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

11 2026 No. 83
月１回発行



MIYUKI（全般 / お問い合わせ）　Tel: 404-510-8534　E-mail: infojp@anisatlanta.com

© 季節・１２ヶ月のイラストなら『花鳥風月』

英語・日本語バイリンガルの最先端医療サービス

Kuraoka Clinic

倉岡クリニック

インフルエンザ予防接種のお知らせ
ご家族そろって体調管理に、ぜひ早めの接種をおすすめいたします。
ご予約は当院 WEB にて承っております。

「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！
お問合せください。

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**
info@kuraokaclinic.com
www.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, 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
Phone: **678.336.5858**
info@advancedmdatlanta.com
www.AdvancedmdAtlanta.com

日本語で安心の歯科治療

NIHON INTERNATIONAL DENTAL GROUP

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

CONTENTS

NOVMBER 2026 NO. 83

05 11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 しっとりなめらか　かぼちゃのチーズケーキ
16 アロマテラピー◎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 「サンクスギビングデー」の過ごし方
26 ぶらりアトランタ◎Autumn Festival Market
27 アトランタネイル手帖◎Indigonails Aiko
28 パパッとつくっておいしくたべよ
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 AYC CLUB◎矢島カイロプラクティック
32 聖書の言葉◎ますみ
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

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 12 月号は 12 月 5 日ごろ配布予定



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。

Back Pain MD





4500 Satellite Blvd, Suite 1140
Duluth, GA 30096

678-404-7643

週7日対応
7 days a week

当日予約可能
Same day appointments



- **Car Accidents（自動車事故）**
- **Acute Pain（急性疼痛）**
- **Personal Injury（人身傷害）**
- **Neck and Back Pain（首と背中の痛み）**
- **Medications and Injections（薬物療法と注射）**

Emily Kurokawa, MD
Andy Truong, MD

English, Vietnamese, Chinese, Spanish, Korean, Japanese Speaking Staff.
英語、ベトナム語、中国語、スペイン語、韓国語、日本語に対応できるスタッフがおります。

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
アメリカの皆様に
お届けします。



KEEPING AYANISHIKI FRESH AT ALL TIMES
TEMPERATURE CONTROL

GLUTEN FREE
NON GMO

100%新潟県産限定農家

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 **サッ** と洗うだけで炊飯いただける軽洗米です。

Wismettac Shirakiku https://wismettacusa.com

11
NOVEMBER

11 月のカレンダー

11 月 01 日　Daylight Saving Time（夏時間終了）
11 月 03 日　文化の日
11 月 07 日　立冬「りっとう」(Beginning of winter)
11 月 11 日　Veterans Day　復員軍人の日
11 月 15 日　七五三
11 月 28 日　Thanksgiving Day

11 月 01 日　Daylight Saving Time (夏時間終了)

終了日の午前 2 時、時計の針を 1 時間戻します。

ブライアン・ケンプ知事は 2021 年 4 月、ジョージア州が通年夏時間に移行する法案に署名したが、時間変更がすぐに停止すると期待すべきではない様です。この法律は、州が夏時間を恒久化することに対する連邦政府の禁止を議会が解除した場合にのみ発効するとのこと。

11 月 03 日　文化の日

1946(昭和 21) 年のこの日、平和と文化を重視した日本国憲法が公布されたことを記念して、1948(昭和 23) 年公布・制定の祝日法で「自由と平和を愛し、文化をすすめる」国民の祝日に定められた。戦前は、明治天皇の誕生日であることから、「明治節」という祝日だった。

11 月 07 日　立冬「りっとう」(Beginning of winter)

二十四節気の一つで、初めて冬の気配が現われてくる日。天文学的には、天球上の黄経 225 度の点を太陽が通過する時。

11 月 11 日　Veterans Day 復員軍人の日

1918 年 11 月 11 日に第 1 次世界大戦が終戦を迎え、大戦で兵役を務めた人々に敬意を表すため、11 月 11 日を休戦記念日としたのが始まりですが、現在では合衆国が参戦した全ての戦争の退役軍人を慰労する日となっています。この日には退役軍人の団体がパレードを行い、また、大統領がポトマック川を挟んでワシントン DC の対岸にあるアーリントン・ナショナル・セメタリーの無名兵士の墓にリースを供えるのが慣わしとなっています。

11 月 15 日　七五三

男の子は数えで 3 歳と 5 歳、女の子は 3 歳と 7 歳の年に、成長を祝って社寺に参詣する。

3 歳は髪を伸ばす「髪直」、5 歳は初めて袴をつける「袴着」、7 歳は本仕立ての着物と丸帯という大人の装いをする「帯解」をそれぞれ祝う意味がある。

旧暦 11 月はその年の実りを神に感謝する月であり、旧暦 15 日は二十八宿で「何事をするにも吉」とされる鬼宿日に当たったことから 11 月 15 日に行われるようになった。今日では 11 月 15 日にこだわらずに 10 月から 11 月の間に行われるようになっている。

11 月 26 日　感謝祭 (Thanksgiving Day)

11 月の第 4 木曜ですが、米国人の多くは続く金曜日に休暇を取って 4 日の連休とし、家族や友人たちを訪ねます。この休日は、迫害を逃れてピューリタンがマサチューセッツに渡ってきた翌年の 1621 年に端を発します。

アメリカ大陸にやってきたピューリタンのおよそ半数が死んでしまった厳しい冬の後、彼らは近くに住む先住民に助けを求めました。先住民は彼らにとうもろこしなどの農作物の育て方を教え、その次の秋にはすばらしい豊作に恵まれたため、彼らは感謝のお祝いをすることを思いつきました。自らの繁栄に感謝するだけでなく、ピルグリムが自由のために払った犠牲に思いをはせる意味もあり、この祝日は国民的なものとなりました。

今日に至っても、サンクスギビングには最初のお祝いを再現する、ローストターキー、クランベリーソース、ジャガイモ、パンプキンパイなどが食卓に並びます。家族や友人たちと食事を始める前に、幸福に感謝してお祈りをすることになっています。

感謝祭の次の日は，After Thanksgiving Day で、Black Friday とよばれる大セール日。日本の正月の初売りのように、多くの店に朝から長い行列ができます。この日からクリスマスまでセールが続きます。



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

3059 Peachtree Industrial Blvd, STE 200
Duluth, GA 30097
Tel: 770-817-8151, 8199
Fax: 678-822-9976
Email: hyunkigra@yahoo.com

日本語か英語でお問い合わせください



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

HAJIME
JAPANESE RAMEN BAR



自家製麺 はじめ らーめん
HouseMadeNoodle

HAJIME
RAMEN
& SAKE

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

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：　ココ・シャネル (Coco Chanel)
国　：　フランス メーヌ＝エ＝ロワール県ソミュール
生　：　1883 年 8 月 19 日 - 1971 年 1 月 10 日
職業：　ファッションデザイナー、企業家



1883 年 8 月 19 日、ココ・シャネル（本名はガブリエル・シャネル）はフランス南西部のソミュールで生まれる。
シャネルが 12 歳のときに母が病死。シャネルは聖母マリア聖心会が運営する孤児院に預けられた。孤児院での生活は厳しく質素なものであったが、シャネルはそこで裁縫を学び、後に生かすことになる。18 歳で孤児院を出た後、シャネルは仕立て屋での職を見つける。また、副業としてキャバレーで歌うようになる。「ココ」という愛称は、当時歌っていた曲名にちなんだものといわれている。
シャネルは 26 歳の頃にバルサンの友人のカペルと出会う。カペルは富裕なイギリスの上流階級の出身で、シャネルをパリのアパルトマンに住まわせ、シャネルの店舗の出店費用も提供している。二人の関係は 9 年間続いた。バルサンと暮らしている間、シャネルは退屈しのぎで帽子を制作していた。当時としては極めてシンプルなシャネルのデザインは一種のアート表現のように捉えられた。1910 年、27 歳のシャネルはパリで最もファッショナブルな地区にブティック「シャネル・モード」を開店、彼女の制作した帽子を販売した。1913 年にはリゾートの町ドーヴィルにブティックを開業。レジャーやスポーツに適した豪華でカジュアルな服装を打ち出した。シャネルはその後も事業を順調に拡大し、1921 年にはシャネル初の香水「No.5」「No.22」を発表している。
戦後、シャネルはナチスの諜報活動に協力したことで犯罪者として告訴されるのを避けるためスイスに亡命。1954 年、70 歳を過ぎたシャネルはスイスでの亡命生活を終えパリに戻り、新作ドレスを発表。ファッション界への復帰を果たす
以降、シャネルはその死に至るまでファッション界に君臨することになる。

流行とは時代遅れになるものよ。

みんな、私の着ているものを見て笑ったわ。
でもそれが私の成功の鍵。
みんなと同じ格好をしなかったからよ。

私は好きなことしかしない。
私は自分の人生を、自分が好きなことだけで切り開いてきたの。

その日、ひょっとしたら、運命の人と出会えるかもしれないじゃない。その運命のためにも、できるだけかわいくあるべきだわ。

私の人生は芸術によって開かれました。私の芸術が評価され、愛されることを願って、死にもの狂いで闘ってきました

美しさは女性の「武器」であり、装いは「知恵」であり、謙虚さは「エレガント」である。

実際にどう生きたかということは大した問題ではないのです。
大切なのは、どんな人生を夢見たかということだけ。
なぜって、夢はその人が死んだ後もいき続けるのですから

天分は持って生まれるもの。
才能は引き出すものよ。

私は流行をつくっているのではない。
スタイルをつくっているの。

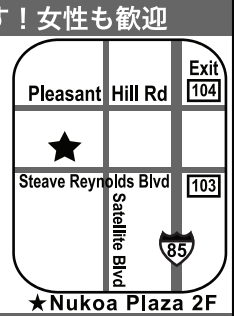
Kayobi-Kai Networking Dinner
ジョージア日米協会・火曜日会



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
ボ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

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

Website: **www.yamamotoauto.com**

THE SONODA LAW FIRM

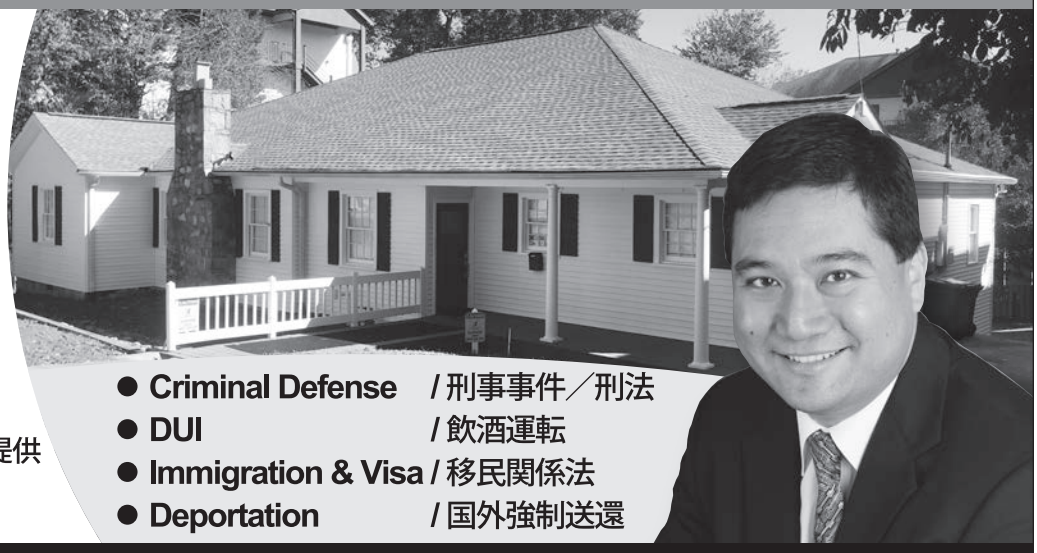
園田弁護士事務所

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 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)

ニュースダイジェスト

米アンソロピックが上場へ

米 AI（人工知能）開発企業アンソロピックは 26 日、新規株式公開（IPO）を申請した。史上最大級の株式上場となる可能性がある。同社は急成長する事業の詳細を明らかにする一方、事業を揺るがしかねない数多くのリスクについても警告した。

アンソロピックが米証券取引委員会（SEC）に提出した申請書類により、早ければ 11 月 16 日にも株式を公開し、市場での取引を開始する見通し。報道によると、IPO による同社の評価額は最大 2 兆ドル（約 315 兆円）に達する可能性があり、実現すれば世界最大級の上場企業の一つとなる。同社の株式はティッカーシンボル「ANT」で、ナスダック市場に上場する予定。

サンフランシスコに本拠を置く同社は、売り出す株式数や価格を明らかにしていない。これらは上場までの数週間で決定されるという。

アンソロピックの創業者らは申請書類の中で、投資家候補に宛てた書簡を掲載し、AI がもたらす価値についての展望を示すとともに、同社が事業上の重大なリスクと考える要因を明らかにした。リスクには、他の AI 開発企業との競争から「人類に壊滅的な被害をもたらす、あるいは人類の存亡を脅かすリスク」まで、幅広いものが含まれる。

今回の IPO 申請書類からは、こうした懸念や不確実性がある中で、アンソロピックが自社の事業の将来をどう見据えているかがうかがえる。

PHP の脆弱性は AI が発見

世界中のインターネットの約 70％に使われているプログラミング言語「PHP」に重大な脆弱（ぜいじゃく）性が見つかった。この問題について同時に発表した 3 社はいずれも、人工知能（AI）を使って脆弱性を発見していた。

今回の脆弱性の存在は、米オープン AI とグーグル傘下のサイバーセキュリティー企業ウィズ、別のセキュリティー企業のカリフがそれぞれ 21 日に公表した。「PHP2Shell」と命名されたこの脆弱性は、悪用された場合、不正なコードを実行されたり、パスワードなどの重要情報を含むメモリを読み取られたりする恐れがある。

今回の発見には AI が重要な役割を果たした。各社の研究チームはそれぞれ AI を利用することで、複数のアプリにまたがるサイバーセキュリティー調査をわずか数時間で実行できたと伝えている。AI をめぐっては、技術の進歩がサイバー攻撃の激化につながりかねないと指摘され、政府も業界も懸念を強めていた。

「最先端の AI モデルと適切なツールを使うことで、かつては世界レベルのチームが何カ月もかけてやっていたようなことを、たった 1 人の研究者が 1 週間で完了できた」。ウィズの研究チームは 21 日のブログにそう記している。



ウィズが使用したのはグーグルの AI「Gemini 4 Argon」と「Wiz Atlas」、およびオープン AI の「GPT-5.6 Sol」。発見は 8 月下旬だったが、PHP の修正プログラムが完了するのを待って、21 日に公表した。

PHP 運営団体の PHP 財団は、今回の脆弱性を修正する更新プログラムを公開し、ウェブサイト運営者らに対して直ちにシステムを更新するよう促している。

ウェブインフラ提供企業のクラウドフレアによると、今回の脆弱性を悪用された場合、攻撃者がサイバー攻撃を仕掛けてサービスを妨害したり、顧客情報などを流出させたりすることが可能だという。クラウドフレアは PHP 財団やカリフ、オープン AI、ウィズと連携して対応にあたっていた。

米国家安全保障局（NSA）は SNS への投稿を通じ、PHP を使っている場合はシステムを更新するよう呼びかけた。もし更新できない場合はインターネットから切り離すよう勧告している。欧州でも脆弱性の発覚を受けて企業などがシステムの更新を急ぐ中、政府の公式サイトがつながらなくなった国もあるとロイター通信は伝えている。

ウィズによると、今回の脆弱性の重大性は、2014 年に発覚した「ハートブリード」と呼ばれる脆弱性に匹敵する。情報の暗号化技術にかかわるハートブリードは、本来なら保護されるべき情報に対する不正アクセスを許してしまう脆弱性だった。

ハートブリードと同様に、今回の PHP の脆弱性も、サイバー

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いただけます。

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



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：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？

今の家を売って新しい家を買いたい



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‼

不動産購入

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）　Office. 678.578.2700
www.globalcorporategroup.com　kentamuragcg@gmail.com

セキュリティーの転換点になるかもしれないとウィズは予測する。この脆弱性自体は何年も前から存在していたが、AIの登場によって現実のサイバー攻撃に利用することが可能になった。

「根底にある脆弱性は何十年も前から存在していた。だが悪用できることを実証するためには、とてつもなく複雑な手順の連鎖が必要とされ、人間の研究者が現実的に達成できる限界に近かった」。ウィズはブログでそう解説している。「最先端のAIモデルはその障壁を大幅に引き下げて、ずっと前からあった欠陥を、悪用できる抜け穴へと転換させた」

英俳優パトリック・スチュワートさん、86歳で死去

「スター・トレック」のピカード艦長役や、映画「X-Men」シリーズのプロフェッサーXを演じたことで広く知られる英国の俳優、パトリック・スチュワートさんが死去した。86歳だった。広報担当者が明らかにした。



同担当者が公表した声明によると、スチュワートさんは10月28日夜、ロサンゼルスの自宅で息を引き取った。声明には、「アルツハイマー型認知症およびレビー小体型認知症という、短くも胸を打つ闘病の旅路」の末に亡くなったと記されている。いずれも進行性の脳疾患であり、現時点で根治法は存在しない。

声明には、「彼が浮かべる穏やかで落ち着いた表情、内に秘めた気品を感じさせるその姿は、これからもずっと私たちの心の中で生き続けるだろう」といった言葉が綴(つづ)られている。

スチュワートさんが最も広く知られるきっかけとなったのは、1987年から94年にかけて放送された人気SFシリーズ「新スター・トレック」だった。同作は、宇宙船エンタープライズ号の乗組員たちが銀河の悪の勢力と戦う冒険を描いたもので、後にいくつものスピンオフ作品が制作された。

ドラマ「スター・トレック」シリーズのピカード艦長役などで世界的な人気を博した /CBS Photo Archive/Getty Images
ドラマ「スター・トレック」シリーズのピカード艦長役などで世界的な人気を博した /CBS Photo Archive/Getty Images

オリジナル版「スター・トレック」で主役を務めたウィリアム・シャトナーさんは、スチュワートさんについて「友人であり、同僚であり、素晴らしい俳優だった」と評し、「何事に取り組む際にも、知性、気品、そして深い人間味をもたらす人物だった」と振り返った。



スチュワートさんは80代になっても仕事を続けた。ファン待望の「アベンジャーズ」シリーズ最新作「アベンジャーズ／ドゥームズデイ」ではX-Menの創設者、プロフェッサーX役を再び演じることになっていた。マーベルはスチュワートさんの訃報（ふほう）に際し、「比類なき才能を持ち、寛大な協力者であり、真の紳士だった」と、哀悼の意を表した。

スチュワートさんは1940年、イングランド北部のヨークシャー州マーフィールドで生まれた。幼い頃から才能を発揮し、地元の青少年劇団で演技を始めた。プロの俳優としてのキャリアは、60年以上に及ぶ。

1966年には演劇界で名高いロイヤル・シェークスピア・カンパニーに入団し、82年まで在籍した。その間「夏の夜の夢」や「ベニスの商人」、「冬物語」など数多くの作品で主役を演じ、シェークスピア劇の舞台俳優として高い評価と深い尊敬を集める存在となった。その後、「スター・トレック」の予想外とも言える成功がきっかけとなり、スチュワートさんは舞台の外でも名声を博すことになった。

2010年には演劇界への貢献が認められ、英女王エリザベス2世からナイトの称号を授与された。スチュワートさんはこの栄誉について、「私の職業人生において、最も素晴らしい出来事」と述べている。

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





おかげさまで 36 周年

ウインタースチャペル幼稚園

ウイ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 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

ICA GEORGIA
International Charter Academy of Georgia
cognia accredited school

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。

入学案内

2026 - 2027 年度・K-8 入学願書受中！
学校見学は予約制にて承ります。
お気軽にお問い合わせ下さい。





- 授業料：無料
- 対象学年：ジョージア州在住の幼稚園年長～中学２年生
- 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二言語同時習得をめざすプログラム
- 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、運動会など

【教職員募集中】
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

3705 Engineering Drive, Peachtree Corners GA 30092
770-604-0007 | info@internationalcharteracademy.org

Sushi YOKO・TOMATO-2

トマト2

アトランタで日本のコンビニ気分をお楽しみください



お弁当、おにぎり、サンドイッチ
お惣菜各種取り揃えております。

TOMATO 2
8560 Holcomb Bridge Rd
Alpharetta,GA 30022
770-263-7838

従業員募集中です。興味のある方は770-861-5433
テキストメッセージをお願いします。

ジョージア日本商工会
X
ジョージア日本語学校　共催

第12回健康体操教室

～筋トレの段取りを教えます。「自宅で出来る筋トレ方法」～

整える→鍛える→回復する
効率的な身体つくりの3ステップ

日時：2026年11月14日（土）9:15AM～10:45 AM（9:00AM 開場）

会場：ジョージア日本語学校
第一体育館
(1550 PEBBLEBROOK CIRCLE, MABLETON, GA 30126)

講師：アトランタ矢島カイロプラクティック　スタッフ一同
会費：無料
持ち物：内履き（会場内を汚さない靴）・ヨガマット（任意）・筆記用具

申込方法：商工会WEBサイトより申し込み
HTTPS://JCCG.ORG/EVENTS/252





みなさんのご参加をお待ちしています！！

2027 年の食卓を彩る「ベジフルネクストトレンド」

1. お肉より家計に優しい「プロテインベジフル」

近年、物価高が家計に大きな負担となる中で、旬の野菜で賢くタンパク質を摂取する「プロテインベジフル」が注目されています。特に 2026 年 4 月に指定野菜となったブロッコリーは、可食部 100g あたり約 10g という豊富なタンパク質が注目され、人気が高まっています。

夏から秋にかけては、枝豆やとうもろこし、モロヘイヤ、そして意外なところでは栗やアボカド、ドラゴンフルーツといったフルーツにもタンパク質が豊富に含まれており、手頃な価格で無理なく食生活に取り入れられる傾向が続くと予想されます。






2. 調理ストレスをとことん減らした「メンパベジ」

費用対効果を意味する「コスパ」に続き、2026 年の消費トレンドとして注目されているのが「メンパ（メンタルパフォーマンス）」です。情報過多な現代において、思考や選択のストレスを減らす商品やサービスが求められています。野菜の分野でも、調理時のストレスを軽減する新品種が「メンパベジ」として進化しています。

例えば、サンドイッチにぴったりの使い切りサイズのきゅうり、種がないピーマン、極薄皮で子どもも食べやすい「スクイーズ食感」のトマト、板ずりなどの下処理なしで生食できるオクラなどが登場しています。特に「スターおくら」は、輪切りにすると星形になる可愛らしさや、生でも食べやすいおいしさから人気を集めています。捨てるところが少ないため、生ゴミを減らせるのも嬉しいポイントです。





3. 次世代の「枝豆」になる日も近い？猛暑で安定的に品種拡大中「進化系唐辛子」

猛暑への対応力と、食味の良さで年々支持を広げているのが「進化系唐辛子」です。各地で地産地消や差別化を目指し、新鮮な生食用唐辛子の栽培が拡大。激辛ではない、旨味を味わう新しい唐辛子が食卓に浸透しつつあります。

例えば、ビールのおつまみとして栽培が始まった岩手県遠野市産の「遠野パドロン」は、肉厚で油との相性が良く、素揚げやバーベキューの具材にぴったり。原産地のスペインでは枝豆のような定番おつまみです。また、埼玉県産の「ハラペーニョ」は、肉厚で果汁も豊富。ごはんのお供として醤油漬けにしたり、肉詰めや炒め物にしたりと、幅広い料理で活躍し、毎年リピーターが増えています。酷暑や鳥獣被害に強く、収量が安定しやすい点も魅力です。






広告募集

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

お問合せは Text: 404-510-8534 E-mail: infojp@anisatlanta.com

ANIS ATLANTA
Monthly Japanese community Magazine

しっとりなめらか

かぼちゃのチーズケーキ



しっとりなめらか食感の、最高に美味しいかぼちゃの
チーズケーキ . 冷やして寝かせてから食べるのがおすすめ！

材料）
かぼちゃ（皮、ワタ、種なし）..約 200g
クリームチーズ.....200g
生クリーム 100ml
砂糖.....大さじ 6
卵.....2 個
レモン汁 .....小さじ 2
薄力粉.....大さじ 2

作り方

1. かぼちゃ（皮、ワタ、種なし）は 2 ～ 3cm 大に切って耐熱ボウルに入れる。水大さじ 1（分量外）を加えてラップをふんわりかけてレンジ 600w で約 6 加熱する。加熱が終わったらオーブンを 170℃に予熱する。
2. 熱いうちにかぼちゃをフォークでなめらかになるまでよ～く潰し、クリームチーズと砂糖を加えて泡立て器で混ぜる。さらに、卵、生クリーム、レモン汁、薄力粉を加えて都度混ぜてなめらかにする。※薄力粉は奮って入れる。
3. 型に流し入れて、持ち上げてトントンと台に落として空気をぬく。170° のオーブンで約 45 ～ 50 分焼いたら粗熱をとって冷蔵庫でよ～く冷やす。できれば一晩寝かせる。





4. テクノロジーを駆使して脱ジャンクスナック「ポータブルベジ」

健康志向の高まりから、ジャンクなスナックに代わり、野菜やフルーツをより手軽に、栄養を保ったままスナック感覚で食べるスタイルが拡大しています。特殊なフリーズドライ技術で栄養素を壊さず、サクサクに仕上げた野菜やフルーツの商品が増加。ビーツやケールのチップスなどが、ヘルシーな間食としてスーパーの棚を大きく占めるようになっています。

食塩不使用の「休塩」を謳う商品も登場しており、素材の味わいを活かしてそのまま持ち歩いてつまんだり、サラダのトッピングやディップと合わせて楽しんだりできるのも人気の理由です。さらに、細長くカットしたフルーツを 100% ジュース漬けにした「飲める」新カテゴリーも兆しを見せており、低加熱・保存料無添加で手軽に摂取できる点が注目されています。





5. 体験としての農作業や、観光を通して収穫物を楽しむムーブメント「収活」

農林水産省によると、基幹的農業従事者数は 2015 年の 175.7 万人から 2026 年には 98.7 万人（推定値）へと約 70 万人も減少しています。人手不足や高齢化により、収穫が間に合わず作物を廃棄せざるを得ない状況も発生しています。こうした背景から、農業体験や収穫物を楽しむ「収活」というムーブメントが広がっています。

アグリ・グリーンツーリズムや、収穫時期にピンポイントで人員を募集するスキマバイトの活用が拡大。また、自然を再生・理解し、地域の食文化を支える「リジェネラティブツーリズム（再生型観光）」や「ガストロノミーツーリズム（美食観光）」が注目を集め、観光を通して収穫を楽しむ動きも加速しています。森や野原、海辺に自生する食べられる植物などを採集し、味わう「フォレジング」も体験型観光として注目されています。

※農林水産省：農業労働力に関する統計より 農業労働力に関する統計

さらに、これまで未利用だった国内の森林食資源の発見と利用も進んでいます。例えば、鹿児島県の森に自生する天然の「マーガオ」は、山椒とレモングラスを掛け合わせたような深い香りが特徴のスパイスです。林業従事者以外の視点が入ることで「雑木林」として扱われていた木から新たな価値が生まれ、森林の多様性確保や林業従事者の新たな収入源となる可能性を秘めています。

レストラン紹介

★ Snackboxe Bistro

1960 Day Dr NW Ste 1000, Duluth, GA 30096
(770) 558-1105

Duluth にある「スナックボックス・ビストロ（Snackboxe Bistro）」を訪れてみました。ここはラオス料理を専門とするお店で、ラオス料理にはあまり馴染みがないという方も多いかもしれません。中華料理とは異なり、タイ料理やベトナム料理に近い雰囲気がありながらも、独自の個性をしっかりと持っています。ハーブやグリルした肉をふんだんに使った、パンチの効いた味付けが特徴で、一般的な白米の代わりに「もち米」が提供されるのも印象的です。



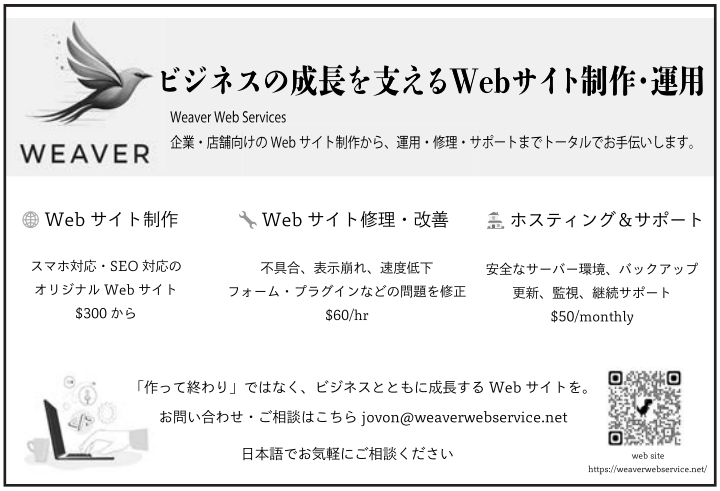



サイドメニューの「チキン・ラープ（ひき肉の和え物）」は、鶏ひき肉をハーブやスパイス、ライム、ナンプラーなどで和えた伝統料理。ハーブの風味と唐辛子の辛さ、柑橘の爽やかな酸味が楽しめる一品です。「フライドポークベリー」も必食。豚バラ肉の唐揚げは、外はカリッと香ばしく、中はジューシーでとても美味しかったです。

「ラオ・フォー」は、ベトナム発祥のフォーをラオス風にアレンジした麺料理。濃厚な旨味とほのかな甘みがあり、調味料やトッピングを加えて自分好みの味に仕上げられるのも魅力です。

いつもとは違う料理を試してみたい方や、ラオス料理を体験してみたい方におすすめのお店です。ぜひまた訪れたいと思います。





アロマテラピー

顔ヨガで表情も肌もいきいきと Part 2

～香りとともに表情筋を動かそう～

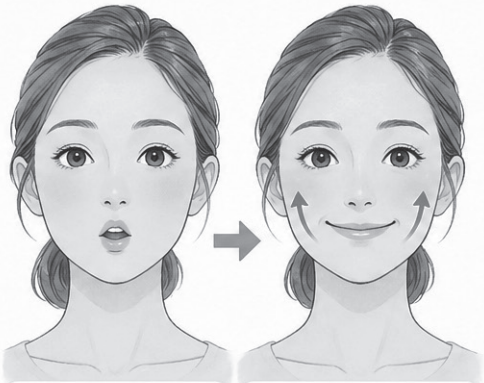
先月号では、顔ヨガを始める前の準備として、鎖骨や耳、首周りをやさしくほぐす方法をご紹介しました。今月はいよいよ実践編です。頬や口元、フェイスラインなど、普段あまり意識していない顔の筋肉を動かしていきましょう。

私たちの顔には、笑ったり、話したり、驚いたりするときに働く「表情筋」がたくさんあります。しかし、普段の生活では同じような筋肉ばかり使っていたり、無意識に力が入っていたりすることもあります。

顔ヨガで大切なのは、ただ大きく顔を動かすことではありません。どこの筋肉を使っているのかを意識しながら、ゆっくり丁寧に動かすことです。鏡を用意して、さっそく始めてみましょう。

1 頬を持ち上げて いきいきとした笑顔に

笑顔を作るときに働く「大頬骨筋」と「小頬骨筋」を意識して、頬を目の下に向かって持ち上げます。



① 口を軽く開けて「お」の形に

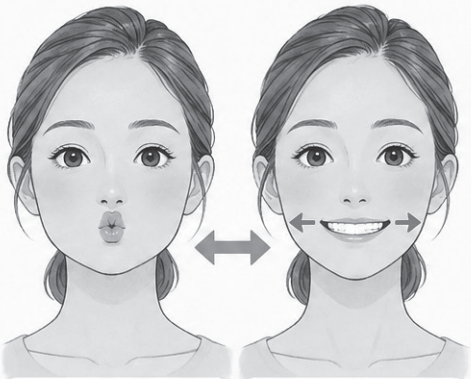
② 上の歯を少し見せるようにして、頬を目の下に向かって持ち上げる（5秒キープ）

POINT

- 額にしわを寄せたり、目をぎゅっと閉じたりしないようにします。
- 5秒キープして、ゆっくり力を抜き、これを5回繰り返しましょう。

2 口元を動かして 表情豊かに

口の周りをぐるりと囲む「口輪筋」を意識して、唇をすぼめたり、横に引いたりします。



① 唇を軽く閉じて、ゆっくり前に突き出す（「う」の形で5秒キープ）

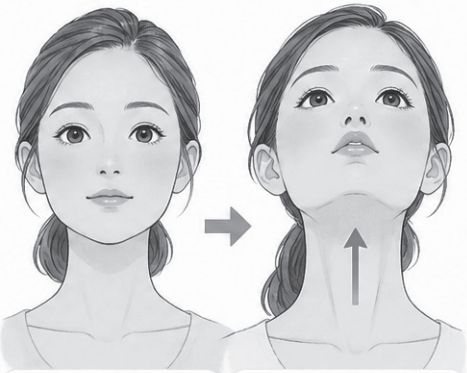
② 口角を左右にゆっくり引いて「い」の形を作る（5秒キープ）

POINT

- 「うー」「いー」と声を出しながら行っても構いません。
- 首や肩に余計な力を入れず、口元の動きに集中しましょう。
- 5～10回ほど繰り返します。

3 フェイスラインを意識して あご周りを動かそう

あごから首にかけての「広頸筋」を意識して、下唇を前に突き出し、あごの下から首の前側をやさしく伸ばします。



① 背筋を伸ばして座り、肩の力を抜きます。

② 下唇を少し前に突き出し、あごの下から首の前側を軽く伸ばすように動かす（5秒キープ）

POINT

- 無理に首を反らさず、心地よい範囲で行いましょう。
- 首やあごに痛みを感じる場合は、動きを小さくしてください。
- 5回繰り返します。

朝はすっきり、夜はゆったり。アロマと顔ヨガの組み合わせ

さて、ここからはアロマテラピーの出番です。

顔ヨガをするときに、ぜひ取り入れていただきたいのが「香りと呼吸」です。

私たちはストレスを感じたり、何かに集中したりしていると、知らず知らずのうちに眉間にしわを寄せたり、奥歯を食いしばったりしています。そんなとき、好きな香りを楽しみながら深呼吸することで、自分の表情や体の緊張に気づくきっかけになります。



朝のおすすめは
オレンジやグレープフルーツなどの柑橘系の香り

爽やかな香りを楽しみながら、まずはゆっくり深呼吸。そして鏡の前で頬を持ち上げ、にっこり笑ってみましょう。朝のスキンケアの後に、ほんの３分ほど取り入れるだけでも、自分の表情に意識を向ける時間になります。



夜のおすすめは
ラベンダーやフランキンセンスなどの落ち着いた香り

一日の終わりには、顔の筋肉を頑張って動かすよりも、緊張を緩めることを意識してみましょう。
先月ご紹介したフェイスオイルを使って、頬やあご、首周りをやさしくほぐすのもおすすめです。好きな香りを感じながら、鼻からゆっくり息を吸い、長めに息を吐きます。息を吐くたびに、眉間、あご、肩の力が抜けていくようなイメージで行ってみてください。

お気に入りの香りを取り入れることで、心身の緊張を緩め、リラックスした気持ちで顔ヨガに取り組むことができます。香りとともに、毎日のセルフケアを心地よいひとときにしてみましょう。

※精油は原液のまま肌につけず、芳香浴などで楽しむ場合も少量から使用しましょう。
柑橘系精油の中には光毒性を持つものがあるため、肌への使用には注意が必要です。

動かして、緩めて

顔の筋肉も体の筋肉と同じように、普段から意識して動かすことが大切です。ただし、力いっぱい動かしたり、何度も繰り返したりすればよいというものではありません。大切なのは、一つひとつの動きを丁寧に行い、どの筋肉を使っているのかを意識することです。

また、私たちの顔には、普段あまり使われていない筋肉がある一方で、無意識に力が入り、緊張しやすい部分もあります。自分の表情の癖を知り、使えていない筋肉は意識して動かし、頑張りすぎている筋肉はやさしく緩めてあげましょう。

そこにお気に入りの香りを取り入れ、ゆっくりと深呼吸することで、顔だけでなく心の緊張にも目を向けることができます。顔ヨガは、表情筋を動かすだけでなく、自分自身をいたわる時間にもなるのです。

朝の３分、夜の３分。忙しい毎日の中で、鏡に映る自分の顔と向き合う時間を少しだけ作ってみませんか？顔ヨガとアロマテラピーを組み合わせて、表情も心もいきいきとした毎日を過ごしていきましょう。

タウンゼンド 瞳（アッセンズ郊外在住）

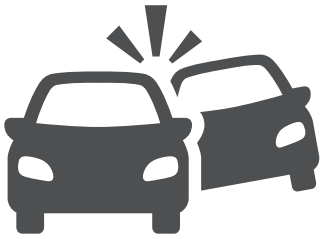
日本で看護師として大学病院婦人科病棟に勤務。その後クリニック、訪問看護にも携わる。インターナショナルスクールのスクールナースとして勤務後、渡米。エッセンシャルオイルとの出逢いを通して自然の力に魅了され、子供の誕生をきっかけに本格的にアロマについて学び始める。現在小・中・高校生の5 人の子供達をエッセンシャルオイルを使いながら子育て中。アロマクラスを随時開催。
ぜひ感想などお聞かせください。

hitomitownsend@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

皆さまに支えていただき、今年10月で1周年を迎えました。
以前の店舗から変わらず足を運んでくださるお客様、
そして移転をきっかけに「すし横」を知り、
新しく訪れてくださったお客様。
たくさんのご縁に恵まれ、今日まで続けてこられたことを、
心より感謝しております。
新しい場所でも、変わらず「美味しいお料理を、心を込めて」を
大切に、一つひとつ丁寧にお届けしてまいります。
これからも、皆さまに「また来たい」と思っていただけるお店で
あり続けられるよう、スタッフ一同頑張ってまいります。
いつも「すし横」を選んでくださり、本当にありがとうございます。
これからもどうぞよろしくお願いいたします。

— すし横　店主

サーバー(ホールスタッフ)募集中

一緒に楽しく働いてくれる明るく責任感のある方を募集しています。

[仕事内容]　お客様のご案内、オーダー取り
料理、ドリンクの提供
テーブルの片付け、店内業務など

[給与]:　時給＋チップ

[勤務]:　パートタイム/フルタイム(週末働ける方希望)

経験者歓迎！未経験の方もご相談ください。日本語が話せる方歓迎！
ご興味のある方は、電話にテキストメッセージを送ってください。
折り返し連絡させていただきます。
電話番号　770-861-5433(中村)
一緒に楽しく働いてくれる方をお待ちしています。



11月のお買得商品

今月のおすすめセール!



お得

ニチレイ
鉄板炒め
炒飯
500g

通常価格$7.97
$3.89



ニッスイ
焼きおにぎり
6個入

通常価格$8.58
$7.82



マルちゃん
冷し
生ラーメン
3人前

通常価格$5.78
$4.99



マルちゃん
ごまだれ
冷し生ラーメン
3人前

通常価格$5.78
$4.99



井村屋
焼きいも
アイス

通常価格$2.64
$1.69



KIMINO
YUZU
SparklingWater

通常価格1本$4.62
4本で
$12.00



Pocari
Sweat
500ml

通常価格$2.75
$2.34



キッコーマン
料理酒500ml

通常価格$5.69
$5.29

Tomato2
8560 Holcomb Bridge Rd #109
Alpharetta, GA 30022
770-263-7838



通常価格$12.38

$9.98



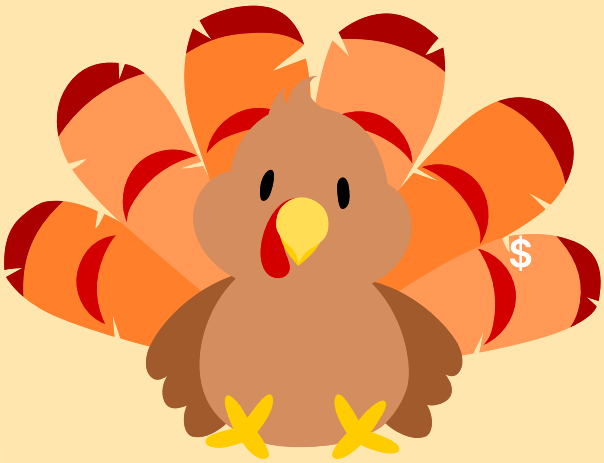
通常価格$4.62

各$4.03



通常価格$4.54

各$3.99



営業時間

Mon – Sat
10:00AM – 7:30PM

Sunday
12:00PM – 6:00PM



通常価格$4.54

$2.99



通常価格$3.85

$2.99

日本人シェフ
の焼いたパン取り扱い中



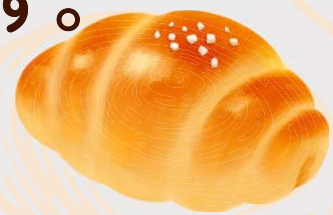
食パン
北海道小麦
(ゆめちから、道春)100%使用

ふわふわもちもち食パンあります。
日本の食パンを是非お召し上がりください。

ロールパン

ふわふわのバターロールです。
そのままでも焼いても
とても美味しく
いただけます。





ふわふわ♪ もちもち♪毎日食べたくなるおいしさ！
当店自慢の日本人シェフが焼き上げた
食パンとロールパン をご用意しています。
ふんわり、もちもちの食感をぜひお楽しみください♪
毎日の朝食に、おやつに、ぜひどうぞ！

Tomato2にて販売中

バイリンガル求職者の就職・転職事情

前回の記事では、企業が積極的に採用も解雇もしない「Low Hire, Low Fire」の労働市場についてお話ししました。このような状況の中、転職したい気持ちはあっても、「今の仕事を辞めるのはリスクが高い」「次の仕事が見つかるか分からない」と考え、現在の会社にとどまる方も増えています。このような行動は、「Job Hugging（ジョブハギング）」と呼ばれています。Job Hugging とは、より良い給与やキャリアアップの機会があっても、安定や安心感を優先して現在の仕事にとどまることを意味します。

実際、Monster.com が 2026 年 10 月に発表した調査では、米国の労働者の 48％が現在 Job Hugging をしていると回答しています。また、31％は現在の仕事にとどまることでキャリアの成長が制限されていると感じています。もちろん、一つの会社で長く働くことが悪いわけではありません。経験や専門性を深め、社内でキャリアアップすることも立派な選択肢です。しかし、「今の会社にいたいから残る」のか、「転職するのが怖いから残る」のかでは、大きな違いがあります。特に現在のような採用市場では、安定を求めるあまり、自分のキャリアについて考えること自体を後回しにしてしまう可能性があります。気がつけば何年も同じ仕事を続け、新しいスキルを身につける機会や、より良い条件で働くチャンスを逃してしまうこともあるでしょう。

では、Job Hugging の時代に、私たちはどのようにキャリアを考えればよいのでしょうか。まず、今の仕事にとどまる理由を整理することです。仕事内容に満足しているのか、給与や福利厚生が良いのか、成長できる環境があるのか。それとも、単に転職への不安が大きいのか。一度、自分自身に問いかけてみてください。次に、現在の会社にいながらも、キャリアの可能性を広げておくことです。新しい業務に挑戦する、資格やスキルを身につける、社内での昇進や異動の可能性を探ることもできます。また、外部の求人情報を確認したり、リクルーターと話したりすることで、自分の経験が現在の市場でどのように評価されるのかを知ることも大切です。

リクルーターとして、日々求職者の方とお話ししていると、転職を希望する理由はさまざまです。しかし、転職すること自体が必ずしもキャリアアップにつながるわけではありません。同様に、今の会社に残ることが必ずしも安定や成長を保証するわけでもありません。大切なのは、転職するか、残るかを、自分自身で選択できる状態にしておくことだと思います。

Low Hire, Low Fire の時代だからこそ、慎重になることは必要です。ただし、慎重になることと、何もしないことは違います。今の仕事を大切にしながらも、自分のスキルや市場価値を定期的に見直し、将来の選択肢を広げておくことは必須です。「今の会社に残る」という選択を、不安からではなく、自分の意思でできること。それが、Job Hugging の時代における大切なキャリア戦略ではないでしょうか。

参考

Monster, “Job Hugging Statistics: Nearly 9 in 10 Workers Have “Hugged” a Job” https://www.monster.com/career-advice/research/job-hugging-statistics-2026

ManpowerGroup, “Global Talent Barometer 2026: AI Use Accelerates as Worker Confidence Falls and “Job Hugging” Takes Hold”, January 20, 2026. https://investor.manpowergroup.com/node/68676/pdf

PASONA

Pasona NA, INC.

TEL:(404) 848-9221

E-mail:pasona.info@pasona.com



Akiko Komura





「サンクスギビングデー」の過ごし方

サンクスギビングとは？

サンクスギビングデー（Thanksgiving Day）は日本語で「感謝祭」や「収穫感謝祭」と言われる北米の祝日です。毎年 11 月の第 4 木曜日がサンクスギビングデーで学校や会社も休みになります。

サンクスギビングデーの由来には諸説ありますが、17 世紀初めにアメリカ最初の移民であるピルグリム・ファーザーズが初めての穀物の収穫を祝ったことがルーツと言われています。

現在のサンクスギビングデーは、当時の歴史的背景を踏まえた祝い方とは異なりますが、家族や親戚が一斉に集まり、ごちそうを食べながらお祝いするのが一般的です。

北米の人々にとってサンクスギビングデーは、家族と一緒の時間を過ごせるイベントだと言えます

サンクスギビングデーの食事はとても豪華

サンクスギビングデーを詳しく知らない方も、食卓の上に大きな鶏の丸焼きとごちそうをテレビや雑誌で目にしたことがあるのではないでしょうか？

サンクスギビングデーに食べるごちそうは「サンクスギビングディナー」とも呼ばれ、中でも七面鳥の丸焼きは欠かせないメインディッシュといえます。

他にも、マッシュドポテトや、秋の味覚を詰め込んだアップルパイ、パンプキンパイなどが､サンクスギビングディナー食卓にあがります。

これらの伝統的なメニューでは、親や祖父母から代々受け継いだ「秘伝のレシピ」がある家庭も多いことから、長く親しまれてきたファミリーイベントであることがわかります。

家族に感謝の気持ちを伝える機会

家族みんなで食卓を囲みながら楽しいひと時を過ごすサンクスギビングデーでは、感謝の気持ちを家族の前で伝える機会を設ける家庭も少なくはありません。家族が一人ずつ順番に 1 年を振り返り、感謝したい人や物事をみんなに共有します。

日頃なかなか伝えられない「ありがとう」の気持ちを言葉にすることで、家族の絆もより一層深めることができるのかもしれません｡サンクスギビングディナーを作って家族で楽しむのも素敵ですが、アメリカの習慣に倣って、家族や友人に感謝の気持ちを英語で伝えてみてはいかがでしょうか？さまざまな感謝の気持ちを英語で伝えられるようになれば、親子のコミュニケーションももっと豊かになりそうです。

家庭料理の祭典！ 伝統的なご馳走がいっぱい。

Turkey（ターキー）

サンクスギビングデーに必須のメインディッシュ、「七面鳥の丸焼き」です。小さめで約５キロ、大きいのは 12 キロ以上というビッグサイズですから、解凍するのも冷蔵庫で数日がかり。さらに塩やハーブで作ったブライン液に１日漬け込み、スタッフィングを仕込み、味付けしてからオーブンで数時間じっくり焼いていきます。簡単なようで、なんとも時間のかかる料理なのです。

出来上がったローストターキーを切り分けるのは、家長の男性の仕事。ターキーの肉汁で作ったグレービーソースやクランベリーソースをかけて食べます。ターキーのさ骨にあたるウィッシュボーンが見つかったら、願掛けの占いを。２人が骨の両端を持って折れるまで引っ張り合い、長く折れた方の骨を持っていたら願いが叶うといわれています。

Stuffing（スタッフィング）

スタッフィングとは、パンや野菜、ドライフルーツなどをターキーのお腹の中に詰めて焼く料理です。「ローストターキーといえばスタッフィング」といわれるほど、こちらもサンクスギビングデーの定番となっています。ターキーの旨味がしみ込んだスタッフィングは、しっとり柔らか。ハーブの香りが食欲をそそります。

スタッフィングは、家庭によってレシピが違います。サイコロ状に切ったパンに玉ねぎやセロリ、ハーブを加えて炒めたものを詰めるのがオーソドックスですが、ソーセージを加えたり、パンの代わりにお米を使ったりと、作り方はバラエティ豊かです。

Mashed Potatoes（マッシュドポテト）

一見地味ですが、アメリカ人なら子供から大人まで誰もが好きなマッシュポテト。サンクスギビングデーでもターキーの名脇役として登場します。柔らかく蒸かしたじゃがいもに、バターやミルクをたっぷり加えて作るマッシュポテトは口当たりなめらか。グレービーソースをかけても美味しいです。じゃがいもをつぶすのが面倒という人のために、お湯を加えただけでできるインスタント・マッシュポテトもあります。

Cranberry Sauce（クランベリーソース）

甘くて 少し酸っぱいクランベリーソースの味は、ターキーのサイドディッシュにとても合います。

クランベリーにはビタミン c が豊富に含まれているのでこの季節に良いとされ、甘酸っぱくてきれいな色のソースをターキーにかけて食べます。

クランベリーソースを売っている場所はたくさんありますが、作るのもとっても簡単です。クランベリーソースを作るには、クランベリーに砂糖、レモン zest（レモンの皮をすりおろしたもの）、水を加えて火にかけ、ことこと煮るだけです！

Mashed Potatoes（マッシュドポテト）

一見地味ですが、アメリカ人なら子供から大人まで誰もが好きなマッシュポテト。サンクスギビングデーでもターキーの名脇役として登場します。柔らかく蒸かしたじゃがいもに、バターやミルクをたっぷり加えて作るマッシュポテトは口当たりなめらか。グレービーソースをかけても美味しいです。じゃがいもをつぶすのが面倒という人のために、お湯を加えただけでできるインスタント・マッシュポテトもあります。

Gravy（グレービー）

ターキーを調理した際にでる肉汁を利用し、構想や香辛料、小麦粉、又はスターチをいれて煮詰めて調理したものです。このソースは、味を加えるためにマッシュドポテトの上にかけるのが一般的です。

Corn（とうもろこし）

ロールパンはサンクスギビングのディナーにとって、もう１つの欠かせないアイテムです。多くの場合サンクスギビングでは、とうもろこしを乾燥させて挽いた粉で作った cornbread（コーンブレッド）のロールパンを食べます。

Green Bean Casserole
（グリーンビーン・キャセロール）

インゲン豆とマッシュルームをクリームソースで煮込み、オーブンで焼き上げたグリーンビーンキャセロールは、素朴な家庭の味が楽しめる一品です。味の決め手は、仕上げにたっぷりと乗せるフライドオニオン。サクサクしたフライドオニオンとクリーミーなソースの絶妙なハーモニーが楽しめます。野菜もたっぷり摂れる、ボリューム満点の料理です。



Sweet Poteto Casserole
（スウィートポテトキャセロール）

さつまいもは黄色でクリーミーなタイプの芋で、yams（ヤム）とも呼ばれています。甘い味で柔らかい食感を持ったこの種類の芋は、サイドディッシュとして欠かせないものです。

スパイス、ブラウンシュガー、バターを加えて、マシュマロを上に乗せて焼けば、完成です。

Pumpkin Pie（パンプキンパイ）

アメリカでパンプキンパイの味と言えば、秋の到来を意味します。ほとんど全ての食べ物が、パンプキンスパイスのバージョンになるのです！パンプキンスパイスコーヒーや、パンプキンスパイスクッキー、なんとパンプキンスパイスのソーセージやベーグルまであります！

意外にも、この味付けの中に実際のかぼちゃは含まれていません。でもパンプキンパイには、かぼちゃが入っていますよ。パイ生地に詰まった温まる美味しいスパイスとかぼちゃは、いつでも皆の心をほっとさせるようです。

Pecan Pie（ピーカンパイ）

ナッツの１種であるピーカン。そこにスパイス、メープルシロップを加えて使った美味しいピーカンパイが揃って初めて、サンクスギビングのディナーは完成と言えます。

ぶらり アトランタ

Autumn Festival Market

At Chinatown

去る 9 月 26 日～ 27 日、シャンブリーにあるアトランタ・チャイナタウンで、中秋節を祝う 2 日間のマーケットイベントが開催されました。今回は、その様子をお届けします。

会場では、ライブ音楽やアート、地元アトランタの出店者によるマーケットなどが楽しめました。イベント期間中は、個性豊かな出店者に加え、チャイナタウンでおなじみの個人商店やレストランも営業。フードコートや雑貨店、書店、スーパーマーケット、アートギャラリー、おもちゃ屋など、さまざまなお店を巡ることができました。

当日は、中秋節を祝おうと多くの人々がアトランタ・チャイナタウンを訪れました。月餅を味わったり、ランタン作りを楽しんだりしながら、会場はお祝いムードに包まれていました。

ステージではライブミュージックやダンスパフォーマンスが披露され、訪れた人々は、心地よい初秋の夕暮れの中、食事や音楽を思い思いに楽しんでいました。

また、新しくオープンしたアート作品を展示するギャラリーや、ソニーエンジェルなどのミニフィギュアを売買・交換できるお店も登場。新しいスタイルのお店が加わったことで、チャイナタウンを訪れる楽しみがさらに広がっていました。

さまざまな文化や人々が自然に交流できるこのようなイベントは、「多文化都市アトランタ」を象徴する催しの一つです。世界各国の文化や食に身近に触れられる、魅力あふれる 2 日間となりました。

















アトランタ ネイル手帖

04. 噛み癖について

指先は、誰よりも自分自身が毎日目にしている場所。だからこそ、自分の機嫌をとるための大切なパーツです。トレンドを追いかけるだけではなく、自分らしく心地よい指先を育てるための知恵を、『アトランタネイル手帖』として少しずつ書き留めていきます。

今回は、よくある爪のお悩みの一つ「噛み癖」についてです。爪を噛むことは、専門用語で「咬爪症（こうそうしょう）」といいます。一般的には「噛み爪」とも呼ばれますが、どのくらいの人がこの癖を持っていると思いますか？

9月号の予告にも書きましたが、過去に噛んでいた人も含めると、約20～30%といわれています。つまり、ざっくり3人に1人が爪を噛む癖を持っている、または持っていたということになります。

爪噛みは幼少期に始まることが多く、成長とともに減っていく傾向があります。ストレスがきっかけになることもありますが、一度習慣になると、手持ち無沙汰なときなど、特にストレスを感じていなくても噛んでしまうことがあります。そのため、大人になってもやめられない人もいるのです。手の爪を全部噛んでしまい、噛める場所がなくなると次は足の爪まで噛んだ、という方のお話を聞いたこともあります。

ストレスの原因を取り除くことが理想ですが、現代社会でストレスをなくすのは難しいですよね。そこで今回は、思わず爪を噛むのをやめたくなる、少し怖いお話をしたいと思います。

コロナ以降、手洗いの重要性が改めて認識されるようになりました。しかし、噛み癖のある人は、噛もうとする手の清潔さまで気にしているでしょうか？ 無意識にしてしまう癖だからこそ、噛む前にわざわざ手を洗ってから、ということはきっとありませんよね。



問題なのは、爪を噛むことで爪や周囲の皮膚に傷ができ、そこから細菌が入り込み、感染のリスクが高まる事です。爪の根元にある甘皮（キューティクル）や、爪の裏側にあるハイポニキウムは、爪周辺を守る大切な組織です。こうした部分を傷つけることで、最悪なケースになった例をご紹介します。

糖尿病の10代女性2人が、慢性的な爪噛みによって指先に傷をつくり、感染症を引き起こした症例です。原因菌の一つとして確認されたのは、口の中にいる常在菌 Eikenella corrodens でした。重症化し、指先や爪床が壊死したと報告されています。もちろん、これは非常にまれな重症例です。しかし、爪を噛む習慣が、思いもよらないトラブルにつながる可能性があることは知っておいてほしいと思います。

感染症だけでなく、慢性的に爪を傷つけることで、写真のように爪の生え方がいびつになってしまうこともあります。



indigonails　Aiko/ 藍子

日本で6年間ネイリストとして経験を積み、ジョージア州ライセンスを取得。

TEL:(470) 929-1666 テキストは日本語で
公式 LINE でのご予約は @855oixar を
追加後トークからご連絡ください

コラムの最初にも書きましたが、指先は日常生活の中で常に目に入る場所です。だからこそ、視界に入る手元がコンプレックスだとそれだけでストレスになってしまう事も。

爪の変形は、進行するほど改善に時間がかかることもあります。気になる症状があれば、早めに対処しましょう。 取り入れやすい方法として、苦味のあるネイルポリッシュがあります。Amazon などでも購入でき、比較的手軽に試せる方法ですが、使用する際は対象年齢や成分、安全上の注意を確認しましょう。また、ジェルネイルやスカルプチュアネイルを利用する方法もあります。

以前、日本で担当したお客さまに、仕事での名刺交換や資料を指さすときに手元を見られるのが恥ずかしく、噛み癖を直したいという方がいらっしゃいました。その方にはジェルネイルで爪を育成していく施術を行い、1年以上かけてコンプレックスだった手元を、自信を持って見せられる手元へと変えていきました。

「ボロボロの爪を噛むことには抵抗がなかったけれど、お金と時間をかけてきれいになった爪は噛む気になれなかった」とお話しされていたのが印象的でした。まさに努力の賜物ですね！

今回の記事を読んで、1人でも「もう爪を噛むのはやめよう」と思ってくださったら嬉しいです。さて次回はネイルサロンの利用方法からデザインの好みまで、国によって違いはあるのでしょうか？日米のネイル事情をお届けします！





パパッと作って おいしくたべよ

身近にあるもので家族が喜ぶ簡単おうちごはん

きちんとおいしく作れるレシピ

簡単だけど本格的♪ バターチキンカレー

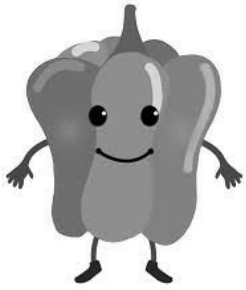


材料【1 人分】

ごはん .....お茶碗 2 杯 (300g)
鶏もも肉.....1 枚 (250g)
玉ねぎ .....1/2 個 (100g)
カットトマト缶.....1 缶 (400g)
有塩バター.....30g
牛乳 .....大さじ 4
☆鶏肉用調味料
ヨーグルト [無糖].....100g
おろししょうが.....小さじ 1
おろしにんにく .....小さじ 1/2
カレー粉.....大さじ 2
★調味料
塩 .....小さじ 1/2
こしょう.....少々
鶏ガラスープの素 .....小さじ 1
水 50cc
仕上げ用生クリーム .....適量
パセリ (刻み) .....少々

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。
2. 鶏肉は食べやすい大きさに切る。保存袋に鶏肉、☆を入れてよくもみこみ、20 分ほどおく。
3. 鍋にバターを入れて中火で熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。カットトマト缶、2 の鶏肉、★を加えて混ぜ、煮立ったらふたをして弱火で 15 分煮る。
4. ふたを取り、20 分ほど水分をとばしながら煮る。牛乳を加えて混ぜる。
5. 器にごはん、4 を盛り、お好みで生クリームをかける。ごはんにパセリをちらす。



自宅で手軽にバターチキンカレーが作れます！
自宅でもお店のような味が楽しめます♪酸味の抑えたい場合はトマト缶の水分を飛ばし、
仕上げにバターを足してお試しください。

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。

抽選永住権プログラム再開予定

2025 年 12 月以降停止されていた抽選永住権（Diversity Visa）プログラムの再開を求める訴訟が続く中、裁判所の命令に基づき、同プログラムの登録受付は 2026 年 11 月に開始される予定となっています。



抽選永住権プログラムは、1990 年の移民法によって創設された制度で、米国への移民者数が歴史的に少ない国の出身者に対して、毎年一定数の移民ビザ取得の機会を提供することを目的としています。

しかしながら、抽選に当選したとしても、自動的に移民ビザが発給されるわけではありません。当選はあくまでビザ申請資格を得るための第一段階であり、その後、申請者は米国国務省が定める各種要件を満たしていることを証明しなければなりません。

まず、主要申請者は、高卒相当の学歴あるいは一定水準の職務経験を満たすことが条件です。さらに、重大な犯罪歴、移民法違反歴、虚偽申告歴が無いことが証明する必要があります。これらの要件を満たしていない場合、たとえ抽選に当選していたとしても、ビザ発給が拒否される可能性があります。

通常、DV プログラムの応募登録期間は、当選者が移民ビザを受け取る会計年度が始まる前に設けられます。2025 年 11 月に米国国務省は 2027 年度の抽選永住権の登録開始を延期すると発表し、登録期間については準備が整い次第公表すると説明していました。

ところが、2027 会計年度が開始された 2026 年 10 月 1 日時点でも、抽選永住権の登録受付は実施されませんでした。このため、本来毎年実施されるべき抽選永住権プログラムが予定どおり運営されない可能性が浮上し、最終的には訴訟へと発展しました。

米カリフォルニア州連邦地方裁判所は、米国務省に対し、2027 年度の抽選永住権の登録受付を 2026 年 11 月 1 日午前 0 時（米東部時間）までに開始し、30 日間実施することを命じる仮差止命令を発令しました。

また、2026 年 10 月 29 日午前 0 時（米東部時間）までに国務省ウェブサイト上で事前告知を行い、登録開始日・終了日および応募資格などの詳細を掲載すること。さらに、抽選永住権登録期間終了後、2026 年 12 月 3 日午前 0 時（米東部時間）までに当選者へ通知を行うことを命じました。

当選者の移民ビザ申請については、年間割当数に達するまで、または 2027 年 9 月 20 日のいずれか早い時点まで、通常の手続きに従って適時処理することも求めています。

2026 年 10 月 19 日、政権側はこの判決に対して控訴を申し立てました。併せて、控訴審理が続く間、下級裁判所の命令の効力を停止するよう執行停止（stay）を求めました。しかし裁判所は、政府側の要請を直ちには認めず、命令の効力を停止しませんでした。

2026 年 10 月 22 日、政府の控訴に続き、米国連邦議会においては、セルフ下院議員が抽選永住権プログラムを恒久的に廃止しようとする法案を提出しました。

しかし、現時点ではこの法案は単なる立法提案の段階にあり、まだ議会で可決されておらず、法律として成立していません。

法案提出だけで抽選永住権プログラムが消滅するものではないため、法案が実際に成立するまでは、現行法および裁判所命令は引き続き有効となります。したがって、この法案が提出された後も、国務省には 2027 年度の抽選永住権プログラムを実施する法的義務があります。

その結果、政権側がその義務に異議を唱えながら争いを続ける中でも、2027 年度の抽選永住権の登録開始手続きは進行することとなりました。このように、政権側の控訴と裁判所命令が並行して進む中で、今後の政府の動きや上級裁判所の法的判断を見守りながら、判決に応じて対応する必要があります。



執筆：大蔵昌枝弁護士
Pierson Ferdinand LLP 法律事務所
＊ Copyright reserved. 著作権所有
260 Peachtree Street NW, Suite 2200
Atlanta, GA 30303
DIRECT:　678-720-3608
E-Mail: masae.okura@pierferd.com
Web: https://pierferd.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なく、一般的情報の提供を目的とするものです。また、記載されている情報に関しては、できるだけ正確なものに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



戯言日記

9月 26日

NYの大会。この大会は 10以上の違う流派が参加する。試合開始前に他流派の師範・先生達を「ブルックリン・XX会からシハン XX」「クリーンズ・XXカラテからセンセイ XX」「ブロンクス XX流からシハン XX」と紹介していくのだが、その紹介を聴いているうちに映画「GOD FATHER」で、全米マフィアのドンが集結する会議の場面で、「ニューヨーク・コルレオーネファミリーからドン・コルレオーネ」と縄張りと名前を紹介していくシーンとダブってしまい、不覚にもワクワクしてしまう。

この違う流派の先生達が勢揃いするのも、大会顧問の大山撤盛師範（オレの師匠のお兄さん大山茂総主のご子息）のお陰。シハン・テツモリが来るならと皆集まってくれる。オレ達は撤盛師範の顔を潰すわけにはいかないと大会を進めていく。



オレが主審をやっていた重量級の 3位決定戦での出来事。戦っている選手二人とも相手を警戒するあまり、ほとんど攻撃しない。オレが一生懸命「ファイト！」と声をかけるが、全く反応なし。オリンピックの柔道競技だと主審が両手をくるくる回して「指導」の場面である。「この試合はどうまとめればいいのだ？」と考えているうちに本戦 3分が終了。

人間追いつめられると考えが浮かぶもので、延長戦に入る前に「キミ達がこういう膠着状態を続けるなら、二人とも失格にする」と宣言すると、会場がドッカーンと盛り上がり、選手たちも「マジ？」という表情になる。結果、延長戦開始 30秒でＫＯで試合終了。最初からそうすればよかったのに (笑)

「二人とも失格」は完全にアドリブなのだが、他流派の師範たちからも「アレは良い判断だった」と褒められてうれしくなった。人間いくつに褒められると嬉しいものだ。

夜はいつもの大山空手の超コア・メンバー 4人（撤盛師範、NYの坂高、サンフランシスコの斎藤とオレ）で反省会。どうすればオッサン 4人だけでこんなに笑えるのか？と不思議になるくらい笑い倒した。

9月 27日

帰りのフライトが朝 7時発なので、5時には空港に到着する。朝 5時だというのにニューアーク空港は既に混んでいる。この前 TSA Pre checkが含まれている Global Entryを取得したので、しっかり TSA Pre-check専用のレーンに並びセキュリティチェックをすり抜ける。TSA pre-checkのステイタスを持っている人も少なくはないので、あっという間にすり抜ける感じではないが、一般のレーンよりはあきらかに早いので持っていて正解だった。



10月 3日

先日の審査結果の発表。帯の色が変わり嬉しそうな顔を見るとこっちも嬉しくなる。とはいえオレの道場では審査を受けさせるという事はほぼ試験をパスできるという事。そういう意味では審査をパスするハードルは低い。でもそれは 3級（緑帯）まで。その上の 2級になると帯の色が茶色になるが、茶帯のハードルは高くなる。本人が審査を受けたくても茶帯の審査を受けるにはオレの承認が必要となる。正式な手続きは無いのだが、「今のままで審査を受けても落ちるよ」と言って審査を受けさせない。それで 2年以上 3級で足踏み状態の生徒がいるのだが「そんなことやっていると下の帯の物に抜かれるぞ」と脅してもまったく効き目がない。これからどうやって指導していっていいのか悩ましい。

10月 25日

最近ドハマりしている VIVAN。ドラマの中でバルカ警察のチンギスが「偉大なるノゴーン・ベキの息子」とやたらに乃木とノコルを偉大な存在として扱っている。「ベキを敬愛するのはわかるが、何故その息子まで？」と不思議に思ったが、オレ等にとっての撤盛師範が正にその存在だ気づいて納得した。



週末は全日本大会で日本に行く。今回も 4泊 6日のショートトリップ。何を食べるか楽しみだ。

☺ 子育て知恵袋 in Atlanta

長谷川ゆかり

公文道

人生の成功と公文道

人生における成功とはいったい何でしょうか？これまで日本人の多くが持っていた成功のイメージとは、高い社会的地位や名誉を得た人、あるいは財産を作った人のことでした。確かに今でも、名経営者といわれる人は、自らを律することのできる立派な方が多いですから、一概に間違いとは言えないかもしれません。しかし、それは成功の一つの形にすぎません。では、真の成功とは何か、少し考えてみましょう。

松下幸之助著「人生心得帖」には、次のようなことが記してあります。

私は、成功とは自らに与えられた天分を完全に生かしきり、使命を遂行することだと考えます。従って、成功の姿は人により皆異なります。ある人にとっては大臣になってその任を果たすことが成功となり、また、ある人には靴屋さんとして周囲の人に役立ち喜ばれることが成功になります。それぞれの天分に生きている人は、いつも生き生きと、自分の喜びはここにあるのだという自信と誇りを持って、充実した人生を送ることができると思います。そういう人が多ければ、世の中は力強い発展がもたらされるのではないでしょうか。

この現在の社会の中、自らの天分・使命を感じながらできる仕事をしている人々がどれくらいいるのでしょうか？「イヤイヤ」「仕方なく」「何となく」やっている仕事をお持ちの方がほとんどではないでしょうか。しかし、これからは、自分は一体何がしたいのか。どういう仕事で社会貢献したいのか。自らの天分・使命に沿う職業とは何なのか。こういうことをそれぞれの子どもたちが（大人たちも）考えるようになることが大切だと思います。

私は、**公文式とは柔道、剣道などと同じで『道』を追求する学問だと考えています。『公文道』というのでしょうか。**もちろん、体得するものは高校・大学で困らない学力でしょうが、それを究めていく過程で、わが子が葛藤と闘いながら、どれほど精神的に強くなっていきつつあるか、一度でもわが子がスランプを打破した経験を持つお母様ならすぐに分かることだと思います。わが子が葛藤に苦しんでいるときには、見ているお母様や私たち指導する側もつらいものです。でも、それを乗り越えていく姿を見ることで、私たち大人自信も学び、成長することができるわけです。

また、学年をに２学年、３学年と超えていった生徒には、「苦しいときは、分かるところまで戻ってくり返し学べばいい」、あるいは「日々の地味な努力の積み重ねで今の自分がある」など、人生哲学といっても過言ではない考え方が浸透していきます。これらの言葉は、口でいくら言って聞かせても無駄であることは皆さんよくご存知のことです。それが、学習を継続していく中で自然と身につくわけです。柔道、剣道の達人と同様、公文道の達人もまた、確かな学力に裏打ちされた筋金入りの人たちです。

使命感をもって職に就き、自らの天分を全うしていく人とは、まさに一生学び続けることができ、挫折があっても決してへこたれない人のことです。そういう力の基礎を築き、それぞれが『天職』についてほしい、これこそ、公文公氏、そして私たち指導者の願いです。

今年、８年生で公文式カリキュラムを全て修了したＧさん、幼児より入会して学習障害を公文式で克服し、３学年先を学習中のＳちゃん。毎日、毎日、決して休まず３教科（数学、国語、英語）を学習し、２教科を全て修了したＫ君、等々、わが教室でも公文道を究める達人がたくさん誕生しています。目先の社会的地位を追うのと違い、天分に生きるという考え方は全員に可能です。そして、子どものうちから学び続け、一道を究めた経験は、何物にも代えがたい貴重な体験となります。

ぜひ、わが子を何かを一生懸命一筋に究め続ける努力をする達人にしようではありませんか。いろんなお稽古事をちょっと大変になったからといって辞め、違う習い事を渡り歩く「習い事ジプシー」。「気がついたら何一つ物になっていなかった。」っという状況にわが子を導いていませんか？天分に生きる人が増えれば、将来は間違いなく素晴らしい世の中になります。そういう人材を一人でも多く育成できるよう全身全霊でしごとに打ち込みます。新しい学年がはじまりました。今学年、何か究められる目標を親子で見つけ、打ち込んでみましょう。



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。

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



アトランタ矢島カイロプラクティック主催

★ AYC CLUB ★



去る 10 月 3 日（土）、ダンウッディの Brook Run Park にて、第 49 回 AYC CLUB が開催されました。今回は、松井聡子さんを講師にお迎えし、青空ヨガ教室を開催。ハタヨガをベースにした初心者向けのセッションが行われました。

曇りがちの空模様でしたが、芝生の上で行うヨガは、心も体もリフレッシュできる贅沢なひととき。ゆったりとしたストレッチから始まり、呼吸を意識しながら体をほぐしていくうちに、心も体も次第にリラックスしていきます。普段はあまり伸ばすことのない部分が心地よく伸びる感覚も、ヨガならではの魅力です。無理に完璧なポーズを目指すのではなく、筋肉の伸びや重心の移動など、「今、ここ」の自分の感覚に意識を向けながら、







それぞれのペースで体を動かしました。当日は雨の心配もありましたが、天候にも恵まれ、10 代から 80 代まで幅広い世代の方々が参加。それぞれのペースでヨガを楽しみました。

講師の松井さんは、ヨガ発祥の地インドでインストラクターの資格を取得されており、「ヨガのない生活は考えられない」と語るほど、ヨガを愛していらっしゃいます。ヨガには、ストレスの軽減やリラックス効果など、心身のバランスを整える働きが期待されています。

AYC CLUB では、毎月様々なテーマで開催しています。ご興味のある方は、アトランタ矢島カイロプラクティックのウェブサイトまたはお電話（434-228-6815）までお問合せください。



聖書の言葉

By ますみ

『あなたがたは、世にあっては患難があります。しかし、勇敢でありなさい。』

ヨハネの福音書　16 章 33 節

年々、住みにくい世の中になって来ています。世界中が不況に苦しんでいます。しかし、このような状況は、今の世に始まったことではなく、世の常です。すでに、約 2000 年も前に、イエス・キリストは、『この世では患難がある。』と言われました。

この聖書箇所は、『わたしがこれらの事をあなた方に話したのは、あなた方がわたしにあって平安を持つためである。』で、始まっています。そして、イエスは、『しかし、勇敢でありなさい。わたしはすでに世に勝ったのです。』と言われました。

聖書は、イエス・キリストを救い主と信じて、イエスと共に歩む時、どんな困難な中でも、こころの平安を保つ事ができると言うのです。信じる者には、たとえ嵐の中でも、ヒナ鳥が親鳥の羽の下で安心していられるような「心の避け所」が与えられ、そこには、イエス・キリストを通して、天の父なる神様に愛され守られているという、安堵感・平安があるからです。

勿論、イエスに信頼する時、心の中に平安がみなぎっていても、外界には患難が渦巻いています。イエス・キリストを信じると、苦難や問題がなくなるのではありません。天の父なる神を信頼して、信仰に生きる時、外界の喧騒にも破壊されない、逆境にも乱されない平安が与えられるのです。それは、信仰によって、暴風が吹き荒れても、かき乱されない主の守りがあるとの確信が与えられるからです 。



イエス・キリストと共に歩む者は、神との信頼関係を喜ぶ者です。イエスは、『わたしの平安をあなた方に与える。』と約束されました。信仰によって、イエス・キリストの勝利に与るのです。イエス・キリストへの信仰により、この世への恐れと不安が取り除かれた時、明日への希望が沸き、視野が広がり、平安の中で、勇敢で肯定的な歩みが始まります。天の父なる神の愛と恵みにより、イエス・キリストの平安は、求める者には、誰にでも与えられます。イエス・キリストの恵みと平安を受け取りましょう。

神は愛です。　私たちは愛されています。



健康とカイロプラクティック

5 a Day! 30 a week!! 1日30品目！？

「1日30品目を食べましょう」。30代以上の方なら、一度は耳にしたことがあるかもしれません。これは、日本で1980年代から2000年頃まで、健康づくりのための食生活の目安として推奨されていた考え方です。いろいろな食品を食べることで、必要な栄養素をバランスよく摂ろうというものでした。

その後、「30品目」という数字にこだわらなくても、さまざまな食品を組み合わせることで必要な栄養を摂ることができるという考えから、この表現は使われなくなり、現在はバランスよく食べることが勧められています。実は、ここアメリカにも少し似た考え方があります。それが「5 a Day」と「30 a Week」です。



「5 a Day」は、野菜や果物を毎日しっかり食べようという考え方。そして「30 a Week」は、1週間に30種類を目安に、できるだけ多くの植物性食品を食べようという考え方です。

「30 a Week」が注目されるきっかけの一つとなったのが、2012年に始まったAmerican Gut Projectです。

2018年に発表された研究では、1週間に30種類以上の植物性食品を食べていた人は、10種類以下の人と比べ、より多様な腸内細菌を持つ傾向がみられました。ここでいう植物性食品は、野菜だけではありません。果物、豆類、全粒穀物、ナッツ、種、ハーブ、スパイスなども含まれます。

人は「体に良い」と聞くと、そればかりを食べたくなりがちですが、大切なのは、一つのものをたくさん食べることではなく、いろいろな食品を少しずつ食べることです。

では、なぜバランスよく食べることが大切なのでしょうか。ズバリ、「腸内環境のため」です。私たちの腸には多くの神経細胞があり、脳と腸は神経系、内分泌系、免疫系などを通して密接に情報をやり取りしています。これを「脳腸相関」といいます。

野菜や果物、豆類、穀物など、さまざまな食品を摂ることで、食物繊維をはじめ、腸内細菌のエサとなる成分も幅広く摂ることができます。つまり、バランスのよい食事そのものが「腸活」につながるのです。

また腸は、食べ物を消化・吸収するだけの場所ではなく、私たちの免疫機能とも深く関わっています。そのため、腸内環境を良い状態に保つことは、毎日の体調管理だけでなく、免疫機能を正常に保つためにも、とても大切なのです。

「腸活」というと、特別な食品やサプリメントを取り入れるイメージがあるかもしれませんが基本は、やはり毎日の食事でさまざまな食品を少しずつ摂ることです。とはいえ、毎日の食事を完璧にするのは、けっこう難しいものです。私も「毎週30種類！」と意識していても、忙しい週はなかなかできません。そこで、食事を基本にしながら、足りない部分を補う方法として、サプリメントを利用するのも一つの方法だと思っています。

先月のコラムでは、ウィスコンシン州にあるStandard Process社（スタンダードプロセス）のオーガニックファームや工場を見学した様子をご紹介しました。そこで印象に残ったのが、「一つの栄養素だけを見るのではなく、食品に含まれる栄養を丸ごと考える」という考え方です。

ちなみに、最近の私のお気に入りは、そのStandard Process社の「SP Power Mix」です。果物、野菜、穀類、種子、藻類など、88種類のさまざまな植物由来の原料が一つのパウダーにまとめられています。

朝、スプーン1杯をスムージーに入れたり、時間がない日は豆乳や水に混ぜたりして飲んでいます。朝食をしっかり取れない日でも、「ちゃんと栄養を摂ってるぞ」という安心感（笑）。最初は青汁のような味を想像していましたが、それほど苦みや渋みもなく、意外と飲みやすいです。当院で試飲もできますので、ご興味のある方はぜひお声がけください。

まずは毎日の食事で「5 a Day」、そして1週間を通して「30 a Week」を目標に。完璧を目指さず、「今日は何種類食べたかな？」と少し意識するところから始めてみてください。
足りない日はサプリメントも上手に利用しながら、無理なく食生活を豊かにし、それを毎日の「腸活」につなげていきましょう。

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

金曜日
夕方OPEN

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。





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
　　4PM - 7PM
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)

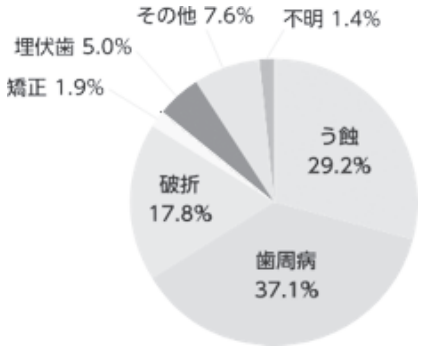
WWW.YAJIMACHIRO.COM



歯を失う３大原因

80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とうという「8020 運動」が推奨されて久しい昨今、私たちは毎日のセルフケアに努め、定期的に歯科医院で検診とクリーニングをしてお口の健康に気をつけています。
厚生労働省によると、令和６年の 8020 達成者は 61.5％に達し令和４年の 51.6％を上回ったと報告されています。しかし一方で、成人の 70 － 80％は歯周病に罹患しているといわれ歯を失う原因の一つになっています。厚生労働省や日本歯科医師会の調査による日本人が歯を失う原因は以下のようになっています。

歯を失う原因ランキング
第１位：歯周病
第２位：虫歯
第３位：破折



公益財団法人 8020 推進財団

＜歯周病について＞
歯周病は、歯と歯肉の境目に付着する歯垢が原因で炎症が起こり、進行すると歯を支えている歯の周りの組織が破壊されていく病気です。歯に付着した歯垢が硬くなると歯石となり、細菌の温床となって症状を悪化させます。歯周病は「沈黙の病気」と言われるほど自覚症状が少ないので、気付かないうちに進行していることがあります。

＜虫歯について＞
虫歯は歯の表面から始まり、進行すると歯の内部にある神経に達して強い痛みが生じます。小さめの虫歯は詰め物で治療しますが、進行が進むと神経を取る根管治療が必要になり、その歯にはクラウンなどの大きな被せ物が必要になります。根管治療では神経や血管が集まる歯髄を除去するので、歯がもろくなりやすくなるのと、治療が完了した後に、何らかの原因で歯の根の先に炎症がおき嚢胞を形成して再治療が困難になるケースもあります。

＜破折について＞
硬いものを噛んだ衝撃や、歯ぎしり、くいしばりによって歯に強い力がかかると歯が割れてしまうことがあります。破折した歯の状態によっては治療で治せることもありますが、歯の根が割れてしまうと修復が不可能で抜歯になることもあります。
私たちは食事の時、自分の体重程度の力で噛んでいます。しかし、就寝中の無意識な歯ぎしり・食いしばりでは、体重の２倍～５倍（数百 kg）もの力がかると言われています。
歯の破折は転倒などの事故で１回の圧力だけで起きることもありますが、歯ぎしりやかみ合わせの異常などが長年続くことによって歯に継続して圧力が加わっていくことで亀裂が入っていき、知らず知らずのうちに破折のリスクが高まってしまうこともあります。他にも、むし歯治療で歯の神経を抜いた場合や、大きなむし歯などによって歯の構造が薄くなってしまった場合でも破折を起こしやすくなります。



歯を失う原因の多くはむし歯や歯周病といわれていますが、歯根破折が原因になることもあります。最初は自覚症状がないことが多いので、痛くなる前に、問題が起きないように歯科医院を定期的に受診して歯を失うリスクが隠れていないか検査してもらうことをお勧めします。

Kuraoka Clinic

メディカルコラム

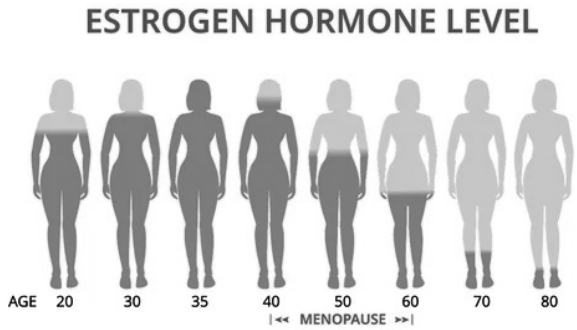
MONTHLY NEWS LETTER for HEALTH



ナチュラルホルモン補充療法とは

改めて、ナチュラルホルモン補充療法の重要性について

更年期は多くの方は 40 代前半～半ばに始まり、完了まで 10 年、場合によってはそれ以上かかることがあります。私自身も 45 歳で変化に気づき始めました。出産期の女性を支える主要ホルモンであるエストロゲンとプロゲステロンがこの頃から低下し始めます。早く始まる人もいれば、遅い人もいます。この年代でホルモンが減少し更年期の症状が出るということは年相応で仕方ないようにとらえられがちですが、今、45 ～ 55 歳の女性といえば社会の重要な担い手であり、働き、創造し、リードしているのです。



ビタミンやミネラルと同じように、ホルモンも最適域（20 代に近い水準）まで補うことができます。この移行期を「ノー・マンズ・ランド（宙ぶらりんの時期）」と呼びます。ブレインフォグ（頭がもやっとする感じ）、倦怠感、抑うつ、ホットフラッシュ（ほてり）といった症状が出始める時期です。多くの医師はこれを更年期の“正常”な状態として見過ごしたり、症状に一時的に対処する薬を処方したりしますが、薬の量は時間とともに増えていくことが多いのが事実です。

ナチュラルホルモン補充療法は、究極のエイジングケア！

体質や加齢によって、減少しているホルモンを、20 ～ 30 代の分泌量まで、薬で補う治療です。

1 ～ 2 種類だけのホルモンを補うのではなく、低下している全てのホルモンを補充することにより、全身の機能を高めます。ホルモンバランスをより若い年齢の時の状態に戻すことにより、見た目だけでなく、体の中から若返る、理想的な治療です。
(大げさではなく究極のエイジングケアになります。)

ホルモンの役割

- エストロゲン (卵胞ホルモン)
  【欠乏による症状】子宮萎縮、失禁、肌・乳房のたるみ、顔のシワ、疲労感、うつ、気分のむら、性欲減退
  【疾病予防効果】心臓病、脳卒中、骨粗鬆症、アルツハイマー病、黄斑変性症、白内障、大腸がん
- プロゲステロン (黄体ホルモン)
  【疾病予防効果】子宮がん、乳がん、骨粗鬆症、卵巣嚢胞、冠動脈疾患、PMS(月経前症候群) の緩和、更年期症状の改善
- テストステロン
  筋肉量増加、運動能力改善、骨密度増加、コレステロール低下、体脂肪減少、記憶力の改善、性欲・性機能の改善、肌トーン改善
- DHEA(デビドロアンドロステロン)
  内臓脂肪・コレステロール減少、心臓病・糖尿病リスク低下、骨粗鬆症予防、骨密度上昇、免疫活性化、性的活動性向上・ED 改善、気分の改善、疲労感・記憶力改善、老化プロセスの減速 (動物実験)
- サイロイドホルモン (甲状腺ホルモン)
  痩身 (コレステロール低下、脂肪・体重の減少)、心臓病・認知症・肥満の予防
- ヒューマングロースホルモン (ヒト成長ホルモン)
  コレステロール低下、脂肪・体重の減少、創早期治癒・臓器再生、活力の向上、気分の改善、性欲改善、筋肉量・骨量の増加、免疫活性化
- メラトニン
  睡眠の質の向上、不眠症改善、免疫機能の向上、気分の改善
- プレグネノロン
  脳の活性化 (記憶力と集中力の向上)、疲労回復、気分向上

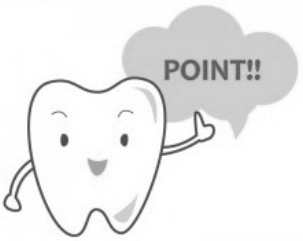
倉岡クリニックでのアンチエイジング治療

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
- 夜中に何度か目が覚める、スッキリ目覚めない
- 元気がなくなった
- 体調不良
- イライラ、不安、鬱症状
- 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。

HENDERSON MILL DENTAL CARE Personalized & Comfortable — 植月歯科医院から「歯」の話



守ろう、お口の健康！

～　お口のケアで口臭予防　～

口臭には、いろいろな種類があります。口臭には、生理的口臭、飲食物・嗜好品による口臭、病的口臭などがあります。その中で、治療が必要となるのは、病的口臭ですが、その原因の９０％以上が口の中にあります。



誰にでもある生理的口臭

朝、起きたときに口の中がネバネバして、不快に感じたことはありませんか？口臭は、起床直後に最も高い値を示します。夜間、唾液の分泌が減り、細菌が増殖して口の中の汚れが成分を分解し、口臭の原因物質がたくさん作られるからです。しかし、食事や歯みがきで、口の中の細菌は減少し、刺激によって唾液量が増加すると、口臭は弱くなります。

誰にでもこのような生理的口臭はみられますが、その臭いの強さは口の中の細菌、汚れ成分、唾液量などによって異なります。また、緊張したときや空腹時にも生理的口臭が強くなってきます。このように、健康な人でも、口臭が一時的に強くなるときがあります。誰にでも生理的口臭はあるので、必要以上に神経質になることはありません。

飲食物・嗜好品による口臭

ネギ、ニラ、ニンニクなどを食べた後の口臭は、口の中に残った食べかすが、直接におう場合と、体内で消化吸収されたにおい物質が血液によって運ばれ、やがて肺から呼気として排出されてにおう場合があります。

アルコールも体内で吸収され、肺から揮発性のアルコール成分が排出されるため、お酒を飲んだ人の吐く息はくさくなります。タバコを吸う人の口の臭いは、主にタールやニコチンです。このような飲食物や嗜好品による口臭は、時間の経過とともに減少する一時的な口臭です。

治療が必要となる病的口臭

口の中の病気、鼻やのどの病気、呼吸器系の病気、消化器系の病気などが口臭と関連していると考えられていますが、病的口臭の原因の約９０％以上は口の中の汚れや病気が原因で発生します。

口の中の原因としては、歯周病、多量の舌苔付着、唾液分泌の減少、義歯 (入れ歯) の清掃不良、進行したむし歯などがあげられます。したがって原因となっている歯周病やむし歯の治療を行うことと、口の中を清潔にしていくことが必要となります。口臭が気になったらまずは、歯科医院で相談してみましょう。

「胃が悪いと口臭が強くなる」と考える人は多いようですが、食道と胃の境界である噴門部は、飲食物が通過するとき以外は括約筋で閉じられていますので、ゲップでもしない限り胃の中の空気が口の中に出てくることはありません。したがって、胃の病気が原因で口臭が発生することはほとんどありません。

（８０２０資料参考）

歯や歯周病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。

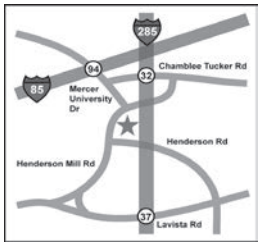
植月歯科医院　at Henderson Mill Dental Care

404-409-6273　泉まで

Henderson Mill Dental Care

植月歯科医院

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





- 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】色々なものが加速していき、あなたの周りとの関係も再構築されていくことが多々ありそうで、非常にダイナミックな運気に包まれています。これまで心の奥で温めてきた想いや、なかなか踏み出せずにいたテーマが、外側の世界と強く共鳴し始める時期でしょう。

【恋愛運】感情の深さがテーマになりそうです。表面的なやり取りよりも、本音や覚悟が問われる場面が増えそうです。強い引力を感じる出会いや、これまで曖昧だった関係が一気に動き出す可能性もあり、心が大きく揺さぶられるでしょう。

【金　運】大きな増減よりも、お金に対する考え方そのものが変わっていく気配があります。衝動的な出費よりも、未来につながる選択が運気を押し上げるポイントになりそうです。

♥ **幸運日：**3　16　22
× **危険日：**7　19　28

牡牛座



4/20 ～ 5/20

【全体運】安定の中での進化がテーマとなる運気をしています。これまで築いてきた基盤や努力がゆっくりながらも形になり始め、目に見える安心感をもたらす時期に入りそうです。

【恋愛運】安心感と信頼が深まる穏やかな運気の流れでしょう。刺激的な展開よりも、じっくりと心を通わせる関係性が育ちやすい時期で、相手との絆を確かめ合う機会が増えるでしょう。

【金　運】堅実さと積み重ねが実を結びやすい月でしょう。計画的な管理や慎重な判断が、将来の安定につながりそうです。大きな波はないので、トラブルもそこまでなさそうです。衝動的な出費は控えて、価値のあるものにお金を使うことで運気も底上げされそうです。

♥ **幸運日：**2　15　24
× **危険日：**8　18　27

双子座



5/21 ～ 6/21

【全体運】思考の転換と流れの切り替えが大きなテーマとなりそうです。これまで当たり前だと思っていた考え方や行動パターンに、なにかと違和感を覚え始めるため、新しい視点を求める気持ちが強まっていくでしょう。

【恋愛運】双子座らしく言葉を通じて距離を縮めやすい時期で、何気ないやり取りの中から恋が芽生えたり、関係が一段階深まったりする可能性があります。相手の考えや価値観を知ることに喜びを感じやすく、知的な刺激が恋愛感情へとつながりやすいでしょう。

【金　運】金運は、やや上下しやすい運気をしています。流行や噂に流されるよりも、自分にとって本当に必要かどうかを考えることが大切です。一時的な満足よりも、知識や経験につながる使い方を意識すると、金運は安定しやすくなります。

♥ **幸運日：**7　15　29
× **危険日：**1　12　20

蟹　座



6/22 ～ 7/22

【全体運】行動範囲が拡かりを見せ、新しい刺激との出会いが期待できて、運気の流れが大きく動く月となりそうです。これまで安心できる環境を優先していた人ほど、外の世界に目を向けることで思いがけないチャンスや発見に恵まれるでしょう。

【恋愛運】安心感と心の距離がテーマになりそうです。刺激的な展開よりも、穏やかで温かい関係が育ちやすく、相手と過ごす何気ない時間の中に幸福を感じやすい時期です。自然体で接することが関係を深める鍵となります。

【金　運】収入や支出が活発になりやすく、お金の流れが動きやすい忙しい運気の時期です。出入りが増えるものの、それが新しい経験や人とのつながりを生み、後に良い形で返ってくる可能性があります。

♥ **幸運日：**5　15　27
× **危険日：**9　13　22

獅子座



7/23 ～ 8/22

【全体運】自己表現が良くなり、存在感が増していく月でしょう。特別に目立とうとしなくても、あなたの言動や姿勢そのものが周囲の注目を集めやすく、評価や信頼につながっていく流れがあります。

【恋愛運】主導権を取りつつも素直さも見せると良いでしょう。あなたの魅力が高まりやすく、自然と注目を集めやすい時期ですが、強く出過ぎると相手との温度差が生まれる可能性もあります。

【金　運】選択が問われる運気の流れをしています。収入面での大きな変動よりも、お金の使い方によって満足度に差が出やすい時期となります。見栄や一時的な高揚感のための出費よりも、自分の誇りや自信につながるものにお金を使うことで、金運が安定するでしょう。

♥ **幸運日：**6　16　27
× **危険日：**3　12　21

乙女座



8/23 ～ 9/22

【全体運】目立つことや注目を集めることは難しいので、周りの状況を整える役割に徹すると良いかもしれません。また、これまで気になりつつも手を付けられなかった課題や曖昧なまま進めてきた物事に対して、向き合うタイミングが来たといった運気をしています。

【恋愛運】距離感の変化が見られそうです。これまで一定のバランスを保ってきた関係に、小さな変化が入りやすく、相手との立ち位置を見直す場面が出てくるでしょう。無理をして良い人でいようとするよりも、本当はどうしたいのかを自分に問い掛けることが重要です。

【金　運】金運の波はあまりないのですが、どこにお金と時間を使うかによって、満足度に明確な違いが出てきそうです。節約一辺倒よりも、必要なところにはきちんと使う姿勢が金運を活性化させそうです。

♥ **幸運日：**4　14　28
× **危険日：**10　18　23

天秤座



9/23 ～ 10/23

【全体運】自分自身の価値観や生き方を静かに見直して、長期的な安定へとつなげていく重要な時期に入るようです。これまで周囲の人や環境との調和を優先し、無意識に我慢してきたことや、流れに任せて選択してきた物事に対して、本当にこれで良かったのか？と立ち止まって考える場面が増えるでしょう。

【恋愛運】ゆっくりと信頼を深めていく穏やかな運気をしています。男女の関係に大きな展開や劇的な変化よりも、何気ない会話や一緒に過ごす時間の中に幸せを見出しやすい時期となります。

【金　運】金運は落ち着いた流れの中で、使い方の意識が問われる月でしょう。大きな収支の変動は少ないものの、日常的な支出の積み重ねが満足度に影響しやすいでしょう。

♥ **幸運日：**2　15　24
× **危険日：**7　18　28

蠍　座



10/24 ～ 11/22

【全体運】内面の変化が静かに、しかし確実に進んでいく１ヶ月となりそうです。表面的には大きな動きがなくても、心の奥では価値観や覚悟、様々な感情が整理されて、自分にとって何が本当に大切なのかがはっきりしてくるでしょう。

【恋愛運】恋愛運は、やや波ある運気をしているようです。感情の深さが際立つため、軽い関係や曖昧なやり取りよりも、心から信頼できる相手とのつながりを求める気持ちが強まるでしょう。

【金　運】金運はあまり良いとは言えず、慎重さと計画性が、これまで以上に求められる月となりそうです。使い方次第で安心感にも不安にも傾きやすい時期でしょう。衝動的な出費よりも、将来につながる使い方を意識することで運気が安定します。

♥ **幸運日：**1　16　28
× **危険日：**7　12　23

射手座



11/23 ～ 12/21

【全体運】これから先の方向性を定めるための助走期間のような一ヶ月となりそうです。表面的には落ち着いた日常が続いているように感じられても、内側では新しい目標や理想が少しずつ形になり始めていくことでしょう。

【恋愛運】恋愛運は、どう転ぶかやや不安定であり、自由な気持ちと誠実さのバランスが鍵となりそうです。気軽な会話や楽しい時間の中から、自然と距離が縮まりやすい運気をしています。一方で、相手の気持ちに無頓着になり過ぎると、すれ違いが生じやすくなるため注意が必要でしょう。

【金　運】金運はやや変動しやすく、計画性が求められる月となりそうです。勢いで使ってしまうと後悔しやすいため、今月は出費の前に一度立ち止まる意識が大切です。

♥ **幸運日：**3　17　25
× **危険日：**8　14　20

山羊座



12/22 ～ 1/19

【全体運】次の段階へ進むための土台を整える一ヶ月になりそうですので、これまで積み重ねてきた努力や経験を見直してみると良いでしょう。目に見える成果よりも、内側での整理や方向修正が重要となり、自分の中にある責任感や使命感と改めて向き合う場面が増えるでしょう。

【恋愛運】軽い気持ちでのやり取りよりも、将来を見据えた関係性を求める気持ちが強まりやすいでしょう。相手の言葉や行動を慎重に受け止めることで、信頼関係がゆっくりと深まっていきそうです。

【金　運】金運は堅実さが際立つ安定した流れとなります。大きな増減は少ないものの、計画的なお金の使い方が安心感につながるでしょう。無駄を省き、必要なところにしっかり使う意識が運気を守りますので、気を配っておきましょう。

♥ **幸運日：**2　14　27
× **危険日：**6　16　20

水瓶座



1/20 ～ 2/18

【全体運】あまり良い運気をしているとは言えない状況のようです。なにかに夢中になっていても、一度立ち止まり、現実と向き合うことが運気を安定させるコツと言えそうです。

【恋愛運】現実的な感覚が強まりやすく、関係性を冷静に見詰め直す時期でしょう。気持ちだけで進むよりも、一緒にいて無理がないかや価値観は噛み合っているかといった点が気になりやすくなるでしょう。

【金　運】金運は管理意識が高まり、現実的な判断ができる月でしょう。無計画な出費に対して自然とブレーキがかかり、必要なものとそうでないものを冷静に見分けられそうです。固定費や習慣的な支出を見直すのに適していますので、生活そのものを見直してみると良いかもしれません。

♥ **幸運日：**4　17　22
× **危険日：**7　13　25

魚　座



2/19 ～ 3/20

【全体運】現実に根を下ろすことが運気を安定させる一か月になりそうです。これまで感覚や思い付き、その場の流れに任せて進んできたことに対して、今月は形や結果を意識して実行するようにしていくべきでしょう。

【恋愛運】現実的な視点が、周囲との関係性を整える時期でしょう。感情だけで判断するよりも、相手との将来像や日常の相性が気になりやすくなりそうです。一時的なときめきより、安心して過ごせるかどうかが大切な判断基準になります。

【金　運】金運は管理意識が高まり、堅実な流れへと向かいそうです。これまで感覚的に使っていたお金に対して、本当に必要かどうかを冷静に考えられるようになるでしょう。

♥ **幸運日：**8　17　22
× **危険日：**2　14　25

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
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 州内食料品配送要員募集
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 でお願いします。会社名：Yamasho Atlanta Inc
☎ 770-263-9312 Ⓔ info@yamashoatl.com

NX アメリカアトランタ支店
引越コーディネイター募集。（フルタイム / パート可）コーディネイ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
Ⓔ hikkoshi.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、Ⓔ 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、
Ⓔ board@bssal.org、補習校教務担当までご連絡下さい。

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Ⓔ 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。
Ⓔ careers@hendersonmilldentalcare.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

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
一緒に働けるバイリンガルのマネージャー候補を探してます。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

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。
佐々木まで連絡ください。 470-330-0147

クラシファイド広告募集

ANIS ATLANTA

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
Ⓦ www.GEORGIAKENDO.net

ANIS ATLANTA
クラシファイド広告募集



アニスアトランタは
あなたのビジネスを応援します !!

クラシファイド申込方法

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。
◆ 申込方法　E メールにてご連絡ください。
◆ 支払方法　Zelle Payment
＜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。
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.

編集後記

あっという間に朝晩が冷え込むようになり、秋の深まりを感じる季節になりました。木々も少しずつ色づき始め、街のあちこちで紅葉シーズンの訪れを感じられるようになりました。色鮮やかな秋の景色を楽しめるのが、今からとても楽しみです。

秋はさまざまなイベントがあり、短い秋を楽しむ人たちでにぎわっています。紅葉ドライブやハイキングなど、外に出て新鮮な空気をたっぷり吸いながら、秋ならではのひとときを楽しんでいます。過ごしやすいこの季節は、自然の中でリフレッシュするのにもぴったりですね。

グロサリーストアには、さまざまな種類のパンプキンが並び、秋の味覚を楽しむのにもぴったりの季節です。普段はバターナッツスクワッシュでポタージュを作ることが多いのですが、パンプキンで作ると、ほんのり甘くて濃厚な味わいに！ グラタンも作ってみたところ、とてもおいしくできました。旬の食材を使って、いつもとは少し違う料理に挑戦してみるのも楽しいものですね。皆さんもおすすめのレシピやアイデアがありましたら、ぜひ教えてください。

皆さんは、どんな秋を過ごされていますか？ お出かけやおいしい食べ物など、それぞれの楽しみ方で、素敵な秋を満喫されていることと思います。これからも皆さまのお役に立つ情報をお届けしてまいります。次号も温かくご覧いただければ幸いです。

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
オンライン祈祷会		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

（病気、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）

ろばの子クラブ（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

（聖書を開き、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
Pastor：
Toshisuke Ozawa

770-594-1382　contactus.wjc@gmail.com
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~**



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!!





はやかわ

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 御予約はウエブサイトから / Tel. 770-986-0010
1055 Howell Mill Rd. Atlanta GA 30318 (at Star Metals Office Building 2F)