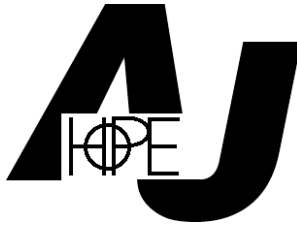


Japanese Welfare Society in Australia



Hope Connection Newsletter No.59

15周年特集号・保存版メルボルン暮らしのリソースファイル

ホープコネクションニュースレター第59号 発行日 2011年11月1日 発行者 Hope Connection Inc.

** Hope Connection Inc. はビクトリア州政府に登録された非営利非宗教の社会福祉団体です **

住所/郵便宛先 c/o Migrant Resource Centre, 40 Grattan St. Prahran VIC 3181 電話(電話相談兼用) 0408-574-824

ホームページ: <http://www.hopeconnection.org.au> e-mail: info@hopeconnection.org.au

ホープコネクションからのご挨拶

今冬は雨量が多かったことでビクトリア州の各貯水池は潤い、数年ぶりに貯水量は平均して62%を上回りました。長く続いた水不足不安もこの夏は和らぐことでしょう。

さて、メルボルンカップも終わり町中がクリスマスモードへと移っていきます。日本では年末商戦が高まる時期に入っていきます。クリスマス、年末、年始の計画は立て始められたでしょうか？

ホープコネクションは今年で設立15年を迎えました。メンバー制でないユニークな機関として多くの方々に親しまれ、ご利用いただきました。15年前を振り返りますと、当時は困ったことが起きて、なかなか気軽に相談するところがないために、ひとりで悩みを抱え、更には悲しい結果を招いたケースもありました。問題が大きくなる前に相談できたり話を聞いてくれる機関があれば、異国での生活で誰もが体験する不安感やプレッシャーが少しは和らぐのではと、有志で立ち上げたのがホープコネクションでした。

まず手がけたのが匿名による電話相談。これまでに受けてきたケースは様々でしたが、コンピュータが一般の人たちの間にも普及してからは、電話での相談に加えて電子メールでの問い合わせや相談も増えました。中には日本からの問い合わせや相談もありました。その後には

スタートしたニュースレター発行、そしてセミナーはオーストラリアでの生活に少しでも早く慣れるための情報とを考えてテーマを選び、時には専門家をお招きして行ってきました。4年前にスタートした“鈴の会”は若年層と高齢層の方たちが共に楽しめる場として、毎週違うテーマでの活動を企画しました。“鈴の会”活動も軌道にのり、皆様和気藹々と楽しまれています。まだ参加されたことのない方たちにも気軽に顔を出していただけることを願っています。

今後も、多くの方々にホープコネクションの活動に参加していただけるような企画を考えて前進していきます。これまで以上にご利用ください。

今号のニュースレターは15周年を記念して最新の暮らしに便利な情報集を特集しました。保存版として、皆様のメルボルンでの生活にお役に立てていただければ幸いです。

今年最後のカルチャースクールは11月9日(土)を予定しています。12月に入りますとクリスマスパーティーもあちらこちらで開かれますが、ちょっと変わった趣向で、雑穀料理のパーティー開催としてみたいはいかがでしょうか。好評の雑穀パーティー料理教室の詳細は最後のページをご覧ください。

メルボルン暮らしのリソースファイル 2011年版

<通訳サービス>

Translating & Interpreting Service (TIS) 13 14 50
www.immi.gov.au/tis

電話での通訳サービス。通訳を依頼した人が料金を負担する。支払いはクレジットカードのみ。日本語通訳はその場で頼んだものでは利用できないことが多いので、予約を勧める。出張通訳サービス(On-site Interpreting)を希望の場合は予約が必要。政府機関や公立の施設(移民局、公立病院、コミュニティーヘルスセンター、

マターナル&チャイルドヘルスセンター、公立学校など)では無料サービスを頼めることもある。予約の際に通訳も一緒に頼むとよい。ただし、このサービスは相手方も通訳が必要と判断した場合にのみ適用される。

警察での事情聴取などの場合、通訳を頼めば、通訳が到着するまで何も言わなくてよい。警察は通訳を手配する義務がある。

無料のTISサービスを受けられるのは、基本的にはオーストラリア国民又は永住ビザ保有者。

<通訳・翻訳の資格認定機関>

NAATI 1300 557 470
www.naati.com.au

有資格通訳・翻訳者のリストが入手できる。

<医療保険>

Medicare 13 20 11
www.medicareaustralia.gov.au

このホームページでは、Medicare のシステムについての説明だけでなく、メディケアの払い戻し請求書がダウンロードできたり、Schedule Fee の一覧表があったりで大変便利。

Private Health Insurance Administration Council (PHIAC)

02 6215 7900

www.phiac.gov.au

プライベート医療保険についての監督を行う政府機関。

ホームページの " Insure? Not Sure? -- Your quick guide to private health insurance-- " は、プライベート保険だけでなく公的なものも含めてオーストラリアの医療保険制度を解説したもの。プライベート保険に加入することを考えている人には必読のページ。

Private Health Insurance Ombudsman Hotline

1800 640 695

www.phio.org.au

プライベート医療保険についての苦情や相談を受けている。

<アルコール・薬物依存>

Turning Point Alcohol & Drug Centre Inc.
8413 8413 / 1800 888 236 (24 時間)
www.turningpoint.org.au

アルコール・薬物依存について、どんなことでも相談できる。

Family Drug Support

1300 368 186

www.fds.org.au

薬物依存者の家族に対するサポートを行う。

若者向けのサイトは www.yds.org.au

<ギャンブル>

Gamblers Anonymous 9696 6108
www.gamblersanonymous.org.au

Gambler's Help 1800 156 789 (24 時間)
www.problemgambling.vic.gov.au

<性的虐待・性犯罪の被害者>

Centre Against Sexual Assault (CASA)
1800 806 292 (24 時間)
www.rwh.org.au/casa

270 Cardigan Street, Carlton

9344 2210 (TTY: 9349 2466) - After Hours 9349 1766

性的虐待や性犯罪の被害者のための初期段階での援助を行う。病

院での診察や警察での事情聴取に付き添い、それぞれの場面で必要な情報を提供し、援助を行う。短・中期のカウンセリングサービスも行っている。

<家庭内暴力>

Women's Violence Crises Service of Victoria

9322 3555 / 1800 015 188 (24 時間)

www.wdvc.org.au/Home

家庭内暴力の被害者に対して、電話相談、対面による直接援助、情報・アドバイスの提供、ほかの援助機関への紹介などを行う。緊急避難のための滞在先 (Women's Shelter) も紹介してくれる。通訳サービスもある。

ここは女性だけのための DV (家庭内暴力) のホットライン。電話相談のみのサービスで、面接はしない。男性とは一切対応しない。重要なポイントは、ここから警察には一切通報しないこと。家庭内暴力を起こしてしまった男性には、Men's Referral Service (1800 065 973) があり、ここでは anger management のセッションをしているが、男性が自分からやりたいと思わない限り、被害者の女性が勤めても、効果はあまり期待出来ない。ほとんどの男性が、非は相手の女性にあると考えているため。まず DV があった場合には、将来また同じことが起こる可能性、裁判を起こすことも考慮したほうがよい。その場合、家庭内暴力があったことを証明する書類等が大事となるので、家庭内暴力があったらすぐに 1) 警察に通報する。2) 医者に診て貰って、診断書を書いてもらう。3) ホットラインに電話をする。 などをしておくと、自分が有利となる。

In Touch Multicultural Centre Against Family Violence

8413 6800 / 1800 755 988

ワーキングホリデービザを含む一時滞在ビザで、DV にあった人はここでサービスを受ける方が相応しい。移民コンサルタントと対面相談も可能。通訳サービスも有る。ウェブサイトは現在準備中。

www.intouch.asn.au

Domestic Violence and Incest Resource Centre

9486 9866 (月～金: 9am - 5pm)

www.dvirc.org.au

292 Wellington St, Collingwood 3066

TTY: 9417 1255 または dvirc@dvirc.org.au

<犯罪被害者>

Victims of Crime Helpline 1800 819 817

(月～金曜日、午前 8 時～午後 1 1 時)

www.justice.vic.gov.au/victimsofcrime

犯罪の被害者ヘルプライン。カウンセリングを受ける方法に関する情報、司法制度に関する情報、支援を提供できる地域のサービスへの紹介を含め、情報とアドバイスを提供。犯罪の被害者は、カウンセリングや医療にかかる費用について公的財政支援を受けられるので、それに関する情報も尋ねてみるとよい。ビザの種類に関係なく、ビクトリア州内で犯罪被害にあった人を対象としている。通訳も利用できる。ウェブサイトには日本語のパンフレットもある。

緊急事態に対応するものではない。緊急には、000に電話をして警察を呼ぶ。

<幼児・子供の虐待>

Child Protection Crisis Line 131 02 78 (24時間)

幼児・子供に対する虐待が行われている疑いがあるとき、あるいはその事実を知ったときにここに通報する。通報後、州政府のチャイルド・プロテクション・ワーカーによる調査が行われる。

<子育て電話相談>

Parentline 13 22 89

(月～金: 8am-12am/土・日 10am-10pm)

www.parentline.vic.gov.au

親のための電話相談。子育ての悩み、子供に対する虐待が止められないなどの問題について相談できる。

Breastfeeding Helpline 1800 686 268

www.breastfeeding.asn.au

母乳で育てたいが母乳が出にくいなどの問題に関しての相談窓口。

Maternal & Child Health Line 13 22 29 (24時間)

学齢までの子供の家族からの健康や子育てに関する相談に専門の看護婦が応じる。TISの通訳サービスを使っての相談も可能。

Pregnancy Help Line 1300 139 313

www.pregnancysupport.com.au

妊婦とその家族に対して情報提供、相談とサポートを行う。

<子供の電話相談>

Kids Help Line 1800 55 1800 (24時間)

www.kidshelp.com.au

5歳～18歳の子供が対象のカウンセリングサービス。どんな悩みでも相談できる。

<シニアへのサービス>

Aged Care Information Call 1800 200 422

www.agedcare.australia.gov.au

オーストラリア政府の高齢者ケア全般についての情報ライン。高齢者サービスを受けたい場合にまず参照するとよい情報源。

Commonwealth Respite and Carelink Centres 1800 052 222

営業時間外 1800 059 059

www9.health.gov.au/ccsd/

地域のレスパイトケアサービスと利用可能状況に関する情報の提供。レスパイトケアとは介護者が通常の介護の負担から開放され、短時間/短期間休憩を取ることができるように自宅又はコミュニティー(自宅外)でケアしてくれるサービス。レスパイトケアサービスは以下の人々の介護を行っている介護者を支援する。

* 65歳以上で虚弱な人

* 65歳以下で障害のある人

* 認知症のある人

* 精神疾患、慢性疾患または末期症状の病気を患っている人

更に、普段はひとり暮らしであっても、自分の世話が出来ない(病気からの回復期など)と感じている高齢者も対象となる。

National Dementia Helpline

1800 100 500

www.fightdementia.org.au

全国アルツハイマー協会が運営する認知症ヘルプライン。

<女性の健康>

Breast Cancer Network Australia

www.bcna.org.au

乳がんに関する情報機関。

The National Pregnancy Support Helpline 1800 422 213

www.australia.gov.au/pregnancyhelpline

予期しない妊娠について専門家による中立的な相談と支援をする。

<心の健康相談>

Mental Health Advice Line

1300 280 737

心の健康問題についての24時間相談窓口。

<摂食障害>

The Eating Disorders Helpline

1300 550 236

摂食障害に悩む人やその周囲の人のための秘密厳守の相談窓口。

<急病のときの相談>

Nurse-On-Call

1300 606 024

有資格の看護婦が24時間健康相談を受付ける、州政府のサービス。

<家屋の賃貸借に関するトラブル>

Consumer Affairs Victoria Helpline

1300 558 181

www.consumer.vic.gov.au

(画面の左メニューから"Renting"をクリック)

ビクトリア州政府機関。借家人、家主の双方が相談できる。ホームページでは、借家人・家主双方の権利と義務を説明した **Renting a Home: A guide for Tenants and Landlords** というパンフレットや、rooming house についての書類もダウンロードできる。また家を借りる手順、その際に注意することなどがステップ・バイ・ステップに解説されている。

Tenants Union of Victoria

9416 2577

www.tuv.org.au

55 Johnston Street, Fitzroy 3065

(月・火・木・金: 9am-4:30pm/水: 1pm-8pm)

電話あるいは面接(予約の必要なし)で、借家人に対するアドバイスを行う。相談の際には関係書類をそろえておくこと。問い合わせはオンラインでも出来る。

<教育：公立学校>

Department of Education and Early Childhood Development
Information and Referral Service 1800 809 834
www.education.vic.gov.au

ビクトリア州政府の子育て・教育関連省。サイトには子供の誕生から18歳までの、子育て・教育に関する政府サービスの情報が満載。この年齢の子供を持つ親ばかりでなく、子供や生徒たちにもその年齢に応じた楽しい情報が提供されており、一読の価値あり。

<電話会社とのトラブル>

Telecommunications Industry Ombudsman 1800 062 058
www.tio.com.au

電話会社、インターネットプロバイダーなどとのトラブルの調停を行う。相談はオンラインでも可能。詳しい情報については White Pages 巻頭の About Telecommunications の項を参照。

<労働関連：給与に関する情報>

WageLine 1300 363 264
www.wagenet.gov.au

連邦政府の機関で、給与や労働条件などについての問い合わせや相談を電話またはオンラインで受け付けている。

<労災関連>

WorkCover Advisory Service 9641 1444 / 1800 136 089
www.workcover.vic.gov.au

職域の安全を管轄するビクトリア州政府機関。労災・職場での危険・いじめなどについての問い合わせや相談に応じる。

<ビザについての情報>

Australian Department of Immigration and Citizenship
131 881
www.immi.gov.au

オーストラリア移民局の公式サイトからは、ビザ関連の全般的な情報を入手できる。申請用紙やパンフレットのダウンロード、種類によってはビザ申請をオンラインで行うことができる。

<法律相談>

Victoria Legal Aid 9269 0234 / 1800 677 402
www.legallaid.vic.gov.au

原則として弁護士に相談する経済的余裕のない個人に対しての法律相談・法廷活動サービスなどを行っているが、電話での相談では誰でもアドバイスを受けることができる。ただし、ビジネスに関することや、土地・家屋の売買、税金、会社法関連についてのアドバイスは行っていない。弁護士に相談している件についての相談も受け付けない。

ホームページでは、様々な分野の法律を具体的に分かりやすく説明しており、手始めに情報を得るには最適。

Lawhandbook www.lawhandbook.org.au
 Fitzroy Legal Centre が運営しているビクトリアの法律全般につ

いて、詳しくしかも一般人向けにわかりやすく解説しているサイト。法律相談が必要になったらまず一読を。

Community Legal Services

各地に無料または低料金で利用できる法律相談機関があり、Yellow Pages の Community Advisory Services の項で検索できる。各 City Council に問い合わせてもよい。地域ごとの Community Legal Centre の住所等が検索できるサイトは

National Association of Community Legal Centre
www.nacclc.org.au

Federation of Community Legal Centre Victoria
www.fclc.org.au/find_a_clc.php

Law Institute of Victoria 9607 9311
www.liv.asn.au

ビクトリア州弁護士協会。ホームページでは協会に登録している弁護士の氏名や連絡先を検索できる。弁護士の行為についての不満がある場合もここで相談できる。

Dispute Settlement Centre (Department of Justice)

Melbourne Office 9603 8370
<http://www.disputes.vic.gov.au>

隣家との境界争い、騒音、ペットをめぐること、職場でのめめ事等々、様々な争い事解決のためのアドバイスや仲裁を無料でやっている。司法省の一機関で、州内に15の支所があるので、最寄りのところに相談。支所の連絡先は以下で検索できる。

www.disputes.vic.gov.au/contact-us

<税金に関する情報>

Australian Taxation Office (ATO) www.ato.gov.au
 税制についての一般向け情報が満載。税金について何か疑問が生じた時に必読のページ。ネット上で Tax Return (所得税の確定申告) もできる。

電話番号は上記ウェブサイトあるいは White Pages の Australian Taxation Office の項を参照。

<借財・経済的困難>

MoneyHelp 1800 149 680
www.moneyhelp.org.au

収入がなくなったり借金等を抱えたりなどで経済的に困った時に、問題を解決するための情報とアドバイスが受けられる。

<公共交通機関についての情報>

Metlink 131 638
www.victrip.com.au

メルボルン近郊の電車、トラム、バスの路線・時刻表などの情報が入手できる。運転休止や変更などの情報も掲載。

V/Line services 136 196
www.vlinepassenger.com.au

遠隔地の交通機関について、V Line 運行スケジュールなどの情報が得られ、予約もできる。

電車内での紛失物についての問い合わせ番号 9619 2588

<車関連>

VicRoads

Customer Service Centre 131 171

(その他の問い合わせは White Pages を参照)

www.vicroads.vic.gov.au

ビクトリア州の交通法規についての詳細な解説が掲載されているほか、運転免許証や車の登録の住所変更がオンラインで行えるサービスもある。Free Way の混雑状況がリアルタイムで載っている。道路上の危険物や信号機の故障などを通報するには **131 170**

RACV Road service 131 111

Membership Line 131 955

www.racv.com.au

よく知られている road side assistance services 以外にも保険などいろいろなサービスがある。

<消費者情報 >

Consumer Affairs Victoria HelpLine 1300 558 181

www.consumer.vic.gov.au

消費者を不正な商取引から守ることを目的とした Department of Justice の一機関で、ホームページには詐欺的な商法にひっかからないための知恵が具体的に載っている。電話および Email で消費者相談や苦情等にも応じている。その他ウェブサイトでは、賃貸アパートを借りる際の注意点や規約、家屋建設、リフォーム、ビジネスに関する幅広い情報が提供されている。横行している詐欺についての情報などもある。

<Financial Service Provider との紛争相談>

Financial Ombudsman Service 1300 780 808

www.fos.org.au

各種のファイナンシャルサービス（銀行、クレジットカード、ローン、各種保険、生命保険、ファイナンシャル・プランニング、投資、株取引、スーパー・アニュエーションなど）会社と個人あるいは中小企業との紛争解決を助ける機関。オンラインで苦情の申立てもできる。

<税関・検疫についての情報>

Australian Customs Service Information Centre 1300 363 263

オーストラリア国外からの場合は **+61 2 6275 6666**

www.customs.gov.au

積荷サポートサービス **1300 558 099**

顧客苦情サービス **1800 228 227**

E-mail: comments@customs.gov.au

Australian Quarantine and Inspection Service (AQIS)

1800 020 504

www.aqis.gov.au

輸入禁止品目などについての最新情報が入手できる。日本語での情報も記載されている。日本語パンフレットあり。

<ボランティア活動>

Volunteering Victoria 9642 5266

www.volunteeringvictoria.org.au

ボランティア活動に興味のある人を対象に、ボランティアに関する様々な情報を提供している。NPO のボランティア探しを支援するサービスもある。

<その他役立つ検索サイト>

Find Your Local Council

www.dpcd.vic.gov.au/localgovernment/find-your-local-council

自分の住んでいる地域のカウンシルの連絡先やウェブページなどを、郵便番号やサバーブの名前から検索出来る。

Complaintline <http://www.complaintline.com.au>

125 もの分野にわたるさまざまな苦情相談機関の検索が可能

女性のための情報サービス

WIRE Women's information Victoria Australia

1300 134 130

<http://www.wire.org.au>

<消防・警察・救急車> すべて 000

緊急時の電話番号は 000 のみ。オペレーターがでたら

Fire / Police / Ambulance のいずれかを伝える。

記載の情報については正確を期すよう最大限の努力をしていますが、誤りやお気づきの点などありましたら、ホープコネクションまでご連絡ください。

~~~~~

**Special Thanks to** – 庭野平和財団、Good Neighbours Trust Fund、South Central Region Migrant Resource Centre、Moshi-Moshi ページ Pty Ltd.、メルボルン在住匿名希望の方、Victoria Multicultural Commission、伝言ネット、ユーカリ出版、Education Logistics、J C V、豪日協会、佐川義人、Timothy McDonald、Michal Morris、洋子マーフィー、NEC、メルボルン日本人会、大隈良譲、Sandra Roeg、SBS 日本語放送、天野行哲、加茂前千代、Christine J. Rodan、吉澤通明、山本和儀、Mark Preston、Stacey Steele、鈴木月子、田村真美、村越庸子、Jennie Rice、City of Stonnington、City of Port Phillip、Kiyomi Campbell、ZZZ、日豪プレス、Maria Palmares、嘉志摩江身子、2006 日豪交流年、新保道滄、Leigh Trinh、岩本幸子、入江鈴子、齊藤喜夫、前川由紀子、与那覇麻紀、樽井千賀子、永野智子、Mayumi International、古橋和子、ワタダチユキ、水上徹男、根本雅之、森下恵子、励中行、Hope Foundation、横田仁子（敬称略・順不同）

## ホープコネクションからのお知らせ

### ホープコネクション 日本語電話相談

電話番号：0408-574-824

受付時間：月～金曜日 午前10時～午後3時まで

祝祭日はお休みをいただきます。あしからずご了承下さい。

ご相談は上記Eメール info@hopeconnection.org.au でも受け付けています。

お気軽にご利用下さい。

2011年12月24日(土)～2012年1月8日(日)は年末年始のお休みをいただきます。

### ホープコネクション・カルチャースクール 『雑穀パーティ料理』

パーティーが多くなる年末年始、

体にやさしい雑穀料理はいかがですか？

シンプルな雑穀に一工夫を加え、

少し贅沢な気分を味わえる品々を作ります。

いつもご好評いただいているカルチャースクール。今回はその中でも特に好評、毎回‘満員御礼’となる『雑穀料理教室』です。メニューは当日のお楽しみ。でもおいしいこと間違いなし。とにかく早くお申し込みください。先着順、定員になり次第閉め切らせていただきます！

エプロンと筆記用具をご持参ください。試食用のお皿とお箸を持ってきていただいた方には\$2.00の割引があります。

では、おいしいひとときをお楽しみに！

日時：2011年11月19日(土) 午前10時30分～午後1時

場所：Grattan Gardens Community Centre

40 Grattan Street, Prahran

(Melway 58 D 5, Commercial Roadから南向きに Grattan Streetに入っすぐ)

費用：一人12ドル(試食用の皿・箸持参の方は10ドル)

問合せ/申込み：前記のホープコネクション日本語相談まで

チャイルド・ケアご希望の方、駐車場(数に限りがありますので先着順です。)の必要な方はお申し込みの際にお知らせください。

### ホープコネクション エイジドケア 鈴の会

ホープコネクションでは、毎週木曜日の午後プランにあるコミュニティセンターのミーティングルームで、シニアの方々を中心に、これからの日本人向け高齢者サービスのたちあげに関心のある方々にもお集まりいただく会を催しています。

第1木曜日：書道の会。ほめ上手の森下先生を囲んで、わいわいと楽しみながら、時々心静かに一筆……

第2木曜日：お茶会。ざっくばらんなおしゃべりの会です。

第3木曜日：パソコン自習講座。初級～中級の方大歓迎。

第4木曜日：姿勢均整師の鈴木月子さんの体操教室。この日だけ参加費用が一回\$5.00。これは鈴の会の活動資金にさせていただきます。

第5木曜日：コンピュータ技術者根本雅之さんのパソコン講座。初～中級向け。次回は変則的ですが、11月17日の第3木曜日に開催予定です。詳細はお問い合わせください。

**新企画：ダンス教室。**第1・2週の午後3時から4時、社交ダンス教室が始まりました。先生は励中行さん。日本語べらべらのにこやかな紳士です。今は初心者ばかりですが、上手な方にもリード役で参加したいだけたらなあと思っています。

とりあえず以上のような会ですが、シニアの方々中心に日本人のグループと一緒に活動できるようなアイデアのある方、どうぞまず第二木曜日のお茶会にいらしてください。お友達作りに、ちょっと日本語でのおしゃべりに、プランマーケットでの買い物ついでに、お気軽にどうぞ。シニアの方には、送迎の手配も可能です。お申し出下さい。

今年は12月15日を最後にクリスマス休暇に入り、来年は1月12日から再開です。

場所：Grattan Gardens Community Centre

40 Grattan Street Prahran (Melway 58 D 5, Commercial Roadから南向きに Grattan Streetに入っすぐ)

日時：毎週木曜日、午後1時から3時

申込み・問合せ：前記のホープコネクション電話相談・メール相談へ