

# メリー・クリスマス！ 2023賀正新年 見聞録・特別版



Victoria 見聞録読者の皆様、

本年も Victoria 見聞録をご愛読頂きありがとうございます。2022 年も未だ続くコロナに加えてインフルエンザの猛威で終わろうとしています。にもかかわらず、物価高のオチがついたとはいえ日常はあらかた回復、来年はバンクーバーから関西空港行きが復活など、毎日のように変化があります。コロナからの出口はもうすぐそこに、と思うのは楽観的でしょうか。一方、ロシアによるウクライナ侵攻など、この 21 世紀にもなおロシアという大国によるおぞましい侵略がある、という驚異を目の当たりにしました。2023 年は早々にウクライナに平和が戻ることを願ってやみません。

さて、Victoria 見聞録は今年 7 月 27 日に 20 周年を迎えました。初刊からすでに 20 年も経ってしまったとは驚きです。この間、IT 関連テクノロジーの目覚ましい発展がありました。今やスマートフォンで小さく読むことが出来る見聞録を今後ともよろしくお願い申し上げます。

2022 年の最後を飾る 12 月 17 日号特別版は、日本の雑話あれこれです。2023 年も引き続きよろしくお願い致します。2023 年の第一号は 1 月 17 日号となります。

Kay T. Victoria 見聞録

Victoria 見聞録 Website (バックナンバー過去 3 年分) :

<https://victoriakenbunroku.weebly.com/>

## 《世代事情》

### 幼児の肥満

コロナ禍、ライフスタイルが大きく変わったことで、子どもの肥満化が顕著であるようだ。専門家(和洋女子大学 家

総編集 by Kay T.

Vol. 21No31sp

Victoria Kenbunroku

政学部 健康栄養学科)によると、肥満には、脳腫瘍やホルモンの病気が原因で肥満になる二次性肥満と、病気が原因ではない原発性肥満がある。幼児の場合は、ほとんどが原発性肥満で、専らおいしいもの(高カロリー、高脂質)のとり過ぎが原因。加えて不適切な生活習慣も肥満の原因となる。

以前は、幼児の肥満といえば、食べ過ぎが原因と一方的だったが、近年は、高カロリー、高脂質のものを好んで食べるなどの栄養素のかたよりによって肥満になると解明されている。つまりは「好きな物しか食べない」イコール「ワガママ」も肥満に加担するようだ。

そういうことで、食事は、飽和脂肪酸を控える。それは生クリームやバターをたっぷり使った菓子パンやケーキ類、チョコレート、そしてカップラーメンなどの即席めんを与え過ぎないこと。まさに子どもが喜ぶ食品であるが、量を制限して与えなければならない。大人はコントロールできるが、子どもはできない。好きなだけ、お腹いっぱい食べてしまう。

日本小児保健協会 栄養委員会では、2021 年 3 月「With コロナ時代の子どもの食事」という 10 の提言を発表している。この提言は、コロナ禍における景気の低迷、在宅ワークの推進、外出制限などによって、子どもたちの食生活が大きく変わり、健やかな成長に影響を及ぼしかねないために発表された。未だコロナ禍でもコロナ以前の日常の戻りつつある今、「肥満対策」そのものにも関連するため、子どもを持つ家庭はぜひ一読を。(11/23)

### 大人の婚活、マッチングアプリ

明治安田生命が 11 月 22 日の「いい夫婦の日」を前に行った調

素敵なクリスマスの時と祝福された新年を  
お迎え下さいますように心からお祈り致します。

「私(神)の目には、あなたは高価で尊い。  
私(神)はあなたを愛している。」  
旧約聖書イザヤ書 43 : 4



ビクトリア日系人教会

[www.vicjapanesechurch.com](http://www.vicjapanesechurch.com)

日曜礼拝 : 午後 1 時 30 分から (日曜礼拝の方法は HP 参照)

サンデースクール : 再開していません

聖書の学びと祈りの時 : オンラインにて

◇ESL(無料):再開していません

お問合せ:石黒 豊 ☎778-350-0826

vicjapanesechurch@gmail.com

First Baptist Churchにて

877 North Park St. Victoria (at Quadra St.)

Fujiya

VICTORIA FUJIYA

営業時間

営業時間

JAPANESE 火・水・土・日 : 11AM-5:30PM  
FOODS 木・金 : 11AM-6PM

月 : 休業

謹賀新年

皆様のご健勝とご多幸を

お祈りいたします。

本年もどうぞよろしく

お願いいたします。

Victoria Fujiya スタッフ一同

～ 年末年始のスケジュール ～

12 月 24 日(土) : 午前 10 時～午後 3 時

12 月 25 日(日)&26 日(月) : 閉店

12 月 31 日(土) : 午前 10 時～午後 4 時

2022 年 1 月 1 日(日)～3 日(火) : 閉店

火・水・土・日曜日 : 午前 11 時～午後 5 時半

木曜日と金曜日 : 午前 11 時～午後 6 時、月曜は休み

## HAIR-WORKS

### 謹賀新年

### 本年も宜しくお願いします。

カット \$34~  
パーマ、ストパー、カラーも承ります。  
お支払いはキャッシュ、もしくはVISA/Master Card

☆ お知らせ：要予約 ☆

営業時間：平日、土曜日 9am-5pm

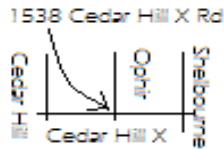
日曜日：10am-4pm

定休日：月、木曜日

Cel : Kyoko , 250-884-3797

Email : kyo-ko00@hotmail.com

日本で10年、経験があります。



## ホリスティックヘルス・ウェルネスセンター

新年あけましておめでとうございます。

今年も生命力高らかに生き、  
愛と喜びを感じて日々を過ごされますように。

身体に優しい様々なツールで、あなたのハートが開き続け、  
心身の健康、魂の成長の促しが行われるサポートをしています。

### メディシナルアロマセラピー

自然界からのギフト、精油。肉体の健康のサポートはもちろん、メンタル、魂レベルにも働きかけます。精油の使い方を教えたり、ヒーリングワークショップを行っています。

### 潜在意識の修復と変換、ヒーラー養成講座

何度も繰り返してしまう失敗や葛藤、悩みがある時、潜在意識で本当は何を言っているのかを見てみると、あなたが発した思いと一致していないことが多々あります。そんな時、“無意識レベルだからどうすることもできない”とは思わずに、潜在意識の修復と変換を行うインシリス33メソッド®を使うことで、見えない部分の無意識も楽に書き換えることができます。それによって、自分の望みが叶いやすくなります。人間関係、恋愛、子育て、お金、仕事のことなど全てに対応可能です。

### ヨガ

古典ヨガのアーサナ、呼吸法のプラナヤマをオンラインにて、60~90分クラス随時開催中。カスタマイズ可能な個人レッスンも承っています。自分と向き合う時間をギフトしてみませんか？

問い合わせ： 寿木本 苑 [exquisitelife33@gmail.com](mailto:exquisitelife33@gmail.com)

Information: [livingwithgaia.com](http://livingwithgaia.com)

過食症が意図的な嘔吐や下剤の服用で食べた分を体外へ出すとするのに対し、過食性障害は体内にため込む。つまり嘔吐せず体重を増加させる。夜にお腹がすけば躊躇せずおやつを食べる。そのおやつというのがケーキや菓子パンなど高カロリー。こうしたものを衝動的に食べてしまう。放置するとメタボリック症候群や、生活習慣の乱れからうつ病を発症する恐れもある。うつ病の発症で受診し、事後的に過食性障害と診断される場合もあるという。

この過食性障害について、臨床を通じて研究している烏丸御池中井クリニック（京都）の中井医師は、「障害」と呼ぶ違和感などから「むちゃ食い症」と呼ぶことを提唱、一般向けに「むちゃ食い症」（ばーそん書房）を春に出版した。

中井医師によると、他院も含めた調査で、患者の9割が女性とされる拒食症や過食症と比べ、「むちゃ食い症」は男性の割合が3~4割と多く、年齢幅も20~50代と比較的広い。職場などのストレスで発症するケースが多いのではないかと

いう。治療は、基本的には学校や会社を休まず生活リズム

査によると、今年結婚した人の出会いのきっかけは「マッチングアプリ」が22.6%となり、実に5人に1人が「マッチングアプリ」で結婚していることがわかった。「職場」や「学校」を抜き初めて首位となった。

マッチングアプリでは、恋愛や結婚を希望する人がスマートフォンのアプリ上で好みの相手を探すことができる。それによる2009年以前の結婚率は0%だったが、その後は少しずつ増え、2020年以降に結婚した人では18.8%と急増。

昨今は、新型コロナによる外出自粛などで対面の出会いが減ったため、アプリ利用が一層増えることとなった。とはいえ、もうすぐコロナ終焉でも、「新たな出会いの形として定着しつつあり、今後も一般的になっていくのかもしれない」と明治安田生命は分析する。(11/16)

### 働き盛りのむちゃ食い症

食事の量や食べ方などで、心身に異常が起こることがある。これは摂食障害といわれ、「拒食症（神経性やせ症）」や「過食症（神経性過食症）」などの病気の総称。だが、今「過食性障害」と診断されるケースも増えているという。特に働き盛りの男性が比較的多いと見られるが、「どれくらい患者がいるかも分からない」と専門医は警鐘を鳴らしている。



HP: [www.cangocentre.com](http://www.cangocentre.com)  
Email: [cangocentre@gmail.com](mailto:cangocentre@gmail.com)  
TEL: (250) 588-8236

### 本気の留学応援します！

- ・学校紹介・カウンセリング(無料)
- ・体験レッスン手配(無料)
- ・ホームステイ紹介
- ・インカムタックスリターン代行
- ・現地医療保険紹介・申込代行
- ・日本への別送品宅配サービス
- ・携帯電話契約サポート

☆ホームステイファミリー大募集中☆



謹賀新年



Marry Christmas  
&  
Happy New Year 2023!

病気や怪我で困った時に心強い日本語医療通訳  
日本の海外旅行保険加入者なら  
診察、通訳、検査、お薬などがキャッシュレス  
診察の予約はこちらから

Tel: 604-339-6777

ビクトリアでも対応しています

Email: [mail@transmedcanada.com](mailto:mail@transmedcanada.com)

LINE ID 483msibb

詳細は、<https://transmedcanada.com>

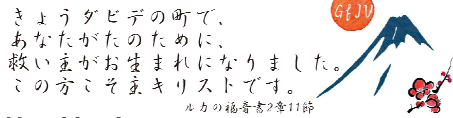
# Gospel For Japan

(<http://GfJV.CA>)

## Merry Christmas and A Happy New Year!

主の祝福が豊かに注がれますように。

クリスマスは私たちの為にお生まれになった救い主キリストの御降誕をお祝いする時です。この救い主は、私達を「何」から、また「誰」から救って下さるのでしょうか。聖書は、罪を犯した者は正しい審判者であられる神の敵となるとあります(ローマ書 1-3章)。つまり、キリストは「神の正しいさばき」と「神御自身」から救い出して下さる方なのです。神と人との間の仲介者であられ、神と人との和解の為に、十字架の上で御自身をお与えになる為に生まれられたのです。今、賛否両論で話題の「Chosen」の原作を脚色なしで読まれませんか。この神の御子イエス・キリストが私達の救いの為に何をなされたのか、また、福音(良き知らせ)を読みたい方は、新改訳新約聖書を無料で差し上げます。[是非GospelForJapan@gmail.com](mailto:是非GospelForJapan@gmail.com)までご連絡下さい。



ムを整える。「夜中に起きて食べるので、生活のリズムがひどくなっている。まずは3食と睡眠による生活のリズムを治す」ことが大事。(11/6)

### 大人用紙おむつ

高齢化で急増している大人用の紙おむつについて、国土交通省は洗浄して処理するルールなどを盛り込んだガイドライン(指針)を今年度中に策定するそう(9月14日)。専用の処理装置で、汚物や水分を分離して下水道に流し、ごみの減量やリサイクルの促進につなげるねらい。環境省はすでに再利用を促す自治体向けの指針を検討しており、紙おむつのごみ対策の加速が期待される。

介護が必要な高齢者の増加に伴い、大人用紙おむつの需要は増えている。日本衛生材料工業連合会の推計では、2015年の利用者は322万人であったが、30年には468万人にも増える見通しである。

需要拡大で使用済み紙おむつのごみも増加している。環境省の指針によると、子ども用を含むごみの量は15年度に200万ト前後で、一般廃棄物の5%程度を占めるが、30年度には250万ト前後、一般廃棄物の7%程度に増加すると推計されている。(9/14)



## 2023年も皆様にとって素晴らしい年になりますように・・・

JLC ビクトリアは、2022年も皆さまのご支援とともに、充実した1年を過ごし、成長を遂げることができました。今後も日本語教育に貢献できるよう尽力して参ります。来年もどうぞ宜しくお願いいたします。

**Infant/Toddler Program** : 入園前の0-2歳を対象とした保護者参加型クラス。日本語の歌や手遊びなどを通して日本語での子供とのコミュニケーションを体感します。

**Preschool Program** : 「遊びから学ぶ」をモットーとした100%日本語プログラム。州認可の幼稚園では、言語習得のみならず、質の高い保育で子供の成長を見守ります。

**After School Program** : 日本語環境にどっぷり浸かるアフタースクールクラブ。「遊びながら学ぶ」をモットーに楽しく遊ぶ子供たちの居場所です。

**幼稚園説明会 2023年1月28日(土)**

詳細&参加登録はウェブサイトにて!

[www.ilcvictoria.com](http://www.ilcvictoria.com)

### 【Victoria 青桃会書道教室】

謹んで新春をお祝い申し上げます。  
本年も皆様のご健勝で  
ご多幸でありますよう  
祈りいたします。

書道教室：子供から大人まで。  
活動：日本教育書道研究会にて級位、段位取得、書道カナダ公募展への出品など、ご希望に応じて。

詳細は、湯口磨里子、  
[marikoyuguchi@gmail.com](mailto:marikoyuguchi@gmail.com) まで

### 《物価高》

#### サントリー

サントリーが値上げ。来年3月1日の出荷分からウイスキーやワイン、リキュールなど261品目が値上げとなる。

輸入ウイスキーの値上げ幅は、5%から28%で「ジムビーム」(700ml)は希望小売価格を1540円から1690円(税抜)に引き上げ。ワインは4.7%から29.7%値上げし、輸入ワインでは、今年9月に続いたの再値上げとなるものもあるということだ。

値上げの理由は、いずれも原材料の高騰や輸送費、ガラス瓶などの資材費が上昇したため。アサヒやキリン、サッポロも来年4月からウイスキーなどの値上げを発表している。(12/6)

#### クリスマスケーキ

物価高騰や円安による値上げの波が大事な「クリスマスケーキ」にも及んでいる。全国の大手中コンビニエンスストアや百貨店、スーパー、著名な洋菓子店など計100社で販売される2021-22年シーズンで比較可能なクリスマスケーキの価格(イチゴショート・5号サイズ(直径5寸、約15cm)の平均価格は前年(3831円)

### 【REAL ESTATES】

## 2023年、兔年です! 皆さまにとって飛躍した年になりますように!

2023年は、法規改正等、年明けから不動産市場では、住宅不足解消に向けた様々な改革が実施される年になります。昨年から議論されていたクーリングオフ期間(recission period)の導入、ストラータの賃貸、年齢制限の排除等斬新な改革が導入されます。それぞれ短所長所を見極めた上で、売買に臨みましょう!

癸卯、寒気が緩み、萌芽を促す年です。今まで培ってきた自身の力が試される年でもあるとのこと。兔年にあやかり、より多くの方々がいよいよマイホームをゲットできますように!

Yumi Yanagizaki

不動産のお問い合わせは、  
[yumi@gohomesold.com](http://yumi@gohomesold.com) 迄



Victoria Japanese Heritage Language School  
 毎週金曜、午後4時?5時半  
 Camosun College Lansdowne Campusにて  
 授業が行われております。  
[HTTPS://VJHLSS.com](https://vjhlss.com)  
 新年おめでとうございます。



2023年、ビクトリアヘリテッジ日本語学校では、日本語、日本文化を学びながらコミュニティの中で共に成長していきたいと願っています。本年も皆様のご協力のほど、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

学校へのお問い合わせは [vjhlsspresident@gmail.com](mailto:vjhlsspresident@gmail.com) までどうぞ。

から約5%の209円アップした4040円となった。

日本のクリスマスケーキは素晴らしく美味しいが、あまりにも高すぎる。直径15cmのケーキはカナダのケーキに慣れた者からみると非常に小さい。表面積が小さいため、高さが目立ち、ともすれば転げそうな見目形である。が、オイシイことには変わりはない。

通常、日本ではこの5合サイズで4~6人分ということである。カナダなら、2人で平らげてもまだ足りない、というところ。ともあれ、クリスマスケーキの値上げは悲しい。その背景には、店頭価格ベースでも1.5倍に上昇した小麦粉(強力粉)のほか、イチゴなどのフルーツや砂糖、牛乳、鶏卵など原材料のほとんどが値上がりしていることがあげられる。また、10%程度値上がりしたテイクアウト用のケーキ用箱や食品フィルムなどの資材費、さらに電気・ガス代、物流費なども高騰が続いている。(12/6)

### 山崎製パン「薄皮シリーズ」

山崎製パンは「薄皮シリーズ」の内容量を変更する。要するに同じ値段ながら個数を減らす。早くいえば、値上げである。2023年1月1日出荷分から「薄皮シリーズ」(全7品)の内容量を5個から4個にする。ショックである。

薄皮シリーズは01年発売の「薄皮つぶあんぱん」を皮切りに、5個入りでシェアしやすいスタイルが長年支持されてきた。

同社は今年1月と7月にも食パンと一部菓子パンの値上げを実施したが、油脂類や糖類など原材料価格の高騰やエネルギーコストの上昇が現在も続いており、「企業努力の範囲を



### ハーモニー・コーラス・クラブ(Harmony Choir Club)

2019年6月にHCCを設立し、軌道に乗って来た矢先にコロナの取り締まりが厳しくなり、定期的な合唱練習をする機会が完全になくなりました。

しかしそれにもめげず、去年も今年も夏季の晴天の日にBeacon Hill Parkで何回か野外での集りを持ち続けました。歌の練習と共に、今まで誰も経験したことのない世情の情報交換などをする機会を持ったのです。

一時は世界中で人の往来がストップしました。でも今年になり、徐々にではあっても各国で「with Corona」と言う新たな動きが始まり、日本も諸外国に門戸を開きは始めました。

それによって、我々カナダに住む移住者たちも水を得た魚のように元気を取り戻し、この時期日本に長期滞在している方が沢山いらっやいます。

HCCは新年を迎えてから、また屋内での定期的な集りを開始したいと考えております。

読者の皆様におかれては、世界の何処におられても、佳き年末年始をお過ごしになられますことを!

HCC代表:サンダース宮松敬子  
[k-m-s@post.com](mailto:k-m-s@post.com) / 778-533-8012

超え大変厳しい」として値上げに踏み切った。(12/6)

### 大塚製薬「ポカリスエット」

大塚製薬は12月6日、一部製品の値上げについて発表。2023年4月1日納品分から「アミノバリュー」「エネルゲン」「ポカリスエット イオンウォーター」「ジョグメイトプロテイン ゼリー」などを値上げする。

「ポカリスエット」500mlペットボトルの値上げは2000年以来、23年ぶり。現行価格の税別140円から、税別150円になる。(12/6)

### 「物価の優等生」たまごも値上がり

店頭価格が比較的安定していることから「物価の優等生」とされてきた「鶏卵」が値上がりしている。原材料高と円安による輸入物価の上昇を背景に、今年11月の卸値は過去30年で最高値となったという。飼料価格の上昇や例年ない鳥インフルエンザの流行も重なり、高騰に拍車がかかれば家計の負担はいっそう重くなる。卵のない食卓が出て来そうだ。

鶏卵卸最大手のJA全農たまご(東京)によると、11月の1kgあたりMサイズ(東京)の卸値は前年同月比26.6%上昇の262円。11月としては猛暑の影響で秋以降の産卵数が減った2013年の260円を上回った。ウクライナ危機に起因する国際的な穀物価格(鶏のエサに利用)の上昇も鶏卵値上がりの理由。



Celebrating  
 Japanese-Canadian  
 Culture

あわただしい時期となりました。  
 健康にかつ安全に

そして、笑顔のクリスマスをお過ごし下さい。

ビクトリア日系文化協会より

Victoria Nikkei Cultural Society  
[www.vnccs.ca](http://www.vnccs.ca) or [facebook.com/vnccs.ca](https://facebook.com/vnccs.ca)



~Victoria 見聞録から Greeting~

### 謹賀新年

旧年中はひとかたならぬご愛顧にあずかり、  
 誠にありがとうございました。

2023年も引き続きお役立ち情報など豊かな  
 内容をお届けできれば幸いです。

何卒ご支援のほど  
 よろしく願い申し上げます。

Victoria 見聞録  
 編集担当 Kay T.

