

# ANIS ATLANTA

Monthly Japanese Community Magazine

10 2025  
No. 70  
月1回発行



## HAPPY HALLOWEEN



Let the sea set you  
free. You can find  
where the music  
masterpieces.  
Happiness is a way  
at the beach. Sea is  
swallowing every-  
thing, every time, I  
love the sea, happiness  
of the sea help  
me get back.



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

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

## 「医療ダイエット」

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

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

時間外インフルエンザ予防接種を倉岡クリニックにて行います  
ご家族で早めの予防を。日本語学校の帰りにご利用いただけます。

日時：10月4日(土) 3:00pm-6:00pm

ご予約は予約専用サイトよりお願いします。

美容クリニック AdvancedMD Aesthetics of Atlanta からのお知らせ

\* オープンハウス開催 \*

日時：10月15日(水) 11:00am-2:00pm

オープンハウス限定のお得なパッケージをご用意しております。  
参加ご希望の方は、info@advancedmdatlanta.com までご連絡ください。

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

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

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

# 清水デンタル

清水デンタル

診療日時

月・金・土

9 AM - 6 PM



日本デンタル

診療日時

火・第2土

9 AM - 6 PM

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

清水デンタル

TEL: **770.272.1819**

100 Galleria Parkway, Suite 670

Atlanta, GA 30339

info@myhaishasan.com

www.MyHaishaSan.com

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

OCTOBER 2025 NO. 70

バックナンバーはウェブサイト

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

でお楽しみください。

次回 2025 年 11 月号は 11 月 5 日ごろ配布予定

- 05 10月のカレンダー
- 07 偉人の名言
- 09 ニュースダイジェスト
- 13 FOOD & HEALTH
- 14 JapanFest Reception
- 15 リストラティブ・スパヨガ◎かよ&陽子
- 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 ぶらりアトランタ◎JapanFest 2025
- 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



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](mailto: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](mailto: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。



## 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！ 幼稚園～7年生クラス**  
詳細はこちら→[www.InternationalCharterAcademy.org/入学手続き/](http://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学年クラスを開校）
- 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。お気軽にお問い合わせください！  
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](mailto:employment@internationalcharteracademy.org)



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



おかげさまで 35 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 35 年目を迎えました。

当園は、ジョージア州政府認可の幼稚園・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](http://www.winterschapelkindergarten.com) 担当：新井まで 770-394-3242



## 日本食品が毎日お得 豊富な品揃え

20 ドル以上お買い上げの場合  
平日は **5%オフ**・週末は **10%オフ**

\* White Windmill Bakery は除きます



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

技術力と”3Sサービス”

# 山本自動車

信頼

親切

正直

- 中古車売買（無料査定・個人売買仲介サービス）
- 一般&点検整備
- 板金修理（無料見積もり・事故保険処理サービス）

いざと言うときの  
頼れるメカニック！

車に関するどんな悩み  
も相談にのりますので、  
気軽にお越しください。

お電話、テキストで  
ご予約受付しています



テキスト可

電話：770-416-4040

E-mail: [kzyama.1216@icloud.com](mailto:kzyama.1216@icloud.com)

853 South Peachtree Street, Suite 101, Norcross, GA 30071

Website: [www.yamamotoauto.com](http://www.yamamotoauto.com)

# 10 OCTOBER

## 10月のカレンダー

10月01日 衣替え  
10月14日 Columbus Day (コロンブス・デー)  
10月27日 テディベアズ・デー  
10月31日 ハロウィン

### 10月01日 衣替え

気候に合わせて、衣服を冬服に替える日。

明治以降、官庁・学校・企業など制服を着るところでは6月1日と10月1日を「衣替えの日」としているところが多い。また、温暖な気候の南西諸島（鹿児島県の諸島と沖縄県）では、5月1日と11月1日が「衣替えの日」となっている。

衣替えの習慣は平安時代の宮中行事から始まった。公家は4月に薄衣（うすぎぬ）・袷（あわせ）、5月に捻り襲（ひねりがさね）、6月に単襲（ひとえがさね）、8月1日～15日に捻り襲、8月16日～9月8日に生織（きおり）の衣、9月9日から生織の衣の綿入れ、10月～3月に練絹（ねりぎぬ）の綿入れを着用していた。宮中行事では、夏服と冬服を着替えることを「更衣（こうい）」と呼び、民間では「衣替え」と言うようになった。

江戸時代になると幕府は公式に年4回の衣替えでの出仕を制度化した。武家の制服は4月1日～5月4日に袷、5月5日～8月末に帷子（かたびら）、9月1日～9月8日が袷、9月9日～3月末に綿入れを着用し、一般庶民もこれに従った。

現在では、衣替えは強制的なものではなくあくまで習慣である。しかし、学校においては2週間から1ヵ月間の移行期間が設けられ、その期間が終了すると強制的に制服を替える場合が多い。



### 10月14日 Columbus Day (コロンブス・デー)

1492年のこの日、クリストファー・コロンブス（クリストバル・コロン）が率いるスペイン船隊が新大陸アメリカに到達した。西周りの航海でジパング（日本）とインドを目指したもので、コロンブスは最初の到達地がインドだったと亡くなるまで信じていた。

### 10月27日 テディベアズ・デー

テディベアの名前の由来となったアメリカ26代大統領セオドア・ルーズベルトの誕生日。イギリスのテディベアコレクターの間で始められ、世界中で「心の支えを必要とする人たちにテディベアを贈る運動」が行われている。日本では日本テディベア協会が1997年から実施。

1902(明治35)年の秋、ルーズベルト大統領は趣味である熊狩りに出かけたが、獲物をしとめることができなかった。そこで、同行していたハンターが小熊を追いつめて最後の一発を大統領に頼んだが、「瀕死の小熊を撃つのはスポーツマン精神にもとる」として撃たなかった。このことが同行していた記者によって新聞に掲載され、このエピソードに因んで、翌年、ニューヨークのおもちゃメーカーが熊のぬいぐるみに、ルーズベルト大統領の愛称である「テディ」と名づけて発売した。その頃、ドイツのシュタイフ社の熊のぬいぐるみが大量にアメリカに輸入され、この名前が広まった。

### 10月31日 ハロウィン

キリスト教の聖人の祝日「万聖節」の前夜祭。

古代ヨーロッパの原住民ケルト族の収穫感謝祭がキリスト教に取り入れられ、現在のハロウィンになったとされている。ケルト族の1年の終わりは10月31日で、この夜は死者の霊が家族を訪ねたり、精霊や魔女が出てくると信じられていた。これらから身を守る為に仮面を被り、魔除けの焚火を焚いた。

これに因み、31日の夜、南瓜をくり貫いて作ったジャック・オー・ランタン（お化けカボチャ）に蝋燭を立て、魔女やお化けに仮装した子供達が「Trick or Treat(お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ)」と唱えて近くの家を1軒ずつ訪ねる。家庭では、カボチャの菓子を作り、子供達はもらったお菓子を持ち寄り、ハロウィン・パーティーを開いたりする。



## 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](http://www.autostarga.net) からお車探しご連絡ください

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

日本語か英語でお問い合わせください

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！

# HAJIME



JAPANESE RAMEN BAR



自家製麺所 らーめん  
HouseMadeNoodle



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

UMAIDO

# 美味堂

超本格派！博多とんこつラーメン  
Japanese Noodle Bar



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

WWW.UMAIDO.NET

678-318-8568

# 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： ポール・マッカートニー  
国： 和歌山県和歌山市禰宜  
生： 1942年6月18日 -  
職業： パナソニック（旧松下電器）の創業者

ジェームズ・ポール・マッカートニーはイギリスのミュージシャン、シンガーソングライター。マルチプレイヤー。『ギネス世界記録』に「ポピュラー音楽史上最も成功した作曲家」として掲載。1960年代にはロックバンドのビートルズのメンバーとしてジョン・レノンと共に多くの楽曲を作词作曲してヴォーカルと演奏を担当。

ポールはイギリスのリヴァプールに生まれた。父親はジェームズ（ジム）・マッカートニー、母親はメアリーといい、彼は本名・ジェームズ・ポール・マッカートニーと名付けられた。

1957年、ビートルズの前身クオリーメンに加入し、1962年にビートルズのメンバーとしてデビュー。ジョン・レノンとともに「イエスタデイ」「ヘイ・ジュード」「レット・イット・ビー」など数々の名曲を生み出す。

ビートルズ解散後、1970年にファーストソロアルバムをリリースし、1971年～81年にはロックバンド「ウイングス」を率いる。その後もソロで音楽活動続け、2012年のロンドン五輪開会式ではビートルズの名曲「ヘイ・ジュード」を披露した。1966年にビートルズとして初来日し日本武道館でコンサートを行ったが、ウイングス時代の1980年には、自身が成田空港で大麻所持の疑いで逮捕されコンサートは実現しなかった。その後1990年に24年ぶりの来日公演が実現し、1993年、2002年、2013年にも来日しソロ公演を行った。

私生活では最初の妻リンダ・イーストマンと死別した後、2002年ヘザー・ミルズと再婚したが2008年に離婚が成立し、2011年に実業家ナンシー・シェベルと再々婚した。

1997年、英国のナイト爵位（しゃくい）を授けられ、2012年フランスのレジオンドヌール勲章オフィシエを受章している。



あなたが自分の人生を愛せば、皆があなたを愛してくれるだろう。

変なことをする奴は変だと思ってたんだ。突然、変なことをしている人は全然変じゃなくて、変だと言っている人の方が変なんだと気づいたんだ。

誰一人としてベースプレーヤーになりたくなかった。僕らの中では、いつも後ろで演奏している太った男だったんだ。

重要なのは音楽が好きかどうかということ。僕たちは今こういう音楽をやっている、そして僕たちはこれが好きだということ。

私にとって今でも最大のスリルは、ギターやピアノと一緒に座って、いきなり曲を作り出そうとすることだ。

私は実際よりずっと忙しそうに見える。実際私はどちらかというと散発的でランダムな人間で、いくつかのギグをしてはしばらく姿を消してしまうからだ。

成功が私生活を奪うという考え方は嫌いだ

ジョンを尊敬していたのは確かだ。みんなジョンを尊敬していた。彼は年上で、とてもリーダー的な存在で、機転が利いて賢い人だった

なぜ引退しなければならないのか？家に座ってテレビでも見ているのか？いやだね。むしろ外で遊んでいたい。

**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。

Pleasant Hill Rd Exit 104

Steve Reynolds Blvd Exit 103

Satellite Blvd 85

★Nukoa Plaza 2F

Healing Touch  
**MASSAGE** by YOKO

|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Body Massage</b><br>(Includes hot stone, aromatherapy & stretch)<br>30 min .....\$60<br>60 min .....\$100<br>90 min .....\$150<br>120 min .....\$200 | <b>Facial Treatments</b> (in-office only)<br><b>Back Scrub Facial + Back Massage</b><br>60 min .....\$100<br><b>Foot Scrub Facial + Foot Massage</b><br>60 min .....\$60<br><b>Relaxation Facial + Facial Massage</b><br>60 min .....\$120<br>90 min .....\$160 |
| <b>Shiatsu / Thai Stretches</b> (no oil)<br>30 min .....\$60<br>60 min .....\$100<br>90 min .....\$150                                                  | <b>30 min Body+ 30 min Dry Head Massage</b><br>(client's favorite)<br>-Total 60 min.....\$100                                                                                                                                                                   |
| <b>Stress Relief Dry Head Massage</b><br>(Includes shoulder and neck massage)<br>30 min .....\$60<br>60 min .....\$100                                  | <b>Specials</b> (Valid until 12/31/25)<br>First-time customer (Duluth office only): 50% OFF<br><b>Package Deals</b> (Family & friends may share packages)<br>Buy 5 or 10 massage sessions → 20% off                                                             |

2550 Pleasant Hill Rd Duluth, GA 30096      ご予約は日本語で陽子まで  
 (Aqua's skin&body 店内一室 H-MART モール内)      770-853-4863 (text)

## 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



アメリカ生活でも日本食材・雑貨が身近になる

# トマト2 宅配サービス

【対応エリア】 AL 州、KY 州、SC 州、TN 州、MS 州

【配 送 料】 1 回のご注文に付き、お一人様 \$5.00

【ご注文額】

共同購入 5 名様以上でご利用：お一人様 \$50.00 以上より  
5 名様以下でご利用：お一人様 \$70.00 以上より

個人購入 お一人様 \$75.00 以上より

【ご注文方法】 ウェブページ E-mail Fax お手紙  
※ウェブページ tomato-2.com の「宅配サービス」から  
最新のカatalogをダウンロードしてご覧いただけます。

【お支払い方法】 現金またはパーソナルチェック  
※宅配の場合クレジットカードでのお支払いはできません。

【備 考】 豊富な日本食品、雑貨の品ぞろえも充実。  
※日本からの鮮魚、お刺身、野菜も取り扱っています。

【お問合せ】 トマト2までお気軽にどうぞ

Tel: 770-263-7838 Fax: 770-263-7836

8560 Holcomb Bridge Rd, Alpharetta, GA 30022

E-mail: tomoinc@bellsouth.net Web: tomato-2.com



THE SONODA LAW FIRM

# 園田弁護士事務所

A Criminal Defense and Immigration Firm

個人から企業まで  
様々なトラブルに対応します

ご依頼内容を丁寧にお伺いし  
ます。初回で相談、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)

## ニュースダイジェスト

### 銃撃で死亡の保守活動家チャーリー・カーク氏

米ユタバレー大学でのイベント中に銃撃され死亡した保守派活動家チャーリー・カーク氏。親交があった人はカーク氏を「分析的な頭脳を持つ熱心な思想家」と表現する。



カーク氏は若者の保守運動や、「米国を再び偉大に」と唱える支持基盤の動きを肌感覚で理解している人物と見られていた。トランプ大統領と直接のつながりを持ち、たとえ考えが一致しなくても大統領から自らの意見を重視してもらえ立場にあった。

共和党内では、カーク氏が将来的にアリゾナ州で公職に立候補する可能性も取り沙汰されていた。カーク氏の団体は昨年、アリゾナ州をトランプ氏支持にひっくり返すために尽力した。

カーク氏は意見が一致しない相手との議論にも臆せず参加し、リベラル派との論戦の様子を捉えた映像は議論の双方の陣営でしばしば共有された。人の考えは会話を通じて変えられるという信念を持っており、10日には支持者やファンの間でもこの点を指摘する声が相次いだ。

バンス副大統領はX（旧ツイッター）に「フェイクのまとめではなく、自分の目で実際にチャーリーのイベントを見れば、左派と右派の開かれた率直な対話が交わされる数少ない場の一つだということが分かるはず」と書き込んだ。

### ロシア、中国空挺部隊に装備や訓練提供か

ロシアが中国空挺（くうてい）部隊への装備や訓練の提供に

合意したことが、有力シンクタンクの精査を経た流出文書から明らかになった。中ロ両国の軍事的な協力関係が一段と深化している状況が浮き彫りになった。

ハッカー集団「ブラックムーン」が流出させ、英シンクタンク「王立防衛安全保障研究所（RUSI）」が検証した文書によると、ロシアは2023年、強襲車両や対戦車砲、空挺装甲兵員輸送車を含む軍装備品を中国人民解放軍（PLA）に売却することに合意した。

RUSIが精査した800ページ近い契約書や添付資料によると、装甲車には中国の通信機器や指揮統制装置が搭載され、ロシアはそれらを使用する中国空挺部隊の訓練に当たる方針だった。

RUSIによる文書の精査からは、ロシアは合意した条件の下、中国が同様の兵器を自前で製造できるように技術移転を行う見通しだったことも明らかになった。

合意が完全実行された場合、中国の空挺機動能力は強化されることになる。空挺能力はロシア軍が依然 PLA の優位に立つ数少ない分野のひとつ。RUSIの専門家によれば、この分野が改善すれば、台湾を制圧するという中国の目標達成に向けた一助になる可能性があるという。

RUSIのオレクサンドル・ダニリュク、ジャック・ワトリング両研究員は今回の合意に関する分析で、「ロシアは中国特殊部隊が秘密裏に他国領土に侵入するための装備や訓練を供与している。台湾やフィリピン、その他の東アジア島嶼（とうしょ）国に対する攻勢の選択肢を提供するものだ」と記した。

### ボートからの発砲で3人死亡、米ノースカロライナ州

米ノースカロライナ州の海岸沿いにあるバーで9月27日夜、ボートから群衆に向けて発砲があり、3人が死亡したほか、8人が負傷した。地元当局が明らかにした。

発砲の現場は同州サウスポートの「アメリカン・フィッシュ・カンパニー」で、市の広報担当によると、当局は「参考人」1人から事情を聴いているという。負傷者の詳しい容体は分かっていない。

米国では最近、これまでは安全とみなされてきたバーやレストラン、ショッピングセンター、学校などの場で銃撃が相次いでいる。米非営利団体「ガン・バイオレンス・アーカイブ」によれば、今年に入って少なくとも320件の銃乱射事件が発生している。銃乱射の定義は、容疑者を除き4人以上が撃たれた事件。

サウスポート当局は、市民に対して、調査が続いている間は現場周辺を避け、自宅にとどまるよう呼びかけた。

## 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 大原寛 (東レモリス大学フロンティア法律事務所)  
刊行所 野口剛史 (GPS First LLC, ジョージア州弁護士)

羊土社  
YODOSHA

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！



薄 俊彦

TOSHIHIKO SUSUKI

## 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

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



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

**kw** CHATTAHOOCHEE  
NORTH  
KELLERWILLIAMS.

## 不動産購入のことなら お任せください！

結局総額いくら  
かかるの？

今の家売って  
新しい家  
買いたい

不動産購入



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

マイホームのご購入をお考えですか？

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

ベストな  
タイミングは？

そもそも何から  
始めたらいいの？

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

田村克之

KEN TAMURA

不動産エージェント

Keller Williams Realty/Global Corporate Group  
3930 E. Jones Bridge Rd, #100 Norcross GA 30092

Direct. 770.403.9242 (日本語)

www.globalcorporategroup.com

Office. 678.578.2700

kentamuragcg@gmail.com

## 技術者の90%がAIを業務に使用、信頼度は割れる

IT業界では技術者の大多数がプログラミングなどの業務に人工知能（AI）を利用していることが、米グーグルが実施した調査で明らかになった。

調査はグーグルの研究部門 DORA が世界の技術者 5000 人を対象に実施。仕事で AI を使っているという技術者は 90% に上り、前年から 14% 増加した。

ソフトウェア開発を支援する AI ツールの提供では、グーグルやマイクロソフトなどの大手に新興企業が加わって、互いにしのぎを削っている。

グーグルのコード生成ツールを統括するライアン・J・サルバ氏によると、グーグルでも「圧倒的多数」が AI を使用しており、文書の作成からコード生成に至るまで、あらゆるツールに AI が組み込まれているという。

「グーグルのエンジニアであれば、日常業務で AI を使うことは避けられない」と同氏は語った。

ただし、AI を使用するプログラマーの満足度が必ずしも高いとは限らない。今回の調査で、AI が生成したコードの品質について「ある程度」信頼していると回答したエンジニアは 46% だった。一方、23% は「少し」しか信頼してないと答え、「大いに」信頼できるという 20% を上回った。AI によってコードの品質が「わずかに向上」したとする回答は 31%、「影響なし」は 30% だった。

AI ソフトウェア開発を 5 段階で評価すると、3～4 の中間あたりに位置するとサルバ氏は指摘する。AI は、システム全般のトラブルシューティングは可能も、依然として人間による検証や「かなりのセーフティーネット」が必要だと同氏は話している。

## 米アップルが「iPhone17」発表、価格はほぼ据え置き

米アップルは 9 月 9 日、カリフォルニア州クパティノーの本社で開いたイベントで、デザインを一新したスマートフォン「iPhone（アイフォーン）」の新製品を発表した。ティム・クック最高経営責任者（CEO）が「iPhone 史上最大の飛躍」と位置付ける薄型の新モデル「Air（エア）」も登場する。

同時にスマートウォッチの「Apple Watch」やワイヤレスイヤホン「AirPods Pro」の新製品も発表された。

アップルが今回の発表会の予告に使った「Awe Dropping（言葉にできない）」というフレーズは、あっと言わせるような新製品発表のプレッシャーが特に強かったことを物語る。アップ

ルは iPhone の販売が低迷し、人工知能（AI）をめぐる競争では競合他社に後れを取り、ドナルド・トランプ大統領の関税戦争にも巻き込まれた状態にある。



iPhone の新モデルはベーシックモデルの「17」と、「17 Pro」、大型画面搭載で容量 2TB のオプションがある「17 Pro Max」、薄型の「Air」の 4 種類が発表された。

いずれもディスプレイにガラスではなく「セラミックシールド」を採用することで耐衝撃性を向上させた。17 Pro については全面的に設計を変更して耐久性を高め、バッテリー持続時間を向上させ、メモリー容量を増大。性能の向上に伴い放熱性の改善も図っている。

Air はフレームに「スペースクラフト（宇宙船）チタン」を採用することで、5.6 ミリという薄さで耐久性を維持した。薄さを追求した結果、カメラは前面と背面にそれぞれ 1 基のみ。アップルは「一日中使えるバッテリー」をうたっているが、具体的な持続時間ははっきりしない。

アップルのジョン・ターナス上級副社長は Air を「あまりに薄くて軽いので、手の中で消えてしまいそうだ」と評している。



## AirPods Pro は翻訳機能搭載

ワイヤレスイヤホンの AirPods Pro は、3 年ぶりの刷新となる「A AirPods Pro 3」が発表された。利用者の心拍数を計測する機能が搭載され、空間オーディオ機能やノイズキャンセリング機能が向上。リアルタイム翻訳機能も搭載され、イヤークリップのサイズの幅を広げて装着感を高めている。

## 住宅 “売買・賃貸・投資” は信頼と実績の

### HT International Realty LLC

**Hisako Paris Tsumagari**

津曲久子までお問い合わせ下さい。

お客様の大切な不動産、親切丁寧にお仕事いたします。

Tel. 770-851-7030  
Email: [htparis@gmail.com](mailto:htparis@gmail.com)



# JB

企業は  
あなたを  
求めています

お仕事探しはこちら

QUICK USA, Inc.

✓ 全米求人数  
トップレベル

✓ 求職者様に寄り添った  
手厚い無料サポート

✓ 企業と求職者の  
高マッチング!

847-924-1328  
[quickga@919usa.com](mailto:quickga@919usa.com)

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



# YOKOHAMA

## 678-580-3455

5412-B Buford Hwy NE  
Doraville, GA 30340

### 10月の特別プロモーション

月～土曜日は スペシャルランチ弁当 \$17.99

- ・ 月曜日：レインボーロールと握り 5 貫 \$21.99
- ・ 火曜日：全てのラーメン 20%引き
- ・ 水曜日：ミニ中落ち丼とミニうどんセット \$16.99
- ・ 木曜日：ミニちらし寿司とミニうどんセット \$16.99

木～土曜日は スペシャルロール 20% 引き All day

JFC INTERNATIONAL INC  
www.jfc.com

新潟の農家が一粒ひとつぶを手塩にかけた

## 日本の逸品

最高級こしひかり米

米どころ新潟で  
限定契約農家が  
一粒ひとつぶ  
丹精込めて育て  
あげました。  
100%日本産の  
美味しさと品質を  
アメリカの皆様に  
お届けします。



100%新潟県産限定農家

GLUTEN  
FREE

NON  
GMO



Shirakiku Wismettac Asian Foods, Inc.

各種新米入荷

やっぱり美味しい

## 日本の正統派



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



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



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



Shirakikuの短粒米は サツと洗うだけで炊飯いただける軽洗米です。

Wismettac

Shirakiku

<https://wismettacusa.com>



## 睡眠サプリは美容にも効果がある？

「最近なんだか肌が荒れやすい」「朝起きてても疲れが取れない」そんな悩みの裏側には、実は“眠りの質”が関係しているかもしれません。いま注目を集めているのが、睡眠サポート成分を配合した美容系サプリメント。睡眠と美容の関係性や、注目の成分、商品開発のヒントまでを専門家視点で解説します。

### ○なぜ「睡眠の質」が美容に関係するのか？

肌のターンオーバー（生まれ変わり）は、主に睡眠中に進みます。特に深い眠り（ノンレム睡眠）に入っている時間帯には、成長ホルモンの分泌が活発になり、肌細胞の修復や再生が進みやすくなるのです。

逆に、睡眠の質が悪いと

- ・肌のキメが乱れる
  - ・くすみ・乾燥が目立つ
  - ・ニキビや肌荒れが起きやすくなる
- といった不調にもつながりやすくなります。

### ○睡眠サプリが美容領域で注目されている理由

近年は、「夜しっかり眠ることで、肌の調子も整えたい」と考えるユーザーが増え、“睡眠＝美容ケアの一部”という意識が定着しはじめています。

特に以下の成分が、美容目的でも支持を集めています。

- ・ **GABA（ギャバ）**：リラックス効果で入眠をスムーズにし、ストレスケアも同時に
- ・ **L-テアニン**：緊張をやわらげ、睡眠の質を向上させると言われている成分
- ・ **グリシン**：体温調整をサポートし、深部体温を下げてスムーズな入眠へ

これらは単なる“快眠成分”としてではなく、“翌朝の肌コンディションに違いが出る”と感じるユーザーが増えているのも特徴です。

### ○“選ばれる睡眠サプリ”には理由がある

現在、睡眠サプリ市場は成分競争だけでなく、「どんなシーンで誰のために開発されたか」という背景の設計が問われるようになっていきます。

たとえば：

- ・ 「忙しい女性の夜時間を整える」

- ・ 「30代からの“夜美容習慣”として提案」
- ・ 「朝の肌悩みにアプローチする夜サポート設計」

このように、処方・コンセプト・伝え方が一貫している商品が、ファンを増やしている傾向にあります。

## 睡眠の質を上げるサプリ 6選

健康を補う食品として販売されているサプリですが、利用する目的はあくまで「栄養を補うこと」です。

人間は食事を中心にさまざまな栄養を摂取することから、単体の成分を含むサプリを摂取するだけでは栄養不足に陥りやすいほか、逆に栄養が偏ってしまい身体に負担がかかる場合もあります。あくまで普段の食事を改善しつつ不足しそうな栄養をサプリから摂取するようにしてください。

### 【睡眠の質を上げるサプリの成分 1】GABA

GABAは、脳の興奮した神経を抑制する効果をもつアミノ酸です。正式名称をγ-アミノ核酸と言い、脳や脊髄の興奮を抑制する効果があります。またGABAには、脳をリラックスさせる効果のほかに、ストレスの軽減、血圧の低下などの効果を期待できるのが特徴です。ベッドに入ってもなかなか寝付けない、身体が熱いせいで目が冴えてしまうといった覚醒状態を抑え、夜になると眠気を感じやすくなるというように自然な眠りを促してくれます。

トマトやカボチャといった緑黄色野菜、漬物やキムチといった発酵食品に多く含まれていますが、なかなか食事に取り入れられないという場合には、GABAを含むサプリを購入しましょう。

### ○【睡眠の質を上げるサプリの成分 2】テアニン

テアニンは、緑茶といった茶葉に含まれているアミノ酸です。主に寝つきをよくする効果や中途覚醒の改善など、長時間眠ることで睡眠の質を上げる効果を期待できます。また、睡眠を促す脳のアルファ波を増加させ、心地よい安定感をもたらすのもテアニンの特徴です。

なおテアニンは「番茶＞煎茶＞玉露」であるほど含有量が多くなると言われています。しかし、自宅でお茶を入れる習慣がないという家庭も多いはず。すぐに準備できないという場合には、テアニンを含むサプリを購入するのが良いかもしれません。

### ○【睡眠の質を上げるサプリの成分 3】グリシン

グリシンは、身体のなかでつくられる非必須アミノ酸の一種です。神経ネットワークのやり取りをサポートする役割があり、運動や感覚などを調整する効果を期待できます。代謝や神経伝

## 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)

# JapanFest Reception

在アトランタ日本国総領事館

去る9月20日(土)、前田美央在アトランタ日本国総領事は、第38回ジャパンフェストの開催に際し、レセプションを主催いたしました。

本レセプションには、ビジネス、文化、政界の各分野より多くの要人が参集し、日本のビジネスおよび文化に対する理解と認識を一層深める貴重な機会となりました。

日本文化の祭典を祝するとともに、地域社会における人々の絆を改めて強固にする意義ある場となりました。



## 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!



在外選挙人名簿への登録資格

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

※国外転出をする際に市区町村の窓口で行う申請

詳しくは

在アトランタ日本国総領事館  
在ナッシュビル日本国総領事館

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

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

又は  
外務省 在外選挙 検索 まで



在外投票のためには在外選挙人証の取得が必要です

必要書類を準備し申請書に  
記入、日本大使館・総領事館  
等の領事窓口で登録申請

3か月の居住期間経過後に  
日本大使館・総領事館等から  
住所確認の連絡を受ける

在外選挙人証の受取  
(郵送又は領事窓口)

用意するもの

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

日本大使館・  
総領事館等

電話又ははがき

在外選挙人証

同居家族による代理申請もできます

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

在外投票は次の3つの方法で行うことができます

在外公館等投票



直接日本大使館・総領事館等に  
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

達を整え、体温を下げる働きがあることから、ベッドに入ってから入眠をスムーズにするほか、睡眠の深さを改善してノンレム睡眠の質を高めるといった効果を期待できるのが魅力です。

なおグリシンは、えびや鶏肉、大豆製品などに多く含まれていますが、継続的に摂取するのは金銭的に難しいという人も多いでしょう。手軽かつ安定的にグリシンを摂取したいなら、サプリからスタートするのがおすすめです。

#### ○【睡眠の質を上げるサプリの成分 4】ラフマ葉エキス

ラフマ葉エキスとは、キョウチクトウ科の植物から抽出された成分のことで、脳の精神伝達物質である「セロトニン」を増幅し、睡眠の質を上げる効果を期待できると言われています。ラフマ葉は古くから漢方薬や伝統医学で使用されてきた植物であり、その葉から抽出したエキスを摂取することで、次のような睡眠の質改善の効果を期待できるのが特徴です。

- ・ ストレスを軽減し、神経の過剰興奮を抑える
- ・ 睡眠障害の改善や、入眠時の不安の解消に効果がある
- ・ 睡眠中の中途覚醒を減らす可能性がある

なおラフマ葉は、もともと漢方やサプリとして販売されている製品です。通常の食材には含まれていないため、漢方系の睡眠対策をしたい人におすすめします。

#### ○【睡眠の質を上げるサプリの成分 5】クロセチン

クロセチンは抗酸化作用をもつ成分であり、睡眠や覚醒のリズムを調整するホルモン「メラトニン」の分泌を促進して、体内時計のリズムを整える効果があります。また安定した睡眠時間を確保しやすくなることから、継続して摂取することにより、睡眠の質向上の効果を期待できるのが魅力です。

ちなみにクロセチンは、クチナシの果実やサフランに含まれる成分であり手軽に摂取できません。眼精疲労の改善や血流の促進などの効果もあるため、睡眠に関する悩みを抱えている人は、サプリを購入して継続的に取り入れていくのが良いでしょう。

#### 【睡眠の質を上げるサプリの成分 6】オルニチン

オルニチンはアミノ酸の一種であり、成長ホルモンの分泌を促進し、疲労の改善、睡眠と目覚めの改善といった効果を期待できる成分です。またオルニチンは血液に溶け込んだ状態で体のなかをめぐり、肝臓で有害物質のアムモニアを解毒するなど、健康面にも高い改善の効果を期待できます。

肝機能のトラブルで自律神経が乱れて睡眠の質が下がるケースもあるため、健康診断で肝臓に関する項目に問題があったという場合には、オルニチンのサプリを摂取するのがおすすめです。

#### さつまいもごはん

秋の味覚が出回っていますね。あれもこれも食べたい、でも忙しい！そんな時におすすめなのが「ご飯に炊き込む」方法です。ほんのり甘い「さつまいもごはん」ポイントは「日本酒を入れる」と「塩は2回に分けて使う」です。



#### 材料

|       |                          |
|-------|--------------------------|
| 米     | .....2 合                 |
| さつまいも | .....1 本 (200g)          |
| 酒     | .....大さじ 1               |
| 塩     | .....小さじ半分 + 2 つまみ (仕上げ) |

#### 作り方

1. お米は研いで 30 分～1 時間浸水させる
2. さつまいもは皮ごと 1.5 センチ角に切る
3. 酒と塩、さつまいもを加え、普通に水加減をして炊く
4. 蒸らし終わったら、塩 2 つまみを振り、ざっくり混ぜる

お米は研いで 30 ～ 1 時間浸水します

さつまいもは皮ごと 1.5 センチ角に切りますアクが出るので水にさらします (直前に切る場合はそのままでも OK)

お酒大匙 1 を加えます

塩は小匙半分

水をよく切ったさつまいもを入れて普通の水加減で炊きます (炊飯器で OK)

塩ひとつまみは「3 本の指でしっかりと」思ったより多いです。炊きあがりに塩を加えることで、味の輪郭がくっきりします。蒸らし終わったらざっくり混ぜます。



## リストラティブ・スパヨガ

マーティンかよさんとマッサージセラピストの陽子さんによる「Restorative Spa Yoga」を体験しました。レイキとマッサージを組み合わせることで、より深いヒーリング効果が得られるセッションです。

レイキとは、約 100 年前に日本で生まれたエネルギーヒーリングの一種で、宇宙に存在する生命エネルギーを手から相手に伝えることで、心身の癒しや本来備わっている自然治癒力を高めることを目的としています。そこにマッサージを加えることで、フィジカルなリラックスへと導かれます。

日々忙しく過ごす中で、このように心身をゆだねてリラックスできる時間を持つことは、とても贅沢であり、特別な幸福感に包まれるひとときとなりました。



# アロマテラピー

## 秋の夜長と眠りの質 ～食事と香りで整える快眠習慣～

秋が深まり、夜の時間が長く感じられるようになる 10 月。涼しくて眠りやすいはずの季節ですが、意外にも「寝つきが悪い」「夜中に何度も目が覚める」といった声は少なくありません。

実際、アメリカでは 40 代以上の約 4 人に 1 人がなんらかの睡眠障害を感じており、75 歳以上では最大 75% が不眠の症状を経験しているというデータもあります。季節の変わり目は自律神経も揺らぎやすく、日照時間の短縮によって体内時計が乱れ、眠りの質が低下しやすい時期です。

そして今、アメリカでは睡眠系のサプリメントや薬に頼る人も年々増えているのが現状です。だからこそ、まずは生活習慣や食事、そしてアロマの自然の力を借りて眠りのリズムを整えることが大切です。

### メラトニンと栄養素

メラトニンといえばサプリメントを思い起こす人も多いかもしれませんが、実は体内で生成される“眠りのホルモン”。夜になると自然に分泌され、体を休ませてくれますが、その材料は日々の食事から得られる栄養素です。

まず大切なのは **トリプトファン**。大豆製品やナッツ、魚、卵に多く含まれ、これがメラトニンの最初の材料になります。これをセロトニンへ変換するには **ビタミン B6** が必要で、鶏肉やバナナ、玄米などから摂ることができます。さらに **マグネシウム** や **カルシウム** が神経を安定させ、**亜鉛** も変換を助けます。まさに“栄養のチームワーク”によって眠りのホルモンはつくられているのです。

また、メラトニンのサプリメントを摂る場合でも、体がセロトニンを十分につくれる状態でなければ効果は十分に発揮されません。大豆製品や魚、ナッツ、バナナなどを日々の食卓に取り入れ、まずはセロトニンの材料をしっかり補うことが、自然な眠りを支える第一歩となります。

さらに、**朝の光を浴びながらの軽い運動** もセロトニン分泌を促す重要な要素です。ウォーキングやストレッチ、ヨガなどを無理なく続けることで、昼は心を安定させ、夜はスムーズに眠りへと導いてくれます。



## 食習慣の工夫

眠りを妨げる習慣を避けることも大切です。カフェインは午後遅くの摂取を控えましょう。アルコールは寝つきを良くするように見えて、深い眠りを妨げます。また夜遅くの食事や脂っこい料理、甘いものの摂りすぎも避けたいものの。就寝の2～3時間前までに食事を終えることが理想的です。

一方で、眠りを助ける食材もあります。豆腐や魚、卵、ナッツ類に玄米やバナナを組み合わせると、メラトニンの合成がスムーズに進みます。さらに緑黄色野菜や乳製品に含まれるカルシウムやマグネシウムも神経を落ち着かせ、リラックスへ。夕食後には カモミールティーやホットミルク が心身を温め、副交感神経を優位にしてくれるでしょう。



## エッセンシャルオイルで整える眠りの環境

眠りを支えるもう一つの自然な方法が、香りの力です。代表的なオイルをいくつかご紹介します。

- ・ ラベンダー ..... 古くから「眠りのオイル」と呼ばれ、心を落ち着け入眠を助ける。
- ・ フランキンセンス ..... 深い呼吸を促し、自律神経のバランスを整える。
- ・ ワイルドオレンジ ..... 心の緊張を和らげ、前向きな気持ちを引き出す。
- ・ サンドルウッド ..... 安心感を与え、落ち着いた眠りへ導く。
- ・ コパイバ ..... 心身の不安を和らげ、深いリラクセス感をもたらす。

使い方はシンプルです。就寝前にディフューザーで香らせたり、枕元にスプレーしたり、キャリアオイルで希釈してこめかみや足裏に塗布するだけで、自然の香りに包まれた心地よい眠りの空間が整います。単体で使うことももちろん良いですが、ブレンドすることで相乗効果を得られるのもアロマの魅力です。ぜひお気に入りの香りを組み合わせて、あなただけのオリジナルブレンドを楽しんでみてください

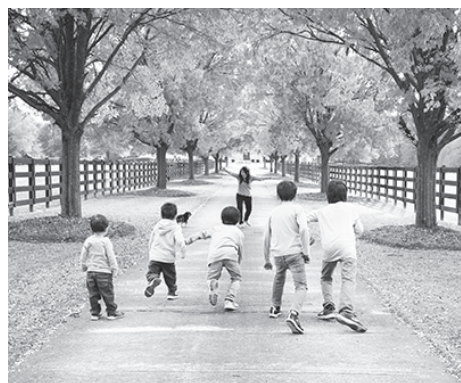
### おわりに

秋の夜長、食事と香り、そして軽い運動を少し取り入れるだけで、眠りはぐっと変わります。薬やサプリメントに頼る前に、まずは体が本来もっている眠りのリズムを支えてあげましょう。自然の力に寄り添いながら、秋の夜長をやすらぎの時間に変えてみませんか。

### タウンゼンド 瞳 (アッセンズ郊外在住)

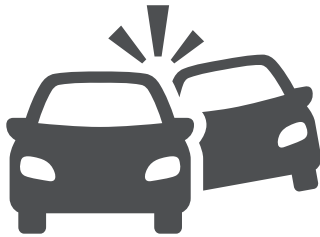
日本で看護師として大学病院婦人科病棟に勤務。その後クリニック、訪問看護にも携わる。インターナショナルスクールのスクールナースとして勤務後、渡米。エッセンシャルオイルとの出会いを通して自然の力に魅了され、子供の誕生をきっかけに本格的にアロマについて学び始める。現在小・中・高校生の5人の子供達をエッセンシャルオイルを使いながら子育て中。アロマクラスを随時開催。ぜひ感想などお聞かせください。

hitomitownsend@gmail.com  
Instagram : mynaturalife.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](mailto: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

**延期!**

9月27日土曜日にグランドオープンするとお知らせしておりましたが、工事の遅延により変更させていただくことになりました。ことになりました。グランドオープンは10月中旬予定ですが、変更の可能性もあります。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を引き続きご最員にしていただけると嬉しいです。

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

[お詫び]  
Grand Open  
Special!

延期

いたします

店頭にて!



工事の遅延により、イベントを 10 月中旬に延期  
させていただきます。

必ずやります!

ご迷惑をおかけして大変申し訳ありません、  
お待ちいただけると嬉しいです。

8560 Holcomb Bridge Rd  
Alpharetta , GA 30022

Asahi

Tomato2 にご協力ありがとうございます

CALPICO®

カルピスウォーター

Taste of  
First  
Love



Asahi Beverages America, Inc.

ITO EN

お茶

Oi Ocha

Authentic Japanese Green Tea

Calbee

The Leader in Asian Snacks



ITO EN

お茶

Oi Ocha

Unsweetened  
Green Tea

2 LITER 67.6 FL OZ (2QT 3.6 FL OZ)

ITO EN

お茶

Oi Ocha

Unsweetened  
Green Tea

16.9 fl oz (1.06 pt) 500 ml

ITO EN

お茶  
Oi Ocha  
Green Tea

# バイリンガル求職者の 就職・転職事情

かつて Excel やプログラミングが差別化要素だったように、今や AI の活用力は「誰もが持っていて当然」の基本スキルになりつつあります。Indeed の最新記事でも、AI は知識労働における新たな基本スキルだと強調されています。つまり、AI を使えないことはマイナスになり得る一方、使いこなせる人は効率性・創造性・思考の幅で大きな優位性を持ちます。それでは、どんな場面で活用できるかを具体的に見ていきましょう。

## 就職活動での活用法

### 1. 履歴書・職務経歴書作成

AI に文章案を生成させ、表現のブラッシュアップや英語変換に活用。ただし AI とはいえ、ニュアンスが異なったり、間違いは起こるため、必ず自分の目で確認し、自分の言葉に置き換えることが必須。

### 2. 企業・業界リサーチ

応募企業や業界動向を要約させ、志望動機や自己 PR の準備に役立てる。

### 3. 面接準備

想定質問を出題させ、回答準備や模擬面接をシミュレーション。

### 4. 自己発信

LinkedIn 投稿やポートフォリオの文章を AI に下書きさせ、自分の専門性を発信。

## 仕事での活用法

### 1. 業務効率化

メール草稿、議事録要約、データ整理、スライド初稿など定型作業を AI に任せる。

### 2. 思考補助

自分の企画や戦略を AI に評価させ、抜け漏れを発見する。

### 3. 創造支援

アイデア出し、キャッチコピー生成、デザイン案作成など、発想を広げる場面に活用。

### 4. 学習ツール

新しいスキルや業界知識を効率的に学ぶ教材・練習問題を作らせ、理解を深める。

## 活用上の心得

- **正確性の検証**：情報を鵜呑みにせず、真意のほどを必ずチェック。
- **自分のオリジナリティを残す**：生成結果をそのまま使わず、自分の経験や考えを必ず加える。
- **情報管理の配慮**：機密・個人情報を安易に入力しない。
- **指示の出し方を工夫する**：プロンプト次第で、生成結果は大きく変わるため、どう指示すれば、自分の欲しい結果がいち早く手に入るかを考え指示をする。

AI はもはや「特別な武器」ではなく、キャリアを築く上で、必要最低限のスキルです。キャリアアップを目指す求職者にとって、AI を自在に扱えることは言語や専門知識と並ぶ大きな強みになります。就職活動では準備の効率を高め、仕事では自分の発想や判断を補強するツールとして使うことができます。AI を「当たり前の力」として身につければ、キャリアの可能性は大きく広がるでしょう。

参照：Indeed.com “These Workers Say AI Is Now a Baseline Skill. Here’s How It’s Helping Them Get Ahead.”

## 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  
キャリアアカウンティングを通して、強み・経験スキルを引き出し求人企業を提案します。
- ③マンツーマンでゴールまでサポート  
レジメの書き方から面接のコツまで、みなさまのゴールまで伴走します。

まずは、無料登録

PASONA N A

まずはお気軽にご質問・ご相談ください

Atlanta  
オフィス

✉ [pasona.info@pasona.com](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](mailto:pasona.info@pasona.com)



Akiko Komura



# Hello! Atlanta

～Halloween Party編～

## 物語性のある料理とデコレーション

夏が嫌いな私にとって、秋を満喫出来る 10、11 月は大好きな月。夏が嫌いな理由は、蒸れた電車の臭いや樹々が可愛げのない濃緑な事、自分が汗っかきな事など色々あるのですが、思い返してみると「自分が地黒だった事」が大きな理由な気がします。小学生の時、色白な同級生と並んで立っていたら担任の先生に「白○ちゃんと黒○ちゃんだね♡」と言われました。言われるまで自分の地黒に気付いていなかった上に、○に入る動物の強烈なワードで表現された事に衝撃を受けました。可愛くない事ないですよ？愛嬌あるけれど、それに似てると言われて喜ぶ人は・まあ多くないはず。そして先生、昨今なら大問題の発言ですよ？ふてぶてしさが増した今の私なら開き直れるのですが、当時はまだ小学生。忘れられない記憶として残り、若干地黒を脱却する秋の訪れを、誰よりも心待ちにするようになりました。秋は過ごしやすくて食べ物も美味しくていいこと尽くめ。そしてここ数年、ハロウィンの時期にお邪魔させてもらっている友人のアツコさん宅。普段どこにしまってるのか謎すぎるほど、室内に留まらずフロントヤードまでデコレーション！二次元ポケットを仕込んでるに違いありません。そして毎回楽しみなのがお料理の数々。サラダ、スープ、メイン、デザートフルコースなんです。見た目にもイベント感を取り入れているので記憶に残り、ハロウィンの訪れと共に「去年の林檎のパイ美味しかったな～」と結び付きまた食べたくなるというパブロフの犬状態。アツコさん宅の Halloween Party を紹介します！

鎌田桃佳

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



アツコさんの Instagram  
momopudding10



【スタンドデコ】↑  
真似したいケーキ  
スタンドの使い方。  
高低差をつけてメリハリのあるバランス。

【料理】↓  
見た目から既に美味しい料理達。  
ルッコラサラダのお手製ドレッシングも絶品。



【パンプキン】→  
茶色と黄色のビビッドな  
パンプキンが差し色に  
なって、ボヤけないグ  
ラデーションに。





【アンティーク小物】↑  
通年飾っているアン  
ティーク小物にも、  
季節の小物  
を足して。



【骸骨とパンプキン】↓  
物語性を感じさせる本  
格的なデコレーション。  
所々わざと裂いた布  
が、世界観を更に盛  
り上げる。



【窓枠風デコ】↑  
悪いこと企んでそうなりリアルな表情のパ  
ンプキン達。



【玄関ドア前】夜のライトアップも楽しみな玄関。オバ  
ケの足元に隠れてる犬もちゃんとスケルトン。

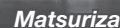


【テーブルセッ  
ティング】→  
ハロウィンの  
定番の黒白コ  
ーデも、白をア  
イボリー寄の  
色にする事  
で、上品で柔  
らかい印象に。





日本人のみならず多国籍の人々が訪れ、大いに賑わったジャパンフェスト。久しぶりに日本の文化や習慣を存分に楽しんでいただけたことと思います。来年のジャパンフェストで、また皆さまとお会いできるのを楽しみにしております。





Kyle & Su



Yukari

Afiac  
Haruka Nakashima

Katsura Sunshine

Junko Fujiyama



筑前博多独楽



LinQ



Samurai Sword Soul



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。

## 出張者のビザオプション

2025年9月4日に現代自動車バッテリー工場で移民捜査当局（ICE）によるアメリカ史上最大規模の摘発が行われ、475人の労働者が拘束されました。拘束者の中には300人以上の韓国人が含まれており、日本人も3名含まれていると報道されています。当局側は拘束者は滞在資格違反或は不法就労に携わっていると説明していますが、現代自動車は作業者は直接雇用した労働者はいないが、合法に作業をしていたと説明しています。

ほとんどの拘束者は日本人もよく使うビザ免除プログラム（ESTA）やB1短期商用目的のビザで入国していたと報道されています。ここで、短期商用目的でアメリカに出張する者の注意点について説明します。



日本からの出張者がよく使うESTAとはオンラインで申請できる電子渡航認証のことで、オンラインで個人情報の登録を行えば、短期商用・観光目的で入国し、一回に最長で90日まで滞在することができます。ただし、一年間に合計で180日以上滞在することはできません。

ESTAは、アメリカでの活動内容は取引先との会合、科学、教育、専門、ビジネス分野の会議への参加、財産の処理、契約交渉を目的とする渡航者を対象としています。ESTAで入国した場合、アメリカ国内で就労することはできません。

しかしながら、これには例外があり、技術者が日本など国外から米国企業に販売した商工業用機械・機器の設置、サービス、または修理等を行う目的で渡米する場合、機械設置のために技術者を派遣することが売買契約に明記されていれば、ESTAで入国することができます。

ただし、技術者はこれらのサービス提供に必要な専門知識を有していることが条件で、米国を源泉とする報酬を受けることはできません。また、企業はこれらのサービス提供に対し当初の売買契約書に定められたもの以外の支払いを受けることはできません。

また、商工業設備および機器の設営、サービス、修理のために米国人の研修を行う目的で渡米する技術者にも該当します。このような場合も報酬は日本の企業から支払われ、研修が行われることが売買契約書に明記されていなければなりません。予定される活動が記載されていない場合は就労ビザが必要となります。ただし、この例外事項は建築業務には該当しません。

ESTAでの入国を試みて、入国時に就労目的を疑われると、第2次審査室に連れて行かれます。入国官によっては、アメリカの訪問先に電話をかけて旅行者の入国目的を確認することもあり、本人の陳述とアメリカ訪問先担当者の回答内容に相違があったり、また本人の回答が矛盾していたりした場合などは、入国を拒否されます。同じ入国拒否でも、入国官の質問に正直に回答した結果、目的にあったビザを取得するように言われた場合は、単なる入国拒否となり、将来目的に合ったビザを申請して入国することができます。

もし、入国官の質問に対して虚偽の陳述をしたと判断されると、将来入国禁止という判断を下されることがあります。この場合、却下内容によっては、将来ビザを申請する際に入国拒否理由の免除の申し立てるウエイバー申請を提出することも可能です。免除審査に通常2～3か月ほどかかります。

ESTAでの入国を拒否されたら、将来ESTAの申請はできなくなりますが、他のビザを申請することはできます。就労を伴わない短期訪問目的であれば、ESTAの代わりにB1/B2短期商用・観光ビザを申請することはできます。B1/B2短期商用・観光ビザは、日本国籍保持者であれば通常10年間有効なビザスタンプを発行してもらえます。

入国時は入国目的に応じて一回に90日から180日以内の滞在資格をもらうことができます。ESTAとは異なり、B1/B2ビザ保持者は、正当な理由があれば米国内で滞在資格を延長することができます。アメリカ国内で許されている活動内容はB1とESTAは同じです。

従って、日本からの短期出張者は、入国目的に応じたプログラムやビザ種類を選択して入国することが賢明といえるでしょう。また、入国時には日本の雇用主からレターを持参し、渡米目的を明確にし、アメリカでは法律上許容されている活動に従事することを説明できるように事前に準備することが大切です。アメリカ側からの招待状も準備したほうがよいでしょう。例えば短期間の滞在であっても、アメリカでの活動が”就労”ととらえられるような内容であれば、L、E、H1Bなどの就労ビザを取得してから入国したほうがよいでしょう。



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

### 本ニュース記事に関する注意事項 (DISCLAIMER)

本雇用・労働・移民法ニュース記事は弁護士として法律上または専門的なアドバイスの提供を意図したものではありません。一般的な情報の提供を目的とするものです。また、記載されている情報に関しては、できるだけ正確なものとする努力をしておりますが、正確さについての保証はできません。しかも、法律や政府の方針は頻繁に変更するものであるため、実際の法律問題の処理に当たっては、必ず専門の弁護士もしくは専門家の意見を求めて下さい。Taylor English Duma 法律事務所および筆者はこの記事に含まれる情報を現実の問題に適用することによって生じる結果や損失に関して何ら責任を負うことは出来ませんのであらかじめご承知おき下さい。



# 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



## 大会ツアー

8月9日

火曜日に東京から戻ったばかりだと言うのに、今日はアラバマの本部道場で支部長のクリニックがある。日本から2人、州外からも5人参加するのでスキップするわけにもいかない。

今年で83歳になる師匠は、ありえないエネルギーと体力で、2時間のクラス(途中の休憩無し)を駆け抜ける。稽古後のランチは何にしようかな…などと言っている余裕などない。とにかくエネルギー補給と休息、体力の回復が最大の目的。ハンバーガーを3分で腹に収めてホテルでの昼寝で午後の稽古に備える。

午後の稽古も休憩無しで1時間半。夜はチャイニーズでも…と思いホテルで横になったら目が覚めた時には既に9時半。ほぼレストラン全滅の時間である。仕方ないのでランチに続きファーストフードで食事。

8月10日

朝食付きのホテルで少し期待したが、見事に裏切られてヨーグルトとバナナを掻き込み道場に向かう。稽古は集中しているつもりでも、昨日の稽古の疲れで集中できない。でも日本からの参加者は金曜日の夜からの参加しているし、オレ以上の時差ボケ中だろうから泣きばかり入れてもらえない。「早く稽古終われ!」と集中して稽古を乗り切る。

稽古後は道場でYouTubeの収録。3本も撮ったので、さすがの師匠にも疲れが見えたみたいだった。アトランタに帰ってくる途中睡魔に勝てず、ジョージアのwelcome centerで仮眠を取って帰って来た。夜は近所の食べ放題の焼肉。あ〜ホッとした。

9月18日

昨日羽田に到着。フライト中はほぼ寝ていなかったため夜10時にはパタッと倒れ込んでしまったが、時差ボケで1時半に目が覚めた。そのまま一睡もできず、息子が学校の文化祭でディベートをするということで観に行ってきた。ディベートのテーマはCan money buy happiness?というありふれたテーマではあるが色々考えさせられた。

終わってからすぐラジオに直行したが、残念ながらOn Airには間に合わず、打ち上げだけの参加になった。打ち上げでラジオ番組の「音楽魂」は来週で終わるが、YouTubeの音楽魂はそのまま継続という事が発表されて嬉しい限り。嬉しい限りと言えば、今日のゲストだったオレ等世代のアイドル桑田靖子さん。男テーブルで写真を撮っていたら「私も」と嬉しい乱入をしてくれた。

打ち上げ終了後、Oyama KarateのYoutube収録の為、師匠の待つ池袋のホテルに向かう。師匠は時差ボケの睡眠不足のせい

で、機嫌が悪い。散々小言を聞かされていると郷田師範(師匠の大親友、私の最初の先生)が現れて、一気に雰囲気空気が和ぐ。

一杯飲みに行こうという事になり、郷田師範が行きつけの店に予約電話を入れたのだが、店の人から名前を訊かれると「大山倍達! (極真空手の創始者)」と言。一同大笑い。そんな冗談を言えるのは世界で郷田師範だけだ。お茶目な極真会館最高顧問である。

そのあと飲み直しと1人でブラブラと歩いていたら、ふとサイフが無い事に気がついた。ジーンズのポケット、バックの中を散々ひっくり返したのが見つからない。30分前にローソンで現金を下ろしたところ迄は確実にあったのだ。もしかして見つかるかも?と、今歩いた道を来た通りに戻りながら探すが見つからない。サイフには日本円とカード3枚が入っている。とりあえずカードは全て止める。

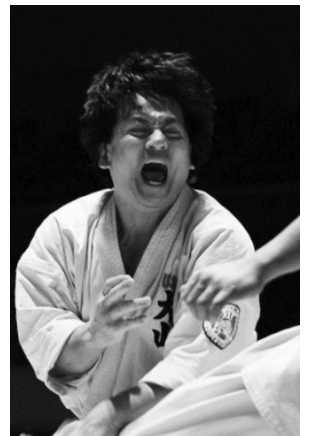
どうしようと途方に暮れながらダメ元で交番に駆け込み「こういうサイフを落とした様です。中身は…」と説明すると「それに該当するものは届いています」と奇跡の返答があった。落としモノ報告の書類を書いて、自身を証明すると、本当に奇跡の様に落としたサイフがそのままの状態に戻って来た。金尾さんが守ってくれた。

9月19日

大会の前に亡くなった金尾のマンションにお線香をあげに行くが、お線香をあげて遺影を見ても亡くなったという実感が湧かない。本人がいなくても歌は歌い続けられていくもの。亡くなった実感は必要ない。

気持ちを入れ替え大会会場の墨田区総合体育館に入る。会場は既に試合場の準備は整っていて、師匠の自叙伝のサイン即売会の特設コーナー迄あった。

大会が開始され、オレは各試合場で審判をしている支部長、先生達に、観客にわからない様にダメ出しをしていく。審判は勿論基礎となる知識は必要だが、経験が現場の経験が必要なのだ。きっと観客は下手な主審が試合を進行していても「下手」だとわからないだろうが、そうじゃない主審がやると「さっきと違う」とわかってくれる。最後にはきっちりわからせて大会は無事終了。さ、来週はニューヨークの大会だ。なかなか悩ましいツアーである。





## バイリンガルへの道

今月はおおきなテーマになってしまいましたが、自分の子育てを含め海外に生活する日本人家庭の大切な問題でもあり、よく質問を受ける「バイリンガルにするには?」、「バイリンガルは可能か?」について書きたいと思います。

まず**バイリンガル**つまり、二ヶ国語習得の前に母国語の習得のしくみから考えて見ましょう。人間には母国語を習得する機能が本能として遺伝子の中に組み込まれています。妊娠五ヶ月の胎児の頃から赤ちゃんは外部の音を聞いているのです。お母さんがやさしくお腹の仲の赤ちゃんに話しかけている声をしっかり聞いて記憶しているのです。

生まれて一週間ぐらいのアメリカで生まれたヨーロッパ夫婦の新生児に英語で話しかける音声とその母親の母国語の音声ヘッドホンで聞かせて反応を比較している実験を見たことがあります。新生児は慣れ親しんだ母親の言葉をきくと激しく口をもぐもぐし、おっぱいを吸うしぐさをしました。一度も聞いたことのない言語には無反応でした。

この実験は母親以外の声でも行われましたが同じ言語であれば反応はおなじだったのです。言語の習得の準備は胎児の頃から行われているのです。妊娠時期に母親がどういう生活を送ったかも言語習得の準備段階で影響があるということですね。

オギャーとこの世に生まれてきてから赤ちゃんは全身であらゆる情報を吸収して成長します。言語の器の中は空っぽの状態ですからここにどれだけの**言葉のシャワー**を受け止められたかによって発語の時期や言語が変わってくるのです。

空っぽのビーカーの中にミルクを流し入れる状況を想像してみてください。ビーカーがミルクで満たされるまでは発語はありません。ミルクを入れ続けビーカーからあふれだしたときに言葉がでてきます。あふれたからといってミルクを入れるのを止めれば発語はそれだけのレベルで終わってしまいます。あふれ流れる状態を常に作り続け、その言語の器を大きくしていくことがしっかりした母国語を形成するうえで大切なことなのです。この「ミルクとは?」。もうわかりですね、語りかけや本の読み聞かせ、童謡の歌い聞かせなどです。

このビーカーの数が2つあり、両方がしっかり満たされ、その器から流れ出しけられている状態を保った人が自由に2ヶ国語を使いこなしているのではないかと私は考えます。

公文式の英語で作られた読解力をつける国語教材と日本語で作られた教材を使って世界各国の子供たちに30数年指導した経験からもたくさんの実例があります。英語が全くしゃべれな

いお母さんを持った3歳のM君は渡米して3年後、日本語、英語とも小学2年生レベルで帰国しました。2つの器に適切な言葉のシャワーを与えつづけた結果でした。

バイリンガルの習得は子どもたち個々の環境や個性など様々な要因でやり方が変わってきます。しかし、それを適切に行えばどんな人も2ヶ国語、3ヶ国語は可能です。たくさんの国々に囲まれたスイスでは4~5ヶ国語を話す人は普通です。「親が複数の言葉を話すのが普通なのでそれが当たり前だ。」と思っていたと、あるスイス人は言っていました。外へでて初めてそれはスイスという国だけの常識だとわかったそうです。

親がいつ二番目の言語の習得を補佐し環境を整え始めるかによって二ヶ国語の習得度は変わってきます。生まれてすぐに環境が整わなかったら、まず母国語の習得に全力を注ぐことです。母国語の国語力を木の幹にたとえるなら、幹を大きくすること、そして二本目の苗木をその横に植えることです。ビーカーの言語のミルクの容量がはじめて違うわけですから二番目の言語習得をあせらないこと。それを早く大きく育てたいならその努力をおしまずやることです。何も努力せず愚痴をこぼしている親御さんたちの多いこと・・・。

子どもたちにはその習得を容易く早く、ぐんぐん吸収していく時期があります。これを「**生命の敏感期**」と呼びます。敏感期とは、本来人間に備わっている母国語を習得するために備わっている本能があり、それが一番効率良く習得できる時期のことです。お母さん、敏感期をおおいに利用し逃さないように子育てしていきましょう。



**KUMON®**  
MATH. READING. SUCCESS.

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

### 『生きる力』をつける公文式

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

#### 公文式学習内容：

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

#### 日本習字の生徒募集（大人、生徒）

指導者：長谷川ゆかり

お問合せ：770-321-2637



アトランタ矢島カイロプラクティック主催

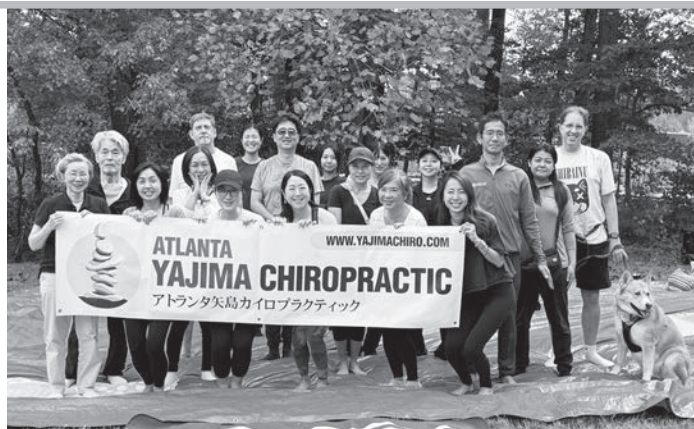
## ★ AYC CLUB ★



去る9月27日(土)、DunwoodyのBrook Run Parkにて、第41回AYC CLUBが開催されました。今回は、松井聡子さんをお招きし、ハタヨガをベースにした初心者向けの45分間のヨガセッションをご指導いただきました。

芝生の上で行うヨガは、まさに贅沢で心地よいひとときです。今回は、気持ちよく身体を伸ばすことを意識しつつ、呼吸法についても丁寧にご指導いただきました。セッションはゆったりとしたストレッチから始まり、こわばった筋肉が徐々にゆるみ、身体が軽くなっていくのを実感できます。

ヨガは動きが穏やかなため一見簡単そうに見えますが、実際に体験すると意外と筋力を使い、思い通りに身体を動かせない



場面もあります。バランスを崩してふらつくこともあります。お腹に力を入れて安定させると、心地よい伸びと爽快感を味わうことができます。普段あまり使わない筋肉もしっかり刺激され、じんわりと汗をかく頃には、青空とそよ風に包まれた開放感と相まって、まさに至福の時間となりました。

講師の松井聡子さんは、ヨガ発祥の地インドでインストラクター資格を取得され、「ヨガのない生活は考えられない」とおっしゃるほど、ヨガを深く愛しておられます。ヨガはストレスの軽減やリラックス効果、セルフマネジメントなど、心身双方にポジティブな影響をもたらすそうです。

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

「・・霊の父は、私たちの益のため、私たちをご自分の聖さにあずからせようとして、懲らしめるのです」

ヘブル人への手紙 12章 10節

多くの人の人生がそうであるように、信仰人生にも順境と逆境があります。喜びと楽しみがあり、又、苦しみ悲しみがあるのです。どちらか一方でなく、どちらもやって来ます。

人は誰しも、苦しみは望みませんが、主なる神に無駄は一つもなく、私たちに必要なので、一つずつ、送られて来きます。その人の器量にあうよう与えられています。順境は喜び、それを感謝すればよいのですが、逆境・苦しみこそが、私たちに多くの学びを与えてくれます。

試練の時に、本当の姿が出ると言われますが、問題に出会ったときに、普段気づかない、心の底の価値観、本音が現われます。突如、苦しみに会うと、落ち込み、苛立ちます。なぜ、そう感じるのかと心を探ると、実は「問題の無い人生が良い人生」「平穏無事が善」との思いが底にあるようです。イラ立つのは、「思い通りになる人生が善」との価値観だからです。

又、「何で?こんな事が起きる?」とイラ立ち、戸惑う裏には、「信仰があれば、人生はスムーズに行くはず」との思いがあります。その時に、どうしても自分の思い通りにしたいという強烈な自我にぶつかるのです。だから悶々とし、怒りがわき、自我が取り扱われ、いかに自我が強いかを思い知らされます。

自らの姿が照らし出され、霊的成長へと導かれて行きます。神は、私たちに聖くしたいと願っておられます。ブドウ園の主は、ぶどうの実に養分が届き、たわわな実を実らせるためには、余分な葉を剪定します。同様に、神は、患難により、自我が碎かれ、忍耐へ、そして練られた品性へと、成長させて下さるのです。

誰しも、試練は受け入れ難いものです。それは、苦しく、痛いからです。頭では、試練が人格を形造ってくれると、わかりますが。経験によっても、理解できます。しかし、受け入れる事は難しいです。自分の力では出来ないので、試練を受け入れられるよう、祈りましょう。神は、必ず、祈りに堪えて、助けて下さいます。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

## AYC クラブ、40 回目を迎えて

2021 年 5 月に始まった AYC クラブが、今年の 8 月でついに 40 回目を迎えました！暑い日や寒い日、雨の日もありましたが、ここまで続けてこられたのは、参加者の皆さんやスタッフ、快くお引き受けいただいている講師の方々のおかげです。

AYC クラブを立ち上げたきっかけは、コロナ禍のステイホームでした。2020 年、人々の交流や往来が制限され、当院の患者さんや地域の日本人の皆さんが孤独を感じたり、運動不足になったりと日々不安に思われていることが伝わってきて、なにか私にもできることがないかと考え、オンラインで健康体操教室などを開催していました。

その時に漠然と、いつかみんなで集まって一緒に楽しく運動しながら笑顔で交流できる場を提供したいと強く思うようになり、2021 年、多少日常を取り戻し始めた頃に感染対策をしつつ、第 1 回目の AYC を開催しました。

それから 4 年余り、天候のことを考えると屋内で…と思ったこともありましたが、今では、自然豊かな公園で朝日を浴びながらみんなで楽しく運動する、こんな贅沢な時間はないと思っています。

緑に囲まれた場所で深呼吸をし、日差しを浴びることで体内ではビタミン D が生成され、「幸福ホルモン」ともよばれるセロトニンも分泌されます。セロトニンは気分を安定させ、不安やイライラを和らげる働きをしてくれます。

また、朝日を浴びることで体内時計が整い、夜は自然にメラトニンが分泌され、質の良い睡眠につながります。その結果、成長ホルモンの働きによって体の修復や免疫力の向上も期待できます。さらに、時々、裸足で芝生に立ち、大地のエネルギーを感じる「アースング (Earthing)」を行い心身をリラックス。とてもとても気持ちのいい時間です！

活動内容は、軽い準備体操で体をほぐし、正しい姿勢と歩き方のレクチャー。その後、30 分間のウォーキングを行います。このウォーキングの時は、日頃の運動不足解消にがんばって黙々と歩くもよし、お友達と楽しくおしゃべりしたり、新しく交流を広げるもよし、私やスタッフや講師の方々と健康談義をするもよしで、思い思いに自由にウォーキングをしています。そして、いよいよ月替わりのテーマに沿った 40 分間の運動タイム。

今まで、ヨガ、ヒップホップダンス、ジャズダンス、ポスチャーウォーキング、ズンバなどのインストラクター資格をお持ちの講師の方々が、AYC クラブのためだけに、みんなが無理なく楽しめるエクササイズ・プログラムを考えて、教えてください。もちろん、わたし矢島も空手エクササイズと題して、護身術と空手を組み合わせた運動プログラムを、当院のストレッチトレーナーのひかりも HIIT プログラムを担当しています。

土曜の朝はゆっくりしたい、ゴロゴロ朝寝坊～、それもいいですが、まずは月に一度、朝日を浴びながら楽しく運動してみませんか。開催場所は当院オフィスから車で 5 分の Brook

Run 公園。広い敷地には遊具やスポーツ施設、コミュニティガーデンがあり、毎週土曜には Farmers Market も開かれています。

外で歩きたい方、犬の散歩ついでに寄りたい方、運動だけでなくちょっとした健康相談もしたい方、どなたでも参加可能です。参加費は無料。エクササイズ・プログラムは毎月違いますので、詳しくはアニス、または当院 HP でご確認ください。AYC クラブは、これからも 100 回を目指してがんばります！ぜひ、一緒に楽しく運動しましょう。健康は DREAM から！！お待ちしております。

矢島 敬朗 カイロプラクター



## アトランタ 矢島カイロプラクティック

### 背骨の歪みは万病の元

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

急患の休日診療予約可

カッサ・  
カッピング  
始めました



Dr. Yoshikazu Yajima  
矢島敬朗 D.C.

#### ■ 診療時間 ■

##### ■ Dunwoody オフィス ■

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

##### ■ 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

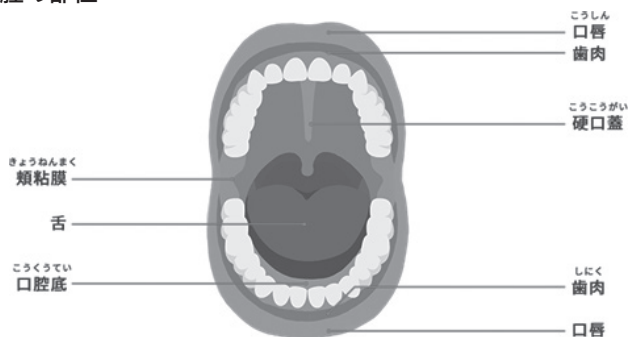


## 口腔がんについて

口の中にできる口腔がんにはいくつかの種類がありますが、中でも舌がんにかかる人が最も多いです。

- 舌がん（ぜつがん）：舌にできるがん
- 口唇がん（こうしんがん）：上下のくちびるにできるがん
- 歯肉がん（しにくがん）：上下の歯肉にできるがん
- 頬粘膜がん（きょうねんまくがん）：頬の内側の粘膜にできるがん
- 硬口蓋がん（こうこうがいがん）：上あごの天井部分にできるがん
- 口腔底がん（こうくうていがん）：舌と下側の歯肉に囲まれた部分にできるがん

### 口腔の部位



口腔がんと診断される患者さんは、年間1万2,000人ほどです。がん全体に占める割合は約1%と少ないですが近年増加傾向にあります。男女比は約3:2と男性に多く見られることが特徴です。口腔がんのうち舌がんは最も患者数が多く、口腔がんの過半数を占めています。舌がんにかかる年齢は60代が最多ですが、20～30代でかかることもあります。口腔がんが発生する主な原因は、喫煙と飲酒、口の中の衛生状態の悪化や合わない入れ歯や虫歯などによる慢性的な刺激が挙げられます。



### 初期症状

口腔がんは直接観察でき触って調べられることが大きな特徴です。初期の口腔がんでは、痛みや出血などのはっきりした症状はあまりみられず、舌や口の中の粘膜が白っぽくなったり、赤くただれたり、舌に硬いしこりができたりします。歯肉がんの場合は、歯肉の腫れや出血、歯のぐらつきといった症状が現れることがあります。がんが進行すると、痛みや出血が続く、

舌の動きが悪くなる、口臭が強くなるといった症状が現れるようになります。口腔がんは、時に口内炎や歯周病と区別がつかないことがあるため、口の中の症状がなかなか治らない場合や悪化する場合は早めに医療機関を受診しましょう。

### 診断のために行う検査

口腔がん・舌がんの検査ではまず、口の中に光を当てながら舌や口の中の粘膜を直接観察する視診と、口の中に指を入れ、がんが疑われる部分に直接触れてがんの大きさや広がり調べまる触診が行われます。同時に耳の下から首にかけて触診し、リンパ節の腫れがあるかどうか確かめます。

視診や触診によって口腔がん・舌がんが疑われる場合、診断を確定するために組織診【生検】や細胞診を行います。がんが見つかった場合には、がんの広がりや転移の有無を調べるために、超音波（エコー）検査やCT検査、MRI検査などの画像検査を行います。必要に応じて、がんが全身に広がっているかどうかを調べるPET-CT検査も実施します。

これらの検査の結果を踏まえ、がんの大きさやリンパ節転移の状況、ほかの臓器への転移の状態などを総合的に判断し、口腔がん・舌がんの進行の程度を病期（ステージ）として分類します。

### 治療と後遺症への対応

治療方法は、がんのステージや患者さんの状態などを考慮して決めていきますが、がんがある部分を手術で切除する方法が治療の中心となります。手術でがんが取りきれなかった場合や再発のリスクが高いと考えられる場合は、手術後に抗がん剤治療や放射線治療が行われることがあります。

がんの治療成績を示す指標の一つに生存率があります。舌がんの場合、5年相対生存率は71.5%です。早期のがんほど生存率は高く、ステージⅠでは88.3%、ステージⅡでは82.7%です。

手術や放射線治療を行うと、食事をしたり話したりするための機能が低下することがあるため、治療後はリハビリテーションを行います。また、口腔がん・舌がんは早期でも首のリンパ節に転移する可能性があることが知られており、転移・再発の有無を確認するための定期的な検査も欠かせません。

このように口腔がんは見たり触ったりして発見できることがあるので、歯科検診を定期的に受診し、虫歯や歯周病だけでなく口腔内全体を検査してもらいましょう。

STELLA PHARMA ウェブサイトより抜粋

清水デンタル  
清水 義仁





## PRX ケミカルピーリング

### お肌に優しいマッサージピール

皮膚を剥離しないケミカルピーリング

マッサージピール（PRX）とは、トリクロロ酢酸（TCA）、コウジ酸、過酸化水素水（H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>）が主な有効成分となるケミカルピーリング治療です。

ケミカルピーリング治療でありながら、皮膚表面を剥離することなく、皮膚を守りつつ真皮深層までアプローチし、バイオバイタリゼーション作用により表皮再生を活性化させる新しい治療方法です。

### 年代別おすすめ

- ・ ～20代  
傷跡・ニキビ跡・肌のクレンジング・妊娠線・肉割れ
- ・ 30～40代  
軽度のたるみ・加齢や光老化による肌の衰え・小じわ・傷跡・妊娠線
- ・ 50代～  
お顔の小じわ・軽度のたるみ・首や手の甲のエイジングケア・お肌のエイジングケア

### こんなお悩みに

- ・ 小じわや軽度のたるみが気になる
- ・ 肌のハリが悪く、キメが整っていない
- ・ 陥没した癍痕（傷跡）がある
- ・ くすみ・肝斑を改善したい
- ・ シミを予防したい
- ・ 黒ずみ・色素沈着を改善したい

### マッサージピール（PRX）の特徴

トリクロロ酢酸（TCA）と低濃度過酸化水素を組み合わせた「ノーダウンタイムピーリング」です。従来のTCAピーリングと異なり、皮膚の剥離を伴わずに肌の深層に働きかけ、コラーゲン生成を促進します。

一般的なピーリングで起こりやすい皮むけがほとんど起きず、低濃度過酸化水素により肌ダメージを抑えられます。真皮層に浸透してハリや弾力を向上させる効果が期待できます。コウジ酸配合により、メラニンの生成を抑制し、シミ・くすみ改善やトーンアップも期待できます。

### ハリや美白が目標の方には PRX

肌の真皮層に届きコラーゲン生成を促すPRXは、毛穴の開きや小じわ、肌のハリツヤ感を出したい、美白効果も欲しい方におすすめの施術です。

### 施術時間は 30 分程度！

PRX Derm Perfection 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

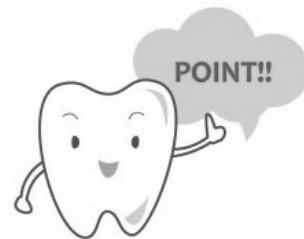
施術後のお肌は、日焼けしやすく乾燥もしやすくなっております。なるべく直射日光には当たらず、UVケア（SPF30以上）と保湿を入念に行ってください。

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抱えていると、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こと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。



## ～インプラントについて～

虫歯や事故など、様々な要因により、人は歯を失います。1本だけ失う場合もありますし、並んだ何本かを失う場合もあります。また上あごや、下あごの全体の歯がなくなってしまうこともあります。

失った歯が、1～2本の場合、隣り合った健康な歯を支えとする、「ブリッジ」や「差し歯」などの義歯が適用されることが多く、全体のはがなくなった場合は歯茎に吸着させるタイプのそう入れ歯を作るのが一般的な解決方法として普及しています。しかし、ブリッジや差し歯の場合、様々なトラブルを耳にすることがあります。

近年は、失った歯の部分を補う治療として「ブリッジ」や「入れ歯」以外のオプションとしてよく耳にされることがあるのではないのでしょうか。年々、技術も進歩しある統計によるとインプラントのほうがブリッジよりも長期的成功率は高いという結果が出ています。

### インプラントの語源

歯を抜いた際に、その失った部分を補うための治療法の一つです。最近「インプラント」という言葉はよく耳にするけれど、詳しいことはわからない、という方も多いのではないのでしょうか？痛いのではないかと、怖いのではないかと・・・などの不安もあることと思います。

そもそも「インプラント」とは、何かを「埋める」ことを意味する言葉で、医学の世界では整形外科の人工関節などを骨に埋め込む治療で多くの実績があります。

歴史的に人間は、失った自分の体の一部を何かで補うことを考え続けてきました。古い時代から既に貝殻や、動物の歯や骨を「インプラント」して歯の代わりをつくらせていた事実が報告されています。

### インプラントの素材

以後最近まで、金、サファイア、鉄、ステンレス、アルミニウムなど様々な材料が研究されましたが、いずれも良好な結果は得られませんでした。

ところが、1965年、スウェーデンの学者、ブローネマルク博士が実験中チタンの板に骨が結合する現象を偶然発見し、研究を重ねた結果、革新的に安全なインプラント治療が発達し、

現在のインプラント治療が確立したのです。

### インプラントを推薦する理由

現在、インプラント治療ではまず、100%に近い純チタンでできた人工歯根（インプラント体）を歯のなくなった部分の骨に埋め込み、抜いてしまった歯の根の代わりを作ります。その上に差し歯の要領で歯を作ってゆきます。もう一度ご自分の歯を作るようなものですから、咬み心地はほぼご自分の歯と同じです。

人間の歯には、毎日とても大きな力が加えられています。

お食事のとき、運動をするときなど、日常生活の中で歯は身体を安定させ、維持するためにたくさんの役割を果たしているのです。

何らかの原因で歯を抜くことになってしまった場合、インプラント治療が確立する最近まで、それらの大きな力を支える代替は、残っている他の歯に頼るしか方法がありませんでした。

しかし、それだけの力を他の歯で補うのは、リスクも多く、最終的にはその他の歯も失うという結果になってしまった、という経験を持っている方も多くいることでしょう。

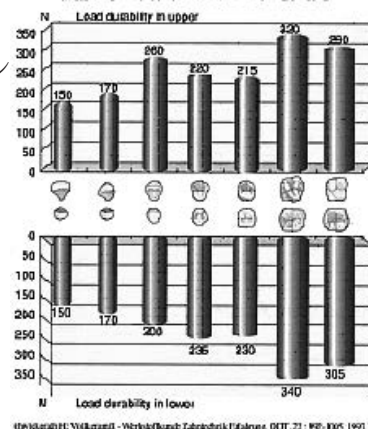
インプラント治療は、歯を失った部分のみを治療する方法ですから他の歯に侵襲を加えることはありません。そして、しっかりと固定された、硬いものも咬むことのできる歯を回復することができるのがインプラント治療です。

ただ、普通の歯科治療と異なり、人工の根（インプラント体）をあごの骨に埋め込むことが必要となりますので、きちんとした知識と技術を持った信頼のできる、設備もしっかりとした歯科医院で行うことをお勧めします。

（ノーベル・バイオケア・ジャパン資料参照）（つづく）

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

機能時の各歯にかかる平均負荷

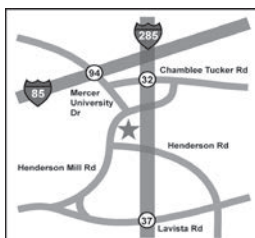


(Henderson Mill Dental Care - 歯の健康を守るための歯科医院)

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**】新たな挑戦と変化の流れが強まることでしょう。エネルギーに満ちあふれ、目標に向かって積極的に動き出すのに最適なタイミングとなりそうです。これまで停滞していたことが動き始めたり、思いがけないチャンスが訪れたりする可能性が期待できます。

【**恋愛運**】情熱的でダイナミックな展開が期待できる時期です。新しい出会いが増え、積極的に行動することで恋愛のチャンスをつかめるでしょう。

【**金 運**】収入と支出のバランスが鍵となりそうです。新たな収入のチャンスが訪れる可能性がありますが、それと同時に予想外の出費も増えやすいため、計画的なお金の管理が重要になります。特に、衝動買いや無計画な投資には用心しておきましょう。

♥ 幸運日 : 4 16 27  
× 危険日 : 8 19 22

## 牡牛座

4/20 ~ 5/20



【**全体運**】安定と変化のバランスを取ることが求められそうです。これまで積み上げてきた努力が実を結び、成果を感じられる場面が増えるでしょう。仕事や人間関係において、自信を持って進めることができるようになりそうです。変化を恐れず、新しいアイデアや方法を柔軟に取り入れることで、さらに成長できる時期です。

【**恋愛運**】穏やかで安定した流れの中に、新たな変化の兆しが見え始める時期です。シングルの人には、長く付き合える相手との縁が生まれる可能性があります。

【**金 運**】金運は安定しつつも、常に慎重な管理が求められそうです。収入は大きく変動しにくいものの出費が増えやすいため、計画的な支出を意識すると良いでしょう。特に、大きな買い物や投資は慎重に判断することが大切です。

♥ 幸運日 : 2 16 22  
× 危険日 : 6 18 28

## 双子座

5/21 ~ 6/21



【**全体運**】コミュニケーションが活発になり、多くのチャンスに恵まれる時期です。新しい人脈が広がりやすく、人との会話の中で重要なヒントや学びを得られるでしょう。社交的な場に積極的に参加することで、思わぬ幸運を引き寄せる可能性があります。

【**恋愛運**】恋愛運は好調で、特に出会いのチャンスが増え、関係が進展しやすいようです。シングルの人は、会話の中から自然に恋愛へと発展する可能性が高く、知的な刺激を感じる相手との縁が生まれやすいでしょう。

【**金 運**】流動的で変化が多そうな気配を持っています。収入のチャンスが増える一方で、出費も増えやすいため、バランスを意識することが大切です。この時期は情報を活かした金運アップが期待できます。

♥ 幸運日 : 8 17 25  
× 危険日 : 3 13 21

## 蟹 座

6/22 ~ 7/22



【**全体運**】内面的な成長と安定を意識することで運氣が高まっていきそうです。外向きの行動よりも、自分の気持ちや環境を整えることに意識を向けると、より良い流れを作れるでしょう。家庭や身近な人間関係が重要なテーマとなりそうです。

【**恋愛運**】穏やかで安定した運氣をしています。大きな収入の変動は少ないものの、計画的にお金を使うことで安定した運氣を維持できるでしょう。特に、生活費や家族に関する支出が増えやすいため、無駄遣いを避ける意識が大切です。

【**金 運**】堅実な管理に影響を受けそうな時期です。シングルの人には、落ち着いた雰囲気の中でじっくりと関係を深められる出会いが期待できそうです。価値観が合う相手とは自然に距離が縮まるでしょう。

♥ 幸運日 : 5 15 23  
× 危険日 : 9 19 27

## 獅子座

7/23 ~ 8/22



【**全体運**】自分の能力を発揮するチャンスに恵まれそうな運氣をしています。自信を持って行動することで、周囲からの評価や信頼を得やすくなります。特に、仕事や趣味の場でリーダーシップを発揮することで、思いがけないチャンスが舞い込む可能性があるでしょう。

【**恋愛運**】情熱的でドラマチックな展開が期待できる時期です。魅力が高まり、自然と注目を集めやすくなります。思いやりを第一にしましょう。

【**金 運**】チャンスとリスクが共存する金運をしています。収入アップの可能性がある一方で、勢いで出費が増えやすいため、慎重な金銭管理が求められます。特に、贅沢や自己投資にお金を使い過ぎないようにバランスを意識しましょう。

♥ 幸運日 : 2 18 30  
× 危険日 : 6 14 22

## 乙女座

8/23 ~ 9/22



【**全体運**】計画性と柔軟性のバランスを取ることが運氣を高める鍵となる時期です。物事を整理し、優先順位を付けることで、効率的に目標を達成できるでしょう。特に仕事や学びの分野では、自分の努力が確実に成果として表れやすく、充実感を得られる場面が増えそうです。

【**恋愛運**】落ち着いた関係を築くことができる運氣をしています。焦らず、じっくりと愛を育む姿勢が、恋愛運をさらに向上させるポイントとなるでしょう。

【**金 運**】上下に波打ちそうで、堅実な管理が求められそう。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ため、無駄遣いを避ける意識が大切です。日常の買い物や交際費の管理をしっかり行うことで、余裕を持った資金運用ができるでしょう。

♥ 幸運日 : 4 15 28  
× 危険日 : 9 19 22

## 天秤座

9/23 ~ 10/23



【**全体運**】自分らしさを再確認し、新たなスタートを切るのに最適な時期のようです。これまで温めていたことがあれば、思い切ったタイミングで実行に移してみるのも良いかもしれません。特に上旬は、あなたの魅力が高まり、周囲からの注目を集めやすくなります。

【**恋愛運**】穏やかながらも変化の兆しがある恋愛運をしています。感謝の気持ちや思いやりの言葉が関係をより良いものにします。焦らず自分のペースで恋愛を楽しむことが幸運を引き寄せるポイントとなるでしょう。

【**金 運**】慎重な管理が求められる時期です。衝動買いや無駄な出費に気をつけることが大切です。収支のバランスを見直し、無駄遣いを減らすことで、金運を安定させることができるでしょう。

♥ 幸運日 : 6 17 25  
× 危険日 : 1 12 29

## 蠍 座

10/24 ~ 11/22



【**全体運**】内面的な変化と成長が求められる時期のようです。これまで当たり前に感じていた価値観や考え方が大きく揺さぶられ、新しい視点を得る機会が増えるでしょう。特に中旬以降は、自分の本音や将来のことと向き合う時間が重要になりそうです。

【**恋愛運**】慎重さが求められる恋愛運をしています。シングルの人は、新しい出会いがあってもすぐに飛び付くのではなく、相手をしっかり見極めることが大切です。第一印象に惑わされず、相手の本質を見抜く力を発揮しましょう。

【**金 運**】計画的なお金の使い方が求められる時期です。思いがけない出費が発生しやすいため、無駄遣いを控え、予算をしっかり管理することが大切です。金運を味方に付けられるでしょう。

♥ 幸運日 : 4 17 21  
× 危険日 : 9 14 26

## 射手座

11/23 ~ 12/21



【**全体運**】新しい可能性が拡がりそうな良い運氣をしています。これまでの習慣や考え方を見直して、新たなチャレンジに踏み出すことで、大きな成長を遂げることができるでしょう。特に月の前半は好奇心が高まり、様々なことに興味を持ちやすくなります。

【**恋愛運**】新しい出会いのチャンスが増える時期のようです。自由を重んじる射手座は、自分のペースを大切にしようとする傾向があり、相手を不安にさせることも。思いやりを意識しておきましょう。

【**金 運**】チャンスとピンチが共存するようです。前半は思いがけない収入やお得な情報が舞い込む可能性があり、金運が向上気になるでしょう。しかし、調子に乗って無計画に使い過ぎると後半に苦しくなる可能性があることに注意が必要です。

♥ 幸運日 : 7 18 23  
× 危険日 : 1 12 26

## 山羊座

12/22 ~ 1/19



【**全体運**】これまでの努力が形になり、手応えを感じられるタイミングのようです。特に上旬は、積み重ねてきたことが評価される場面が増え、自信につながるでしょう。同時に新たな課題や責任も増える可能性があります。冷静に優先順位を付け、ひとつずつ着実に取り組むことが成功の鍵となります。

【**恋愛運**】ゆっくりとしたペースで恋愛関係が進展する時期のようです。感情を表に出すのが苦手の傾向があるので、思っていることを素直に伝えることが大切となってきそうな気配です。

【**金 運**】堅実な管理を徹底させましょう。収入面では大きな変動は少ないものの、計画的な支出を心掛けることで安定した運氣を維持できそうです。

♥ 幸運日 : 7 16 24  
× 危険日 : 3 12 20

## 水瓶座

1/20 ~ 2/18



【**全体運**】新しい視点を得ることで大きな成長を遂げるタイミングになっているようです。これまでの考え方や行動パターンを見直し、柔軟に変化を受け入れることで、思わぬチャンスが巡ってくるでしょう。

【**恋愛運**】新しい出会いと価値観の変化がポイントになる恋愛運をしています。シングルの人は、今までとは異なるタイプの人との縁が生まれる可能性があります。普段とは違う場所やコミュニティに足を運ぶことで、恋のチャンスが拡がるでしょう。

【**金 運**】バランスを意識することが重要な時期。前半は、交際費や趣味への出費が増えやすく、楽しさのあまり使い過ぎてしまう傾向があります。計画的にお金を管理することで、無駄遣いを防ぎつつ、しっかりと貯蓄につなげることができそうです。

♥ 幸運日 : 5 14 22  
× 危険日 : 8 19 29

## 魚 座

2/19 ~ 3/20



【**全体運**】内面的な成長とバランスがテーマの月になりそうです。感受性が高まりやすい時期なので、周囲の影響を受け過ぎないように、自分の気持ちを大切にしましょう。特に上旬は、人間関係が活発になり、様々な刺激を受ける機会が増えます。

【**恋愛運**】シングルの人は、ロマンチックな出会いのチャンスが増えますが、相手の本質を見極めることが大切です。表面的なことに心を奪われることなく、現実的な思考も持っておきましょう。

【**金 運**】安定を意識することが大切な時期です。収入の変動は少ないものの、気分流れて無駄遣いをしてしまう可能性があります。衝動買いや人付き合いによる出費には注意が必要です。計画的なお金の管理を心掛けることで、金運は安定しそうです。

♥ 幸運日 : 10 18 23  
× 危険日 : 1 13 25

# クラシファイド広告 Classified

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

## 一般求人

### ヤマト運輸アトランタ支店

引越作業員募集 フルタイム。各種ベネフィットあり 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 でお願ひします。会社名: Yamasho Atlanta Inc ☎ 770-263-9312 ⑤ 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、⑤ gsssschool@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、⑤ board@bssal.org、補習校教師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 ⑤ 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。

⑤ 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

### 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)

### Ozuri 居酒屋 Duluth

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

### Sushil Avenue Snellville

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

## 教授

### ジョージア剣道アソシエーション

剣道を楽しみながら学びたい人々を募集しています。新井まで☎ 770-394-3242 ⑤ 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) takoya716@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)にバ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

## ビジネス

### ドクターウー整体院

ビュフォードで 25 年の経験と実績。電気筋刺激、マッサージ等時間をかけて施術。パッケージ購入不要。相場価格で安心。土曜午前も OK。予約は (770)457-2710 まで。

### 賃貸アパート(マンズリー有)

Peachtree City の優良学区内にアパートを借りませんか。広めの 2Bed 2Bath、家賃は \$1950 から。日本人オーナー。詳細は (678)637-7538 ミキモトまでお気軽に。

### 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

### 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。E メールにてご連絡ください。
- ◆ 申込方法 Zelle Payment
- ◆ 支払方法 <前払い> ※掲載料の返金は一切できませんのでご了承ください。

尚、求人広告は無料です。

**ANIS ATLANTA Classified Ad Information**  
Rate: \$20 for 2 title lines and 4 main contents lines.  
1 title line 13 Japanese characters or about 25 English characters. Additional lines \$5 per line  
Logo / Pictures Fee \$15 each. Translation Fee \$10  
● Advance Payment is required to place your ad. Pay with Zelle.  
● All ad must be received by the 15th for the issue.  
● No refunds in any case.  
掲載広告内容に関してアニスは一切責任を負いかねます。広告掲載内容によっては掲載をお断りする場合がありますので、ご了承ください。またレイアウトの都合上、広告掲載時の行数は異なる場合があります。We do not accept responsibility for ads appearing on this magazine. we may refuse to place the ad if the contents is not suitable for the magazine. The number of the line may differ from the original form for the layout reason.

## 編集後記

澄みわたる秋空が心地よく感じられる季節となりました。日中はまだ暑さの残る日もありますが、少しずつ涼しさが感じられるようになってきました。

今年も日本のお祭り「JapanFest」に取材に出かけました。福岡から参加したアイドルグループ LinQ の皆さんはとてもかわいらしく、周囲の人々を元気にしてくれるパワーにあふれていました。伝統芸能である筑前博多独楽のパフォーマンスは、厳かで所作も美しく、圧巻のひとつでした。すべての出演者の方を撮影できなかったのは大変残念でしたが、パフォーマーの皆様からその力強さと情熱を間近に感じられたことを、本当に光栄に思います。

2 日間にわたるジャパンフェストは、多くの方々に支えられていることを改めて実感いたしました。それぞれの心にさまざまな思いが刻まれ、忘れがたい 2 日間となったのではないのでしょうか。ジャパンフェストを盛り上げてくださった皆様、そして足を運んでくださった皆様に心より感謝申し上げます。また、久しぶりにたくさんの方々と再会でき、とても嬉しく思いました。

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、次号も温かくご覧いただければ幸いです。

アニスアトランタ M.M.

# アトランタ日本語バプテスト教会

Peachtree Corners Baptist Church Japanese Mission

## 《定例集会のご案内》

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

牧師: 酒巻宏明 / Rev. Hiro Sakamaki, pastor  
4480 Peachtree Corners Circle, Peachtree Corners, GA 30092  
TEL: 770-582-2449 [www.atlantajbc.org](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 10:20-10:40 |
| (ユース・大人)                             | 日曜日     | 午前 10:00-10:45 |
| オンライン祈禱会                             | 水曜日     | 午後 8:00-9:00   |
| 諸集会 (キッズ・ユース・親)                      | 第1 日曜日  | 午後 12:50-14:30 |
| 友の会 (シニアの集い)                         | 第3 火曜日  | 午前 10:30-15:00 |
| たすけあう親の会                             | 第3 木曜日  | 午前 10:30-12:00 |
| (病氣、障がいや悩みを持つ子の親、助け合いたいという思いを持つ人の集い) |         |                |
| 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](http://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!!



クロネコヤマト国際宅急便



コスチュームも  
キャンディーも  
国際宅急便で日本へ  
送っちゃおう!



クロネコヤマト アメリカ



Happy Halloween





はや川

「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