



JAPANESE CULTURAL ASSOCIATION OF MANITOBA INC.

展 望

OUTLOOK 日本語版

2023 年 冬号

71 巻 2 号

JCAM は連邦政府登録慈善団体です。# 12064 6021 RR0001

あけまして
おめでとうございます



会長からのメッセージ (原文英語)

ケリー・カイト氏 Dr. Kelly Kaita

さようなら 2022 年、ようこそ 2023 年 — 今年もまた一年が終わり、お正月を迎えることができるなんてとても信じられません。残念ながら JCAM (Japanese Cultural Association of Manitoba) はセンターの改修のため、この素晴らしいお祭りを祝うことができません。でも今ある素晴らしいものを祝い受け入れ、良くないものは手放さなければなりません。「今日を生きましょう」!

この数週間でセンターではさまざまなことが起こりました。COVID のために先延ばしにしていた 2 つのパーティーを再び開催することができたのはとても幸運でした。それは、ハロウィーン・パーティーと子どもたちのクリスマス・パーティーです。この 2 つのパーティーを実現させてくれた疲れを知らないボランティアの皆さんに感謝したいと思います (若い会員を祝います。)。彼らの努力は多くの人に喜びと幸福をもたらし、JCAM はそれに感謝しています。

また、クリスマス・クラフト・セールを開催し、多くの会員・非会員の皆様にご来場いただき、地元の中小企業を支援することができ、出店者にとってもセンターにとっても成功だったと思います。今後も年に 2 回、このようなクラフトセールを開催できればと思います。

最後に、いよいよこの時期がやってきました。キッチンの改装が始まり、あと数週間で完成する予定です。このプロジェクトは、多くの会員の方々のご厚意と、SEVA インターナショナル・チャリタブル・ファンデーションの継続的な支援によるものです。完成したらオープニングと祝賀会を開き、謝辞の看板を設置したいと思います。

皆様、今後とも JCAM をよろしくお願いいたします。

JCAM DONATIONS 寄附金

(October 22 – December 30, 2022)

Kitchen Renovation Project

Doug & Laurie Taniguchi
Paul & Rosanne Yoshimasu

Kitchen & Bar Supplies

Joy Letkemann

Senior's Bento Delivery

Suzue Nishibata

Memory of Jim Takenaka

Dorothy Koga
Ken Nishibata
Lucy Yamashita

In Memory of Rodney Matsuo

Janet & Len Matsukubo

In Memory of the Kawata Family

Yoshimi Takeuchi

Goodwill

Ian Findlay
Andrew Winkless
Mamoru & Mildred Oye
Jennifer Hashimoto
Andrew Budgell

Memory of Harry Yoshida

Mickey Kojima

In Memory of Toshiko Hashimoto

Ken Nishibata
Ron Chan & Tannis Nishibata-Chan
Suzue Nishibata
Kazue Teramura
Jennifer Hashimoto
Keiko Burke

In Memory of Rodney, Kanaye, and Hisashi Matsuo

Jon & Emily Buss

JCAM extends its appreciation to all donors for their generosity and support.

JCAM is now able to receive donations through e-transfer – etransfer@jcamwpg.ca

JCAM Board of Directors 2022-2024

President: Kelly Kaita
Vice-President: Debra Takeuchi
Treasurer: Jim Suzuki
Secretary: Grant Voakes
Past President: Ken Teramura

Takayuki Hattori
Satoshi Takeuchi
Nicolas Matsuo
Lucy Yamashita

Sarah Keating Sangalang
Cory Rybuck
Junko Bailey

JCAM キッチンの改装

12月初旬から始まったキッチンの改修工事は、ほぼ完了しました。 キッチンのすべてのアイテムが玄関ホールに運び出され、古いキャビネットの解体によって、待望のプランが動き出しました。 最終的な完成までは埃まみれの工程でしたが、時間と労力をかける価値は十分にありました。 現在、改装の最終段階に入っています。 衛生検査官の許可が下りれば、JCAM のメインキッチンが再び動き出します。

ルーシー・ヤマシタ、キャロライン・ヤマシタ、ケリー・カイト、リサ・カイト、デブラ・タケウチ、サトシ・タケウチ、ジム・スズキ、オオノサダオ、オオノサチコ、マリーン・モリ、キャシー・グラボウスキー、トム・ヤマシタ、タク・トノガイ、アリス・キノシタ、ケリー・コガ、テレサ・オオエ、ロイ・ニシムラの皆さん、改装に関わったボランティアの方々に感謝致します。

JCAM は、キッチンのアップグレードを実現するために寛大な寄付をいただいた皆様に感謝しています。 寄付者の方々への表彰楯は近日中に作成する予定です。

改修の様子を段階的に紹介するスライドショーをご覧ください。 : <https://www.jcamwpg.ca/news/>



ホライズン・クラブ ニュース

ホライズンクラブは12月と1月はお休みです。2023年2月1日(水)から毎週ランチを再開します。

2022年最後のランチは、11月30日のイタリアンでした。約70名の参加者は、De Luca'sの美味しいパスタを楽しみました。また、ガーリックトースト、サラダ、デザートも調理チームが用意してくれました。この日は一足早いクリスマスのお祝いで、飾り付けやパンチ、たくさんの賞品が当たるアグリークリスマスセータービンゴを行いました。ドレスで参加された方もいました。



11月28日、何人かのメンバーでサウスビーチカジノに出かけました。大当たりはありませんでしたが、何人かは収支を合わせて小さな賞金を手にした人もいたようです。バス旅行では、Lily KaitaさんのクッキーとHarold Onagiさんによるビンゴを楽しみました。カジノまでの交通費は、日系カナダ人被災者健康福祉基金からの助成金でまかなわれました。

JCAMの餅つき大会のために、ボランティアで餅まんじゅうを作ってくれたホライズンクラブの皆さん、ありがとうございました。600個以上の餅まんじゅうが出来上がりました。たくさんの会話と笑い、そして大野さんによる素晴らしいランチを楽しみました。また、ホライズンクラブのメンバーが作った焼きまんじゅうも、餅つき大会で販売されました。ホライズンクラブのジムさん、タクさん、トムさんは餅つき大会のために薩摩揚げを作ってくれました。



2023年のNAJC会議をJCAMが主催

12月15日の理事会において、JCAMは2023年9月22日～24日に開催されるNAJC年次大会の開催を提案し承認されました。この大会と日程はRedress35周年にあたります。5年前の30周年記念大会ではJCAMが主催し、カナダ人権博物館で開催されたことをご記憶の方も多いかと思います。

今年の会議には、全国から80名近い代表者が参加する予定です。22日に歓迎レセプション、23日に会議とガラディナー、24日にミーティングを開催する予定です。

会議では、4年間のプログラムである「キャパシティビルディング・イニシアチブ」に焦点を当てます。この重要なイニシアチブに関する詳細は、次回の展望記事でご紹介します。

会議の部分はカルチャーセンターで行われます。現在、ガラディナー会場の候補地を検討中です。

会議の詳細が決まり次第、今後の記事でご紹介していきます。

JCAMは、このコンファレンスを再び主催できることを嬉しく思っており、私たちのコミュニティがNAJC理事会やNAJC支部の代表者と会う機会を持てることを歓迎しています。

会議共同議長 ケン・テラムラ

ニューカマーズクラブ

ニューカマーズクラブは、クリスマスのためにジンジャーブレッドハウスを作り、素晴らしい午後を過ごしました。子供たちは、デコレーションすること（そして味わうこと！）にとても喜んでいました。子どもたちのジンジャーブレッドハウスは、想像力豊かでとてもきれいでした。

ニューカマーズクラブは、ホップ美和子さんの主催で毎週火曜日の午後に JCAM で開催されています。



JCAM クリスマスパーティー

12月3日（土）、マニトバ仏教会にて子供たちのクリスマスパーティーが開催されました。

2回のパーティーには、子供 57 名、大人 55 名、計 32 組のご家族が参加されました。子供たちは工作やエンターテイメント、ピザやお菓子を喜び、特にサンタさんのプレゼントを喜んでくれました。

会場を提供してくださったマニトバ仏教寺院、イベントをサポートしてくださったハービー・カイトさん、サンドラ・カイトさん、ありがとうございます。

ドアプライズとして3冊の本とカレンダーを寄付してくださった日経ブックスのジェニファー・ハシモトさん、ノートを送付してくださったミソノさん、ありがとうございました。

ブライアン・コックスとLet's Talk Scienceの皆様、エンターテイメントを提供していただきありがとうございました。企画委員会のメンバーは、ミユキ・カミング、サラ・サンガラ、リサ・カイト、ケリー・カイト、ジュンコ・ベイリー、デボラ・タケウチ、ボランティアのカナ・ニシキオリ、アンジュ・ニシキオリ、ニナ・カミング、アンジェリ・グエバラ、クリス・エクルスです。



A child's drawing on a two-colored background (brown and blue). On the left, a person with dark hair in a bun, wearing a multi-colored dress (yellow, orange, pink, purple, green), holds a yellow heart. There are other small hearts around them. On the right, a white rectangle with a red circle in the center represents the Japanese flag.

A drawing of a Japanese festival float (danjiri) with figures in traditional clothing and various food items like sushi and a bowl of ramen.





JCAM

P
R
O
G
R
A
M
M
E
S

JCAM の新しい2つのプログラムのご紹介

申込みはオンラインで：<https://www.jcamwpg.ca/jcam-events/>
なお、プログラムの申し込みには JCAM の会員登録が必要です。

尺 八

講師: エリック 玄楓

水曜日 6 回 -2023 年 2 月 15 日 to 3 月 22 日

6:00pm – 7:30pm

受講料: \$60.00

この春も JCAM で尺八のクラスを担当することになり、大変うれしく思っています。秋には 12 名の素晴らしい生徒さんが参加してくれました。尺八のパワフルでエモーショナルな音色をご存知の方は多いと思います。映画やアニメ、ゲームなどで耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

しかし、その歴史と伝統はご存知でしょうか。

江戸時代（1603-1867）、この笛は法律により虚無僧と呼ばれる特別な僧侶に限定されました。その名は「虚無僧」と訳すことができます。彼らは顔を籠で覆い、尺八を吹きながら各地を巡り寄付を募りました。

明治時代（1868-1912）、新政府は多くの伝統を押し付けました。寺院は焼かれ、虚無僧は非合法化されました。尺八は民謡や合奏（三曲-琴や三味線と一緒に）に人気のある楽器になりました。ほとんどの人が昔のやり方を忘れ、横笛も西洋の音楽観に合うように変えられました。

1890 年、京都に明暗寺（みょうあんじ）が再建されました。明暗教会という団体が、昔の曲や演奏方法を保存するために活動を始めました。私はその一員として、明暗寺の四十二世看首である清庵玄信氏に師事しています。

明暗尺八では、本曲と呼ばれる伝統的な音楽を演奏します。尺八を吹くことは、一種の瞑想のようなものです。呼吸に集中し、全身全霊で演奏することを学びます。曲は、「鹿の遠音」のように自然の音を模したものが多くですね。また、仏教の概念や精神的な教えを具現化した曲もあります。

だからと言って、楽しくないわけではありません。美しい楽器と歴史を学ぶ機会に、ぜひご参加ください。

心のよりどころ

インストラクター: Karleen Manchanda, Zen Life & Meditation Center Teacher

4 Sundays, 10:30 am – 12:00 pm February 12, 19, 26 & March 5

Fee*: Sliding scale \$40 - \$80 (or \$40/\$60/\$80)

**あなたのご予算に応じた料金でご参加ください。インストラクターはこのクラスを無料で提供しており、すべての料金はマニトバ日本文化協会を直接支援することになります。



JCAM

P R O G R A M M E S

この不確実な時代に、私たちの現代生活におけるあらゆる経験をナビゲートし、受け入れるために役立つ、昔からある実践方法があります。マインドフルネスの基礎シリーズは、週1回、個人的に行われる4つのクラスで構成されています。このシリーズでは、マインドフルネスと瞑想が、人生をよりオープンに、より共感的により明瞭に生きることにつながるかを紹介するものです。このクラスは誰でも参加でき、西洋の科学と日本の禅宗の両方を取り入れながら、包括的な方法で教えていきます。瞑想や仏教についての予備知識は歓迎されますが、必須ではありません。このクラスでは、日常生活でより幸福を得るために役立つ教えと実践を学びます。

以下のことを学びます。

- マインドフルネス瞑想の実践を確立する
- 不確実性、困難、変化の中でレジリエンスを養う
- 恐れ、怒り、恥などの不快な感情に立ち向かう勇気を養う。
- 心を開き、自分の人生をありのままに評価できるようになります。
- ...その他

インストラクターのカーリーン・マンカンダは母であり妻である日系4世で、ハワイで生まれ、1997年からカナダのNo. 1テリトリーに住んでいます。過去10年間、マインドフルネス、瞑想、ヨガを学び実践しており、地元の学校でこれらの実践を教えた経験もあります。イリノイ大学で教育学の修士号を取得し、トロントのThe Centre for Mindfulness Studies、カリフォルニア大学バークレー校のGreater Good Science Center、Yoga Centre Winnipegでのトレーニングに参加。禅ライフ&メディテーションセンター（シカゴ）のRoshi Robert Joshin Althouseのもとでティーチャー・トレーニングを修了。Althouseは白梅の系統の禅僧で、マインドフルネスの基礎カリキュラムを作成した人物です。

マインドフルネスと慈悲の教育に対する彼女の情熱をJCAMのコミュニティと共有する機会を得たことに感謝します。ご質問がある方は、growlovewpg@gmail.com までご連絡ください。

FOUNDATIONS OF MINDFULNESS

COURSE OUTLINE

(Adapted from the [Zen Life & Meditation Center, Chicago](#))

CLASS 1: INTRODUCTION TO MINDFULNESS

このクラスでは、マインドフルに生きるとはどういうことかを、西洋と禅の両方の視点から概観します。マインドフルネスと瞑想に関する多くの誤解を解き、マインドフルネスを培うことが人生の様々な分野でどのように役立つかを学び、瞑想の体験を紹介するものです。

CLASS 2: WHAT GETS IN THE WAY

このクラスでは、マインドフルネスの実践を、開放性、共感性、明晰性のある人生を送るという大きな文脈の中で統合していきます。このクラスでは、自分の生きた経験に立脚し、より大きな、より本物の自分自身の感覚を信頼することを妨げる条件付きの反応としての恥を考察します。また、心の癖を見抜き、変えていく勇気を養うために、思いやりが果たす役割についても見ていきます。

CLASS 3: ONE-POINTED ATTENTION

このクラスでは、座るときの身体の姿勢など、瞑想の仕方の基本を学びます。一点集中型のマインドフルネス瞑想を定期的実践することで、注意の質と集中力の両方を向上させることができます。これは、日常生活において、深い変化と効果をもたらします。

CLASS 4: LIVING A LIFE OF OPENNESS

このクラスは、不確実性、困難、変化とより快適に暮らすことを学ぶのに役立ちます。身体からの非言語的なフィードバックを信頼し、瞬間瞬間の自分の感情とより親密になることの重要性を扱います。よりオープンに生きることによって、活力や喜びが増し、恐怖から解放されるなど、多くの利点があることを学びます。

JCAM コミュニティファンド ニュース

JCAM コミュニティファンドは映像のサポートをしています。:

日の出太鼓: **The First 25 years** 最初の 25 年間



日の出太鼓の名誉会員であるフローレンス・ミタニ、シーラ・オザモト、パメラ・オカノが、日の出太鼓の創成期と、カナダの太鼓を世界に紹介するまでになった経緯を語っています。タイヤと自家製の太鼓台から始まった最初の 25 年間は、太鼓という芸術を極めようとするひたむきな意欲に満ちていました。この間、エクスタシア太鼓フェスティバル、世田谷サマーフェスティバル、カナダ大使館（1999 年）、北米太鼓フェスティバル（1997 年ロサンゼルス、2003 年サンディエゴ）、セントルイスジャパンフェスティバル（2003、2004 年）、グレーカップ（2003 年レジーナ）、ウィニペグフォークフェスティバル（1985 年）、さらに多数の地元コンサート（カナダ太鼓フェスティバル 1991、94、1997、ニュー・トラディション 2000～2004）が完売するなど、精力的に活動しています。

Watch **Hinode Taiko: The First 25 Years** on JCAM's official Youtube channel:

<https://www.youtube.com/watch?v=lq73tHO-jZk>

JCAM コミュニティファンド委員会は、2023 年 3 月 31 日まで、非営利団体、グループ、個人から、ファンドの目標に合致するプロジェクトの申請を受け付けています。コミュニティ基金の目的は、マニトバ州の日系カナダ人コミュニティの向上に寄与する教育、文化、人権、その他の活動やプログラムを促進するプロジェクトを行う組織、グループ、個人を支援することです。

アプリケーションは JCAM のウェブサイトからダウンロードできます。: <https://www.jcamwpg.ca/community-fund/>

申請書の提出:

JCAM Community Fund Committee
180 McPhillips Street
Winnipeg, MB R3E 2J9

Email: info@jcamwpg.ca

応募の締め切りは、2023 年 3 月 31 日です。

マニトバ剣道クラブニュース

剣道は日本の伝統的な武道であり、侍や封建的な日本の武士から生まれた。竹の「刀」で戦い、剣道選手は着物のようなトレーニングウェアの上に鎧のような防具を身につけます。剣道は他の多くのスポーツと異なり、勝つことだけを目的とするのではなく、礼儀を重んじ、強い精神を養うものである。

マニトバ剣道クラブは、年に2回、新しい練習生を受け入れています。新しいスポーツを学び、新しいコミュニティに参加する素晴らしい機会を提供します。剣道は何歳からでもできますし、誰でも挑戦することができます。カナダ剣道連盟に所属しているため、ウィニペグ、カナダ、そして世界で練習する機会があります。



A new term for beginners will start at the beginning of March 2023

Beginners

Sunday 1:30pm – 3:00pm Wednesday 7:30pm – 9:00pm

Intermediates/Advanced

Sunday 12:00noon-1:30pm

Wednesday 7:30pm – 9:30pm

Friday 7:30pm – 9:00pm

For more information about classes with Manitoba Kendo Club, visit their website: www.manitobakendoclub.com



Manitoba
Japanese Canadian
Curling Bonspiel

2023

SATURDAY, APRIL 1, 2023

Save the date!

After a 3 year hiatus, the Curling Bonspiel is back on! Planning is ongoing under the leadership of Sandra Shibata.

Keep your eyes peeled for more information coming shortly to your email inbox.

For ongoing news from JCAM, check out our social media sites:

www.jcamwpg.ca

Twitter: @WpgJCAM

Instagram: @jcamincofficial

Facebook: @jcam.inc.org

Youtube: www.youtube.com/channel/UCIM3M-5wI3fVBhNEjgcNkFQ

Tik Tok: @jcamwpg

HINODE TAIKO NEWS 日の出太鼓ニュース

2022 年末は、日の出太鼓にとって忙しい時期でした。秋のあいだは、40 周年記念コンサート「光」の準備にエネルギーを注いでいました。このコンサートは大きな節目を祝うだけでなく、新しいレパートリーを披露する場でもありました。日の出太鼓の芸術監督であるユウコ・ノゾエは、このコンサートのために 11 曲を書き下ろし、長く在籍しているメンバーにも新しく加わったメンバーにも新鮮な気持ちで楽しんでもらえるような曲を提供しました。

ショーのグランドフィナーレを飾ったのは、新曲の「JCAM 祭り」。40 年間、日の出を支えてくださった多くの方々への感謝の気持ちを込めて、祝祭と喜びを表現した作品です。

「光」の原動力は、私たちのグループに痕跡を残した、あるいは光を放った多くの人々に敬意を表することでした。メンバーは入れ替わりますが、それぞれが私たちに光を残してくれています。コンサート後のレセプションでは、多くのビデオ上映もあり、新旧の友人と再会することができました。私たちは、地元や世界の太鼓コミュニティから長年にわたって受けてきたサポートに大変感謝しており、この先も成功するであろう 40 年間を楽しみにしています

コンサートが終わり冬休みに入る前に、日の出太鼓では、みんなで演奏することの喜びをかみしめる時間を持ちました。今シーズン最後の練習は、「南国の休日」をテーマに、仲間と一緒に太鼓を打つ楽しさを満喫しました。

新年度は、イントロワークショップに続き、6 週間のビギナークラスを開催する予定です。ワークショップの受講にご興味のある方は、日の出太鼓のウェブサイト <https://hinodetaiko.ca/events/workshops-classes/>。
なお、この最初のワークショップの申し込み締め切りは、1 月 7 日（土）です。

毎週開催されるクラスへの参加をご希望の方は、1 月 16 日以降に info@hinodetaiko.ca までご連絡いただければ、1 月 23 日からの次回セッションに空きがあるかどうかを確認いたします。ワークショップ、クラスともに定員がございます。

それでは、日の出太鼓から皆様へ、新年のご挨拶と 2023 年のご活躍をお祈りいたします。



JCAM イベントカレンダー 2023

以下の日程をカレンダーにマークして、ぜひご覧ください。
JCAM のメールマガジンでは、これらのイベントやその他の情報をお届けします。

1 月 28 日に予定していた酒テイスティング・イブニングは、都合により延期とさせていただきます。新しい日程が決まり次第お知らせいたします。

1 月 29 日 (土) :	ラーメン・テイクアウト
2 月 3 日 (金) :	どんぶりランチ
2 月 11 日 (土) :	幕の内弁当テイクアウト
2 月 26 日 (日) :	ラーメン・テイクアウト
3 月 3 日 (金) :	どんぶりランチ
3 月 11 日 (土) :	幕の内弁当テイクアウト
3 月 18 日 (土) :	うどんランチ
3 月 26 日 (日) :	ラーメン・テイクアウト
4 月 1 日 (土) :	Curling Bonspiel
4 月 7 日 (金) :	どんぶりランチ
4 月 15 日 (土) :	幕の内弁当テイクアウト
4 月 30 日 (日) :	ラーメンテイクアウト
5 月 6 日 (土) :	日本のビールテイスティングのタベ
5 月 13 日 (土) :	幕の内弁当テイクアウト
6 月 4 日 (日) :	Aurora Odori Silk and Sake II



Arigato gozaimasu
JCAM ANNUAL SPONSORS 2022-2023

PLATINUM



SEVA
INTERNATIONAL
CHARITABLE
FOUNDATION

Industrial⁺ Automation⁺ Medical⁺  Medigas

INNOVAIR
Group

The Frank H. Hori
Charitable Foundation

SILVER

 **SCU**
Steinbach Credit

a|ign
Chiropractic & Massage Therapy

OOMOMO
JAPAN LIVING

Dr. Derek Okabe & Team

 **My Care Pharmacy**
We CARE about your health
Myron Wong and Maki Koyama



 **LEXUS**

BIRCHWOOD LEXUS

GM Darryl Tuck & Team



BRONZE

OMORI
DIAMONDS

Edokko
Japanese Food

ADM
STORAGE
container rentals • sales • solutions
www.admstorage.com