



Welcome to Calgary!
カルガリーへようこそ！



GV カルガリー出発準備資料

カルガリーについて

- 気候
- 交通機関
- カルガリーでの生活情報

カルガリー校について

- 各種プログラム情報
- ホームステイ情報
- アクティビティ情報

カルガリーについて

- カルガリーはカナダで最も急速に発展した都市です。
- カルガリーは正に「新西部の中心拠点」としての役割を担っています。
- カルガリーは人口 100 万人を超える大都市です。
- カルガリーは「世界で最もきれいで衛生的な都市」と呼ばれています。※1
- 「カルガリアン」と呼ばれるカルガリーの地元の人々は暖かくフレンドリーで気さくな人柄で知られています。例えば、道に迷い行き先が分からなくても、カルガリアンに訪ねれば親切に道順を教えてください。

カルガリーは世界的にも有名なカナディアン・ロッキーの麓に位置し、ロッキー山脈の観光名所であるバンフ国立公園へのアクセスも良く、年間を通してアウトドアを楽しむ人には絶好のロケーションです。

カルガリー近郊にはハイキング、キャンプ、登山にマウンテン・バイク、そして釣りやカヌー、ウォーターラフティングなどを十分に楽しめるスポットが数多く存在します。市内においても、北米で最大規模の自転車・歩行者専用の歩道が整備されている都市の一つとしてあげられるほど、環境が整っています。また、数多くの美しい公園と緑豊かな町並みを保有し、更に、サッカー場、野球場、テニスコートなど様々なスポーツが楽しめる無料公共施設も完備されています。

冬には、アルバータ州南部でスキー、スノーボード、クロスカントリースキー、スノーシューイング、屋外スケートにアイスホッケーと、多様なウィンタースポーツが楽しめ、イベントも盛んです。その背景には1988年冬季オリンピックがカルガリーで開催され、その象徴でもあるスキージャンプとボブスレーの会場も併設するカナダ・オリンピック・パーク (COP) や高速スケートリンク場で知られるオリンピック・オバール (カルガリー大学内) に代表される数多くのウィンタースポーツ施設の建設があり、ここカルガリーのウィンタースポーツの活動を支えています。

冬だけでなく、夏のカルガリーも魅力が満載です。特に、毎年7月に10日間開催される「カルガリー・スタンピード」は世界的にも有名で、これをなくしてカルガリーを語ることはできないというくらい、この期間は多くの観光客で賑わい、街全体が興奮の渦に包まれます。また、カルガリーにはたくさんの美味しいレストランがあり、更に劇場やバラエティあふれるアート・娯楽イベントがとても盛んです。もちろん、カウボーイの都市ならではのカントリー・ウェスタンスタイルのクラブやパブ、そしてナイトクラブもたくさん在ります。そして買い物好きの人には、ケンジントン、ステファン通り、17th アベニューに代表されるショッピング街やたくさんのショッピング・モールが市内にあり、たっぷりショッピングを楽しめます。

カルガリーの観光名所：

- カルガリー・スタンピード (7月初旬の10日間)
- アート関連スポット (グレンボウ博物館、アート・セントラル)
- カルガリー動物園
- カナダ・オリンピックパーク
- カルガリー・フォーク・フェスティバル (7月第4週)
- ショッピング街 (ケンジントン、ステファン通り、17通り、イングルウッド)
- ショッピングセンター街 (サンリッジモール、サウスセンターモール、シュヌックセンター、マーケットモール等他多数！)



※1： <http://www.best-city-reviews.com/index.php/2008/10/city-of-calgary-ab-canada/> (by 2008 Mercer consulting より)

標準時間帯・時差・夏時間について

カルガリーは山地標準時間帯（MT）に属し、バンクーバーやビクトリア（太平洋時間帯：PT）より1時間遅くなります。そして、トロント（東部時間帯：ET）より2時間早くなります。毎年3月と11月には、夏時間のため、1時間時計の針を調整します。日本とカルガリー間の時差は通常16時間ですが、夏時間帯の期間は15時間となります。

通貨について



カナダドルは6種類の紙幣：5ドル、10ドル、20ドル、50ドル、100ドル、そして1000ドル（1000ドル紙幣は非常に稀）が発行されています。また、近年、偽造通貨の弊害を理由に100ドル紙幣の使用を拒む店舗が増加していますので、100ドル紙幣は銀行又は両替所で事前に両替してから使用されることお勧めします。尚、カナダ紙幣に関するより詳細な情報はカナダ中央銀行より入手できます。※2



※3

カナダドルの硬貨（コイン）は全7種類発行されており、それぞれ呼称があります。ドル単位のコイン2種類：1ドル（呼称：ルーニー）と2ドル（呼称：トゥーニー）、そしてそれ以下の小さいセント単位のコイン5種：25セント（呼称：クォーター）10セント（呼称：ダイム）、5セント（呼称：ニックル）そして1セント（呼称：ペニー）、さらに市場にはほとんど出回っていませんが50セント硬貨があります。カナダの国を象徴する動物のビーバーがニックル（5セント）硬貨に描かれています。そして、ペニー（1セント）を見つけると幸運が舞い込んでくるという迷信があります。

1セントは、廃止されつつあり、現金で払う場合は受け入れてもらえますが、釣り銭の場合、もらうことはできません。現金を扱う場合は、1セント単位の釣り銭は、切り上げもしくは切り捨てされるか、5セントになります。

カナダドル（\$CAD）はカナダ国内で使用されている通貨です。アメリカドルと密接に関連しており、その価値は変動しますが、アメリカドルよりも安い価格で推移しています。尚、こちらのサイトで通貨の換金レート情報を入手できますのでご参照ください：<http://www.xe.com/ucc/>

※2：<http://www.bankofcanada.ca>

※3：カナダ硬貨のイメージ写真は“My Canada”（http://www.geocities.com/mycanada_1/coins.html）より引用

治安について

カルガリーは、旅行したり、居住したりするにはとても治安の良い都市と考えられています。しかしながら、安全で楽しい留学・滞在にするために、以下に記した事柄に注意を払う必要があります。常に心がけるようにしてください。

- 所持品、特に高価なものや個人的な思い出のある品物、そして貴重品等は学校内あるいは他の公共施設内に絶対に置かないようにしてください。
- 夜間、ひとりでの外出は決してせず、単独での行動は避けて複数またはグループで行動するようにしてください。
- 身の回りの出来事や事象には常に注意を払うよう心がけてください。万が一、不安や危険を感じたときは、その場から逃げるようにしてください。もし、危険な状況にあると思ったら、悲鳴や大声で叫ぶなどし、周囲の注意を引くようにしましょう。尚、危険に直面した場合は直ちに警察に連絡してください（ダイヤル911）。
- 常に身分証明書（ID）：パスポート、インターナショナル学生証または GV 学生証を携帯してください。
- 飲酒は18歳以上とアルバータ州の法律で定められています。パブやバーでは行動に気をつけ、飲みすぎないように十分注意し、見知らぬ人からのお酒の誘いは安易に受けないようにしてください。自分の飲み物は身近に置いておき、席を離れる場合は友人から飲み物を見てもらうようにしましょう。

医療保険について

GV の受講者は必ず渡航前から帰国までの間、医療保険に加入することが義務付けられています。

カナダやアメリカの医療費は大変高額です。GV は最低 500,000 カナダドルの補償額の保険に加入することを強くお勧めします。留学期間中適切な医療保険に加入することは受講者自身の責任となり、保険は学校の課外活動やアクティビティに参加する際にも必要となります。GV は受講者に自国を出発する前に海外医療保険（海外旅行傷害保険や留学用保険商品）を購入することを勧めていますが、学校が取り扱っている留学生用の医療保険商品をカナダで購入することも可能です。

カナダの警察署、消防署、救急車への緊急電話番号は911です。



公共交通機関について



カルガリーの主要公共交通機関はバス（普通バス・急行バス・巡回バス）と広域の C-トレイン（市電）で構成されています。中でも C-トレインは北米内で最も合理的に機能している市電システムと言われており※4、これらの交通手段はカルガリー市内ほぼ全域を網羅していて、安全に且つ便利に移動が可能です。公共交通機関の乗車券は以下に記4種類です。

- 大人乗車券（一回乗車90分有効） - \$3.15
- 大人一日パス - \$9.50
- 大人回数券（10枚綴り） - \$31.50
- 大人ヶ月定期券 - \$99.00

各種乗車券は、ほとんどのコンビニエンス・ストアやスーパー・マーケットで購入できます。他にもダウンタウンにオフィスを構えるカルガリー交通局事務所（住所：224-7 Ave. SW）でも購入できます。このオフィスは GV カルガリー校からも近隣の距離にあり、無料のバス・C-トレイン時刻表や運行路線マップが入手できます。尚、カルガリー交通局の

※4 : <http://articles.gourt.com/en/light%20rail>

サイトからも運行路線、時刻や乗車料金等の情報が提供されていますので手軽に調べることができます。
www.calgarytransit.com※5

電気製品・電圧

北米の電圧は120ボルトで電気のコネクタは2つあるいは3つ穴です。自分の国から持参した電化製品を使用する場合、変圧器を使用した方がよいかもしれません。多くの電気店にて、電化製品既存のコードを使用するための変圧器やプラスチック製の差し込みキットが販売されています。



喫煙に関する法律



喫煙は以下の場所では認められていません：

- 公共の建物内
- 職場や学校
- バスや電車の待合室内
- レストラン、バーやナイトクラブ（ほとんどの屋外テラスも含まれる）

喫煙は屋外の指定されている喫煙エリアのみに限られます。

身分証明 (ID) とパスポート

カルガリー(及び北米のほとんどの都市)のパブ、バーやクラブでは、厳しい規定があります。アルバータ州では法令で、18歳以上でなければパブやバー、クラブには入場できないと定められています。よって、入場の際、少なくとも1種類の身分証明 (ID) の提示が求められます。このような場合、全ての施設で有効な公式身分証明書であるパスポートの携帯をお勧めします。パスポートの複写(コピー)を提示することも可能ですが、その際に別の公式身分証明書(例えば誕生日が明記された自国の運転免許証など)の提示を求められることがありますので、パスポートのコピーを使用することは避けた方が良いでしょう。ナイトクラブ等ではドレスコード(服装規定)を定めているところもありますので、その際、学校のアクティビティ・コーディネータから適切な服装に関する詳細情報が提供されるでしょう。



天候

カルガリアンは天候にとっても敏感で、とにかく天気をよく話題にします。ここカルガリーは、年間晴天日が300日以上という燦々とふりそそぐ太陽に恵まれた都市です。実際に、カナダ国内で年間を通じ、最も晴天日が多い地域として知られています。※6

ロッキー山脈に程近いというカルガリーの地理的条件が、この土地の気候を大きく左右しています。特にシュヌックと呼ばれるこの地域特有の冬の気候パターンにより、カルガリーの冬は時に春のような温暖な日が続くことがあります。そして、カナダ国内の他の地域に属する多くの都市とは異



※5： 上記記載の乗車料金は2015年1月現在のものです。最新の情報はカルガリー交通局のサイトでお調べください。
www.calgarytransit.com

※6： <http://www.darrenbarefoot.com/archives/2004/09/the-sunniest-city-in-canada.html>

なり、カルガリーの降雪量は、さほど多くはありません。それでも、カルガリー近郊にある有名な二つのスキーリゾート地（サンシャインとレイクルイーズ）は春先まで絶好の雪のコンディションを保っています。



年間を通じて気温の変化が激しいカルガリーですが、春は最高気温が20℃位まで上がり心地よい季節を過ごせます。カルガリーの夏は快晴で暑すぎず、とてもさわやかです。最高気温の平均は25～30℃位で、心地良いそよ風の中、湿度も少なくカラッとしていて過ごしやすい気候です。

夏の晴天日は、日差しが強いのでUVケアに日焼け止めを忘れずに使用しましょう。夏であっても朝晩の気温が10℃位まで下がり肌寒くなりますので、ジャケットを常に携帯しましょう。

秋は季節の変わり目にあたり木々の紅葉が美しい時期です。冬の平均気温は1℃前後ですが、氷点下を下回ることもあります。幸いにも、ロッキー山脈を越えて吹くシュヌックの暖風により暖たくなることがありますが、寒さをしのぐため衣類を重ね着し、ニット帽や帽子で頭を覆い、手袋又はミトンをはめ、防寒ブーツを着用しましょう。カルガリーでの冬は、格好やスタイルよりも、むしろ暖かい身支度を優先することが肝心です。※7

※7 より詳しいカルガリーの気候情報はこちらのサイトでお調べください。
<http://www.tourismcalgary.com/visitors/climate.htm>

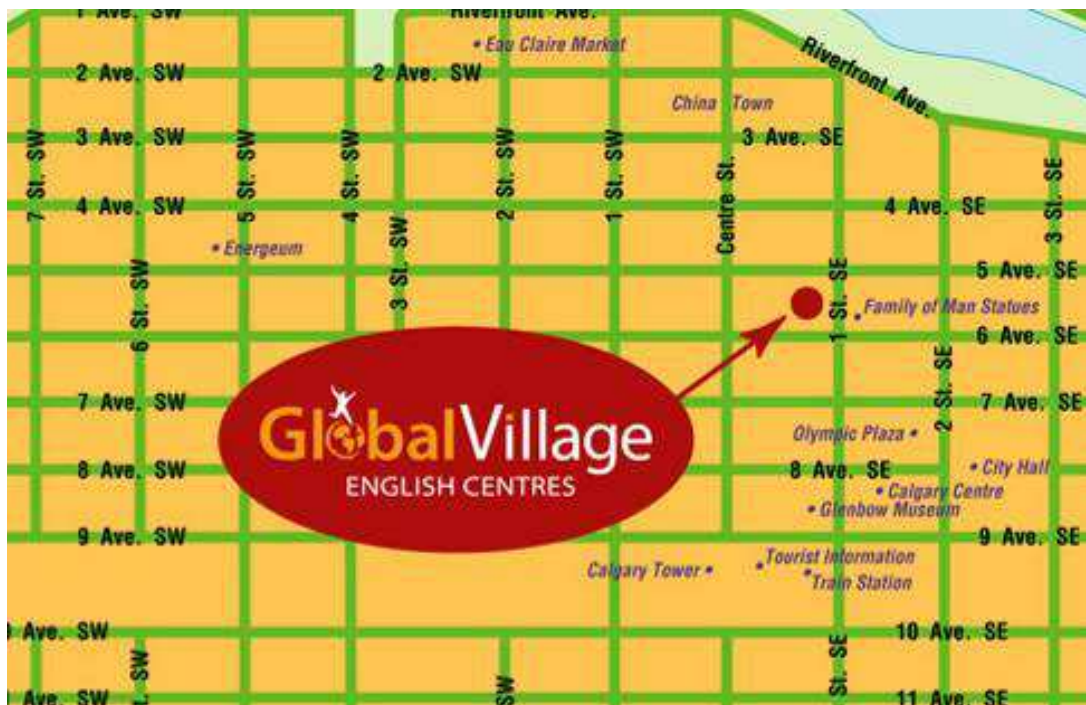
グローバルビレッジ・カルガリーについて

GV カルガリー校はダウンタウンの中心部に位置し、「ファミリー・オブ・マン」の彫像がある公園の向かいにあります。

所在地:
North-West Travellers Building
200, 515 1st St. S.E.
Calgary, Alberta T2G 2G6

電話：(403) 543-7300
FAX：(403) 543-7300

2002年に全面改装された歴史的建築物のビル内に学校を構え、2～4Fの3フロアを使用。



GV カルガリー校はダウンタウンの中心街に位置し、多くのバスの停留所が集中している5、6、7アベニューの通りに近く、また、市電のCトレインの駅がある7アベニューからも2ブロック(2区画)の距離にあります。最寄の駅は、市内南北に伸びる路線のサマーセットプライダル方面及びクロウフット方面両地域へのアクセスが可能で、通学にとっても便利なロケーションです。

学校内のキャンパスは生徒さんが快適に時間を過ごせるよう様々な設備、サービスが充実しています。無料インターネット完備のコンピューターが設置された教室、そしてスマート・ボード(電子黒板)導入の教室、さらにワイヤレス・インターネットアクセスの環境も整備されています。3階にある学生ラウンジは、ゲーム・テーブル、自動販売機にキッチン設備等(冷蔵庫、電子レンジ、給湯器、冷水器)が完備されており、主に多くの生徒さんがこのラウンジで休憩時間にくつろいだり、昼食を取ったりして過ごします。

また、週一のペースで音楽好きな生徒さんが集い、演奏を楽しむミュージック・クラブに、学校が所有する様々な楽器や音響設備を提供しており、各スタディブロック第四週目の最終日に催される卒業式で、時に演奏を披露したりすることがあります。

学校の卒業式はダウタウンにある劇場を貸し切って行なわれ、卒業証書授与や最も顕著に活躍し目立った生徒さんに贈られる賞「スチューデント・オブ・ザ・マンズ」の表彰もあります。

また式では、生徒さんたちの思い出深い学校生活や行事での様子を写真におさめ上映したり、ライブ・ミュージックの演奏などが披露されます。

授業時間

GV カルガリーのプログラムは以下の時間割に基づき、開講されます。：

授業：

8:45~12:20 午前授業（週 20 レッスン）
13:05~14:10 選択科目 1（週 25 レッスン）
14:25~15:30 選択科目 2（週 30 レッスン）

休憩時間：

10:25~10:40 午前休憩
12:20~13:05 昼食休憩
14:10~14:25 午後休憩

GV カルガリー校プログラム

GV カルガリー校では多くの受講者が一般英語プログラム（General English Program：GEP）を受講しています。

一般英語プログラム（GEP）は口語英語に集点を置いており、授業の中で流暢な会話が上達するようペアあるいは小グループで話す時間を多く設けています。主に午前の授業では会話を中心に文法の勉強をします。そこで、英語で話す際の正しい文法用法を学び、同様に実用的な英語を集中的に練習していきます。さらに、ライティング、リスニングそして発音といった他の英語のスキルも含め、様々な状況に対応した日常会話に役立つ語彙やフレーズの習得を目指します。午後の選択科目では、言語能力あるいは特殊関心事を中心とする専門的分野的を絞った授業科目を提供しています。

選択科目の参考例：

言語能力に特化した科目：

- 発音強化
- 会話と語彙
- ライティング
- 文法用法
- リーディングと討論

特別なテーマ、関心事に関連した科目：

- 文化討論
- カスタマー・サービスと小売業文化
- エンジニアのための英語
- キャリアプランニング

これらに加え、試験対策プログラムも充実しています。IELTS 試験対策プログラムでは、ジェネラルトレーニングモジュール、アカデミックモジュール両方の IELTS 試験準備を提供します。IELTS 試験は移民申請や、カレッジ、大学への入学目的の両方に有効な試験です。GV カルガリーは IELTS 公式試験会場であり、GV 校内で試験を受験することができます。尚、試験申請は、ゆとりある日程で早めに申込みましょう。より詳しい情報は IELTS のウェブサイト www.ieltscalgary.ca で確認して下さい。

ケンブリッジ・プログラム（Cambridge Program）はケンブリッジ英検初級（First Certificate in English: FCE）を受験する受講者のための試験準備コースです。ケンブリッジ英検の試験は、試験対策コースを修了した直後に GV カルガリー校内で行われます。

ビジネス英語の習得を必要としている受講者には、GV カルガリーのビジネス英語プログラム (Business English Program: BEP) が適しているでしょう。このビジネス英語プログラム (BEP) は英語を必要とする環境で働く方、あるいはカレッジ・大学でビジネスを学ぶ方に対応した集中コースです。このビジネス英語プログラムはフルタイムで受講することも、一般英語や IELTS 試験対策プログラムと組み合わせて受講することも可能です。

GV カルガリーはケンブリッジ大学を通じ英語教師のトレーニングを目的とした CELTA プログラムと、留学生向けの英語教授法プログラム、GV TESOL (Cambridge TKT) プログラムも提供しています。[CELTA プログラムに関する情報は専用ウェブサイト www.celtacalgary.ca を参照ください。](http://www.celtacalgary.ca)

このように、GV カルガリーはバラエティに富んだコースを用意しており、数多くの選択肢を提供しています。

GV カルガリーは Languages Canada (カナダ言語機関) 及び、IALC 認定の語学学校です。

アクティビティ



GV カルガリーはユニークでバラエティに富んだ楽しいアクティビティを数多く提供しています。スポーツ関連のイベント (スポーツ観戦や運動競技)、文化的催し物 (演劇鑑賞やコンサート)、日帰り旅行、冬のスキー・スノーボード旅行、アルバータ州内の一泊旅行、カーリングやボールホッケーに代表されるカナダならではのアクティビティ等を盛り込んだ企画が満載です。

そして、生徒さんの予算に見合うよう低価格でお得なアクティビティを提供しており、以下のような無料アクティビティもたくさん企画運営しています。

- ツアー：ベルナルド・カラボー・チョコレート製造工場見学や警察博物館見学
- スポーツ：ボールホッケー、スポーツの日 (いろいろなスポーツを自由に楽しむ)、屋外サッカー、卓球
- 校内で映画鑑賞
- カラオケ



カルガリー郊外への旅行はバンフ、レイクルイーズ、ウェスト・エドモントン・ショッピングモールやドラムヘラーにあるロイヤル・ティレル古生物博物館などが含まれます。冬は、サンシャインビレッジやレイクルイーズといった有名なスキー観光地を訪れ、春から夏に掛けても、ハイキング、乗馬やウォーター・ラフティングのようなエキサイティングなアクティビティを提供しています。

スキー・スノーボード週末一泊旅行はレイク・ルイーズ、サンシャインビレッジ、そしてプリティッシュ・コロンビア州のファーニーなどの地域が含まれます。ジャスパーへは年2回訪れ、さらに毎年恒例のウォータートン湖国立公園への旅行も企画されます。これらの観光地はアルバータ州の中でも絵画のように美しい景色で知られており、大自然の中の絶景を目の当たりにしたときの驚きと感動は、想像を超えるでしょう。

カルガリーの7月は毎年恒例のカルガリー・スタンピードの開催により、とにかく活気に満ちたエキサイティングなシーズンです。この世界的にも有名な10日間に及び祭典なくして、カルガリーを語れないくらい見逃せないイベントです。GV カルガリーでは、スタンピードパレードの観戦 (無料) や、催し会場 (遊園地) への入場や、ロデオ等のイベント (割引)、チェックワゴンレースにミュージカルのライブショー、そして花火大会などを観戦できるイブニングショーの入場券など、スタンピードを満喫できる、またとない機会をご提供しています。※8

※8 www.calgarystampede.com



GV カルガリーのアクティビティコーディネータは、生徒さんに気軽にお問い合わせいただけるよう、校内の学生ラウンジにデスクを構えています。生徒さんからの質問や、有益な情報、カルガリー市とアルバータ州のアクティビティやイベント情報などについて、とても親切に対応してくれます。

GV カルガリーでの生活をスタートする前に

カルガリーに到着したら

ホームステイ滞在で空港送迎を申し込まれた方:



カルガリー空港に到着したら“Arrivals”（到着口）方面にお進みください。出迎えロビーはとても込み合います。ロビー入り口付近で、あなたの名前が書かれているグローバル・ビレッジの紙を持っている人を見つけてください。その人があなたのホストファミリーです。

もし、以下に示したような緊急事態が起こった場合は**ホームステイ緊急連絡先 403-680-8291** に電話するか、直接ホームステイファミリーに電話してください。

1. 乗り継ぎ便の飛行機に乗り遅れた。
2. 移民局に長く引き止められ遅れている。
3. 30分以上経ってもまだ自分のスーツケースが見当たらない。

緊急連絡先番号に電話をする場合は、

- 自分の名前と名前のスペルを英語で言ってください。（“My name is _____. It is spelled _____.”）

例：マコトさんの場合 My name is Makoto. It is spelled M (エム) A (エー) K(ケー) O(オー) T(ティー) O(オー)

- 電話を掛けた理由を言ってください。

例：

1. “I missed my connecting flight. I will be late.” （乗り継ぎ便に遅れたのでカルガリー到着が遅れる。）
2. “I was delayed by Canada Immigration.” （移民局で長く引き止められて遅れた。）
3. “I can't find my luggage” （自分のスーツケースが見当たらない。）

4. “I can't find my host family.” (自分のホストファミリーが見つからない。)

もし、緊急電話番号への掛け方がわからなかったり、自分で電話対応できない場合は、誰かに助けを求めましょう。

例えば、

- 航空会社のスタッフ、又は空港スタッフがいるインフォメーションセンターで聞く。尚、カルガリー空港には白いカウボーイハットをかぶったボランティアスタッフがおり、観光客に親切に対応してくれます。
- 自分のエージェント(代理店)に電話を掛ける。

空港送迎の申し込みをしていない方：

カルガリー空港に到着したら、空港送迎シャトル・バス/タクシー乗り場方面に進んでください。空港案内スタッフが市街地方面に向かうタクシー運転手を手配したり、公共交通機関の乗り場を案内してくれます。公共交通機関を使用する場合、バスの利用を伴うことがあります。その際、もし所持している荷物が多いとバス乗車が困難なことがありますので注意してください。

注意事項： 航空会社が乗客の個人情報第三者へ提供することは、カナダの法律により禁止されています。よって、フライトの変更・延期・キャンセル等の最新情報は責任を持って、GV の **ホームステイ緊急連絡先 (403-680-8291)** に連絡してください。飛行機から全ての乗客が降りた後で、生徒さんが見つ当たらなかった場合、生徒さん個人の負担でタクシーに乗りしホームステイ先まで移動する必要があります。この場合、空港送迎代の返金はできませんことを悪しからず、ご了承ください。

ホームステイ情報



*上記の写真は実際 GV が契約するホストファミリー宅の一例です。ホームステイファミリーの選択はホームステイ・コーディネータの判断にゆだねられます。予めご承知おきください。

ベッドルーム

- あなたの部屋はドアで仕切られた完全なプライベートルームです。部屋の中にはベッド、ランプ付きの机があります。洋服を掛けたり、自分の持ち物を収納する場所もあります。
- ホストファミリーはあなたのプライバシーを尊重します。極意の必要性がない限り、許可なしであなたの部屋には出入りしません。
- 週一回はごみ箱の中を空にし、自分の部屋を清潔に保つよう掃除をしましょう。
- ホストファミリーから石鹸、タオル、枕、シーツ等の備品を渡されます。尚、ほとんどの生徒さんが自分でベッドのシーツを取り替えます。
- 自分の部屋で飲食したり、食べ物を保管することは避けてください。害虫の発生や、異臭の原因となることがあります。
- 常に敬意を持ってホストファミリーに接し、またホームステイ滞在はホテルとは異なることをしっかり認識しましょう。滞在に関する計画は、あなたのホストファミリーと学校のホームステイ・オフィス両方とで話し合うようにしてください。

- ホームステイ体験を積極的なものにするには、コミュニケーションがとても重要になります。どんなに些細なことでも、不明な点や疑問点は必ずホストファミリーに話すようにしてください。

食事時間

- 食物アレルギーがある場合は、必ずホストファミリーに伝えてください。
- 自分の好きな食べ物と嫌いな食べ物をホストファミリーに伝えることは重要です。ホストファミリーは、たとえあなたの嫌いな食べ物を知っても動揺したり、気を悪くすることはありませんから心配しないでください。なお、ホスト先での食事は、ほとんどがカナダスタイルの料理であることを心に留めて置きましょう。
- ほとんどの生徒さんが、自分の朝食と昼食の準備をします。通常、ホストファミリーが昼食分の食材を用意してくれますので、平日は昼食を準備し学校へ持参しましょう。カナダでは、サンドイッチ、フルーツそして飲み物が一般的な昼食です。
- 家庭によっては、間食（スナック）を食べる習慣があります。ホストファミリーがスナックを食べていれば、あなたにもオファーされます。
- 自分のお金で、あなたの食べたい食料品を買うこともできます。
- 一般的に、北米では、一日のうちで最もボリュームのある食事が夕食です。夕食はバランスのとれた献立ですが、朝食は軽い食事となります。シリアル、トースト、卵料理またはフルーツ等から選ぶことができます。
- ホストファミリーが指定した夕食の時間帯（例：5時）までに帰宅できない時は、電話でホストに連絡してください。夕食の時間に遅れて帰宅する場合には、ホストがあなたの夕食を冷蔵庫の中に入れて置くので電子レンジで温めてください。

洗濯

- 通常、自分の衣類は自分で洗濯をします。必ず洗濯機と乾燥機の使い方を**完全に理解した上**で使用しましょう。
- ホストファミリーによっては、生徒さんにとって洗濯機の使用が難しいと判断した場合など、ホストが生徒さんの分も洗濯をすることがあります。
- 一般的に週一回の頻度でまとめて洗濯します。
- 自分の洗濯物がかご一杯になったら、まとめて洗濯をしましょう。洗濯機の使用は多くの電気を消耗します。ホストファミリーの電気代や省エネに配慮し、少量の洗濯物を頻繁に洗うのではなく、まとめて洗濯するよう心がけましょう。
- 自分の洗濯物はかごに入れるか、自分の部屋に保管するようにしてください。

バス・トイレ

- バス用品（ボディソープ、歯磨き粉、シャンプー、メイク用品、ローション、デオドラントなど）は自分で購入してください。
- カナダの家は、瞬間湯沸かし器ではなく、タンクでお湯を温める急騰システムを利用しており、タンクも通常大きなものではありません。そのため、ホストによっては、生徒さんにシャワーを10分以上使用しないようお願いすることがあります。タンクのお湯は温まるのに時間がかかるので、お湯を使い過ぎてしまうと、次の人が利用するお湯がなくなってしまう事態を招きますので注意しましょう。
- お風呂場の床が水浸しにならないよう、シャワーカーテンまたは浴槽のドアをきちんと閉めて入浴またはシャワーの使用をしてください。カナダのお風呂場には日本のお風呂場のような排水溝が付いていません。
- お風呂場を使用した後の床は、とても滑りやすくなっています。安全と事故防止の為、入浴後は床とシンク周りを拭いておきましょう。

エコライフ(省エネ)

- 北米のほとんどの家庭では省エネや環境保護プログラムへの参加が一般的に普及しています。
- 一般的な電気の節約方法：
 - 部屋にいない時は電気を消す。
 - シャワー時間は手短かに済ませる（最長時間10分）。

- カルガリーのほとんどの家庭でリサイクルを実践しており、あなたのホストファミリーも紙類、缶類そしてプラスチック類とゴミの分別をしていることがあります。その場合、ホームステイ宅に到着したら、ホストがリサイクルについて説明してくれます。

家の鍵

ホームステイファミリーより家の鍵が渡されます。鍵は、家への出入りに使用し生徒さんを信頼した上で渡されますので、鍵の取り扱い・保管には十分に注意を払いましょう。家を出る時は玄関のドアの鍵を掛けたかどうか確認してください。防犯上の理由でとても大切なことです。自国に帰国する際は、ホームステイ宅を去る前に必ず家の鍵をホストファミリーに返還してください。

来客

もし、ホームステイ宅にあなたのゲストを呼ぶ場合は、事前にホストファミリーから許可をもらいましょう。ホストファミリーの許可なしでゲストはホームステイ宅に泊まることはできません。もし、あなたが家に帰宅せずに外泊するときは、ファミリーがあなたの帰宅を待ち心配するようなことが無いよう、必ず事前にホストファミリーに連絡してください。

喫煙

健康衛生上そして火災防止の為、GVのホームステイ先での喫煙は禁止されています。ホストファミリーによっては、屋外のみ喫煙を許可する場合があります。もし、あなたが愛煙家であるならば、カナダ留学を転機に健康のためにも禁煙を考えてみるのもよいかもしれません。

ホームステイの延長

事前に申し込んだホームステイ滞在日より長く滞在したい場合は、GVカルガリーに連絡してください。もし、ホームステイの延長を希望する時は、ホームステイ契約終了日の少なくとも3週間前に学校のホームステイ・オフィスにお申し出になり、支払いを済ませるようにください。

私たちは、生徒さんのホームステイ先での滞在が素晴らしい体験となるよう願っています。ホームステイ先での不明な点や質問、悩み事等がございましたら、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。その場合は、学校のホームステイ担当者に相談するか、営業時間内であれば **403-543-7300** まで電話してください。

GVカルガリーでは、あなたのカナダ滞在が有意義なものになるよう、スタッフ一同、全力でサポートいたします。