

アメリカ暮らしを楽しむアトランタのフリーマガジン

www.anisatlanta.com



ANIS ATLANTA

Monthly Japanese Community Magazine



12 2023
No. 48
月1回発行

*Merry
Christmas*



Kuraoka
Clinic

英語・日本語バイリンガルの最先端医療サービス

倉岡クリニック

美容クリニック(当院3階)
AdvancedMD Aesthetics of Atlanta

「医療ダイエット」

効果抜群大人気の医療美容ダイエットを始めました！
ツライ思いを一切せず、ラクラク痩せられる
話題の医療ダイエットです。

1週間1回セマグルタイドショットを接種することで
食欲を自然に抑え、ハードな運動も不要
無理なく痩せることができます。
倉岡先生とマーク先生は11kgの減量に成功！
お問合せください。

インフルエンザ予防接種の予約が可能です。
ご希望の方は倉岡クリニックホームページにある
ワクチン予約専用オンラインサイトからご予約ください。
コロナワクチンに関しては入荷次第ホームページでお知らせいたします。

最新の医療薄毛治療器械

Alma TED(アルマ・テッド)を導入しました！

4週間に1回、全3回の治療で効果絶大。
薄毛、抜け毛でお悩みの方はお気軽にご相談ください。



ビコレーザ-シミ取り、ボトックス、ヒアルロン酸注入、フェイシャル、医療脱毛、ニキビ治療
ボディ医療痩身、薄毛治療、ウルセラたるみ治療、ゼオスキンヘルスなど

アトランタ医院

完全予約制。予約なしでのご来院はご遠慮ください

美容部門

Phone: **770.980.0000**
1640 Powers Ferry Rd. SE
Building 30, Suite 100
Marietta, GA 30067
info@kuraokaclinic.com

一般内科・小児科・婦人科検診
人間ドック・予防接種
ペインクリニック・カウンセリング
www.KuraokaClinic.com

AdvancedMD Aesthetics of Atlanta
倉岡クリニック3階
Phone: **678.336.5858**
www.advancedmdatlanta.com
info@advancedmdatlanta.com



日本語で安心の歯科治療

清水デンタル

清水デンタル
診療日時
月・金・土
9 AM - 6 PM



日本デンタル
診療日時
火・第2土
9 AM - 6 PM

歯とお口の健康をお守りする「かかりつけ歯科」として
日本人コミュニティに携わり20年以上

清水デンタル
TEL: **770.272.1819**
100 Galleria Parkway, Suite 670
Atlanta, GA 30339
info@myhaishasan.com
www.MyHaishaSan.com

一般・審美・予防・小児歯科
口腔外科・歯列矯正・インプラント
取り扱い保険・すべてのPPO対応

日本デンタル
TEL: **770.622.2288**
4122 Chattahoochee Trace, #204
Duluth, GA 30097
info@myhaishasan.com
www.NihonDentalDuluth.com

ANIS ATLANTA

Monthly Japanese community Magazine

C O N T E N T S

DECEMBER 2023 NO. 48

webサイトも随時更新中

www.anisatlanta.com



- 05 12月のカレンダー
- 07 偉人の名言
- 09 ニュースダイジェスト
- 13 FOOD & HEALTH
- 16 アロマテラピー◎タウンゼント瞳
- 18 Hello! Atlanta◎鎌田桃佳
- 21 バイリンガル求職者の就職・転職事情◎PASONA
- 22 アトランタ in-Town News◎Visit JAPAN ジブリパーク編
- 25 雇用・労働・移民法ニュース◎大蔵昌枝弁護士
- 26 パパッとつくっておいしくたべよ
- 27 アトランタ in-Town News◎「はや川」 ミシュランの星に
- 28 聖書の言葉◎ますみ
- 29 健康とカイロプラクティック◎矢島敬朗
- 30 教えて歯医者さん◎清水デンタル
- 31 メディカルコラム◎倉岡クリニック
- 32 「歯」の話◎植月歯科医院
- 33 今月の12星座占い
- 34 ATLANTAお出かけガイド
- 36 格闘家の戯言◎高橋督
- 37 クラシファイド広告
- 38 編集後記



Kim's

LIMO SERVICE

信頼と安心のタクシー&リムジンサービス

ご予約は日本語でキムタクまで

770-378-1216

rullalimo@hotmail.com

24時間いつでも！車でお困りのときにはお電話ください
長距離送迎もOK・コリアンタウン案内

空港送迎 ・ 代行サービス ・ 市内観光

皆さまの賢いカーライフをご支援

車買取いたします

車買取、中古車探し、車下取り、車の査定買取、
見積もりのことなど何でもご相談ください。/

カーマックスよりも高価買取

日本語でキムタクお気軽にどうぞ

770-378-1216

rullalimo@hotmail.com



HAJIME



JAPANESE RAMEN BAR

自家製麺所 らーめん
HouseMadeNoodle



470-428-2388

2345 Cheshire Bridge Rd. Suite 1, Atlanta, GA 30324

www.HAJIME.us

UMAIDO

美味堂

超本格派！博多とんこつラーメン

Japanese Noodle Bar



678-318-8568

2790 Lawrenceville-Suwanee Road
Suite #140 Suwanee, GA 30024

WWW.UMAIDO.NET

12 DECEMBER

12月のカレンダー

12月21日 冬至(とうじ)
12月24日 クリスマス・イヴ
12月25日 クリスマス
12月31日 大晦日、大晦

12月21日 冬至(とうじ)

冬至は二十四節気のひとつ。北半球では太陽の南中高度が最も低く、昼間が最も短い。

この日にかぼちゃや小豆粥を食べると寒い冬を健康に過ごせると言われています。地域によってはお風呂に柚子を入れて温まります。

12月24日 クリスマス・イヴ

クリスマス(キリスト降誕祭)の前夜。
eveは夜を意味する古語evenから来たもので「クリスマス夜」の意味になる。
キリスト教会暦では日没が1日の始まりであり、クリスマスは24日の日没から25日の日没までとなるので、その間の夜である24日の夜のことをクリスマス・イヴと呼ぶ。

12月25日 クリスマス

イエス・キリストの降誕を記念する日。イエスがこの日に生まれたという確証はなく、各宗派がそれぞれに日付を定めてイエスの生誕を祝っていたが、4世紀前半、教皇ユリウス1世が「イエスの生誕の日は12月25日」と定めた。

冬至の時期であるこの日前後には異教の祭が重なっており、キリスト教側が布教拡大を狙ってこの日をイエス生誕の日としたものと見られている。

日本では1874年に最初のクリスマスパーティーが開かれ、現在では宗教を越えた年末の国民行事となっている。

12月31日 大晦日、大晦

1年の終りの日。月末のことを晦日・晦と言い、年末の最後の晦日なので大晦日・大晦という。「みそか」は三十日の意、「つごもり」は月籠りが転じたもので、旧暦では毎月1日が新月であり、その前日を「つごもり」と呼んだ。

12月31日 除夜

除夜(じょや)とは、一年の最後の日「大晦日(おおみそか)」の夜のこと。かつては一年の神「年神(歳神)」を迎えるために朝まで眠らずに過ごす習慣があった。

除夜には各家庭で「年越しそば」が食べられ、深夜0時を挟む時間帯に寺院では「除夜の鐘」が撞かれる。除夜の鐘は多くの寺で108回撞かれる。

除夜の鐘が108回の由来

眼(げん)・耳(に)・鼻(び)・舌(ぜつ)・身(しん)・意(い)の六根のそれぞれに好(こう:気持ちが良い)・悪(あく:気持ちが悪い)・平(へい:どうでもよい)があって18類、この18類それぞれに浄(じょう)・染(せん:きたない)があって36類、この36類を前世・今世・来世の三世に配当して108となり、これは人間の煩惱の数を表すとされている。

また、月の数12、二十四節気の数24、七十二候の数72を足した数が108となり、一年間を表しているとの説もある。除夜の鐘は、これら108の煩惱を一つ一つ消し去るといわれている。

「除」という漢字には、古いものを捨て、新しいものを迎えるという意味があります。そういったことから、1年の最後の日である大晦日は、「除の日」「除日」とも呼ばれ、除日の夜につく鐘という意味で、「除夜の鐘」と言われているのです。



QUICKの転職Q&A

ジョージア専任のリクルーター、ひろみダドリーが転職にまつわる様々な疑問にお答えしています。まじめな話から転職ごばれ話まで。お楽しみに!



Q:米国で働いた経験がなくてもお仕事は見つかりますか?

A:もちろんです!

ご案内しているポジションの中にはアメリカでの就業経験がなくても挑戦できるものもあります。皆様のご状況に合わせてお仕事をお探しますのご安心ください。

他にも疑問質問がある方はこちらへ→

QUICK USA, Inc.



JUNO

MEN'S HAIR STUDIO

ポディマッサージいたします! 女性も歓迎

男性カット \$19

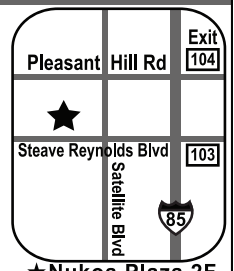
(シャンプー込)

- ◎シャンプーなしカットは\$17
- ◎毛染めもいたします。

営業時間 月曜日~日曜日 10AM~7PM

678-957-9091

ご予約承ります。



★ Nukoa Plaza 2F

3230 Steve Reynolds Blvd. #206 Duluth, GA 30096

お客様との関係を大切にアフターケアを心がけています

さくら 不動産

慣れない海外の暮らしをサポートします。

住まい探しから、ユーティリティの開設までお任せください!



薄 俊彦

TOSHIHIKO SUSUKI

3700 Crestwood Pkwy, Suite 380, Duluth, GA 30096

Tel: 404.454.7402 / Fax: 404.602.0326

e-mail: tsusuki@sakurarealty.com

おすすめ物件

- Duluth (賃貸物件)
4ベッドルーム2.5バスルーム、2階建て、2006年築、Parsons/Hull/Peachtree Ridge 校区、\$1850/月、11月初旬より入居可
 - Duluth (賃貸物件)
4ベッドルーム2.5バスルーム、2階建て、2006年築、Parsons/Hull/Peachtree Ridge 校区、\$1850/月、12月中旬より入居可
 - Duluth (賃貸物件)
4ベッドルーム2.5バスルーム、2階建て、1997年築、Chattahoochee/Coleman/Duluth 校区、\$1850/月、12月初旬より入居可
 - Duluth (賃貸物件)
4ベッドルーム2.5バスルーム、2階建て、2003年築、Chattahoochee/Coleman/Duluth 校区、\$1850/月、12月中旬より入居可 12月初旬より入居可
- 賃貸以外にも住宅の売買、投資、オフィス、店舗なども扱っております。

不動産のご相談は
日本語でお気軽に



BERKSHIRE HATHAWAY
HomeServices
Georgia Properties

ATLANTAFUDOSAN.COM

ヤング恵美子
Emiko Yang



404.423.6558

E@RealtorEmiko.com

不動産の事なら何でもご相談ください!

ご自宅の売買

投資物件の売買と購入後の管理

賃貸物件



AtlantaRealtorEmiko



Atlanta Realtor Emiko

kw CHATTAHOOCHEE
NORTH
KELLERWILLIAMS.

不動産購入のことなら お任せください!

結局総額いくら
かかるの?

今の家を売って
新しい家を
買いたい

不動産購入



最高のローンオフィサー、
弁護士、修理業者と共に、
チームでお手伝いします!!

マイホームのご購入をお考えですか?
何から始めたらよいかわからない、そんなときは
まず弊社にご連絡ください。ご連絡いただいてから3か月で
購入される方も、2年かかる方もいらっしゃいます。
いつでもお客様のベストな状況、タイミングでのご購入の
サポートを心がけております。ふと購入が頭によぎったら、
すぐに無料カウンセリングのご予約を!

ベストな
タイミングは?

そもそも何から
始めたらいいの?

不動産投資や賃貸、物件管理のご相談も承っております。
お気軽にお問い合わせください。

田村克之

KEN TAMURA

不動産エージェント

Keller Williams Realty/Global Corporate Group

3930 E. Jones Bridge Rd, #100 Norcross GA 30092

Direct. 770.403.9242 (日本語)

Office. 678.578.2700

www.globalcorporategroup.com

kentamuragcg@gmail.com

偉人の名言

色々な経験をしてきた偉人だからこそ、発することができる言葉があります。いつも新しい視点に気づかせてくれる偉人達の心に残る名言。

名前： リタ・モレノ (Rita Moreno)
国： プエルトリコ・ウマカオ
生： 1931年12月11日 -
職業： 女優 歌手 ダンサー



リタはプエルトリコで生まれ、5歳の頃に母親とニューヨークのスパニッシュ・ハーレムに移住。

まもなくして、スペイン人ダンサーのもとでダンスのレッスンを受け始めます。そして、11歳の頃には複数のアメリカ映画でスペイン語の吹替を担当し、13歳でブロードウェイデビューしてハリウッドのスカウトに注目されます。

20代だった1950年代には映画を中心に活躍しますが、1956年の映画『王様と私』のタブティム役以外はステレオタイプなラテン系の役ばかり。それに嫌気が差していたリタですが、1961年のミュージカル映画『ウエストサイド物語』のアンタ役でアカデミー賞やゴールデングローブ賞を受賞。ヒスパニック系でアカデミー賞を受賞したのは、リタが史上初めてだったそうです。

これで典型的なラテン系の役から解放されると思ったリタですが、オファーが来る役はギャングの話ばかりで以前と変わらなかったそうです。しかし、オスカー女優になって自尊心を手に入れたリタは「非ヒスパニック系の人に従う」「どんな役でも受ける」という姿勢を改め、自分を卑しめるような役は断るようになります。

そこからリタは女優『リタ・モレノ』としての地位を確立し、若いヒスパニック系の人々の希望やロールモデルになりました。

10代でデビューしてから数え切れないほどの映画や舞台、ドラマなどで活躍してきたリタですが、80代になった現在も女優の仕事や講演でスピーチなどもしています。2017年から配信が開始されたネットフリックスのドラマ『One Day at a Time』には、メインキャストの1人として出演。

私はこれまでずっと、性差別や人種差別、そして40歳を過ぎてからは年齢差別に直面してきました。

私はその瞬間に生きている。その瞬間が一番大切なのです。それが私の哲学のすべてです。良い瞬間を最大限に生かす。

私は我慢する人間なんです。転んでもタダでは起きない。

私は女性ができることの限界に挑戦し続けようと、できる限り努力しています。そして私たちにできることがたくさんあることがわかりました。私たちが語れることはたくさんあるのです。

私は根気よく信念を貫けば、いつか誰かが「この子は才能がある」といって、私を何か意味のある仕事に起用してくれると信じていました。

バラの香りを嗅ぐ。コーヒーの香りを嗅ぐ。あなたが幸せになることなら、何でもいいのです。

私は立ち上がり、自分を奮い立たせ、前に進み続けることができます。私はとても頑固なんです。

アートを通して私たちは様々なことを表現できます。それはずっと引き継がれ、私たち人間を象ります。

不動産の売買・賃貸はエージェント次第



お客様の最も重要な仕事はエージェント選びです。エージェントがお客様のために働いてくれるかどうか、キープポイント。アトランタの不動産物件に関するご相談は、豊富な情報、信頼あるサービス、長年の経験を持つ内田までお電話ください。

Hiroko Uchida Duerkoop
内田 弘子

直通：770-842-7794

E-mail: hiroko.us@comcast.net
ホームページ：www.hiroko.us

住宅“売買・賃貸・投資”は信頼と実績の

HT International Realty LLC

Hisako Paris Tsumagari

津曲久子までお問い合わせ下さい。

お客様の大切な不動産、親切丁寧にお仕事いたします。

Tel. 770-851-7030

Email: htparis@gmail.com



訴訟・調停

訴訟(ビジネス関連・個人レベルの争議)
家庭法(離婚・親権)・遺産・契約・控訴・調停

アウトロー法律事務所

THE OUTLAW FIRM
A PROFESSIONAL LAW CORPORATION



信頼・実績

企業、個人の各種
法律相談に応じます。
広範で質の高い
リーガルサービス
提供いたします。

ブルー スプルエル / BLUE SPRUELL
ジョージア州弁護士・公認調停士

日本語で
どうぞ

404-431-8929

E-mail: blue@outlawfirm.com

315 Sycamore Street, Decatur, GA 30030

交通事故被害で お困りですか？

日本語で弁護士と直接相談してください。



J.W.リ
弁護士

Law Offices of Jongwon Lee, LLC



J.W.リ弁護士
法学博士、ジョージア州立大学

着手金 相談料
無料
完全成功報酬

3483 Satellite Blvd #211 S
Duluth, GA 30096

678- 622- 8829
jwlee@jwleelaw.com



THE SONODA LAW FIRM

園田弁護士事務所

A Criminal Defense and Immigration Firm

個人から企業まで
様々なトラブルに対応します

ご依頼内容を丁寧にお伺い
します。初回ご相談、お見積も
りは無料となりますので、
お気軽にご連絡ください。
週末、祝日、相談可能
質の高いリーガルサービスの提供
弁護士経験 23 年



- Criminal Defense / 刑事事件 / 刑法
- DUI / 飲酒運転
- Immigration & Visa / 移民関係法
- Deportation / 国外強制送還



日本語直通電話

678.938.5986

kazuma@sonodalaw.com

1849 Clairmont Road
Decatur, GA 30033

404.525.0430

Kazuma Sonoda Jr. Esq.

園田一真

弁護士、法学博士

(Duke / BA, Emory Law / JD)

ニュースダイジェスト

世界平均気温、初めて2度の限界超す上昇

世界の平均気温が一時的に、地球に対して壊滅的かつ取り返しのつかない影響を与えると指摘された水準を上回る上昇を記録した。

欧州のコペルニクス気候変動サービスの専門家がXに投稿した暫定情報によると、11月17日の世界の平均気温は初めて、産業革命前の水準を2度以上上回った。

2度以上の上昇は一時的な現象で、2度を超す温暖化が世界の常態となったわけではない。しかし地球温暖化が確実に進行し、回復が困難あるいは回復不可能な影響を及ぼす方向へと向かいつつある兆候とみられる。

コペルニクス気候変動サービスのサマンサ・バージェス副所長は「我々の推計によると、今回初めて世界の気温が1850～1900年（産業革命前）の水準を2度以上上回り、2.06度上昇した」とXに投稿した。

同氏によると、17日の世界平均気温は1991～2020年の水準より1.17度高くなり、この日の気温としては史上最高を記録。産業革命前の水準と比べると2.06度の上昇だった。

2週間後にはアラブ首長国連邦ドバイで国連気候変動枠組み条約締約国会議（COP28）が始まる予定。同会議では各国がパリ協定に沿って、産業革命前からの気温の上昇を2度に制限し、1.5度を目指す目標の達成に向けた進捗（しんちよく）状況を報告する。

気候変動の脅威にさらされる米国

急速な温暖化の影響は全米のいたるところで感じられている。米連邦当局が発表した厳しい最新の報告書によると、このまま化石燃料を使い続ければこの先10年でさらに状況が悪化するだろう。

連邦議会が約5年おきに公表を義務付けている報告書「第5次全米気候評価」は、米国では地球温暖化の鈍化が見られるものの、米政府が策定した目標値や、温暖化を摂氏1.5度以内に抑えるという国連の公式目標の達成には程遠いスピードだと警鐘を鳴らす。1.5度の境界線を越えると地球上の生命の存続が危ぶまれることになると専門家は懸念している。

今回の報告書は、米国人が身の回りで次第に気候変動の影響を目にし、肌で感じている現実を反映している。こう語るのは、気候研究の第一人者で報告書の寄稿者でもあるテキサス大学の

キャサリン・ヘイホー氏だ。

報告書の包括的な結論の中には、耳にタコができるほど聞かされてきたものもある。全米には気候災害を完全に免れる場所はないということ。化石燃料の削減が被害を食い止める上で重要であるが、スピードが追い付いていないということ。ほんのわずかな気温上昇もより深刻な影響をもたらすということだ。



だが、新たに追加された重要なポイントもいくつかある。嵐やハリケーン、山火事の規模や頻度が増し、長期的な干ばつが深刻化し、猛暑も厳しくなる中、専門家はそれが気候変動によるものだと以前より自信を持って言えるようになった。

今年の夏だけでも、アリゾナ州フェニックスでは31日連続で華氏110度（摂氏約43度）を超える記録的猛暑に見舞われた。同州マリコパ郡は2023年、観測史上最高気温を記録し、驚異的な熱波も災いして、暑さに関連した死者数は500人を超えた。

7月にはバーモント州で豪雨により大規模な洪水が発生し、各地が浸水した。その後8月にはマウイ島で山火事が猛烈なスピードで燃え広がり、フロリダ州湾岸ではこの2年で2度も巨大ハリケーンが上陸した。

バイデン大統領は11月14日の演説で、気候変動対策費として60億ドル（約9000億円）超の連邦資金の投入を発表。政権当局者は「具体的には、国内の送配電網の強化、水道インフラ改修への支出、各地での洪水リスクの軽減、誰でも安全な環境で暮らせるようにするための環境正義の推進だ」と述べた。

ホワイトハウスの気候関連の上級顧問ジョン・ポDESTA氏は記者団に対し、「自分たちや子どもたちの世代が生活できる未来づくり」のためには「人類史上例を見ない規模と範囲の世界経済の変革」を起こす必要があると記者団に語った。

洗練された技術とセンスを誇る暖かみ溢れる癒しのサロン!

Salon i

サロンアイ・日本人オーナー

ご予約はお電話又はウェブページで

678-762-7800

www.salon-i.com

サロンを移転しました

Sun & Mon - Closed
Tue - Sat 10 - 6 PM. (ご予約のみ)

1570 Holcomb Bridge Rd Ste. 130, #402, Roswell, GA 30076 (My Salon Ste 402)

LIHGA

HAIR SALON

MENU

- 男性カット.....\$ 45
- 女性カット.....\$ 57
- デジタルパーマ.....\$160~
- パーマ.....\$ 75~
- カラー.....\$ 55~
- 縮毛矯正.....\$220~
- トリートメント.....\$ 35~

Aya Yoshie Mana
Tsugumi Miwa

ヘアサロンリーガ 4500 Satellite Blvd. Unit1260, Duluth, GA 30096
678-833-7005 ご予約は salonlihga@gmail.com まで (定休日:毎週火曜日)

おかげさまで 32 周年

幼 ウィンタースチャペル幼稚園

ウィンタースチャペル幼稚園は、ジョージア州政府指定校です

おかげさまで 32 年目を迎えました。当園は、ジョージア政府認可の幼稚園・保育園です。日英のバイリンガル教育を行っております。

ジョージア Pre-K クラス

4 歳児・5 歳児 若干名募集

今年も 8 月 8 日からクラスがスタートいたします。若干名の空きがありますので、是非お申し込みください。

ジョージア州政府指定のプレキンダープログラム

対象年齢:	2023 年 9 月 1 日までの 4 歳児
年間授業数:	180 日間
授業時間:	午前 8 時 30 分より午後 3 時まで
授業料:	無料 (ただし食事代は必須です)
先生:	リードティーチャー 1 名 (アメリカ人) アシスタントティーチャー 1 名 (日本人)
期間:	8 月初旬~翌年 5 月下旬まで
カリキュラム:	クリエイティブ・カリキュラム 英語のみの授業

アフタースクール 6 時半まで可能

- 教育内容・施設共に、水準よりも高い評価の Quality Rated の認定校
- 給食は新鮮な食材を使用した日本食ベースのメニューを提供しています
- 1 歳から受付。週 2 日、週 3 日、週 5 日のコースがございます

4942 Winters Chapel Rd. Doraville, GA 30360
www.winterschapelkindergarten.com

担当: 新井まで 770-394-3242

ジョージア・チャーター学院
日本語と英語の DUAL LANGUAGE
ジョージア州公立学校 (チャータースクール)

ICAGEORGIA
International Charter Academy of Georgia
COGAP Accredited School

来学年度 2024-2025 年
2024 年 1 月 3 日から抽選登録受付開始!
詳細はこちら → www.InternationalCharterAcademy.org/ 入学手続き/

多言語・多文化の学校で幼少期を過ごすことで、国際社会へ視野を広げ、世界へ平和を広めるグローバル市民になれることを目標にしております。

- 授業料: 無料
- 対象学年: ジョージア州在住の幼稚園年長から小学 5 年
- 文科省指導要領の教育内容を取り入れ、ジョージア州スタンダードを準拠
- 日本語と英語のデュアル・イマージョン教育により 2 言語同時習得をめざすプログラム
- 学校の年間行事 (餅つき、お茶会、書初め、節分、ひな祭り、こどもの日、ジャパンフェスト、ブラック・ヒストリー月間、ウィンター・コンサート等)





学校見学は予約制にて承ります。お気軽にお問合せください!
2024-2025 学年度の学校説明会及び見学会は、2024 年 1 月 10 日開催!

お問い合わせは日本語でどうぞ
☎ : 770-604-0007
info@internationalcharteracademy.org





肉に刻みわさび 極上の香りと辛味

厳選した上質霜降り肉 甘くとろける舌ざわり

鹿児島県産 生わさび

A5 和牛

日本食品が毎日お得 豊富な品揃え

20 ドル以上お買い上げの場合
平日は **5%オフ**・週末は **10%オフ**
* White Windmill Bakery は除きます

とまと 1 カブ店 770-933-0108
2359 Windy Hill Rd SE Suite 250, Marietta, GA 30067

フルタイム又はパートタイムのスタッフを募集中

技術力と”3S”サービス”

山本自動車

信頼 親切 正直

- 中古車売買 (無料査定・個人売買仲介サービス)
- 一般&点検整備
- 板金修理 (無料見積もり・事故保険処理サービス)

いざと言うときの頼れるメカニック!

車に関するどんな悩みも相談にのりますので、気軽にお越しください。

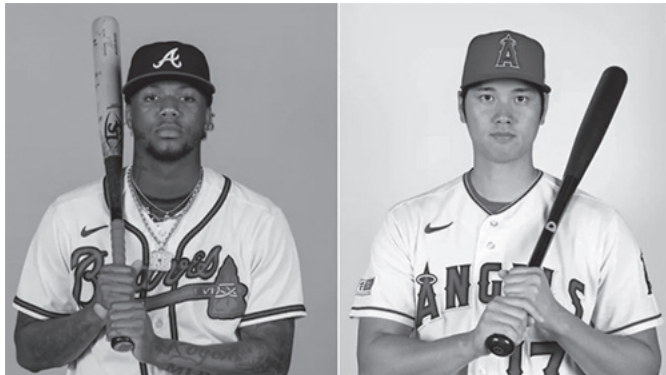
お電話、テキストでご予約受付しています



テキスト可
電話: **770-416-4040** E-mail: kzyama.1216@icloud.com
853 South Peachtree Street, Suite 101, Norcross, GA 30071

米大リーグ、大谷翔平とアクーニャが満票で MVP

全米野球記者協会 (BBWAA) は 11 月 16 日夜、大リーグ・エンゼルスの大谷翔平とブレーブスのロナルド・アクーニャを満票で最優秀選手 (MVP) に選出した。2 人はア・リーグ、ナ・リーグそれぞれの 1 位票 30 票をすべて獲得した。



大谷はア・リーグ MVP を満票で 2 回受賞した史上初の選手となった。外国生まれで MVP を複数回受賞した選手は、大谷以外ではアルバート・プホルスとミゲル・カブレラのみ。大谷は投票で計 420 ポイントを獲得し、264 ポイントのコーリー・シーガー、216 ポイントのマーカス・セミエン (ともにレンジャース) を上回った。

大谷は MLB ネットワークの番組で「去年ももちろん取りたかったですけど、ジャッジ選手が素晴らしかったですし、今年もシーガー選手もセミエン選手もワールドシリーズを優勝したように素晴らしい年だったなと思うので、それに負けなくらいのシーズンにしたいなとは思っていましたが、個人的に取れて特別なことだなと思います」と喜びを語った。

大谷は 2021 年にア・リーグ MVP を受賞しており、昨シーズンは 2 位だった。今年の大谷はホームラン 44 本でア・リーグのホームラン王に輝き、OPS1.066 は両リーグトップ。打率 3 割 4 厘、20 盗塁をマークした。

投手としても、8 月に右肘の内側側副靭帯 (じんたい) を損傷するまで 23 試合に先発し、10 勝 5 敗、防御率 3.14 の成績を記録した。

一方、アクーニャはホームラン 41 本、73 盗塁という歴史的なシーズンを送り、初のナ・リーグ MVP を受賞。149 得点、217 安打、出塁率 4 割 1 分 6 厘、OPS1.012 はいずれもリーグトップだった。

ビートルズ最後の「新曲」、全英チャート 1 位に

ビートルズの最後の「新曲」として発売された「ナウ・アンド・ゼン」が全英チャートで 1 位を獲得した。

ナウ・アンド・ゼンは 11 月 2 日に発売され、翌日にはシングルチャートで 42 位に入った。それからわずか 1 週間で 1 位となった。



ピアノとアコースティックギターのイントロに続き、ジョンさんの声が寂しげに響く。そこに 90 年代に録音されたジョージ・ハリソンさん (2001 年死去) のギター、新たに録音されたマッカートニーさんのベースやギター、リンゴ・スターさん (83) のドラムが重なる。マッカートニーさんは「僕たち全員が参加した本物のザ・ビートルズのレコーディングだ」とコメントを発表した。

ビートルズは、最初の 1 位獲得から最新の 1 位獲得までの期間が最も長いアーティストの新記録を樹立した。新しい記録は 1960 年 6 月。ビートルズが初めて 1 位を獲得したのは 1963 年 5 月で曲は「フロム・ミー・トゥ・ユー」だった。これまでの記録は、エルビス・プレスリーの 1947 年 6 月だった。

ビートルズが英国で 1 位を獲得したのは、1969 年の「ジョンとヨーコのバラード」以来 54 年ぶり。1 位獲得から次の 1 位獲得までの期間の長さについても新記録となった。これまでケイト・ブッシュが 44 年ぶりという記録を保持していた。

ポール・マッカートニーさんは全英チャートに対し、1 位獲得は想像を絶する出来事だったとし、「私にとって非常に感情的な瞬間だ。素晴らしい!」と語った。

ビートルズが全英チャート 1 位を獲得したのは今回で 18 曲目。これは、プレスリーの 21 曲に次ぐ史上 2 位の記録。



BUNKADO

文化堂




オンラインレッスンも行っています

- ・音楽レッスン (ピアノ・エレクトーン)
- ・語学クラス (英語・日本語)
- ・英語クラスは、学校の宿題の補佐も行っています

随時生徒募集中 お気軽にご連絡ください

404-808-3268

お問合せはさおりまで
Bunkado.sl@gmail.com



MATH. READING. SUCCESS.

www.kumon.com

Marietta East 教室

4400 Roswell Rd. Suite 140

Marietta, GA 30062

『生きる力』をつける公文式

自分の力を信じ、自らの手で未来を切り開いていく。困難を乗り越え、夢に向かって歩いていく。それが、公文で学ぶ子どもたちです。

公文式学習内容：

- ・国語 (日本語読解力) ・英語 (現地校国語読解力)
- ・算数・数学 (大学レベル以上) ※日本の英語教材とは違います。

0 歳から大人まで、あらゆる年代が学べる学習法です。

入会金 50 ドル オフキャンペーン実施中

指導者：長谷川ゆかり

お問合せ：770-321-2637

HK Accounting

エッチケー会計法人

個人・法人 確定申告
ビジネス会計業務代行サービス

- * 延世大学卒業 (韓国・ソウル)、BA
- * 天馬株式会社
電算・輸入担当3年間 (日本・東京)
- * ジョージア州立大学卒業
(アメリカ・ジョージア州)、MBA
- * 公認会計士
(アメリカ・ジョージア州)、CPA
- * アメリカ会計業務歴: 16年



金 鉉沂 (キム ヒョンキ)
Hyunki Kim, CPA, MBA, CAA

3775 Venture Dr. Building J Suite 102
Duluth, GA 30096
Tel: 770-817-8151, 8199
Fax: 678-822-9976
Email: hyunkigra@yahoo.com

日本語か英語でお問い合わせください

SHARE HAPPINESS WITH GOHAN MARKET



JAPANESE
GROCERY STORE

+
ONLINE

4015 HOLCOMB BRIDGE RD #620
PEACHTREE CORNERS GA 30092

GOHANMARKET.COM

ONE AND ONLY
JAPANESE CONVENIENCE STORE
IN ATLANTA

2024年春は日本へ。

春～夏休みの日本行き航空券は大変混み合い空席に限りがございます。
2024年夏のお問い合わせもお早めに!

公式WEBサイト



年末年始・2024年冬に一時帰国される方も、準備はお早めに!

旅行保険

旅行中の急なトラブルも旅行保険があれば安心!
旅行プランに合わせて
お選びいただけます。



Wi-Fi・SIMレンタル

一時帰国中の通話やネットも快適に!
アムネット特別価格で
ご利用いただけます。
★SKYGOをご利用の場合は
クーポンコード「AMNETNY」
をご入力ください。



2024年はどこ行く!?



2024年春夏の
パッケージツアー
も好評受付中!



日本行き航空券から国内・海外パッケージツアーまで旅行のことならアムネットにお任せ!



amnet-usa.com



Toll Free 1 (800) 929-2663



<日本行き航空券>
<パッケージツアー>

amnet@amnet-usa.com
vacation@amnet-usa.com

アムニーくん



高血圧気になるなら！

充実した生活を送るために、大切な基礎となるのが血圧のケアだ。日本人のおよそ3人に1人は高血圧を抱えており、さらに75歳以上に限ると、該当者は男女とも7割以上にのぼる。対策としては適度な運動に加え、健康的でバランスの取れた食生活が有効だ。高血圧の際に避けるべき12種の食品。



◆リスク食品 1. ベーコンなど加工肉

ハム、ベーコン、ローストビーフなどの加工肉は、手軽にお腹を満たせるうれしい存在だ。だが、加工の過程で濃い濃度の塩水にさらされていることが多く、大量の塩分を含んでいることは見落としがちだ。例としてサラミ1人前またはターキー胸肉3枚ほどをつまめば、1000mg前後のナトリウムを摂取することになる。食塩相当量に換算すると2.54gとなり、厚生労働省の一日あたりの推奨値である6.5g～7.5g未満のうち、3分の1以上を満たしてしまう計算だ。また、保存料として硝酸ナトリウムが添加されている商品も多く存在するが、これは心臓病のリスクを高めることも知られている。同じ肉類でも、ブタのヒレ肉やグリルにしたチキンをチョイスすれば、健康的な選択肢となるだろう。



◆リスク食品 2. 冷凍食品

忙しい毎日をサポートしてくれる冷凍食品だが、頼りすぎは

禁物だ。塩分のカタマリとも言うべき存在であり、仮に低カロリーの商品を手にとったとしても、そこには大量の塩分が含まれていることが多い。1300mg以上のナトリウムが含まれるものもあり、高血圧を悪化させてしまう危険性が高い。ナトリウム含有量を一度チェックすれば、多少面倒でも自炊を頑張ろうというモチベーションにつながるだろう。どうしても調理の時間がない場合には、血圧が気になる人に向けて販売されている減塩の商品を選びたい。

◆リスク食品 3. カフェイン

カフェインは集中力を高めてくれる頼もしい味方であり、オフィスなどでコーヒーやエナジードリンクなどを楽しんでいる人も多いことだろう。健康な人であれば特別避ける必要はないのだが、血圧が高めの人の場合はあまり多く摂取しないよう気をつけたい。飲用後は最大で3時間ほどにわたって血圧が高まる可能性があるためだ。ただし適度な量のコーヒーを常用することで血圧の抑制につながるとする説もあり、はっきりとした結論は出ていない。高血圧持ちでカフェインを愛用している方は、一度かかりつけの医師に相談しておくとう安心だ。



◆リスク食品 4. アルコール

楽しいひと時を演出するアルコールも、適量に抑えておくのがオトナの付き合い方だ。とくに毎日愛飲しているという人は、一日あたりの摂取量に気をつけたい。アメリカで推奨されている量としては、女性であれば350ml缶1本またはワイン120mlまで、男性であればそれと同量または倍量程度までとなっている。常時これを超えた量を飲むようだと、血圧が恒常的に上昇するリスクにつながってしまう。



◆リスク食品 5. 缶詰

小腹が空いたときから買い物の時間がないときまで便利に使える缶詰の食品だが、やはりあまり健康的なチョイスとは言えないようだ。長期保存がきくように滅菌処理する過程で風味が失われがちであり、これを補うため塩分が多く添加されている。缶詰のスープも同様で、スープなのでヘルシーなイメージがあるものの、実際には多くの塩分を含んでいる。なるべく缶詰以外の食材を使うようにするか、どうしても缶詰が必要なときに

**ANIS
ATLANTA**

E-mail: infojp@anisatlanta.com
Text: 404-510-8534

締切りは毎月18日前後です。
また、日本人コミュニティのイベント取材依頼や告知なども受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

Eri
HAIR STUDIO

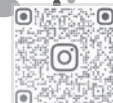
日本とニューヨークでの美容師経験。お客様の大切な髪のために日本製プロダクトを使用しています

- デジタルパーマ \$150～
- 酸性縮毛矯正(日本製薬剤) \$150～

成人・七五三の着付けヘアセット
出張も承ります

ご予約はエリまでテキストでお願いします

770.310.5515 Salon Scissor Hands 内
2570 Pleasant Hill Rd #105 Duluth GA 30096



心ゆまぐ和見で下さる



◆ 半個室専門居酒屋
◆ 日本人シェフ経営店

*オンライン予約要

簡単アクセス

Midtown駅から徒歩1分
I-75&85 Exit 10th St から役1分
無料駐車場 *二時間まで
ランチ&ディナー 毎日営業

今すぐ予約

オンライン 又は、Emailにて
*日本語でどうぞ



本マグロ盛り合わせ

Open 7 days lunch & dinner

📍 1010 W Peachtree St NW Ste 400, Atlanta, GA 30309 📞 (404) 975-3851 🌐 nagomiyaatlanta.com 📧 info@nagomiyaatlanta.com

は、なるべく食塩無添加ものを選ぶように心がけよう。

◆リスク食品 6. 漬物

一見するとヘルシーだが注意が必要なものはほかにもあり、漬物はその代表例だ。食卓に豊かな風味を運んでくれるが、保存食として塩分をたっぷり含んでいることを忘れてはならない。和食のお供によく出されるしば漬けなどに限らず、ピクルスやキムチなども同様だ。ピクルスを丸々1本食べると、アメリカで推奨されている1日あたりの摂取量の半分ほどに達してしまうという。高血圧気味だが漬物に目がないという場合は、多少風味は落ちるが、表面を洗い流してから少量を食べるとよいだろう。



◆リスク食品 7. パン・サンドイッチ

朝食に人気の食パンだが、実はパン類にも多くの塩分が含まれている。例として、全粒粉を使ったオーガニックの食パン1切れには、ポテトチップ22枚分のナトリウムが含まれている。パン食が主流のアメリカでは、塩分の摂取源のナンバーワンになっている。サンドイッチも要注意で、これにはパンだけでなく、マヨネーズにピクルス、そして加工肉にチェダーチーズなどが使われており、ナトリウム含有量は1300mgを超えることもある。家庭で作るなら、フレッシュな野菜を多めに入れるなど賢くカスタマイズしたい。



◆リスク食品 8. 炭酸ジュース

軽食のお供となる炭酸ドリンクも、やはりなるべく避けた方がよいようだ。炭酸飲料など砂糖入りの飲み物を毎日2杯以上飲む人は、そうでない人よりも血圧が高い傾向にあるという研究結果が出ている。心臓血管関連の問題を招きやすくとされる。逆に捉えるなら、糖分を減らすことで血圧を下げる効果が出ることになる。1日あたり小さじ2杯少々を減らすだけで、血圧の値は下がると言われている。

◆リスク食品 9. スナック

すでに広く知られているように、スナック類は高血圧を招きやすい。ポテトチップは塩分過多のお菓子の代表格で、毎日食べていると慢性疾患を招きやすいので要注意だ。心疾患との関連も研究によって指摘されている。同じ商品でもチーズ味や

BBQ味などは塩分が多いことがあるので、成分表を確認しよう。ほか、ポップコーンやクラッカー、そしてクッキーなども比較的塩分が豊富だ。ほか、糖分も大敵であり、ドーナツなど砂糖を多く使ったおやつには注意したい。

◆リスク食品 10. 外食

特別な記念日を盛り上げてくれるレストランでの外食だが、連日訪れるようになっていながら黄信号だ。しっかりした味付けになっており、思ったより塩分を摂りすぎる原因になってしまう。どうしても外食を避けられないシーンでは、ランチ程度の量にしたり、加工肉やくん製肉の食品が入ったもの以外をオーダーしたりするとよい。テイクアウトやケータリングも同様で、とくに美味しい中華料理には塩と砂糖に加えて油がふんだんに使われている。高脂質の食品を大量に摂取すると、コレステロール値と2型糖尿病のリスクを高めてしまうので気を付けたい。



◆リスク食品 11. ファストフード

安さとジャンキーな美味しさがクセになるファストフードは、健康面では外食のなかでも最悪の部類といってよいだろう。高カロリーかつ高脂質で、トランス脂肪酸と塩分も大量に含まれている。研究により、こうしたファストフードが直接的に高血圧を招くことが証明されている。また、ファストフードを食べる人の認識と実際の塩分の摂取量を比較したところ、思っている量の6倍を摂取してしまっていることも判明しているという。血圧を抑えたい人は、ハンバーガーにフライドポテト、そしてピザなどの誘惑を克服しよう。

◆リスク食品 12. 調味料

ここまでメインとなる食材に注目してきたが、実は調味料にも隠れたワナが潜んでいる。食卓塩は言うまでもないが、醤油、ケチャップ、ドレッシングなどにも予想外の量の塩分が含まれる。日本人の塩分の摂取量はもともと多くなりがちだ。アメリカ疾病予防管理センター（CDC）は1日あたりのナトリウム摂取量を2300mg未満に抑えるよう推奨しており、これは食塩換算で5.84gに相当する。一方、和食中心の日本の食生活で塩分を抑えることは難しく、平均的な日本人は1日あたり9.3～11gを摂取してしまっている状態だ。米基準の2倍近くを毎日摂取していることになる。調味料を控えめに素材の味を楽しむことで、過剰な摂取を少しでも緩和したい。

AKEMI HAIR

ストレート・デジタルパーマ、カラーなど、日本での10年の美容師経験を生かし、お客様にご満足いただけるサービスを提供いたします。アロマセラピストとして、エッセンシャルオイルを使った頭皮又身体の健康をもアドバイスさせていただきます。



akemihandmacher@yahoo.com
Peachtree Battle Shopping Center
2391 Peachtree Rd. Suite B3d, Atlanta, GA 30305

(ご予約は日本語でどうぞ)
770-314-1840
TEXT 可



3232 Peachtree Rd. Suite B
Atlanta, GA 30305 (Studio 131)

ご予約、お問合せは日本語でどうぞ
404-824-5403 (テキスト可)



アロマテラピー

クリスマスの香り

クリスマスの季節になりましたね。皆さんはクリスマスツリーには生木を飾りますか？それとも人口木を飾りますか？わたしが渡米した初めての年、アメリカ人の友人と一緒にツリーファームに行きました。そこはすでに伐採されているいろんな種類の木が所狭しと野外の展示場に飾られて売っているところでしたが、海外の映画で見たあの光景に自分があるのに感動したのと、画像からは想像できなかった香りが立ち込めていて幸せな気持ちになったのを思い出します。その香りはまさに森林浴でもしているかの様な気持ちのいい香りでした。

森林浴とは

自然の中で美しい風景を眺め、小鳥の囀りや木々が風になびく音を聞き、柔らかい土壌を踏み締め、木や葉、草花などから香る香りを感じ、思い切り深呼吸をすると心も体もリフレッシュすることができますよね。森林浴でも重要なのは森の香りを感じることに。この森の香りの成分にはフィトンチッドと呼ばれる化学物質が含まれています。このフィトンチッドがリラックスの鍵を握っています。

フィトンチッドの効果

フィトンチッドには微生物の活動を抑える作用があり、殺菌力を持つ揮発性物質です。森の中で木々が外部からの攻撃を守り何年も何百年も同じ場所で育っていくためには害虫や病気から自分を守っていく必要があります。その香りは微生物や害虫が恐れる香りでも人間にはさまざまなよい作用を与えてくれます。

ー 心への作用

抗炎症作用がストレスの原因となる細胞と戦って、イライラした気持ちを安定させてくれます。
また沈んだ気持ちを持ち上げて、前向きな気持ちになることができます。

ー 体への作用

質の良い睡眠を助け、疲労回復を助けます。
ナチュラルキラー細胞（NK）と呼ばれる一種の白血球の数を活性化し、病気にかかりにくい体になります。
イライラした気持ちを落ち着かせ、ストレスの軽減を助けます。
血糖値が高くなるのを抑えてくれる作用があります。

ー その他の効果

空気を浄化し、除菌や消臭を助けます。カビやダニの発生を抑え、防虫効果も期待できます。

フィトンチッドを身近に感じるために

森林浴もいいし、生木のクリスマスツリーを家の中に飾って香りを楽しむのもいいけれど、もっと身近にいつでも感じることはできるのはなんといってもエッセンシャルオイルです。エッセンシャルオイルにはフィトンチッドが含まれるオイルがたくさんあります。その中でもクリスマスにぴったりのオイルを紹介します。



サイプレス

ジョージアでも見られる常緑木で生木のクスマスツリーにも使用されています。元気をチャージしてリフレッシュしてくれるクリーンな香り。心を落ち着かせながら同時に盛り上げる働きもあります。スーっとした香りが、呼吸をしやすくしてくれます。



シダーウッド

針葉常緑樹のなかでも巨木になるシダーウッド。ウッディーで温かな香りを持ちます。不安な気持ちや感情的になった時に心を落ち着かせてくれます。オイルトリートメントに使用することもでき、むくみやセルライト解消にもなります。



フランキンセンス

最も貴重なオイルの一つとして名高いフランセンスはイエス・キリストの誕生に東方から来た博士たちが贈り物として捧げた一つで、クリスマスに愛されるオイルの一つです。幸福感やリラクセス、満ち足りた心をもたらししてくれます。エッセンシャルオイルの王様と呼ばれ、効能は数多く、さまざまなシーンで使われます。

おすすめの使用方法

これらのオイルはもちろんキャリアオイルと混ぜてマッサージオイルにしたり、エプソムソルトと混ぜてアロマバスなどにもお使いいただけますが、玄関にディフューザーを置いて芳香してみたり、コットンボールや素焼きのオーナメントにオイルを垂らして人口木のクリスマスツリーに飾ると生木のような香りを楽しむことができ雰囲気もアップし楽しい気持ちにさせてくれます。ルームスプレーをつくってみたり、消毒用のスプレーや掃除用のスプレーにオイルをブレンドして使用することもできます。

ルームスプレー

フランキンセンス	10 滴
ダグラスファーまたはシダーウッド	10 滴
オレンジ	10 滴
ウィッチヘーゼル	大さじ 1
精製水	適量

(witch hazel は薬局やスーパーなどで購入可)

※清潔なガラスボトルを使用します。使用済みボトルの場合は消毒用のアルコールもしくはウォッカなどを少量入れて、スプレーノズルも一緒に消毒すると綺麗になります。

100ml 入るガラスボトルにエッセンシャルオイルを各 10 滴ずつ垂らし、ウィッチヘーゼルを大さじ 1 入れます。精製水を 9 割ほど注いだら蓋をしてよく振ってから使用します。人口木のクリスマスツリーにふりかけてみたり、玄関マットやタオルなどにふりかけて使います。ご自分のお好みのブレンドでも作ってみてください。



ジュンパーベリー

すっきりとしたウッディーな香りの中にスパイシーでほのかな甘さを感じる香りが特徴です。心を落ち着かせ安らかな気持ちにさせてくれます。頭と心をリフレッシュし、シーンの切り替えをする時にピッタリです。柑橘系のオイルとの相性が良く、ブレンドして使うと空気の洗浄になります。



ダグラスファー

クリスマスツリーにも使用される背の高い針葉樹です。レモンの様に甘く爽やかな香りを放ちます。前向きな気分を促し、気持ち良い呼吸を助けてくれます。



オレンジ

オレンジの皮を剥くと爽やかな香りが部屋中に充満するあの香りがオレンジのエッセンシャルオイルです。オレンジにも、スイートオレンジ、ビターオレンジ、ワイルドオレンジなど様々な種類のオレンジがあり、香りも種類によって若干異なってきます。オレンジは心を落ち着かせてくれる一方前向きな気持ちを手助けしてくれます。

多目的クリーニングスプレー

ぬるま湯 (水道水で OK)	1-3/4 カップ
Borax (ボウ砂)	小さじ 1-1/2
ホワイティネガー	1/4 カップ
食器用洗剤	2 ~ 3 滴
オレンジ	5 滴
サイプレス	5 滴

(Borax はスーパーやホームセンターで購入可)

500ml 入るボトルを用意します。お湯と Borax を混ぜて溶かします。そこにビネガーと食器用洗剤をいれ、エッセンシャルオイルを入れたらよく振って混ぜます。使うたびに混ぜて使います。床、トイレなどにスプレーし、マイクロファイバータオルなどで拭き取ると汚れがよく落ちます。



クリスマスの香りに浸って、この素晴らしいホリデーの時間を家族や大切な人とお過ごしください。今年もエッセンシャルオイルのコラムにお付き合いいただきありがとうございます。

タウンゼンド 瞳 (アッセンズ郊外在住)

日本で看護師として勤務していた頃から、薬漬けの医療に疑問を持ち始め、自然療法に興味を持つ。そしてエッセンシャルオイルとの出逢いを通して自然の力に魅了され、渡米後より本格的にエッセンシャルオイルについて学び始める。

現在 13 歳から 4 歳までの 5 人の子供たちをエッセンシャルオイルを使いながら子育て中。エッセンシャルオイルを使ったアロマクラスを随時開催。

ぜひ感想などお聞かせください。

hitomitownsend@gmail.com

Instagram : mynaturallife.hitomi





Hello! Atlanta

～Christmas Decorations 編～

上質なアンティークに囲まれるクリスマス

去年のクリスマスに、友人のアツコさんの家にお邪魔しました。彼女とはInstagramで知り合いました。アトランタで物作りをしている人を探していた時に彼女の作品を見付けて、ナンパしたのがキッカケです。私の友人は既にアツコさんをフォローしていたらしく、アツコさんが作る美しいスイーツやインテリアに以前から胸ときめかせていたらしい。その友人とはインテリアや雑貨の好み似ているので、絶対私も好きなやつ。これは是非お家を見てみたい。その友人と行って来ました！そこかしこにあふれる上質なアンティークの数々、徹底して細部まで手を抜かずどこを写真に撮っても絵になるデコレーション・・・彼女の作品の世界観そのもの。アンティークショップに行くより見応えたっぷり！エントランスでお迎えしてくれる大きな飾り棚には、コレクター垂涎のデディベアがギッシリ。ガラスショーケースの中には、付け襟や巻き糸、足型や缶などが、ドライフラワーと共に飾られています。私はあれこれ考えながら飾り付けするのは楽しいのですが、片付ける時には「ああ、なんでこんなに雑貨出しちゃったんだろう・・・」と自分を責めなくなるので、アツコさんの惜しみなく飾り付ける姿勢に感嘆しました。きっと飾り付け上手な人は、片付け上手でもあるのだと思います。見るところが多すぎて、鼻息荒く物色しながらトイレまで写真撮ってしまった私です。アツコさんの素敵なクリスマスデコレーションを紹介します！ Merry Christmas!!

鎌田桃佳

2016年までインドネシアで10年過ごし、2016年からアトランタ在住。アクセサリ&イラストのブランド Tiny MOMO の Instagram →



アツコさんの Instagram
momopudding10



【Putz sheep】↑

1900年代前半辺りのドイツ製羊のフィギュア達。近年はコレクターが増えて、小さな手乗りサイズなのにビックリなお値段に。そんな高級な子達を、羊飼いに並みに群がらせてるアツコさん。羨ましすぎる！



【パン入れ】↑

イギリスのアンティークのパン入れ。



【ケーキ】↑

アツコさんお手製ケーキ。アイシングの垂れ方まで綺麗。もう多分何やっても綺麗。

【暖炉】→

ガーランドの掛け方も均等で美しい。立てかけられたソリも可愛い。



【ドーム】→
サンタクロースや古い本、Putz sheepなどが素敵にアレンジされたドーム。



【Wood Masher】↓
窓辺で日光浴していた子達。影が長く伸びて、のどかな風景の一部に。



【陶器の入れ物】↓
1900年前後のイギリスの陶器の入れ物。歯磨き粉やニシンのペーストが入っていた物らしいです。メーカーのロゴが可愛く、集めたくになります。

ヴィンテージ
オーナメント。
私は以前一度手
を出したものの
収集を断念した
のですが・・・やっ
ぱり可愛い。ア
ツコさんのせい
で今また誘惑の
波が～！→

【生ツリー】↑
お手製のドライオレンジのオーナメント。
お揃いでガーランドも。陽の透け具合が
可愛い。



所狭しと並んだテディ
ベア達。フランスのアン
ティークレースの服
を着たベアも♡→

【アツコさんの作品】↑
本物みたいなミモザのコー
ージュと細かな手刺繍の
ペンケース。



Let the sea set you
free. You can find
where the music
meets happiness.
Happiness is a way
of the beach. See it
swallowing every-
thing, every time. I
love the sweetness
of the sea help
me get back.



Let the sea set you free. You can find where the
music meets happiness. Happiness is a way of the
beach. See it swallowing everything, every time.
I love the sweetness of the sea help me get back
to sea. There is nothing more beautiful than the way
the ocean refuses to stop kissing the shore line. No matter
how many times it is said away I belong to the sea.
I'm happiest when floating in the sea. There's no place
like home except the beach. Take me to the ocean. Let me
sell the open sea. To create the salty warm and air and
dream of thing to be. Take me to the ocean. Let me sell the open
sea. To create the salty warm and air.

Merry
Christmas
and
happy new year!

Let the waves hit your feet and the sand be your
seat. May, let a cross the sea and get some sun-
tans. Take me to the ocean. Let me sell the open
sea. To create the salty warm and air and dream
of thing to be.



Today I really chose joy. Love makes men grow up.

ANIS ATLANTA

アニスはあなたのビジネスを応援します!!

広告募集

クラシファイド・求人広告・取材記事・連載コラム・日本人コミュニティのイベント取材依頼や告知なども受け付けております。

お問い合わせは **Text: 404-510-8534**
E-mail: infojp@anisatlanta.com



アメリカ生活でも日本食材・雑貨が身近になる

トマト2 宅配サービス

【対応エリア】 AL州、KY州、SC州、TN州、MS州

【配送料】 1回のご注文に付き、お一人様\$5.00

【ご注文額】

共同購入 5名様以上でご利用：お一人様\$50.00以上より
 5名様以下でご利用：お一人様\$70.00以上より

個人購入 お一人様\$75.00以上より

【ご注文方法】 ウェブページ E-mail Fax お手紙

※ウェブページ tomato-2.com の「宅配サービス」から最新のカatalogをダウンロードしてご覧いただけます。

【お支払い方法】 現金またはパーソナルチェック

※宅配の場合クレジットカードでのお支払いはできません。

【備考】 豊富な日本食品、雑貨の品ぞろえも充実。

※日本からの鮮魚、お刺身、野菜も取り扱っています。

【お問合せ】 トマト2までお気軽にどうぞ

Tel: 770-263-7838 Fax: 770-263-7836

7124 Peachtree Industrial Blvd, Norcross, GA 30071

E-mail: tomoinc@bellsouth.net Web: tomato-2.com

JFC INTERNATIONAL INC
www.jfc.com

新潟の農家が一粒ひとつぶを手塩にかけた

日本の逸品

最高級こしひかり米

米どころ新潟で
限定契約農家が
一粒ひとつぶ
丹精込めて育て
あげました。

100%日本産の
美味しさと品質を
アメリカの皆様
お届けします。



100%新潟県産限定農家

GLUTEN FREE

NON GMO



SMOKED PORK SAUSAGE 10oz
あらびきポークソーセージ

SMOKED SPICY PORK SAUSAGE 10oz
ピリ辛あらびきポークソーセージ

VEGETABLE SPRING ROLL 15oz
野菜たっぷり春巻き

BOWL BIBIMBAP 8.82oz
Korean style vegetable rice bowl with spicy sauce & sesame oil
韓国風ビビンバ

A Perfect Meal Solution!
完璧な一食のソリューション!

Wismettac
Wismettac Asian Foods Inc

www.wismettacusa.com

バイリンガル求職者の 就職・転職事情

前回 AI について触れましたが、今回はもう少し深掘してみたいと思います。皆さんは AI と言った時、どんなものを思い浮かべますか？ AI と一概に言っても、異なる形態があることを認識し、理解する必要があります。AI にはいくつかのサブセットがあります。機械学習、ディープラーニング、自然言語処理、ロボット工学などがその一部です。新しいトレンドとして、このサブセットの1つである生成 AI (Generative AI) は、産業を再構築する上で莫大な潜在力を示しています。では、この Generative AI は、従来型の AI とどのように異なるのでしょうか？

俗に Narrow AI と呼ばれる従来型の AI は、特定のタスクを実行することに焦点を当てています。このシステムは、特定の入力セットに反応するように設計されており、データを分析し、それに基づいて意思決定や予測を行う機能を持っています。例えば、求人サイトで仕事を検索した場合、コンピューターは過去のデータから傾向を学習し、理解した上で、求職者が興味のある仕事内容を予測します。

検索画面に推薦する情報が表示されるのみならず、後日それに近い仕事情報が入ると、メールやアプリケーションに通知を送ります。何か新しい新しい方法を発明しているのではなく、プログラムされた情報から選択しており、特定のルールの中で賢い決断を下すことができるのが従来型 AI の強みです。新しいものを生み出すことができない、というのが Key point です。この様な推薦機能の他、チャットボットなど、多くの分野で力を発揮しており、効率を最適化します。

一方、Generative AI は次世代の人工知能と考えることができます。既存のデータを基に、新しいものを生み出すことができるのが特徴です。テキスト出力だけでなく、画像や音楽、コンピューターコードまで作成することが可能で、マーケティング、セールス、ゲーム、グラフィックデザイン、プログラミング、財務、医療などの分野ですでに活躍しています。HR 業界でもこの1年で活用がどんどん進んでおり、今後も更に発展が期待されています。

従来型 AI と Generative AI は異なる機能を持ちますが、相互

に排他的ではありません。両者は連携して、強力な解決方法を提供することができます。このような利用はすでに進んでおり、求人がポストされている媒体に求職者が応募した場合、従来型 AI が利用者の行動データを分析し、Generative AI がこの分析を利用してパーソナライズされた Email やコンテンツを作成し、求職者にアプローチする、という様な動きが可能となっています。

AI の未来を探求する上で、これらの違いを理解することは重要です。AI は、私たちの未来を形作る上で重要な役割を果たし、様々な可能性を提供します。急速に進化するデジタル環境の中で一歩先を行こうとする企業や個人にとって不可欠です。

AI イノベーションの旅はまだ始まったばかりです。異なる形態の AI が持つユニークな能力を理解し、利用者もその恩恵を最大限に活用することで、未来への可能性は広がっていきます。

参照：Forbes “The Difference Between Generative AI And Traditional AI: An Easy Explanation For Anyone”

働く、つながる、パソナ

自分らしく働きたいあなたを応援します！

アメリカでのお仕事探しはパソナまで！全米10拠点にて、経験豊富なリクルーターが「あなたらしいお仕事探し」をサポートします。アメリカでのお仕事や働き方に関するご相談はいつでもご連絡ください。



パソナ
全米10拠点！

【パソナが選ばれる理由】

- ①豊富な求人を紹介
総合人材サービスの先駆者であるパソナ。求人に関する情報量が圧倒的に豊富です。
- ②米国市場について専門知識のあるリクルーター
キャリアカウンセリングを通して、強み・経験スキルを引き出し求人企業を提案します。
- ③マンツーマンでゴールまでサポート
レジメの書き方から面接のコツまで、みなさまのゴールまで伴走します。

まずは、**無料登録**

PASONA N A

まずはお気軽にご質問・ご相談ください

Atlanta オフィス | pasona.info@pasona.com | 404-848-9221 | 平日9:00-18:00 定休日：土日祝

求人情報は
こちらから！



●PASONA N A / New York, South Bay, Orange County, San Jose, San Francisco, Atlanta, Houston, Dallas, Chicago, Detroit

www.pasona.com

 PASONA

Pasona NA, INC.
TEL:(404) 848-9221
E-mail:pasona.info@pasona.com



Akiko Komura



アトランタ in-Town News

Visit JAPAN ジブリパーク編

スタジオジブリ作品の世界観を再現したテーマパーク「ジブリパーク」に行ってきました。

「ジブリパーク」は、多くの人に親しまれてきたスタジオジブリ作品の世界観を表現。愛・地球博記念公園の未利用地や既存施設を再整備し、「青春の丘」「ジブリの大倉庫」「もののけの里」「魔女の谷」「どんどこ森」の5つのエリアを設けられています。2023年11月に「もののけの里」、2024年3月に「魔女の谷」が開園する予定です。

チケットを入手するだけでとても大変で、日時指定の予約制になっています。一見、大きなテーマパークのようにも見えますが、パーク内には、大きなアトラクションや乗り物は存在しません。森や道をそのままに、自分の足で歩いて、風を感じながら、秘密を発見する場所です。

青春の丘

『耳をすませば』『猫の恩返し』の世界観をイメージ

北口入口にほど近い「青春の丘」は『耳をすませば』の舞台である「地球屋」、『猫の恩返し』に登場した「猫の事務所」、そしてジブリパークの入口とでも言うべき「エレベーター塔」の3つから構成されている。



平成初めの住宅地をイメージして作られた、懐かしい雰囲気の中に、『耳をすませば』に登場するアンティーク家具や時計の修理販売を行う店「地球屋」が建ち、さらには同劇中に登場する「ロータリー広場」も。電話ボックスや、掲示板的張り紙などが再現され、作品に流れる空気感を全身で体感することができます。

さらにエリア内には『猫の恩返し』に登場する「猫の事務所」も猫の目線で再現され、その家具や小物等を実際に見て楽しむことができます。

ジブリの大倉庫

『天空の城ラピュタ』『となりのトトロ』『借りぐらしのアリエッティ』の世界観をイメージ。

「ジブリの大倉庫」はスタジオジブリ作品のさまざまな展示物が詰まった“倉庫”のような屋内施設です。三鷹の森ジブリ美術館の三倍にも及ぶ空間に、倉庫らしさと懐かしさを感じる和洋折衷の建築空間が広がります。



『借りぐらしのアリエッティ』の世界をイメージした「床下の家と小人の庭」は、映画の舞台の中心となっているアリエッティやその家族が暮らす家と植物の生い茂る庭を表現しています。家や、植物は大きなセットで再現されているため、アリエッティたちの目線でその世界を体験することができます。



『天空の城ラピュタ』からは、廃墟となったラピュタの庭園「天空の庭」が再現されています。また、劇中に登場する「空飛ぶ巨大な船」が、全長およそ6mのスケールで設置されています。



「ジブリのなりきり名場面展」は、スタジオジブリ作品の登場人物になりきり、各作品の名場面のなかに入り込めるという趣向の体験型の展示。ここでは13作品の14場面を再現しており、「千と千尋の神隠し」では、海上を走る電車の座席に作中のキャラクター「カオナシ」と一緒に座ることができ、主人公の気分を味わえる。「カオナシ」を見ただけで、かなりテンションがあがりました。



『紅の豚』の決闘の場面、『崖の上のポニョ』の波の上を走るポニョなど、各作品を象徴する場面を立体で表現。さながら作品に入り込んだかのような写真を撮影することができます。ポーズを決めてなりきっている人いっぱいでした。



「企画展示室」の展示内容は定期的に入れ替わるようで、『食べるを描く』というテーマの展示でした。ジブリ作品の食べ物はなぜおいしそうに見えるのか。その秘密をひも解く展示とのこと。



「ジブリがいっぱい展」

世界中から集めたジブリ作品のポスター、映像・音楽パッケージ、書籍などが一堂に展示される。色々な国のお国柄があらわれたタイトルやデザイン、ビジュアルが並んでいます。そしてお待ちかね、「ネコバス」と「トトロ」の登場！運転席の窓から顔を出して写真も撮れますし、中のふわふわな座席に座って休憩することもできます。ネコバスが見れた瞬間、めちゃくちゃテンションあがりました！



「オリオン座」では、「三鷹の森ジブリ美術館」だけで上映されているスタジオジブリ制作の短編アニメーション全10作品を順番に上映されています。『となりのトトロ』の世界を表現した遊び場「ネコバスルーム」では、この部屋でしか会えないネコバスが待っています。是非お出かけください。

交通事故被害、お任せください。最大の賠償金と慰謝料を約束します。



KIM AND PARK

Attorneys at Law



アルベルト キム 弁護士
Alberto Kim Attorney



ロバート パク 弁護士
Robert Park Attorney



KIM AND PARK
Attorneys at Law

キム&パク弁護士事務所

KIM & PARK LAW GROUP

交通事故専門



交通事故被害、専門の弁護士に依頼する必要がある？
はい、弁護士の能力によって示談金が増額されるからです。
総賠償額\$24 ミリオンドル以上、数多くのケース経験！

専門分野

*交通事故 *各種傷害事故 *VISA & 移民法

相談料は無料ですので、お気軽にご連絡ください

770.305.6252

3065 Peachtree Industrial Blvd., Suite 200
Duluth, GA 30097 (Goodwill の向かい側)

日本語のお問い合わせ

678.575.5404

info@rparklaw.com

WWW.KIMANDPARKLAW.COM



雇用・労働・移民法ニュース

皆様に随時移民法、ビザ情報をアップデートしております。

二重目的ビザ

トランプ政権時に永住権申請者全員に面接が義務付けられるようになり、さらに新型コロナによるパンデミックで指紋押捺会場が一時閉鎖したために、永住権の審査待ち時間が非常に長くなってしまいました。各審査が正常に戻ってからも、過去3年間にできた長い待ち時間が元に戻るには、まだまだ時間がかかると考えられます。特に永住権申請と同時に申請する就労カードや旅行許可書の審査も遅れているために、永住権申請中に就労滞在資格が失効し、就労が一旦中断するなど、新たな問題が起きています。これらの問題への対応方法は、ビザ種類によって異なってきます。



【二重目的ビザ】 H-1B や L-1 就労ビザは、二重目的 (Dual Intent) が許されるビザです。つまり、これらは永住権する意思を示してもよいビザなので、永住権申請中も H-1B や L-1 就労ビザを延長することができます。ビザ面接時に永住権を申請していると表明しても、ビザの発行に影響はしません。また、永住権申請中も自由にアメリカに出入りすることができます。

【単一目的ビザ】 しかしながら、B、F1、M、J、E、TN、O、Q ビザなどその他のビザは単一目的ビザとみなされ、二重目的が許されていません。ビザ面接時に永住する意思があることを表明すると、ビザは却下されます。また、アメリカ入国時に永住する意思があることを表明すると、入国を拒否されます。従って、単一目的ビザ保持者がアメリカ国内で永住権を申請した場合、アメリカ国内で元々の滞在資格を延長することはできません。

また、永住権申請中に一旦国外にでたら、単一目的ビザでは再入国できなくなります。このために、永住権申請中も就労を続け、国外から出入りできるように、永住権申請時に就労許可証と旅行許可証を一緒に申請します。ただ、これらの審査時間が現時点で10か月以上かかっているため、それまでに就労ビザ滞在資格 (I-94) が失効してしまえば、就労が一旦中断してしまいます。また、旅行許可証が届くまで長い期間国外にでられなくなります。

【90日ルール】 単一ビザ保持者は永住を目的としてアメリカに入国できないために、入国後90日以内に永住権を申請したら、

入国時に入国目的を偽ったと判断され、永住権申請が却下される可能性があります。例えば、観光目的でアメリカに入国し、入国後90日以内にアメリカ市民または永住権保持者と結婚してグリーンカードを申請した場合、もともと観光目的ではなく、結婚と永住権申請目的で入国したと判断され、永住権が却下される可能性が大きくなります。入国後90日経過後に結婚した場合は、永住権申請は問題とはなりません、永住権申請後に国外にでたら、再度観光ビザでは入国できなくなります。

また、旅行許可証が発行される前に国外にでたら、永住権申請は却下されてしまいます。その他にも、観光目的で入国し、その後90日以内に就労ビザへの変更申請をした場合も、入国目的を偽ったと判断され、就労ビザへの変更申請が却下される危険があります。



従って、単一目的ビザ保持者は、入国後90日以内に入国目的と異なる行動をとらないように注意することが大切です。また、永住権を申請する前に、或は申請後に、二重目的が許される H1B ビザへの変更申請が可能か検討する方法もあります。H1B ビザは最長で6年間までの滞在が許されますが、他のビザとは異なり、H1B が失効するまでに永住権の申請を開始し、Labor certification を申請してから1年が過ぎれば、永住権申請中は6年目以降も H1B 滞在資格を一年毎に延長することができます。また、雇用主スポンサー申請 (I-140) が承認されて、国別枠の待時間があるために永住権への滞在資格変更申請 (I-485) が提出できない場合は、永住権申請中は6年目以降も3年間延長することができます。ただ、アメリカの移民法は随時ルールが変わるので、必ず事前に専門家に相談して計画するように心がけた方がよいでしょう。



執筆：大蔵昌枝弁護士
Taylor English Duma LLP 法律事務所
* Copyright reserved. 著作権所有
1600 Parkwood Circle, Suite 200,
Atlanta, GA 30339
DIRECT: 678.426.4641
OFFICE: 770.434.6868
E-Mail: mokura@taylorenghish.com
www.taylorenghish.com

本ニュース記事に関する注意事項 (DISCLAIMER)

本雇用・労働・移民法ニュース記事は弁護士として法律上または専門的なアドバイスの提供を意図したのではなく、一般的な情報の提供を目的とするものです。また、記載されている情報に関しては、できるだけ正確なものとする努力をしておりますが、正確さについての保証はできません。しかも、法律や政府の方針は頻繁に変更するものであるため、実際の法律問題の処理に当たっては、必ず専門の弁護士もしくは専門家の意見を求めて下さい。Taylor English Duma 法律事務所および筆者はこの記事に含まれる情報を現実の問題に適用することによって生じる結果や損失に関して何ら責任を負うことは出来ませんのであらかじめご承知下さい。



きちんとおいしく作れるレシピ

身近にあるもので家族が喜ぶ簡単おうちごはん

パパッと作って

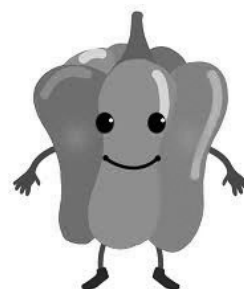
おいしくたべよ

本格派 ローストビーフ

- 牛もも肉(ブロック)..... 500g
- 下味
 - リーブオイル..... 小さじ 2
 - すりおろしニンニク..... 小さじ 1/2
 - 塩..... 小さじ 1
 - 黒こしょう..... ふたつまみ
- ソース
 - 赤ワイン..... 大さじ 3
 - 水..... 大さじ 1
 - 有塩バター..... 10g
 - コンソメ顆粒..... 小さじ 1
 - 牛脂..... 10g



1. ボウルに下味の材料を入れて混ぜ合わせます。
2. 牛もも肉は冷蔵庫から出して全体に 1 をすりこみ、30 分程置いて常温に戻します。
3. フライパンに牛脂を入れて強火で熱し、2 を入れて、全面に焼き色が付くまで焼き、火から下ろします。
4. クッキングシートを敷いた天板に 3 をのせ、250° F のオーブンで 25 分程焼き、そのまま 20 分程置いて粗熱を取ります。
5. フライパンにソースの材料を入れて中火で熱し、有塩バターが溶けてアルコールが飛んだら火から下ろします。
6. 4 を薄切りにします。ベビーリーフとミニトマトを添えたお皿に盛り付け、5 をかけて完成です。



おうちで簡単に作れる、絶品ローストビーフはいかがでしょう。オーブンでじっくりと焼く、基本のスタイルのレシピです。低い温度でじっくりと焼くことで、失敗なく、しっかりとジューシーに中まで火が通りますよ。中はほんのり口せ色できれいな焼き上がりになります。おもてなしや特別な日の料理にもおすすめです。ぜひ作ってみてくださいね。



アトランタ in-Town News

「はや川」 ミシュランの星に

アトランタは長年にわたり、多国籍料理やエレガントなレストランから家庭的なレストランまで、さまざまな料理が集まる場所ですが、ついにすぐれた料理を経験できる目的地としてミシュランガイドにアトランタも名を連ねることとなりました。そして嬉しいことに「はや川」さんが新たに1つ星を獲得しました。

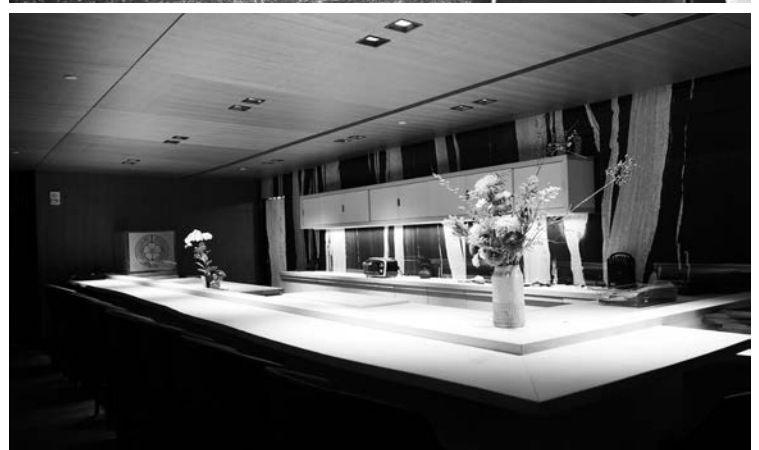
「はや川」さんは、15年続けてらした Buford Hwy のお店から、装いも新たに West Midtown に移転オープンされたのは今年の1月でした。場所は Howell Mill Road と 11th Street に新しく建設された Star Metals Office の2階にあります。

シンプルで洗練されたデザインのお店は、暗い縞模様グラナイト石でできた背景に、絹のような白木づくりのカウンターがひととき美しく見えます。和モダンなデザイン、伝統的な形とモダンな形が融合されたスタイルになっており、別空間に来たような錯覚に陥ります。

ここで提供されるお食事はおまかせのみのコースメニューです。懐石スタイルのお食事になっており、先付け（前菜）から、煮物、焼き物など、季節に合わせたメニューを提供されています。厳選された食材と日本の伝統的な技法に加え、豊富な食材にあった調理法をシェフの経験を元に構成していらっしゃいます。

ミシュランの星の基準は、5つの普遍的な要素を考慮しています。食材の品質、味の調和、熟練したテクニック、料理を通して表現されるシェフの個性、そして同様に重要なこととして、メニュー全体およびいつ訪れても変わらぬ食の一貫性です。

早川さんの一貫して貫いてきたコンセプトの結果だと思えます。「はや川」から伝統の日本食の素晴らしさを、沢山のかたに是非伝えていただきたいです。本当におめでとうございます。



Hayakawa
1055 Howell Mill Rd, Atlanta, GA 30318 (at Star Metals Office Building 2F)
(770) 986-0010 予約のみ



YOKOHAMA

678-580-3455

5412-B Buford Hwy NE
Doraville, GA 30340

12月の特別プロモーション

月～土曜日は スペシャルランチ弁当 \$18.99

- ・ 月曜日：レインボーロールと握り 5 貫 \$20.99
- ・ 火曜日：全てのラーメン 20%引き
- ・ 水曜日：ミニ中落ち丼とミニうどんセット \$17.99
- ・ 木曜日：ミニちらし寿司とミニうどんセット \$16.99

木～土曜日は スペシャルロール 20% 引き All day



聖書の言葉

By ますみ

『いと高きところでは、神に栄光があるように、地の上では、み心にかなう人々に平和があるように。』 ルカ 2 章 14 節

12月は、世界中の多くの人々が、イエス・キリストの降誕を喜び祝う月です。新約聖書には、4福音書と呼ばれるイエス・キリストの生涯を記した書物があります。『福音』とは、『良い知らせ』という意味です。それらは、新約聖書の最初の4冊の本で、マタイ、マルコ、ルカ、ヨハネという著者の名前が付いています。その中から、下記の聖書箇所（マタイの福音書2章）には、世界で初めてのクリスマスを祝う、東方からの博士たちの状況が記されています。それは、約2000年前に、イエス・キリストが誕生された時の出来事・真のクリスマス物語です。

【イエスがヘロデ王の代に、ユダヤのベツレヘムでお生れになったとき、見よ、東からきた博士たちがエルサレムに着いて言った、「ユダヤ人の王としてお生れになったかたは、どこにおられますか。わたしたちは東の方でその星を見たので、そのかたを拝みにきました」。ヘロデ王はこのことを聞いて不安を感じた。エルサレムの人々もみな、同様であった。そこで王は祭司長たちと民の律法学者たちとを全部集めて、キリストはどこに生れるのかと、彼らに聞いた。だした。

彼らは王に言った、「それはユダヤのベツレヘムです。預言者

がこうしてしています、『ユダの地、ベツレヘムよ、おまえはユダの君たちの中で、決して最も小さいものではない。おまえの中からひとりの君が出て、わが民イスラエルの牧者となるであろう』。そこで、ヘロデはひそかに博士たちを呼んで、星の現れた時について詳しく聞き、彼らをベツレヘムにつかわして言った、「行って、その幼な子のことを詳しく調べ、見つかったらわたしに知らせてくれ。わたしも拝みに行くから」。

彼らは王の言うことを聞いて出かけると、見よ、彼らが東方で見た星が、彼らより先に進んで、幼な子のいる所まで行き、その上にとどまった。彼らはその星を見て、非常な喜びにあふれた。そして、家には行って、母マリヤのそばにいる幼な子に会い、ひれ伏して拝み、また、宝の箱をあけて、黄金・乳香・没薬などの贈り物をささげた。

マタイの福音書2章1節-11節

イエス・キリストの誕生で世の中が変わり、世紀が変わり、世界が変わりました。今年のクリスマスには、ぜひ、お近くの教会へお出かけください。良い出会いと素晴らしい経験、神様の祝福がありますように。神様は愛です。私たちは愛されています。

Merry Christmas and Happy New Year! Peace on Earth!



健康とカイロプラクティック

苦手を補う

早いもので今年ももう12月。日本はこれから年末年始とお正月。アメリカはホリデーシーズン真っ只中。日米どちらにいてもご馳走をいただく嬉し悩まし12月です。

当院では、毎年10月になると「消化エンザイムサプリキャンペーン」を始めます。エンザイムとは日本語で「酵素」のこと。酵素は体の中で起こっている化学反応に関連する必須タンパク質で、食べ物の消化や吸収、代謝など生命を維持するために必要なあらゆる活動に使われています。人間を含む全ての動物はこの酵素がないと生きていけません。

巷で話題にされている酵素は、たいがい消化酵素のことを指しています。また、酵素は大きく2つに分けられます。体外、つまり食物やサプリメントから取り入れる体外酵素と、元から体内に潜在している体内酵素です。実は、体内酵素が作られる一生分の量はあらかじめ決まっています。なので、若い時から消化の悪い食事や不摂生な生活を続けていると、極端な話ですが、体内酵素が尽きて栄養失調状態になってしまいます。

そうならないためにサプリメントや食事で体外から酵素を補うのですが、人それぞれ体格や体質が違いうように、消化が得意な栄養素と苦手な栄養素があるのです。栄養素と言うとピンとこないかもしれませんが、「嫌いじゃないんだけど、昔からこれを食べると調子が悪くなる」や、加齢により苦手な食べ物や食べられない物が増えてきたという物がある人は多いと思います。これが消化が苦手な食べ物・栄養素です。では、自分がどの栄養素の消化が苦手なのか？対策はあるのか？皆さん知りたくありませんか。ズバリ、その解決策こそ「消化エンザイムキャンペーン」です。



当院には尿検査、触診検査、調査票と徹底的に食生活を見直しながら行うエンザイムセラピーが治療メニューの1つにあるのですが、キャンペーンではそれらを簡略化した診断（問診・触診）を行い患者さんの大まかな“消化が苦手”を探し出します。苦手とは、あまり強くない消化器官（臓器）と思ってください。そして、膵臓があまり強くない人にはこれ、胆嚢があまり強くない人にはこれ、といった感じで簡易診断し、6種類のサプリメントからそれぞれに合ったものをお勧めしています。

当院でとり扱っているエンザイムサプリメントはルーミス (Loomis) 社という会社の物です。私と当院スタッフの田口はこの会社のルーミス・ヘルス・スペシャリストの認定資格を取得しています。このサプリメントは厳選されたオーガニック素材と自然由来のハーブだけを原材料としていて安心安全です。私は西洋の漢方薬と認識しています。また、前述の資格がないと取り扱い販売できません。

私は、皆さんにご自分の消化が苦手な食べ物や栄養素を知り、適切に体外酵素を補い、いつまでも健康でいていただきたいです。消化酵素はサプリだけでなく生の野菜や果物からも摂取できます。まずは、日々の健康的な生活と栄養バランスの取れた食事。そして食事の際にはよく噛みましょう。唾液が食物の分解・消化を助けてくれます。それでも、不摂生や食べ過ぎが続いてしまう時は自分の体質に合った適切なサプリメントで消化を助けてあげましょう。平均寿命80歳越えの現代、自分の体を労わりつつ上手に付き合っていきましょう。

当院に通院履歴がない方でも簡易診断いたします。お気軽にご相談ください。

矢島 敬朗 カイロプラクター



アトランタ 矢島カイロプラクティック

背骨の歪みは万病の元

上部頸椎テクニックによる、
体に負担をかけない無痛施術だから
幼児からシニアの方まで安心。

急患の休日診療予約可



ストレッチ
やっています



Dr. Yoshikazu Kojima
矢島敬朗 D.C.

■■ 診療時間 ■■

■ Dunwoody オフィス ■

月曜日 8AM - 1PM
火・木 8AM - 8PM
金曜日 8AM - 1PM
土曜日 8AM - 6PM
日曜日 CLOSED

■ Sandy Springs オフィス ■

水曜日 9AM - 5PM (隔週)

*予約はDunwoodyオフィス
までお問い合わせください

■ Dunwoody オフィス ■

5000 Winters Chapel Road, Suite 1
Dunwoody, GA 30360

770-557-0706

434-228-6815 (テキスト可)
Email: info@yajimachiro.com

■ Roswell サテライトオフィス ■

675 Mansell Road, Suite 240
Roswell, GA 30076
(Alterna Health Solutions クリニック内)

WWW.YAJIMACHIRO.COM



電動歯ブラシ

質問：電動歯ブラシの方が普通の歯ブラシで磨くより良いですか？

回答：電動歯ブラシの方がきれいに磨けるかという一概にそうとも言えません。要は、プラークがきれいに落とせていればどちらの歯ブラシを使っても良いのです。ただ、正しい使い方をすれば、電動歯ブラシは手用の歯ブラシよりも効率的に歯垢を除去できます。人の手では出せない高速な回転や振動で歯垢にアプローチできるため、しっかりと汚れを取り除くことが可能です。

手用歯ブラシを上手に使えるのであれば、あえて電動歯ブラシにする必要はないと考えられますが、以下のような方は電動歯ブラシを使う方が向いているかもしれません。

【電動歯ブラシが向いている人】

- ・ついゴシゴシ強く磨いてしまう癖がある人
- ・着色や歯石がつきやすい人
- ・歯並びが悪い人
- ・矯正治療中の人
- ・手や指の機能が低下していて歯ブラシをうまく動かせない人
- ・歯を磨く時間をとにかく短くしたい人

【電動歯ブラシの種類】

電動歯ブラシにはいくつか種類がありますが、ここでは市場でよく目にする2種類を挙げてみます。

① 回転式電動歯ブラシ

ブラシが電動で振動あるいは回転します。プラーク除去効果が高く、歯肉マッサージ効果もあります。手用の歯ブラシだと磨き残しが気になる人や手磨きより簡単に汚れをしっかりと落としたい人には、回転式がおすすめです。回転式は、丸いブラシが回転して歯を1本ずつ丁寧に磨けることが特徴です。

しかし、「歯や歯茎への刺激が強い」「回転により振動で頭に響くような音がした」と感じる方もいるので、加圧防止機能のついた電動歯ブラシを選んだ方が良いかもしれません。

② 超音波式電動歯ブラシ

ブラシのヘッドから超音波の振動が発生します。超高速の音波振動により細菌と歯のつながりを弱め、歯垢の成分である不溶性グルカンを破壊することができます。虫歯や歯周病予防に効果的です。回転式に比べると歯垢除去力は劣ると言われていますが、振動方向が一方向なので、矯正ワイヤーや歯に負担をかけにくいと、ワイヤー矯正中の人や口内環境が荒れていてやさしい振動の電動歯ブラシを探している人にオススメです。



【電動歯ブラシの磨き方で注意すること】

① 手でゴシゴシ動かさない

電動歯ブラシに慣れないうちは、つい、手用歯ブラシのように電動歯ブラシを手でゴシゴシと動かしてしまいます。電動歯ブラシは勝手に動いてくれるので、手を細かく動かす必要はありません。そっとブラシを歯面に当てて使しましょう。

② ブラシを歯に押し付けない

しっかりと汚れを落としたいために、ブラシを歯に押し付けてしまうことがあります。電動歯ブラシは振動で汚れを取る器械ですので、押し付けてしまうと微細な振動の効果が半減してしまいます。

上記のように、電動歯ブラシを使用する上で一番重要なことは、電動歯ブラシの特徴を理解し正しい使い方を学ぶことです。自分にあった歯ブラシを見つけて、口腔衛生管理をしてください。ブラシの弾力がなくなると歯垢除去効果も劣るので、3ヶ月に一度はブラシの先を交換しましょう。また、電動歯ブラシでも歯と歯の間の汚れは取れないので、デンタルフロスや糸ようじを併用しましょう。

清水デンタル
院長 清水 義仁





ボトックス注射の効果とは？

今回ご紹介するボトックス注射は、パーツごとに施術が可能なほか、お顔以外の施術もできる美容医療です。部分的に見た目を改善できるので、ご自身に合ったイメージにより近づけることが出来ます。

しわを目立たなくしたりエラをなくす注射

ボトックス注射は表情筋に作用します。眉間・目尻・顎など、気になる部分に注射を施すことで、シワの改善が可能です。

ここで注意すべき点が1つあります。ボトックス注射は、全てのシワに効果があるわけではありません。あくまでもボトックス注射で効果があるのは、表情筋が動くことによってできるシワのみです。特に表情を変えない時でも存在しているシワに関しては、ヒアルロン酸注入など他の施術が有効なので、ご注意ください。

また、ボトックスは目立つエラ部分にも注射が出来ます。お顔のエラは、咬筋という筋肉の影響で強調されてしまっていることが原因です。気になるエラの部分にボトックス注射を行うことで、筋肉の緊張がほぐれ、エラを目立たなくすることが出来ます。ボトックス注射はその他にも多くの悩みに効果的なので、以前から注目されてきました。手軽に美しさを保つことが出来る魅力的な施術のため、複数ある美容医療の中でも、とりわけ人気が高い施術です。

ボトックス（ボツリヌストキシン注射）注射とは？

ボトックス注射とは、ボトックスはボツリヌストキシンという毒素が主成分で、筋肉を麻痺させる効果があります。この毒性の特徴を利用しているのが、ボトックス注射です。

シワの深さや施術箇所の筋肉の強度によって効果は異なるため、筋肉を麻痺させる作用は一時的なものになります。半永久的な効果を期待する場合には、持続的な施術が必要です。ボトックス注射を行う場合は、医師とスケジュールを相談し、定期的な通院を心がけましょう。

ボトックス注射の効果

ボトックス注射は、すでに紹介しているシワやエラの改善のほかに、複数の効果が期待されています。ボトックス注射によ

て効果が期待できる症状は以下の通りです。

〈フェイスラインを整える〉

筋肉の発達が原因でフェイスラインがもたついている場合は、その部位にボトックス注射をすることで筋肉の動きを止めることが出来ます。

〈顎先をシャープにする〉

複数の筋肉が存在する顎先も、ボトックス注射によって美しいラインを作ることが可能です。

〈三角眉毛〉

眉の上に力を入れてしまうことでできる三角眉毛も、注射によって改善が可能です。

〈ガミースマイル改善〉

笑うと歯茎が出すぎてしまう状態をガミースマイルと言いますが、注射によって上唇を上げる筋肉を抑え、改善させます。

〈口角の上昇〉

口元には、口角を上げる筋肉と下げる筋肉の両方がありますが、下げる筋肉に注射を施すことで、口角を上げることが可能です。

〈美脚効果（ふくらはぎを細くする）〉

ヒールの着用や運動によって発達しやすいふくらはぎの筋肉は、注射によって縮小させることが出来ます。

〈多汗症、わきが〉

わきの下に注射することで薬剤が交感神経に作用します。その結果、アポクリン汗腺やエクリン汗腺の働きを弱めて、汗やにおいを抑えます。

〈肩こり〉

肩の筋肉に注射して緊張をほぐすことで、肩こりの改善が可能です。

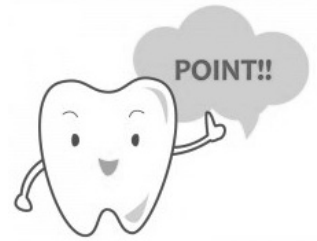
上記のようにボトックス注射は複数の効果が期待できます。薬剤の量や注射の深さを調整することで、顔以外にも施術が出来るのがボトックスの特徴です。

ボトックス注射の効果持続期間はどのくらい？

ボトックス注射は、施術してすぐに効果を実感することがほとんどありません。通常は、2～3日後から徐々に効果が表れ、約2週間後に効果が安定します。その後4～6カ月ほど状態をキープすることが出来ますが、そのまま何もしなければ徐々に元に戻ってしまいます。ボトックス注射の効果を少しでも持続させるのであれば、定期的な施術が必要です。

より長く持続させるためには、まだ施術の効力が残っているうちに次の施術をするのがポイントです。3～4カ月に1度のペースで施術を行うと、より良いでしょう。施術箇所や状態によっても効果の持続期間が異なります。より長い時間効果を保つためには、医師と相談の上、定期的な通院が必要です。





自分の歯とお口を守る基礎知識

～ ライフステージに応じた口腔ケア ～

噛むことでいきいき生活 — 学童期・思春期・青春期

毎日の食事からよく噛む習慣を身に付けましょう

子どもの成長にとって噛むことはとても大切です。噛むことで、唾液の分泌を促し消化を助ける、脳の働きを活発にするなど、多くの働きがあります。毎日の食事では、噛み応えのある食材を用いましょう。そして、噛んで味わって食べることの大切さを教え、しっかりと習慣づけることが大切です。



よく噛むと脳の働きがよくなる!

よく噛むことは、脳の血流量を増やし脳細胞の働きを活発化します。特に、脳の中でも記憶や知能を統合する大脳皮質の発育に大きな影響を与えます。脳の発達期にある子どもにとっては、よく噛んで食べる習慣が必要です。

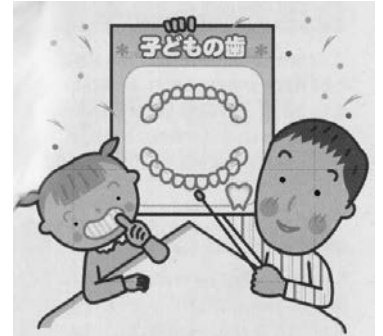
親が子どもの口をしっかりと点検しましょう

6歳ごろに乳歯の奥に初めて生えてくる永久歯（第一大臼歯：6歳臼歯ともいう）は、歯並びや噛み合わせの基本となります。第一大臼歯は、ものを噛み砕く力が一番強く、中心的な役割を担っています。乳歯と永久歯の混在した状態（混合歯列）は手入れが難しくなるため、むし歯になりやすくなります。親が歯や噛むことの大切さをしっかりと自覚して、子どもにはみがきを教えましょう。

丈夫なあごを育てましょう

最近、うまく噛むことのできない子どもが増えています。原因はよく噛まなくなったことです。丈夫なあごはよく噛むことか

ら育ちます。あごの発達が悪いと永久歯の歯並びにも影響し、よく噛めなくなるばかりか、むし歯や歯周病になりやすくなります。また、永久歯列が完成した思春期・青春期には、噛み合わせが安定しますが、ホルモンの変化などにより歯肉炎が多発するので注意が必要です。



歯科医師からあなたに：

- 定期健診を受ける習慣をつけましょう。
- 生活のリズムが崩れがちになります。食べた後は必ず歯をみがきましょう。
- 自分にあった歯ブラシを選びましょう。
- 噛み応えのある食べ物を食べましょう。

フッ化物入り歯みがき剤は、むし歯予防に効果！

フッ化物は、空気、土、海や川の水、植物、動物、食品など、自然界のあらゆるものに含まれ、私たちも飲食物から毎日摂取しています。フッ化物は、歯の質を強くし、むし歯予防の働きをするなど、歯にとって心強い味方です。

歯みがきのときに、フッ化物入りはみがき剤を使うと、大変効果があります。市販されている歯みがき剤の多くにフッ化物が含まれています。

8020 資料より

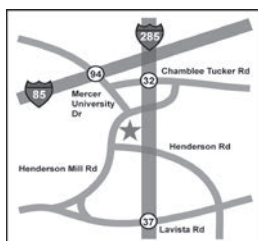
歯周病やその他の歯についてのご質問等がございましたらお気軽に御連絡ください。

植月歯科医院 at Henderson Mill Dental Care
404-409-6273 泉まで

Henderson Mill Dental Care

植月歯科医院

2847 Henderson Mill Rd.
Atlanta, GA 30341
www.AtlantaHaisha.com



(770) 496-0496 フロント
(404) 409-6237 日本語

- 予約から、治療プランや保険の説明まで日本語で対応
- 専門歯科医とのコミュニケーションの通訳も提供
- 日本の保険申請書類も無料で準備
- PPO歯科保険はすべて対応。電子通信で迅速保険申請



今月の12星座占い

あなたの星座は今月、どんな運勢をたどるのでしょうか？

牡羊座

3/21 ~ 4/19



【全体運】先々のことに目を向けるのではなく、目先のことをひとつずつクリアしていくようにすると良いでしょう。大きな目標、理想の目的なども良いですが、目の前に積み重なっている問題をまずは片付けていきましょう。

【恋愛運】新しい出会いもありつつ、今の関係が進展するケースの方が多そうです。友人として接している仲の良い異性の人が、恋人へと変化する可能性もあります。自分から積極的になっても良いし、待ちの姿勢でも良いかもしれません。

【金運】難題とも言える問題に直面しそうですが、知恵と工夫で乗り越えられる可能性は高くあります。落ち着いて、じっくり向き合うようにしましょう。いつも以上にお金の管理はしっかりとしておくべきです。

♥ 幸運日: 2 17 23
× 危険日: 8 16 28

牡牛座

4/20 ~ 5/20



【全体運】全体運があまり良いとは言えない状況のようです。決して悪いとも言いませんが、自信を持って取り組んだことに良い評価が下されなかったり、小さなミスで進行が停滞したり、ちょっとしたずれ違いが周りと生じたりと、原因自体は小さなことですけれどもそれがすべてに影響して良くない結果を招くような、そんな状況に陥ってしまいそうです。

【恋愛運】恋愛をすること自体に、なにかしら不安を抱えてしまいそうです。感情は表に出さず、無理に不安な気持ちを消そうとせず、自然に任せておくのも良いでしょう。

【金運】お金の巡りも、やや良くない状況です。最悪ではないので、この機会に新しい収入源となりそうな道を模索するのも良いでしょう。

♥ 幸運日: 5 17 29
× 危険日: 2 14 22

双子座

5/21 ~ 6/21



【全体運】いくつかの課題に直面しそうな気配を持っています。対人での、仕事の分野での、そしてお金に関しての課題であり、ひとで言えば人生の課題でしょう。いったん横に置いておいて、といった逃げもできなくはないでしょうが、ここは挑戦的に向き合ってみるのもひとつの選択肢になりそうです。

【恋愛運】恋愛運は可もなく不可もなく。ただ、あまり相手に対してあれこれ考えている余裕がないかもしれません。自分のことの手一杯、そんな状況が続くような気配。

【金運】我慢強さが求められる金運をしています。即断即決は禁物で、よくよく吟味してから動くようにしましょう。むしろ、勝負事においては、先に動いた方が負けるため、相手との我慢比べになりそうです。

♥ 幸運日: 3 17 25
× 危険日: 9 13 28

蟹座

6/22 ~ 7/22



【全体運】全目の前で起きている諸問題に対処することを優先させていきましょう。あれこれ手を広げたり、先の方のことを考えたりするのはなく、まさに今自分の目の前のことだけをどうするか、それを考えて動きましょう。

【恋愛運】友人との関係が新しい恋愛の運命に左右しそうです。身近な友人が、あなたに対して良縁を運んでくれるかもしれません。男女の縁に限らず友人、知人との縁も大切にしておき、なにかと接点を持っておくとも良いでしょう。

【金運】節約への努力が実を結び、意外な収入になって還って来るかもしれません。これまでになかと頑張っていた人には、嬉しいニュースが見返りとしてありそうです。それによって、自分の自信にもなりそう。

♥ 幸運日: 5 18 24
× 危険日: 7 14 27

獅子座

7/23 ~ 8/22



【全体運】なにやら妙に自分に自信が付いてくるようで、自己中心的な思考に陥りがちな気配を感じます。周りの人があなたに対して距離を取り出したり、壁を作り出したりするかもしれません。周りと距離ができていないか、確認してみる癖をつけて。

【恋愛運】特に良くもなく、悪くもなく。ですがふとしたとき、良い切っ掛けを手にするかもしれません。予想外の出来事を怖れと感じるのではなく、まだ見ぬ先に明るい未来があると前向きに捉えましょう。

【金運】勘違いに注意です。また、早とちりにも気を付けておきましょう。特に商売をしている人は、それでお金も信頼も失う可能性があります。慎重さ、丁寧さの発揮がこの12月には求められているようです。勢いは大切にしましょう。

♥ 幸運日: 5 16 23
× 危険日: 9 18 26

乙女座

8/23 ~ 9/22



【全体運】自分の潜在能力に目を向けてみると良いかもしれません。もっとできるはずだ、もっと認められて良いはずだ、と常日頃から感じている人は、なにかを切っ掛けに自分の伸び代に気付けるはずです。その機会が今、ということになりそうです。

【恋愛運】新しい出会いに期待しましょう。復縁や復活愛などは、なかなか難しい状況です。ですが、再会のタイミング自体はありそうです。新しい縁とは、すぐに良い関係を築けることでしょう。

【金運】難しい選択を迫られることがありそうです。自分の直感や判断を信じるか、周りの意見を聞き入れるか、大いに迷ってしまうことでしょう。時間に追われているときは、直感を信じるしかなさそうです。周りの雰囲気の流れに流されてしまわないこと。

♥ 幸運日: 4 14 22
× 危険日: 8 19 27

天秤座

9/23 ~ 10/23



【全体運】全体的に好調な様子。年の瀬ではありますが、大切なのは一歩踏み出すことでしょう。なにか新しいことを始めるには最適な時期になっているようです。踏み出した一歩から、新しいチャレンジ、人生の目標、人との縁があなたに訪れるようです。

【恋愛運】片想いの人は、相手に対して積極的にみてみると良いでしょう。想いは言葉に出してください。そうすることで、関係が進展する可能性がより高まるのです。

【金運】財産を増やしていくために、無駄遣いはど法度になります。小さなことでもコツコツと貯めていくようにしましょう。誘惑の声は、そこそこから聞こえてくるでしょう。それに耐え節約することで、本当に大切なもの、必要なもの、などに気づく切っ掛けもなっていくそうです。

♥ 幸運日: 2 15 26
× 危険日: 8 19 30

蠍座

10/24 ~ 11/22



【全体運】ひと息つくタイミングといって良いかもしれません。必死になったり、がむしゃらになったりするのはいったん置いておいて、小休止としてスピードを緩めてみましょう。そうすることで、別の道を見付けたり新たな発見を手に入れたりすることが叶いそうです。

【恋愛運】ひとつの関係が終わりを迎えるタイミングなのかもしれません。パートナーとの間にマンネリを感じているのなら、いったんその関係を終わらせてみるのも良いかもしれません。

【金運】お金に関して、なにかと波がありそうです。ですが冷静に、適切な対応をその場、その場で行えば問題も起こらず、むしろ感謝されたら新しい目標が見えたり、状況が好転する可能性が高くなりそうです。

♥ 幸運日: 1 14 24
× 危険日: 6 19 29

射手座

11/23 ~ 12/21



【全体運】困難に遭遇する気配を持っています。ですがその困難は、必ず克服することのできる困難です。冷静さ、正確な判断力、行動力などを発揮すれば、問題無く克服できるものです。それを困難だと感じずぐにきらめたり、逃げたりせずに立ち向かえば、意外とスナナリ行くものです。

【恋愛運】新しい恋への道が開かれる時期です。長くシングル期間が続いている人は、その期間が終わることになりそうです。積極さを出すと、月の早いうちに出会いを得ることができそうです。

【金運】金銭絡みの難局を乗り越えた感があります。いったん、お金に関しては、大きな動きは無さそうです。ときには欲しい物に手を出して、ときにはグッと我慢して、そんな繰り返しになりそうです。

♥ 幸運日: 4 18 22
× 危険日: 9 14 26

山羊座

12/22 ~ 1/19



【全体運】新しいスキルや技術を磨き、知識を身につけることで、生活がさらに充実したものになりそうです。新しい挑戦も積極的に受け入れていきましょう。少しずつでも自分磨きを続けることで、成長を促されるようになります。

【恋愛運】パートナーとの関係が長い人は、ひとつ先のステップに進むときでしょう。行動を起こすと良いでしょう。新しい縁に出会った人は、そのご縁を大切にしましょう。長くなる可能性が高く、良縁である可能性もかなり高いようです。

【金運】金運で、良いチャンスを得ることがありそうです。特に今、困難を乗り越えたばかりの人は、その反動で大きなチャンスを手にしそうです。冷静かつ積極的なアクションが、結果につながることでしょう。

♥ 幸運日: 2 19 24
× 危険日: 8 14 28

水瓶座

1/20 ~ 2/18



【全体運】全体的にモチベーションが低下していく傾向にあります。なにもやりたくない、すべてが面倒臭い。そんな気持ちになってしまうことでしょう。ひと月の間ずっとというわけでもないのですが、心と肉体、時間とのバランスが上手く取れるまではそういったネガティブな状態が続くそうです。

【恋愛運】自分を高めることで、恋愛に良い運気が吹きそうです。ネガティブな言葉を発したり、相手の短所にもまず目が行くような場合は、あまり恋愛に期待が持てません。

【金運】資産が増えないので、やや将来に對して不安な気持ちが出てくるようです。かと言って、なにかしら良い策が思い浮かぶでもないで、さらに気持ちは沈むことになるかもしれません。今はなにかにつけて、安定の道を選ぶと良いでしょう。

♥ 幸運日: 7 15 29
× 危険日: 1 18 23

魚座

2/19 ~ 3/20



【全体運】あなたのやや頑固な一面が表に出てしまう傾向にあり。そのため、対人運に影響を与えてしまい、周りとの関係がギクシャクする場面も発生してしまいそうです。押すときは押すのも良いですが、退くときは退いて、物事が上手く進むことを優先させる考え方も必要になると知っておくべき。

【恋愛運】思わぬ喜びに見舞われそうな恋愛運をしています。意外な人物からの告白を受けたり、実は・・・と相手の本心を、第三者を通して知ったりと、前向きな恋愛に発展しそうな気配を持っています。

【金運】金運の面で厳しい谷の時期を乗り越えているので、心にも余裕がでてくるかもしれません。思い切った散財は吉で、本当に必要なものへの投資は惜しむ必要はありません。

♥ 幸運日: 8 14 23
× 危険日: 4 19 26

ATLANTA お出かけガイド

Let's plan your outing with Atlanta Hangout Guide!

Event

Skate the Station

Atlantic Station
1380 Atlantic Dr NW Atlanta, GA 30366
<https://atlanticstation.com/event/skate-the-station/>
■ 11月17日 - 1月15日

Garden Lights, Holiday Nights

Atlanta Botanical Garden
1345 Piedmont Avenue, N.E. Atlanta, GA 30309
<https://atlantabg.org/>
■ 11月18日 - 1月14日

IllumiNights at the Zoo

Zoo Atlanta
800 Cherokee Ave SE, Atlanta, GA 30315
<https://zooatlanta.org/>
■ 11月16日 - 1月14日

WINTER LANTERN FESTIVAL

Gwinnett County Fairgrounds
2405 Sugarloaf Pkwy, Lawrenceville, GA 30045
<https://winterlanternfestival.com/>
■ 11月10日 - 1月2日

Cirque du Soleil: Echo

Atlantic Station
1380 Atlantic Dr NW Atlanta, GA 30366
<https://www.cirquedusoleil.com/echo>
■ 11月05日 - 1月21日

Stone Mountain Christmas

Stone Mountain Park
1000 Robert E. Lee Drive Stone Mountain, GA 30083
<https://stonemountainpark.com/>
■ 11月11日 - 1月2日

Sports

SUPER BOWL

アメリカ中が沸くスポーツイベントの一つであるスーパーボウルが、2月11日(日)にアリゾナ州ラスベガスのスアレジアントスタジアムで開催されます。ハーフタイムショーは、Usherが決まっています。



PGA TOUR

PGA プロゴルフのツアー
2022-2023 シーズンです。



CHAMPIONS

- 12月8日 - 10日
Grant Thornton Invitational
Tiburón Golf Club, Naples, FL • USA
- 12月14日 - 17日
PGA TOUR Q-School presented by Korn Ferry
Dye's Valley Course, Ponte Vedra Beach, FL • USA
- 1月4日 - 7日
The Sentry
Plantation Course at Kapalua, Kapalua, Maui, HI • USA

NFL Atlanta Falcons

アトランタファルコンズの
ゲーム案内です。



- 12月03日(日) 対 ニューヨーク 1pm
- 12月10日(日) 対 タンパベイ 1pm MLBS
- 12月 NBD 日 0 対 ノースカロライ 1pm
- 12月24日(日) 対 インディアナポリス 1pm MLBS
- 12月31日(日) 対 シカゴ 1pm

NBA ATLANTA HAWKS

アトランタホークス
ホームゲームのみの案内です。



- 12月11日(月) 対 デンバー 7:30pm
- 12月18日(月) 対 デトロイト 7:30pm
- 12月23日(土) 対 メンフィス 7:30pm
- 12月29日(金) 対 サクラメント 7:30pm
- 1月3日(水) 対 オクラホマシティ 7:30pm

Music

Mercedes-Benz Stadium

1 AMB Dr NW
Atlanta, GA 30313
www.mercedesbenzstadium.com



- 12月30日 Chick-fil-A Peach Bowl

State Farm Arena

1 State Farm Dr, Atlanta, GA 30303
☎ 404-878-3000
www.statefarmarena.com

- 12月27日 Lil Baby & Friends
- 1月24日 TOOL
- 3月1日 - 2日 Billy Strings

Gas South District

6400 Sugarloaf Pkwy, Duluth, GA 30097
☎ 770-813-7600
www.gwinnettcenter.com

- 12月8日 - 17日 The Nutcracker
- 12月29日 Bee Gees Gold: Tribute
- 1月13日 Queen Nation: Tribute

Coca-Cola Roxy Theatre

800 Battery Ave SE Suite 500,
Atlanta, GA. 30339
☎ 470-351-3866 Ext 38186
www.cocacolaroxy.com



- 12月16日 Yacht Rock Revue
- 1月29日 Oliver Tree Presents
 Alone In A Crowd
- 1月30日 Elvis Costello & The Imposters
 With Charlie Sexton

アトランタ矢島カイロプラクティック主催 ★第27回 AYC CLUB★

会場: Brook Run Park (Dunwoody)
4770 N Peachtree Rd, Dunwoody, GA 30338
テーマ: 矢島院長による空手教室
日時: 12月2日(土) 午前10時~11時30分
※雨天の場合は中止
参加費: 無料 ※参加ご希望の方はテキストまたは電話にてお知らせください。
持ち物: 飲み物、運動のできる格好
集合場所: 公園内駐車場(左図参照)

★お問い合わせは WEB または電話 434-228-6815 まで



※イベントの可否につきましては当院 FACEBOOK ページにてお知らせいたします

Theatre

Fox Theatre

660 Peachtree Street NE Atlanta, GA 30308
☎ 404-881-2100
www.foxtheatre.org



- 歴史のある FOX 劇場でさまざまなイベントが開催されています。
- 12月12日 IL DIVO
- 12月15日-16日 CNUACKER!
Magical Christmas Ballet
Steve Miller Band
with Samantha Fish Band
- 12月17日

- Broadway Across America
www.broadwayacrossamerica.com
- 12月05日-10日 Annie
- 1月09日-14日 Disney's Aladdin
- 1月30日-2月25日 Hamilton



Museum

High Museum of Art

近代美術館
1280 Peachtree St Atlanta GA 30309
☎ 404-733-4400
www.high.org
■ 火-日 10時-5時 (日曜日は正午から)

HIGH HIGH MUSEUM OF ART ATLANTA

Fernbank 自然史博物館

767 Clifton Rd. Atlanta GA 30307
☎ 404-929-6300
www.fernbankmuseum.org
■ 毎日 10時-5時 (日曜日は正午から)



Nature, Parks

Georgia Aquarium

ジョージア水族館
225 Baker St. Atlanta GA 30313
☎ 404-584-4000
www.georgiaaquarium.org
■ 日-金曜日 午前10時-午後5時
土曜日 午前9時-午後6時



Zoo Atlanta アトランタ動物園

800 Cherokee Ave. Atlanta GA 30315
☎ 404-624-5600
www.zooatlanta.org
■ 月-金曜日 午前9時半-午後5時半
日・土曜日 午前9時半-午後6時半



Stone Mountain Park

1000 Robert E. Lee Drive,
Stone Mountain, GA 30083
☎ 770-498-5690
www.stonemountainpark.com
◆ 車1台につき\$10



Atlanta Botanical Garden アトランタ植物園

1345 Piedmont Ave. Atlanta GA 30357
☎ 404-876-5859
www.atlantabotanicalgarden.org
■ 火-日 9時-5時 (4月からは9時-7時)



Uniquely ATL

World Of Coca Cola コココーラ博物館

121 Baker St NW, Atlanta, GA 30313
☎ 404-676-5151
www.worldofcoca-cola.com
■ 8時-6時



Atlanta History Center アトランタ歴史博物館

130 West Paces Ferry Rd. Atlanta GA 30305
☎ 404-814-4000
www.atlhist.org
■ 10時-5時半 (日曜日は正午から)



Margaret Mitchell House

990 Peachtree St. Atlanta GA 30309
☎ 404-249-7015
www.gwtw.org
■ 毎日 ツアー:10時半-5時, ショップ:10時-6時

MLK Museum キング牧師博物館

449 Auburn Ave. Atlanta GA 30312
☎ 404-524-1956
www.thekingcenter.org
■ 9時-5時

Jimmy Carter Library Museum カーター大統領博物館

441 Freedom Pkwy. Atlanta GA 30307
☎ 404-865-7100
www.jimmycarterlibrary.gov
■ 9時-4時45分 (日曜日は正午から)



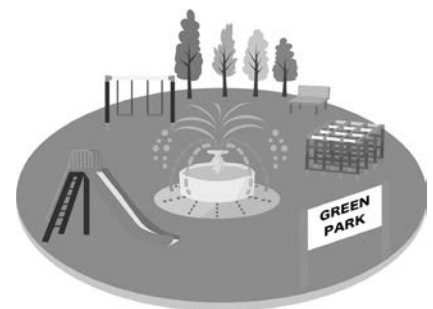
Centennial Olympic Park

265 Park Ave W Northwest, Atlanta, GA
☎ 404-222-7275
www.centennialpark.com/
● Web のイベントガイドを確認してください



SKY VIEW

168 Luckie St. NW, Atlanta, GA 30303
☎ 678-949-9023
www.skyviewatlanta.com/
■ 日-木:12時-10時,
金:12時-11時, 土:10時-11時



日本にて学生・研究者用のビザ関連書籍を出版

大蔵昌枝弁護士 ジョージア州弁護士

学生や研究者は弁護士や企業サポートがなく、自分でビザ申請を行うことが多いため、法的問題に対してどこを見てよいかわからないといった問題が多くみられます。そのため、自分でもビザの申請ができるように解説された本です。

研究者は学生ビザ、研修ビザ、就労ビザなどで渡米されるので、主に F-1・OPT/CPT と J-1 の申請方法や配偶者の就労について触れていますが、就労としてくる場合の H1B、L、E、O ビザなども選択肢として簡単に解説しています。
下記のリンクから書籍の概要をご覧ください。

<https://www.yodosha.co.jp/jikkenigaku/book/9784758108492/>

研究者・留学生のための
アメリカビザ取得
完全マニュアル



アメリカの弁護士による徹底解説!

著 大蔵昌枝 (Taylor English Duma LLP, フラットウッド事務所)
監修 大蔵昌枝 (タカエコーポレーション株式会社)
発行 株式会社 (GTS First LLC, シェンペン事務所)





格闘家の戯言

国際大山空手道連盟
アトランタ支部長 高橋督



戯言日記 全日本大会編

10月20日

かわさき FM のラジオ番組「金尾よしろうの音楽魂」にサンフランシスコ支部長の斎藤と遊びに行ってきた。この番組はタイトル通り音楽番組なのだが、メイン・パーソナリティーの金尾さんが私が日本にいる時は、カラテ家の私にいつも声をかけてくれる。この番組は金尾さんの人脈で、マニアックな人達に妙に人気があったり、長い間地道に活動を続けているアーティストをゲストに呼ぶ番組で、いわゆる「イマドキ」の人達は出てこないのだが、名前を聞けばアッと驚くアーティストがゲストに出てくる。今日は誰かと調べたら、演歌歌手の暁月めぐみさんと JAMs MOA というトリオ。残念ながら知らない人達だった。何の予備知識もなく会いに行くのも失礼なので少し予習してみると、暁月さんは演歌活動と並行して定期的にモノマネ番組にも出ているようで、YouTube にも映像がアップされていた。

金尾さんは番組の中で私の事を「いつも番組にメッセージをくれるアトランタのカラテの師範」と紹介してもらおう。もう6~7回はお邪魔しているので「また来てるの?」と苛立つリスナーもいるに違いない。この番組はオンエアと同時に YouTube の撮影もしているのだから、ただの見学者でもこちらにカメラが向きそうなときは、口角を上げなくちゃいけないし、いきなり話を振られたりするの油断はできないのだ。でもこの番組のスタジオにいて素晴らしいのは、ゲストの生歌を超至近距離(ゲストの真後ろ)で聴けること。暁月さんの生歌を初めて聴いて驚いた。マイクを通してない生歌の音量、言葉のクリアさ、全てが今まで聴いてきたアーティストの歌とは全くの別物、演歌歌手恐るべしである。惚れやすい体質の私は一気にファンになる。

番組終了後は、スタジオ前でみんなで写真を撮るのが恒例になっているのだが、写真を撮る直前「私マッチョな人が好きなんです」と暁月さん。私はニヤケまくり写真撮影どころではない。写真撮影が終わってから放送局の入っているビル内の居酒屋で軽い打ち上げ。暁月さんが番組の中で先生に付いて内弟子をやっていたと言っていたので、演歌の内弟子とはどういうものかを訊いてみたところ、先生の家に住み込み、運転手、家の掃除、稽古と私の内弟子時代と同じような暮らしをしていたことに驚く。普通参加者が10人もいれば3つ、4つのグループに分かれてそれぞれ話をしているだろうが、今日のグループは常に10人で共通の話題について話をするという非常にオトナな飲み会だった。

10月22日

全日本大会当日。会場の横浜武道館は以前の会場だった横浜文化体育館(通称:文体)が新しいアリーナに生まれ変わる事を機に、文体のすぐ裏にできた素晴らしい建物である。会場入りすると、既に試合場のセットアップは完了しており「タイミングばっちりだ」と喜んでいたら、スタッフが「押忍、お疲れ様です。今日は相手の部の主審をお願い致します」

もともと主審をやるつもりで来ているので「開会太鼓が終わったら直ぐに試合開始をお願いします」という安い演出にも文句を言わずに、気持ちを主審モード切り替える。前にも書いたが

私が主審をやる時は、どんなにある程度しょっぱい試合でもそこそこ見られる試合に仕上げるというミッションを自分に課している。試合をしているのは選手なのに主審で試合が変わるのか?という疑問も当然。でも変わるのです。もちろん選手の安全確保が大前提。だから副審を集めて、選手の安全第一。危なそうな対戦は倒れるまで待つ必要はない。危ないと思ったら旗を上げろ。それを私が判断する。キミらが旗を上げなくても主審の判断でポイントを上げることもあるから、と伝える。

少年部の試合から始めるが、思ったよりもレベルは高い。少年部はテクニクよりも選手の純粋は直向きさが勝負だ。自分の負けを知るとその場で大泣きする選手がいると思えば、泣きながら相手に向かっていく選手もいる。8歳~10歳くらいのディビジョンでは女子 vs 男子の選手の戦いがあつたりして、そのくらいだと女子が勝つたりするドラマがある。

一番、難しいのは15~16歳位のディビジョンである。そのくらいの年齢になると身体も大きくなって、技もそこそこ危なくなっているのだから、いかに私たちのルールでは犯則の顔面殴打をさせないように試合をコントロールするか、怪我する前の試合を止めるタイミングを見極めるのが腕の見せ所。

面白かったのは成人男子の軽量級。強面の選手が最初はいい気になってバンバン攻撃をしているのだが、途中で相手の突きや、蹴りが決まると強面の表情が崩れて、照れ隠しのような笑い顔になってしまう。やはり戦いの場において表情は大切だ。強面を作っていた選手が疲れてきてコワオモチをキープできなかった時ほど情けないものはない。最初の顔をキープできないなら最初から顔なんて作るなという事だ。

さて成人男子重量級。ウチの茶帯のフィルがエントリーしている。彼は3月に東京で行われた講習会にも参加しているので日本での戦いに違和感はない。予選から道場の動きをそのまま試合場に持ってきた動きで全く危なげなく、決勝戦に進む。

決勝戦の相手は見るからにコワオモチを作っていて自信満々の選手だったのだが、可哀そうに無表情フィルにボコボコにされた。フィルも悪い奴で途中相手の力を見切ったのか、相手の攻撃を受けてあげる時間を作ってやったりしていた。まったく誰に似たんだか(笑)

試合の後に相手の先生が「彼はウチの道場で一番強くて、稽古も一番やっていて、吐くまでやっている生徒です」「そうなんだ、来年もがんばってね」でも、吐くまでやってあれなら稽古の内容に問題があるんじゃないか?という感想は次回にとっておいた。

打ち上げは横浜中華街。注文式の ALL YOU CAN EAT & DRINK のレストラン。なんというシステムだ。同じテーブルにいた極真会館の相談役の人に「副審が(見逃して)旗を挙げていないのに、主審の独断で判定をしたシハンの審判さすがでしたね」と言われ「お~さすが相談役。見ている人はちゃんと見てくれているな」と一人で喜んでいたら、横から師匠の最高師範が「お前昨日は演歌歌手と知り合って楽しかったみたいだね」とニヤニヤしている。サイトを覗くと「オス」と笑っている。裏切り者めと〇意が沸き、紹興酒を一気に飲み干した。

クラシファイド広告

Classified

●求人 Help Wanted
●教授 Instruction
●ビジネス Business
●お知らせ Information

一般求人

ヤマト運輸アトランタ支店

事務職と引越作業員募集 フルタイム。各種ベネフィットあり 要労働ビザ。詳細は池谷まで yiketani@yamatoamerica.com

GA 州内食料品配達要員募集

トラック運転手、月～金フルタイム、勤務地:Norcross, 詳細は電話又は Email でお願います。会社名: Yamasho Atlanta Inc ☎ 770-263-9312 ① info@yamashoatl.com

NX アメリカアトランタ支店

引越コーディネーター募集。(フルタイム/パート可) コーディネーターとして引越現場でお客様と作業スタッフの架け橋となって頂きます。詳細はお電話または E-mail でご連絡下さい。☎ 678-826-0200 Email: hikkoshi.atl@nipponexpress.com

IACE TRAVEL

パートタイムで勤務いただける支店サポートスタッフを募集。勤務時間は週4日以上で1日4時間以上勤務。詳細は弊社採用情報ページをご確認ください。お問合せは人事採用担当までご連絡下さい。(E-mail: jinji@iace-usa.com)

ウィンタースチャペル幼稚園

保育補助を出来る方を募集しております。時間: 月～金曜日、午前7時半～午後3時半。午後3時半～午後6時半。委細面談の上、決定。☎ 770-394-3242 新井まで。

マリエッタ / ロズウエル公文

採点・事務スタッフ複数急募中。学齢期のお子さんが学校へいっている間や教室中などフレキシブルな時間で働けます。詳細は長谷川まで ☎ 770-321-2637 メッセージを残してください。

日本語補習校教師募集

サウスカロライナ州グリーンビル日本語補習校では、中学(国語)、小学(国語、算数)の教師を募集しています。教育に興味があり、子ども好きで経験のある方、情熱のある方を、広く募集していますので是非ご応募下さい。勤務日は土曜日(年間40日)。当校規定による報酬と交通費を支給。詳しくは、① gssschool@gmail.com、☎ 864-554-5224 山川までご連絡下さい。

日本語補習校教師募集

アラバマ州バーミングハム日本語補習校では、小学(国語・算数)の教師を募集しています。教育に興味がある方のご応募を心よりお待ちしております。勤務日は土曜日(年間40日)。当校規定による報酬と交通費を支給。詳しくは、① board@bssal.org、補習校教師担当までご連絡下さい。

サロンリーガ スタッフ募集

スタイリスト、アシスタント、受付、ネイリスト、アイリスト。フルタイム、パートタイムどちらも大歓迎です。① salonlihga@gmail.com 良枝迄

倉岡クリニック受付急募

フルタイム/パートタイム、日英バイリンガル、要労働ビザ。永谷 ☎ 770-980-0000

清水歯科 スタッフ募集

スタッフ募集、日英バイリンガル、土曜出勤可能な方、要労働ビザ。詳細は篠原まで ① info@myhaishasan.com

植月歯科医院

(Henderson Mill Dental Care)

歯科アシスタント募集。フルタイム、福利厚生有、要労働ビザ・日英バイリンガル・コミュニケーションができる方。① careers@hendersonmilledentalcare.com

とまとストアー カブ店

フルタイムまたは、パートを募集しております。詳細は☎ 770-933-0108 まで。

Wagaya Groceries

パート/フルタイム。木曜～日曜に働ける方大歓迎。レジ打ち品出しなど、カタコト英語可。① wagayagroceries@gmail.com

ビル / オフィス掃除募集

SmartDog Commercial Cleaning Services 平日の夜、週末に働ける方を募集。選べる時間帯。電話は日本語で☎ 770-667-8736

ベビーシッター募集

生後4ヶ月のナニー募集。長期パートタイム希望。要ナニーの経験。日本語が母国語の方。勤務地 Buckhead エリア。404-981-5517 までご連絡ください。

レストラン求人

●はや川 スタッフ募集

チームはや川として働く人を急募。店長、店長候補、サーバー、フルタイム優遇、経験不問、能率給有り。☎ 770-986-0010 or ☎ 404-488-9178

Umaido スタッフ募集

従業員募集。詳細は☎ 770-335-3070

はじめ スタッフ募集

従業員募集。詳細は☎ 470-428-2388

横浜 Yokohama Doraville

パートタイムの寿司シェフ、サーバー募集。英語必須。詳細はリーまで。678-580-3455

中藤レストラン スタッフ募集

フロントを募集しております。お問合せは☎ 404-873-6582 もしくは ① yumiko@nakatorestaurant.com

TANAKA レストラン

サーバーを募集しています。詳細はお電話にて☎ 770-740-1488

Daisuki Sushi Izakaya

Jones Creek エリア。日本食レストランではシェフとサーバーを募集。☎ 770-634-4347 西原まで

楽ラーメン Duluth

サーバー、キッチンシェフを募集。学生、未経験者大歓迎。詳細は木下まで。☎ 404-786-3307

Rusan Tower Place

寿司シェフ、サーバーを募集しています。詳細は藤田迄。404-514-1585

Sakura Sushi Bar

サーバー募集と寿司シェフを募集しています。Lower Roswell エリア。☎ 678-896-0026 Tim まで

Gekko Sushi スタッフ募集

寿司シェフを募集しています。詳細は Jack まで☎ 770-906-6936

Sushil Avenue Snellville

寿司ヘルパーとキッチンヘルパーを募集しています。お問合せは☎ 770-985-1800

GOTO Peachtree City

サーバーとキッチンアシスタントを募集。詳しくは☎ 678-431-2059 Wooja まで

日本食シェフ募集 オーガスタ

オーガスタダウンタウン、アパートあり ☎ 404-451-5447 詳細はヨシまで

MIYABI サバナ GA

寿司シェフ、マネージャー補佐募集。詳細は① miyabisavannah@gmail.com ☎ 912-352-7300 瀬尾まで。

寿司 KOJI グリーンビル SC

寿司シェフ、ウェイトレスを募集を募集しています。詳細は☎ 864-569-7769 まで

寿司勝 グリーンビル SC

寿司シェフ、サーバーを急募しています。詳細は☎ 864-288-2227 まで

花水木レストラン FL

寿司シェフ・調理師・サーバー募集。フロリダ州オーランド。労働ビザの方は優遇、ビザスポンサー可。詳しくは当店のウェブ www.hanamizuki.us 求人情報欄をご覧ください。花水木レストラン 407-363-7200

教授

ダンスレッスン

バレエ、モダンも含めたルイジのジャズダンスメソッドで踊りを楽しみませんか? 詳細は☎ 770-656-7505 奈保子

Next Stage Dance Studio

子供から大人まで楽しく学べる! ダンススタジオ開校(体験レッスン \$15) キッズダンス・チャ、ヒップホップ、ヒール、個人レッスン等 Make: makkoririri@gmail.com



お知らせ

ジョージア剣道メンバー募集

剣道を楽しみながら学びたい人たちを募集しています。新井まで☎ 770-394-3242 ① www.GEORGIAKENDO.net

女子ゴルファー集まれ!

マリエッタ近郊のゴルフ女子の方! 月に1、2回、平日(たまに休日)にパブリックコースでゴルフを楽しみませんか? フミまで text ください 770-378-7167

ANIS ATLANTA

クラシファイド広告募集

クラシファイド申込方法

送付先: ANIS ATLANTA

4514 Chamblee Dunwoody Rd, Suite 249, ATLANTA, GA 30338
Phone: 404-510-8534
E-mail: info@anisatlanta.com

- ◆料金 見出し13文字 x 1行以内+本文20文字 x 4行以内
上記の基本パターン1号につき20ドル、1行につき5ドル追加
写真・ロゴ掲載料: 1件につき15ドル
- ◆追加料金 写真・ロゴ掲載料: 1件につき15ドル
- ◆掲載期間 1回の申し込みにつき1カ月
- ◆締め切り 毎月15日まで到着分となります。上記は締切りの目安であり、印刷スケジュール及びスペースの都合上、変更の可能性がりますのでご了承ください。Eメールにてご連絡ください。
- ◆申込方法 チェック、Zelle、
- ◆支払方法 <前払い> 水曜日の夜は一切できませんのでご了承ください。キータウンチェックの場合は手数料10ドルをいただきます。

尚、求人広告は無料です。

ANIS ATLANTA Classified Ad Information

Rate: \$20 for 2 title lines and 4 main contents lines.
1 title line 13 Japanese characters or about 25 English characters.
Additional lines \$5 per line
Logo / Pictures Fee \$15 each.
Translation Fee \$10

- Advance Payment is required to place your ad. Pay with Check or Money Order.
- All ad must be received by the 15th for the issue.
- No refunds in any case.
- 掲載された広告内容に関しましてはアナイスは一切責任を負いかねます。
- 広告掲載をされる場合、内容によっては掲載を断りすることもありますので、ご了承ください。また、レイアウトの都合上、広告掲載時の行数は異なる場合があります。We do not accept responsibility for ads appearing in this magazine. We may refuse to place the ad if the contents is not suitable for the magazine. The number of the line may differ from the original form for the layout reason.



次回 2024 年 1 月号は
1 月 5 日ごろ配布予定

ANIS ATLANTA

NO. 48
DECEMBER 2023

PUBLISHED BY ANIS USA, LLC

4514 CHAMBLEE DUNWOODY RD,
SUITE 249
ATLANTA, GA 30338
PHONE: 404-510-8534
E-MAIL: INFOJP@ANISATLANTA.COM
WEB: HTTP://WWW.ANISATLANTA.COM

PUBLISHER: MIYUKI MOROOKA

© ANIS ATLANTA 2023

本誌掲載の記事・写真の無断複写、複製を禁じます。本誌に掲載された広告内容に関しましては、アニスアトランタは一切責任を負いかねます。

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any form without permission from ANIS ATLANTA. Advertisements published in ANIS ATLANTA do not necessarily represent the views of the publisher. The publisher is not liable for errors or omissions.

編集後記

あっという間に師走。自分の気分的にはまだ秋が終わるころなのですが、すでに年の瀬がせまっています。もう、年を重ねるごとにハイスピードで一年が巡ってきます。振り返って今年はどうな年だったか考える余裕もなく、来年がやってきそうです。

アメリカの年越しというと、一番に思い浮かぶのは N.Y タイムズスクエアのカウントダウンではないでしょうか。ここアトランタではピーチドロップが Underground で行われます。アトランタの象徴的な大晦日のイベントとなり、800 ポンドの桃が落下するのを見ようと毎年何万人もの人々が集まります。

昨年度はカウントダウンのパーティにお誘いいただきましたのでミッドタウンに出かけましたが、深夜なのに帰り道は渋滞にはまってしまい、まるで昼間のような人出でした。来年はどうな年を迎えることができるのかとても楽しみです。

今年一年、アニスアトランタに関わる皆様方々、ありがとうございました。来年も皆様のお手伝いできることを楽しみにしています。どうぞ良いお年をお迎えください。次号も暖かく見守っていただけると嬉しく思います。

アニスアトランタ M.M.



ANIS ATLANTA は以下の場所に配布されています

ジョージア州:

アトランタ主要日本食レストラン	アトランタ総領事館	ジョージア日米協会
ウエストミンスター日本人教会	倉岡クリニック	ジョージア日本語補習校
アトランタ日本語バプテスト教会	ICAGeorgia	アトランタ公文アカデミー
ウィンタースチャベル幼稚園	日系美容室	アジアンスーパー 他

テネシー、アラバマ、サウスカロライナ、ノースカロライナ州:

Wismettac Asian Foods, Inc. (formerly Nishimoto Trading Co., Ltd.) 様のご協力により、30 のレストランと食料品店に配布されています。

アトランタに住んでいる人、これからアトランタに住む人、アトランタを訪れる方の生活情報応援サイトです。ショッピング、不動産、公的手続き、VISA、公立学校のことなど皆様の生活のお役に立てれば幸いです。

広告・クラシファイド・取材記事・連載コラム

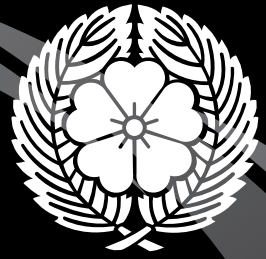
お問い合わせは、下記までお願いいたします。

E-mail: infojp@anisatlanta.com

Phone: 404-510-8534

締切りは毎月 18 日頃です。日本人コミュニティのイベント取材依頼や告知なども受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

クラシファイド広告は、一般求人・レストラン求人・売りたい・買いたい・イベントの告知・メンバー募集など、幅広くご利用いただけます。1 ヶ月のみ掲載ですので、特に申し出のない限り自動的に消去します。ビジネス以外は、無料で掲載できますので、毎月 15 日までにお申し込みください。



はや川

行き届いたサービスと

最高の食材を提供

ウエストミッドタウンにお店を移転いたしました。
変わらぬご愛顧を賜りますよう

何卒よろしくお願ひ申し上げます。

はや川 早川 睦

スタッフ一同

創業15周年



MICHELIN
Michelin-starred
restaurant

HAYAKAWA

Authentic Japanese cuisine for a unique dining experience

www.HayakawaATL.com 御予約はウェブサイトから / Tel. 770-986-0010

営業時間はウェブサイトからご確認くださいませようお願ひ申し上げます。

1055 Howell Mill Rd. Atlanta GA 30318 (at Star Metals Office Building 2F)

完全予約制

アトランタ日本語バプテスト教会

Peachtree Corners Baptist Church Japanese Mission

《定例集會のご案内》

- ◆主日礼拝 日曜日 9時30分～10時45分 (同時通訳あり)
教会での対面の礼拝、またオンラインによる配信 (ライブ中継) を行っています。
詳しくは教会の FaceBook をご覧ください。
- ◆教会学校 (聖書の学び) 日曜日 11時～12時
中高生から大人まで、少人数による聖書の学びの時間です。
- ◆マナ・タイム (子育ての会) 火曜日 10時30分
「共に育て、共に育つ、共育の場」をモットーに、お母さん方と子どもたちが一緒に楽しく過ごします。
- ◆聖書の学び 火曜日 13時～14時30分
教会で対面とオンラインによって行っています。
- ◆英会話クラス 木曜日 10時～12時
アメリカ人の教師の指導による英会話クラスです (託児あり)。

牧師: 酒巻宏明 / Rev. Hiro Sakamaki, pastor
4480 Peachtree Corners Circle, Peachtree Corners, GA 30092
TEL: 770-582-2449 www.atlantajbc.org

ウェストミンスター日本人教会 (1977年創立)

<各集會案内>

主日礼拝 日曜日 午前 11:00 教会 / オンライン

(ナーサリー、同時通訳あり)

- *サンデースクール (子供 ~ K6) 教会 ... 日曜日 毎週 午前 9:45-10:15
(ユース・大人) 教会 ... 日曜日 毎週 午前 10:00-10:45
水曜日 毎週 午後 8:00-9:00
- *オンライン祈禱会
- *諸集會 (キッズ・ユース・親) 教会 ... 日曜日 (第2) 午後 12:50-14:30
- *ハーベストタイム (高齢者) 教会 ... 火曜日 (第3) 午前 10:30-15:00
- *たすけあう親の会 教会 ... 木曜日 (第3) 午前 10:30-12:00
(悩み、病氣、障がいを持つ子の親や、たすけたいという思いを持った人の集い)
- *るばの子クラブ (就学前の親子の会) 教会 ... 木曜日 (月1回) 午前

※お問い合わせ先 TEL: 770-594-1382 contactus.wjc@gmail.com

教会住所: 11450 Bowen Road, Roswell, GA 30075 牧師: 小澤寿輔

ホームページ: www.westminsterjapanesechurch.org



情報満載! www.anisatlanta.com

あなたにぴったりの広告プランをご提案いたします。
まずはサイトにアクセス!!
お気軽にお問い合わせください。

●Web広告ページ \$150.00/month~



広告掲載ご依頼
承っております!

We will boost your business!!

E-mail: infojp@anisatlanta.com Tel: 404.510.8534 あなたのビジネスを応援します!!

日本への Gift の準備は お早めに!



クリスマスに間に合う出荷は12月12日まで!

HAPPY HOLIDAYS

From Team Yamato



クロネコヤマト アメリカ

