

# ANIS ATLANTA

Monthly Japanese Community Magazine



2 2026  
No. 74  
月1回発行



Kuraoka  
Clinic

英語・日本語バイリンガルの最先端医療サービス

## 倉岡クリニック

インフルエンザ予防接種

実施中!

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

### 「医療ダイエット」

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

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

### ホルモン血液検査、受けてみませんか?

最近こんなことはありませんか?

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

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

アトランタ医院

**Kuraoka Clininc Atlanta**

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

Phone: **770.980.0000**

[www.KuraokaClinic.com](http://www.KuraokaClinic.com)  
[info@kuraokaclinic.com](mailto:info@kuraokaclinic.com)

完全予約制。予約なしでのご来院はご遠慮ください

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

美容部門 倉岡クリニック 3階

**AdvancedMD Aesthetics of Atlanta**

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

Phone: **678.336.5858**

[www.AdvancedmdAtlanta.com](http://www.AdvancedmdAtlanta.com)  
[info@advancedmdatlanta.com](mailto:info@advancedmdatlanta.com)



日本語で安心の歯科治療

## 清水デンタル



清水デンタル  
診療日時  
月・金・土  
9 AM - 6 PM

日本デンタル  
診療日時  
火・第2土  
9 AM - 6 PM

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

清水デンタル

TEL: **770.272.1819**

100 Galleria Parkway, Suite 670  
Atlanta, GA 30339

[info@myhaishasan.com](mailto:info@myhaishasan.com)

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

一般・審美・予防・小児歯科  
口腔外科・歯列矯正・インプラント

取り扱い保険・すべての PPO 対応

日本デンタル

TEL: **770.622.2288**

4122 Chattahoochee Trace, #204  
Duluth, GA 30097

[info@myhaishasan.com](mailto:info@myhaishasan.com)

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

# ANIS ATLANTA

Monthly Japanese community Magazine

## C O N T E N T S

FEBRUARY 2026 NO. 74

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 2026 年 3 月号は 3 月 5 日ごろ配布予定

- 05 2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 新年の伝統行事◎ICAGeorgia
- 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 in-Town News◎日本舞踊「尾上流」舞初め会
- 27 新年祝賀レセプション◎在アトランタ日本国総領事館
- 29 雇用・労働・移民法ニュース◎大蔵昌枝弁護士
- 30 格闘家の戯言◎高橋督
- 31 子育て知恵袋 in Atlanta◎長谷川ゆかり
- 32 聖書の言葉◎ますみ
- 32 パパッとつくっておいしくたべよ
- 33 健康とカイロプラクティック◎矢島敬朗
- 34 教えて歯医者さん◎清水デンタル
- 35 メディカルコラム◎倉岡クリニック
- 36 「歯」の話◎植月歯科医院
- 37 今月の12星座占い
- 38 クラシファイド広告
- 38 編集後記



ANIS ATLANTAは以下の場所に配布されています

### ジョージア州:

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





# YOKOHAMA

## 678-580-3455

5412-B Buford Hwy NE  
Doraville, GA 30340

### 2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、何をともって絶品のお米です。



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



<https://wismettacusa.com>





# 2

## FEBRUARY

### 2月のカレンダー

2月03日 節分  
2月03日 立春 (Beginning of Spring)  
2月11日 建国記念の日  
2月14日 聖バレンタインデー  
2月23日 天皇誕生日

#### 2月3日 節分、鬼遣い

本来は各季節の始りの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことであるが、現在では春の節分だけが行われている。

季節の代り目には邪気が生じると考えられており、それを追い払う為、この日の夕暮れ、冬の枝に鰯の頭を刺したものを戸口に立てておいたり、炒った大豆を蒔いて歳の数だけ食べたりする習慣がある。

2026年の節分は、2月3日(火)。方角(恵方)は、「南南東(やや南)」です。地方や家庭によってさまざまな風習がありますが、一般的な例をご紹介します。

#### 1: 豆はお供えておく

霊力が宿った「福豆」なので、豆まき開始までは神棚などにお供えておきましょう。神棚がなければ高い場所に。豆は火が通ったものを用意しましょう。拾い忘れて芽が出ると、縁起が悪いとされています。市販の豆はほとんどが炒り豆なのでご安心を。

#### 2: 時間は夜

鬼は夜に訪れると考えられているためです。難しければ昼間でも大丈夫です。

#### 3: 奥の部屋からまいていく

窓やドアの外に向かって「鬼は外」とまいていきます。まいたらすぐ窓・ドアを閉めて、鬼が戻らないようにし、室内に向かって「福は内」とまきます。これを玄関まで繰り返します。

#### 4: 年齢の数だけ豆を食べる

自分の年齢と同じだけ「年取り豆」を食べましょう。新年を迎えるため(または数え年で数えるため)、「年齢+1」とも言われます。

食べきれなかった場合は、熱いお湯を注いで「福茶」にして飲めば、食べたのと同じ効能なのとか。豆を香ばしく炒り直し、塩昆布や梅干しを入れて塩味を利かせると美味。

#### 2月3日 立春 (Beginning of Spring)

二十四節気の一つで、初めて春の気配が現れてくる日。天文学的には、太陽が天球上の黄経 315 度の点を通過する時で 2月4日頃。

「立春」は雑節の起算日(第1日目)で、この日から数えて 88 日目を「八十八夜」、210 日目を「二百十日」など、さまざまな行事が行われる。「立春」から「春分」の間に、その年に初めて吹く南寄り(東南東から西南西)の強い風を「春一番」と呼ぶ。

#### 2月11日 建国記念の日

建国をしのび、国を愛する心を養う国民の祝日。1966(昭和41)年から国民の祝日になった。

#### 2月14日 聖バレンタインデー

西暦 269 年のこの日、兵士の自由結婚禁止政策に反対したバレンタイン司教が、時のローマ皇帝の迫害により処刑された。それから、この日がバレンタイン司教の記念日としてキリスト教の行事に加えられ、恋人たちの愛の誓いの日になった。ヨーロッパでは、この日を「愛の日」として花やケーキ、カード等を贈る風習がある。女性が男性にチョコレートを贈る習慣は、日本独自のものである。

#### 2月23日 天皇誕生日

国民の祝日の一つ。1948 年(昭和 23 年)に制定された祝日法によれば、「天皇の誕生日を祝う」ことを趣旨としている。慣例上、日本の「国家の日」(ナショナル・デー)にあたる。

「天皇誕生日」のこの日には、天皇の住居である皇居内の宮中において、祝賀の儀、宴会の儀、茶会の儀、一般参賀が行われる。また、伊勢神宮を始め、各地の神道神社では天長祭が行なわれ、海上自衛隊では、基地・一般港湾等に停泊している自衛艦において満艦飾が行われる。

# 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! 車での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



アメリカ生活でも日本食材・雑貨が身近になる

# トマト2 宅配サービス

【対応エリア】 AL州、KY州、SC州、TN州、MS州

【配送料】 1回のご注文に付き、お一人様 \$10.00

【ご注文額】

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

■個人購入 お一人様 \$75.00 以上より

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

【お支払い方法】 現金またはパーソナルチェック

※クレジットカード払いの場合は、別途手数料をいただきます。

【備考】 豊富な日本食品、雑貨の品ぞろえも充実。

※日本からの鮮魚、お刺身、野菜も取り扱っています。

【お問合せ】 トマト2までお気軽にどうぞ

E-mail: tomatotomoinc@gmail.com

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

8560 Holcomb Bridge Rd, Alpharetta, GA 30022



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 26 年



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



日本語直通電話

**678.938.5986**

kazuma@sonodalaw.com

1849 Clairmont Road  
Decatur, GA 30033

**404.525.0430**

Kazuma Sonoda Jr. Esq.

園田一真

弁護士、法学博士

(Duke / BA, Emory Law / JD)

# 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： クリスティアーノ・ロナウド  
国： ポルトガル・マデイラ諸島フンシャル  
生： 1985年2月5日 -  
職業： サッカー選手



ポルトガルのマデイラ諸島フンシャルにて、庭師のジョゼ・ディニス・アヴェイロと調理師のマリア・ドロレス・ドス・サントス・アヴェイロの間に、三男二女の末子として生まれる。複合名の第二要素である「ロナウド」は、父ディニスが敬愛していた俳優であり、後にアメリカ合衆国大統領となったロナルド・レーガンにちなんで名付けられた。

父親が本業の傍ら、地元サッカークラブの運営を手伝っていたこともあり、ロナウドは6歳でサッカーを始める。当初は他の子どもたちと大きな差はなかったが、暇さえあればボールに触れ、誰よりも練習に打ち込む姿勢によって、次第に頭角を現していった。

恵まれた身体能力も相まって、ロナウドは地元で注目される存在となり、10歳の時にマデイラ島最大のクラブであるCD ナシオナルのユースチームに入団する。ナシオナルではその才能が際立ち、常に年上のカテゴリーでプレー。島内では幼少期からその名が知られる存在となった。

その後、ポルトガルの名門スポルティング・リスボンに移籍。17歳でトップチームに初先発すると2得点を挙げ、クラブ史上最年少得点記録を樹立する鮮烈なデビューを飾った。シーズン終了後に行われたマンチェスター・ユナイテッドとの親善試合で、名将アレックス・ファーガソン監督の目に留まり、ほどなく同クラブへの移籍が決定する。

その後、マンチェスター・ユナイテッド、レアル・マドリード、ユヴェントスといった欧州の名門クラブを渡り歩き、バロンドールを5度受賞。卓越した身体能力と圧倒的な得点力を武器に、UEFAチャンピオンズリーグ歴代最多得点など数々の記録を打ち立て、現代サッカー界を代表するストライカーとして世界的評価を確立している。

サッカーに限界など無い。限界が無いからこそ今の俺がいる

苦しみのない栄光などない

サッカーをやめたいと思ったことは何度もある。でもサッカーを嫌いになったことはない

世界一でいる為のモチベーションの秘訣は、情熱だよ。好きな事をするっていう情熱なんだ。

僕は野心家だ。偉大な選手たちが歩んできた道筋を追いたいし、個人タイトルとチームの優勝の両方を手にしたいと思っている

一流は常に一流から学びます。何が何でも一流でいるにはそうしなきゃいけないんです。休んだり、寝てると追い越される世界なんです

最優秀選手賞は、一番大切なものではない。チームが優勝するほうが大切だ。

ユナイテッドに移籍してから、僕は盗めるものは何でも盗んでやろうと一生懸命練習した。そういう小さな積み重ねを成長と呼ぶんだ。

ポルトガルで最高の選手というだけでは足りませんね。僕は歴史上でも最も優れた選手になるつもりです。それが僕の目標ですし、そのために一步一步取り組んでいます

**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。

★Nukoa Plaza 2F

**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)



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

ATLANTA FUDOSAN.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

## ニュースダイジェスト

### グリーンランド巡る将来的な合意の枠組み

米国のトランプ大統領と北大西洋条約機構（NATO）のルッテ事務総長は、1月21日の会談でデンマーク自治領グリーンランドの問題を巡って口頭合意に達した。ただこれまでのところ、将来の合意について記した文書の作成には至っていない。



これらの情報筋によると、トランプ氏とルッテ氏は、グリーンランドにおける米軍の駐留を規定する1951年の米国、デンマーク、グリーンランド間の協定の更新について、更なる協議を行うことで合意した。この協定の枠組みはまた、ロシアと中国によるグリーンランドへの投資の禁止を保証し、グリーンランドにおけるNATOの役割強化を規定しているという。

情報筋のうち2人は、潜在的な合意のもう一つの要素として、鉱物資源を含むグリーンランドの天然資源に対する米国のアクセス拡大を挙げた。しかしルッテ氏は1月22日、この問題についてトランプ氏と直接協議したことを否定した。

ホワイトハウスは以前、計画の詳細は決定次第公表すると述べており、報道官も1月22日に同じ見解を繰り返した。

協議に詳しい関係者によると、ルッテ氏はトランプ氏との会談中にはいかなる正式な文書の作成も望んでいなかった。文書が漏洩（ろうえい）したり、トランプ氏自らソーシャルメディアに投稿したりするのを懸念していたためだという。実際トランプ氏は今週初め、会談前に送られたルッテ氏からの非公開のメッセージを投稿していた。

### トランプ氏、カナダに100%の関税を警告

トランプ米大統領は1月24日、カナダに対して、中国と貿易協定で合意すれば、カナダからの輸入品に100%の関税を課すと警告した。カナダは米国にとって第2位の貿易相手国。

今回のトランプ氏の警告は、カナダのカーニー首相との対立を一段と深める恐れがある。トランプ氏とカーニー氏を巡っては、カナダ・オンタリオ州がレーガン元米大統領の関税に関する演説を使った広告を出したことをきっかけに、報復的な関税の警告が続いている。

トランプ氏は、カーニー氏を「知事」と呼び、カナダを米国の「51番目の州」にすべきだという自身の主張になぞらえて揶揄（やゆ）した。

トランプ氏はSNS「トゥルース・ソーシャル」への投稿で、「もしカーニー知事が、中国が米国に商品や製品を送り込むための『積み替え港』としてカナダを使えると思っているなら、それは大きな間違いだ。中国はカナダを生きたまま完全に食い尽くし、ビジネス、社会の基盤、生活様式そのものを破壊するだろう」と書き込んだ。

トランプ氏の今回の発言は、これまでの姿勢とは一変した。トランプ氏は1月16日、記者団に対し、カナダと中国が貿易協定を結ぶことについて肯定的な発言をしていた。

### 富豪が公職に就く可能性、普通の人の4000倍高い

世界で最も裕福な人々は、他の人々に比べて政治的な権力を握る可能性ははるかに高いことがわかった。国際NGOオックスファムの年次報告書で明らかになった。

報告書によると、世界の億万長者2027人のうち約74人が2023年に行政府または立法府の職に就いており、公職に就く確率は3.6%だった。これに対し、世界の平均的な市民が公職に就く確率はわずか0.0009%にとどまった。報告書は1月18日に公表された。

オックスファム・アメリカで経済正義を担当する上級政策責任者のレベッカ・リデル氏は「今年の報告書は、政治的不平等と経済的不平等の関係を浮き彫りにしている」と指摘。「億万長者があなたや私より4000倍も公職に就きやすいという事実は、彼らがどれほど大きな力を持っているかを物語っている」

リデル氏は「億万長者が率いる政権が、億万長者寄りの政策を推し進め、米国を不平等の面で極端な瀬戸際に追い込んでいく」と述べた。

## 住宅 “売買・賃貸・投資” は信頼と実績の

### HT International Realty LLC

**Hisako Paris Tsumagari**

津曲久子までお問い合わせ下さい。

お客様の大切な不動産、親切丁寧に  
お仕事をいたします。

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.

QUICK USA

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

847-924-1328  
quickga@919usa.com

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





## ジョージア・チャーター学院

日本語と英語のDUAL LANGUAGE  
ジョージア州公立学校（チャータースクール）

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

2026-2027 年度の入学願書の受付は1月7日より開始

学校説明会及び見学会を下記の予定で開催します。

1月21日、1月28日（日本語）、2月18日、3月11日 8:30AM



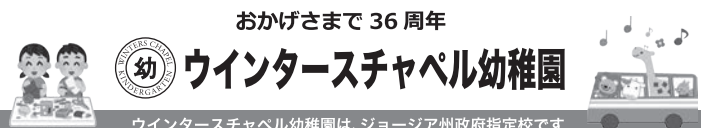
- 授業料：無料
- 対象学年：ジョージア州在住の幼稚園年長～小学7年生（2026年度夏 8学年クラスを開設）
- 文科省指導要領の教育内容を取り入れ、ジョージア州スタンダードを準拠
- 学校の年間行事：ジャパンフェスト、ウィンターコンサート、餅つき、書初め、節分、ひな祭り、運動会、こどもの日

### 【教員募集中】

退職員制度、健康保険など福利厚生あり。  
応募は下記までご連絡ください。

employment@internationalcharteracademy.org

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



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 36 年目を迎えました。

当園は、ジョージア政府認可の幼稚園・保育園です。日英のバイリンガル教育を行っております。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： 2025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



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



2/19/2026 (Thurs)  
Registration Open at 10:30am

University of  
North Georgia  
Cottrell Center

The Japan-America Society of Georgia & UNG host the 3rd annual JA-GA Futures Forum to explore the past, present, and future of the ever-more important bilateral partnership between Japan and the U.S.

Featured Guest Speakers



**Kenichi Matsuda**  
Consul General of Japan



**Steven Lloyd**  
Vice Provost of University of North Georgia



**Patrick Lenz**  
President & COO Toyo Tire Mfg. of North America

Event Schedule

11:15am (Session 1)  
Opening Remarks & Career Coaching

12:00pm (Session 2)  
Lunch + Business & Career Expo

1:00pm (Session 3)  
Future of JPN-Georgia Business Partnership

2:15pm (Session 4)  
Technology Re-Imagined: Impact of AI

3:15pm (Session 5)  
Networking + Business & Career Expo

Panelists & Presenters



**Nozomi Morgan**  
Michiki Morgan Worldwide



**Rose Procter**  
University of North Georgia



**Masa Maruyama**  
Saison Technology Int'l



**Yumi Kimura**  
LEAD



**Mellissa Takeuchi**  
GA Dept. of Economic Dev.



**Raymond Shelton**  
YKK AP



**Diane Farrell**  
University of North Georgia



**Alex Howell**  
Hyland Toyota (UNG Alumnus)

Register at  
**bit.ly/JAGA-2026**  
by Monday February 16th





## 10代のほぼ3分の1、対話型AIを日常的に利用

米国の10代のほぼ3分の1が対話型AI（人工知能）を日常的に使っている実態が、最新調査で浮かび上がった。子どものAI利用をめぐるのは、心の健康問題や成人向けコンテンツの問題が指摘され、安全上の重大な懸念が浮上している。

ピュー・リサーチ・センターは今回初めて、米国の10代を対象に対話型生成AIの利用実態を調査した。その結果、ほぼ70%が少なくとも1回は対話型AIを使ったことがあると回答。日常的に使用するというユーザーのうち16%は、1日数回、あるいは「ほとんど常時」使っていると答えた。

対話型AIは学習や宿題を助けてくれるツールと宣伝されているが、中には友人あるいは恋愛の相手として利用するユーザーもいる。ピューの調査は米国で13～17歳の約1500人を対象に実施した。

対話型AIの中で突出して人気があったのはオープンAIの「ChatGPT（チャット GPT）」で、回答者の半数以上が使ったことがあると回答。続く上位はグーグルの「Gemini（ジェミニ）」、メタの「Meta AI」、マイクロソフトの「Copilot（コパイロット）」、「Character.AI」、アンスロピックの「Claude（クロード）」の順だった。

性別で見ると、対話型AIを使ったことがある女子は64%、男子は63%とほぼ変わらなかった。年齢別では15～17歳が68%、13～14歳は57%。世帯年収が高いほど、利用者はわずかに多かった。

オープンAIとCharacter.AIに対しては、10代の子どもの自殺や心の健康問題にAIが関与したと主張する家族が訴えを起こしている。メタのAIについても、未成年相手に性的会話を交わしたとして非難的になった。

## 「アバター」新作が2週連続で興収首位

ジェームズ・キャメロン監督による「アバター」シリーズ第3作の「アバター：ファイヤー・アンド・アッシュ」は北米市場での週末の興行収入が6400万ドル（約100億円）を記録した。同作は2025年を代表する超大作のひとつとしての地位を固めた。

「アバター：ファイヤー・アンド・アッシュ」の海外市場での興収は約1億8120万ドルに達し、世界興収は計7億6040万ドルとなった。今年の世界興収ランキングで6位となり、公開からわずか10日で「スーパーマン」や「劇場版『鬼滅の刃（やいば）』無限城編 第一章 猗窩座（あかざ）再来」を追い抜いた。

大作映画「アバター」は、壮大な視覚効果によって、今なお多くの観客を映画館に呼び込めることを示した。ディズニーによると、「アバター：ファイヤー・アンド・アッシュ」はIMAXでの世界興収が9600万ドルに達し、IMAXにとって今年最もヒットしたハリウッド作品になるとみられている。



調査会社コムスコアのポール・デルガラベディアン氏は「消費者は価格に敏感であるにもかかわらず、『アバター』にとってプレミアムフォーマットは大きな要素だ」と話す。

この週末は多彩な作品が観客を集めた。「ズートピア2」は前週比35%増の2000万ドルを稼ぎ、2位に入った。世界市場での興収は14億ドルに達し、今年2番目のヒット作となっている。デルガラベディアン氏は「ズートピア2」について年末商戦の「MVP」だと述べ、PG指定作品が今年は28億7000万ドルを稼ぎ、PG13指定作品を上回った点を指摘した。

3位は、ティモシー・シャラメ主演のスポーツコメディ「マーティ・シュブリーム 世界をつかめ」で1750万ドルを記録した。SNSでの話題の高まりが追い風となり、観客の3分の1が25歳未満だったという。ニューヨークとロサンゼルスで公開された後、賞レースやネット上の注目を背景に、2600を超える劇場で公開され興行的な成功を収めた。

4位は「ザ・ハウスマイド（原題）」で1540万ドル。1997年公開の「アナコンダ」をリメイクした「アナコンダ」が1450万ドルで5位に入った。

オンライン映画チケット販売サイト「ファンダンゴ」のショーン・ロビンズ氏によると、今年のクリスマスシーズンの興行成績は2020年以来最高だった。ロビンズ氏は、クリスマス前後に公開された大作7本のほとんどが期待通りかそれ以上の成績を収めたとし、新型コロナ流行後では珍しいと指摘した。

### アトランタ

## 日本語読み聞かせの会

### 2026

親子で日本語の紙芝居と絵本や童謡を楽しむ時間を過ごしませんか？

毎月第4土曜日  
※11月・12月のみ第2土曜日

日時 10:30～11:00

【2025年】  
12/13

【2026年】  
1/24・2/28・3/28・4/25・5/23・6/27・7/25  
8/22・9/26・10/24・11/14・12/12

対象年齢 1歳～4歳  
保護者の同伴必須  
対象年齢外の兄妹の参加も歓迎です！

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

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

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

# 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

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

# HAJIME

JAPANESE RAMEN BAR



自家製麺所 ラーメン  
HouseMadeNoodle



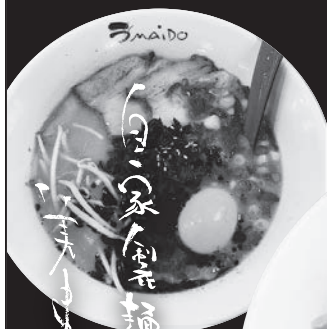
2345 Cheshire Bridge Rd. Suite 1, Atlanta, GA 30324  
470-428-2388 [www.HAJIME.us](http://www.HAJIME.us)

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](http://WWW.UMAIDO.NET)

678-318-8568



## 世界の絶品スープ 20 選を紹介

湯気の立つスープが昔懐かしい究極のいやしだと感じるなら、同調してくれる人はたくさんいるだろう。

スープは世界で最も古く、最も普遍的な食べ物の部類に入ると、「スープ：グローバルヒストリー（原題）」の著者ジャネット・クラークソン氏は言う。



「どの文化にも何かしらのスープがある」とクラークソン氏は語る。「それらは非常に古くからのルーツを持つ」と指摘する氏は著書の中で、古代の人々はカメの甲羅から竹まで、あらゆるものでスープを煮込んでいたと記している。青銅器時代になると金属製のスープ鍋が登場したという。ここでは CNN Travel が選んだ世界の絶品スープ 20 選を紹介しよう。

### 1. バンガ（ナイジェリア）

ナイジェリアのニジェール・デルタ地帯発祥のバンガは、アブラヤシの実が脂分と風味を添える。新鮮なナマズ、牛肉、干し魚介類も使われている。



### 2. フォーボー（ベトナム）

今日ではさまざまな味のフォーが提供されているが、元祖はフォーボー（牛肉のフォー）だ。フォー料



理の専門家によると、1930 年には、煮汁で柔らかく調理された生の牛肉のスライスが添えられるようになっていたという。今日でも牛肉のフォーはベトナムで最も愛されている。最初に登場した生の牛肉をはじめ、生と調理済みの牛肉のミックス、ブリスケット（肩ばら肉）、牛スジなど、バリエーションは豊富だ。

### 3. ボルシチ（ウクライナ）

鮮やかな赤色のスープに柔らかいビーツのかたまりが浮かぶボルシチは、ウクライナや東欧全域で愛されている。このスープはロシア料理とされることもあるが、その主張には異論もある。ユネスコ（国連教育科学文化機関）は 2022 年、ウクライナのボルシチが「あらゆる年齢、性別、背景を持つ人々を食卓で結びつける」と宣言。緊急に保護する必要がある無形文化遺産に登録した。



### 4. ブイヤベース（フランス）

ド漁師の煮込み料理から転じて象徴的な食べ物となったブイヤベースは、伝統的な地中海の風味を凝縮し、海辺の街マルセイユの代名詞とも言える一品に仕上がっている。サフラン、オリーブオイル、フェネル、ニンニク、トマトが新鮮な海産物と融合する。



### 5. カルド・ベルデ（ポルトガル）

ポルトガルのワイン産地ミーニョ地方で作られ、薄切りにした野菜、ジャガイモ、玉ねぎが混ざり合う家庭的なスープ。今では、高級カフェから地方のキッチンまでいたるところでみられる伝統的なコンフォート・フードだ。



### 6. チョルバ・フリク（アルジェリア、リビア、チュニジア）

フリーカと呼ばれるまだ青い状態で収穫されるデュラム小麦が、この北アフリカ発祥のスープに満足感と栄養を与えてくれる。断食月であるラマダンの時期に特



当店は  
日本製の  
ジェルを  
使用しています

日本での 6 年以上のサロン経験を経て  
GA州 Nail Technician license取得  
当店はスピード重視のサロンとは違い  
お一人お一人に寄り添った丁寧な施術をさせていただきます

Grand Opening 記念  
10%OFF  
当広告を見た  
とお伝え下さい  
02/28/2026 まで

ご予約方法  
右のInstagramのQRから予約サイトのリンクへ。  
日本語でのご予約お問合せは公式LINEから。  
「@855oixar」を追加してトークからご連絡下さい。  
またはTEXTでのご連絡もお受けしております。

インディゴネイルズ  
3170 Peachtree Industrial Blvd  
#135 Duluth, GA 30097  
470-929-1666

## おうちごはん! (Ouchigohan)

Japanese home cooking class series

Ouchigohan! おうちごはん!  
Online Cooking Class via ZOOM

SUN FEB. 22  
5:00-6:30 PM ET

**EHOMAKI**  
WITH SOY MILK MATCHA LATTE

\$10 | JAS/J5/JETAA Members  
\$15 | General Admission

Ehomaki &  
Soy Milk Matcha Latte

Sunday, February 22, 2026  
@ 5:00-6:30 PM ET

\$10 Members / \$15 Non-members

Hosted online via Zoom



ジョージア・チャーター学院では、新年の伝統行事として、1月7日に書初め大会、そして、1月9日にお餅つきのイベントを開催しました。

書初め大会には、全生徒・児童とともに、領事館職員が参加し、お餅つきのイベントには、松田総領事ご夫人および金田首席領事ご夫人に参加いただきました。

なお、全生徒・児童が実際に餅つきを体験する一方、ボランティアの保護者の皆様が、お餅つき機を使用して、きな粉、餡子、しょうゆ味のお餅を準備し、皆で美味しくいただきました。

本行事は、全校生徒と児童、そして、教職員が一体となり、日本文化への理解を深めることを目的とした、日本文化継承の取り組みの一環として実施されました。

ジョージア・チャーター学院にご興味のある方は、ぜひ下記までご連絡ください。

ジョージア・チャーター学院

Website: [www.internationalcharteracademy.org](http://www.internationalcharteracademy.org)

Eメール: [info@internationalcharteracademy.org](mailto:info@internationalcharteracademy.org)

電話: 770-604-0007



## 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](mailto:ryoji@aa.mofa.go.jp)  
[con1@nv.mofa.go.jp](mailto: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

に重宝される。

柔らかい小麦はトマトのスープと香り高いスパイスを吸収し、ひよこ豆や煮込んだ鶏肉、牛肉、羊肉と調和して風味を増している。

#### 7. チュペ・デ・カマロネス (ペルー)

このクリーミーなエビのチャウダーは、ペルー・アレキパの名物料理だ。アレキパはそびえ立つ火山に囲まれた歴史都市。柔らかいエビのほか、アンデス産のジャガイモやトウモロコシの入った栄養満点の料理は山間部の寒い夜にぴったりだ。



#### 8. ガスパチョ (スペイン)

灼熱の暑さに見舞われるアンダルシアの夏に、この冷たい野菜スープで涼をとるのは理想的といえる。今日の最も伝統的なガスパチョは、トマト、キュウリ、ニンニク、オリーブオイルに、パン粉をひとつまみ加えてコクを出している。



#### 9. ピーナツスープ (西アフリカ)

肉、魚、鶏肉を濃厚なピーナツスープで煮込んだ一品は、西アフリカの国々で食されるまさにコンフォート・フードだ。ガンビアの国民食、ドモダから、苦味のある葉野菜を使ったナイジェリア風のもので、さまざまなバリエーションがみられる。



#### 10. ガンボ (米国)

ルイジアナ料理の主役である栄養豊富なスープは、西アフリカ、チョクトー族、そしてフランス料理の影響を受けている。シーフード、チキン、ソーセージを使ったバージョンが現在最も人気だが、そのレシピは無数だ。



## レストラン紹介

### ★ NFA Burger - Dunwoody

5465 Chamblee Dunwoody Rd, Dunwoody, GA 30338

404-666-2874

<https://nfaburger.com/>

アトランタには数多くのバーガー店がありますが、今回は地元の人々に長く愛されている NFA Burger をご紹介します。



メニューはバーガーとホットドッグのみ。自家製のサッシー・シーズニングとソースを使用したクラシックなスマッシュバーガーは、Food & Wine 誌および Food Insider 誌で「Best Burger in Georgia」に選ばれたほか、Thrillist 誌の「Top 47 Burgers in America」、Eater 誌の「Top 30 Iconic Dishes in Atlanta」、さらに Atlanta Journal-Constitution (AJC) の「2020 Atlanta's Best Burger」にも選出されています。

このお店は Chevron のガスタンクに併設されており、列に並んで注文すると、店員が車まで、または屋外のピクニックテーブルまで料理を運んでくれます。周辺には無料で利用できる広い駐車場があり、アクセスの良さも魅力です。

ハンバーガーはジューシーで驚くほど美味しく、牛肉の旨味が存分に味わえます。ウィーン風ホットドッグも注文しましたが、こちらも太くてジューシーで満足感のある一品でした。しっかりとお腹を満たしてくれる量で、手軽に美味しいバーガーを楽しみたい時にぴったりのお店です。手際の良いサービスと手頃な価格で、出来立てのバーガーをすぐに味わうことができます。ぜひお試しください。



アトランタ矢島カイロプラクティック主催

## ★第44回 AYC CLUB★

会場： Brook Run Park (Dunwoody)

4770 N Peachtree Rd, Dunwoody, GA 30338

テーマ： 松井聡子さんによる青空ヨガ教室

日時： 3月28日(土) 午前10時～11時30分

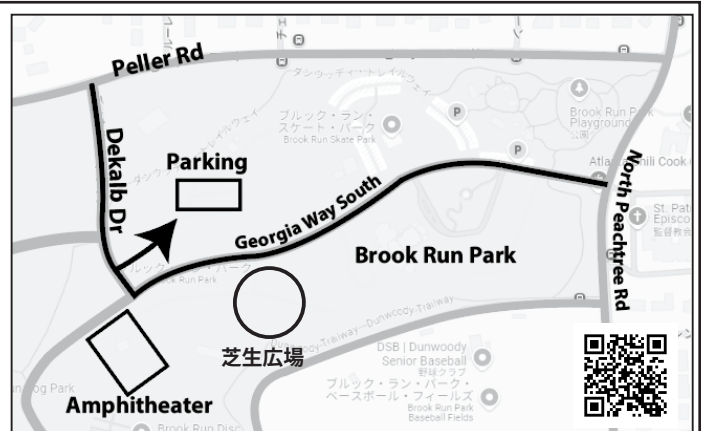
※雨天の場合は中止

参加費： 無料 ※参加ご希望の方はテキストまたは電話にてお知らせください。

持ち物： 飲み物、運動のできる格好、ヨガマット or バスタオル

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

★お問い合わせは WEB または電話 434-228-6815 まで



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



# アロマテラピー

## 冬から春へ、心と体の切り替えに

アメリカには、2月2日に「グラウンドホッグ・デー」という日があります。巣穴から出てきたグラウンドホッグが自分の影を見るかどうかで、冬が続くのか、春の訪れが近いのかを占うという風習です。一方、日本でも2月の初めには「節分」があり、鬼を追い払い福を迎えることで、暦の上で春を迎えるための節目として、昔から大切にされてきました。

文化の違いはありますが、どちらも「季節の変わり目」を意識し、次の季節へ移行するための行事だと感じます。まだまだ2月は寒い日もありますが、日照時間は少しずつ長くなり、植物は春に向けて花を咲かせる準備に入り、季節は確実に春の訪れへと向かっています。今月は、そんな春を迎える季節に、私たちの体や心にどのような変化が起きているのか、そしてどのように準備をしていけばよいのかについてお話ししたいと思います。

### 冬から春へ

熊のように冬眠をしない私たち人間の体も、冬の間は「守る・溜める」という体制になっています。しかし春になると、自然と「動かす・巡らせる」という体制へと傾いていきます。これは私たちが意識して切り替えているというよりも、体が自然に行っている働きであり、その調整を担っているのが自律神経です。季節の変わり目にこの自律神経の働きがうまくいかなくなると、体の不調が現れやすくなります。季節の変わり目に体調を崩しやすい人があるのは、このためです。

### 自律神経が乱れると起こりやすい症状

自律神経のバランスが崩れると、特定の病名がつかなくても、さまざまな不調として体に現れやすくなります。たとえば、次のような症状です。

- なんとなく疲れが抜けない
- 朝すっきり起きられない、眠りが浅い
- 頭が重い、頭痛が起こりやすい
- 肩こりや首のこわばり
- 胃の不快感、食欲不振、便秘や下痢を繰り返す
- 動悸や息苦しさを覚えることがある
- 手足の冷え、ほてり
- イライラしやすい、気分が落ち込みやすい
- 集中力が続かない、やる気が出ない

これらは一見ばらばらの症状に見えますが、体を無意識に調整している自律神経の働きがうまくいっていないサインとして現れることがあります。





## 香りでメリハリをつける

香りは、季節の変わり目に起こりやすいこうした体や心の不調を、やさしく助けてくれる大きな存在です。私たちは意識しなくても、香りを感じることで呼吸が深くなったり、気持ちが切り替わったりします。これは、香りが脳に直接働きかけ、自律神経のバランスに影響を与えるためです。その日の時間帯や気分に合わせて香りを使い分けることで、「活動するとき」と「休むとき」のメリハリが生まれ、体は自然と整いやすくなります。

### 朝・日中：気持ちを切り替えたいときの香り

朝や日中は、体と気持ちを目覚めさせ、活動モードに切り替える香りがおすすです。柑橘系の香りは軽やかで、気分を前向きにしやすく、春に向けて動き出す体を後押ししてくれます。仕事や家事の合間、外出前などにディフューザーで香らせたり、ハンカチに1滴垂らして香りを感じるだけでも十分です。

オススメのオイル：オレンジ、ベルガモット、ローズマリーなど

### 夜：緊張をゆるめ、休息へ導く香り

夜は一日の緊張を手放し、体を休む方向へ切り替える時間です。ウッディ系や樹脂系の落ち着いた香りは、気持ちを静め、呼吸を深める助けになります。入浴後や就寝前に、ディフューザーでほのかに香らせたり、手首や胸元に少量使うことで、自然と眠りの準備に入ることができます。

オススメのオイル：フランキンセンス、シダーウッド、ダグラスファー、ラベンダー、など

## 香りは「頑張らないセルフケア」

香りは、何かを「頑張って改善する」ためのものではなく、体にそっと合図を送るためのものです。忙しい日ほど、短い時間を使って、いつもの生活に少しだけ香りを足してみてください。

香りの正解を知っているのはあなたです。例えば、夜にオススメのオイルを朝使ってぴったりくることがあるかもしれないですし、「今日はこれが心地いい」と思う香りを見つけてみてください。ブレンドのオイルも使いやすいのでオススメです。

## 食事で整える — 体を内側から温める

寒い時期に冷えた体は、春に向けてスムーズに動き出しにくくなります。まずは、体を内側から温める食事を意識してみましょう。

体を温めるには根菜類（大根、ごぼう、かぶなど）、腸内環境を整える発酵食品（味噌、納豆など）神経伝達物質の材料になる良質なタンパク質（大豆、鶏肉、卵など）ビタミンB群（玄米、豚肉、ナッツ類など）をバランスよく取ってみてください。温かい具沢山のスープや鍋などは手軽にバランスよくこれらの食材を取ることができるのでオススメです。またミネラルの不足はストレスや不眠の原因にもなり、体の不調を起こしやすい原因の一つです。冬にはミネラルが不足しがちなので、上手に補いましょう。ミネラルは海藻や、冬の葉物野菜、ナッツなどに多く含まれています。

## 春に向けて、無理をしない整え方

2月は、暦の上では春でも、体はまだ冬の名残を抱えている時期です。季節の変わり目に感じる不調は、体が変化に対応しようとしているサインでもあります。無理に頑張るのではなく、香りや食事といった日常の小さな習慣を使って、やさしく切り替えを助けてあげましょう。

春はもうすぐそこまで来ています。体と心の声に耳を傾けながら、自分に合った整え方を見つけてみてください。

### タウンゼンド 瞳（アッセンズ郊外在住）

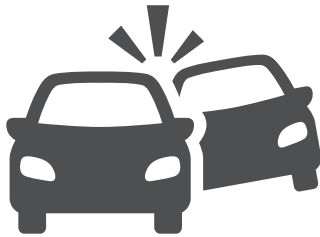
日本で看護師として大学病院婦人科病棟に勤務。その後クリニック、訪問看護にも携わる。インターナショナルスクールのスクールナースとして勤務後、渡米。エッセンシャルオイルとの出会いを通して自然の力に魅了され、子供の誕生をきっかけに本格的にアロマについて学び始める。現在小・中・高校生の5人の子供達をエッセンシャルオイルを使いながら子育て中。アロマクラスを随時開催。ぜひ感想などお聞かせください。

hitomitownsend@gmail.com  
Instagram : 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](mailto:jwlee@jwleelaw.com)





# SushiYOKO

DINNER: EXCLUSIVELY OMAKASE

ディナータイムは、「おまかせ」を提供しております。

ガンコ店主が自ら選び抜いた食材を  
丁寧に、正直に仕上げた至極の料理の積み重ねを  
ぜひ五感でお楽しみください。

新しいSushiYOKOの「おまかせ」は  
おひとり様 \$150

火から日曜日 5:30pmと7:00pm

Sushiyokoatl.comと電話770-903-9348で  
ご予約を承っております。ウォークインも歓迎。

皆様のお越しをお待ちしております。

セットメニューも始めました。QRコードでメニューが見られます。



Beginning December 2, 2025



Our full menu remains available during  
Lunch service.





# 2月のおすすめ商品



大特価



\$10.95

\$4.13

\$3.00



\$2.98



\$24.55



\$5.69



Tombow



日本の文房具をはじめ、しば犬キーチェーンやシールも揃っています。





# 日本産の美味しいイチゴ

最上級品質のイチゴを  
厳選しお届けします。



MURATA  
ICHIGO  
FARM

村田農園・銚田市

<https://www.murataichigo.com>

村田農園は茨城県銚田市のイチゴ専門農家です。



健康なイチゴは健康な土壌から。村田農園の土は生きています。イチゴ作りを始めた当初の失敗を教訓に、まずは何よりも健康な土作りが第一と考えています。米ぬかなどの有機肥料を使用し、手間のかかる土壌還元消毒を繰り返して病気の元になる悪い菌を排除。成長を助けてくれる良い菌だけを残し、有機質の栄養分を豊かに含んだ土がイチゴたちの揺りかごです。良い土に育つからこそ、のびのび健やか。この味わいになるのです。

イチゴは私たちの家族です  
当園はイチゴのみの栽培をおこなっています。  
イチゴたちの声に耳をかたむけ、  
害虫駆除や病気対策も、安全、ていねいに行っ  
て、元気に育つための手間を惜みず、手厚く  
管理をしています。  
ルビーのように輝く緋色の果肉。ハリのある形。  
味のバランスと香りがよく、噛んだとたん口いっ  
ぱいに広がるみずみずしさ。  
お客様から『村田さん家のいちご』と呼んでい  
ただいている味です。へたの付け根まで赤く色  
づき、いちばん味がのってくるその瞬間まで、ゆ  
っくりと、じっくりと、母なる大地で熟成させてい  
ます。

食の安全や環境保全に取り組む農場に与えられる  
「JGAP」認証を取得しています。



## 営業時間

月一土 10:00-8:00

日 10:00-6:00

年中無休

Toamto2では注文も承っています。

毎週木曜日入荷予定です。

注文お待ちしております。

[tomatotomoinc@gmail.com](mailto:tomatotomoinc@gmail.com)





# 毎朝すし横シェフが作る 新鮮お弁当 & お惣菜



## お弁当

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

## 丼物

海老天丼  
カツ丼  
親子丼  
かき揚げとじ丼  
牛とじ丼  
天津丼  
ネギトロ丼

## サンドウィッチ

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

## おにぎり

鮭  
明太子  
おかか  
鮭マヨ  
ツナマヨ  
A5和牛BBQ  
A5和牛しぐれ煮  
スパイシーチキン

## 他にも

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

すし横から毎朝手作りのお弁当  
**Kitchen**  
**SushiYOKO**  
Handmade Daily



# バイリンガル求職者の 就職・転職事情

米国の労働市場は、一見すると安定しているように見えます。失業率は依然として歴史的に高い水準ではなく、雇用者数も緩やかではあるものの増加を続けています。しかし、その内側を見ていくと、求職者が体感する市場は決して楽なものではありません。採用は抑制され、転職の動きは鈍く、いわゆる“Low hire / Low fire”の状態が続いています。企業は人員を減らしてはいないものの、新たに積極的に採ることには慎重で、結果として市場全体の流動性は低下しています。

この状況は独特の難しさを生んでいます。求人自体は存在していても、ポジションごとの競争は激しく、「応募すればどこかに決まる」という感覚は過去のものになりつつあります。長期失業者の増加や採用プロセスの長期化は、表面的な失業率だけでは読み取れない現実を示しています。企業側が採用に慎重な理由の一つは、高金利環境と先行き不透明な経済状況です。投資判断が厳しくなる中で、企業は「今、本当に必要な人材か」をこれまで以上に厳密に見極めています。その結果、単に職務経験がある、あるいは語学ができるという理由だけで採用されるケースは減り、担う役割や期待される成果がより明確に求められるようになっていきます。

LinkedIn のデータを見ても、AI 関連スキルやデータ活用能力への需要は引き続き高まっていますが、同時にそれだけでは十分ではありません。米国市場では、スキルはあくまで前提条件として扱われることが増え、その上で「どのようにチームやビジネスに価値をもたらすか」が問われています。問題解決力、状況への適応力、関係者とのコミュニケーションといった、人間的なスキルとの組み合わせが評価の軸になっています。

日英バイリンガルの候補者にとって、ここには少し複雑な現実があります。日本ではグローバル人材として評価されやすい語学力も、米国市場では必ずしも差別化要素にはなりません。英語ができることはスタートラインに近く、日本語が話せるという点も、職種や業界によっては直接的な強みとして認識されないことがあります。このギャップに戸惑いを感じた経験がある人も少なくないはずです。

一方で、だからこそ日英バイリンガルならではの価値が発揮される場面も存在します。日本市場や日本企業の意思決定プロセスを理解していること、日米のビジネス文化や期待値の違いを言語だけでなく文脈ごと橋渡しできることは、特定のポジションにおいて確かな強みになります。ただし、それは自動的に評価されるものではなく、どの役割で、どのような課題に対して使われるのか、を明確に示す必要があります。

また、ネットワークの重要性もこれまで以上に高まっています。米国市場では、公開求人だけを追いかけるよりも、既存の

つながりから情報や機会が生まれるケースが多くなっています。日英両方の言語で築けるネットワークは、バイリンガル人材にとって大きな資産ですが、それも持っているだけでは十分ではありません。どの市場、どの業界、どの文脈で自分が紹介される存在なのかを意識して関係性を育てていくことが求められています。

こうした環境の中で、米国の労働市場は決して閉ざされているわけではありません。医療、テクノロジー、特定のサービス分野などでは、引き続き需要が見られます。ただし、その需要は広く浅くではなく、より選別的で、自分の経験やスキル、そして言語力が、どの分野でどのような形で価値を持つのかを整理しないまま活動すると、「市場が悪い」という感覚だけが強く残ってしまいがちです。

今の米国市場は、チャンスが消えたというよりも、見えにくくなっている状態だと言えます。採用する側も、働く側も慎重になり、動きが鈍くなっているからこそ、自分自身の立ち位置をどう定義するかがこれまで以上に重要になります。語学力、専門性、業界経験、ネットワーク、それぞれを切り離して考えるのではなく、どの組み合わせが今の市場で意味を持つのかを考えることが、次に何を考えるかを整理する出発点になるはずです。

参照: Forbes “4 Skills You Can Build In December That Will Boost Your 2026 Salary”

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

まずは、  
無料登録

PASONA N A

まずはお気軽にご質問・ご相談ください

Atlanta  
オフィス

✉ [pasona.info@pasona.com](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 NA, INC.

TEL:(404) 848-9221

E-mail:[pasona.info@pasona.com](mailto:pasona.info@pasona.com)



Akiko Komura

●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)



# Hello! Atlanta

～Birthday Party編～

## 好きなことを好きなだけ好きな人と

200 円のお花のスパンコール。親に何かをおねだりした、最初の記憶。「バレエ習うなら買ってあげる」と言われ、気付けばバレエ教室へ。後に母から「あわよくば宝塚に入りたい」という野望があったと聞き、200 円で大層な未来を買わされていたことを知りました。小さい頃に親に初めてもらったお小遣い。真っ先にしたのは、それでお菓子を買えるだけ買って、近所の公園で知らない子達に配り歩く事。良い使い方が出来たと自分は大満足だったけど、それを見てたご近所さんの密告により母から大目玉をくらいました。小さい頃に繰り返された姉との定番儀式。ポテトフライを食べていると、いつも先に食べ終わった姉が「神様、神様、どうかこの可哀想なわたくしめにお恵みを～」と手を差し出して来て、私が自分の分を分ける、というもの。よく考えなくても全然可哀想じゃない姉に、あげる一方の私。こうして振り返ると私は比較的欲が少なく、「もらう」よりも「あげる」事に喜びを感じるタイプだったのかもしれませんが。今や、物欲と煩惱の塊となってしまった私。それでも、人にあげたり分かち合うことは今も大好きです。そんな私が、いい歳して開いた Birthday Party。家で一人アフタヌーンティーをよくするのですが、もっと本格的なパンビュッフェをしてみたいと常々思っていました。そしてどうせやるなら友達呼んで皆でやりたい！自分の誕生日なら、特権で思う存分パンを買える♡我が家は誕生日に前夜祭・後夜祭が存在するほど誕生日特権が絶対。なので、「何個でもパンを買っていい」という確約をゲット。こうして私の Birthday Party は、主役が一番はしゃぐパンビュッフェ形式となりました。私の Birthday 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 →



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

私のハンドメイドジュエリー Tiny MOMO のオンラインショップです。

【テーブル全体】

レースをテーブルランナーにして、アンティークのガラス皿を合わせ、少しくラシックな雰囲気。



パンは Confections Bakery & Cafe で購入。Trader Joe's のパンと合わせ 40 個以上。それ以外にスープ、サラダ、日本人パティシエ Aya さんのモンブラン、LeTAO のドゥーブルフロマージュを用意。乾杯はピンクグレープジュースとジンジャーエールとバジルを合わせたオリジナルドリンク。



=告知=

2月14日バレンタインに、フーリストの Naoko さんと Bloom Roadside でお花とジュエリーの Pop-Up イベントをやります。

【メッセージプレート】 ↓

来てくれた友達への感謝の気持ちを伝えるメッセージプレート。



【お花】 ↓

パーティーが終わった後。お花を沢山もらい、お花屋さんみたい。



【センターピースとフラワーアレンジメント】

センターには、薔薇のフラワーアレンジメントを置き、間に私の幼い頃からの写真を配置。顔を見てお喋りしたかったので、全体的に低めのセンターピースに。フラワーアレンジメントは人数分あり、持ち帰って貰えるようにしました。



←【ギフト】

来てくれた友達へのサンキューギフト。中身は普段私が使用しているのと同じトングセット。小さめで前菜を取り分けるのに重宝しています。



# アトランタ in-Town News

## 日本舞踊「尾上流」 舞初め会

去る1月11日(日)、日本舞踊「尾上流」による舞初め会が行われました。舞初め会は、毎年関係者やそのご家族が集い、新年のお祝いとともに、一年の稽古の成果を披露する恒例の行事です。

舞初め会の終了後には、新年のご挨拶とともにお神酒で乾杯し、和やかな雰囲気の中で新年を祝いました。日本舞踊は舞台芸術の一つであり、先行芸能である舞楽や能楽の要素はもちろん、さまざまな民俗芸能のエッセンスを洗練された形で取り入れています。古代から現代に至る日本の芸能の集大成ともいえる芸術です。

生徒の方からは、新年の抱負として次のような言葉が寄せられました。  
「今回の新年公演は、私にとって初めての日本舞踊の舞台であり、一生忘れられない経験となりました。初心者として入門した私を温かく迎え入れ、このような機会を与えてくださったことに心から感謝しています。」

日本舞踊では、存在感やバランス、優雅さの大切さを学び、一つ一つの動きに深い意味が込められていることを実感しました。忍耐強くご指導くださった先生方、励ましてくれた仲間の皆さんへの感謝を胸に、これからも真摯な姿勢で学び続けていきたいと思っています。」



### 日本舞踊一尾上流

#### 【伝統芸能の魅力】

尾上流は歌舞伎の名門、尾上菊五郎を流祖として昭和の舞踊会を代表する日本舞踊の流派です。現在の家元である三代目尾上菊之丞、その父である尾上墨雪、姉の尾上紫の三人を中心に活動しています。

#### 【尾上流 Enterprise アトランタ支部】

アトランタ付近を中心に活動、日本舞踊の美しさを紹介させて頂けるよう、お稽古に精進を重ねております。

#### 【講師】

明美 イングリッシュ

5歳の頃から日本舞踊を始める。渡米以降、暫く、踊りから離れていたが、常に持っていた踊りへの思いから、28年前に踊りを再開。日本にて、尾上墨雪先生からのお稽古を享受。ワシントンDCの尾上菊由起先生からお稽古を享受。「踊りの名取」となりました。





# 新年祝賀レセプション

## 在アトランタ日本国総領事館

去る1月16日（金）、在アトランタ日本国総領事館の松田総領事主幸による新年祝賀レセプションが、総領事公邸にて開催されました。

松田総領事は挨拶の中で、自然豊かで人々の温かいアトランタの魅力に触れ、日米協会を通じた草の根交流が日米関係にとって大きな財産であると述べられました。また、丙午の年にあたり、アメリカ南東部を日米関係発展の拠点として、今後も交流を一層深めていきたいと語られ、関係者の継続的な支援と協力を呼びかけられました。

当日は、北アラバマ日本企業人会幹事の酒田氏、ジョージア日本商工会会長の野秋氏、ノースカロライナ・トライアングル地区日本商工会会長の多田氏、サウスカロライナ日米協会共同会長の伊藤氏から新年のご挨拶があり、各地域における活動を知る大変有意義な機会となりました。



交通事故被害、お任せください。最大の賠償金と慰謝料を約束します。



# KIM AND PARK

## Attorneys at Law



アルベルト キム 弁護士  
Alberto Kim Attorney



ロバート パク 弁護士  
Robert Park Attorney



**KIM AND PARK**  
Attorneys at Law

### キム&パク弁護士事務所

KIM & PARK LAW GROUP

**交通事故専門**



交通事故被害、専門の弁護士に依頼する必要がある？  
はい、弁護士の能力によって示談金が増額されるからです。  
総賠償額\$24 ミリオンドル以上、数多くのケース経験！

**専門分野**

\*交通事故 \*各種傷害事故 \*VISA & 移民法

相談料は無料ですので、お気軽にご連絡ください

**770.305.6252**

3065 Peachtree Industrial Blvd., Suite 200  
Duluth, GA 30097 (Goodwill の向かい側)

日本語のお問い合わせ

**678.575.5404**

info@rparklaw.com

**WWW.KIMANDPARKLAW.COM**





# 雇用・労働・移民法ニュース

皆様に随時移民法、ビザ情報をアップデートしております。

## 永住権審査待ち時間

米国永住権（通称“グリーンカード”）の申請過程が大幅に遅れています。さらに、Priority Date (PD) の後退により、永住権申請の順番が回ってくる前に滞在資格が失効してしまい、一旦国外に出る必要がでてくるなど、新たな問題が浮上しています。なお、Priority Date (PD) とは、Labor Certification の提出日、Labor Certification 免除の場合は I-140 の提出日を指します。国別に年間枠が設定されているため、国によって PD が異なります。

**【Labor Certification】** 雇用主スポンサー申請の中でも、労働局の審査を経る必要のある雇用主スポンサーによる第2申請枠と第3申請枠は、2023年6月に新しいシステムを導入してから審査時間が大幅に遅れており、全体の時間（平均賃金、求人広告、LC審査）が以前の倍の26+ヶ月くらいかかっています。また、新システムの質問内容が変わったことにより、様々な無問題が発生しているようです。

**【雇用主スポンサー申請】** Labor Certification 承認後は雇用主による移民スポンサー申請を移民局に提出します。この審査時間は現時点で凡そ5.5+ヶ月ほどかかっています。特急サービスを利用すれば3週間以内の審査となります。第1優先枠の国際役員・管理職枠や第2優先枠の公益免除 (NIW) は普通申請だと凡そ21-22+ヶ月ほどかかっています。これらの枠の特急サービスは45日以内の審査となります。

**【永住権申請】** 雇用主スポンサー申請承認後は、永住権申請までに待ち時間がないかPDを確認します。2026年1月時点の国務省の Visa Bulletin の Final Action Date によると、日本出生者の場合は第1優先枠は待ち時間はなし、第2優先枠はPDが04/01/2024、第3優先枠はPDが04/22/2023より前の人の申請書類の審査をしています。1月時点では Filing date チャートに基づき早めに申請書類を受理しているため、第2優先枠はPDが10/15/2024、第3優先枠はPDが07/01/2023より前の人の申請を受け付けています。I-94の滞在期限が失効する前に自分のPDが回ってきたら、アメリカ国内で永住権の申請書類 (I485) を提出することができます。申請中はアメリカ国内に滞在して審査を待つことができます。前トランプ政権時に永住権申請者は皆面接が義務づけられました。申請場所によって面接時間の待ち時間にかなりの差がありますが、グリーンカードが発行されるまで、現時点で平均11カ月から30+ヶ月ほどかかっています。

米国内での永住権申請時に就労許可書と旅行許可書と一緒に申請できるので、申請中にI94が失効したら、就労許可が来るのを待って就労を再開することができます。また、H1BとLビザ以外の人は、旅行許可書が届いたら国外にでることもできます。入国時は旅行許可書をみせて入国することになるので、滞在資格はParoleeに変わります。入国後は短期就労ビザではなく、就労カードを使った就労に変わります。人事には就労カードと新しいI-94をみせて、就労資格と滞在資格が変更したことを連絡します。

**【滞在資格の失効】** H1BとLビザは移民する意思を示していびザなので、永住権申請中の延長申請や出入国が可能です。H1B保持者の場合は6年満期がきても、Labor Certificationを

申請して一年が経過していれば、H1Bを6年目以降も延長することができます。Lビザ保持者はL1A満期7年、L1B満期5年を満了すまでは延長申請をすることができますが、それ以降は延長できません。その他、移民する意思を示してはいけなびザ種類の保持者は自分のPDが回ってくるまでに滞在期間 (I-94) が失効した場合、アメリカ国内での永住権の申請 (I485) はできなくなります。その場合は一旦国外にでて、自分の出身国、或いは居住国の米国大使館か米国領事館での移民ビザ申請に切り替える必要があります。

永住権申請中、滞在期間の上限を超えて滞在資格を延長できるのはH1Bだけなので、H1Bに変更できるオプションのある人は早めにH1Bに切り替えたほうがよいでしょう。ただ、H1Bは年間の抽選に当選した者のみ申請できるので、当選する保証はありません。また、H1BとLビザの滞在期間は一緒に換算されるので、Lビザをすでに6年間使った人はH1Bを申請することはできません。

**【滞在資格失効後の就労方法】** ここ数年は永住権の年間発行枠が早めになくなっているために、I-485の申請までに数年の待ち時間ができています。そのために、PDが回ってくる前に就労滞在資格 (I-94) が失効してしまう場合があります。

- **H1B/Lの再申請.** H1BやLビザ滞在資格が失効し、アメリカ国内でさらに延長できない場合は、一旦国外にでて国外の関連企業で最低一年間就職し、1年後に再度H1BやLビザを申請してアメリカに再入国することができます。なお、H1Bは3月の抽選に当選しなければ申請できません。
- **Compelling Circumstance EAD.** それ例外には、H-1B, H-1B1, L-1, O-1, E-3ビザ保持者とその配偶者は、I-94の失効前にI-140承認を元に Compelling Circumstance (差迫った事情) という理由で就労許可書を申請するオプションがあります。就労許可書が発行されれば、I-94失効後も米国で引き続き就労することができます。ただし、滞在資格が失効した場合は、米国内で永住権 (I-485) を申請することはできないので、日本の米国大使館または米国領事館で永住ビザを申請する方法に変わります。その場合、国外の米国領事館での移民ビザ申請に切り替える申請を移民局に提出します。それが承認されたら、必要書類をオンラインシステムにアップロードします。日本での面接日が決まったら自国に戻って、身体検査をうけ、面接に赴きます。なお、この種類の就労許可書が継続されるかは不明なので、必ず最新の情報を確認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されるものであるため、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ください。



# 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



## 1月の話

### 1月1日

昨年の元旦は、気合を入れて朝からジャクージとサウナ目的でジムに行ったのは良いのだが、サウナで気分が悪くなってしまい、1日中寝ていたという暗い過去があるので、今日は一人で鶏肉で出汁をとり雑煮を作る。

作った雑煮を写真に撮って友人に送ると「昨日の年越しそばと具が一緒じゃん」という突っ込みが入った。確かにカマボコ、インゲンと同じだが、出汁もそばは濃い醤油で、雑煮は鶏ベースの薄目で鶏も入っているので、違うのだが「それを説明したところで何になる？」と冷静になってしまい結局「そうでございます」と素直に言われたことを素直に受け入れることにした。

最近はその手の対抗心というか、闘争心が無くなってきている。歳のせいなのか？と思ったりもしたが、考えたら高校時代の体育祭でも一切燃えることがなかったので、昔かそういう面白くないヤツだったみたいだ。高校の時に空手を始めたので、そっちの方にすべての勝ち負けの興味が言ってしまったのかもしれない。

### 1月2日

1日遅れで紅白を観る。と言っても全部を観る気力がないので、YAZAWAの出番まで早送り。いや～YAZAWAカッコ良過ぎる。前回紅白に出た時は、名曲「時間よ止まれ」の歌詞を間違えまくっていたが、今回はコンサートの最後で一番盛り上がる「止まらない Ha～Ha」「トラベリングバス」の2曲で、スーパースターオーラ全開の圧巻のパフォーマンス。

ただ一つ残念だったのは観客である。YAZAWAのコンサートで、この二曲の時は観客のタオル投げがセットになっているのだが、YAZAWAの観客じゃない紅白の観客にタオル投げをさせる発想からして甘すぎる。

NHKは演出のため客席にタオルを配って「このタイミングでタオルを投げてください」と説明したのだろうが、YAZAWAに何の思い入れのない紅白の客に、タオル投げのタイミング、高さなどわかるはずもなく、YAZAWAのパフォーマンスは最高だったのに客が素人過ぎて残念だった。これを見て改めてコンサートはアーティストと観客で作るものが実感できた。

### 1月4日

元TBSアナウンサー久米宏久さんの訃報。オレの世代では「ぴったしカンカン」そして「ザ・ベストテン」の巧みな喋りがす印象深いのだが、実は昔一度だけ久米さんと電話で話したことがある。

TBSのラジオだったと思うが、オリンピックの時の「以前オリンピックが開催された都市に住んでいる日本人の話を聴く」というコーナーで、アトランタ・オリンピックの思い出を喋る話が何故かオレに回ってきて、そういうチャンスに恵まれた。

生放送番組なのでオンエアはアメリカ時間の深夜なので、当日の昼間に番組スタッフから電話があり、1時間近く話をしたと思う。そしてオンエアの15分ぐらい前にTBSからの電話があってスタンバイ。電話からはオンエアされている番組が聞こえていて久米さんがいつもの調子で話しているのをドキドキしながら聴いていたら

「次はアトランタの高橋さ～ん」といきなり話しかけられた。久米さんの声を聴いた途端「あの久米宏だ」と緊張するどころか、テレビで観ていた人懐っこい久米さんと全く一緒だったので、逆にリラックスしたことを覚えている。今思い直してみると、あれってやっぱり久米さんの相手を緊張させない高度なテクニックだったんだと思う。合掌。

### 1月12日

朝7時、日本に潜伏している某スパイからの電話で起こされる。いきなり新日本プロレスの三澤さん(選手ではなくレーナー)に電話を渡された。

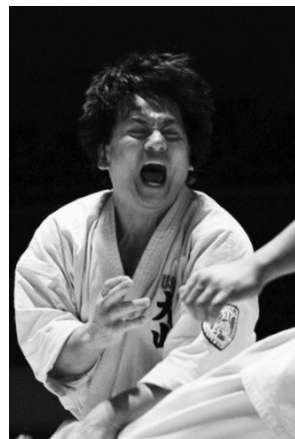
起きたばかりなので、頭が回らない中で話をしていたら、「今度日本に戻られたときは永田(元オレのルームメイト・新日本プロレス所属選手)と3人で飲みましょう」と誘われて「はい」と機嫌よく答えたら、いきなり「ジローちゃんです」と、まさかの大間ジローさん(元オフコース・ドラマー)が電話口に。今まで何度もあったことはあり顔見知りであるが、高校～大学時代に聴きまくっていたオフコースのメンバーである。テンションは爆上がり状態。

「2月のライブはいけませんが6月は行きます」と再会宣言をして電話を切った。ジローさんと三澤さんは高校の先輩、後輩の仲で、ジローさんはラジオの収録、三澤さんはアントニオ猪木展というイベントに参加のため秋田にいて、打ち上げをやっていたらしい。

### 1月16日

在アトランタ日本国総領事館の新年会。昨年10月に赴任されたばかりの松田総領事は同系列の大学時代に空手をやっていたという事でマニアックな話で盛り上げてしまい周りの人にご迷惑をおかけいたしました。

アニスアトランタのMMさんと再会。「今年は締め切りを守ってください」と小言を言われる。去年の目標はコラムを飛ばさない事だったが、今年の目標は「締め切りを守る」ハードルが高いような気がするが頑張ります。







## 数学的分析力・論理的思考力「生きる力」へ

「日常生活を送るうえで数学なんて必要ない」という声を聞くことがあります、はたして本当にそうでしょうか？

世界中の国々で、母国語とともに数学は基礎教科として重要視されています。それは数学の学習を通じて数学的分析力や理論的思考力という力が身につくからなのです。数学的分析力とは数字や数式であらわされた情報から読み取る力であり、理論的思考力とは読み取った内容を関係づけ、組み合わせ、仮説や解決策を理論的に導き出していく力のことです。この二つの力は、読解力とあいまって、情報を読み取り、活用していく際や、社会に出て直面する様々な問題解決の際に役立つ、大変重要な力です。

したがって、数学が日常生活のうえで役立たないと考えるのは、非常に表面的な見方だといわざるをえません。また、「大学の入試科目に数学が課せられないから」という理由で、高校時代あまり数学を勉強しないという風潮もありますが、入試で必要であるかどうかに関係なく、数学的分析力と論理的思考力を身につけるためには誰もが数学を学習すべきなのです。このように、生きていくうえでとても重要な数学的分析力と論理的思考力を身につける数学という分野においては、「計算力」こそが鍵をにぎっています。

計算と言うと、小学校レベルの足し算・引き算・掛け算・割り算をイメージされるかもしれませんが、中学・高校で学習する数字の主要部分である方程式・因数分解・指数・対数・三角関数・ベクトル・微分・積分まで、すべて「計算」なのです。数学は積み重ね大事な教科ですから、足し算・引き算ができなければ二桁以上の掛け算・割り算は解けませんし、分数計算ができなければ複雑な方程式は解けません。ある段階の計算力が不十分なまま進めば、必ず先でつまづいてしまいます。そして、それが原因で学習そのものがいやになり、やる気も失ってしまいます。

よく耳にする「高校で数学ができなくなってしまった」というケースも、実は計算力不足が原因であることが多いです。多くの高校生が「数学ができないからやむなく文系へ進む」という進路人生の選択の幅を広げ、「なりたい自分になる」ための手段としても是非数学を得意になってもらいたいと願っています。

### 世界の人々とのコミュニケーションから「生きる力」へ

このように、国語や数学の学習を通じて、読解力・数学的分析力・論理的思考力といった「高い基礎学力」が磨かれ、「生きる力」へ結びついていくという説明をしましたが、「生きる力」を養うための学習で忘れてはならないのが、英語です。

現在、英語を公用語をする国の数は60カ国にも達しています。公用語でなくても実際に、英語を使用している人々も加えると、

世界の三分の一から四分の一の人々が日常的に英語を使用しているそうです。

日本の企業においても、英語を社内公用語とする会社もでてきました。さらに、インターネット上の情報の八割以上が英語だといわれますから、コミュニケーションの手段としての世界共通語は事実上英語と言って過言ではありません。

英語といえば、一般には「英会話」と考えられがちですが、「生きる力」にまでつながる英語力とは何か、と考えると、単にあいさつ程度のレベルの会話にとどまっていよいわけではありません。英語を用いて、他者と十分なコミュニケーションができるレベルの英語力が必要なのです。

インターネットや電子メールの普及で、英語を「読む力」「書く力」がますます重要になってきます。大量の英文を素早く読み、さらに自分の考えを英語で発信していくためには、英語を自由に読み書きできる力が必要です。

主に非英語国民がアメリカの大学教育に耐えうる英語力を保有しているかどうかをみる試験(TOEFL)では、他のアジア諸国と比べ日本の得点はかなり低くなっています。聞く力(聴解)のみならず、実は読む力(読解)も十分でないのです。

長い間、日本人は「英語は読めるが話せない」と言われてきましたが、実は読む力も十分ではないのが現状です。また、会話の際においても、コミュニケーションが成立するには、相手の話すことを聞き取れることが必要です。そうでなければ、自分がいいたいことだけ伝える、という一方通行で終わってしまいます。英語を聞き分ける能力が高い子供時代に「聞く力」を養っておけば、将来英語を話す環境に身を置いた時に必ず役に立ちます。



**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



身近にあるもので家族が喜ぶ簡単おうちごはん

# パパッと作って おいしくたべよ

きちんとおいしく作れるレシピ

## ポン酢だれがおいしい！ 豚バラキャベツのフライパン蒸し

材料少なめ、重ねて蒸すだけで簡単仕上げ！蒸している間にたれを作ればあっという間に出来上がり！  
たっぷりキャベツと豚バラ肉にピリッとした辛味ポン酢だれが相性抜群です！



### 材料（2人分）

豚バラ薄切り肉.....200g  
キャベツ.....1/4 個 (300g)  
細ねぎ.....1 本  
酒.....大さじ 2  
☆辛味ポン酢だれ  
    ポン酢しょうゆ.....大さじ 3  
    ラー油.....小さじ 1

### 作り方

1. 豚肉は 8cm 程度の長さに切る。
2. キャベツは芯を切り落として、食べやすい大きさに切る。細ねぎは根元を切り落とし、小口切りにする。
3. ボウルに☆、2 の細ねぎを入れて混ぜる（辛味ポン酢しょうゆだれ）。
4. フライパンにキャベツを広げて入れ、豚肉をなるべく重ならないように広げてのせる。酒をまわしかけてふたをし、強めの弱火で 8 分ほど肉に火が通るまで蒸し焼きにする。
5. 辛味ポン酢しょうゆだれをまわしかける。



## 聖書の言葉

By ますみ

『愛は寛容であり、愛は情深い。また、ねたむことをしない。愛は高ぶらない、誇らない、不作法をしない、自分の利益を求めない、いらだたない、恨みをいだかない。不義を喜ばないで真理を喜ぶ。そして、すべてを忍び、すべてを信じ、すべてを望み、すべてを耐える。愛はいつまでも絶えることがない。一中略一このように、いつまでも存続するものは、信仰と希望と愛と、この三つである。このうちで最も大いなるものは、愛である。』 第一コリント人への手紙 13 章 4 節 - 8 節・13 節

私たちの周りには、常に、良くないニュースや悲惨な出来事が溢れています。そして、世の中には、多くの誘惑があり、ともすればその誘惑にかられ、神を疎み、隣人を省みず、自己中心になることは簡単です。年々、世の中から愛が欠如していきます。そんな中で、いえ、そんな時だからこそ、心を静め、耳を傾けて、天の声（聖書の言葉）を聞かなければいけないように思えます。

多くの情報の中から真理を見分けることが大切です。天からの声、すなわち、神の声を聞くためには、常日頃から、聖書に親しみ、聖書からのメッセージを聞いて、神の声を知り、真理を聞き分ける必要があります。神は隣人への愛を問われますから、愛が欠如した世の中で、自己中心的な自分に気付いたら、その姿勢を正して、隣人を愛しましょう。

2 月、バレンタインの月にちなんで、『愛の定義』とも言える有名な聖書のことばを選びました。この聖句の『愛』という箇所は、自分の名前を当てはめて下さいと言われても、大抵の人は自分には当てはまらないと思われる事でしょう。しかし、この『愛』に該当する人がいます。神のひとり子・イエス・キリストがその人です。

神は、常に、人類に救いの手を差し伸べて下さっています。神は、一向に改善しない悪に満ちたこの世界（人々）を、決して見捨てられない事を知ってください。そして、約 2000 年前に、この世にイエス・キリストが天から使わされた意味を、今、もう一度、考え直してみましょう。そうすることで、神が望まれる人生の意味と使命を発見することでしょう。

聖書を通して真の神を知り、真理を知った時、この世の恐れ・その究極の死さえも恐れることなく、絶望から希望への人生を見出す事が出来ます。神の慈愛と忍耐に感謝して、真の愛を示して下さい。神の恵みの救いに思いをめぐらせてみようではありませんか。自分が愛されていると知っている人は、隣人を愛する事が出来ます。

神は愛です。私達は愛されています。

Happy St. Valentine's Day!





# 健康とカイロプラクティック

## 予防と体質改善で、春を楽しもう！

花粉症は毎年繰り返す症状だからこそ、原因を正しく理解し、早めに対策を取ることが大切です。当院では、症状を抑えるだけでなく「予防」と「体質改善」を重視したケアを提案しています。

花粉症はアレルギー症状の一種であり、その発症のメカニズムは「オーバーフローモデル」説です。人の身体を湯舟に例え、花粉やハウスダスト、乳製品、動物性脂肪などのアレルギー要因を水と考えます。これらが体内に少しずつ溜まり、許容量を超えたときに湯舟から水が溢れ、その結果としてアレルギー症状が現れるという考え方です。このオーバーフローモデルに基づいて、アレルギー症状を出さない、または軽減するための3つの方法を紹介します。

一つ目は、水を入れ過ぎないこと。つまり、アレルギーの原因を体に入れない工夫です。花粉の季節は、帰宅後すぐに服を着替え、手洗い、洗顔、鼻うがいを行い、可能であればシャワーで髪や体についた花粉を洗い流しましょう。また、アレルギーは体の炎症反応の一つですから、アレルギー症状を引き起こしやすい食品を避けましょう。砂糖や乳製品、白い炭水化物（うどん・パスタなど）、加工食品、揚げ物、カフェイン、アルコールなどをなるべく控えることをお勧めします。特にグルテン（小麦）を控えることで、症状が大きく改善する方が多いです。

二つ目は、水を汲み出すこと。つまり、体の代謝を高めることです。定期的な運動で血流や神経の流れを良くし、脈拍を上げ、汗をかく程度の運動を習慣にしましょう。また、デトックスを行うことで、体内のアレルゲン量が減り症状の改善が期待できます。

三つ目は「湯舟のサイズを大きくすること」。大人は成長が止まっているため、免疫力を高めアレルゲンの許容量を広げることで症状が軽減します。そのためには、食事・睡眠・運動・姿勢・ストレス管理（健康のDREAM）といった生活習慣の改善が欠かせません。これらをサポートするのが、当院のカイロプラクティック治療です。

当院のカイロプラクティック施術は、背骨を整えることで血液と神経の流れを改善することで、新陳代謝と解毒力を高め、多少のアレルゲンが体内に入っても症状が出にくい身体作りを目指します。また、期間限定でアレルギー症状別に効くサプリメントキャンペーンを行っています。

基本のサプリメント2種類+症状に合わせ1種類の計3つを組み合わせて、アレルギー症状の軽減をサポートします。サプリメントなので市販薬のような眠気などの副作用が少なく、粒も小さいためお子様にも飲みやすいと毎年好評です。

花粉症やアレルギー症状の予防として体質改善はとても有効です。しかし、残念ながら体質はすぐ変わるものではありません。だからこそ、生活習慣の見直しとともに、カイロプラク

ティック治療やサプリメントを上手に活用して、アトランタの短い春を快適に過ごしましょう！サプリメントは当院に通院履歴がない方でも購入できます。お気軽にお問い合わせください。  
矢島 敬朗 カイロプラクター

### 2026 花粉症リリースキット

アレルギー症状は人それぞれ。全身の痒み、鼻水、頭痛、咳 etc...  
3つのサプリメントでツライ花粉症にサヨナラ！春を楽しもう！

基本はこの2つ！

**Allerplex (\$31) + Antronex (\$26)**  
配合の牛脂エキ스가肝臓の解毒をサポート！Allerplex との併用で即効性！

<p>つらい鼻づまり、頭痛には</p> <p><b>Sinus Forte (\$74)</b></p> <p>アイブライトハーブとゴールデンシール（葉草）が副鼻腔の粘液排出を促進して、鼻詰まりを解消！</p>	<p>鼻水が止まらないそんなあなたには</p> <p><b>AllergCO (\$47)</b></p> <p>ネムノキエキスとスカルキャップエキス配合 呼吸器と鼻腔の通りを改善します！</p>
<p>アレルギーで咳が出る喘息持病がある方には</p> <p><b>Plumaco (\$59)</b></p> <p>呼吸器系内の粘膜をクリアにして保護することで咳を和らげます。 マラーバルナツプ、グリーンワリなど数種のハーブを配合。</p>	<p>とにかく体が重だるいすっきりしない そんな症状には</p> <p><b>Black Cumin Seed Forte (\$42)</b></p> <p>豊富なビタミン、ミネラルが慢性アレルギー症状に◎ オメガ6と9も含有で抗炎症、鎮静作用あり。</p>

基本の2つセット \$53 & 3つ目は 10% OFF!  
(通常価格よりも1.5%お買い得！) この機会にぜひ買い求めください。

## アトランタ 矢島カイロプラクティック

### 背骨の歪みは万病の元

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

**急患の休日診療予約可**

マッサージ  
始めました  
チップ不要です

Dr. Yoshiko Yajima  
**矢島敬朗 D.C.**

■ 診療時間 ■

■ 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 オフィス ■  
675 Mansell Road, Suite 240  
Roswell, GA 30076  
(Alterna Health Solutionsクリニック内)

■ 診療時間 ■

■ Dunwoody オフィス ■  
月曜日 8AM - 1PM  
火・木 8AM - 8PM  
金曜日 8AM - 1PM  
土曜日 8AM - 6PM  
日曜日 CLOSED

■ Roswell オフィス ■  
水曜日 9AM - 5PM (隔週)

\*予約はDunwoodyオフィス  
までお問い合わせください

**WWW.YAJIMACHIRO.COM**



## 舌がん

20年で倍増…増える若年層の「舌がん」現代人特有の“狭い歯並び”が引き金に？ 口内炎との決定的な違いとは（チューリップテレビ 2026年1月9日（金）配信の記事より）

酒はあまり飲まず、タバコも吸わない、口の中は清潔。そんな若年層に「舌がん」が増えています。原因の一つとして指摘されているのが、現代人特有の「狭く小さな歯並び」。単なる口内炎だと思って放置していたら、実は「がん」だったというケースも少なくありません。舌がんになりやすい人の特徴と、正しい予防策を歯科医師に聞きました。

### 舌がん含む口腔がん 50年で10倍に

口腔がん全体の半数以上を占めているとされる「舌がん」。国立がん研究センターによりますと、2021年に全国で、舌がんを含む口腔がんと診断されたのは2万2781例。50年前の1975年（2100人）と比べると約10倍に増加しました。

かみ合わせと全身の関係などを研究する安藤歯科クリニックの安藤正之院長は、がんの外的要因として「酒やタバコによる化学的刺激」と「歯の尖りなどによる物理的刺激」の2つの持続的な刺激を挙げます。

安藤歯科クリニック 安藤正之院長

「私が学生だった30数年前、『口の中のがん』という『中年以降の男性の病気』というイメージがありました。患者さんの多くは、時代的にお酒とたばこを日常的にたしなみ、今よりも歯の衛生に関する知識も不十分で、口中が不潔なためにかかってしまうというケースです」

しかし近年は、酒やタバコの習慣がなく、口の中も清潔な「若年層」で舌がんが増加。実際に、舌がんを含む口腔がんの若年層の患者が占める割合は、この20年間で2倍になったという報告もあります。（1997年8.0%→2016年15・8%）

### “狭い歯並び”が「舌がん」の引き金

その背景には、現代人特有の「歯並びの縮小」があるといえます。

安藤歯科クリニック 安藤正之院長

「近年の場合、若年者の舌がんにおける原因歯がハッキリと特定できるケースが、東京歯科大学の口腔外科チームが2020年に発表した論文では9割にも上ります。つまり、噛まないために歯並びが小さく狭くなったことが、若い方の舌がん増加につながっていると推測できるのです」

たとえば、奥歯の尖った部分が繰り返し舌を刺激し続けた結果、舌がんを発症してしまうケースがあるといえます。通常の炎症であれば2週間程度で治りますが、それ以上長引く場合は要注意。

安藤歯科クリニック 安藤正之院長

「舌がんは、舌の両脇の部分にできることが多く、舌の先端や中央部分ではあまりみられません。舌がんの患部は鏡を使って自分で見ることはできますが、舌の裏側などの見えにくい場所にできることもあります」

自分で確認できる症状としては、「固いしこり」「ただれ」「動かしにくさ」「しびれ」などがあります。進行すると「痛み」や「出血」、「強い口臭」を伴うこともあります。

### “口内炎”と“舌がん”見分け方は…

ここで、口内炎との具体的な見分け方を確認しましょう。

【境界線】：「口内炎」は周りが赤く縁取られるのに対し、「舌がん」は境界がはっきりしない

【期間】：口内炎は長くても2～3週間で治るのに対し、「舌がん」は1～2ヶ月経っても治らない

【痛み】：口内炎は強い痛みがあるが、初期の舌がんは自覚症状が少ない

【しこり】：舌がんには、潰瘍の部分に「しこり」

ただし、これらはあくまで目安。最終的な確定診断には、病院での精密な検査が欠かせません。

舌がんになりやすい人の特徴は以下などがあげられます。

- ① 酒・タバコの習慣
- ② 不潔な口内環境
- ③ 狭い歯並び
- ④ 常に歯が舌に当たっている
- ⑤ 同じ場所に口内炎ができる

予防には、生活習慣の改善はもちろん、歯が当たって痛い場合は矯正治療で広げたり、歯の形を整えたりすることも有効です。若い世代にも増えている舌がん。「舌に歯が当たる」「口内炎が治らない」といった不安がある場合は、放置をせず専門の「口腔外科」を受診することが大切です。

清水デンタル 清水 義仁







## ナチュラルホルモン補充療法とは

### 老化とホルモン

ホルモンは、脳、甲状腺、副腎、卵巣、精巣などの臓器から分泌され、体温、生殖、成長、老化、免疫機能など、身体のさまざまな働きを調節しています。加齢に伴いホルモン分泌が低下すると、さまざまな老化の兆候が現れるようになります。

疲労感、筋肉量の減少、筋肉や関節の痛み、心疾患、体重増加、がん、脳卒中など、多くの老化現象は、実はホルモン分泌量の低下が関与していると考えられています。

### ホルモンの種類

一般的な呼び名	主なホルモンの名	分泌される部位
成長ホルモン	ヒト成長ホルモン	脳下垂体
甲状腺ホルモン	トリヨードサイロニン (T3)	甲状腺
	サイロキシニン (T4)	甲状腺
女性ホルモン	エストロゲン	主に卵巣 (男性の場合、副腎)
	プロゲステロン	主に卵巣 (男性の場合、副腎)
男性ホルモン	テストステロン	主に精巣 (女性の場合、卵巣・副腎)
	DHEA	主に副腎
副腎ホルモン	コルチゾール	副腎

### ナチュラルホルモンとは？

ナチュラルホルモンとは、もともと体内に存在するホルモンと全く同じ化学構造を持つホルモンのことです。合成ホルモンと比べ、副作用のリスクが低いとされています。

保険適用の更年期障害治療などで使用される合成ホルモン剤は、体内ホルモンに似せて作られた薬剤であり、同様の働きをする一方で、化学構造が異なるため、体内で異なる作用を示すことがあります。その結果、人によっては副作用が生じる場合もあります。

これに対し、ナチュラルホルモン補充療法は、体に優しく、より自然な形でホルモンバランスを整える治療法といえます。特に高齢になると、若い頃のような強い作用を持つ女性ホルモンは必要なくなるため、穏やかで体に負担の少ないナチュラルホルモンによる治療が適していると考えられます。

### 究極の自己投資

ナチュラルホルモン補充療法は、加齢とともに低下するホルモンを、少量ずつ長期間にわたり計画的に補充し、若い頃の健康、体力、気力、そして美しいスタイルの回復を目指す治療法です。

外見の衰えだけでなく、体内機能の低下や老化に伴う症状——コレステロール値の上昇、高血圧、心疾患、関節炎、エネルギーやスタミナの低下、筋力低下、薄毛、性機能の衰えなど——を緩やかにする効果が期待されています。

さらに、記憶力や知的機能の回復、アルツハイマー型認知症

の改善、男女の更年期障害の治療、各種免疫性疾患の症状軽減などの可能性が注目されています。

外見の若さと健康の両方を取り戻すことこそが、理想的な「若返り」といえるでしょう。100%ピュアで安全性の高いナチュラルホルモンを補充することは、アンチエイジングにおける究極の自己投資です。

男性のホルモン治療では、不足した男性ホルモン（テストステロン）を補う「テストステロン補充療法」が主に行われます。これは、男性更年期障害（LOH 症候群）や ED の改善を目的とした治療であり、加齢やストレスによる疲労感、無気力、性機能低下、イライラなどの症状を改善し、心身の活力を取り戻す効果が期待されます。

### 予防医療としてのナチュラルホルモン補充療法

欧米では、社会的に影響のあるセレブリティの多くが、ナチュラルホルモン補充療法を取り入れ、若々しさと美しさを保ちながら活躍しています。一方、日本ではまだ一般的とはいえません。

ホルモン補充療法によって永遠の命を手に入れることはできませんが、「人生の最期までアクティブに過ごしたい」と考える方にとって、ナチュラルホルモン補充療法は大きな助けとなる可能性があります。多くの方が、いつまでも健康で美しく、充実した日々を送るための選択肢として活用されることを願っています。

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

### 倉岡クリニックでのアンチエイジング治療

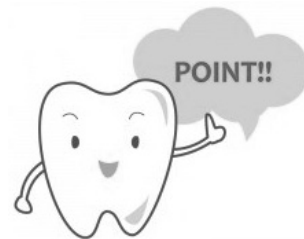
倉岡クリニックでは、さまざまなアンチエイジング治療を行っています。以下の症状に心当たりがある方は、一度ホルモンの血液検査をお勧めします：

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

ぜひ、ホルモンの検査を受けて、健康をサポートししてください。

倉岡クリニック

電話番号：770-980-0000



## ～アメリカの一般歯科医と歯科専門医について その3～

### 専門歯科医

米国歯科医師会によると以下にご紹介する歯科の専門医は、アメリカの歯科医の約 20% を占めているそうです。

### 矯正歯科医 (Orthodontists)

歯科矯正医はかみ合わせ、歯並びなどの顔面構造の管理、誘導、矯正に関する治療をする専門医です。アメリカでは、永久歯はすべて生えそろうと歯並びを治すために歯科矯正をする子供たちが大変たくさんいます。

日本でも最近は歯科矯正が受け入れられてきているようですが、歯科矯正がそれほど進んでいない日本人からすると、歯並びが悪くカッコが悪いから子供のころからすると思われがちですが、歯並びを治す理由は他にもあります。

見栄えを良くするだけでなく歯並びをよくすることによって噛み合わせを治し食べ物を良く噛めるようになったり、歯がきれいに並んでいると歯磨きも楽になり、むし歯や歯肉炎、歯周病になりにくくなります。これらの利点が得られるため、最近アメリカでは歯科矯正をする患者さんの約 40% が成人だそうです。

歯科矯正は一般的に歯に小さな金具（ブラケット）をつけてそこにワイヤーを取り付けて歯を動かします。それ以外に最近では、透明の薄いプラスチックでできたマウスピースをつけて歯を動かす方法もあり、矯正をしていることがあまり目立たないので、この方法は成人に人気があります。

### 口腔外科医 (Oral Surgeons)

口腔外科医は抜歯やインプラントをはじめ顔面や顎に関する病気の診断と手術を行う専門医です。アメリカでは、親知らず

が生えてくると問題が出る前に抜いてしまうことが多く、その場合口腔外科医に紹介され、一度に全部抜歯してもらいます。

口腔外科医は麻酔についても十分な訓練を受けていますので、局部麻酔だけでなく静脈麻酔を使って抜歯をしてもらうことができます。静脈麻酔は点滴から鎮静剤を注入し寝ているような状態になり、治療の感触や音などから来る不安や恐れを感じることなく治療を受けることができます。

最近は抜けてしまった歯を人工歯根により再生するインプラントが頻繁に行われるようになり、口腔外科医がインプラントをするケースが増えてきています。その場合、必要に応じて歯槽骨の移植も口腔外科医によって行われます。その他、口腔外科医は上下顎骨の治療や軟組織の治療、顔面の病気、外傷の治療、先天的疾患の手術や治療を行います。

### 補綴歯科医 (Prosthodontists)

補綴（ほてつ）歯科とは、歯や顎が欠けたり失われた場合に、冠、クラウン、入れ歯（義歯）やインプラントなどの人工物で補うことをいいます。

補綴歯科医は新しい材料や治療技術を研究しその治療によって噛める、しゃべる、飲み込むといった機能の回復と見た目の自然観を回復することで、健康が維持されることを目指しています。

口腔外科医と共同で欠損した顔、口腔の一部などの顎顔面補綴を行うこともあります。

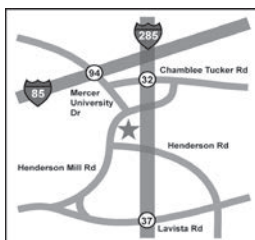
歯のことについてのご質問がございましたらお気軽に御連絡ください。

404-409-6237 泉まで

Henderson Mill Dental Care

植月歯科医院

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



(770) 496-0496 フロント  
(404) 409-6237 日本語

- ・予約から、治療プランや保険の説明まで日本語で対応
- ・専門歯科医とのコミュニケーションの通訳も提供
- ・日本の保険申請書類も無料で準備
- ・PPO 歯科保険はすべて対応。
- 電子通信で迅速保険申請





# 今月の12星座占い

あなたの星座は今月、どんな運勢をたどるのでしょうか？

## 牡羊座

3/21 ~ 4/19



**【全体運】**行動力と冷静さの両立がテーマになる月ようです。エネルギーで先頭を切って動く傾向が見られる牡羊座にとって、今月は自らの意思で流れを作っていくのに適したタイミングでしょう。

**【恋愛運】**恋愛運は上昇傾向にあり、あなたの積極性が良い結果を引き寄せます。シングルの方は、自ら行動を起こすことでチャンスが広がる時期。自分本位になり過ぎると衝突の原因にもなるため、相手の立場や気持ちにも配慮を忘れずにいるようにしましょう。

**【金 運】**金運は活発ながらも波があり、「使う・稼ぐ・貯める」のバランスを意識したい月です。前向きな気持ちで何かを始めたい月です。必要の出費を自然と避けることができるので、積極的になっても良いでしょう。

♥ 幸運日 : 6 17 23  
× 危険日 : 3 12 25

## 牡牛座

4/20 ~ 5/20



**【全体運】**安定の中にもこの先の変化への兆しが見られる月になりそうです。基本的には落ち着いた運気に恵まれ、物事をひとつひとつ着実に進めていくことができるでしょう。

**【恋愛運】**恋愛運は穏やかで、特に大きな波に襲われるようなこともないでしょう。独り身の人は縁があり、安心感や共通点で大切にできる相手との出会いに期待できます。派手な出会いよりも、じっくりと信頼を築けるような関係が長続きするでしょう。

**【金 運】**金運は安定傾向ですが、使い道に対する価値観の見直しが必要となりそうです。欲しいものや必要な支出に対して、慎重に判断しようとする意識が高まり、無駄な出費を自然と避けることができるでしょう。

♥ 幸運日 : 3 15 25  
× 危険日 : 8 18 22

## 双子座

5/21 ~ 6/21



**【全体運】**柔軟な発想と冷静な選択が鍵を握る月ようです。新しい情報や人間関係に恵まれて、好奇心が大いに刺激される時期でしょう。すべてに手を出すより今本当に大事なことは何かを見極める冷静さが必要のようです。

**【恋愛運】**恋愛運は好調なようで、出会いや交流のチャンスに恵まれる時期でしょう。シングルの方は、会話を通じて自然に距離が縮まる相手との縁が期待できそうです。趣味や価値観が似ている人とのやりとりは、恋愛に発展しやすい雰囲気を持っています。

**【金 運】**金運は流動的ですが、チャンスとリスクが入り混じる運気です。予想外の出費が発生する一方で、ちょっとした副収入やお得な情報をキャッチできる可能性もあります。

♥ 幸運日 : 1 14 20  
× 危険日 : 7 17 25

## 蟹 座

6/22 ~ 7/22



**【全体運】**内面の充実が鍵となる月のようです。外的な変化は少ないものの、自分自身を見詰め直すには最適なタイミングです。過去の選択や行動に対して客観的に評価できるようになり、これまで抱えていたモヤモヤが徐々に晴れていくでしょう。

**【恋愛運】**恋愛面では、内面的な結び付きを重視したくなる時期です。派手な展開は少ないかもしれませんが、心の深い部分での共鳴を感じる相手との縁が芽生える可能性があります。信頼関係を築けるような相手に自然と惹かれるでしょう。

**【金 運】**お金に関しては、やや慎重さが求められるようです。予期しない出費が発生しやすく、特に人付き合いや家族関係に関する支出がかさむ可能性があります。大きな買い物や投資は慎重に判断をしましょう。

♥ 幸運日 : 6 17 23  
× 危険日 : 9 15 20

## 獅子座

7/23 ~ 8/22



**【全体運】**前を見ることよりも、自分自身の心に進むべきか退くべきかを問い掛けてみると良い時間の方です。周囲の流れが落ち着きを見せる一方で、自分自身の内面に目を向けて身の回りの再確認をすると良いタイミングの方です。

**【恋愛運】**心の通じ合いを重視した穏やかな関係が育まれやすい時期の方です。派手な進展よりも、お互いのペースや気持ちを尊重し合えるような温かな関係に光が当たります。シングルの方は、趣味や価値観を共有できる相手との縁が生まれやすく、自然な形で親密さが増えていくでしょう。

**【金 運】**金運は安定傾向にありますが、大きな変動を求めず堅実な管理がポイントになります。収入の増加は緩やかですが、無駄遣いを見直すことで手元に残るお金は意外と多くなるかもしれません。

♥ 幸運日 : 2 13 19  
× 危険日 : 8 17 25

## 乙女座

8/23 ~ 9/22



**【全体運】**柔軟さを持ちながら、他者との調和に気を付けておくという良い運気に恵まれるでしょう。これまで抱えていた課題や停滞感が、周囲との協力やアドバイスを受け入れることで、少しずつ解消されていくでしょう。

**【恋愛運】**恋愛運は安定傾向にあり、誠実な関係性が深まっていくときです。特に、長く続いている関係や、すでに信頼関係が築かれている相手との絆がさらに強まる兆しがあります。

**【金 運】**金運は比較的落ち着いており、無理をしなければ堅実な流れを維持できるでしょう。特に今月は小さな節約が大きな差を生む時期の方です。急な出費への備えや、将来のための資金計画を立てるには良いタイミングです。

♥ 幸運日 : 9 14 23  
× 危険日 : 1 10 20

## 天秤座

9/23 ~ 10/23



**【全体運】**色々と調整する役目を担ったり、準備に忙しさを感じる時期になりそうです。年明けからの流れの中で少しずつ周囲とのバランスを取り戻しつつあり、今月はその安定感を基盤に、自分自身の考えや目標を整えていくチャンスが訪れることでしょう。

**【恋愛運】**対話の質が大きな意味を持つ月のようです。パートナーがいる人は、相手とのすれ違いを感じたらそのままとせず、すぐに素直な気持ちを言葉にすることで関係を修正して深めることができそうです。

**【金 運】**金運は安定傾向ですが、今後のためにお金の使い方を直す機会にすると良いかもしれません。特に、見栄や流行に流されての出費には注意が必要です。買い物をする際には、それが本当に必要かどうかを考える習慣をつけると、無駄がぐっと減るでしょう。

♥ 幸運日 : 3 14 23  
× 危険日 : 8 17 20

## 蠍 座

10/24 ~ 11/22



**【全体運】**内面的な成長と変容が進む月になりそうです。焦って何かを始めようとするよりも、自分の本音や本心とじっくり向き合い、また周囲の環境にも気を配りつつ次の一歩に向けての準備をすることが重要になります。感情の起伏には注意を払っておきましょう。

**【恋愛運】**恋愛運はやや静かながらも、深いところで絆を築ける運気です。言葉よりも行動や態度で気持ちを伝えることで、相手の信頼を得やすくなるでしょう。

**【金 運】**金運はやや変動がある時期ですが、予測不能な支出に備えておけば大きな問題にはならないようです。今月は、守りの姿勢でいることが吉でしょう。大きな投資や買い物は控えめにし、支出を必要最低限に絞る意識を持ちましょう。

♥ 幸運日 : 3 18 27  
× 危険日 : 9 15 24

## 射手座

11/23 ~ 12/21



**【全体運】**なにかと身の回りのことを見直ししたり、上手くいかないことを仕切り直したりする時期にきているようです。これまで、勢いだけで進めてきたことや、曖昧なまま保留してきた課題について、じっくりと向き合って整理する時間が求められるでしょう。

**【恋愛運】**恋愛運はスローペースながらも、心の距離を縮めるには良い時期です。派手な進展は期待しにくいものの、誠実なやりとりが信頼を深めていきます。

**【金 運】**金運は、“守り”が基本姿勢となる月の方です。予想外の出費が発生しやすいため、余裕のあるうちに予備費を確保しておくのがおすすめです。特にレジャーや趣味に関する支出がかさみやすいため、楽しみながらも節度ある使い方を意識しましょう。

♥ 幸運日 : 8 13 21  
× 危険日 : 4 18 24

## 山羊座

12/22 ~ 1/19



**【全体運】**生活なり仕事なりの基盤を整えることに意識を向けるという良い月の方です。これまでの努力が実を結び始める一方で、次のステップに進むための準備期間としても良いでしょう。精神面の安定も保ちやすい時期なので、冷静な判断力が光ります。

**【恋愛運】**恋愛運は落ち着いた運気の中に、じわじわと確かな流れが広がっていくような時期です。派手な展開こそないものの、誠実な想いが相手に届きやすくなります。

**【金 運】**堅実な金運をしています。大きく上がりも下がりもしないものの、安定した収支が期待できます。慎重で計画的な姿勢を貫くことで、余裕を持ったお金の使い方ができるでしょう。今月は特に貯蓄や長期的な資産形成に目を向けると吉の方です。

♥ 幸運日 : 3 16 27  
× 危険日 : 11 19 24

## 水瓶座

1/20 ~ 2/18



**【全体運】**色々な面のリセットとそこから次の再構築がテーマとなっていくでしょう。この時期は、新しいスタートを切るタイミングとして非常に重要になってきそうです。これまでのやり方や考えにこだわらず、一度白紙に戻して見直すことで、新たな可能性が開けてくるでしょう。

**【恋愛運】**恋愛運は、開放的かつ前向きな流れが感じられる月です。自分から動くことで関係が進展しやすく、遠慮せず素直な気持ちを伝えることで好印象を与えることができます。

**【金 運】**金運は引き続きやや波があるものの、満足感を得られる時期の方です。衝動買いや気分による出費には注意が必要です。自己表現や創造的な活動への投資は成果に結びつきやすくなります。

♥ 幸運日 : 4 15 26  
× 危険日 : 8 18 21

## 魚 座

2/19 ~ 3/20



**【全体運】**色々な面で目覚めを感じ、また流れに乗る力が際立つ月になりそうです。この時期は、自分らしさを取り戻し、感性や直感を活かして行動することが鍵になります。これまで停滞していたことが、自然と動き出すような感覚があるかもしれません。

**【恋愛運】**心の交流が際立つ時期です。感受性が高まっているため、相手の気持ちを自然と感じ取れる一方で、自分の感情も揺れやすくなります。ふとした優しさが、相手の好意を呼び込みやすい時期でしょう。

**【金 運】**金運は直感に頼るより、計画性と現実的な判断が求められる月です。夢や理想を追うあまり、気が付けば無計画な支出が増えてしまう恐れもあるので、使う前にひと呼吸を心掛けましょう。堅実な貯蓄と使い道の見極めがカギとなる月です。

♥ 幸運日 : 3 14 22  
× 危険日 : 8 18 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 でお願いします。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 ⑤ 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 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、⑤ board@bssal.org、補習校教務担当までご連絡下さい。

### 日本語補習校教師募集

ジョージア日本語学校では、2026 年度正規教員を募集しています。担当科目は国語および算数(数学)。教員免許の有無は問いません。子どもが好きな方を広く募集しております。勤務日は土曜日(年間 41 日)当校規定による報酬を支給。詳しくは ☎ 770-941-0533 (平日) ☎ 404-797-8177 (土曜日) ⑤ information@gjls.org

### 清水歯科 スタッフ募集

スタッフ募集、日英バイリンガル、土曜出勤可能な方、要労働ビザ。詳細は篠原まで ⑤ info@myhaishasan.com

### 植歯歯科医院

(Henderson Mill Dental Care)

歯科アシスタント募集。フルタイム、福利厚生有、要労働ビザ・日英バイリンガル・コミュニケーションができる方。⑤ careers@hendersonmilledentalcare.com

### とまとストアー カブ店

フルタイムまたは、パートを募集しております。詳細は ☎ 770-933-0108 まで。

### ビル / オフィス掃除募集

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

## 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

### 楽ラーメン Duluth

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

### 横浜 Yokohama Doraville

パートタイムの寿司シェフ、サーバー募集。英語必須。詳細はリーまで。☎ 678-580-3455

### Chirori @ ミッドタウン

寿司シェフ募集。連絡先 Jackie 770-865-1234

### Sakura Sushi Bar

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

### Okiboru Duluth

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

### Ozuri 居酒屋 Duluth

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

### Sushil Avenue Snellville

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

## お知らせ

### 東京外大 OB・OG 募集

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

### 女子ゴルファー集まれ!

マリエッタ近郊のゴルフ女子の方! 月に 1、2 回、平日(たまに休日)に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

### 草野球メンバー募集

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

## ビジネス

### ゴカメ出張 IT サポート

家庭・工場の IT トラブル解決はお任せ PC 修理・Wi-Fi 構築・ウェブ作成 日・英バイリンガルで迅速にサポート ☎ 470-272-0054 Gokame.com

## 教授

### ジョージア剣道アソシエーション

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

アニスアトランタは  
あなたのビジネスを応援します!!



## クラシファイド申込方法

E-mail to: infojp@anisatlanta.com

- ◆ 料金 基本パターン 1 号につき 30 ドル、1 行追加につき 5 ドル追加 見出し 13 文字 1 行以内 + 本文 20 文字 x 4 行以内
- ◆ 追加料金 写真・ロゴ掲載料: 1 件につき 15 ドル
- ◆ 掲載期間 1 回の申し込みにつき 1 ヵ月
- ◆ 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

「立春」を過ぎると、寒さが明けるという意味で「寒明け」とされますが、例年 2 月は一年で最も寒さが厳しい時期でもあります。立春を迎えてもお冷え込む日が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

2 月といえば節分です。節分には「季節を分ける」という意味があり、2 月 3 日の立春をもって、暦の上では春が始まります。季節の変わり目に邪気を払い、無病息災を願う豆まきは、今も大切にしたい日本の風習ですね。近年では、恵方巻きを楽しみにされている方も多いのではないでしょうか。日本の行事は、季節の節目(ハレの日)に心身を整え、生活にリズムを与えてくれるものだと感じます。

冬はいちごの果肉が締まり、味も濃くなるため大好きな季節ですが、時には当たり外れもあります。以前は、そんな時に「いちごシロップ」を作ってヨーグルトにかけて楽しんでいましたが、最近「いちごみりん」という食べ方を知りました。いちごをみりん短時間さっと煮るだけで、やさしい甘さのシロップができ、ヨーグルトにかけたり、ソーダや牛乳で割ってドリンクとしても楽しめます。砂糖を使わないため、ジャムより甘さ控えめで、血糖値も上がりにくいそうです。

寒い日がまだまだ続きますので、どうぞ体調管理には十分お気を付けてください。次号も温かくご覧いただけましたら幸いです。

アニスアトランタ M.M.



# アトランタ日本語バプテスト教会

Peachtree Corners Baptist Church Japanese Mission

## 《定例集会のご案内》

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

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

(ナースリー、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 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!!



INTERNATIONAL TA-Q-BIN  
Besso

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

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

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

お問い合わせ: 404-363-6062

YAMATO  
TRANSPORT  
U.S.A.





はや川

行き届いたサービスと

最高の食材を提供



**MICHELIN**

Michelin-starred  
restaurant

**2023・2024・2025**

## 店舗運営スタッフ募集

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

**HAYAKAWA**

Authentic Japanese cuisine for a unique dining experience

[www.HayakawaATL.com](http://www.HayakawaATL.com) 御予約はウェブサイトから / Tel. 770-986-0010

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

