

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



3 2026
No. 75
月1回発行



MIYUKI (全般 / お問い合わせ)

Tel: 404-510-8534

E-mail: infojp@anisatlanta.com

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

インフルエンザ予防接種
実施中!

ご家族の健康管理のため、
早めの接種をおすすめしております。
ご予約は当院の WEB 予約ページより
受け付けております。

「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!
お問い合わせください。

ホルモン血液検査、受けてみませんか?

最近こんなことはありませんか?

- 疲れやすい
- イライラする
- 眠れない
- なんとなく体調がすぐれない

もしかすると、
ホルモンバランスの乱れが原因かもしれません。
ご予約・お問い合わせは倉岡クリニックまで。

アトランタ医院

Kuraoka Clininc Atlanta

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

Phone: **770.980.0000**

www.KuraokaClinic.com
info@kuraokaclinic.com

完全予約制。予約なしでのご来院はご遠慮ください

Governors Ridge Office Park Bldg. 30
1640 Powers Ferry Rd, Suite 100, Marietta, GA 30067

美容部門 倉岡クリニック3階

AdvancedMD Aesthetics of Atlanta

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、ポディ医療痩身、薄毛治療、ウルセラたるみ治療、ゼオスキンヘルスなど

Phone: **678.336.5858**

www.AdvancedmdAtlanta.com
info@advancedmdatlanta.com



日本語で安心の歯科治療

清水デンタル

清水デンタル
診療日時
月・金・土
9 AM - 6 PM



日本デンタル
診療日時
火・第2土
9 AM - 6 PM

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

清水デンタル

TEL: **770.272.1819**

100 Galleria Parkway, Suite 670
Atlanta, GA 30339

info@myhaishasan.com

www.MyHaishaSan.com

一般・審美・予防・小児歯科
口腔外科・歯列矯正・インプラント

取り扱い保険・すべてのPPO対応

日本デンタル

TEL: **770.622.2288**

4122 Chattahoochee Trace, #204
Duluth, GA 30097

info@myhaishasan.com

www.NihonDentalDuluth.com

ANIS ATLANTA

Monthly Japanese community Magazine

C O N T E N T S

MARCH 2026 NO. 75

バックナンバーはウェブサイト

www.anisatlanta.com

でお楽しみください。

次回 2026 年 4 月号は 4 月 5 日ごろ配布予定

- 05 3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
- 14 JA-GA Futures Forum レセプション
◎在アトランタ日本国総領事館
- 16 アロマセラピー◎タウンゼント瞳
- 23 バイリンガル求職者の就職・転職事情◎PASONA
- 24 Hello! Atlanta◎鎌田桃佳
- 26 天皇誕生日祝賀レセプション◎在アトランタ日本国総領事館
- 27 アトランタ in-Town News◎Japan Day
- 29 雇用・労働・移民法ニュース◎大蔵昌枝弁護士
- 30 格闘家の戯言◎高橋督
- 31 子育て知恵袋 in Atlanta◎長谷川ゆかり
- 32 聖書の言葉◎ますみ
- 32 パパッとつくっておいしくたべよ
- 33 健康とカイロプラクティック◎矢島敬朗
- 34 教えて歯医者さん◎清水デンタル
- 35 メディカルコラム◎倉岡クリニック
- 36 「歯」の話◎植月歯科医院
- 37 今月の12星座占い
- 38 クラシファイド広告
- 38 編集後記



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:

Wismetac Asian Foods, Inc. (formerly Nishimoto Trading Co., Ltd.) 様のご協力により、30のレストランと食品店に配布中

アトランタに住んでいる人、これから住む人、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。

ANIS ATLANTA

編集部へのお問い合わせは下記までお願いいたします。

E-mail: infojp@anisatlanta.com

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。

Published by Anis USA, LLC
4514 Chamblee Dunwoody Rd., Suite 249, Atlanta, GA 30338
E-mail: infojp@anisatlanta.com
Publisher: Miyuki

© 2026 ANIS USA, LLC. 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.

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ついては ANIS ATLANTA は一切責任を負いかねます。

在外選挙の 制度と手続き について

在留届の
提出も
忘れずに！



在外選挙人名簿への登録資格

- 1 満18歳以上
- 2 日本国籍保有者
- 3 海外に3か月以上居住
(出国時登録申請*をした方を除く。)

*国外転出をする際に市区町村の窓口で行う申請

詳しくは

在アトランタ日本国総領事館
在ナッシュビル日本国総領事館

TEL :
(404)240-4300
(615)340-4300

Mail :
ryoji@aa.mofa.go.jp
con1@nv.mofa.go.jp

又は
外務省 在外選挙 検索 まで



在外投票のためには在外選挙人証の取得が必要です

必要書類を準備し申請書に記入、日本大使館・総領事館等の領事窓口で登録申請

3か月の居住期間経過後に日本大使館・総領事館等から住所確認の連絡を受ける

在外選挙人証の受取
(郵送又は領事窓口)

用意するもの

- ・パスポート
- ・登録申請書
- ・居住していることを証明できる書類
(在留届を提出済みの方は不要です。)

日本大使館・
総領事館等



電話又ははがき

在外選挙人証



同居家族による代理申請もできます



申請者の署名入り登録申請書及び申出書*、申請者及び代理の方のパスポート等をご用意ください。
*登録申請書及び申出書は、領事窓口又は総務省のホームページから入手できます。

在外投票は次の3つの方法で行うことができます

在外公館等投票



直接日本大使館・総領事館等に向いて投票する方法

郵便等投票



投票用紙等を事前に請求して記載の上、登録先の選挙管理委員会へ郵送する方法

日本国内における投票



一時帰国した方や、帰国直前で転入届を提出して3か月未満の方が、日本国内で投票する方法

HAJIME

JAPANESE RAMEN BAR



自家製麺所 らーめん
HouseMadeNoodle

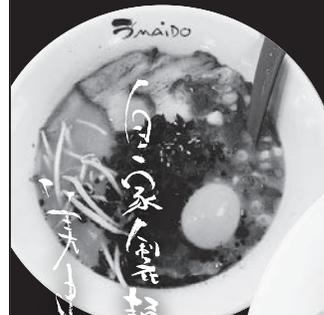


2345 Cheshire Bridge Rd. Suite 1, Atlanta, GA 30324
470-428-2388 www.HAJIME.us

UMAIDO

美味堂

超本格派！博多とんこつラーメン
Japanese Noodle Bar



2790 Lawrenceville-Suwanee Road Suite #140 Suwanee, GA 30024
WWW.UMAIDO.NET 678-318-8568

3 MARCH

3月のカレンダー

- 3月03日 ひな祭り (桃の節句)
- 3月08日 デイライトセイビングタイム
時計を1時間早めます。
- 3月14日 ホワイトデー
- 3月17日 セントパトリックスデー
- 3月20日 春分の日

3月03日 ひなまつり

中国の上巳の祓いが伝わる以前から、日本の貴族社会では「雛遊び(ひいなあそび)」というものがあり、平安の中期に盛んに行われていたようです。当時は大人の遊びでしたが、次第に子供たちの世界に広まりました。



現在のように、段を組んだり豪華な飾りを施すようになったのは江戸時代に入ってから。江戸時代の初期に、京都の御所で盛大な「ひなまつり」が催されて以降、江戸の武家社会にも広まり、庶民の間にも定着していったとされています。

ひな人形を飾り、白酒・菱餅・あられ・桃の花等を供えて祀ります。

ひな祭りの料理はやはり、ちらし寿司と蛤のお吸い物ですね。蛤は女の子の美德と貞節を意味するもので、ちらし寿司の具である蓮(れんこん)やエビも縁起がいいものとされ、お祝い事には良く使われます。

3月08日 デイライトセイビングタイム

毎年3月の第2日曜日から11月の第1日曜までの期間、日の出時間を1時間早めるすることで、英語では Daylight Saving Time(デイライトセイビングタイム)と呼ばれます。

最初にアイデアを思いついたのはアメリカの元科学者、後に

政治家となるベンジャミン・フランクリン。人々が日の出とともに行動し、日没に就寝するという生活が習慣化することで、ローソクの消費を減らし省エネにつなげる目的があったと言います。

アメリカが大々的に Daylight Saving Time を通年起用したのは、1942年のルーズベルト大統領時期。多くの人の混乱を招いたため、一度廃止されていますが、ジョージ W ブッシュが2005年に具体的なサマータイム制度を設置し、現在に至ります。

サマータイムで時間を早めるのが遅くするのか?と混乱しないように、また忘れてしまわないように、「春に進めて秋には戻す」と覚えましょう。

- ・ 春に進めて秋には戻す
- ・ 「Spring forward Fall back」

サマータイムは米国に限ったはなしではなく、国連加盟国193か国の内、30%程度にあたる60か国が実施しています。有名などころではカナダやアメリカが知られていますが、オーストラリアなどでは州単位で起用するなど、国によって異なります。導入にあたっては時差の関係などで北半球、南半球、ヨーロッパでもサマータイムの実施期間が変わります。

3月17日 セントパトリック

セントパトリックは、アイルランドの守護聖人です。432年、司教としてキリスト教布教のためアイルランドに送られたセントパトリックは、461年に亡くなるまでアイルランド中を旅しながらキリスト教を広め、各地に修道院・学校・教会を建てたとされています。そんなセントパトリックを記念してアイルランドでは、彼の命日である3月17日を「セントパトリックデー」という祝日にしています。



3月20日 春分の日

春分の日、日本の国民の祝日の一つであり、祝日法により天文観測による春分が起る春分日が選定され休日とされる。通例、3月20日から3月21日ごろのいずれか1日。しばしば昼が長くなって「昼と夜の長さが等しくなる日」といわれるが、実際は昼の方が少し長い。

KIMS

LIMOUSINE

信頼と安心のタクシー&リムジンサービス

ご予約は日本語でキムタクまで

770-378-1216

rullalimo@hotmail.com

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

空港送迎 ・ 代行サービス ・ 市内観光

皆さまの賢いカーライフをご支援

車の事ならご相談下さい

車買取見積もり、中古車探しなど何でもご相談ください
www.autostarga.netからお車探してご連絡ください

カーマックスよりも高価買取

レンタカー手配いたします
ご利用時間に合わせてホテルに配車
ご利用後は、ホテルに返車



770-378-1216 日本語でキムタクまで

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

日本語が英語でお問い合わせください



日本での6年以上のサロン経験を経て
GA州 Nail Technician license取得

当店はスピード重視のサロンとは違い

お一人お一人に寄り添った丁寧な施術をさせていただきます

Grand Opening 記念
10%OFF
当広告を見た
お伝え下さい
5/31/2026まで

ご予約方法

右のInstagramのQRから予約サイトのリンクへ
日本語でのご予約お問合せは公式LINEから
@855oixar を追加▶トークからご連絡下さい
お電話、テキストでのご予約も可能です。



インディゴネイルズ
indigonails

3170 Peachtree Industrial Blvd
#135 Duluth, GA 30097
470-929-1666

Onyfix Certified 足の爪の痛み、我慢していませんか?

Onyfix (オニフィックス)とは
ドイツ生まれの医療機器登録済み
痛くない巻き爪 (Ingrown nail) ケア
「Onyfix」は爪を切らずに
老若男女問わず自然な形へ
やさしく矯正します。
(痛くないのでお子様でも安心です)

Onyfixサービス 料金

初回Onyfix: 親指1本 \$90/2本 \$135
親指以外 \$60 (2本目以降+\$20)
(カウンセリング、全ての爪のカット込み)
◆2回目以降 全メニュー 20%オフ



Wellness Pedicure 料金

ドライフットケア \$65~
(全ての爪のカット、かかとのケア込み)
*サービス料金はお爪とかかとの
コンディションにより変わります

✓加齢などに伴い
爪が硬くなり厚みを増すことで、
ご自身のケアが難しい方へ。
安心・快適に整えるWellness Pedicureの
ご相談も承っております。

ご予約・お問い合わせは上記インディゴネイルズまでお気軽にどうぞ

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

Website: www.yamamotoauto.com



アメリカ生活でも日本食材・雑貨が身近になる

トマト2 宅配サービス

【対応エリア】 AL州、KY州、SC州、TN州、MS州

【配送料】 1回のご注文に付き、お一人様 \$10.00

【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】 tomatotomoinc@gmail.com にメールを送付く
ださい。最新のカatalogをを お送りいたします。

【お支払い方法】 現金またはパーソナルチェック

※クレジットカード払いの場合は、別途手数料をいただきます。

【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

E-mail: tomatotomoinc@gmail.com

Tel: 770-263-7838 Web: tomato-2.com

8560 Holcomb Bridge Rd, Alpharetta, GA 30022

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： ダライ・ラマ 14 世 (Dalai Lama X IV)
国： チベット・アムドタクシェ村
生： 1935 年 7 月 6 日 -
職業： 宗教指導者 チベット仏教 (ラマ教) 最高指導者

ダライ・ラマ 14 世 (テンジン・ギャツォ) は、チベット仏教の最高指導者であり、1935 年チベット東北部生まれ。2 歳で転生者と認定され、15 歳で国家最高指導者に就任。1959 年の中国侵略によりインドへ亡命、ダラムサラに亡命政府を樹立した。非暴力を貫き、1989 年にノーベル平和賞を受賞、世界中で平和と仏教の智慧を説く活動を続けている。

チベットのダライ=ラマはチベット仏教の宗教指導者であると共に、祭政一致であるため政治権力も併せ持っている。ダライ=ラマ 14 世は、1939 年、4 歳の時、先代ダライ=ラマが死去し、その化身として第 14 代を継いだ。ラサでダライ=ラマとして教育されて成人し、1950 年から親政をおこなったが、成立した中華人民共和国は清朝時代に次いでチベット領有を表明して東チベットを占領した。1951 年にダライ=ラマは中国への併合を承認する協定に調印しチベットは中国領となった。しかし反発したチベット人は 1959 年、中国軍と衝突し「チベット反乱」が始まった。

ダライ=ラマは周囲の勧めでインドに亡命、翌 1960 年にインドのダラムサラにチベット亡命政権を樹立した。インド首相のネルーはダライ=ラマ 14 世の支持を表明し、中国を批判したため、平和五原則を掲げていたインドと中国の関係が悪化し、1962 年には中印国境紛争にエスカレートする。

それ以後、ダライ=ラマ 14 世はチベットの独立を国際社会に訴えながら、なおも宗教指導者としてもチベット人の崇拝を受けている。1989 年にはノーベル平和賞を受賞したが、チベットへの帰還のめどは立っておらず、現在も亡命の身である。



他人の何千もの欠点に目をつけるより、自分の唯一の欠点に気付くほうが、よほど役に立ちます。自分の欠点なら、わたしたちは自信をもって、修正できる立場にあるのですから。

誰もが生まれつきの敵であったり、友であったわけではありません。「敵」も「友」も、自分が人々とどう接するかで生まれるのです。

最高の人間関係とはお互いを愛する気持ちのほうが、お互いを必要とする気持ちよりも勝るものであるものだとすることを忘れないように

わたしたち人間には、愛や思いやりを称えられる能力がありません。このささやかな能力こそ、人間のもっとも大切な天分だとわたしは思うのです。

大きな人の流れも、一人の人が動くところから生まれます。もしもあなたが、自分には大したことはできないと思ってしまったら、隣にいる人も意気をそがれてしまい、大きなチャンスを逃すことになるでしょう。反対にわたしたち一人一人が利他的に動くことによって、ほかの人を力づけることができるでしょう。

私たちはこの世界において皆で協力して生きています。だから、どれだけ他人の役に立てるかを、人生の目標にもってこなくてはなりません。



Kayobi-Kai Networking Dinner ジョージア日米協会・火曜日会



Kayobi-Kai は、
毎月第 2 火曜日にアトランタ都市圏の
さまざまなレストランで開催される
継続的なディナーイベントです。

RSVP 申し込み:
www.bit.ly/JASG-KayobiKai



JUNO MEN'S HAIR STUDIO

ポディマッサージいたします！女性も歓迎

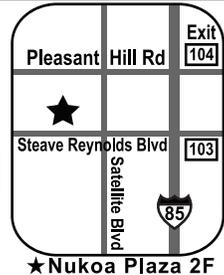
男性カット **\$23**
(シャンプー込)

- ◎シャンプーなしカットは \$20
- ◎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。



3230 Steve Reynolds Blvd. #206 Duluth, GA 30096

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
リーガルサービスを
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



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



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 26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)

米最高裁、「トランプ関税」は違法

トランプ米大統領は2月20日、国際緊急経済権限法（IEEPA）は大統領に関税を課す権限を与えていないとの判断を示した連邦最高裁の同日の判決を受け、「通商法 122 条」に基づき世界に一律 10%の関税を直ちに発動する考えを表明した。



最高裁の判事は6対3の判決で、トランプ氏にはIEEPAを根拠に包括的な関税を課す権限はないと判示した。

ただ、以前にトランプ氏が課した関税とは異なり、新たな関税は議会が延長を承認しない場合、最長150日間しか適用できない。記者から無期限で維持する意向かと問われ、トランプ氏は「我々には望むことをほぼ何でもやる権利がある。しかし、関税が始まるのは実際上、いまから3日後になると思う」と述べた。

トランプ氏はまた、別の「通商法 301 条」に基づき関税を課すのに必要な前提手続きとして、いくつか新たな調査を開始する方針を記者団に明らかにした。

世界一律関税 `税率を 10% から 15% に引き上げ

トランプ米大統領は21日、前日に発動を表明した世界一律関税を10%から15%へ引き上げる考えを明らかにした。

これに先立ち米連邦最高裁は、トランプ氏が国際緊急経済権限法（IEEPA）を根拠に貿易相手国に関税を課した際、自身の権限を逸脱したとの判断を示していた。

トランプ氏は自身の SNS トウルース・ソーシャルに、「米連

邦最高裁が何カ月も検討した末にきのう下した、関税に関する拙劣でばかげた極めて反米的な判決について、徹底的かつ詳細に精査した。これを踏まえ、私は米大統領として直ちに、世界の国々に対する一律 10%の関税を、完全に許容され法的にも検証済みの 15%へ引き上げることを本声明をもって表明する。こうした国の多くは長年にわたり米国を『搾取』しながら、（私に来るまで）報復を受けずに済んでいた。トランプ政権は今後数カ月のうちに法的に許容される新たな関税を決定し、発動するだろう」と書き込んだ。

6対3の判決後、トランプ氏は最高裁の判事を強く非難。「通商法 122 条」に基づく大統領権限を用いて世界一律 10%の関税を課すと表明していた。

大統領は 122 条に基づき最大 15%まで関税を課することができるが、こうした関税措置は一時的なもので、150日後には議会の承認が必要となる。

トランプ氏、グリーンランドに病院船派遣の意向

トランプ大統領は2月21日、デンマーク自治領のグリーンランドに病院船を派遣すると明らかにした。トランプ氏はこれまでも、グリーンランドを「領有」する意向を示している。

大統領は SNS 「トウルース・ソーシャル」に、米海軍の病院船「マーシー」のイラストを添え、「ルイジアナ州の素晴らしいジェフ・ランドリー知事と協力し、グリーンランドに偉大な病院船を派遣する。現地治療を受けられていない多くの病人を治療するためだ」と投稿した。

トランプ氏が投稿の中で何に言及していたのかは不明だ。グリーンランドとデンマークにはいずれも無料の医療制度がある。

トランプ氏が昨年12月にグリーンランド担当特使に指名したランドリー氏は SNS で、この「重要な問題」でトランプ氏と「共に取り組めることを誇りに思う」と述べた。

米海軍は「マーシー」と「コンフォート」の2隻の病院船を保有しており、部隊の展開時の支援や、米国内の災害救援や人道支援活動を行っている。2020年の新型コロナウイルス感染症の流行時には、「コンフォート」が米国の流行の中心地となったニューヨーク市に派遣された。

グリーンランドは、世界で最も人口密度が低い地域のひとつで、道路網が限られているため、住民5万6000人は町と町の間を船やヘリコプター、飛行機で移動する。米国はグリーンランドにピトゥフィク米宇宙軍基地を置いている。

トランプ氏は約1カ月前、グリーンランド領有に向けた動き

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 大澤寛 愛はモリス大ウツリシツク法律事務所
印刷製本 (GPR Print LLC, ジョージア州製本)

羊士社
YODOSHA



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

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開設までお任せください!



おすすめ物件

- Alpharetta (賃貸) \$2900/月
間取り: 4BR2.5BA・面積: 2216 sqft・築年数: 1993年・階: 2階・物件種別: 一戸建て・引き渡し時期: 7月上旬 ※弊社取り扱い物件
- Dunwoody (賃貸) \$2100/月
間取り: 1BR1BA・面積: 950 sqft・築年数: 2007年・階: 2階・物件種別: マンション・引き渡し時期: 4月下旬 ※弊社取り扱い物件
- Suwanee (賃貸) \$2550/月
間取り: 4BR2.5BA・面積: 2498sqft・築年: 2000年・階: 2階・物件種別: 一戸建て・引き渡し時期: 即時 ※Zillow掲載物件

薄 俊彦

TOSHIHIKO SUSUKI

不動産のご相談は日本語で
お気軽にご連絡ください。

Tel: 404.454.7402

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。心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

を強め、グリーンランドの完全な支配以外にはいかなる妥協もしないと発言して、欧州の同盟国の間の緊張が高まっていた。

「マンフルエンサー」動画がネットに氾濫

トルワさんは米首都ワシントンの空港ラウンジでフライトを待っていたとき、見知らぬ男性に声をかけられた。

会話を始めてしばらくしてからトルワさんはその人物と電話番号を交換することに同意した。ところが帰宅して男性のSNSを検索してみると、本人が空港で女性をナンパしている動画が大量に投稿されていた。

これらの動画は、男性の眼鏡（スマートグラス）に内蔵されたカメラで撮影されたものだった。スマートグラスは普通眼鏡のように見え、まだ比較的ニッチな存在ではあるもののその人気は高まっている。

「ぞっとした。彼のTikTok（ティックトック）を見つけて彼が『リズ』動画をやっていると分かった」とトルワさんは語った。「リズ」は、男性が公共の場で女性を口説くSNS動画の「カリスマ」に由来するスラングだ。

トルワさんによると、男性はトルワさんが知らないうちに撮影した映像をテキストメッセージで送りつけ、ネットでシェアする前に「確認したい」と伝えてきた。

男性はトルワさんに同意させようとしたのち、明確に同意していないにもかかわらずSNSに投稿したという。「投稿は拡散され、人々が私にこの動画を送ってくるようになった。ワシントンの大きなユニオンマーケットで知らない人が近づいてきて、私の顔に動画を突きつけて『これ、君？』と聞いてきた」

SNSには、公共の場で女性に近づき、口説こうとしたり、電話番号を聞こうとしたりする男性の自撮り動画があふれている。多くの場合、動画はTikTokやインスタグラムなどのプラットフォームに撮影対象者の許可なく、無断で投稿されている。

こうした動画は相手に近づく男性の視点から撮影されていることが多く、数千回、場合によっては数百万回も再生されている。投稿には女性蔑視のコメントが寄せられる可能性がある。

専門家らは、女性をひそかに撮影し、女性蔑視のコンテンツを作成する、いわゆる「マンフルエンサー」の台頭に警鐘を鳴らしている。

有線イヤホンが今おしゃれ？

米プロバスケットボールNBAの選手といえば、ファッションモデル並みにトレンドを作り出す存在だ。

レbron・ジェームズは2008年、「Beats by Dre」のヘッドホンに首にかけて北京オリンピックに登場。まだ駆け出しだったこのブランドは、これで一夜にして爆発的ブームになった。

それから約20年。注目の若手アンソニー・エドワーズからベテランのステフィン・カリーに至るまで、有線イヤホンを使う選手が増えている。



レトロ志向はNBA選手だけにとどまらない。ラップ歌手のドレイク、女優リリーローズ・デップ、歌手ハリー・スタイルズ、女優ゼンデイヤといった超有名人が、「Bluetooth」ワイヤレスイヤホンではなく有線イヤホンをまとった姿を見せる。

女優エマ・ワトソンは2023年、「ただ昔ながらのプラグインが好きだけ」とファッション誌ヴォーグに語った。同誌が昨年フィーチャーしたポップ界のスター、デュア・リパやアリアナ・グランデも、バッグの中の有線ヘッドホンを披露した。

ニューヨーク・マガジン誌12月号の表紙を飾ったのは、俳優ベン・スティラーやNBAスター選手のカールアンソニー・タウンズといった有名人が、有線イヤホンを着けて地下鉄に乗る姿だった。

インスタグラムに「Wired It Girls」のアカウントを創設したシェルビー・ハルさんは21年以來、こうした有線イヤホンの復活現象を記録してきた。米ロサンゼルス在住のハルさんが同アカウントを創設したのは、ファッションモデルのベラ・ハディッドが「控えめな」有線ヘッドホンを選んだというヴォーグ誌の記事がきっかけだった。

この記事はハルさんの心に響いた。「もちろん彼女は裕福だし、AirPods（アップルの無線イヤホン）を買う余裕もある。それでもずっと有線を手放さない」とハルさんはCNNに語った。

「それに、すごく自然だった。とてもクールだし、最新のテックトレンドを追いかけることなんてどうでもいい。あの記事が刺さったのはそこだった。」

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

HT International Realty, LLC



JOB

企業はあなたを求めています

お仕事探しはこちら



QUICK USA, Inc.

- ✓ 全米求人数 トップレベル
- ✓ 求職者様に寄り添った 手厚い無料サポート
- ✓ 企業と求職者の 高マッチング!

847-924-1328
quickga@919usa.com

1 Glenlake Pkwy NE, Suite 650
Atlanta, GA 30328 USA

おかげさまで 36 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。

1~2 歳児クラス 2~3 歳児クラス 3~4 歳児クラス

ジョージア Pre-K クラス

4~5 歳児の入学願書の受付を開始中

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： 2026 年 9 月 1 日までの 4 歳児
 授業料： 無料 (ただし食事代は必須です)
 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

対象年齢： キンダーガーデン・エレメンタリーの生徒
 時間： 3:00 PM - 6:30 PM

サマースクール

対象年齢： 1 歳からエレメンタリーの生徒まで
 期間： 6 月から 8 月まで

- 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)

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。



2026-2027 年度の抽選登録受付中!

学校説明会及び見学会：3月11日 午前8時半
 シュニア・クラブ・イベント (現Pre-K対象 紙芝居など)
 3月6日、4月17日、5月1日 午後2時45分



- ・ 授業料：無料
- ・ 対象学年：ジョージア州在住の幼稚園年長~小学7年生 (2026年度夏 8学年クラスを開設)
- ・ 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
- ・ 学校の年間行事: ジャパンフェスト、ウィンターコンサート、餅つき、書初め、節分、ひな祭り、運動会、こどもの日

【教員募集中】

退職金制度、健康保険など福利厚生あり。
 応募は下記までご連絡ください。

employment@internationalcharteracademy.org

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



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



ビタミンK2の驚くべき健康メリット

多くの場合、注目を集めるのはビタミンC（免疫システム）とビタミンB（神経系とエネルギー）。とはいえ栄養士によると、ビタミンK、とくにビタミンK2は、日常的に摂取する価値があるかもしれないという。



ビタミンK2とは？

おもに血液凝固と骨の健康をサポートするビタミンKは、ケールやブロッコリのような緑黄色野菜、ブルーベリー、イチジク、オリーブオイルのような特定の油脂に含まれている。しかし実際には、「ビタミンK」はいくつかの異なる形態を含む総称であり、もっとも代表的な種類はビタミンK1とK2である。「ビタミンK1とK2は似ていますが、いくつかの点で違いがあります。ビタミンK1（フィロキノン）とK2（メナキノン）は、化学構造、体内における機能、そして摂取源が異なります」と話すのは、カナダ、オンタリオ州の登録栄養士であるエイブリー・ゼンカーさん。「ビタミンK1のおもな機能は血液凝固における役割であり、ビタミンK2は骨と心血管系のサポートにおける役割で知られています」

ビタミンK2の健康メリット

ビタミンK2の具体的な健康メリットについてさらに掘り下げると、K2は心臓の健康維持において実に重要な役割を果たしている。というのも、K2は「カルシウムが骨や歯に結合するのを助ける一方で、血管内で石灰化するのを防ぐ重要な調節因子」を活性化します。「この働きによって、カルシウムが骨や歯の構造を強化し、血管内に蓄積して害を及ぼすのを防ぎます」

K2とビタミンKのその他の種類がもつ異なる健康効果に

ついて、まだ研究が進められている段階ではあるけれど、ある大規模な長期研究では、とくに高血圧や糖尿病の参加者において、ビタミンK2の高摂取と末梢動脈疾患のリスク低下の関連性が観察された。この研究では、ビタミンK1の摂取と同様のリスク低下の関連性は見つからなかったという。

さらに、心血管の健康のサポートにくわえて、カルシウムを骨へ誘導することから骨折のリスクを下げる可能性があります、とゼンカーさんは語る。サッカーさんも同様に、K2不足は歯の安定性を損なう可能性があります、と述べている。

「ビタミンK2が不足すると、カルシウムが歯に適切に付着せず、顎骨との結合強化が妨げられる恐れがあります」と彼女は説明する。「ビタミンKの摂取量が不足している患者では、骨量減少、エナメル質の喪失、治療遅延の兆候がよく見られます」

より多くのビタミンK2を摂取する方法

ビタミンK全般ではなく、とくにビタミンK2（およびK1）の優れた供給源となる食品を理解することは、これらの必要不可欠な機能に欠かせないすべての栄養素を摂取するために重要となる。

食事から十分なビタミンK2を摂取するために、ザワークラウト、味噌、納豆のような発酵食品にくわえ、レバーや卵黄を食べよう提案している。さらに、チーズ、バター、鶏肉も良い供給源になり得るそう。

そして、ビタミンK2の摂取に取り組むなら、十分なビタミンDの摂取も心掛けよう。この二つはお互いに連携して全身の骨の健康促進に役立つ。

ぶどうは体にいい？

ぶどうの健康効果

ぶどうは食物繊維、ビタミンB群、カリウム、ビタミンK、抗酸化物質を豊富に含み、これらはすべてさまざまな身体機能をサポートします。

● 心臓の健康を促進する

ぶどうには、心臓病リスクの低下に関連性のある強力な抗酸化物質である、アントシアニンとレスベラトロールがとくに豊富に含まれています。これらの抗酸化物質とカリウムの存在により、ぶどうは血圧とコレステロールの低下に役立つ可能性があります。ぶどうに含まれる抗酸化物質は細胞を保護し、心臓の健康を支えます。

● 抗がん作用が期待できる

アトランタ
日本語読み聞かせの会
2026

親子で日本語の紙芝居と絵本や童謡を楽しむ時間を過ごしませんか？

毎月第4土曜日
※11月・12月のみ第2土曜日

日時 10:30~11:00
[2025年] 12/13
[2026年] 1/24・2/28・3/28・4/25・5/23・6/27・7/25
8/22・9/26・10/24・11/14・12/12

対象年齢 1歳~4歳
保護者の同伴必須
対象年齢外の兄妹の参加も歓迎です！

場所 Sandy springs Library
395 Mount Vernon Hwy, Sandy Springs GA 30328

費用 無料
Sandy springs libraryのstorytimeに入っていますので、無料で参加頂けます
Sandy springs Library Event
<https://fulcoflibrary.bibliocommons.com/events/67b4cce36021a51d62f3b3bc>

この会は、日本人のボランティアママたちが、アトランタで育つ未就学児の子供達に日本語と、日本文化を楽しく触れる場を作りたいという思いで始めました。日本人親子同士で交流できる場所としても、お気軽にご参加いただけます。
*日本語のみでのプログラムになっています。

JA-GA Futures Forum レセプション

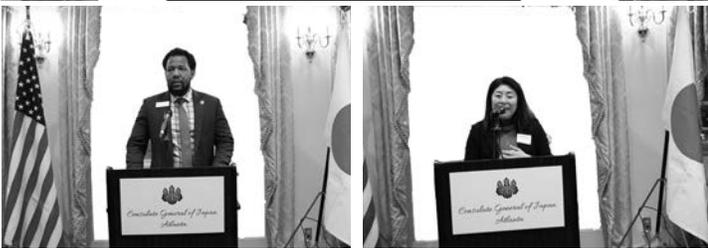
在アトランタ日本国総領事館

去る2月5日(木)、在アトランタ日本国総領事館の松田総領事主宰による「JA-GA フューチャーズ・フォーラム」特別レセプションが、総領事公邸にて開催されました。

「JA-GA フューチャーズ・フォーラム」は、日米間の二国間パートナーシップの過去・現在・未来を探求することを目的とし、2つのセッションとビジネス&キャリア・ネットワーキング・エキスポを中心に構成されています。

松田総領事は挨拶の中で、日本とジョージア州は非常に結びつきの強い地域であり、今後も皆様と緊密に連携しながら関係強化に取り組んでいきたいと述べられました。また、雇用主・教育関係者・コミュニティリーダーがアイデアを共有することで、さらなる発展が期待できると強調されました。

現在、700社以上の日系企業が約4万人の雇用を生み出しており、これはこれまでの関係者の努力の積み重ねによるものです。今後は若い世代への投資が重要であり、「JA-GA フューチャーズ・フォーラム」がそのためのプラットフォームとなること、日本のプログラムを通じて人材育成を進め、ジョージア州のみならず米国南東部全体へと広げていきたいとの考えが示されました。



前述の抗酸化物質であるアントシアニンとレスベラトロールは、がんのリスク低下にも関連が見ついているという。

● 免疫システムと脳の健康を高める

ここでも抗酸化物質が登場する。ぶどうは、強い免疫システムを維持するのに理想的な抗炎症作用と抗酸化作用をもつ。この抗炎症作用には、脳の健康をサポートする効果も期待できます。

● 腸の調子を整える

ぶどうの果実には食物繊維、水分、カリウムが豊富に含まれており、健康的な消化を促進します。ぶどうは便秘解消に役立つ一般的な食品でもある。これらの特性は健康的な血液凝固にも貢献します。

ぶどうの潜在的なデメリット

摂取量に注意しないと、ぶどうの食べ過ぎで食事に含まれる炭水化物とカロリーが増加し、体重増加のリスクが高まります。ぶどうはたんぱく質と脂質が非常に少ないため、単体では満腹感が続かない恐れがあります。

ぶどうを何食分か食べると、糖尿病やインスリン抵抗性がある人は血糖値が急上昇する恐れがあります。過剰摂取は、軟便や下痢を引き起こす可能性があります。ぶどうは 100g につき 14.4g の炭水化物を含むため、低糖質ダイエットを実践している人は食べ過ぎないようにしてほしい。

どの色のぶどうが一番健康的？

緑と赤のぶどうは栄養成分が類似している。店頭では、標準的な黒、赤、緑のぶどうが並んでいます。完熟した赤、黒ぶどうは、緑よりも糖度が高い傾向にあるけれど、いずれの色も健康効果が期待される抗酸化物質を含んでいる。

ぶどうの選び方と保存方法

スーパーで購入する際はしわがなく、表面が硬くパリッとした見た目のぶどうを選びましょう。ぶどうは冷蔵庫で保存すれば、理想的な風味と食感の状態ですぐ最大 2 週間保存できる。

毎日ぶどうを食べるのは体にいい？

適量がポイント。ぶどうは健康的な食事に追加できるけれど、とくに血糖値が気になる場合は食べ過ぎないようにして。「適量を楽しむのであれば、ぶどうはバランスの取れた健康的な食事に加えるのに優れた食品となります」と話すメニングさん。「ジュースよりも丸ごとのぶどうを選んで、栄養効果すべてを享受しましょう」

レストラン紹介

★ YANGGUOFU (YGF Malatang)

6035 Peachtree Rd Suite C-114, Doraville, GA 30360

(470) 569-5904

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



楊國福マールータンの魅力は、何といたってもバイキング形式で好きな具材を自由に選べること。スープの種類も豊富で、辛さも選択できるため、自分好みのマールータンを手軽に楽しめます。

野菜、肉、魚介類、豆腐など、新鮮で種類豊富な食材の中から好きなものを選び、スパイスやハーブをブレンドした風味豊かなスープと組み合わせます。辛さや味わいは好みに合わせて調整できるので、辛い料理が好きな方はもちろん、マールータン初心者でも安心して楽しめます。

注文方法

1. 容器とトングを取り、ショーケースから好きな食材を選ぶ
2. レジで重量を量り、料金を計算 (1lb = 13.99 ドル)
3. スープの辛さを選ぶ (小辛・普通・大辛・激辛)
4. 会計を済ませ、出来上りを待つ

スープはクリーミーで濃厚ながら後味はすっきりしており、とても美味しくいただきました。今回は中辛を選びましたが、程よい辛さで食べやすかったです。人気店のため、日によっては席に着くまで待ち時間が発生することもあります。

アトランタ矢島カイロプラクティック主催

★第 44 回 AYC CLUB★

会場： Brook Run Park (Dunwoody)
4770 N Peachtree Rd, Dunwoody, GA 30338

テーマ： 松井聡子さんによる青空ヨガ教室

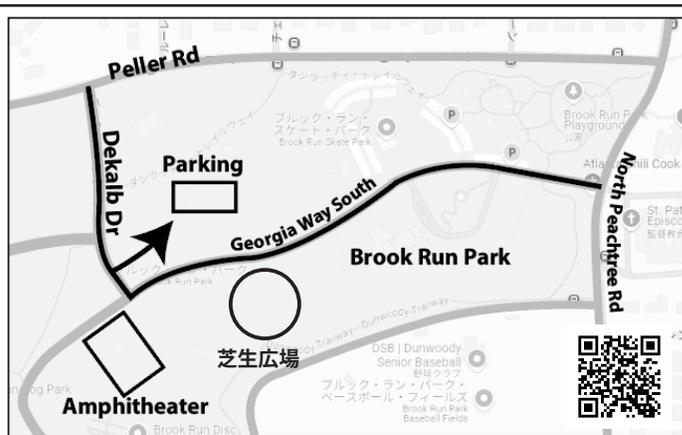
日時： 3月28日(土) 午前10時～11時30分
※雨天の場合は中止

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、ヨガマット or バスタオル

集合場所： Amphitheater 野外劇場隣芝生広場 (駐車場右図参照)

★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

アロマテラピー

脳疲労と自律神経

— 休んでも疲れが取れないあなたへ —

十分に眠ったはずなのに、翌日も疲れが残っていると感じたことはありませんか。やるべきことはたくさんあるのに、集中できない、やる気が出ない——そんな感覚は多くの方が経験していると思います。それは筋肉の疲れではなく、「脳の疲労」かもしれません。

■ 脳疲労とは何か

脳は体重の約2%しかありませんが、体全体のエネルギーの約20%を消費しています。常に情報処理を続けているため、過度な負荷がかかると前頭前野が疲弊し、思考力や集中力が低下します。

さらに関係しているのが自律神経です。自律神経には、活動を司る「交感神経」と、休息・回復を司る「副交感神経」があります。交感神経が優位になると、心拍数が上がり、呼吸は浅く速くなり、体は“緊急モード”に入ります。

本来これは一時的に働く仕組みです。しかし現代では、この状態が慢性化しやすく、体が休むべき時間にも脳が十分に休めなくなっています。これが脳疲労につながります。

■ なぜ現代人に多いのか

私たちは、かつてないほど情報量の多い時代に生きています。スマートフォンやSNSによって瞬時に情報を得られる便利な社会になりましたが、その一方で、脳は絶え間なく刺激を受け続けています。

- ・スマートフォンやパソコンの長時間使用
- ・ブルーライトの刺激
- ・通知による断続的な注意分断
- ・マルチタスクの習慣

たとえ画面を見ていない時間でも、「いつ通知が来るか」という軽い緊張が続き、脳は完全に休めない状態になります。

■ 脳疲労のサイン

次のような状態が続いている場合、脳疲労の可能性ががあります。

- ・眠りが浅く、夜中に何度も目が覚める
- ・朝の目覚めがすっきりしない
- ・甘いものが無性に欲しくなる
- ・些細なことでイライラする
- ・頭がぼんやりする

こんな状態がある時は、体よりも「神経系」が疲れているサインです。



■ 自然な回復のために

脳を休ませるためには、交感神経優位の状態から、副交感神経優位へと切り替える時間を意識的に作る事が大切です。

- ・夜は光刺激を減らす
- ・ゆっくりと深い呼吸を行う
- ・良質なタンパク質を意識する（卵や白身魚、鶏肉、大豆製品など）
- ・マグネシウムを十分に摂る（ナッツ類、海藻類、穀物など）

■ 香りのサポート

脳と自律神経を整えるうえで、エッセンシャルオイルは大きなサポートになります。香りの成分は鼻から取り込まれると、嗅神経を通して大脳辺縁系へ直接届きます。大脳辺縁系は感情や自律神経と深く関わる部位であり、香りが気分や緊張状態に影響を与えるのはこのためです。

ラベンダー

リラックスを促す代表的なオイルです。夜のアロマバスに取り入れたり、無香料のローションに少量混ぜて就寝前のスキンケアに使うことで、心身をゆるやかに鎮める時間をつくることができます。

フランキンセンス

神経系に穏やかに働きかけ、呼吸を深めてくれるオイルです。ゆっくりと香りを吸い込むことで浅くなりがちな呼吸が整い、副交感神経への切り替えを助けます。ラベンダーと組み合わせることで、より穏やかな相乗効果も期待できます。

柑橘系（オレンジ、ライム、レモン、ベルガモット、グレープフルーツなど）

さっぱりとした香りは幅広い世代に親しまれています。朝に使えばすっきりとした目覚めを促し、夜にやさしく取り入れれば過緊張の緩和にも役立ちます。ご自身が心地よいと感じる香りを見つけることが、何より大切です。

■ 最後に

情報過多の現代において、刺激を完全に避けることは難しいでしょう。だからこそ、生活習慣を少し整え、時にはスマートフォンや電子機器から離れる時間を持つことが大切です。

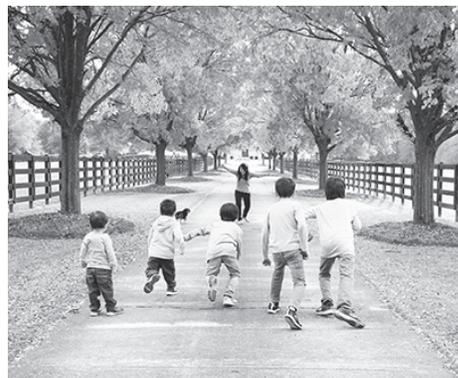
そして、エッセンシャルオイルを日々の暮らしに取り入れることで、神経をやさしく整え、心に余白を生み出すことができます。香りとともに、少し余裕のある毎日を過ごしていただけたら幸いです。



タウンゼンド 瞳（アッセンズ郊外在住）

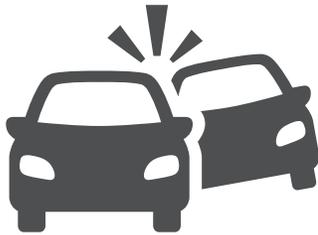
日本で看護師として大学病院婦人科病棟に勤務。その後クリニック、訪問看護にも携わる。インターナショナルスクールのスクールナースとして勤務後、渡米。エッセンシャルオイルとの出会いを通して自然の力に魅了され、子供の誕生をきっかけに本格的にアロマについて学び始める。現在小・中・高校生の5人の子供達をエッセンシャルオイルを使いながら子育て中。アロマクラスを随時開催。ぜひ感想などお聞かせください。

hitomitow SEND@gmail.com
Instagram : mynaturallife.hitomi



交通事故被害で、お困りですか？

日本語のできる弁護士が 直接、相談に乗ります



日本とは全く異なる、 アメリカの交通事故対応

アメリカは車社会です。そして、車の運転と交通事故は切っても切り離せません。交通事故に巻き込まれた際には、迅速で的確な対応が必要です。



直接、弁護士が日本語で24時間対応

人身・物損事故の際に、当法律事務所はスタッフではなく、日本語のできる弁護士が電話または、オンライン・ビデオ・チャットで直接対応いたします。



完全成功報酬だから、 弁護士費用の心配は無用

J.W.リー法律事務所は完全成功報酬制です。そのため、弁護士費用を気にすることなく、安心して相談や依頼ができます。

(678)622-8829 日本語
電話番号

J.W.リー弁護士

Law Offices of Jongwon Lee, LLC J.W.リー法律事務所

住所: 3483 Satellite Blvd #211 S, Duluth, GA 30096

Office: 770-800-0332 jwlee@jwleelaw.com



SushiYOKO

DINNER: EXCLUSIVELY OMAKASE

ディナータイムは、「おまかせ」を提供しております。
ガンコ店主が自ら選び抜いた食材を
丁寧に、正直に仕上げた至極の料理の積み重ねを
ぜひ五感でお楽しみください。

新しいSushiYOKOの「おまかせ」は
おひとり様 \$150

火から日曜日 5:30pmと7:30pm

Sushiyokoatl.comと電話770-903-9348で
ご予約を承っております。

皆様のお越しをお待ちしております。



Beginning December 2, 2025



Our full menu remains available during
Lunch service.



3月のおすすすめ商品



\$6.60 →
各\$6.00

\$6.77 →
各\$5.08

\$2.20 →
各\$1.84



\$2.20 →
各\$1.84



各\$5.69



\$11.27 →
\$9.99

\$7.43 →
\$6.93





2023年の
古古米ですが
炊き方工夫で
美味しく
いただけます。

11lb
\$14.99

炊き方のコツ

いつもより優しく長めに研ぐ
浸水時間は2時間くらい
炊く時の水の量を少し多めに
(1合あたり大さじ1程度)



\$6.99



\$11.99



\$3.96



\$4.58



\$1.98

大特価
激安!!



各**\$1.00**



新商品



SushiYOKO & Tomato2

8560 Holcomb bridge Rd #108#109
Alpharetta,GA 30022

Tomato2 営業時間

月一土 10:00-8:00
日 10:00-6:00



毎朝すし横シェフが作る 新鮮お弁当 & お惣菜



お弁当

鶏唐揚げ弁当
ハンバーグ弁当
豚生姜焼弁当
ピリ辛チキン弁当
麻婆豆腐弁当
エビフライ弁当
カキフライ弁当
ミックスフライ弁当
アジフライ弁当
鯖塩焼弁当
エビチリ弁当
鮭ハラミ塩焼弁当
豚キムチ弁当
ホイコーロー弁当
味噌カツ弁当
焼肉カルビ弁当
クラムチャウダーグラコロ弁当
唐揚げカレー弁当

丼物

海老天丼
カツ丼
親子丼
かき揚げとじ丼
牛とじ丼
天津丼
ネギトロ丼

サンドウィッチ

カツサンド
コロッケパン
たまごサンド
やきそばパン
エビカツサンド
フィッシュサンド

おにぎり

鮭
明太子
おかか
鮭マヨ
ツナマヨ
A5和牛しぐれ煮
スパイシーチキン
作りたて温かい
おにぎりもあります

他にも

彩いなり
エビチリ
肉じゃが
エビ炒飯
麦富士豚カツ
ポテトサラダ
など多数

すし横から毎朝手作りのお弁当

Kitchen
SushiYOKO
Handmade Daily

バイリンガル求職者の 就職・転職事情

テクノロジーの進化、とりわけAIの急速な普及により、世界のビジネス環境は大きな転換期を迎えています。米国市場においてもその影響は顕著で、企業が人材に求めるスキルや資質は確実に変化しています。ある予測では、2030年までに現在重視されているスキルの約40%が変化すると言われていています。しかし、これは仕事そのものが消えるという意味ではなく、変わるの「役割の中身」と「価値の生み出し方」です。

業務プロセスが高度化し、定型業務は自動化が進む一方で、より創造的で戦略的な役割が求められるようになってきました。採用の最前線に立つ立場から感じるのは、変化に適應できる人材と、そうでない人材の差が年々広がっているということです。では、これからの時代に企業が求める人材とは、どのような人材なのでしょう。

1. AI時代に求められる「活用力」これから問われるのは、AIに代替されるかどうかではなく、AIをどのように活用できるかです。すべての人がテクノロジーの専門家になる必要はありません。しかし、自分の業務においてAIをどう活かせるかを考えられる人材は、確実に評価されています。例えば、

- ・業務のどの部分を効率化できるのか
- ・AIのアウトプットをどのように検証し、判断するのか
- ・人間にしか提供できない付加価値は何か

を理解しているかどうかは、大きな差になります。AIは脅威ではなく、能力を拡張するツールです。活用できる人材は、生産性だけでなく、組織への影響力も高めることができます。

2. グローバル環境で不可欠なヒューマンスキル
テクニカルスキルが進化する一方で、むしろ重要性を増しているのがヒューマンスキルです。特に米国の多様性の高い環境では、次のような力が不可欠です。

- ・明確に意見を伝えるコミュニケーション力
- ・多様な価値観を尊重しながら協働する力
- ・不確実な状況でも意思決定できる力
- ・感情知能 (EQ)

グローバル環境では、「察する」だけではなく、「伝える」「対話する」力が求められます。異なる文化やバックグラウンドを持つメンバーと信頼関係を築ける人材は、どの組織でも高く評価されます。

3. 学び続ける姿勢が市場価値を決める

米国市場の変化のスピードは非常に速く、スキルの陳腐化も早いのが現実です。その中で競争力を維持するためには、継続的なアップデートが不可欠です。重要なのは、やみく

もに学ぶことではなく、戦略的に学ぶことです。

- ・今の専門性をどう深化させるか
 - ・次に求められるスキルは何か
 - ・将来どのようなポジションを目指すのか
- こうした問いを持ちながら、小さくても継続的に学ぶことが、将来の選択肢を広げます。

4. キャリアを「実績」で語れるか

米国での採用では、経験年数よりも成果が重視されます。どのような課題を解決し、どのような価値を生み出し、どのような変化に対応してきたのか。

具体的な実績を数字や事例で語れる人材は、強い競争力を持ちます。肩書きではなく、再現性のあるスキルと成果こそが評価の対象になります。

仕事の世界はこれからも変わり続けます。しかし、変化は脅威であると同時に、大きな可能性でもあります。企業が求めているのは、完璧な人材ではありません。学び続け、柔軟に進化し続ける人材です。米国市場で活躍するために、受け身ではなく、自らのキャリアを主体的に設計する姿勢がますます重要になります。変化の時代に、グローバルで選ばれる存在へ。その第一歩は、「学び続ける覚悟」から始まります。

参照: Forbes.com "Jobs Skills Are Changing Rapidly. What You Need To Prepare"

働く、つながる、パソナ

自分らしく働きたいあなたを応援します！

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

パソナ
全米10拠点！

【パソナが選ばれる理由】

①豊富な求人を紹介
総合人材サービスの先駆者であるパソナ。求人に関する情報量が圧倒的に豊富です。

②米国市場について専門知識のあるリクルーター
キャリアカウンセリングを通して、強み・経験スキルを引き出し求人企業を提案します。

③マンツーマンでゴールまでサポート
レジメの書き方から面接のコツまで、みなさまのゴールまで伴走します。

まずは、
無料登録

PASONA N A

まずはお気軽にご質問・ご相談ください

Atlanta
オフィス

✉ pasona.info@pasona.com

☎ 404-848-9221

平日9:00-18:00 定休日：土日祝

求人情報は
こちらから！

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

www.pasona.com



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



Akiko Komura



Hello! Atlanta

～日本のハンドメイドジュエリー編～

作家さんの魂が込められたハンドメイド

一時帰国する度、日本の手仕事の美しさに感動させられます。一時帰国したら可能な限り訪れるお店が幾つかあります。蔵前の道具屋 nobori、青山のスパイラル、代官山の蔦屋書店、笠間の回廊ギャラリー門、新宿の伊勢丹。もうこれらの店はお店ではなく、美術館と呼んでいいのでは!? 新宿伊勢丹は小さい頃から食器好きの母の付き添いでよく行っていた影響で、食器売り場である5階にいつも真っ先に行きます。というか、私にとって他の階はもはや前菜で、5階がメインディッシュ。降り立った途端本当に脳から何かが弾け出てくるように興奮し、動悸も血圧も確実に上がり、「ハー！ヤバッ！ハナチデル！」と語彙力も無くします。常にどこかで陶芸、ガラス、竹細工など色んな分野の作家さんの特設をやっているの、行く度に新しい作家さんの物を発見し、飽きません。道具屋 nobori もここ数年必ず行くお店。店ごと買い占めたくなる程、全てが素敵です。そしてどのお店に行っても食器と共に見るのがジュエリー。この両方が置いてあるお店は間違いなく当たりのお店。そうゆうお店の食器とジュエリーは大量生産の物ではなく、一点一点丁寧に作られた作家さんのハンドメイドである確率が高く、毎回素敵な物との出会いがあるのです。そして素敵な作品に出会うたび、心の奥でスイッチが入る。「私も作りたい！」影響を受けすぎて無意識に真似しないように、買うのは「自分が作らないタイプのもの」と決めています。心からリスペクト。でも混ざらない。これ大事。受けた感動を胸に蓄え、作りたい衝動でムズムズしながら過ごす一時帰国は、私にとってかけがえのない充電時間です。

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 →



[tinymomous.etsy.com](https://www.tinymomous.etsy.com)

私のハンドメイドジュエリー Tiny MOMO のオンラインショップです。

【asumi bijoux パールピアス】 ↓

私も似たようなデザインのパールピアスを作るけれど、ここまで細かいのはもう未知の世界です。手作業で作ってる事が信じられないぐらい繊細で極小です！



←【Jackson Niche 真鍮リング】
新宿ルミネ2のEn Marketで購入。「リングは丸い」という概念を突き抜けた、ユニークなデザインばかり。



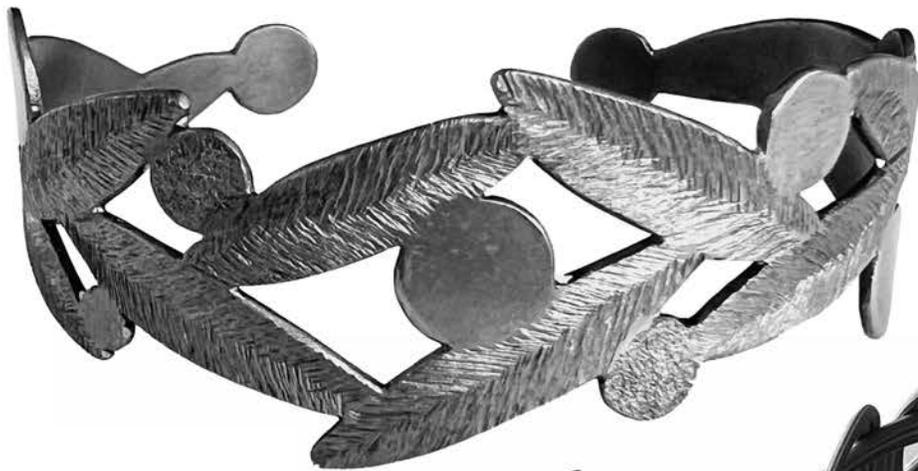
【M.soeur 片耳ピアス】 →
この上なく柔らかい雰囲気、身に付けると自然に女性らしい振る舞いに。道具屋 nobori で購入。



【bloom works ガラスの花ピアス】
カラーバリエーションが豊富で、どの色も可愛いです。

【宇田綾さん真鍮バングル】 ↓

どれも絵本から抜け出たようなメルヘン感がある、宇田さんのジュエリー。真鍮板を切り抜いて研磨して曲げて削って磨いて・・・幾つもの工程があるのでしょうか。真鍮ジュエリーはいつかやってみたい事の一つです。



【gnome ラタンのバングル & ピアス】

最初にラタンでジュエリーを作ろうと思った人すごい！ラタンジュエリーを見て、布団たたきが実はオシャレデザインだと気がきました。隙間を均一にあげてバランス良く編むのって、すごく難しそう。リネンの服と相性抜群。



【Ym(ワイム) 黒レトロピアス】 →
アールデコ期のシャネルのリトルブラックドレスに合いそうなピアス。フラッパードレスが欲しくなります。



【Ym(ワイム) 白レトロピアス】 ↑
東京ソラマチにあるコトモノマルシェで購入。レトロなボタンを使っているのでしょうか？シルバーチェーンと合わせてクール。

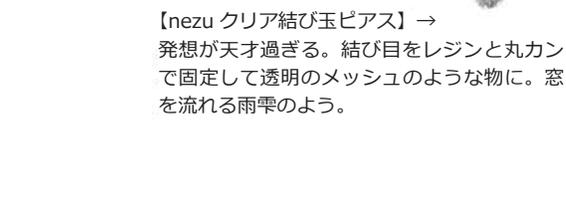
【SUNn• 寸リング】 ↓
アトランタで出会った方が身に付けていた素敵な片耳ピアスで知った SUNn• 寸。精巧な歯車の一部のような、幾何学モビールのようなデザインが魅力的。



【HARIO のネックレス】 →
HARIO Lampwork Factory はガラスメーカー HARIO が手掛けるハンドメイドのアクセサリーブランド。透明度が高く通常のガラスより軽いのでジュエリーに持ってこい。デザインもシンプルで普遍的！



【nezu クリア結び玉ピアス】 →
発想が天才過ぎる。結び目をレジンと丸カンで固定して透明のメッシュのような物に。窓を流れる雨傘のよう。



天皇誕生日祝賀レセプション

在アトランタ日本国総領事館

去る2月25日、在アトランタ日本国総領事館の松田賢一総領事主宰による天皇誕生日祝賀レセプションが開催され、州政府関係者をはじめ、経済、学術、文化分野の関係者らが出席した。本レセプションは、天皇陛下の誕生日を祝うとともに、日本と米国南東部地域との友好関係のさらなる発展を確認する機会となった。

松田総領事は挨拶の中で、2019年の米国大統領による国賓訪日時に天皇陛下が述べられた言葉を引用し、日米両国が協力関係を一層深化させることの重要性を強調した。また、着任後の数か月を振り返り、地域社会からの温かい歓迎に謝意を示すとともに、日本企業や在留邦人が南東部地域において重要な役割を担っていることに言及した。

さらに、同総領事館が管轄する地域には多数の日系企業が進出しており、地域経済や雇用創出への貢献が続いていることを紹介。ジョージア州経済開発局代表による祝辞や、ジョン・オゾフ連邦上院議員からの書面メッセージも披露され、日米同盟への支持と経済・安全保障分野における協力継続の重要性が示された。

会場では日米関係の発展に寄与する関係者間の交流が行われ、レセプションは盛会のうちに終了した。



アトランタ in-Town News

Japan Day

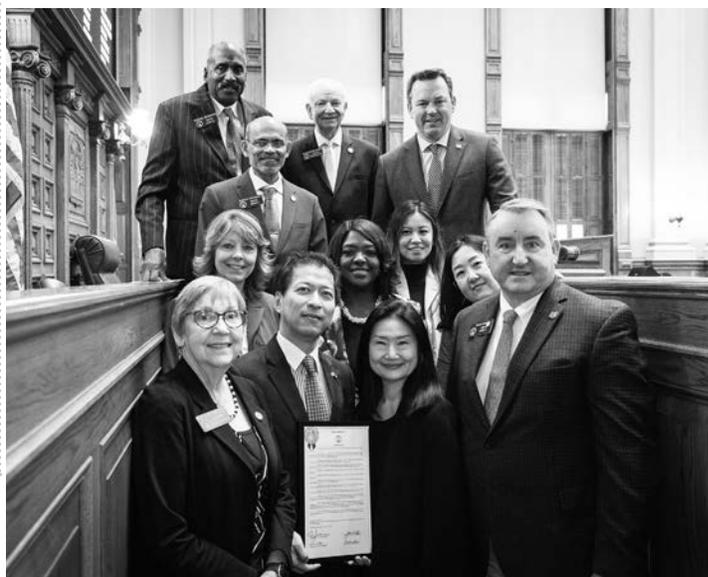
Japanese Consulate in Atlanta 52-year Celebration

去る2月18日、ジョージア州議会議事堂において、在アトランタ日本総領事館の開設52周年を記念する「Japan Day」が、ジョージア州議会議員連盟（The Georgia-Japan Legislative Caucus）の主催により開催された。

松田賢一アトランタ日本国総領事は、領事館開設52周年を祝う決議案を上下両院に提出。本行事は、日系社会と議員連盟が協力して進めてきた取り組みの一環として実施された。

アトランタおよびジョージア州は、米国南東部における日本産業の重要拠点として知られ、日系企業は州内に110億ドル以上を投資し、600社超が約4万人を雇用している。また州内企業50社以上が日本で事業を展開しており、相互の経済的結びつきの強さが改めて示された。当日は、州内で活動する9社の日本企業・団体が製品やサービスを紹介した。

ジョージア州議会議事堂で行われる本イベントは、経済関係を強化し、日本、アメリカ、そして南東部を含む国際社会全体の相互理解を深めるユニークな機会となっています。



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。

新しい H1B 抽選登録方法

2027 年度の H-1B 抽選登録は 2026 年 3 月 4 日 12 時正午 (東部時間) に受付が始まり、2026 年 3 月 19 日 12 時正午 (東部時間) に受付が締め切られます。H-1B の抽選は引き続きオンラインで登録をします。登録者 1 名につき申請料金 215 ドルを支払います。



今年の H-1B の抽選は無作為の抽選から平均賃金レベルによる抽選方式に変わります。新しい抽選登録方式では、平均賃金レベルが高いポジションのほうの当選確率が高くなります。

現行の平均賃金レベルには 4 つのレベルがありますが、レベル 4 が一番高いレベルとなり、レベル 1 が一番低いレベルとなります。年間給与額が平均賃金レベル 4 を超えれば 4 回抽選のチャンスが与えられます。年間給与額が平均賃金レベル 3 を超えれば 3 回、レベル 2 を超えれば 2 回、レベル 1 を超えれば 1 回の抽選となります。

この新制度では賃金レベルが低いエントリーレベルの職種は以前よりも当選確率が低くなることが予想されるため、専門家に相談しながら早めの対策をとったほうがよいでしょう。

平均賃金は H-1B ポジションのジョブカテゴリーと勤務地によって異なります。複数の勤務地がある場合は、平均賃金が一番低い場所のレベルを元に抽選回数が決まります。

例えば、勤務地が 2 つある場合で、カンザス州の某カウンティの平均賃金レベル 4 を超えるポジションが、NY では平均賃金レベル 1 以上 2 未満であった場合、H-1B の登録は平均賃金レベル 1 と判断され、一回のみの抽選となります。

当選確率を上げようとするための不正操作を防ぐため、一個人に対し複数の雇用主が H-1B を登録した場合は、一番低い平均賃金レベルの雇用主の賃金レベルに応じて、一個人の抽選回数が決められます。

この平均賃金レベルに応じた H-1B の抽選登録を行うには、下記の情報が必要となります。

- H-1B 職種の SOC コード
- 雇用予定地域・勤務地 住所

- H-1B 賃金額の証明書類
- 平均賃金レベル (I ~ IV)
- 平均賃金決定方法の証明書類
- 受益者のパスポートや経歴情報

H-1B 抽選に当選した場合、雇用主は登録時に記入した平均賃金レベルに関する書類を移民局に提出しなければなりません。

H-1B 抽選時に登録した情報と移民局に提出した H-1B 請願書の情報が一致しない場合、或いは申請内容に偽りがあった場合は、H-1B 請願の拒否、あるいは H-1B の取消処分の対象となり、さらに強制退去処分にあう可能性もあるので注意が必要です。



登録が完了したら、2026 年 3 月 31 日までに当選結果が発表されます。当選したら、2026 年 4 月 1 日から 6 月 30 日までの間に H-1B 請願書を移民局に提出します。

H-1B が承認されたら、国内で滞在資格の変更申請を提出した人は、10 月 1 日、指定開始日、或いは承認日のいずれかの遅い日から滞在資格が H-1B に変わります。国外にいる人は、H-1B の承認通知書をもって、国外の米国大使館か米国領事館で H-1B のビザを申請して入国します。

ただ、昨年度から国外からの新規に H-1B を申請する場合は、10 万ドルの追加費用の支払いが義務づけられたので、10 万ドル支払いの免除対象になるか事前に調べたほうがよいでしょう。



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

本ニュース記事に関する注意事項 (DISCLAIMER)

本雇用・労働・移民法ニュース記事は弁護士として法律上または専門的なアドバイスの提供を意図した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も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。



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



審査、オリンピック & 結婚式

2月7日

道場で昇級審査。ウチの昇級審査で緊張するのは、受審者はもちろん、審査を受けないでサポートで参加している生徒たちも緊張させるのがオレの流儀である。

ウチの審査は各自のスキルを見るだけではなく、空手に関する知識も口頭形式で質問する。受審者がオレの質問に答えられなかったら、審査を受けていないほかの色帯に同じ質問をするので、審査を受けていないからと言って、ただの見学者にはさせない。

特に黒帯、茶帯には受審者の動きを見て「なぜ彼はこういう動になってしまうのか?」「それを修正するにはどういう指導をする必要があるか?」などと指導者目線で生徒を見られるような質問をする。黒帯、茶帯にとっては審査を受ける方は一生懸命やればいいので、審査を受けているほうが楽かもしれない。(もちろん黒帯審査は別次元になるが)

組手(実際の戦い)も最近のウチの道場の試合結果の低迷を見て「今日はハードコアでいく」決めていた。ウチの黒帯、茶帯が試合に出ていた頃は、アラバマ本部道場の選手達からは「アトランタの選手と戦うのは嫌だ」と言われていたが、最近はそのような声が聞こえて来なくなった。

考えたら「試合に出て勝つ」ではなく「いい試合をする」に気持ちが変化していて、オレも経験が浅い生徒が試合に出て、本来なら勝たなくてはいけないのに、そこそこの試合をしたら「良くやった」と褒めていた。そんな指導をしていたから「アトランタの選手と戦うのは嫌だ」と言われることが無くなったのだと反省して、「善戦するだけの戦い方は認めない」方針を打ち立てた。

試合では手加減無しで殴ったり、蹴ったりするのに、試合までその経験が無いというのは完全に指導の失敗である。今日の受審者は普通の色帯だが、試合に出られるレベルなので、組手も試合と同じようにさせた。道場での稽古で毎回そんな事はできないが、今日がその日である。

組手で遠慮しているのが少しでも見えたら「何やってるんだ!思い切りいけ!」、相手に少しいい攻撃が入って、次の攻撃を躊躇していたら、「お前の攻撃では彼は倒れないよ!」と相手を倒すことを意識させる。実際、自分の攻撃が効いていると勘違いして攻撃を緩める「自己評価高過ぎ」が見えて一番イライラする。

今日の審査で唯一の少年部の生徒ケイデンも普段はヘラヘラしているので、審査前に「テストを受けたからと言って帯の色が変わると思うな。キミが受ける緑帯は何人も落ちているよ」と脅しをかける。それが効いたのか移動稽古、型では間違えながらも力いっぱいやってたし、最後の組手審査でも大人相手に

真正面からぶつかって行き、最後は拍手大喝采。審査の終わりでは「キレイに組手しようとは考えずに、彼のように真正面からぶつかって行くのが基本だ」と大人の生徒に向けてのスピーチで締めくくった。

2月17日

22日に姪っ子の結構式があるので、羽田に向けて出発。山の上で「ドレミの歌」を歌っているだけの、能天気な映画だと思っていた「サウンド・オブ・ミュージック」。実はナチスが絡んでいる結構深い映画だという事を Youtube で知り、「次回日本に行く時に観よう」と決めていた。

なかなか深い内容で後年の作品に影響を与えている事に驚いた。普通の青年がナチスに洗脳されてしまうところなど、手塚治虫の「アドルフに捧ぐ」だし、最後のコンクールで、主人公の家族が脱出するところなど、まるで「ブルース・ブラザーズ」だった。

2月18日

アメリカでは全く見なかった冬季オリンピック。日本に着いたらフィギア・スケートで大盛り上がりである。女子フィギアの坂本花織選手の銀メダル、中井亜美選手の銅メダル。中井亜美選手の「あざとポーズ」には、知らないうちにオジサンは顔を緩ませていたし、「りくりゅう」コンビには泣かされた。フィギア・スケートがこんなに観ていて泣くものとは知らなかった。

それより凄いと思ったのは、メダリストたちのインタビューでの受け答えの完璧さ。インタビューなので、ガチのぶっつけだと思っただが、答えが完璧すぎる。坂本選手は「銀メダルが悔しい」と泣いていたし、中井選手などは、とても17歳とは思えない落ち着いた言葉の選び方。そこには「あざとい」要素など全くなかった。金メダルはアン・ルイス似のアリサ・リュウ選手。天才。

2月21日

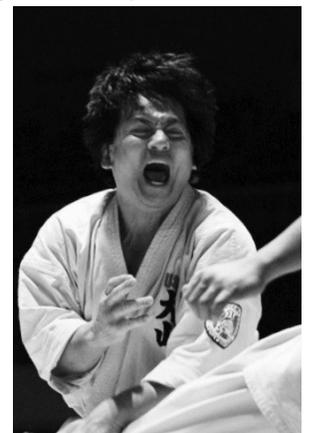
父のお墓ができたというのでお墓参り。弟に連れて行ってもらったが一人だとたどり着けない広さだった。でも、これで一安心。

2月22日

舞浜にあるホテルの「ガラスのチャペル」で姪の結婚式。ビデオ収録のために、チャペルの前にクレーンのカメラが用意されていて気合の入る具合がわかる。式ではハープ、オルガンの生演奏で4人のコーラス隊が讃美歌を歌うという、ライブ感満載の良い式だった。

披露宴は、新郎新婦の友人代表の挨拶が少し長くて、若干イラついていたが、新郎新婦のためだと割り切って我慢した。ただ余興があったりしたら、トイレに行くふりして席を離れる準備はしていたが、無駄な心配だった。

披露宴終了後は街中華にたちより満腹感を満たしてから家路についた。





今回のテーマは「生きる力」をつけるうえでの脳の働き及び鍛え方の話です。東北大学加齢医学研究所教授、川島隆太先生の研究によると、0歳から3歳まで急激に脳（特に前頭前野）は成長します。その後子供たちの前頭前野は、小学校の中学年までは比較的ゆっくり成長しながら、思春期の入り口からまた爆発的に大きく成長します。大事な前頭前野を成長させるには2ヶ所、非常に重要なポイントがあります。それは、乳幼児期と小学校の5年生以降の時期だということです。教育に携わる人々にはピンとくる方が多いと思いますが、その世界では「9歳の壁、9歳半の壁、10歳の壁」が存在すると言われます。

具体的には、おおよそ小学4年生までの子供たち学びに対する態度と、5年生以降の子供たちの学びに対する態度が大いに変わってくるということを現場の先生方は知っているということです。このことは前頭前野の成長の仕方からある程度説明することができます。一生懸命ものを考える前頭前野は、小学校4年生ぐらいまではゆっくり成長します。だから子供たちは、親や学校の先生から与えられることにあまり疑問を持たずについてきてくれます。

集団の教育の中で、喜んで親や先生の言うことを聞いて教育システムにのってくれます。それが5年生を過ぎてから、子供たちは自ら一生懸命考えるようになります。今、親や先生が自分に対して言ってくれていることが、本当に自分の為になるかどうかということを実際に考えます。その結果、ためになると思えば従うし、ためにならないと思えば「嫌だ」という答えが返ってくるのです。そのため、自ら意識して教育システムからドロップアウトすることを望む子供が出てくるのも小学校の5年生以降なわけなのです。みなさん自身の経験や今まさに子育て中の親御さん方「なるほど、それでかあ！」と思いついたふしがいまいませんか？

脳の発達と教育

そこで私たちは、親や教師として何を知らなければいけないのかということ、脳の成長というのは一様ではないということです。特に4、5年生あたりを境にして大いにガラッと変わるということを意識しないとイケません。それゆえ、私たちのおかれている立場は、4年生ぐらいまでは子供たちを導いていく指導でよいのですが、5年生から上に入ったときには、もう脳をはぐくむ主体は子供に移っているわけですから、我々はサポーターでしかないということを常に意識すべきなのです。そこを意識できずに5年、6年、中学生に同じように指導しようとするれば反感を食らうだけで、親子関係もうまくいかない、学習もうまくいかないということになりかねません。今後は教育システムそのものを脳の発達にあわせて多様化させる必要があるようです。

川島教授の研究チームによると脳の前頭前野の機能評価には様々な方法があるようです。様々な年齢の方々にテストをやっていただいた結果によると大体70歳台中盤になると前頭前野の働きは7歳の子供とほぼ同じになっていました。大事な脳の機能の老化はかなり深刻な状況のようです。

前頭前野の鍛え方

川島教授が以前、この前頭前野を鍛える方法を研究している時、「コンピューターゲームをしている子供たちはよく集中し全身を使って楽しくやっているので、きっと脳が活性化しているのではないか？」という仮説をたてました。そこで、大学生にゲームをやっている時の脳と、大学生には非常に簡単単純な一

桁たす一桁の足し算をやっている時の脳を比べてみました。脳の使われ方が色でわかるポジトロンCTというハイテク機器での映像ではっきり違いがでました。もっとも多くブドウ糖を消費した箇所は白、次に赤、黄、緑と続き、青の部分はほとんど消費されなかった箇所です。単純計算をしている脳は白い箇所や赤い箇所がたくさんありました。反対に、コンピューターゲームでは、黄色や緑の面積が大部分を占めていました。この実験でわかったことは、コンピューターゲームをしているときよりも、単純計算をしているときのほうが、脳全体がよく働いたということです。この実験をきっかけに、教授の研究チームは現在、読み・書き・計算が同じような効果をもたらすことを科学的に証明しています。学校で子供たちが学ぶということは、さまざまな学力が身につくという本来の目的に加えて、生きるために一番大事な脳のトレーニングが同時にできていたんだということです。

ただし、読み・書き・計算ばかりしていたら、読み書きの得意な子にしかならないのではないかとこの疑問もあります。イマジネーションを働かせている時は前頭前野が使われます。大学生に「自分の友達の性格をよく考えながら、自分が相手にどういう行動をしたらどう相手がかえしてくるか、これを考えながら行動しなさい。」と言った時の脳の活動映像は左右の前頭前野を大いに使います。この映像と読み・書き・計算で鍛え上げられた脳の映像を重ねるとぴったりと一致することがわかりました。基礎学力をきちんと勉強した子供たちこそ、その脳から優しい思いやりのある心が発揮されるんだということを示しています。

読み・書き・計算のトレーニングというのは必要条件です。しかし、十分な条件ではありません。しかし、読み・書き・計算をきちんとやった上で、いろいろな考える訓練を積む、それから他者とのコミュニケーションの経験を積むことによって非常に大きな能力が発揮できる、それが十分条件なわけですね。逆はまた真ならず、読み・書き・計算等の基礎トレーニングをまったく行わずに考えるトレーニング、空想するトレーニング、他者とコミュニケーションする力を発揮させようとしても、小さな器には小さな能力しか宿りません。ですから、両方のバランスが必要です。





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。

日本習字の生徒募集（大人、生徒）

指導者：長谷川ゆかり

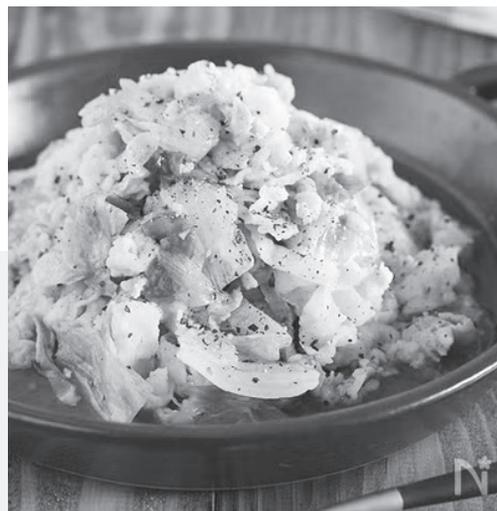
お問合せ：770-321-2637



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



ご飯もお酒も止まらない！ 塩だれ豚レタス

豚バラとレタスを使ったご飯もお酒もすすむ一品♪
どちらも、火が通りやすい食材なので10分もかからずにメインが完成

材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉.....200g
 レタス.....1/2個
 A酒.....大さじ1
 A鶏ガラスープの素.....小さじ1
 A塩.....少々
 Aにんにく&しょうがチューブ1~2cm
 ごま油.....大さじ1~
 粗挽き黒胡椒.....適量

作り方

1. 豚バラ薄切り肉はA酒大さじ1、鶏ガラスープの素小さじ1、塩少々、にんにくチューブ、しょうがチューブ各1~2cmを揉み込む。レタスは、手でちぎる。
2. フライパンにごま油小さじ1を中火で熱し、豚肉を2~3分炒める。
3. 豚肉の色が変わったら、レタスを入れてサッと炒め、火を止める。
4. ごま油適量(今回大さじ1ぐらい使用しました♪)・粗挽き黒胡椒をふって、できあがり。
5. 器に盛って、お召し上がりください♪



聖書の言葉

By ますみ

「子どもらよ。今、私に聞け。私の言うことばから離れるな」
箴言 5:7

こんな話を聞いた事がありますか。。ある親子がロバを連れて旅をしていました。通行人がそれを見て、「せっかくロバを連れていて、誰も乗らないなんて」と、言いました。父親は、そうだ、たしかに愚かだと思ひ、息子を乗せました。すると、次の通行人が言いました。「何と親不孝な息子だ。自分がロバに乗って父親を歩かせるとは」と。そう言われた息子は降りて、父親をロバに乗せました。すると、また、別の通行人が「何てひどい父親だ。自分がロバに乗って、息子を歩かせるとは。」と。それで、その親子は、2人でロバに乗りました。すると今度は「何とひどい。2人も乗るとは、ロバがかわいそうだ」と。親子はどうして良いかわからず、2人でロバをかつぎました。

笑い話のようですが、「人の語る言葉に、いちいち心を留めてはならない」と言われる由縁の様な話ですね。事実、人の言葉を気にして生きると、本当に、自分が、どこに向かうか分からなくなり、羅針盤を失った船のように、進行方向を失ってしまいます。私たちが土台とするのは、人の言葉でなく、神の言葉です。私たちは、神のことば(聖書)と、人の言葉と、どちらを基盤にして、どちらに聞き従っているでしょう。自分の心を探ってみましょう。

キリストの言葉(聖書)を、自分の内に住まわせ・・・聖書の言葉に心をとどめて、心豊かに、心から神に向かって歩む時、人の言葉に左右されることなく、心の内から神への感謝と賛美が溢れ出してきます。

神の言葉によって、人の言葉に煩わされたり、振り回される事から守られます。又、同時に、自分自身が発する言葉にも注意を向け、人に向けて何か問題が起こるような言葉は、まず、神に語り(祈り)、神に聞いて頂きましょう。自分の発する言葉は、ブーメランのように、必ず、自分に返ってきます。自分のことばが、神のことばに導かれる時、その言葉は、誰の心にも喜びと平安を与えて、自分の内にも、豊かに愛の実を結び祝福されることでしょう。

.....

人の目ばかりを気にして、人の言葉に左右されて生きて行くと、その言葉に振り回されて、自分を失い、自分がどこへ向かうのか分からなくなってしまいます。今、誰の言葉を聞いていますか。人の言葉ですか、サタン(悪魔)の囁きですか、それとも、神の言葉(聖書)でしょうか。

神のことば(聖書)を開いて見ませんか。そして、しっかり、聖書の言葉を聞き、その言葉に従いましょう。必ず、心が豊かになり、祝福されます。神は愛です。貴方は愛されています。



健康とカイロプラクティック

謎の腹痛

数カ月前から原因不明の腹痛が続いている。病院で一通り検査をしたけれど、異常は見つからない。座ってくつろいでいる時や空腹時に、時折強い痛みを感じる。海外赴任でアメリカに来てから始まった症状。最初は左脇腹の鈍痛だけだったのが次第に腹部全体にも痛みを感じるようになってきた――。

これは、病院でさまざまな検査を受けても原因がわからず治療もできず不安な毎日の中、一縷の望みをかけて当オフィスに来院された患者さんの実際のエピソードです。

当時の患者さんの状況は、45歳男性、数カ月前のアトランタ赴任後から左の脇腹の鈍痛が続いたため内科で血液検査やレントゲン検査を受けましたが、大きな異常は見つからず「腸にガスが溜まっている」と診断され、食物繊維を処方され内服しましたが、症状は改善していませんでした。

さらに、20年以上デスクワーク中心の生活で運動習慣はほとんどなく、アトランタに来てからは車移動になり、体を動かす機会はますます減ったことで慢性的な肩こりや頭痛にも悩まされていました。

体の状態を診察したところ、首や肩まわりの筋肉がかなり硬くなっており、これが頭痛の原因と考えられました。そして、問題の腹部は、左腹部から背中にかけて広い範囲で緊張があり、特におへその横から股関節にかけては強い痛みが出ていました。また、左脚が上がりやすく、左の股関節の可動域もとても狭く動かしにくくなっていました。

そして、骨盤は右側に大きく下がり、腰椎は左側へ歪んでいたため左側の神経・筋肉・内臓に負担がかかりやすい状態にありました。また、背骨はS字に湾曲していて体のバランスが悪く、猫背姿勢になり腹部が慢性的に圧迫されていました。そこに、長時間の不良姿勢での座位、車移動中心の生活、赴任直後の精神的・肉体的疲労、運動不足が重なり、左股関節や仙腸関節の動きが低下し、腸腰筋（大腰筋・腸骨筋）に過度な筋緊張が生じ、腹部の鈍痛が続いていたのです。

治療は、まず背骨と骨盤のバランスを整え、動きの悪くっていた左股関節を調整しました。そして、硬くっていたお腹の奥の筋肉（腸腰筋）をやわらげる施術を行いました。あわせて、自宅でできる姿勢改善のストレッチと股関節まわりのストレッチをお伝えしました。

3日後の再診では、下腹部と股関節の痛みはほとんどおさまっていましたが、腹部中心にまだ少し違和感が残っていたため、再度背骨を整え、集中的に猫背改善の施術をし、腹部への圧迫をなくすようにしたところ、数日のうちに違和感も解消されました。

今回の謎の腹痛の原因はお腹の奥にある腸腰筋の過緊張です。この腸腰筋の過緊張は腰痛の原因として知られていますが、腹部痛や便秘にも影響することがあります。内科的検査で問題がないのに腰痛や腹痛などが続く場合は、姿勢や骨盤の歪みが関係している可能性があります。原因不明の痛みや違和感が続く場合は、お気軽に当院へご相談ください。

体の慢性的な痛みは毎日を憂鬱に不安にさせます。もし、内臓の病気を疑い検査をしても原因が見つからない時は、次はご自分の姿勢や体の歪み…体の外側を見てみてください。案外、痛

みや不調の原因は思いもよらないところにあるかもしれません。

最後に患者さんからの声を紹介します。

「赴任後、不定期な脇腹の痛みに悩まされていました。内科で診察を受け、レントゲン検査をしましたが原因が分からず、どうしようかと悩んでいたところアトランタ矢島カイロプラクティックさんを見つけました。姿勢の歪みや痛みの特徴などを詳しくヒアリングを頂き、患部へのアプローチだけでなく、日々のストレッチ方法についてもアドバイスを頂き、お陰様で快方に向かいました。」



矢島 敬朗 カイロプラクター



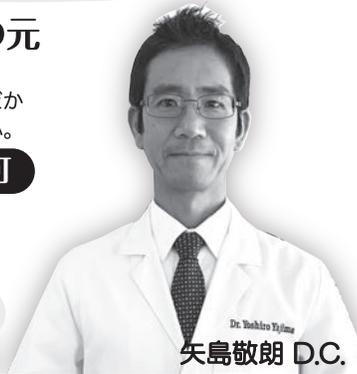
アトランタ 矢島カイロプラクティック

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

マッサージ
始めました
チップ不要です



Dr. Taketo 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

■ Roswell 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



オーラルフレイル対策

歯とお口の機能低下を「オーラルフレイル」と言い、全身の筋肉や心身の活力の衰え（フレイル）や介護が必要な状態になる原因の一つとも言われています。オーラルフレイルの始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、お口の乾燥など、お口の些細なトラブルであり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。

お口の健康が全身の健康につながります。「口腔体操」「食事の工夫」「お口のケア」でオーラルフレイル対策をしましょう！

かむ力+飲み込む力を強化!!



健口体操



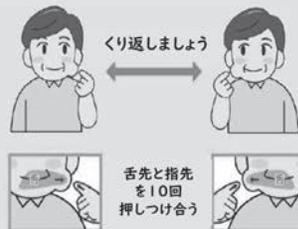
※本体様は神奈川県が作成したものです

唾液腺マッサージ



出典：公益社団法人 日本歯科医師会
「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

舌の体操（舌圧訓練）

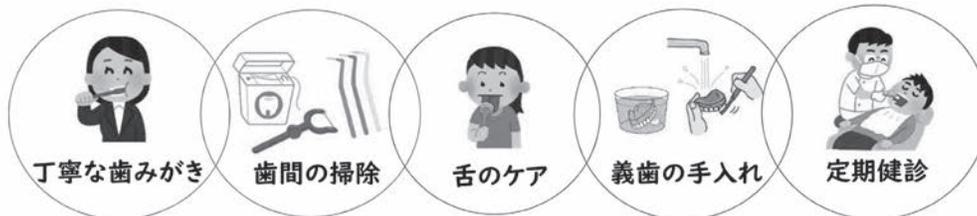


出典：公益社団法人 日本歯科医師会
「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

ブクブク・ガラガラ
うがいもお口の筋
力を使います。



よく噛んで食べると、咀嚼しやく筋を使い、唾液がたくさん出ます。脳への血流も増します。



お口の機能は生活するうえでとても重要な役割を持っていますが、加齢とともに衰えていくため、オーラルフレイル対策と定期的な口腔ケアが大事です！

川崎市 HP コラム「オーラルフレイル対策で健口（けんこう）に！」より抜粋



ナチュラルホルモン補充療法とは

総合ホルモン検査

ホルモン補充療法開始前に、ホルモンバランス、老化度をチェックします（自費となります）。

DHEAS、コルチゾール、TSH、T3、テストステロン、遊離テストステロン、LH、FSH、エストラジオール、プロゲステロン、CA15-3、CA12-5、PSA など男女ごとに組み合わせ、検査します。検査結果により、必要なナチュラルホルモンを検討します。

<投与するホルモンの一例>

プロゲステロン

「黄体ホルモン」ともいわれ、女性の身体で、特に妊娠の準備ができるように子宮を変化させ、月経周期を決めます。子宮内膜や子宮筋の働きを調節したり、乳腺の発育や排卵の周期、体温上昇などに関係し、更年期に入ると量が激減します。エストロゲン同様、女性が健康で美しい身体を保つ上で欠かせないホルモンです。

女性ホルモンは年齢を重ねるとともに減少してきますが、エストロゲンよりもプロゲステロンの方が早く低下します。プロゲステロンよりもエストロゲンが多い状態が長く続くと、子宮筋腫や乳がん、子宮がんが発生してきます。また、プロゲステロンの分泌がほとんど無くなると、体重増加、髪の毛が細くなる、ストレスに弱くなる、疲れやすい、風邪をひきやすいといった症状が現れてきます。

プロゲステロンが低下する原因

加齢、ストレス、ビタミン不足、糖質過多

プロゲステロンの働き

- ・毛髪育成
- ・血栓予防
- ・循環器系疾患予防
- ・性的能力改善
- ・PMS 改善
- ・体脂肪抑制
- ・乳癌・子宮癌予防
- ・抗うつ作用
- ・血糖値改善
- ・知力・集中力アップ

プロゲステロン投与が有効な症状や病態の例

更年期およびプレ更年期の症状

- ・ホットフラッシュ
- ・イライラ・不眠
- ・記憶力、集中力低下
- ・性欲低下
- ・寝汗
- ・疲労感
- ・うつ症状
- ・膣萎縮

- ・失禁
- ・毛髪の減少
- ・心血管疾患、
- ・肌のたるみ
- ・骨粗鬆症
- ・脂質異常、高血圧

PMS 月経前症候群

- ・うつ
- ・乳房緊満
- ・関節痛
- ・四肢のむくみ
- ・いらいら、不安
- ・頭痛
- ・体重増加
- ・甘いものへの渴望

その他にも

- ・片頭痛
- ・自己免疫疾患
- ・アレルギー
- ・尿路系トラブル
- ・関節炎

エストロゲン優位が原因！

「更年期障害は、エストロゲンが少なくなるから」、「月経前症候群は月経前にプロゲステロンが増えるから」と思っている方が多いと思いますが、違います。

更年期障害は、エストロゲンが緩やかに減少、それ以上にプロゲステロンが急激に減少するために起こり、月経前症候群は、月経前プロゲステロンが増加、それ以上にエストロゲンも増加するために起こるのです。

来月から、それぞれのホルモンの働きや、有効とされる症状・病態の例について、より詳しくご紹介していく予定です。

倉岡クリニックでのアンチエイジング治療

倉岡クリニックでは、さまざまなアンチエイジング治療を行っています。以下の症状に心当たりがある方は、一度ホルモンの血液検査をお勧めします：

- ・疲れが取れにくい
- ・寝つきが悪い・夜中に何度も目が覚める元気がなくなった
- ・体調不良
- ・イライラ、不安、鬱症状
- ・体重が増える
- ・髪の毛が細くなった、薄くなってきた、抜け毛が増えた
- ・男性：ED の症状、または自分のピークは過ぎたと感じる
- ・女性：ほてりなどの更年期症状

ぜひ、ホルモンの検査を受けて、健康をサポートしてください。

倉岡クリニック
電話番号：770-980-0000



～自分の歯とお口を守る基礎知識～

健康な歯でおいしく食べて元気な生活

歯とお口の健康は元気な生活の源

歯や、お口の状態が悪く、おいしい食事が楽しくなかったことはありませんか？

歯やお口の状態が悪いと「栄養」の摂取に影響し、ぐっと力を入れて噛むことが困難になり、「運動」にもパワーが出ません。また、明日の活動を養う「休養」も歯が痛くてはまなりません。

歯は発音にも大きな影響を持っています。社会の中で、人と人をつなぐコミュニケーションにも、歯は大きな役割を果たしています。

よく噛んでおいしく食べる

食べるということは生きるということです。自分の歯で毎日の食事を味わっておいしく食べることは、心と体の健康を保つための第一歩です。家族や仲間と食事を楽しみながらゆっくりよく噛んで食べることは生活の質(QOL)を高め、人生をよりいっそう豊かなものにしてくれます。



ゆっくりとよく噛んで食べる習慣

8020を実現するためには、子どものころからの「よく噛んで食べる習慣」が大切です。ゆっくりとよく噛むことによって、アゴや歯ぐきが鍛えられ丈夫になります。だ液の分泌がよくなり、口の中の病気を防ぎ、消化も助けます。また、食事の量が少なくても満足感が得られ、生活習慣病の中でも肥満や糖尿病の予防が可能となります。

ガムを噛んだり、野菜などの繊維を中心とした噛み応えのある食材を常にとることも大切です。

噛む 8 大効用

よく噛むことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるために大変重要な働きをしています。ゆっくりよく噛むことの効用は次のとおりです。(8020 資料参照)



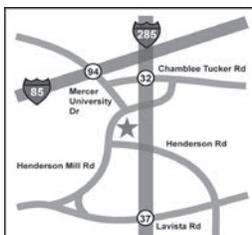
1. 肥満を防ぐ - よく噛むことがダイエットの基本です。
2. 味覚の発達を促す - よく噛むと、食べ物本来の味がわかります。
3. 発音をはっきりさせる - 歯並びがよく、お口をしっかり開けて話すと、きれいな発音ができます。
4. 脳の働きを活発にする - よく噛むと脳細胞の働きが活発になります。
5. 歯の病気を防ぎ、口臭をすくなくする - よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、口臭の発生も減少させます。
6. ガンを防ぐ - だ液に含まれるある酵素には、発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあるといわれ研究が進められています。
7. 胃腸の働きを促進する - よく噛むとだ液の中の消化酵素がたくさんです。
8. 全身の体力向上とストレス解消 - よく噛むことで力がわき、日常生活への自信も生まれます。

歯のことについてのご質問がございましたらお気軽に御連絡ください。404-409-6237 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】 何事においても勢いを大事にしていくと良いでしょう。運気は月のはじめから徐々に上昇していき、停滞していた物事にも明確な動きが出てくるでしょう。これまで準備してきたことが形になりやすく、やる気と行動力が自然と高まる時期とも言えそうです。

【恋愛運】 恋愛運は好調で、新しい風が吹き込む月のような月です。シングルの方は、出会い運が活発化しやすく、イベントや偶然の出会いから縁が生まれる可能性があります。少しの勇気が関係を動かす鍵になるので、積極的に行動してみましょう。

【金運】 金運は、行動力と計画性のバランスが試される月です。勢いに任せたい出費や、衝動的な買い物には注意が必要ですが、一方で先行投資として価値のある支出には良い流れがあります。

♥ 幸運日: 4 12 20
× 危険日: 8 17 22

牡牛座

4/20 ~ 5/20



【全体運】 自分のことを見直しつつ、新しい局面に向けて準備を整えておく期間にするとも良いでしょう。大きな変化はまだ訪れないものの、今後に向けて自分の足を整えるべき時期に差し掛かっています。周囲の人間関係にも小さな見直しの波が訪れそうです。

【恋愛運】 落ち着いた運気の中に、じんわりとした温かさを感じられる月のような月です。派手な出来事は少ないものの、心と心の距離を縮めるにはちょうど良いタイミングかもしれません。

【金運】 金運は守りの姿勢が良いのと、見直しもおこなうと良くなっていきそうです。派手な収入アップは見込めないものの、日々の支出を見直すことで、思った以上の節約効果を実感できるでしょう。

♥ 幸運日: 4 15 23
× 危険日: 8 19 25

双子座

5/21 ~ 6/21



【全体運】 柔軟な思考を持つことで変化への適応が達成されるような月になりそうです。状況が予想外に大きく動いたり、周囲の方針が急に変わって影響を受けたりと、スピーディーな判断や対応が求められる場面が多くなりそうです。

【恋愛運】 恋愛運は活発な交流運とリンクして、明るく軽やかなムードが広がります。シングルの方は、ちょっとした会話やSNS、趣味を通じた出会いに良縁のチャンスがあります。意外なところから好意を寄せられる可能性もあるので、オープンな姿勢が吉でしょう。

【金運】 金運は、情報とつながりが大きなガンを握りそうです。知人からの紹介や、人との会話から得たヒントが思わぬ金銭チャンスにつながる可能性があります。

♥ 幸運日: 6 17 21
× 危険日: 1 12 25

蟹座

6/22 ~ 7/22



【全体運】 色々な発信がかなりの範囲に広がりを見せそうな月です。軽やかなフットワークと好奇心が運気を引き上げ、外へ目を向けることで多くのチャンスを手に入れることが叶うタイミングのようです。

【恋愛運】 軽やかでフレッシュな風が吹き込む時期です。新しい出会いに期待できるだけでなく、ちょっとした会話を通じて、友人止まりだった異性と恋人関係に発展する可能性があります。特に、知的な刺激や会話のテンポが合う相手とは、自然と距離が縮まりやすくなるでしょう。

【金運】 使いながら学ぶような金運をしています。収支のバランスはやや不安定になりがちですが、学びや経験への投資は結果的に大きなリターンをもたらしてくれることでしょう。

♥ 幸運日: 2 13 20
× 危険日: 3 17 24

獅子座

7/23 ~ 8/22



【全体運】 年度末ともあり、良くも悪くも変化にどう向き合うかが問われる月になりそうです。これまで続けてきた習慣や人間関係、仕事の進め方などに小さな違和感が生じやすく、それをどう受け止めるかで運気が大きく分かれていくことでしょう。

【恋愛運】 恋愛運は、やや波がありそうです。そんな中でも、心に火が灯るような出来事がありそうです。独り身の人は、ふとした再会や意外な相手との交流から恋が始まる可能性も見えます。自分らしさを前面に出すことで、相手の心を惹き付けやすくなるでしょう。

【金運】 金運は、やや不安定な状態にありますが、賢い選択と判断力によって安定を保てるでしょう。収入そのものに大きな変動はなさそうですが、突発的な出費や見栄による浪費には注意が必要です。

♥ 幸運日: 1 13 25
× 危険日: 7 18 22

乙女座

8/23 ~ 9/22



【全体運】 スクラップ&ビルドのタイミングになるようです。色々なものがいったん壊れる、形を変えることになり、そこから新たに仕上がるものを生み出す流れが出てくるでしょう。

【恋愛運】 内向的なムードが強くなりやすい時期です。自分の気持ちを相手に伝えるよりも、まずは心の整理を優先したくなるような場面があるかもしれません。相手への小さな思いやりが、信頼回復の切っ掛けになりそうです。

【金運】 金運は堅実かつ安定した流れが続く一方で、見直しの視点を取り入れるとさらに整いやすい時期です。毎月何となく支払っている固定費やサブスクリプション、積み重なる日常的な支出をいったん棚卸しすることで、意外な節約ポイントが見つかるでしょう。

♥ 幸運日: 5 14 25
× 危険日: 1 17 21

天秤座

9/23 ~ 10/23



【全体運】 周囲の動きや変化に簡単に影響されてしまう時期のようです。ですが、そこでブレずに自分の立ち位置を見定めることで、不安定な運気もしっかりとった状態にできるでしょう。

【恋愛運】 恋愛運は、丁寧な関わりが信頼と愛情を育てる穏やかな運気です。シングルの方は、出会いのチャンス自体は少なめですが、好印象を与えやすく、静かな始まりに期待が持てます。共通の趣味や考え方を通じて、じっくりと相手との距離を縮めていくのが吉でしょう。

【金運】 金運は、堅実に保ちつつも、使うべきところには使う姿勢が求められそうです。見た目や交際費に出費がかさみやすい時期ですが、無理をせず体感を整えたり周りの印象を考慮する必要はありません。

♥ 幸運日: 5 18 23
× 危険日: 2 13 26

蠍座

10/24 ~ 11/22



【全体運】 内面の整理と新たな種まきがテーマになりそうです。今月は大きな結果や達成を求めるよりも、心の奥にある本音と向き合い、次のステップに備えるための整える時間として過ごすのが良さそうです。誰かからの評価を気にする必要はありません。

【恋愛運】 恋愛運は、ゆっくりと深まっていく静かな運気をしています。劇的な展開よりも、穏やかな関わりの中に信頼と絆が育っていく時期です。シングルの方は、急いで結果を求めず、まずは相手との心の距離を意識して接することが重要です。

【金運】 金運は落ち着いたおり、堅実さが光る月です。派手な収入アップは期待しにくいものの、出費をきちんと管理できれば安定した流れを維持できます。特に無意識の出費に目を向けたら、大きな節約のチャンスが見えてきそうです。

♥ 幸運日: 6 17 21
× 危険日: 2 12 26

射手座

11/23 ~ 12/21



【全体運】 穏やかな中にも次なる目標がぼちぼちと見え始める月のような月です。忙しさに追われていた2月までの流れが落ち着き、自分の時間やペースを取り戻せる気配があります。この時期は、直感やひらめきが芽えやすく、ふとした瞬間に「次はこうしたい」と思えるビジョンが湧いてくるでしょう。

【恋愛運】 恋愛運は静かに高まっていく気配があります。表面的な駆け引きよりも、心のつながりを大切にすることで愛情が深まりやすい時期でしょう。

【金運】 金運は安定傾向ですが、計画性が運気を左右します。今月は無意識の出費が増えやすいタイミングでもあるため、小さな出費も見逃さず管理することが大切です。未来の可能性を広げる投資は、惜しまず行うことで数ヶ月後に実を結ぶ可能性があります。今少しだけ我慢しましょう。

♥ 幸運日: 3 15 20
× 危険日: 9 18 24

山羊座

12/22 ~ 1/19



【全体運】 地盤をしっかりと固めることがテーマになる月のような月です。ここ数ヶ月、少し先の未来を見据えて動いてきた人は、その成果がゆっくりと形になり始める感覚を得られるでしょう。ただし、ここで満足するのではなく、足元を丁寧に見直し、今ある基盤をより強固にすることが運気アップのカギとなります。

【恋愛運】 恋愛面では、やや慎重さが求められる時期でしょう。感情の起伏は少ないものの、だからこそじっくりと関係性を育てるのに適したタイミングです。

【金運】 金運は、堅実そのものです。派手な収入アップは期待しにくいものの、無駄遣いを抑え、着実に蓄えを増やせる好機です。今月は特に長期的な資産形成に目を向けるのに良いタイミングでしょう。

♥ 幸運日: 3 14 26
× 危険日: 8 19 22

水瓶座

1/20 ~ 2/18



【全体運】 外向きに動くよりも、内面と対話しながらこれまでの経験を整理するのに適した時期と言えます。自分がどこへ向かいたいのか、本当に必要なものは何かを見極めることで、不要な執着や混乱から解放されて目標も明確になってくるでしょう。

【恋愛運】 内向的になりやすい運気ですが、それだけに本音が見えやすいタイミングです。シングルの方は、無理に会いを求めるよりも、自分の恋愛観や理想の関係性をじっくり見詰め直す時のようです。

【金運】 金運は波乱がなく落ち着いていますが、色々な面で見直しが発生しそうです。無意識の固定費や使い慣れた支出の中に、見直すべきポイントが複数潜んでいそうです。

♥ 幸運日: 2 14 27
× 危険日: 8 18 23

魚座

2/19 ~ 3/20



【全体運】 リスタートと自分への信頼を高めることがテーマとなるでしょう。心身のリズムがリセットされ、新たなステージへと向かうエネルギーが満ち始めます。今まで曖昧だった物事や感情に、はっきりとした形や方向性が見えてくるでしょう。

【恋愛運】 穏やかながらも、心が深くつながる恋愛の運気をしています。独りの方は、内面の成長が恋愛を引き寄せる鍵となります。今月は無理に動かさずとも、必要な縁が自然と近づいてくる流れが起きがりそうです。

【金運】 金運は、直感と現実のバランスを試される時期でしょう。必要以上に節約し過ぎると運気が滞る一方で、気まぐれな出費には注意が必要です。今月は価値のあるものに投資することが必要です。今月は価値のあるものに投資することが必要です。

♥ 幸運日: 6 15 28
× 危険日: 1 19 24

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

引越作業員募集 フルタイム。各種ペネフィットあり 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 でお問い合わせ。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 ① hikoshi.atl@nipponexpress.com

ウィンタースチャペル幼稚園

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

日本語補習校教師募集

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

日本語補習校教師募集

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

日本語補習校教師募集

ジョージア日本語学校では、2026年度正規教員を募集しています。担当科目は国語および算数(数学)。教員免許の有無は問いません。子どもが好きな方を広く募集しております。勤務日は土曜日(年間41日)当校規定による報酬を支給。詳しくは ☎ 770-941-0533 (平日) ☎ 404-797-8177 (土曜日) ① information@gjls.org

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

植歯歯科医院

(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。

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

クラシファイド広告募集

求人、売買、不動産、教授、お知らせなど



アニスアトランタは
あなたのビジネスを応援します!!

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

Chirori @ ミッドタウン

寿司シェフ募集。連絡先 Jackie 770-865-1234

楽ラーメン Duluth

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

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

Okiboru Duluth

一緒に働くバイリンガルのマネージャー候補を探しています。ストレスフリーで働きやすい環境、お気軽にお問い合わせください。直樹 (naoki@okiboru.com)

Ozuri 居酒屋 Duluth

キッチンシェフ、マネージャー、サーバーを募集。Andy まで☎ 470-707-7086, ozuri.manager@gmail.com

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

教授

ジョージア剣道アソシエーション

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

お知らせ

東京外大 OB・OG 募集

アトランタ在住東京外大 OB・OG の皆様、西ヶ原・府中出身の方も改めて東京外大の繋がりを深めませんか? 詳細は本田 (2007年ロシア語卒) takoiya716@yahoo.co.jp

女子ゴルフフェー集まれ!

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

E-mail to: infojp@anisatlanta.com

- ◆ 料金 基本パターン1号に付き30ドル、1行追加につき5ドル追加 見出し13文字 1行以内 + 本文20文字 x 4行以内
- ◆ 追加料金 写真・ロゴ掲載料: 1件につき15ドル
- ◆ 掲載期間 1回の申し込みにつき1カ月
- ◆ 締め切り 毎月15日まで到着分となります。上記は締め切りの目安であり、印刷スケジュール及びスペースの都合上、変わる可能性があ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 Zelle Payment
- ◆ 支払方法 *掲載料の返金は一切できませんのでご了承ください。

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 Zelle.
● All ad must be received by the 15th for the issue.
● No refunds in any case.
掲載広告内容に関してアニスは一切責任を負いかねます。広告掲載内容によっては掲載をお断りする場合がありますので、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.

編集後記

寒さの中にも、少しずつ春のやわらかな日差しが感じられる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

2026年のミラノ・コルティナ冬季オリンピックでは、氷上で華麗な演技を披露するフィギュアスケートや、冬季スポーツの中でも高い人気を誇るスノーボードなど、多くの競技に目を奪われました。日本は冬季大会史上最多となる24個のメダルを獲得し、感動の連続となりましたね。

またアトランタでは、吉沢亮さん、横浜流星さんが共演し、李相日監督手がけた映画『国宝』が2026年2月より北米(米国・カナダ)で公開されています。日本映画がアメリカでも広く上映されるようになったことは、大変喜ばしいことです。伝統芸能が

芸術表現に与える影響や、舞台の裏側にある努力や葛藤が描かれており、日本文化の奥深さを改めて感じさせてくれる作品です。

以前、JapanFestで歌舞伎俳優の雅屋さんにお話を伺った際、舞台の裏側について触れる機会がありましたが、本作を通してその厳しくも真摯な世界の一端をより実感しました。このような作品が海外で紹介されることは、西洋ではまだ十分に知られていない日本文化の魅力を伝える大きなきっかけになるのではないのでしょうか。

季節の変わり目ですので、栄養と休養をしっかり取り、どうぞご自愛ください。次号も温かくご覧いただけましたら幸いです。

アニスアトランタ M.M.

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

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 10:20-10:40
(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
友の会 (シニアの集い)	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
Pastor: Toshisuke Ozawa 11450 Bowen Road, Roswell, GA 30075
www.westminsterjapanesechurch.org



情報満載!

www.anisatlanta.com

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

●Web広告ページ \$150.00/month~



広告掲載ご依頼承っております!

We will boost your business!!

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



INTERNATIONAL TA-Q-BIN Besso

3月には日本へご帰国される方が多い時期です
ご使用中の身の回りのものなど、
数箱送られる方には
別送品サービスがお勧めです。

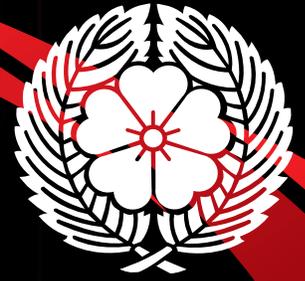
*別送品サービスをご利用になる方は、
ご利用手順、必要書類のアップロードなど、
出荷前の手続きが必要になるので
詳しくはサイトをご覧ください。

<https://www.yamatoamerica.com/cs/>

お問い合わせ：404-363-6062

YAMATO
TRANSPORT
U.S.A.





はや川

行き届いたサービスと

最高の食材を提供



MICHELIN

Michelin-starred
restaurant

2023・2024・2025

店舗運営スタッフ募集

将来的に自分でお店を動かしたい、店長としてお店を盛り上げ、責任のあるお仕事がしたい方を募集しています。新しいご縁を心より楽しみにしております。テキストにてご連絡ください 404-488-9178

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

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

