

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

TOURISM  
TROPICAL NORTH  
QUEENSLAND™  
Adventurous by nature

リビングインケアンズ

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

MAY&JUN

2013 Issue vol.143

## おでかけガイド 注目! イベント紹介

シーズン到来!

心地良い風♪  
ケアンズ晴れ

BEST SEASON





# 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  
(日本人常動時間内に限り対応。お問い合わせ下さい)
- 日本人常動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)]
- 【日本人常動時間】 8:30~20:00 月~金曜日  
8:30~18:00 土・日・祝日

## The Dentist Cairns Dental Group



系列病院のThe Dentistでは、日本語で安心して歯科治療を受けて頂けるよう、日本語を話せるスタッフが常勤(要予約)。海外での歯科治療は高額で不安に思われる方は、初診時にお気軽に申し出下さい。今後の治療について先ずはドクターを交えてご相談させていただきます。更に日本人の患者様には治療費を10%割引!!

318 MULGRAVE ROAD

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.9 ドクターの紹介



アラン先生 (Dr Alan)

中国語が話せ、お茶を愛するアジア人のアラン先生は日本人の患者さんにとっても人気!! スポーツが得意な先生は、ケアンズで柔道を教えている武道家でもあり、スポーツインジュリー(運動中の筋肉や骨、筋などの怪我)に精通しているGP(ジーピー)です。診察の際はお電話でご予約下さい。

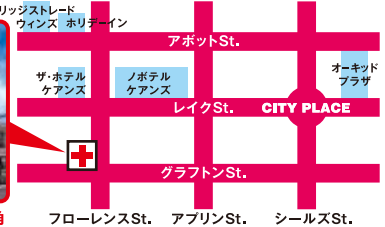
07-4031-8131

フリーダイヤル 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



MAP : P.16 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。

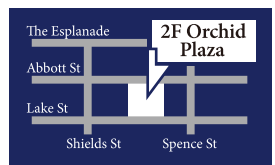
【お問い合わせ】 cairns@ssaust.com.au

【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



## 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!)

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為のコースがケアンズにあります! また地方雇用主指名ビザ(RSMS)取得に有効なスキルを身に付ける為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!!

IELTS対策コース随時、私立・TAFE専門学校、大学・大学院、来年入学手続また間に合います! 条件等により異なりますので是非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!	

★ 親子留学、現地小・中・高校入学(短期・長期)、教育研修の手配も随時承っております。

### 目指せ親子・未成年留学!!

ケアンズでは最近、親子・未成年留学に人気があります! 観光での下見の際に学校見学なども手配可能です。ご興味のある方は是非、ご連絡下さい。

## 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! 5/29、6/12(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。

## ビザコンサルティング 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  
ワーキングホリデービザから永住権を目指す方法をご案内!!

ケアンズエリアでは、永住への道として「地方雇用主指名ビザ(RSMS)」取得を目指す方が増えてきていますが、2012年7月1日以降にビザ申請の際の申請条件変更が移民省より発表されました!!

2012年7月1日以降の改定条件 (IELTSスコアについて)

今回の改定で一番大きな影響を受けるのはやはり、IELTSのスコアです。現在お持ちのビザにもよりますが、殆どのビザ申請でIELTSで各科目6点以上または平均5点の取得が条件となっております。(IELTSスコアについての詳細は弊社移民コンサルタントへお問い合わせ下さい。)

ビザ取得の可能性を高める 初期審査無料 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。 MARN(移住手続き代行業者登録番号) 0105680  
移民コンサルタントによる安心のサポート!!

## 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

## 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!!

# contents

no.143 May-June 2013 issue

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

new shop  
7件

06 **特集** シーズン到来!ケアンズ晴れ・心地良い風  
おでかけガイド 注目!イベント紹介

14 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

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

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

お得な  
クーポンも  
あるよ!

22 「健やかキレイ」に役立つ情報をお届け  
TOTAL BEAUTY

健康と  
美容の  
情報満載

24 専門家に聞いて知識を増やす  
「生活のため」のプロの話

28 人気連載  
豪州人、日本人を考えると

読んだ?

30 求人情報他...要チェック  
クラシファイド

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。  
そして、お店のスタッフに「Can I use this coupon?」  
と聞いてね! リビングインケアンズは奇数月の10日発行です!

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



Jun

ケアンズは過ごしやすい季節になりましたね。地元には大きなイベントがこんなにもあるので、気持ちの良い太陽を一杯に浴び、外に出てイベント参加や観戦を楽しみましょう!



Reiko

いや~アイアンマンは奥が深い!調べるうちに自分が出場するような感覚になってしまいました。来年はリビケンチームで出場!...する?がんばれ!日本のアスリートたち!



Yuko

これからのケアンズは一年で一番過ごしやすい時期。カラッと秋晴れのケアンズでワインディングなんて最高です。はい、私はスポーツの~より食欲の秋でお願いします。

### Publisher

A Division Of Future  
Investment Group Pty Ltd

Sales Jun Yanagita

Reiko Takatsuki

Yuko Kuramoto

Design Daisuke Hayashi

Printing BOLTON PRINT

Special Thanks Keiko Murphy

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.

# パトちゃんの携帯電話

## あなたならどのプランかな?

オールタイムホワイト

オールタイムホワイト

**\$0**  
とにかく安い

- ★基本料\$0!!
- ★国際電話が国内通話より安いですか?
- ★まずは連絡先をGETしたい方へ!!

**\$36**  
使い勝手の良さなら

- ★無料通話!!
- ★無料SMS!!
- ★お得なポケットオプションまで付けてスマホにもバッチリ対応!!

パトちゃんならあなたにピッタリの携帯が必ず見つかる!

### フリペイド携帯

- 日本人が対応してくれるプリペはパトちゃんだけ!!
- 手続き簡単!! お待たせしません!!



国際コーリングカード  
毎週水曜日20%OFF

### パトちゃんの携帯電話 Cairns

住所 79-87 Abbott St, Orchid Plaza 1st Floor  
電話番号 07 4051 5655  
E-mail ptc\_cns@patochan.com.au

★パトちゃんの携帯電話 月~土12:00~18:00 / 日祝日 CLOSED  
★マル優 月~金 10:00~20:00 / 土 11:00~20:00 / 日 12:00~20:00



PATOCHAN PTC Communications Pty Ltd

# 優 MARUYU

ケアンズ唯一の日本食スーパー・マル優  
待望のリビケン・スペシャルプライス復活!

日本の100円均一の「あの商品」あります!

5/12(日)-25(土)  
SHIN RAMYUN  
ハンソン 辛ラーメン  
\$0.69 (600個限定)  
通常価格 \$1.25

5/26(日)-6/8(土)  
ケンコー 欧風マヨネーズ 500g  
\$6.50 (60個限定)  
通常価格 \$9.95

6/9(日)-22(土)  
Jun Brand 冷凍さんま 3匹入  
\$3.99 (80個限定)  
通常価格 \$6.99

6/23(日)-7/6(土)  
都一 生うどん 200g  
\$0.79 (150個限定)  
通常価格 \$1.50

www.patochan.com.au

PATOCHAN YUMEHIROBA



# LOCAL Topic & Event



**TOPIC 01** 今号から掲載! 大人も子供も楽しめる“ケアンズ生き物日記”



みなさん、はじめまして。どきどきツアーズのガイドOHYAです。今号からリビケンに連載を持たせていただくことになりました。ケアンズの魅力はなんといっても自然と生き物です。みなさんのよく知ってる動物や身近な鳥や昆虫、植物などの意外な一面にスポットをあてて、そーだったのかと思っていただけのような動植物のヒミツをこっそり!? 教えます。ケアンズに観光でいらっした方々はもちろん、ローカルの大人からお子さんにも楽しんでいただけるようなコラムを目指していきますので、ご愛読よろしくお祈りします。

▶詳しくはP.29へ。

**TOPIC 02** フラッグをダウンロードして、日本人選手を応援に行こう!



6月9日のアイアンマンには、多くの日本人が参加します。今までの練習の成果を存分に発揮してもらい、是非良い結果を残してもらいたいですね。

そこで、リビケン編集部では応援用のフラッグをデザインしました!リビケンサイトのトップ画面からダウンロード出来ますので、ぜひフラッグ片手に、みんなで応援しましょう!

▶<http://www.livingincairns.com.au/>  
※特別バナーをクリックするとダウンロードが始まります。

**EVENT 01** 日本人会のバザーでいいものを安くゲット!



状態のよい物が安く手に入る!と毎年盛況のケアンズ在住日本人によるバザーが今年も開催。日本の書籍、玩具、雑貨、子供服など掘り出しものがたくさん!


- 5月25日(土)12:00~14:30(雨天決行)
- リッジス エスプラネード2階駐車場
- 出店申し込み先 [minoru@okgift.com.au](mailto:minoru@okgift.com.au) 担当/中村さん ●締め切り5月15日(水)まで


**EVENT 02** ケアンズ産ユニークギフト店パウチが1周年記念イベント




感謝の気持ちを込めて、パウチにて5月18日(土) 1pm~3pmより特別DAYを企画。I Rejuvenate主催Akikoさんによるココナツオイルを使った無料ハンドマッサージや、大人気キュランダ Buskの啓さんが淹れる日本茶無料試飲が楽しめます! \$50以上お買い上げの方には記念グッズのプレゼントも。▶詳しくはP.26へ。

Salesが見つけた  
今号のNEW SHOP


**04 SARAYI HOTEL P.21**  

 パームコーブのビーチが目の前。最高のロケーションです。屋上ではパーティも出来ます。ここで、お誕生日パーティー!! 憧れます...


**01 Bushfire Flame Grill P.18**  

 食べ放題ならではの贅沢食事。肉・肉・肉! 食べても食べても肉が出てくる! お腹一杯でも食べてしまう誰か私を止めて~。


**02 Marina Paradiso P.20**  

 素晴らしいサービス、そしてマリナを望む景色も最高。リースナブルランチもあり。美味しいコーヒーにびっくり。全てが◎です!

**03 OCEAN WORLD SEAFOOD MARKET P.19**  

 日本人が好みの魚介類が豊富で新鮮度◎。オーナーのピーターさんも店員さんもフレンドリー。魚に飢えている君! 行くべし!

**05 Southern Cross Parasailing P.26**  

 スリルな経験。ボートに引っ張られ、「おおっ」と声が出てしまう~。そして自分の身体が空中に浮く。風ってこんな気分なんだな~。

**06 The Raw Prawn P.19**  

 シーフードプラッターは2人分でもかなりの量。炭火焼のメニューもお勧め。キッズフレンドリーなので安心してお食事を楽しめますよ。

**07 在プリズベン日本国総領事館 ケアンズ出張駐在官事務所 P.25**  

 パスポートや各証明・戸籍の手続き・運転免許証の翻訳証明など領事サービスが受けられます。まさに日本人の救世所!!

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せう!

My name is... Sena Eric Mcgrath

- ★セナ(星南) エリック マクグラスくん
  - ★2012年5月1日生まれ
  - ♥両親: SCOTT & HIROMI
- これからも沢山の愛に包まれ、のびのびと成長していつか、1歳のお誕生日おめでとう!! ひびとママより



ほく、水遊びだーいすき!!

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



### うちのコンナンバー1

愛すべき「毛深い」家族のナイスショット!

My name is... Mocha(モカ) & Darcy(ダーシー)

- ★性別: (上)モカ: ♀ (下)ダーシー: ♂
- ★好物: ツナ缶&ステーキ
- ★特技: 星雲&編み物
- ★家族: SCOTT & HIROMI & SENA



いつも一緒にいいんだもん。by Mocha



♪ ケアンズライフを豊かにしてくれる ♡  
★ **ビジネスガイド** ★

**DJ Smith**  
PROPERTY  
www.djsmith.com.au/jp

物件購入 物件売却 空室管理  
賃貸管理 賃貸探し 商業売買

不動産に関することは  
DJスミスプロパティへ

\*ファーストホームバイヤーセミナー開催\*  
5月23日、31日、6月4日にANZ銀行さんをゲストにお迎えしてセミナーを開催します。詳しくは本誌記事広告をご参照下さい。

7/129 Sheridan St (Minnie St 入口)  
電: 4041 1214 携: 0488 005 958



P.16 MAP : C2

ケアンズの不動産のことなら  
**AMI不動産**

賃貸&売却物件をご所有のオーナー様、  
ご購入、賃貸をご検討のお客様、  
是非当社にご相談くださいませ。



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

そろばんを習って、将来・・・

**学力の基礎 読み書きそろばん**

どんなお子さんに育って欲しいですか？

- 🟡 40360650 or 0437600229 🟡 abacusbywallis@ag.wakwak.com
- 🟡 お気軽に無料お試しレッスンにお越しください。
- 🟡 \$18～ (さらに初回クラス料金20%OFF!)
- 🟡 <http://kadvance.pgw.jp/wac/wallis.jsp>
- 🟡 フォレストガーデンズ内



P.17 MAP : J6



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  
Frank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  
Frank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、婚礼用花、リムジン等の手配をお手伝いします。

📁 移住のための留学

Frank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 www.studyliveinaustralia.com

P.16 MAP : E2

**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!

**時間外でも日本語対応、SMSもどうぞ! 0401-630-679**

**ココがポイント!**

- ★修理の際のお客様の送迎から整備後の愛車のお届けは無料。
- ★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、オイルフィルターは\$10まで含まれます)
- ★ロードワシー \$70 ★車両コンピューター診断テスターを導入。



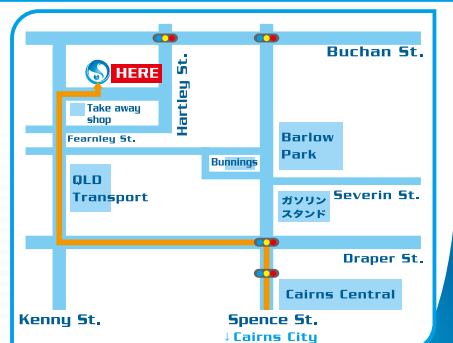
修理の際の送迎致します!



**GTS**  
WORKSHOP

Tel: 07-4035-3388 (English)

15 Ballard St. Portsmith (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.17 J7





# おでかけガイド 注目! イベント紹介

これから行楽ベストシーズンをむかえるケアンズ。各地で色々なイベントがたくさん開催。外に出て、目一杯ケアンズを楽しもう!!



## トライアスロン、カヌーレース、自転車レース見所盛り沢山!!

今年で3回目の開催となるケアンズエアポートアドベンチャーフェスティバル。一番の目玉、アイアンマンケアンズはもちろんのこと、他にも色々な競技が目白押し。日本人選手も多数参加予定。外に出て、皆を応援しよう。詳細は ▶ [www.usmevents.com.au](http://www.usmevents.com.au)

Cairns Airport Adventure Festival

### 01 Coral Coast Triathlon

DATE...2nd June<Sun>  
6月2日(日)



#### コーラルコーストトライアスロン

伝統的なイベントであるこのトライアスロン。ケアンズエアポートアドベンチャーで開催されるのは今年で3回目。4マイルビーチを含む最高のロケーションで楽園ポートダグラスを存分に楽しめる。

Cairns Airport Adventure Festival

### 02 RRR Mountain Bike Challenge

DATE...2nd June<Sun>  
6月2日(日)



#### RRR マウンテンバイク チャレンジ

1996年より開催され続けている伝統的なRRR (Rural: 田園、Rain forest: 熱帯雨林 & Reef: サンゴ礁)。多様な地形の中を走るレースは、ヴィジュアル的にも迫力満点。Mt.Molloyにて開催。

Cairns Airport Adventure Festival

### 03 HEKILI Great Barrier Reef Ocean Challenge

DATE...2nd June<Sun>  
6月2日(日)



#### 03 Hekili グレートバリアリーフ オーシャン チャレンジ

海の鉄人レースとも言われるアウトリガーカヌーとサーフスキーによるこの種目。コースは、パームコーブからポートダグラスまでの40kmにわたる海岸沿い。過酷でスティックな戦いは一見の価値あり。

Cairns Airport Adventure Festival

### 04 Quicksilver Reef Swim Green Island

DATE...6th June<Thu>  
6月6日(木)



#### 04 クイックシルバー リーフスィム グリーンアイランド

光り輝くグリーン島で行われるスイムレース。世界遺産の海を競技として泳ぐのは、世界的にもとても珍しくユニーク。レース後、疲れた体をビーチで癒すことができるのもこのレースの魅力の一つ。

Cairns Airport Adventure Festival

### 05 Cairns Post Run For Cairns

DATE...7th June<Fri>  
6月7日(金)



#### 05 ザ ケアンズポスト ランフォー ケアンズ

多くのローカルアスリートで盛り上がるチャリティーイベント。ケアンズのエスプラネードからスタートし、気持ちの良い冬の太陽を浴びながらボードウォークを走り、ラグーンに戻ってくる5kmを楽しむ。

Cairns Airport Adventure Festival

### 06 Coral Coast Triathlon

DATE...8th June<Sat>  
6月8日(土)



#### 06 マクドナルド アイアンキッズ ケアンズ トライアスロン

キッズ版トライアスロン。活動的に動くことに楽しみを見つけようというコンセプト。スイムはラグーン、バイクはエスプラネード、そしてランはボードウォーク沿いを走り、フォガティーパークでゴール。

Cairns Airport Adventure Festival



### 07 Cairns Airport IRONMAN Cairns ケアンズエアポート アイアンマンケアンズ

07

DATE...9th June<Sun>  
6月9日(日)

▶ 詳細は、P.07~P.09をご覧ください!





VIEW POINT 01



ポートダグラス アイランドポイント展望台

ポートダグラスの景勝地「アイランドポイント展望台」。4マイルビーチを一望できるここは、少しコースから外れるものの足をのほして見る価値アリ。

VIEW POINT 02



レックスルックアウト

ケアンズとポートダグラスの間、ワンゲッティビーチが見下ろせる展望台。パームコープのダブルアイランドも望むことができる。

VIEW POINT 03



トリニティビーチ センテナリーパーク

トリニティビーチとケワラビーチの間、コースにもなっているハイウェイ沿いの公園。芝生では約150頭の野生フラビーの群れを見ることが出来る。

VIEW POINT 04



ラグーン

ケアンズシティ内にあるラグーン。ゴール付近なので、混雑も予想されるが選手のラストスパートを間近に見られる。

ポートダグラス  
Port Douglas

01

Captain Cook Highway

Cairns airport  
**IRONMAN CAIRNS**  
GREAT BARRIER REEF

5 km

02

**IRONMAN 70.3 CAIRNS**  
GREAT BARRIER REEF

アイアンマンケアンズのコース概要

アイアンマンフルレースは、ケアンズ～ポートダグラス間。ハーフレースは、★のレックスルックアウトから5km先～ケアンズ間を疾走します。各種目(スイム、バイク、ラン)の詳細情報は、[www.usmevents.com.au](http://www.usmevents.com.au)をご覧ください。

大会当日はキャプテンクックハイウェイPalm CoveのBuchanPointからPort DouglasのOld Port Roadまで通行止めになりますのでご注意ください。最新の道路情報は、随時変更、更新されることがございます。下記ホームページからご確認ください。[www.cairnsadventurefestival.com.au](http://www.cairnsadventurefestival.com.au)



QuickSilver  
In the Great Barrier Reef

快速移動!  
6/9限定

ポートダグラス～ケアンズ間を船で往復  
あの豪華クルーズ船ソニックで気楽に安心移動!  
人気の交通手段です。早めの予約を!(予約完了後のキャンセルは、100%チャージとなります。)

ポートダグラス発 ▶ 06:30-08:15 ▶ ケアンズ着  
13:45-15:30

Check In クイックシルバームリダンマリナ

ケアンズ発 ▶ 06:30-08:15 ▶ ポートダグラス着  
13:45-15:30

Check In リーフリートターミナル

片道:大人\$25 / 子供\$10(3歳以下無料) ☎07-4044-9944 \*出港30分前にはチェックインを完了して下さい。

ゴール周辺MAP



シャングリラホテル・ピアのレストランに平行して選手が走ります。お食事しながらの応援も◎。

マップ上のオレンジラインは人気応援スポット



BIG EVENT

6/9 [日]  
9th June  
<Sun>

## 今年もあのアイアンマンが帰ってくる!!



一週間にわたり開催される複合スポーツイベント「ケアンズエアポートアドベンチャーフェスティバル」。そのイベントの中で一番注目されるのが第2回 Cairns Airport IRONMAN CAIRNS (フルレース)。スイム3.8km、バイク180km、ラン42.2kmを制限時間17時間以内にゴールしなければならない世界で最も過酷な耐久レース。2013年世界で開催されるアイアンマンシリーズは28戦。この28戦は予選大会となり、年代別5歳刻みに順位を決定して、上位数名が10月12日に開催予定されるハワイ島コナのチャンピオンシップの出場権をGETできる。ちなみに07年~12年このチャンピオンシップで連続優勝しているのはオーストラリア人。その一人、クレイグ・アレクサンダー選手は8時間3分56秒の記録保持者だ。制限時間以内に完走すると「You are an IRONMAN」とアナウンスで言われ、その称号を受けられる。去年のケアンズアイアンマンの出場者数は個人フルレースに899名(男子746名/女子153名)。

IRONMAN70.3(ハーフレース)はスイム1.9km、バイク90km、ラン21.1kmで制限時間は8時間30分。去年のケアンズ出場者数は964名(男子666名/女子298名)が参加。IRONMAN70.3のチャンピオンシップは9月8日にアメリカ・ネバダ州で開催予定。

## 出場選手紹介



当日、スマートフォンでIRONMAN・IRONMAN70.3の参加選手のライブ情報が下記ホームページでチェックできます。通過場所や記録を確認し、応援に備えましょう! ▶ <http://mobile.usmevents.com.au>

松岡 享さん (父) 61歳

出場種目 ◀ フルレース【2回目】\*

前回の参加種目 ◀ フルレース

前回のタイム ◀ 13時間19分01秒

昨年60~64歳の年代別で3位入賞!

今回の目標 ◀ 12時間代

松岡 奈美さん (娘)

出場種目 ◀ フルレース【2回目】\*

前回の参加種目 ◀ ハーフレース

前回のタイム ◀ 6時間42分53秒

今回の目標 ◀ 制限時間内に完走

【松岡さん】ハワイのチャンピオンシップに3度出場経験がある「横浜鉄人クラブ」理事の松岡さんは、月にバイク強化1000km以上、ラン150km以上、スイム15km以上をやり遂げると言う精神面を強化。「練習は嘘をつきません!去年よりレベルアップした自分を見せるぞ!」

【奈美さん】今年がフルレースに初参加。制限時間内にゴールしてあの感動をもう一度味わいたくて、ここ数ヶ月は朝・晩さらに週末も週5日のトレーニング。「ケアンズ仲間皆さんの、いつも前向きで背中をおしてくれてありがとう。みんなで完走しておいしいビールを飲みたい!」



FULL IRONMAN  
親子でフルレースに出場!



本吉 民男さん 58歳

出場種目 ◀ フルレース【初】\*

目標タイム ◀ 12時間00分

「横浜鉄人クラブ」の本吉さんにとって初参加となるケアンズでのアイアンマン。幾度のトライアスロン大会に参加し、かなりの実績を持つアスリート。「日本からたくさんの選手が参加します。たくさん応援してください。日の丸があると元気が出ます。」

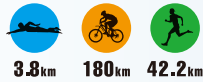
FULL IRONMAN  
横浜鉄人クラブから参加!

鉄人  
日本から14名参加



日本からの出場「横浜鉄人クラブ」に注目。1985年に設立したこのクラブには中学生から70歳代のアスリートが切磋琢磨し記録に挑戦しています。今回このクラブから14名がフルレースに出場。なんと74歳の方も参加します。その他にもたくさんの日本人トライアスリッターが会場。日本人の活躍に目が離せない!!





- 07:25am 男子プロ選手レーススタート
- 07:28am 女子プロ選手レーススタート
- 07:40am 一般選手レーススタート
- 08:05am スイム先頭→バイクへ
- 10:10am バイク先頭【ポートダグラス1回目折り返し】
- 11:25am バイク先頭【ポートダグラス2回目折り返し】
- 12:55pm バイク先頭→ランへ
- 02:23pm ラン先頭【エスプラネードへ】
- 03:45pm 先頭選手 フィニッシュ【ラグーン】
- 3/10 12:10am 最終選手 フィニッシュ【ラグーン】

- 06:45am プロ選手レーススタート
- 06:48am 一般選手レーススタート
- 07:03am 一般チームレーススタート
- 07:08am スイム先頭→バイクへ
- 09:27am バイク先頭→ランへ
- 10:29am ラン先頭【エスプラネードへ】
- 10:40am 先頭選手 フィニッシュ【ラグーン】

BIG EVENT  
6/8(土)  
14:00~



カノくん【7歳】  
7歳から出場が可能なIRONKIDSにカノくんが初チャレンジ!泳ぎも自転車も得意なカノ君は、出場に向けてランの練習を一生懸命しています。「順位ではなく、やり遂げることに意義がある」と両親に励まされての参加。カノくんにとって大きなステップになるでしょう。頑張れIRONKIDSたち!

状況によっては時間変更することがあります。  
詳しくは、下記ホームページでご確認下さい。

▶ <http://www.usmevents.com.au>



HALF IRONMAN  
初参加!  
練習の成果を見せます!

森永 浩介さん 40歳

出場種目 ◀ ハーフレース【初】\*

目標タイム ◀ 6時間00分

「Cityから職場(トロピカルズ)まで自転車、更にパーマコーブをランニングして出勤。合同トレーニングではおっさんの集まりとは思えないほどトレーニングしました。」と語る浩介さん。思いっきり楽しんで完走した後、ビール片手にフルに出場する先輩方を応援します!



FULL IRONMAN  
「アイアンマン」再び!

福嶋 直人さん 42歳

出場種目 ◀ フルレース【2回目】\*

前回の参加種目 ◀ フルレース

前回のタイム ◀ 15時間02分06秒

今回の目標 ◀ 14時間代

昨年は2度バンクというアクシデントに。「フルアイアンマンは究極の個人競技。でも、レース中は最高の団体競技。どんなに疲れていても応援があると不思議とエネルギーが湧いてきます。何が起こっても楽しむ気持ちを維持し続けて、諦めること無くゴールを目指したい。」



HALF IRONMAN  
前回165組中  
男女混合  
10位入賞!



チーム男女混合 SES JAPANチーム ハーフレースに出場!

坂本 統さん 44歳 (写真:左)

國分 佐知子さん (写真:中央)

スイム担当

ラン担当

出場種目 ◀ Mixedチームハーフ【2回目】\*

出場種目 ◀ Mixedチームハーフ【2回目】\*

前回の参加種目 ◀ Mixedチームハーフ

前回の参加種目 ◀ Mixedチームハーフ

前回のタイム ◀ 31分38秒(スイム)

前回のタイム ◀ 2時間02分31秒(ラン)

今回の目標 ◀ 30分

今回の目標 ◀ 2時間10分以内

村中 恵美子さん (写真:右)

バイク担当

出場種目 ◀ ハーフレース【初】\*

目標タイム ◀ 3時間00分

【恵美子さん】チームメイトに誘われて今回初参加。5年のブランク脱却のために生活改善をし、トレーニングに励む恵美子さん。「行きも帰りも追い風が吹いてくれないかなと祈っています。でも、ヘタレと言われない様に頑張ります!」

【統さん】チームと一緒にランチを食べて、モチベーションを上げている統さん。去年は大満足の10位。今年はもう少し効果的に泳ぎ、バイク担当のエミーゴにバトンタッチすることが目標。「日本語で声をかけてもらおうと本当にパワーがです。応援よろしくをお願いします!」

【佐知子さん】去年もサムさんのチームメイトとしてラン担当。今回は新しい仲間の恵美子さんと記録を作っていく。少しでもタイムが縮まるようにと練習に励む毎日。「エスプラネードで応援してもらえると最後の追い込みに力が入ります。頑張ります。やったで〜!」

# 見なきゃ損するイベント目白押し!!



## Port Douglas Carnivale ポートダグラス カーニバル

INFO [www.carnivale.com.au](http://www.carnivale.com.au)

EVENT 01  
5/17 [金]  
~26 [日]

ワインからカーニバルまで  
思いっきりトロピカルを楽しむ



18年の歴史を持つ、ポートダグラスカーニバル。まずは、シェルトンミラージュのロンゲストラランチと多くの神輿や山車が行進するカーニバルで幕を切る。ロンゲストラランチには、各界から有名人がゲストとして招かれ、それも毎年の注目のひとつ。翌18日は、厳選されたワインを楽しめるワイン&ポート、子供に人気のビーチデイと幅広い層が楽しめるプログラム

が目白押し。翌週末25日は、昨年のマイキッチンルールの参加者を招いて行われるテイストオブパラダイスなど地元のものを使った料理を楽しむことができるイベントが続き、最終日、マリーナのボードウォーク沿いに広がるシーフードの露店を楽しめるシーフードエクストラヴァガンザで幕を閉じる。どのプログラムも存分にトロピカルノースクィーンズランドを楽しめるものばかり。是非、ポートダグラスまで足をのばしてみよう。



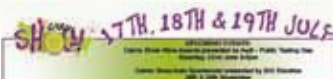
## Cairns Ukulele Festival ケアンズウクレレ フェスティバル

INFO [cairnsukulelefestival.net](http://cairnsukulelefestival.net)

世界記録に挑戦!!今年がギネス更新なるか!?

年々、その注目度を上げているウクレレフェスティバル。昨年、新記録更新こそ叶わなかったものの1395人が集まった世界一のウクレレ合奏で今年こそは新記録更新を目指す。他にも自分のウクレレが作れるワークショップなど人気の催し物盛り沢山。

EVENT 02  
7/4~7  
[木・金・土・日]



## Cairns Show ケアンズショー

INFO [www.cairnsshow.com.au](http://www.cairnsshow.com.au)

年に一度のあのお祭りが今年もやってくる!



EVENT 03  
7/17~19  
[水・木・金]

毎年恒例、ケアンズの風物詩となっているケアンズショーが今年も開催。この日のために遊園地が設置され子供から大人まで多くの人で賑わう。ジェットコースターや観覧車はもちろん、牛や羊の品評会などもあり例年大きな盛り上がりを見せる。







ワイン、カーニバル、ウクレレにロデオと色々なイベントが盛りだくさん。  
気候もよいこの季節、外に出て思いっきりケアンズを感じよう!!



Cairns to Karumba Bike Ride 2013

INFO [www.ridefnq.com](http://www.ridefnq.com)

## ケアンズ トゥ カルンバ バイクライド

EVENT 04  
6/22(±)  
~29(±)

一生に一度の自転車の旅にチャレンジ!



1997年始まって以来、65万ドルもの寄付金を集めてきたケアンズ〜カルンバ自転車ツーリング。今までに、遠隔地への飛行機による医療サービス機関、ケアンズ・ベース病院の小児サービスなどに援助をしてきた。参加者は、2種類のスタイル”ロードライド”と”

”マウンテンバイク(ダート)”から選択。ロードライドは、780kmの道のりを走行、ダートはマウンテンバイク・ライダー向け。どちらも普通の観光では見ることができないオーストラリア奥地の大自然の中の冒険を楽しむことができること間違いなし。



Mareeba Rodeo

## マリーバロデオ

INFO [www.mareebarodeo.com.au](http://www.mareebarodeo.com.au)

EVENT 05  
6/29(±)~  
7/14(日)

### 迫力のロデオ、古い文化を肌で感じる絶好のチャンス

マリーバロデオの歴史の始まりは1949年に遡り、それ以来ロデオカレンダーにおいて国民的アイコンとなっている。64回目となる今大会は、マリーバのカリビパークで開催されメインイベントのロデオ競技は7月13日、14日の2日間に渡って行われる。この2日間は暴れている牡牛に乗るブルライド、鞍を装着している暴れ馬に乗るサドルブロンコ、走っている馬の上から逃げる牛に飛びつき頭をひねって牛を地面に倒すまでの時間を競うステアレスリングなどに加え、レディースやキッズのイベント、クィーンズランドVSニューサウスウェルスの州対抗ロデオなど盛り上がること間違いなしの催し物が目白押し。

ロデオの他にもありとあらゆるアグリカルチャーショーが期間中開催される。その中の伝統的なショー“ウッドチョップス”は、大人気のイベントのひとつ。林産業の豊かな歴史を知るのにも最適。ほとんどのイベントは実際の日常の作業に基づく競技となっているので、普段の林業、農業の仕事内容やプロの技を見ることができる貴重な機会となっている。オーストラリアに住んでいる人も、遊びに来た人も是非、オーストラリアの古い文化を知ることができるこの機会をお見逃しなく!





←リゾート内に  
たった46室のみ。  
高級感あふれる木目を  
基調としたお部屋。  
ゆったりとしたお部屋で  
大きめのベッドは  
快適です。

↑ホテル  
宿泊者はシュノー  
ケルセットやライクラス  
ーツ、カヤック、ビーチパラ  
ソルが無料で利用  
できます。

↑お風呂と  
シャワーが別々で、トイレが独立。オーストラ  
リアには珍しく歯ブラシな  
どのアメニティが充実。  
水着など干せる場所  
もあります。

→各部屋に  
プライベートバルコニー  
があり、鳥のさえずりや  
風の音が遠くに聞こえる  
静かな空間に  
癒されます。



# 熱帯雨林が茂る貴重な自然環境の島 グリーンアイランドリゾート

何気ないリゾートのサービスも、実は裏ではたくさんの努力と大掛かりな施設がグリーン環境を守っています！

## 世界の宿泊施設の中でも、 トップクラスのエコ設備リゾート

世界遺産“グレートバリアリーフ”に浮かぶ約300あるサンゴからできた島の中でも、熱帯雨林の植物が茂るのは、このグリーン島だけと言うことを知っていましたか？

ケアンズから27km沖合いに位置しているグリーン島は、オーストラリア政府から特に貴重な場所として保護されています。グレートアドベンチャーズはこの「緑の宝石」に環境に優しい“グリーンアイランドリゾート”をオープン。オーストラリア国内で最高レベルの環境保護アドバンス・エコツーリズム資格のもと、大切な世界遺産を美しく保存し、お客様が自然との融合を楽しむように工夫されています。



**ECO01**

### 世界保健機関の設定した水質管理

この海水塩分除去装置で毎日約6万リットルの淡水を島の沖合いの海水から作りだし、飲料水・シャワー・レストラン・リゾートの客室・プールなどに使用。この限りある上水が無駄なく使用するために、リゾート施設には水勢を押さえるシャワーノズルの使用やトイレにはリサイクルの洗浄水を利用。お客様には「リネ交換の節約」や「節水」のお願いをしております。日々、厳密な規制と監視のもとに安全な淡水を管理しています。

海水塩分  
除去装置



**ECO02**

### 喫煙 スペース

非喫煙者に迷惑とならないよう喫煙スペースがあります。また、タバコのポイ捨てをしないように各所に吸殻入れを設置。灰皿は風により灰が飛び散らないように工夫されています。





# Green Island Resort



←最終フェリーが  
出発した後のグリーンアイ  
ランドは、静寂に包まれます。  
夕日を眺めた後、満点の星空  
を眺められるのは宿泊者  
だけの特権。

↑  
昼間は賑わう  
ビーチ。夕方は静かな時  
間を楽しみ、夜はウミガメ  
が遊びにきたりと本来  
の自然を満喫。

←夕方には  
浜辺でシャンパン  
パーティーが行われたり、  
レストランにて新鮮な  
魚介類を使用したトロ  
ピカル料理などが  
楽しめます。



←島には38種  
類の陸鳥と13種類  
の海鳥が観察され、  
その中の15種類は  
島での生息が確認  
されます。



**ECO 03**  
リゾート  
独自の汚水  
処理施設

化学薬品を使わずに微生物の力で浄化  
リゾート施設から排出される汚水は一日約6~7万リットル。  
毎日の厳しい検査のもと、約6時間かけて浄化され処理  
水となります。上水の節約を担うこの汚水処理施設は優  
秀なリゾートのエンジニアたちにより、日々改良が続けら  
れています。この最善の施設があるため処理水以外の汚  
水・汚泥など海へはまったく流れなくなりました。



汚水処理施設で浄化  
された処理水はバク  
テリアのない、臭いの  
ない状態で処理。  
処理水用貯水タンク  
に貯められ、リゾート内  
トイレの洗浄水や庭  
への散布用・防火水  
などに再利用されます。  
←チーフエンジニアの  
マークさん。

**ECO 04**  
浄化された  
処理水



**ECO 05**  
世界遺産  
指定標識

1981年にグレートバリ  
アリアーフ(GBR)が世界  
遺産に登録。この指  
定標識はケアンズ近  
郊ではグリーン島の  
み。GBRの環境が懸  
念されるなか、健全な  
環境維持は大きな課  
題となります。



**ECO 06**  
ゴミ  
廃棄物処理  
リサイクル

ゴミ・薬品を含んだ水・  
液体なども海へ廃棄  
しません。固形廃棄物  
はケアンズ市内のゴミ  
処理所へ週に一度搬  
送。ゴミや廃棄物の産  
出を抑え、リサイクルを  
徹底。お客様にもご協  
力をお願いしています。



**ECO 07**  
自家発電  
施設

4基ある自家発電施設は発電によるCO2の削減を心がけています。発電機は需要に応じて稼働する体制。島の鳥や生き物、お客様に騒音が聞こえないよう発電施設の建物には遮音壁が使われています。



**ECO 08**  
グリーン島  
を守る  
ために

グリーン島の自然環境と島自体を守るため、以下のことが違法となっています。「サンゴの上に立たないゴミを捨てない・動植物の採取は禁止・野生動物へ餌を与えない」



# 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。

## スティルウォータースイーツ Stillwater Sweets

地元食材で作った人気キャンディー  
オーナーKIMさんの手作りソフトキャン  
ディーはキュランダの人気お土産の一  
つ。材料はすべて地元産、無香料、無  
着色のキャンディー。フルーツ味や抹茶  
味など、どのフレーバーも素材の味が濃



縮されておいし  
い! お手頃価格  
でお土産用のま  
とめ買いに◎。



お店で作られた新鮮な  
キャンディーをどうぞ

**COUPON** 100gパック10コ購入すると  
追加で2コプレゼント!

① 17 Therwine St. Kuranda ☎ 10:00~15:00 休 無 ☎ 4093-8665  
② www.stillwatersweets.com

↑ 4種類の果物の  
味が楽しめる人気  
のMix(\$3.95)。

## テラノヴァギャラリー TERRA NOVA GALLERY



額縁は  
私と妻の  
手作りです

地元作家たちや  
日本では手に入  
らない作品など  
をお手頃価格で販  
売している老舗  
画廊。動物をモ  
チーフにした小  
物類もお土産に

人気。日本への配送サービスあり。

**COUPON** リビケン持参につき、\$50以上  
お買い上げの方、10%OFF

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

## 響 バスク BUSK

大人気商品が日本でも楽しめる!



3缶:\$125(送料込)

2缶:\$95(送料込)

地元・観光でリピーター続出のお茶  
が、贈り物となって登場! お店では、  
各種取り揃えてあります。ギフトの  
お申込みは下記E-mailへ!

① Therwine St & Thoree Stの角 Kuranda  
Original Market Shop 32 ☎ 10:00頃~15:00  
頃 休 月 ☎ busk@hotmail.co.jp

## キュランダアイスクリーム Kuranda Icecream

キュランダ名物の手作りアイスクリーム  
キュランダの名物おじさんクリフさんが  
作るアイスクリームは絶品で、朝から行列  
が出来るほど。毎日平均18種類のアイ  
スを可愛いワゴンで売っています。シ  
ングル\$4、ダブル  
\$6.50。日本人と  
わかるとクリフさん  
がナイスなギャ  
グ(?)を言ってくれ  
ます。お楽しみに!



20年近く前から  
アイスクリームを  
売ってるよ!

① Therwine St. Kuranda ☎ 9:00~16:00 休 無 ☎ 0419-644-933 ☎ www.kuranda-icecream.com.au

## ザ コーヒー キッチン The Coffee Kitchen

全て手作りのパン、タルトは絶品



お店のパン、タルトはすべてシェフ  
ルークさんの手作り。毎朝作られる  
焼きたてバゲット、  
フォカッチャのサン  
ドウィッチは絶品。

① 15 Coondoo St. Kuranda ☎ 7:00~  
15:00 休 無 ☎ 4093-9169

## キュランダコーヒーリパブリック Kuranda Coffee Republic

日本人好みの味の地元産コーヒー

日本で丁寧にロー  
スト、袋詰めされるマ  
リーバ産のコーヒー  
はお土産として大人  
気。店頭で飲めるア  
イスコーヒー  
はキュランダ  
散策後のホッ  
と一息に最適。



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







ジャーマンタッカー

## German Tucker

キュランダ名物のホットドッグがコレぶっといソーセージを豪快に食らう! 「うちのソーセージは世界一!」と豪語する超巨大ソーセージはドイツの伝統的レシピで手作り。ジューシー&スパイ



スが効いて最強。種類はビーフ、ポーク、ワニ、エミュー、豆腐もあり。ドイツビールと一緒にどうぞ!  
→ホットドッグはひとつ\$5.50。サワークラウトと一緒にどうぞ。



うちの店は宇宙人も食べに来るほどの人気なんだぜ!

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

④ Therwine St. Shop14 Kuranda ⑨ 9:30~15:00 ⑩ 無 ⑪ 4093-7398

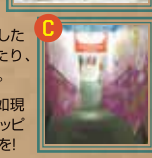
## 個性豊かなショップが集まるマーケット!

たくさんのお土産屋さんがあふれるキュランダ村。なかでもマーケットははずせないポイントです。見て楽しい&買ってうれしいものばかり!

### 1 オリジナルマーケット案内

他に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、キュランダで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。



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



↑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を!

### 2 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、また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。コアラガーデン、バードワー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?



パッと見「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!

### 3 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。絵皿やアクセサリー、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。

120年の歴史を体感するガタゴト列車の旅

# Kuranda Scenic Railway

TEL 4036-9333 WEB <http://www.kurandascenicrailway.jp>

熱帯雨林をもっと身近に感じたいなら、  
ゴンドラの遊覧飛行に飛び出そう!

# Skyrail

★ 全長: 7.5km ★ ゴンドラの数: 114台  
★ 営業時間: 9:00~17:15 (キュランダ発最終は15:45)  
★ 速度: 3.5m~4.5m/秒 ★ タワーの数: 36本  
※データはすべて2011年8月現在のものです。

問い合わせ TEL: 4038-5555  
WEB: [www.skyrail.com.au/jp](http://www.skyrail.com.au/jp)

# お得な円両替



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  
お徳な  
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  
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

MAP : P.16 E3

## Japan Auto Repair

お急ぎの修理・点検・RWC  
スピーディに承ります。

日本語で  
どうぞ!



- 買取・販売
- オイル交換
- RWC
- 定期安全点検
- エアコン修理
- 無料送迎  
(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

MAP : P.17 I7

## Cairns-The Gift

マンゴージャム  
ドライマンゴー

マンゴーの季節は  
終わりましたが、  
ケアンズ近郊で採  
れ、作られたマン  
ゴージャム、ドライ  
マンゴー! 両商品  
とも、無添加、着色  
料なしで安心、安全、美味! の  
他にもケアンズ産の食品、  
お土産多数ございます。



53-57 The Esplanade. ☎ 9:00~22:00  
休 無 ☎ 4041-6226 MAP : P.16 E3

おみやげコレクション  
ケアンズのBEST BUY!

## BICO Cairns city shop アクセサリー【南十字星ペア】



オーストラリア・ボン  
ダイ・ビーチ生まれ  
の人気ブランド。そ  
れぞれのデザインに  
意味があり、これは  
南十字星ペアタグ  
「幸せを導く夜空の  
星」シティ店限定モ  
デルです。

COUPON(5/10~7/9)  
ケアンズ店限定商品最大25%OFF

36 Abbott St. Shop A ☎ 11:00~22:30  
休 無 ☎ 4052-1037 MAP : P.16 E3

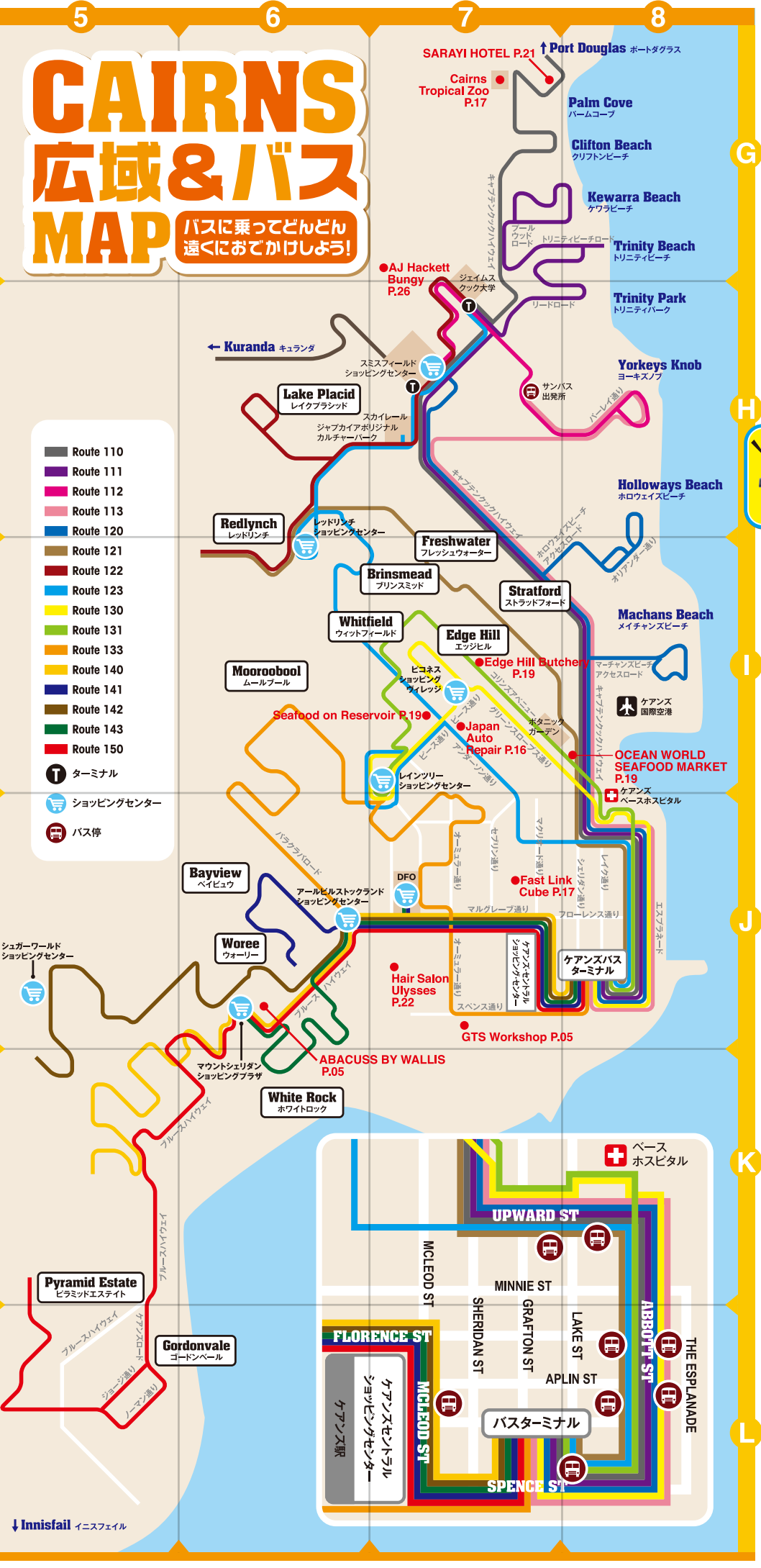




# CAIRNS 広域&バス MAP

バスに乗ってどんどん 遠くにおでかけしよう!

- 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
- ターミナル  
 ショッピングセンター  
 バス停



身軽に帰国 日本便3ヶ月間保管無料

## 日本へ荷物を送るなら、CUBE it!

キューブ・ケアンズ店

日本へ発送の場合は、段ボール(大)、スーツケース 25kgまで 200ドル  
 段ボール(中) 30kgまで 180ドル  
 詰め放題 180ドル

国内便 ケアンズ発 20kgまで	シドニー 130ドル	メルボルン 140ドル	ブリスベン ゴールドコースト 120ドル	バス 170ドル
------------------------	---------------	----------------	----------------------------	-------------

お問い合わせ tel: 0420-456-100 [日本語OK]  
 web: www.cubeit.com.au [Webで申込OK]

### Let's Go! By Bus

## 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!  
 在住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。

- 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。

- 降りる場所の手前に来たら ストップボタンを押し!

★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?」

- 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、なにが質問があるときは停車しているバスの運転手さんに聞こう。
- 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かったら、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いるので、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。

## バスでおでかけ

観て触れて体験できる! ケアンズ最大の動物園

ROUTE 110

GOUPON 入園料または入園料+ゴアラ写真 10%OFF 2014年3月31日まで有効

TEL 4055-3669 www.cairnstropicalzoo.jp  
 入園料: 大人 \$33 子供 \$16.5 家族 \$82.5 (大人2名&子供2名)

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 2014



# Eat & Make Merry!

## ケアンズの「おいしー♥」はココにある!

日本食、イタリアンにオーギービーフ...さて、今日はなにを食べる?  
ローカル食材をウリにしているお店には「地元産」マークあり!

COUPON

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



omu

**地元産食材あり** お出かけ前に寄りたいお店!  
大人気の唐揚げを筆頭にお惣菜もますます充実。キンピラごぼうが絶品!OMU弁当とバブルティ持って、ラグーンでお手軽ピクニック!  
**おにぎり Cafe OMU**  
【おにぎりカフェオム】▶MAP P.16: E3  
☎ 58 Lake St. Orchid Plaza 2F ☎ 11:00~18:00 (日11:30~) ※機内用おにぎり弁当は9:30~購入可。  
☎ 無 ☎ 4051-5195

Happy 4 10  
Cafe & Bar



可愛くておしゃれなコリアンカフェ  
ランチメニュー全品\$10。やしの木に囲まれた隠れ家的カフェ。新メニュー続々、セルフのトップギ(\$28)も新登場!

**Happy 4 10**  
【ハッピーフォーテン】▶MAP P.16: D2  
☎ Shop5 82-84 Sheridan St. ☎ 10:00~24:00 / (日)17:00~24:00 ☎ 無 ☎ 4041-2502



1日限定  
20食

**リビケン読者限定スペシャル定食【\$14.30→\$10】**  
揚げ物のから揚げ、メンチカツ、コロケ、ヒレカツの中から一品選べます。

**OCHA-CHA** 【おちゃちゃ】▶MAP P.16: F3 ☎ 無 ☎ 4051-7055

**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)  
☎ 34 Lake St. Palm Court 2F ☎ 12:00~14:30 / 18:00~21:00 ☎ 木のランチ、日 ☎ 4051-7055

安くてもおいしい定食が自慢!常連客多数の「おふくろの味」  
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)。お酒、お子さまメニューもあります。



**シラスコ食べ放題【1名様:\$46.95】**



**シラスコ有名店で、食べ放題!**

ケアンズで唯一、ブラジル風バーベキュー「シラスコ」を楽しめ、立地も抜群。上質な各種のお肉と付合わせが「食べ放題」。テーブルでお肉を切り分けるので、気兼ねなくお替りできます。別売デザートもお勧め。

**Bushfire Flame Grill**  
【ブッシュファイヤーフレイムグリル】▶MAP P.16: E3 ☎ 無 ☎ 4044-1879 ☎ bushfirecairns.com

**COUPON** ▶ **【2名様以上】1GETチュロス!** 通常\$11.00  
※アーリーバードには対応できません。

☎ 43 The Esplanade (The Esplanade & Spence St.の角) ☎ 17:30~21:00 (アーリーバード17:30~18:15) ☎ 祝・祭日 ☎ 4044-1879 ☎ bushfirecairns.com

**極上ビーフテンダーロインステーキ【\$36】**



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。地元食材を存分に満喫できる有名店!



**Ochre Restaurant** 【オカーレストラン】

**COUPON** ▶ **10%OFF** ▶MAP P.16: E2 ☎ 無 ☎ 4051-0100 ☎ www.ochrerestaurant.com.au



**ナチュラルプライムリブ【\$22.95~】**

**地元オーギーも通う大人気のステーキ屋さん**  
ケアンズでステーキといえばココ!と皆が口を揃える人気店。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。

**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.16: E1 ☎ 無 ☎ 4031-7711





**シーフードを食べるならココ!** **バナナエビとウチワエビの炭火焼**  
 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.16: D3  
 103 The Esplanade. ☎11:30~22:00(ラストオーダー) 休無 ☎4031-5400  
**COUPON** ▶ 18:30までにお席に着いて頂いた方に15%引き。※ドリンク、時価の食べ物除く



150g  
\$28.50

**ケアンズでウニが格安で手に入る鮮魚店!** **タスマニア産ウニ**  
 新鮮な魚介類に加え、なんとウニが仲間入り。2週間ごとにタスマニアから仕入れるウニは一房が大きく、しかもお手ごろ価格。新しいお寿司のネタにどうぞ。

**OCEAN WORLD SEAFOOD MARKET** facebook  
 【オーシャンワールドシーフードマーケット】 ▶ MAP P.17: 18  
 379 Sheridan St. ☎日~木9:00~19:00/金&土9:00~20:00 休無 ☎4041-0242  
 ↑チェック!



**パラマンディの姿あげ【\$36】**

**ケアンズマリナーを見ながら新鮮なシーフードを!**  
 2011年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。人気のカキは肉厚で、水槽から生きたマッドクラブをそのまま調理。ランチも充実しているので、是非!

**Tha Fish** 【タフィッシュ】 ▶ MAP P.16: E4  
 Pier Point Rd. Shop 94A ☎12:00~15:00, 18:00~Late 休無 ☎4041-5350



いつも薄切り肉を  
用意してるよ。

Vallely一家が  
 営む老舗肉屋  
 はしゃぶしゃぶ用の肉も!予約で、好みの厚さに切ってくれます。ソーセージも絶品。

**Edge Hill Butchery**  
 【エッジヒルブッチャリー】 ▶ MAP P.17: 17  
 136 Collins Ave. ☎7:00~17:30(土~12:30)  
 休日 ☎4053-1526 http://www.edgehillbutchery.com.au/

旬な魚介類を探している方必見のお店。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!ホタテやサーモン、地元産の魚の品揃え充実。

鮮魚のことならお任せ!



**Seafood on Reservoir**  
 【シーフードオンリザボー】 ▶ MAP P.17: 17  
 1 Reservoir Rd. Shop1 ☎9:00~18:00, 土9:00~14:00 休日、月 ☎4053-7708

# ちから麺

## 虎視担々麺

頑張る人に最適な麺。スープは魚介スープ、たっぷり野菜。旨味の秘密は、アミノ酸、イノシン酸の黄金ペア。トリプトファンを多く含み、カプサイシンの相乗効果で心もカラダも元気に!



Winter Season has come!



**担々麺**  
 KOSHITANTAN  
 \$11.80

**源天**  
 GEN-TEN  
 \$11.80

### この冬の麺通ランキング

レギュラーメニュー	BEST 3	1位 粹麺 IKEMEN	2位 金玉&黒玉 KINTAMA & KURODAMA	3位 源天 GEN-TEN
リポートメニュー	BEST 3	1位 粹麺 IKEMEN	2位 源天 GEN-TEN	3位 虎視担々麺 KOSHITANTAN



@teamganbaranba  
 12-20 Spence St. Tel: 4031-2522

黄金マー油のポテンシャルは、全ジャンルの麺を新次元に  
 進化させた。スープとの絶妙なバランスは、手間ヒマの結晶。  
 営業時間 11:30-15:15, 16:00-21:30

麺の  
 かんぱんじ



今号の **NEW RESTAURANT**

- ★ Bushfire Flame Grill...P.18
- ★ OCEAN WORLD SEAFOOD MARKET...P.19
- ★ The Raw Prawn...P.19
- ★ Marina Paradiso...P.20



**特別な日も気軽にフレンチ**  
 毎日常連客や観光客で賑わうレストラン。ディナーのメインは\$28~とリーズナブル。お昼も\$20のセットメニューが人気。日本人好みのケーキも大人気!

**M-YOGO**  
 【エムヨゴ】 ▶ MAP P.16: E4  
 ④ Pier Point Rd. Shop G9 ⑤ 11:30~14:30、17:30~Late. ティータイム11:30~17:00 ⑥ 12月25日 ⑦ 4051-0522 ⑧ <http://www.matureyogo.com/jp>

**ローカル 気分を味わいに来て!**

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

**La Fettuccina**  
 【ラフェットチーナ】 ▶ MAP P.16: E2  
 ④ 41 Shields St. ⑤ 12:00~15:00(金のみ) 17:00~Late ⑥ 無 ⑦ 4031-5959



**Blacklip Mussels**  
 オリーブオイルガーリック味【\$18】

**本場イタリアの味とオーストラリアの新鮮素材のコラボ**  
 伝統的なイタリアレシピをシチリア出身の店主Biagoさんがモダンイタリアン料理へ。ケアンズ湾を望む最高のロケーション。料理に合ったイタリア産ワインもお勧め。

**Marina Paradiso**【マリーナパラディソ】 ▶ MAP P.16: F3  
 ④ ハーバーライト1F ⑤ 11:00~15:00/ディナー17:00~Late ⑥ 無 ⑦ 4041-6969

**GBR出航前に最適!**  
 港の側、朝食&ランチに最高のカフェ。キッシュなどの軽食やケーキは全て地元産。毎日シェフが手作りしてます。

**Al Porto Café**  
 【アルポートカフェ】 ▶ MAP P.16: E4  
**COUPON** 各種パンケーキセット\$16.50 / オージービーバーガーセット、チップス付 \$17.90 (珈琲or紅茶orジュース付き)  
 ④ 1 Spence St. Reef Fleet Terminal ⑤ 7:00~14:00 ⑥ 無 ⑦ 4031-6222

**新メニュー登場!**  
**甘いもの好き集合!**  
 定番の自家製クリスピーバンに加わり、ワッフル、クレープ、パンケーキが勢ぞろい!暑い日には冷たいフラッペやマレーシアドリンク、アイスcreamがお勧め。家族やお友達を誘って甘いティータイムを。朝食も始めました。

**PappaRoti**  
 【パパロティ】 ▶ MAP P.16: E2  
 ④ Lake St. & Shields St.の角 ⑤ 8:00~18:00 ⑥ 無 ⑦ 4031-5695 ⑧ [www.papparoti.com.au](http://www.papparoti.com.au)

各種ワッフル【\$6.50~】各コールドドリンク【\$4.40~】

**ローカルに愛される南イタリアンレストラン**  
 テーブルランドからの食材とGBRである鮮魚など地元素材を贅沢に使用。品揃え豊富なOZ、NZ、イタリアのワインが彩りを添えてくれます。

**リングイネ マリナーラ**【\$34】

**Bellocale Italian & Seafood**【ベロカレ】 ▶ MAP P.16: E2  
 ④ 62 Shields St. ⑤ 12:00~14:30(水~金)、18:00~Late(火~土) ⑥ 日、月 ⑦ 4051-7777

**大きなチーズケーキで有名なお店はココ!**  
 ビア内にあるド迫力チーズケーキの有名店。軽食メニューも充実し、地元産の食材を使用し地元の人から観光の人まで賑わっています。

**自家製チーズケーキ**【\$8.50】

**Boardwalk Cafe**【ボードウォークカフェ】  
**COUPON** チーズケーキセット\$12.50→\$9.50!(コーヒーまたは紅茶付き)  
 ④ Pier Point Rd. Shop G2 ⑤ 7:00~Late ⑥ 無 ⑦ 4031-5496 ⑧ MAP P.16: E4

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!

**おつまみにもパーティーにも重宝する**  
**ポークスペアリブ**

骨周りの肉というのは肉の部位の中でも一番味のいいところ。この漬け液、何を漬けてもおおいしく出来上がります。みんなで集まるBBQの時に漬けて持って行くのもいいかも。ポークのほかにチキンやビーフでも合います。プロマイトが好きでない場合は、みそを増やしてくださいね。しっかりとカリッと焼くのがおいしいですね。

- 材料** 2人分  
 ★ポークリブ...800g  
 <つけ汁>  
 ★みそ...大さじ1  
 ★プロマイト...大さじ1  
 ★酒...大さじ1(洋酒でもOK)  
 ★塩、粗挽きしょうが...少々  
 ★トマトソース...50cc  
 ★たまねぎ...1/2個  
 ★にんじん...1/4本  
 ★にんにく...1片

- つけ汁の材料を全部フードプロセッサーかミキサーに入れてピューレ状にする。(機械がない場合は、たまねぎ、にんじん、にんにくをすりおろして調味料と混ぜる)
- スペアリブを骨に沿って切り分け、つけ汁に全体を漬け込み、冷蔵庫で一晩つけておく。(急ぐ場合でも最低3~4時間は漬けておく)
- 200度に温めたオーブンでカリカリになるまで焼く。
- 野菜と一緒に盛りつける。



**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。  
 ※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](http://www.livingincairns.com.au/add/hidemi_blog)





屋上ウェディング、パーティー各種、その他…



この広告を提示されたお客様にはどのお部屋タイプでも、10%ディスカウント

P.17 MAP : G7

# THE GREAT BARRIER REEF 通信

プロダイバー KENJI が青の国から HOT と NEW をお届けします!



## Welcome to the GBR World!



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



### Profile

稲井 謙二 / 1970年2月26日生。GBR 水中ガイド&ダイブコース歴16年。クアンスにてPADIインストラクターコース開催中。  
<http://scubaexpertaustralia.com>



雑食性代表 トグチョウチョウオ



GBR 代表 レインフォース B/F

写真協力 / Satoshi Kajimoto



### Profile

橋本 聡 / 水中写真歴14年 GBR 歴7年。  
GBR とお会いしましょう!! 色々な写真は  
コチラ⇒ <http://www.seabreeze-photo.com>



### 海を彩る美しき蝶たち

グレートバリアリーフに一歩足を踏み入れるだけで、その豊かな色彩に魅了されてしまいます。それら海を彩る生き物の中で一際目立つ存在がチョウチョウオです。

チョウチョウオの由来はその名の通り、英名のバタフライフィッシュから来ています。スズキ目に属する彼らは世界中の温暖な浅瀬の珊瑚礁に生息し、11属から約120種が確認されています。目を疑うような派手な体色、目立つ柄はチョウチョウオ同士で種を認識する事で、雑種の生誕を避けるためと考えられています。外的から身を守るには目立つ事は損ですが、確実に子孫を継承していくには止むを得ない事だったのでしょ。彼らの多くは本当の眼を黒い帯状模様に隠し、身体の後方にアイスポットと呼ばれる大きな目玉模様(眼状紋)を備えています。これは外的を威嚇し、混乱させるために使われています。通常、動物社会では目の大きい生物ほど大型種と認知されます。多くの蝶にも見られるこの模様も彼らにとって防衛手段の一つなの

です。また、面白いことに彼らの口を確認するだけで大体の食性を把握する事ができます。尖った口を持つ者は雑食性で植物、珊瑚のポリプ、甲殻類と何でも食べます。ハタタテダイやフエヤッコダイ、トゲ、フウライチョウチョウオなどがこれにあたります。若干尖っている者はプランクトンを主食とし、ほとんど尖っていない者は主に珊瑚のポリプを食べています。珊瑚礁の浅瀬でよく見るトノサマダイやミカドチョウチョウオは常に珊瑚をついばんでいます。

太古の昔、地殻変動でインド洋と太平洋に隔られた事により、チョウチョウオの仲間は別々に進化を遂げます。その結果、現在では色彩や模様が微妙に違う近似種が数多く存在します。また、GBRを代表する固有種では、レインフォースやブラックバタフライフィッシュなどが有名です。IUCN(国際自然保護連合)のレッドリスト(<http://www.iucnredlist.org>)では3種が準絶滅危惧種、119種のバタフライフィッシュが軽度懸念(Least Concern)に指定されています。これらの生態を保護するためにも私たち人間が学ぶべき課題は山ほどあるのです。



「健やかキレイ」に役立つ情報をお届け!

# TOTAL BEAUTY



ヨガ教室からネイルサロンまで!

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



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

## 技術、センス、ケアの全てが◎ COMACHI

コマチ MAP P.16:F3  
コマチでは日本から取り寄せた  
ケア商品でダメージを最小限  
に髪への悩みはコマチで解決。

34 Lake St. Palm Court 2F ☎ 9:00~18:00 休日 ☎ 4051-8132 (要予約)

**Coupon**  
縮毛矯正とナチュラルストレート10%OFF

- レディスカット \$35
- メンズカット \$30 ●お子様カット \$15
- 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
- トリートメント \$30

## 数々のネイル大会で賞を受賞! Naturally Me Nail and Beauty

ナチュラルミ-ネイルアンドビューティ MAP P.16:D3  
まつげパーマ、エクステは長期持続、アートメイクは安全、自然で数年持続、Gel Polish100色以上有。



アートメイク:眉\$400、  
アイライン上下各\$300、  
2~3回の施術含。3年以内の再施術は半額です。

**Coupon** ●アートメイク  
現金支払い10%OFF  
●まつげエクステ110本\$90

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

## 心地いい空間で きれいになろう Hair Salon Ulysses

ヘアサロン ユリシス MAP P.17:J7

日本人美容師の技術力◎。おもてなしも大切にしています。ママに嬉しいキッズスペース完備。気持ちよくサロン時間を楽しめますよ。

- メンズカット\$35 ●レディスカット\$42
- 縮毛矯正\$200~ ●カラーリタッチ\$60~
- フルカラー-\$80~(カラー縮毛矯正は+\$30カット+\$35ヘッドスパ) ●カット&パーマ\$100~
- ヘッドスパ\$40~(+\$30カット)
- キッズカット9歳まで\$20 10-13歳\$25



オフィス内オープン。  
無料駐車場あります。

**Coupon**  
カラー、パーマ、縮毛矯正を施術した先着10名様に  
毛先集中トリートメント(\$35相当)を無料サービス  
163 McCoombe St. Bungalow ☎ 月金9:00~17:00  
土9:00~12:30 休日 ☎ 4054-4410 / 0497-185-795

## Body Relaxation & Care

COOL BODY  
Asian Healing



30分\$40~のリラクゼーションマッサージ。夜まで営業。



★新しい香りのバスソルトお試しサイズプレゼント!  
★5/8~15 7th Birthday Anniversaryキャンペーン

※必ず「リビケン特典を!」とお伝えください。※他の特典との併用不可

8,9 & 10 Global Palace 86 Lake St. Tel: 40413925 (日本語専用)  
営業時間: 毎日10am-10pm (受付9pmまで) www.coolbody-massage.com.au

※特典詳細は、COOL BODYスタッフへお気軽にお問い合わせ下さい。

MAP : P.16 E3

日本語通訳ならおまかせ!

## マクレオドストリート MAP P.16:C1 日本語医療通訳サービス

政府公認通訳 (NAATI) のあけみさんがサポート。婦人科系の相談にも強く、滞在・旅行中の方で体調を崩された場合でも、日本語通訳付で安心して受診ができます。電話対応24時間OKの海外保険適応病院です。

海外保険 (AIU、JI、東京海上、三井住友、日本興和、損保、HS、クレジットカードの付帯保険) に加入している人は無料です。

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



「裁判などの通訳も致します」と通訳のあけみさん。

## プライベートな空間でヨガレッスンを!

あけみさんは大人気のヨガ講師。和気あいあいな少人数クラスなので、初めての方も気軽に参加してみてください。



[Akemi's Power Yoga]

Whitfield内 ☎ 月・火 9:30~10:45、水18:00~19:15 (要予約) ☎ 0423-762-772 休\$10

## オーストラリア政府公認 美容と健康の専門店です Honeyland

ハニーランド MAP P.16 : E3&D3  
美容&健康関係のサプリメント、効果抜群のスキンケア商品、上質のはちみつが豊富に揃っています。商品を熟知しているスタッフは全員日本人。日本よりも低価格で買えます!



定番人気のプラセンタはもちろん、薬用はちみつ「マヌカハニー」と7種類から選べる石鹸もどうぞ!

<オーキッドプラザ店> 58 Lake St. Orchid Plaza 1F ☎ 10:00-19:00 (月-土)、11:00-18:00 (日) 休無 ☎ 4051-5561 ☎ www.brightnature.com.au  
<ナイトマーケット店> 54-60 Abbott St. Night Markets (クラブ屋ナメ向かい) ☎ 17:30~22:30 休無 ☎ 4031-1809

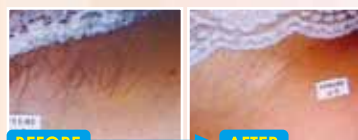
**Coupon**  
\$50以上  
お買い上げの方、  
10%OFF



## スピードと低価格が自慢! 永久 脱毛専門サロンで素肌美人! Hair Free Centre

ヘアフリー MAP P.16:E2

年間25万人以上の施術を行う国内最大の永久脱毛専門店だから低価格。SPL脱毛で片脇3分、ブラジリアン6分とスピードが速いのも魅力的。外ウー除去もやっています。お気軽にお問い合わせ下さい。



↑脇やビキニライ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。露出の多いウエアンズだからこそ、むだ毛ケアもちゃんとしたいですね。数回で終了しますよ。

**Coupon** 【新規、または新規脱毛エリアをご希望の方限定!!】  
5月10日~7月9日に「リビケン見た」と予約した方、唇、あご、ブラジリアン、脇もしくはビキニライン6回フリー。メールでご予約下さい。

27 Sheridan St. Trustee House 2F (Rusty's Market 向かい) ☎ 予約に合わせて営業 休日、月 ☎ 4031-0911 ☎ cairnshairfree@gmail.com ☎ www.thehairfreecentre.com



水ぼうそうにかかった事がある人なら、誰も発症の可能性がある病気の带状疱疹をご紹介します。

水ぼうそうにかかると、ウイルスは血流に乗って神経に広く感染し、そこで休眠状態となって存続し、二度と症状を起こさない事もあれば、何年も経ってから再び活性化する事もあります。再活性化したウイルスは神経線維を伝わって皮膚へ戻り「带状疱疹」として激しい痛みを伴う水疱を発生します。

主な症状は、水疱ができる3～4日前から悪寒、発熱、吐き気、下痢、排尿障害などが起こり、皮膚に痛みやピリピリした感覚、かゆみが起こる事もあります。その後、殆どの場合、胴体の左右どちらかだけに縁が赤い小さな水疱が集団的に発生します。患部は敏感で、軽く触れただけでも激しく痛みます。小児の場合は症状が一般に

軽い傾向にあります。水疱は出現してから5日程で乾燥してかさぶたとなりますが、それまでの水疱には水痘带状疱疹ウイルスが入っているため、他の人にうつると水ぼうそうにかかる場合もありますので、お子さんや赤ちゃん、妊婦さんには近づかないように気をつけましょう。細菌による二次感染症を防ぐには、皮膚を清潔に保ち、乾いた状態にしておくことが大切です。

带状疱疹は一度かかると終生免疫が得られ、再発するのは5%以下です。皮膚に瘢痕が大きく残る事もありますが、通常は後遺症もなく回復します。治療は、専用の抗生物質を服用し、症状を軽減させる事が出来ますが、発症より72時間以内に服用を開始しないと殆ど効果はありませんので、疑わしい症状があれば早い機会に診察を受けましょう。



老化の原因の一つに、糖化(グリケーション)があります。炭水化物や糖質の過剰な取り過ぎによって老化を早めてしまうのです。

糖化は、体内・肌のタンパク質であるコラーゲン繊維に打撃を与え、肌の弾力を失わせるどころか、毛穴の開きを悪化し、またシワやシミをも生じやすくします。糖質を多く含んでしまった身体は、酸化〔老化〕が進みやすく、また体内での糖化反応がもっと進行すれば、糖尿病等の疾患と戦わねばなりません。

もちろん老化にはいろんな要因がありますが、欧米人の肌がアジア人である我々より老化が早いのは、やはり日ごろの食生活、特に糖質を含む食べ物を多く摂取するからであろう・とも、いわれております。

健康を維持するのさることながら

ら、お肌の調子がここ最近いいまいち?と感じる時は、糖質を取りすぎていないか?と、たまにチェックをいれてみてください。そして、適度な運動とバランス良い食生活に少しでも変えていけたらいいですね。

●精製された白いもの(白米・白砂糖・小麦粉)や高GI\*の食物をなるべく控える●空腹時の甘いものは避ける●低GI\*(グリセミックインデックス)食材を取り入れる。参考:http://www.karadakarute.jpより

\*GIグリセミックインデックスは、食後の血糖値上昇の速度を数値化したもので、数値が高いほど膵臓等の生体に負担がかかりやすい。GI値の一覧表サイトはたくさんありますので、参考にしてみてください。ちなみに、果物は白米より血糖値上昇数値が低いんです。質の良い糖質で味覚を楽しむこともできますので、ダウンしないで!



秋友 真理

スイスに3年、ケアンズに12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。



「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! 5&6月の星占い

5&6月は星回りもよく、トラブルなどは起こりにくく起きても解決しやすい様子が見えます。特に水星の動きが非常に活発。思考がクリアになり考えることによる成功が起こりやすいです。ただ6/27からは水星逆行が始まるため決断をそれまでにしましょう!

SAI PROFILE オーストラリアエコツア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。

**家族との時間を大切に**  
3/21-4/19  
おひつじ座

金運に不安定さがみえています。悩んだら買い控えを。家族のことを考えてあげると充実した時間が過ごせそうです。家族揃っての日帰り旅行などお勧めです。

**他人との関わり方を見直そう**  
4/20-5/20  
おうし座

金運が良いのは5月。6月に入ってから他人との関係改善を考えていきましょう。また滞り気味だった縁談などをまとめたなら解決策が見えてきます。

**大切な資産の運用を考えよう**  
5/21-6/21  
ふたご座

資産の管理などを考えるのに適した時期です。新規購入だけでなく、既存の住宅ローン、投資や定期預金の再考など真剣に見直してみてもどうでしょうか。

**弱さの向こうにある素敵な自分が見える**  
6/22-7/22  
かに座

友人との楽しい付き合いの中、自己のコンプレックスが見えてくるかも。他人から見える自分のあり方を考えることが今後の人生のスタイルを良い方向に導きます。

**抱えている弱みを解決しよう**  
7/23-8/22  
しし座

普段あまり表に見せない弱い部分や病気などの解決の糸口を見つけやすい時期です。また他人から期待を向けられるとやる気に変えることができ活躍できそう。

**適職を目指して行動しよう**  
8/23-9/22  
おとめ座

現職に不満があるのにふんざりがつかない方は仕事のあり方を変えたり、仕事そのものを変える為のエネルギーが出てきます。6月初頭にぜひ行動を。

**仕事を通して自己実現を考えよう**  
9/23-10/23  
てんびん座

得意分野や趣味が仕事に生きてきます。それに伴い仕事における自己実現を考えることになるかも。また家族以外の近くない親戚とはすこし揉め事がおきやすいです。

**新しい分野を切り開こう**  
10/24-11/21  
さそり座

専門的な勉強を始めることで、その分野を自分の得意分野へと昇華できそう。独学よりは他人からノウハウを教えてもらうことでよりうまくいくでしょう。

**理想の人間関係を考えていこう**  
11/22-12/21  
いて座

他人と関わるエネルギーが強く働き良くも悪くもあなた次第。自分が理想形を思い描くことが大事です。またラッキー収入がありそう。口などを買ってみては?

**日常の中に楽しみを見つけられそう**  
12/22-1/19  
やぎ座

普段当たり前に行っていることに楽しみを見つけることができれば充実した日々を過ごせるでしょう。気になる相手との関係を見直すと得られるものがありそう。

**精神的に充実と安定の時期**  
1/20-2/18  
みずがめ座

色々な新しい楽しみが見つかります。また仕事にも集中力が発揮されるでしょう。プライベートも仕事も楽しめる精神的に豊かな時期になりそうです。

**感性と知性のバランスが優れる**  
2/19-3/20  
うお座

クリエイティブな感性が刺激され新しいものが思い浮かびます。思い浮かんだものを形作る知性も働くので新しい企画などには最適な時期でしょう。





プロの話 **不動産 REAL ESTATE**

商業物件(オフィス・工場・倉庫・ホテル・お店)についての基本情報

居住用では大きく分けて戸建てタイプとマンションタイプの2つに分かれますが、商業物件も同じく戸建てに似たフリーホールドとマンションタイプに似たストラタ・タイトルがあります。フリーホールドは土地付きで、ストラタ・タイトルは共益費が必要となります。この2つのタイプ以外では、100年とか長い単位のリース物件もあります。オーストラリアに滞在できるビザを持たない外国人が購入する場合、居住用では基本的に新築しか替えませんが、商業物件では54ミリオン豪ドル未満の物件は中古でも購入可能です。

ケアンズの商業物件の価格は、10万ドル弱のオフィス物件から20ミリオン前後のビル一棟まであります。

ローンを組んで購入する場合、

居住用では物件価格の20%の頭金が目安ですが、商業用では30%が目安となります。

投資として見た場合、一般的に居住用よりハイリスク・ハイリターンとなります。入居者は一旦入ると10年以上利用することもよくありますが、逆に2年ほど入居者が入らないことも少なくないです。私の旧知の知人で商業物件専門で投資をしている人がいますが、かなり上手く運用できているそうです。

自分の店を持って商売をする場合、家賃は大きな出費のひとつとなりますが、自分の持ち物件でローンがなければ、楽に運営ができます。

現在、ケアンズ市内には空き店舗が多くありますが、パプアニューギニアや中国、日本、オーストラリア他都市からの富裕な投資家が、投資物件を探しています。

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。



プロの話 **税金 TAXATION**

Small Business Entity (SBE)の2013年度末節税対策について

今回は2013年度の年度末に役立つ節税対策のまとめです。

基本的にSmall Business Entity (SBE)は200万ドル未満の売上高のビジネスです。SBEの基準は他にもございますので、詳しくは会計士/税理士にお問い合わせください。

① 備品/資産購入…固定資産は\$6,500未満(GST抜き)まで100%、\$6,500以上の資産に関しては1年目15%、翌年以降30%の経費計上。

② 社用車購入…新車・中古車共に\$5,000まで100%経費計上可能な上、さらに残高を1年目15%、翌年以降30%の経費計上。

③ 経費の前払い…ご購入日より12ヶ月で償却できる経費の支払い(棚卸資産適用外など、例外あり)

④ 年金の支払い…従業員・ディレクターの年金を6月30日以前に支

払う。(SALARY SACRIFICEなどを含む)

⑤ 無価値在庫の償却…年度末の棚卸しの際に、在庫の価値減少や売却不可能な商品を売却価格にて計上。

⑥ 会社に対するローンの返済…会社に対するローンを6月30日までに返済。

⑦ SELF-MANAGED SUPER FUNDの設立…SELF-MANAGED SUPER FUNDを設立し、15%の税率を有効活用。

⑧ 出張手当の支払い (TRAVEL ALLOWANCE)…出張手当の支払いを行い、出張日程表を作成

⑨ 会計士/税理士に節税対策の相談…他にも個々のビジネス・企業形態に合った対策がございますので、詳しくは会計士/税理士にお問い合わせください。

荒井 寛陽

BCアカウンタント勤務。南オーストラリア大学院経済学部会計学科卒業。皆様の税務・会計をお手伝いさせていただきます。日本語でお気軽にご相談ください。



プロの話 **弁護士 LAWYER**

「車輛の運転中における携帯電話の使用禁止規定」について

皆さんの周りでもスマートフォンをお持ちの方は随分と増えてきたのではないのでしょうか。携帯電話の普及から車の運転中に携帯電話を掛けるにはいけないのは周知の通りですが、赤信号を待っている間にテキストメッセージを読んだり、最新のスマートフォンにはGPSナビがついていますので、地図代わりに利用されている方も多いかと思えます。そこで、今回のコラムではどこまでがOKで何が法的には違法行為とみなされてしまうのかをご説明したいと思います。

まず、QLD州では、車輛の運転中における携帯電話の使用禁止規定については、Transport Operations (Road Use Management) Act 1995の69条にて制定されており、法律上、「車輛の運転者は、(a)車輛走行中、または、(b)停車中(駐車時を除く)において、携帯電話

の使用を行なってはならない。”というスタンスをとっています。つまり、解かりやすく言えば、ドライバーは車輛運転中に携帯電話をいじってはいけないという事なのです。なお、端末のハンズフリー機能、車のサウンドシステムに搭載しているハンズフリー機能の使用については、安全に操作する事のできる車中に設定を行い、運転中(そして、信号などでの停車中)に携帯電話端末に触らなければ、現行の法律ではOpen License保有者に限り合法とされています。

なお、違反した場合のペナルティはDemerit Pointsが3点に罰金が330ドルと高めに規定されています。車輛の運転中に携帯電話をいじられている方はご注意ください。事故など起こさぬよう気を付けて運転して頂きたいものです。

神林 佳吾

クィーンズランド大学法学部、経営学部、法科大学院卒、弁護士 (http://www.kklaw.com.au)。オーストラリア滞在17年目、ゴールドコースト在住。



プロの話 **動物 ANIMAL**

犬や猫のトリミングとグルーミングが必要な理由とは【前編】



小型犬(シーズー、プードル、マルチーズ等)の犬種は特に頻繁なグルーミングが必要ですが1年を通して暑いケアンズでは特に中型・大型犬(ボーダーコリー、コーギーやジャーマンシェパード、ゴールデンレトリバー等)の犬種でさえも健康を維持するため頻繁なグルーミングが必要とされます。

1. 蚤・ダニの予防や退治

蚤を1匹見つけるとあっという間に何百、何千と。。。蚤の退治は時間も費用もかかるので、日頃の蚤の予防、早期対処が必要です。クィーンズランド北部は特に毒ダニ生息区域の為、毛の長いわんちゃん・猫ちゃんは日頃、毛を短くしておき、毒ダニ早期発見ができるようにしておきましょう。

2. 怪我や病気を予防

足の裏の毛や、爪が長すぎたりするとスリッパしてケガの元になりやすかったり、毛玉が物に引っかかって事故になったり、長期放置した毛玉は皮膚に影響を及ぼすこともあります。私の動物病院に来る患者さんの中に頻りに雑草や草の種が皮膚の中に食い込みそれが化膿して膿瘍となり麻酔をかけ摘出する場合があります。頻りにトリミングをしておくとした事も防げるかもしれませんね。眼球周辺の無駄毛をカットしておく、毛が目に入ることによる涙の過剰分泌を予防することもでき、目をより長く健康に保つ事もできます。

あさみ

JCU動物学部卒。FNQ WILDLIFE RESCUE所属。ケアンズトロピカルズスタッフ兼ケアンズ動物病院獣医看護士。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。





プロの話 **ビザ**

VISA

一時就労ビザ(サブクラス457)の変更

457ビザは、一時就労するため企業からスポンサーされノミネートされた技術労働者のためのもので、以前はビジネスビザと呼ばれていました。政府はオーストラリア人の仕事を奪ったり、彼らより低賃金で働く可能性のある労働者を招き入れる企業を阻止するため2013年の7月1日より変更を施行しました。移民局は「457ビザは一時的で、短・中期的な技術不足の補充を目的とし、容易かつ柔軟にビジネスの需要を満たすものだ。」と述べています。

昨年まで、地方地域で永住権取得の際にRSMSの恩恵を受け、457ビザより永住権取得の方が容易であったケアンズでは457ビザはめったに利用されていませんでした。しかし英語力が引き上げられ、457ビザはIELTS5.0であるのに対し、永住権は6.0が求められる様になり状況は変わりました。

【457ビザで雇用する、3つのステージ】

- ① 雇用主がスポンサーとして申請
  - ② 雇用主がポジションをノミネート
  - ③ 就労者がビザを申請
- 3つの申請書は同時に提出も可能。最低賃金は年間\$51,400で変更はありません。最も大きな変更はビザが下りた後、雇用主に対し継続的な監視が実施されることです。以下がチェック項目です。
- 正しい賃金を支払われているか
  - 業務内容は、ビザで認められた役職、業務内容に見合っているか
  - その他の変更は下記の通りです。
  - ポジションが本当に空きであるか検討する際、移民局に裁量を認める
  - 差別的な採用審査したスポンサーへの措置を移民局に認めた対策の導入
  - 市場賃金の必要性を強化
  - 英語力の条件を強化
  - スポンサーのオーストラリア人訓練を強化
  - 費用回収に関する既存の決まりを強化

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。



ふるさと日本の事だから、選挙にも参加したい。そのため今日、日本大使館に行って、在外選挙人証の登録手続きをしました。

登録申請は意外に簡単でした。

在外選挙制度

平成25年には、国政選挙が予定されています。投票するには、予め、在外公館で登録申請が必要です。登録申請にはパスポートをお持ちください。

外務省

お問い合わせ先

在ブリスベン日本国総領事館

電話：07-3221-5188 mail：consular@bb.mofa.go.jp

同 在ケアンズ出張駐在官事務所

電話：07-4051-5177 mail：jcairns@bb.mofa.go.jp

P.16 MAP : F2

日本語解説

ファーストホームバイヤーセミナー開催!

DJ Smith Property オフィス 7/129 Sheridan St. (Minnie St. 入口)

開催日 [1時間半程度]

★5/23(木)18:00~ ★5/31(金)12:00~ ★6/4(火)18:00~

ANZ 銀行ケアンズ支店の住宅ローン担当・Leeさんをゲストに招いて初めて家を購入される方のためのセミナーを日本語で開催します。

参加料無料

セミナー内容

こんな方におすすめ

- ファーストホームバイヤー(ケアンズ在住でこれまでに不動産を購入したことが無い方)
- 不動産購入に興味あるけど何から始めたらいいのかわからない方

【不動産購入の基本情報】今は家の買い時なの? お勧めサバブは? 家を購入した後の維持経費はどれくらい?

【住宅ローンの基本情報】ローンを組む手続きは? 今払っている家賃と同じくらいの支払いで、ユニットや家を買うの? 頭金はいくら必要なの?

【QLD州政府からのファーストホームバイヤーへの特典】少人数で対話性なので、質問しやすい!! あなたの疑問、質問をこの機会に解消してしまいましょう。



前回参加者 (昨年9月)の声

2013年4月ウエストコートの戸建てを購入されたY子さん

家を買うことは考えた事も無かったのですが、友達に誘われてセミナーに参加しました。内容は分かりやすく興味深いものでしたが、どこか他人事のように聞いていました。しかし、ふとしたことがきっかけで「家を買う」と決めた時には、このセミナーで聞いたことが本当に役立ち、あの時参加していて良かったと思っています。

DJ Smith PROPERTY Cairns

TEL: 07-4041-1214 / Miho Mob: 0488-005-958 広告はP.05へ

Email: miho@djsmith.com.au / Web: http://djsmithproperty.go-jin.com/e45004.html 詳しくはこちらをご覧ください。



# ↑ CAIRNS ↑ ACTIVITY LIST

絶対外せない観光ポイントはココ!

ケアンズでマストのスポット&ツアーをご紹介します。  
笑顔あふれる思い出と素敵なおみやげを手にしましょう~!

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

## 熱帯雨林の中で バンジー&ミンジンスイング

無料送迎あり カフェ&バー併設 熱帯雨林&滝の中

ジャンプの種類は16種類

**HACKETT CAIRNS**

ケアンズから20分

T: (07) 4057 7188 cairns.reception@ajhackett.com ajhackett.com

MAP : P.17 G7

## ケアンズ一望! スリルと最高の開放感!

初めての方も大歓迎!

水着 必要なし

三人乗りの椅子で 簡単&安全!!

SOUTHERN CROSS Parasailing

TEL 0419-240-843 (日本語) ケアンズ市内の送迎バス付き  
www.southerncrossparasailing.com.au

・予約時にリビケンを見たで、20%OFF・ 大人\$130 子供(10~14歳)\$75

MAP : P.16 E4

## のんびりくつろぎポートダグラス サンデーマーケットで宝探し!

※ケアンズ市内から毎週日曜日出発。最小催行人数2名

マーケットの後はゆっくり自由散策!

手作りアクセサリーや石鹸など“地元産のお土産探し”にピッタリ!

大人:\$48 子供:\$30

▶9:20~ホテルへお迎え ▶17:30 ケアンズ市内到着

ケアンズ市内/ハームコープ発 ※子供は3-12歳が対象となります。

**PORT DOUGLAS CONNECTIONS** ツアーのお問い合わせ(日本語でどうぞ)  
TEL: 07 4051 9167  
ポートダグラス・コネクションズ WEB: www.portdouglas-c.com

## 子供も大喜び! ケアンズの大人気ツアー 夜行性動物探検ツアー

ロックワラビー 可愛いよ~♡

カモ/ハンに会えるかも!?

楽しいガイドがご案内します!

イェー!!

**DOKI DOKI TOURS** 24時間OK!  
HISUI Pty Ltd TEL 1800-242-500  
MAIL: info@dokidokitours.com WEB: www.dokidokitours.com

## LIGHT UP ☆ PARONELLA PARK 夢のきらめき、見つけに行こう ライトアップパロネラパーク

「ケアンズランド州でいきたいところ」No.11

ディナーはおいしいイタリアンバイキング!

TEL:1800-627-646 WEB:www.fig-gts.com [ケアンズ発]大人\$155 / 子供\$105

**GTS**

## お陰様で1周年 ケアンズ産ユニークギフト専門店★パウチ

感謝の気持ちを込めて、5月18日(土) 1pm~3pm  
パウチにて記念イベントを開催します!

6月30日まで \$50以上お買上げの方に記念ハンドタオルプレゼント!

数に限りあり 一人様一枚

キュランダ Busk の啓さんが淹れるオリジナルブレンド日本茶の無料試飲

本誌美容コラムでおなじみ iRejuvenate、Akiko さんのココナツバームを使った無料ハンドマッサージ

作家さんと会えるかも。1点モノオーダーのチャンス

大切なお客様も、お店や商品が気になってた方も、ぜひお寄りください♡お会いできるのを楽しみにしています。店主 Keiko

**POUCH happy 1st anniversary**

POPULAR ITEMS パウチの定番人気商品

1. 優しい味の無添加ソフトキャンディ \$3.95
2. 手作り石けん付ぬいぐるみ \$26
3. ケアンズ産カカオの純チョコ1個 \$1
4. はらまきみやりげに! オリジナルバッジ
5. おすすめです。お花のパワーが心と体に働きかける。オーストラリアンフレッシュフラワーエッセンス。\$14.50~

**NEW! 新商品**

Pouch Shop 11 Village Lane, 20 Lake St. (Pullman Hotel 後ろ)  
11am - 6:30pm (火曜 1pm~、日曜休) / PouchAustralia

MAP : P.16 F3



「東日本大震災で被災した高校生に、オーストラリアでの国際交流活動に参加していただき、日豪友好の促進と、異文化理解・語学力向上の一助とする」という主旨のもと、特定非営利活動法人・国際イノベーションセンターが招待旅行を主催。2013年3月21日、阿部春菜さん、上野千穂さん、鈴木佑麻さん、丸山雛子さん、村井千里さん、村田萌さんの6人がケアンズを訪れた。

彼女たちが通うのは、福島第1原発から45キロほどの場所にある福島県立相馬高校。相馬地区は、魚、海苔、ホッキ貝といった海の幸や、梨、米、緑茶など山の幸を誇り、日本百景の1つに数えられる松川浦や、サーフィンの世界大会が行われていた北和泉海岸がある自然豊かな所だ。甲冑を着た500余の騎馬武者が練り歩く「相馬野間追」という行事は、国の重要無形文化財に指定されるなど、古来の文化も息づく。また、1921年に建てられた原町無線塔は、関東大震災の第一報を世界中に伝え、当時アジアで最も高い建物だった。…今回の旅行のために、皆さんが英語でしたための故郷の紹介文は、自然も文化も美しく豊かな福島の姿をありありと伝え、そして地元への誇りと愛が詰まっていた。「震災前とは変わってしまった部分もありますが、私が育った自慢の町です。」「私はこの町が好きです。将来、結婚して子どもが生まれてもずっと住んでいきたいです」

そんな彼女達の平和な暮らしを一変させた東日本大震災が起きたのは、折しも中学校の卒業式当日。その日の様子を、春菜さんがこう語る。「式の後、友達とゲームセンターで記念にプリクラを撮っていたんです。写真に落書きしようとしたとき、ものすごい揺れが来て、店内は真っ暗。天井から埃がふっつてきて、私たちは必死にプリクラの機械が倒れないように押さえていました。揺れが長くてパニック状態です。店のシャッターをこじ開けて外に出ました。近くにいた人は亡くなった、と後で聞きました…。」卒業式のため、たまたま出勤していなかったお父様が迎えに来てくれ、車のテレビで津波の映像を見た。「何これ?って現実の出来事とは思えませんでした。海沿いに住んでいた祖母に電話したところ、『津波が来ているから、今逃げている!』と切れてしまった。後で訪ねたら、よく遊んでいた場所がすっかりなくなってしまい、呆然としました。」

その後、余震が恐くてなかなか眠れない夜が続く。入学予定だった高校は、線路の悪状態で開校できず、春菜さんは編入試験を受けて相馬高校に入った。危険区域の他校の仮校舎としても使われているため、校内は人でいっぱいだという。未だに交通機関が完全復旧していないのだ。「でも私は運が良かった。家族が全員いますから。将来は、福島が宮城で学校の先生になりたいです。地元が好きなんです。町人も!」

ケアンズでは、グリーン島や動物園などの観光の他、地元の保育園や空手道場、ハイスクール訪問、ホームステイと、地元の人や大自然と目一杯触れ合う5日間を過ごした皆さん。何度もスピーチを練習して望んだというハイスクールの交流授業で、英語での自己紹介する姿は、皆堂々としていて真つすぐだった。同世代同志、言葉にならなくとも、お互いへのリスペクトが伝わる素敵な交流となった。「こっちの学生さんは自由な感じですね。日本に帰ったら、たくさん英語を学んで戻って来たい!」

震災から2年経った今も、それぞれが抱える現実重い。けれど、ケアンズで見せてくれた彼女たちの笑顔は明るく輝いていて、屈託がなく、遠い遠い未来まで照らしてくれるようだった。

(写真提供:国際イノベーションセンター/Mimi Tannaka)



自ら何かアクションを起こさないと何も始まらない。失敗を恐がらずに  
 どんどん挑戦していく気持ちが大変なんだとケアンズで感じました。(丸山雛子さん)

## 命♡ フクシマ♡ ケアンズ♡ 絆の物語♡ vol.3

### HARUNA

温かくフレンドリーなケアンズの人に融れることができて嬉しかったです。ケアンズ最高!!

阿部春菜



### MOE

初の海外、憧れの海外で5DAYS濃い生活を送ることができてHAPPYでした。まだまだやりたいことがあるので、また戻ってきます!

村田萌



### CHiho

ホームステイ先の家族の人はもちろん、お店の人もみんな優しく楽しい人がたくさんいていい思い出ができました!

上野千穂

### HINAKO

ケアンズの人達はみんな温かくて心の広い良い人ばかりでした。触れ合えたみんなに感謝して、ケアンズで学んだことを忘れずにいたいです。また絶対来るぞ! 丸山雛子



### YUMA & CHISATO

いい思い出がたくさんできました! 日本に帰っても、オーストラリアで吸収したことを生かしてがんばります。

鈴木佑麻

みんなフレンドリーでとても良い人ばかりでとても良い所だと思った! また来たい!!

村井千里





# 遺品が語る日本

【No.50】【帝国海軍士官用短剣】



お母さん、私は後三時間で祖国の為に散って行きます。胸は日本晴れ。時間が少しあったので考えていたら、寂しくなってきました。私の戦死の通知が届いたら、お父さんは男だから判って頂けると思いますが、お母さんは女だから、優しいから、涙が出るのではありませんか。しかしお母さん、考えてみてください。今日私が死ななければ、戦争は日本まで迫って、この世の中で一番好きだったお母さんが死なれるから、私が征くのです。お父さんまで銃を取るようになります。だから私が死んでも、どうか涙だけは耐えてください。私はどんな敵だって恐くありません。私が一番恐いのは、母さんの涙です。(帝国海軍回天特別攻撃隊員の遺書 享年18才)

多くの若者や兵士が祖国の為、戦って死んだ。そんな人達に敬意を払わない人間は、何かが足りない。日本人である以前に、人としてが問われている。遺品はNQ域で集めた日本海軍士官用短剣。

## 道場生インタビュー



お友達からの話や映画を見てずっと空手に興味があったというケイトリンちゃん。お母さん・智子さんが車の免許を取ったのをきっかけに見学に来て、すぐに始めたいと通いだして、もう一年。自分からやりたいと始めただけあって、今でも楽しく通っているそう。硬かった体も柔らかくなり、何にでも一生懸命取り組むようになったとのこと。お友達もいっぱい出来ました。お母さん智子さんからも「もし少しでも興味があるなら一生続けられる空手を是非始めて欲しい」と、メッセージを頂きました。

## 道場ニュース



AUSTRALIAN OPEN の国際大会は今年も SYDNEY で開催。ALL AUSTRALIA SCHOOL COMETION も同時開催。松本道場から3名のジュニア選手が出場。  
★AUSTRALIAN OPEN★  
【橋本 愛梨】型:優賞/組手:優賞  
【橋本 大河】型:3位  
【椎原 達也】型:2位/組手:3位  
★SCHOOL OPEN★  
【橋本 愛梨】型:2位/組手:優賞  
【椎原 達也】型:優賞/組手:3位

日本には資源がないから輸入に頼らなければやっつけネエヨ、という一般論は思われないけれど、そう言いながら日本は自給自足体制を縮小し続けてきた。他国に頼らざるを得ない永久に一木立ち出来ない。つまり日本の弱体化を計り、その陰で巨万の金を集める者達の策謀とも取って取れない事もない。そんな人間、多過ぎるからネ。まあ聞きかじりの話だけど、そんな日本に素晴らしい朗報。それにしても日本海の漁師達いつ頃から海の表面に気泡が出る地域の海底には、蟹が多産する事を知っていたのだらう。別に蟹共が海底で泡を吹いている訳ではない。天然ガスのメタンが水圧と低温により海底で水と結合してシャベットの固った物。メタンハイドレート。太平洋側のメタンハイドレートは、海底よりさらに300メートル程の深度にあるらしいけど、日本海側の物は佐渡南部から尖閣諸島域にかけて、海底に露出しているか、ごく浅い所に埋蔵されているらしい。簡単に採掘可能なのだ。露出したメタンハイドレートは水温の変化等により、少しづつ海水に溶け込み気泡として水面に浮上。天然ガスとして大気へ吸収されて行く。勿体無い話だ。この気泡が出る海底に微生物が繁殖するようだと、これを食する蟹が集まってくる、という訳。このメタンハイドレートを過去10年に渡って調査研究してきたのが総合資源研究所の我が大学の後輩、青山千春博士。勿論論議等無い。東京水産大学時代、あの水産資源学の授業、まったく判からなかった。今の学生達が宇宙人に見えた、幸い私は良い学友。今では悪友というのかな、に恵まれていたし、私の視力は動物並に良かったので、試験の際は彼等が私の回り

に着席し、有難い事に単位が取れた。まあそれだから今でも空手のセンス、という肉体労働者なのだ。話が逸れたナア。さてこの千春博士。彼女は気泡の集合体をあの魚探を使用して発見。そのアイデアが面白い。魚探の画面の写真を写し、気泡の集合体があのスペインのサグラデー・ファミリア教会の細長い塔のようになっている。メタンブルームというのだ。彼女が10年以上使用出来るガス量に相当し、日本沿岸の全資源量は日本が百年以上燃料を輸入する必要がない程の埋蔵量という。百年でずす。日本は資源大国なのだ。ところがこの朗報を大きく報道したのは地元の新潟新聞のみ。大日K、矢礼、NHKやアカヒ、アツ、又間違った、アサヒ新聞を筆頭に他の日本のメディア、採掘にコストがかかり過ぎる等と消極意見のみ。メタンハイドレートは、表面に出ているンですぜ。おかしいと思う人は、まだ見込みがある。ブツ魂消た、と言うより恐れ戦いた、と表現した方がいい。何しろ日本の小さな戦闘機機体の攻撃隊と思つたら、爆弾を抱いたまま突っ込んで来たんだから。最初の神風特攻は昭和19年10月。フィリピンのマバラカット飛行場よりレイテ沖海戦に出撃。特攻のみならず各地の南方戦線サイパン、硫黄島、沖繩と玉砕覚悟で戦い続けた日本人の民族精神。日本が降伏した際、連合軍、特に米と豪、は考えた。ただ戦争を終結し日本を植民地化するだけでは駄目だ。この猿めらのあの国の為には死を辞さないという侍の末裔の狂気を徹底的に潰し、羊の群にかえ

なくちゃならない。二度と手向わないよう、奴等の精神構造を変えなくてはならない。日本人等猿並みだ。考えてもみない。戦前の世界は白人共の植民地時代。わずかにタイ、エトピアとトルコに日本が全世界の中に残されていただけだった。その猿の日本人が白人社会に物申す、戦いを挑んだのだ。蛇足ながら言っておく。現代の世の中で今でも大東亜戦争は日本の真珠湾奇襲により、一方的に開戦、日本は侵略国だ、という事を信じている日本人がいれば、日教組の教育に毒された人か、自分から真実を求めて勉強する、という意思のない人だ。情報を得ようとしたら、現代程簡単な時代はない。逆に情報で溢れている。その情報をそれが正しい説なのか、判断する基準を、私は正しい歴史事実を知る事だと考えた。この年になるまで勉強大嫌いだったからネエ。しんどかったヨ。でも考えてみると、外地にいるからこそ、自分の祖国が見えてくる。硫黄島が1ヶ月の激戦の後陥落した時、連合軍は洞窟の奥まった場所、二人の将校の自決遺体を発見。一人の将校の遺体の下側に二冊のノートが隠されていた。市丸利之助中將の、ルーズヴェルトに与ル書、いかにして日本がルーズヴェルトの策略で戦争に巻き込まれたのか、その過程が克明に記されてあったぞうだ。当然戦後日本には隠されていたが、その時従軍記者エマメットが世界知識層に発因の真相を知った人達が存在していたという事だ。連合軍は日本への無差別爆撃で百万人以上の一般市民を殺害。米は広島と長崎に原爆を落とした。こ

れはハーグ条約に違反する戦争犯罪なのだ。ナン、猿共を悪者にすれば良い、と考えたのだらう。東京裁判は完全に勝者が判決を際に入れて敗者を裁く報復裁判になった。日本が悪い事をしたので、連合軍がそれを正す為に原爆も落としたり、無差別爆撃も強行せざるを得なかったという無茶な理論。それが通った。戦争に負けたという事は、こんなう事なのだ。ちなみに日本にも核の開発は進んでいる。昭和19年、東北帝国大学の彦坂忠義教授が核分裂理論を完成。しかしこれの戦争利用をストップさせたのが昭和天皇だった。戦争は日本に不利な状況に動いていたのかかわらず、一般市民をも殺傷、人道に反するとして使用されなかった。天皇が道義を通されたのだ。その30年後にあのマイヤー達がかつと同じ核理論でノーベル賞をもらっている。東京裁判もひどかったけど、その後がまたひどい。日本人の精神文化を破壊する為、神社仏閣、武道茶道等の道の付く日本稽古事は全て禁止。侍の魂の武器であった日本刀作り、集められた刀は各地の学校の校庭に山と積み、ガザリンをかけて燃やされた。七千冊以上の日本の歴史書は発禁抹殺。駄目押し以上の細則の中には、連合軍兵士が日本人の夜と遊んで、と言ってはならない、という項まである。人間並の扱いじゃない、と思う程の徹底ぶりだが、ビククリする事には、私の年代の日本人でもこんな細則の言論統制、知らない人がいるのだ。そして教育、日本人の根幹を変える教育体制は、それまで排除されてきた赤思想の左翼分子を大学に配置。学生から国家観を取り除き、日本の弱体化を計った。それまでの憲法を廃止し、占領憲法を制定。驚くなれ、戦後68年たった現在、一字一句も変えず、まだその憲法を使用している。これには米もビククリ、って事か。言論統制等は日本の主権回復までの7年間、ビシッリと徹底された。

占領軍により編成された日教組は、日本弱体化を計る、という方針を持っていたものの、私が間違っているかも知れないが、特に日本に悪、というイメージの強調が強く出て来たのは、南京虐殺と従軍慰安婦の問題が出現した頃のように思う。南京は日本社会党の田辺誠慰安婦は朝日新聞の捏造、何と日本人の手によりスタート、日本を落とせ、金を出させる恰好の材料と中韓はそれに飛び付いた。赤い組織は教育のみならず、NHKを筆頭に様々なマスコミにも浸透。彼等と日本弱体化がいつ共有の利益を持つ、資金源のある中国の日が結び付いたら、こんな悪い事はない。国民は個人の権利最優先教育の下、日本悪し、という虚偽の歴史を植え付けられ、道義心の喪失と共に、自我肥大と無国籍観が著しい。占領政策はここまで来たか、と思う。竹島の韓国実効支配は対馬を狙っている。中国の尖閣侵略。本命は沖繩だろう。米軍追い出しに努力する中国系の市長。米軍が出ると当然、中国が入って来る。北海道も危い。中国人の社長を持つトリが、中国人誘致に大きく動いている。日本各地での中韓による土地買収。ストップする法律もない。国民はつらばれ敷に置かれ、我関せず。メタンハイドレートの朗報が流れないのもこの風潮による。国民を元氣付けたら困るのだ。こんな中でこの北朝鮮のポンプの火遊り。どうせ中国と米国の思惑が背後にあるはずだ。この事は眠っていた日本国民に国防意識をホンの少し蘇らせた効果があつて私は良かったと思つている。日本はもう一押しして落ちる。そんな時、神風が吹いた。安部内閣誕生。国家は日本民族が生きていく最後の砦。戦後レジームを脱却して正常な日本に戻るかどうかは参院選の後にかかっている。これは実にLAST CHANCEなのだ。日本の常識は世界の非常識という事を知る時が来ている。

●道場へのお問い合わせ ☎4033-1988 ●このエッセーに関する感想などは、kmatsumoto@inet.net.auへ。

# 豪州人、日本人を考える

其の115 松本 主計

「この一戦にあり。」

なくちゃならない。二度と手向わないよう、奴等の精神構造を変えなくてはならない。日本人等猿並みだ。考えてもみない。戦前の世界は白人共の植民地時代。わずかにタイ、エトピアとトルコに日本が全世界の中に残されていただけだった。その猿の日本人が白人社会に物申す、戦いを挑んだのだ。蛇足ながら言っておく。現代の世の中で今でも大東亜戦争は日本の真珠湾奇襲により、一方的に開戦、日本は侵略国だ、という事を信じている日本人がいれば、日教組の教育に毒された人か、自分から真実を求めて勉強する、という意思のない人だ。情報を得ようとしたら、現代程簡単な時代はない。逆に情報で溢れている。その情報をそれが正しい説なのか、判断する基準を、私は正しい歴史事実を知る事だと考えた。この年になるまで勉強大嫌いだったからネエ。しんどかったヨ。でも考えてみると、外地にいるからこそ、自分の祖国が見えてくる。硫黄島が1ヶ月の激戦の後陥落した時、連合軍は洞窟の奥まった場所、二人の将校の自決遺体を発見。一人の将校の遺体の下側に二冊のノートが隠されていた。市丸利之助中將の、ルーズヴェルトに与ル書、いかにして日本がルーズヴェルトの策略で戦争に巻き込まれたのか、その過程が克明に記されてあったぞうだ。当然戦後日本には隠されていたが、その時従軍記者エマメットが世界知識層に発因の真相を知った人達が存在していたという事だ。連合軍は日本への無差別爆撃で百万人以上の一般市民を殺害。米は広島と長崎に原爆を落とした。こ

れはハーグ条約に違反する戦争犯罪なのだ。ナン、猿共を悪者にすれば良い、と考えたのだらう。東京裁判は完全に勝者が判決を際に入れて敗者を裁く報復裁判になった。日本が悪い事をしたので、連合軍がそれを正す為に原爆も落としたり、無差別爆撃も強行せざるを得なかったという無茶な理論。それが通った。戦争に負けたという事は、こんなう事なのだ。ちなみに日本にも核の開発は進んでいる。昭和19年、東北帝国大学の彦坂忠義教授が核分裂理論を完成。しかしこれの戦争利用をストップさせたのが昭和天皇だった。戦争は日本に不利な状況に動いていたのかかわらず、一般市民をも殺傷、人道に反するとして使用されなかった。天皇が道義を通されたのだ。その30年後にあのマイヤー達がかつと同じ核理論でノーベル賞をもらっている。東京裁判もひどかったけど、その後がまたひどい。日本人の精神文化を破壊する為、神社仏閣、武道茶道等の道の付く日本稽古事は全て禁止。侍の魂の武器であった日本刀作り、集められた刀は各地の学校の校庭に山と積み、ガザリンをかけて燃やされた。七千冊以上の日本の歴史書は発禁抹殺。駄目押し以上の細則の中には、連合軍兵士が日本人の夜と遊んで、と言ってはならない、という項まである。人間並の扱いじゃない、と思う程の徹底ぶりだが、ビククリする事には、私の年代の日本人でもこんな細則の言論統制、知らない人がいるのだ。そして教育、日本人の根幹を変える教育体制は、それまで排除されてきた赤思想の左翼分子を大学に配置。学生から国家観を取り除き、日本の弱体化を計った。それまでの憲法を廃止し、占領憲法を制定。驚くなれ、戦後68年たった現在、一字一句も変えず、まだその憲法を使用している。これには米もビククリ、って事か。言論統制等は日本の主権回復までの7年間、ビシッリと徹底された。

占領軍により編成された日教組は、日本弱体化を計る、という方針を持っていたものの、私が間違っているかも知れないが、特に日本に悪、というイメージの強調が強く出て来たのは、南京虐殺と従軍慰安婦の問題が出現した頃のように思う。南京は日本社会党の田辺誠慰安婦は朝日新聞の捏造、何と日本人の手によりスタート、日本を落とせ、金を出させる恰好の材料と中韓はそれに飛び付いた。赤い組織は教育のみならず、NHKを筆頭に様々なマスコミにも浸透。彼等と日本弱体化がいつ共有の利益を持つ、資金源のある中国の日が結び付いたら、こんな悪い事はない。国民は個人の権利最優先教育の下、日本悪し、という虚偽の歴史を植え付けられ、道義心の喪失と共に、自我肥大と無国籍観が著しい。占領政策はここまで来たか、と思う。竹島の韓国実効支配は対馬を狙っている。中国の尖閣侵略。本命は沖繩だろう。米軍追い出しに努力する中国系の市長。米軍が出ると当然、中国が入って来る。北海道も危い。中国人の社長を持つトリが、中国人誘致に大きく動いている。日本各地での中韓による土地買収。ストップする法律もない。国民はつらばれ敷に置かれ、我関せず。メタンハイドレートの朗報が流れないのもこの風潮による。国民を元氣付けたら困るのだ。こんな中でこの北朝鮮のポンプの火遊り。どうせ中国と米国の思惑が背後にあるはずだ。この事は眠っていた日本国民に国防意識をホンの少し蘇らせた効果があつて私は良かったと思つている。日本はもう一押しして落ちる。そんな時、神風が吹いた。安部内閣誕生。国家は日本民族が生きていく最後の砦。戦後レジームを脱却して正常な日本に戻るかどうかは参院選の後にかかっている。これは実にLAST CHANCEなのだ。日本の常識は世界の非常識という事を知る時が来ている。

るかも知れないが、特に日本に悪、というイメージの強調が強く出て来たのは、南京虐殺と従軍慰安婦の問題が出現した頃のように思う。南京は日本社会党の田辺誠慰安婦は朝日新聞の捏造、何と日本人の手によりスタート、日本を落とせ、金を出させる恰好の材料と中韓はそれに飛び付いた。赤い組織は教育のみならず、NHKを筆頭に様々なマスコミにも浸透。彼等と日本弱体化がいつ共有の利益を持つ、資金源のある中国の日が結び付いたら、こんな悪い事はない。国民は個人の権利最優先教育の下、日本悪し、という虚偽の歴史を植え付けられ、道義心の喪失と共に、自我肥大と無国籍観が著しい。占領政策はここまで来たか、と思う。竹島の韓国実効支配は対馬を狙っている。中国の尖閣侵略。本命は沖繩だろう。米軍追い出しに努力する中国系の市長。米軍が出ると当然、中国が入って来る。北海道も危い。中国人の社長を持つトリが、中国人誘致に大きく動いている。日本各地での中韓による土地買収。ストップする法律もない。国民はつらばれ敷に置かれ、我関せず。メタンハイドレートの朗報が流れないのもこの風潮による。国民を元氣付けたら困るのだ。こんな中でこの北朝鮮のポンプの火遊り。どうせ中国と米国の思惑が背後にあるはずだ。この事は眠っていた日本国民に国防意識をホンの少し蘇らせた効果があつて私は良かったと思つている。日本はもう一押しして落ちる。そんな時、神風が吹いた。安部内閣誕生。国家は日本民族が生きていく最後の砦。戦後レジームを脱却して正常な日本に戻るかどうかは参院選の後にかかっている。これは実にLAST CHANCEなのだ。日本の常識は世界の非常識という事を知る時が来ている。



松本 主計 [まつもと かつえ] 1966年木更津に於てPearls Pty Ltdに勤務。1975年退社。その後ケアンズにて、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が生態の秘密を紹介!い も の じ つ き  
ケアンズ生き物日記

© Cairns Tropical Zoo



## Ohya ito

1980年1月、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。モットーは、子供にもわかりやすく丁寧な解説。趣味は、料理(調理師免許あり)と家庭菜園。

ナイショの  
はなし1!

## コアラにも袋がある!?

記念すべき第一回のテーマはコアラです。オーストラリアの動物と聞かれて誰もが最初にイメージするのがコアラとカンガルー。そしてコアラの経済効果は96年の調査で11億ドル、旅行者の増加から考えて現在はそれ以上と考えられます。皆さん、本当にコアラのご存知ですか?

ほ乳類の動物はオーストラリアの動物のように有袋類(メスが子育て用の袋を持っている動物)、私たち人間のように胎盤をもつ有胎盤類、そしてカモノハシのような卵を産む単孔類にわけられます。お腹にフクロがある動物はカンガルーだけと思っていた方もいらっしゃるのでは?それは、大きな間違いでオーストラリア固有のは乳類はほとんどフクロがあります。もちろんコアラもウオンバットもタスマニアデビルもフクロがあります。もちろん、メスだけでオスは袋はありませんよ。

ナイショの  
はなし2!

## コアラは親指が2本ある!?

コアラの前足は5本指なのですが、親指側の2本とそれ以外の3本の指にわかれます。これ

は、しっかりと木をつかみ体を支えるため。親指側に2本あることで木をつかむ時に、力がはいるのです。そして、後ろ足の親指には爪がなく人差し指と中指が並んでくっついたような形をしていて、爪がクシのようになってます。この爪で毛繕いをしたりダニをとったりします。

ナイショの  
はなし3!

## 赤ちゃんはウンチを食べる!?

オーストラリアには何百種類ものユーカリがあります。コアラが食べられるユーカリは全体の1割程度です。ユーカリには毒があり、コアラは体内に毒を分解する微生物をもってます。しかし、産まれたばかりの赤ちゃんコアラは毒を分解する微生物を持っていません。コアラのお母さんは赤ちゃんコアラのために離乳食のようなものを作りますが、キッチンで作るわけではありません。お母さんコアラの腸内でパップという離乳食を作り、肛門から出します。パップにはユーカリを消化するのに必要な微生物が入っていて、肛門からでたパップを赤ちゃんコアラが食べ微生物を受け継ぐのです。知らない人が見たら、コアラの赤ちゃんはお母さんのウンチを食べると思われるかもしれませんね。

ケアンズ在住・本誌創刊人の育児エッセイ

## ママのため息

マーフィー-恵子  
KEIKO MURPHY

本誌の生みの親。2012年4月にケアンズの特産品を扱うお店「パウチ」をOPEN。著書に「家族でケアンズ最強ガイド」(講談社)がある。  
facebook.com/PouchAustralia

Vol. 89 宿題

子ども達は2人ともハイスクール生となり、宿題の量も増えたようだ。放課後はスポーツや習い事に忙しいので、こなすのも大変そうである。

さすがの息子も自分の部屋で宿題をやるように。(それまでは、提出日の朝にキッチンカウンターでやっていることが多かった。)[あれ、今日早起きだね][5時に起きて宿題やった]という感じ。1週間もあったのに、何で締め切り日の朝に!と思うのだが、ギリギリまでやらないのは私譲り。(この原稿も締切を過ぎて。。。ごめんなさい)なので、彼が宿題をする朝は「偉いね〜。終わったらママにカプチーノ入れて」「いいよ」と、息の合うユルい親子なのだった。

一方、娘は何も言わなくてもチャカチャカや

る。同じ兄弟でも違って面白。

ある時、明日発表するプレゼンのチェックをしていると、息子と一緒にスライドのドラフトを見ていると、なんと大きく「F」ワードが!「何これ」。休み時間に、友達がノートパソコンにイタズラしたらしい。「今気がついて良かった」と話していたのに、当日は息子がスピーチ担当で、相方が消し忘れたままパワーポイントを操作してしまい、クラス中がクスクス笑うので、振り返るとその文字がスクリーンに写っていたとのこと。やんちゃな友達要注意である(笑)

また、先日は、娘には家族の誰かをインタビューしてどんな人かを1分間のスピーチにまとめて発表する、息子には、誰かにビジネスプランについてインタビューするという課題が出ていた。年代によって難易度は違っても、取材力、まとめる力、発表する力を鍛えたり、人の話を聞いて自分の考えを持つ訓練ができる

宿題に感心!今回は、たまたまダンナと私が答えたので、親がしてきたことや、考えていることを知る機会になったと思う。

こちらは、事実や自分の考えをまとめて発表するタイプの宿題が多く、詰め込み式ではなく、考える力を育む姿勢が素晴らしい。ユニークな課題を考える先生方は偉い。

因数分解とか微分積分とか、英語で何て言うかも知らない私。(大学生のとき、塾の講師と家庭教師のアルバイトをしていたのが信じられない。)宿題は、日本語以外ほとんど手伝えない。ましてや、自分の考えをまとめる系は。「何やってんの?」と聞いては、「へー、すごいね。がんばって」と去ってゆく(笑) 口だけしか使えないので、せめて「新しいことを知るの楽しいね!その考えいいね!」と言い続けるつもりだ。





# CLASSIFIED

## マッサージ

ヘアサロンCOMACHIにてマッサージ再開します。  
ご予約お問い合わせ Yoshi まで。  
TEL 0434-113-529

## 中国漢方・鍼治療

Chinese Herbalist & Acupuncture  
・ケアンズでの治療経験20年以上  
・プライベート保険適用  
月～土:9時～5時 371 Mulgrave Rd.  
問 4054-2265 Colin Cheng

## 日本習字ケアンズ支部

習字教室生徒募集。毛筆、硬筆、ペン字  
4054-1656 ヒデミ

## 犬の出張トリミング

日本人トリマーがご自宅まで伺います。  
0434-654-482 kumiko  
smiledog-cairns.jimdo.com

## ねんど教室

日本からオリジナルねんど"クレイマジック"を  
使ってねんど教室をしています。詳しくはブログから  
<http://ameblo.jp/loveearth75/>

## 害虫駆除

### Safeway Pest Control

アリ、ゴキブリ、蜘蛛 3種類駆除。購入前物件  
のシロアリチェック、ご自宅のシロアリチェック・シ  
ロアリ駆除(見積もり無料)。商業用店舗可。  
お電話、SMS、WEBサイトからお気軽にお問  
い合わせください。日本語可。  
問い合わせ  
WEB: [www.safewaypestcontrol.com.au](http://www.safewaypestcontrol.com.au)  
E-mail: [info@safewaypestcontrol.com.au](mailto:info@safewaypestcontrol.com.au)  
English 0419-703-825 ポールまたはアダム  
Japanese 0407-556-763 みき

## 各種文書翻訳

NATTI English-Japanese Translator  
Business, News, etc.  
DAISUKE datodo82@hotmail.com

## 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/>

## えびす堂

気温が下がり過ぎ易くなりました。  
冷えは腰痛の誘因になります。  
夜は靴下を履きましょう。TAKU 0430105173

## 美BODY・美FACE

体質改善、体&顔の容姿改善、維持etc...  
季節の変わり目。今こそ身体を変えられるチャンス!!  
YURI 0413251193

## 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

## 世界のオプションルツアー販売

ホットホリデーではスタッフを募集。  
[www.hotholiday.jp](http://www.hotholiday.jp)  
PC操作に慣れ、英語と日本語の読み書きが  
可能な方。問合せ [mail2@hotholiday.jp](mailto:mail2@hotholiday.jp)

## Holistic Beauty School of Natural Therapies

ケアンズでの特別サテフィケートコース。注目度  
の高い知識やスキルを身につける!  
[料金はテキスト、教材、サテフィケート込]  
★ハーブティアー・アドバイザー  
全1回 料金\$330→\$286  
日時6月4日(火)10:00～13:00  
★アロマ・ベビーマッサージ  
全1回 料金\$330→\$286  
日時6月11日(火)10:00～13:00  
場所:POUCH(20 Lake St. Cairns)  
詳細、他コースはウェブサイトにてご確認ください  
Tel:0409 290 402  
(月～金9:00am～1:00pm日本語)  
E-mail: [info@holisticbeauty.com.au](mailto:info@holisticbeauty.com.au)  
Web: [www.holisticbeauty.com.au](http://www.holisticbeauty.com.au)

## 指で描いて癒される パステル和アート

大人\$30 子供\$10(お茶お菓子付)

## 準インストラクターコース

\$700 20時間、(画材込)  
○オーラソーマ ○レイキ

## しつもんシェア会

テーマ:幸せとお金について  
6月14日(金)10～12時  
ご予約はMakiまで0403-112-116  
[www.colourtalks.com](http://www.colourtalks.com)



<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](mailto:sales@livingincairns.com.au)  
★締切は、6月10日(月)です。  
★オンライン版は掲載無料です。

[www.livingincairns.com.au](http://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）



## 医療英単語 vol.09 - Pain - 痛みの症状

- **Dull Pain** (鈍い痛み) ● **Sever Pain** (激痛) ● **Sharp Pain** (鋭い痛み)
- **Throbbing Pain** (ズキズキ/ガンガン痛む) ● **Tingling Pain** (うずくような痛み)



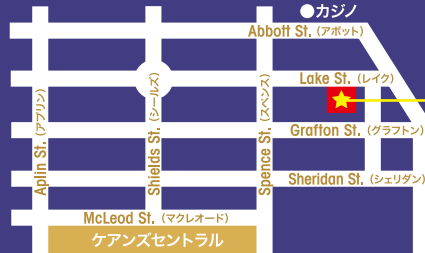
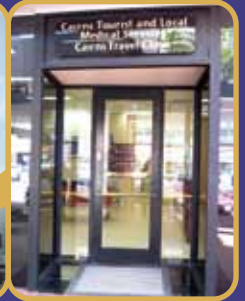
**キャンベル先生**  
話し好きの明るい先生で人気があります。日曜大工が得意で家の手入れガーデニング何でもこなします！



**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**  
患者さんと先生の間をスムーズに行えるよう、親しみやすい病院になるよう努めています。



Cairns Tourist and Local Medical Services

Cairns Corporate Tower, 15 Lake St.

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

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

MAP : P.16 F2

# JTB 最新のJRバスの料金をお伝えします！

Perfect moments, always



まずはお電話を

1800-818-072

1/61 Abbott St. CAIRNS

年中無休

09:00 ~ 19:00

クレジットカード手数料無料

Visa/Master/AMEX/Diners/JCB/eftpos

ご利用いただけます。



または (07) 40525872

cnsweb.au@jtbap.com



## ジェイアイデスク ケアズ

ジェイアイ保険の加入の方の診察代、病院までの交通費等のお問合せは、こちらまで

フリーダイヤル 1800-234-875 もしくは (07) 40525879 まで

年中無休 09:00-17:30

MAP : P.16 E3 31





# オプションツアー最安値確約します!

他社より1ドルでも高い場合は店頭でお申し出下さい!さらなる割引価格でご提供します!

**アドレナリン全開!**  
**ラフティング**

ハロン川 \$8 OFF \$100  
タリー川 \$15 OFF \$154

**度胸試し!**  
**スカイダイビング**

\$15 OFF \$214

**送迎付2時間ツアー!帰国日参加可!**  
**ハードリーフが見れる!感動間違いなし!**  
**グレートバリアリーフ遊覧飛行**

\$20 OFF \$139  
\*3名様以上の予約

**大自然の中を馬とお散歩**  
**午後の乗馬ツアー**

\$9 OFF \$86

**名物マッドクラブを捕まえて食べよう!**  
**キャッチアクラブ**

\$7 OFF \$83

**体験ダイビング**  
**白砂の無人島と珊瑚の楽園**  
**ミコマスケイクルーズ**

\$50 OFF \$157  
\$42 OFF \$68

**大空をふわっと空中散歩!**  
**熱気球フライトツアー**

\$22 OFF \$183

**スカイレール&高原列車付き!**  
**激安キュランダ**

\$5 OFF \$91

**最短取得!2日で取れる!**  
**オープンウォーターダイビング**  
**ライセンスコース**

\$495

**アウトリーフの美しい珊瑚礁を見よう!**  
**日帰りシュノーケル&体験ダイビング**

\$36 OFF \$169

**幻想的な世界に感動間違いなし!**  
**ライトアップパロネラパーク**

\$45 OFF \$105

**シュノーケル&グラスボトムボート込み!**  
**グリーン島クルーズ**

\$8 OFF \$76

**島でたっぷり6時間過ごせます!**  
**フィッツロイ島クルーズ**

\$4 OFF \$65

**日本語メール, mixi, facebook, twitterが自由自在!**  
**格安レンタル携帯電話**

ナビテル携帯電話 短期1日から契約できます!  
格安レンタルポケットWiFi 短期レンタルできます!

\$2~ 500MB \$15~



「オーキッドプラザ/レイク通り側の2階」 ☎1300 558 800

**ナビツアー・ケアンズ店**

07-4051-9777 Web: www.navitour.com.au

月~金: 10:00~18:00 土: 11:00~16:00

f「ナビツアー」で検索! @navitour\_au



MAP : P.16 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

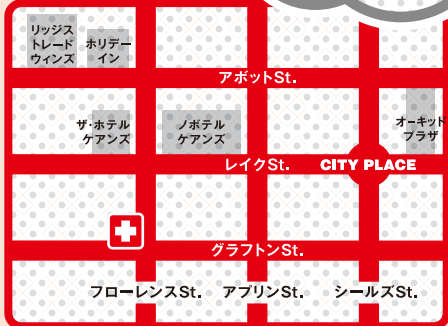


**07-4031-8131**



**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

MAP : P.16 C2