

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



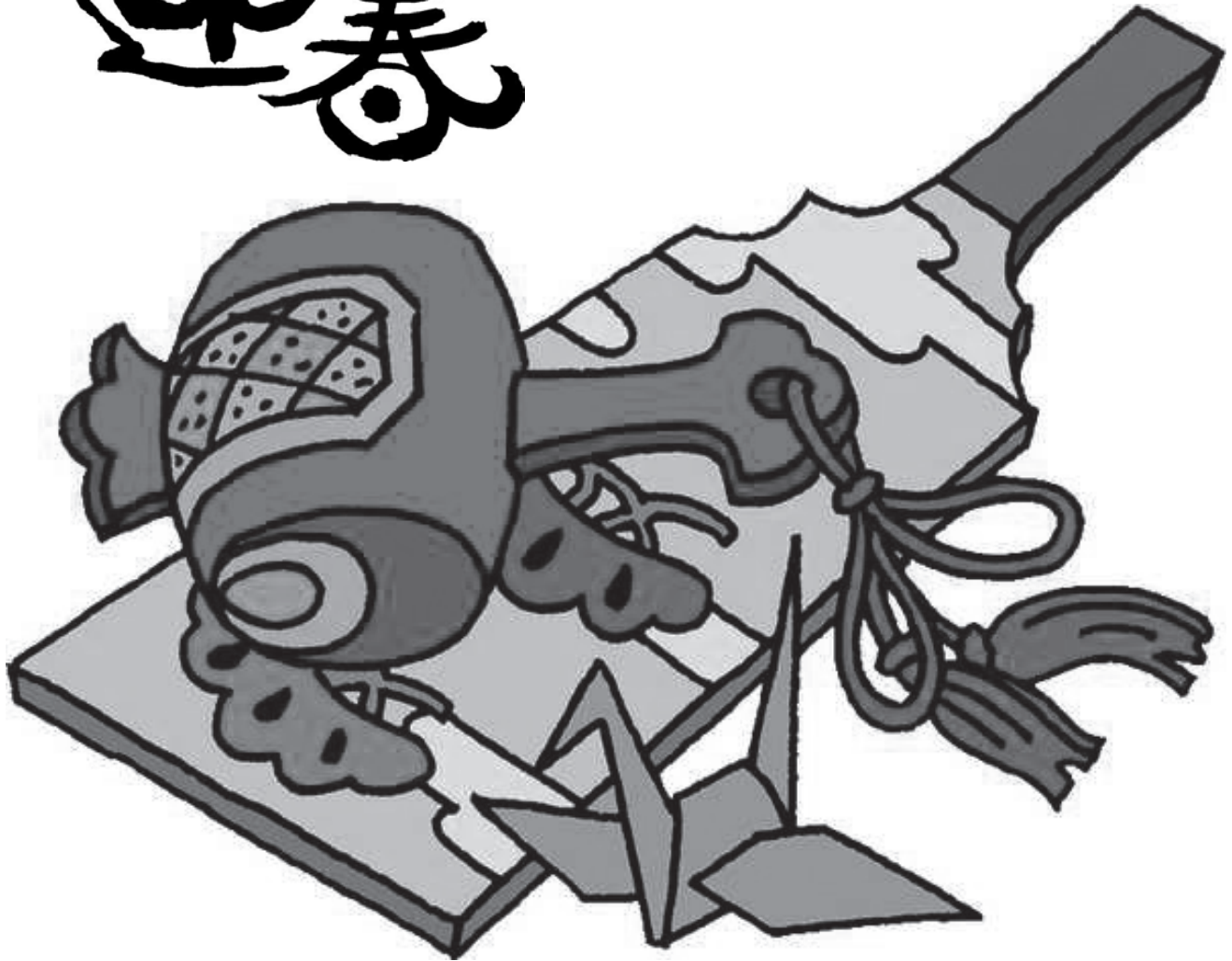
# ANIS ATLANTA

Monthly Japanese Community Magazine



1 2024  
No. 49  
月1回発行

迎春





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。

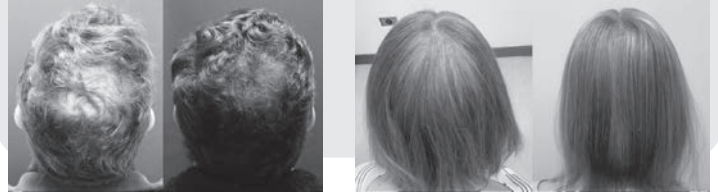
1週間1回セマグルタイドショットを接種することで  
食欲を自然に抑え、ハードな運動も不要  
無理なく痩せることができます。  
倉岡先生とマーク先生は11kgの減量に成功！  
お問合せください。

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。



ビコレーザーシミ取り、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

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

本年もスタッフ一同、皆様の健康をお口の健康管理を通してサポートしていけるよう努力していく所存です。  
本年も変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願ひ申し上げます。

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

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ーに携わり20年以上

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

JANUARY 2024 NO. 49

webサイトも随時更新中

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



- 05 1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
- 20 年次晩餐会◎ジョージア日米協会
- 21 バイリンガル求職者の就職・転職事情◎PASONA
- 22 パパッとつくっておいしくたべよ
- 23 アトランタ in-Town News◎Atlanta Falcons
- 25 雇用・労働・移民法ニュース◎大蔵昌枝弁護士
- 26 ウィンターコンサート◎ICAGeorgia
- 27 子育て知恵袋 in Atlanta◎長谷川ゆかり
- 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
- 35 冬の贅沢デザート 苺のムース
- 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](mailto: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](mailto:rullalimo@hotmail.com)



**SKY** 当社のエアダクトクリーニングサービスで快適な空気環境を体験してください。

# AIR DUCT CLEANING

**NEWEST TRUCK!!** **POWERFUL EQUIPMENT!!**



**お部屋の空気をもっと清潔・快適に**

エアダクトを清掃して室内の空気の質を活性化しましょう。当社のサービスは、時間の経過とともに蓄積するほこり、アレルギー、破片を除去し、より清潔で新鮮な空気環境を保ちます。

**スペシャル** エアダクトの清掃をご注文いただいた場合乾燥機の通気口の清掃を無料で行います。

**SKY AIR DUCT CLEANING** ご予約・お問合せ  
English only **770-371-3000**



**とまと TOMATO**  
JAPANESE FOOD GROCERY

**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



 インスタグラムをフォローして  
毎日のお買い得品を確認してね。

**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



**横浜**  
YOKOHAMA

**YOKOHAMA**  
**678-580-3455**  
5412-B Buford Hwy NE  
Doraville, GA 30340

**1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**

# 1 JANUARY

## 1月のカレンダー

- 1月01日 元日 (New Year's Day)
- 1月02日 初夢
- 1月07日 七種, 七種粥
- 1月11日 鏡開き
- 1月15日 キング牧師誕生日

### 元日 (New Year's Day)

「元日 (がんどじつ)」は、年の最初の日。「国民の祝日」の一つ。1948年(昭和23年)に公布・施行された「祝日法」により制定。「年のはじめを祝う」ことを趣旨としている。

旧祝祭日では天皇が早朝に天地四方を拜する儀式「四方拜」にちなみ、「四方節」と呼ばれ四大節(紀元節、四方節、天長節、明治節)の一つだった。1月15日の「小正月(こしょうがつ)」に対して「大正月(おおしょうがつ)」という。

また、「元日」のことを「元旦(がんとん)」「元朝(がんとちやう)」とも呼び、これらは「元日」と「元日の朝」の両方の意味を持つ。ただし、「旦」「朝」は「朝・夜明け」の意であるから、本来「元旦」「元朝」は「元日の朝」を指す言葉である。日本各地で元日の1月1日から1月3日までの「三が日」、または門松がある期間「松の内」までを特に「お正月(おしょうがつ)」と呼ぶ。

### 1月02日 初夢

昔から初夢で1年の吉凶を占う風習がある。初夢の夜は大晦日、元日、正月2日、節分等があるが、一般には正月2日の夜の夢が初夢とされている。

室町時代から、良い夢を見るには、七福神の乗った宝船の絵に「永き世の遠の眠りの皆目覚め波乗り船の音の良きかな」という回文(逆さに呼んでも同じ文)の歌を書いたもの枕の下に入れて眠ると良いとされている。これでも悪い夢を見た時は、翌朝、宝船の絵を川に流して縁起直しをする。

### 1月07日 七種, 七種粥

春の七種を刻んで入れた七種粥を作って、万病を除くおまじないとして食べる。

七種は、前日の夜、俎に乗せ、囃し歌を歌いながら包丁で叩き、当日の朝に粥に入れる。呪術的な意味ばかりでなく、おせち料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという効果がある。

### 1月11日 鏡開き

正月に年神様に供えた鏡餅を雑煮や汁粉にして食べ、一家の円満を願う行事。

武家社会の風習だったものが一般化した。刃物で切るのは切腹を連想させるため、手や木槌で割ったり、砕いたりする。また、「切る」という言葉をさけて、「開く」という縁起の良い言葉を使っている。

地方によって日が違い、京都では4日に、ほかに20日に行う地方もある。

### 1月15日 マーティン・ルーサー・キングデー

マーティンルーサーキングデー(MLKデー)は、1986年に初めて連邦政府の祝日として制定されました。

Martin Luther King Jr.は、アフリカ系アメリカ人公民権運動の指導者で、「キング牧師」として知られており、「Civil Rights Act」(市民権法)が制定される流れを作った人物です。

キング牧師のことは、人類の平等を訴えた「I have a dream.」(私には夢がある)で始まる演説があまりにも有名です。その功績が認められ、ノーベル平和賞を受賞しました。



## JUNO

MEN'S HAIR STUDIO

ボ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。

Pleasant Hill Rd
Exit 104

★

Steve Reynolds Blvd
103

Satellite Blvd

★ Nukoa Plaza 2F

3230 Steve Reynolds Blvd. #206 Duluth, GA 30096

## Kahu Massage

果報マッサージ

ときめく癒しの空間

ココロとカラダの

至福のひとつとき

上質のリラクゼーションを

ご提供いたします。

Instagram : Kahu.massagebykozue

カニングハムこずえ LMT

Yelp: kozue Cunningham, LMT

GA License #011949

---

ご予約は日本語で 770-330-7219 (text or tel)

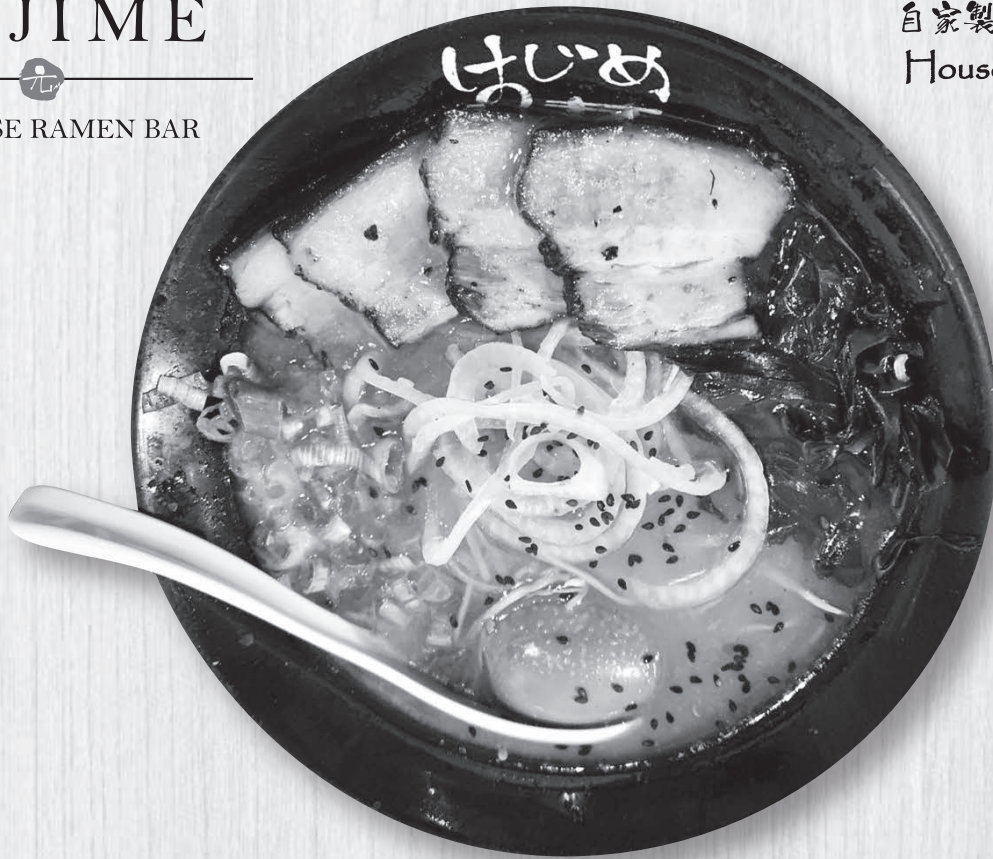
3829 Roswell Rd, Marietta GA 30062

# 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

# 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： マーティン・ルーサー・キング・ジュニア  
国： ジョージア州アトランタ  
生： 1929年1月15日 - 1968年4月4日  
職業： プロテスタントバプテスト派の牧師



ジョージア州アトランタで牧師マイケル・ルーサー・キングの息子として生まれる。父親と同じ名前であったが、父子とも「マーティン・ルーサー・キング」と改名。宗教改革をはじめたマルティン・ルターから父親が命名した。

6歳のときに一緒に遊んでいた近所の白人の子どもの母親から「黒人とは二度と遊ばせません」と最初の人種差別を経験。高校時代には討論大会で優勝した帰りのバスの中で白人から席を譲れと強制される。

1862年のリンカーン大統領の奴隷解放宣言により、米国の奴隷制は廃止された。しかしそれは人種差別の撤廃を意味するものではなく、学校、トイレ、プール、バスなどにおいて、白人と非白人の区別により、異なる施設が用いられることは容認されていた。

1955年、白人に席を譲るのを拒んで逮捕されたローザ・パークス逮捕事件に抗議して、キング牧師はバス・ボイコット運動を指導。これにより連邦最高裁判所からバス車内人種分離法違憲判決を勝ち取る。これ以降、キング牧師は全米各地で公民権運動を展開していく。キング牧師の運動の特徴は「非暴力主義」。インド独立の父ガンジーに啓蒙され、一切抵抗しない非暴力を貫いた。

1963年のキング牧師の有名な演説「I Have a Dream（私には夢がある）」は広く共感を呼ぶ。これらの運動により米国内の世論も盛り上がりを見せ、1964年に公民権法が制定された。その後、キング牧師は「ベトナム反戦運動」への積極的な関与を始める。敵も増えていくなか、精神的に活動を続けたが、1968年4月4日にテネシー州で「I've Been to the Mountaintop（私は山頂に達した）」と演説後、モーテルで白人男性の凶弾に倒れ、39年の生涯を閉じた。

Take the first step in faith. You don't have to see the whole staircase, just take the first step.  
疑わずに最初の一段を登りなさい。階段のすべてが見えなくてもいい。とにかく最初の一步を踏み出すのです。

Even though we face the difficulties of today and tomorrow, I still have a dream.  
私たちには今日も明日も困難が待ち受けている。それでも私には夢がある

We must accept finite disappointment, but never lose infinite hope.  
私たちは、限りある失望を受け入れなければならない。しかし無限なる希望を失ってはならない

Freedom is never voluntarily given by the oppressor; it must be demanded by the oppressed.  
自由は決して圧制者の方から自発的に与えられることはない。しいたげられている者が要求しなくてはならないのだ。

Love is the only force capable of transforming an enemy into a friend.  
愛だけが、敵を友人に変えられる唯一の力だ。

This is our hope, and this is the faith that I go back to the South with  
これがわれわれの希望である。この信念を抱いて、私は南部へ戻って行く。



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をお願いします  
**770.310.5515** Salon Scissor Hands 内  
2570 Pleasant Hill Rd #105 Duluth GA 30096





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)



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

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!



 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。

薄 俊彦

TOSHIHIKO SUSUKI

不動産のご相談は  
日本語でお気軽に

3700 Crestwood Pkwy, Suite 380, Duluth, GA 30096

Tel: 404.454.7402 / Fax: 404.602.0326

e-mail: tsusuki@sakurarealty.com

**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?

今の家売って  
新しい家  
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)

www.globalcorporategroup.com

Office. 678.578.2700

kentamuragcg@gmail.com



## ニュースダイジェスト

### ガザ住民の半数、飢えに直面

世界食糧計画（WFP）は11月21日までに、軍事衝突が続くパレスチナ自治区ガザ地区の住民の半数が飢えに苦しむ窮境にあると報告した。地区の人口は200万人以上。



同機関はSNS上で、イスラエル軍の爆撃にさらされる住民は食べ物を何日間も口にせず過ごす生活を強いられるとも強調。ガザに入ってくる援助物資は実際に必要な量のほんの一部も満たしていないと訴えた。

中東などを担当するWFPの責任者はカナダCBC放送との最近の会見で、ガザが必要とする食料のうちわずか1割分のみが過去70日間に搬入されたにすぎないと主張した。

WFPは2週間前、ガザ地区北部の家庭の97%、同南部では83%が不十分な量な食事にあえいでいると指摘。これ以降、居場所を失った数万人規模の住民が安全な居住環境を求めてガザ南端部のラファへ移ってきたと国連人道問題調整事務所（OCHA）はみている。結果的にラファは今やガザで最も人口過密の場所と化した。

OCHAによると、WFPは19日、ラファで基本的な食料をそろえたものを住民2350人に、温かい食事を1750人に配った。援助物資の配給所には食料、水、避難先や保護を頼めるすべに困っている数千人が並んだとし、居住先を追われた住民が身を寄せる非公式の退避場所や間に合わせの収容施設にはトイレや保健衛生対策の設備もないとした。

国際人権団体「ヒューマン・ライツ・ウォッチ」は18日、ガザで飢餓を戦争の武器として使っているとイスラエルを非難し、「戦争犯罪である」と指弾する報告書を公表していた。イスラエル政府の報道担当者は「うその主張」と切り捨て、物資

不足はガザを実効支配するイスラム組織「ハマス」の責任と反論していた。

### メキシコにつながる鉄道路線を一時閉鎖

米税関・国境警備局（CBP）はメキシコからの移民らの不法越境などが急増しているとして、国境を接する米テキサス州からメキシコへ通じる国際鉄道路線の2カ所にある鉄橋を一時的に閉鎖する対策をこのほど打ち出した。

鉄橋は同州イーグルパスとエルパソにある。12月18日に始まった一時的な閉鎖措置が続く期間は伝えられていない。CBPは報道発表文で、越境する移民らの審査作業の支援に職員を差し向けるための措置とも述べた。

米国土安全保障省当局者によると、同州デルリオで拘束した移民らは今月17日には約3000人、エルパソでは約1300人に達した。結果的に連邦職員の人員の割り当てに支障が出る事態になったとも述べた。イーグルパスはデルリオの国境警備区域内にある。

バイデン米政権は過去数週間内に、メキシコとの国境線上にある通関手続き地点を閉鎖し、車両や徒歩による入国を禁止した。イーグルパスやアリゾナ州ルークビル、カリフォルニア州サンシンドロの施設が対象だった。

ルークビルを含むアリゾナ州ツーソンの国境警備区域で今月の最初14日間で拘束された移民らは3万7000人以上に拡大した。CBPによると、この急増ぶりは多国籍的な犯罪組織などが広める虚報が背景にあるとも指摘した。

人身売買組織は貨物列車を利用して移民らをメキシコ内で移動させているとし、この懸念を抱かせる事態の進展に対処するため要員を大きく増やす新たな措置を講じていると主張した

CBPのオーエンス局長によると、今年11月に通関手続きの場所で拘束された移民らは約19万2000人で、前月比で2%増を示していた。

一方、鉄道業界の団体「米鉄道協会」は国境越しにメキシコと結ぶ鉄道路線の即時再開をバイデン政権に要求する声明を発表した。経済面で悪影響を及ぼすとし、米消費者への不利益につながることも強調した。

特に今回の閉鎖はイーグルパスなどを通じて1日24本の運行を続けているユニオン・パシフィックを含む鉄道会社2社に最も直接的な打撃をもたらしていると説明。自動車部品、農産物、組み立てた自動車や化学製品などの物流が停滞していると論じた。

## 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](mailto:htparis@gmail.com)



## 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](mailto:hiroko.us@comcast.net)  
ホームページ: [www.hiroko.us](http://www.hiroko.us)

## 訴訟・調停

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, LLC

## 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

**404-371-9588**

E-mail:lawyers@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 24 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)

## 国際宇宙飛行士を月面着陸させる計画発表

米国のカマラ・ハリス副大統領は 12 月 20 日、人類を再び月に送り込むことを目指す米航空宇宙局 (NASA) の「アルテミス計画」の一環として、米国人以外の宇宙飛行士 1 人を月面に着陸させると発表した。



米政府は先に、月周回飛行には米国人以外の宇宙飛行士も送り込むと表明していたが、20 日の発表ではさらに一歩進んで、このうち 1 人を月面に着陸させる計画を明らかにした。

ハリス副大統領は 20 日、米ホワイトハウスの国家宇宙会議の会場で、「米国人宇宙飛行士と並んで、国際宇宙飛行士をこの 10 年の終わりまでに月面に着陸させる」と述べた。会合にはアントニー・ブリンケン国務長官やジェイク・サリバン米大統領補佐官 (国家安全保障担当) も出席した。

アルテミス計画では毎回 4 人の宇宙飛行士が宇宙船「オリオン」に搭乗する。だが全員が月面に降り立つわけではない。着陸するのは 2 人だけで、残る 2 人はオリオンまたは小型宇宙ステーションの「ゲートウェイ」で月の軌道のみを周回する。

NASA 当局者によると、欧州宇宙機関 (ESA) の宇宙飛行士はゲートウェイに搭乗する機会を 3 回、カナダ宇宙庁の宇宙飛行士はゲートウェイに搭乗する機会を 1 回とアルテミス 2 に搭乗する機会を 1 回、日本人宇宙飛行士はゲートウェイに搭乗する機会を 1 回、それぞれ与えられる。

アルテミス 2 は来年 1 月に打ち上げ予定。人類が月の軌道に入るのは、かつてのアポロ計画が終了して以来初めてとなる。同宇宙船にはカナダ宇宙庁のジェレミー・ハンセン宇宙飛行士が搭乗する。

月面着陸を目指すアルテミス 3 の打ち上げは、早くても 2025 年末になる見通し。

## 「今年の人」にテイラー・スウィフト

米歌手テイラー・スウィフトが、米誌タイムの「今年の人」に選ばれた。スウィフトは同誌のインタビューの中で、2016 年に起きたカニエ・ウェスト (現在は「イエ」に改名) とキム・カーダシアンとの不和について、「キャリアの死」のように感じた振り返った。



当時ウェストは、歌詞にスウィフトを登場させて騒ぎを巻き起こし、問題の歌詞については事前にスウィフトの承諾を得ていたと主張した。スウィフトはこの主張を認めなかったが、当時ウェストの妻だったカーダシアンがウェストの主張の裏付けとして、スウィフトとウェストの会話を記録したとする動画を公表した。

12 月 6 日のインタビューの中でスウィフトはこの出来事を振り返って「私のキャリアが奪われた」と語り、「完全なでっち上げだった。違法に録音された電話の会話をキム・カーダシアンが編集して、私がつきだと言いつつために公表した」と主張。「そのせいで今まででなかったほど精神的に落ち込んだ。外国に転居して 1 年間、賃貸住宅から出なかった。電話に出るのも怖かった」と振り返った。

バービーや英チャールズ国王を押しよけて「今年の人」に選ばれたスウィフトについて、タイム誌は「今年、33 歳のスウィフトは、ある種の核融合に到達した。アートと商業を融合させ、歴史的なエネルギーの力を放出した」と評している。

その上で、スウィフトは暗い時代の中で世界中の人たちを勇気づける術を見つけたと述べ、「これほどたくさんの人を、これほどうまく動かせる人は、地球上でほかに誰もいない」と指摘した。

# 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)

# 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 (ご予約は日本語でどうぞ)  
Peachtree Battle Shopping Center **770-314-1840**  
2391 Peachtree Rd. Suite B3d, Atlanta, GA 30305 TEXT 可

おかげさまで 33 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 33 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クプログラム**

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)

**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/](http://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)

2024-2025 学年度・日本語での学校説明会及び見学会は、  
 2024 年 1 月 30 日開催! ご予約はこちら→

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

SHARE HAPPINESS WITH GOHAN MARKET

**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**

**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

## おせち料理の定番

おせち料理は神様にお供えをしてから食べる料理として誕生しましたが、江戸時代に入り、庶民の間でお正月にふるまわれる料理として定着しました。おせち料理は「めでたさ」を重ねるため重箱で作られることが多く、その重箱を構成する定番は4種類あります。「祝い肴」・「焼き肴」・「煮しめ」・「酢の物」それぞれにどんな意味があるか、順番に見ていきましょう。

### ●祝い肴の構成と由来

三段重でも五段重でも、最初の一の重に来るのが「祝い肴」です。祝い肴には不老長寿、子孫繁栄、家内安全など人々の祈りが込められています。祝い肴は「三つ肴」や「三種肴」と呼ばれることがあり、基本的に三種類の料理で構成されています。

関東風 ・黒豆・数の子・田作り

関西風 ・黒豆・数の子・たたきごぼう

これら三種のほか、一の重には「紅白かまぼこ」「伊達巻」「栗きんとん」などの料理が入ります。

### 黒豆

黒豆には「一年中元気で働けるように」という願いが込められています。「まめ」には健康とか元氣、丈夫という意味があり、「まめに働く」が発展して一年中元気で働くための定番料理となりました。その見た目から、黒く日焼けするほど勤勉に働くという意味があるとも言われています。上手に炊いた黒豆は色つやがよく、口に含んだ瞬間から甘みが広がり、噛めば噛むほど豆のうまみが引き出されてきます。

### 数の子

数の子は「子孫繁栄」の祈りを込めて祝い肴のひとつに加えられています。その昔、北海道はニシンの豊漁に恵まれ「魚にあらず、二親（にしん）の如し」と讃えられました。そんなニシンの腹子の数の子は卵の多さゆえに子孫繁栄の象徴というわけです。数の子は、口に入れて噛んだ瞬間のポリポリっという食感がなんとも爽快です。上手に塩抜きされた数の子の微妙な塩気と醤油の香りが食欲を誘います。

### 田作り

カタクチイワシ（片口鯛）の小魚を干して飴炊きにしたのが「田作り」です。その昔、カタクチイワシを肥料にして田畑にまいたところ豊作になったことからこの名前が付けられました。それ以来、五穀豊穡の象徴となっています。小さくても尾頭付きで見

栄えがよく、薄味でポリポリ食するとなんとも言えない甘みが後を引きまします。

### たたきごぼう

ごぼうは細いにもかかわらず地中深く根を張っていきます。そんなごぼうは「深く根を張り繁栄」することを願う人々にとって縁起の良い食材とされてきました。また、たたきごぼうは、ごぼうを柔らかく煮て叩き身を開くことで開運の縁起を担いでいるとも言われています。食物繊維たっぷりです。体によく、ちょうどよく叩かれたごぼうには調味料の味がほどよく染み込んでご飯が進みます。

### 紅白かまぼこ

かまぼこは、他のおせち料理に比べると地味な印象があるかもしれませんが、そこには大きな意味があります。かまぼこの半円形は元旦の初日の出に似ていて、「日の出」の象徴とみなされています。まさに元旦には欠かせない食材です。諸説ありますが、かまぼこの赤には慶びやめでたさ、魔除けの意味があると考えられており、対する白には清浄、神聖さという意味が込められています。あっさりとした紅白かまぼこは、味の濃い料理の箸休めとしてピッタリです。

### 伊達巻

伊達巻のルーツは長崎にあります。江戸時代に長崎から江戸に渡った「カステラかまぼこ」が伊達者たちの着物に似ていたことから「伊達巻」という名前が付けられたと言われています。一方では豪華に見せるという役割、そしてもう一方は伊達巻の形が巻物のようなので知識が増えるようにとの願いを込めておせち料理に加えられています。甘くてふわふわの食感が楽しめる伊達巻も、その由来を考えながら1年のはじめに食べると、より味わい深くなりそうです。

### 栗きんとん

栗が花を咲かせると、日本中の山が黄白色に染まります。そんな栗は山の幸を代表するもので、昔から「勝ち栗」と呼ばれてきました。縁起が良くて人々の間で高く評価されてきた栗を使った「栗きんとん」は黄金色に輝く財宝のように見え、豊かさを象徴するものとなりました。栗きんとんを頬張りながら1年が豊かな年となることを願うのです。なめらかで甘いあんの部分と、ゴロツとした食感の栗のコントラストをデザート感覚で味わうことができます。

### ●焼き肴の構成と由来

重箱の二段目にくるのが「焼き肴」です。鰯や鯛の焼き物な

## BIGLER ENGLISH COACHING

...be understood the FIRST time



I have 30 years experience helping Japanese people speak clear, smooth, natural English with confidence.

My programs are completely online; join from anywhere in the world!

Contact me for a free intro lesson and English evaluation.

Liz Bigler  
bigmura@gmail.com  
www.BiglerEnglishCoaching.com



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

# 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
- \* アメリカ会計業務暦: 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](mailto:hyunkigra@yahoo.com)

日本語が英語でお問い合わせください



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](http://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](mailto:tomoinc@bellsouth.net) Web: [tomato-2.com](http://tomato-2.com)

JFC INTERNATIONAL INC  
[www.jfc.com](http://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  
アメリカの皆様へ  
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](http://www.wismettacusa.com)

ど、縁起の良い海の幸を詰めるのが一般的です。

### 鰯の焼き物

旬の時期には家庭の食卓に上ることが多い鰯。この鰯は大きさによってモジャコ、ワカシ、イナダ、ワラサ、ブリと名前が変化していく出世魚です。そのため、立身出世を願う人にとっては1年の最初に食べておくと縁起が良いと考えられています。

### 鯛の焼き物

鯛はめでたい魚として考えられています。鯛は恵比寿様が持っていることから、江戸時代に広まった七福神信仰と結びついています。現代では単純に「たい」と「めでたい」の語呂合わせで縁起が良いと考えられている部分があります。鯛の身は淡白ですが、シンプルな塩焼きは酒の肴にもピッタリです。

### ●酢の物の構成と由来

おせちが五段重のときは「与の重」、つまり四番目の重、三段重のときは焼き物と一緒に二番目の重に入るのが酢の物です。日持ちする酢の物にもそれぞれの願いが込められています。

### 紅白なます

紅白なますは、色合い的にめでたく、のし袋やのし紙に使われる水引に通じるものとしておせちに使われています。だいこんと人参を使い、根菜類のように根をしっかりと張り、家の土台を強くするという意味も込められています。かつてはだいこんと人参に加えて生魚が入ることから「紅白なます」と呼ばれましたが、今ではどの魚を加えるかは地域によって異なります。ほどよい塩気と酢の味でさっぱりと食することができる紅白なますは栄養たっぷりです。

### ちよろぎ

ちよろぎは、おせちの中でも異彩をはなつて目立つ存在です。たいていは黒豆の上に1つか2つ乗せられていて、赤と黒の鮮やかなコントラストを魅せてくれます。ちよろぎは漢字で「長老木」「長老喜」「千代呂木」などと書くことからわかるとおり、長寿への願いが込められている食材になります。ちよろぎの食感ほらっきょうや梅に近いものがあって、漬物感覚で箸休めとしておいしく食べられます。

### 酢蓮

れんこんがおせち料理の一部に加えられるようになった理由は、その形にあります。れんこんは見てのとおり複数の穴があって、縦にまっすぐ通っているため先を見通せます。先や向こう側を見通せることから、見通しの明るい1年になるようにという祈りが込められています。

### ●煮しめの構成と由来

煮しめは、おせちに限らず古くから節目に縁起の良いものとして食べられてきました。おせちでいうと「参の重(三段目)」に入れられるのが煮しめになります。いろいろな食材を一緒に煮ることから、家族が仲良く結ばれながら繁栄するようにという意味が込められています。

### 昆布巻き

昆布自体が縁起物としていろいろな場面で用いられますが、なかでもニシンを入れる昆布巻きは両親の健康を願う気持ちと子孫繁栄の両方を合わせた願いが込められています。味付けにもよりますが、ニシンと昆布の組み合わせは比較的味が濃いので、薄味の料理と交互に食べたりご飯のお供になります。ニシンの他に、ししゃもやサンマを入れてアレンジすることがあります。

### 手綱こんにやく

おせち料理の定番のひとつはこんにやくですが、真ん中に切込みを入れてくるくと手綱のように巻く「手綱こんにやく」が一般的です。手綱は馬を制御して導くために用いられますが、それと同じく手綱こんにやくには自分の心を引き締めて律するという意味が込められています。ほかにもその結び目から良縁に恵まれるようにという願いも含まれています。こんにやくそのものはあっさりとしているので、濃い味付けの料理の後の口直しに最適です。

### たけのこ

煮しめに使われているたけのこにもしっかりと意味があります。たけのこは成長が早くて、まるで天に向かっていくようにまっすぐ伸びていきます。その姿と掛け合わせて、「子どもたちがすくすく成長していくように」とか「将来的に出世するように」という願いが込められています。その伸びていく様子から「家運を伸ばそう」という想いも関係しています。おせちに入っているたけのこは土佐煮になっていることが多く、かつお節のうまみとしょうゆが絶妙にマッチした味を、サクッとした食感と共に楽しめます。

### くわい

ふだん「くわい」という言葉を聞くことも食材を目にすることもないかもしれません。くわいは主にお正月のおせち料理にのみ定番として出てくる食材です。くわいの芽は、空に向かってまっすぐ伸びて育成するので、たけのことと同じく立身出世の象徴としてとらえられて、おせち料理に含められています。また、その形が万年生きる亀と重なることから不老長寿への願いも込められています。

**新謹賀年** 2024年も旅行のほどならアムネットにお任せください。

☆春～夏休みは混雑するため、お早めにお問い合わせください。

日本行き航空券 国内・海外旅行  
出張・団体旅行 ホテル・レンタカー  
Wi-Fi/SIM・旅行保険 Japan Rail Pass

旅行計画は早めが安心! お得!

TRIP TO THE WORLD **amnet** 1(800)929-2663 amnet-usa.com  
★メルマガ・SNSで最新情報配信! ☑ ☎ 📱 📺 📷

**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ぼれ話まで。お楽しみに!

Q:レジュメの書き方が良くわからず困っています。アドバイスいただけますか?

A:お仕事のご紹介前に30分前後のオンライン面談を行っております。書き方のコツや、ノウハウなどご希望に応じてアドバイスさせていただきますので遠慮なくお申し出ください。

他にも疑問質問がある方はこちらへ→  



## 新年のアロマ

あけましておめでとうございます。今年もみなさんのお役に立てるようなアロマのコラムを書いて参りますのでぜひお付き合いください。

新年には新たな目標を掲げたり、新しいことを始めるのにとってもいい機会ですよね。今年は皆さんどんな年にしたいですか？今月は新年に特別感を持たせてくれるエッセンシャルオイル5選を紹介したいと思います。

### 1. ヒノキ

和の香りの代表とも言えるヒノキ。実は最近ではエッセンシャルオイルとして出している会社も増え、アメリカでも "Hinoki" という名で出ています。ヒノキが手に入らない場合はダグラスファーやサイプレス、シダーウッドなどはヒノキに近い香りです。ヒノキは森林浴をしているような和の香りで、リフレッシュ効果とリラククス効果が同時に味わえ、疲労感やストレスを和らげ、心と体に活力を与えてくれます。血行を促進する作用もあり、冷えやむくみにも効果があります。また防虫効果にもすぐれているため、衣服やダニの防止にもなります。

使用例：檜湯

エプソンソルト\* ..... 3カップ  
ヒマラヤピンクソルトまたは天然塩（粗塩） ..... 1カップ  
ベーキングソーダ ..... 1/2カップ  
エッセンシャルオイル（ヒノキなど上記のオイル） ..... 20滴  
オプション1（敏感肌の人用に）  
ホホバオイルなどのキャリアオイル ..... 大さじ1  
オプション2（ギフト用や目を楽しむために）  
ドライハーブなど ..... 大さじ2-3  
\*epsom salt はスーパーや薬局で購入可

1. 敏感肌の人には初めにエッセンシャルオイルとキャリアオイルを清潔な容器に入れて混ぜておく。
2. 大きめのボールにエプソンソルトとヒマラヤピンクソルトとベーキングソーダを入れ泡立て器などでよく混ぜ合わせる。
3. 1で混ぜたオイルをボールに少しずつ加ええながら泡立て器で混ぜる。
4. ドライハーブを入れて優しく混ぜる。
5. 保存容器に入れて蓋を閉め保存する。すぐに使いたい場合は10分くらい置いてなじませてから使うと良い。一回の入浴で1/2カップほど使用する。

### 2. パイン（松）

綺麗に切られた青竹に松の葉と梅の花で飾られた門松を見ると気持ちもシュッとしますよね。最近では日本でも本物の門松を置く一般家庭は少なくなりましたが、しめ縄でリースにして松の葉を合わせてドアに飾っているなんていうお宅を数年前に日本で過ごしたお正月に目にしました。松は常緑樹で一年中青く、松の種類によっては樹齢数千年というものもあります。そのため「永遠の命」や「不老長寿」の象徴として縁起の良いものとしてお正月に飾られます。そんな松の香りを嗅ぐとお正月を思い出させてくれます。

松の香りはヒノキにも似ていますが、すーっとしたシャープな香りが特徴。心地よい清涼感をもたらすとともに空気を洗浄してくれる作用があります。空気が滞っていると気持ちまで滅入ってしまいますよね？パインの清涼な香りは気分をリフレッシュさせて、気持ちを明るく開放的にさせてくれます。また神経疲労した時や集中力が低下した時にも気持ちを持ち上げ集中力をあげるのを助けてくれます。

使用例：ルームスプレー

パイン ..... 10滴  
ローズマリー ..... 8滴  
オレンジ ..... 6滴  
ウィッチヘーゼル ..... 大さじ1  
ガラスのスプレーボトル ..... (4oz/120ml)

\*witch hazel は薬局やスーパーなどで購入可

1. エッセンシャルオイルを清潔なガラスボトルに入れてよく混ぜる。
2. ウィッチヘーゼルを入れてよく振って混ぜる。
3. 水を9分目まで入れて蓋をし、使うたびによく振ってから使用する。
4. ラグやカーテン、クッションなどにふりかけて使用できる。（シミが気になる場合は目立たないところでテストしてからご使用ください）



### 3. オレンジ (オレンジスイート、ワイルドオレンジなど)

しめ縄や鏡餅などに使われている柑橘は橙(だいだい)で、語源は「代々」からきていて、身が熟しても木から落ちにくいことから「代々栄える」という縁起を担いだものです。

エッセンシャルオイルに使われているのは橙ではありませんが、見た目も香りも似ているオレンジは甘く爽やかな香りから老若男女問わず万人から愛される香りです。重く沈んだ気持ちを持ち上げてくれ、前向きな気持ちに切り替えてくれます。血行を促進する作用があり、冷え性の改善が期待できます。また消化器系に効果のあるオイルなので、ホリデーで飲んだり食べたりして疲れた消化器に優しく働きかけてくれます。また免疫力を高めてくれる効果があるため、風邪予防なども期待できます。

### 4. ユズ

ヒノキにつづき、和の代表の香りとしてユズもここ最近アメリカで注目されつつある日本の香りです。ドレッシングに使われていたり、ハンドクリームなど香りに使われていたり時々「Yuzu」の香りを見かけるようになりました。料理でも柚子の香りが決め手になると言われていますが、使う量はほんのひとかけら。でもその「ひとかけら」に香りがぎゅっと詰まっていたり繊細な和食の味を引き立ててくれるわけです。エッセンシャルオイルはさらにその香りを凝縮したそのもの。自律神経のバランスを整えてくれる働きがあるため、疲れた体と心をリラックスさせて、前向きな気持ちにさせてくれます。鎮静効果があり、特に日本人に馴染みのある柚子の香りは安心感も与えてくれ、質の良い睡眠を期待できます。

### 5. ローズマリー

フレッシュでクリアなハーブ調の強い香りが特徴のローズマリーは、和の香りというよりは洋風な香りというイメージがあるかもしれません。ローズマリーは他のエッセンシャルオイルとの相性もよく、ブレンドもしやすいオイルです。ローズマリーは記憶や集中力を高めてくれることでよく知られており、痴呆や記憶喪失などの記憶の回復などにも効果を発揮させてくれると言われています。またスキンケアや抜け毛(育毛)、代謝促進効果もあり、美容効果も期待できます。



#### 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会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



使用例：消臭香り瓶

- ベーキングソーダ 1カップ

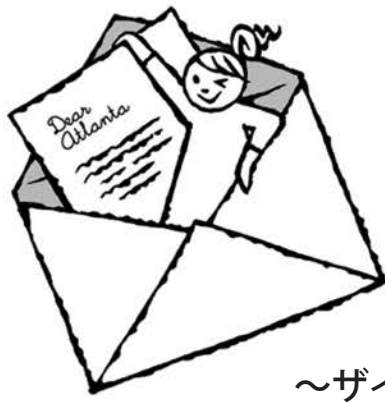
- エッセンシャルオイル(ユズ) 15滴

上記をボールに入れて泡立て器でよく混ぜメイスンジャーやジャムの空き瓶などに入れて布で蓋をしゴムや紐などで口を止める。トイレや玄関などに置く。香りが少なくなったら付け足し、1ヶ月で交換する。

使用例：

●シャンプー前に！キャリアオイル小さじ1とローズマリー1、2滴を混ぜたものを頭皮に垂らしてよくマッサージします。ブラシなどを使って髪の毛にも馴染ませてからいつものシャンプーをしてください。増毛・抜け毛予防になります。朝シャンプーすることで気分もスッキリ、集中力のアップにもつながります。

●ボディオイルに！ローズマリーにラベンダーやユズなどお好きなエッセンシャルオイルとキャリアオイル(ココナッツオイル、ホホバオイルなど)と混ぜてマッサージしながら肌に馴染ませます。キャリアオイル30mlに対してエッセンシャルオイルは3滴程度で十分です。ユズは問題ありませんが、いくつかの柑橘系のオイルは光毒性というものがあり、使用後日光に当たることで皮膚が炎症を起こすことがあるので、柑橘系のオイルを肌に使用する際はご注意ください。



# Hello! Atlanta

～ザイフェンの木工品編～

## 冬の空気に灯る木の温もり

小さな頃、父が買って来たクリスマスオーナメントに釘付けになりました。4cmに満たない小さなソリの上に、天使やプレゼントがギッシリ乗った物。極小サイズなのに、プレゼントのラッピング模様に至るまで丁寧に描かれていて、小さな世界観の可愛らしさと外国らしい色遣いに感動しました。父が海外出張から買って来るお土産は、いつもミニチュアサイズでした。西遊記の木彫りの鉛筆削り、ガラスの熱帯魚、北欧のバイキングの木製人形・・・何でもすぐ捨ててしまう母が、そのお土産達は捨てずに飾り棚にしまっていたので、今も幾つかの3～4cmに満たない小さなお土産達が残っています。その後軽井沢にあるエルツおもちゃ博物館に行った際、自分が幼い頃に釘付けになったオーナメントが、ドイツのエルツ山地にあるザイフェン村の物である事を知りました。あのミニチュアの世界が博物館の中に所狭しと詰まってて、漫画なら鼻血噴いてるに違いない興奮状態！ギフトショップも併設されていたので買う気満々で向かうも、小さいのにお高い！いや、小さいからお高いのか。手間暇で考えたらむしろ安いのだろうけど、当時自分のお金で買うには若干躊躇するお値段でした。なにせ全て手作業で作られた物。1時間以上悩んで、Thomas Preisslerのウサギのフィギュアを何体か購入。記念すべき私の最初のザイフェンの木工品です。ザイフェンには伝統を守り続けている工房が幾つもあり、よく見ると人形の顔のタイプだけでどこの工房か分かる程です。UlbrichtやKWO、Müllerなど、オリジナリティー豊かで魅力的な作品を作る工房が沢山あります。雪に包まれる地方から生み出される木工品は、どうしたら冬を暖かく越せるかを熟知しているのか、部屋の雰囲気をも暖かいものしてくれます。いつかクリスマスの時期にザイフェンを訪れるのが夢です！

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 →



【クリスマスピラミッド】人生史上一番奮発した物。一生物だと思い、飽きがこないシンプルなデザインを選びました。(Holzkunst Schalling)

【汽車】本と一緒に飾ると、本の上を走ってるみたいでキュート。(Dregeno Seiffen)



【ミニくるみ割り人形】小さいけれど口の開閉が可能。(Echte Erzgebirgische)



【天使と鉱夫】かつて鉱山として栄えたエルツ。天使が鉱夫を危険から守り帰路を照らすように願いを込めて生まれたモチーフ。

(Volkkunstwerkstatt Eckert)

【羊飼いと羊達】

細かい木屑を貼り付けたような羊毛と、ゆるい表情が可愛い。(Christian Werner)



【羊達】

上と同じ工房だけど微妙に羊の作りが違い、こちらはサイズも大きく、より精巧。(Christian Werner)



【シュビップボーゲン】

ザイフェン村がモチーフ。結晶のキャンドルカバーも同じ工房のもの。(Richard Glässer)



【くるみ割り人形】

Ulbricht のこのサイズのこの顔のシリーズが大好き。左は不動のデザインのキング。右上はエルフ。Crate&Barrel から毎年販売される、限定生産のUlbricht くるみ割り人形も必見。(Christian Ulbricht)



【煙出し人形】  
人形の中にお香を入れると、口から煙が出て来る仕組み。ミニチュアのカゴが可愛い！(KWO)





# ジョージア日米協会・年次晩餐会

The Japan-American society of Georgia

去る12月14日(木)ピドモント・ドライビング・クラブにて、ジョージア日米協会(JASG)主催の第43回年次晩餐会が催されました。在アトランタ日本国総領事館の前田総領事をはじめとし、会場には約270名の参加者が集まり、恒例のサイレントオークションやJUNKO FUJIYAMAさんのピアノ演奏とともにディナーを楽しみました。

今回は元日米協会会長のチャールズ・ギャンツ氏の外務大臣賞授賞式が催され、会場からは大きな拍手が送られました。恒例の晩餐会は、アトランタの異文化理解交流の場となっており、ジョージア州でビジネスを行う日本人リーダーの方々をはじめ、州内の米系企業はもとより日本でビジネスを展開する米系企業の方々等が参加されております。

今後の協会の活動等に関しては、ジョージア日米協会のホームページ：<http://www.jasgeorgia.org/> 又は、404-842-1400までお問い合わせください。



# バイリンガル求職者の 就職・転職事情

新年明けましておめでとうございます。本年もパソナはお仕事探しのパートナーとして、求職者の皆様をサポートさせていただきます。昨年同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

経済の先行きが不透明だった2023年。結果的に予想に反し、労働市場はスムーズに進んだと言えますが、多くの方がこれからどうなるのだろうか、と状況を伺っていたと思います。様々な予測はありますが、2024年は経済状況を加味し、現在のところ、労働市場は伸びていくだろうという楽観的な見方もあります。今回はそんな2024年の雇用トレンドをいくつか見て行きたいと思います。

## 1. スキル重視型の採用

採用の焦点は、学位や修了証書のような資格重視から、実際に何ができるかという、スキル重視に移行してきています。全体的に労働人口が減少している中、現在持っているスキルのみならず、スキルアップを意欲的にできる人材に注目が集まっています。今できることだけではなく、入社後にどれだけ多くのことを学び、行動できるかを見極めていきます。自身のコンフォートゾーンを抜けて、いかに新しいことに興味を持ち、学習し、業務に活かしていくかという意欲はこれから更に重要になっていきます。

## 2. 継続的な学習と能力開発

先に述べた通り、現在あるスキルだけではなく、どれだけ積極的に学び続けるかが大切です。企業は、従業員の継続的な学習の重要性を認識し、学習プラットフォームや教育リソースに投資しています。オンラインコース、ワークショップ、セミナーなど、豊富な機会を提供し、従業員のスキルや知識を広げることを目的としています。これは、単に職務に特化したスキルの習得にとどまらず、適応力、批判的思考、革新性といった、今日の雇用市場で強く求められる資質を育むことも同時に狙っています。しかし、現実問題、仕事の責任と学習へのコミットメントを両立させるのは大変なことです。日々の職務と並行して学習する時間とモチベーションを見つけるには、個人の裁量に任せるだけではなく、企業からの献身的で効果的な時間管理が必要となります。

## 3. リモートワークの進化

リモートワークの最大のメリットは、柔軟性です。自宅やその他の場所で働くことで、仕事とプライベートの balan

スをより効果的に取ることが可能です。しかし、課題としては、仕事とプライベートの境界が曖昧になり、オフィスで仕事する際に生まれるコラボレーションや対面での交流の機会が失われることです。そこで、最近トレンドになってきたのが、リモートワークとオフィスでのコラボレーションを調和させたハイブリッドワーク。この変化は単に働く場所だけの問題ではなく、企業が優秀な人材を見つけ、確保するための施策にもなっています。また、ワークスタイルの柔軟性は、求職者にとって強力な魅力となっています。

その他のトレンドとしては、職場における多様性と包括性の重要性の高まり、テクノロジーによる雇用市場の変革、ギグ・エコノミーの拡大などが言われており、これらは雇用市場の進化し続ける性質を浮き彫りにしています。引き続き変化が大きい時代、重要なことは、臨機応変に対応できることです。これからの雇用情勢で成功するためには、常に最新情報を入手し、変化を受け入れ、新しいスキルを求め、適応する準備を整えておくことが大切です。

参照: Hireduo's Guide (hireduo.com) "Top 7 Talent Trends for 2024"

働く、つながる、パソナ

PASONA

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](mailto: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！



www.pasona.com

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



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



Akiko Komura



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

きちんとおいしく作れるレシピ

## 蒸し鶏の やみつきのえのきダレ

### 材料【2人分】

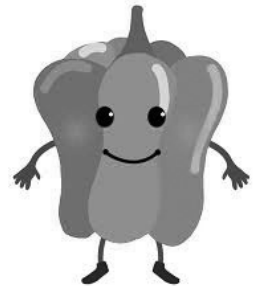
鶏むね肉 ..... 1 枚 (250g)  
 えのき ..... 1/4 パック  
 長ねぎ ..... 1 本  
 塩 ..... 小さじ 1/2  
 酒 ..... 小さじ 1  
 細ねぎ (刻み) ..... 適量

### ☆やみつくだれ

にんにく ..... 1 かけ  
 しょうが ..... 1 かけ  
 しょうゆ ..... 大さじ 2  
 鶏ガラスープの素 ..... ひとつまみ  
 ごま油 ..... 小さじ 2



1. えのきは石づきを切り落とし、長さを半分に切る。
2. ねぎは斜め薄切りにする。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
3. ボウルに☆を入れてよく混ぜる (やみつくだれ)。
4. 大きめの耐熱容器に鶏肉を入れて塩、酒をふりかけてよく揉み込む。
5. 4 にえのき、ねぎをのせてやみつくだれを回しかける。
6. ふんわりとラップをかけて 600W のレンジで 5 分半～6 分加熱し、取り出してそのまま 5 分ほど置き、余熱で火を通す。
7. 鶏肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、えのき、ねぎ、容器に残ったたれをかけて細ねぎをちらす。



火を使わずレンジでチンするだけなので、テクニック不要の時短レシピです。

鶏肉をしっかりと柔らかく仕上げるコツは、加熱後にじっくりと余熱で火を通すこと。タレの味がしっかりつくのでご飯のおかずぴったりです♪ 鶏むね肉の厚みにばらつきがあると火の通りが悪い場合がありますので、極端に厚みがある部分は包丁を入れて厚みを一定にすると、加熱した際の状態にばらつきが出にくいです！



# アトランタ in-Town News

## Atlanta Falcons

アトランタ・ファルコンズの本拠地となるメルセデスベンツスタジアムでクリスマスイブの Falcons vs Colts のゲームがありましたので観戦に出かけました。

このスタジアムは、アトランタのダウンタウンエリアに位置するドーム型スタジアムであり、IoT を利用したスマートスタジアムです。

スタジアムの特徴として、8枚の半透明になった三角形のパネルで構成された「ピンホイール」と呼ばれる開閉式の屋根があります。今回は屋根は開いていませんでしたが、赤と緑のクリスマスカラーのイルミネーションが光っていました。屋根の開閉も試合前にウェブサイトアクセスすると情報が出ています。

また屋根の下には、58 × 1,100 フィート (18 × 335m) のリング状になった大型映像表示装置「Halo」があります。屋上の開口部の周囲全体に沿って、高解像度の360度のハロービデオボードが設置され、シアターインザラウンドの体験を生み出します。高さはほぼ6階建て、長さは5分の1マイルで、スタジアムの中で最大のビデオボードです。これのおかげでどんな小さなプレイも見逃すことがありませんし、インタラクティブなコミュニケーションを行うことが可能です。

この日のゲームは攻撃する側(オフェンス)そして守備(ディフェンス)ともに、とてもバランスの取れたゲームで、クォーターバック Heinicke がタイトエンドの Pitts にタッチダウンのパスを完璧に決め、ディフェンスも最後にインターセプトを奪い、日の勝利を勝ち取りました。

ファルコンズが勝利するたびに列車のクラクションが鳴り響くのですが、これはアトランタは元々の鉄道から広がった街なのでその歴史にちなんでいるのだそうです。



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。

## 米国内でのビザ更新パイロット・プログラム

2023年12月20日に米国国務省は、2024年1月29日から2024年4月1日の期間に、米国内で特定のH-1Bビザ更新申請を受付ける試験的期間を設けると非公式に発表しました。このパイロット・プログラムは、米国内でのビザ更新再開に当たる政府機関の処理能力を検討するもので、新型コロナの影響で領事手続きの待時間が著しい国のビザ面接待ち時間を短縮することを目的としています。



**【申請資格】** 今回のパイロット・プログラムは任意の参加ですが、下記の条件を満たすカナダかインドで発行されたH-1Bビザを保持する者に限定されます。H-1B保持者の家族(H-4)は対象外となります。

- 2024年1月29日から2024年4月1日までの期間にH-1Bビザの更新を希望している者。
- 2020年1月1日から2023年4月1日の間にカナダで発行されたH-1Bビザ保持者、または2021年2月1日から2021年9月30日までの間にインドで発行されたH-1Bビザ保持者。
- 非移民ビザの相互発給手数料がかからない申請者。
- 個人面接免除の対象である申請者。
- 以前のビザ申請時に10本の指紋を提出している申請者。
- 以前発行されたビザに“clearance received”という注釈が含まれていないこと。
- 免除申請を必要とするようなビザ発行を拒否される理由がないこと。
- 有効なH-1B承認通知書があり、最近H-1Bで米国に入学し、米国内でH-1B滞在資格を維持している者。
- H-1B滞在期間が失効していない者。
- 海外に一時的に滞在した後、H-1Bで再度米国に入学する予定である者。

**【ビザ発行枠】** 2024年1月29日に申請受付が開始します。国務省はカナダ発行のH-1Bビザ保持者向けに約2,000件、インド発行のH-1Bビザ保持者向けに約2,000件の申請枠を以下の日程で毎週発表します。2024年1月29日;2024年2月5日;

2024年2月12日;2024年2月19日;2024年2月26日。一週間に割当てられた枠が達成すると、次週まで申請はできなくなります。この試験期間中に合計で2万件のH1Bビザを発行しますが、全枠を達成した時点、或は2024年4月1日のいずれかの早い日に終了します。

**【申請方法】** 申請者は国務省のリンク (<https://travel.state.gov/content/travel/en/us-visas/employment/domestic-renewal.html>) に入り、まずは直近のH-1Bビザ発行国(カナダかインド)を選択します。その後、一連の質問に回答し、パイロット・プログラムの参加資格を判断します。資格があると判断されたら、申請者はオンラインでDS-160に記入して提出し、返金不可のVisa (MRV) 料金をカードで支払います。支払いを終えたら、オンラインでパスポートやその他の必要書類の送付方法(USPS、別の宅配便等)に関する指示を受け取ります。尚、申請後にパイロット・プログラムの資格がないと判断された場合は、ビザ申請費用は返却されないので注意が必要です。

**【申請書類】** 申請者はDS160確認画面、カラーID写真、I-797 H1B承認通知書原本、I-94原紙をパスポート原本(最低6カ月有効なもの)と一緒に国務省の指定住所に送付します。申請後は、下記のリンク (<https://ceac.state.gov/CEACStatTracker/Status.aspx?App=NIV>) から申請状況を確認できますが、ビザの発行、返送、却下以外の状況は確認はできません。ビザの発行まで平均で6から8週間ほどかかる予定です。この試験期間に特急申請はありません。

尚、国務省に申請するビザ・スタンプとは米国に入学するために必要なもので、米国内での滞在期間を延長するものではないので、注意が必要です。米国内での滞在期間はI-94に記載されており、その期間を延長するためには、米国移民局に延長申請願を提出する必要があります。



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@taylorenchish.com](mailto:mokura@taylorenchish.com)  
[www.taylorenchish.com](http://www.taylorenchish.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おき下さい。



ジョージア・チャーター学院 (International Charter Academy of Georgia / ICA ジョージア) では、12月7日に、ピーチツリーコーナ市のアトランタ・ユニティ教会にて、毎年恒例のウィンターコンサートと児童の作品によるアート・ファンドレイザーを開催しました。

このスペシャルな日のために一生懸命に練習し、ウィンター・コンサートに臨んだ児童たちは、活気に満ちた歌声を披露し、教員たちの熱心な指導により、初めて楽器に触れた子も、見事な演奏をしました。保護者の皆様にとっても、児童たちの成長を感じる素晴らしい時間となったことでしょう。そして、今年も



昨年引き続き、アトランタ領事館・前田総領事様がご参加くださり、ご挨拶と共に児童たちに温かい声援をお送り頂きました。

各学年、緊張の中にも、活気溢れるパフォーマンスを発表しました。幼稚園児たちが「山の音楽家」になりきって、かわいい歌声を聞かせてくれました。1年生は英語と日本語で「きらきらぼし」を歌い、2年生は掛け算九九を織り交ぜた楽しい「5のどん、3のどん」、3年生は教室の魅力を伝える「世界を旅する教室」をダンスを交えて歌い、4年生は、さわやかなメロディーの「そよ風」をリコーダーにて演奏をしました。そして、5年生はハンド・ベルでジブリ映画の名曲「いつも何度でも」をきれいに奏で、感動の余韻を残しました。

そしてフィナーレでは、会場にいた保護者さま、教職員、コミュニティーからのゲストのみなさまが児童たちに加わり、ジングルベルを英語と日本語にて合唱をしました。笑顔に包まれ、ICA ジョージアのコミュニティーが一つになる素晴らしいひと時でした。このコンサートは、練習に励んだ児童、指導に尽力した教員達、そして保護者皆様の温かいご支援により、大きな成功を収めることができました。最後に、本校理事長のロバート・ジョンソン氏の「ICAG、頑張ろう！」の合言葉でコンサートは締めくくられました。改めて、ご参加いただいた皆様に熱く御礼を申し上げます。

ICA ジョージアは、ジョージア州唯一の日本語・英語のイマージョン教育を提供する州公立校として2018年に創立し、今現在、幼稚部から5年生までの約230人の多国籍の児童が在籍しています。

今年の5年生の児童たちは、創立年に幼稚部へ入園し、今年で最後の小学校生活を終え、来年8月からは中学生として新たなステージに進みます。今年で6年目を迎えたICA ジョージアは、新しいチャレンジに向けて進んでおり、来学年度(2024-2025年度)、中学校を増設いたします。

現在、当校アドミニストレーションは、ジョージア州チャータースクール・ファウンデーション(SCSF)の助成金を授与し、全米のコンサルタントによる集中的な戦略立案サービス、施設と財務に関するコンサルティングサービス、学校が戦略計画を実行するための実行支援を含む1年間プログラムに参加しており、来学年度の6年生クラスのオープニング準備を着々と進めております。

当校では、ジョージア州在住の児童が国際社会への視野を広げ、世界中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。これからもローカルそしてグローバルなコミュニティーみなさまのご発展を願うとともに、皆様からの多大なるご支援を引き続き心よりお願い申し上げます。ジョージア・チャーター学院へ入学や編入にご興味のある方は、ぜひ下記までご連絡ください。



ジョージア・チャーター学院

Website: [www.internationalcharteracademy.org](http://www.internationalcharteracademy.org)

Eメール: [info@internationalcharteracademy.org](mailto:info@internationalcharteracademy.org)

電話: 770-604-0007





## 国語力とは何か？

### 国語学習は人間作り！

ヒトが物事を考えるとき声には出さなくても言語を使って考えをすすめていきます。ですから貧弱な言語力しかもっていないければ思考力も貧弱なものになってしまいます。この言語力というのが国語の学力というものです。国語学習の目標は「理解力、表現力をつけて静かに考えて書き表し、よく読んで考えを深めよく聞いて、考え深く理解していく人間に成長する」ことだと思います。よく「あの人は思慮深い人だ」と言いますが、その場合の思慮深いというのは、生まれつきの性格ではなく、その人のもっている国語力と密接な関りをもっているようです。

例えば「人の言うことは静かによく聞きなさい」と叱る、この“よく聞く”ということとは、単にマナーとして黙って聞くということではなく相手が言っていることを理解して考え、さらに自分の考えたことをまとめて要領よく的確に表現していこうという、これが本当のよく聞くということであり、これは国語の力に関わってくることなのです。そしてそれが思慮深さとなり、その子の性格人格を作っていくのです。子供たちの人格形成にもっとも深くかかわるのが国語力なのです。

### 国語力はなぜ学力の中核、教科の土台なのか？

国語の学力があがったら数学など他教科もあがったという話がよくあります。また国語力の状態で他の教科の学力もわかると思います。例えば英語などで英語を日本語に訳したときの日本語の正確さで学力の安定度がわかります。正確にきちんとした日本語にできる子は他の教科もおとさないかと予測できそうです。逆に英語は訳せたが、その日本語がお粗末だったり文字が乱雑な場合、他の教科でもどこか不安定なところがあります。これが国語力が学力の中核であるとか、教科の基礎といわれるゆえんなのです。

数学の数に関する力とあわせて基礎学力の中核になりますし、人間と人間を結んでいく人間関係を整える力にもなります。また創造の営みの中には言葉が直接、間接的にかかわってきます。そういう意味で国語の学力の重要性を知っておくことが大切です。特に中学、高校に進んでより多角的に学力を伸ばし豊かな学校生活をおくるためにも、是非小学生のうちに国語の学力をしっかりとつけることが必要です「読む力」「書く力」「計算力」学力の基礎です。

### 国語力をどうつけていくか

現実には国語が得意な子と苦手な子がいるわけですが、その差は生まれつきではありません。子供がそれまでどういう国語環境と国語学習を与えられてきたかが問題になってきます。国語の得意な子は頭の中に国語学習の磁石が出来上がっています。

この磁石というのが基礎学力のことです。これが出来上がっている子は習うことが吸い寄せられるように身につけていきます。こういう子は落ちこぼれません。成績にも反映します。逆にこの磁石（基礎学力）がまだ整っていない場合、いくら詰め込んでも詰め込まれたときだけで、学力として生きてきません。自身の身となっていないのでその学力を使って応用ができないのです。そして、みえる学力としても残っていないのです。

ではこの基礎学力はどうやってつけるのでしょうか？ この学力を引き寄せる磁力を付けるには2つあります。一つ目は家庭での言語環境と読書。2つ目は国語学習です。家庭での会話は聞く力、話す力を養いますからできるだけきちんとした文章にして話すことが大切になります。そして読書です。しかし本を読まない子が多い今（読まないではなく読めない）国語学習として公文式国語の学習をお勧めしたいと思います。

### 公文式の国語学習は読書に必要な読解力をつける学習法です。

この安定した家庭環境と教材学習が機能したときより高い国語力が約束されます。現地の国語という当教室ではアメリカの現地に対応した米語の読解力をつける公文式学習があります。日本の英語学習とはレベルがかなり違います。第二外国語としての英語学習と母国語としての学習としての差であり、日本独自の目的（受験英語や英検など）をもってデザインされているのとも違います。永住のご家族や駐在のご家族であれ、ほとんどのお子様は現地校で国語を学習します。こちらに滞在中はこの米語で国語を学習するのです。すべての学習の大きな土台である国語学習を公文式学習で強く大きくすることをお勧めします。



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ける。困難を乗り越え、夢に向かって歩いていける。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

# Oûchigohan! Online Cooking Class via ZOOM

おうちごはん!



SAT  
JAN 20  
5 pm EST

\$10 | JAS/JS Members

\$15 | Non-members



visit <https://japanphilly.org/?event=ouchigohan-oyakodon>

## おうちごはん (Ouchigohan) Oyakodon

Saturday, January 20th, 2024 @ 5:00-6:30 PM ET

\$10 Members / \$15 Non-members

JASG members use code "JASG"

Hosted online via Zoom

(receive an email with the Zoom link and recipe card after registering)

# 学生・研究者用のビザ関連書籍

## 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/yodobook/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, ジョージア州弁護士)  
監修 大須賀 愛 (エモリー大学ウエルシントン保健研究所)  
野口剛史 (IPS Fiat LLC, ジョージア州弁護士)



# 聖書の言葉

By ますみ

「たとい山々が移り、丘が動いても、わたしの変わらぬ愛はあなたから移らず、わたしの平和の契約は動かない。」と、あなたをあわれむ主は仰せられる。  
イザヤ書 54 章 10 節

神は、真実なお方です。旧約聖書の列王記の書でも、神がモーセに語られた約束は何一つも違わなかったと記されています。『その良き約束は一つも違わなかった。』と。

もし、神の約束が一言でも違ったと仮定するならどうなるでしょう。また、どのような金言も、その実、ニセモノであるとされた場合はどうでしょう。そして、そのような事が、何処でも許されることなら、それは大変な事です。私達の行き付く道は、ことごとく恐怖に満ちた疑惑の黒雲に覆われてしまいます。現に、今、人は、約束を違ひ合い、ニセモノの金言に惑わされ、猜疑、疑惑と不安の中で希望を失いかけています。私たちは、そのような時代を迎えているのではないのでしょうか。

どんなに美しい音楽も、音階が壊れてしまうと、その音楽は破壊されてしまいますが、幸いなことに、神は、永遠に変わることなく真実なお方なので、神の言葉は崩れることなく、一つも変わらず、天の美しい栄えの音楽は『神は真実であるから、それを成し遂げられる』と奏で続けられています。

また、『神は愛である。愛はいつまでも耐えることがない。』愛の光は、真夜中のどんな暗闇にも絶やされる事がなく、愛の泉は荒野においても枯れる事はありません。

神の慰めは、私達が苦悩する時にも、余すところなく注がれて、私達を力づけて下さいます。愛は、全てのもを供給します。私達を愛する愛ゆえに、神ご自身が私達の側に近づいて来られました。そして、人と約束を交わされた真実な神が、その約束を守って下さいます。神は偽りのない、真実なお方ですから、信頼することが出来ます。

聖書のことばは、神の約束です。新約聖書とは新しい約束 (契約) という意味です。聖書のことばは、神が定められた時に、その約束 (契約) の宝箱が開かれ、神に信頼する人は、神の恵みと、力によって、永遠に富んだ者とされるのです。

聖書のことばは、真実で、信頼できるものです。それは、歴史が証明しています。聖書のことばを覆した者はいません。世々代々、多くの人々が、あら捜しをしますが、見つかりません。永遠に変わらない聖書の神を信頼する者は幸いです。移り変わる世の中で、永遠に変わらない確かな神に、信頼と希望を託しましょう。神は愛です。私達は愛されています。

2024 年が、希望に満ちた良き年となりますように。

Happy New Year!



# 健康とカイロプラクティック

## ストレッチで腰痛解消！

新年明けましておめでとうございます。アトランタ矢島カイロプラクティック院長矢島敬朗です。今年も地域の健康よろず相談処としてスタッフ一同精進して参ります。引き続きのご愛顧をよろしくお願いいたします。

今月のコラムテーマはスタッフ田口による「ストレッチで腰痛解消」です。最近ストレッチブームということもあり当院のSRも大変盛況です。ドクター監修のストレッチ療法をぜひお試しください。

こんにちは！フィットネス・ウェルネスコーディネーターの田口ひかりです。本年も皆さんの健康を作るお手伝いができるように頑張ります。よろしくお願いいたします。

多くの人が悩まされている腰痛。実に8割以上の方が生涯に一度は腰痛を経験すると言う。これはもう人間が二足歩行になって手を自由に使えるようになった代償ですね。そんな多くの方が悩んでいる腰痛ですが、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症の神経障害、癌や内臓疾患など痛みの原因が特定できるのはわずか全体の15%程度だそうです。残りの85%は原因が特定できない「非特異性腰痛」と言われていて明らかな外科的治療法はないとされています。病院にかかっても痛み止め薬を処方されるなどの対処法のみです。

当院に腰痛で来院される患者さんのほとんどは「非特異性腰痛」ですが、この残り85%の原因不特定の腰痛にカイロプラクティック治療とストレッチリ・リース療法(SR)はとても有効です。腰痛の明らかな原因が特定できないというのは、病名がつかないということと同時に複数の症状が重なって痛みが発生している場合が多いため特定が難しいのです。例えば、右肩と膝が悪く可動域が狭いため体のバランスをとろうと背骨が歪み腰痛が発生したなどです。

腰痛の患者さんに共通しているのは、皆さん体がとても硬い。この「体が硬い」には2種類あって、一つは体の柔軟性の低さ。特に太ももの後ろについている筋肉(ハムストリングス)の伸長が悪い人は骨盤が後ろに引っ張られるためバランスを取ろうとして背中が猫背気味になり、腰痛になりやすくなります。また、反対に太ももの前の筋肉(腸腰筋)の伸長が悪い人は骨盤が引っ張られて前傾します。すると、反り腰になってしまい腰に負担がかかり、これもまた腰痛につながります。骨盤・太もも周りの筋肉の硬さはそのまま下半身の関節の可動域に直結すると言っても過言ではないです。可動域の狭さこそ体の硬さです。二つ目は筋肉自体の硬さです。筋肉というのは本来は力を抜いている時は柔らかく、力を入れたときに硬くなります。しかし、筋肉が硬い人はリラックスしている状態でも常に硬いままなのです。理由は姿勢の悪さや運動不足がまず挙げられますが、体質的に筋肉が硬めの人もあります。

このどちらの体の硬さにも有効なのがSRです。ストレッチなら自分でできるしわざわざ...と思われる方もいるかもしれませんが、どんな人でもセルフストレッチの時は無意識に加減をし制限をかけてしまいます。それならば、と今度は無理なストレッチを行うと筋肉や腱の炎症を引き起こし本末転倒の

結果に。そもそも自分は太ももの前・後ろ、どちらの筋肉が硬いのか、可動域は狭いのか広いのか、自分の筋肉は硬めなのか、正確な判断ができる人はあまりいないでしょう。まずは、カイロプラクティックドクターによる診察で自分は体の筋肉のどこが硬いのか、負担がかかっている部分はどこか、それが腰痛を引き起こしている原因なのかを徹底的に調べましょう。その上でドクター監修のもと個別のストレッチメニューを作成し、無理なく体の柔軟性、可動域を広げて腰痛を治療する、これが当院の安心安全ストレッチ療法です。ドクターの診察がないストレッチ・スタジオなどでは、ストレッチが原因で患者さんの症状が悪化したり、首や背中を痛めてしまう等の問題も発生しています。

数回のSRで長年悩んでいた慢性腰痛が劇的に改善された患者さんが何人もいます。また、腰痛を改善させるだけではなく患者さんの症状別に自宅ストレッチや筋力トレーニングの「運動指導」も行っているため、慢性的な腰痛がある方だけではなく腰痛の再発を予防したい方、柔軟でこりのない体を目指したい方にもおすすめです！

初回は半額です。ぜひお試しください！



## 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 Yajima  
**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



## 知覚過敏

**質問：**歯がひどくしみるので歯医者に行きましたが虫歯ではなく知覚過敏でした。知覚過敏について詳しく教えてください。

**回答：**知覚過敏は、歯が、冷たいものや温かいもの、甘いもの、酸っぱいものなどに反応して瞬間的な痛みの症状を引き起こす状態を指します。

歯の最表層にあるエナメル質は硬くて削っても痛みを感じることはありませんが、その内側にある象牙質は外部からの刺激を内部の神経に伝達する構造になっています。象牙質には象牙細管という細い管が無数にあり、象牙細管には液体が入っていて、外部からの刺激によってその液体が移動します。その動きが歯の神経に伝わることで瞬間的に鋭い痛みを感じます。これが知覚過敏と呼ばれるものです。

### <知覚過敏になる原因>

#### 1. 歯肉の退縮

加齢や歯周病、または強すぎるブラッシングにより、歯肉の位置が本来の位置より下がって根っこの面が露出し象牙質がむき出しになると、外部からの刺激を受けやすくなり痛みを感じます。

#### 2. 歯ぎしりやくいしばりによる歯の磨耗

過度な歯ぎしりやくいしばりにより、エナメル質を磨耗して象牙質がむき出しになったり、歯の付け根がくびれてきたりすると知覚過敏を起こしやすくなります。

#### 3. 酸性の飲食物により酸蝕歯

私たちが日常口にする飲食物の多くは酸性です。これらの食品を頻繁にかつ長時間摂取する習慣がある場合、歯のエナメル質が溶けて内部の象牙質が露出し知覚過敏を起こしやすくなります。炭酸水を含め炭酸飲料を頻繁に摂取したり、柑橘類やお酢を頻繁に摂取している場合は、飲食の時間を決め、長時間口の中が酸性にならないように気をつけましょう。

#### 4. 歯のホワイトニング

歯の漂白治療によって一時的に知覚過敏が起きることがあります。ホワイトニングで使う薬剤による影響なので、治療が終われば知覚過敏もなくなるのが通例です。

#### 5. むし歯治療

神経のある歯のむし歯治療後、その歯に知覚過敏が起きることがあります。歯を削ったことで歯の神経が過敏になってしまったり、かみ合わせた時に痛みを感じるようになる時もあります。しばらく経つと近く過敏が治ることがほとんどですが、再治療や神経を取り除く治療が必要になることもあります。

### <主な治療法>

#### 1. 知覚過敏用の歯磨剤の使用

アメリカで市販されている知覚過敏用の歯磨剤は2種類あります。一つは、硝酸カリウム (Potassium Nitrate) という薬用成分を含んでおり、カリウムイオンが歯の神経細胞を興奮にくくして、痛いという信号を送らせないようにする効果があります。もう一つは、フッ素 (Stannous Fluoride) が薬用成分として入っていて、露出した象牙質をカバーして象牙細管へ刺激が伝わらなくなり、知覚過敏のために歯がしみて痛いのを改善する効果があります。

#### 2. レジン樹脂で被覆

歯磨剤であまり効果が見られない場合や、象牙質の表面が凹んでいる場合は、その凹み部分の形態を回復させるようにして象牙質の表面をレジン樹脂で被覆します。

#### 3. マウスガード (ナイトガード) の使用

歯ぎしりやくいしばりが原因で知覚過敏が起こっている場合は、マウスガード (ナイトガード) を使って歯がすり減らないようにします。歯ぎしりやくいしばりの原因は、ストレスや疲れなど様々なものが考えられますが、それらの原因を取り去るのはそう簡単なことではないので、マウスガードを使って上下の歯が直接当たらないようにして、歯ぎしりがスムーズに出来る状態を作り、歯と顎関節、咀嚼筋に負担をかけないようにします。

知覚過敏の痛みを緩和する方法は知覚過敏が起こっている原因によって異なります。知覚過敏はすぐに完治とはいかない場合が多いので、歯医者に通院して根気強く治療を行っていきましょう。

清水デンタル

院長 清水 義仁

参考資料：日本歯科医師会ウェブサイト  
東京医科歯科大学大学院歯学総合研究科 歯制御学 教授 田上 順次





## レーザー治療

レーザー治療って興味あるけど、ちょっと不安…。メスで切らない、痛くないって聞くけど、本当のところどうなのかしら？という素朴な疑問にお答えします。レーザー未経験のあなたも、経験者のあなたも、レーザー治療の魅力をお伝えします。

ジェネシスは美肌効果をもたらし、皮膚疾患の治療にも活用できるレーザー治療です。治療時の痛みが少なく、ダウンタイムもほぼありません。



レーザーのエネルギーが真皮に作用してコラーゲンを増やす働きをします。また、皮膚の表面の古い角質を取り除くピーリングのような効果もあり、みずみずしい新しい肌に生まれ変わらせます。

これらの結果、肌にハリを与えてキメを整え、小ジワ、ニキビ痕や毛穴の開きを改善させます。さらに、真皮の浅いところにある微小な血管にレーザーが作用することで、赤ら顔にも効果が期待できます。

### 鼻・頬・Tゾーンの毛穴を引き締め、ふっくらモチモチ肌に

レーザー治療機器「ジェネシス」は鼻・頬・Tゾーンなどの細かい毛穴に最適です。毛穴を引き締め、メイクのノリが格段UPします。繰り返し照射することで肌がふっくらモチモチ、穏やかなハリ感も得られツヤ肌になります。また、ジェネシスは毛穴だけではなく

- ・目元や目じりの小じわ、クマでなんとなく老けた印象
- ・原因のはっきりしない「なんとなく赤い感じ」
- ・ニキビやニキビ痕の赤みがしつこく残っている
- ・キメがあれた肌トラブル

### 毛穴の開きと同時に肌の明るさ・キメも解決

ジェネシスを1～2週間ごと繰り返すと肌のキメが安定して整います。さらに、余計な毛細血管が次第に減っていき、肌全体に明るさも出てきます。くすみの原因はメラニン色素だけで

はなく、毛細血管なども関係してきます。

ジェネシスでの毛穴対策を受けることは、同時に余計な毛細血管（頬の赤味など）を減らし、くすみをケアしていくことにもつながります。

ビタミンCは毛穴を引き締める効果があるということは有名なので、ビタミンC美容液や化粧水などでトライしている方もいるかと思いますが、ですが、それでも「何か一歩進んだ肌ケアを受けようかな？」と考える方は、毛穴治療で使われるレーザー治療機器とジェネシスとの違いを理解しておいた方が良いでしょう。

化粧水や美容液などの基礎化粧品で普段から地道に栄養補給することももちろん大切ですが、さらに効果を出したい方はジェネシスでの毛穴引き締めをお試しください。

### ダウンタイムなく毛穴治療ができる。

ダウンタイムとは、レーザー治療後から普段通りの生活がおくれるようになるまで回復する期間のことを言います。

レーザーの種類や方法によっては、治療後にかさぶたが出来たり、一定期間テープを貼ったりする強いダウンタイムが伴います。それに比べてジェネシスは赤みや腫れなども出ないので、ダウンタイムがありませんので、すぐにメイクが可能。

赤みが出て、一時的なほてり感であることがほとんどで、クーリングやパック・保湿クリームですぐに治まります。治療後すぐに化粧が可能ですので、お仕事やプライベートの合間で、気軽に治療を受けて頂くことができます。

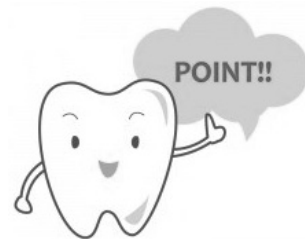
デリケートな鼻・頬・Tゾーンなどの細かい毛穴のお悩みを解決するのに、ダウンタイム無しのレーザージェネシスは最適と言えるでしょう。

また、マイルドなピーリング効果も併せ持っているため、毛穴をメインテーマとした方が、まず初めにトライするのもオススメです。

毛穴を引き締めることは、新しいコラーゲン産生と、その刺激が波及することによって、お肌表面の引き締めやハリ感へとつながります。この良い刺激が連鎖反応を起こす不思議な効果も期待できます。もちろん、ハリやたるみへの効果でナチュラルな良い印象もじわじわと出てくると思います。

「毛穴は気になるけど、このくらいでクリニックに行くのは…」と思われる方も多いですが、毛穴は見た目年齢を左右させている原因の1つ。また、毛穴のトラブルは肌トラブルの原因にもなってしまいます。

プロの効果的な毛穴ケアで、毛穴が目立たない、つるんとした肌を目指しましょう。



## 新年明けましておめでとうございます。

平素は格別の御厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。本年もスタッフ一同、皆様にご満足頂けるサービスを心がける所存でございますので、何とぞ昨年同様のご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます。

皆様のご健勝と貴社の益々のご発展を心よりお祈り致します。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

植月 ジョン 貴之  
植月歯科医院



### 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 — 高齢期

#### 残った歯を大切に「お口のケア」を続けましょう

8020は残っている歯が20本以上なければならないといった厳密なものではありません。80歳で20本を達成できないとしてもそれですべてダメというわけではありません。たとえ歯の本数が減ったとしても、失った歯に入れ歯を入れ、残った歯を大切に、「お口のケア」を続けようという意識が大切です。

#### 健康な生活はよく噛んで食べることから

お口やその周辺から脳に伝わる感覚は全体の1/3といわれています。つまり、それらの情報が脳に入力され、身体活動の重要な役割を果たしています。よく噛んで味わうことは、健康な生活を続けるために大変重要です。

#### よく噛んで老化を防止

よく噛むことによりあごの骨や筋肉が動いて血液の循環がよくなり、脳細胞の動きが活発になり、脳の老化を防ぎます。高齢者の場合、「歯が抜けてよく噛めない」、「軟らかい食べ物ばかりを食べてしまう」ということを繰り返すと、脳細胞への刺激が少なくなり、ボケにつながります。

#### お口を清潔にして誤嚥性肺炎を防ぎましょう

誤嚥性肺炎とは、食べ物やだ液が誤って気管に入ること（誤嚥）で起こる肺炎のことです。この肺炎を引き起こす細菌には、歯周病を起こす菌や入れ歯についている細菌が多く見られます。誤嚥があっても肺炎を引き起こさないために、普段から日常生活の中でお口を清潔に保ちましょう。

#### 入れ歯と上手にお付き合い、健康な生活を

入れ歯には、なんとなくマイナスのイメージを抱きがちですが、歯を抜けたままにしておくと、噛み合わせ不自由になるなど、さまざまな影響が出てきます。なれるまでに少し時間がかかる場合もありますが、その際はがまんせずに、歯科医師に相談してください。



#### 歯科医師からあなたに ～高齢期の口腔ケア～

- バランスのとれた食生活を心がけ、よく噛んで食べましょう
  - 入れ歯を清潔に保ちましょう
  - 定期的に歯科診断を受けましょう
  - お口をケアし、きれいにしましょう
- (8020 資料より)

歯や歯周病、歯科矯正など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。

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】** 割と良い運気をしています。ときに運気の谷になる日もありますが、大きなマイナスを背負うようなことはないでしょう。これまでに築き上げてきた知識や経験、他者との関係を使うことで、運気の谷なりピンチなりを乗り越えることができそうです。

**【恋愛運】** 成功は行動の積み重ねから生み出されそう。一度の告白でNGだったとしても、再アタックで良い結果になる場合もあります。あきらめが肝心とも言いますが、少しは執着するようにしても良いでしょう。

**【金運】** 努力と粘り強さが結果を生みそうです。思わぬ金銭的な良い結果がもたらされるでしょう。新しいスキルや知識を得るには良いタイミングのようです。積極的に向かうことで、金運、財運、さらには仕事運までもが良好な状態になっていきそうです。

♥ 幸運日: 4 17 26  
× 危険日: 8 13 29

## 牡牛座



4/20 ~ 5/20

**【全体運】** なにかしら小さな困難が連続して身に降りかかってきそう。長引くこともなければ、解決できないような問題事ではないので、サッと片付けることが可能です。ですが後回しにしたり、後でまとめて放置したりすると、そこからジワリジワリと問題が大事になってくるかもです。

**【恋愛運】** 新しい出会いよりも、身近な相手との関係を強化する時期のようです。パートナーとの仲をじっくりと温めていきましょう。シングルの方は、あえて出会いを求めず、自分の時間を楽しむようにすると良いでしょう。

**【金運】** お金に関して、知識を深める時期になっています。適切な投資と節約で、大きな飛躍が叶うかもしれません。金運の上昇は、自分の行動次第と言えます。

♥ 幸運日: 6 17 22  
× 危険日: 8 13 27

## 双子座



5/21 ~ 6/21

**【全体運】** 引き続き対人トラブルに巻き込まれることが多そうです。対人運の悪さから、まだ抜け切っていないようです。色々な場面で、あなたの対人スキルが試されるようです。過去の経験を活かして上手く切り抜けることもあれば、粘着質な相手に捕まってしまうこともあるかもしれません。

**【恋愛運】** 恋愛における不運な出来事は、一時的なものだと割り切っておきましょう。自分の感情を分析して抑えることで、次には明るい展開が待っているはずですよ。

**【金運】** 一時的に、財政面でつらさを経験するかもしれません。金運も良いとは決して言えない状態なので、それが影響を与えてきそうです。今の自分を冷静に見つめ直し、やり繰りにひと工夫を加えるようにすると良いでしょう。

♥ 幸運日: 6 19 23  
× 危険日: 8 15 27

## 蟹座



6/22 ~ 7/22

**【全体運】** 全体運が好調な月になりそうです。温めていた計画を実行に移したり、生活環境をグレードアップさせたり、自分や自分の周りを良い方向へ動かしてみようでしょう。

**【恋愛運】** パートナーとの関係を見直す時期かもしれません。交際期間が長く、でもその先に進めていない場合、本当に将来を共にするご縁ではないのかもかもしれません。

**【金運】** 金運、財運は好調な様子。なかを必要にする分は、十分に確保できているでしょう。他者からサポートは、信頼と信用は、常に得ておく必要があります。特に仕事面での評価は大きく上昇するようで、得意分野での活躍が期待されることでしょう。

♥ 幸運日: 2 15 23  
× 危険日: 10 18 27

## 獅子座



7/23 ~ 8/22

**【全体運】** 全体的に良い具合になっていきそう。徐々に運気の坂を上るようで、月の後半には数々のことで良い結果を手にできそうです。チャレンジ精神も起こしてみよう。これまでに跳ね返されたことで再チャレンジすると、意外にもスムーズに物事は進みそうな気配です。

**【恋愛運】** パートナーの人と、良い時間を過ごそう。小さなケンカやすれ違いはありますが、大きな亀裂になる可能性は低いようです。甘い誘惑にまきかかないように気を付けておきましょう。

**【金運】** 勢いが大切になってきそうです。いきなり大きな結果を求めても難しく、良い流れの中でここぞというタイミングで大きくジャンプすれば、思った以上の結果を手にできそうです。

♥ 幸運日: 4 16 21  
× 危険日: 9 13 26

## 乙女座



8/23 ~ 9/22

**【全体運】** 人から指摘されたり、ふとした瞬間に自覚したり、気付いた自分の短所に目をつぶらないで向き合えるかどうか、受け入れられるかどうか重要になってきそうです。

**【恋愛運】** 恋愛は、思うように進まないかもしれません。パートナーとはすれ違いが生じ、意中の相手は遠くへ行ってしまうかもしれません。良い雰囲気になったときは、なにかと邪魔者が出現することでしょう。

**【金運】** 経済的なトラブルを感じそう。窮屈な生活を強いられて、精神的にもマイナスな状態になりそうです。ですが、その大変さから新しい節約術が身についたり、嗜好の変化が生まれてくるかもしれません。良いと思ったことは、日常生活に取り入れてみるとうれいでしょう。

♥ 幸運日: 1 15 27  
× 危険日: 7 13 23

## 天秤座



9/23 ~ 10/23

**【全体運】** 何事においても積極性を見せることが、良い結果につながっていくような運気をしています。人任せ、運任せにしたりせず、自分で物事に当たって問題を解決する姿勢が重要なようです。こうだと思ふことを押し進めていこうにしましょう。

**【恋愛運】** 恋愛に求める理想がやや高くなり、相手のプライドを傷付けることもありそう。同じ視線に立てるか、価値観の押し付けをしないか、その点が良いパートナーになれるかどうかの基準となるでしょう。

**【金運】** 勝負事に向いている運気を持っています。ギャンブルもありでしょう。競争も良いのですが、あえて自分から敵を作る必要はありません。自然な流れで他者と競い合うようなシチュエーションなら、勝ち運が味方してくれるでしょう。

♥ 幸運日: 2 14 23  
× 危険日: 8 19 28

## 蠍座



10/24 ~ 11/22

**【全体運】** あなた自身をアピールできる場所へ、足を運ぶ機会をもっと増やしてみよう。才能や魅力を披露できる場所さえあれば、あなたももっと輝くことができるはずですよ。あなたがこれまで内に秘めてきた才能や魅力、特技を回りに知ってもらったときが来たようです。

**【恋愛運】** 人生を大きく変える出会いがあるかも。恋愛観も価値観も変わり、人生の目標も変わるような刺激的な出会いになりそうです。それを受け入れることで、成熟した恋愛がすれに始まることでしょう。

**【金運】** 慎重さが求められる金運をしています。アクションを起こす際は、事前にその道のプロにアドバイスを求めた方が良いでしょう。思い付きや雰囲気、勢いで乗り切れないことも多々ありそうです。

♥ 幸運日: 6 17 24  
× 危険日: 3 14 27

## 射手座



11/23 ~ 12/21

**【全体運】** 得られる結果がことごとく望まないものになるかもしれません。期待に反する結果ばかりを聞いて、心身共に参ってしまいかもしれません。そのせいで、自己の評価も下がってしまう可能性も大いにあります。

**【恋愛運】** パートナーとの関係が進展せず、ややフラストレーションを溜め込む時期になってしまいうえです。感情を相手に伝え、理解しあう時間を持つことが肝心です。

**【金運】** 現状への不満が大きくなっていきそうな気配です。収入源を増やすために、資格試験の勉強などへの欲求も湧いてくるようです。意外に続きそうですから、思い切って取り入れてみると良いかもしれません。仕事は、根を詰め過ぎて問題が起りそうな気配です。

♥ 幸運日: 5 15 24  
× 危険日: 8 17 28

## 山羊座



12/22 ~ 1/19

**【全体運】** チャレンジ精神旺盛にどんどん新しいことに手を出していくようにすると良いでしょう。ただし、焦らず、じっくりと目の前のタスクに向き合うことが肝心です。計画を立てて、着実な一歩がときの意味での成功につながっていきそうです。

**【恋愛運】** 新しい恋愛の気配があなたの周りにあります。思い切って声をかけると、前向きな返事が返ってくることも多そうです。無理に自分をよく見せようせず、自然体で行動するようにすると良いでしょう。

**【金運】** 上昇と下降を繰り返す、不安定な金運が続く1月になりそうです。一喜一憂するでしょうが、悪い時期を引っ張らず気持ちを切り替えることが肝心になってきそう。一方、仕事運は良さそうです。チャンスには大きなアクションを起こしましょう。

♥ 幸運日: 11 19 24  
× 危険日: 2 13 21

## 水瓶座



1/20 ~ 2/18

**【全体運】** 身の回りの環境が充実していく時期のようです。意識して必要なもの、気に入ったものを購入するのは別に、自然と良いものだけが残っていく、そんな具合です。部屋の模様替えを行ってみたりすることで、生活の度合いはさらに充実度を増すことでしょう。

**【恋愛運】** 行動力アップが恋愛願望成就の切っ掛けになりそう。思い切って声をかけてみると、意外に良い反応が返ってくるかもしれません。

**【金運】** 意外に良い金運をしています。なにかと良い結果につながっていきそうな気配です。安い買い物にしても、長く愛用できそうなものとお会いそうです。思わぬ効果を発揮するものとの出会いもありそうです。

♥ 幸運日: 8 17 22  
× 危険日: 2 13 25

## 魚座



2/19 ~ 3/20

**【全体運】** 今自分が進めている様々なことが、思ったよりも難しいことであることに気付くかもしれません。あれこれと選択に混乱や挫折を感じるようになるかもしれません。ですがそういった迷いすらも、あなたにとって良い経験として今後生きて来るかもしれません。

**【恋愛運】** 思いがなかなか通じない時期のようです。告白しても、上手くいかないでしょう。パートナーとも、どうもすれ違いが生じやすいと感じそうです。冷静さを失わないことが肝心で、下手に相手を刺激しないようにしましょう。

**【金運】** お金に関する運気は、あまり順調とは言えないようです。ですが、新しい効果的な節約術を身につけて、意外と出費を減らすことになりそうです。

♥ 幸運日: 7 15 28  
× 危険日: 3 17 24

# 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

### WildWoods AGLOW

Fernbank Museum of Natural History  
767 Clifton Rd NE, Atlanta, GA 30307  
<https://www.fernbankmuseum.org/>  
■ 12月17日-2月25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

- 1月4日-7日  
The Sentry  
Plantation Course at Kapalua, Kapalua, Maui, HI • USA
- 1月11日-14日  
Sony Open in Hawaii  
Waialae Country Club, Honolulu, HI • USA
- 1月18日-21日  
The American Express  
Pete Dye Stadium Course, La Quinta, CA • USA
- 1月24日-27日  
TFarmers Insurance Open  
Torrey Pines Golf Course, San Diego, CA • USA
- 2月1日-4日  
AT&T Pebble Beach Pro-Am  
Pebble Beach Golf Links, Pebble Beach, CA • USA

### 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。



- 1月03日(水) 対 オクラホマシティ 7:30pm
- 1月10日(水) 対 フェラデルフィア 7:30pm
- 1月12日(金) 対 インディアナ 7:30pm
- 1月13日(土) 対 ワシントン 7:30pm
- 1月15日(月) 対 サンアントニオ 7:30pm
- 1月17日(水) 対 オーランド 7:30pm
- 1月20日(土) 対 クリーブランド 7:30pm
- 1月26日(金) 対 ダラス 7:30pm
- 1月30日(火) 対 ロスアンゼルス 6pm
- 2月02日(金) 対 フェニックス 7:30pm

## Music

### Mercedes-Benz Stadium

1 AMB Dr NW  
Atlanta, GA 30313  
[www.mercedesbenzstadium.com](http://www.mercedesbenzstadium.com)



- 6月7日 Rolling Stones

### State Farm Arena

1 State Farm Dr, Atlanta, GA 30303  
☎ 404-878-3000  
[www.statefarmarena.com](http://www.statefarmarena.com)

- 1月24日 TOOL
- 3月1日-2日 Billy Strings
- 3月3日 Enrique Iglesias, Pitbull, Ricky Martin:
- 3月20日 Nicki Minaj
- 4月1日 Madonna

### Gas South District

6400 Sugarloaf Pkwy, Duluth, GA 30097  
☎ 770-813-7600  
[www.gwinnettcenter.com](http://www.gwinnettcenter.com)

- 1月13日 Queen Nation: Tribute
- 2月17日 The Pink Floyd Laser Spectacular

### Coca-Cola Roxy Theatre

800 Battery Ave SE Suite 500,  
Atlanta, GA. 30339  
☎ 470-351-3866 Ext 38186  
[www.cocacolaroxy.com](http://www.cocacolaroxy.com)



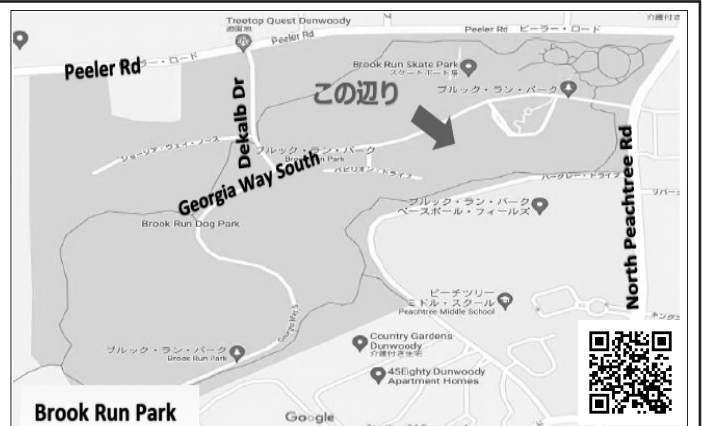
- 1月29日 Oliver Tree Presents  
Alone In A Crowd
- 1月30日 Elvis Costello & The Imposters  
With Charlie Sexton

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: 1月20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。
- 4月12日 Kountry Wayne
- 4月13日 Disney Princess The Concert
- 4月13日 MIKU Expo 2024 NA

- Broadway Across America  
www.broadwayacrossamerica.com
- 1月09日-14日 Disney's Aladdin
- 1月30日-2月25日 Hamilton
- 3月19日-24日 Beetlejuice
- 4月06日-07日 Shrek



## 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)



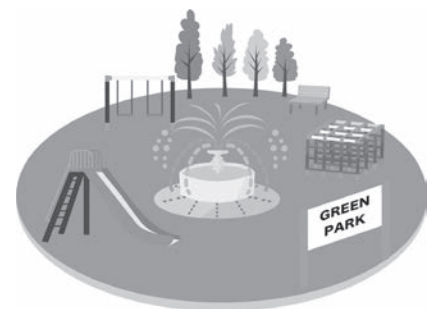
### Centennial Olympic Park

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



## 冬の贅沢デザート 苺のムース

### 材料

- 苺ピューレ  
いちご ..... 300g  
グラニュー糖 ..... 大2  
レモン汁 ..... 小1  
牛乳 ..... 大1
- ホイップクリーム  
生クリーム ..... 200cc  
グラニュー糖 ..... 大1
- メレンゲ  
卵白 ..... 1個分  
グラニュー糖 ..... 大1

### 作り方

1. 苺ピューレの材料を、ミキサーに入れてかき混ぜ、苺ピューレを作る。
2. ボウルにホイップクリームの材料をいれて、泡立て器で角がたつまで泡立てる。
3. ホイップクリームに苺ピューレの半量を加えて、ヘラや大きめのスプーンで底からさっくりと混ぜる
4. ボウルに卵白を入れて、泡立て器でかき混ぜ、少し泡立ってきたら、グラニュー糖を加える。さらに角が立つまで混ぜてメレンゲをつくる。
5. ③に⑤のメレンゲを加えて、底からさっくりとまぜる。
6. ⑥を器に流し込み、上に苺ピューレをかけたら完成。冷やさずそのまま美味しく食べられます。
7. お好みで苺をトッピングして召し上がれ。粉糖を振りかけたら完成です。



# 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



## 謹賀新年

明けましておめでとうございます。本年も宜しく願いいたします。昨年はこの連載を飛ばさないで毎月入稿する事が目標でしたが、私の記憶では昨年は1度も飛ばしたことは無いのでその点は自分を褒めたい！

ただ編集のMさんには毎月締め切り日に「今日中に送ります」「XXX時までには送ります」と締め切り引き延ばし作戦でご迷惑を掛けしていました。ごめんなさい。

2024年はなるべくそのような事態は避けようとは努力はしようと思いますが、これだって締め切り日の当日に書いているので今年もこの状況は変わらないと思います。念のため。

締め切りと言えばこのコラム以外にも一つの締め切りに追われている。それは今までに何回かここでも書いたYouTubeの締め切りだ。

YouTubeは一昨年いきなり師匠から「YouTube始めるから、お前YouTubeの勉強しとけ」といつものムチャぶりをされてから早1年半。制作本数202312月末時点で31本。

最初の頃は月1本、最近では月2本のペースで公開している程度なので、ユーチューバーと呼ばれる人達が週に何本も公開しているボリュームに比べたら圧倒的に少ない。それでも登録者数約6600人、平均視聴回数1万~2万というチャンネルではある。

調べたら登録者数が5000人以上のYouTubeチャンネルはなんとYouTube全体の5%、視聴回数1000回を超えるのも全体の10%という事なので素人動画としてはそこそこ良いチャンネルらしい。

そのことを師匠に伝えると動画制作意欲に火がついてしまい、動画撮影が終わると「XXX日までに仕上げろ」と命令が下る。その追い込みがキツイ、キツイ。もともと師匠は自分で脚本を書いて映画まで作ってしまう人なので映像に関してはかなりウルサイ。

動画の内容は昔少年マガジンという雑誌に連載されていた「空

手バカー代」という劇画にでてくる人達の思い出話や(師匠も劇画のキャラクターの一人で私が師匠を知ったのもこの劇画)、劇画に出てこない極真カラテのエピソード等を、この人本当にカラテの先生?と疑われるような話術でしゃべり倒している動画で、私もインタビュアーと「笑い屋」で出ています。

笑い屋というのは私の大好きな講談師・神田伯山のラジオで伯山の話聞いて後ろで笑っているシゲフジ君を伯山は笑い屋と呼んでるのだが実はこの笑い屋は一人語りのラジオではかなり重要なポジションなのだ。

伯山が面白い話を話しても後ろで笑い声が聞こえるのと、聞こえないのではリスナーの受け取り方が全く違うし、伯山も笑い声で間を取ったり、笑いへのリアクションを入れたりすると笑い屋がいることで番組が成り立っているようなもの。私もそれに気が付いてからは一生懸命笑っています(笑)

ちなみに最新の動画はなんと師匠が「笑っていいとも」に出演して「友達の輪」をやった時の話。当時、普通の道場生だった私は、この「笑っていいとも」は私も偶然観ていて極真の怖い師範達がニコニコ笑いながら、「友達の輪」をやったのを見てぶっ飛んだ思い出がある。その数年後にその人の内弟子になるためにアメリカに来ることになるとは想像もしていませんでした。

本当に人生はどこでどう変わってしまうかわからないものです。興味がある方は「大山泰彦のカラテよもやま噺」で検索をしてみてください。

昭和生まれで「空手バカー代」を読んでいた人には興味深い話満載です。ターゲットがかなりすぼめられています(笑)

というわけで本年もこの駄文にお付き合いくださいませ。押忍



# 広告募集

クラシファイド・求人広告・取材記事・連載コラム・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

 ANIS  
ATLANTA

Monthly Japanese community Magazine

# 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、補習校教務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 Maki: makkoririri@gmail.com



#### 英会話始めませんか?

1人1人のレベルに合った丁寧なレッスン 曜日時間等お気軽にお問合せ下さい 講師: ロック美穂子 mimix0509@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

#### アニスアトランタは

あなたのビジネスを応援します!!

### 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: infojp@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 号に付き 20 ドル、1 行につき 5 ドル追加
- ◆ 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 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。
- ◆ 支払方法 チェック、Zelle、前払い
- ◆ 掲載料の返金は一切できませんのでご了承ください。ネリター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ニ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 on 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 2 月号は  
2 月 5 日ごろ配布予定

## ANIS ATLANTA

NO. 49  
JANUARY 2024

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 2024

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

新年あけましておめでとうございます。良いお正月をお迎えのこととお慶び申し上げます。私はお正月気分の味わえるものをいただきながら、平穏な一年となりますようお願いしました。

年末に発熱したのでインフルエンザに罹ったのですが、念のためテストをしてみるとコロナウィルスに感染していました。4日間、100度の熱と激しい頭痛、悪寒に襲われ、体の節々が激痛。かなりの重症にならない限りはなんの治療も施されないらしく、さすがにぐったりとしました。まさかと思いましたが、最近、流行っているらしいので、皆様も十分にお気を付けてください。

人に恵まれ、温かい言葉に励みをもたらえることにとても感謝しています。2024年はこれまで以上に深く追求できる時なのではと思っています。生活に密着した紙面をお届けしていきますので、本年もどうぞよろしく願いいたします。

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

何卒よろしくお願い申し上げます。

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

## 《定例集会のご案内》

- ◆主日礼拝 日曜日 9時30分 (同時通訳・託児あり)  
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。幼児から小学生は、英語による子ども礼拝とクラスに参加します。
- ◆教会学校 (聖書の学び) 日曜日 11時00分  
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00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00分  
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](http://www.atlantajbc.org)

# ウェストミンスター日本人教会 (1977年創立)

<各集会案内>

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
- \*諸集会 (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](mailto: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](http://www.westminsterjapanesechurch.org)



# 情報満載! [www.anisatlanta.com](http://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](mailto:infojp@anisatlanta.com) Tel: 404.510.8534 あなたのビジネスを応援します!!



## 国際宅急便 エコ

小さなプレゼントや通販の発送、  
書類など一品のみなら最安\$21から!

## 国際宅急便

一般的な荷物を送りたい方に

## 国際宅急便 別送品

帰国のための身の回り品を免税扱いで  
送りたい方に

サイズ	3辺の長さの合計と重量の制限	料金
60	60cm / 2kg まで	\$58
80	80cm / 5kg まで	\$85
100	100cm / 10kg まで	\$110
120	120cm / 15kg まで	\$138
140	140cm / 20kg まで	\$170
160	160cm / 25kg まで	\$190

- 箱の大きさ、重さどちらか大きい方で送料が決まります
- 関税は送料に含まれておりません
- 上記の送料にFuel Surcharge (毎月変動) は含まれておりません。

## 国際宅急便 オーバーサイズ

大きな荷物を送りたい方に  
(3辺合計300cm,50kgまで)

### お支払い方法は3通り!

- ① 運賃元払い (All Prepaid)
- ② 運賃着払い (All Collect)
- ③ 運賃元払い、関税・消費税は着払い (Duty Collect)



### 無料ドロップオフができる宅急便取扱店

- ヤマト運輸ATL支店  
4341 International Pkwy #101, Atlanta, GA 30354 404-363-6062
- Tomato 1号店 (Cobb店)  
2359 Windy Hill Rd SE Suite 250, Marietta, GA 30067 770-933-0108
- Gohan Market  
4015 Holcomb Bridge Rd #620, Peachtree Corners, GA 30092 770-674-1263
- J-Mart  
2820 GA-54, Peachtree City, GA 30269 917-345-5803

お申し込みはこちら➡ <https://www.yamatoamerica.com/cs/>

クロネコヤマト アメリカ

