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

9 2025 No. 69
月１回発行

Monthly Japanese Community Magazine

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

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

植毛始めました
お問い合わせは
美容部門まで

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

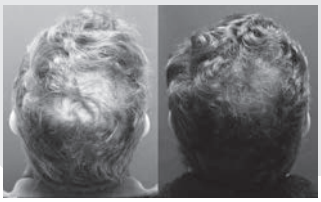
「医療ダイエット」

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。予約なしでのご来院はご遠慮ください

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

美容部門
AdvancedMD Aesthetics of Atlanta
倉岡クリニック３階
Phone: **678.336.5858**
www.advancedmdatlanta.com
info@advancedmdatlanta.com

日本語で安心の歯科治療

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

C O N T E N T S

SEPTEMBER 2025　NO. 69

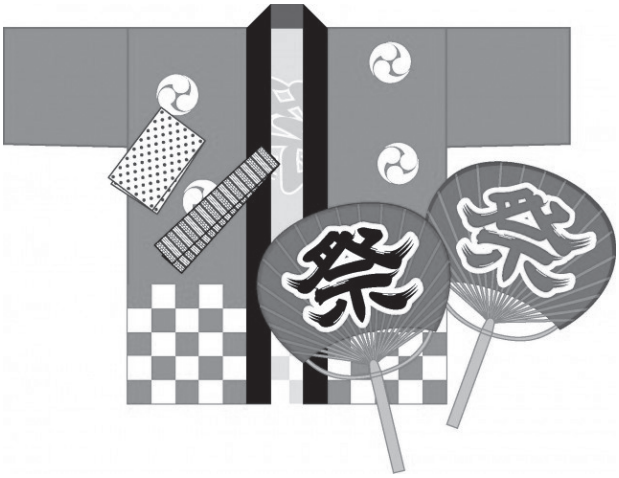
05　9月のカレンダー
07　偉人の名言
09　ニュースダイジェスト
13　FOOD & HEALTH
16　アロマテラピー◎タウンゼント瞳
23　バイリンガル求職者の就職・転職事情◎PASONA
24　Hello! Atlanta◎鎌田桃佳
26　アトランタ・福岡 姉妹都市締結 20周年記念
26　パパッとつくっておいしくたべよ
27　年次晩餐会◎ジョージア日米協会
29　雇用・労働・移民法ニュース◎大蔵昌枝弁護士
30　格闘家の戯言◎高橋督
31　子育て知恵袋 in Atlanta◎長谷川ゆかり
32　AYC CLUB◎矢島カイロプラクティック
32　聖書の言葉◎ますみ
33　健康とカイロプラクティック◎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　編集後記
38　クラシファイド広告

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 2025 年 10 月号は 10 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

© 2025 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。

頭痛・腰痛・肩こりに悩むそこのあなた

未だに続いているその痛みを今、解消しませんか？

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、手足の痺れ、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、椎間板ヘルニアなど

交通事故から**慢性的な症状**

まで対応

日本語で受けられるから安心

最小の力での**安全**治療

ボキボキしないから痛くない！

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

Dr. Seung Ki Lee D.C.
スンキ リー院長

お問い合わせ・ご予約はお気軽に　予約制
404-719-3338　クリニック
470-356-5137（日本語対応可）中村D.C.
3635 Savannah Pl Dr # 500, Duluth, GA 30096

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**

アメリカ生活でも日本食材・雑貨が身近になる

JAPANESE GROCERY & GOODS TOMATO-2

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】 ウエブページ　E-mail　Fax　お手紙
※ウエブページ tomato-2.com の「宅配サービス」から最新のカタログ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
8560 Holcomb Bridge Rd, Alpharetta , GA 30022
E-mail: tomoinc@bellsouth.net　Web: tomato-2.com

HK Accounting
エッチケー会計法人

個人・法人 確定申告
ビジネス会計業務代行サービス

- 延世大学卒業（韓国・ソウル）、BA
- 天馬株式会社
  電算・輸入担当３年間（日本・東京）
- ジョージア州立大学卒業
  （アメリカ・ジョージア州）、MBA
- 公認会計士
  （アメリカ・ジョージア州）、CPA
- アメリカ会計業務暦：16 年

金　鉉沂（キム　ヒョンキ）
Hyunki Kim, CPA, MBA, CAA

3775 Venture Dr. Building J Suite 102
Duluth, GA 30096
Tel: 770-817-8151, 8199
Fax: 678-822-9976
Email: hyunkigra@yahoo.com

日本語か英語でお問い合わせください

9
SEPTEMBER

9 月のカレンダー

9 月 01 日　Labor Day （労働者の日）
9 月 09 日　重陽の節句・菊の節句
9 月 11 日　Patriot Day （パトリオット デー）
9 月 15 日　敬老の日
9 月 23 日　秋分の日

9 月 01 日　Labor Day （労働者の日）

労働感謝の日。初めてこの日を祝ったのは、ニューヨーク市の中央労働組合（Central Labor Union）で、1882 年 9 月 5 日のこと。1894 年には米国議会が 9 月の第 1 月曜日を祝日にした。さまざまなイベントやセールも行われる。一般的に、「夏が終わる日」とされ、夏の終わりを大自然の中で満喫しようと、アウトドアに出かける人も多い。

9 月 09 日　重陽の節句・菊の節句

陽の極が 2 つ重なることから大変めでたい日とされ、邪気を払い長寿を願って、菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべた「菊酒」を酌み交わして祝ったりしていた。また前夜、菊に綿をおいて、露を染ませ、身体をぬぐうなどの習慣があった。

江戸時代から栗ご飯を食べる習慣があり、別名「栗の節句」とも呼ばれる。現在では、これらの習慣は他の節句と比べてあまり実施されていないが、この時期には菊を表現したり、栗餡を使用した和菓子などが販売される。

9 月 11 日　Patriot Day （パトリオット デー）

9 月 11 日もアメリカの「愛国者の日」（Patriot Day）であり、2002 年（平成 14 年）から実施されている。

2001 年(平成 13 年)9 月 11 日、ニューヨークの貿易センタービル、ワシントン DC の国防総省にハイジャックした旅客機を激突させる「アメリカ同時多発テロ」が発生した。翌 2002 年 9 月 4 日に当時のブッシュ大統領がこの日を「愛国者の日」として宣言した。テロの犠牲者や救助作業に携わって犠牲となった消防士らに黙祷を捧げる日である。

9 月 15 日　敬老の日

1966 年に「国民の祝日に関する法律」が改正され「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」祝日として敬老の日が制定された。この日は、723 年、聖徳太子が四天王寺に、貧しい人や病人、孤児などを救済する悲田院（ひでんいん）を設立した日とされており、それにちなんだもの。（日本）

2002 年（平成 14 年）までは 9 月 15 日を「敬老の日」としていたが、「祝日法」の改正でハッピーマンデー制度が実施され、2003 年（平成 15 年）からは 9 月の第 3 月曜日となった。

9 月 23 日　秋分の日

「国民の祝日」の一つ。1948 年（昭和 23 年）に公布・施行された「国民の祝日に関する法律」（祝日法）により制定。

「秋の彼岸」の中日でもあるため、「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ」ことを趣旨としている。

この日は二十四節気の一つ「秋分」で、9 月 23 日頃にあたる。昼と夜の長さが同じになる日とされるが、実際は昼の方が若干長い。「秋分の日」の前後三日間とこの日は「秋の彼岸」であり、墓参りをする人が多い。

戦前の旧祝祭日では大祭日の一つ「秋季皇霊祭」であったが、1947 年（昭和 22 年）に廃止された。祝祭日ではなくなったが、「秋季皇霊祭」は宮中祭祀の一つであり、歴代の天皇・皇后・皇親の霊を祭る儀式として、現在も「春分」（3 月 21 日頃）における「春季皇霊祭」とともに宮中で行われている。

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

訴訟・調停

家庭法（離婚・親権）・遺産・契約・控訴・調停

アウトロー法律事務所

THE OUTLAW FIRM, LLC

信頼・実績

企業、個人の各種
法律相談に応じます。
広範で質の高い
リーガルサービスを
提供いたします。

ブルー スプルエル / BLUE SPRUELL
ジョージア州弁護士・公認調停士

日本語でどうぞ

404-371-9588
E-mail:lawyers@outlawfirm.com

315 Sycamore Street, Decatur,GA 30030

日本食品が毎日お得

豊富な品揃え

20 ドル以上お買い上げの場合
平日は 5%オフ・週末は 10%オフ

＊White Windmill Bakery は除きます

インスタグラムをフォローして
毎日のお買い得品を確認してね。

とまと１ カブ店 770-933-0108
2359 Windy Hill Rd SE Suite 250, Marietta, GA 30067

フルタイム又はパートタイムのスタッフを募集中

THE SONODA LAW FIRM

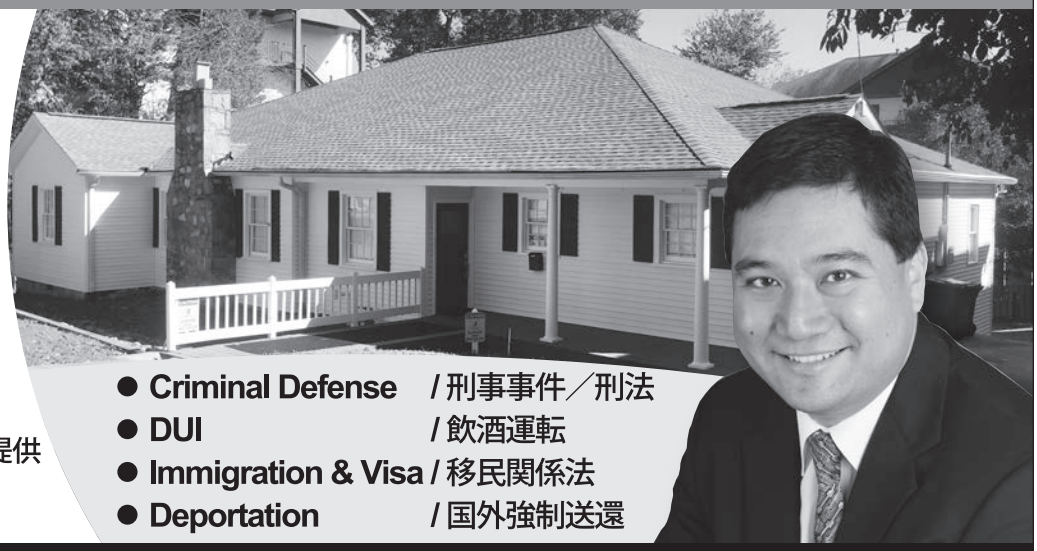
園田弁護士事務所

A Criminal Defense and Immigration Firm

個人から企業まで

様々なトラブルに対応します

ご依頼内容を丁寧にお伺いします。初回ご相談、お見積もりは無料となりますので、お気軽にご連絡ください。
週末、祝日、相談可能
質の高いリーガルサービスの提供
弁護士経験 25 年



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

日本語直通電話
678.938.5986
kazuma@sonodalaw.com

1849 Clairmont Road
Decatur, GA 30033
404.525.0430

Kazuma Sonoda Jr. Esq.
園田一真
弁護士、法学博士
(Duke / BA, Emory Law / JD)

偉人の名言

色々な経験をしてきた偉人だからこそ、発することができる言葉があります。いつも新しい視点に気づかせてくれる偉人達の心に残る名言。

名前：　松下幸之助
国　：　和歌山県和歌山市禰宜
生　：　1894 年 11 月 27 日 - 1989 年 4 月 27 日
職業：　パナソニック（旧松下電器）の創業者

松下幸之助は和歌山市禰宜に三男として生まれる。幸之助が 4 歳の頃、父が米相場で失敗し破産。一家は下駄屋を始める。しかし父には商才もなく店を畳んだため、幸之助は尋常小学校を 4 年で中退し、9 歳で大阪の宮田火鉢店に丁稚奉公に出される。後に奉公先を五代自転車に移し、自転車商売の原点を学ぶ。

幸之助は大阪に導入された路面電車を見て感動。電気に関わる仕事を志すようになる。16 歳で大阪電灯（現在の関西電力）に入社し、7 年間勤務。当時、電球の取り外しは危険な作業であったため、簡単に電球を取り外すことができる電球ソケットを在職中に考案。18 歳で関西商工学校夜間部予科に入学。22 歳で大阪電灯を依願退職した。

幸之助は大阪の自宅で妻とその弟の井植歳男（戦後に三洋電機を創業）らと電球ソケットの製造販売に着手。売り上げは芳しくなかったが、扇風機の部品を大量受注したことで窮地を脱し、その後アタッチメントプラグ、二灯用差込みプラグがヒットしたため経営が軌道に乗った。事業拡大に伴い、1918 年、23 歳の幸之助は松下電気器具製作所（現在のパナソニック）を創業。電球ソケットに続き、カンテラ式で取り外し可能な自転車用電池ランプを考案し、これらのヒットで乾電池などにも手を広げた。

第二次世界大戦中は、軍需品の生産に協力。戦後 GHQ によって制限会社に指定され、幸之助以下役員の多くが戦争協力者として公職追放処分を受ける。1946 年 11 月には PHP 研究所を設立し、倫理教育に乗り出すことで世評を高め、人員整理を極力避けたことを感謝した労働組合も GHQ に嘆願したため、制限会社指定を解除され、1947 年、52 歳の幸之助は社長に復帰。1957 年には自社製品販売要請に応じた小売店を自社系列電器店網へ組み込み、日本初の系列電器店ネットワークとなる「ナショナルショップ（現在のパナソニックショップ）」を誕生させた。

人と比較をして劣っているといっても、決して恥ずることではない。けれども、去年の自分と今年の自分とを比較して、もしも今年が劣っているとしたら、それこそ恥ずべきことである

どんなに悔いても過去は変わらない。
どれほど心配したところで未来もどうなるものでもない。
いま、現在に最善を尽くすことである。

人がこの世に生きていく限り、やはり何かの理想を持ちたい。
希望を持ちたい。
それも出来るだけ大きく、出来るだけ高く

人には燃えることが重要だ。
燃えるためには薪が必要である。
薪は悩みである。
悩みが人を成長させる。

迷う、ということは、一種の欲望からきているように思う。
ああもなりたい、こうもなりたい、こういうふうに出世したい、
という欲望から迷いがでてくる。
それを捨て去れば問題はなくなる。

いくつになってもわからないものが人生というものである。
わからない人生を、わかったようなつもりで歩むほど危険なことはない。

失敗の原因を素直に認識し、「これは非常にいい体験だった。
尊い教訓になった」というところまで心を開く人は、後日進歩し成長する人だと思います。

MAYUMI
HAIR SALON
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）

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を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

Body massage
(Includes hot stone, aromatherapy, sound therapy, and Thai stretching)

30 min $60
60 min $100
90 min $150
120 min $200

Shiatsu / Thai massage
(w / o oil)

30 min $60
60 min $100
90 min $150
120 min.....$200

Stress relief dried head massage
(Includes shoulder and neck massage)

30 min $60
60 min $100

まつ毛パーマ $80

営業時間

月曜日	9 am-10 pm
火曜日	9 am-4 pm
水曜日	9 am-4 pm
木曜日	9 am-4 pm
金曜日	9 am-10 pm
土曜日	closed
日曜日	2 pm-6 pm

日常生活のストレスをマッサージで解消
ワンランク上の上質なリラクゼーションをご提供します

マッサージは、ボディタッチによる癒し効果とツボの刺激、ストレッチ等により血行を促進し、心身のストレスを解消するリラクゼーション。心を解き放つ、究極に癒されるひと時を、お過ごしください。

フェイシャルとのコンボ、マッサージ後に次回のご予約をすると 20 パーオフになります。

2550 Pleasant Hill Rd Duluth, GA 30096 ご予約は英語日本語で陽子まで 770-853-4863 (text)
(aqua' s skin and body 店内一室)

HAJIME

JAPANESE RAMEN BAR

自家製麺 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

ニュースダイジェスト

ＮＹ市でレジオネラ症の感染拡大

米ニューヨーク市でレジオネラ症の感染が拡大している。市保健局によると、セントラルハーレム地区で発生した集団感染の症例数は９０例に増え、うち３人が死亡した。

集団感染は冷却塔が感染源になった可能性が指摘されており、市保健当局は数日前、冷却塔の検査に関する新規制を提案した。

冷却塔は屋上に設置された装置からミストを放出して大型ビルを冷却する仕組み。内部の水の温度が高くなりすぎたり滞留したり適切な消毒が行われなかったりした場合、レジオネラ菌が繁殖し、ミストを吸入した人に感染する可能性がある。

ニューヨーク市の法律ではビルの所有者に対して冷却塔の登録とメンテナンス、定期的な検査を義務付けている。新たな提案は、具体的な検査期間を設定し、州認定の検査機関でサンプル検査を行うことを義務付ける内容で、従わなかった場合の罰金も定めている。現行法での罰金の金額は 500 ～ 2000 ドル（約 7 万 4000 ～約 29 万 6000 円）。

ただ、検査や罰金を徹底させる上での課題もある。市の統計によると、2024 年の検査件数は過去最低となり、検査件数の集計を始めた 2017 年の半分以下だった。

レジオネラ症の集団感染が発表されたのは 7 月 25 日。保健当局によると、同地区で稼働できる全冷却塔の検査を行い、レジオネラ菌が検出された冷却塔については消毒を命じた。保健当局は、指示通りに消毒が行われたことを確認したとしている。

世界で人気の「ラブブ」人形、市場に危険な模造品

世界で人気を呼んでいる人形「ラブブ」。しかし英国の消費者安全機関はこのほど、小さな子どもが窒息する危険を伴う模造品が英国市場にあふれているとして、警鐘を鳴らした。

ラブブの正規品は香港のアーティスト、カシン・ロン氏がデザインし、中国玩具メーカーのポップマートが販売を手掛ける。世界中で話題を呼び、非常にもうかる商品になった。ウサギの体に妖精のような顔、鋭い歯を持つ手のひらサイズのぬいぐるみの人気は爆発的で、本物はますます入手困難になりつつある。

ポップマートは 5 月、人々の殺到やけんかの報告といった混乱が生じたことを受け、英国全土でラブブの店舗販売を一時停止する方針を発表。米ロサンゼルス近郊では先週、窃盗犯が店舗に押し入り、数千ドル相当の在庫を盗み出す事件も起きた。

英国の公認取引基準協会（CTSI）によると、ラブブの人気が高まった結果、模造品が大量に流通しており、多くは安全性に欠けると判断されているという。

CTSI は今回、ウェブサイトで「緊急」警告を発し、全国各地のチームが危険な偽物を数千点押収したと報告した。保護者からの苦情をきっかけに動いたケースが多いという。

CTSI の声明では、「ラブブの偽物は粗悪な作りで、安全性に欠ける」と警告。「多くは目や手足など、小さく取り外し可能な部品を含み、幼い子どもに深刻な窒息の危険をもたらす。縫い目が緩く詰め物が露出している場合、窒息の危険性はさらに高まる」と述べ、「適切な安全検査を経ていないため、鉛や有害な染料、禁止されている可塑（かそ）剤などの有毒物質が含まれている可能性もある」と付け加えた。

鳴り物入りの Chat GPT 最新版、「博士級」のはずが？

人工知能（AI）の誇大広告の達人、オープン AI のサム・アルトマン最高経営責任者（CEO）がダメージコントロールモードに入っている。

米オープン AI が誇る最新モデル「GPT-5」は、「博士並み」の頭脳明晰（めいせき）さを持つはずだった。投資家が数十億ドルを注ぎ込んだ同社にとって、次なる大きな飛躍にもなるはずだった。しかし、Chat GPT（チャット GPT）は淡々として素っ気ない性格になり、基本的な質問に対する回答さえも信用できなくなった。ユーザーから嘲笑されて同社は謝罪を強いられる一方で、GPT-5 の能力を高く評価する姿勢を崩していない。

GPT-5 を「失敗作」と呼ぶべき理由は幾つかある。

1. 生成 AI に関して以前から指摘されていた欠点の多くを浮き彫りにした（面白すぎる具体例は後述する）。

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

2. 消費者が有料でも使いたいと思う製品をオープンAIが開発する能力に深刻な疑問を投げかけた。同社はまだ一度も利益を計上したことがないにもかかわらず、企業価値は5000億ドル（約73兆7000億円）と伝えられており、投資家にとっては大きな懸念材料だ。

オープンAIがGPT-5を発表したのは8月7日。ウォールストリート・ジャーナル紙によれば、計画より約1年遅れてのリリースだった。この業界が何よりも得意とする鳴り物入りの宣伝は、サム・アルトマン氏の言葉に表れていた。

アルトマン氏はこの日、公開に先立ち、ライブ配信でGPT-5について「どんなことでも、どんな分野でも、まさに博士級の専門家」に話しかけているようだと形容した。

早速使い始めたユーザーは、GPT-5が生成した間違いだらけの回答に笑いが止まらなかった。

AIについて語るとき、論点は二つのどちらかだ。一つは、私たちが今手にしているAI、つまり限定的で明確な有用性を持つチャットボットであり、もう一つはオープンAIのような企業が開発できると主張するAIだ。人間を凌駕（りょうが）し、がんの治療や、地球温暖化の解決方法を教えながら、私たちを楽しませ、喜ばせてくれるマシンだ。

しかし、AIの展望と現実のギャップは、新たなモデルが登場するたびに広がっていくようにみえる。

YouTube、AIでユーザーの年齢を推定

動画投稿サイトのYouTubeは子どもによる不適切コンテンツの閲覧を防ぐ対策の一環として、AI（人工知能）を使ったユーザーの年齢推定を8月13日から開始する。これに対してユーザーからは、プライバシー問題や使い勝手への影響を懸念する声も出ている。

YouTubeはユーザーが登録時に入力した生年月日を問わず、そのユーザーの使用動向に基づきAIを使って成人か未成年かを判断する。これまでは一部のユーザーを対象として試験的に実施されていたが、今後数カ月かけて対象を拡大する。

AIによって未成年と判定されたユーザーのアカウントに対しては、暴力的な内容や性的内容を含む動画の閲覧制限など、未成年向けに実施している安全対策を自動的に適用する。成人が誤って未成年と判定された場合、公的な身分証明書やクレジットカード、自撮り写真などを提出する必要がある。

YouTubeのシステムでは、ユーザーが検索した動画や視聴した動画の種類、アカウントの使用時間などをもとに、18歳未満かどうかを判定する。

対象となるのはログインしたユーザーのみ。アカウントなしで使用すれば一部の安全対策をかわすことはできる。ただしログアウトしたユーザーが年齢制限付きのコンテンツを閲覧することはできない。

米アップル、米生産に1000億ドル追加投資

米アップルは6日、米国内での生産拡大に向けて、1000億ドル（約14兆7000億円）を追加投資すると明らかにした。トランプ米大統領が米国での生産回帰を企業に迫る中、アップルは先にも5000億ドル規模の国内投資計画を公表しており、今回の発表はそれに続くものとなる。

トランプ氏が貿易相手国へ課した関税でアップルはこれまでに数十億ドルの負担を強いられているが、新たな投資では主要な米国内のサプライヤーとの連携を一段と深める。

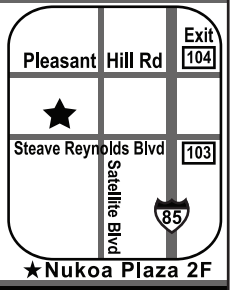
トランプ氏は、今回の追加投資を祝う大統領執務室でのイベントで、国外で製造された半導体チップに対し「最大100％」の関税を課す可能性に言及した。ただ、米国内で製造する、あるいは製造を確約した企業には税金を課さないとしたほか、発動時期など詳細は示さなかった。

トランプ氏は半導体に対する関税について、「アップルのような企業にとって朗報なのは、米国で製造している場合、あるいは米国で製造することを間違いなく約束している場合、関税はかからないということだ」と述べた。アップルのティム・クック最高経営責任者（CEO）は、今回の追加投資を発表する声明で、トランプ氏に謝意を示した。

アップルの今回の投資にはサプライチェーン（供給網）の米国への移転拡大を目指したプログラムの開始が含まれる。テキサス・インスツルメンツやサムスン、ブロードコムなどと提携し、自社製チップのサプライチェーンを構築する予定で、2025年には190億個超のチップを国内24工場で生産する計画だ。

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

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

おかげさまで 35 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 35 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
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）

2025-2026学年度・入学願書受付中！幼稚部～7年生クラス
詳細はこちら→www.InternationalCharterAcademy.org/入学手続き/

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

- 授業料：無料
- 対象学年：ジョージア州在住の幼稚園年長から小学 7年（2026年度夏には8学年クラスを開設）
- 文科省指導要領の教育内容を取り入れ、ジョージア州スタンダードを準拠
- 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（ジャパンフェスト、ウィンター・コンサート、餅つき、お茶会、書初め、節分、ひな祭り、ブラック・ヒストリー月間、こどもの日等）

2025年7月２８日より新学期が始まりました！
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！
ご予約は当校ホームページ（左下QRコード）にて

中学校教員 募集中
退職金制度、健康保険などのBenefitあり。応募は下記までご連絡ください
employment@internationalcharteracademy.org

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

ANIS ATLANTA

アニスはあなたのビジネスを応援します!!

広告募集

クラシファイド・求人広告・取材記事・連載コラム・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。

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

投稿型情報共有コミュニティー

アトランタ、
「きっと」「もっと」「ずっと」
楽しい街。

SOCIAL INNOVATIONS

SIRUSHI

EST.2025

売ります、買います、メンバー募集、
おススメの場所、イベント開催！などなど！
全て無料！日本語で簡単投稿！

SIRUSHI.COM

あなたの投稿で、誰かを「笑顔」に！

FOOD & HEALTH

コラーゲンペプチドとは？

コラーゲンは、皮膚はもちろん、ほとんどの臓器に存在する重要なタンパク質です。年齢があがるにつれ、コラーゲンが体内で作られる量は少なくなってしまいます。コラーゲンペプチドを活用して、若々しく健康なからだを保ちましょう。

〇コラーゲンペプチドとは

コラーゲンは、私たちの体内に存在するタンパク質の約30％を占める物質です。分子量の大きなタンパク質ですが、これを加熱処理などで小さく分解したものがコラーゲンペプチドです。ペプチドとはタンパク質を構成する最小単位であるアミノ酸が 2 個以上つながった化合物のことで、アミノ酸が 2 個の場合はジペプチド、3 個の場合はトリペプチドといいます。

コラーゲンペプチドを食品として摂取すると、皮膚や関節の状態を改善する作用を示すことが報告されています。当初は、コラーゲンペプチドを摂取しても、体内で消化されて、最小単位であるアミノ酸にまでバラバラに分解されて吸収されるため、特別な機能は示さないものと考えられていました。しかし、最近の研究から、摂取したコラーゲンペプチドすべてがアミノ酸に分解されるのではなく、ジペプチドやトリペプチドとして吸収されて、さまざまな機能を示すことがわかってきました。

サプリメントとして市販されているコラーゲンペプチドは、主に豚皮や魚皮などから製造されています。原料によってジペプチドやトリペプチドとして吸収される割合が変わるかどうかを調べる試験も行われていますが、これまでの研究では一貫した根拠が示されていません。より分子量の小さいコラーゲンペプチドを摂取するほうが吸収される割合は高くなるといわれています。

〇コラーゲンとコラーゲンペプチドの違いは？

コラーゲンを水と加熱すると、3 重らせん構造がほどけてゼラチンに変わります。ゼラチンは温水に溶け、冷やすとゲル化して固まる性質があり、ゼリーなどの食品や医薬品のカプセルの材料として利用されています。

ゼラチンを酵素でさらに小さく分解するとコラーゲンペプチドになります。ゼラチンと違ってゲル化して固まる性質がないので、冷水にも溶けやすく、ゼラチンでは利用できなかった用途で活用できます。主にサプリメントの成分として利用されています。

〇コラーゲンペプチドの機能と働き

コラーゲンペプチドは、皮膚の奥でコラーゲンを作り出す働きがある「線維芽細胞」に作用して、その働きを促すことが明らかになっています。実際に、コラーゲンペプチドを摂取することで、皮膚の弾力性が改善することが報告されています。

また、閉経後の女性がコラーゲンペプチドをカルシウムやビタミン D と一緒に摂ると、骨密度の減少を抑えるといわれています。そのほか、コラーゲンペプチドを摂取することで関節の痛みが軽減したり、コラーゲンペプチドを摂取しながら負荷トレーニングを行うと筋力が増加したりするなどの作用が報告されています。

〇コラーゲンペプチドのおすすめの摂り方

牛すじ、鶏の手羽、豚レバー、うなぎ、フカヒレなどの食材はコラーゲンが豊富に含まれています 4)。これらを使った料理から、おいしくコラーゲンペプチドを吸収することができます。ただし脂肪もたくさん含む食材もあるので、頻繁に摂るのは控えたい方もいるでしょう。

コラーゲンペプチドのサプリメントは、粉末タイプ、カプセル、錠剤などがあり、特に粉末タイプは脂肪を含みません。冷水にも溶けやすく、苦みも少ないため、お好きなドリンクに入れて飲むことができます。手軽に摂れる方法としておすすめです。コラーゲンが体内で作られるためにはビタミン C も必要なので、ビタミン C を含む飲み物と一緒に摂るとよいでしょう。

〇いつ摂るのがいいの？ 摂るタイミングは？

コラーゲンペプチドは摂取後 30 ～ 60 分で体内に吸収されますが、24 時間後には血中からなくなってしまうため、毎日摂るのがおすすめです。特におすすめのタイミングはないので、ご自身の生活スタイルに合った習慣化しやすい時間に摂るとよいでしょう。

〇コラーゲンペプチドを摂りすぎても大丈夫？

コラーゲンペプチドの摂取に関する研究によると、コラーゲンは 1 日 5 ～ 10g の摂取で肌状態の改善などの報告があります。1 回に多く摂るよりも、適量を毎日摂ることをおすすめします。カロリーとしては 1 日分 20 ～ 40kcal 程度なので、太る心配はしなくてもよいでしょう。年齢を重ねるにつれて失われがちなコラーゲンを補う働きが知られているコラーゲンペプチド。サプリメントも上手に活用して効率的に取り入れ、美容や健康を保っていきましょう。

BIGLER ENGLISH COACHING

...be understood the FIRST time

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

In private coaching sessions, I teach you exactly what is wrong and how to fix it, whether it's pronunciation, grammar, or unnatural word choice.

Mention this ad for a Free English evaluation and intro lesson.

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

20th
福岡アトランタ
20周年記念
Atlanta-Fukuoka Sister City Anniversary
JapanFest®
atlanta
SEPTEMBER 20TH (SAT)
10:00 AM - 6:00 PM
SEPTEMBER 21ST (SUN)
10:00 AM - 5:00 PM

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
こしひかり
ひとめぼれ
HITOMEBORE
あきたおとめ
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

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
100%新潟県産限定農家
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。
AYANISHIKI
彩錦
あやにしき
日本産こしひかり 100% JAPAN GROWN KOSHIHIKARI
NET WT. 11 LBS. (5Kg)
PRODUCT OF JAPAN
KEEPING AYANISHIKI FRESH AT ALL TIMES
TEMPERATURE CONTROL
GLUTEN FREE
NON GMO

レストラン紹介

★ SriThai: Thai Kitchen and Sushi Bar
4500 Satellite Blvd #1360, Duluth, GA 30096
(770) 837-2723
https://www.srithaikitchen.com/

活気あふれる店内、種類豊富で独創的なメニュー（ヴィーガン・ベジタリアン対応）、広々とした座席、美味しいカクテルやドリンクなどが揃い、週末のランチやディナーにぴったりのお店です。大人数のグループにも人気があります。

おすすめのひとつが「タイ・サンプラー」。春巻き、サテー、カラマリなど、一皿で多彩なアペタイザーを味わえる贅沢な盛り合わせ。

爽やかな酸味がクセになる「チキンラープ」。レモンやライムでキリッと味付けされたサラダ感覚の一品で、思わず箸が止まらなくなる。

「グリーンカレー」はタイの伝統的な汁物「ケーン」の一種。青唐辛子とハーブによる鮮やかな緑色が目を引き、ココナッツミルクの甘みと辛さが絶妙に調和しています。

「スパイシーバジルフライドライス」は、タイバジルの香りが立ち上り、ガラムマサラやナンプラーの奥深い風味が口いっぱいに広がる。マイルドを選んでも十分に刺激的なので、辛さの選択は慎重に。

五感を通してタイの風を感じられる、そんな一軒です。

★ Mamak　Malaysian Cuisine
5150 Buford Hwy NE A-170, Doraville, GA 30340
(678) 395-3192

Buford Highway にあるこちらのお店は、活気に満ちたマレーシア風中華料理を提供しています。豊かな食文化の伝統に根ざし、マレーシア料理の真髄を味わえる多彩なメニューが揃っており、他ではなかなか体験できない食の魅力を楽しめます。

マレーシア料理は、マレー、中国、インド、そして東南アジア各地の影響が融合して生まれた、多文化の味覚が詰まった料理です。スパイスやココナッツミルク、ブラチャン（エビペースト）を多用し、濃厚で香り高く、スパイシーな料理が多いのが特徴です。

人気メニューのひとつが海南チキン。1 日あたり約 20 羽と調理数が限られており、売り切れ次第終了という限定感のある一品です。柔らかく茹でた鶏肉に、チキンストックとジンジャーソースで味付けした香り高いご飯が添えられています。
ロティチャナイは、揚げたロティをカレーソースにつけていただく一品で、追加料金でロティをもう 1 枚注文することも可能です。サテは香辛料で味付けした串焼きで、甘辛いピーナッツソースを絡めて食べることで、独特の風味と食感が楽しめます。今回は注文しませんでしたが、カレー料理もおすすめです。

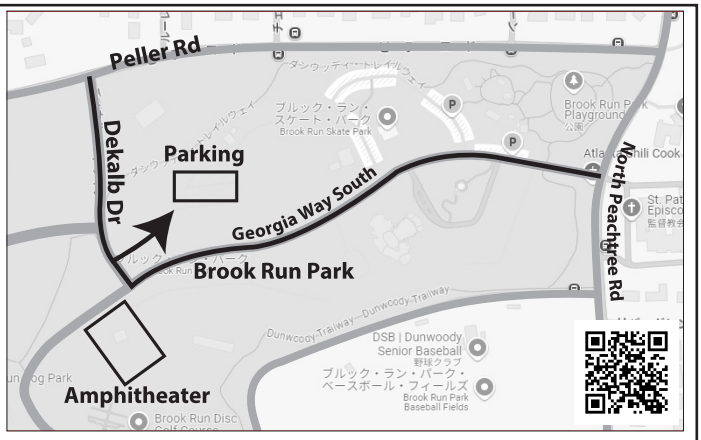
店内はややコンパクトで、週末はもちろん、平日でも混み合うことがあります。訪れる際は少し時間に余裕を持って行くとよいでしょう。

アトランタ矢島カイロプラクティック主催

★第 41 回 AYC CLUB ★

会 場： Brook Run Park (Dunwoody)
4770 N Peachtree Rd, Dunwoody, GA 30338
テーマ： 松井聡子さんによる青空ヨガ教室
日 時： 9 月 27 日（土）午前 10 時～ 11 時 30 分
※雨天の場合は中止
参加費： 無料 ※参加ご希望の方はテキストまたは電話にてお知らせください。
持ち物： 飲み物、運動のできる格好、ヨガマット（お持ちの方）。
集合場所： Amphitheater 野外劇場となり芝生広場　（駐車場右図参照）

★お問い合わせは WEB または電話 434-228-6815 まで



※イベントの可否につきましては当院 FACEBOOK ページにてお知らせいたします

アロマテラピー

季節の変わり目と自律神経

～アロマで整える心と体～

９月に入り、夏の暑さから解放されて、ようやくほっと一息つける季節になりました。でも実は、こうした「季節の変わり目」こそ、体調を崩しやすい時期です。朝晩の寒暖差や生活リズムの変化により、自律神経が乱れやすくなり、心や体に “ なんとなくの不調 ” を感じやすくなります。

今月は、自律神経にまつわるお話と、それをやさしく整えてくれるアロマや日常のケアについてご紹介します。

自律神経とは？

自律神経は、呼吸・心拍・体温・消化・ホルモン分泌など、私たちが意識しなくても 24 時間働き続けてくれている神経です。この自律神経には２つの働きがあります。

- 交感経：活動・緊張・ストレスのときに働く（昼・仕事・運動中など）
- 副交感神経：リラックス・回復のときに働く（夜・食後・睡眠中など）

この２つがバランスよく切り替わることで、体も心も健やかに保たれています。

自律神経が乱れるとどうなる？

自律神経のバランスが崩れると、体にも心にもさまざまな不調が出てきます。
たとえば、寝つきが悪い、朝起きても疲れが取れない、肩こりや頭痛が続く、胃腸の調子がすぐれない、気分が落ち込みやすい、イライラする……など。こうした「はっきりした原因がわからない不調」は、自律神経の乱れが関係しているかもしれません。

豆知識：アメリカでは「自律神経」という言い方はあまりしない？

日本では「自律神経が乱れている」といった表現を日常でもよく耳にしますが、アメリカではあまり使われない言い回しです。もちろん英語にも Autonomic Nervous System（自律神経）という言葉はありますが、日常会話では

- “I’m stressed.”（ストレスがたまっている）
- “I can’t sleep.”（眠れない）
- “I feel anxious.”（不安を感じる）

など、感情や症状を直接的に表現するのが一般的です。だからといって、アメリカ人の自律神経が乱れないというわけではありません。文化の違いによって、言い方や受け止め方が違うだけなのです。しかし最近ではアメリカでも、ヨガやウェルネスの分野で “regulate the nervous system”（神経系を整える）という表現が少しずつ広がってきています。

一方で、日本では「ストレス」や「不眠」といった言葉に対して、どこかネガティブな印象を持つ人も多く、代わりに「自律神経の乱れ」という言葉がやわらかく、受け入れやすい表現として使われているのかもしれません。
そのため、「自律神経」と聞いてもピンとこない人も多く、知らず知らずのうちに不調を見過ごしてしまうこともあるかもしれません。

アロマで整える心と体のバランス

自律神経を整えるのに、アロマはとても心強い味方です。
香りは鼻から脳に直接届き、前頭葉に働きかけて、気持ちをスッと切り替える手助けをしてくれます。

特にリラックス系の香りは副交感神経を高めてくれるので、眠る前やゆったりしたい時間に取り入れると、心と体がふっとゆるんでくるのを感じられるはずです。
私たちの体は、想像以上に“香り”に左右されているのですね。

おすすめのエッセンシャルオイル

- ラベンダー.....不安や緊張をやわらげ、深いリラックスへ導く
- ベルガモット.....気分の浮き沈みにやさしく寄り添う香り
- フランキンセンス.....呼吸を深め、静かな安定感をもたらす
- クラリセージ.....女性ホルモンに働きかけ、心の波を整える
- オレンジスイート.....親しみやすく、元気と安心感を与えてくれる香り

日常に取り入れやすいアロマケア

- アロマバス.....天然塩やエプソンソルトに精油を混ぜてからお風呂に
- ロールオンアロマ.....手首、うなじ、胸元、足裏に塗って香りを楽しむ
- ディフューザー.....リビングや寝室で香りを広げて空間まるごと整える
- 深呼吸.....ハンカチやティッシュに 1 滴垂らして、香りとともにひと呼吸

香り＋呼吸＋動きでリズムを取り戻す

香りのケアに加えて、軽い運動や呼吸を意識した動きを日常に取り入れることも、自律神経の安定に効果的です。

- 朝の軽いストレッチや散歩で、体内時計をリセット
- 寝る前のやさしいヨガで、心も体もクールダウン
- 姿勢を整え、呼吸を深くするだけでもリラックス効果が◎

香りと一緒にやさしく体を動かすことで、自律神経は少しずつ、本来のリズムを取り戻していきます。

おわりに

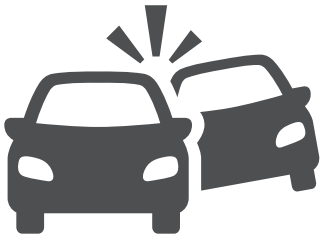
「自律神経の乱れ」といっても、その現れ方は人それぞれ。でも、ストレスや不調を感じる前に、小さなケアを積み重ねることが、なによりの予防になります。
アロマの力を借りて、無理なくできるセルフケアを日々の中に。そして、この気持ちのいい秋の始まりを、心地よく楽しんでくださいね。

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

オープニングスタッフ

大募集！

短時間 OK

初心者歓迎

週 1 日から OK

レジ係　品出し　惣菜係

勤務地　8560 Holcomb Bridge Rd
Alpharetta , GA 30022
勤務時間　10:00am-8:00pm 時間は応相談
電話番号　770-861-5433
メッセージを残してください

再オープンの日程が決まっていなくて申し訳ありません、募集しておりますのでご応募お待ちしております。

すし横＆トマト２

Grand Open

大変お待たせしてしまいましたが、
ようやく９月27日土曜日にグランドオープンすることになりました。８月15日現在の予定ですので、変更の可能性もありますが、随時SNS等でお知らせさせていただきますのでどうぞよろしくお願いいたします。
すし横＆トマト２を引き続きご贔屓にしていただけると嬉しいです。
９月20,21日のJapanFestにも参加しますのでこちらでもお待ちしております。
新しい情報は下のQRコードやSNS等でご確認いただけます。

SushiYOKO
Tomato2
8560 Holcomb Bridge Rd
Alpharetta , GA 30022

SushiYOKO & Tomato2

新店舗にて営業再開

GRAND OPEN

2025
9/27(Sat)
12:00pm

9/27,28 は先着で
マグロのお寿司のサービス！！

新店舗住所
8560 Holcomb Bridge Rd
Alpharetta , GA 30022

すし横＆トマト２
再オープンに際しご協賛ご協力いただき
ありがとうございます

Shirakiku | Wismettac Atlanta
Wismettac Asian Foods, Inc.

JFC INTERNATIONAL INC Atlanta

MTC MUTUAL TRADING
Chicago(YAMASHO Inc)

鰹
福島鰹株式会社

伊藤園

Calbee

かねふく

CALPICO

Asahi Asahi Beverages America, Inc.

Peace Works Int'l.
Blue Fin Tuna Provider

明星 MYOJO

バイリンガル求職者の就職・転職事情

アメリカの労働市場では、近年大きな変化が生じています。特に若い世代を中心に注目を集めているのが「マイクロ・リタイアメント（Micro-Retirement）」という新しいスタイルです。これは、定年まで働き続けてから一気にリタイア生活に入るのではなく、キャリアの途中に意図的に“短期的なリタイア期間”を設けるというライフスタイルを指します。

従来のアメリカ社会では「長く勤め上げ、退職後に余生を楽しむ」というモデルが一般的でした。しかし、コロナ禍を経て多くの人々が「仕事中心の人生」に疑問を持ち始めた結果、従業員の仕事への熱意やエンゲージメントが過去最低水準にまで低下しているというデータも出ています。その背景には、燃え尽き症候群（バーンアウト）やワークライフバランスへの不満があると考えられます。

このマイクロ・リタイアメントの最大の特徴は、数週間から数か月に渡り仕事から離れることで、心身のリフレッシュや自己成長を図る点にあります。旅行や学習、家族との時間、ボランティア活動など、個々の目的に合わせて、時間を過ごします。特にミレニアル世代やＺ世代と呼ばれる若い層は、「若いうちから人生を楽しみたい」「仕事は人生の一部にすぎない」という価値観を持っているため、マイクロ・リタイアメントは、そうした価値観を体現する働き方として支持を広げています。企業側でも、優秀な人材確保を目的に、サバティカル休暇（長期有給休暇）や柔軟な勤務制度を導入する動きが出始めています。

それでは、マイクロ・リタイアメントのメリットを考えてみましょう。

- **心身の回復：**ストレスや疲労を軽減し、新たな意欲を持って復職できる。
- **自己投資：**語学やスキル習得、ネットワーキングを通じてキャリアに新たな価値をもたらす。
- **ライフデザインの柔軟性：**仕事と余生を二分する従来の発想を超え、人生を段階的に楽しむことができる。

一方で、以下のリスクが指摘されています。

- **経済的負担：**収入が途絶える期間が発生するため、貯蓄や退職資金へ影響する。
- **キャリアへの影響：**長期休暇が評価に影響し、復帰時のポジションや給与に差が出る可能性がある。
- **計画性の不足：**目的を明確にせず実行するとただの空白期間と見なされ、就職の際にマイナスに働く場合がある。

特に採用面接で「なぜ休職期間があったのか」を説明する際、キャリアアップや自己成長に結び付けて語れるかどうか、が評価の分かれ目となります。例えば、「新しい専門知識を学ぶための研修」や、「家族との時間を重視し、バランスを見直すための休養」といった具体的かつ前向きな理由であれば、面接官から肯定的に受け止められる可能性が高いでしょう。

アメリカでは「働き方の多様性」が尊重される傾向が強まっており、必ずしも休職期間がネガティブに捉えられるわけではありません。ただし、企業文化や採用担当者の考え方によって印象は異なるため、応募先に合わせて説明の仕方を工夫することが重要です。

マイクロ・リタイアメントは、メリットとリスクを正しく理解し、自分のキャリアプランに合わせて活用することで、より充実した働き方を実現できるでしょう。「働き方の多様性」を理解し、自らの強みとしてアピールできるよう準備することが、キャリア成功の大きな鍵となります。

参照 : Indeed.com:” Worker Engagement Hits Record Low as “Micro-Retirement” Trend Surges”

PASONA

Pasona NA, INC.

TEL:(404) 848-9221

E-mail:pasona.info@pasona.com

Akiko Komura

Hello! Atlanta

～フラワージュエリー編～

小さな野花達を束ねて耳たぶに

鎌田桃佳
2016 年までインドネシアで 10 年過ごし、2016 年からアトランタ在住。アクセサリー& イラストのブランド Tiny MOMO の Instagram →

←髪を結んだゴムに差し込むポニーフック。

花はお好きですか？私にとって切り花は、大好きだけど特別な時にだけ買うご褒美のような存在。なので思う存分好きな花を使える自分の結婚式を楽しみにしていました。ウェディングブーケは白いシャクヤクを無造作に束ねたものを持ちたかったのですが、残念ながら季節外とのこと。それならと他に好きな花を 20 種類ほど挙げてみたものの、ことごとく時期じゃないと却下。結局ブーケは八重咲きの白バラ、会場装花はスモーキーがかった淡いピンクのカーネーションと、ペッパーベリーでまとめる事に。その際「ピンクでもこの色だけは嫌だ」と写真つきで伝えておいた明るいコーラルピンク。当日扉を開けて真っ先に目に入って来たのは、星のカービィのような一面鮮やかなコーラルピンク！そして無造作に束ねたシャクヤクをイメージしたブーケは、大量のバラがバレーボールのように完全球体と化した、持つのも重い特大ブーケ。こだわりが強めな自覚はあります。でも、ここまでコーディネーターの方と感が合わないとはもう不運としか言いようがない。好みは十人十色なので、誰も悪くないのでしょう。でも自分以外誰も覚えてないであろう結婚式の花を、未だに引きずっています。その満たされなかった想いを埋めるべく、時々スーパーで花を買って自分で活けます。素人なのでイメージ通りにいかない事がほとんどですが、比較的小さなアレンジメントは、大きい物より上手くいく事に気付きました。何度か作ってるうちに、幼い頃に摘んでいたような、野花の小さな花束を耳に飾ったら可愛いんじゃないかと思うようになりました。そして特別な日のご褒美じゃなく、毎日気軽に花をまとえたら嬉しい！今年も Japan Fest に参加します。小さなジュエリーの花屋に是非お越しください！

明るいライムグリーンの葉が爽やかなピアス。

←ルピナスの青とミモザの黄色と白い小花のコントラストが、快活な印象を与えます。

Tiny MOMO の台紙にセットしたピアス達。幾つか Personify Shop で販売中です。↓

Japan Fest 2025

9/20(土)10am-6pm
9/21(日)10am-5pm
Gas South Convention Center
Tiny MOMO のブース : V9

↑薔薇とルピナスのピアス。これだけで存在感あるので、シンプルなマキシワンピースに合わせたい。

↑小さな黄色い花のアレンジ。日常使いしやすい2 cm ほどのサイズ。

ベージュ系の秋色でまとめたピアス。オフホワイトやボルドーのニットにピッタリ。→

↑カモミールとミモザのピアス。黄色と黄緑系でまとめたので、春夏に良さそう。

←花びらの中心の濃いピンクが目を惹くナデシコのピアス。ポップになり過ぎないように色味を抑えました。

↑グリーンネックレスのような粒々の葉が垂れ下がるピアス。黄色い花は、ほんのりオレンジとライムグリーンのグラデーションになっています。

福岡アトランタ 20周年記念

Atlanta-Fukuoka Sister City Anniversary

ジョージア州アトランタ市と福岡市は、姉妹都市提携 20 周年を記念し、8 月 21 日（木）、アトランタ植物園にて特別式典を開催しました。

日本庭園では、平和とパートナーシップの象徴として「織部石灯籠」の除幕式が行われ、新たに植樹されたツツジが、両市の絆を育む象徴として彩りを添えました。

式典には高島宗一郎福岡市長をはじめ、多くの来賓が出席。20 年間にわたる文化交流と友好関係、そして協力の歩みを振り返る、節目にふさわしいひとときとなりました。

在外選挙の制度と手続きについて

在留届の提出も忘れずに！

在外投票のためには在外選挙人証の取得が必要です

必要書類を準備し申請書に記入、日本大使館・総領事館等の領事窓口で登録申請 → 3か月の居住期間経過後に日本大使館・総領事館等から住所確認の連絡を受ける → 在外選挙人証の受取（郵送又は領事窓口）

用意するもの

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

日本大使館・総領事館等

電話 又は はがき

在外選挙人証

同居家族による代理申請もできます

申請者の署名入り登録申請書及び申出書※、申請者及び代理の方のパスポート等をご用意ください。

※登録申請書及び申出書は、領事窓口又は総務省のホームページから入手できます。

在外投票は次の3つの方法で行うことができます

在外公館等投票
直接日本大使館・総領事館等に出向いて投票する方法

郵便等投票
投票用紙等を事前に請求して記載の上、登録先の選挙管理委員会へ郵送する方法

日本国内における投票
一時帰国した方や、帰国直後で転入届を提出して3か月未満の方が、日本国内で投票する方法

在外選挙人名簿への登録資格

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

※国外転出をする際に市区町村の窓口で行う申請

詳しくは
在アトランタ日本国総領事館
在ナッシュビル日本国総領事館

TEL：
(404)240-4300
(615)340-4300

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

又は 外務省 在外選挙 検索 まで

ジョージア日米協会・年次晩餐会

The Japan-American society of Georgia

去る 8 月 21 日（木）、アトランタ植物園にてジョージア日米協会（JASG）主催の年次晩餐会が開催されました。本年は、協会設立 45 周年とアトランタ市・福岡市姉妹都市提携 20 周年を記念する節目の祝賀会となりました。

会場には、前田美緒在アトランタ日本国総領事ならびに高島宗一郎福岡市長をお迎えし、両市の特別な絆をあらためて深める機会となりました。出席者は、ジョージア州で活躍する日米両国の企業、学術、医療関係者を中心に約 250 名にのぼりました。

恒例の晩餐会は、アトランタにおける異文化理解と交流の場として定着しており、州内で事業を展開する日本企業のリーダーのみならず、米国内企業、さらには日本でビジネスを展開する米系企業の方々も数多く参加されています。

次回のジョージア日米協会主催イベントとしては、12 月に忘年会が予定されております。多くの皆さまにご参加いただき、親睦を深めながら楽しいひとときをお過ごしいただければ幸いです。協会の活動に関する詳細は、ジョージア日米協会ウェブサイト（http://www.jasgeorgia.org/）または 404-842-1400 までお問い合わせください。

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。

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。

ビザ面接免除の停止

国務省は、9 月 2 日より各国の米国大使館や米国領事館での非移民ビザ面接免除の対象範囲を大幅に縮小すると発表しました。以前は E 条約ビザ、H-1B 専門職ビザ、L 国際企業間転勤（L ブランケットを除く）、F 学生ビザを含む非移民ビザの申請者の延長申請は、ビザスタンプが過去 12 ヶ月以内に失効していれば郵送による申請をするオプションがありました。しかし、新方針ではこれらの申請者も対面面接が義務付けられるようになります。また、今まで長年にわたって面接が免除されていた 14 歳未満の子ども、および 79 歳を超える高齢者も面接を義務付けられるようになります。

【免除対象者拡大の背景】

新型コロナウイルスの影響で、各国の米国大使館や米国領事館で一時的にビザ面接が凍結したり、一日の面接者数が制限されたりしたために、ビザ申請が非常に難しくなっていました。そのような状況を改善するために、同じビザ種類の更新申請者（L ブランケットを除く）は、既存のビザスタンプ有効である、或いは 48 ヶ月以内に失効した場合は、面接の免除を受けることができるようになり、多くの申請者はビザ更新を郵送申請することができるようになりました。

また、バイデン政権下では、過去にアメリカの特定種類のビザを申請したことがある人は、別の種類での初期申請でも面接が免除され、一時的に郵送申請が認められていました。

しかしながら、新トランプ政権発足後の 2025 年 2 月には、国務省により、新型コロナ時代の面接免除の対象範囲が大幅に縮小されました。この変更により、面接免除の対象範囲は、同じビザ種類でビザスタンプがまだ有効であるか、或いは過去 12 ヶ月以内に失効した場合にのみ限定されました。今回 9 月の方針により、面接免除の対象範囲がさらに狭まることになりました。

【免除対象者】

新方針では、下記のものが引き続き面接免除の対象となります。

- A-1、A-2、C-3（公認職員の随行員、使用人、または個人従業員を除く）、G-1、G-2、G-3、G-4、NATO-1 から NATO-6、または TECRO E-1 のビザ記号に該当する申請者。
- 外交ビザまたは公用ビザの申請者。
- 前回のビザの有効期限中或いは有効期限失効から 12 か月以内に、B-1、B-2、B1/B2 ビザ、或いは国境通過カード（メキシコ国籍者の場合）を更新する申請者で、前回のビザ発行時に 18 歳以上であった申請者。

B-1/B-2 ビザ申請者は、国籍国または居住国で申請する必要があり、ビザの発給を拒否されたことがなく（拒否が克服または免除された場合を除く）、明らかな不適格性または潜在的な不適格性がない場合にのみ面接免除の対象となります。

ただし、ビザ面接免除対象者であっても、米国大使館あるいは米国領事館の判断で、理由の如何にかかわらず面接に出頭するように要請されることもあります。したがって、申請者は、申請する米国大使館や米国領事館のウェブサイトでビザ申請要件や手続方法、開館・休日状況、サービス内容、緊急情報などを事前に確認したほうがよいでしょう。

【今後の対応】

面接免除の新基準を満たさない申請者は、9 月 2 日以降は、初期ビザ申請、更新申請の人も皆米国外の米国大使館か米国領事館でビザ面接の予約を取る必要がでてきます。

面接予約状況は各国の米国領事館やビザ種類によって大きく異なるので、各国の面接状況やビザ面接待ち時間を確認するなど、事前に綿密な渡航計画を立てる必要があるでしょう。さらに、これまで長年にわたってビザ面接対象年齢範囲外であったビザ申請者も、今後は米国領事館への直接出頭が必要となるので、特に幼児や老齢者の面接に対応できるように、事前に準備する必要があるでしょう。

この方針の施行により、今後はビザ面接予約が非常に混み合うことが予想されるので、面接予約はかなり早めに抑えたほうが無難だと思われます。

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

夏の日記 2

7月 24日
再び羽田に降り立つ。暑い。10日間の日本滞在が思いやられる。

7月 25日
先日亡くなった金尾よしろうさんのラジオ番組にお邪魔するため、かわさき FMのタジオに。控室でパートナーの松下年見さんが、最後の様子を話してくれた。いなくなった事は悲しいのだが、最後の最後まで金尾よしろうを貫きと通したという事を聞いて彼を誇らしく思う。
本番の 20分前に、プロデューサーでシンガーの Takako さんが白い花束を持って控室に入ってきた。年見さんの顔を見るなり大粒の涙を流し号泣。彼女の涙で金尾さんが亡くなってしまった事を実感する。
金尾さんがジメジメしたことが嫌いなので、とにかく明るく番組を盛り上げる。番組の最後の曲にに師匠作詞、金尾さん作曲の“My Friend” を選んでもらった。何も聞いてなかったので鳥肌が立った。

7月 29日
アトランタにいた女子 2人と会うことになっていたのだが、いい歳をしたオジさんが、女子 2人の相手はできないので、シゲオくん(二丁目のお友達) を呼び出した。
彼(彼女？) はそういう場にはピッタリである。まるでお店で働いているように場を回してくれるし、オーダーは入れてくれるし、何から何まで気を使ってくれて本当に助かった。「今度は2丁目ツアーだね」とお開きとなった。金尾さんを二丁目に連れだしたときは「魔界ツアー」と名付けていたっけ。

8月 3日
元オフコースのドラマー、大間ジローさんプロディースのコンサート“Timeless Tunes” に行ってきた。出演者は、元オフコース・メンバー大間ジロー、清水仁、松尾一彦、ふきのとうから細坪さん、NSPから平賀さんという 70年代フォーク大好き世代(オフコースがフォークかは別として) にはたまらないメンバーなので、飛行機のスケジュールを変更してこの日に臨んだ。
このコンサートの事を茶色メシ会のメンバーに言ったら、高校時代は「オフコース」と「ふきのとう」で生きていたというゆかネェが「こんなチャンスは一生に一度かもしれない」と参加表明。普通この手のマニアックなコンサートは一人で行くのだが、今回は同じテンションで感動できる同志との参加なので心強い。
「きっと今日のコンサートの今日はジジィとババァばっかりだよ」と憎まれ口をたたきながら、コンサート前に勢いをつけるため、会場から一番近いお店で飲んでいると、人当たりの良いゆかネェが、カウンターの隣に座っていたご老人 3人組と話し出した。するとその 3人も同じコンサートに行く事が発覚して「やっぱり客層は思った通りだ」と油断していたら、一人のご婦人が「今日のコンサートに私の息子が出るので…」
「え？何？誰？」オレはジロマランド(ジローさんのバンド) メンバーの写真を出して「どなたですか？」と聞くと、当然のようにボーカルの井上さんを指さした。それで一気にテンションが上がり会場に向かう。

シートは 2列目。それもジローさんのドラムセット側。ベストシートだ。オープニングからオフコース全開で鳥肌が立ち、涙がジワジワと出てくる。ゆかネェは全曲を一緒に歌いながらどっぷりとコンサートに浸っている。このくらい同じテンションで楽しんでくれる人と行くコンサートは楽しい。
コンサートの 3時間はあっという間に経過して終了。いつもイベントでは、ジローさんにバックステージに呼ばれるのだが、今回は出演者も多いし「無理だな」と思っていたら、ゆかネェがメンバーの井上さんのお母様を発見して、一緒にバックステージに突撃した。
ジローさんは当たり前のように「今日はわざわざ来てくれてありがとう」と迎えてくれた。ゆかネェは初めてとなる生ジローさんに感激してサインをもらい、一緒に写真を撮って幸せいっぱい。オレは寺田理恵子さん(元フジテレビアナウンサーで、NSPのユニットでボーカルのゆりえちゃんのお母様) を発見し、去年の渋谷のイベント以来の再会を喜んでいたら、そこにゆりえちゃんもジョインして「コンサートであそこを失敗してしまった」などと反省の弁。いや～かわいいなぁ (笑)

コンサート前、コンサート中、コンサート後も連続して素晴らしい時間が続いていたが、コンサート後に入った店からジローさんに「友達は歌いまくりの泣きまくりでした」とメッセージを入れるとすぐに「今、井上君と文ちゃんと一緒にいます」と返答が来て、それにも大盛り上がり。オフコースファンにはたまらない夜だった。

8月 4日
アトランタ便に乗り込む。道場もしばらく休んでいるし、毎日飲み食いで散財したのでしばらくはジッとしてよう。来月は20日が東京で大会があるのでまた来なくちゃいけないのだ…。

☺ 子育て知恵袋 in Atlanta

長谷川ゆかり

友達作りには親子の会話が大切

学校や習い事など、出会いを通してできていく“友達”。たくさんいるほど、遊びの幅が増えたり、助けられたり、ケンカをしたりと、いろいろなことがあります。子どもの交友関係に、親とどう関わったらいいのでしょうか。

家族とは違う価値観を教えてくれる存在

園や学校の仲間、近所で気が合う子など、一緒にいるだけで楽しくて、言いたいことを言い、時にはケンカもするけどまたすぐ仲良しになれる友達。大きくなるにつれて交友関係は変わり、高学年になると、自分と友達との違いを意識し、認め合う関係が築かれていきます。何でも相談できる仲間、“親友”ができる子もいるでしょう。子どもは、友達や先生など様々な人間関係の中で、家族とは違う価値観に出会います。その中で生きていく感覚を身につけることは、社会に出る上で大事なことです。そして友達作りに大切なことが、親子の会話と、交友関係を見守る親の姿勢。親が安心できる範囲で友達作りに関わってしまっては友達の輪は広がりにくいでしょう。

子どもの世界に親は介入しないことが基本

自分の子も、わが子と友達になってくれた子も、みんながイキイキとしている姿は、見ていて嬉しいものです。一方で、わが子親の意に染まない友達関係を持った場合、みなさんはどのように対応しますか？こうした時は付き合いをやめさせようとするのではなく、なぜその子と遊ぶのかを聞くことで、親の対応は変わってきます。本人が自分の意志で付き合っているのであれば、問題がない限り認めてください。心配な場合は、他人に迷惑をかけないことや、お小遣いの範囲内で遊ぶようにといったことを伝えておきましょう。

しかし、子どもが付き合いたくないのに付き合っているとなると話は違います。子どもの意見を聞き、どうすることが良いのかいっしょに考え、提案を示しながら子ども自身に決断させることが大切です。友達と距離を置く、という選択もあります。必ずしも全ての人と仲良くする必要はなく、ひとりでいることにも大きな価値はあるのです。「少し寂しいけれど平気、休み時間は本を読んで過ごそう」と思える気持ちも時には必要です。そのうちに、「その本何？」と声をかけてくれる、気の合う新しい仲間ができていくのではないでしょうか。こどもにとって、「自分はいろんな子とうまくやれるんだ」ということを体験できる機会にもなります。自分で解決できたとこが自信にもなります。

気持ちを言葉にし、親子の時間を大切にする

中学年以上になると、学校の出来事や友達のことなども、あまり話さなくなります。親が交友関係を把握しきれない場合もあるでしょう。でも、「親は話を聞いてくれる」という信頼感が育っていれば、肝心なところは話してくれる場合が多いものです。日頃から、「何かあったら相談にのるよ」と声をかけ、子どもがいつもと違うなと感じたら、腰をすえて話を聞くことが大切です。子どもの反応を的確に読み取るには、普段から子どもの様子をよく観察すること。子どもの目を見ずに、よそを向いて話をしているようでは変化をキャッチしにくいです。「話を聞いてもらえた」と感じる時は、「気持ちを受け止めてもらえた」と思った時です。途中で「こうしなさい」、「いったでしょ」などと、方法や結論を出したり、感情的にわが子や相手を責めるようなことは言わないでください。話し終えるまで待ち、「お母さんはどう思う？」と聞かれたら、意見を言ったりアドバイスをしましょう。子どもが解決策を見つけられない場合は、「何か手伝えることはある？」と聞いてみてください。そして、解決できた時に、「自分でできたね」と伝えれば、自己肯定感が高まっていきます。

自己肯定感が友達の輪を広げます

子どもは、親や先生などのまわりの大人からのプラスの言葉かけによって、「自分が好き」という気持ち、いわゆる自己肯定感をもつようになります。自己肯定感がある子は、自分がもっている力を他人に貸してあげようとすることができます。人を助けることで、「自分は役に立つ人間だ」と、自信を持つことができるでしょう。大人も子どもも友だちの存在は大切です。誰と友だちになるかは、子供がきめることです。よくない友だちなどいません。子どもが自分を信頼できれば、どんな友だち付き合いからも学んで成長していくことでしょう。

KUMON®
MATH. READING. SUCCESS.
www.kumon.com
Marietta East 教室
4400 Roswell Rd. Suite 140
Marietta, GA 30062

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

公文式学習内容：
・国語（日本語読解力）　・英語（現地校国語読解力）
・算数・数学（大学レベル以上）　※日本の英語教材とは違います。
0歳から大人まで、あらゆる年代が学べる学習法です。

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 8 月 16 日（土）、Dunwoody の Brook Run Park にて、第 40 回 AYC CLUB が開催されました。今回は特別ゲストとして マーティンかよさん をお迎えし、参加者の皆さまとともに「ヨガラティス」を体験しました。

ヨガラティス（Yogalates）とは、ヨガの呼吸法やリラックス効果と、ピラティスの体幹強化を組み合わせたエクササイズです。深い呼吸としなやかな動きが融合し、心身を調和させながら強さと柔軟性を育んでくれます。

特にピラティスで用いる「胸式呼吸」では、肋骨を前後左右に広げながら深く息を吸い込みます。意識的に繰り返すことで脳が活性化し、筋肉も活動的な状態へ。頭も身体もすっきりと整い、集中力が高まるのを実感できました。今回のクラスでは、

自分の内側に意識を向けるひとときを共有し、健康、心の平穏、幸福感を味わうことができました。

講師を務めた かよさんは、2003 年、西アフリカ・アビジャン駐在中にヨガと出会い、心身の癒しを得たことをきっかけに指導者を志されました。2009 年以降はアフリカ（Addis Ababa）、中東（Amman）、米国各地（Newport RI, Vienna VA, Atlanta GA）で、英語と日本語によるクラスを展開。2023 年からはコアワークアウトを導入し、2025 年には YMCA マットピラティス認定資格も取得されています。経験豊富な指導に、参加者の皆さんも安心して取り組めたようです。

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

人の心には多くの計画がある。　しかし、主のはかりごとだけが成る。　箴言　19 章 21 節

人生には、思いもかけず、目の前で道が閉ざされることがあります。　それは、誰もが、入試、就職試験、仕事、対人関係、その他さまざまな事で経験したことがあるのではないでしょうか。今までそのような経験をしたことが無く、順風満帆で生きて来たという人がいたら、その人はとても幸いな人です。ただ、その人も、これからそういう経験をするかもしれません。その時の為の準備が大切です。信仰生活においても同様なことが起こります。神から「ノー」を突きつけられたようで、とても厳しく感じます。

自分の計画に対する「ノー」は、その計画だけでなく、まるで、自分自身が否定されてしまったように感じてしまいます。自分の計画に反して、思ってもいない方向へ向かわなくてはならなくなった時、人は失望し落胆してしまいます。

しかし、神は、私たちの為に、初めから完全な計画を持っておられます。進路が閉ざされたのは、自分の思いが、神の思い（計画）と違っていたのです。神は、我々を神の完全な計画に引き戻し、正しく導いてくださいます。人生における「ノー」を、神の意思として受け取りましょう。目の前の道が閉ざされたなら、開かれた道から進めばよいのです。別の、はるかに良い道が用意されています。

ある人は、彼の目の前の道が、次々と、塞がれていきました。進もうとすると、閉ざされていきました。そこで、自分の思いで自分のしたいことをするのを止め、「神様が、自分に何をさせたいと思っておられるのか」と、考えを変えました。彼がそのように考え、祈り始めると、目の前に一つのなすべき事が示され、道が開かれました。彼は、神の思い（計画）を確認し、働き始めました。自分の思いで進んでいた時は、よく、途中で挫折し、行き詰まり、諦めて、投げ出していたのに、神から始まった事は、成し遂げられていくことを体験しました。

自分ではなく、神から発されるということが大切です。これから起ころうとすること、成すべきことの背後に、神が働いておられるの だという認識の上に立つ時、「ノー」は「イエス」と同じ意味を持ち始めます。自分の人生に「ノー」が与えられても、そこで、自分に何ができる、何をしようと焦ったり、あるいは、あきらめたりしないで、神が、必ず、最善の場所に導いて下さることを期待しましょう。

『わたしは、あなたたちのために立てた計画をよく心に留めている、と主は言われる。それは平和の計画であって、災いの計画ではない。将来と希望を与えるものである。（エレミヤ 29：11）』

それを体験するには、神と語り合う（祈り）ことが出来るような良い関係が必要です。神と良い関係を持ち、関係を保ち、それを深めていくことが出来るように、常に祈りましょう。神は御前に近づく者を決して拒否されません。

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

今年もジャパンフェスト！

私たちの身体は日々の生活習慣に大きな影響を受けています。なかでも姿勢は健康に直結する重要な要素のひとつです。姿勢が悪いと肩こりや腰痛の原因となります。首・肩・背中などの筋肉の緊張や強張りが、頭痛や耳鳴り、めまい、手足のしびれなどを引き起こすことも珍しくありません。そして、さらに厄介なのは、姿勢の悪さは内臓や精神面にまで関わってくる点です。

たとえば、猫背になるだけで肺活量が 20％低下するという研究があります。呼吸が浅くなることで肺の機能が落ち、無気肺や肺炎のリスクが高まります。また、背中が丸まるとお腹が圧迫され腹圧が上昇します。その結果、便秘や腹部膨満、胃潰瘍、逆流性食道炎といった消化器系のトラブルも生じやすくなるのです。

さらに、姿勢の悪さは精神面へも影響を及ぼします。姿勢の歪みは交感神経と副交感神経のバランスを崩し自律神経系に負荷をかけます。実際、うつ状態や不安傾向のある患者さんは猫背になりやすく、逆に意識的に胸を開く姿勢をとることで気分の改善がみられるという報告もあるくらいです。
姿勢は単なる体の形ではなく、心身の健康状態を反映する目安でもあるのです。

現代社会では、スマホやタブレット、パソコンの使用時間が長くなり、子どもから大人まで姿勢の歪みが問題になっています。特に成長期の子どもは体が柔軟な分、ゆがみも定着しやすいため注意が必要です。放っておくと将来的に慢性痛や機能障害になる可能性もあるので、「そのうち直る」と軽視せず、親御さんには早めに気づいて対処してあげてほしいと思います。

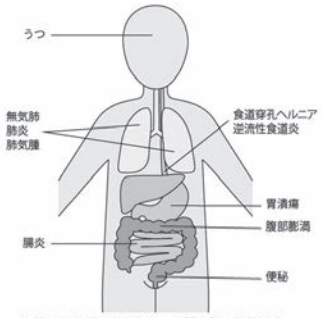
ただ、どの段階で気づき、どのように対処をすればいいかわからない方も多いのではないでしょうか。本来であれば、当オフィスへ来院いただき、コンサルテーションと一連の検査後、治療を開始していただくのが一番なのですが、、、カイロプラクティックってなに？本当に治療が必要なの？治療内容は？費用はどのくらい？と来院にあたっていろいろ不安や疑問が出てきますよね。

さて、今年も９月 20 日 21 日の両日にジャパンフェストが開催されます。当院もブースを出展し、毎年恒例の「＄３姿勢チェック」を行います。カイロプラクティックドクターが、左右の体重のかかり方、腰や肩のねじれ、脚や骨盤の傾き、首や頭の位置を、前後左右から計測、体の歪みを細かくチェックし、専用のチャートにまとめてその場でお渡しします。そして、計測結果に基づき、姿勢改善のための簡単なアドバイスをお伝えしますので、「とりあえず見てもらいたい」という方も、慢性症状でお悩みの方も、自分や我が子が本当に治療が必要かどうか悩んでいる方も、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

また、ジャパンフェスト期間中限定で「＄３姿勢チェック」後、その場で当院の初診検査・治療の予約をしていただくと、初診料が通常料金が割引になるキャンペーンを実施します。姿勢の悪さや身体の慢性症状でお悩みの方はぜひこの機会をご利用ください。

当院の治療方法は体に負担をかけない安心安全の無痛治療。生後数か月の赤ちゃんから 90 代の方まで幅広い世代の方が来院されています。良い姿勢を保つことは、年齢や性別に関係なく誰にとっても健康維持に欠かせません。1 人で悩まないで、お気軽にご相談ください。ジャパンフェストでお待ちしています！

矢島　敬朗　カイロプラクター



姿勢の悪さが原因となり、胃腸や肺の機能障害、うつなどが生じる可能性がある

■■ 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

SHIMIZU DENTAL
ATLANTA GEORGIA

教えて歯医者さん！

歯とお口に関するデンタルコラム

高齢者のお口の健康

高齢者がいつまでも「いきいき」と暮らしていくためには、心身の衰えを予防することが大切です。お口の健康が維持できると、自分の歯でしっかりかみ充実した食生活を送ることができます。また、よく噛むことで脳の血流が増え脳神経細胞の働きが活発になり認知症予防にもつながるなど、身体に良い影響を及ぼします。

＜お口の働き＞

歯や歯肉、舌などがある口は「食べる」・「呼吸する」・「話す」・「笑う」など、生命の維持や人間らしい暮らしや表情をつくる器官として大切な役割を担っています。

1. 食べる
   「食べる」という行為は、「摂取（せっしゅ）」「咀嚼（そしゃく）」「嚥下（えんげ）」から成り立っています。食べ物をどのように食べるかを脳で判断して、適量を口まで運ぶことを「摂食」、食べ物をかみくだくことを「咀嚼」、食べ物を飲みこむことを「嚥下」といいます。食べ物はこのような口の一連の運動で胃に送りこまれます。

2. 呼吸する
   私たちは外からの空気を、主に鼻を通して気管や肺に吸い込みますが、鼻がつまったりして鼻から空気が吸えないときは、無意識に口から空気を吸って口から息をはき出しています。
3. 言葉を話す
   人は言葉をとおして、自分の気持ちなどを相手に伝えています。言葉の基本である声は、気管、喉頭、咽頭、鼻、口といった発音器官によって作り出されます。言葉を話すときは、食べるとき以上に唇や舌、顎、頬の複雑な運動が必要になり、歯並びなどによっても発音の聞きとりやすさが左右されます。
4. 顔の表情をつくる
   笑ったり、怒ったり、悲しんだり、泣いたりという感情は、人の顔にはっきりとあらわれます。表情は、顔を構成するいろいろな筋肉（表情筋）のなせる技ですが、特に口のまわりの筋肉が大きな役割を果たします。

＜お口のトラブル＞

高齢になると、歯や歯肉のトラブルばかりでなく、嚥下機能の低下や唾液の減少など、お口のはたらきにもトラブルが起こります。

- 誤嚥性肺炎
  口やのどの構造をみると咽頭のところで、食べ物が通過すると食道と空気が出入りする気道が交差しています。そのため、嚥下機能が低下すると、食べ物や唾液があやまって気管へ入りがちです。この時口の中の細菌が肺の中に入りこみ、肺が炎症をおこすことを誤嚥性肺炎といいます。高齢者の場合、誤嚥性肺炎が命取りになったり、寝たきりの原因になるため注意が必要です。

- 口腔乾燥症（ドライマウス）
  高齢になると、ストレスや薬剤の影響、噛む力の低下などが原因で唾液の分泌量が減るため、口の中が乾燥する人が多く、口やのどが渇く、食事がとりにくい、発音がしにくいなどの症状のある方が多くなります。口の中の乾燥がひどく、痛みなどの症状がある場合は、ほかの病気も考えられますので、早めに医師や歯科医師に相談しましょう。

≪予防のポイント≫

- かむ回数を増やして唾液の分泌を促進する
- こまめに水分補給をする
- うがいの回数をふやす
- 室内の温度・湿度に気をつける
- 乾燥予防や保湿用の洗口剤を使う（歯科医師・歯科衛生士に相談してから使用しましょう）

お口の健康が保たれて噛む力を維持していると、食物の栄養の吸収が良いだけでなく、脳が活性化されたり、体力が高まったりします。からだに活力があふれ、気持ちが元気になると、生活に積極性が出たり表情も豊かになります。

日本口腔保健協会ウェブサイトより抜粋

清水デンタル
院長　清水　義仁

PRX ケミカルピーリング

ダウンタイムなしで若々しい肌へ導く先進ケア

PRX ケミカルピーリングは、薬剤（PRX）を肌に塗布し、マッサージで浸透させることで弾力と潤いを高める美容ケアです。表情筋を刺激し血行を促進、キメの整ったなめらかな肌を実現します。非侵襲的で安全性が高く、定期的な施術により若々しい肌を長期的に維持できます。

従来のピーリングと異なり、ダウンタイムなしで肌の若返りを促進できるのが特徴。敏感肌を含むすべての肌タイプに対応可能で、痛みも少なく、短時間で施術が完了するため美容クリニックでも人気です。

PRX ケミカルピーリングの特徴

- **非侵襲的：**皮膚の剥離を最小限に抑えながら、肌の奥深くに働きかけます。
- **即効性：**施術後すぐにハリやツヤを実感でき、継続的な肌の改善が期待できます。
- **ダウンタイムなし：**施術直後からメイクが可能で、日常生活に影響を与えません。

主要成分とその働き

- **トリクロロ酢酸 (TCA)：**肌のターンオーバーを促進し、コラーゲンの生成をサポート。
- **過酸化水素：**TCA の刺激を和らげつつ、細胞の再生を活性化。
- **コウジ酸：**肌のトーンを均一にし、くすみを軽減。

期待される効果

- しわ・たるみを改善に導く
- しみ・くすみ・そばかす・肝斑の軽減
- 美白や美肌効果が期待できる
- 肌の潤い・弾力・つやの回復をサポート
- 肌のキメ・質感を改善に導く
- ニキビ・ニキビ跡・毛穴の黒ずみを改善に導く
- 皮膚表皮への負担が少ない
- 痛み・ダウンタイムが少ない
- 切らないエイジングケア治療

施術時間は 30 分程度！

PRX Derm Perfexion トリートメントは、コラーゲンの生成を促進し、肌の外観を改善します。従来の TCA ピーリングとは異なり、大きなピーリングやダウンタイムは発生しません。溶液を肌にマッサージして吸収させます。1 回の施術で複数回塗布することも可能です。

治療サイクルの目安

初めは、2 ～ 4 週間に 1 度のペースで 4 回程度受けていただくことをおすすめしています。

その後は、月 1 ～ 2 回程度継続いただくことで、よりエイジングケア効果が期待できます。

※個人の体質や、なりたい肌の状態によって個人差があります。

施術後の注意点

施術後のお肌は、日焼けしやすく乾燥もしやすくなっております。なるべく直射日光には当たらず、UV ケア（SPF30 以上）と保湿を入念に行ってください。

アフターケア

ピーリングを行った後は、2 ～ 3 時間、長い人で 1 日、赤味やほてりが続きます。通常、1 週間もすれば肌がツルツルしてきますが、油断しているとまたニキビが出ますから、ホームケア製品はおすすめです。

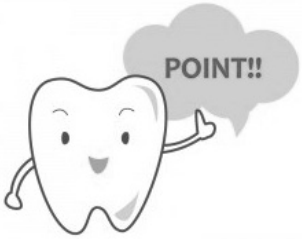
肌の表面にある角質は、普通 28 日周期で入れ替わります。しかし年をとったりストレスなどを持っていると、その周期が遅れいつまでもはがれずに何十層にもなってしまいます。

ニキビや吹き出物はこの角質が厚くなって毛穴をふさぎ、菌が繁殖してしまっているケースがとても多いのです。なので角質を落としてあげると肌本来の回復機能が働き、ニキビが自然と治ってくれます。

シミの場合も同じで、メラニンがたまった古い角質をはがしてあげると薄くなり、さらに肌が正常な状態に戻るのでシミを消そうとする修復機能が働きます。

ケミカルピーリングはこのように古い角質を落とすという意味でとても効果的な手段です。それに加え、コラーゲンが生成されますのでお肌がつるつるになります。是非お試しください。

植月歯科医院から「歯」の話



～矯正について　最終回～

前回に引き続き、アメリカでの矯正治療についての情報を、「アメリカで歯を治療するとき」（福永玲子著）の中から抜粋してご紹介させていただきます。

保定

矯正の最後の段階が保定（retention）です。矯正した歯が新しい位置に落ち着くには歯の周囲の骨、歯肉、舌、唇などが新しい歯の位置に慣れなければなりません。移動後の位置に歯が安定するように保定しないと、歯は元の位置に戻る傾向があります。

- **保定期間**
  保定期間は個人差がありますが、かなり長くかかりますので忍耐が必要です。平均１年半から２年間で、これより長くかかる人もいます。あるタイプの保定装置は第三大臼歯（親知らず）が出てくるまで、または、第三大臼歯を抜歯するまで必要です。

- **保定装置（Retainers）**
  保定装置には着脱式と固定式があり、アクリルのプレートとワイヤーでできています。上あご用と下あご用があります。
  ひどく込み合っていた歯を移動させた場合は固定式装置が必要されることもありますが、この場合は装置の下にプラークが蓄積されていないかどうか、たびたび矯正歯科医に調べてもらう必要があります。
  保定装置は最初毎日､昼も夜もつけているよう（約６ヶ月）支持する歯科医もいますが、一般には夜間のみ装着します。
  場合によってはラバー製またはプラスチック製のマウスピースを使ったほうが良い場合もあります。マウスピースは固定式矯正装置をはずしてから歯の型をとって、僅少の矯正の訂正をするために使われます。マウスピースは口腔内で歯を軽くマッサージして押し、矯正した歯が正しい位置に安定する手助けをします。
  このタイプの保定装置を使用するときは、いつつけるかについて歯科医が細かく支持を与えます。保定装置を壊したりなくしたときはすぐ矯正歯科に連絡して代わりをもらいます。

矯正後の歯の将来

未来を予見するのは大変難しいことですが、歯の矯正に関しては、矯正の成果が患者さんの協力と矯正歯科の知識と技術にかかっていることは確かです。矯正後は歯の将来のことを考えて、いつもよいケアをしたいものです。

- **再調整が必要なことも**
  患者は矯正した歯は永久にその状態を保ってほしいと思っていることでしょう。アメリカでは、保定の確率は約 95％です。矯正した歯を使わないでそのまま箱にでも入れてしまっておけば、もちろんそのままの状態を保ちますが、歯は毎日使わないわけにはいきません。使っているうちに歯が矯正を完了したときの状態と変わることがあります。そのときは再調整が必要です。
  再調整は矯正が失敗したためではなくちょうど年を取ると体の部分も変化するのと同じように歯にも自然の変化が起こるからです。
  矯正中も矯正後も、一般歯科または小児歯科で定期検診やクリーニングを受け、虫歯になったときは虫歯の治療をするようにします。

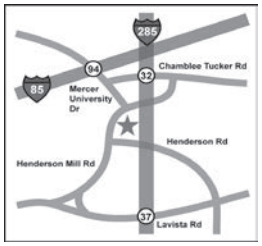
矯正が完成すると、きちんとものが噛めるようになり容貌が変わって、男女共に美しい歯のこぼれる素敵なスマイルがうまれます。きれいな歯並びは一生の宝になることでしょう。

歯や歯周病などについてのご質問がございましたらお気軽に御連絡ください。
404-409-6237　泉まで

Henderson Mill Dental Care

植月歯科医院

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



- 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】堅実な努力が実を結び、大きな達成感を得られる時期となりそうです。これまで積み上げてきたことが形になりやすく、長期的な目標に対して前進を感じられる場面が増えそうです。計画的に物事を進めることで、確実に成果を上げることができるでしょう。

【恋愛運】恋愛運は安定しており、落ち着いた関係を築くのに適した時期です。シングルの方は慎重に行動することで、すぐに出会いに恵まれる可能性があり、信頼できる相手との縁が深まるでしょう。

【金　運】安定した運気の中で、計画的なお金の管理が求められるタイミングです。収入の大きな変動は少ないものの、堅実な貯蓄や賢い投資が未来の安心につながるでしょう。

♥ **幸運日：**6　17　25
× **危険日：**1　13　21

牡牛座

4/20 ～ 5/20

【全体運】努力が実を結んで確かな成長を感じられるタイミング。積み重ねてきたことが形になり、周囲からの評価や信頼が高まるでしょう。冷静で計画的な姿勢が功を奏して、スムーズに物事が進みやすくなります。新しいことに挑戦するよりも、すでに取り組んでいることを着実に進めるのが吉。

【恋愛運】恋愛運は安定しており、落ち着いた関係を築くのに適した時期です。シングルの方は、慎重ながらも真剣な出会いに恵まれやすく、信頼できる相手とのご縁が期待できるでしょう。

【金　運】金運は平均的で、安定した流れの中で計画的な管理が求められる時期です。大きな収入の変動は少ないものの、堅実な貯蓄や節約を意識することで、将来の安心につながるでしょう。

♥ **幸運日：**7　18　24
× **危険日：**3　14　27

双子座

5/21 ～ 6/21

【全体運】安定と変化のバランスを心掛ける必要がありそうです。普段は慎重で堅実、そして上手く顔を使い分けることが得意な双子座ですが、この月は新たな流れが生まれやすく、環境や人間関係に変化が起こる可能性があります。

【恋愛運】異性とじっくり関係を深めるのに適した時期です。シングルの方は、一気に進展するというよりも、ゆっくりと信頼や関係を築くような相手との出会いが期待できるでしょう。誠実さが、愛を深める鍵となる時期です。

【金　運】金運は安定を保ちつつも、計画的なお金の使い方が求められる時期です。大きな収入の変動は少ないものの、細かな出費が積み重なりやすいため、無駄遣いを見直すことが大切です。

♥ **幸運日：**3　16　22
× **危険日：**8　19　30

蟹　座

6/22 ～ 7/22

【全体運】自己成長と人間関係のバランスが重要なテーマとなる時期です。これまで努力してきたことが形になりやすく、自信を持って前進できるでしょう。思いやりを持ったコミュニケーションを意識すると、良い流れを引き寄せられるでしょう。

【恋愛運】心のつながりを深めることが重要な時期です。シングルの方は、安心感を与えてくれる相手との出会いが期待できそうです。ただし、慎重になり過ぎるとチャンスを逃す可能性もあるため、直感を信じるようにしておきましょう。

【金　運】安定しつつも、慎重な管理が求められる金運をしています。収支のバランスを意識し、無駄な出費を抑えることで、余裕のある運気を維持できるでしょう。感情に流されての衝動買いには注意が必要です。

♥ **幸運日：**4　15　26
× **危険日：**9　19　21

獅子座

7/23 ～ 8/22

【全体運】自分らしさを発揮しながらも、周囲との調和を大切にすることで運気が安定する時期です。これまで積み上げてきた努力が実を結び、自信を持てる場面が増えるでしょう。周囲との摩擦を生む可能性があるため、協調性を意識することが大切です。

【恋愛運】恋愛運は安定しているので、積極的なアプローチが吉となりそうです。シングルの方は、自信を持って行動することで魅力が引き立ち、理想の相手との出会いが期待できるでしょう。

【金　運】お金は計画的な管理をしましょう。運気は安定しているものの、気が大きくなりやすく、つい贅沢をしたくなる傾向があります。趣味や娯楽、交際費が増えやすいので、無理のない範囲で楽しむことを意識しましょう

♥ **幸運日：**2　13　24
× **危険日：**6　18　30

乙女座

8/23 ～ 9/22

【全体運】冷静な判断力と計画性が成功を引き寄せる秘訣となる時期です。物事を整理して効率的に進める力が高まるため、長期的な目標を見直すのに適しています。焦らずに、自分のペースを守りながら行動することで、充実した時間を過ごせるでしょう。

【恋愛運】穏やかで安定した流れが続く運気です。独り身の方は慎重な姿勢が功を奏し、じっくり信頼関係を築ける相手との出会いが期待できそう。派手なアプローチよりも、誠実さが相手の心を引き寄せるでしょう。

【金　運】堅実さを求められそうです。収入は安定していますが、細かい出費が積み重なりやすいので、無駄遣いに注意が必要です。特に、完璧を求める気持ちから、質の高いものにこだわり過ぎると出費が増える傾向があります。

♥ **幸運日：**4　15　28
× **危険日：**9　19　23

天秤座

9/23 ～ 10/23

【全体運】バランス感覚が重要となるようです。社交的な魅力が高まり、多くの人と交流する機会が増えるでしょう。交渉ごとやチームワークが求められる場面では、持ち前の調整力を発揮することでスムーズに物事が進むでしょう。直感が冴える時期でもあるため、自分の感覚を信じながら慎重に行動することが重要です。

【恋愛運】社交的な魅力が高まり、人との縁が広がる時期です。シングルの方は、自然な出会いのチャンスが増え、特に共通の趣味や価値観を持つ相手と深くつながる可能性があります。

【金　運】収支のバランスを大いに意識しましょう。交際費や趣味への支出が増えやすい傾向にありますが、計画的に管理すれば問題なく乗り切れるでしょう。

♥ **幸運日：**4　17　23
× **危険日：**8　14　25

蠍　座

10/24 ～ 11/22

【全体運】大きな変化の波が訪れそうです。新しい環境や人間関係の変化が起こりやすく、それに伴い心の中でも様々な感情が湧き上がるでしょう。自分の内面と向き合う機会が増えて、これまでの価値観や人生の目標を見直すタイミングとなるかもしれません。

【恋愛運】ゆっくりとした変化が訪れる時期のようです。シングルの人は、これまで意識していなかった相手とのご縁が深まる可能性があります。相手の気持ちに寄り添う姿勢が大切です。

【金　運】慎重な判断が求められるでしょう。収入面で大きな変動は少ないものの、予想外の出費が発生しやすいため、無駄遣いを控えて計画的なお金の使い方を意識すると良いでしょう。

♥ **幸運日：**8　18　22
× **危険日：**2　13　27

射手座

11/23 ～ 12/21

【全体運】行動力と直感が試される時期となりそうです。新しいチャンスが目の前に現れやすく、自分の判断次第で大きな飛躍につなげることができるでしょう。積極的な姿勢と柔軟な対応力を持つことで、運気の流れを味方につけられるでしょう。

【恋愛運】シングルの人は、思いがけない出会いや意外な相手との縁が生まれやすく、直感的な恋が始まる可能性があります。お互いの価値観を尊重し、自由な関係を築くことが幸運を引き寄せます。

【金　運】お金に関する運気は変動が激しくなりやすい時期です。収入のチャンスが増える一方で、予想外の出費も発生しやすいため、バランスの取れた金銭管理が求められます。特に、衝動買いやリスクの高い投資には注意が必要です。

♥ **幸運日：**4　15　21
× **危険日：**7　18　24

山羊座

12/22 ～ 1/19

【全体運】安定と変化のバランスを取ることで良い状態を保てそうです。これまで積み重ねてきた努力が形になり始める一方で、新たな課題や目標が見えてくるかもしれません。長期的な視点を忘れずに過ごすことで、大きな成長を遂げられる月となりそうです。

【恋愛運】悪くない恋愛運で、ゆっくりとした進展が期待できそうです。慎重に相手を見極める傾向が強まり、すぐに恋愛へ発展しなくても、信頼関係を築くことで将来につながる縁が生まれそうです。

【金　運】収入は安定しやすいものの、大きな出費が発生する可能性があるため、計画的なお金の使い方が求められます。スキルアップや新たな知識を得るための自己投資は吉となっています。

♥ **幸運日：**6　17　21
× **危険日：**1　13　28

水瓶座

1/20 ～ 2/18

【全体運】自己成長と新たな可能性に満ちた月となるでしょう。これまで挑戦をためらっていたことに対して、前向きな一歩を踏み出すチャンスが転がってきそうです。ポジティブな姿勢を忘れずに、なにごとにおいても前向きに進んでいきましょう。

【恋愛運】新しい刺激や出会いが増える時期です。シングルの人は、価値観の合う相手と自然な形で縁がつながりやすく、友情から恋へと発展する可能性もあります。オープンな姿勢でコミュニケーションを取ることが大切です。

【金　運】チャンスとリスクが交錯する時期のようです。新たな収入源が見付かる可能性がある一方で、予想外の出費も発生しやすいため、計画的な管理をしましょう。知識を活かしたお金の運用が鍵となりそう。

♥ **幸運日：**3　15　20
× **危険日：**8　18　27

魚　座

2/19 ～ 3/20

【全体運】内面の成長が期待できそうな運気です。直感が鋭くなり、自分が本当に求めるものが明確になってくるでしょう。これまで“何となく”で進めていたことに対しても意識的に向き合うことで、新たな方向性が見えてくるかもしれません。

【恋愛運】感情の動きが激しくなりやすい時期です。シングルの人は、運命的な出会いが訪れる可能性がありますが、理想と現実のギャップに戸惑うこともありそう。穏やかな愛情表現が関係を深めるポイントです。

【金　運】収支のバランスを意識することが重要な時期です。収入は安定しやすいものの、気が緩むと無駄遣いが増えてしまう可能性があります。特に、気分による衝動買いには注意が必要です。慎重な判断を心掛けることで、金運を味方につけられます

♥ **幸運日：**2　15　27
× **危険日：**8　12　23

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
Email: 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

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 - バ - 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

クラシファイド広告募集
求人、売買、不動産、
教授、お知らせなど

アニスアトランタは
あなたのビジネスを応援します !!

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

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

ANIS ATLANTA

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 20 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

日中はまだまだ暑さが残りますが、ふとした瞬間に秋の気配を感じるようになりました。街を歩けば、パンプキンスパイスやシナモンの香りが漂い、秋の風物詩として町中を包み込んでいます。

この季節になると、多くの小売店で「シナモンほうき」を見かけるようになります。インテリアとして飾れば秋らしい雰囲気を演出でき、同時にシナモンの香りが空気を心地よくリフレッシュしてくれます。

実はシナモンほうきには、古くから魔除けやお守りとしての意味も込められてきました。魔女やウィッカ、異教徒の間では、ほうきを「清浄と浄化の象徴」として扱い、家を清めたり負のエネルギーを払いのけたりするために用いられてきたといわれています。玄関にシナモンほうきを置くと、「豊かさや守護を引き寄せる」との言い伝えもあり、シナモンが持つ豊穣やポジティブエネルギーの象徴性と相まって、秋の季節にぴったりのアイテムといえますね。

そして今月はいよいよ、日本のお祭り「JapanFest」が開催されます。久しぶりに多くの方々とお会いできるのを楽しみにしております。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ので、次号もどうぞ温かく見守って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
Paster：
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~**

広告掲載ご依頼承っております！

We will boost your business!!

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

国際宅急便

一般的な荷物を送りたい方に

三辺の合計/重さ	送料
60cm / 2kg	$66
80cm / 5kg	$97
100cm / 10kg	$129
120cm / 15kg	$163
140cm / 20kg	$205
160cm / 25kg	$228

- 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

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)

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

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

HAYAKAWA
Authentic Japanese cuisine for a unique dining experience

404-488-9178
テキストにてご連絡ください