

ケアンズの「情報」と「お得」を届けるフリーマガジン!

割引クーポン付き

無料

# LIVING IN CAIRNS

リビング イン ケアンズ

[www.livingincairns.com.au](http://www.livingincairns.com.au)

January & February 2012 Issue **Vol.135**

ケアンズで  
「キレイになる」を  
プロデュース!



Discover your beauty



# ケアンズ24時間日本人医療サービス

※ 海外旅行保険の方 ※ 私達が皆さんの健康管理のサポートをさせていただきます。 ※ メディケアお持ちの方 ※

有効な海外保険をお持ちの方は、

- ★ キャッシュレスサービス24時間対応
- ★ 無料日本語通訳、安心です!!
- ★ 無料送迎車あり/往診サービス
- ★ タウンズビル・アーリービーチにも当院系列の病院がありキャッシュレスで受診できます。



当院はBulk Bill対応。診察代はかかりません。

- ★ 日本語通訳サービス  
(日本人常勤時間内に限り対応。お問い合わせ下さい)
- 日本人常勤時間外診察予約をご希望の方、
- ★ 07-4052-1119 [24時間予約受付(英語)]
- 【日本人常勤時間】 8:30~20:00 月~金曜日  
8:30~18:00 土・日・祝日

## The Dentist Cairns Dental Group



318 MULGRAVE ROAD

The Dentist では、安心して歯科治療を受けて頂けるよう、Australiaの歯科助手資格を持つ日本人STAFFユリが常勤(要予約)。海外での歯科治療は高額で不安に思われる方、初診時にお気軽に申し出下さい。まずはドクターを交えて治療ご相談させていただきます。日本人の患者様は治療費10%割引!

**年中無休**

**診療科は問いません**

**歯科治療 10%OFF**

**薬局併設 7am-11pm**

## 今月のプチコラム vol.1 麻疹アラート発令!!



リン先生 (Dr. Lin)

政府より麻疹流行の発令がありました。主な症状は発疹・38度以上の高熱・咳・目やに等です。麻疹感染は子供に多く見られますが、大人にも感染する可能性があり、非常に感染力の強い病気です。麻疹かな?と思ったら、事前に来院先に連絡をし、必ず麻疹感染の可能性を伝えてからお出かけ下さい。

**07-4031-8131**

**1800-688-909**

※ 上記電話番号は24時間受付。どちらも日本語にて対応。

フロレンスSt. & グラフトンSt.の角

P.16 MAP : C2

## 留学・ビザ・人材の総合サポート!!

# Staff Solutions Australia Pty Ltd



日本語でお気軽にどうぞ!

★ **今回のおすすめ!** ★  
人気有給ホテルインターンシップ  
※時給\$16~\$20、要中級英語力  
お気軽にお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ】 cairns@ssaust.com.au  
**【Tel】 07 4051 9005**  
 【日本からのフリーダイヤル】 0053 161 0102  
**【Fax】 07 4051 9080**  
**【Web】 www.cairns-ssa.com.au**



## ビザコンサルティング

日本人コンサルタントに相談できる!

永住権をあきらめない!  
移民法大幅改正の影響は?

### ケアンズで夢実現へ向けて本気で目指すオーストラリア永住権

昨年発表された新しい職業リスト(SOL)で職種数が激減したことで、ケアンズエリアでは、「地方雇用主指名永住ビザ(RSMS)」取得を目指す方が増えてきています。  
 <下記に該当する方はRSMSビザ取得の可能性あります!>  
 ★ケアンズでスポンサーしてもらえ雇用主がいる。 ★IELTS平均4.5以上  
 ★申請職種でDiploma以上の学位を保持(※3~5年の経験がある場合は学位免除の可能性あり)  
 その他、申請する職業・スポンサー雇用主の状況により条件が異なりますので、まずはお気軽にお問い合わせ下さい。

### 2011年7月1日から新一般技術移住ビザポイントテスト施行!!

<主な変更点とは>  
 ★技能点(40・50・60点)の廃止 ★年齢点が、若さより、働き盛りの年齢層を反映  
 ★IELTS全6.0の英語点は廃止。IELTS全8.0(Superior English)の追加  
 ★オーストラリアの職歴点、海外の職歴点の大幅変更、職歴の長さ按比例し加算  
 ★学歴点各種の追加(特に、博士号、学士号は国内外に関わらず得点可能)  
 2011年7月1日からの永住ビザポイントテストの変更に伴い以前と比べ困難になったと言われていたが逆に有利になるケースもあります。また高度な英語力・申請職種における熟練した職歴を兼ね備えた技術者に有利になりました。併せて7月1日以降、職業リスト(SOL)に新たに13職種が追加となりました。弊社では、新ポイントに基づいたお客様それぞれの可能性・方向性のアドバイス・サポートをさせていただきます。可能性・方向性は人それぞれ異なります。上記、地方雇用主指名永住ビザ(RSMS)と併せて、お気軽にお問い合わせ下さい。  
 日本在住の方もメールにてカウンセリング対応しております。  
 日本人・オーストラリア人弁護士による安心のサポート!

詳しくは弊社、またはEメールにてお問い合わせください。 MARN (移住手続代行業者登録番号) 0106880, 0213050, 0981873, 0955420

**仕事・ファームステイ探し IELTS対策セミナー開催!!**

~セミナーではオーストラリアの仕事事情・英文履歴書作成方法など伝授~

電話・メール・オフィスにて事前予約下さい! 1/18、2/8(水曜日16:00~)

上記日程以外でも随時セミナー・相談受付中!!開催予定時期もお気軽にお問い合わせ下さい。

**留学・キャリアコンサルティング**

これからのキャリアアップ実現に必要なことは、  
**1に英語力、2に専門的な知識(スペシャリスト)**  
 が世界基準となります。  
 (オーストラリア就職・永住ビザにも必要!)

左記、永住権申請における移民法改定に伴い、より一層の高い英語力が今後求められます。ビザ申請には必ず必要になる英語力のUPを確実に身に付けるためのコースがケアンズにあります!また地方雇用主指名永住ビザ(RSMS)取得に有効なスキルを身に付けるための各種コースも開講中。帰国後の為のキャリア作りも併せてコンサルティング中!!

私立・TAFE専門学校1月・2月開講コースまだ間に合います!!条件等により異なりますのでまずはお気軽にご相談下さい!

現在の自分

スタッフソリューション  
無料留学手続き代行サービス

スタッフソリューション  
永住権申請代行サービス

希望やキャリアにあった学校コース入学。永住ビザ取得に有利なコース選択。IT、看護士・医療関連、自動車整備士。他にもあります。 無料のビザ初期審査、トータルサポートで永住権をいち早く取得!夢の海外就職!

## 人材紹介・派遣

オーストラリアの求人情報(どなたでも是非ご相談下さい) オンライン人材登録も随時受付中!  
 無料登録はこちら→ [www.ssaust.com.au](http://www.ssaust.com.au)

## 翻訳・通訳

NATTI資格保持者による、婚姻証明書・戸籍謄本の翻訳等を受け付けております。ビザ切り替えの際の移民省認定の書類となりますので安心!!

P.16 MAP : E3

# contents

no.135 January-February 2012 issue

04

話題のローカルニュースと新着ショップ  
ニュース&NEW SHOP

話題の  
ニュースと  
注目ショップ  
check!  
new  
shop  
15#

05

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

06

**特集** いたわり、磨いて、健やかに…いまよりもっと自分を「愛す」!  
ケアンズで「キレイになる」をプロデュース!

健康と  
美容の  
情報満載

16

街歩きに役立つリビケン掲載ショップ一覧つき  
ケアンズシティマップ / 広域&バスマップ

19

ケアンズの「おいしー♥」はココにある!  
EAT AND BE MERRY!

お得な  
クーポンも  
あるよ!

22

村中どこでも徒歩圏内のんびり歩きを楽しもう  
キュランダ散策マップ

24

専門家に聞いて知識を増やす  
不動産・税金・ビザ・弁護士・ペット情報

26

「探してた」がきつと見つかるイエローページ  
CAIRNS SHOP GUIDE

迷ったとき  
ココを  
見れば  
解決!

28

人気連載  
豪州人、日本人を考える

読んだ?

30

求人情報他…要チェック  
クラシファイド

奇数月10日発行!  
広告の特典をご利用の際は  
必ず本誌を持参して下さい。  
そして、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

①=住所 ②=営業時間 ③=定休日 ④=電話番号 ⑤=ファックス番号 ⑥=メールアドレス ⑦=ウェブサイト ⑧=料金

## FROM THE STAFF ROOM



あけまして、おめでとうございます。  
2012年、今年もよろしくお祈りします。  
もっと、もっとケアンズの情報を1人でも多くの人へ  
届けられるように、がんばりますので、どうぞよろしく  
お祈りします。



新年あけましておめでとうございます。今号は新しい  
ページがいくつかありますよ。ピックアップワンア  
イテムではオプションツアーを紹介、路線バスを  
使ったおでかけ企画もあり!必見です!今年も新しい  
話題満載の楽しいリビケンを作っていきます!



新年第1号、いかがでしたか?美容関係のお仕事を  
されている方はみんなキレイなお肌で姿勢も美しく  
健康的。取材しながら心の中で「うらやましい〜」  
を連発していたスズカです。クーポンもたくさん  
ついているので、みんなでキレイになりましょう~!

Publisher  
A Division Of Future  
Investment Group Pty Ltd

Sales Wakako Coyle

Jun Yanagita

Editor Shizuka Toyoda

Design Daisuke Hayashi

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.



## 星の王子・SAIが 2012年の星占い

ケアンズの星空のもと占星術を勉強した…というSAIさんに2012年を読み解いてもらいました!

### SAI PROFILE

オーストラリアエコツアーリズム協会認定エコガイド。  
星空関係のツアーをよく担当することから占星術に  
興味を持ち、「Rosy Grace」の高橋恵さんに師事。  
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。



#### 変革元年! 人生の転機の始まり!

この数年で大きな変化が起こる兆しがあります。その礎となる大事な一年としてください。また夏のはじめ頃に新たな出会いや恋人との進展など、結婚に関わるよい出来事が起きそうです。

おひつじ座  
3/21 ~ 4/19



#### 素晴らしい星回りで幸運の年に!

前半から安定して運勢がいいようです。それに加え金運の絶頂期もやってきそう。年の半ば頃に出会うアクティブなタイプの人は、年末頃起こる仕事のトラブルを解決してくれるでしょう。

おうし座  
4/20 ~ 5/20



#### 好不調の波が大きいので無理は禁物

年の半ばくらいは運勢もよく順調に物事をこなせますが、その後に不調もついてまいります。行けるときにはとんどん行き、行き詰まりを感じたら振り返りにするとよい結果が得られそう。

ふたご座  
5/21 ~ 6/21



#### 仕事に打ち込むチャンス的一年です

プライベートよりも仕事において飛躍の年になりそうです。年の初めから突き進んでください。中旬が絶好調になり結果が評価されるのが終盤。出世や金銭面の見返りを期待できるでしょう。

かに座  
6/22 ~ 7/22



#### 過去を振り返ることで成長する一年

年の中ごろに物事がうまく行かないタイミングが来るかもしれません。あなた自身の無意識の中に原因があります。過去のトラウマや秘密などを振り返ってみると答えが出てくるでしょう。

しし座  
7/23 ~ 8/22



#### 他人の助けを得るとうまくいく

年の初めにエネルギーが充実します。新しく資格を取ったり旅に出ると吉。夏の終わり頃からプライベートと仕事の両立が難しくなりますが、困ったときにはやぎ座の人に助けを求めてみて。

おとめ座  
8/23 ~ 9/22



#### 「辛抱」が成功につながる年まわり

前半は少し重いスタートになりそうです。元気が出にくくても我慢して。年末に向けて星回りは良くなります。無理に成し遂げようとせず、じっくりと取り組むことが大切な一年です。

てんびん座  
9/23 ~ 10/23



#### 年の終わりに山場がやってくる!

前半は凡庸ですが、年の終わりに良いことも悪いことも含め様々なことがまとめてやってきます。いままで認めなかったものを受け入れることが新しい自分を見つける機会になりそうです。

さそり座  
10/24 ~ 11/22



#### チャンスを生かし人生を充実させて

スタートは順調で年の半ばごろに公私共に試練がありそう。それを乗り越えた後がチャンス。新しいことを始めるとそれが将来的に、あなたにとってかけがえのないものになりそうです。

いて座  
11/23 ~ 12/21



#### ムリせず張り切っている人に任せて

やる気が空回りし、人付き合いや仕事があまくいかないスタートになります。そんなときは自分でなんでもやろうとせず他人に任せるのがベター。ただ、安定して運勢は良い傾向です。

やぎ座  
12/22 ~ 1/19



#### 春に向けて自分の目標を達成する!

自分の中にうっすらと存在する欲求を現実の目標に切り替えるタイミングです。それを初頭からしっかり考えて後半に勝負。3~4月ごろが幸運。そこで仕上がるように計画を立てましょう。

みずがめ座  
1/20 ~ 2/18



#### 新しい区切りと安定の余裕の日々

変化の多かったここ数年が終わり、新しい区切りが始まります。日々安定感と余裕がでてきますが、今まで無意識のうちの避けていた苦手なことを克服するとより生活が充実します。

うお座  
2/19 ~ 3/20

## 12/23 **キュランダの観光案内所の 改装計画が保留にされる**

入札後、43万ドルの予算ができたにも関わらず、キュランダのビジターインフォメーションセンターを拡張する計画は保留にされている。テーブルランド地方の議員(キュランダはテーブルランド地方の管轄)ジェニー・ジェンソン氏は「完全に新しい施設を建設しなかったが、そのためには更なる寄付が必要になる」と発表。インフォメーションの拡張はキュランダ鉄道とスカイレールの融資を受けたKuranda Infrastructure Fundから提供される資金で行われる予定だった。ジェンソン氏は「キュランダへは年間85万人以上の観光客が訪れる場所。そこには『印象的な』インフォメーションセンターが必要である」と述べている。

## 12/21 **バスに跳ねられ重傷のワニ 大手術ののち命取り留める**

12月11日、イングリッシュ獣医師のもとに深刻なケガを負ったワニが運び込まれた。1.3mの海水ワニはヨーキーズノブでアヒルをくわえたままバスにはねられ、死にかけているところを道ばたで発見された(死にかけてもなおそのワニはアヒルをくわえたままだった!)。発見者は危険をものともせずワニを車に乗せ、動物病院に運び、それを受けたイングリッシュ獣医師が早朝に2時間に渡る緊急手術を行った。「腸のほとんどが破裂し、膈腹からこぼれていました。すぐに手術をしなければ、助からなかっただろう」とイングリッシュ獣医師は述べた。手術後、元気を取り戻したワニが「噛む」姿を見て診療所のスタッフは喜んでいるそう。「活発に動き、怒りっぽくなった

ということは、元気になったという証拠だからね」とイングリッシュ獣医師は話している。

## 12/20 **ウォーターパークが 約2年ぶりに営業再開!**

550万ドルをかけての総点検・修理が終了。約2年ぶりに「シュガーワールドウォーターパーク」が再オープンした。子供や家族を中心とした何百人もの人々により、入場を待つ列は道の外側まであふれ、興奮した若者たちがマットや浮き輪を手に3つの人気スライダーに長い列を作った。オープン当日の目玉は「フォーレーンレーサー」。子供、若者、大人までもが75mの長さのこのスライダーを滑り降りた。レッドリンチに住む15歳の学生チェルシー・ハーベンさんは「最高だね!」と感想を述べた。また2人乗りのラフティング、スリル満点の100mスライダーも大人気だった。シュガーワールド賃借人であるエルシラ・フィリップさんはオープン初日の成功を大喜びし、「エドモントンにはシュガーワールドが必要だったんです。もちろん経済効果を欲しているケアンズにも」と話している。パークのすぐ近所に住んでいるスー・マンさん一家は「私には2人の子供がいるので、オープンが待ち通しかったわ。このウォーターパークのメリットを受けることが出来て本当にうれしい」と喜んでいる。

## 12/14 **車の中に置き去りにされ 暑さに苦しむ犬が複数発見**

13日、ジャックラッセルとマルチーズがアプリン通り沿いに駐車されていた車の中に1時間半以上に渡り放置されていた。この日は酷暑で、車の中の気温

はかなり高くなって見られる。大きく喘ぎ、車の中でジャンプしている犬を発見した市民が警察を呼んだ。ほどなくして到着した警官が助手席の窓を割るなどして救出を試みたがジャックラッセルは運ばれた病院で死亡。マルチーズは一命を取り留めた。その事件があったすぐ翌日の午後3時、またしても「車の中で苦しんでいるフォックステリアとジャックラッセルテリアがいる」と警察に電話があり、出勤。無事2匹とも救出された。飼い主は就職の面接に参加するため、少なくとも30分以上犬たちを放置していたという。RSPCA(英王立動物虐待防止協会)の広報マイケル・ベティ氏は「ペットの飼い主はルールを認識し、責任をおわなくてはならない。外出など、ほとんどの場合、充分な警告がされているはずなので、言い訳の余地はありません」と述べた。また、飼い主は今回の事故で大切な教訓を学んだとケアンズボストに話した。飼い主は犬が快適に車内にいられるよう、後部窓を開けるなどの予防措置を取っていたにも関わらず、この事故を防ぐことができなかったのだ。一方、RSPCAは13日に死亡したジャックラッセルについて調査を続けている。ベティ氏はまた「犬を死なせた被告人は事件について後悔しひどく落胆している」と報告した。

## 12/10 **ポートダグラスが人気観光地 第5位にランクイン!**

ポートダグラスはグーグル・オーストラリアで「旅行関係で検索された最も人気のある観光地」ランキングで5位にランクイン。ほかにはハミルトン島、ヘイマン島、グレートバリアリーフがトップ10入りし、クイーンズランド州からはぜんぶで4つの観光地が選ばれた。

Courtesy of the Cairns Post

## Sales担当 **WAKAKO & JUN**が見つけた

### 今号の NEW SHOP

#### 1 ABRA KADABRA P.23



お香の種類もたくさんあり、置物も部屋のデコレーションに最適。品揃えが豊富で掘り出し物があります。是非、隅から隅までチェックしてください。

#### 2 BUSK P.22



「ゆーかり緑茶」の他、しっかりしたフレーバーが揃います。日本のお茶とオーストラリアが融合した本場にケアンズ唯一のお店で、おみやげにも最高です。

#### 3 Cairns Tropical Zoo P.18



大人でも多少ハヤシガメ気味になってしまうくらい動物と会えるのが、すごい。子供はもちろん、大人も大はしゃぎ!動物のお持ち帰りは禁止ですよ(笑)。

#### 4 CHIBNALLS P.07



オリジナルデザインのジュエリーは、どれもハイクオリティー。世界で1つの“あなただけのデザイン”を是非、アフターサービスも行き届いているので安心。

#### 5 Colour Healing P.06



お二人の「癒しのオーラ」は周りの人までリラックスさせてくれます。それを感じたのは、営業Jにとって貴重な体験でした。和アートも楽しく、簡単ですよ。

#### 6 Ebisudo P.08



女性必見!リフトアップ、すごいです。男性必見!指圧で疲れた体をしっかりと芯からほぐしてくれます。男女ともこのテクニックに癒されてください。

#### 7 FLY SEA EAGLE P.12



世界遺産を空から独り占め!ハート型のLOVEリーフを見なければ、GBRは語れない!営業Jも数回見に行きました。海の色の変化も是非、ご堪能を。

#### 8 Holistic Beauty School of Natural Therapies P.06



世界中で活躍している講師から教えてもらえる貴重なチャンス。人を癒す技術をキュランダという自然の中で学べば、癒されながら知識が身につきますよ。

#### 9 Lime & Pepper P.18



リビケンのためにスペシャルなメニューを用意してくれました!リビケンを見て、お店に持って行っただけがゲットできます。これは見逃したらソン!

#### 10 NORTHERN HYDROPONICS P.09



家庭菜園をやっている方にもぜひ試してもらいたい土を使わない農法です。おいしい野菜も育てられます。営業Jは、まずネギから始めてみたいと思います。

#### 11 Port Douglas Connections P.12



パワースポット・モスマン渓谷で癒され、動物とのふれあいでも癒され、お腹はランチとアフタヌーンティーで満腹。盛りだくさんののに、\$150はお得!

#### 12 Quick Massage P.08



オーストラリア生まれの「ホーエンセラピー」とは?肩こり、腰痛、ヒザ痛などでお悩みの方は足を運んでみてください。その効果は体感したらわかります。

#### 13 refresh CITY DAY SPA P.08



日本人にも有名なジュリークを種類豊富に取り扱っているの、買い物だけでも訪れてみてください。ネイルや脱毛もやっているの、全身おまかせOK!

#### 14 Tjapukai Aboriginal Cultural Park P.18



異文化の伝統や歴史を学ぶことは旅行の醍醐味のひとつです。色々なアクティビティに参加も出来ます。フーメラン飛ばしもぜひ体験してみてください。

#### 15 WINALITE P.07



男性、女性に関わらず、肌のトラブルはやっぱり嫌です。きちんと説明、指導を聞いてから購入できるのでありがたいですね。天然由来成分なのも安心です。

# Local Topic & Event

Topic 01

## Naturally Meで集めた義援金が無事日本に届けられました!



「お預かりしたお金、ネイル大会賞金は地震で被害を受けた方への義援金となり、計\$987.65をケアンズ日本領事館経由でレッドクロスジャパンへ送って

いただきました。ご協力ありがとうございました」と Naturally Me Nail&BeautyのEmiさんからのご報告をいただきました。ローカルオージー、在ケアンズ邦人、その他世界中の観光客の方が協力してくれたそうです。うれしいお話ですね!

Topic 02

## 在ケアンズ出張駐在官事務所に新領事・磯田由幸さんが就任



様々な書類の手続きや免許証の翻訳などでお世話になる機会の多い領事館。11月15日に新領事に変わられたと聞き、ご挨拶に行ってきました。アメリカ、ジャマイカ、シンガポールなど、数多くの国でお務めされてきた磯田新領事。優しく、そして頼れそう!!「ケアンズに来る前はフィリピンにいました。気候が似ているので、とても快適に過ごさせてもらっています。ケアンズの領事は私で6代目となりますが、前任の方々が築いてきたものを引き継ぎ、さらに発展できればと思っています。領事館だけでできないことはたくさんありますので、みなさまのご協力、よろしく願います」こちらこそ、よろしく願います、新領事!

Topic 03

## オージーみんなが大好きクリケット 伝統的スポーツのシーズンはいま!



1500年代初頭、イギリスの子供たちが石などを投げ、それを棒で打ち返し、小さなゲートに当てる...というゲームからスタートしたと言

われているクリケットは、今やオーストラリアの国民的スポーツへと成長。11~2月がシーズンにあたり、クリケットを愛してやまないオージーたちは、いつも試合が気がかりでそわそわ落ち着かない様子です。「ルールがわからないからつまらない...」という声も良く聞きますが、せっかくの人気スポーツ、しょっちゅうテレビでも放送されてるし、この際簡単でもいいからルールを勉強して、一緒に盛り上がりたなら楽しいかも!ちなみに...雨の中ではクリケットのプレイができないので、ケアンズでは3月下旬まではオフシーズンとなっているそうです。国中が盛り上がるこの時期にお休みとは、ちょっと寂しいですね。

Event 01

## パースで大人気のイベントが2月にケアンズ初上陸!見逃せないよ~!

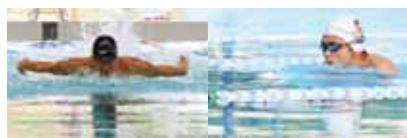


国際交流の推進を目的に西オーストラリア・パースにて2008年に始まった「Japanite」。パースでは毎月が隔月開催されている人気のイベントで、日本にちなんだDJ、パフォーマンス、料理で大盛り上がりなんだとか。その「Japanite」ケアンズ版の開催が決定!パースに負けないくらい、アツい夜にしましょう~!

- 日時:2月24日(金)18:00~(予定)
- 会場:The Buddha Bar (エスプラネード沿い、Kani's2階)
- 問い合わせ:enjoyperth@hotmail.com
- ホームページ:http://iloveperth.p-kit.com/
- ※予定は変更になる可能性があります。詳しくはポスター、ウェブサイトでご確認ください。
- ※イベントと一緒に創り盛り上げてくれるスポンサーさんを募集中。ご興味ある方はお気軽にご連絡下さい。

Topic 04

## 2011年度マスターズ競泳大会で日本人2名がランクインしました!



40~44歳の部で比田井徹也さんが100m平泳ぎでクイーンズランド州4位、坂本サムさんが100m自由形と50mバタフライでなんとクイーンズランド州1位に!(オーストラリア全体でも10位)おふたり合わせて14の種目でベスト10入り。オーストラリアの大会で活躍する日本人がいるのはうれしい限り!「ケアンズでの日本人競泳人口はまだ少ないので、もっと盛り上げていきたい」とサムさん。興味のある方、おふたりと一緒に水泳を始められてはいかがですか?

Topic 05

## サイクロンがやってくる季節です! 天気予報をチェックする習慣を



2011年2月、超大型台風「Yasi」が来たのはまだ記憶に新しいところ。ケアンズでは、4月ごろまではサイクロンに注意をしなければいけない時期になります。天気予報に注意し、事前に携帯用ラジオや水、保存食、懐中電灯などの準備を。また、飛んで行きそうなもの、家に覆いかぶさっている枝を取り除くなど、家まわりの整備も忘れずに。サイクロン通過中は電気、ガス、水道を止め、電化製品のコンセントを抜き、お風呂などの頑丈な部屋で待機をするようにしてください。

- 詳しいサイクロン対策の情報はこちらのウェブサイトです。[www.cairns.qld.gov.au/disaster](http://www.cairns.qld.gov.au/disaster)

Event 02

## 新年の願いをアートに託してみる? スピ系イベントが複数開催されます

「夢を叶える木のアート」をシルクスカーフに描き込んで!



オーラソーマで有名なVickiさんとシルクアートや彫刻で活躍中のアーティストHazelさんが主催の一風変わったイベント。Hazelさんが用意した「木が

描かれたシルクスカーフ(壁飾りになるようなタイプ)」に自分の夢や希望や願いを描き込んでいき、自分だけのアートをペインティング。描く内容はそれぞれ自由。花でも自然でも単なるイメージでもOK。完成後、持ち帰って部屋に飾り、見ていると願いが叶うような作品をひとりひとりが作ります。ちょっと違いますが、「ドリームマップ」(なりたい姿や目標を絵や文字で表し、目につくところに置いておくことで主体的行動を導き出すもの)がいちばん近いイメージかも?当日は簡単なオーラソーマリーディングや瞑想なども交えながら進行されます。

- 【夢を叶えるオリジナルシルクペイント】
- 日時:1月28日(土)9:00~17:00
- 料金:\$150(新年スペシャル料金)
- 含まれるもの:シルクスカーフ(お持ち帰りできます)、ペイントの材料、イタリアンシェフのランチ、モーニング&アフタヌーンティー、簡単なオーラソーマリーディング、日本語サポート
- 場所:ケアンズ

## タロットの勉強とパステル和アート体験 1日で両方できるお得なイベント!



すっごく当たるうえに、ハッピーな気持ちにさせてくれるタロット占いのClareさんが、初心者向けのタロット講座を開催。1日が終わるころには友達、家族、自分のためにタロットが読めるようになっています。また、パステル和アートでは引き寄せたい未来のイメージを描いていきます。ランチは各自一品持ち寄りスタイルでみんなでシェアしていただきます。お茶会みたいで楽しそう!

- 【タロット&パステル和アート1DAY講座】
- 日時:1月20日(金)、3月2日(金)9:30~17:00
- 料金:\$120(新年スペシャル料金)
- 含まれるもの:タロットリーディングのレッスン、パステル和アート体験(1枚)、日本語サポート
- 場所:ケアンズ

## ライトにオーラソーマを体験できる 月に一度開催の「色を語る」タペ



毎月気軽な雰囲気でのなか行われている簡単なオーラソーマリーディングや色の持つ意味、効果などについておしゃべりする会です。「オーラソーマって何?」という人にもピッタリのイベントですよ。

- 【Vickiのオーラソーマシェアリング】
- 日時:1月11日、2月15日、3月14日、4月11日、5月16日(すべて水曜日)19:30~21:30
- 料金:無料(よろしければゴールドコインの寄付をお願いします)
- 含まれるもの:簡単なオーラソーマリーディング、ティー、お菓子
- 場所:6 Lumijim St. Redlynch Valley
- ★すべて必ず事前予約が必要です。
- 予約/問い合わせ:Makiさん ☎0403-112-116
- http://ameblo.jp/maki-happycolour



いたわり、磨いて、健やかに…いまよりもっと自分を「愛す」!

# ケアンズで「キレイになる」をプロデュース!

ヘアサロン マッサージ 健康野菜栽培 etc. **これが2012年のベストテク!**

新年恒例の人気企画、ピューティー特集です。サロンやショップ、プロの方たちからの提案はもちろん、クチコミでも「キレイになれるテク」を教えてくださいました。ケアンズの太陽に負けぬ「輝き」、リビケン片手に探しに行こう!

※予約や問い合わせの電話をかけるときは「リビングインケアンズを見たのですが」と伝えるとスムーズです。

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

## Discovery 1

### 「キレイの知識」を増やす

身につけたものは一生の宝物  
「興味に貪欲な女」は美しい!

気候もよく緑もたくさんあるケアンズで学ぶと、なんとなく勉強もはかどりそう。自然の力に着目したいろんな講座があります。まずは知性で「自分磨き」を!

カラーヒーリング<Maki> ●Map P.17:G7

### 色とアートで心を開放しよう!

色のパワーを取り入れて毎日をハッピーに。パステルとアートは誰でも簡単にできますヨ。親子で参加も大歓迎!絵を描いて癒されよう。

【パステルとアート】大人\$30(2時間で絵2枚)、親子\$20(1時間で絵各1枚)絵はお持ち帰りいただけます。  
【パステルとアート準インストラクター講座】\$700(20時間講座、画材、教材込)  
【レイキヒーリング】60分\$30(新年スペシャル料金)

COUPON  
カラーヒーリング、パステルとアート、レイキヒーリングの割引クーポンをプレゼント!

カラーヒーリング<Vicki> ●Map P.17:H6

### オーラソーマをもっと身近に

オーラソーマの第一人者で、世界で唯一チャクラ(体のエネルギーの出入り口)バランスマッサージ伝授ができるVickiに色、心、パワーの秘密を教えてくださいました。このチャンスにぜひ!

【オーラソーマチャクラバランスマッサージコース】  
日時 2月10~13日(4日間) コース料金 \$650  
\$700(20時間講座、画材、教材込) 修了証、ランチ、ティ、日本語サポート  
コースに含まれるもの

COUPON  
チャクラバランスマッサージ(通常\$99) \$85-\$75.50  
オーラソーマフリーディング 120分 \$120-\$108

**Colour Healing**  
Vicki ● 6 Lumijim St. Redlynch Valley ☎ 0417-855-598 🌐 www.colourtherapy.com.au  
Maki ● 0403-112-116 🌐 www.colourtalks.com http://ameblo.jp/maki-happycolour

### ケアンズにいると体調がいい その秘密はこの本の中に!

ケアンズと体調の関係とは?大自然とリラクスの健康への影響とは?健康促進に役立つセルフメディケーションガイド。著者は日本温泉気候物理医学会温泉療法医などの資格を持つ三井康利氏。

### 心医術からのニュース ケアンズを彷彿とさせる自然の中でヨガをしよう



オーストラリアでヨガを学んだ講師が、やさしくいねいにレクチャーします。静岡県伊豆の国の美しいヨガステージでケアンズの自然を思い出しながら心地よいヨガ体験をしてみよう。  
【SunSmile Yoga】 info@sunsmile.sunnyday.jp http://sunsmile.sunnyday.jp/

### 心医術 ころいじゅつ

Amazon(日本)での注文がKoaland By the Seaで購入可。/¥1890  
info@shin-ijutsu.com  
www.shin-ijutsu.com

### ホリスティックピューティースクールオブナチュラルセラピー ●Map P.17:H6 心が豊かになるアロマセラピーを学ぼう!

仕事にしたい、美容のため、人を癒したい!など、様々な目的でいるんな人が受講している本格アロマセラピーコース。東京、ロンドン、シドニーでのクリニック、スクール経営経験者の国家資格保持ベテラン講師から学べます。初心者から有資格者までたくさんのコースがあるので、まずは問い合わせを!場所はキュランダなので環境も◎。

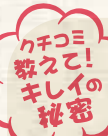
→「国際アロマセラピー協会サティフィケートも同時取得可能」と講師のYukoさん(右)。



### Holistic Beauty School of Natural Therapies

「女性のためのナチュラルセラピー学校」  
☎ 0409-290-402(月~金の9:00~13:00/日本語) 🌐 www.holisticbeauty.com.au info@holisticbeauty.com.au

【特別割引!アロマセラピーサティフィケートコース】  
日時 全4回(2月19-26日、3月4-11日の日曜日) 9:45~15:45 コース料金 \$1232(この日程のみの特別料金!通常は\$1452です)  
コースに含まれるもの サティフィケート、テキスト、20種類の作品代、ランチ



### アロマコーディネーターYuriさんがレクチャー 美容と健康×香りの関係



### 植物の香りを生活に取り入れて気持ちいい毎日を!

老人介護のお仕事をしているときに知った「芳香療法」をキッカケにアロマに興味を持つようになりました。植物の持つナチュラルな力を積極的に活用して、というのがアロマセラピーの考え方。やさしい香りからリラックスしたり笑顔になったり、勇気が出たり…心理的な効果も大きいと思います。香りのない生活はさっと殺風景なもの。私はアロマで石けんや化粧水、ルームフレッシュナーなどを手作りして生活の中にエッセンスとして取り入れています。気分や体調などに合わせて、お気に入りの香りを楽しんでください。



一香沢された状態で売っているのでそのまま使えるAVEDAのオイルがお気に入り。

**ペパーミント** 心と体をクールダウンしてくれるハーブ。肩こり、腰痛、目の疲れ、筋肉疲労に。またスーとする香りは眠気覚ましなどにも効果的です。

**ユーカリプス** ヴィックスベロラップの香りの元はコレ。殺菌、鎮痛作用にすぐれ、鼻水、鼻づまり、喉にいい。

**ラベンダー** 万人向けの香りで、別名「医者いらず」。鎮静、殺菌、血圧降下など、幅広い用途で使われています。脳を癒すので睡眠障害や疲れにも◎。

**ティーツリー** 空気を変えたい時ピッタリのスッキリ感。殺菌効果があり、ニキビや虫さされに。気分転換もできる。

**ローズ** 肌にも緊張にも効果アリの「香りの女王」。肌を明るく、柔らかくしてくれるので、化粧水に使われることが多い。ストレス、緊張もほくす。

**イランイラン** フェロモン活性剤、別名「花の中の花」。落ち込んだ時、生理痛、更年期障害に。ムード作りにも◎。

**ジャスミン** ヤル気と自信を与えてくれる花の精油王。脳を刺激し、判断力やヤル気が活性化。自信を取り戻してくれる効果も。出産後の無気力にもいい。

**ベルガモット** 柑橘系のフレッシュな香りで血行促進をともに柑橘系で、気持ちがスッキリします。女性に人気。

**タンジェリン**

**サンダルウッド** 怒りや興奮を解き放ち、心が穏やかに! 白癩のこと。不安をぬくいきり、心を落ち着けてくれます。

Discovery 2

# 見た目を変える!

外見はやっぱり大事デス!  
変身したらいまよりもっと自分に自信

ヘアやネイル、アクセは「それいいね」といわれと  
うれしいもの。スキンケアで肌が変われば自信もつく。  
自分に「ひと手間」かけてあげましょう♡



**BEFORE** → **AFTER**  
↑ 脇やピキニリンは女性にとっては特にコンプレックスのもとに。それが3回の施術を終えた6週間後にはこんなにもキレイになるなんて!  
↑ SPLマシンは安全性の高いフランスの最新機器を使用。数回の施術で一生活だ毛とお別れ!

ヘアフリーセンター ●Map P.16:E2

## 低価格永久脱毛で素肌美人に!

国内80店舗、年間25万人以上への施術を行っているオーストラリア最大の永久脱毛専門店だからこそこの低価格がうれしい!最新技術のSPL脱毛なので、処理スピードが速いのも魅力。片脇約3分、ブラジリアン約6分、ひざ下約12分で終了します。施術後はしっかりトリートメントするので、お肌を痛める心配もナン。

**COUPON**  
予約時に「リビケンを見た」と言った方、  
両脇 \$40、ピキニ \$40、ブラジリアン \$50  
※初回の施術限定の特別価格

**Hair Free Centre**  
27 Sheridan St. Trustee House 2F (RustysMarket向かい) 予約に合せて営業  
日・月 ☎ 4031-0911 ✉ cairnshairfree@gmail.com www.thehairfreecentre.com

コマチ ●Map P.16:F3

## スタイルだけでなく髪健康もサポートしてくれるヘアサロン

テク&センスのよさで人気のCOMACHI。じつはカラー&パーマの際、髪にダメージにも気を配っていること、ご存知でしたか?「ケアズ」は紫外線も強いのでケアは絶対必要。オーストラリアにはそういった商品がないので日本から取り寄せています」とスタイリストのKonomiさん。傷みが少なく、パーマはかかりやすく、持ちもよくなります!



↑ パーマやカラーの前髪に髪をいたわるヘアケア材を使用し、ダメージを最小限で抑えています。

### COMACHI

34 Lake St. Palm Court 2F ☎ 9:00~18:00 日 ☎ 4051-8132  
レディカット \$35、メンズカット \$30  
カット&カラーまたはカット&パーマ \$80~  
カット&ナチュラルストレート \$150~、カット&  
縮毛矯正 \$250~、ヘッドスパ・トリートメント 45分 \$40、オーラソーマ \$50など。要予約。

ナチュラルミー・ネイル アンド ビューティー ●Map P.16:D3

## 数々のオーストラリア大会で賞を受賞しているネイルサロン

ナイトマにある大人気のネイルサロンで、ほかにも長期持続するまつげパーマ&エクステや、自然な仕上がりが得意で痛みも少なく安全のアートメイク(眉 \$400、アイライン上下各 \$330、3年以内2回目の施術は半額)も施術可能。オーストラリアで数々の賞を受賞しているネイリスト・Emiさんご作る爪はテクもセンスも絶品。巻き爪矯正などのメニューも。要予約。



Nail by Emi & Hanae

↑ シンプルグラデからPOPな3Dまでデザインは自由自在に同時ネイルも可能です(事前に要予約)。

## Naturally Me Nail and Beauty

54-60 Abbott St. Night Market内 ☎ 16:30~19:00 休無 ☎ 4051-9911 ※朝 11:00から予約制で営業。予約は ☎ 0437-872-709へ

**COUPON**  
アートメイク現金支払い10%OFF  
まつげエクステ110本 \$90  
↑ 自然で左右対称の美しいまつげがアートメイクで完成。毎日描く必要がないのでらちん!

ウイナライト ●Map P.17:J7

## ニキビ、シミ、アンチエイジングetc. 効果が実感できる万能シートパック!

サゴヤシの成分をたっぷり使った美肌パックをご紹介します。日本政府が開発に8年かけたという「ハイドロジェルフェイシャルマスク」はサゴヤシと80%の水分から作られたノンケミカルシートパックで、ニキビ、リフトアップ、シミ、シワ、アンチエイジングなど、ほとんどの肌トラブルに効果アリ。ひんやり冷たい厚手のパックを45分間。まずは5日間続けてください。ぶるんとやわらかく、キメが細かくなり、肌が生まれ変わったのを見た目と手触りの両方で実感できるはず!

←世界で通じるビューティセラピストの資格を持つChokoさんが使い方を指導してくれます。



**BEFORE** → **AFTER**  
↑ 目を覆いたくなるようなひどい状態のニキビもご覧の通りキレイに(効果には個人差があります)。

**WINALITE**  
お問い合わせ: Choko ☎ 0418-280-375 ✉ n-choccola-tnoir@hotmail.co.jp  
www.winalite.co.jp 店頭販売: pan'S ASIAN GROCERIES ☎ 463 Mulgrave Rd. Earlville ☎ 4033-2058

ハニーランド ●Map P.16:E3 & D3

## 「キレイ」関係の商品はココ優良アイテムが揃います

オーストラリア政府公認の美容&健康の専門店。サプリメント、効果抜群のスキンケアアイテム、上質のはちみつが豊富に揃っています。サプリやはちみつで体の中から、スキンケアで外側を...ハニーランドに行くだけでトータル美容が可能です!スタッフは全員日本人なので質問など遠慮なくできるのもうれしい。日本では高価なものもお値打ちに買えちゃいます!



↑ プラセンタシルクは若返りと潤い効果で人気上昇中。  
← 脂肪燃焼効果に期待!多数の美容家推奨のオメガ3。

### Honeyland

<オーキッドプラザ店> ☎ 58 Lake St. Orchid Plaza 1F ☎ 10:00~19:00 休無 ☎ 4051-5561  
www.brightnature.com.au  
<ナイトマーケット店> ☎ 54-60 Abbott St. ナイトマーケット内、クレープ屋向かい ☎ 17:30~22:30 休無 ☎ 4031-1809

**COUPON**  
\$50以上お買い上げの方、10%OFF



↑ 貴重なピンクダイヤモンドを使ったジュエリーが人気。可愛い系からゴージャス系まで様々なタイプのデザインが揃う。

### CHIBNALLS

34 The Esplanade. ☎ 9:30~18:30 (土~13:00 / 13:00以降にご来店希望の方はご予約ください) 休日 ☎ 4031-0844

チブナルズ ●Map P.17:F3

## 丁寧に作られたジュエリーをお値打ち価格で!

ちよどカジノの正面入り口向かいにあるジュエリーショップ。そのほとんどがお店の隣にある工房で手作りされているんです!職人さんたちが丁寧に作ったジュエリーたちはどれも暖かみがあるものばかり。婚約、結婚指輪などのデザインオーダーもできるので、世界にひとつだけのジュエリーを作ろう!修理、リメイクも可能。日本人スタッフ常動です。



↑ 8~9割がお店で手作り。唯一の日本人職人Takaさんの作業の細かさに感動。

**COUPON**  
\$200以上お買い上げでダイヤモンド一石プレゼント

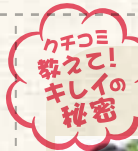
エリクサー ●Map P.16:E3

## 5周年記念でヘア商品5%OFF

←シャンプー&トリートメントは量り売りもしています。最新のテクニクを日本と同じ技術で受けられる日本人スタッフのヘアサロン。ヘアケア商品や日本のエステで使われているスキンケア商品などの販売にも力を入れています。まつげ、ネイルサロンも併設。

### ELIXIR

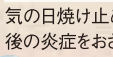
58 Lake St. Orchid Plaza 1F ☎ 10:00~19:00 (土9:00~、日祝 10:00~18:00) 休無 ☎ 4051-8959. FABULASH(まつげ)0415-559-827[Kaori]. Lotta(ネイル) 0421-461-573[Rie]



## ウェブショップ店長 Mikaさんの日焼けケア

化粧下地にもなる日焼け止めが◎!

ウェブショップ「おうちスパ」でも1年を通して人気の日焼け止めは、バリエーションとせず、日焼け後の炎症をおさえる効果もあるんですよ。



←サンフィル ターモイスチャライザーはSPF15。  
←ほてりや炎症にはりんご酢をつけるのがオススメ。



日焼け止め

日焼け後のケア

Discovery 3

# 疲れた体をメンテナンス

いつも頑張っている自分に  
「ありがとう」のご褒美を!

ケアンズには質のいいマッサージサロンが揃ってマス。  
指圧かエステかオイルか…気分でごえるのがうれしい♡  
疲れをリセットしてもらって、明日からも元気にいこう!

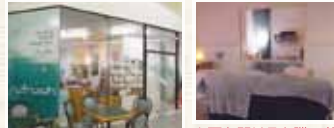
リフレッシュシティデスパ ●Map P.17:E2

## ジュリーク使用の本格スパ! アロマ空間でリフレッシュを♡

シティの中心、便利な場所にあるデスパ。オーストラリアの自然派化粧品「ジュリーク」を使用したフェイシャルトリートメントが人気です。マッサージ、ボティスクラブ、ボティラップなどと組み合わせたパッケージはスタッフのイチオシ! ネイルやワックス脱毛もできます。心も体も「疲れ」はすべてリフレッシュに癒してもらおう!



↑人気のジュリークはケアンズいちの充実度。肌に合わせた商品選びをスタッフがアドバイスしてくれる。



↑戸を開けると隣の部屋とつながり、カップル、夫婦、友だち同士で施術を受けることができます。

COUPON  
10% OFF

## refresh CITY DAY SPA

☎ 85 Lake St. Mainstreet Arcade ☎  
9:00~18:00 (土~15:00、木の18:00  
以降は予約営業) 休日 ☎ 4051-8344  
www.refreshcitydayspa.com.au 料  
フェイシャル30分\$60、ボディマッサージ  
45分\$80、ミニミニキュア30分\$40など

マクLeodストリート日本語医療通訳サービス ●Map P.16:C1

## 体調不良は早めに対処を! ワーホリ、学生の強い味方の診療所です

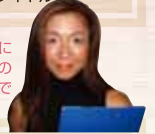
慣れない土地では体調不良も長引きがち。放置せず診療所へ行こう。政府公認通訳 (NAATI) の Akemi さんがサポートしてくれます。フジオセラピー (理学療法 / 接骨院のようなもの) でのねんざ、腰痛などの治療も受けられるのでまずは相談してみてください。婦人科系の相談にも強く、ピザのための健康診断通訳も可能。電話対応24時間OK。海外保険 (詳細は要確認) 適応病院です。



## McLeod St. Medical Interpreter Service

☎ 67 McLeod St. ☎ 8:15~17:00  
(土~11:00) 休日 ☎ 0423-762-772 (日本語直通ダイヤル)

→「ささいなことでも気軽に  
ご相談ください」と通訳の  
Akemi さん。経験豊かなので  
頼りになります!



## ヨガ教室もやってます!

ヨガ講師でもある通訳の Akemi さんが開催しているヨガクラスで体を整えよう!

【Akemi's Power Yoga】 ☎ Whitfield 内  
休月・火 9:30~10:45、水 18:00~19:15  
(要予約) ☎ 0423-762-772 料 \$10

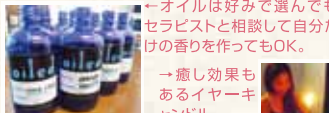
オールド ●Map P.16:E3

## オーダーメイドのオイルと マッサージでだれもが大満足!

マッサージは内容も時間もオイルも、セラピストと相談して自分に合ったものをオーダーメイドするのがオススメ。納得のいく内容、力かげん、香りでプロのセラピストが施すマッサージは一度体験すればやみつきに! 香りが苦手な方はアロマなしのビューアナホバオイルで。オイルはすべて100%オーストラリア産ホバを使用。



↑オーナーの Kayo さん、マネージャーの Miyako さんをはじめ、経験豊富なセラピストが勢揃い!



↑オイルは好みでも選んでも、セラピストと相談して自分だけの香りを作ってもOK。  
→癒し効果もあるイヤークャンドル。  
COUPON  
90分以上のマッサージでイヤークャンドルプレゼント (6歳未満は不可)

## Oiled

☎ 82 Lake St. ☎ 9:00~21:00 休無 ☎  
4041-4868 料 全てのタイプのマッサージ30分 \$36、60分 \$72、90分 \$108、追加5分ごとに \$6 など



↑ヘアサロンの隣の小道を入った奥

エピソード ●Map P.16:C1

## 速攻効果が出る驚きのエステテク!

お気に入りのアロマの香りで体の芯からほぐしてくれるボディコース、リフトアップからシミまでお肌の不調を改善するフェイシャル。どちらも至福! Yuri さんのゴッドハンドで自分磨きしちゃおう。女性はビューティー、男性は指圧…とカップルで訪れたり、指圧のあとにビューティー等、一度で両方満喫できるのもえびす堂ならでは。



↑写真右側のみ終わった状態。ほおのお肉が上がり、フェイスラインが変わった!

→一歳り具合によって指、肘などを使い分ける Yuri さん。指圧テクもミックスされている。

COUPON  
1~2月限定 10分延長 (ビューティーコースのみ)

## えびす堂

☎ McLeod St. & Florence St. の角 (McLeod St. 側) ☎ 10:00~19:00、土日祝日は予約営業 ☎ 4051-5346 (指圧 / Taku)、0413-251-193 (ビューティー / Yuri)  
料 指圧: お試しクイック15分 \$15、ほぼ全身45分 \$45 / ビューティー: 半身45分 \$50、フェイシャル75分 \$100 など

## Reporter は、Yurina ちゃん



体が軽くなって生まれ変わった気分  
凝ってないと思っていただけ、終わってみると体が軽くて動きもスムーズ! 生まれ変わったようです。施術は気持ちいいしとしかいようがなく、天国でした♡ 家族がケアンズに遊びに来たとき絶対連れてきたいです!

## カラヒーリングでおなじみ 03 Maki さんの 疲れた心のリセット法



## 元気が出る「ポケット」をたくさん持っています!

「悩まないの?」とよく言われますが、もちろんあります (笑)。でも、落ち込んだとき元気になれる「ポケット」をたくさん持っているんです。それは瞑想や絵を描くこと、海辺を歩いてみることもだったり、いろいろ。自然や色からはパワーをもらったり教わったりすることがたくさんあります。そうすると、小さいことがどうでもよくなってくるんですよ。特に瞑想は深呼吸してやってみると心が落ち着きます。10分でも1時間でもかまわないので、ぜひやってみてください。



↑自然の中、風を感じながら瞑想して、自分と向き合う時間を作っています。終わるとスッキリしてリチャージされる。



↑石にはそれぞれ意味があって、触っているだけでも元気になれます! → エンジェルカードはメッセージをくれるもの。何種類も持っています。



## STAFF Shizuka が 行ってきました!



## 顎関節症が一発で改善されて感動~!

ちょっと触られ体験が1~2分で約1時間。それがボーエンセラピー。いまのところ2回終わって、頭痛薬とはスッキリおさらば。顎関節症の口はいままでの倍くらい大きく開けられるようになった! 感激です☆

クイックマッサージアンドボーエンセラピークリニック ●Map P.16:E3

## 肩こり、腰痛 etc. の「駆け込み寺」サロン!

地元オージーが揃ってリピーターになるというマッサージとボーエンセラピーのお店。「ボーエンセラピー」とはあまり聞き慣れませんが、オーストラリアで生まれた療法のこと。「治す」のではなく「元に戻す」感覚で、腰痛、偏頭痛、肩こりなど、幅広い不調に効果があり、赤ちゃんからお年寄りまでだれでも受けることができます。指圧、リンパコースも人気。



↑自分では気づきにくい不調も経験豊かな Sammy さんと Harumi さんがケアしてくれます。



↑時間単位の値段設定なのは、全身をチェックして特に凝っているところを集中して指圧するからなのです。

## Quick Massage and Bowen Therapy Clinic

☎ 6/52 Lake St. ☎ 9:00~19:00 (木、金は~17:00、17:00以降と土日は予約営業) 休不定 ☎ 4041-0033 料 指圧15分 \$20、リンパ指圧60分 \$50、ボーエンセラピー \$55 など

COUPON  
30分以上のコース10分延長 (ボーエンセラピーは除く)



クールボディ ●Map P.16:E3

日本と変わらない質のよいサービスとマッサージを受けられる!



「日本のサービスを世界の人に」というコンセプトなので当然スタッフは全員日本人。ローカルのリピーターも多く、オープンから間もなく6年になります。足裏、指圧、オイルマッサージのほか、複数の組み合わせたコースマッサージもあり。特に人気は「SAKURA」コースで、指圧とオイルマッサージをミックスさせたオリジナル。足裏、体、頭のマッサージが受けられる特別コースです。※マッサージをする1時間以上前には食事を済ませ、アルコールは飲まないようにしましょう。

↑「SAKURA」はアロマオイルを使って指圧でコリをほくしていく。オイルでは少し圧が物足りない方にも満足されている。

【イチオシ人気メニュー／SAKURAコース】 料金 90分\$125  
コースに含まれるもの フットスパ、リフレクソロジー、オイル指圧マッサージ、ヘッド&フェイスマッサージ



↑レイク通りだと、薬局とタトゥー屋さんの間のアーケードからお店に行けます。夜遅くまでやっているの、仕事や観光帰りに立ち寄ることができます。

COUPON  
「リビケン見た」でスタンプ2倍  
もしくは、SAKURAコース\$20 OFF



↑ゴールデンホバオイルと、グレートバリアリーフの塩を使ったバスソルトはおみやげにどうぞ。

**COOL BODY**  
COOL BODY  
86 Lake St. 8.9&10 Global Palace  
10:00~22:00 (受付~21:00) 休 無  
4041-3925 www.coolbody-cairms.com  
リフレクソロジー30分\$40、指圧30分\$40、オイルマッサージ30分\$40など

COUPON

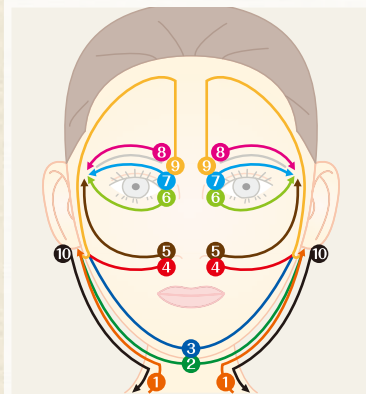
クーポン利用の際はリビケン持参で!  
Please present coupon to redeem offer.

クチコミ  
教えて!  
キレイの  
秘密

ビューティーセラピストNatsumiさんがレクチャー  
04 カンタン! リンパマッサージ



美肌とむくみに効果大! 順番とやさしさが大事  
元々美容関係に興味があり、フィジーの学校に1年通って、オーストラリアやアメリカで使えるビューティーセラピストの資格を取りました。マッサージ、メイク、ネイルと幅広く勉強しました。リンパマッサージは老廃物を流れてに沿って出さず、おろすことで、むくみ、ニキビ、肌荒れなどに効果があります。私は朝晩、化粧水や乳液をつけるついでに3~5分くらいサッとやっています。特に目がむくみややすいんですが、コリをやる朝の顔がすごくスッキリするんです!



耳の後ろ、こめかみ、鎖骨にあるリンパ節に老廃物を順番に流し、排出を促していきます。①鎖骨から首、あご、耳の後ろへ。②あごの骨の下側から耳の後ろへ。③あごの骨の上側から耳の後ろへ。④小鼻の脇からほお、耳の後ろへ。⑤小鼻の脇からほお、こめかみへ。⑥目の下からこめかみへ。⑦まぶたからこめかみへ。⑧眉の上からこめかみへ。⑨眉間から生え際、こめかみを經由して耳の後ろへ。⑩耳の後ろから鎖骨へ。



↑指を本を握かせるようにしてやさしくマッサージ。力を入れすぎるとシワの原因になるので注意!



←月見草オイルのサプリ。ホルモンバランスを整えてくれるので肌荒れ対策に飲んでます。生理不順にも。

→ホバオイルはメイク落としとして使用。ウォータープルーフのマスカラも一発で落ちる!



↑まるゆうで買ったフェイスマスクはチンしてマッサージの前後などに使っています。

Discovery 4

体にいいものを積極的に食べる

健康のことを考えて食べ物を選ぶ「体の中からキレイ」の基本です!

私たちの体は、私たちが食べているものでできています。栄養、新鮮さなどをいつもより少しだけ意識してみたら体調もお肌の調子も上向き! なんだか気分も上々かも!



ノーザンハイドロポニクス ●Map P.17:J7  
大きくおいしく野菜を育てる秘密

「ハイドロポニクス」とは土を使わずに液体肥料(栄養)で作物を育てる農法で、栄養分を素早く吸収することから、通常より早く、大きく、おいしく育つと言われてます。ケミカルな薬品をほとんど使わずに実った野菜は美容や健康にいいに決まっています! 予算\$30以下、小さなプランターでも始められるので、プチトマトやチリ、ハーブなど、身近な野菜から挑戦してみたいか?



↑COCO BRICKS(土の代わりになる)、VITALINK(栄養)、プランター(長方形か正方形か選べる)のスターターセットは\$29.95。

←ハイドロポニックで育てたネギは大きくて肉厚で瑞々しい! ハッキリ言って、美味です。

**NORTHERN HYDROPONICS**  
383 Mulgrave Rd. Shop 7 10:00~17:00 (土~13:00) 日、月、火  
4054-5884

COUPON  
\$5 OFF

クチコミ  
教えて!  
キレイの  
秘密

エステティシャンAKikoさんがレクチャー!  
05 「美肌になる」食べ物はコレ!



野菜や果物が持つ体へのパワーをちょっぴり紹介  
ケアンズならではの旬の野菜やトロピカルフルーツをピックアップしてみました。食べ過ぎたりかたよった摂取はかえって逆効果。特にトマトは胃腸が弱い人や冷え性の人は食べすぎに注意してください。五大栄養素(タンパク質、糖質、脂質、ミネラル、ビタミン)を含んだバランスのよい食生活を心がけてくださいね。



★01.マンゴー 憎い肌荒れ、老化防止にマンゴーが効果的!  
吹き出物などの肌荒れや、老化予防に。ビタミンCの吸収を助ける役目も果たしています。ほかには安眠効果、便秘改善。



★06.ほうれん草/ブロッコリー 意外にもニキビや肌荒れに◎美白効果。にきび肌や肌荒れ改善におすす。ブロッコリーに含まれるビタミンCは、レモン約2倍もみあります。



★02.メロン/パッションフルーツ/ピンクグレープフルーツ/ベリー類 加齢による悩み全般を解決し、そばかすを緩和しコラーゲンを生成します。肌の潤いや弾力保持、老化予防、美白効果。



★07.くるみ/亜麻の種(Flax Seed) 免疫力のある健康な肌に! 必須脂肪酸が豊富。良質な細胞膜を作るので、健康な肌、免疫力のある肌になります。肌荒れしやすい人におすす。



★03.ドラゴンフルーツ 便秘防止の強〜い味方! ビタミンやミネラルが豊富で、シミや便秘予防に。肌の保湿維持を助ける。老化予防。免疫力UP。



★08.さつまいも 若々しい肌を保つ「いもパワー」ビタミンC、ビタミンB群、食物繊維が豊富なことから、吹き出物やにきび肌の改善、老化予防。肌ハリと弾力を与える。



★04.パパイヤ 肌を元気にしてくれる秘密は酵素とビタミンC 酵素とビタミンCが、紫外線に弱った肌と細胞を修復させます。肌の炎症を抑える。美白効果、コラーゲン生成を助ける。



★09.にんじん/かぼちゃ ケアンズ在住者に必須の野菜 どちらも栄養価の高い野菜。紫外線から肌を守る作用を強化してくれます。ほか乾燥肌予防、吹き出物や肌荒れ改善にも。



★05.トマト コラーゲンが欲しいならトマトを積極的に食べて美白効果。たるみ予防。コラーゲンの増加に加え、分解を防ぐ効果もあり、肌のキメが細かくなる。日焼けを抑える。



★10.とうもろこし 肌を「いい状態」へ導いてくれます! 紫外線から肌を守る作用を強化。シミ・くすみの改善、便秘解消、肌の老化抑制、乾燥肌改善など幅広い悩みに効果的です。

Discovery 5

体を動かしていい汗をかく!

体型をスッキリさせたくて運動したら  
なんだか心もクリアになった!

運動をしている人に聞くと「健康になったら気持ちも変わる!」そう。  
汗をかいて体を動かすと睡眠の質もよくなって気持ちいい日に…。  
といいことだらけの運動習慣。まずは近所のウォーキングからスタート!

YOGAで  
心と体を  
整える!

ヨガインストラクターAkemiさんがレクチャー  
体の不調がなくなると「やさしい人」になれる!

「友達にすすめられたのと、赤ちゃんができる  
と聞いて…」半年前から通い始めているという  
Ritsukoさん。体を動かす習慣がついたら、外  
に出るのも気分がいいとか。「医学的根拠は  
ないんですけど(笑)。ヨガで体が整い、健康になることで妊娠しやす  
くなるのかな?」とAkemiさんは予想。「体と気持ちはつながっていま  
す。体がスッキリするとい人になれる(笑)と思いますよ」(Akemi)



お尻と太ももに効くポーズ



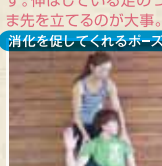
「上げている足のつま先を  
前に出す」(お尻に力が入り  
◎骨盤も締めり、肩腕にも効く)

脚、お尻を引き締めるポーズ



↑姿勢もよくなります。  
スッキリするので1日の  
始まりにやるといいかも。

胃腸をマッサージしま  
す。伸ばしている足のつま  
先を立てるのが大事。  
消化を促してくれるポーズ



腰痛の人にオススメのポーズ



「ももの後ろと腰が伸びます。人  
差し指と中指で足の親指を持ち、  
手前につけるのがポイントです。」

骨盤と猫背にいいポーズ



↑壁にお尻をつけて脚を  
上に。手の平は下向きに。  
寝る前などにどうぞ。  
疲れた腰を休ませるポーズ

↑後ろ足のつま先は体  
に対して90度になるよう  
に。目は指先を見て。



肩こりにいい壁を使ったポーズ



「両手を壁に沿って上げ、お尻を  
ひく。脚をそろえ、ひじを伸ばし、  
両手同時に上げるのがポイント。」

◆三点倒立できた!

内臓が上がり、体調がよく  
なるポーズ。Ritsukoさんも  
支えが必要ながら最近出来  
るようになったそう。がんば  
ったぶん体が応えてくれる  
のはうれしいですね!



「タダで運動」は  
ダンゼン  
エスプラ!

無料で施設も◎  
雰囲気もいい!

ウォーキングロード、複数の  
ジムマシン、プールに  
エクササイズクラスと、だれでも楽しめる工夫が  
たくさん。エスプラナード。いつも多くの人々が運動  
を楽しんでいます。水曜朝には「Mumbalates」とい  
うママ&赤ちゃんで参加できるプログラム  
も。風景もいいので楽しく続けられそう!



「各クラスのスケジュールは  
ラウンジの横あたりに複数  
張り出されています。」



◆2月21日(木)は  
ズンパで世界記録に挑戦!

毎週火、金にエスプラのはしっこに  
あるフォゲティパークで行われている  
人気のズンパダンスクラスがギネ  
スブックに挑戦!現在はイギリスの  
2012人が最高記録。その更新を  
狙います。これは参加しなっちゃ!

●www.cairnesplanade.com.au/

マラソン  
ランナーは  
みんなスタイル  
がいい!



勝ち負けや強制ではなく  
みんな「楽しい」から走ってます!

11月12日に行われたポートダグラスマラソン。レースにはた  
くさんの日本人も参加しました。中にはこのために日本から来た  
という人も!ほがらかな雰囲気の中、みなさんそれぞれのペー  
スでマラソンを楽しんでいましたよ。にしても、習慣的に走っている人は皆健康的な体型の  
人ばかり。こんなふうに関心しながら運動を続けられるのは理想ですね。見習わない!

「1時間かいて楽しく10kmのチーム  
ランナー」に参加したNaoさん。



絶景が見られるコースに感動!

緊張して  
熱出たけど  
やりきった!

→初めてのマラソ  
ン大会は10kmに  
挑戦。Sachikoさん。  
「やった感」ある。  
来年も出たい!

かわいい花柄に  
はさまされて無事完走!



海や公園が  
景色がみごと  
い



10歳から7歳の子ども  
も参加して楽し  
ました!

観光客も  
たくさん



7-ホリ  
のいい思い出  
だった

①Megumiさんはマラソン出場の  
ために日本から来てくれました!②普  
段からエスプラを走っているNaoさ  
んは「コースのレイアウトがよかつ  
た!」。③家族全員で挑戦したMiyamuraさん一家。④家族旅行中にお父さんと一緒に参加のChihiroさん。  
「いまから日本に帰ります!」。⑤Miwaさん&Renaさんのワーホリ2人組は思い出作りで出場。

空手で  
体を  
ひきしめる!

空手師範松本先生レクチャー

しなやかな筋肉が付き体重よりも体型が変わる!

「空手を始めたら着れなかったドレスも入るよ  
うになったんです。ひねる動きが多いので、特にウ  
エストがスリキリ!」とMiyokoさんに聞き、松本先  
生に女性の美容によさそうな動きをいくつか教  
えてもらいました。「空手は体から不要な体脂肪を除き、必要な筋  
肉を発達させる。それにより体全体のバランスがよくなり、俊敏に動  
ける体に作り変えるんだ。それこそ健康というものだよ!」(松本先生)



突きの動きは腕だけでなく、肩&腰も意識!  
↑左脚を前に出しヒザを軽く曲げる、右脚は後ろに大きく  
ひく。右手をエイッと前へ、同時に左手を引く。このとき腰、  
肩からグイッと前にひねり出して。左右同数やること。



太ももにも効く回し蹴りの動き!  
↑回し蹴りは手を上げ、そこにヒザ  
をぶつけるようなイメージでやる。



脚を高くあげることでウエストに効く!  
↑ひじを曲げて両手を広げ、上半身は動かさずにヒザを  
ひじにくっつけるようにあげる。ウエストまわりに効果が  
あります。上半身が前や横に倒れないよう注意して。

寝てやるバージョンも!  
ひじとつま先で  
体を支え、腰は浮  
かします。サツ  
とヒザをひじに近  
づけて。ハードだ  
けど効きそう!

# 「ありがとう」の、5周年。



## Many Thanks

ヘア、ネイル、まつげエクステ。  
「キレイ」のための  
3つのサロンをそなえたお店。

おかげさまで  
5周年を迎えることができました。

その記念に、各サロンで  
スペシャルクーポンを用意しています。  
ご来店いただいた方全員に  
2月末までお配りしています。

みなさまに  
また、お会いできるのを  
楽しみにしています。  
たくさんの感謝をこめて。



58 Lake St, Orchid Plaza 1F  
ELIXIR [ヘアサロン]: 4051-8959  
FABULASH [まつげ]: 0415-559-827 Kaori  
Lotta [ネイル]: 0421-461-573 Rie



## Health カラダ、健康にね!

### Vol.20 便秘、解消したいー!!

「オーストラリアに来てから便秘なんです」という悩み、良く耳にします。便秘の内容には、便量が少ない・硬い・出にくい・回数が少ない・出きらない等があり、急性と慢性とがありますが、腸に便が溜まった状態が続くと、便内細菌が作り出す有害ガスが腸から吸収され、血液循環により全身に回り、肌荒れや吹き出物、体のだるさを引き起こします。

便秘の解消に一番大切なのは生活改善です。規則正しい生活を心がけ、起床時間、食事の時間を一定に保ち、体に生活リズムを付けましょう。食事の量を減らすダイエットは便秘の原因の1つです。食事量が減ると便を構成する物質が足りず、排便を遅らせます。

食事面では繊維質の多いものをたっぷり取る事が大切です。繊維質の多い食品は、果物(特にブルーベリーや梨)、イモ類、豆類、野菜(セロリ)、シリアル、ヨーグルト等です。

また、水分補給も重要です。便の70~80%は水分です。繊維を十分に摂っていても水分が足りなければ便は出ません。ケアンズは皮膚からの水分蒸発も日本に比べて多いため、暑くない時で1日約2リット

ル、暑い時にはその2倍の水分が必要だと言われています(注:アルコールは水分に含まれません)。なかなか多量に水分を摂る習慣のない日本人にはかなりの量に感じますが、1回ずつの量は少量でも、回数を多く飲むようにすれば水分不足は容易に解消されます。

排便時、体は腹筋を使って腸を圧迫します。筋力が弱ると便を押し出す力も弱まり、便秘に繋がりますので、適度な運動も便秘解消には必須。体を動かせば腸の動きも活発になるので一石二鳥!

便秘をする度に下剤を使われる方もいらっしゃるようですが、下剤の多用は腸の粘膜を傷つけてポロポロにしてしまいます。本当に出ないときだけの使用に留めるようにしましょう。

その他、排便習慣を付けるために、排便感がなくても朝一定の時間にトイレに行く事も大切です。今の生活から30分早く起きる生活に切り替え、朝食をしっかりとり、ゆっくりしていると自然と便秘が起こってくるものです。

生活習慣を変えても便秘が解消されない場合には、ドクターの診察を受け、アドバイスをもらいましょう。

### 美容と健康の みみより column

## Beauty 「キレイ」のつぼみ

### Vol.02 IPL(インテルス・パルス・ライト)治療

IPL治療は、「光治療」とも言われています。従来のレーザー光よりもやさしく、波長の弱い光を肌に照射することで、脱毛から、しみ、そばかす、赤ら顔、くすみ、にきび跡、毛穴の開き、キメの乱れ、小じわ、たるみ、そして毛細血管拡張症等、広範囲にわたる肌トラブルを治療できる最先端の美容治療法です。もちろんメスを一切使用することなく、また麻酔も必要ありません。

ここ最近、IPL機材のクオリティーは技術機能も含め常に向上し続け、今では、従来美白化粧品や医薬品を塗布しても、なかなか消えることのない頑固なシミ・肝斑(かんぱん)にも、確実性の高い効果をもたらせてくれるようになりました。

ちなみに肝斑(かんぱん)とは、妊娠時や出産後、更年期にかけてできるシミ。英語ではMelasmaやChloasmaと呼ばれていて、「ホルモンバランスやストレスが主な原因となってできるシミ」、「黒皮症」とも訳されています。

IPLは機材・機種によって、機能や効果が多少異なる場合もありますが、特徴、効果としては、

●コラーゲンを増生してくれるため、老化

を予防することができる。肌にハリと弾力を与えてくれる。

●血液やリンパ液等、循環器系の働きを活発にするため新陳代謝がよくなり、ダイエットや引き締め効果がでてる。

●皮膚表面に刺激を与え、肌のターンオーバーを改善させ、正常化することで、シミの元となるメラニン色素の排出を手助けし、シミを改善、予防させる。などがあります。

肌に優しい穏やかな光線であること、また、冷却措置の備わっているIPL機材・機種によっては治療は痛みも少なく、何よりも安全性が高いのが特徴です。日常生活にもまったく制限がありません。症状や肌質によっての個人差はありますが通常、1か月に1回の治療を約2~5回と、回数を重ねるごとに徐々に効果が表れるため、周りに気づかれることなく美肌になることが可能です。

ここ、オーストラリアでは、アドヴァンストレーニングを受けたエステティックサロンでも治療を受けることができますが、しっかりとした施術前後のカウンセリングを取り入れた、信頼おけるサロンや治療機関をお選びください。



秋友 真理

スイスに3年、ケアンズに11年在住。2007年よりケアンズ24時間日本人医療サービスに通訳として勤務。1児のママ。

キムラ アキコ

「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。

第2回

# Let's GO GO!! オプションツアー

海系、動物系、テーマパークに絶叫系まで、ケアンズのオプションツアーは本当にバラエティ豊か! たくさんのツアーに参加してたくさん思い出作ろう~!

## やってほしいテーマを大募集

「こんなテーマを取り上げてほしい」「こんな商品を見たい」というみなさんの意見を募集します! アイデアはお気軽に[news@livingincairns.com.au](mailto:news@livingincairns.com.au)にドウゾ。

### HACKETT CAIRNS

## バンジー&ミンジンスイング



恐怖と快感を両方体験したいなら迷わずコレ!

50mの高さから飛ぶバンジージャンプ、45mから1mまで、120kmのスピードで真っ逆さまに落ちるミンジン、どちらもスリル満点でソーカイ一瞬でイヤなことや悩みも吹っ飛ばす超ポジティブアクティビティ!【料金】バンジー\$129+保険料\$10、ミンジン\$89+保険料\$10(ともに10歳以上)

→ 壮大な景色も見どころのひとつ、恐怖で目をつぶらないように!

→ ミンジンは友達と一緒にやると楽しさ倍増。絆も深まるかも?



AJ HACKETT CAIRNS ☎ End of McGregor Rd. Smithfield ☎ 10:00~17:00  
☎ 1800-622-888 🌐 [www.ajhackett.com](http://www.ajhackett.com) ▶ Map P.17 67



## 世界遺産モスマン渓谷とポートダグラス



見どころ満載の1日ツアー  
思い出たくさん作れます

美しい渓谷・モスマン、セレブが集まるリゾート・ポートダグラスに動物とのふれあいとアフタヌーンティーまでついた盛り沢山ツアー。老若男女問わず楽しめる!【料金】大人\$150、子供\$90(3~12歳)、家族\$460(大人2名&子供2名)※フリープラン\$85もあります。

動物や自然に出会える&セレブな気分でポートダグラスコネクション ☎ 4051-9167  
ケーキ...よくばりにピッタリな1日。 🌐 [www.portdouglas-c.com](http://www.portdouglas-c.com)



## ライトアップパノラパーク

こんなにロマンチック!  
パノラパークの夜の顔  
「ラビユタの舞台になったのではないか?」と言われているパノラパーク。昼間もいいですが、ライトに浮かび上がるお城はとても幻想的でロマンチック。しかも、このツアーで行くと貸し切りで満喫できますよ。星空観測、おいしいイタリアンバイキングのディナーなど、パーク以外にも楽しい見どころがいっぱい!【料金】大人\$150、子供(3~12歳)\$100



お城以外に滝や噴水もライトアップされて、本当に神秘的。サービスの飲み物片手にゆっくりと雰囲気を楽しんで。

GTS ☎ 1800-627-646  
🌐 [www.fig-gts.com](http://www.fig-gts.com)



## 激安隊Kenさんツアー \$39~

日にち限定の激安ツアー参加しないテはないぞ!  
遊びの達人・Kenさんと行くオリジナルツアーが日にち限定で催行中。ビックリの激安価格で丸1日楽しめちゃう!3月以降の予定はナビツアーの店舗で確認してね。

- 1/15 **パラマウンティヤロウニンツア**の大物を狙おう!
- フィッシングタウン・ルツィンダ釣りバカ大漁ツアー**
- 1/29 **ピラミッドに登れるツアー**は激安隊だけ!
- ケアンズ富士・ピラミッドマウンテン登山+αツアー**
- 2/12 **お星のパノラを激安価格で楽しむ**
- 2/26 **アサートン高原・パノラパークツアー**



NAVI TOUR ☎ 58 Lake St. Orchid Plaza 2F ☎ 10:00~18:00.  
土は11:00~16:00 🌐 日・祝 ☎ 1300-558-800 ▶ Map P.16 E3

## グレートバリアリーフ遊覧飛行



キラキラ光る美しい海をじっくり堪能できる!  
淡い水色、エメラルドグリーンから濃い群青色まで、様々な表情を見せるGBRの海。そして島の緑と白い砂浜。空から見ると「本当の美しさ」がわかります。安定感のある小型飛行機で世界遺産を堪能しよう。カメラ必須!ハート形のLOVEリーフもお見逃しなく!

30分:大人\$149/子供\$110  
45分:大人\$198/子供\$120  
(子供:2~11歳)★ローカル割引あり!

FLY SEA EAGLE ☎ 0428-106-904 🌐 [www.seaeagleadventures.com.au](http://www.seaeagleadventures.com.au)



## 夜行性動物探検ツアー

ケアンズの動物たちと触れあおう!  
「たくさんの動物に会える♡」と大人気のツアーで、巨大アリ塚見学、とっても可愛いロックワラビーへの餌付け体験、さらには神秘的巨大樹見学まで盛りだくさんの内容!時間は13:30~21:30ここで、夜ごはんは森の中のBBQです!【料金】大人\$140、子供(3~12歳)\$80、家族(大人2名&子供2名)\$360



→超キュートなロックワラビーに会える♡  
→レアなものはしを見れるチャンスも。



どきどきツアー ☎ 1800-242-500 🌐 [www.dokidokitours.com](http://www.dokidokitours.com)

## 「オプションツアー」を楽しむ ポイントBEST 10

現役ガイドさんに聞いたちょっとしたテク&アドバイスを紹介します!

- 01 バスや船の中は暑いので上着持参をおすすめ!
- 02 車内では飲食NG&シートベルト必須!  
(警察に見つかりると罰金を取られることも)
- 03 暑いので、飲み物は忘れずに!  
(車内でもペットボトルでの飲み物はOKです)
- 04 虫よけ&日焼け止めはマストです!
- 05 事前に注意事項の確認を!  
(水着は必要?サンダルでの参加OK?など)
- 06 記念写真はガイドさんに気軽に頼もう!
- 07 日本との時差があるので時計を合わせておくのを忘れずに!
- 08 お迎え時間が予定より多少スル可能性があります!
- 09 外国人の子供を撮影するときはひとこと許可を取ってから!  
(こんなご時世、親御さんはみんな敏感です)
- 10 自然を愛する心、ツアーを楽しむ心を忘れずに!

ツアー当日は「観覧者」ではなく「参加者」!楽しい1日をガイドさんと作ってくださいね。



旅行&ツアーの手配だけじゃないって知ってた!?

# 「楽しい!」の発信基地だね、ナビツアー!

ツアーや飛行機の手配はもちろん、掲示板からイベントまで、ケアンズの楽しいことはナビツアーから始まる!

遊びに行きましょ!  
情報満載ラウンジ



ツアー、ホテルなどの予約じゃなくても  
気がねしないで!掲示板、インターネット、  
雑誌など、サロン感覚でくつろいでってね~!



Team A



Team B



Team C



Team D



イェーイ! 全員賞品もらったよ~!

参加者43人全員が賞品GET! エアースロックや  
カンガルー島旅行などの目玉賞品がいっぱいでした!

## ナビツアー-プレゼント ドッチボール& BBQ大会& 大抽選会開催

ワーホリさんを中心に若者たちが燃えた~ドッチボール、BBQ、  
総額\$1万超えの大抽選会と、楽しさノンストップ!①~⑦の各チ  
ームが想像以上に本気になっての熱戦!優勝は初戦からタント  
ツに強かったAチームでした。⑧目玉賞品のひとつ、エアニュー  
ギニア航空の日本行往復航空券をGETしたTakeyoshiくん。

食べて遊んで  
賞品GET!



ツアーパンフレット



掲示板

←シェアハウスや売  
買情報、求人などの  
情報収集ができちゃ  
います!なにかあつ  
たらココをチェック。

インターネットコーナ



フォトギャラリー

←エスカレーター  
側の壁にはイベント  
の様子やツアーの  
ハイライト写真が  
びっしり!見てる  
だけでも楽しい。



Team E



Team F



Team G



Team H

NAVI TOUR ☎ 58 Lake St. Orchid Plaza 2F ☎ 10:00~18:00, 土は11:00~16:00 休・日・祝 ☎ 1300-558-800



# CAUTION FALLING PEOPLE

## 熱帯雨林に向かってダイブ!

### ジャンプ&スイング SCREAMING体験!

ケアンズ市内から車で約20分、絶叫体験ができる  
「AJハケット」をご紹介! 海と森を見渡せる最高の景色と  
絶叫体験のミクスチャー、こんなのケアンズだけだよ!

↑上から見ると小さな池に  
吸い込まれるようにダイブ!  
時間、わずか3秒。  
→ボートに乗ったら「無事  
生還」の証。ホッ=3

1~3人で楽し  
めるミンジン。  
振り子のように  
行ったり来たり...  
長時間楽し  
みを味わえる!

時速120kmで45mの高さから  
真っ逆さま~!

ジャンプサイトは  
こんなところ  
熱帯雨林の森の中に突如  
現れるジャンプサイト!  
飛ばない人もカフェ&見学  
として利用することが可能です。

3.2.1...ゼロ!  
イッてきまーす!!

カウントダウンの「ゼロ」  
の声を聞いたら高さ  
50mのタワーから両手  
を広げて真空へ飛び!

←ふたりに飛んだり、  
コスプレしたり、自転  
車と一緒に...楽しみ  
方は自由自在!

自転車と  
一緒に  
ジャンプ!

ビリヤード台、ふかふかク  
ッションなど、サイトその  
ものを楽しめるアイテム  
も揃う。スタッフはみんな  
陽気で思わず恐怖も  
吹っ飛ばしちゃうそう!?

### AJ HACKETT CAIRNS

☎ End of McGregor Rd. Smithfield ☎ 10:00~17:00  
☎ 1800-622-888 ☎ www.ajhackett.com

ゆったり海で過ごす極上の1日を  
クイックシルバーがご案内♡

ケアンズから約1時間のドライブ、その後船でさらに北東へ…日帰りで行けるいちばん遠い「エイジンコートリーフ」へのクルーズ。この船はアジア人の乗客が少ないので、日本人にとっては海外感をたっぷり味わえるのがうれしい。特に旧正月で多くのアジア人が訪れるこの時期、欧米人が乗客の中心であるクイックシルバーで日常からのエスケープを堪能してはいかが？(とはいえ、日本人スタッフがいて英語で苦労なくいいのも素晴らしい!)

今回、レポートしてくれたKaoriちゃん&Pierreくんはダイビング好きカップル。いろんな場所でダイビングの経験があるふたりが、「ウツボ、カサゴ、コブシメ、ナポレオン…一度にこんなにたくさんの生き物が見られるなんてビックリ!」(Pierre)と驚いていることから、海の豊かさが伺える。「海に入らず、上から眺めてるだけでも本当にキレイ。のんびり過ごしたい人にもピッタリ!」(Kaori)

深い緑から明るい水色まで、様々な表情を見せる海はまずいちばんの魅力ですが、そのホスピタリティレベルにも注目を。「ダイビングエントリーエリアは道具が用意されてるし、広く使える。ジャンプの必要がないからすごく安全だよ」(Pierre)「オーシャンウォーカーでガイドさんが丁寧にエスコートしてくれて安心できた」(Kaori)また、船もボンツーンも完全にバリアフリー。スタッフのヘルプのもと、シュノーケルを楽しむ車椅子の女性も!本当の意味で「だれでも」楽しめるクルーズなのだ。



海中では色とりどりの珊瑚がお花畑のように広がり、「枝珊瑚の中にいっぱい魚がいた」(Pierre)と生き物の活動も活発。思わず時間を忘れそう!



日帰り最北端! エイジンコートリーフの「隠れ家」ボンツーン

クイックシルバー アウターグレートバリアリーフ・クルーズ

Quicksilver Outer Barrier Reef Cruiseの  
悠々トリップ



Reporters

GBR目当てでケアンズにワーホリに来たというKaoriちゃん&Pierreくんカップル。初めてのボンツーン、「すっごく楽しみにしています!」

クイックシルバーはあまり日本人が多くない「穴場」クルーズ。海に入っても入らなくても楽しい!「贅沢な休日」がここにあります。



広々とした大きな船は乗って気持ちいい!

400人乗船可能な3階建ての大きな船でリーフへ。揺れも少ないので快適に過ごせます。「あんまりごちゃごちゃしていないのいいね」(Pierre)

船には海洋生物学者が必ず乗船しています



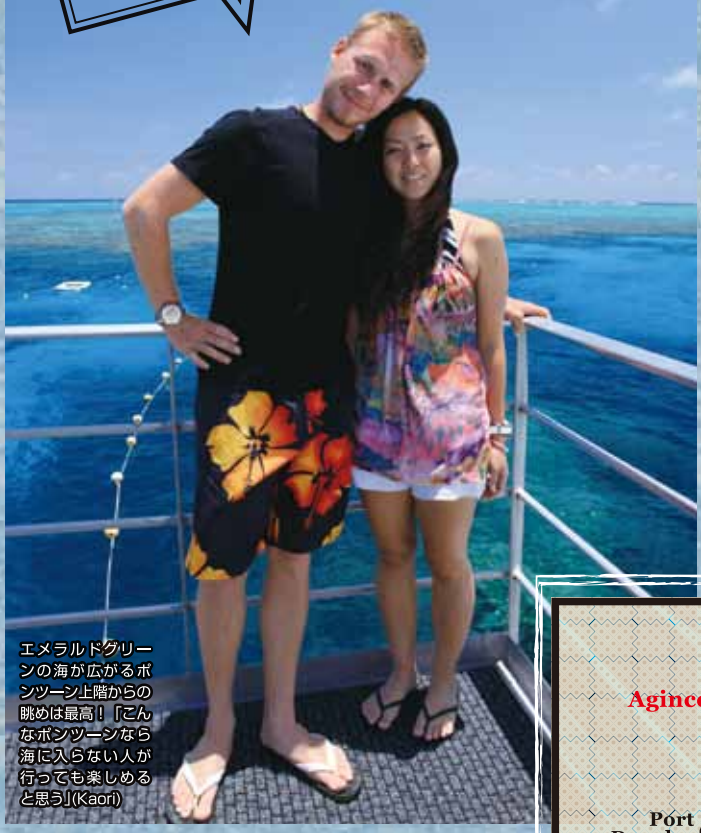
行きの船で珊瑚や生き物についての説明があり、特に子供たちは興味シンシン!彼らのガイドつきシュノーケルツアー(大人\$47~、子供\$24~/英語)もあります。



海洋生物学者 Johnさん  
普段の生活で珊瑚を守ることもできる

「37年前から海の勉強をして、この仕事にはすごく情熱を持っているよ。いま、珊瑚は熱帯雨林の5倍速いスピードで失われつつあるんだ。海での注意も必要だけど、省エネをしたりすることで日常生活でも珊瑚を守ることができるんだよ」

荒らされた感じがしない  
超キレイな海に感激!



エメラルドグリーン  
の海が広がるボ  
ンツーン上階から  
の眺めは最高!「こ  
んなボンツーンな  
海に入らない人が  
行っても楽しめる  
と思う」(Kaori)

充実のアクティビティで海を遊び尽くそう!

★スキューバダイビング【最北端リーフならではの透明度をじっくり楽しもう】



ライセンス保持者のふたりはファンダイビングを満喫。「魚は数も種類も美しい珊瑚もキレイだった〜♡」(Kaori) 透明度が高く流れもおだやかなので、体験ダイビングでも安心。【料金】体験ダイビング\$142、ファンダイビング\$99



★オーシャンウォーカー

【たくさん魚に囲まれるビックリ体験!】

ヘルメットを装着して海中に。「トレーニングなしでも出来る、魚とも触れ合えるなんて感動」(Pierre) 迫力の「魚のライブショー!」(Kaori) を体験して。【料金】\$146 (12歳以上、身長135cm以上)



★半潜水艇

【大きな窓からのんびり海を観察できる】

座席の横の窓から海中を観察することができる半潜水艇は無料。15分ごとに出発しているので、時間を確認して乗り込もう。所要時間は30分弱。「視界が広いし、予想以上に近くで珊瑚を見ることができた」(Kaori) 「魚の説明つきなのうれしい」(Pierre)



船が出るのは北部のポートダグラスから  
目的地のエイジンコートリーフはケアンズから約100km北東の位置。海岸線ドライブ&クルーズの両方を楽しむことができます。

大きな船と  
ボンツーンで  
リラックスした  
1日を!



船もボンツーンもとにかく大きくて広々!とくにボンツーンは揺れもないのでゆっくりとくつろげます。「船は新しくキレイだし、最上階が気持ちいい」(Kaori) 「ランチパフェは種類たっぷりどれもおいしい」(Pierre) とふたりも大はしゃぎ。バリアフリーなので車椅子の方も楽しめます。また記念郵便が送れるポストも!



海に入っただけで見える  
キレイな青と魚たち!



「潜る前からもうたくさんの魚たちがいる!」(Pierre) エントリーしてすぐにうじゃうじゃ魚が泳いでいることにビックリ。深い青も美しい。

アウトグレートバリアリーフ・クルーズ  
乗船開始: 9:30 ~ マリーナミラージュ出航: 10:00 マリーナミラージュ帰着: 16:30  
※到着時間は当日の海況により若干異なります。  
【クルーズ料金(送迎なし)】大人\$205、子供\$102、ファミリー\$512 / 環境保全管理税(EMC) がひとりにつき\$5.50(ファミリーは全員で\$22)がかかります。【料金に含まれるもの】往復の船代、出航前と帰路のコーヒー&紅茶、ビスケット、ピュッフェランチ、シュノーケル用具レンタル  
【送迎料金】ポートダグラス 大人\$8、子供\$4、ファミリー\$20 ケアンズ、バームコープ周辺 大人\$20、子供\$10、ファミリー\$50 ※子供は4~14歳(4歳以下無料)、ファミリーは大人2人&子供2人  
【お問い合わせ】 TEL : 07-4087-2100 WEB : www.quicksilver-cruises.com

# お得な羊両替

**TOBEX Foreign Exchange**  
 ご帰国前に AS⇒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



1つボタン \$139.95

UGG ブーツ専門店!

豊富なデザイン・カラー・サイズ。UGGの中でも“A1”の最高級羊毛を100%使用しAUS国内の工場で生産。日本では入手困難なアイテムも日本人スタッフ対応。

Sun Gift ▶P.16map:E3

☑ Shop 1&2 Orchid Plaza Abbott St. Ph 0402 491 323

## おみやげ買うなら迷わずコレ! BEST COLLECTION



**BICO**

アクセサリー 【ベガサス】

専門店限定のスターリングシルバーモデル。この商品の意味は「夢への飛行」。リビケン持参で、ケアンズ店限定商品ご購入の方、最大25%OFF(1/10~3/9まで有効)。

Bico Cairns city shop ▶P.16map:E3

☑ Shop A, 36 Abbott St. Ph 4052 1037

## リビケンHP

リビケンウェブサイトを利用してみて! ★驚きの情報量!

ケアンズのイベント、ニュース、ブログをこまめに更新中。毎日チェック!  
 ★「リビケンメイト」になってお得な情報をGETしたり、掲示板に参加しよう! 登録無料です。



www.livingincairns.com.au

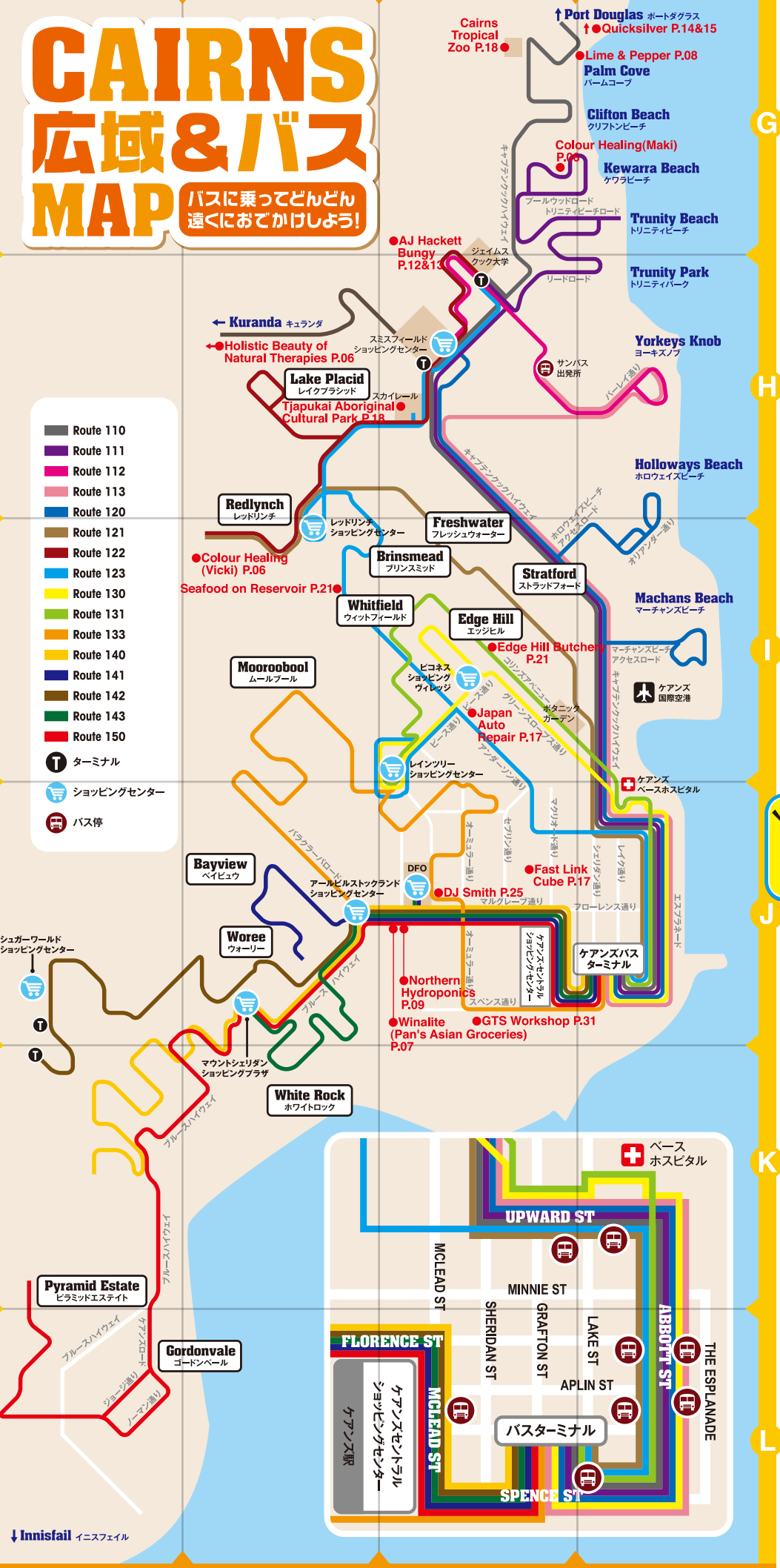




# CAIRNS 広域&バス MAP

バスに乗ってどンドン 遠くにお出かけしよう!

- Route 110
- Route 111
- Route 112
- Route 113
- Route 120
- Route 121
- Route 122
- Route 123
- Route 130
- Route 131
- Route 133
- Route 140
- Route 141
- Route 142
- Route 143
- Route 150
- T ターミナル
- ショッピングセンター
- バス停



## 日本へ荷物を送るなら



お問い合わせは: TEL0420-456-100(日本語OK)

スーツケース25kgまで200ドル



ケアンズ発 国内便 20kgまで	シドニー	メルボルン	ブリスベン ゴールドコースト	パース
	120ドル	130ドル	110ドル	160ドル

## Japan Auto Repair

お急ぎの修理・点検・RWCスピーディに承ります。

- エアコン修理 ● オイル交換 \$70~
- RWC ● 定期安全点検 \$120~

日本語でどうぞ!

無料送迎致します!  
(シティエリアのみ)



シティから10分 ▶ U8 170 Mayers St. Manunda  
 ☑ 07-4032-0912 / 0425-374-467  
 ☑ japan\_auto\_repair@yahoo.co.jp



## 初めてでも大丈夫!

### バスの乗り方ガイド

英語が話せなくても問題ナシ!  
 在日日本人が多いケアンズなので、  
 運転手さんも「日本人慣れ」してるんです。

#### 1 元気よく行き先を言う!

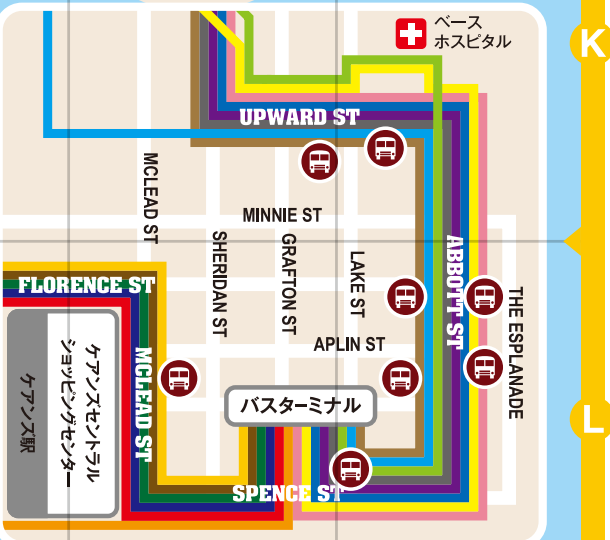
- (One way ticket (片道の場合))
  - (Return ticket (往復の場合))
  - (One day pass (1日券の場合))
- to ○○○○, please.  
 「○○○○」は行き先が入ります。支払いもこのときに。

#### 2 降りる場所の手前に来たら ストップボタンを押す!

★降りるバス停がわからない時は、○のやりとりのときに、  
**Could you please tell me when we get to my stop?** と運転手さんに伝えよう。  
 意味は「降りるバス停に着いたら教えてもらえますか?」。

#### 3 降りるときはニッコリThank you!

- ほとんどすべてのバスがレイク通りのバスターミナル(マップP.16:E2)から発着しています。
- ターミナルには案内所がないので、なにか質問があるときは停車しているバスの運転手さんに聞く。
- 往復券と1日券は同じ値段なので、自分の予定がハッキリしていなければ、とりあえず1日券を購入しておこう。
- バスの中は殺人的にクーラーがきいてるので、長時間移動でなくてもはおれるものを持って行くのがベター。
- 降りる場所がわからないときは、できるだけ運転手さんの近くに座っておくようにしましょう。





# パームコース& ケアンズトロピカルズへ!

人気のリゾートビーチと動物園  
1日で2度楽しめるお得な110番

バスで行ける最北端のビーチ・パームコースはリゾート地としても人気。たくさんのカフェがあり、ビーチそのものもとてもよく整備されているので、安心して遊べるし、雰囲気もいい。トロピカルズまではバスで5分程度なので、1日券を買って両方満喫するのがかきこいテク!



①海沿いの道の真ん中らへんにあるバス停。心なしか可愛らしく見える。②日よけつきの遊具場があるので子供と来て楽しめる。海にはネットが張ってありライフセーバーもいるので海水浴も◎。③ビーチのすみにある桟橋は釣りを楽しむ人でいつも賑わっています。



## Peppers Lime & Pepper...Map P.17:68

眺め最高のお店で気持ちのいい食事タイムを「Peppers Beach Club & Spa」の正面入り口のレストラン。オススメはお値打ちな「タバス」(小皿料理)。ランチ用に、メニューにはないフィッシュ&チップスをリビケン読者のために作ってくれました(お持ち帰りのみオーダー可)! バスは22時代まであるので、ディナーも楽しみに来て。

COUPON  
フィッシュアンドチップス(テイクアウト)\$23.50→\$21.15

①123 Williams Esplanade, Palm Cove ☎4059-9200 営業6:30~10:30, 12:00~15:00, 18:00~21:30



## Cairns Tropical Zoo...Map P.17:67

笑顔が止まらない触れ合い動物園!

ケアンズ最大!最もたくさんのオーゾアニマルと触れ合える。動物たちとの距離が近いのも魅力!鳥やクロコダイルショー、絶滅危惧種のガイドツアー、撮影タイムなど、数多くのプログラムも用意されていて、生き生きとした姿を見られるのがステキ!約半日の滞在で充分楽しむことができる規模です。



↑人なつこいカンガルー♡朝か夕方に行くのがオススメです。

COUPON 入園料もしくは入園料+コアラ写真  
10% OFF (2012年3月31日まで)

↑道の左に看板が見えたらバスを降りる準備をして!



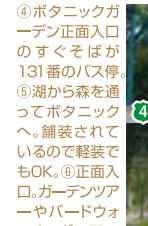
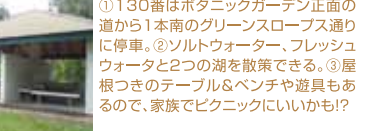
①Captain Cook Highway Palm Cove ☎8:30~16:00 休12月25日 ☎4055-3669 www.cairnstropicalzoo.jp 料 大人\$33、子供(4~15歳)\$16.5、家族(大人2名&子供2名)\$82.5、動物との記念撮影\$16



# ボタニック ガーデンへ!

植物園、湖、ウォーキング道とアウトドアを満喫!

シティから比較的近いので気軽に訪れることができると人気の植物園「ボタニックガーデン」。130番に乗って、湖やウォーキング道を楽しんでからボタニックに行き、帰りは131番で直接シティに戻る...というコースがおすすめ。



①130番はボタニックガーデン正面の道から1本南のグリーンスロープス通りに停車。②ソルトウォーター、フレッシュウォーターと2つの湖を散策できる。③屋根つきのテーブル&ベンチや遊具もあるので、家族でピクニックにいいかも!? ④ボタニックガーデン正面入口のすぐそばが131番のバス停。⑤湖から森を通ってボタニックへ。舗装されているので軽装でもOK。⑥正面入口。ガーデンツアーやバードウォッチングツアーもやっているのので、タイミングが合えば参加してみてください。



バス路線マップ掲載記念企画!



# トリニティビーチへ!

地元の人にまじってくつろぎたいビーチ

カフェやレストランが数件とBBQ施設がいくつかあり、犬を散歩させたりランニングしたり...地元の人がマイペースでくつろぐビーチです。おすすめは南にある展望台で、ビーチから10分程度で行けます。ここは木陰がないので、日中は帽子を忘れず!



↑キレイな海を描くビーチは人も少なくとても静か。ポーツと海を見ているだけでも癒されちゃう!



①ビーチ最南端にある「RON MCKAUGE WALK」という名前の短いトレイルの先には石のベンチと絶景がある。大きな岩を登って上からの景色を堪能しても◎。②屋根つきの大きなバス停。降りたら海まで徒歩1分!③ビーチ沿いの道は木陰になっていてゆっくり散歩するのにピッタリの雰囲気。



# ジャプカイ・アボリジニカルチャーパークへ!

ローカルの生活を覗ける  
住宅街網羅の長距離路線

レインツリー&レッドリンチの2つのショッピングセンターを経由してジャプカイ&スカイレル乗り場へ。ちょっとした遠回りもバスならではの楽しみですよ。山と静かな住宅街!今のケアンズを眺めたら、ジャプカイでアボリジニの歴史に触れる。そんな1日もいいかも!



## Tjapukai Aboriginal Cultural Park

見て、聞いて、体験...参加型のテーマパーク!

アボリジニ民族「ジャプカイ族」の歴史や伝統文化を知り、体験することができる!エリザベス女王などの著名人も来園、数々の受賞歴もあるオーストラリア最大のカルチャーパークです。ローカル割引あり。レストランのランチ(リッパフェ\$27.50)のみの利用もOK!



①入り口の目の前がバス停。②クワイエーションシアターではジャプカイ族の「ドリームタイムストーリー」を日本語で鑑賞できる。③火おこしの儀式は施設奥のダンスシアターで。楽しさと迫力がミックスされたショーが見られます。



↑やり投げ、ブーメラン、フェイスペインティングなど参加型のアクティビティが盛り沢山。自分の体でアボリジニの文化を体験しよう!  
① Cairns Western Arterial Rd, Caravonica ☎9:00~17:00, 19:00~21:00 休12月25日 ☎4042-9900 料 大人\$35、子供(4~14歳)\$17.5、家族(大人2名&子供2名)\$87.50  
COUPON 入場料+ランチ10%OFF (2012年3月31日まで)



# でもジャプカイに行ける!

ジャプカイ&湖コースはどう?

スミスフィールド⇄レイクブラシッドを結ぶ122番はジャプカイ隣のカラボニカ小学校前で停車するので、そこから徒歩5分ほどでジャプカイに行くことができる。終点はレイクブラシッド。森林浴&湖畔でのんびり過ごせる穴場です!



①穏やかな湖面に癒される湖ピクニックにオススメの環境。②コンビニの前にはバス停があるので飲み物などはここで調達を!

## スミスフィールドをうまく利用しよう!

①110 ②111 ③120 ④123 でシティとスミスフィールドを行き来できるよ!

乗り換え&買い物の両方で利用しよう!

スミスフィールドショッピングセンターは、ケアンズ北部でいちばんの発着数。買い物、食事でも楽しめるし、シティから1本で行けない場所もここで乗り換えてアクセス可能。ジャプカイの帰りに、スミスフィールドに寄り道してからシティに戻る...というアレンジも楽しそう!



## ケアンズの「おいしー♥」はココにある!

日本食、イタリアン、カレーにオージービーフ...  
さて、今日はなにを食べようか?  
リピケン見ながら考えよう!



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

コリアコリア



## Corea Korea

量、質、味のすべて本場仕込みで  
韓国人にも「おいしい!」と評判!  
韓国人はもちろん、地元オージーでもにぎわうケアンズ唯一の本格韓国料理店。チヂミなど辛いメニューも多いのでお子様連れでもどうぞ。料金はリーズナブルでボリュームも満点なのでわいわいシェアして食べたい。オススメのピビンバはジュージュと音までおいしそう!アツアツを召し上げ!



★石焼ピビンバ 5種 【\$12.95〜】

フルコギ、スパイシーポーク(またはタコ)、シーフードなど5種類の中から選べます。みそ汁と自家製キムチつき。  
←冷麺(\$12.95)や魚介のチヂミ(\$17.95)など日本人にもなじみのあるメニューが揃う。



**Coupon 10%OFF!**

(ランチボックスを除くアラカルトのみ)

●Map P.16:E3  
12-14 Lake St. Orchid Plaza 2F ☎ 11:00~16:00(土日12:00~)、18:00~21:00 休無 ☎ 4031-6655



★自家製チーズケーキ【\$6.50】

中はしっとり、外はサクサクで甘さ控えめ。数種類のフレーバーから選べます(時期により内容は変わります)。

**Coupon チーズケーキセット\$10→\$8.50!**(コーヒーまたは紅茶付き)

●Map P.16:E4  
Pier Point Rd. Shop G2 ☎ 7:00~Late 休無 ☎ 4031-5496

ボードウォークカフェ

## Boardwalk Cafe

味のバリエーションも楽しめる  
大きなチーズケーキで有名なお店



←酸味のきいたソースがあとひくおいしさ!サーモンエッグベネディクト(\$20.50)。

大きなチーズケーキで有名なピア内にあるカフェ。サンドイッチ、ハンバーガーなどの軽食メニューも充実しています。店内は「ボードウォーク」の名の通り、ウッドを基調とした落ち着いた雰囲気。ランチを楽しむ地元オージーや観光客の合間の休憩で利用するツーリストでいつもにぎわっています。ヨットハーバーを眺めながらゆっくり食事&スイーツタイムを楽しんで。



★ポロネーゼ 【小\$9.90 / 大\$12.90】

じっくり煮込んだこくのあるソースが自慢。細めん、マカロニ、ニョッキ、ペンネなど8種類の Pasta から選べます。

**Coupon ①ピザ&パスタ食べ放題 + ソフトドリンク(10名様以上) \$18.50**  
**②小パスタ+ガーリックブレッド \$11.90**

●Map P.16:E2  
Sheridan St & Shields Stの角 ☎ 11:30~15:00 17:00~22:00 休無 ☎ 4041-0388



ファスタパスタ

## Fasta Pasta

安くてもおいしくて...早い!  
オージー版の「サイゼリア」  
全国40店舗を誇るオーストラリアで有名なイタリア料理店。パスタのほかにはピザ、肉料理、ベジタリアンメニュー、デザートも豊富で、前菜\$8.20~、メイン\$9.90~とリーズナブルなのが人気の秘密。パスタ、ピザは大/小のサイズが選べるのもうれしい。カウンターで注文、支払いをしてから料理を待つシステムです。



↑具だくさん  
ピザはお持ち帰りメニューとしても人気



アルポートカフェ

## Al Porto Café

←ローカルバナナをどっさり使った名物パンケーキ。

**GBRの出航前後にちよどいい!**

港のすぐ横、朝食&ランチにピッタリのカフェです。ライスロケットなどの軽食やケーキはすべてイタリア人シェフの手作り。心のごもったお料理をどうぞ。



↑ガービーはホリユ! 人気! 人気!

**Coupon パンケーキセット\$15/デラックスオージービーフバーガーセット、チップス付 \$20(加卵or紅茶orジュース付き)**

●Map P.16:E4  
1 Spence St. Reef Fleet Terminal ☎ 7:00~14:00 休無 ☎ 4031-6222

カニーズ

## Kani's

金土はバイキングもやっています!

ラグーン前の最高のロケーションながら、お値段はおてごろ。また、シーフードだけでなくステーキもおいしいと評判。金土は2階でディナーバイキング(\$34.95)スタート!

**Coupon 17時~18時のオーダーで15%OFF!**

※必ずオーダー時に提示を。使用できないメニューなど、条件あり。



大皿料理も多いのでみんなでシェアして楽しみたい! お肉、パスタメニューも充実しています。

●Map P.16:E3  
59 The Esplanade. ☎ 7:00~11:00, 11:30~16:00, 17:00~22:00(ラストオーダー) 休無 ☎ 4051-1550 info@kanis.com.au (日本語予約可能)

カーサデメゼ

## Casa De Meze



CASA DE MEZE

←ワタリガニを丸ごと一匹使った人気のクラブパスタ(\$33.95)。

**週末は料理とサルサを楽しもう!**

シーフード中心の地中海料理は日本人向けの味つけ。エスプラからの眺めは◎だし、金&土21:00~の無料サルサレッスンも楽しい!

**Coupon ①18:30までにご注文の方25%OFF! ②18:30以降にメイン料理ご注文の方サンクリア1杯サービス!**

●Map P.16:D3  
The Esplanade & Aplin Stの角2F ☎ 17:00~Late(金・土~2:00) 休無 ☎ 4051-5550

バーナクルビルズ

## Barnacle Bill's

←迷ったら魚介でんご盛りのおPlatter(\$54.90)にして!



**シーフードを豪快に楽しもう!**

「新鮮な食材で最高のおもてなし」を続けているのが25年以上も地元で愛されている理由。エスプラ沿いの広い店内...贅沢なロケーションでシーフードに舌鼓を。

**Coupon 6pmまでにご注文、7:30pmまでにお会計の方、20%OFF**

●Map P.16:D3  
103 The Esplanade. ☎ 11:30~14:30 17:00~Late 休無 ☎ 4051-2241

ラフェットチーナ

## La Fettuccina

ローカル気分を味わいに来て!



大人気老舗イタリアンレストラン。オススメはこだわりのラムと大/小が選べるパスタ。ローカルでにぎわうお店です。

オーナーのJohnnyさんイチオシは牛肉のカルパッチョ(\$17.50)とシーフードグリル(\$29.50)。

●Map P.16:E2  
41 Shields St. ☎ 12:00~15:00(金のみ) 17:00~Late 休無 ☎ 4031-5959

エムヨゴ

## M-YOGO

地元の日本人にもファンが多い!

日本人好みのフレンチを高いクオリティで食べられる、と人気のレストラン。気軽に楽しめるランチ、ティータムには\$3.20~のお値打ちケーキを、種類豊富なディナーは時間をかけて味わって...どの時間帯に行っても楽しめる最高のお店!



●Map P.16:E4  
Pier Point Rd. Shop G9 ☎ 11:30~14:30 17:30~Late. ティータム11:30~17:00 12月25日 ☎ 4051-0522 http://www.matureyogo.com/jp

マカロン

## MACARON

フランス人シェフの絶品マカロン!

マカロン以外のスイーツ、朝食、ランチもたくさんメニューから選べます。ひとりで本を読んだり、友だちとおしゃべりを楽しんだり... ゆったりとくつろげるカフェです。最新情報はFacebook(www.facebook.com/pages/Macaron/214122141944139)で更新中!



↑ハート形のマカロンを使ったケーキ、ラスベリ&ローズ♡(\$6.50)

●Map P.16:E2  
19/62 Grafton St. ☎ 7:00~17:00(土7:30~)、日8:00~16:00 休無 ☎ 4028-3414



日替わり弁当もオススメ

おにぎりカフェOMU

## おにぎり Cafe OMU

帰国の日は10時~10時半に来店すれば、機内で暖かいお弁当が食べられます。からあげ弁当とおにぎり弁当の2種類(\$7~10)。タビオカたっぷりのバブルティも人気!

**Coupon 弁当&バブルティセットを\$1引き!**

●Map P.16:E3  
12-14 Lake St. Orchid Plaza 2F ☎ 11:00~18:00(日11:30~) ※機内用弁当は10時から購入可。 休無 ☎ 4051-5195

HAPPY NEW YEAR

謹賀新麺

歓迎! 辰年GO★GO辰男・辰女!



ロッキーの不屈の闘志を彷彿とさせる辰年男の渾身の一杯!

完全期間限定商品!! STAR★RON \$12.95



SMILE REVOLUTION

～お手伝い革命・家族でがんば編～

STEP1

お手伝い  
クーポンを  
GET!

STEP2

おうちで  
パパママの  
お手伝い

STEP3  
お子様の  
ラーメンGET!

麺の  
がんばらんば

facebook twitter @teamganbaranba

最新情報を速報でGET! 隠しプロモーションもお見逃しなく!

12-20 Spence St. Tel: 4031 2522 営業時間: 11:30-22:00 (休憩なし) ●Map P.16: E3

栄養士Hidemiさんの

簡単ヘルシークッキング

「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!  
今はまさに真夏、サラサラッと体にしみこむスープはいかが?

Recipe  
no. 39

夏バテスープ

野菜と豆缶をつかった、優しい味のスープ

いやーまいりました。今年は早くからもう夏バテしています…。食欲がなく、それでも何か食べないと…という時に、以前に友達が教えてくれたスープを思い出して、アレンジしてみました。野菜と豆の薄味スープで、とっても優しい味です。簡単に作れるので減量したい方や、野菜をもっと取りたい方にもお勧めです。

- ★ニンジン 1/2本
- ★たまねぎ 1/2個 (約100g)
- ★じゃがいも 1/2個 (約100g)
- ★ズッキーニ 1/2本
- ★オリーブオイル 大さじ2
- ★カレーパウダー 大さじ1杯
- ★スープストック 750cc
- ★トマト 1個
- ★レンズ豆缶 1缶 (写真→)



- ①ニンジン、たまねぎ、じゃがいも、ズッキーニは1cm角にそろえて切る。
- ②鍋を火にかけて油をひいて、①の野菜を入れ、全体に油が回るように混ぜて軽く炒める。
- ③カレーパウダーを入れ、野菜と混ぜるようによく炒める。
- ④スープストックを入れる。
- ⑤あくが出てきたらとり、10分くらい火をとどす。
- ⑥トマトは中の種を取り除き、1cm角に切りそろえ、沸騰したなべに加える。
- ⑦レンズ豆缶を加えて、沸騰させたら火を止める。



HIDEMI'S  
PROFILE

1997年7月来豪。日本では料理教室講師、栄養士として地域の人の栄養相談や子供を持つお母さんの栄養指導などを務めた。ほかに着付け講師、習字の先生など様々な顔を持つ。2児のママ。



パディワックス Paddywhacks

Best Steak Restaurant 2010, FAR NORTH QUEENSLAND

音楽と種類豊富なお酒が楽しめるオージーらしい雰囲気のレストラン

2010年北クイーンズランド州のベストステーキレストランを受賞したこともあり、地元でもお肉料理で有名なお店ですが、お酒も充実!世界中のビール125種類、ワイン25種類が味わえます。金21:00～は生バンドのライブ、水&土21:30～はカラオケタイムと楽しいイベントもやっている

Coupon フード10%OFF

●Map P.16: E2  
④ 41A Shields St. ⑤ 11:30～15:00、17:00～Late ⑥ 無  
⑦ 4051-1123



★ブッシュブラッター【\$36.90】

エミュー、ワニ、カンガルー、バラマンディーのグリルを盛り合わせたオーストラリアならではの一品。旅行の思い出に試してみよう。

るので、食事に、ちょっと1杯飲み…と気軽に訪れてみて。入り口のブルースブラザーズの大きな人形が目印です!



← 贅沢にカットしたアイフィレステーキ(\$34.90)は驚きのやわらかさ。



タフィッシュ

Tha Fish



ケアンズマリーナで海を見ながら新鮮なシーフードを満喫しよう!

2011年度クイーンズランド州ベストシーフードレストラン受賞店。日本人に人気のカキは肉厚でクリーミーだし、水槽から生きたマッドクラブをそのまま調理してくれる一品も!メニューにない調理法や味つけも極力対応してくれるので、お好みの食べ方をリクエストして!ランチは種類豊富なアラカルトがコース(\$20)から選べます。ヨットハーバー沿いでは最高の立地というもポイント高い。

Coupon 10%OFF

●Map P.16: E4  
④ Pier Point Rd. Shop 94A ⑤ 12:00～15:00、18:00～Late ⑥ 無 ⑦ 4041-5350



★バラマンディーの姿あげ【\$36】

一匹まるごとをカラッと揚げた豪快な一品。身はふっくらとジューシー。素材の味を楽しみたい方に人気です。

\$16.90  
→新鮮なカキは6コで  
10%OFFが優待です。



↑ホタテは4コで\$16.90。プリンプリンの食感です。

タジ

Taj



Coupon 20%OFF

●Map P.16: D 3  
④ 1/77 The Esplanade. ⑤ 12:00～14:30、16:30～Late ⑥ 無 ⑦ 4041-4090

エスプラで本格インド料理を堪能

シーフードメニューも豊富です!  
市内に2店舗ある人気のインド料理店「Spicy bite」の姉妹店としてエスプラにオープン。ハイセンスでモダンな雰囲気の中、インド人シェフが腕をふるう本格インド料理をどうぞ。カレーはすべてライスつきで\$14.90～。3種類のカレーがついたランチプレートは\$11.90～と、とってもリーズナブル!



★クラブカレー(ライスつき)【\$34.90】


↑ソフトシェルクラブ(\$19.90)のほか、チキンやホタテなど前菜の種類もたくさんある。オリジナルシーフードスパイスと共に煮込まれたカニがドーンと乗ったぜいたくカレー。お味はかなりマイルド。

おちゃちゃ

## OCHA-CHA

安くておいしい定食が自慢!  
常連客多数の「おぶくろの味」

常連さんのオススメは揚げ物を2種類チョイスできる定食(ヒレカツ&からあげなど)。ほかにも焼きサバ定食、うどん、そばなど、なじみ深い日本食をリーズナブルにいただけます。日本の新聞、雑誌、マンガ、本がたくさんあるので、ひとりで行ってもつづげますよ。



日本酒や焼酎の種類も揃っていて、ピンコな人気。お子さまメニューもあります。

●Map P.16:F3  
☎ 34 Lake St. Palm Court 2F ☎ 12:00~14:30  
18:00~21:00 休 木のランチ、日 ☎ 4051-7055



★リビケン読者限定スペシャル定食【\$14.30→\$10】  
そうめん、小鉢、みそ汁、フルーツと盛りだくさんの定食。からあげ、メンチカツ、コロッケ、ヒレカツの中から一品選んで。

**Coupon 5名以上のグループor誕生日の方にシャンパン1本サービス(要前日予約)**

●Map P.17:I7  
☎ 136 Collins Ave. ☎ 7:00~17:30 (土~12:30) 休 日 ☎ 4053-1526 ☎ http://www.edgehillbutchery.com.au/

エッジヒルブッチャリー

## Edge Hill Butchery

Valleyさん一家が営む老舗肉屋さんにはしゃぶしゃぶ用お肉がある! 電話予約すればお好みの厚さに切ってくれます。2日かけて作られたソーセージも絶品。

日本人が大好きな薄切り肉もあるよ!

●Map P.17:I7  
☎ 136 Collins Ave. ☎ 7:00~17:30 (土~12:30) 休 日 ☎ 4053-1526 ☎ http://www.edgehillbutchery.com.au/

シーフードオンリザボア

## Seafood on Reservoir

いつも新鮮な旬の魚介類を揃えてるよ!

元漁師が営むこだわりの鮮魚店は新鮮さ、脂のノリに自信あり! サンマやサバなど日本人好みの魚が揃っています。

←サーモンは一度食べたら病み付きになるおいしさ。カキやホタテもある。

●Map P.17:16  
☎ 1 Reservoir Rd. Shop 1 ☎ 10:00~18:30, 土9:00~17:00 休 日、月 ☎ 4053-7708

ホグスブレスカフェアーンズ

## Hog's Breath Cafe Cairns

地元オージーも足繁く通う大人気のステーキ屋さん

ケアンズでステーキといえばココ!と皆が口を揃える人気店。18時を過ぎると地元オージー家族を中心に店内はあっという間に満席に! レトロウエスタンな雰囲気の店内でモリモリオ肉を食べよう。ハンバーガー、魚、チキン、デザートなどのステーキ以外の料理、キッズメニューもあり。

★ナチュラルプライムリブ【\$21.95~】  
看板メニューのプライムリブは最高の風味とやわらかさを出すために、なんと18時間かけて仕込むんだそう。ソースの種類が多く、肉の焼き加減も好みに合わせて調理してくれます。

**Coupon 全ステーキ10%OFF**

●Map P.16:E1  
☎ 64 Spence St. ☎ 11:30~14:30, 17:00~Late 休 無 ☎ 4031-7711

オカーレストラン

## Ochre Restaurant

オーストラリアならではの食材を凄腕シェフが独創的に調理します

数々の賞を受賞しているシェフが作る創作料理は想像以上のおいしさ! 地産地消にも力を入れているのでオーストラリアらしい食材が楽しめます。オススメはカンガルー、ワニ、エミューが食べられる「Taste of Australia」(1人前\$70/2人前からオーダー可)。

★極上ビーフテンドーロインステーキ【\$36】  
2年連続クィーンズランド州の賞を受賞した最高級肉を贅沢に使用。オーストラリア南部の街Cooanwarra産。

←シーフード盛り合わせ(\$36)はえびの天ぷらのほか、季節の魚介類をバリエーションをきかせて調理。

**Coupon 10%OFF!**

●Map P.16:E2  
☎ 43 Shields St. ☎ 12:00~15:00 (月~金), 18:00~Late 休 無 ☎ 4051-0100  
☎ www.ochrerestaurant.com.au

青の国からHOTとNEWをお届けします!

# THE Great Barrier Reef 通信

1&2月

## いまの時期の見どころを CHECK!

「1年中がベストシーズン!」ともいえるGBR。季節によって移り変わる海はその時々の見どころがいっぱい。赤ちゃんを見て萌えたいなら、チャンスはいま!



目にも鮮やかな美しい黄色が目印  
阪神カラーのヒレフガスズメは、大人になると地味な灰色に...期間限定と思うとよけい愛おしいですね。



お尻をフリフリして泳ぎます♡  
緑と青が鮮やかなイロブタイの成魚ですが、子供は白×オレンジ! ホントに同じ魚!? とビックリです。

### GBRを彩る鮮やかな稚魚が 珊瑚のまわりを元気に泳ぐ!

年間を通して暖かく、水温も安定しているGBRは幼魚が増える季節も一時に偏ることなく、春から秋にかけて長い間見ることが出来ます。とはいえ「子育てのピーク」は存在し、それは夏である今。カラフルな色をまとった稚魚たちは、臆病なのに好奇心旺盛! そんなハイビータちとたわむれながら、のんびりフワフワタイプしたい方には最高の季節です。写真協力/Satoshi Kajimoto

ケアンズといえは忘れてならないグレートバリアリーフ。海況や生き物の様子を毎号アップデート!



フジバ KENJIの

## Welcome to the GBR World!

vol.03

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

稲井謙二/1970年2月26日生。GBR水中ガイド&ライセンス歴16年。ケアンズにてPADIインストラクターコース開催中。  
http://scubaexpertaustralia.com



Photo / Satoshi Kajimoto

### 華やかな幼魚たち

年間を通して同じダイブサイトを繰り返し潜り続けていると、季節によって移り変わる水中の環境や動物の生態系を些細に感じることが出来ます。ここ最近は見ると人の心を和ませる可愛

い幼魚たちの姿が目立ちました。今回はこれら幼魚たちについて触れていきましょう。季節の話題を提供してくれているのはチョウチョウコショウダイ(写真)やミナミハコフグ、ロクセンヤッコの幼魚たち。チョウチョウコショウダイの赤ちゃんはフリルのような可愛い胸ビレをピョコピョコ振って愛嬌を振りまきます。一説では毒をもつヒラムシの仲間に擬態しているといわれていますが、一生懸命なその泳ぎ方を見ていると思わずファンになってしまいます。ミ

ナミハコフグの赤ちゃんはまさにおもちゃそのもの。黄色い身体に黒の水玉模様だけで充分に眼を引きますが、おどおどした動きと可愛いオチョボ口は見る人全てをトリコにしています。ロクセンヤッコの赤ちゃんはコントラストの効いた青、白、黒の美しい模様をまとっています。アートの柄に魅了されること間違いなしです。これら幼魚たちが注目を浴びる理由として、成長するにつれ体色や柄が大きく変化することが挙げられます。成魚になると全く目立たない地味な魚でも、幼魚の頃

頃は見る人全てを唳らせるほどの愛らしさを持ち合わせているのです。ある意味、人間も魚も同じですね! 図鑑で調べてみると「Yg」と表記されている写真は幼魚のもので、華やかな色彩を持つものが目立ちます。いま挙げた魚のほかにもツウベラ、イロブダイ、アカクリ、マダラタルミ、モンガラカワハギ、オビテンスモドキ、ハナヒゲツツボなどなど...数えるときりがないほどのビックリ幼魚たちがグレートバリアリーフに息を潜めているのです。

# KURANDA 散策MAP

村中どこでも徒歩圏内! のんびり歩きを楽しもう  
 人気観光地のキュランダは散歩に買い物に食べ歩きに…  
 楽しみいっぱい! アート感たっぷりの雰囲気もみどころです。



## バスク BUSK

**こだわりのお茶はおみやげにピッタリ**  
 茶葉からこだわって作られたお茶はどれも本当に  
 味わい深い。店頭で試飲できるのがありがたい。  
 一般的なお茶のブラックパッケージは100g\$20、  
 オリジナルブレンドのゴールドパッケージは100g  
 \$25、50g\$15。おみやげによろこばれています。

**【オリジナルブレンド茶】**  
**ゆーかり緑茶**…強い抗菌成分ユーカリプトール  
 が含まれていて、アポリジニが傷を治す薬草として使  
 っていたユーカリ。スッキリとした飲みやすい味です。  
**しょうが玄米茶**…体を暖めるしょうがは冷え性や  
 風邪のときに。玄米の香ばしさとのバランスが絶妙です。  
**まんご焙じ茶**…焙じ茶をベースにブレンドしてある  
 ので、カフェイン、タンニンが少なく、妊娠中の方にも  
 安心です。ドライアップル入りでさっぱりとした味わい。

📍 Therwine St & Thoree Stの角 Kuranda  
 Original Market Shop 32 🕒 10:00ころ～  
 15:00ころ 📞 0421-459-132

## キュランダアイスクリーム Kuranda Icecream

素朴な味の手作りアイスクリーム屋さん  
 ギャグ連発のおじちゃんも名物です!

キュランダ名物のアイスクリーム屋さん。毎日平均18  
 種類の手作りアイス可愛いワゴンで売ってます。シ  
 ングル\$4、ダブル\$6.50。日本人とわかるとCliffおじさ  
 んがナイスなギャグ(?)を言ってくれます。お楽しみに!



↑ ザーウィン通りに飛び出  
 た真っ赤なワゴンが目印。  
 立つのですぐわかるハズ。  
 ↑アーケード側からの目印は  
 行列と「ZEMBU OISHII」  
 と描かれたアイスの看板。  
 📍 Therwine St. Kuranda 🕒 9:00~16:00 📞 0419-  
 644-933 🌐 www.kuranda-icecream.com.au



20年近く前から  
 キュランダで  
 アイスを売ってるよ



# 個性豊かなショップが集まるマーケット!

## オリジナルマーケット

ほかにはない個性的な物が  
 そろうお店がいっぱい!  
 1978年、ローカルたちが観  
 光客にもっと注目してもらおう  
 と始めた、キュランダいちば  
 ん古いマーケット。入り口がわ  
 かりにくいので、地図を参考に  
 訪れてみて。単なる「おみや  
 げ」ではなく、オリジナリティあ  
 ふれる手作りのもの、ちょっと  
 ひとくせあるものが揃っている。



↑ 小さな家がそれ  
 ぞれのお店。お隣  
 さん同士おしゃべりしたり、  
 犬が歩いていたたり、  
 なんともピースフル。  
 ↑ マーケット内に突如現  
 れる顔出しボード。ヒッピ  
 ーになって記念撮影!

←メインゲートには大きな看板がかかっている。の奥に入り口が。マーケットへと続く。←アブラカタブ ←はちみつ屋さんの隣にある細い階段も

## ヘリテージマーケット

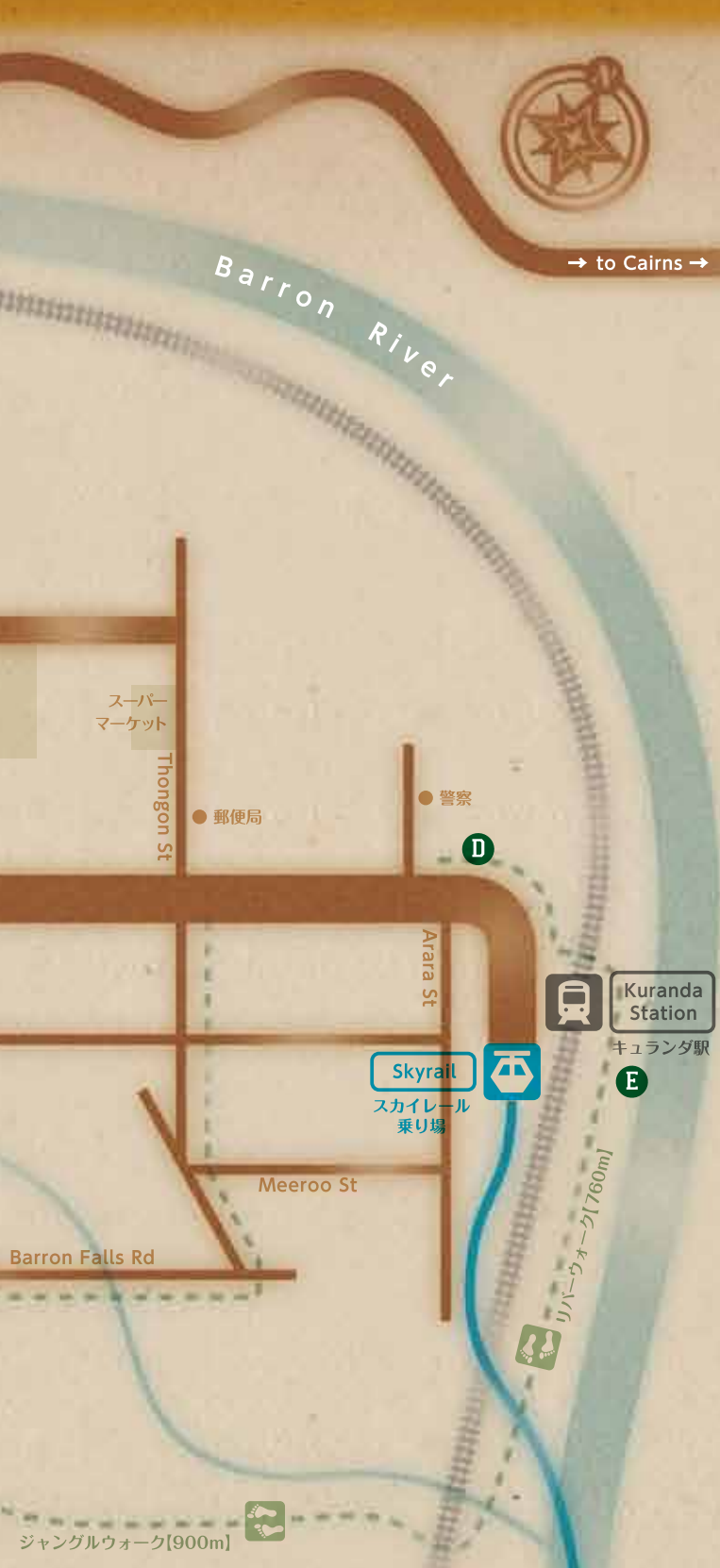
多国籍なお店がひしめきあう!  
 インド系の服や部屋飾り、はては知  
 恵の輪やタバスコまで、「なんでもアリ」  
 な雰囲気なのが  
 ココ。コアラガ  
 デン、バードワ  
 ルドもこの中に  
 あるので、動物を見る  
 前後に“流して”  
 みてはいかが?  
 バツと見「屋台村?」みたいな入り口。大  
 きな看板なのですぐに見つかるはず!



## ビレッジセンター

女子心をくすぐる小さなアイテムの宝庫  
 絵画やアクセサリー、自然派スキンケア商品など、小さ  
 なものを売っているお店が目立つ。ついでになどがあま  
 りないので、室内とはいえ、開放的な雰囲気なのがイイ。  
 ↓ お祭りの屋台を思い起こさ  
 せるような小さくて可愛らし  
 い店がたくさん集まっている。  
 ↑ 道から見える大きな緑の  
 ペイントと写真ギャラリーの  
 間の奥にマーケットが広がる。





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つといソーセージを豪快に食らう!

「うちのソーセージは宇宙一!」と豪語する超巨大ソーセージは昔ながらのレシピで丁寧に作られたもの。肉汁たっぷりでジューシー、スパイスがきいていてあとひくおいしさです。お値打ち価格なのにボリューム満点!種類はビーフ、ポークのほかにワニ、エミューも。豆腐で作ったベジタリアンソーセージもあります。鉄板は道路脇と店内の2か所があり、ジュージュという音と匂いが食欲をそそります。キンキンに冷えたドイツビールと一緒に味わおう! Facebook(<http://www.facebook.com/pages/german-tucker/116550809669>)で楽しい写真を見ることもできますヨ。



↑ホットドッグはひとつ\$5.50。ソークラウト(すっぱく味つけたキャベツ)と一緒にどうぞ。

→お持ち帰りの人は道路沿いの屋台でも買えます。↓通りを見渡せるテラス席には大きなコアラが!



→ピレッジセンターへと続くカラフルな店内席。6人がけテーブルもあるので、大人数のときは中でドウゾ。



←ドイツビールもあります。迷ったらドイツのケルン出身のオーナー・Patricにおススメを聞いてみて!



↑山盛りのサラダとポテトがついたジャーマンプレート(\$10.50)もおススメ。ビールがすすみます!



↑ Therwine St. Shop 14 Kuranda 9:30~15:00 休無 ☎4093-7398

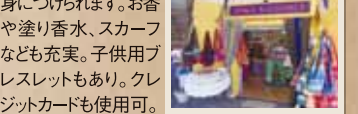


アブラカタブラ  
**ABRA KADABRA**

\$10以下のアイテムがザックザクのインド雑貨のお店でまとめ買いだー!

インド産の商品と、手作りクラフトがいっぱいの屋台スタイルの民芸品屋さんです。そのほとんどが\$10以下で、\$3以下の商品もたくさんなので、思わず何個も買いたくなっちゃうイマス。ケアンズによく合うビーズや麻のアクセは買ったらすぐに身につけられます。お香や塗り香水、スカーフなども充実。子供用ブレスレットもあり。クレジットカードも使用可。

↑アクセスからカーテンまでたくさんの商品がビッシリ並び、掘り出し物探しの魂に火がつきそう!



**COUPON** 購入した方に\$2.50の商品プレゼント (商品は白分で選べます)

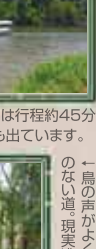
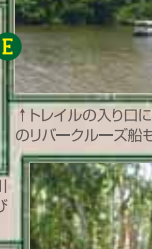
↑オーナーのJosetteさんはじ ↑オススメは definitely 明るいスタッフのみなさん。用ビーズアクセ。  
 ↑ Therwine St & Thoree Stの角 Market Mall Shop 1 9:00~16:00 休無 ☎4093-8954

**熱帯雨林の中のウォーキングトレイル**

せっかくなので、世界遺産の森を身近に感じてみてください。鳥などの動物にも会えますヨ。

子供でも大丈夫な平坦な道ですよ~

村はずれにはウォーキング道がいくつかあり、熱帯雨林の中を散歩することができます。全行程を歩く時間がなくても、少し足を踏み入れるだけで、森の豊かさを感じられ、日常から解放されることが出来ます。特に川沿いの③はおすすめ。でこぼこ道ではないので、ウォーキング用シューズでなくても大丈夫。食後の運動にちょうどいいですよ。



↑ゆるやかな流れの川を眺めながら、のんびり歩きを楽しみたい。

↑トレイルの入り口には行程約45分のリバークルーズ船も出ています。

↑鳥の音がよく聞こえる心と気のない道。現実逃避できますよ~

**いろんなところのアートたち**

キュランダの村中にさりげなくアートなものたちがあふれていますよ。記念写真を撮るのも楽しくなりそう!

ベンチやゴミ箱が  
いちいち可愛い!

1970年代にアーティストたちが移り住んできたという名残でしょうか?キュランダはアーティスト的な村としても有名。道案内の看板、ベンチ、ゴミ箱、はては道路にまで、いたるところにアートがあり、たくさんの「作品」を見ることができます。そんな小さな芸術を探して歩くのも楽しいかもしれませんね。



● 賃貸の基本情報

今回は、賃貸の基本情報についてです。まず探す前にベッドルーム数、予算、家具の有無、立地、期間、入居望日など、ご自身の希望の内容を明確にしましょう。探し方はインターネット、新聞広告、不動産店の広告が一般的です。条件に合う物件が見つければ、アポを取って内覧。その際、わかからないことがあれば、不動産業者が家主に聞きましょう。出来れば家のことに詳しい人と一緒に行くことをおすすめします。違った視点で見ますので、あなたには見えない欠点が見つかり、未然に問題を防ぐことになることもあるでしょう。

申し込みの際、不動産業者が重視するのが、給与明細や預金残高、過去に利用した不動産業者の照会です。過去にオーストラリアの賃貸不動産で良くないことをした利用者はブラックリストに載り、それをチェックされるのです。不動産業者や家主は、家賃を払えるか否が入居者選びの最重要事項なので、上記書類が揃わない人は、借りる期間の家賃の前納が有効です。

一般的に日本人は入居者としてとても人気があります。静かで、家賃を期日までに払い、綺麗に物件を利用すると言われていています。弊社もいろんな国の入居者の方々がいますが、平均すると圧倒的に日本人の方が「問題のない」入居者です。

入居が決まったら物件状況の定型レポート(Entry condition report)に記入します。これは、退去する時に大変重要です。壁やフロアなどに傷があれば、しっかりと記入し、撮影しておきましょう。退去の際、原状復帰が基本ですが、入居時に傷の記入漏れがあれば、その傷はあなたが付けたこととなる可能性があります。

緊急以外の問題は、電話や口頭ではなく、書面で詳しく修理要請を提出しましょう。その方が早く確実に補修となります。不動産業者と問題や疑問があった場合、政府の不動産機関RTA(www.rta.qld.gov.au)に相談を。日本語通訳サービスもあります。多国籍国家なので、賃貸の法整備は良く出来ていると思います。

南 盛隆 ▶ アミ不動産オーナー&運営。ケアンズ在住21年目。オーストラリアの不動産フルライセンス保有。賃貸、売買、ビジネス売買の仲介、貸別荘、別荘管理。同時に不動産投資家でもある。



● キャピタルゲイン

今月は身近で起こりうるのに、意外と知られていない「キャピタルゲイン」(主に資産の価格の上昇による利益)です。

対象となるキャピタルゲイン資産は、不動産、株、権利関係、リースなどや、1万ドルを超える個人使用目的の資産(テレビや家具など)、500ドルを超える収集目的の資産(絵画、切手など)です。ただし、1985年の9月20日以前に取得した資産、および車や自宅は対象外となります(ですが、多くの例外がございます)。

全部で50を超えるキャピタルゲインが発生する取引がありますが、身近で起こりうるものは、個人の方ですと株や賃貸不動産の売買、ビジネスではビジネスの売買です。基本的には、取得価格およびそれに付随する費用よりも、処分した価格が大きければキャピタルゲインとして課税所得に加算されます。逆に損失が出た際は他の収入から引くことはできず、将来のキャピタルゲインとのみと相殺することができます。

例えば、BNZ銀行の株1万株を1990

ドルで購入したとします。これにかかる取引費用が10ドルかかったとします。この1万株が半年後に5000ドルで売れました。すると5000-(1990+10)で3000ドルの利益が出ます。これがキャピタルゲインとなります。そして、他にお仕事での収入が4万ドルありますと、この3000ドルが4万ドルに加算され、4万3000ドルの課税所得となります。これはとても単純な例ですが、キャピタルゲインの減額特例や税法上スモールビジネスに分類されるビジネスへの特例もございます。また、自宅の売却の際のキャピタルゲインですが、基本的にはキャピタルゲインの対象外ですので、利益が出たとしてもその利益には税金はかかってきません。ただし注意が必要なのは、住宅ローンの一部を経費計上している場合です。この場合、キャピタルゲインの一部が発生します。

キャピタルゲインはとても複雑で多くのルールがございますので、詳しくはお近くの会計事務所までお問い合わせください。

賀谷 祥平 ▶ 上智大学経済学部卒、USCPA、IPA準会計士、競馬騎手。騎手として培ったプロフェッショナル精神で皆様の会計のお手伝いをさせていただきます。競馬開催にもぜひ足をお運びください。



5人の専門家が「大切なコト」をわかりやすくレクチャーします!

PRO 「生活のため」のプロの話

● 弁護士 LAWYER

● 「よい弁護士」の見極めかた

ほとんどの方にとって法律トラブルは普段それほど縁のない世界です。まして、それを弁護士に相談する場合など、どんなことを話したいのか、なにかトラブル解決のためのポイントになるのかよくわからないのが当たり前です。そこで、よい弁護士かどうか、信頼できる弁護士かどうかを見極めるポイントをまとめてみました。

まず、弁護士は案件における事情背景を理解した上で、見通しを説明する義務があります。どういった法律が適用され、クライアントにはどういった選択肢があり、それらを進める場合に想定されるメリット・デメリットは何なのか…こういった初期対応をPlain Language(一般人の方でも理解できる言葉)で説明することができ、その上でクライアントの指示(意思確認)を尊重する弁護士が信頼できる弁護士といえます。無意味に難しい言葉を使ったり、合理的な説明を行えない弁護士は避けられたほうが賢明です。

また、「良薬口に苦し」という言葉があり

ますが、あなたにとって耳の痛いことや弱みも敢えて指摘してくれる弁護士こそ、本当は信頼に足るものと考えべきです。

意外に思われるかもしれませんが、「当たり前の事が当たり前のように出来ている」弁護士こそが信頼できる弁護士である場合が多いものです。わかりやすいアドバイスを心がけているのか、物事を合理的に説明することができているのかといった初歩的な部分はもちろんですが、重要なアドバイスが書面で出てこなかったり、質問に対してすぐにレスポンスが返ってこないような弁護士は敬遠したほうが無難です。

最近では日本語で対応できる弁護士も増えましたが、インターネットで情報を収集することも可能になりましたが、法律問題は取り扱い金額の大きい問題となる場合が多いので失敗は許されません。ですから、弁護士を選ぶ際には「行き当たりばったり」ではなく、複数の事務所にお問い合わせの上でどの弁護士に依頼するのか決めるのが何よりも大切なことだと思います。

神林 佳吾 ▶ キーンズランド大学法学部、経営学部、法科大学院卒、弁護士。オーストラリア滞在17年目、ゴールドコースト在住。趣味:オセロ、嫌いな食べ物:ピーマン



● 動物 ANIMAL

● 麻痺ダニ(Paralysis Tick)



麻痺ダニ(写真)の特徴は足が4対(計8本)あり、すべて頭部から生えています。色は主に白っぽい灰色。特にクイーンズランド北部、オーストラリア東海岸沿いに生息。犬や猫、その他の動物達が麻痺ダニにかまれると、ダニの唾液に含まれる毒素によって麻痺を起こし、死亡することがあります。クイーンズランド州北部でダニの発生が最も多い時期は6月から2月上旬。

<ダニを発見したら>症状がない場合はダニを取り除いたうえで、お家で絶対安静にさせてください。しかし、だいたいの場合、ダニをつぶしてしまったり、頭部をペットの体内に残してしまったりするので、ダニを見つけたらただちに近隣の動物病院にペットを連れて行くことをおすすめします。その間、なるべく涼しく、ストレスを与えないように。そして、極力ペットを動かさ

ないようにしましょう(ペットが動くことで症状が悪化しやすい)。また、水も餌も与えないこと。食道も麻痺しているため窒息してしまう事も!

<症状>咳、嘔吐、吠えたり声を出すことができない、猫の「ニャー」という声が低くなる、後ろ足、または全身の麻痺、息が荒い、様子がいつもと違う、いつもと違い運動力が無い(ダニがペットについていた期間、体内に入った毒素の量によって全く症状が出ないこともあるし、後から症状が悪化することもあります)。

<治療>鎮静剤を投与し、ペットのストレスを軽減し、呼吸を安定させ、抗ダニ血清(Tick antiserum)を投与。その後、症状に応じて対処内容を変えます。

色々な予防薬があるので詳しくはお近くの動物病院までご相談ください。

※私がおすすめするのは、ダニをペットの体から完全に取除くことができる「ティックツイスター」。

あさみ ▶ JCU動物学部卒。FNQ WILDLIFE RESCUE所属。ケアンズトリビカルズスタッフ兼ケアンズ動物病院獣医看護師。皆さんのペットの具合が悪くなったときに日本語でお手伝いします。





●2010-2011年のビザ交付状況

独立機関Legatum Instituteの新しい研究は、世界の国がどれくらい繁栄しているように見えるかを評価しています。

経済、自治、個人の自由などの要因を測定する彼らの「繁栄指数」において、オーストラリアは110ヶ国中3位で、アメリカ(10位)、イギリス(13位)の両方よりも上位にリストされていました。教育では1位、自治の面で6位、経済と企業家の機会では7位にランクされました。また、ひとりあたりの国内総生産は推定平均4万816ドルとの見積り。

調査によると、オーストラリアの積極的な経済や社会的な側面は、オーストラリアが本当に豊かな国家であり、国際的にも訪問者や移住者の人気の場所です(興味のある方は、<http://www.prosperity.com/>をご覧ください)。

その統計に興味を持った方のために、DIAC(The Department of Immigration and Citizenship)は、2010年から2011年の間に発行されたビザについて、以下

の情報を発表しました。  
永住権は16万8400件。付与されたビザのトップ5は、中国(2万9500)、イギリス(2万3900)、インド(2万1700)、フィリピン(1万800)、南アフリカ(8600)。

学生ビザは25万件が受理されました。申請の5分の1は中国、続いてインド、韓国となっています。

RSMSビザにおいては、2010年度は2万1400件、2011年は今までのところ2万2202件で交付率は87.5%です。

現在RSMSの拒否率が増加している、仮決定の際に監視されることになっています。それは不正なことがないか(指名企業が申請自体を知らなかったり、ノミネットする代わりに申請者から見返りとしてお金を受け取っていたりなど)をチェックすることになっています。

最後に、2012年1月1日からほとんどのDIACのアプリケーション費用が増額します。RSMSビザ申請料金は2960ドルから3105ドルへ増額する予定です。

フランク・ランザ ▶ Frank Lanza Migration Services代表。現在まで、種類を問わず数多くの日本人クライアントのビザ取得に成功。法廷弁護士、調停人、イタリア副領事の肩書きも持つ。



質問感想をお待ちしています!

各プロへの質問、取り上げてほしいトピック、感想を受付中。  
[news@livingincairns.com.au](mailto:news@livingincairns.com.au)までお気軽に!

広告募集

認知度アップのお手伝い!

随時広告主さまを募集しています  
通常誌面広告のほか、お値打ち価格の「CAIRNS SHOP GUIDE」も。また、ウェブパッケージプランなどもあります。まずはお気軽にご相談を!



デザイン依頼受付

デザインオーダー承ります!

名刺、レストランメニュー、チームTシャツなどのグッズ、ロゴetc.あなたのアイデアを形にするお手伝いをいたします。



日本、AUS内他都市にも配布中!

観光の方が、ケアンズ到着前にリビングで情報収集してもらえよう、日本への配布に力を入れています!他都市から移動してくる旅行者、ワーホリさんたちのために、主要都市への配布もしています!

フリパワールド [www.furipe-world.com](http://www.furipe-world.com)で誌面を見る事が可能!

ツイッターやってます。  
[@LIC\\_Cairns](https://twitter.com/LIC_Cairns)  
Follow me!

ご依頼、お問い合わせ先 **Tel 4051-6880**  
[sales@livingincairns.com.au](mailto:sales@livingincairns.com.au)

投稿写真、レポーター募集 リビケン作りに参加しよう!

人気シリーズ・子供&ペットの投稿  
写真コーナー、グルメなどの  
レポーターへの応募、待ってます!

お申し込み、お問い合わせ先  
[news@livingincairns.com.au](mailto:news@livingincairns.com.au)

「ためになる!」と人気の専門家コラム。日本とは違うルールや耳寄り最新情報を紹介しています。

Professional Tips



日本人スタッフ常勤!

移民申請代理人、法廷弁護士として多くの人たちの移民のサポートをしてきたフランクがこの度、移民法のスペシャリストとして前進しました。

Immigration Law Specialist  
フランクランザ

**Frank Lanza 富蘭久**  
**Migration Services**

初回相談料無料!!  
電話にて予約が必要だよ。

MARN 9802204



移民申請代理人

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

各種法律相談

あらゆる法律に関するご相談を承ります(不動産売買、ビジネス、ファイナンス、投資関連、遺書作成、法廷弁護等)。

マリッジセレブラント

豪州法公認のマリッジセレブラントによる挙式を行います。その他、披露宴、ビデオ及び写真撮影、婚約花、リムジン等の手配をお手伝いします。

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。詳細はウェブをご覧ください。電話予約不要!

78 Grafton St. Ph:4031 6676 Fax:4051 6283 [frank@franklanza.com.au](mailto:frank@franklanza.com.au) [www.studyliveinaustralia.com](http://www.studyliveinaustralia.com)

ケアンズの不動産のことなら  
**AMI不動産**



大村 恵美

南 盛隆

- 🏠 居住用売買
- 🏠 居住用賃貸
- 🏠 貸別荘
- 🏠 別荘管理
- 🏠 不動産投資
- 🏠 ビジネス売買
- 🏠 商業用物件



Tel: 4031 2744 / [www.qldre.com](http://www.qldre.com)

不動産ブログ発信中  
[djsmith.com.au/jp](http://djsmith.com.au/jp)

日本語でのお問い合わせは  
[miho@djsmith.com.au](mailto:miho@djsmith.com.au)  
0488-005-958

ダーシー スミス      熊谷美保

不動産購入、売却、管理はお任せ下さい

**DJ Smith PROPERTY**  
Cairns



ジャンル別「探してた」がきっと見つかるイエローページ!

# CAIRNS SHOP GUIDE

●お店はアルファベット順に並んでいます。



日本語のみ



英語のみ



RESTAURANT & CAFE

レストラン&カフェ

## Al Porto Café

アル ポート カフェ  
1 Spence St Reef Fleet Terminal  
☎07 4031 6222 alportocairns.com  
7:00~14:00



## OCHA-CHA

おちゃちゃ  
34 Lake St Palm Court 2F ☎07 4051 7055   
(月~土) 12:00~14:30、18:00~21:00  
※ランチは木曜休み



## Hi-Profile

ハイ プロファイル  
Civic Shopping Centre ☎07 4051 2746  
(月~金) 9:00~17:00  
(木~Late、土~14:00)



## Barnacle Bills Seafood Inn

バーナクルビルズ シーフード イン  
103 The esplanade  
☎07 4051 2241  
11:30~14:30、17:00~Late



## Ochre Restaurant

オーカーレストラン  
43 Shields St ☎07 4051 0100  
www.ochrerestaurant.com.au  
12:00~15:00(月~金のみ)、18:00~Late



## Honeyland

ハニーランド  
12-14 Lake St Orchid Plaza 1F 10:00~20:00 ☎07 4051 5561  
54-60 Abbott St Night Market 17:30~22:30 ☎07 4031 1809  
www.brightnature.com.au



## Boadwalk Cafe

ボードウォーク カフェ  
Pier Point Rd Shop G2  
☎07 4031 5496  
7:00~Late



## Paddywhacks

パディ ワックス  
41A Shields St  
☎07 4051 1123  
11:30~Late(土日17:00~)



## Naturally Me Nail and Beauty

ナチュラルミー ネイル アンド ビューティー  
54-60 Abbott St Night Market  
☎0437 872 709 (夕方~) ☎07 4051 9911  
※11:00~ 予約で営業/16:00~23:00



## Casa De Meze

カーサ デ メゼ  
The Esplanade & Aplin Stの角2F  
☎07 4051 5550 www.casademeze.com.au  
17:00~Late(金土~2:00)



## Seafood on Reservoir

シーフード オン リザボア  
1 Reservoir Rd Shop1  
☎07 4053 7708  
(火~金) 10:00~18:30、(土) 9:00~17:00



## Oiled

オイルド  
4/82 Lake St ☎07 4041 4868  
www.oiled.com.au  
9:00-21:00



## COREA COREA

コリア コリア  
12-14 Lake St Orchid Plaza 2F  
☎07 4031 6655  
11:00~16:00(土日12:00~)、18:00~21:00



## Taj

タジ  
1/77 The esplanade  
☎07 4041 4090  
12:00~14:30、16:30~Late



ACTIVITY  
アクティビティ

## Fasta Pasta CAIRNS

ファスタ パスタ ケアンズ  
Sheridan & Shields Stの角  
☎07 4041 0388 www.fastapasta.com.au  
11:30~15:00、17:00~22:00



## Tha Fish

タ フィッシュ  
Pier Point Rd Shop 94A ☎07 4041 5350   
www.thafish.com.au  
12:00~15:00、18:00~Late



## AJ HACKETT CAIRNS

エージェー ハケット ケアンズ  
McGregor Road Smithfield QLD  
☎07 4057 7188 ajhackett.com  
9:00~17:00



## GANBARANBA

がんばらんば  
12-20 Spence St  
☎07 4031 2522  
11:30~22:00(休憩なし)



HEALTH & BEAUTY  
ヘルス&ビューティー

## German Tucker

ジャーマン タッカー  
Therwine St Shop 14 Kuranda  
☎07 4093 7398 www.kuranda.org  
9:30~15:00



## BONSAI

ボンサイ  
86 Lake St  
☎07 4041 4313  
9:30~17:30



## THE REEF HOTEL CASINO

リーフホテル カジノ  
35-41 Wharf St. ☎07 4030 8888  
www.reefcasino.com.au  
9:00~3:00(金土~5:00)



## Hog's Breath Café Cairns

ホグズ ブレス カフェ ケアンズ  
64 Spence St ☎07 4031 7711  
www.hogsbreath.com.au  
11:30~14:30、17:00~Late



## COMACHI

コマチ  
34 Lake St Palm Court 2F  
☎07 4051 8132  
(月~土) 9:00~18:00



MEDICAL  
医療

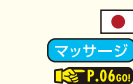
## Kani's

カニーズ  
59 The Esplanade ☎07 4051 1550  
www.kanis.com.au  
7:00~11:00、11:30~16:00、17:00~22:00



## Cool Body

クール ボディ  
86 Lake St 8,9&10 Global Palace  
☎07 4041 3925 www.coolbody-cairns.com  
10:00~22:00



## Cairns Tourist and Local Medical Services

ケアンズ ツーリスト アンド ローカル メディカル サービス  
15 Lake St Corporate Tower  
☎1800 450 110 www.cifmedical.com.au  
(月~金) 8:30~18:00、(土) 9:00~12:00



## La Fettuccina

ラ フェタチーナ  
41 Shields St. ☎07 4031 5959  
www.lafettuccina.com  
12:00~15:00(金のみ)、17:00~Late



## ELIXIR

エリクサー  
12-14 Lake St Orchid Plaza 1F  
☎07 4051 8959 www.tete-beauty.com  
(月~金) 10:00~19:00 (土 9:00~)、(日祝) 10:00~18:00



## Cairns Veterinary Clinic

ケアンズ 動物病院  
76 Pease St ☎07 4032 9999 担当:あさみ  
www.cairnsvet.com.au  
(月~金) 8:30~18:30 (土~12:00)



## MACARON

マカロン  
19/62 Grafton St.  
☎07 4028 3414  
7:00~17:00(土7:30~)、日8:00~16:00



## Hair Free Center

ヘアフリーセンター  
27 Sheridan St Trustee House 2F  
☎07 4031 0911 www.hairfree.com.au  
(火~土) 予約にあわせて営業



## Cairns 24Hour Medical Centre

ケアンズ 24時間日本人医療サービス  
Grafton & Florence St  
☎1800 688 909 / 07 4031 8131  
(24時間)



**McLeod St. Medical Interpreter Service**

マクレオドストリート日本語医療通訳サービス **医療/通訳**  
 67 McLeod St **P.08.60**  
 ☎0423 762 772  
 (月~金)8:15~17:00(土~11:00)

**Frank Ianza Migration Services**

フランク ランザ 移民サービス **弁護士**  
 78 Grafton St ☎07 4031 6676 **P.25.60**  
 www.studyliveinaustralia.com  
 (月~金)9:30~17:00

**Staff Solutions Australia Cairns**

スタッフ ソリューションズ オーストラリア ケアンズ **留学エージェント**  
 2F Orchid Plaza ☎07 4051 9005 **P.02.60**  
 www.cairns-aas.com.au  
 (月~金)10:00~17:30

**LIFE & OTHERS**  
 生活&その他

**GTS WORKSHOP**  
 ジーティーエス ワークショップ **車修理**  
 15 Bollard St Portsmith **P.31.60**  
 ☎07 4035 3388  
 (月~金)8:00~16:30

**TOBEX**  
 トベックス **両替所**  
 Shop 35, 2F, Orchid Plaza ☎07 4041 1730 **P.16.60**  
 www.tobex.com.au  
 (月~金)9:00~18:00, (土)10:00~14:00

**ALL DAY CAR RENTALS**  
 オールデイ カーレンタルズ **レンタカー**  
 1-62 Abbot St ☎07 4031 3348  
 carrentals@iprimus.com.au  
 www.alldaycarrentals.com.au 8:00~17:30

**Japan Auto Repair**  
 ジャパン オート リペア **車修理**  
 U8 170 Mayers St ☎07 4032 0912/0425 374 467  
 Japan\_auto\_repair@yahoo.co.jp **P.17.60**  
 (月~金)8:00~16:30

**Waratah Drive Child Care Centre**  
 ウォラタドライブ チャイルド ケア センター **デイケア**  
 8 Waratan Drive, Manunda, ☎07 4053 6803  
 waratahadmin@netspace.net.au  
 (月~金)7:00~18:00

**AMI**  
 アミ・リアルティ **不動産**  
 ☎07 4041 2744 **P.25.60**  
 (月~金)10:00~18:00

**Junk Away**  
 ジャンク アウェイ **ゴミ回収、タイヤ**  
 317 mcLeod St ☎0437 112 703  
 http://junkaway.wordpress.com  
 (月~土)8:00~17:00

**WORLD WIDE PAWNBROKERS**  
 ワールド ワイド パウンブローカーズ **売り&買い**  
 335 Mulgrave Road, Westcourt  
 ☎07 4033 2711  
 8:30~17:00

**CCA Secondhand Pty Ltd**  
 シーシーイー **売り&買い**  
 333 Mulgrave Rd Cairns ☎07 4054 3908  
 cca\_secondhand@bigpond.com  
 8:00~17:30(土~17:00), (日)10:00~16:00

**M.E.M REMOVALS & STORAGE**  
 エム イー エム **引越し**  
 218 Spence St ☎1800 003 838  
 www.memremovals.com.au  
 8:30~17:00

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、**2/10[金]**です。  
 ★お店に電話をするときは  
**「リビングインケアンズを見たのですが」と**  
 伝えるとスムーズです。

**DJ Smith Property Cairns**  
 ディージェースミス **不動産**  
 24 Ascot AV Westcourt **P.25.60**  
 ☎07 4041 1214 / 0488 005 958  
 djsmithproperty.com.au

**NAVI TOUR CAIRNS**  
 ナビツアー ケアンズ **ツアーデスク**  
 Shop 38, 2F Orchid Plaza Lake St **長表紙P.12&13.60**  
 ☎1300 558 800 www.navitour.com.au  
 (月~金)10:00~18:00, (土)11:00~16:00

リビケン読者の投稿ひるば

**TALK to LIC**

暑いですね~!夏バテしてませんか?ケアンズにいる人にもっとリビケンに参加してほしいので、「読者ページ」を作ってみましたよ~。



**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...  
**LOIC HAYATO CELERIER**

- ★ **ロイタ ハヤト セレリア**くん
- ★ **2011年4月21日**生まれ
- ★ **両親: XAVIER & MEGUMI**

「元気に生まれてきてくれてありがとう☆びっくりするほどの成長ぶりです。パパもママも嬉しいです。一緒にたくさんのお遊びをして笑顔いっぱいになってほしいな」



早く歯が生えて、おいしいものいっぱい食べたいなあ~

**うちのコナンパー1ツ**

愛すべき「毛深い」家族のナイスショット

My name is...  
**マックス / マフィー**

- ★ **性別: オス5歳 / メス2歳**
- ★ **種類: ジャックラッセル**
- ★ **好物: 氷 / 肉類全般**
- ★ **特技: 水泳 / 早食い**

「もうすぐ子犬が産まれる予定です!」(Asako)



仲良し夫婦だよ♥



**リーダーズボイス**

「ケアンズ」に関わる楽しい、うれしい、深いコトetc.誌上でシェアしよう!

**元住民女性と結婚したある日本人**

私の家のすぐ近くに「サノ」(仮称)さんという名字の家族が住んでいる。日本人っぽい名前だが、見た目は日本人っぽくはない。実はこの家の主のピーター(仮称)のお父さんが日本人だ。彼のところへ1~2年に一度やってくるというサノ氏と先日、初めてお会いした。69歳。ケアンズのずうっと南の町で一人暮らし。小柄で童顔で人懐っこく、誰からも好かれそうな飾らない人柄が印象的であった。

サノ氏とオーストラリアの関わりは、1965年、23歳で水産会社から派遣され、木曜島で真珠の養殖を命じられたことから始まった。仕事は順調、地元的女性とも結婚。しかし、輸送船の原油漏洩事故により大きな損害を受けた会社は、養殖から手を引くことを決断。だがサノ氏には家族がいる。しかも妻は島の間人。本社からは「日本に帰れ」と言われたというが、オーストラリアに残ることを決意。それを知った同僚からは奇人変人扱いされたそうである。

その後、鉱山会社での勤務を経て、1984年ケアンズに国際線ターミナルが出来るとともに日本航空のケアンズ空港事務所を任せられ孤軍奮闘。日航のケアンズ便が軌道に乗るのを見届けてから仕事を退き、自営業を始めた後、今は悠々自適の引退生活を送っている。

そんな話を伺いながら、昼食に「そうめん」とマ

グロのたたきをご馳走した。「さあ、どうぞ」とサノ氏に声をかけたところ、

「あれ?これ、どうやって食べるんですっけ?」  
 あまりにも唐突で予想だにしない発言だった。私は目が点になり、言葉に窮してしまった。

サノ氏にあらためて敬意を表したい。運命に逆らわず、自分と家族のために異国で一生懸命働いてきたサノ氏。なにしろ子どもは6人も産まれてしまった、とはサノ氏の弁。妻を入れた8人の大家族を抱え、日本を振り返り郷愁に浸っている余裕も時間もなかったに違いない。

異国に生きる、というのは本来とても大変なことなのだ。物が満ち足りた時代に育った今の若い世代は、先達から時々このような苦勞話を聞き、自らの箱(たが)を引き締めることはとても大切なように思う。

とにかく素晴らしい人物にお会いし、いろんなことを考えさせられた。また来年、いろんな話をお聞きしたいと思う。(さくちこうぞう)



**投稿お待ちしております♥**

みなさんの声をリビケンに載せよう!

人気コーナーのペット&キッズのほかに、旅行やおでかけの思い出写真、おしゃれスナップなんでもOKです。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: news@livingincairns.com.au  
 郵便: P.O.Box 7790 Cairns QLD 4870  
 のどれでもOKです。

# 遺品が語る日本

【日本軍砲弾頭ヒューズ】



大東亜戦争のソロモンの激戦地、ガダルカナル島に行った時だ。村人の案内でマリヤの宝庫と言われるジャングルの中に踏み込んだことがある。繁るジャングルを掻き分けて歩く事、一時間。米軍の弾薬貯蔵地に辿り着いた。戦後50余年たった頃なのに、まだ不発の40cm大の砲弾がゴロゴロしていた。中には暴発して、砲弾の鉄の部分が榴榴のように裂け、まるで鉛のように曲がっていた。「お前様の足の下にも、沢山埋ってるぞ」と言われて思わず爪先立ちになった。「オラ達、この砲弾のヒューズを外して、マーケットで売るぞヨ」エッ、爆発しないのか、と聞くと、「時々するぞヨ」と事も無げに言った。写真は日本軍の砲弾頭ヒューズ。あの時ゴロゴロしていた米軍の砲弾頭と酷似している。陸砲の砲弾だ。すこぶる保存状態が良い。

## 道場生インタビュー



「このページの大ファンで…自分にとっての聖域のような場所に出ちゃっていいんでしょうか…」松本先生を本当に慕い、尊敬されているんだなあ、というのがひしひしと伝わってくる。始めて2年、「多い時で週4とか、来れるだけ来ています。仲間がいるというのもあるし、空手は奥が深くてとどろんと惹かれていっていますし、もっとうまくやりたいんです」昨年は初めての大会出場も経験。「ケガもして、結果は散々でしたが、密度の濃い練習もできたり、挑戦してよかったです」いまは空手は生活の一部だとか。「体も心も健康になるし、一生懸命取り組んでいるものがあるのはいいですね。何より松本先生のようなすごい方から直接指導いただけるのは、とてもラッキーなこと。習わないテはないと思いますね」だそうですよ、ケアンズのみなさん!

## 道場ニュース 【松本道場36周年クリスマス受賞式】



12月10日にケアンズ、イニスフェル、タウンズビル、ブリスベンより220名が参加したクリスマスパーティ。受賞者は「ベテランの部」オスカークーワン、「大人の部」塚敏浩、「ハイスクールの部」帆足青弥、「小学生の部」橋本愛梨。小学生の参加者は60名全員受賞しました。

「センセ……家族全員で……行きますよ」電話が鳴った。私が出た。無言。それでも電話口には人の気配がする。待たずして秋口に地虫が叢々さむらで鳴いているような微かな声が聞こえてきた。話すのに息が切れるらしい。

まさか、と思った。ついこの間も病院から出てきたばかりではないか。9月にイニスフェルの病院に見舞った時、ガリガリと痩せ細った姿を見て、驚いたと言ふよりも、間もなく訪れるであろうその時を膚で感じ、現実には直視せざるを得なかったのだ。

彼は一年余も前手術を受けた。前立腺の癌だった。手術は成功したかに見えた。少なくとも本人はそう信じていたようだ。稽古に戻ってきた。良かった、良かったナア、と私も我が事のように喜んだものだ。ところが今年の中頃、痛みが再発した。再診断の結果、ホンの少しの間に、癌は脊髄にまで移ってしまった。痛みが激しくなるたびに、入院と退院を繰り返した。頰骨が尖り始め、顔色が何やら青黒く変色してきた。

オスカークー。もう追っ付け80歳になる。私の最年長の生徒だ。36年前にケアンズ道場を開いたその年に、イニスフェルにも支部を開いた。その時の最初の生徒なのだ。逆算すると彼が43、4歳の時に入門してきた事になる。サトウキビ農園の経営者。林調で無口な男だった。話す時も低く細い声で、訥々としゃべる。いつも列の背後で黙々と稽古をしていた。

支部の形が何と出来上がるまで、なるべく私が行って指導した。当時の周囲、現在のそれと比較するとまったくの田舎だったのに、ポリスの取り締まりがない。130位でブツ飛ばして走ったので、

交通法規の厳しい現在よりも、ズツと早くイニスフェルに着いた。帰りはバブに寄ってビールを買い、飲みながら戻ってきたものだ。何しろパトロール中のパトカーが稽古後の道場に寄り、我々と一緒にビールを一本飲み、再びパトロールに戻っていた頃の話だ。夢のように自由で素晴らしい時代だった。学校や家庭での子供の躾は厳しく、それでも子供達は生き生きと輝いていた。あの時代の豪州人達は一体何処に行ってしまったのだろうか。

オスカークーの空手は何と不用だった。それでも懸念に稽古をする。私が知る限り、彼が稽古を休んだ日は一日も無いのではない。

その内にイニスフェルにも有段者が出るようになり、支部として完全に独立した。オスカークーがその運営の中心になった。人の表に立たず、背後でコツコツと努力する性格が、知らぬ間に支部会員の信頼を集めていたからだ。

ヤレ、最近の一年の何と速く過ぎ去る事。ついこの間道場の35周年記念クリスマスパーティを祝ったところなのに、又12月が近づいてきた。年をとったら月日の流れるのを速く感じる、と言うけれど、コリヤチョイト速すぎるナア。この調子でゆくと、天国にいる親父に会えるのも、もうすぐだナア、と思ったりするのだが、天国の一日は娑婆の一年に相当するらしい。ならば親父との再会の楽しみは、もう10日程延ばしてもらえらるやない。

道場のパーティは、ただ単に飲んで食べてワイワイ騒ぐだけの集まりではない。その一年を振り返り、よく頑張った者、特別の成績を上げた者等を表彰し、お互いの健闘を讃え合い、私には彼等の感謝の気持ちを表明して、パーティには会員の全員が参加する訳ではない。希望者のみ。だから私の指導を認めて感謝し、私をサポートしてくれる連中が来てくれる。期待していた連中の顔が会場に見当たらない時は、私の力不足を彼等に指摘される思いがする。残念ながら彼等はその内道場に顔を見せなくなるのが今までの常だった。

# 豪州人、日本人を考える

其の107

松本 主計

出席してくれた子供達は、甘ったれた子供の多い中、私に怒られながらとにかく一年を通しその年の終りまで稽古を続けた者。それだけでも、良くやっただ、と誉めてやらねばならない価値がある。だから私は子供は全員、表彰台に上げる事している。

ガキの頃、70歳前後の人を見ると、ア、この人はもうすぐ死ぬ人だ、と思っていた。その年に私はもう一ヶ月余で到達する。なってみると、どうという事はない。まだ空手のような激しい動きも軽々と出来る。私自身がそんな年だから、道場には年配者も多い。年をとって武道をする。いい事だ。70歳以上は三名、いや私が入るので四名になった。オスカークーを年長にロン78歳、スタン74歳。ロンは最近膝の手術をして稽古を休んでいるが、朝稽古には必ず顔を出す。

年相応に、無理をしないように、よく日本人の年配者から言われる。年相応とは一体何なのだろう。私は年相応に空手の稽古に励んでいる。年相応、という引つ込み思案。私はつまりまあ常識を地で行っている。この言葉が大嫌いだ。年配者の仲間入りをするという事は、人生の総仕上げ期に入っている事だ。そんな時につまらぬ常識論を振りかざしている、自分で自分の残りの人生をつまらぬものにしてしまっている。

もうではないか。自決した作家の三島由紀夫が、人間という動物は、まったく一人で生き抜いてゆける程、強い生き物ではない、と言っていた。昔の人はそれがよく判っていて、人という字を作った時、斜めに倒れかかっている棒状の物を、下側から支えている。つまり人とは支えなくては生きられない生き物、と定義して人という字にしたのだ。支え合って生きていくのが、この思いが人間の道徳を形成する根底に存在している。

ところが世の中妙な具合に進むと、この人間として一番大切な根本原理がまったく判っていない生き物が出て来る。人間の権利人権、ジェンダフリー、グローバル云々。こんな奇麗事を口先で唱えていると、文化的進歩者の仲間入りが出来るとこの国。これは人間の世界に混乱を招くばかりの不遜な言葉で百害あって一利なし。これは現在の世界の状態がすでに証明している。こんな文化人と呼ぶ輩は早く死んだ方が国の為になる。

人生の仕上げ期に入りかかると、一人で頑張ってきた。だから生きてこれた。どこの事が判つてくる。身近な所で家族、友人等々、ホラ、いくらでもいるじゃないか。それが判つたら、支えてもらった御礼と言え、端的過ぎるけれど、次の人間の世代的に何でもいい、何かを彼等の心に残してやる努力をしなさい。人それぞれ分野で必ず何かあるはずだ。

私は子供達が成長した時に、ガキの頃、マツモトという日本人に尻むっぱたかれながら、空手を習ったナア。あの時は痛いただけだったけど、今考えれば、あの野郎に空手を習ってよかったナア。そんな思いが残してやれたら、私は天国で毎日ビールで乾杯をするヨ。大人達には空手の稽古が体を健康に保つてみならず、彼等の人生に彩りを添え、人生の仕上げ期への一助ともなり、師範賞利につきます。

まさか、とビックリするより喜んだオスカークーも参加してくれた36周年道場パーティは、ケアンズのカジノホテルで行った。最初の内、参加人数が少ないので、やはり今の不景気が反映しているのか、と心配したが、最終的に220名になった。ケアンズという小さな町のスポーツ団体として、毎年必ず250名前後参加の公式パーティが出来るといふ事は、大変な事なのだ。これだけの人数が私を支えてくれているのだ。何と有難い事ではないか。

つい2ヶ月程も前、オスカークーの退院後、容態を知るとに電話した事がある。地虫の鳴くような声がさらに弱くなり、時々聞き取れない言葉さえある。オスカークーがいたからこそ、イニスフェルの道場は今日まで続いた。彼は私を36年間、支え続けてくれた門下だ。

オスカークーの話す声が細くなった。息遣いが荒い。ジャーナ、と言って電話を切ろうとした時、しばしの沈黙の後オスカークーがボツリと言った。「センセ……、KARATE WAS MY LIFE」心の中から滲み出るような言葉だった。私は急に何も言えなくなつて黙つたままそうと受話器を置いた。私も又、オスカークーを36年間支えてやっていたのだ。

表彰の最後は大人、ハイスクール、小学生の部門より一名ずつ、最高の功労者を選出する。今年から年配者が多いので、ベテランの部門が加わった。何人かの候補者があつたのだが、私はオスカークーを押した。

私はもうオスカークーの稽古着姿を見ることはないだろう。36年間ただの一回も欠席した事のない道場のパーティ。二年後の12月、もし私が37回目のパーティを組織出来たとしたら、その時オスカークーにとつて初めての欠席になる、いや、なるかもしれない。



松本 主計【なつもと かつぎ】  
1966年木曜島にてPearls Ply Ltd.に勤務。1975年退社。その後ケアンズに、Matsumoto Karate Academyを開く。現在、Australian Karate Federation North Queensland Coaching Director。



Vol.23

ケアンズ周辺の自然・生き物観測

# フィールドノート



37、38、39、...

メーターを気にし始めて以来少しずつ数値は上昇を続け、40に達したところで私たちは自虐的な喝采を小さくあげた。

これは気温の話である。しかし温度計の上昇は青天井で、42℃、43℃、のあたりから失笑も聞かれなくなってきた。そしてとうとう45を指し、それ以上見ない事にした。ちなみに時刻は日没前18:00のことであり真昼は推して知るべし。58.5℃がこれまでの個人的な最高記録だがそれにどの程度まで迫ったのだろう。

ケアンズからただか車で数時間。オーストラリアの内陸部ではこのようなバカバカしい程の気温を手軽に味わうことが出来る。どんなものが相手でもそうだが、異常なものとの真面目に向き合ってはいけない。こういうのは笑って楽しむものだ。以前友人の一人はオーストラリア内陸部にて車からアスファルトに降り立ち、数歩でスニーカーの靴底が熱で溶けて台所のトラップにかかったゴキブリのような状態になったことがある。私も以前、バケツで水を被り全身ずぶ濡れにしてから45℃以上の猛烈な気温の中を岩山歩きに出発した事がある（水浸しになる

と乾くまでの30分程は涼しい)。今となっては実に愉快な思い出だ。神はオーストラリアの沿岸部を創った後にきつととても機嫌が悪くなって、このような“恐るべき空白”の大地を中央部に残したのだ。初期の入植者はブリキ小屋に暮らしていたというが、この火星のような環境でエアコンも冷蔵庫も扇風機も無くやり過ごしてきたことは驚嘆に値する。椎名誠の「熱風大陸」という著書の中に(もちろんオーストラリアの話)気温70℃というのが出てくるが、そうなるともはやオーストラリアは南極、北極、ヒマラヤに続く第4の極地と言ってもいいかもしれない。

オーストラリア内部では昼間は過酷過ぎて最も美しい時間帯とも言える。だからもし一日というものに夜明けと夕暮れがなかったとしたら。何と退屈なのだろう。あらゆる鳥が一斉にさえずる夜明け直前の15分間。至高の時間はそこから始まり、最初の光が長大な夜空を切り裂いて闇を押し遣る。低い仰角の陽光は大地を舐め、穏やかな上昇気流が籠っていた大気を攪拌していく。夜行性動物はそれぞれの罫(ねぐら)に入り、自然界のシフトは緩やかに交替する。風が乱れ始め、日が昇るにつれてどんどん世界は濁ってくる。特に、その神聖な時間の

意味を認識していない物体や人が視界に入ると途端に俗っぽくなるから困る。世界が最も美しい夜明けと日没の時間帯にフォーカスできる状況なら10時から16時の間はカットして本でも読んでいても大して構わない。野鳥達だってそうしたいに違いない。

非生産的な鑑賞にふけっぺられるのはヒトの特権だ。野生動物は生命維持のための行動で基本的に手一杯だが、ヒトはそれらに加えて有り余る程の時間を与えられている。いや、連続と続く歴史の中で時間と文化的なもの産み出してきた。この美しい星にヒトとして生を受けた以上は抽象的な事を大切に生涯を送りたいし、そうでなければ一億種ともいわれる地球生命体の中でヒトとなれたのに詮無いだろう。

その晩はいい夜の匂いがしていた。

座椅子に体重を預け、いつまでも月と星を。

それから少し離れた所で鳴いているヒゲナシヨタカを愛でていた。



太田 祐【Yu Ohta】

1979年8月22日 名古屋生まれ。  
株式会社ワイバード(日本唯一のバードウォッチング専門の旅行会社)専属講師。CAIRNS BIRDING(ケアンズ野鳥の会)、FNQ WILDLIFE RESCUE(野生動物保護&リハビリ団体)、BIRDS AUSTRALIA(オーストラリア鳥学会)所属。  
<http:// Cairns.nu/home/>



<野鳥ファイル>  
ババアガマグチヨタカ

夜行性。昼間は木のこぶのように擬態してぼーっとしている姿で有名。夜間は一転してよく飛び回り、小型動物を捕食している。ケアンズ周辺にはよく似たオーストラリアアガマグチヨタカもいるが住み分けている。



KEIKO MURPHY

ケアンズ在住・本誌創刊人の育児エッセイ

Vol.82



Profile  
Keiko Murphy

(マフィー恵子)  
リビングインケアンズの生みの親。現在はフリー。1男1女の母。著書に「家族でケアンズ・最強ガイド」(講談社)がある。



アサートン高原のクリスマスツリーファームでカットした我が家のツリー。広大な敷地で育つ本物の松から、好きなものを選び、切った長さで値段が決まります。残念ながらしばらくすると枯れてしまふけど、飾り付けも楽しいし、気分が盛り上がりまふ。

## 【クリスマスプレゼント】

あっという間に年末がやってきた。2011年は私にとって、予期しないことが次々起こる、激動の1年だった。が、全ての想いやできごとを乗せて、時は確実に流れ過ぎてゆく。

我が子は14歳と11歳になった。サンタクロースに手紙を書いて投函していた(こちらには、ショッピングセンターにサンタ用のポストがあり、ちゃんと返事もくれる!)無邪気な時代は終わってしまったけれど、クリスマスは相変わらず心躍る季節らしい。

何故か、我が家では1人にいくつものプレゼントを用意するのが習わしで、ダンナと手分けして仕事の合間に買い出しするのー仕事。個数を合わせないと不公平になるので気を遣いつつ、ランチ休みの度にちょこちょこショッピングセンターに繰り出す。(しかもその頃は、年末進行で雑誌制作の締切と重なっており精神的にも苦しい状態。🙄)プレゼントは、チラシを見て喜びそうなおもちゃなどをピックアップし、長いホリデーの間、いかに時間かせぎ?してくれそうかも選ぶポイントだった。(プレゼントが子犬の年は特に成功!)

クリスマスイブは遅くまでせせとラッピングをし、サンタを信じていた子ども達のため、筆跡がバレないように宛名書きは左手でクタクタで迎えるクリスマス当日の朝、子ども達は張り切って6時くらいから起きるのだった。まあ、クリスマスは日本のお正月のようにゆるーく過ぎるので問題ないのだけれど。

さて、そんな日々を懐かしく思い出す今年は、親戚を訪ねたりとイベントごともなく静かだが、子どもの成長とともに、プレゼントの選定が難しくなるという問題が発生!🙄コンピューター関係だったり、喜ばれそうなプレゼントは高い。しかも、うちは、10月、11月と子ども達の誕生日が続くので、アイデアもネタ切れ、お金もキツイの二重苦なのだ。

ダンナが、息子にジムで使われているようなウェイトリフト器具を買ってはどうかと言ってきたが、さすがにNGを出した。だって高いし大きいし、もし本人が興味を持たなかったらすごい無駄じゃないですか。🙄(メタボ対策に親も使うなら元は取れるかもしれない)

実際、うちには悲しいハズレものも存在する。天体望遠鏡

(ベランダで雨風にさらされている)、顕微鏡(髪の毛を1本見たくらい)、ステレオ(単なるリチャージャーに変身)etc.。天体に興味を持ってほしいと親が思ったって、そうなるとは限らない。が、一方で、色々なことに目を向けてほしいと願うのも親心。(結局は親のエゴ?)うーん、プレゼント選びは難しい。

だったら、無駄が出ないように、そろそろクリスマスプレゼントも、本人達に選ばせた方がいいのでは??日本のお年玉って合理的だなあと感じしてしまう私は、夢がないのだろうか?

そんなことを書いているうちに、最低限の好きなモノに囲まれて身軽に暮らすことに憧れつつ、買い物大好きという矛盾した自分の性格や、豊かさとか子どもに対する期待など、自らの想いを見つめ直した方がいいのかも、と思いつく。

子どもが成長することも、サプライズ好きなもの、とても自然なことだし、本当は無駄なんてなくて、ワクワクを共有したっていう体験が尊いのもかもしれないものね。いっそのこと、混雑の買い物も楽しんでみようかなと気を取り直した2011年の年末です。



# CLASSIFIED

## おちゃちゃ

スタッフ募集中!お問い合わせ先:4051-7055

## 全自動卓麻雀『一発』

ケアンズ唯一の雀荘。完全個室予約制。  
0434-667-130 Taku

## 店舗スペース・シェア募集

ナビツアー・ケアンズ店では、店舗スペースを共有していただける企業を募集しております。業種は問いません。市内オーキッドプラザの1st Floorで、バスターミナルに面した立地条件抜群のスペースです。まずはご連絡下さい。担当:浅井 Ph:4051-9777

## 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。一生出来ない経験保障します。3ヶ月以上働ける方。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@bigpond.com tel 07-4069-1268

## GTS

ツアーガイドを募集しています。明るく接客が好きな方お待ちしております。info@fig-gts.comまで履歴書をお送り下さい。

## Naturally Me Nail&Beauty

Jネイル、まつげパーマ、エクステの短期、長期講習有。ONS公式修了証書がもらえるネイルコースは2名より講習可。初心者への為の政府認定ネイリスト資格コース有、経験者の為の政府認定ネイリスト資格試験は4日間で習得可。問い合わせsales-39@hotmail.com

## アンティーク着物 / 帯のリメイクバック

ホームページに商品多数掲載中!  
http://www.kimonoatwork.com/

## Winalite の生理用ナプキン

驚きの吸収率と抗菌性の女性の体に優しいナプキンに興味のある方、お気軽にご連絡ください。Ph 0418-280-375 CHOKO/ 4033-2058 Pan's ASIAN GROCERIES

## COMACHI

スタッフ募集!日本での美容師の経験のある方ご連絡下さい。07-4051-8132 Konomi

## 日本のパン作り教室

自宅でパン教室やっています。詳しくは下記へ。  
http://breadbliss.exblog.jp/

## パソコントラブル解決します

見積もり無料。OS入替え(英語→日本語)可能  
Mycom Factory 0449-274-143  
info@mycom-factory.com

## オーギーにも大人気のエクステ 自宅で開業も夢じゃない!

趣味を広げてみませんか?  
また、趣味を仕事にしてみませんか?  
Shaira Starではまつ毛のエクステーションのスクールを開校しています。詳しくは  
http://shairastar.web.fc2.com/  
のWhat's newをご覧ください。  
お問い合わせ 4031-0288

## えびす堂

明けましておめでとうございます。  
今年も皆様と共に健康に楽しく過ごせますように。  
疲れが溜まり過ぎる前に(ここ大事!)悪くなった部分をほぐして、ながして、良い状態をキープしましょう。  
指圧4051 5346  
ビューティー0413 251 193

## JTB ケアンズ

JTBツアーデスク「マイバスデスク」では、ケアンズ在住者、ワーホリ、学生さん対象に、日本のツアーや、JRバス、ハミルトン、エアーズロックツアー等を安い価格や特典ありで応援しています。お電話、ご来店をお待ちしています。  
JTBマイバスデスク  
場所 / OKギフト2階 1800-818-072

## 色で、本当の自分に出会う☆

オーラソーマカラーセラピー \$55(1時間) \$80(90分)  
リラクゼーションヨガ \$12  
(1/13 1/27 2/7 2/24 9:30AM~)  
http://ameblo.jp/maki-happycolour/  
完全予約制。Maki 0403-112-116

## ボクシングジム

運動不足を解消したい、本物のボクシングを習ってみたい方など、どなたでも大歓迎です。ご連絡をお待ちしています。  
kaimatsumoto@yahoo.co.jp

## KUMON

必要な計算力がつく算数、読解・作文が強くなるネイティブ用英語、バイリンガルの基礎を作る日本語。どの子も伸びるプログラム。  
問 4033-6404 Yuko Johnson

## 習字教室生徒募集

子どもから大人まで。自分にあったお手本で練習しましょう! 4053-4244 中川

## ケアンズFM89.1 日本語番組オン・エア中!

毎週土曜午後 6-7 時、地元 FM ラジオ局ケアンズ FM89.1 では“Mika's Japanese Program”を放送中。ご意見、ご希望は FAX4053-2085(日本語)、メール mika.fujii@cairnsfm891.org(英語)まで。

## 着物レンタル着付け

結婚式、成人式、七五三記念写真など。  
お問合わせ:ざくろ工房 4053-4244



http://cls.jams.tv

クラシファイド情報 in Cairns  
ご利用無料! 1日 14 万アクセスを超えるクラシファイドサイト!

クラシファイド 15 文字 \$5+GST  
(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、2月10日(金)です。

★オンライン版は掲載無料です。

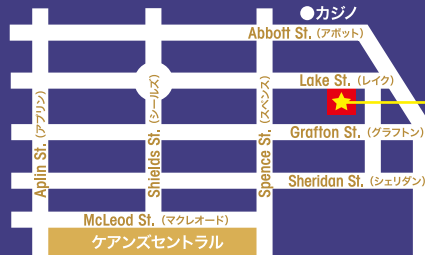
www.livingincairns.com.au

# 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

- ④ **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）
- ④ **日本人通訳スタッフ常勤で安心**
- ④ **予約不要**（待ち時間がほとんどなし）
- ④ **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）
- ④ **イミグレーションメディカル指定病院**  
ワーキングホリデーのセカンドビザ、ビジネスビザ、スチューデントビザ、マリッジビザ、永住権取得等、各種ビザ取得時に必要な健康診断を行っています。（要予約）



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.01 -Cold- 風邪の症状

- Fever (熱) ●Sore throat (喉の痛み) ●Cough (咳) ●Sneeze (くしゃみ)
- Runny Nose (鼻水) ●Stuffy Nose (鼻づまり) ●Headache (頭痛)

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

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

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

月-金 8:30-18:00 / 土 9:00-12:00  
日本語フリーダイヤル TEL 1800-450-110

P.16 MAP : F2

## GTS WORKSHOP

20年以上の経験を持つベテランメカニックがあなたの愛車を点検、整備いたします！

特別割引(リビケンを見たとお伝え下さい。)

- ★エンジンオイル交換 \$55 【作業時間 15分】
- ★6ヶ月 / 1万キロ毎点検 + 洗車付き \$130~  
(エンジンオイル5ℓ + \$10分のオイルフィルター代)
- ★ロードワッシャー \$70

その他お気軽にお問い合わせ下さい。  
修理の際の送迎致します。※シティエリアのみ

**Tel: 07-4035-3388 (English)** 気になることがあったらまずはお電話を！  
15 Bollard St. Portsmith (QLD Transport 付近) 【営業時間】 月-金 8:00~16:30

P.17 MAP : J7

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

## Finders Bar & Grill

全メニュー \$12 以内 [リーフホテルカジノ内] ※18歳以上のみ入店

## The Reef Hotel Casino

お食事、エンターテイメント、楽しさいっぱいリーフホテルカジノ

【営業時間】 日~木曜日: 9am-3am / 金・土曜日: 9am-5am

www.reefcasino.com.au

キャンブルに関するお悩み(カウンセリング)は、ヘルプライン1800-858-858まで

P.16 MAP : F3

**ラフティング**  
半日パロン川 \$108→**\$98**  
1日ター川 \$165→**\$148**

**バンジージャンプ**  
\$129→**\$120**  
\$214→**\$203**  
スカイダイビング

**キュランダ**  
\$140→**\$105**  
25% OFF  
1日観光 スカイレール+キュランダ列車付

**激安隊Kenさん**  
1/15 ルッキング釣りツアー  
1/29 ピラミッドマウンテン登山ツアー  
**\$39**

ナビツアー・ケアンズ店はオプションツアー料金ケアンズ最安値を確約! \$1ドルでも高い際には遠慮なくスタッフにお伝えください!! 喜んで更なる割引をさせていただきます!

# LOWEST PRICE 宣言!!

**半日乗馬ツアー**  
\$120→**\$95**  
\$140→**\$128**

**半日ATVバギー**  
\$120→**\$95**  
\$140→**\$128**

**エアーズロック&キングスキャニオン**  
\$325→**\$312**

**グリーン島1日クルーズ**  
2/12,26 \$39  
\$77→**\$64**

日本語メール、mixi、facebook、twitterが自由自在!

ナビテル・スマホプランに**Galaxy**登場! (無料レンタル)

e!35プラン 月額**\$35** (\$25 通話 + \$250 データ通信料含む)  
Skype無料通話最大6時間!  
e!25プラン 月額**\$25** (\$15 通話 + \$150 データ通信料含む)



1300 558 800 / 07-4051-9777  
月～金: 10:00～18:00 土: 11:00～16:00  
Web: www.navitour.com.au  
www.facebook.com/navitour.australia @navitour\_au

「オーキッドプラザ/レイク通り側の2階」  
**ナビツアー・ケアンズ店**

P.16 MAP : E3



ケアンズで唯一! **24** 時間日本語で診察が受けられるメディカルセンター

# 日本語医療サービス





旅先で体調を崩したり、ケガをしたらまずは、お電話下さい

**07-4031-8131**

**1800-688-909**

※上記電話番号は24時間受付。どちらも日本語にて対応。

- 24時間365日年中無休!!
- 24時間ドクターが常勤だから安心!
- 有効な海外旅行保険をお持ちの方は日本語通訳無料
- 診察代・お薬代・諸検査代等・全額キャッシュレス
- 病院併設の薬局あり
- 保険をお持ちでない方も日本語でお手伝いさせていただきます。(一部時間帯を除く)
- オープンウォーターから職業ダイバーまで、各種ダイブメディカル受付
- 市内ホテルからの無料送迎車あり/要予約(一部時間帯を除く)
- 往診サービス
- 主要都市ネットワーク
- 主要都市に業務提携する診療所があり、継続治療や再診もスムーズに対応







[ブリスベン] 1800-666-019 [ゴールドコースト] 1800-686-099 [シドニー] 1800-355-855 [メルボルン・パース] 1800-777-313

P.16 MAP : C2