広告をご覧ください。
オーキッドプラザ2階 07 4041 1730

ウォリスそろばん教室

開講:月~金 3:30pm~

場所:Forest Gardens

内容:珠算・暗算・算数・数学個別指導

問:よりこ 0437 600 229

abacusbywallis@hotmail.com

Blume Nappy Cake Design

出産のお祝いに日本のオムツでオムツケーキをお作りします。\$22~

詳細はFacebookページかお問い合わせを。
nappycake@bigpond.com

リビケン編集部の公式 Facebookが始まりました!

ケアンズの旬な情報を随時発信しています。

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

読者の皆様からの「いいね!」お待ちしております。



クラシファイド15文字\$8(GST込み)

【英数字は2文字で全角1文字扱いとします】

掲載ご希望の方は下記までご連絡下さい。

★sales@livingincairns.com.au

★締切は、2015年11月20日(金)です。

★オンライン版は掲載無料です。

www.livingincairns.com.au

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... Aita

★ 颯太(エイタ)くん

★ 2015年7月11日生まれ

♥ 両親: Saya & Ted

姉弟仲良く助け合い楽しくやっております!



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

人気コーナーのペット&キッズ随時募集中!ケアンズについて思うことや身近な出来事なども教えて下さいね! 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。



うちのコナンパー1ワン

愛すべき「毛深い」家族のナイスショット!

My name is... Charlie

★ 種類: 雑種

★ 性別: オス

★ 好物: 魚

★ 特技: ネズミ狩り

★ 家族: George & Marilyn



ケアンズを遊びつくそう! あなたの旅を100%サポート!

ツアーデスクで申し込むと
様々な特典あり!

HISaqua 安心の日本語案内!



アーミーグック
記念写真
プレゼント!

バタフライ
サンクチュアリー
入場券
プレゼント!

ケアンズの総合インフォメーションセンターは
どなたでもご利用頂けます!
お気軽にご来店下さい!

こちらの雑誌をご持参頂くと

ハズレなし! 特賞UGGブーツ!!
大抽選会やっています!



LINEもFacebookも!
無料WiFi

変換プラグを忘れても大丈夫!
日本の携帯電話充電OK!

ポケットWiFi
レンタルもご用意
しております



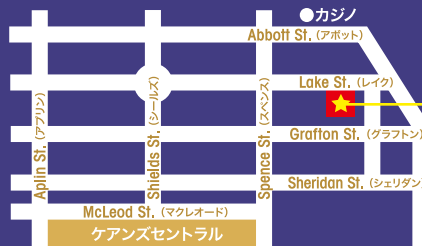
HIS ケアンズ店アクアラウンジ オーキッドプラザ2F TEL 07-4051-7181 【月~金】9:00~18:00 【土日祝】9:00~13:00 / 15:00~18:00

MAP : P.00 C3

Cairns Tourist and Local + Medical Services +

**高度な医療技術を誇り
日本語で対応してくれる総合病院**

- 回 **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!(保険適用内)
- 回 **日本人通訳スタッフ常勤で安心**
- 回 **予約不要** (待ち時間がほとんどなし)
- 回 **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。

医療英単語 vol.20 -Ophthalmology- 眼科

- Cornea (角膜) ●Lens (水晶体) ●Eyelid (まぶた)
- Conjunctiva (結膜) ●Eyeball (眼球) ●Optic nerve (視神経)

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。日本の温泉旅館が大好きです!

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

【通訳】ちほさん
二児の母親の経験を活かし、患者様のお世話と出会いを楽しみながら、お仕事させて頂いております。

月-金 8:30-18:00 / 土 9:00-12:00

日本語フリーダイヤル TEL 1800-450-110
メディケアをお持ちの方は... 4041-1699

MAP : P.00 C2