



# ANIS ATLANTA

Monthly Japanese Community Magazine



7 2024  
No. 55  
月1回発行



Kuraoka  
Clinic

英語・日本語バイリンガルの最先端医療サービス

# 倉岡クリニック

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

## 「医療ダイエット」

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

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

最新の医療薄毛治療器械

Alma TED(アルマ・テッド)を導入しました！

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



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

アトランタ医院

完全予約制。予約なしでの来院はご遠慮ください

美容部門

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

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

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

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

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



日本語で安心の歯科治療

# 清水デンタル

清水デンタル  
診療日時  
月・金・土  
9 AM - 6 PM



日本デンタル  
診療日時  
火・第2土  
9 AM - 6 PM

歯とお口の健康をお守りする「かかりつけ歯科」として  
日本人コミュニティーに携わり 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](http://www.MyHaishaSan.com)

一般・審美・予防・小児歯科  
口腔外科・歯列矯正・インプラント

取り扱い保険・すべてのPPO対応

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

# ANIS ATLANTA

Monthly Japanese community Magazine

C O N T E N T S

JULY 2024 NO. 55

webサイトも随時更新中

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

- 05 7月のカレンダー
- 07 偉人の名言
- 09 ニュースダイジェスト
- 13 FOOD & HEALTH
- 16 アロマテラピー◎タウンゼント腫
- 18 JAPANFEST 2024
- 19 アメリカ独立記念日ってどんな日
- 21 バイリンガル求職者の就職・転職事情◎PASONA
- 22 総領事館開設50周年記念◎在アトランタ日本国総領事館
- 25 雇用・労働・移民法ニュース◎大蔵昌枝弁護士
- 26 パパッとつくっておいしくたべよ
- 27 子育て知恵袋 in Atlanta◎長谷川ゆかり
- 28 日本の文化◎七夕の歴史・由来
- 28 聖書の言葉◎ますみ
- 29 健康とカイロプラクティック◎矢島敬朗
- 30 教えて歯医者さん◎清水デンタル
- 31 メディカルコラム◎倉岡クリニック
- 32 「歯」の話◎植月歯科医院
- 33 今月の12星座占い
- 34 ATLANTAお出かけガイド
- 35 材料たったの2つ！チョコムース
- 36 格闘家の戯言◎高橋督
- 37 クラシファイド広告
- 38 編集後記



様々な医療機関に通っても、治らなかったその痛み。年だと諦めていたその痛み。

交通事故で治らないと思ったその痛み、そんな痛みを何とかしたいあなたへ

# 未だに続いているその痛みを、今改善しませんか？

## 当院が選ばれる理由

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



アトラスオーソゴナル



アクティブーターメソッド



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

こんな症状にずっと悩まされていませんか？

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

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

お問い合わせ・ご予約はお気軽に 予約制

3635 Savannah Pl Dr # 500, Duluth, GA 30096

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

## 在外選挙の 制度と手続 について



在留届の提出も  
忘れずに！



### 在外選挙登録資格

- 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  
(出国時登録申請者を除く)

同居家族による  
代理申請もできます。



申請者の上記書類と署名入り在外選挙人名簿登録申請書と申出書、代理の方の旅券を御用意ください。  
※申請書と申出書は領事窓口または総務省のホームページから入手できます。

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

## 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、大使館、  
総領事館窓口で登録申請

3 か月の居住期間経過後に  
大使館などから住所確認の  
連絡を受ける

選挙人証の受取

用意する物

- ・旅券
- ・申請書
- ・居住している事を証明できる書類  
(在留届を提出済の方は不要です。)



大使館  
電話又は葉書



※選挙人証は郵送又は窓口での受取が選べます

## 在外投票は次の3つの方法から選択できます

在外公館投票

直接日本大使館・総領事館・領事事務所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。

日本国内で投票

一時帰国した方や、帰国直後で転入届を提出して3か月未満の方は、日本国内でも投票できます。

- 1 平成22年5月に憲法改正国民投票法が施行されました。在外選挙人証をお持ちの方は国民投票にも投票できます。
- 2 平成30年6月から出国時登録申請が始まりました。国外転出する際に市区町村の窓口で申請できます。
- 3 令和5年2月に最高裁判所裁判官国民審査法の一部を改正する法律が施行されました。在外選挙人証をお持ちの方は、国民審査にも投票できます。

外務省

TEL:(404)240-4300 Mail : ryoji@aa.mofa.go.jp  
TEL:(615)340-4300 Mail : con1@nv.mofa.go.jp

または  
外務省 在外選挙

検索





# 7 JULY

## 7月のカレンダー

7月01日 国民安全の日  
7月02日 公民権法制定  
7月04日 米国独立記念日  
7月07日 七夕  
7月15日 中元  
7月20日 月面着陸の日  
7月24日 土用の丑の日

### 7月01日 国民安全の日

1960年5月の閣議で、産業災害・交通事故・火災等の災害防止を図る為に制定。「全国安全週間」の初日。

暑さで気の弛みから事故が多発する、夏場の一日が選ばれた。

### 7月02日 公民権法制定

公民権法（Civil Right Act）は、黒人差別に対してキング牧師らによって1950年代から進められた公民権運動の高まりを受け、1964年7月2日、アメリカ議会で成立、制定された法律。ケネディ大統領によって取り組まれ、その暗殺後、後任のジョンソン大統領の時に成立した。

### 7月04日 米国独立記念日

1776年のこの日、英国からの自由と独立を宣言し、アメリカ合衆国が誕生した。独立記念日を7月4日に祝うのは、その日に英国からの独立が正式に宣言されたからである。1776年7月8日には、独立宣言が初めて公に読み上げられ、市民はこれを祝った



### 7月07日 七夕

旧暦の7月15日の夜に戻って来る祖先の霊に着せる衣服を機織して棚に置いておく習慣があり、棚に機で織った衣服を備えることから「棚機」という言葉が生まれた。その後仏教が伝来すると、7月15日は仏教上の行事「盂蘭盆（盆）」となり、棚機は盆の準備をする日ということになって7月7日に繰り上げられた。

これに中国から伝わった織女・牽牛の伝説が結び付けられ、天の川を隔てた織姫（織女星、こと座のベガ）と彦星（牽牛星、わし座のアルタイル）が年に一度の再会を許される日とされた。



### 7月15日 中元

半年生存の無事を祝い、祖先の霊を供養する日。

元々は正月15日の上元、7月15日を中元、10月15日の下元をあわせて「三元」とする道教の習慣で、中国仏教ではこの日に祖霊を供養する「盂蘭盆会」を行った。日本では江戸時代から商い先やお世話になった人等に贈り物をするようになった。

### 7月20日 月面着陸の日

1969年のこの日、アポロ11号が月面の「静かの海」に着陸し、人類が初めて月面に降り立った（日本時間では7月21日早朝）。アームストロング船長は「この一歩は小さいが、人類にとっては大きな飛躍である」とのメッセージを地球に送った。

### 7月24日 土用の丑の日

「土用の丑の日」とは、土用の期間中におとずれる丑の日のこと。昔の暦では十二支で日にちを数えていたので、「丑年」が12年周期で回ってくるのと同様に「丑の日」も12日ごとにあります。

土用とは「土旺（王）用事（どおうようじ）」の略。立春（2月4日ごろ）、立夏（5月5日ごろ）、立秋（8月7日ごろ）、立冬（11月7日ごろ）の前18日間のことをいいます。

土用は夏にしかないと考えがちですが、年に4回、各季節にあります。

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

技術力と”3Sサービス”

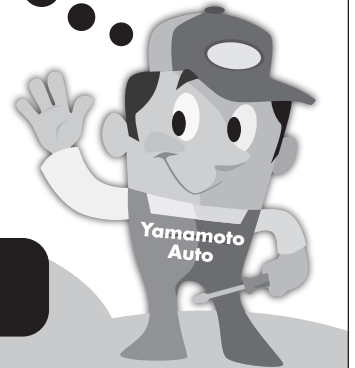
# 山本自動車

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



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



Instagram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

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





# 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： エドワード・クリストファー・シーラン  
国： イギリスハリファクス  
生： 1991年2月17日  
職業： イギリスのシンガーソングライター

エドワード・クリストファー・シーラン (Edward Christopher Sheeran) は、イギリス東部に位置する自然豊かなサフォーク州フラムリングムで育った。エド・シーランの家族は、芸術一家としても知られており、アートキュレーターの父は、アートスクールなどで講義を行う文化人、母はジュエリーデザイナー、2個上の兄マシューは、現在作曲家として活躍している。

4歳の時から、近所の教会の聖歌隊に加入し、歌に触れ始めたエド・シーラン。ギターやピアノ等の楽器も早くから習得しただけでなく、父親は、あらゆるジャンルのミュージックライブに連れて行き、音楽に溢れた環境で成長していった。両親の仕事の関係で、ロンドンには頻りに訪れており、その道中は、ボブ・ディランやエリック・クラプトンが流れていたという。

11歳から作曲を始めたエド・シーランは、16歳の時に音楽の道を決めてロンドンへ移住。スタジオや路上でライブを重ねたが、都会の高額な家賃を払えなかった当時、路上生活をする。知人の家や地下鉄、時には野外で夜を過ごすさなければならぬ過酷な生活を送っていた。

そんな状況の中でも、地道にファンを増やしていったエド・シーランは、2009年には年間300以上のライブ活動を行う。2011年に遂にメジャーレーベルと契約し、デビューシングル「A チーム～飛べない天使たち～」をリリース。発売と共に、一躍旋風を巻き起こし、全英3位の記録を叩き出した。

その後、デビューシングル発売と同様に、ファースト・アルバム『+(プラス)』をリリースしたエド・シーラン。英国のみならず、北米や日本でも大ヒットを記録した。2014年に発売されたセカンド・アルバム『x(マルチプライ)』では、「世界で最も多くのセールスを記録した男性ソロ・アーティスト」の称号を獲得し、グラミー賞主要部門も受賞している。



成功へのカギが何かは教えられない、でも失敗のカギは全ての  
人に媚を売ろうとする事だ。

I can't tell you the key to success, but the key to failure is trying  
to please everyone.

世界中を敵に回した時にやっと自分らしく生きることができ  
る。

When the world's against me is when I really come alive.

全てのことは最終的に大丈夫になる。大丈夫じゃないんだつ  
たらそれはまだ終わりじゃないってこと。

Everything will be okay in the end. If it's not okay, it's not the  
end.

自分がピンチで困った時に誰かがいてくれるってことを知らな  
いといけない、彼らはあなたが順調な時にだけいるわけじゃな  
い。

You want to make sure that someone is there for you when  
you really need them, and not just there for you for the good  
times.

誰にでも優しくしよう、いつも笑顔で物事に感謝するんだ、だ  
って明日にはなくなっているかもしれないだから。

Be nice to everyone, always smile and appreciate things  
because it could all be gone tomorrow.

君と時間を過ごすたびに川よりも深く愛が溢れてくる。

Love flows deeper than the river every moment that I spend  
with you.

## 転職Q&A

QUICK USA, Inc.

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

Q: アメリカで転職を考えています。人材紹介会社を利用した方が  
よいですか？

A: もちろん利用されることをおすすめします。書類通過率のアップ、企業の  
詳細情報の収集などたくさんのメリットがあります。もしすぐに応募でき  
るポジションがなくても、企業側にご経験を提案することもできます。

ご登録はこちらから [記事の続きはこちらから](#)

次は  
どこ行く!/? 秋・冬の

## 日本行き航空券

### 国内・海外旅行

お問い合わせはお早めに!

★最新旅行情報やキャンペーン・お得情報WEBで公開中!

カンクン/カリブ海	アラスカ オーロラ
ディズニーワールド/クルーズ	国立公園/キャンピングカー
SIM/Wi-Fi/旅行保険	Japan Rail Pass

旅行のことならアムネットにお任せください!

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

★メルマガ・SNSで最新情報配信中!

## 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

SHARE HAPPINESS WITH GOHAN MARKET



GOHAN  
MARKET

JAPANESE  
GROCERY STORE

+  
ONLINE

4015 HOLCOMB BRIDGE RD #620  
PEACHTREE CORNERS GA 30092

GOHANMARKET.COM

ONE AND ONLY  
JAPANESE CONVENIENCE STORE  
IN ATLANTA



THE SONODA LAW FIRM

# 園田弁護士事務所

A Criminal Defense and Immigration Firm

## 個人から企業まで

様々なトラブルに対応します

ご依頼内容を丁寧にお伺いし  
ます。初回ご相談、お見積も  
りは無料となりますので、  
お気軽にご連絡ください。

週末、祝日、相談可能

質の高いリーガルサービスの提供  
弁護士経験 24 年



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



日本語直通電話

**678.938.5986**

kazuma@sonodalaw.com

1849 Clairmont Road  
Decatur, GA 30033

**404.525.0430**

Kazuma Sonoda Jr. Esq.

園田一真

弁護士、法学博士

(Duke / BA, Emory Law / JD)



## ニュースダイジェスト

### フーシ、兵器提供でシャバブに接近

米情報機関は6月22日までに、中東イエメンに拠点がある反政府武装組織「フーシ」がアフリカ東部ソマリアに勢力を持つイスラム過激派「シャバブ」に接触し、兵器提供を持ちかけている情報を把握した。



米政府当局者の3人が明らかにした。フーシがシャバブへ兵器を実際に送り届けたとの証拠収集に動いているとした。フーシに軍事や資金援助面で肩入れするイランがシャバブへの武器支援に絡んでいるのかの事実確認も進めている。

現時点でフーシが届けようとしている兵器の種類は不明。シャバブがソマリア軍との戦闘で使ってきた武器はこれまでロケット弾、迫撃砲や簡易爆弾。比較的、小型兵器となっているが、フーシは逆に海上無人艇を含むドローン（無人機）や短距離弾道ミサイルも駆使している。シャバブへより大型な兵器を差し出す恐れもあるとした。これが現実となった場合、それだけでなく不安定なアフリカ東部情勢などが一層、混迷の度合いを深めるとの懸念も生じている。

バイデン米政権高官によると、アフリカ東部諸国、特に紅海周辺諸国に対して米国はここ数週間、フーシ、シャバブの潜在的な共闘態勢の実現について警鐘を鳴らしていた。関係諸国も事態の重大さを認識し、米国に一層の情報提供などを求めたという。

米諜報（ちょうほう）はこの2組織が双方にとっては利益となる戦術上の歩み寄りを便宜的に狙い、手を結ぶ可能性を危惧。そうなった場合、米国が国際テロ組織「アルカイダ」系ともされるシャバブ掃討作戦を進めるソマリアや紅海、アデン湾の治安情勢がさらにこじれかねないとの不安もある。

### SNSのアルゴリズム規制法

米ニューヨーク州で6月20日、SNSのアルゴリズムと子どものデータの利用を規制する2つの法律がキャシー・ホークル知事の署名で成立した。

SNSのアルゴリズム規制法を制定した州は米国で初めて。インスタグラムやティックトックといったアプリのアルゴリズムをめぐっては、ユーザーをSNS中毒にさせる仕組みがあるととして全米で批判が強まっている。

ジベック・マーシー医務総監は数日前、SNSに対してもたばこと同じような警告表示を提言。10代の心の健康に及ぼすSNSの影響に関する論議が加速している。

ニューヨーク州の「SAFEフォー・キッズ法」は、18歳未満のユーザーに対してはコンテンツの時系列表示を初期設定とすることをSNSに義務付ける。一方、「子どもデータ保護法」は、18歳未満のユーザーの個人データについて、ウェブサイトによる同意なしの収集や共有を規制する。13歳未満の子どもを対象にした既存の連邦のプライバシー保護措置を拡大した。

SAFEフォー・キッズ法ではSNSアプリによる深夜の通知規制も義務付ける。こうした通知について州議員らは、ユーザーを没頭させる仕組みになっていて、眠りを妨げる恐れがあると指摘していた。両法案とも昨年秋に提出され、今月初旬に州議会を通過した。

ホークル知事は20日の記者会見で「我々は子どもを救う」と強調し、「我々は子どもたちの助けを求める声に耳を傾けた。大人としての我々には、ニューヨークの若者を危害から守り、中毒にさせようとする力から守る道徳的責任がある」と力説した。

インスタグラムなどを運営する米メタの広報は20日、今回の規制法について「同法の全側面に同意するわけではないが、ニューヨーク州が初めてアプリストアの責任を認める法案を通過させたことを歓迎する」とコメントした。

### シロイルカ2頭、ウクライナから救出作戦

ロシア軍の攻撃が激化しているウクライナのハルキウ市からシロイルカ2頭が救出され、スペイン・バレンシアの水族館に到着した。救出作戦はスペインや米国の専門家で構成する多国籍チームが危険を冒して展開した。

救出されたのは15歳のオスの「プロンビル」と14歳のメスの「ミランダ」。米ジョージア水族館の発表によると、「過酷な旅」を経て6月18日にバレンシアに到着した。

## AKEMI HAIR

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



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

(ご予約は日本語でどうぞ)  
**770-314-1840**  
TEXT可



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

ご予約、お問合せは日本語でどうぞ  
**404-824-5403** (テキスト可)



BERKSHIRE HATHAWAY  
HomeServices  
Georgia Properties

ATLANTAFUDOSAN.COM

ヤング恵美子  
Emiko Yang



404.423.6558

E@RealtorEmiko.com

不動産の事なら何でもご相談ください!

ご自宅の売買  
投資物件の売買と購入後の管理  
賃貸物件



AtlantaRealtorEmiko



Atlanta Realtor Emiko

お客様との関係を大切にアフターケアを心がけています

さくら  不動産

慣れない海外の暮らしをサポートします。

住まい探しから、ユーティリティの開設までお任せください!



 おすすめ物件

●Duluth (賃貸物件)

4ベッドルーム 2.5バスルーム、2階建て、2006年築、Parsons/Hull/Peachtree Ridge 校区、\$1850/月、11月初旬より入居可

●Duluth (賃貸物件)

4ベッドルーム 2.5バスルーム、2階建て、2006年築、Parsons/Hull/Peachtree Ridge 校区、\$1850/月、12月中旬より入居可

●Duluth (賃貸物件)

4ベッドルーム 2.5バスルーム、2階建て、1997年築、Chattahoochee/Coleman/Duluth 校区、\$1850/月、12月初旬より入居可

●Duluth (賃貸物件)

4ベッドルーム 2.5バスルーム、2階建て、2003年築、Chattahoochee/Coleman/Duluth 校区、\$1850/月、12月中旬より入居可 12月初旬より入居可

賃貸以外にも住宅の売買、投資、オフィス、店舗なども扱っております。

薄 俊彦

TOSHIHIKO SUSUKI

不動産のご相談は  
日本語でお気軽に

3700 Crestwood Pkwy, Suite 380, Duluth, GA 30096

Tel: 404.454.7402 / Fax: 404.602.0326

e-mail: tsusuki@sakurarealty.com

**kw** CHATTAHOOCHEE  
NORTH  
KELLERWILLIAMS.

不動産購入のことなら  
お任せください!

結局総額いくら  
かかるの?

今の家売って  
新しい家  
買いたい

不動産購入



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

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

ベストな  
タイミングは?

そもそも何から  
始めたらいいの?

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

田村克之

KEN TAMURA

不動産エージェント

Keller Williams Realty/Global Corporate Group

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

Direct. 770.403.9242 (日本語)

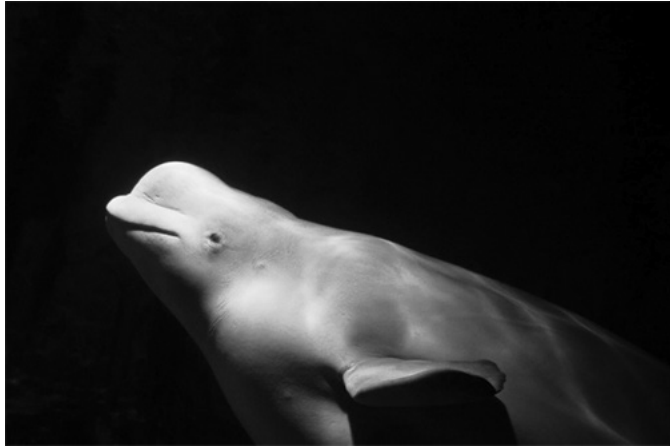
www.globalcorporategroup.com

Office. 678.578.2700

kentamuragcg@gmail.com



ロシアとの国境に近いウクライナ第2の都市ハルキウは、ここ数週間でロシア軍の攻撃が相次いでいる。地元当局によると、5月には商業施設が攻撃されて、12歳の少女を含む18人が死亡した。水族館から数百メートルしか離れていない場所が砲撃されたこともあるという。



作戦開始は6月17日。2頭はハルキウのNEMOイルカ水族館から車で12時間かけてオデーサに運ばれ、そこからモルドバとの国境へ移動。欧州連合（EU）当局者の手配で入国手続きを急いだ。一行はモルドバの首都キシナウで待機していたチャーター機に搭乗し、18日にバレンシアに到着した。

「イルカたちの健康と安全を最優先した。悪路や気温の上昇、戦場にいることのリスクなど、厳しい状況だった」と米シーワールドの専門家は振り返る。

## 外国人の生活費ランキング

世界の各都市で外国人駐在員が生活するのに必要な費用を比べたランキングの2024年版が6月17日に発表された。1位は3年連続で香港、2位も昨年と同じシンガポールだった。

ランキングは米コンサルティング会社マーサーが毎年発表している。今年の世界226都市の住居費、交通費、食料や衣料、家庭用品費、娯楽費などの200項目を調べた。項目には卵1ダース、オリーブオイル1リットル、エスプレッソコーヒー1杯の価格も含まれる。

香港、シンガポールに続いてチューリヒ（3位）、ジュネーブ（4位）、バーゼル（5位）、ベルン（6位）とスイスの4都市が並んだ。7位は米ニューヨーク、8位は英首都ロンドン。ロンドンは昨年の17位から急上昇した。9位にバハマの首都

ナッソーが入り、10位は米ロサンゼルスだった。

マーサーによると、上位の都市では住宅市場の高騰や交通費、物価の上昇が特に生活費を押し上げた。またインフレや為替相場の変動も、駐在員の報酬と貯蓄に直接影響を及ぼした。

トップ10の顔ぶれは2023年版からあまり変化していないが、11位以下では大きな変動もみられた。

メキシコでは、メキシコ市が昨年から46ランク上がって33位、モンテレイが同40ランクアップの115位になった。東京は昨年の19位からさらに下がって49だった。

インフレが続く米国から、トップ20に7都市が入ったことも注目される。生活費が最も安い都市はパキスタンの首都イスラマバード、ナイジェリアの最大都市ラゴスと首都アブジャ。通貨の下落が影響したとみられる。

## 35ドルの小型コンピューター「ラズベリーパイ」

小型コンピューターの開発を手がける英ラズベリーパイが6月11日、英ロンドン証券取引所に上場を果たし、投資家の注目を集めている。ラズベリーパイは取引開始直後に40%急騰し、その後は多少下落したものの、上場価格を約38%上回る3.85ポンド（約770円）で取引された。時価総額は約5億4200万ポンドとなった。

同社は2012年、ラズベリーパイ財団の子会社として設立された。財団は学校でコンピューター科学を推進する目的でその4年前に設立された慈善団体。ラズベリーパイは小型ながらもフル機能を搭載したコンピューターとして有名になった。価格はわずか35ドルという製品もある。

サイズはクレジットカードほどのものもあり、デスクトップパソコンのディスプレイに接続したり、スマートスピーカーやロボットなどの部品として使用したりもできる。

公式サイトによると、ラズベリーパイがこれまでに世界で販売したコンピューターは6000万台を超す。70%以上はIT企業やメーカーといった業界の顧客が調達しており、ハイテク農業システムからビールの自動サーバーに至るまであらゆる製品に採用されている。それ以外では教育機関やコンピューター科学の「ファン」に販売しているという。

2022年にはケンブリッジ大学が、最も安い35ドルのラズベリーパイを「英国発のベストセラーコンピューター」と位置付けた。

金融情報サービスのディーロジックによると、同社が新規株式公開（IPO）で調達した1億6600万ポンドは、英国で今年に入って2番目の規模だった。

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



## 不動産の売買・賃貸はエージェント次第



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

Hiroko Uchida Duerkoop  
内田 弘子

直通: 770-842-7794

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

おかげさまで 34 周年

**幼 ウィンタースチャペル幼稚園**

ウィンタースチャペル幼稚園は、ジョージア州政府指定校です

おかげさまで 34 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。日本人駐在員や当地に永住される方の子供達の健やかな成長を手助けいたします。月曜日から金曜日まで1日5時間保育から、朝7時半から午後6時半までの ALL DAYCARE もございます。

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)

**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: 2024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

**ICAGEORGIA**  
International Charter Academy of Georgia  
GOGPA 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)

**2024-2025学年度・入学願書受付中!**  
詳細はこちら→[www.InternationalCharterAcademy.org/](http://www.InternationalCharterAcademy.org/)入学手続き/  
中学校開設決定 (小6年生クラス入学願書受付中)  
新学期は2024年7月29日スタート

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

- 授業料: 無料
- 対象学年: ジョージア州在住の幼稚園年長から小学6年
- 文科省指導要領の教育内容を取り入れ、ジョージア州スタンダードを準拠
- 日本語と英語のデュアル・イマージョン教育により2言語同時習得をめざすプログラム
- 学校の年間行事 (餅つき、お茶会、書初め、節分、ひな祭り、こどもの日、ジャパンフェスト、ブラック・ヒストリー月間、ウィンター・コンサート等)

学校見学は予約制にて承ります。お気軽にお問合せください!  
2025-2026年度の学校説明会及び見学会は2026年1月から開始します!

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

アメリカ生活でも日本食材・雑貨が身近になる

**トマト2 宅配サービス**

【対応エリア】 AL州、KY州、SC州、TN州、MS州  
【配送料】 1回のご注文に付き、お一人様 \$5.00  
【ご注文額】  
共同購入 5名様以上でご利用: お一人様 \$50.00 以上より  
5名様以下でご利用: お一人様 \$70.00 以上より  
個人購入 お一人様 \$75.00 以上より  
【ご注文方法】 ウェブページ E-mail Fax お手紙  
※ウェブページ [tomato-2.com](http://tomato-2.com) の「宅配サービス」から最新のカatalogをダウンロードしてご覧いただけます。  
【お支払い方法】 現金またはパーソナルチェック  
※宅配の場合クレジットカードでのお支払いはできません。  
【備考】 豊富な日本食品、雑貨の品ぞろえも充実。  
※日本からの鮮魚、お刺身、野菜も取り扱っています。  
【お問合せ】 トマト2までお気軽にどうぞ

Tel: 770-263-7838 Fax: 770-263-7836  
7124 Peachtree Industrial Blvd, Norcross, GA 30071  
E-mail: [tomoinc@bellsouth.net](mailto:tomoinc@bellsouth.net) Web: [tomato-2.com](http://tomato-2.com)

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、何をとり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「サリ」と洗うだけで炊飯いただける軽洗米です。

Wismettac Shirakiku <https://wismettacusa.com>



# FOOD & HEALTH

## 今年も「健康志向」のブームは継続！

なぜ「健康志向」がトレンドなのか？

- パンデミック後の意識変化**  
 新型コロナウイルスのパンデミックは、人々の健康に対する意識を大きく変えました。感染症対策としての免疫力強化や健康維持の重要性が強調され、パンデミックが終息してもその影響は続いています。2024年もこの影響が健康志向の高まりに寄与しています。
- デジタルヘルスの普及**  
 テクノロジーの進化により、ウェアラブルデバイスや健康管理アプリが普及しました。これにより、個人が自分の健康状態をリアルタイムで監視しやすくなり、健康志向が促進されています。
- ライフスタイルの多様化**  
 リモートワークの普及などにより、ライフスタイルが多様化しています。自宅での健康的な食事やフィットネスの重要性が増し、健康志向がより一層重視されるようになりました。
- 企業のマーケティング戦略**  
 多くの企業が健康をテーマにした商品やサービスを展開し、マーケティング活動を強化しています。広告やプロモーションを通じて健康志向のライフスタイルが広く普及し、消費者の意識も高まっています。

### おすすめのヘルシー食材

- アボカド**  
 アボカドはビタミンK、ビタミンE、ビタミンC、ビタミンB群（特にB5、B6、葉酸）など、さまざまなビタミンを含んでいます。また、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルも豊富です。ビタミンEやオメガ-3脂肪酸は、肌の潤いを保ち、髪を健康を促進します。また、抗酸化作用により、老化の進行を遅らせる効果もあります。  
 メニュー例：アボカドトースト・アボカドチキンサラダなど
- キヌア**  
 キヌアはすべての必須アミノ酸を含む完全タンパク質であ



り、特にリジンなどの他の植物性タンパク質には少ないアミノ酸も含んでいます。これにより、体の成長や修復に必要なタンパク質源として非常に優れています。鉄、マグネシウム、亜鉛、カリウム、カルシウムなどのミネラルも豊富で、これらは骨の健康、血圧の調整、免疫力の向上などに寄与します。

メニュー例：キヌアサラダ・キヌアリゾットなど

- オーツ**  
 オーツには特にβ-グルカンという食物繊維が豊富に含まれており、これがコレステロールの低下や血糖値のコントロールに寄与します。ビタミンB1、B2、B6、葉酸などが含まれており、エネルギー代謝や神経機能のサポートに役立ちます。また、栄養価が高く低カロリーであるため、体重管理をする上で理想的な食品です。  
 メニュー例：オーツミルクカフェオレ・オートミールパンケーキ



- ナッツ**  
 ナッツには一価不飽和脂肪酸や多価不飽和脂肪酸が多く含まれており、これらの脂肪は心臓の健康をサポートします。特にクルミにはオメガ3脂肪酸が豊富に含まれており、炎症の抑制や脳の健康に寄与します。また、ナッツはカロリーが高いものの、少量で満腹感を得られるため、過食を防ぎやすいです。健康的な脂肪やたんぱく質が代謝を促進し、体重管理をサポートします。  
 メニュー例：ナッツビスコッティ・ナッツスコーンなど



- ベリー**  
 ベリー類にはフラボノイドという抗酸化物質が豊富に含まれており、細胞の損傷を防ぎ、老化や病気のリスクを減少させます。また、ビタミンCがコラーゲンの生成を促進し、肌のハリや弾力を保つのに役立ちます。また、抗酸化物質が肌のダメージを防ぎ、若々しい肌を維持します。  
 メニュー例：ベリースムージー・ベリータルトなど





BUNKADO

# 文化堂



オンラインレッスンも行っています

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

随時生徒募集中 お気軽にご連絡ください

404-808-3268

お問い合わせはさおりまで  
Bunkado.sl@gmail.com



# 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

\$20

（シャンプー込）

- ◎シャンプーなしカットは\$18
- ◎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

Pleasant Hill Rd	Exit 104
★	
Steve Reynolds Blvd	103
Catharine Blvd	85

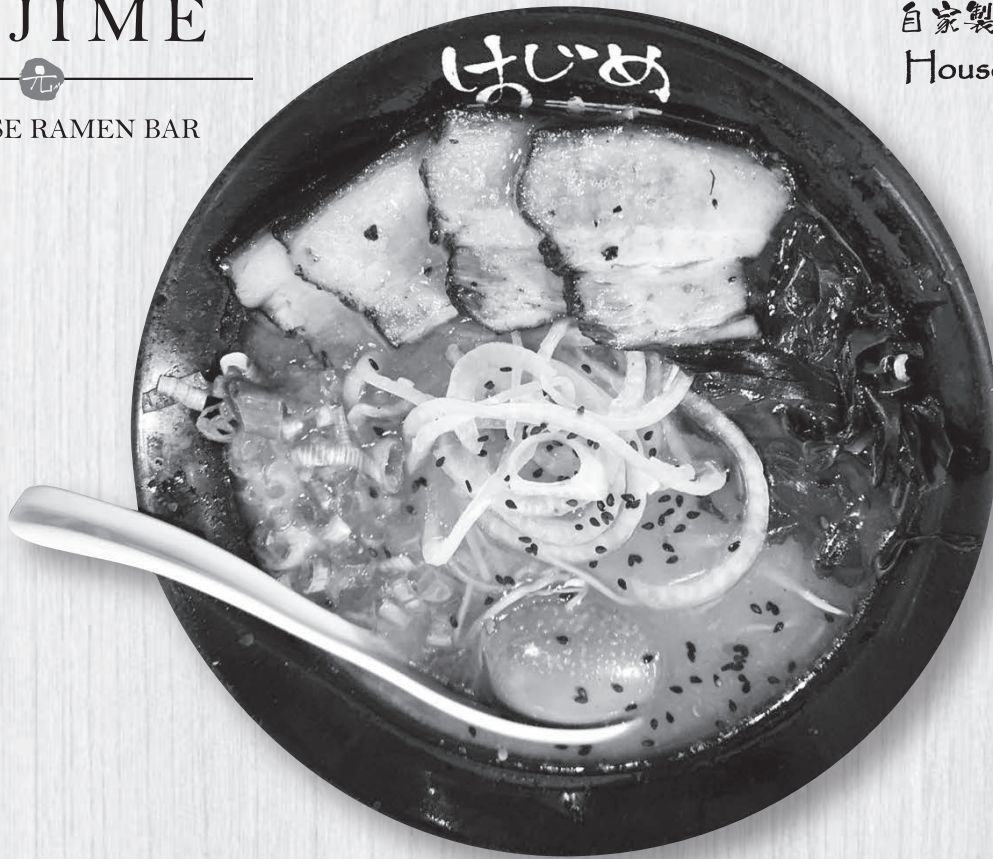
★ Nukoa Plaza 2F

# HAJIME



JAPANESE RAMEN BAR

自家製麺所 らーめん  
HouseMadeNoodle



470-428-2388

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

www.HAJIME.us

# UMAIDO

# 美味堂

超本格派！博多とんこつラーメン

Japanese Noodle Bar



678-318-8568

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

WWW.UMAIDO.NET



## 熱中症対策は「食事の工夫」

猛暑日が続くこの時季、心配になるのが「熱中症」です。そこで今回は、熱中症を予防する食べ物をランキング形式でご紹介いたします。

### 熱中症予防に大切なのは早めの水分補給

中症にならないために必要なのは、何といてもこまめな水分補給です。「のどが渴いた」と気づいてから飲んでいては遅いので、のどが渴く前にお茶や水などで水分を補いましょう。

このとき、冷たいビールやアイスコーヒー、ジュースなどで水分補給をするのはNG。アルコールやカフェインは尿の量を増やし、摂取した量以上に水分を排出してしまうこともあります。またジュースや炭酸飲料など糖質が多いものを選んでしまうと、血糖値が急上昇して肥満の原因になってしまいますので、飲みすぎには注意しましょう。たくさん汗をかいたときは、経口補水液などを活用して、塩分やミネラルも一緒に補うのがおすすめです。

何もしなくても1日1200mlの水分が失われるので、1日あたり1500ml(1.5L)～2000ml(2L)の水分補給を目安にしましょう。特に寝ている間には大量の水分が失われています。起床後にコップ1杯の水を飲む習慣をつけるといいですね。

### 熱中症予防に効果的な食材ランキング【ベスト5】

#### 第1位「豚肉」

豚肉には疲労回復に役立つビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は不足してしまうと糖質をエネルギーに変えることができず、疲労や倦怠感につながってしまいます。

豚肉の中でもヒレ肉、もも肉といった赤身の多い部位に多く含まれています。これらの部位は脂も少ないのでダイエット中でも安心して食べられますよ。

#### 第2位「納豆」

納豆の原料、大豆はビタミンB1を含み、汗とともに失われてしまうカリウムが豊富です。発酵することで栄養素の吸収もされやすく、腸内環境を整え体調管理にも一役買ってくれます。カルシウムやマグネシウムといった汗と一緒に流れてしまうミネラルも補うことができるので、熱中症予防におすすめです。各国の食べ物が人気を博しました。2024年は、はたしてどんな食べ物がブームを迎えるのでしょうか。

#### 第3位「モロヘイヤ」

夏が旬の野菜で栄養価が高いモロヘイヤ。大量の汗をかくと、カリウムが汗と共に失われてしまいます。モロヘイヤにはそのカリウムが豊富に含まれていて、他にもカルシウムや鉄といったミネラルや造血のビタミン葉酸も野菜の中でトップクラスの含有量を誇っています。カリウムが不足すると、脱力感や食欲不振を引き起こしてしまうのでしっかり補いましょう。傷みやすいのでゆでたら刻んで冷凍保存しておくのがおすすめです。

#### 第4位「枝豆」

「枝豆」に含まれる「オルニチン」という栄養素も熱中症予防をするにあたって、重要になります。夏は冷たいビールを飲みすぎて二日酔いになったり、疲労がたまったりしがちですが、二日酔いや疲労の蓄積は熱中症の危険を高めます。

「オルニチン」はアルコールの分解を促し、肝機能を回復する効果があるので、おつまみにおすすめです。枝豆は大豆の成長過程で未熟な時に収穫するので大豆の栄養素も含まれています。ビタミンB1、カルシウム、タンパク質も取ることができるので熱中症予防におすすめです。こちらも傷みやすいので買ったらずぐに食べましょう。保存する際は冷凍保存を。

#### 第5位「梅干し」「にんにく」

梅干しにはクエン酸が豊富で体内でのエネルギー代謝を効率よくする働きがあります。エネルギー代謝が活発になり、疲労回復を早めることが期待できます。さらにカルシウムの吸収率を高めたり、酸味によって食欲増進にもつながったりします。ただ塩分が強いので1日1個と決めて食べるようにしたり、減塩のものを選んでくれるのがおすすめです。

同じく5位に選んだにんにくには、「アリシン」という成分が豊富に含まれています。夏は冷たいものを多く食べるので、内臓が冷えて機能が低下してしまいます。アリシンは血流を促進し、血行を促すため体を温める働きがあります。ビタミンB1と一緒にとることで、効率よく栄養素が吸収され熱中症予防により効果的です。にんにくをすりおろすことで細胞が壊されてアリシンを多くとることができますよ。

いかがでしたか？近年各地で最高気温が更新されるようになり、暑さともうまく付き合っていかなければならなくなっていきます。熱中症は低栄養状態だったり、体力低下、疲れがたまってきたりしているときにも発症しやすいと言われています。毎日の食事に今回挙げた食材を組み合わせ、熱中症に負けない体づくりをしていきましょう。



**Eri**  
HAIR STUDIO

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

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

成人・七五三の着付けヘアセット  
出張も承ります

ご予約はエリまでテキストでお願いします  
**770.310.5515** Salon Scissor Hands 内  
2570 Pleasant Hill Rd #105 Duluth GA 30096



**LIHGA**  
HAIR SALON

MENU

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

Aya Yoshie Mana  
Tsugumi Miwa

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



# アロマセラピー

## 夏の健康を支えるエッセンシャルオイルのセルフケア

7～8月にかけてアトランタは最も暑くなる時期です。暑さや湿気が強い夏は、体調管理やリフレッシュが必要です。エッセンシャルオイルを使ったセルフケアは、心身のバランスを保つための効果的な方法です。今回は、看護師の視点から、夏の健康管理に役立つアロマケアのアイデアを紹介します。

### 1. 熱中症対策とクールダウン

暑くなると注意しないといけないのは熱中症です。熱中症の原因は、高温多湿な環境や運動で体に熱がこもることです。また、水分不足で汗が出にくくなり、体温調節ができなくなることで熱中症になります。

#### 「クールダウンスプレー」

##### 材 料:

- ・ 精製水.....50ml
  - ・ ウィッチヘーゼル.....\* 50ml
  - ・ 精油.....各 5 滴  
(ペパーミント、ユーカリ、ラベンダー)
  - ・ スプレーボトル
- \* ウィッチヘーゼルは薬局やスーパーで購入できます。

##### 使用方法:

外出先や運動後に顔や首、手足にスプレーして使用。

##### ポイント:

- ・ すーっとした香りが特徴のペパーミントは冷感効果があり、ユーカリは呼吸を楽にし、ラベンダーはリラックス効果が期待できます。
- ・ 冷蔵庫で冷やしておくとともに効果的です。

##### 作り方:

1. スプレーボトルに精製水とウィッチヘーゼルを入れる。
2. 精油を加え、よく振り混ぜる。

### 2. 虫除けと肌ケア

一般的な虫除けスプレーには有毒物質が含まれていることがあり、皮膚が荒れたり、皮膚より吸収された成分によって気分を悪くしたりすることがあります。特に子供や高齢者、敏感肌の人は影響を受けやすいので、アロマでケアしましょう。

#### 「ナチュラル虫除けスプレー」

##### 材 料:

- ・ 精製水 ..... 100ml
- ・ ウォッカ ..... 10ml
- ・ エッセンシャルオイル.....各 10 滴  
(レモングラス、ラベンダー、ユーカリ)
- ・ スプレーボトル

##### 使用方法:

- ・ 皮膚にスプレーして虫除けに使用。
- ・ 衣服や露出した肌にスプレーしたり、網戸やテントなどの入り口にスプレーするのも効果的です

##### ポイント:

- ・ レモングラスは虫を寄せ付けず、ラベンダーとユーカリは虫対策になると共に肌を落ち着かせる効果もあります。
- ・ 子どもやペットにも使いやすいナチュラルな成分で、安全性が高く安心。
- ・ アルコールフリーで作りたい場合はウォッカなしでも作れます。使用前によく振ってからスプレーしてください。

##### 作り方:

1. ウォッカに精油を加え、よく混ぜる。
2. 精製水を加え、スプレーボトルに入れる。

予告：9月頃にガイネットカウンティでエッセンシャルオイルのクラスとワークショップを行う予定です。  
詳細が欲しい方は下記の Email もしくはインスタの DM にてご連絡ください。



### 3. 夏風邪の予防とケア

夏風邪は冷房の効いた室内と外の温度差、湿度の変化、暑さによる体力の消耗、人こみなどの感染機会の増加などが原因で起こります。夏風邪は長引きやすく、下痢や腹痛など風邪以外の症状が出やすくなります。また体温調節がしにくくなるため、熱中症のリスクも高まります。風邪はひき始めの対策が肝心です。アロマでしっかりケアしましょう。

#### 「リフレッシュスチーム吸入」

##### 材 料:

- ・ ボウル
- ・ 熱湯
- ・ 精油（ティーツリー、ユーカリ、レモン）各2滴
- ・ タオル

##### 作り方:

1. ボウルに熱湯を入れ、精油を垂らす。
2. 頭にタオルをかぶせ、ボウルに顔を近づけて蒸気を吸入。

##### 使用方法:

- ・ 鼻や喉が詰まった時に使用。
- ・ 10分程度吸入し、スッキリした呼吸を取り戻す。

##### ポイント:

- ・ ティーツリーは抗菌効果があり、ユーカリは鼻を通したり、呼吸をしやすくし、レモンは免疫力をサポートします。
- ・ 熱湯の取り扱いには注意し、顔をボウルに近づけすぎないようにする。
- ・ 手軽にディフューザーなどをつかっても効果が期待できます。

### 4. 日焼け後のケア

日焼けのアフターケアは、皮膚の回復を助け、炎症や乾燥、さらなるダメージを防ぐことで、健康リスクを軽減します。適切なケアを行うことで、皮膚の健康を保つことができます。

#### 「アフターサンローション」

##### 材 料:

- ・ アロエベラジェル..... 50ml
- ・ 精油（ラベンダー、ペパーミント、カモミール）各5滴
- ・ ガラス瓶

##### 作り方:

1. アロエベラジェルに精油を加え、よく混ぜる。
2. ガラス瓶に入れて保存。

##### 使用方法:

- ・ 日焼けした肌にやさしく塗布し、保湿と冷却を行う。
- ・ 炎症を抑え、肌を鎮める効果が期待できる。

##### ポイント:

- ・ ラベンダーは炎症を抑え、ペパーミントは冷感効果があり、カモミールは肌を癒します。
- ・ 冷蔵庫で冷やしておく、さらに心地よい使用感。

### 5. 夏のストレスと不眠対策

夏風邪は冷房の効いた室内と外の温度差、湿度の変化、暑さによる体力の消耗、人混みなどの感染機会の増加などが原因で起こります。夏風邪は長引きやすく、下痢や腹痛など風邪以外の症状が出やすくなります。また体温調節がしにくくなるため、熱中症のリスクも高まります。風邪はひき始めの対策が肝心です。アロマでしっかりケアしましょう。

#### 「リラックスバスソルト」

##### 材 料:

- ・ エプソムソルト 100g
- ・ 精油（ラベンダー、カモミール、ベルガモット）各5滴
- ・ 密封容器

##### 作り方:

1. エプソムソルトに精油を加え、よく混ぜる。
2. 2. 密封容器に入れて保存。

##### 使用方法:

- ・ 入浴時に1/3 - 1/2カップほどバスタブに入れて使用。
- ・ 睡眠前に入浴することでリラックス効果を高め、快眠をサポートします。

##### ポイント:

- ・ ラベンダーとカモミールはリラックス効果があり、ベルガモットはストレスを和らげます。

夏の健康を支えるために、エッセンシャルオイルを活用したセルフケア方法を試してみましょう。今回紹介した方法は手軽に取り入れられるものばかりです。日常生活にアロマケアを取り入れて、心身のバランスを整え、快適な夏を過ごしましょう。

#### 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14歳から5歳までの5人の子供たちをエッセンシャルオイルを使いながら子育て中。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



The Japan-America Society of Georgia

# 2024 Annual Dinner Gala

ジョージア日米協会  
2024年度 年次晩餐会

在アトランタ日本国総領事館・50周年賞授賞式

**50<sup>th</sup>** Celebrating 50 Years of the  
Consulate General  
of Japan in Atlanta

**TUESDAY, AUGUST 13, 2024**  
8月13日(火) 6:00PM-9:00PM

**CHEROKEE TOWN CLUB**  
155 WEST PACES FERRY ROAD NW  
ATLANTA, GEORGIA 30305

BLACK TIE OPTIONAL

## Celebrate Peace & Friendship

The Japan-America Society of Georgia is excited to celebrate its 44th Anniversary at the 2024 Annual Dinner Gala on Tuesday, August 13th at the prestigious Cherokee Town Club in Buckhead Atlanta. We hope that you will make plans to join us as this year's dinner promises to be an evening you will not want to miss as we commemorate the 50 year anniversary of the Consulate General of Japan in Atlanta.

来たる8月13日(火)にジョージア日米協会主催の第44回年次晩餐会がバックヘッド・アトランタのチェロキータウン・クラブで催されます。当日は、在アトランタ日本国総領事館の開設50周年を祝う予定もしております。近日中に正式な招待状をお送りいたしますので、大勢の皆様がご参加されますようお願いしております。

Members: \$150 Non-Members: \$180

**RSVP & Online Registration**

[www.bit.ly/JASG-AD2024](http://www.bit.ly/JASG-AD2024)



## Celebrating 50th Anniversary Japan and Georgia



**Miyabiya Japan**  
Kabuki performance



**Katsura Sunshine**  
Rakugo Master Story Teller



**Samurai Sword Seoul**



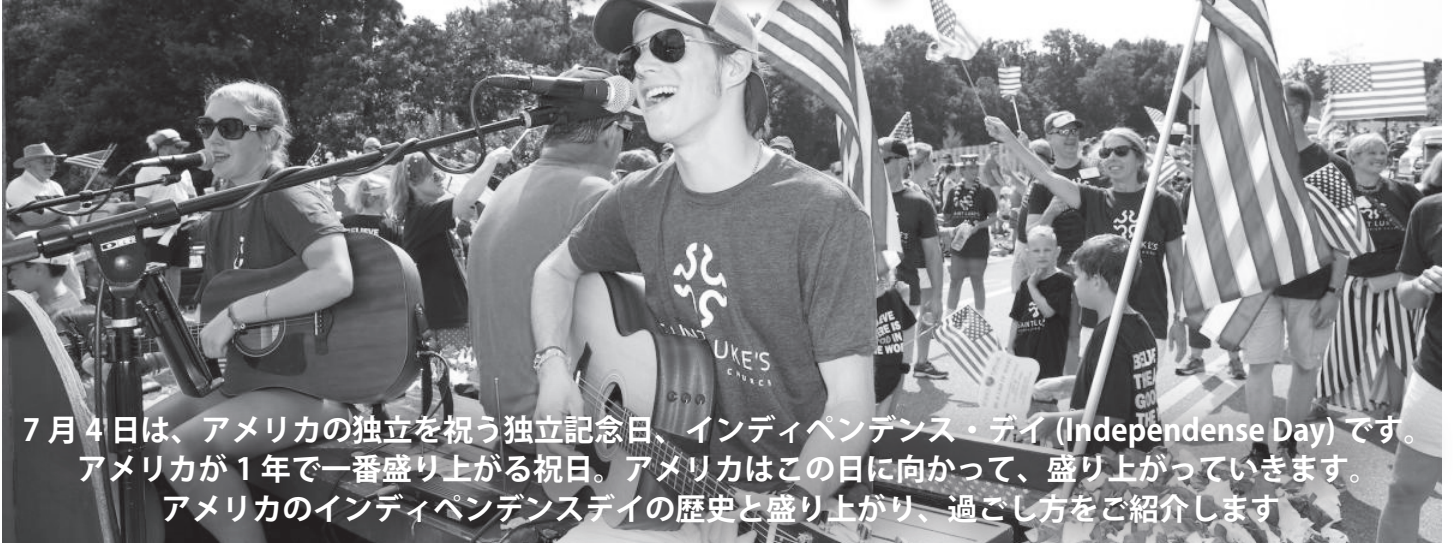
SAVE THE DATE!  
JAPANFEST 2024  
SEPTEMBER 21ST AND 22ND, 2024



**Maturiza Taiko Drum**



# アメリカ独立記念日って どんな日？



7月4日は、アメリカの独立を祝う独立記念日、インディペンデンス・デイ (Independence Day) です。アメリカが1年で一番盛り上がる祝日。アメリカはこの日に向かって、盛り上がっていきます。アメリカのインディペンデンスデイの歴史と盛り上がり、過ごし方をご紹介します。

## アメリカ独立の歴史

7月4日アメリカ独立記念日は、いわゆる、アメリカの建国記念日です。日本にも建国記念日がありますが、アメリカは、イギリスの植民地、当時の大英帝国の一部として発展した経緯から、アメリカがイギリスからの独立を宣言した日を「独立記念日」(Independence Day)とし、アメリカの誕生を祝う祝日となりました。

アメリカがイギリスから独立しようとしたそのきっかけは、イギリスの植民地に対する税制への不満からでした。1775年に、マサチューセッツ州でイギリス軍との抗争がはじまり、1776年には、アメリカ東部13州の代表がフィラデルフィアに集まり、アメリカの方向性を決定するための会議が行われました。その会議の中で、共同し、イギリスからの独立を目指すこと (Lee Resolution) が決議されたのが7月2日。そして、トーマス・ジェファソンが中心となり作成された、アメリカ独立宣言 (United States Declaration of Independence) の文書が一般に公開された日が、1776年7月4日です。それから現在に至るまで、7月4日が「アメリカの独立記念日」として、全米で広く祝われるようになりました。

アメリカ合衆国の歴史のはじまりは、18世紀の絶対王政の時代に、アメリカが当時絶対的権力を持っていたイギリス国王に立ち向かい、イギリスとの絶対的な

兵力の差をもともせず、大きな困難を乗り越えて勝利を勝ち取った！という、アメリカらしいはじまりからスタートします。

アメリカ合衆国は、近代初の「自由と平等」の理想を掲げた国で、そんな理想を明文化したのが、アメリカ独立宣言でした。アメリカ独立宣言を発表した、1776年7月4日という日は、「自由と平等」のその後の世界に大きな影響を与えるきっかけになった日とも言えます。

## 自由と平等の国アメリカ

当時、絶対的な権力を持っていたイギリスの王に立ち向かい「自由と平等」という理想を掲げ、独立を達成したアメリカは、当時としては極めて画期的な独立国家でした。

そんなアメリカを目の当たりにし、フランスでもその後、1789年フランス革命が起こることとなります。

現在ではすっかりこのイデオロギーが当たり前の世界となっていますが、最初の一步を踏み出したアメリカの行動は、その後の時代の大きな転換点だったのです。そして経済活動の自由の観点から発展した資本主義という、国を繁栄させるためのゲーミフィケーションを上手く活用し、現代のアメリカとなり、今でも世界中にその強いイデオロギーで影響を与え続けています。

そんなアメリカの歴史が、現在でも新しいことに挑み、失敗を失敗とも思わな

い土壌を生み、今でも世界中からアントレプレナーを惹きつける魅力となっているのかもしれませんが。

例年、7/4のアメリカの独立記念日には、全米中で、多くの方が、BBQを楽しみ、夜は花火を見に出かけたり、テレビで鑑賞したり、また地域のイベントに参加したり、歴史にちなんだ場所を訪れて、独立戦争時代に少し思いを馳せたり、なんていう独立記念日ならではの過ごし方をしています。また、夏の連休ということでたくさんの方々が、夏のバケーションをとり、みんな好きな場所へ旅行に行き楽しむホリデーでもあり、夏の旅行者でどこもいっぱいになります。

## 何をして過ごすの？

アメリカの多くの州では、花火をすることに制限があり独立記念日やニューイヤーの時のみ許されるため、人々はこぞで大量の花火を買い込み自宅から打ち上げます。

独立記念日の数週間前から、スーパーで花火が売られていたり、お店の外に花火を販売するためのテントブースが設けられるなど特別な雰囲気を味わうことが出来ます。

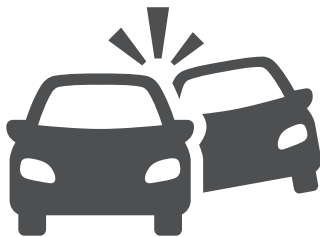
## アトランタのイベントや花火大会

各シティでも行われています。

- Stone Mountain Park  
Fantastic Fourth Celebration

# 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](mailto:jwlee@jwleelaw.com)





# バイリンガル求職者の 就職・転職事情

例年春から秋にかけて、多くの求人が出る傾向があります。現在、学校が夏休み真っ最中のため、お様が新学期を迎えて少し落ち着いた8月以降からお仕事探しを本格的に始めようと思っている方もいらっしゃると思います。今回は、来たる就職活動に備えて、気を付けること、また準備しておくことをおさらいしてみましょう。

## 1. 応募書類を整える

- **履歴書**: 履歴を最新のものに更新しましょう。希望する職種に関連するスキルや経験を強調し、具体的な成果やプロジェクトを記載しましょう。業界や職種に応じて、フォーマットを調整することも重要です。
- **キーワード**: 応募をする場合、求人情報に記載されているキーワードやフレーズを履歴書に盛り込み、システムが書類審査をする際に通過できるよう備えましょう。

## 2. オンラインプレゼンスの強化

- **LinkedIn プロフィール**: プロフェッショナルな写真、最新の職務経歴、スキルの確認を行い、推薦文を以前の上司などをお願いし、数を増やしましょう。ネットワーキング機会を広げるために、希望業界や職種関連のグループに参加しましょう。
- **ソーシャルメディア**: プロフェッショナルな印象を保ち、プライバシー設定を見直し、公開されている情報が雇用主に好印象を与えるものであるか確認しましょう。
- **ポートフォリオ**: デザインや開発などクリエイティブな職種の場合、オンラインポートフォリオを作成し、自分の作品やプロジェクトをアピールしましょう。

## 3. 面接の準備

- **自己紹介**: 1～2分で自分の経歴、スキル、強みを簡潔に説明できる自己紹介を準備しましょう。
- **強みと成果**: 過去の仕事での具体的な成果や強みを強調し、自分がそのポジションにどのように貢献できるかを伝えましょう。
- **STAR法**: 状況 (Situation)、課題 (Task)、行動 (Action)、結果 (Result) に基づいて、具体的なエピソードを用意し、質問に対する答えを構成しましょう。
- **振り返り**: 回答の準備ができたなら、自分の回答を声に出して録音し、それを聞いて改善点があるかどうかを客観的に判断しましょう。

また、良い求人が出た場合、求人に記載されている内容に併せて、予め準備した履歴書を編集します。応募をし、面接のリクエストを受けたら、更に下記の準備をしましょう。

## 会社のリサーチ

- **会社の文化**: 企業のウェブサイトやSNS、レビューサイトを活

用し、その会社の文化や働き方について情報を収集しましょう。当社リクルーターも企業の情報をお伝えすることができます。

- **ミッション**: 企業が掲げるミッションステートメントを確認し、自分の価値観やキャリア目標と一致しているか考えましょう。

## 企業に対する質問の準備

- **興味を示す**: 面接官に対して、企業や役割についての質問を準備しましょう。自分のリサーチを反映した質問をすることで、企業に対する関心と準備の度合いを示しましょう。

## フォローアップ

- **お礼状の作成**: 面接後に感謝の気持ちを伝えるお礼状やメールを送りましょう。短くても丁寧なメッセージで、面接の機会に対する感謝と、ポジションへの強い関心を再度表現しましょう。お礼状は面接後24時間以内を送ることが望ましいです。

就職活動は時に厳しいものですが、前向きな姿勢を保つことが重要です。万が一失敗をしたとしても、そこから学び、次に活かす意識を持ちましょう。

弊社パソナでは、皆様の就職活動のすべての段階でサポートいたします。履歴書、企業の情報、面接の練習のみならず、最新の求人市場や業界のトレンド、給与相場、需要の高いスキルについて把握しております。また、就職が決まった後も、キャリアに関する総合的なお手伝いを致しますので、いつでもお気軽にお問合せ下さい。

働く、つながる、パソナ

PASONA

自分らしく働きたいあなたを応援します！

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



パソナ  
全米10拠点！

【パソナが選ばれる理由】

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

Atlanta  
オフィス

まずはお気軽にご質問・ご相談ください

✉ [pasona.info@pasona.com](mailto:pasona.info@pasona.com)  
☎ 404-848-9221  
平日9:00-18:00 定休日：土日祝

求人情報は  
こちらから！



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

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



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



Akiko Komura



# 在アトランタ日本国総領事館 開設 50 周年記念祝賀レセプション



去る6月5日、在アトランタ日本国総領事館の前田未央総領事主宰による、総領事館開設50周年をお祝いするレセプションが総領事公邸にて開かれました。

前ジョージア州知事ネイサン・ディール、ジョージア州経済開発局長パット・ウィルソン、アラバマ州、サウスカロライナ州、ノースカロライナ州など周辺州の議員、ビジネスおよびコミュニティリーダーなど、200名近くの要人が参加しました。

前田総領事は式辞で、「過去50年間、日米関係を支えてくださった皆様に心から感謝申し上げます。皆様の尽力がさまざまな分野で日米間の理解と協力を促進し、日本と南東部地域との関係の礎となってきました」と述べられました。

在アトランタ日本国総領事館は、当時知事だったジミー・カーター氏の日本との直接的な経済関係を確立するための努力に応え、1974年2月に正式に開設されました。カーター知事は1973年に東京にジョージア州商務省事務所を開設した。

両事務所の設立以来、ジョージアを含む南東部は長年にわたり日本からの直接投資と貿易の波の恩恵を受けてきた。現在、ジョージアには400社を超える日本企業が進出しており、南東部で10万人を超える雇用が創出されている。

「2024年8月の岸田首相のワシントンDCへの公式訪問は、インド太平洋安全保障などの地球規模の問題に取り組む上で、日米関係の重要性とグローバルパートナーシップの重要性を再確認するものでした」と前田総領事は発言の中で付け加え「次の50年を見据えると、信頼と協力の強固な基盤の上に関係が今後も成長し拡大していこうという楽観と興奮に満たされています」と述べられました。

ジョージア州のジョン・オソフ上院議員とラファエル・ウォーノック上院議員からはともに祝辞が送られました。「アトランタ領事館の50周年を皆さんと一緒に祝い、称えることができるとてもうれしく思います。この素晴らしい外交団を迎えることができるとてもうれしく思います。そして、ジョージア州の日系アメリカ人コミュニティを代表できることをとても光栄に思います。私の目標は、ジョージア州の日系アメリカ

人コミュニティにとって、米国議会でこれまでで最も効果的で、対応力があり、目に見える代表者になることです」とジョン・オソフ上院議員はビデオ・メッセージで述べました。

「これは注目すべき節目であり、調和、尊敬、コミュニティなど、共通の価値観のもとでさまざまなコミュニティが団結すると何が可能になるかを示しています。日本は長い間、民主主義を守り、人権を擁護し、世界中で経済的繁栄を実現する上で、米国の重要な同盟国として君臨してきました。日本人の美しさや粘り強さは、ジョージアの父マーティン・ルーサー・キング・ジュニア博士にもインスピレーションを与えています。1967年に日本国民に宛てた手紙の中で、キング博士は次のように書いています。「日本は東西をつなぐ架け橋の一つであり、現在、世界の東西の富裕層と貧困層、白人と有色人種の間には存在する緊張を調停する歴史的な機会に恵まれています。日本は平和な世界のために強く立ち上がることができるのは確かです。」私は、キング博士が思い描いた愛すべきコミュニティを築くために、ここ数十年で両国が成し遂げてきた仕事を誇りに思っており、私たちのかけがえのないパートナーシップの未来に永遠の楽観主義をもって期待しています。ジョージア州民全員を代表する米国上院議員として、より完全な連合を目指して、すべてのコミュニティの向上に引き続き尽力します」と、ラファエル・ウォーノック上院議員は祝辞で述べました。

ネイサン・ディール前知事は、天皇から旭日重光章を授与され、この出来事を記念しコメントを述べました。

「日本がアトランタに総領事館を置いてくれたことは私たちにとって幸運であり、それ以来ずっとその恩恵を受けています。総領事が市内の領事団で非常に活躍していることは知っています。これは外交団内での素晴らしいリーダーシップであり、日本はその立場であなたが成し遂げたことを非常に光栄に思い、誇りに思うべきです」とディール前知事は語った。

ジョージア州経済開発局長のパット・ウィルソン氏は、記念すべき記念日を祝って「乾杯」の乾杯の挨拶をするためにグラスを掲げました。







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。

## 永住権審査時間の大幅な遅延

2024年6月18日、バイデン大統領は大統領の権限行使し、50万人にの不法移民に労働許可を与え、強制送還から保護し、永住権や市民権への合理的な道を提供する新たな parole-in-place (“PIP”) という移民法政策を発表しました。この PIP プログラムは特に米国市民と結婚し、米国に最低 10 年居住している人、またその他の要件を満たす移民を対象としています。

このプログラムが施行されれば、2012 年の DACA プログラム以来、不法移民に対する最大規模の救済措置となります。PIP 申請者は 2024 年 6 月 1 7 日時点で下記の条件をすべて満たしていれば、米国内で永住権を申請できる可能性があります。

- 許可なくしてアメリカに入国し、滞在している。
- 米国に最低 10 年間滞在している。
- 米国国民と合法に結婚しているか、米国市民と継子関係にある。
- 特定の犯罪歴や国家安全保障または公共安全に対する脅威がないこと。

PIP は一回に 3 年間有効で、最長 3 年間の就労許可を申請することもできます。PIP の資格に関しては各申請者の状況を審査されますが、PIP が認められたら、承認から 3 年以内にグリーンカードを申請をすることができます。

DACA 受給者や Dreamers は、アメリカの大学学位を保有し、アメリカの雇用主から学位と関連するポジションへの雇用オファーをもらっていれば、H-1B などの短期就労ビザを申請できる可能性もあります。Dreamers とは、幼少期に米国に不法

入国し、アメリカで学校に通い、自分をアメリカ人だと認識している子供を指します。

多くの Dreamers はティーンエージャーになり、運転免許が申請できない、大学に申請できないなどの状況下に置かれて、初めて自分が不法移民であることに気が付きます。これら Dreamers の多くは既に社会の一員となって生活しており、学業や技術を有する者が数多く存在します。

DACA とは Deferred Action for Childhood Arrivals の略称で、オバマ政権がこのような Dreamers に対し、一定の条件を満たせばアメリカに短期的に滞在し、就労できるように設けた救済プログラムのことです。現在 DACA の資格で就労しているものは数多く存在し、それぞれの資格やスキルを使って社会の様々な分野に貢献しています。

PIP の申請方法に関しては、今年の夏以降に政府から発表があるので、それまでは申請書類は提出できません。また、このプログラムが施行されるまでは、内容に訂正が加わる可能性があるため、政府の発表を確認することが大切です。



執筆：大蔵昌枝弁護士  
Taylor English Duma LLP 法律事務所  
\* Copyright reserved. 著作権所有  
1600 Parkwood Circle, Suite 200,  
Atlanta, GA 30339  
DIRECT: 678.426.4641  
OFFICE: 770.434.6868  
E-Mail: mokura@taylorenchinese.com  
www.taylorenchinese.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たっては、必ず専門の弁護士もしくは専門家意見を求めて下さい。Taylor English Duma 法律事務所および筆者はこの記事に含まれる情報を現実の問題に適用することによって生じる結果や損失に関して何ら責任を負うことは出来ませんのであらかじめご承知おき下さい。

## 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 大原育 晃 (モリス・ニッセン・ワシントン法律事務所)  
野口剛史 (Orsini Pines LLP, ジョージア州弁護士)





きちんとおいしく作れるレシピ

身近にあるもので家族が喜ぶ簡単おうちごはん

# パパッと作って

# おいしくたべよ

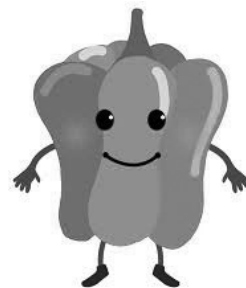
## 時短がっつりおかず！ チーズ焼き卵巾着

### 材料【2人分】

油揚げ.....	1枚
卵.....	2個
スライスチーズ.....	1枚
サラダ油.....	小さじ2
☆調味料	
酒.....	大さじ1
みりん.....	大さじ2
しょうゆ.....	大さじ2
砂糖.....	大さじ1



1. 油揚げを半分に切り、袋状に開いて内側をひっくり返す。
2. 1に半分に切って小さく折りたたんだスライスチーズを入れ、卵を1個ずつ割り入れる。つまようじで口をとめる。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、2を並べる。弱火で5分程度焼いたらひっくり返し、もう片面も同様に焼く。
4. 3に☆を加えて煮からめる。



油揚げでチーズと卵を包んだチーズ焼き卵巾着！  
味がしっかりと付いているので、おつまみにもオススメです♪  
卵にもきちんと火が通るので、お弁当に入れることだって出来ちゃいます☆





## 脳の活性化

人間が人間らしくしてられる行動や思考を司る脳の部分が前頭前野です。脳の研究者たちの間で発見された「前頭前野を鍛える三原則」というのがあります。一つ目は「読み・書き・計算をする」ということ。ですから、学校の勉強はとても大切なわけです。二つ目は、「コミュニケーション」がキーワードです。これは、目と目を見て話をするというので、非常に相手の前頭前野の働きを高める効果があります。目と目を離してはダメなのです。電話やテレビ電話を使っても一切働きません。きちんと会って話しをするということが大事です。ですから、家電や学校での教育現場でも子供たちとアイコンタクトをするということが非常に重要なポイントになるわけです。三つ目のキーワードは、「指を使って何かを作る」です。具体的に言うと、楽器を演奏したり料理をしたり、絵や字を描いたり、手芸や裁縫、工作をするといった行為が非常に前頭前野の強い活性化、実行機能を使うこととなります。ですから、学校教科でいう「副教科」と呼ばれているものが、非常に子供の脳の発達に重要であるということがわかってきました。

その一方で、前頭前野が働かなくなる物が実生活の中であり、それはテレビやビデオ動画です。「テレビを見ると脳が刺激される」と言う人がいますが、実際に働く脳は物を見る後頭葉と音を聞く側頭葉だけで、肝心の前頭前野はどうなっているかという、目を閉じて何もしていないときよりも働きが下がるのです。ですから、要は前頭前野を鍛えるどころか、ずっと寝てしまう方向に行ってしまうのです。ですから、例えば教育現場でテレビを使って学習させようというのは非常に愚かな事態です。学習というのは、前頭前野を使わないとできないのですが、テレビの刺激を入れることによって前頭前野が寝た状態になるのです。

ビデオゲームの問題を挙げる脳科学者もたくさんいます。実は、ビデオゲームというのは、ゲームをした後にいろいろなことが脳に起こることが川島教授の研究チームの研究でわかってきました。実験では、ゲームをしたあと大学生に迷路をやらせると脳はより働くようになります。物の位置関係を調べる頭頂葉が主に働きます。しかし、言葉を扱う課題、前頭前野を使う課題をゲームをやらせると脳は全く反応しなくなります。この影響は30分たっても続きます。ゲームが終わった後の勉強は机の前でボーっとしてしまい、まさに時間をどんどん無駄遣いしていくことになるということも見えてきました。

### 早寝・早起きと脳

そこで川島教授の研究チームは、テレビ、ゲーム、漫画といった子供の大好きなものが脳を逆にリラックスさせるというような事実に基づいたときに、もしかしら子供たちの生活習慣によって、一番大事な前頭前野の発達に差が出るのかもしれないという大きな仮説をたて、それを検証するために文部科学省の補助により全国調査をしています。起きる・眠るという睡眠のリズム、こういうことが子供たちの心身にもすごく大きな影響を与えるということがわかってきました。その一番大きな影響は何かと言うと、睡眠覚醒のリズムが乱れることによって

最初に免疫機能が下がります。私たちが土曜・日曜に昼まで寝ているだけで、体の中のばい菌をやっつける「細胞性の免疫」と呼ばれている免疫群の機能が下がります。その結果、病気になりやすくなり、それをきっかけにして子供たちの中には、心の健康を害する子供たちが出てきます。いわゆる「引きこもり」を起すということが本当にわかっています。

今、引きこもりの子供たちの中には、学校に何のトラブルもない、家庭にもトラブルがない、よくわからない、でも疲れて学校に行けないという子供たちがたくさん出てきました。こういう子供たちの治療は川島教授の文部科学省研究班で既に答えが出ています。まず入院させ、日中は強烈な人工太陽の下に置き、夕方になると徐々に暗くして、夜になると真っ暗に中に置きます。ただこれだけのことで、体の細胞の隅々にきちんとした昼夜のリズムをつけることで、大体3週間ぐらいで子供たちは元気になって学校にもどることができるそうです。それだけ人間にとってリズムって大事だということですね。

また、私たちの脳は、午前中に一番良く働くという性質を持っています。「自分は夜型だ」とどんなにがんばっている人でも、午前中に一番よく働きます。だから、子供たちにとっては午前中をいかに有効活用するかということがポイントですから、早起きというのは非常に重要なことです。特に土日に子供が昼や夕方まで寝ているというのは本当に人生の無駄遣いだということです。このことが納得できない方はぜひ単純な一桁の足し算のプリント（公文式2A教材）を用意してもらって100問解くのに何分かかかるか計ってみてください。それを午前中、朝ごはんを食べた後と、自分が一番得意だと思う夜と計ってください。怖いくらいタイムがどんどん遅くなっています。私たちの脳は夕方からどんどん時間が遅くなると働きがどんどん悪くなります。子供たちにもこういう実践で早起きと脳のことを教えてあげるのも一つの方法かもしれませんね。



www.kumon.com  
Marietta East 教室  
4400 Roswell Rd. Suite 140  
Marietta, GA 30062

**KUMON**  
MATH. READING. SUCCESS.

**『生きる力』をつける公文式**

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

**公文式学習内容：**

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

0歳から大人まで、あらゆる年代が学べる学習法です。

**入会金 50ドルオフキャンペーン実施中**

指導者：長谷川ゆかり      お問い合わせ：770-321-2637

# 日本の文化

## 七夕の歴史・由来

七夕は「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。

毎年7月7日の夜に、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。みなさんも子供のころ、たくさんの短冊をつるしておりひめとひこぼしにお願いごとをしたのではないのでしょうか？では七夕はいつから、どのようにして始まったのでしょうか？その起源には数多く説がありますが、

- (1) もともと日本の神事であった「棚機（たなばた）」と
- (2) おりひめとひこぼしの伝説と
- (3) 奈良時代に中国から伝来した「乞巧奠（きこうでん）」という行事が合わさったものと言われています。

※ 五節句 … 人日（1月7日）、上巳（3月3日）、端午（5月5日）、七夕（7月7日）、重陽（9月9日）

## 棚機（たなばた）とは？

「棚機（たなばた）」とは古い日本の禊ぎ（みそぎ）行事で、乙女が着物を織って棚にそなえ、神さまを迎えて秋の豊作を祈ったり人々のけがれをはらうというものでした。選ばれた乙女は「棚機女（たなばたつめ）」と呼ばれ、川などの清い水辺にある機屋（はたや）にこもって神さまのために心をこめて着物を織ります。そのときに使われたのが「棚機（たなばた）」という織り機です。やがて仏教が伝わると、この行事はお盆を迎える準備として7月7日の夜に行われるようになりました。現在七夕という二文字で「たなばた」と当て字で読んでいるのも、ここから来ていると言われています。

## おりひめとひこぼしの伝説

琴座のベガと呼ばれる織女（しよくじょ）星は裁縫の仕事、鷲（わし）座のアルタイルと呼ばれる牽牛（けんぎゅう）星は農業の仕事をつかさどる星と考えられていました。この二つの星は旧暦7月7日に天の川をはさんで最も光り輝いているように見えることから、中国でこの日を一年一度のめぐりあいの日と考え、七夕ストーリーが生まれました。

## 日本に伝わった七夕の行事

平安時代にその話が日本に伝わると、宮中行事として七夕行事が行われるようになりました。宮中の人々は桃や梨、なす、うり、大豆、干し鯛、アワビなどを供えて星をながめ、香をたいて、楽を奏で、詩歌を楽しみました。サトイモの葉にたまった夜つゆを「天の川のしずく」と考えて、それで墨を溶かし梶の葉に和歌を書いて願いごとをしていました。梶は古くから神聖な木とされ、祭具として多くの場面で使われてきました。



## 聖書の言葉

By ますみ

病人は答えた。「主よ、水が動くとき、わたしを池の中に入れてくれる人がいないのです。わたしが行くうちに、ほかの人が先に降りて行くのです。」

ヨハネの福音書 5章7節

エルサレムに、ヘブライ語で『ベトザタ』と呼ばれる池がありました。その池の側に、38年間も病気で苦しんでいる人が横たわっていました。ベトザタの池には、いつも、大勢の病人が集まっていました。なぜなら、その池に、時々、神の使いが降りて来て、水を動かし、池の水が動いた時、一番先に池に入った者は、どんな病気で癒されました。

イエスは、その病人を見て、「良くなりたいか。」と言われました。彼は、「はい。良くなりたいです。」と、言えばよいのに、「私には池の中に私を入れてくれる人がいない。いつも、誰かに先を越されている」と答えました。他の人が、我先にと、池に入ってしまうので、自分は治らないと言うのです。彼は、自分の病気が治らないのを人のせいにしていました。そんな彼の心を見て取られたイエスは、「では、わたしが池に入れてあげよう。」ではなく、「起きて床を取り上げて歩きなさい。」と言われました。

つまり、人に責任転嫁をするのではなく、自分の足で立って、しっかりと自分の責任で歩めと言われたのです。すると、その病人は、そのイエスの言葉を心に受け入れ、信じて、行きました。そして、すぐに立って床を上げて、歩き出しました。もし、彼が、イエスの言葉を信じなければ、決して起きようとはしなかったでしょう。イエスの言葉を聴き、イエスに心を開き、意を決して起き上がろうとした時、神の力が病人に臨み奇跡が起きました。

あの人が、ああしてくれない、こうしてくれない、だから自分はこうなのだ、他人のせいにして、言い訳をしたり、愚痴や不平不満、自己憐憫の中に居る人は、私たちの中にも、かなり多いのではないのでしょうか。多くの問題の原因は、私たちの心の態度です。神への信頼・信仰を持って、一歩踏み出すことが必要です。人に依存するのではなく、神に依存して祈り、自分の足で立って歩みましょう。個々の決心が必要ですが、神のこぼを信じて受け入れ、決心した時、力が与えられ、生きることの喜びと、実感を得ます。信じないで、その場に留まり続けられないで、信じて行う者となりましょう。神を信じる者は、落胆させられません。必ず、神様の栄光を見ます。そして、変えられます。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

## 症例紹介

今回は久々の症例紹介です。患者さんは50代の日本人女性。ちょっと特殊なお仕事の方で職業病と思われる症状での来院でした。

治療前の症状は①利き手の右腕に力が入りづらく常にしびれるような違和感がある。特にこの1ヶ月で酷くなってきた。②4~5年前から始まった慢性腰痛。③10年ほど前からの慢性疲労や倦怠感。④同じく10年ほど前から眠りが浅く熟睡感がないため、朝の起床時にスッキリ起きられない。⑤産後(十数年前)からずっと体の歪みが気になっていた。

直接の治療のきっかけになったのは①の右腕の違和感、しびれです。問診及び検査の結果、私が特に気になったのは握力の左右差でした。一般的に人間の握力というのは利き手の方が強いものですが、彼女は右25kg、左26kgとわずかですが非利き手の左の方が強かったのです。また、腕が常に痺れている、違和感を感じるというのも気になりました。

この方はヘアースタylist歴20年以上の大ベテラン。最初は右手の症状は酷使しすぎた故の職業病だと思いました。その他にも、ご本人が気になさっていた体の歪みや慢性腰痛、また、産後から続く長年の慢性疲労や不眠の症状を1つ1つ分析しました。まず、右手のしびれや違和感は長年の酷使によるものだけではなく、立ち仕事ゆえに自分が楽に立っている姿勢、つまり立ち姿勢に悪癖がついてしまったことも原因の1つでした。

実は、彼女の体重は体の右側に5kgも寄っていました。下半身も右に15mmずれていて、骨盤も右に10mm下がっていました。要するに全体的に大きく右に歪んでいたのです。その状態で右手を使い続けたことで、首の神経を圧迫してしまい右手の違和感やしびれを感じるようになったのです。慢性腰痛は、身体の歪みで骨盤が反ってしまう、いわゆる反り腰が原因でした。

また、ご本人の申告にはありませんでしたが、足のむくみが慢性化していました。長時間立っていることで血流の循環が悪くなっていたのです。慢性疲労の原因は多々ありましたが、その中でも水分不足が大きな原因でした。大人気のヘアースalonなので、多忙で飲食やトイレもままならないことも珍しくなく、それが蓄積されてむくみや水分不足を引き起こしたとしても不思議ではありません。

そんな状態から行った治療は①週1回のカイロプラクティック施術(アジャスト)で身体の歪みを正す。②隔週のストレッチリリースエクササイズ(SR)で四肢の可動域の回復、筋肉の柔軟性、血流の改善。③隔週のスポーツトレーニング&セラピー(ST)での筋膜リリース、トレーニング指導。④水分補給の方法や日常生活での意識改善指導を行いました。3ヶ月間の集中治療です。結果は、まず一番気になっていた右手のしびれや違和感がなくなり、握力も右27kg、左26kgに改善されました。身体の歪みも整い、体重は右2kg、下半身のずれは右に5mm、骨盤は右に1mmまで戻ったことで、反り腰もなくなり慢性腰痛も改善されました。むくみと不眠もアジャストとSRで自律

神経が整えられ血流が改善されたため、夜はぐっすり眠り、朝はスッキリ起きられるようになりました。慢性疲労も定期的な水分補給や運動指導で軽くなったそうです。

初診の多くの方が、症状がひどくなり辛くなってから来院されます。そして、主症状の他にもたくさんの問題を抱えています。当院では、それらの症状を全て問診・検査し、原因を突き止め説明し、患者さんにご理解いただいた上で一緒に症状の改善に取り組んでいきます。治療はドクターと患者の2人3脚で初めて成功します。今身体に悩みを抱えている皆さん、まずは、チームAYCと一緒に頑張ってみませんか。

矢島 敬朗 カイロプラクター



初診時 (Before) 3月後 (After)



## アトランタ 矢島カイロプラクティック

### 背骨の歪みは万病の元

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

急患の休日診療予約可

ストレッチ  
やっています



Dr. Yoshikazu Yoshikawa  
矢島敬朗 D.C.

#### ■ 診療時間 ■

#### ■ Dunwoody オフィス ■

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

#### ■ Sandy Springs オフィス ■

水曜日 9AM - 5PM (隔週)

\*予約はDunwoodyオフィス  
までお問い合わせください

#### ■ Dunwoodyオフィス ■

5000 Winters Chapel Road, Suite 1  
Dunwoody, GA 30360

770-557-0706

434-228-6815 (テキスト可)

Email: info@yajimachiro.com

#### ■ Roswellサテライトオフィス ■

675 Mansell Road, Suite 240  
Roswell, GA 30076

(Alterna Health Solutionsクリニック内)

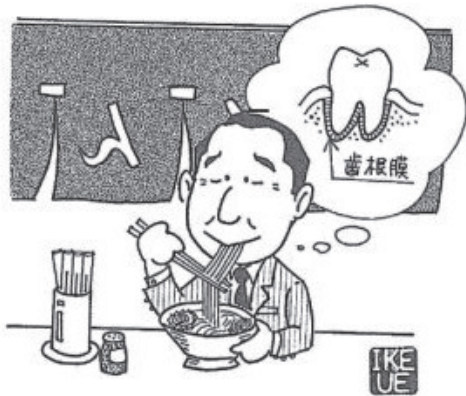
WWW.YAJIMACHIRO.COM



## ～歯ごたえのはなし・さぬきうどん～

コリコリ、シャキシャキ、カリカリ、パリパリなど、私たち日本人は食事の味だけでなく食感も楽しめますよね。これはどこで感じているのでしょうか。今月は日本歯科医師会のウェブサイトの中の雑学いろいろから、歯ごたえについてのお話を紹介します。

さぬきうどんをはじめ、麺類のおいしさは麺のこしにあるといわれています。では、どうやって、私たちはそれを感じているのでしょうか。



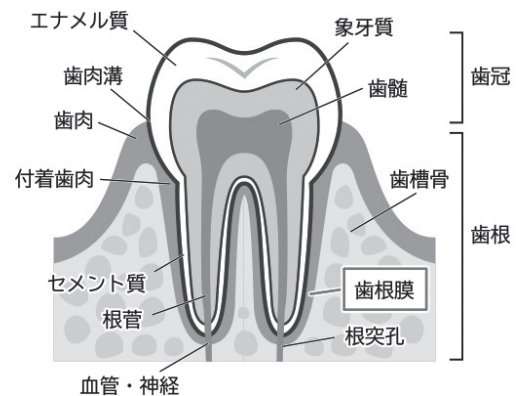
食べ物のおいしさを味わうとき、味を区別するのは味覚という感覚ですが、歯ざわりというのもなかなか大切なものです。宇宙飛行士の食事も、最初はチューブに入ったペースト状のものでしたが、今は形のあるものになりましたね。これは、柔らかくてかむ必要のない歯ごたえのない食事では、食べた気がしないからでしょう。

歯ざわりとか歯ごたえという感覚は、歯の感覚と、咀嚼筋（かむための筋肉）の感覚から成り立っていると考えられています。

まず、この場合の歯の感覚とは、むし歯になったとき、痛く感じる感覚とはまた別のものです。そして、歯の感覚は、歯の表面のエナメル質で感じるのではなく、歯の根の周りをおおっている歯根膜の、圧力を感じるセンサーで感じます。

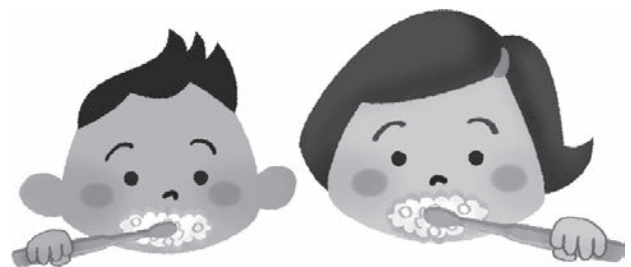
また、咀嚼筋の感覚とは、顎を動かす筋肉の中にあるセンサー（筋紡錘）が感じる感覚のことで、筋肉の感覚はたいへん敏感です。例えば階段を上っていて、高さの不ぞろいなところがあれば、目でみてもわかりにくいわずかな段差でも、すぐに歩く感じでわかりますね。それは足の筋肉の感覚が働いたからなのです。

うどんが歯に当たったことは、歯根膜のセンサーが知覚し、そのときの咀嚼筋にかかる力を、筋肉のセンサーで知覚します。それらの情報が脳のコンピューターで総合的に判断されて、うどんのこしがわかると考えられています。



では全部歯がなくなった総入れ歯の人の場合はどうなるのでしょうか。この場合、入れ歯を支える歯肉のセンサーが、歯根膜のセンサーの代わりをされると考えられていますが、感度がそうとう悪くなるようです。

さぬきうどんをはじめ、食べ物のおいしさは、やはり歯が健康でなければわかりにくいのではないのでしょうか。



出典：「歯にいいはなし」香川県歯科医師会 編

発行：医歯薬出版株式会社

元日本歯科医師会生涯研修委員会委員長・

武部裕光

清水デンタル

院長 清水 義仁







## ULTHERAPY ウルセラリフト（ウルセラピー）

ウルセラは、H 高密度焦点式超音波（HIFU：High Intensity Focused Ultrasound）の熱エネルギーを応用した、切らないリフトアップ治療です。アメリカの政府機関である FDA から、唯一「リフト」の項目で承認を受けている機械を使用し、頬・ほうれい線や目元などのたるみ改善、毛穴の引締めなどに効果を発揮します。

### ウルセラリフトの特長

- 焦点領域にある組織のみをピンポイントで加熱し、正確な熱凝固点を形成。
- 皮膚表面に影響を与えず、超音波エネルギーを非侵襲的に深層へ伝達。SMAS 筋層をターゲットにした、メスを使わないリフトアップ治療が可能に。
- エコー画面を見ながら、狙った深さに確実に照射。
- 即時的、かつ長期的にリフトアップ効果を実感。

### ウルセラの特徴と仕組み

ウルセラは熱が加わることによって起こる即時的なコラーゲン収縮と、傷を治そうとする仕組み（創傷治癒力）を利用した、本格的なリフトアップ治療です。

#### 特徴① 新しいコラーゲンを増やす

ウルセラは、手術でしかアプローチできなかった SMAS（筋膜\*）と呼ばれる深い層に、ピンポイントで点状の熱を与えます。点状に加熱されたコラーゲンが熱作用により縮むことで、即時的なリフトアップ効果を感じます。

その後、約 2 ヶ月にわたり、熱凝固を起こした組織を修復するためにコラーゲン線維が増えます。増えたコラーゲン線維は線維同士が絡み合って縮み、凝固点と凝固点の間の距離が短くなり、結果的に点が連なる線状方向に引っ張られ、引きあがっていきます。この仕組みがたるみを「リフトアップ」させる事ができる理由です。

#### 特徴② コラーゲン生成に最も適した温度で治療する

コラーゲンを効果的に増やすためには、与える熱の温度も大切です。ウルセラは、安全にコラーゲン生成に最も適した温度（60～70℃）まで到達させることができます。

低めの温度（40℃前後）では、コラーゲンを増やすための刺激にはなりますが、直接コラーゲンを増やすことはできません。逆に、高すぎる温度（80℃以上）では、ダメージが強く皮膚への負担が大きくなります。

#### 特徴③ 熱を加える深さで異なる効果を生む

ウルセラの照射はトランスデューサーを使い分け、皮膚の 3 つの層へのアプローチが可能です。

4.5mm：

切らずに SMAS（筋膜）へ届く

SMAS 層へアプローチをかけると、たるみがぐんと引きあがるリフトアップ効果が期待できます。リフトアップさせるためには非常に重要な深さです。

3.0mm：

コラーゲンが減少してたるみの原因となる真皮層を治療できる真皮層へアプローチをかけると、引き締め効果（タイトニング効果）が期待できます。

1.5mm：

即効性を感じやすい肌表面に近い

真皮層の比較的浅部になりますが、肌の表面近くにハリを出し、小ジワやキメが整うような美肌効果が期待できます。

### ウルセラが選ばれる理由

高密度焦点式超音波だから一番深い層に届く！

超音波を一点に収束させ、焦点領域にある組織のみをピンポイントで加熱し、凝固点を形成します。焦点から外れた領域では、温度上昇が低く抑えられるため、熱変性はほとんどありません。

虫めがねの焦点を調節して太陽の光で紙を焦がした授業があったと思いますが、まさにその原理を利用して皮膚の深い層へとアプローチをしていきます。

さらに、光や RF のように色や体内インピーダンスに影響されることがなく、深層まで選択的にエネルギーを届けることができるため、一般的なフェイスリフト手術で引き上げる SMAS 筋層にも到達可能です。

### ウルセラの主な効果

- 下顔面（顎下・フェイスライン）のリフトアップ
- 目の開きの改善

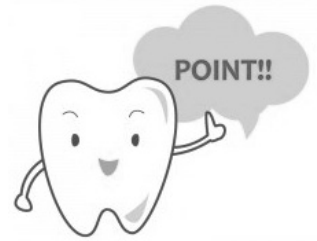
### ウルセラがおすすめの方

ウルセラでは本格的なリフトアップ治療が可能です。

当院では下記の方におすすめしております。

- フェイスラインをリフトアップさせたい
- 頬のリフトアップがしたい
- 目の開きを改善させたい
- 顔のボリュームを落とさずたるみ治療がしたい
- 顔が痩せてきてたるみが気になる
- 切らずに、たるみをどうにかしたい
- 若返り、アンチエイジングがしたい

ほうれい線へのアプローチも、左右差を含め、ご希望に沿うように最大限の効果をイメージ、モデリングして、照射をします。フェイスライン、口周りのたるみの改善だけでなく、頬の位置が高くなるなど施術直後から、下顔面のたるみに対して非常に効果的です。お気がるに当クリニックまでお問合せ下さい。



## 歯の汚れ

～今月からは数回にわたり歯の構造、一般的なむし歯や歯周病の原因から症状、治療方法などについてご紹介していきたいと思っております。～

### 歯の汚れ

歯の汚れには「歯垢」「歯石」「色素沈着」などがあります。

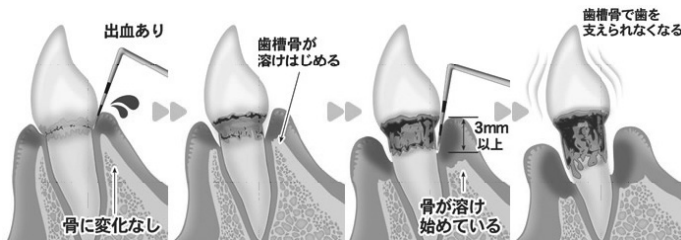
#### 1. 歯垢 (プラーク)

歯の表面に付着している細菌のかたまりで、白色または黄白色の粘着性の強い付着物です。歯垢の細菌は約400種類存在すると言われ、歯垢1mgあたりには、細菌が約2～3億個存在しているといわれています。歯垢は歯の表面をおおう粘膜(唾液中の糖タンパク成分)に細菌が付着し、定着・増殖することによって形成され、大きく成長していきます。

歯垢のつきやすいところは、歯と歯の間、奥歯のかみ合わせ部分、歯と歯茎の境目、抜けた歯の周りなどです。

#### 2. 歯石

歯の表面に沈着する灰白色、黒褐色の石灰化した物質です。



歯垢の細菌と菌体間質が石灰化して生じた沈着物で、リン酸カルシウムを主成分とする無機質が約80%を占めます。歯垢は歯みがきやデンタルフロスなどで除去できますが、歯石に変化してしまうと、歯科医院などで歯石除去(スケリング)をしなければ取り除くことはできません。また、歯石があると歯肉に炎症も起きやすくなります。この歯石

をほうっておくと歯肉炎、ひいては歯周病になってしまいます。そのため、歯石の除去は歯周病予防にとっても重要です。

#### 3. 色素沈着

お茶やコーヒーに含まれる色素(主にタンニン)や、タバコのヤニ(ニコチン、タール)などが、歯の表面に付着したものです。飲食後、時間の経過と共に歯に固着し、落ちにくくなります。飲食後の歯みがきでこの沈着は予防することができます。色素が沈着してしまった場合は歯科医院での定期的な口腔清掃できれいに除去することができます。

### むし歯

むし歯は歯の硬組織の疾患です。原因には、「細菌」、「歯の質」、「糖質(特に砂糖)」の3つの要素があります。この3つの要素が重なったときに、時間の経過とともにむし歯が発生します。

#### むし歯発生のメカニズム

むし歯の原因菌であるミュータンス菌は、糖質(主に砂糖)をもとに作り出す、粘着性の高いグルカンなどによって、歯の表面に強く付着します。そのグルカンと細菌のかたまりが歯垢です。歯垢中のミュータンス菌などの細菌は砂糖やその他の糖質を分解して乳酸などの酸を作ります。歯垢中の酸により、歯のエナメル質は脱灰され、やがてむし歯となります。

このように、むし歯は飲食後の歯ブラシやデンタルフロスによるお手入れによって歯垢を取り除き予防することができます。しかし、どうしても歯ブラシが届きにくいところや歯と歯の間は歯垢が除去しづらい歯石になっていってしまいます。歯科医院での定期的な口腔清掃によって、むし歯や歯周病になる前に、歯垢や歯石を取り除く習慣をつけるようにしましょう。

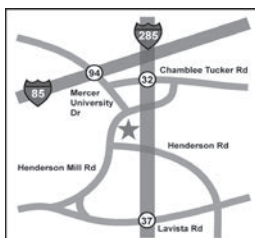
歯や歯周病などについてのご質問等がございましたらお気軽に御連絡ください。

植月歯科医院 at Henderson Mill Dental Care  
404-409-6237 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】** 月始めになにかと頑張りが過ぎて、月末にはスタミナ切れやネタ切れを起こしてしまいそうな気配です。仕事でもプライベートでも、良いところを見せようとして最初から全力投球することは控えておきましょう。

**【恋愛運】** 新しい縁に期待の持てる運気しています。もちろん今まさに交際中の人は、心に迷いが生じるかもしれませんし、判断を誤る可能性も否定できません。あなたの意思がどの程度なのか、流れやすい性格の人は気を付けておきましょう。

**【金運】** 調子が良く、運気にも恵まれているようです。勢いを感じたら、そのまま突き進むと良いので。あれこれ迷ったり、考え込んだりするよりも、動く時間に充てて結果を求めましょう。

♥ 幸運日: 8 17 25  
× 危険日: 2 19 28

## 牡牛座



4/20 ~ 5/20

**【全体運】** あなた自身がどうこうではなく、周りの影響を良くも悪くも受けそうな気配を持っています。周りの士気が下がれば、あなたもヤル気を失くしてしまいそうですし、逆に良い波や勢いに乗って自分も頑張れるみたいなおこともあるでしょう。

**【恋愛運】** モテる様子が感じられます。同時に、だまされるようなこともありそうなので、相手の本心をまずは疑ってかかるようにしましょう。お金絡みのトラブルは長引きそうなので、大いに気を配っておくようにしましょう。

**【金運】** やや交際費がかさむ予感。新しく出会った人と、外での食事や誘われての食事が多くなりそうな気配です。断ることができずに、ズルズルと回数を重ねてしまつて後悔することにもなりそうです。

♥ 幸運日: 9 15 27  
× 危険日: 2 18 21

## 双子座



5/21 ~ 6/21

**【全体運】** とにかく対人運が良いようです。仕事では、新しい取引先が増えたり、色々と学べるような相手と出会えたり。プライベートでは、異性同性問わずに尊敬できるような人物との出会いがあり、もちろん恋人関係へと発展する可能性を秘めた相手との出会いもありそうです。

**【恋愛運】** 恋愛運は良さそうです。自分から積極的に動くことで、さらに高めることも可能です。趣味、仕事、出身地など、なにかしら共通点のあるご縁と出会うことができるようで、最初から良い感情をいただくこともあるでしょう。

**【金運】** 交際費としてお金がドンドン出ていきそうな気配です。金運自体は上昇しないので、やや苦しいと感じる日常を送りそうです。

♥ 幸運日: 5 14 27  
× 危険日: 8 19 23

## 蟹座



6/22 ~ 7/22

**【全体運】** 対人運が特に良さそうです。周囲からの愛情を受け取り、感謝の気持ちで満たされることでしょう。お互いに支え合うことで、深い絆を築くことができそうな気配を持っています。継続して良い状態となるご縁を築いていきましょう。

**【恋愛運】** 恋愛運は悪くないのですが、なかなか相手に意思が伝わらないもどかしさを感じてしまうようです。手紙やLINEなども良いのですが、思うところがあれば必ず口頭で本人に直接伝えるようにしましょう。

**【金運】** 金運はやや波があり、月始めと半ば過ぎに良い状態になりそうです。そのときに買い物や勝負事に臨むと、良い結果を得られるかもしれません。退くときの見極めは、常に考えておくようにしましょう。

♥ 幸運日: 5 16 23  
× 危険日: 2 12 23

## 獅子座



7/23 ~ 8/22

**【全体運】** 『挽回』があなたのテーマになってきそうです。他者と比べて出遅れたこと、仕事でも趣味でも恋愛でもなんでも、あるいはミスで失った名誉など、周りとの差を縮める時間として必死になるようにしましょう。

**【恋愛運】** 恋愛運はやや低調なようで、期待は持てないでしょう。ですが、この7月は恋愛よりも自分のことで手一杯でしょうから、逆に良い傾向だとも言えそうです。優先順位を考え、行動をするようにしましょう。

**【金運】** お金に関する運気は、安定しているようです。良くも悪くもない、焦りもないが余裕もないといった感じです。あれこれ計画するのに良い時期かもしれません。

♥ 幸運日: 3 14 23  
× 危険日: 1 18 27

## 乙女座



8/23 ~ 9/22

**【全体運】** 新しい趣味の世界が拡がったり、仕事や興味の対象が移ったり、付き合う人物の傾向が変化したり、それらは身近な人からの影響のようです。他人に意見や想いを伝えるときは、準備を怠らないことも大切のようです。

**【恋愛運】** 新しい出会いに期待が持てます。ただ、自分とまったく違うタイプの人物との出会いのため、興味は持ちつつもなかなか距離を詰められない、そんなまどろっこしさを感じるかもしれません。

**【金運】** 儉約に努めると良いでしょう。旅行や友人との食事などでお金が出ていきますが、すぐに同じくらいの実入りがあるのので気にしないで良さそうです。すべきことをしておくだけで、困るような事態にはならないでしょう。

♥ 幸運日: 6 18 24  
× 危険日: 2 14 27

## 天秤座



9/23 ~ 10/23

**【全体運】** トラブル多しの予感。些細なことでも衝突が生まれ、小さなことでも退くに退けない気持ちになってしまうことでしょう。対人運も下降しているようで、良い出会いにも期待は持てないようです。独りの時間を多めに作るようにしてみましょう。

**【恋愛運】** 恋愛運は低い状態で停滞するようで、期待はしない方が良いでしょう。良いなと思った相手には、強力なライバルがいるようです。良い雰囲気になっても、あなたの勘違いであることもあり得ます。

**【金運】** 金運も良くはないものの、深刻になるようなこともなく、自然体で過ごせるひと月に近くそうです。物欲が湧いてくるようなこともなく、交際費としてジャンジャンお金が出ていくような機会もないので、フトコガ痛むようなこともないでしょう。

♥ 幸運日: 4 13 27  
× 危険日: 9 17 22

## 蠍座



10/24 ~ 11/22

**【全体運】** 色々と動き出したい欲求に駆られることでしょう。優先順位をきちんとつけておくことをオススメします。あれもこれもと手を出すのではなく、ひとつをキチンと片付けてからか、といった具合に動きましょう。最終的にそうした方が得られるものも多そうな気配です。

**【恋愛運】** 復活愛、復縁に期待が持てる月で、逆に新しい出会いからの恋愛成成は難しい印象があります。無理とは言いませんが、期待を持ち過ぎるのは止めておきましょう。

**【金運】** お金の運気が下降に入ったので、なにかしらのアクションは月始めの内に片付けておくようにしましょう。決定や決断、行動が遅れば遅れるほど、損を出す羽目になってしまいそうです。どちらかと言えば守りの姿勢の方が良いでしょう。

♥ 幸運日: 3 16 27  
× 危険日: 9 19 24

## 射手座



11/23 ~ 12/21

**【全体運】** 気持ちの切り替えをスムーズに行うことで、成功や満足を連鎖させることができそうです。こだわりや執着をいったん横に置いておき、手放すことで気持ちをリフレッシュすることができるでしょう。状況に応じてフレキシブルに動くことで、テンポ良く成果を手に入れることが叶いそう。

**【恋愛運】** 過度な期待は禁物です。出会い自体はありますが、なかなか進展しないかもしれませんし、最初はそこまで親しみを感じたりしないかもしれません。のんびりと、でも確かな出会いといったところです。

**【金運】** 金運は穏やかなもの。波乱になるような出来事もなく、かと言って残念ながら大きなプラスになるような出来事もなく、静かなひと月になりそうです。儉約をしている人は、それを続けていきましょう。

♥ 幸運日: 7 18 23  
× 危険日: 2 13 28

## 山羊座



12/22 ~ 1/19

**【全体運】** 拡大や上昇がキーワードになるくらい、絶好調とも言える運気をまとうことができそうな気配です。自分から積極的に動いても良い結果に結び付くでしょうし、周りの誰かに導かれるように新しい世界が広がっていくこともあるでしょう。

**【恋愛運】** 恋愛運も好調です。対人運の良さや、恋愛運にも良い影響を与えているようです。いつものメンバーで過ごすのも良いですが、新しい交流はあなたの成長や新しい出会いを促してくれることでしょう。

**【金運】** 他人のために、と思ってお金を貸したり、優しい対応をしたりすると、あなただけがいつの間にか損をしている事態に陥ってしまいそうです。ことお金に関しては、厳しく細かくいくべきでしょう。

♥ 幸運日: 5 17 24  
× 危険日: 1 13 28

## 水瓶座



1/20 ~ 2/18

**【全体運】** 小休止といったところ。いわば、周りの決定やゴーサイン待ちといった具合です。自分の力がどうこうではなく、人の意思に左右される時間を過ごすことになりそうです。なにかしら楽しみを見付けて、時間をつぶすようにしましょう。

**【恋愛運】** 良い出会いに期待が持てます。ただ、外に出るなど、自分で積極的に動く必要はあるでしょう。待っていて紹介されるなどは皆無なので、自分から出会いを求めなければなりません。

**【金運】** 大きな出費がありそうで、やや困った事態を感じてしまうかもしれません。我慢を強いられることもあるでしょうが、打撃というほどでもないでトラブルなく過ごすことは可能です。出費が予想を大きく超えたときは要注意。

♥ 幸運日: 6 14 27  
× 危険日: 3 18 22

## 魚座



2/19 ~ 3/20

**【全体運】** 色々と改めることの多い月になりそうです。生活習慣も含めてなので、日常でも変化が当たり前になってくるかもしれません。変化することは、決して悪いことではありません。良い刺激になることの方が多く、変わることに抵抗を持たず、素直に受け入れていきましょう。

**【恋愛運】** 先月に比べると運気は高まりそうですが、良いとまでは言えないようです。出会いもあつちつと、長く続く縁でなかったり、実際に付き合ってみるとずれ違ったり、実際に付き合ってみるとずれ違ったり、マイナスの結果だけを残しそうです。

**【金運】** 仕事での評価は上昇気流に乗っているようです。次々に結果を出すことに成功して、物事が自分中心に回っていると感じるくらい状況です。

♥ 幸運日: 8 18 21  
× 危険日: 3 12 25

# ATLANTA お出かけガイド

Let's plan your outing with Atlanta Hangout Guide!

## Event

### Fantastic Fourth Celebration

Stone Mountain Park  
「アトランタで花火を見るのに最適な場所」に選ばれています。

<https://stonemountainpark.com/activity/events/fantastic-fourth-celebration/>

■ 7月1日 - 7日

### AJC Peachtree Road Rac

Lenox Square  
3393 Peachtree Rd NE, Atlanta, GA 30326  
<https://www.atlantatrackclub.org/peachtree>  
■ 7月4日

### Attack of the Killer Tomato Fest

Westside Motor Lounge  
30軒以上のバーやレストラン、音楽、素晴らしいオークションが登場します。  
<https://georgiaorganics.swoogo.com/aktf2024>  
■ 7月28日

### Grant Park Food and Cemetery Tour

Multiple venue  
専門ガイドと一緒にアトランタの歴史を深く掘り下げ、私たちの街の興味深い物語を聞きましょう。  
<https://unexpectedatlanta.com/tours/grant-park-atlanta-food-tour/>  
■ スケジュールは Website を参照ください

### Atlanta Ice Cream Festival

Piedmont Park  
冷たいアイスクリームを味わいながら、ライブミュージックのビートに合わせて踊ったり、楽しいゲームに参加したり、さまざまな健康アクティビティに参加したりできます。  
<https://www.atlantaicecreamfestival.com/>  
■ 7月27日

## Sports

### PGA TOUR

PGA プロゴルフのツアー  
2024 シーズンです。



CHAMPIONS

- 7月4日 - 7日  
John Deere Classic  
TPC Deere Run, Silvis, IL • USA
- 7月11日 - 14日  
JGenesis Scottish Open  
The Renaissance Club, North Berwick • SCO
- 7月11日 - 14日  
JSCO Championship  
Keene Trace Golf Club (Champions Course), Nicholasville, KY • USA
- 7月18日 - 21日  
The Open Championship  
Royal Troon, Troon, South Ayrshire • SCO
- 7月18日 - 21日  
Barracuda Championship  
Tahoe Mountain Club (Old Greenwood) Truckee, CA • USA
- 7月25日 - 28日  
J3M Open  
TTPC Twin Cities, Blaine, MN • USA
- 8月1日 - 4日  
JOlympic Men's Golf Competition  
Le Golf National, Paris • FRA

### Atlanta Braves



アトランタブレーブス  
ホームゲームのみの案内です。

- 7月02日から ジャイアンツ 3連戦
- 7月05日から フィリーズ 3連戦
- 7月19日から カーディナルズ 3連戦
- 7月22日から レッズ 3連戦
- 8月04日から ジャイアンツ 4連戦

### Atlanta United FC

アトランタユナイテッドの  
ホームゲームのみの案内です。



- 7月17日(水) 対 ニューヨーク 7:30pm
- 7月20日(土) 対 コロンバス 7:30pm
- 7月26日(金) 対 D.C. 8pm
- 8月04日(日) 対 サントス 7:30pm

## Music

### Mercedes-Benz Stadium

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



- 7月31日 Chelsea F.C. vs Club América
- 8月31日 Kickoff - Clemson vs Georgia

### State Farm Arena

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

- 7月05-14日 Chris Brown
- 7月15日 Jhené Aiko
- 7月21日 Janet Jackson
- 7月23日 Olivia Rodrigo
- 8月14-17日 Usher

### Cadence Bank Amphitheatre at Chastain Park

4469 Stella Drive Atlanta, GA 30327  
● バックヘッドの北にある野外劇場で毎年開催される往年のスター達の野外コンサート案内です。

- 8月08日(木) SLASH
- 8月17日(土) Tate MacRae
- 8月31日(土) The Australian Pink Floyd Show  
まだまだあります。

### Ameris Bank Amphitheatre

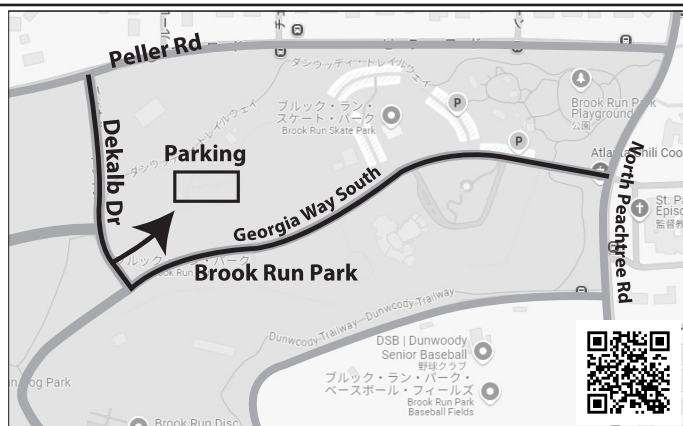
2200 Encore Parkway, Alpharetta, GA 30009

- 7月26日(火) New Kids on the Block

## アトランタ矢島カイロプラクティック主催 ★第31回 AYC CLUB★

会場: Brook Run Park (Dunwoody)  
4770 N Peachtree Rd, Dunwoody, GA 30338  
テーマ: ファーガソンさちこさんによるズンバエクササイズ  
日時: 7月6日(土) 午前10時~11時30分  
※雨天の場合は中止  
参加費: 無料 ※参加ご希望の方はテキストまたは電話にてお知らせください。  
持ち物: 飲み物、運動のできる格好。  
集合場所: Amphitheater 野外劇場 (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



## Gas South District

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

## Coca-Cola Roxy Theatre

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



## Theatre

### Fox Theatre

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



- 歴史のある FOX 劇場でさまざまなイベントが開催されています。
- Broadway Across America  
www.broadwayacrossamerica.com
- 7月30日-8月04日 Funny Girl



## Museum

### High Museum of Art

#### 近代美術館

1280 Peachtree St Atlanta GA 30309  
☎ 404-733-4400  
www.high.org  
■ 火-日曜日 10時-5時 (日曜日は正午から)  
■ 第三金曜日 6時-10時 (Friday Jazz Events)



### Fernbank 自然史博物館

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



## Nature, Parks

### Georgia Aquarium

#### ジョージア水族館

225 Baker St. Atlanta GA 30313  
☎ 404-584-4000  
www.georgiaaquarium.org  
■ 日-金曜日 午前10時-午後5時  
土曜日 午前9時-午後6時



### Zoo Atlanta

#### アトランタ動物園

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



### Stone Mountain Park

1000 Robert E. Lee Drive,  
Stone Mountain, GA 30083  
☎ 770-498-5690  
www.stonemountainpark.com



### Atlanta Botanical Garden

#### アトランタ植物園

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



## Uniquely ATL

### World Of Coca Cola

#### コココーラ博物館

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



### Atlanta History Center

#### アトランタ歴史博物館

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



### Margaret Mitchell House

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

### MLK Museum キング牧師博物館

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

### Jimmy Carter Library Museum

#### カーター大統領博物館

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



### Centennial Olympic Park

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



### SKY VIEW

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



## 材料たったの2つ! チョコムース

溶かして混ぜるだけで簡単なチョコレートムースを作りませんか? 材料はたったの2つ! なのに絶品スイーツが出来ちゃいます! なめらかふわふわなムースをぜひご堪能ください!

### 材 料

ミルクチョコレート.....00g  
生クリーム.....200cc

### 作 り 方

1. 生クリームは半量をツノが立つまで泡立てる。
2. チョコを細かく刻む。
3. ボウルにチョコを入れ、ふんわりとラップをかけて 600W のレンジで 1 分加熱する。
4. 滑らかになるまでよく混ぜる。
5. 泡立てていない、残りの生クリームを入れて混ぜる
6. 1 の生クリームを加えて混ぜたら容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



# 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



## 鈴木みのる選手に会った話

「東京女子プロレスの山下美優です」  
2週間前にアーネスト(ウチの道場の茶帯・プロレスラー)に「今回はオレはリングに上がるだけで試合はしないけど、またマネージャーになってくれないか？」と誘われ、二つ返事でOKしたアトランタで行われたプロレス会場の控室での出来事である。

その大会のサイトを調べたら、日本から新日本プロレスの小島聡選手が出場することがわかった。彼と会うのは、コロナ前に行われた新日本プロレスの全米ツアー・アトランタ大会以来なので、楽しみだな~と思っていたところに、いきなり女子レスラーから挨拶されたのだ。

それも美形、身体ガッチリという、私が本当にデレデレしてしまうタイプである。でもそこはカラテ家なので平静を装い、「大山カラテの高橋です。宜しくお願いします」と応えたが、デレっとしていなかった自信は…ない。

山下選手は彼女自身もフルコンタクト空手出身で、小島選手から私がアトランタで空手を教えていると聞いて、挨拶に来てくれたようだ。

「今度アトランタに来たときは稽古に参加させてください」  
社交辞令だとわかっていても顔が緩んでしまう。私の修行の足りなさを痛感した。

山下美憂選手と知り合えたことも収穫だったが、この日の大収穫は「鈴木みのる」という私にとってのレジェンドに遭遇できたこと。プロレスを知っている人以外は、何の感動もないだろうが、プロレスファンとしてはまさに生きる伝説。涙目を通り越した白目レベルの人物である。

鈴木みのる…キャッチフレーズは「世界一性格の悪い男」今はヒール(悪役)で売っているが、彼が若い頃はプロレスから離れてガチガチの格闘技団体「パンクラス」を設立。

何でもあり格闘技の世界一大きい団体、「UFC」で採用されているルールは、「パンクラス」のルールがベースになっていたり、当時「パンクラス」で鈴木選手達と激闘を繰り広げていたメインの選手が、ほぼUFCの殿堂入りしているという、まさに今流行の「なんでもあり格闘技」の基礎を作った人物なのだ。  
「でも僕らは殿堂には入っていませんけどね」と笑っていた。

当日の鈴木みのる3大語録。

1. この年齢(56歳)になって周りの人から、指導者の道を勧められるようになったが、指導者になることは考えたことはない。オファーが来る限り試合をしていく。  
オファーが来なくなった時が、自分の賞味期限が切れたとき。引退の時だ。

2. 新日本プロレスから悪役を求められて、長い間悪役で試合をしていたが、悪役も長くやっていると人気が出てしまう。嫌われるために悪役をやっていたのに、人気が出てきてしまったらそれは悪役として失格。だから新日本を離れた。
3. 今でも食事は1日2回。朝はブロッコリーと鳥胸肉。  
思わず、「それパンクラス時代と一緒にじゃないですか!」とツッコミを入れたら「そうですね」とサラっと言われた。

鈴木みのる選手から、直接こういう言葉を聞けたというのは大感動もの。アーネスト、今日のプロレスに誘ってくれてありがとう…。なのだが、この男「今日は試合はしない」と言っておきながらしっかり試合に組み込まれていやがった。

試合をしないのなら、私もアーネストの横に付いて場内を見まわしながら、大見得を切っていけばいいものだと思っていたが、なんとステージに出て行って、花道からリングインして試合をするという。当然、私もステージ→花道というルートを通るわけだ。全く聞いていない。

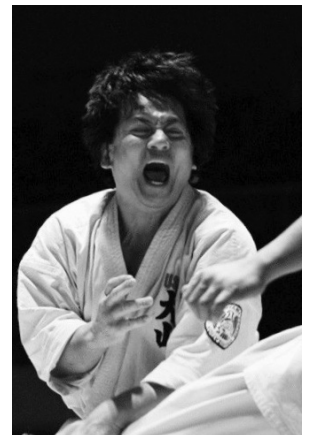
私はステージからリングインした経験がないので、どうやって花道からリングサイドに降りるのかばかり気になってしまい、実際にアーネストが名前をコールされ、ステージに出て行った時のアクションを間違ってしまった。

本当ならアーネストを指さして、観客に向かって「さ~アーネストを見てください」とやらかすちゃいけないところ、私も観客に向かって、ドヤ顔で見栄を切ってしまった。その後、花道からリングサイドに降りる階段をさがしている時間が、本当に情けないかった。

彼が参加した試合は、10人以上の選手と一緒にリングで試合するバトルロイヤルなのだが、私が降り立ったリングサイドはレスラーは落ちてくるわ、誰かが投げたイスは飛んでくるわでアブナイ、アブナイ。

でもマネージャーなので試合の傍観者になるわけにもいかず、オーバークションでアーネストにアドバイスしながら「早く試合終わってくれ~」と思っていたら、10分程でリングから落とされてアーネストの試合終了。

汗だくになりながら控室に戻ると山下選手から「お疲れ様でした」の言葉。オジさんは山下美優の大ファンになった。





# クラシファイド広告

## Classified

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

### 一般求人

#### ヤマト運輸アトランタ支店

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

#### GA 州内食料品配達要員募集

トラック運転手、月～金フルタイム、勤務地:Norcross、詳細は電話又は Email でお願います。会社名: Yamasho Atlanta Inc ☎ 770-263-9312 ⑩ info@yamashoatl.com

#### NX アメリカアトランタ支店

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

#### ウィンタースチャペル幼稚園

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

#### マリエッタ / ロズウエル公文

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

#### 日本語補習校教師募集

ジョージア日本語補習校では、中学(国語・数学)の教師を募集しています。教育に興味があり(教員免許の有無不問)、子ども好きで情熱のある方を広く募集しています。勤務日は土曜日(年間 41 日)。当校規定による報酬。詳細は事務局まで、☎ 770-941-0533 (平日) ☎ 404-797-8177 (土曜) ⑩ information@gjls.org

#### 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、⑩ 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、⑩ board@bssal.org、補習校教務担当までご連絡下さい。

#### 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。

#### 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 ⑩ 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。⑩ careers@hendersonmilledentalcare.com

#### Wagaya Groceries

パート/フルタイム。木曜～日曜に働ける方大歓迎。レジ打ち品出しなど、カタコト英語可。⑩ wagayagroceries@gmail.com

#### ビル / オフィス掃除募集

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

#### サロンリーガ スタッフ募集

スタイリスト、アシスタント、受付、ネイリスト、アイリスト。フルタイム、パートタイムどちらも大歓迎です。⑩ salonlihga@gmail.com 長枝迄

### 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

#### TANAKA レストラン

サーバーを募集しています、詳細はお電話にて☎ 770-740-1488

#### 楽ラーメン Duluth

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

#### Rusan Tower Place

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

#### Sakura Sushi Bar

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

#### Daisuki Sushi Izakaya

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

#### 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)

#### Gekko Sushi スタッフ募集

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

#### Sushil Avenue Snellville

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

#### GOTO Peachtree City

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

#### 日本食シェフ募集 オーガスタ

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

#### MIYABI サバナ GA

寿司シェフ、マネージャー補佐募集。詳細は⑩ miyabisavannah@gmail.com ☎ 912-352-7300 瀬尾まで。

#### 寿司 KOJI グリーンビル SC

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

#### 寿司勝 グリーンビル SC

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

#### 花水木レストラン FL

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

アニスアトランタは  
あなたのビジネスを応援します!!



クラシファイド広告募集

### ビジネス

#### Energy Healing

Suwanee の癒しのサロンでヒーリングセッションは如何ですか? Toshie & Ryoko info@APInternational7700.com

### 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々を募集しています。新井まで☎ 770-394-3242 ⑩ www.GEORGIAKENDO.net

#### ダンスレッスン

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

#### 正剣会剣道道場 初心者歓迎

小学生から 60 代まで稽古をしています。田村(7 段教士)と田村千晶(6 段)が主に指導。ノークロスで火曜日夕方と日曜日昼過ぎ。連絡: seikenkai.info@gmail.com

### お知らせ

#### 女子ゴルファー集まれ!

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

#### 草野球メンバー募集

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

### クラシファイド申込方法

送付先: ANIS ATLANTA

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

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

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

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

次回 2024 年 8 月号は  
8 月 5 日ごろ配布予定

## ANIS ATLANTA

NO. 55  
JULY 2024

PUBLISHED BY ANIS USA, LLC

4514 CHAMBLEE DUNWOODY RD,  
SUITE 249

ATLANTA, GA 30338

PHONE: 404-510-8534

E-MAIL: INFOJP@ANISATLANTA.COM

WEB: HTTP://WWW.ANISATLANTA.COM

PUBLISHER: MIYUKI MOROOKA

© ANIS ATLANTA 2024

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

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

## 編集後記

7月に入り、暑さが本格的になってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。いつもエアコンの中での生活なので、いったん外にでるとムーっとした暑さに「ジョージアの夏」が来たなぁと思います。

2024年6月の満月をご覧になりましたか？6月の満月は「ストロベリームーン」と呼ばれます。いちごのようだから、いちごのような赤い色だから…というわけではありません。

満月には、アメリカの農事暦では、月ごとの満月にそれぞれ名前がつけられています。これらの名称は、アメリカ先住民が、満月に独自の名前をつけることで、季節の移り変わりを捉えていた伝統に由来するものです。

また、それぞれの満月名は、その月の満月を含む1か月の呼称にも用いられていたとされます。6月は野いちごの収穫時期でもあり、そのことから「ストロベリームーン」と名付けられたと言われています。吸い込まれそうな満月をみているととても満ち足りた気持ちになります。

7月の満月「バックムーン」は7月21日です。月が低いとき、その光はより多くの空気を通過するので、オレンジ、ピンク、または赤に見える可能性があります。月の錯視効果が美しい夕日を引き起こします。濃い色を見るには、月の出や月の入りの景色をお楽しみください

満月は物事が「満ちる」と同時に「振り返りと調整」のタイミングでもあります。まるで子どものような、社会性とはかけ離れたところにあるような本心も、上手に使っていくことが大事なのではないかと思います。

次号も暖かく見守っていただけると嬉しく思います。

アニスアトランタ M.M.



## ANIS ATLANTA は以下の場所に配布されています

### ジョージア州:

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

### テネシー、アラバマ、サウスカロライナ、ノースカロライナ州:

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

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

## 広告・クラシファイド・取材記事・連載コラム

お問い合わせは、下記までお願いいたします。

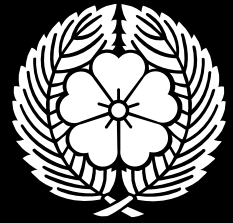
E-mail: infojp@anisatlanta.com

Phone: 404-510-8534

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

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





は  
や  
か  
わ

「最高の店」作りませんか？

# 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  
したい方を募集いたします。

新しいご縁を心より楽しみにしております。



MICHELIN  
Michelin-starred  
restaurant

Sushi  
**HAYAKAWA**  
Authentic Japanese cuisine for a unique dining experience

テキストにてご連絡ください  
404-488-9178

# アトランタ日本語バプテスト教会

Peachtree Corners Baptist Church Japanese Mission

## 《定例集会のご案内》

- ◆主日礼拝 日曜日 9時30分 (同時通訳・託児あり)  
教会での対面の礼拝、またオンラインによる配信 (ライブ中継) を行っています。詳しくは教会のFacebookをご覧ください。幼児から小学生は、英語による子ども礼拝とクラスに参加します。
- ◆教会学校 (聖書の学び) 日曜日 11時00分  
中高生から大人まで、少人数による聖書の学びの時間です。
- ◆マナ・タイム (子育ての会) 火曜日 10時30分  
「共に育て、共に育つ、共育の場」をモットーに、お母さん方と子どもたちが一緒に楽しく過ごします。
- ◆聖書の学び 火曜日 13時00分  
教会で対面とオンラインによって行っています。
- ◆英会話クラス 木曜日 10時00分  
アメリカ人の教師の指導による英会話クラスです (託児あり)。

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

# ウェストミンスター日本人教会 (1977年創立)

主日礼拝 日曜日 午前 11:00 教会 / オンライン

(ナーサリー、同時通訳あり)

- サンデースクール (子供 ~ K6) 日曜日 午前 9:45-10:15  
(ユース・大人) 日曜日 午前 10:00-10:45
- オンライン祈禱会 水曜日 午後 8:00-9:00
- 諸集会 (キッズ・ユース・親) 第1 日曜日 午後 12:50-14:30
- ハーベストタイム (シニア) 第3 火曜日 午前 10:30-15:00
- たすけあう親の会 第3 木曜日 午前 10:30-12:00  
(病氣、障がいや悩みを持つ子の親、助け合いたいという思いを持つ人の集い)
- るばの子クラブ (就学前の親子の会) 月1回 木曜日 午前 10:30-13:30
- 花束の会 第3 土曜日 午前 10:30-12:00  
(聖書を聞き、年齢、障がい、言葉の壁をこえて集い楽しむ会)

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



情報満載!

# www.anisatlanta.com

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

●Web広告ページ \$150.00/month~



広告掲載ご依頼承っております!

# We will boost your business!!

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



## 国際宅急便 エコ

小さなプレゼントや通販の発送、  
書類など一品のみなら最安\$21から!

## 国際宅急便

一般的な荷物を送りたい方に

## 国際宅急便 別送品

帰国のための身の回り品を免税扱いで  
送りたい方に

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

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

## 国際宅急便 オーバーサイズ

大きな荷物を送りたい方に  
(3辺合計300cm,50kgまで)

お支払い方法は3通り!

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



無料ドロップオフができる宅急便取扱店

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

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

クロネコヤマト アメリカ

