



# ANIS ATLANTA

Monthly Japanese Community Magazine



2 2024  
No. 50  
月1回発行



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。



ピ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](http://www.KuraokaClinic.com)

AdvancedMD Aesthetics of Atlanta  
倉岡クリニック 3階

Phone: **678.336.5858**  
[www.advancedmdatlanta.com](http://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](http://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](http://www.NihonDentalDuluth.com)

# ANIS ATLANTA

Monthly Japanese community Magazine

C O N T E N T S

FEBRUARY 2024 NO. 50

webサイトも随時更新中

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

- 05 2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 新年祝賀レセプション◎在アトランタ日本国総領事館
- 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◎JapanDay
- 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 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)



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](mailto: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
- 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?  
何から始めたらいいのかわからない、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](http://www.globalcorporategroup.com)

Office. 678.578.2700

[kentamuragcg@gmail.com](mailto:kentamuragcg@gmail.com)

# 2 FEBRUARY

## 2月のカレンダー

- 2月03日 節分  
2月04日 立春  
(Beginning of Spring)  
2月11日 建国記念の日  
2月14日 聖バレンタインデー  
2月23日 天皇誕生日

### 2月3日 節分、鬼遣い

本来は各季節の始りの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことであるが、現在では春の節分だけが行われている。

季節の代り目には邪気が生じると考えられており、それを追い払う為、この日の夕暮れ、柵の枝に鰯の頭を刺したものを戸口に立てておいたり、炒った大豆を蒔いて歳の数だけ食べたりする習慣がある。

2023年の節分は、2月3日(金)。方角(恵方)は、「南南東」です。地方や家庭によってさまざまな風習がありますが、一般的な例をご紹介します。

#### 1: 豆はお供えしておく

霊力が宿った「福豆」なので、豆まき開始までは神棚などにお供えしておきましょう。神棚がなければ高い場所に。豆は火が通ったものを用意しましょう。拾い忘れて芽が出ると、縁起が悪いとされています。市販の豆はほとんどが炒り豆なのでご安心を。

#### 2: 時間は夜

鬼は夜に訪れると考えられているためです。難しければ昼間でも大丈夫です。

#### 3: 奥の部屋からまいていく

窓やドアの外に向かって「鬼は外」とまいていきます。まいたらすぐ窓・ドアを閉めて、鬼が戻らないようにし、室内に向かって「福は内」とまきます。これを玄関まで繰り返します。

#### 4: 年齢の数だけ豆を食べる

自分の年齢と同じだけ「年取り豆」を食べましょう。新年を迎えるため(または数え年で数えるため)、「年齢+1」とも言われます。

食べきれなかった場合は、熱いお湯を注いで「福茶」にして飲めば、食べたのと同じ効能なのだとか。豆を香ばしく炒り直し、塩昆布や梅干しを入れて塩味を利かせると美味。

### 2月4日 立春 (Beginning of Spring)

二十四節気の一つで、初めて春の気配が現れてくる日。天文学的には、太陽が天球上の黄経 315 度の点を通過する時で 2月4日頃。

「立春」は雑節の起算日(第1日目)で、この日から数えて 88 日目を「八十八夜」、210 日目を「二百十日」など、さまざまな行事が行われる。「立春」から「春分」の間に、その年に初めて吹く南寄り(東南東から西南西)の強い風を「春一番」と呼ぶ。

### 2月11日 建国記念の日

建国をしのび、国を愛する心を養う国民の祝日。1966(昭和41)年から国民の祝日になった。

### 2月14日 聖バレンタインデー

西暦 269 年のこの日、兵士の自由結婚禁止政策に反対したバレンタイン司教が、時のローマ皇帝の迫害により処刑された。それから、この日がバレンタイン司教の記念日としてキリスト教の行事に加えられ、恋人たちの愛の誓いの日になった。ヨーロッパでは、この日を「愛の日」として花やケーキ、カード等を贈る風習がある。女性が男性にチョコレートを贈る習慣は、日本独自のものである。

### 2月23日 天皇誕生日

国民の祝日の一つ。1948年(昭和23年)に制定された祝日法によれば、「天皇の誕生日を祝う」ことを趣旨としている。慣例上、日本の「国家の日」(ナショナル・デー)にあたる。

「天皇誕生日」のこの日には、天皇の住居である皇居内の宮中において、祝賀の儀、宴会の儀、茶会の儀、一般参賀が行われる。また、伊勢神宮を始め、各地の神道神社では天長祭が行なわれ、海上自衛隊では、基地・一般港湾等に停泊している自衛艦において満艦飾が行われる。

## 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

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

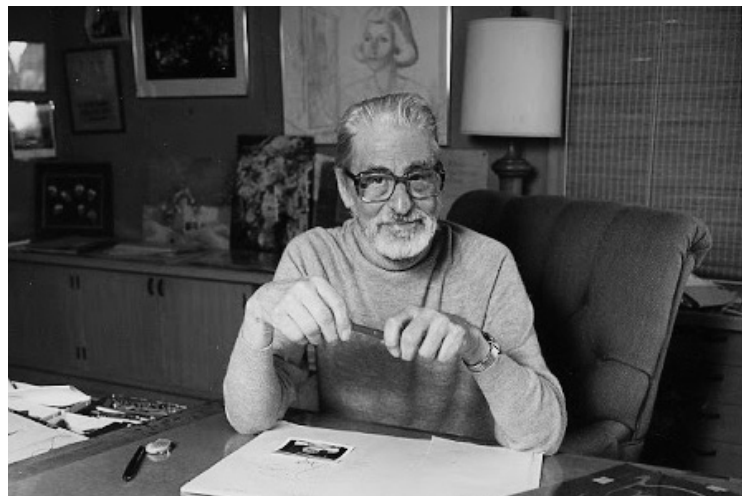
弁護士、法学博士

(Duke / BA, Emory Law / JD)

# 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： ドクター・スース  
国： マサチューセッツ州スプリングフィールド  
生： 1904年3月2日 - 1991年9月24日  
職業： アメリカ合衆国の絵本作家、画家、詩人



ドクター・スースは、1904年3月2日にアメリカ合衆国のSpringfield, Massachusetts (スプリングフィールド・マサチューセッツ州)で生まれる。本名はTheodor Seuss Geisel(セオドア・スース・ガイゼル)。

スースは、Dartmouth College (ダートマス大学)を卒業後、渡英しUniversity of Oxford (オックスフォード大学)に進学。中退し、アメリカへ戻って「LIFE(ライフ)」や「Vanity Fair(ヴァニティ・フェア)」などの雑誌でイラストレーター、ユーモア作家として活躍する。

ダートマス大学に在学中は、Jack-O-Lantern (ジャック・オーランタン) という雑誌の editor-in-chief (編集長) を努めていたようだ。

のちに、1927年7月号の「The Saturday Evening Post (サタデー・イブニング・ポスト)」に掲載された漫画が、「Seuss(スース)」というペンネームを使った最初の作品となり、ニューヨークの週刊誌「Judge (ジャッジ)」のスタッフとして働くことになる。Seuss という名前は、お母さんの旧姓。

1942年になると、第二次世界大戦の徴兵に間に合わなかったスースは、財務省や戦争生産委員会のためにアニメーションの訓練映画を作ったり、プロパガンダ(宣伝)ポスターの作成に従事。Political cartoons(政治漫画)なども手掛けていたため、戦争関連の絵や描写を多く描いていました。

戦後は主に子供向けの絵本を描き、生前に60冊の絵本を手掛けた。スースは現在では100ヶ国以上で出版されている人気作家となった。

ドクター・スースの誕生日である3月2日は、Read Across America Day(読書の日)とされています。

おしまいだからって泣かないで、それが経験できたことに笑顔になろうよ

Don't cry because it's over, smile because it happened.

私はナンセンスが好きだ。それは脳細胞を目覚めさせる。ファンタジーは生活に不可欠の原料である

I like nonsense, it wakes up the brain cells. Fantasy is a necessary ingredient in living

時として問題は複雑であり、答えは簡単である

Sometimes the questions are complicated and the answers are simple.

今日という日、君は君だった。これは真実よりも確かなこと。君よりも君らしい人なんて、この世には存在しないんだよ

Today you are You, that is truer than true. There is no one alive who is Youer than You.

自分らしく、思ったまを言葉にしていんだよ。だってあれこれとやかく言う人を大事にする必要はないんだし、君が大事にしたいと思う人はあれこれとやかく言わないもんさ

Be who you are and say what you feel, because those who mind don't matter and those who matter don't mind.

際立つように生まれついたのに、なぜ周りに合わせようとするの？

Why fit in when you were born to stand out?

## 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)



**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 抽選登録受付中!**

詳細はこちら→[www.InternationalCharterAcademy.org/](http://www.InternationalCharterAcademy.org/)入学手続き/  
(今学年度・数席の空席あり: 幼稚部、2年生)

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 <http://www.internationalcharteracademy.org/>)



24-25学年度・学校説明会及び見学会・日程: 2/8、3/13  
ICAG Jr. Club Event・日程: 3/1  
詳細はこちらへどうぞ! →→



お問い合わせは日本語でどうぞ

☎: 770-604-0007

[info@internationalcharteracademy.org](mailto:info@internationalcharteracademy.org)



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
- 11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](http://www.winterschapelkindergarten.com)

担当: 新井まで 770-394-3242



**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



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、アレルギーン、破片を除去し、より清潔で新鮮な空気環境を保ちます。



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いきます。

SKY AIR DUCT CLEANING ご予約・お問合せ

English only **770-371-3000**



## ニュースダイジェスト

### 石油タンカーにフーシのミサイル攻撃

中東イエメンの反政府武装組織フーシの戦闘員が1月26日、アデン湾を航行中の石油タンカーに向けてミサイルを発射し、タンカーは炎上した。重要な海上輸送路であるアデン湾では攻撃が相次いでいる。

タンカーを運航する資源大手トラフィグラは同日、石油タンカーの「マーリン・ルアンダ」がミサイルによる攻撃を受けたと発表した。

トラフィグラは声明でこのタンカーについて「紅海を通航した後、アデン湾でミサイルによる攻撃を受けた」と説明。「船に積載された消火設備を動員して、右舷の貨物タンク1基で発生した火災の鎮火を図っている」と述べた。



イランを後ろ盾とするフーシは犯行声明を出し、「我が国（イエメン）に対する米英の侵略」への対抗とパレスチナ人の支持を目的にミサイルを発射したと主張した。

トラフィグラは英国に拠点を置く企業。状況を注視していると述べ、この地域の軍艦が支援提供に動いていることを明らかにした。英政府は現時点でコメントしていない。

バイデン政権や同盟国はフーシに対し、国際海上路での攻撃には相応の結果が伴うと警告。その後、米英はイエメン国内のフーシの目標を複数回にわたり攻撃している。

### 日本の月探査機「SLIM」

宇宙航空研究開発機構（JAXA）は1月25日、「ムーンサナイパー」の異名を取る月探査機「SLIM（スリム）」が月面の目標地点から55メートルの位置に着陸したことについて、意義深い成功との見方を示した。ただ着陸時に発生した問題により、

ミッション自体は遂行が危うい状態にある。

JAXAが共有したデータによると、無人機のSLIMは米東部時間1月19日午前10時20分（日本標準時20日午前0時20分）すぎに着陸を果たした。



JAXAの担当者は記者会見で、月面への降下中、高度50メートル付近で何らかの異常が発生したと説明。このためメインエンジン1基の推進力が失われ、エンジンが上を向いた、ほぼ鉛直の姿勢での接地を余儀なくされたという。

現在、探査機の太陽電池は想定した上方ではなく西方向を向いている。太陽電池での発電が可能になった際に安定した状態でシステムを再起動する電力を残すため、内蔵バッテリーの電源は切られている。

### 世界の地下水位が急速に低下

世界の多くの地域で、地下水位が急激に枯渇しつつあることが新たな研究で明らかになった。現状数十億人の人々が、飲料水や灌漑（かんがい）用水などとしてこれらの地下水に頼っている。

研究では世界40カ国以上に点在する17万カ所の井戸を対象に、地下水位の分析を行った。携わった研究者らによれば、世界規模での地下水位の全貌（ぜんぼう）を明らかにする初めての研究だという。

論文著者らの分析によれば、2000～2022年にかけて1963の帯水層系の71%で地下水位の低下が起きていることが分かった。36%の帯水層では、年間0.1メートルを超えるペースで低下しているという。このうち最も低下のペースが速いのはスペインのアスコイ・ソプラノ帯水層で、低下の中央値は年間2.95メートル。イランにも、最速の水準で地下水位の下がる複数の帯水層が存在していると指摘する。



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

お問い合わせはさおりまで  
Bunkado.sl@gmail.com

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

# 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](mailto: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](http://GOHANMARKET.COM)

ONE AND ONLY  
JAPANESE CONVENIENCE STORE  
IN ATLANTA



# YOKOHAMA

## 678-580-3455

5412-B Buford Hwy NE  
Doraville, GA 30340

### 2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

## アップルの Mac が発売から 40 年

1984 年 1 月 24 日に最初の Mac (Macintosh) が発売されたときの熱狂を知っている人も、初めての Mac が最新の iMac だという人も、アップルの製品にはどこか催眠術をかけられたような魅力があり、一般的なパソコンが対抗できないレベルの絆をもたらすことを知っているだろう。

アップルのコンピュータに関する 10 の意外な事実をご紹介します。



1. 最初の Mac は今見ても美しい  
デザイナーのジョナサン・アイブは関わっていなかったが、1983 年 10 月に発表され、1984 年 1 月 24 日に発売された「Macintosh 128K」という最初の Mac は、驚くほどキュートなデザイン美学で作られており、今でもとてつもなく美しい。それは単なるハードウェアではなく、抗しがたい魅力を持っていた。モトローラの 68000 マイクロプロセッサと 128KB のメモリにフロッピーディスクドライブを搭載した Macintosh は、System 1.0 と呼ばれる OS で動作し、以降の Mac で採用されている Finder も導入されている。
2. 「Think Different」の CM には 2 種類のナレーションが十数年後の 1997 年、リドリー・スコット監督のディレクションによる Think Different の CM が初めて放映された。そのナレーションは文句なしに素晴らしい。しかし、オリジナルバージョンではスティーブ・ジョブズが喋っていた。
3. Mac で使われている「例文」  
Think Different キャンペーンで使われたセリフの冒頭部分「Here's to the crazy ones……」は、アップル製品に使われている絵文字「開いた本」にも書かれている。
4. 持ち上げられないコンピュータを信用してはいけない  
初代 Mac が発売された際、上記のキャッチフレーズ (Never Trust A Computer You Can't Lift) を使い、Mac がデスク

5. Mac は初めてマウスを広めた  
マウスは、ダグラス・エンゲルバートが発明し 1967 年に特許を取得したが、スティーブ・ジョブズは 1979 年、ゼロックスのパロアルト研究所で初めてマウスに出会い、もっと安くシンプルで「普通の机やジーンズの上」でも使えるものを欲しがった。今から 41 年前の 1983 年に発売されたジョブズの娘の名前を冠したコンピュータ、Lisa で、初めてマウスが採用された。
6. 初のカラーモデルは Macintosh II だった  
1987 年に発売された Macintosh II は、カラーディスプレイが使われた初めての Mac だった。同モデルは拡張カードを使える初めての Mac でもあった。
7. OS X Mavericks は初の無料アップグレードだった  
Mac や iPhone、iPad の OS アップグレードは無料が当たり前だと思っているかもしれないが、かつては必ずしもそうではなかった。2013 年に OS X Mavericks が公開されるまで、最新の OS は有料だった。
8. 「Sosumi」はダジャレだった  
Mac のシステム設定の「サウンド」では、さまざまな通知音を選ぶことができる。その 1 つは現在「Sonomi」と呼ばれているが、かつては「Sosumi」だった。それは 1980 年代、アップルはアップル (ビートルズの音楽レーベル) に訴訟を起こされていたからだ。ジョブズは自分のアップルは音楽ではなくコンピュータに焦点を合わせており、ビートルズとオーバーラップしないようにすると約束した。裁判の結果、音楽のように見える名前が改名された。Sosumi は「so sue me (だったら訴えればいいさ)」と言っているように聞こえていた。
9. ボイスメモのアイコン  
ボイスメモアプリをご存知だろう。Mac にも iPhone、iPad にも入っている。アイコンは音の波形だ。アプリで「Apple」と発音すると、アイコンと同じ波形になる。アップルよ、あなたの細部へのこだわりは、ばかばかさにレベルに迫っている。
10. 記念日を忘れてしまったときは  
心配はいらない。Mac でダウンロードを開始したあと、何かの理由で中断された、すてきなイースターエッグ (隠しメッセージ) が見つかる。Finder でダウンロードが中断されたファイルのタイムスタンプを見ると、ファイルの更新日が 1984 年 1 月 24 日になっている。



**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





**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)

- ◎ シャンパーなしカットは \$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
Scallie Blvd	85

★ Nukoa Plaza 2F

**3230 Steve Reynolds Blvd. #206 Duluth, GA 30096**



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

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  
ご予約受付けています

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

Shirakiku Wismettac Asian Foods, Inc.

各種新米入荷

やっぱり美味しい

## 日本の正統派



大自然カリフォルニアの大地で育った短粒米の王様、「こしひかり」。味、ねばり、香り、何をとっても絶品のお米です。

艶やかで色が白く香り高い「ひとめぼれ」。短粒米本来のふっくらとした食感と上品な味わいが楽しめるお米です。

さっぱりとした風味と優しい食感が魅力の「あきたおとめ」。どんな料理とも相性が良いお米です。

Shirakikuの短粒米は「サツ」と洗うだけで炊飯いただける軽洗米です。



<https://wismettacusa.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  
アメリカの皆様へ  
お届けします。



100%新潟県産限定農家

GLUTEN FREE

NON GMO



## 食トレンド予測 2024

『食トレンド予測』は、クックパッドの検索・アクセスデータや、SNSや各種メディアで話題となったトピックス、有識者が注目する動向などをもとに、クックパッドが独自に選出しています。

選ばれたのは、『パリおにぎり』、『とうもろこし』、『モノクロススイーツ』、『グラブジャムン』、『アジアン粥』、『英国式スコーン』、『クラフト紅茶』の7品目です。



『パリおにぎり』は、パリ風にアレンジされたおにぎり。現在パリでは、日本のおにぎりが人気だといい、日本での馴染みのある鮭やツナマヨから、トマト&オリーブ、サーモンクリームチーズなどフランスらしい具材も多数出ているといいます。

『とうもろこし』は近年、糖度の高さをセールスポイントにした甘い品種が開発されており、爆発的のブームになったさつまいもと同様の流れだといいます。

『グラブジャムン』は、インドのスイーツ。小麦粉・砂糖・ミルクを混ぜて揚げた丸形のドーナツを、カルダモン風味のシロップに漬けたもので、「世界一甘い」と称されているほどの甘さが特徴だといいます。

クックパッドニュース編集長の植木優帆さんは、「慣れ親しんだ食材や料理が、新しいアイデアを受けて変化する兆し」と予測。「おにぎり、お粥、とうもろこしなど、日本に古くからある食材や料理が、海外からのアイデアに影響を受けて、これまでとは異なるスタイルで楽しまれそうです。健康志向の高まりと、2022年以降続いている物価の高騰により、米が人気の主食として再び脚光を浴びる可能性も高そう」としています。

## あなたの睡眠を台無しにしている 12 の習慣

質の良い睡眠は翌日の頭の回転をスムーズにするだけでなく、生活のリズムや体内ホルモンのバランスを整えて生活習慣病の予防にもつながる大切なもの。しかし、なかなか眠りにつけずにベッドの中で寝返りを打ち続けたり、睡眠をとったはずなのにすっきりとした頭で朝を迎えることができない人は多い。そんな人のために、健康系ウェブサイト『ベリー・ウェル・ヘルス』やニューヨーク・ポスト紙などから、医師が指摘する「睡眠を台無しにしてしまうベッドに入る前の 12 の習慣」を紹介したい。



### 1. 寝室を暖かくしすぎる

心地良い睡眠のためには、寝室を心地良い室温に保つ必要がある。では、睡眠に一番良い室温とはどのくらいのだろうか。体温は午後7時に最も高くなり、その後、ゆっくりと低下して脳が眠気を誘うホルモンを放出する。そのため、研究によれば、暖かすぎる寝室はそのサイクルを壊してしまうという。快適な眠りを手に入れるには、寝室は少しだけ涼しめの室温に保つことがポイントだ。

### 2. 就寝前に満腹になるまで食べる

就寝前に満腹になるまで食事をとると、横になったときに消化不良による胸やけなどの症状が起これ、睡眠が妨げられる。特に、辛い食べ物はタブーだ。そんなに量を食べていないのに胸やけが起こる場合は、食事日誌をつけ、何が胸やけの原因となっているかを調べることをお勧めしたい。また、重い胸やけの症状が続く場合は胃食道逆流症（GERD）と呼ばれる疾患がある可能性があるため要注意だ。

## 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こぼれ話まで。お楽しみに！



Q:近所で仕事が見つかりません、良い方法はありますか？

A:まずは一度ご希望をご相談いただきたいです。というのも、その場ですぐに求人をご紹介できなくても、何かのタイミングでお近くの求人が出てくる場合があります。そのために我々としても準備しておきたいです。

他にも疑問質問がある方はこちらへ→

QUICK USA, Inc.



## 春・夏・秋の

## 日本行き航空券

## 国内・海外旅行

お問い合わせはお早めに!



日本行き

パッケージ

出張・団体旅行

ホテル・レンタカー

Wi-Fi/SIM・旅行保険

Japan Rail Pass

旅行のことならアムネットにお任せください

amnet

1(800)929-2663 amnet-usa.com

★メルマガ・SNSで最新情報配信中!

# 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](http://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](http://WWW.UMAIDO.NET)

### 3. ベッドの中で携帯をいじる

ベッドの中で SNS などをチェックしてから就寝する人は多いだろう。携帯電話のスクリーンから発生する人工的なブルーライトは、ヒトの概日リズムを遅らせ、眠くなる成分であるメラトニンを抑制する可能性がある。眠りにつきたい約 2 時間前にはすべての画面から目を離し、リラックスすることがお勧めだ。同じ理由で、就寝直前までベッドでテレビを見ることもお勧めできない。

### 4. ベッドに寝ながら仕事や作業をする

仕事に使用するノートパソコンやタブレットからのブルーライトが眠りを妨害するだけではない。ベッドで仕事をする習慣をつけると、知らず知らずのうちに「寝室は寝る場所ではなく、仕事をする場所である」という信号が脳に送られてしまうという。また、ベッドの上で仕事をするとう姿勢が悪くなったり、背骨や腰に不必要な圧迫が加わって体のアライメントが崩れ、腰痛を引き起こす恐れがある。

### 5. 就寝前に激しい運動をする

質の良い睡眠をとるためには毎日の運動は欠かせない要素だが、就寝前の激しい運動は逆効果だ。エクササイズをするなら、就寝時間の 30 分前までには終わるように計画を立てること。その際の運動はストレッチなどの軽いものがお勧めだ。どうしても日中には時間が取れず、就寝前にランニングや筋トレなどの激しい運動を行う場合は、就寝時間の数時間前までに終了させたい。

### 6. 就寝前にカフェインを摂取する

就寝前にお茶やコーヒーを摂取するとカフェインにより眠りづらくなることは常識。では、就寝前どれくらいまでならカフェインを摂取しても大丈夫なのだろうか。なんと、カフェインの影響に敏感な人は、就寝前 4~6 時間以上前のカフェイン摂取を避けるべきだという。これは、夕食後の一杯のコーヒーが眠りを妨げているかもしれないことを意味する。また、チョコレートにもカフェインが入っているので、ホットチョコレートも要注意だ。

### 7. 就寝前にアルコールを多く摂取する

「寝酒」という言葉があるように、アルコールは眠気を誘う飲み物だが、同時に、良質の睡眠を妨げる可能性がある。アルコールは、脳内化学物質であり眠気を誘発するアデノシンの濃度を高める働きで入眠を助ける。しかし、睡眠サイクルが乱れ、身体が休息を感じる前に目が覚めてしまうのだ。少しであればリラックス効果があるが、寝酒で深酒をしないように気をつけたい。

### 8. 就寝前に水分を多くとる

水分をたくさんとることは、生活習慣病の予防や改善、そして美容面のメリットがある。しかし、就寝前に水分を多くとることはやめておきたい。睡眠中、ヒトの体は用を足す必要性を抑制するホルモンの分泌を増加させて眠りが分断されるのを防いでいる。ところが、水をたくさん飲むことでそのホルモンの生産が抑制されてしまうという。夜中に何度もトイレに起きることになると睡眠サイクルが乱れてしまう原因となるので気をつけたい。

### 9. 休日に長い睡眠をとる

休日に「寝だめ」している人は少なくないだろう。しかし、平日と大幅に異なる睡眠スケジュールを休日にだけ取り入れると、社会的時差ぼけに悩まされることになる。これは、体内時計がリセットされてしまうためだ。月曜日に、「昨日あんなに寝たのに疲れている」と感じることはないだろうか。身体に十分な休息を与える質の良い睡眠を得るために、休日の寝だめは、最長でも 1 時間程度にとどめておこう。

### 10. 日の光を浴びない

日の光を浴びると、身体はセロトニンという脳内伝達物質を生成する。このセロトニンは別名「幸せホルモン」と呼ばれる。ストレスを解消し、体内時計を整え、睡眠に良い効果をもたらしてくれる。理想は日中に外に出て、身体を動かしながら日光浴することだが、何らかの理由で直射日光を浴びることができない場合は、窓際などの明るい場所に行くだけでも効果がある。

### 11. 夜に冷たいシャワーを浴びる

冬場はあまりないだろうが、夏場は夜に冷たいシャワーを浴びてリフレッシュしたくなるもの。しかし、冷たいシャワーを浴びると深部体温（体の中の温度）が上がり、体をリラックスさせるのではなく、逆に目覚めさせてしまう。良い睡眠を得たいなら、夜は風呂やシャワーで温まり、深部体温を下げやすい身体にした方がいい。

### 12. 長い昼寝をする

昼寝をしたら夜眠れなくなるのは当たり前だと思うかもしれない。しかし、昼寝をすると、その後の認知力、注意力、活力が上がるという研究結果があり、昼寝をすること自体は、一概に悪いこととは言えなくなってきている。問題となる夜の就寝を邪魔する昼寝は、だらだらと長い睡眠を日中にとることであり、15~30 分の「パワーナップ」は必要に応じてとっても構わない。



# 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  
至福のひとつき  
上質のリラクゼーションを  
ご提供いたします。

Instagram :Kahu.massagebykozue  
Yelp: kozue Cunningham,LMT

カニングハムコズエ LMT  
GA License #011949

ご予約は日本語で 770-330-7219 (text or tel)  
3829 Roswell Rd, Marietta GA 30062



# 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)



# アロマテラピー

## 頭痛とアロマの力

多かれ少なかれ、多くの人を経験するこの厄介な痛み、頭痛。特に片頭痛は20～40代の女性に多いと言われています。熱がある訳でもないのに、ズキズキしたり、ひどくなるとめまいや吐き気などを引き起こし、生活に支障が出る人もいます。片頭痛というまでではないけれど、頭が重い、スッキリしない、なんとなくぼんやりする、なんてことはだれでも時にはあるでしょう。

頭痛にもいろいろな種類の頭痛があり、特に多いのが緊張性頭痛と片頭痛です。頭痛の種類によっても対策も変わってきますので、自分の頭痛がどのような種類なのかを知っておくことで上手に対処することができます。今日はそんな頭痛にアロマの力を借りて改善できる方法をご紹介しますと思います。

### 緊張型頭痛

熱がないのに頭痛があるという時の多くは緊張型頭痛です。こめかみ、後頭部を中心に頭全体にズーンと重い痛みや締め助けられる様な痛みがあります。肩こりや、頭や首の筋肉の緊張やストレスが主な原因です。デスクワークが多い人や長時間のスマホを使う人に起こりやすくなります。痛みは30分から長くなると一週間ほど続くことも。

#### 対策

長時間同じ姿勢が原因であることが多く、血行が滞るために引き起こされます。肩や首筋、頭などの筋肉を温めたりほぐしたりすることで改善されます。熱すぎないお湯にゆっくり浸かったり、蒸したタオルなどを首筋や肩周りに置いて温め血行を促進することで改善されます。気がつかないうちに脱水状態になっていることもあるため、水分補給も忘れずに！



#### おすすめのアロマ

ペパーミント、ローズマリー、ラベンダー、ベルガモットなど

#### アロマバス

エプソンソルトか天然塩.....2カップ  
ラベンダー.....10滴  
ベルガモット.....10滴  
半カップを浴槽に入れて、湯船を張りゆっくりお湯に浸かります。

#### 温湿布

洗面器に熱めのお湯を注ぎ、ペパーミント、ローズマリー、ラベンダーをそれぞれ1滴ずつ垂らして蒸したタオルを作り首筋や後頭部を温めます。アイマスクにしても良いでしょう。蒸したタオルは電子レンジで作ることもできます。タオルを熱にも対応できるラップなどに包み30秒から1分レンジで温めます。レンジで蒸したタオル作ったら温度を手で一度確かめてから使用してください。

#### アロママッサージ

大きさ1のキャリアオイルにおすすめのエッセンシャルオイルを数滴垂らして、首筋、肩、足裏、ふくらはぎなどをマッサージします。セルフマッサージでも十分手の届くところなので、少量を手にとって優しくマッサージしてみてください。マッサージができなくても塗り込むだけでも効果はあります。



## 片頭痛の特徴

ズキンズキンと波打つ様な痛みで、片方または両方のこめかみあたりに痛みを感じます。片頭痛の原因は様々ですが、特に睡眠不足、天候の変化、ストレス、飲酒、光や音や匂いなどの感覚による過度の刺激、月経周期などによるホルモンの変化、過労などがあります。ひどい場合は吐き気やめまいを伴います。一度痛みが始まると数時間から2、3日にかけて痛みが継続する場合があります。片頭痛は血管を広げることで痛みが悪化します。そのため、入浴や運動、マッサージなど血管を広げる行為は厳禁です。

### 対策

片頭痛は音や光に敏感で痛みを悪化させます。部屋を暗くして休みます。冷えたタオルや氷嚢などで頭を冷やすと痛みが和らぎます。

### おすすめのエッセンシャルオイル

ペパーミント、ラベンダー、グレープフルーツ、オレンジバジル、ウィンターグリーン、スパイクナード  
イランイランなど

### 使用例

ペパーミントをキャリアオイルで希釈し、こめかみに塗ります。冷たい水にペパーミント、ラベンダー、バジルなどのオイルを垂らしタオルを入れて絞って頭を冷やす時に使います。

好きなおすすめオイルを数滴ブレンドしてディフューザーで芳香浴を行います。

片頭痛が起こっている時だけでなく、日常的にこれらのオイルを使って芳香浴を行うことで片頭痛の発作の回数を抑えることができたという研究結果も報告されています。片頭痛でお悩みの方はぜひ普段から芳香浴を取り入れてみてください。



## 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





# Hello! Atlanta

～バレンタイン雑貨編～

## 甘い気分を味わう雑貨達

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 →



【カラフルピアス】  
チェコガラスやトンボ  
玉でアシンメトリーの  
ピアスを作りました。  
(Tiny MOMO)

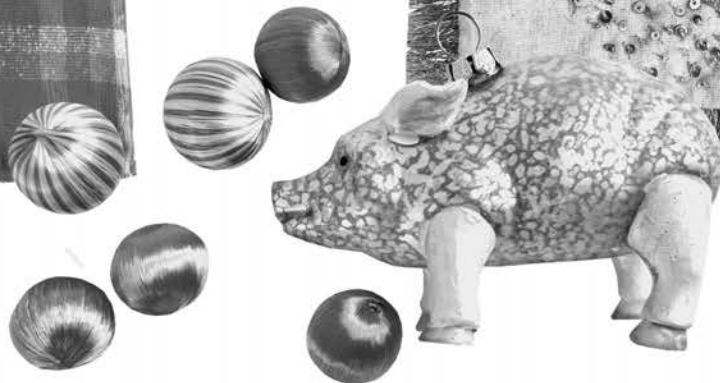


昔ローマの皇帝が、戦争の士気が下がるとして兵士の結婚を禁止していたそうです。ただでさえ生きて帰れるか分からないのに、結婚も出来ないまま戦地に赴かなければならない若者達。キリスト教の司祭バレンチノは可哀想に思い、皇帝に背きこっそり若い兵士達の結婚式を執り行っていたそうです。バテて止めるように言われても止めなかった彼は、怒った皇帝に処刑されてしまいます。2月14日の事でした。後世の人々はバレンチノ司祭の勇気ある行動に感動して、2月14日は彼の死を悼む行事が行われるようになり、その後変化をとげて男女の愛を誓い合う日になったそうです。日本で「バレンタイン=チョコ」を最初に宣伝したのは、チーズケーキで有名なモロゾフの創業者だそう。「愛する人にチョコレートを贈って愛を伝えましょう」と。・・・どこにも「女性から男性へ」って書いてないじゃないですか。最初は特にどちらからか決まっていなかったんですね。このままいってれば、私も美味しいチョコを“貰える”立場になれたかもしれないのに、無念すぎる。その後続々それに乗ったお菓子メーカー達により勝手に「女性から男性へ」の構図を作られてしまい、日本ではすっかりそれが定着してしまいました。国ごとにバレンタインのスタイルも様々。以前いた国では「男性から女性へ」が王道スタイルと知り、いい国に来たなあ～と思ったものです。日本の極上バレンタイン限定スイーツにあやかれない代わりに、部屋のデコレーションをハートやバレンタイン色に染めて、甘い気分を味わっています。



【ブランケット】  
薄手のチェックのブランケットは、テー  
ブルセッティングにも使えそう。  
(TARGET)

【豚オーナメント】  
豚の鼻はハートの形な  
ので、バレンタインデ  
コに最適。糸玉と一緒  
に飾って甘さをプラス。  
(City Antique)



【刺繍ポーチ】  
ビーズやスパンコールでハートが  
刺繍されたポーチ。色、タッセル、  
房の縁取りでガーリー Max !  
(HomeGoods)



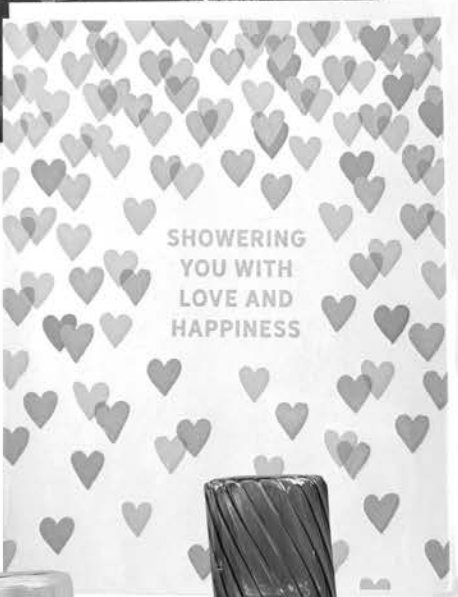
# Happy Valentine's Day!



【ネックレス】  
淡いピンクや濃いカラフルなピンク、  
中糸がポイントのうっすらピンク、色  
んなピンクを合わせて着けたら華やか  
で気分も上がる！  
(PERSONIFY SHOP)



【カード】  
バレンタインを盛り上げる  
カード達。  
(上：Read Shop  
中2枚：PERSONIFY  
SHOP  
下：smudge  
ink)



【花ピアス】  
ペーパーラフィアリボンで作られた  
鮮やかなピンクのお花。この素材で  
ジュエリーを作るアイデアに脱帽！  
(PERSONIFY SHOP)

【キャンドルスタンド】  
ここ数年流行りの色ガラスキャ  
ンドルスタンド。高低差つけて  
横並びに飾れば華やかなセン  
ターピースに。  
(左2つと右から3つめ：  
ANTHROPOLOGIE  
その他：HomeGoods)



# 新年祝賀レセプション

## 在アトランタ日本国総領事館

去る1月10日、在アトランタ日本国総領事館の前田総領事主宰による、新年祝賀レセプションが総領事公邸にて開かれました。

前田総領事は、1月1日に発生した能登半島地震によって、不幸にして命を落とされた多くの方の御冥福をお祈り申し上げます。本年は、当館開設50周年という記念の年です。1月23日のジョージア州議会議事堂で行われるジョージア日本議会コーカス主催「Japan Day」を皮切りに、一年を通じていろいろな所で日本を感じられるような年にしていきたいと思います。引き続き皆様の御支援を賜りますよう、宜しくお願い申し上げますと述べられました。

ジョージア日本商工会 小島会長、トライアングル商工会 井上会長（ノースカロライナ州）、ハンツビル日本語補習校 岡野校長（アラバマ州）、クレムソン大学 長富教授またJETROアトランタ 秋山所長から新年のご挨拶をいただき、皆様の重要な活動を知る良い機会となりました。



# バイリンガル求職者の 就職・転職事情

近年、リスキリングという言葉をよく聞くと感じます。“スキル”と呼ばれるものには色々な種類があります。これまでずっと存在してきたスキルもあれば、AIの登場でこれから徐々に廃れていくスキル、今はなくてもこれから需要が出てくるスキルなど、位置づけは様々です。

キャリアアップをする、という点で、自身が持つスキルを進化させること、変化に適応できるようにすることは言うまでもありませんが、高収入を得ることも叶えたい場合、“高収入を得られる”ためのスキルを伸ばすことが必要です。

その場合は「市場の隙間」を見つけることが非常に重要です。需要が高いけれども、供給は少ないものを見つければ、自分の価値や給与の可能性を大幅に向上させる可能性があります。このように需要があり、高収入を得られるスキルを今回取り上げてみます。

## 1. プロジェクト・マネジメント

プロジェクト・マネージャーの需要は今後数年間で更に増加し、世界の様々な業界で約 2,500 万人が必要になると予測されています。特に、製造、建設、金融、テクノロジー分野などで重宝されています。但し、役職としてプロジェクト・マネジメント専門を探す必要はありません。これまでにプロジェクトを成功に導いた実績と経験と、専門分野の知識を活かすことができれば、専門家やコンサルタントとして、活躍することも可能です。“プロジェクト・マネジメント+専門知識”の組み合わせが価値を高め、「市場の隙間」を埋める可能性が高くなります。

## 2. ソフトウェア開発

米国労働統計局によると、AI や機械学習などの技術の急速な進歩により各 IT 企業は、より多くのソフトウェア開発者を求めており、2032 年までの今後 8 年間で求人需要が 25% 急増するとされています。大学を卒業したばかりで、まだこの分野での職についていないのであれば、まずは小規模なプロジェクトから始めて徐々に経験を積んでいきましょう。その積み重ねが自身のポートフォリオを増やし、それがキャリアとしてつながっていきます。

## 3. デジタル・マーケティング

デジタル・マーケティングは、2024 年に最も急成長する需要の高いスキルの 1 つと言われています。このスキルを持つ仕事の平均成長予測率は 6% で、ソフトウェア開発

者の需要と比べると非常に低い様に感じますが、平均を上回っています。大手オンライン学習プラットフォームの Coursera のレポートによると、デジタル・マーケティング業界は、2030 年までに 1.5 兆ドル規模になるとされています。このスキルを持っていると、フリーライター、ソーシャルメディア管理、SEO 対策、Eメールマーケティング・キャンペーン、ビデオマーケティング、ブランディング・コンサルティング、マーケティング戦略コンサルティングなど、スキルに特化した仕事の仕方も可能になります。

今回は現時点での高収入が得られるスキルの一部をご紹介しましたが、これからの世の中の状況に応じて、必要なスキルは変化し続けていきます。常に自分自身を成長させ、スキルアップをし、業界のトレンドを研究し続けることが必要なのは、これからも変わりません。「市場の隙間」を埋めるために、自分ができることは何なのか。それを特定し、専門知識を深め、自分の価値を高めていくことで、更なるキャリアアップや収入を増やすことが現実となっていきます。

Reference - Forbes.com: “3 High-Income Skills You Can Turn Into A Side Hustle In 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。

PASONA N A

まずは、  
無料登録

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！



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

www.pasona.com



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



Akiko Komura



# アトランタ in-Town News

## Japan Day

### Japanese Consulate in Atlanta 50-year Celebration

去る1月23日火曜日にジョージア州議会議事堂にて、在アトランタ日本総領事館開設50周年を祝う「Japan Day」がThe Georgia-Japan Legislative Caucus 主催によって開催されました。

Caucus 代表者のケイ・カークパトリック上院議員は両国の相互に有益な経済的および文化的協力に感謝しますとご挨拶をされました。

ブライアン・ケンプ州知事は、日本の領事館がアトランタに初めて来たのは1974年ですが、私たちの歴史はさらに遡り、その前年の1973年にジョージア州として初めてジョージア州商務省の事務所を東京に開設しました。私たちはあなた方のパートナーであることを誇りに思っており、この友情をさらに深めることを楽しみにしていますと述べられました。

そしてブライアン・ケンプ州知事はジョージア州と在アトランタ日本総領事館の友好50周年を祝い、前田総領事に宣言文を手渡しました。

知事は日本はジョージアにとって主要な投資国の一つであり、主要な貿易相手国です。同州では400以上の日系施設が運営されており、4万人以上のゲルジア人が雇用されています。2022年、ジョージアと日本の間の貿易総額は97億ドルを超え、日本は州内で貿易総額で6番目に大きな市場となりましたと述べられました。

前田総領事は領事館開設50周年を祝う決議案を上下両院で提出されたばかりでした。これは、日系社会がThe Georgia-Japan Legislative Caucus と協力して組織した一連の活動の一環です。彼らの地区における日本人の存在感は大きいものです。



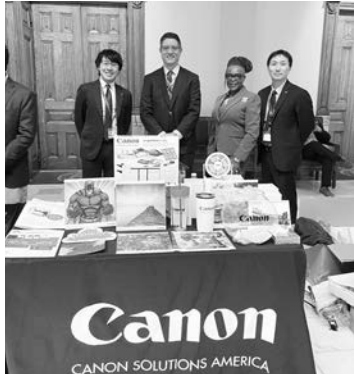
「Japan Day」には、ジョージア州に事業を展開する16の日本企業や団体が、製品やサービスを展示しました。

ジョージア州経済開発局長パット・ウィルソン氏は、ジョージア州と日本とのパートナーシップは1973年にジョージア州知事ジミーカーター氏がジョージア州商務省の東京事務所を開設した後、桜の木のように花が咲きました。そしてカーターセンターにある平和の鐘は文化的にもそして経済的にも2国の架け橋となる重要なシンボルであると述べました。

前田総領事はこのような素晴らしいイベントにご招待いただきありがとうございます。総領事館の存続力は企業と彼らが構築に貢献した日本人コミュニティのおかげです。彼らの努力がなければ、私たちは今日ここにいることができませんでした。どうぞ日本とジョージアのより豊かな友好関係を築くために、貴重なご支援をいただけますようお願いいたしますと述べられました。

ケンプ州知事の前任者であるネイサン・ディール元州知事もイベントに参加した。昨年12月に日米関係に対するディール氏の貢献を表彰し、旭日重光章の授与が発表されている。





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。

## マリファナ合法化と外国人への影響

アメリカには連邦法と州法があり、移民法など連邦法だけで規制される分野もあれば、雇用法など連邦法と州法それぞれの規定に従わなければならない分野もあります。

マリファナに関しては、1937年のマリファナ税法により、医療や産業用を除き、連邦法に基づいて米国全土でマリファナの所持または譲渡が違法となりました。医療や産業用使用者には高い税金が課せられました。1969年にはこの法律は最高裁により無効となり、1970年には規制物質法が制定され、連邦法により規制物質の製造、流通、輸出入、使用を規制されるようになりました。これにより、アメリカ内でのマリファナの医療や産業用の使用も一切禁止されました。

しかしながら、2012年以降医療用や娯楽用マリファナを州法で合法化する州が増えてきてます。2024年1月時点において、41州とDCで医療用マリファナが合法化されており、24州で娯楽用マリファナが合法化されています。これらの州の住民はマリファナの保持や使用が合法化されますが、これら州を訪問する外国人もその州でのマリファナ使用や所持が合法で、自分たちの移民法上の滞在資格やビザ申請に悪影響はないと思いがちです。



しかしながら、短期ビザ保持者や米国永住権保持者を含め、米国民でないビザ保持者は皆、移民滞在資格を連邦法で規制されているため、マリファナの所持、譲渡、販売、栽培、輸入または輸出は依然として連邦犯罪とみなされます。

連邦法上、マリファナ関連の有罪判決は移民法滞在資格に深刻な影響を及ぼします。仮に有罪判決は受けていなくても、自ら犯罪行為を認めた場合は、移民法上は、永住権申請や米国民権申請の一条件となる Good Moral Character (道徳的人格) を否定されてしまいます。

また、規制薬物保持により国外退去、或は入国禁止処分になる可能性があります。例外として、一回のみの犯罪で、個人使用目的或は関連する行為で 30 グラム以下の所持であれば、国外退去処分の理由にはなりません、一旦国外にでたら、入国禁止処分の対象となります。注意すべき点は、移民法上は刑法の解釈が異なることです。移民法上は、仮に有罪判決は受けていなくても、自ら犯罪行為を認めた場合も有罪と同様とみなされるため、入国禁止対象となります。

従って、例えばマリファナの合法州だけでマリファナを所持或は使用した経験があっても、マリファナは連邦法上の規制物質

であるため、米国入国時にマリファナを所持していたことを認めた場合、入国を拒否されるリスクがあります。また、ビザ申請書類に、「起訴も有罪判決も受けていない犯罪行為を犯したことがありますか？」という質問があります。例え、合法州での使用であっても連邦法違反となるのでこの回答は YES となり、ビザの発行に影響してきます。従って、米国民権を持たない外国人がアメリカ国内でマリファナによる問題を避けるためには、下記の点に注意したほうがよいでしょう。

- 米国民になるまではマリファナの栽培・所持・使用を避けること。
- 医療用のマリファナが必要な場合は、事前に法律相談を受けること。
- マリファナに関する物質(医療用カード、ステッカー、Tシャツなど)を携帯しないこと。
- 携帯電話、個人のウェブサイトやソーシャルメディアなどにマリファナ関連情報を載せないこと。
- マリファナ使用歴やマリファナ業界で就労歴がある場合は、米国出国前、或は米国永住権や米国民権申請前に法律相談を受けること。

お隣のカナダでは連邦レベルでマリファナが合法化されましたが、マリファナの使用は特定場所に限られています。州によっては大麻を使用できる公園も増えてきていますが、指定場所以外での使用は禁じられています。また、様々な製品にマリファナが使用されているため、マリファナやマリファナ成分入りのお菓子なども販売されていますが、マリファナを禁止している国に入国する際にマリファナ成分入り商品を所持していれば、マリファナ所持罪で入国禁止、或は強制退去などの処分にあう可能性があるため注意が必要です。日本でもマリファナを禁止しています。日本ではマリファナの輸入をすると最長7年禁固刑、販売目的で輸入すると最長10年禁固刑の対象となります。従って、マリファナが合法な国や州でお土産にマリファナ入お菓子などを買って、アメリカや日本などマリファナ禁止国に持ち込まないように注意するように心がけてください。



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ものではありません。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おき下さい。



きちんとおいしく作れるレシピ

# パパッと作って

身近にあるもので家族が喜ぶ簡単おうちごはん

# おいしくたべよ

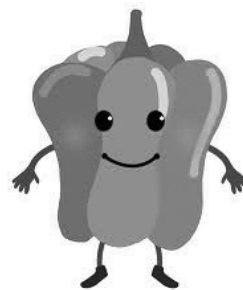
## 万能味噌だれで作る 豚肉とナスの味噌炒め

### 材料【2人分】

豚こま切れ肉 ..... 150g  
 ナス ..... 2本  
 万能味噌だれ  
 みそ ..... 大さじ 2  
 はちみつ ..... 大さじ 1  
 みりん ..... 大さじ 1  
 すりおろしニンニク ..... 小さじ 1/2  
 すりおろし生姜 ..... 小さじ 1/4  
 サラダ油 ..... 小さじ 2  
 小ねぎ (小口切り) ..... 適量



1. ナスはヘタを切り落とし、ピーラーで縞模様に皮をむき、1cm 幅の輪切りにします。
2. ボウルに万能味噌だれの材料を入れて合わせます。
3. フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、1を入れてしんなりするまで炒めます。
4. 豚こま切れ肉を加えて中火で炒め、色が変わったら2を加えて炒め合わせます。豚こま切れ肉に火が通り、味がなじんだら火から下ろします。
5. 器に4のナス、その上に4の豚こま切れ肉を盛り付け、小ねぎを散らして完成です。



ナスと豚肉があったら作りたい、豚肉とナスの味噌炒めのご紹介です。  
 万能味噌ダレで作るので失敗もなく、簡単に作れます。ごはんのお供にもお酒のおつまみにもオススメです。  
 味噌ダレはどのような料理にも合うので、野菜炒めやお魚の味つけ等いろいろなアレンジができます。ぜひお試くださいね。はちみつは、砂糖でも代用できます。



## 子どもには『育つ力』がある (自立した人間に育てるために)

### 持って生まれてくる学習能力

子どもの潜在能力には、それほど個人差はありません。得意分野は、能力のどの部分が引き出されるかによって決まるのです。また、子どもの能力の発揮の仕方は、個性(抑制型・非抑制型)や親の関わり方に大きく関係しています。教えられたわけでもないのに、人間には誕生直後からおっぱいが吸えるというような能力以外に「PDS サイクルシステム」という学習能力が備わっています。子どもは自らプランを立てて、実行し、それを評価します。そして、その評価に基づいて知識を得て、プランを立てる力を増していきます。そしてまた、得た知識をもとに次のプランを立てる…。PDS サイクルシステムを働かせながら(学習能力を発揮しながら) どんどん成長していくというわけです。

PDS サイクルシステムについて少し説明しておきます。人間は、赤ちゃんの時から「Plan (予測・プラン) → Do (実行) → See (評価)」という思考経路をたどって学習能力を発揮していきます。例えば、小さな子どもが棚の上のおもちゃを欲しいと思ったとします。予測を立て実効してみたいけれど、実際にはとどかなかった。結果を自分で評価し、新しい予測・プランのための知識を得る。これが学習能力です。次に抑制型/非抑制型とは、どういうことでしょうか。抑制型の子どもは、慎重でなかなか新しいものに手を出そうとしないけれど、いったん始めるとじっくりと取り組むことができるタイプです。反対に、非抑制型は比較的何にでも気軽に取り組めるけど、その分興味があちこちに移りやすく、気分の切り替えが上手な子どもです。

### 親の捕らえ方でずい分違う子どもの個性

親もいろいろですから、同じ個性でも捕らえ方がさまざまです。例えば、わが子が友だちと遊んでいる時、友だちが自分のおもちゃに興味を示しているのに手放そうとしない場面で、親が「この子は我が強くて、どうせ聞かない」と考えるか「納得すればちゃんと貸してあげられるし、嫌なことには“嫌だよ”って言えるわ」と別のとらえ方をする余裕をもてるかどうかは、子どもにとっては大違いです。マイナスの先入観をもたないで、肯定的にわが子の個性をとらえ、そのタイプに合った関わり方をするほうがやはりいいです。子どもは親のとらえている方向に育っていくものなのです。

### 親の「育てる力」を高める (親は子どもの応援団)

子どもは自ら「育つ力」をもっていますが、それを最大限に引き出すのはやはり親の「育てる力」にかかっています。子どもがいきいきと「育つ力」を発揮するということは、自分でスムーズにPDS サイクルシステムを働かせている状態だといえます。成長するのは子ども自身。親が代わりに「成長してあげる」ことはできませんから、親の役割はいかに本人をその気にさせ、やる気を引き出すかなのです。そのためには子どもの個性をよくつかんだ上で、その子が納得して気持ちよく取り組めるような対応をしたいものです。

例えば、抑制タイプの子に親の考えをストレートにぶつける

のは、あまり効果的とはいえません。まずは本人の気持ちを聞いた上で親の期待を伝えて、対等に話し合います。子どもが自分で決めたことには粘り強く取り組めるでしょう。反対に、非抑制タイプの子には、親の意見や期待をストレートに伝えも大丈夫です。積極的にのせてあげれば、だいたいのことは達成できます。一方で、深く追求するのは苦手かもしれないので、継続して声をかけてあげましょう。もちろん、タイプは時期や状況でも変化するので、わが子のいい面に着眼する材料として見てください。

### 子どもが能力を発揮するために

子どもに何かを働きかける時、または何かを教えたい時、以下のような方法が有効です。ポイントは親が先回りして教え込むのではなく、面倒でも子どもが自分でいいプランを立てられるように導くことです。子どもは自分から「やってみたい」と思うときに、一番のびるのです。では働きかける(きっかけを与える)には次のようなポイントがあります。

◎子どもに興味をもたせる・興味を示しそうなものを用意しておくことで、「これ何? おもしろそう」と気づかせます。最初から「これをしてね」と指示しないで、“自分で気づいた”と思えるように誘導しましょう。

◎母親も楽しむ・子どもと一緒にになって取り組み、母親自身も楽しんでいる時には、親子の関係は良好です。

◎子どもに考えさせる・教えてしまえば早いと思っても、がまんしましょう。こどもが考えている時は、急がしてペースを乱さないように。「どうするんだっけ?」と子どもに考えさせるのもいいですね。

「子育ての目標は子どもの自立」だということを常に忘れずに、子どもの育つ力を信じゆったりと接してあげてください。そうすれば、子どもたちは自信をもって、自立に向かって大きく成長してってくれるでしょう。



**KUMON®**  
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

様々な医療機関に通っても、治らなかったその痛み。年だと諦めていたその痛み。

交通事故で治らないと思ったその痛み、そんな痛みを何とかしたいあなたへ

# 未だに続いているその痛みを、今改善しませんか？

## 当院が選ばれる理由

- ☑交通事故から慢性的な症状まで対応  
→ 交通事故による怪我から、長年続いている慢性的な症状まで承ります。
- ☑日本語で受けられるから安心  
→ 日本人ドクターが、全て日本語で受け答えいたします！
- ☑ボキボキしないから痛くない  
→ 従来の徒手治療ではなく、専門の医療機器を使った治療法なので痛みを伴いません。
- ☑機械だからできる最小の力での安全治療  
→ レントゲン分析を元に、0.3秒の最小の振動波で第一頸椎を矯正する最新の治療法です。



アトラスオーソゴナル



アクティブーターメソッド



当院のカイロプラクティックは、力を使わずに、痛みを伴わないから、シニアからキッズまで受けられる安全な治療法です。

Dr. Seung Ki Lee D.C.  
スングリー院長

こんな症状にずっと悩まされていませんか？

交通事故後遺症、頭痛全般、首の痛み、手足のしびれ、肩こりと肩の痛み、顎関節症、姿勢矯正、腰痛、坐骨神経痛、原因不明の神経疾患、椎間板ヘルニア、婦人病など

## ニューアトラスカイロプラクティック New Atlas Clinic of Chiropractic

お問い合わせ・ご予約はお気軽に 予約制

3635 Savannah Pl Dr # 500, Duluth, GA 30096

404-719-3338 クリニック 470-356-5137 (日本語対応) 中村D.C



## 聖書の言葉

By ますみ

人間の心は自分の道を計画する。主が一步一步を備えてくださる。  
箴言 16 章 9 節

すでに、新年も2月となりましたが、多くの方が、元旦には一年の計を立てられたのではないのでしょうか。私たちは、自分のこれからの道を思い巡らしてプランを立てます。それは、行き当たりばったりのいい加減な思いからではなく、実現するため、しっかりと段取りします。そして、成功を祈り求めて、これが最良・最善と計画を練るのですが、聖書では、その計画の背後にある主導権は、神にあるということです。その計画を神に委ねなさいということです。なぜなら、その歩みを確かにするのは神だからです。

自らの歩みを振り返る時、どうでしょうか。進路について、自分はこの道こそが最善であると考えますが、時に、全く想定外の道に導かれることがあります。例えば、大学受験において、第一志望校こそが自分の行く道と思っていたが、思いに反し、その門は閉ざされ、第二志望校に合格しました。そして、そこで、良き師、良き友、良きチャンスが与えられ、思っても見なかった素晴らしい道が開けたという人もいらっしゃるでしょう。人は、自分の最善の道を思い巡らしますが、聖書の御言葉の通り、御心に沿った道なら、どの様な道でも、神はその歩みを、より

確かにして、祝福へと導いて下さいます。

また、人は、これぞ我が道と思うことがあります。そして、時に神の御心を間違えることもあります。最善と思って進み出した道が、閉ざされることがあるのです。

聖書の神に委ね、確信を持って歩んでいても、その途上で様々な出来事に遭遇します。しかし、思いも揺らぐその道を、確かなものにされるのは神です。神を信頼して歩む者に、神が主権をもって、その人の軌道修正をして下さいます。神がどんな時にも、変わらない愛で、私たちを愛し、道を示し、歩みを確かなものにして下さるのです。

そして、私たちに平安を与え、良い方向へと導いて下さいます。ですから、未だ不確かな計画も働きも、背後におられる主を信頼して祈り、委ねて、今日も、目の前の一步を安心して踏み出しましょう。

聖書は、こうも語っています。「むしろ、あなた方は、こういふべきです。『主のみこころなら、私たちは生きていて、このことを、または、あの事をしよう』ところがこの通りあなた方はむなしい誇りを持ってたかぶっています。(ヤコブ 4:15)」と。

神は愛です。私たちは愛されています。

Have a Happy St. Valentine's Day!



# 健康とカイロプラクティック

## 人気 TOP 3 !!

まだまだ寒い日が続きますが、みなさんお変わりありませんか。今月は当院の人気サプリメント TOP 3 のご紹介です。

当院では患者さんの総合的な健康をサポートするためにカイロプラクティックやストレッチ、トレーニングなど身体の外側からアプローチする治療とともに、身体の内側からのアプローチ、栄養指導や食事指導なども行なっています。栄養指導の一環では症状別、体質に合わせたサプリメントをお勧めしているため、当院では実に50種類以上のサプリメントを取り扱っています。今回はその中でも根強い人気の TOP 3 をご紹介いたします。

### 堂々の第1位は「TRMA」!!

このTRMAは身体の内外の炎症に効く万能サプリメントです。たんぱく質を消化するプロテアーゼを多く含有していることで、血液中の白血球を活性化させ身体の炎症を抑制する効果があります。また、腸内細胞の善玉菌を増やす海藻成分も多く含まれており、腸内環境を整えることによる身体の免疫力向上が期待できます。身体の炎症を抑え、免疫力を上げることで、筋肉痛やぎっくり腰、捻挫・骨折などの急性期の外傷によく効きます。怪我をしてすぐに摂取すると痛みの軽減や回復力の向上が明らかに違います。

私も空手で捻挫や打ち身などの怪我をした時はすぐに摂取しています。日常的にスポーツをされる患者さんの中には“おまもり”代わりに常備されている方も多いです。急性期の怪我の場合、鎮痛剤で一時的に痛みは軽減できても回復・治癒は促進されません。怪我の回復を早めることができる「TRMA」は不動のNo. 1です。また、白血球を活性化するので、細菌等の感染症の治癒促進にも効果抜群で、例えば、外耳炎や中耳炎、ものもらいなどの症状にも効果があるので、疲れが溜まったり、免疫力が落ちた時に耳、鼻、目、喉に不調が出やすい人にも効果抜群です。

### 第2位は「VSCLR」

私はバスキュラーと呼んでいます。VSCLRは消化酵素サプリメントで、脂質の分解を促すリパーゼ (Lipase) を多く含有しています。その他にも解毒作用のあるタンポポ、血糖値・コレステロールを安定作用させるフェヌグリークシード (ハーブの一種)、中性脂肪を減らす銀杏などが含まれています。油物や濃い味の料理や辛味料理が苦手な人、たくさん食べると頭痛や倦怠感を感じる、また、生理痛が重くなる人は脂質の消化が苦手な体質だと思います。ぜひ一度、このVSCLRを試していただきたいです。日常的な偏頭痛やめまい、血圧や血糖値が高めの方にも効果があります。

### 第3位は「ALLEPLEX」

ALLERPLEXの主成分はビタミンAです。ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保ち、抵抗力を強化する役割があるので摂取することでアレルギー症状の緩和・予防ができます。また、炎症を抑制するアルファルファなどのハーブも多く配合されており即効性の高いサプリメントです。摂取から30分ほどで効き始

め副作用もありません。予防効果も高いので症状が出る前に摂取するとより効果的です。

このサプリメントが人気なのは、市販薬と違って眠気やボーッとすることなどの副作用が出ないので、日常生活を制限することなく摂取できるからです。私も花粉症持ちなので花粉症の時期には摂取していますが、患者さんで、ご自身に軽度の猫アレルギーがあるのに自宅に猫をお迎えして、アレルギー症状に悩んでいた方がいたので摂取をおすすめしたところ、症状が緩和しとても楽になって、毎日可愛い猫と幸せに過ごしているそうです。(花粉症シーズンの到来に向けて今月からキャンペーン価格です。)

サプリメントを摂取することに抵抗がある、効果は半信半疑、と思っている方も少なくないでしょう。しかし、ご自身の体質や症状に合ったサプリメントを摂取することで体調を整えることができ、病気予防も期待できます。臨機応変にお使いいただくことでQOL (Quality Of Life) の向上にも繋がります。

“ご自身の体質と症状に合ったサプリメントの適性摂取でより健康な人生を。”これが当院のエンザイムセラピーのモットーです。ぜひ、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. Yoshikawa  
**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



## 虫歯感染

**質問：**歯磨きはしっかりしているはずなのに、3歳の娘に何本か虫歯が見つかりました。私も虫歯になりやすく小さい頃から歯医者に通ってました。親子で虫歯になりやすい原因は何かありますか。

**回答：**虫歯は虫歯の原因菌であるミュータンスレンサ球菌などによる細菌感染症です。ミュータンス菌は、私たちが飲食した時に得る糖分を餌にして酸を作ります。ミュータンス菌の出す酸が歯の表層のエナメル質を溶かして虫歯を作ります。ただし、ミュータンス菌が口の中にいると必ず虫歯になってしまうというわけではありません。口の中に生息しているミュータンス菌の数や、歯垢や歯石が多くミュータンス菌が増殖しやすい口腔内の環境になると虫歯になりやすくなります。

そのミュータンス菌ですが、生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には存在しませんが、いつの間にか感染して虫歯になるリスクをつくります。それは親子による虫歯菌感染が殆どなのですが、親子の間でどのように虫歯が感染するのかご説明します。

以下は親子の間で虫歯菌への感染が起こりやすい主な原因です。

- 1) 箸やスプーンなどを共有する
- 2) 熱い食べ物を息で冷ましてからあげる
- 3) 固い食べ物を口で噛んで柔らかくしてからあげる
- 4) 愛情表現のキス



生後19ヶ月で25%、31ヶ月で75%  
ミュータンス菌が口腔内に定着

### II 感染の窓

子どもが親から虫歯菌に感染しやすい生後19～31ヶ月頃の期間を「感染の窓」といいます。生後19～31ヶ月頃は、乳歯の萌出期でもあり、乳歯の虫歯への感染が起こりやすい時期とされています。虫歯の原因菌であるミュータンスレンサ球菌は、

親の唾液から子どもに感染することが多く、親に虫歯があって唾液の中に虫歯菌が多く存在している場合は、特に子どもに感染しやすくなります。



親子間での虫歯の感染を予防するには、食器の使いまわしや離乳食の噛み与えをしないことが大切ですが、まずは親の口の中の虫歯菌を出来る限り減らすことが重要です。親が持っている虫歯菌を減らすには、毎日の歯磨きでお口の中を清潔にすることと、定期的に歯科検診を受けて虫歯を治療し、歯垢や歯石を除去して虫歯菌を増えにくくすることが大切です。

子供への虫歯菌の感染を防ぐには、次のような方法があります。

- 1) 子どもが生まれる前  
母親はもちろんのこと、父親や同居する家族の虫歯や歯周病の治療やクリーニングなどをおこない、口の中の細菌をできるだけ減らします。
- 2) 生後1歳前の離乳期  
虫歯菌は唾液を介してうつるため、食べ物の口移しなどをしないようにします。また、スプーンなどの食器を他人と共有しないようにします。そして、両親だけでなく、子どものお世話をする祖父母やベビーシッターさんなど周りの方にも口腔衛生に気をつけてもらい、口移しやスプーンなどの共有はしないようお願いするといいいでしょう。
- 3) 1歳から3歳  
食事や間食に砂糖の多く含んだ食品は摂取しない生活を送ります。また毎日の歯みがき、歯科医院でのフッ素塗布などの予防処置をおこなうようにします。



清水デンタル  
院長 清水 義仁



## ULTRATHERAPY ウルセラリフト (ウルセラピー)

### ウルセラリフト (ウルセラピー) とは

ウルセラリフト (ウルセラピー) は、超音波の働きでメスを使わずに本格的なリフトアップを可能にした治療法です。フェイスリフトの外科的手術でしかアプローチできなかった皮膚の深い層であるスマス SMAS (筋膜層) の下からの引き上げが可能です。治療時間は約 1 時間で終了し、治療後のダウンタイムもほとんどないため、治療直後から普段通りの生活をしていただけます。安全性が高く、日本の厚生省、アメリカの FDA で初めて「リフトアップ」の効果がある医療機器として認められました。「リフト」という言葉で首、顎、眉リフト、胸のしわやしわを改善する FDA の承認を受けている美容医療機器は、世界初、唯一ウルセラリフト (ウルセラピー) だけです。

### 切らずにフェイスリフト、超音波の力でたるみを改善

本格フェイスリフト手術では、皮膚と筋肉の間にある薄い繊維の膜であるスマス (SMAS Superficial muscular aponeurotic system) を引っ張ることにより、長期持続が望めます。ウルセラリフト (ウルセラピー) は、この SMAS の深さ約 4.5 mm まで熱エネルギーが届き、フェイスリフト手術に似たような効果が期待できるのです。また、ウルセラリフトの加熱温度は、他の装置では出来なかった、安全で確実にコラーゲンを生成するのに最も適した温度である 60 度から 70 度まで到達します。施術中は、専用エコーのモニターで常に確認しながら照射を行いますので、確実に SMAS 層に熱エネルギーを与えることができます。

### 新しいコラーゲンを増やし、長期間持続

皮膚の弾力やキメを整えるタンパク質であるコラーゲンは加齢と共に減少し、その結果皮膚を支えきれずにたるみの現象が起こります。今までのレーザーと違い、ウルセラリフト (ウルセラピー) では最新技術の超音波エネルギーの熱によって、皮膚内のコラーゲンの一部が熱変性を起こして収縮し、即効的な引き締め効果をもたらします。その後、加熱された古い細胞が、新陳代謝とともに新しいコラーゲンを作り出し、大量のコラーゲンが再生されることにより、さらなるリフトアップが長期的に得られます。ウルセラリフト (ウルセラピー) は、切らずにタルミの治療ができる最適な治療法です。

### ダウンタイムなしで、短期間で確実にリフトアップ

ウルセラリフト (ウルセラピー) の効果は、多くの方が直後にリフトアップ効果を感じています。効果のピークは、ウルセラピー 2-3 ヶ月後あたりから新しいコラーゲンが徐々に生成され、その新しいコラーゲンによって皮膚の引き締めリフトが得られ、リフトアップ効果が見られます。特に弛んだ顎や二重顎、

フェイスライン、頬や目のたるみに効果があります。ウルセラリフト直後は、一時的に赤みや腫れ、青あざが出ることがありますが、治療当日からメイクが可能ですので、手術のダウンタイムが取れない方や自然に回りに気づかれずにリフトアップしたい方に最適です。

### 初体験ウルセラリフト

加齢とともに気になってくる頬やフェイスラインのたるみを、手術することなくキュッとリフトアップ! 若々しい肌を蘇らせるウルセラウルセラピー。今回初体験です。

まずは麻酔クリームを塗り 15 分ほど麻酔が聞くのを待ちます。その後はクレンジングですが、やっぱりエステシャンにしてもらうのは気持ちいいです。その後はお肌にリフトアップのマーキングをします。

超音波ジェルをお顔にシップしたのちに照射をしてゆきます。超音波エネルギーがベストな場所に照射されているかどうかを確認しながら、転写していきます。治療時間が部位によって異なりますが、目安としてお顔全体で 60 分程度です。

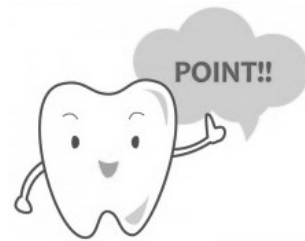
レーザー治療とは全く違う感覚で、照射されるとピリピリと感じます。表皮ではなく肌の内部に深くズーンと響く感じで、チクチク熱い感じが深層まで届くのを感じます。施術後すぐは、ほてりがある感じでしたが、1 時間ほどで落ち着いてきました。

通常、1 か月かけて引きあがっていくそうなのですが、私の場合は施術直後から、お肌がピンと引き締まっている感じ。翌日からは、言葉で表すのは難しいのですが、皮膚の内部に刺激がある感じがあります。これって超音波が効いているということみたい。自分の顔をみて感じたんですが! ? これ凄い! お肌が引締まった分、全体的に顔が小さくなったみたいです。1 回のおみの治療なのに効果をしっかり感じています。

2~3 か月後あたりから新しいコラーゲンが徐々に生成され、その新しいコラーゲンによって皮膚の引き締めリフトが得られます。本格的な効果は持続的に続き、ゆっくりじわじわりリフトアップしていく特徴があるのも人気の秘密です。たるみが気になるというお悩みや、昔はこんな顔だったと気になり始めている方もその効果を実感できるはず。

個人差がありますが、赤みや腫れはほとんどなく、すぐに通常の日常生活に戻ることができますし、目立たないように自然にリフトアップすることができます。

個人の気になるところにオーダーメイドで施術は行うことができます。今、たるみなどで悩まれている方にも、強力なリフトアップ効果を実感していただきたいです。是非お問い合わせください。



## 自分の歯とお口を守る基礎知識

～ 守ろう！歯とお口の健康 ～

自分の歯で何でも噛むためには、普段からお口のケアが大切です。お口の健康があって全身の健康が守られます。そのためには、かかりつけ歯科医や歯科衛生士に正しい歯のみがき方の指導や、歯垢（プラーク）の除去・歯や歯茎のチェックなどをしてもらいましょう。また、野菜などの繊維を中心とした噛み応えのある食べ物を食べるように心がけることや、毎日の歯みがきなど自分自身で行うケア（セルフケア）も大切です。

### 【歯と歯ぐきを守る7つのポイント】

1. 毎日の健康管理に気をつけましょう。
2. 丈夫な歯を作るためにバランスのとれた食事を心がけましょう。
3. 正しいブラッシングでていねいに歯をみがきましょう。
4. よく噛んでたべましょう。
5. 糖分はできるだけ控えましょう。
6. 定期的に歯科健診を受けましょう。
7. 歯や歯ぐきに症状があればすぐに歯科医師に相談してみよう。



### 【歯の健康を守る清掃用具】

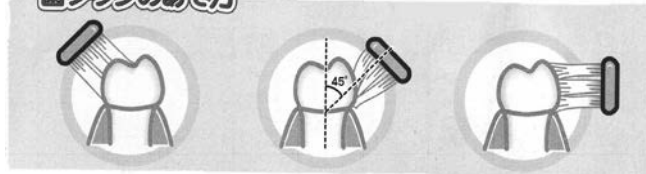
- 歯ブラシによる歯垢（プラーク）コントロールポイント
  - ① 毛先を歯にきちんとあててみがく
  - ② 軽い力でみがく
  - ③ 小刻みに動かしてみがく

- 歯垢のたまりやすいところ

- ① 歯と歯の間

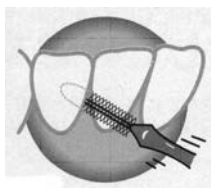
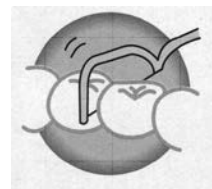
- ② 歯と歯ぐきの境目
- ③ 奥歯のかみ合わせ
- ④ 凹凸しているところ
- ⑤ 背の低い歯

### 歯ブラシのあて方



- デンタルフロス（糸楊子）

歯ブラシが通らない歯と歯の間に詰まった歯垢をかき出します。歯と歯の間にフロスを入れ、歯の形に沿ってゆっくりと上下させ両側の歯を清掃します。



- 歯間ブラシ

歯と歯の間で、少し隙間のあるところなどに通します。歯と歯の間にブラシ部分を直角に入れ、2～3回前後させます。

- 電動歯ブラシ

歯の間に隠れている歯垢や強くへばりついている歯垢を除去するのに効果的です。

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】** なにかと見直す時期になっているようです。お金の使い方、知人との関係性、食や睡眠などの生活習慣、健康について等々、自分自身の身の回りを見直すようにすると良いでしょう。不要なもの、無駄なものをそぎ落とすことで、良い運氣を引き入れることにもつながっていきそうです。

**【恋愛運】** なにかしら積み重ねてきた人は、その努力が報われるときになったようです。相手があなたのことを評価することで、恋愛の縁もつながっていくことでしょう。

**【金運】** お金の管理で数字のミスが発生しそうです。早めに気付けるので、大きな損失を出すことも無さそうですが、注意力不足に落ち込むこともあるかもしれません。仕事運は好調ですが、チームワークを重視するとさ良い結果を手にできそうな気配。

♥ 幸運日: 3 14 25  
× 危険日: 8 17 21

## 牡牛座

4/20 ~ 5/20



**【全体運】** 感じたこと、思ったことをハッキリと口に出して、相手に上手く伝える努力をしましょう。あなたの意思が相手に伝わらなくては、上手くいく話も上手くいかなくなってしまいます。きちんと状況を把握しておく必要があります。

**【恋愛運】** 恋愛運は可もなく不可もなし。過去の恋愛に引っ張られることもありそうで、その点は注意でしょう。特に今のパートナーに対して、過去の恋愛と比べるような態度を取ってしまうと、途端に険悪なムードになってしまいそうです。

**【金運】** 宝くじなどへの挑戦は、控えめにしておいた方が良いでしょう。勝負運もあまり高くないので、勝ちにつながる結果を得られないことでしょう。少額の投資なら、まだ可能性は高いかと思われそうです。

♥ 幸運日: 6 14 26  
× 危険日: 1 18 21

## 双子座

5/21 ~ 6/21



**【全体運】** 自分と向き合う時間を多く持つと良いでしょう。心の中に、モヤモヤとした感情が湧いてきそうです。色々なことに対する疑問が湧いてきて、悩まされることでしょう。しっかりとその心の声を聞くことが、解決への道筋になってきそうです。

**【恋愛運】** 片想いが報われる可能性が高いです。長く思っている相手なら、大いに期待できるでしょう。ちょっとした会話の中にメッセージを見出して、一歩進むこともありそうですので注意しておきましょう。

**【金運】** 金運自体はやや高い程度ですが、金銭感覚に優れた月になりそうです。アプリやツールでも良いし、紙に手書きでも良いので、月の予算管理をしっかりとしてみよう。無駄な出費を知って、大きな節約ができるようになりそうです。

♥ 幸運日: 4 15 21  
× 危険日: 8 19 24

## 蟹座

6/22 ~ 7/22



**【全体運】** 専門性や興味の範囲を拡げたり磨いたりするのに時間を使いましょう。知識や情報をさらに深めたり、新しい分野を学んだりすることに最適な時期に入ったようです。オンラインセミナーや書籍などを活用して、ドンドン広い世界を見るようにしていきましょう。

**【恋愛運】** 勇気をもって進む一歩が、結果的に吉を生み出すことになりそうです。遠くから眺めていても、相手からは来てくれないでしょう。

**【金運】** 散財傾向に気付くことができ、節約術を取り入れる決断ができれば、お金絡みで苦勞することは減っていくかもしれません。これまでにかなり、無駄な買い物をしてきたことに気付けるでしょう。計画性が肝心になってきそうです。

♥ 幸運日: 2 13 21  
× 危険日: 8 18 25

## 獅子座

7/23 ~ 8/22



**【全体運】** 身の回りに変化がもたらされる月になりそうです。変わることに抵抗せず、むしろ受け入れていく方が物事は好転しそうな気配です。日常のルーティンにも、変化を取り入れていきましょう。発見や気付きも、積極的に取り入れていきましょう。

**【恋愛運】** 恋愛運はやや低めなので、パートナーとの関係がややギクシャクすることもあるでしょう。趣味や旅行で、新しい一面を発見できれば良いかもしれません。またそのタイミングで、浮気の誘惑もありそうです。気を付けておきましょう。

**【金運】** 貯蓄や財産を増やすために、節約術を新しく取り入れてみましょう。書籍やセミナーを通して、知識をより深めていくようにすると良いでしょう。また、仕事運は高くも低くもなく。

♥ 幸運日: 10 15 24  
× 危険日: 4 11 20

## 乙女座

8/23 ~ 9/22



**【全体運】** 対人運があまり良くないようです。他人に振り回されたり、とぼっちりを受けてあなたの評価が下がったり、もっと良いケースだと実際になにかしらの損害を被ったりと、散々な目に遭う可能性も考えられます。

**【恋愛運】** 恋愛運は上下することもなく、穏やかなひと月になりそうです。パートナーとの仲も熟成されたような具合に、淡々とした感じで続きそうです。

**【金運】** 金運はあまり良くなって、お金の縁が弱まる感じが感じられます。交通系のトラブルに巻き込まれたり、物欲を抑えることができずに支出がかさんだり、年長者や恩人などの断れない相手との交際費が思った以上にかかったりと、お金が出ていくばかりの運氣の低さと言えます。

♥ 幸運日: 5 17 24  
× 危険日: 9 11 19

## 天秤座

9/23 ~ 10/23



**【全体運】** あれやこれやと準備の期間になると言えそうです。長期的な目で見た計画を立てるようになり、実際のアクションを起こすのは少し先になるでしょう。準備を怠ると仕事でも対人でも勉強でも、なかなか思うように進まないはずですよ。

**【恋愛運】** 恋愛はあまり良い具合に進まず、出会いの機会があっても相手がその人だ！と思うような気持ちにならない、高ぶりが感じられないような冷めた感情が前に出てきてしまいそうです。

**【金運】** 日頃から節約に気を配っている人は、大きな買い物にそれを充てると良いでしょう。長く使えるものとの出会いがそうです。コストの面で見れば、とても良い買い物になりそうです。大きな買い物は、計画までしておきましょう。

♥ 幸運日: 8 14 20  
× 危険日: 1 18 24

## 蠍座

10/24 ~ 11/22



**【全体運】** あこれまでの蓄積が結果となって評価される月になりそうです。コツコツと頑張ってきた人には、日の光が当たることでしょう。趣味や興味の分野で周囲から注目を集め、披露する機会を得られるかもしれません。

**【恋愛運】** 出会いに期待できる運氣をしています。ですがチャンスは少なく、すれ違ひのまま終わってしまうこともあり得ます。ピンときたときは、思い切って積極的な行動に出るようにしましょう。

**【金運】** 金運は良くもなく、かと言って悪くもない平均的な状態にあります。物欲も適度に沸いてきますが、満たされるくらいの支出ならなんてことないでしょう。毎月キツキツな状態でない限りは、特に困ることなさそうです。

♥ 幸運日: 3 14 20  
× 危険日: 8 17 25

## 射手座

11/23 ~ 12/21



**【全体運】** 対人運が好調な様子。人と接する機会を多く設けることで、得るものも多くなりそうです。形あるものである場合もあれば、情報や知識、経験などを得ることもあるでしょう。いきなり社交的な性格になれるとは言えませんが、積極性は持って人と接するようになると良いでしょう。

**【恋愛運】** 出会いはあるようですが、大きく動くような相手はいないかもしれません。自分の恋愛はいったん置いておいて、友人知人の恋愛サポートに回るのがあります。

**【金運】** 金運も平均的な具合で、良いも悪いも感じることはありません。物欲が湧いてこないようなので、支出に悩むようなことはなさそうです。転職や独立して間もない人は、やり繰りに苦勞をしそうです。

♥ 幸運日: 5 16 20  
× 危険日: 8 11 23

## 山羊座

12/22 ~ 1/19



**【全体運】** 対人運が忙しく上下しそうな気配です。良い出会いもあれば離れてしまう関係もあって、いわば縁の循環期になると言えそうです。異性との出会いも、必ずしも恋愛関係になるわけではないので、変に期待を持ち過ぎるのは控えておきましょう。

**【恋愛運】** 恋愛運は良い状態ですが、ちょっとしたことで反発しあうような危うい状態でもあると言えます。実際スタートとなっても、関係がすぐに終わってしまうこともありそうです、気を付けておきましょう。

**【金運】** 因果応報といった言葉がピッタリくる時期のようです。過去の良くない行いが、この2月に還ってくるかもしれません。ビジネスで他人をだまして出し抜いた経験がある人は、同じような目に遭う可能性が高いので注意しておきましょう。

♥ 幸運日: 7 15 20  
× 危険日: 2 11 22

## 水瓶座

1/20 ~ 2/18



**【全体運】** なにごとも頑張りば頑張っただけの結果が出る時期のようです。油断や慢心さえなければ、思った以上の結果を手にするのが叶いそうです。自分で自分の限界を決めてしまわないことも肝心です。友人のご縁が少し、離れてしまう感じが感じられます。

**【恋愛運】** 身近にいる相性の良い人物の存在に気付けるかもしれません。あなた自身に相手への思いが湧けば、長く良い関係が続けられることでしょう。

**【金運】** 金運は良い具合のようです。ただし、思わぬ落とし穴もありそうなので、気を抜かないようにするのでも大切です。ちょっとしたことで、運氣は下降に転じるものなので、行動や発言には気を付けておきましょう。

♥ 幸運日: 4 14 22  
× 危険日: 8 17 20

## 魚座

2/19 ~ 3/20



**【全体運】** 他者と競うことで成果が早く、そして良いものとして手に入れられるような気配です。切磋琢磨と言いますが、ライバルの存在があなたのことを成長させるような良い距離感を保てる存在のようです。

**【恋愛運】** 嬉しい出来事がある、二人の仲も急速に近づくようです。同じ時間を共有して、一緒にいる時間を増やすようにすると良いでしょう。相手の発言、行動になにかしらの理由を求めてばかりいるのは避けましょう。

**【金運】** 金運は上下に忙しく、運氣に振り回されてしまいそうです。上手く行っていたことが急に駄目になったり、逆にあきらめる直前に体が好転したりと、最後までわかない状況に苦勞しそうです。節約術は続けていくと良いでしょう。

♥ 幸運日: 4 10 19  
× 危険日: 2 14 24

# ATLANTA お出かけガイド

Let's plan your outing with Atlanta Hangout Guide!

## Event

### Lakewood Antiques Market

1321 Atlanta Highway, Cumming, GA 30040  
<https://www.lakewoodantiques.com/>

■ 2月2日 - 4日

### Mead Road Mardi Gras Parade

Decatur

<https://decatureducationfoundation.org/events/>

■ 2月3日

### Atlanta Winter Beer Fest

Guardian Works

775 Echo St NW, Atlanta, GA 30318

<https://atlantawinterbeerfest.com/>

■ 2月10日

### Uncorked Atlanta

The Stave Room

199 Armour Dr NE, Atlanta, GA 30324

<https://www.uncorkedatlanta.com/>

■ 2月10日

### Atlanta Lunar New Year

the Culture Center of TeCo

5377 New Peachtree Rd, Atlanta, GA 30341

<https://www.facebook.com/events/1407787539846432/>

■ 2月10日 - 11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

2024 シーズンです。



CHAMPIONS

■ 2月1日 - 4日

AT&T Pebble Beach Pro-Am

Pebble Beach Golf Links, Pebble Beach, CA • USA

■ 2月8日 - 11日

WM Phoenix Open

TPC Scottsdale (Stadium Course), Scottsdale, AZ • USA

■ 2月15日 - 18日

The Genesis Invitational

The Riviera Country Club, Pacific Palisades, CA • USA

■ 2月22日 - 25日

Mexico Open at Vidanta

Vidanta Vallarta, Vallarta • MEX

■ 2月29日 - 3月3日

Cognizant Classic in The Palm Beaches

PGA National Resort, Palm Beach Gardens, FL • USA

■ 3月7日 - 10日

Puerto Rico Open

Grand Reserve Golf Club, Rio Grande • PUR

### 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。



■ 2月02日(金) 対 フェニックス

7:30pm

■ 2月03日(土) 対 サンフランシスコ

7:30pm

■ 2月05日(月) 対 ロサンゼルス

7:30pm

■ 2月10日(土) 対 ヒューストン

7:30pm

■ 2月12日(月) 対 シカゴ

7:30pm

■ 2月23日(金) 対 トロント

7:30pm

■ 2月25日(日) 対 オーランド

7pm

■ 2月27日(火) 対 ユタ

7:30pm

■ 3月06日(水) 対 クリーブランド

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)

■ 2月13日

Tycoon Music Festival

■ 3月1日 - 2日

Billy Strings

■ 3月3日

Enrique Iglesias, Pitbull,

Ricky Martin:

■ 3月8日

Subtronics

■ 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)

■ 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)

■ 2月17日

Lany

■ 3月28日

Juanes



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: プロダンサーマキさんによるヒップホップダンスエクササイズ

日時: 2月17日(土) 午前10時~11時30分

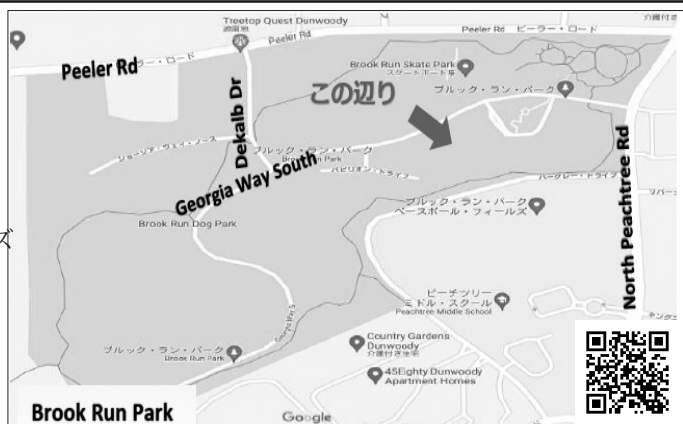
※雨天の場合は中止

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30日-2月25日 Hamilton
- 3月19日-24日 Beetlejuice
- 4月06日-07日 Shrek
- 4月16日-21日 Six



## 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)



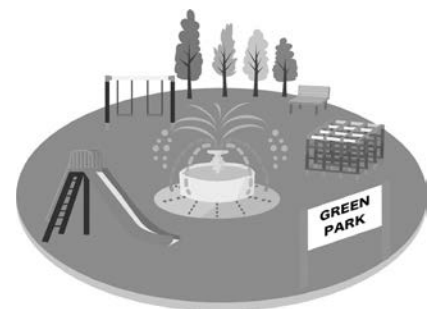
### Centennial Olympic Park

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, ジョージア州弁護士)  
監修 大須賀 寛 (エモリー大学アシスタント教授)  
野口剛史 (IFS Firm LLC, ジョージア州弁護士)





# 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



## 散々な年末年始

草津温泉に行ってきた。「草津良いとこ〜、一度はおいで〜」の草津温泉。草津温泉という名前は知っていても、日本のどの辺りに位置するのか、何県にあるのかなど、実はわからない事だらけである。

地名以外知らない所に行ってみるのも「これ一興」とあまり下調べもしないで上野から「特急草津・四万」（四万の読み方も知らない）に乗り込む。

もちろんキオスクで飲み物（敢えて種類の特定控える）とツマミを購入。そこで買った「ひとくちソースカツ（おたふくソース使用）」108円が奇跡的に美味しかった。お勧めです。

2時間半後に到着した駅名が「長野原草津口」なので、てっきり草津温泉は長野県かと思ったら実は群馬県。群馬なら長野なんて地名は付けるなど文句を言いながらバスに乗り換えて草津温泉に到着した。

温泉はやはり日本の名湯と言われるだけあって素晴らしい。まさに温泉でゆっくり…である。温泉でゆっくりというと、昔、東海林さだおのエッセイで「温泉でゆっくりといっても温泉旅行はスケジュールが決まっています、実は大変忙しく、あ〜温泉はいいな〜と思うのは旅館に着いて湯船に入った最初の15秒くらいである」という名文を思い出すのだが、私は30分以上湯船に付いていた。

湯船といえばアメリカにいと（ウチの給湯器？が小さいこともあり）湯船に入る機会がほぼないので、入会金無料キャンペーンをやっていた近所のジャグジー付のフィットネスクラブに入会して銭湯に行く感覚で、サウナ、ジャグジー、シャワー、マッサージマシンの為だけに通い始めたのだ。

そこに入会したときに、ジムのパーソナルトレーナーが身長、体重、体脂肪率その他もろもろを調べて自分の目標を設定し、パーソナルトレーナーのトレーニング枠をセールスするという姑息な事をしてきたのだが、そういうセールスには乗らない私。

逆に私の道場での稽古をオファーしてやると、素直なルイス君、2回のフリーレッスンを経て今は私の弟子として頑張っています（笑）。

アメリカのフィットネスクラブのジャグジーと日本の名湯・草津温泉は比べる対象にもならないが、温泉につかり過ぎて、翌朝身体に変化が起こった。右手コブシ先端の拳ダコが割れてそこが少し化膿していたのだが、そこから温泉の雑菌が入ったらしく、右手が妙に腫れてハルクの様になっている。

そこに朝食の後ホテルのロビーで、セルフサービスの紅茶を

飲もうと熱湯をカップに入れたら、なんと手からカップが滑り落ち右腕に熱湯をかけてしまった。

ホテルのロビーなので、「アチーッ」とか大きな声を上げることもできず、何事も無かったかのようにトイレに駆け込み、熱湯がかかった部分に水をかけて応急処置。肘の内側に大きな水ぶくれ。右手に腫れ、肘の内側に火傷を負いすっかり体のバランスが悪くなった。

悪いことは続くもので、道を歩いていたら小さな段差に身体が対応できず転んでしまう。しかも右側に倒れ込んでいます。右手は腫れていて使いモノにならないし、腕も火傷で受け身も取れないという判断を、つまずいてから転ぶまでの0.何秒かの瞬間にして、手首を返し前腕の部分で倒れるという体制にしてそのまま倒れ込んだ。当然、手首は血の滲む擦り傷。最悪である。

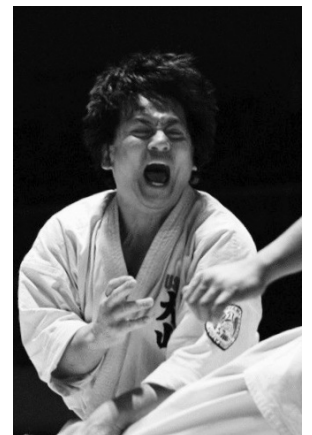
滅多に医者に行こうとは思わない私だが、さすがにこの状況では「医者に行かない」という考えが頭をよぎるが、日付は12月28日。正月休みです。なんとというタイミング。翌日になると手だけではなく、前腕の部分までパンパンに腫れだす。実家にある薬で応急処置をするが一向に良くなる気配がない。

そんな状態で平静を装いながら大晦日、元旦を家族、両親と過ごし、明日帰るという前夜、やたら寒いので体温を測るとなんと38.5度。こんなに熱があったら搭乗を拒否されるかもしれないなどと、妙に心配になり薬を大量に摂取。その甲斐あって翌朝には36度台まで下がっていた。

羽田に着いたら前日に起きた衝突事故の影響でアトランタへの直行便がLA経由になっている。事故が起きたC滑走路が一番長い滑走路で、アトランタ便のように長い航路で燃料を満載している機材の離陸に必要な滑走路だそう。それが使えないので燃料をLAまでの分に減らし短い滑走路でも離陸できるようにしたという。

国内便にはたくさんの欠航が出たようだが、国際線は路線変更など最低限の影響に留めたのだろう。凄い。結局LAで45分間の給油をして予定より3時間半遅れのアトランタ着。家に着くとベッドに横になり「あ〜やっぱりウチが一番」。そしてもちろん翌日には医者に行き込んだ。

散々の年末年始だったが、これで「今年の厄は全部終わり」と気持ちを入れ替えたのだ。押忍。



# クラシファイド広告

## Classified

●求人 Help Wanted  
●教授 Instraction  
●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

#### 正剣会剣道道場

小学生から60代まで稽古をしており、初心者も募集中。田村(7段)が主に指導。Lawrenceville 木曜日夕方と日曜日のお昼過ぎ。詳細は① seikenkai.info@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

#### 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

### 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

#### 草野球メンバー募集

活動期間は4月～8月、Atlanta MABL 草野球リーグに参加しており、アトランタ近郊)で日曜日に試合を行っています。佐々木までご連絡ください。470-330-0147

### 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  
◆ 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。  
◆ 締め切り 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> 掲載料の返金は一切できませんのでご了承ください。  
※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 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 3 月号は  
3 月 5 日ごろ配布予定

## ANIS ATLANTA

NO. 50  
FEBRUARY 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

極寒の氷点下が続き、外は雪山の中を歩いているようで、散歩中のワンちゃんたちもコートを着ているのを見かけます。日が暮れるとともに気温がいきなり低くなり、車中においても冷気を感じます。

寒いと思い出すのは節分。日本に在住時は、節分には観音様にお花を生けに行くのが慣習でした。なぜかいつも雪がちらつくような日となり、手を凍えさせながら作業していたのを思い出します。本堂の中では、「福は内」の掛け声で豆まきをしています。観音様では「鬼は外」の掛け声はなしです。祀っている不動明王が、常に鬼を追い払っているから「鬼は外」はいらないのだそうです。

節分は、旧暦の「立春」。春を迎える今年 1 年のはじまりです。邪気を払い、無病息災を願うのが「節分」。豆まきが終わったら、1 年の厄除けを願い、自分の年齢よりも 1 個多く豆を食べる。この豆は「年取り豆」といいます。豆が苦手な人や、数が多くなってしまう人は、代わりに「福茶」を飲むといいです。これは福豆を吉数の 3 粒入れ、さらに縁起を担ぎの昆布や塩昆布、梅干しなどを入れたお茶のこと。熱湯を注ぐだけで、簡単に作れるのでオススメです！

なにせよ、1 年元気に過ごしたいという思いは今も昔も変わりはありません。ここから本格的に寒い日が多いでしょうから、体調管理にお気を付けてください。

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
ウィンタースチャペル幼稚園	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](http://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  
中学生から大人まで、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)

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) 日曜日 午前 9:45-10:15  
(ユース・大人) 日曜日 午前 10:00-10:45
- オンライン祈禱会 水曜日 午後 8:00-9:00
- 諸集会 (キッズ・ユース・親) 第1 日曜日 午後 12:50-14:30
- ハーベストタイム (シニア) 第3 火曜日 午前 10:30-15:00
- たすけあう親の会 第3 木曜日 午前 10:30-12:00  
(病氣、障がいや悩みを持つ子の親、助け合いたいという思いを持つ人の集い)
- るばの子クラブ (就学前の親子の会) 月1回 木曜日 午前 10:30-13:30
- 花束の会 第3 土曜日 午前 10:30-12:00  
(聖書を聞き、年齢、障がい、言葉の壁をこえて集い楽しむ会)

牧師: 小澤寿輔 770-594-1382 [contactus.wjc@gmail.com](mailto:contactus.wjc@gmail.com)  
Pastor: Toshisuke Ozawa 11450 Bowen Road, Roswell, GA 30075  
[www.westminsterjapanesechurch.org](http://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](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

