

アメリカ暮らしを楽しむアトランタのフリーマガジン

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

# ANIS ATLANTA

Monthly Japanese Community Magazine



5 2026  
No. 77  
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

## 「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！  
お問い合わせください。

## 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**

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

Phone: **678.336.5858**

[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

MAY 2026 NO. 77

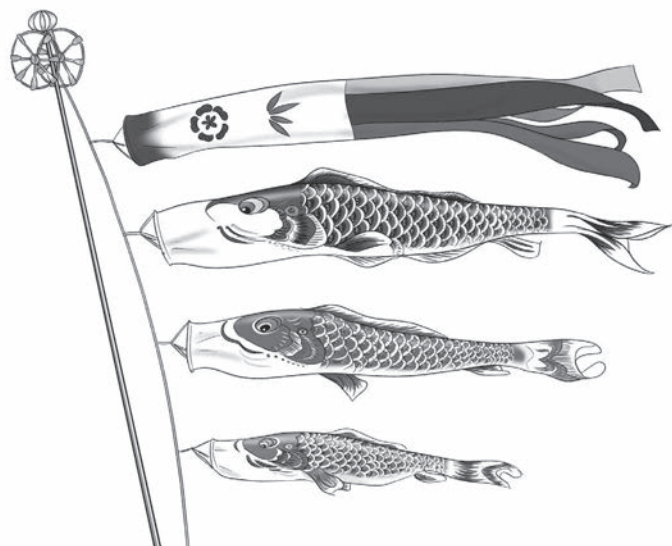
バックナンバーはウェブサイト

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

でお楽しみください。

次回 2026 年 6 月号は 6 月 5 日ごろ配布予定

- 05 5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 パパッとつくっておいしくたべよ
- 16 アロマセラピー◎タウンゼント腫
- 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 「NASCAR」とは？
- 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
- 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：

Wismetac 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

© 2026 ANIS USA, LLC. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any form without permission from ANIS ATLANTA. Advertisements published in ANIS ATLANTA do not necessarily represent the views of the publisher. The publisher is not liable for errors or omissions.

本誌掲載の記事・写真の無断複写、複製を禁じます。本誌に掲載された広告内容については ANIS ATLANTA は一切責任を負いかねます。

おかげさまで 36 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 36 年目を迎えました。当園は、ジョージア政府認可の幼稚園・保育園です。日英のバイリンガル教育を行っております。

1~2歳児クラス 2~3歳児クラス 3~4歳児クラス

**ジョージア Pre-K クラス**

4~5歳児の入学願書の受付を開始中

ジョージア州政府指定のプレキンダープログラム

対象年齢： 2026年9月1日までの4歳児  
 授業料： 無料(ただし食事代は必須です)  
 期間： 8月初旬~翌年5月下旬まで  
 カリキュラム： クリエイティブ・カリキュラム 英語のみの授業

**アフタースクール**

対象年齢： キンダーガーデン・エレメンタリーの生徒  
 時間： 3:00 PM - 6:30 PM

**サマースクール**

対象年齢： 1歳からエレメンタリーの生徒まで  
 期間： 6月から8月まで

- 教育内容・施設共に、水準よりも高い評価のQuality Ratedの認定校
- 給食は新鮮な食材を使用した日本食ベースのメニューを提供しています
- 1歳から受付。週2日、週3日、週5日のコースがございます

4942 Winters Chapel Rd. Doraville, GA 30360  
 www.winterschapelkindergarten.com

担当：新井まで 770-394-3242



**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・K-8 入学願書受付中!

ジュニア・クラブ・イベント開催

(現Pre-K対象 紙芝居, おりがみ, など)

5月1日 午後2時45分



- 授業料：無料
- 対象学年：ジョージア州在住の幼稚園年長~中学2年生
- 文科省指導要領の教育内容を取り入れ、ジョージア州スタンダードを準拠
- 学校の年間行事: ジャパンフェスト ウィンターコンサート、餅つき、書初め、節分、ひな祭り、運動会など

**【教員募集中】**

退職金制度、健康保険など福利厚生あり。応募は下記までご連絡ください。

employment@internationalcharteracademy.org



お問い合わせは日本語でどうぞ ☎: 770-604-0007

info@internationalcharteracademy.org

技術力と”3Sサービス”

**山本自動車**

**サマースペシャル**

この機会に、夏の旅行前の点検はいかがですか?

**乗用車定期点検 & オイル交換**

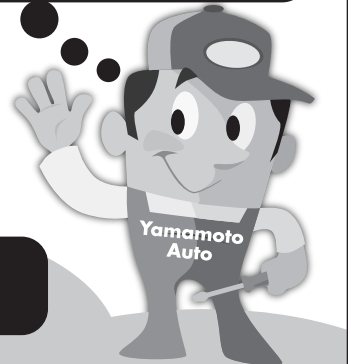
**\$150<sup>00</sup>**

(エンジンオイルは5クォートまで込み、超過分は追加料金、消費税別)  
 ※ヨーロッパ車と一部車種を除く

**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。

テキストメッセージ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

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

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

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  
 5/31/2026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➡トークからご連絡下さい  
 お電話、テキストでのご予約も可能です。



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

**Onyfix Certified 足の爪の痛み、我慢していませんか?**

Onyfix (オニフィックス)とは

✔ドイツ生まれの医療機器登録済み  
 痛くない巻き爪(Ingrown nail)ケア  
 「Onyfix」は爪を切らずに老若男女問わず自然な形へやさしく矯正します。  
 (痛くないのでお子様でも安心です)

Onyfix サービス 料金

初回Onyfix: 親指1本\$90/2本\$135  
 親指以外 \$60 (2本目以降+\$20)  
 (カウンセリング、全ての爪のカット込み)  
 ◆2回目以降 全メニュー20%オフ



Wellness Pedicure 料金

ドライフットケア \$65~  
 (全ての爪のカット、かかとのケア込み)  
 \*サービス料金はお爪とかかとのコンディションにより変わります

✔加齢などに伴い爪が硬くなり厚みを増すことで、ご自身のケアが難しい方へ。安心・快適に整えるWellness Pedicureのご相談も承っております。

☎ご予約・お問い合わせは上記インディゴネイルズまでお気軽にどうぞ

# 5 MAY

## 5月のカレンダー

- 5月01日 メーデー
- 5月02日 八十八夜
- 5月03日 憲法記念日
- 5月04日 みどりの日
- 5月05日 こどもの日
- 5月26日 メモリアルデー

### 5月01日 メーデー

1886年にシカゴの労働者が「8時間労働制」を求めてストやデモを行ったことを記念し、1889年の第二インターナショナル創立大会でこの日を国際的な労働者の祭典・万国労働者団結の日と定めた。翌1890年に第1回メーデーが開催された。日本でのメーデーは1920年5月2日に上野公園で行われたものが最初で、その後全国に広がったが、1936年に政府によって禁止され1946年まで中断された。

元々は、ヨーロッパでこの日に行われていた春祭りで、花の冠を被らせて「5月の女王(May Queen)」を仕立て、遊戯等して楽しむ日だった。

### 5月02日 八十八夜

八十八夜(はちじゅうはちや)とは季節の移りかわりの目安となる雑節(ざっせつ)のひとつで、この頃から霜がおりなくなるので、稲の種まきや茶摘みの目安とされてきました。その名の通り立春から数えて88日目、毎年5月2日頃になります。

### 5月03日 憲法記念日

日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する国民の祝日。1947年のこの日に日本国憲法が施行したのを記念して、1948年7月公布・施行の祝日法によって制定された。

日本国憲法は1946年11月3日に公布され、半年の準備期間を経て翌1947年5月3日から施行された。前文と11章103条の本文で構成され、「国民主権」「戦争放棄」「基本的人権の尊重」を基本理念としている。

なお、公布日の11月3日は、日本国憲法が平和と文化を重視していることから「文化の日」になっている。

### 5月04日 緑の日

自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ国民の祝日。

元々は昭和天皇の誕生日である4月29日で、昭和天皇が生物学者であり自然を愛したことから1989年より「みどりの日」という祝日とされた。2007年より4月29日は「昭和の日」となり、みどりの日は5月4日に移動された。

### 5月05日 こどもの日 端午の節句

こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する国民の祝日。1948(昭和23)年7月公布・施行の祝日法によって制定された。

邪気を払う為、菖蒲や蓬を軒に挿し、粽や柏餅を食べる。

「端」は物のはし、つまり「始り」という意味で、「午」は「五」に通じることから、元々「端午」は

月の始めの五の日のことだった。その中でも数字が重なる5月5日を「端午の節句」と呼ぶようになった。

日本ではこの日、男性は戸外に出払い、女性だけが家の中に閉じ籠って田植えの前に身を清める神聖な儀式の日だった。

しかし、「菖蒲」が「尚武」と同じ読みであることから、鎌倉時代ごろから男の子の節句とされ、甲冑・武者人形等を飾り、庭前に鯉のぼりを立てて男の子の成長を祝うようになった。



### 戦没将兵追悼記念日(メモリアル・デー) 5月最終月曜日

戦没将兵追悼記念日とは、アメリカ合衆国の連邦政府の定めた祝日で、5月の最終月曜日である。戦没将兵記念日、戦没者追悼記念日、などとも呼ばれる。かつては、「デコレーション・デー」として知られていた。この祝日は、兵役中に死去したアメリカ軍兵士を追悼する日である。

**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)からお車探してご連絡ください

カーマックスよりも高価買取

レンタカー手配いたします  
ご利用時間に合わせてホテルに配車  
ご利用後は、ホテルに返車



**770-378-1216** 日本語でキムタクまで

# HK Accounting

エッチケー会計法人

個人・法人 確定申告  
ビジネス会計業務代行サービス

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



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

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

日本語が英語でお問い合わせください

## 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



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

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： Michael Jackson  
国： アメリカ合衆国・インディアナ州ゲーリー  
生： 1958年8月29日 - 2009年6月25日  
職業： シンガーソングライター、ダンサー



マイケル・ジャクソンは1958年にアメリカのインディアナ州に生まれます。父は製鉄所のクレーン操縦士として働きながら、弟とバンド活動もしていたため、マイケルは小さい頃から音楽に親しんで育ちました。

そしてマイケルの兄たちは、たびたび父親のギターを使い、ラジオに合わせて演奏して遊んでいました。そんな息子たちの演奏を聴いた父は彼らに音楽を教えるようになり、兄たちは「ジャクソンブラザーズ」というバンド名で活動を始めます。

翌年にマイケルとその上の兄もバンドに加わり、兄弟の中でも歌がうまかったマイケルはリードボーカルを担当し、「ジャクソン5」とバンド名も新たにしました。

そんなジャクソン5は地元で人気を集めるようになり、1968年にはデトロイトにあるレコード会社、モータウンと契約することとなります。この時、マイケルは若干10歳の少年でした。

1982年12月、移籍後から2作目のソロ・アルバムとなる『スリラー』を発表。先行シングルとしてポール・マッカートニーとのデュエット曲「ガール・イズ・マイン」がカットされた。

再びクインシーがプロデュースを担当した本作は、現在に至るまで少なくとも7000万枚を売り上げたとされており、ギネス世界記録において「史上最も売れたアルバム」として認定されている。また、収録曲9曲のうち7曲がシングルカットされ、その全ての曲が全米チャートでトップ10入りするという前人未達の快挙が成し遂げられた。その価値は批評家にも認められ、2年後の第26回グラミー賞では史上最多となる7部門を制覇する。

2009年6月25日、ロサンゼルスにて急逝。享年50歳。

人間の知とは本の寄せ集めだけではない。人の心に書かれた、魂に刻みこまれた、精神に彫りつけられた、沢山の知恵も人間の知の一部なのだ。

僕は芸術の究極の目的は、物質と精神、人間と神性の統合であり、それこそが芸術の存在理由だと信じている。

どうやって音楽を作っているのかと尋ねられたとき、ただ音楽の中に踏み入るだけだと答えます。それは川の中に足を踏み入れて、流れに身を任すようなもの。川の中のすべての瞬間が、それぞれの歌を持っている。

絶望に満ちた世界にあっても、あえて夢を追わなければならない。不信に満ちた世界にあっても、あえて信じなければならない。

音楽は人種差別をしない。

誰かに心を許すことは、世界中の富を全て合わせたものより価値がある。

愛されていると感じながらこの世に生を受け、同じように感じながらこの世を去るならば、その間に起きることは乗り越えていけるものである。

僕は自分の星（スター）が見つかるまで探し続けるつもりだ。それは、純真という引き出しの中に隠されていて、好奇心というスカーフに包まれている。



## 子供の日祭り

JAPAN'S CHILDREN'S DAY FESTIVAL

May 3, 2026 | 11am - 4pm

Thrasher Park, Norcross GA

Free entry



Includes:  
Bounce houses  
Crafting Pavillion  
Kingo scooping



EAT



SHOP



PLAY



## 訴訟・調停

家庭法(離婚・親権)・遺産・契約・控訴・調停

# アウトロー法律事務所

THE OUTLAW FIRM, LLC

## 信頼・実績

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



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

日本語で  
どうぞ

**404-371-9588**

E-mail:lawyers@outlawfirm.com

315 Sycamore Street, Decatur, GA 30030



## 日本食品が毎日お得 豊富な品揃え

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

\*White Windmill Bakery は除きます



インスタグラムをフォローして  
毎日のお買い得品を確認してね。

とまと1カブ店 770-933-0108

2359 Windy Hill Rd SE Suite 250, Marietta, GA 30067

フルタイム又はパートタイムのスタッフを募集中



THE SONODA LAW FIRM

# 園田弁護士事務所

A Criminal Defense and Immigration Firm

## 個人から企業まで

様々なトラブルに対応します

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

週末、祝日、相談可能

質の高いリーガルサービスの提供

弁護士経験 26年



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



日本語直通電話

**678.938.5986**

kazuma@sonodalaw.com

1849 Clairmont Road  
Decatur, GA 30033

**404.525.0430**

**Kazuma Sonoda Jr. Esq.**

園田一真

弁護士、法学博士

(Duke / BA, Emory Law / JD)

## ニュースダイジェスト

### トランプ氏、特使らのパキスタン派遣を中止

トランプ米大統領は4月25日、イランとの2回目の協議のためパキスタンへ向かう予定だったウィトコフ中東担当特使と娘婿クシュナー氏の派遣を中止すると発表した。分裂状態にあるイラン指導部の「内紛」を理由に挙げた。



トランプ氏はSNSに、「パキスタンのイスラマバードでイラン側と会談する予定だった我々の代表団の派遣を中止した。移動に無駄な時間がかかりすぎるし、労力も多すぎる。それに、イランの『指導部』内では激しい内紛と混乱が起きている。誰が責任者なのか、彼ら自身も含めて誰も分かっていない。我々はあらゆるカードを握っているが、彼らには何も無い。話をしたいなら電話してくれればいいだけだ」と投稿した。

24日に派遣が発表された後、トランプ氏はロイター通信の取材に「今は責任ある立場の人々とやり取りしているところだ」と説明した。ただこの前日、トランプ氏は大統領執務室で記者団に対し、米国はイランの指導者が誰なのか分かっていないと述べていた。

### 米アップルのティム・クック CEO 退任

米アップルは4月20日、最高経営責任者（CEO）のティム・クック氏が引退すると発表した。創業者の故スティーブ・ジョブズ氏に代わって15年間、アップルを率い、時価総額4兆ドル（約635兆円）企業へと成長させた。

後任のCEOには、ハードウェアエンジニアリング担当上級副社長のジョン・ターナス氏が9月1日付で就任する。クック

氏は取締役会会長に就任し、円滑な引き継ぎのためこの夏の間はCEOにとどまる。「アップルのCEOとしてこれほど素晴らしい会社の経営を託されたことは、私の人生最大の栄誉だった」。クック氏はプレスリリースでそう振り返った。

最高執行責任者（COO）だったクック氏は2011年にCEOに就任。当時「Mac」「iPod」「iPhone」など一握りの製品しか知られていなかったアップルは、クック氏の下、エンターテインメント、ヘルス、ウェアラブルといった新分野への進出を果たした。

コロナ禍への対応やドナルド・トランプ大統領の関税政策への対応、中国との貿易戦争といった難局も、クック氏の下で切り抜けてきた。

ジョブズ氏はiPhoneを世に出した。だが、それを足掛かりに「Apple Watch」「AirPod」「Apple TV+」といった製品を次々にヒットさせたのはクック氏だった。いずれもiPhoneが世界で2番目の人気スマートフォンでなければ成功はなかった。

### ガソリン価格高騰ライドシェアの運転手が廃業の

タミラ・モンカーさんは先月、米ジョージア州アトランタ近郊のガソリンスタンドで車を満タンにするのを断念した。代金が払えないのではないかと不安を覚えたからだ。

モンカーさんは教師をする傍ら、ライドシェア大手リフトのドライバーとしても働いている。このままガソリン価格の高騰が続けば、いつまでこの副業を続けられるか分からないと語る。「来週どうなるかも分からない。ガソリンが1ガロン当たり4ドル（約640円）になったら、もう無理」。モンカーさんはそう話した。

モンカーさんはウーバーやリフト、ドアダッシュ、インスタカートといった配車・配送サービスで車を使って生計を立てている何百万人ものドライバーの一人だ。米国・イスラエルとイランとの戦争後、ガソリン価格は急騰。これらのドライバーが業務を行うためには、値上がりしたガソリン代を支払うしか選択肢がない。

レギュラーガソリンの1ガロン当たりの全米平均価格は、3月31日に2022年以来初めて4ドルを超え、過去1カ月で1ドル以上上昇した。燃料価格分析会社ガスバディによると、米国人は先月、ガソリンを満タンにするために80億ドル以上多く費やしたという。

ネバダ州ラスベガスで5年間ウーバーのドライバーをしているリアン・ホールさんは、ガソリンを満タンにするると利益が出ないのではないかと心配している。



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



Kayobi-Kaiは、  
毎月第2火曜日にアトランタ都市圏の  
さまざまなレストランで開催される  
継続的なディナーイベントです。

RSVP 申し込み:  
[www.bit.ly/JASG-KayobiKai](http://www.bit.ly/JASG-KayobiKai)

企業はあなたを求めています

QUICK USA, Inc.

847-924-1328  
quickga@919usa.com

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



BERKSHIRE HATHAWAY  
HomeServices  
Georgia Properties

ATLANTAFUDOSAN.COM

ヤング恵美子  
Emiko Yang



404.423.6558  
E@RealtorEmiko.com

不動産の事なら何でもご相談ください!

ご自宅の売買  
投資物件の売買と購入後の管理



AtlantaRealtorEmiko



Atlanta Realtor Emiko

お客様との関係を大切にアフターケアを心がけています

さくら 不動産

慣れない海外の暮らしをサポートします

住まい探しからユーティリティ開設までお任せください!



おすすめ物件

- Alpharetta (賃貸) \$2900/月  
間取り: 4BR2.5BA・面積: 2216 sqft・築年数:  
1993年・階: 2階・物件種別: 一戸建て・引き  
渡し時期: 7月上旬 ※弊社取り扱い物件
- Dunwoody (賃貸) \$2100/月  
間取り: 1BR1BA・面積: 950 sqft・築年数:  
2007年・階: 2階・物件種別: マンション・引き  
渡し時期: 4月下旬 ※弊社取り扱い物件
- Suwanee (賃貸) \$2550/月  
間取り: 4BR2.5BA・面積: 2498sqft・築年:  
2000年・階: 2階・物件種別: 一戸建て・引き  
渡し時期: 即時 ※Zillow掲載物件

薄 俊彦

TOSHIHIKO SUSUKI

不動産のご相談は日本語で  
お気軽にご連絡ください。

Tel: 404.454.7402

e-mail: tsusuki@sakurarealty.com

**kw** CHATTAHOOCHEE  
NORTH  
KELLERWILLIAMS.

不動産購入のことなら  
お任せください!

結局総額いくら  
かかるの?

今の家売って  
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

## FOOD & HEALTH

### IPA ビールを知り尽くす

IPA は地球上で最も形を変えるビールかもしれません。18 世紀、インドへの長い航海に耐えられるよう作られた輸出用エールは、現在では様々な現代的スタイルに分岐し、それぞれが独自のホップ構成、苦味レベル、グラスの中での個性を持っています。今日、「IPA」とは、シャープでマツの香りがするウェストコーストのホップ爆弾から、柔らかくジューシーなニューイングランドのヘイジー、デザートのようなミルクシェイク IPA、骨太に辛口のブリュット IPA、あるいは年に数週間しか存在しないフレッシュホップの収穫特別版まで、あらゆるものを意味します。



#### イングリッシュ IPA：オリジナル

インディア・パール・エール (IPA) は 18 世紀のイングランドで、英国植民地、特にインドへの輸出用に醸造された淡色でホップの効いたビールとして始まりました。ボウ醸造所のジョージ・ホジソンのような醸造家たちは、ホップの使用量を増やし、比較的高い発酵度 (辛口) にすることで、ビールが長い航海と熱帯気候に耐えられることを発見しました。

典型的に使用されるホップはイースト・ケント・ゴールディング (EKG) とファグルです。EKG は古典的なイングリッシュアロマホップで、花のような香り、ハチミツのような甘さ、軽いスパイシーさと柔らかい土の香り、そして穏やかな柑橘系 / マーマレードの調子を持っています。ファグルは土っぽい、木のような、草のような、ハーブのような香りをもたらし、時にはミントのタッチや軽い果実味を伴います。

イングリッシュ IPA は、花のようなホップの香り、オレンジ

マーマレード、紅茶のような土の香り、そしてビスケットやトフィーのアクセントのあるモルトの香りが特徴です。口当たりは適度に苦く、しっかりとしながらも滑らかなホップの刺激と、しっかりとしたビスケットまたは軽いキャラメルバックボーンがあります。後味は辛口からミディアムドライで、土 / スパイシーなホップの余韻とオレンジピールのタッチが残ります。(例としては、フローズン・ベンガル・ランサー、ミーンタイム・インディア・パール・エール、そしてサミュエル・スミス・インディア・エール)

#### アメリカン IPA

1970 年代から 1990 年代にかけての米国クラフトビールの復興期に、アンカーやシエラネバダのような醸造所は、特にカスケードなどのアメリカンホップを使用してパールエールと IPA を再定義しました。これにより、アメリカン IPA やウェストコースト IPA の基準となる、大胆に苦く、ホップ主導の新しい IPA が生まれました。

典型的なホップは、いわゆる「C ホップ」で、カスケード、センテニアル、シヌークです。カスケードはグレープフルーツ、花のような香り、そして松の香りをもたらします。センテニアルは「スーパーカスケード」と呼ばれることもあり、より強いレモン、グレープフルーツ、花の香りを提供します。シヌークは大胆な松、樹脂、スパイス、グレープフルーツの風味をもたらします。現代のアメリカン IPA では、トロピカルと柑橘系の強さを出すために、シトラ、モザイク、ギャラクシーなどの新しい品種を重ねて使用することが増えています。

アメリカン IPA は、グレープフルーツ、レモン、オレンジの香りと共に、松の樹脂、そして時にはダンク (大麻のような) / 土っぽい香りが特徴です。モルトは新鮮でクリーンで、通常はパールモルトにボディを出すためのクリスタルモルトが少し加えられていますが、ホップが支配的です。苦味は中程度から高く、しっかりとした、時には鋭い後味があります。一般的にヘイジーではなく透明です。

(シエラネバダ・トービード・エクストラ IPA、ラグニタス IPA、そしてベルズ・トゥー・ハーテッド・エール)

#### ウェストコースト IPA

ウェストコースト IPA は、アメリカン IPA の極端な、ホップが支配的で削ぎ落とされたバージョンです。1990 年代から 2000 年代にかけて、カリフォルニア州のサンディエゴ、ソノマ、サンフランシスコ・ベイエリアで生まれました。ウェストコーストの醸造家たちは、IBU をより高くし、ビールを辛口にし、純粋なホップの刺激を際立たせるためにキャラメルモルトを最小限に抑える実験をしました。IBU は国際苦味単位

住宅 “売買・賃貸・投資” は信頼と実績の

HT International Realty LLC

Hisako Paris Tsumagari

津曲久子までお問い合わせ下さい。

お客様の大切な不動産、親切丁寧にお仕事いたします。

Tel. 770-851-7030  
Email: htparis@gmail.com

HT International Realty, LLC



JUNO  
MEN'S HAIR STUDIO

ボディマッサージいたします！女性も歓迎

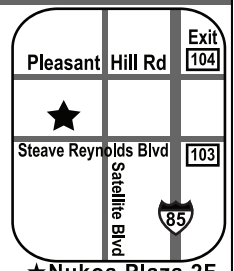
男性カット \$23  
(シャンプー込)

- ◎シャンプーなしカットは \$20
- ◎毛染めもいたします。

営業時間 月曜日～日曜日 10AM～7PM

678-957-9091

ご予約承ります。



★ Nukoa Plaza 2F

3230 Steve Reynolds Blvd. #206 Duluth, GA 30096



# 2026 SPECIAL GUEST PERFORMERS



WAVES OF HARMONY



HARIBOW

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>

JFC INTERNATIONAL INC. www.jfc.com

新潟の農家が一粒ひとつぶを手塩にかけた  
**日本の逸品**  
最高級こしひかり米

100% 新潟県産限定農家

米どころ新潟で限定契約農家が一粒ひとつぶ丹精込めて育てあげました。100%日本産の美味しさと品質をアメリカの皆様にお届けします。

KEEPING AYANISHIKI FRESH AT ALL TIMES  
TEMPERATURE CONTROL

NET WT. 11 LBS. (5kg)  
100% JAPAN GROWN KOSHHIKARI  
AYANISHIKI  
PRODUCT OF JAPAN

GLUTEN FREE  
NON GMO

(International Bitterness Unit) の略で、ビールのホップ由来の苦味を測定するために使用される尺度です。

主要なホップは依然としてCホップファミリーです：カスケード、センテナル、シヌーク、コロンバス/CTZで、しばしばアマリロ、シムコー、そして最近ではシトラ/モザイクが加わります。これらのホップはグレープフルーツの皮、新鮮に切った松、樹脂、レモンピール、ダンク/土っぽい香り、そしてトロピカルフルーツの風味をもたらします。

ウェストコースト IPA は非常に透明で、黄金色から濃い金色をしており、高発酵度の「クラッカーのような」モルトが特徴です。非常に香り高く、特徴的な苦味と長く、果皮のような、樹脂質の後味があります。

(ストーン IPA、グリーンフラッシュ・ウェストコースト IPA、そしてファイアストーン・ウォーカー・ユニオン・ジャック)



### ダブル/インペリアル IPA

ダブル/インペリアル IPA は 1990 年代後半に登場しました。ロシアンリバーのプリニー・ザ・エルダーは先駆的な例として広く引用されています。2000 年に始まったヘイワード・ダブル IPA フェスティバルがこのスタイルの普及に貢献しました。

スタイル的には、これはさらにホップを増強したウェストコースト IPA です。多くの場合、カスケード、センテナル、シヌーク、シムコー、コロンバスといった同じウェストコーストのホップパレットに、シトラ、モザイク、ギャラクシーが加わります。レイヤリングまたはホップバースティングと呼ばれるプロセスでは、醸造の複数の段階でホップを追加します：苦味付け、ワールプール、ドライホッピングです。

これらの IPA ビールはアルコール度数 7.5% ~ 10% を誇ります。非常に香り高く、強い柑橘系、松、樹脂、トロピカルフルーツの香りがあります。モルトボディはより堅牢で、ホップ

の負荷を相殺するためにより多くのキャラメルとフルーツの香りを特徴としています。苦味はより高いですが、モルトとフルーツの特性によってバランスが取れており、長く、温かみのある、樹脂質の後味をもたらします。

(ロシアンリバー・プリニー・ザ・エルダー、ドッグフィッシュヘッド・90 ミニット IPA、そしてストーン・ルイネーション IPA/ルイネーション 2.0)

### セッション IPA

この IPA スタイルは 2000 年代初頭に、IPA の風味は好きだがアルコール度数が低いものを求める飲み手のために進化しました。本質的には、IPA のようにホップを効かせたペールエールですが、通常はアルコール度数が 4.5% ~ 5% です。

セッション IPA はアメリカン IPA と同じ C ホップファミリーに加え、現代の柑橘系/トロピカル品種を使用します。モルトとアルコールが少ないため、ホップの苦味はより鋭く感じられることがあります。

これらの IPA は軽いボディ、高い炭酸ガス、そして明るい柑橘系、松の樹脂、またはトロピカルな香りが特徴です。ホップの香りは IPA のようですが、口当たりはより薄く、よりさわやかです。後味は辛口でキレがあります。うまく作られていると非常にさわやかですが、そうでない場合は水っぽく、苦味が強すぎると感じることがあります。

(ファウンダーズ・オールデイ IPA、ファイアストーン・ウォーカー・イージー・ジャック、そしてストーン・ゴー・トゥー IPA)

### ニューイングランド IPA (NEIPA) /ヘイジー/ジューシー IPA

この IPA スタイルはニューイングランド、特にバーモント州で生まれました。ジョン・キミッチのヘディ・トッパーが先駆者として広く認められています。醸造家たちは苦味から香り、口当たり、「ジューシーさ」へと重点をシフトしました。このスタイルは 2018 年に醸造協会によって正式に認められました。この IPA スタイルは、ヘイズと枕のような口当たりを作り出すために大量のオーツ麦や小麦を使用し、後期とドライホッピングを多用します。多くの場合、「バイオトランスフォーメーション」(活発な発酵中にホップを追加すること)を行います。苦味よりも丸みを強調するために、よりソフトでアルカリ性の高い水質プロファイルが使用されます。

ホッププロファイルにはシトラ、モザイク、ギャラクシーが含まれます。シトラは強い柑橘系とトロピカルフルーツの風味をもたらし、グレープフルーツ、ライム、オレンジ、マンゴー、パッションフルーツ、ライチの香りがします。モザイクはトロピカルフルーツ、ブルーベリー、マンゴー、タンジェリン、ライムに加え、土っぽい松の複雑な組み合わせを提供します。ギャ

## 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 大塚賢 寛 (はろーど大学ワンツワン留学研究所)  
発行所 野口剛史 (OFS FIRM LLC, シェンゲン州弁護士)

羊土社  
YODOSHA



きちんとおいしく作れるレシピ

身近にあるもので家族が喜ぶ簡単おうちごはん

# パパッと作って

# おいしくたべよ

## 10分でできる！ 豚ヒレの角煮丼

### 材料【2人分】

豚ヒレ肉.....100g  
 片栗粉.....適量  
 サラダ油.....大さじ1  
 かいわれ.....1/4パック  
 ゆで卵.....1個  
 白ごはん.....どんぶり1杯(200g)

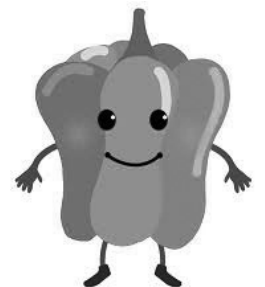
### ☆合わせ調味料

しょうゆ.....大さじ1  
 酒.....大さじ1  
 砂糖.....大さじ1  
 みりん.....大さじ1



### 作り方

1. かいわれは根元を切り落とす。豚ヒレ肉は2cm角に切り、片栗粉をまんべんなくまぶす。
2. フライパンにサラダ油を入れて中火で加熱し、豚肉の色が変わるまで炒める。
3. ☆合わせ調味料、ゆで卵を加え、煮からめる。器に、ごはん、豚肉、かいわれ、ゆで卵を盛りつけて完成。



豚バラ肉の角煮よりヘルシーであっさり！タレがご飯によく合います♪  
 ヘルシーにささっと食べたい時にぴったりです！

ラクシーはパッションフルーツ、桃、柑橘系の香りを加え、高いトロピカルオイル含有量を持っています。その他のホップ品種としては、エルドラド、アマリロ、ネルソンソーヴィンなどが使用されます。

ビールの外観はヘイジーから不透明で、淡い麦わら色から濃い金色で、しばしばオレンジジュースに似ています。トロピカルと柑橘系フルーツの香りがあり、マンゴー、パイナップル、オレンジジュース、核果、松の香りがします。口当たりは滑らかでジューシーで、大量のホップにもかかわらず感じる苦味は低く、ミディアムからしっかりとした、クリーミーなボディがあります。後味は中程度の長さで、穏やかな苦味があり、シャープというよりも「豊か」または「甘み」を感じる事が多いです。(アルケミスト・ヘディ・トッパー、ツリーハウス・ジュリアス、そしてトリリウム・フォートポイント・ペールエールが)

### ミルクシェイク IPA

この NEIPA のサブスタイルは 2010 年代半ばに登場し、醸造家たちがラクトース (乳糖)、そして多くの場合フルーツとバニラを追加して、デザートのような IPA を作り出しました。ホップベースは通常 NEIPA スタイルのシトラ、モザイク、ギャラクシーです。ラクトースは甘さとクリーミーさを加え、フルーツの追加はスムージーとビールの境界線を曖昧にします。

これらのビールは濃厚でクリーミーなボディと、際立ったフルーツとバニラの香りが特徴です。苦味は比較的 low、ホップの特性は刺激というよりも香りと補完的なフルーツの調子に傾いています。後味は甘口から半甘口で、クラシックな IPA というよりもクリームシクル (アイスキャンディー) のような味わいが多いです。

(タイアード・ハンズ「ミルクシェイク IPA」とオムニポロ・ピアンカシリーズのフルーツミルクシェイク IPA)

### ブラック IPA/ カスケーディアン・ダーク・エール

この IPA スタイルは 1990 年代に発展しました。グレッグ・ヌーナン (ブラックウォッチ IPA) やローグなどの醸造家が初期の例として挙げられます。「カスケーディアン・ダーク・エール」という名前は 2007 年にパシフィック・ノースウェストのホームブリュワー、ビル・ウッドによって命名され、カスケード地域での起源を強調しています。

ホップビルは通常、カスケード、センテニアル、シヌーク、シムコーです。モルトビルには、酸っぱい苦味を出さずに色とチョコレート/ロースト (焙煎) の香りを加えるために、脱穀または慎重に選ばれたダークモルトが含まれています。

これらの IPA は、グレープフルーツ、松、樹脂、柑橘系の香りと、ココア、コーヒー、またはダークトーストの香りが特徴

です。口当たりはミディアムからフルで、IPA の苦味と香りにポーターやシュヴァルツビアを思わせる風味が組み合わさっています。後味は適度に辛口で苦く、ホップの樹脂とローストモルトの余韻が残ります。

(デシュッツ・ホップ・イン・ザ・ダーク、ストーン・サブライムリー・セルフ・ライチャス・ブラック IPA、ウイドマー・ブラザーズ・ピッチ・ブラック IPA)

### ブリュット IPA

サンフランシスコのソーシャル・キッチン&ブリュワリーのキム・スタードバントによって 2017 年から 2018 年頃に発明されたこの IPA は、ブリュットシャンパンにインスパイアされています。IPA の香りとスパークリングワインの辛口さと発泡性を組み合わせることを目指しています。

醸造家はアミログルコシダーゼ酵素を使用してデキストリンを分解し、酵母がほぼすべての糖分を発酵できるようにして、非常に辛口で薄いボディのビールを作ります。ネルソンソーヴィン、ハラータウブラン、モトウエカなどのホップは、グーズベリー、白ワイン/ブドウ、トロピカルフルーツの風味をもたらします。

ビールは非常に淡色で発泡性があり、シャンパンのような炭酸ガスが特徴です。非常に香り高く、ブドウ、グーズベリー、柑橘系、トロピカルフルーツの香りがします。非常に辛口で、残糖分はほとんどありません。苦味は中程度です。「厚みのある」または「ジューシー」というよりも「キレがあり軽快」です。(ソーシャル・キッチン&ブリュワリー・ブリュット IPA、シエラネバダ・ブリュット IPA、そしてニューベルジャン・ブリュット IPA)


### コールド IPA

2010 年代後半に命名され、オレゴン州のウェイファインダーなどの醸造所によって普及したこの IPA は、より低い温度で発酵され、しばしばラガー酵母またはラガー/エールのブレンドを使用して、よりシャープでクリーンなホップ主導のビールを作ります。

ホップビルは現代のウェストコースト IPA のように、シトラ、モザイク、シムコー、ネルソンソーヴィンを特徴としています。ベースがクリーンで辛口なので、ホップの香りと風味は非常に際立ち、鋭く感じられます。


この IPA は透明で、淡い金色、そして非常にシャープです。香りは強烈にホッピーで、柑橘系、松、トロピカルな香りが特徴で、酵母エステルはほとんどありません。口当たりは軽快で、苦く、ラガーのようですが、IPA レベルのホップの飽和感があります。後味はクリーンでさわやかです。

(ウェイファインダー・コールド IPA、ウイドマー・コールドファイアストーン・ウォーカー・ホップノース)



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： 田中奈保子先生によるジャズダンスクラス

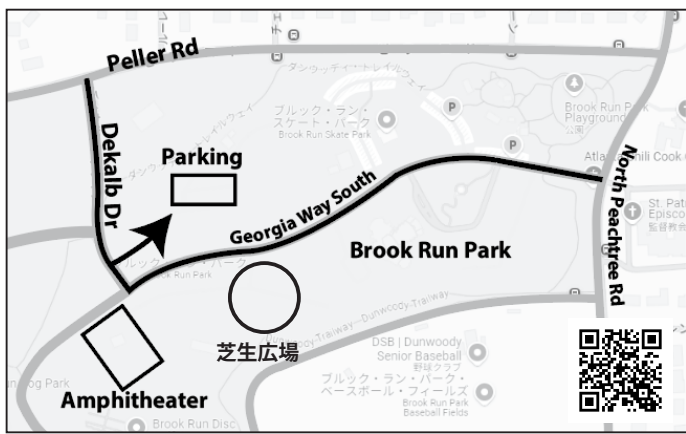
日時： 6月20日(土) 午前10時～11時30分  
※雨天の場合は中止

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

## 初夏のアトランタに、ペパーミントの香りを

エッセンシャルオイルは種類が多く、「どれを使えばよいかわからない」と感じていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。そんな時は、まず基本となるオイルをいくつか押さえておくことで、日々の暮らしの中でも役立ちます。

今月取り上げるエッセンシャルオイルは「ペパーミント」です。いつでも持ち歩きたいオイルとして選ばれることも多く、毎月のコラムでも登場するほど、使い勝手のよい万能なオイルです。

### 歴史的背景

ペパーミントは古くから人々の暮らしの中で親しまれてきた植物でもあります。古代エジプトの時代にはすでに薬草として用いられていた記録があり、ギリシャやローマでも、その香りや清涼感が重宝されてきました。特にローマでは、来客を迎える際にミントの香りをういたともいわれており、空間を心地よく整える存在として大切にされていたことがうかがえます。

### ペパーミントの特徴と働き

ペパーミントの大きな特徴は、主成分である「メントール」による清涼感です。この成分は、肌や呼吸を通して冷たさを感じさせる作用があり、実際の温度以上に体を涼しく感じさせてくれます。

また古くから、ミントは消化を助けるハーブとしても利用されてきました。食後のお茶として取り入れられたり、体の巡りを整える目的で使われていたといわれています。すっきりとした香りは頭をクリアにし、気分を切り替えたいときや、集中したい場面でも役立ちます。このようにペパーミントは、「冷やす・整える・すっきりさせる」という働きを持ち、日常のさまざまな場面で活用されてきた植物です。

### ペパーミントの主な働き

ペパーミントは、日常のさまざまな場面で取り入れやすいオイルです。例えば、次のようなときに役立ちます。

- ・暑さによる重だるさを感じる時
- ・気分をリフレッシュしたい時
- ・集中力を高めたい時
- ・空気をすっきりさせたい時
- ・外出後や気分を切り替えたい時
- ・すっきりとした呼吸を意識したい時
- ・頭がすっきりしない時
- ・乗り物酔いや気分が優れない時

こうした場面で、無理なく日常に取り入れやすいのが、ペパーミントの大きな魅力です。



## 日常の中での取り入れ方

ディフューザーで空間に広げたり、ハンカチに一滴垂らして持ち歩くだけでも、外出先で気分を切り替えることができます。また、水に1～2滴加えてスプレーを作り、玄関やリビングに吹きかけると、空間全体がすっきりと整います。

また、メディカルグレードと呼ばれる質の高いエッセンシャルオイルは、キャリアオイル（希釈オイル）と混ぜて肌に用いることで、より実感しやすくなります。ただしペパーミントは刺激を感じることもあるため、必ず希釈してから使用することが大切です。

ペパーミントは作用がはっきりしているオイルでもあるため、少量から取り入れることが心地よく使うポイントです。香りの強さを調整しながら、ご自身にとってちょうどよいバランスを見つけていくことが大切です。



## ブレンドの楽しみ方

ペパーミントは単体でも使いやすいオイルですが、他のエッセンシャルオイルと組み合わせることで、より心地よい香りを楽しむことができます。

特におすすめなのが、オレンジとのブレンドです。ペパーミントの清涼感に、オレンジのやさしい甘さが加わることで、爽やかさの中にほっとするような温かみ生まれます。すっきりとしながらもやわらかさのある香りは、日中のリフレッシュにも、空間を心地よく整えたいときにも取り入れやすい組み合わせです。

また、レモンと合わせるとよりシャープでクリアな印象になり、集中したいときや空気をすっきりさせたい場面に向いています。ラベンダーと組み合わせると、清涼感の中に落ち着き加わり、リラックスしたい時間にも心地よく取り入れることができます。

さらにユーカリと合わせると、よりすっきりとした印象が強まり、空間を軽やかに整えたいときにおすすめです。

ブレンドを選ぶ際は、「どんな気分になりたいか」「どのような時間に使いたいか」を意識すると、自然と自分に合った香りが見つかります。はじめはシンプルに2種類ほどから試してみると、無理なく楽しむことができます。

古くから人々の暮らしの中で大切にされてきたこの香りは、現代の私たちの生活の中でも、変わらず心地よさをもたらしてくれます。

暑さが増していくこれからの季節に、ほんの少し香りを取り入れることで、毎日の暮らしがぐっと軽やかになります。ペパーミントの爽やかさとともに、心地よい初夏をお過ごしください。



### タウンゼンド 瞳（アッセンズ郊外在住）

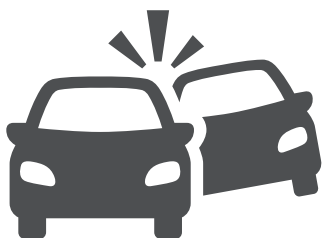
日本で看護師として大学病院婦人科病棟に勤務。その後クリニック、訪問看護にも携わる。インターナショナルスクールのスクールナースとして勤務後、渡米。エッセンシャルオイルとの出会いを通して自然の力に魅了され、子供の誕生をきっかけに本格的にアロマについて学び始める。現在小・中・高校生の5人の子供達をエッセンシャルオイルを使いながら子育て中。アロマクラスを随時開催。ぜひ感想などお聞かせください。

hitomitow SEND@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

ディナータイムに新しく御膳と定食も始めました。

メニューは横のQRコードでご覧いただけます。

「おまかせ」も提供しております。

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。

SushiYOKOの「おまかせ」は

おひとり様 \$150

SushiYokoatl.com (おまかせのみ)と

電話770-903-9348で

前日までご予約を承っております。

サーバー募集中

興味のある方は770-861-5433へメッセージを残してください。





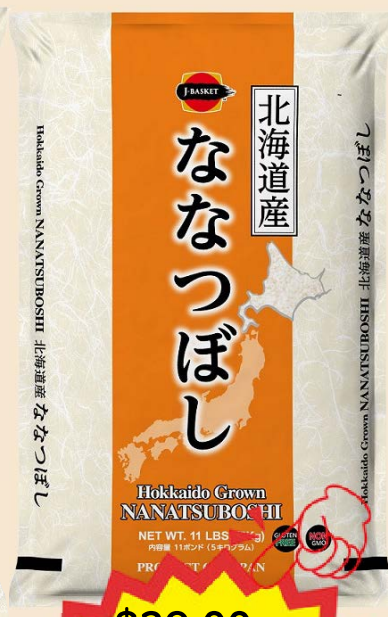
# 5月のおすすめ商品



\$33.00 →  
**\$29.35**



\$33.00 →  
**\$28.43**



\$39.00 →  
**\$33.59**



\$4.13 →  
**各\$3.23**



300ml \$4.95  
1L \$10.24



500ml \$5.64  
1L \$9.64



\$3.59 →  
**\$2.99**



\$4.40 →  
**\$3.89**



\$7.10 →  
**\$5.38**

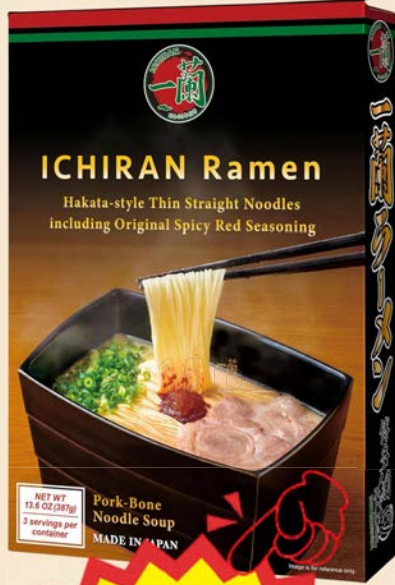


\$6.19 →  
**各\$5.63**



\$6.36 →

**\$4.99**



\$24.18 →

**\$13.99**



\$6.16 →

**\$4.99**

にく

29日は

お肉の日

5月29日は

麦富士ポーク薄切り

琥珀豚ひき肉が

10%OFF!



## 訳ありセール品



各\$0.98



**\$2.99**



**\$3.99**



**\$1.28**



**\$1.48**

SushiYOKO & Tomato2

8560 Holcomb bridge Rd #108#109

Alpharetta,GA 30022

Tomato2 営業時間

月一土 10:00-8:00

日 10:00-6:00

5/9, 10

お待ちしております

# Tomato2にて試食販売



宗田鰹節

鰹節

椎茸

**PRICE**  
~~\$14.52~~→  
**\$11.88**

## ふしのだし

### だし屋が作る

### 素材の旨みを活かした

### だしパック

### うま味調味料・保存料 無添加

かつおが香る優しい味わいをお楽しみください。



**PRICE**  
~~\$5.73~~→  
**\$4.68**

**PRICE**  
~~\$5.12~~→  
**\$4.20**



# Tomato2

8560 Holcomb Bridge Rd Alpharetta, GA 30022

770-263-7838

# バイリンガル求職者の 就職・転職事情

アトランタをはじめ、全米の日系企業で採用に携わる中で、近年特に増えている相談があります。「経験もあるし、英語も問題ない。面接対策もしている。それでもなかなか内定が出ないのはなぜでしょうか？」実はこれ、決して珍しいことではありません。むしろ今の採用市場では、「正しいことをしているのに選ばれない」ケースが増えています。特に日系企業の現地採用においては、独特の評価軸が存在しているため、このギャップがより顕著に表れます。

日系企業の現地採用では、一般的な米系企業の採用基準に加えて、次のような要素が重視されます。

- 日本本社とのコミュニケーション適性
- 報連相やチームワークへの理解
- 長期的に安定して働けるか
- 「空気を読む力」や柔軟性

これらは Job Description には明確に書かれていないことが多く、求職者にとっては非常に分かりにくいポイントです。その結果、「スキルは十分なのに選ばれない」という状況が起きやすくなります。また、採用の現場から見ていて、非常に優秀なのに最終的に見送られる方には、いくつか共通点があります。

## ① 「できること」は伝わるが、「任せたい理由」が弱い

例えば、英語力や専門スキルについては問題ないが「この人に任せたら安心できる」というイメージが十分に伝わらないケースです。日系企業では特に、信頼して任せられるか、という視点が強く働きます。指示待ちではなく主体的に動けるか、変化に柔軟に対応できるか、周囲と協力して進められるか、これらを具体例で語れているかどうかが重要です。

## ② 「アメリカ式」だけでも、「日本式」だけでも足りない

現地採用の難しさは、ここにあります。

- 自己主張が強すぎると「協調性に不安」
- 控えすぎると「積極性が不足」

つまり、どちらか一方ではなく、バランスが求められます。そのため、面接では、成果や実績はしっかりアピールしつつも、チームへの貢献や周囲との連携といった視点を織り交ぜることが非常に重要です。

## ③ 「なぜこの会社か」が弱い

もう一つ多いのが、レジュメや話しがどこでも通用する内容になっているケースです。日系企業は特に“なぜ自社なのか”を重視します。なぜこの業界か、なぜこの会社か、なぜこのポジションか、は応募の前にじっくり考えましょう。ここに一貫性があるかどうかで、印象は大きく変わります。

更に、求職者からは見えにくい採用側の事情も存在することがあります。それは、本社の意向による採用方針の変更、社内候補者の優先、またビザや長期雇用の観点などです。これらは個人の努力ではコントロールできません。だから

こそ、結果だけで自分の価値を判断しすぎないことも重要です。

では、採用されるには、一体どうすればよいのでしょうか。私が強くお伝えしたいのは、応募活動を“戦略的に設計する”ことです。

具体的には：

- 自分の強みを「日系企業の文脈」で言語化する
- 企業ごとに応募内容をカスタマイズする
- 面接を“評価される場”ではなく“相互理解の場”として使う

そして何より重要なのは、「自分が選ばれる場所を選ぶ」という視点です。採用は能力の絶対評価ではなく、会社との相性です。

最後に、正しいことをしているのにうまくいかないと感じたとき、それはやり方を少し調整するサインかもしれません。日系企業の現地採用はシンプルではありません。しかし、適切なマッチングが実現した際には、組織との親和性が高く、長期的に成果を発揮しやすい環境となるのも事実です。だからこそ、自分の強みを正しく伝え、合う環境を見極めること。それが、結果的に長く活躍できるキャリアにつながります。

採用の現場から見ていても、最後に決まる方は、必ずしも最も優秀な人ではありません。最も企業にフィットした人です。その視点を持つことが、次の一步を大きく変えるはずですよ。

参照：Forbes.com How To Gain An Advantage And Get Hired In A Broken Job Market

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  
レジュ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

Pasona NA, INC.

TEL:(404) 848-9221

E-mail:pasona.info@pasona.com



Akiko Komura



# Hello! Atlanta

～初夏のインテリア編～

## インテリアの衣替えの季節

蚊の季節が来てしまいました。よく「刺されやすい血液型がある」なんて話を聞きますが、真偽はさておきもし本当なら、私は間違いなくそれです。二酸化炭素に反応するからよくしゃべる人に寄ってくるだとか、体温や汗に引き寄せられるだとか、どれも当たっているような、いないような。昔南国の島のヴィラに泊まった時のこと。蚊帳付きの大きなベッドが完全装備でお出迎え。私は安心して眠りにつきました。・・・が、入って数分で刺される。起きる。探す。見つからない。でも刺される。さらに刺される。気づけば被害は10箇所超え！「中に蚊がいる！」と大騒ぎする私を尻目に旦那は「あらま～」と目をつぶりスヤアと就寝。旦那は刺されたのたった1箇所。何その防御力。青い血でも流れてるんでしょ。そりゃあ他人事でしょうね。同じ蚊帳の中にいるのにこの埋められない理不尽な温度差。静かな夜のヴィラで一人だけ気が狂ったように蚊とデッド・オア・アライブを繰り返して、遂に討伐成功！最初は細くて俊敏でどこにいるか見えなかった蚊も、最後はぷっくりして見つけやすくなってしまったのが彼の敗因。そして驚愕の事実判明。犯人、まさかのたった1匹。なんたる食いしん坊さんなの！？よりによって蚊界のギャル曾根に遭遇してしまいました。最終的に、私だけ吸われまくったその数なんと47箇所！私の人生史上最も多く刺された記録堂々1位です。蚊は本当にイヤだけれど、日が長くなり、空気が少し柔らかく感じる初夏。夏の夕暮れの匂いが混じり、それでいて猛暑になる前が一番いい季節。部屋のインテリアも、春のイースターの飾り付けから夏物に移行する5月。蚊との戦いはさておき、初夏を満喫しましょう！

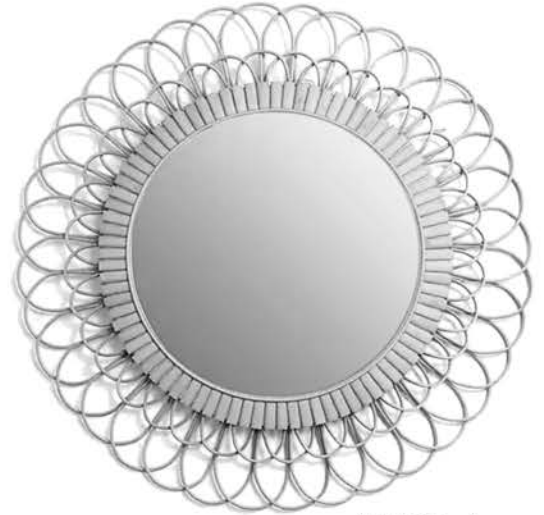
鎌田桃佳

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。



【花型ミラー】  
ベッドの上に飾る用のミラー。頭上に落下したら死にそうな重さは困るので、なるべく軽い物を選択。(Kirkland's Home)



【デミジョンボトル】  
高張るため断捨離したのに、結局また新たに買ってしまったデミジョンボトル。この子を手離したら、また結局似たような子を買ってしまいそうなので、この子で最後にします。(Linen & Flax)

【クッション】  
だいぶ日焼けしてしまったけれど、元は鮮やかなブルー。ミニクッションと合わせて。(ブルー：Pottery barn、紺ライン：Target、英文字：Pine & Pigment)



【ホワイトウォッシュランタン】  
南国リゾートを思わせるランタン。  
(HomeGoods)



【カゴ風花瓶】  
アタ編みの模様が涼しげな陶器の花瓶。  
(Linen & Flax)

【ヨット】  
ヨットの置物は夏にマスト。部屋の中に海風を。  
(HomeGoods)

【木製チェーン】  
大ぶりのチェーンのデコレーションは、他のインテリアグッズとも合わせやすく、一つあると存在感が増し増し。  
(Pine & Pigment)



【アロマキャンドル】  
「香りよし」「白い器入り」「英文字だけのデザイン」を条件に選んでいます。  
(T.J.Maxx)



【Linen&Flax ブランケット】  
抜け感のある編み方が涼しげな装飾用ブランケット。(Linen & Flax)



【デンファレの造花】  
初夏から夏にかけて開花するデンファレ。小ぶりながら凛とした佇まい。  
(Target)





# 「NASCAR」を語ろう

ほぼ毎週のレースが超満員、アメリカ中が見守る大人気シリーズ

## "NASCAR" とは

【The National Association For Stock Car Auto Racing】の略称で、70年超の歴史を持つアメリカ合衆国最大のレースです。

NASCAR シリーズは、ストックカーと呼ばれるストック（市販）車両を使用したレースとして始まりましたが、現在では市販車とはまったく違うレース専用車両で行われています。パイプフレームで組まれた頑丈な車体に市販車に似せた形状のボディが被せられ、規定により各部の仕様や寸法が細かく制限されており、ベースとされる市販車の選択や、独自の装備によってレース結果が左右されないことを目的としています。

NASCAR のトップ3 カテゴリー

『NASCAR Cup Series』『Xfinity Series』『CAMPING WORLD TRUCK SERIES』を最高峰に、多くのシリーズがピラミッド状に形成され、そのほとんどはアメリカ特有の大小のオーバル（楕円形）コースで開催されています。2月から11月の約10ヶ月に渡るシーズン中に、トップ3 カテゴリーのみで合計90戦を越えるレースがアメリカ各地で開催されます。

NASCAR には、「レースマシンによるスピードと迫力」、「スリリングなバトル」といったモータースポーツに必要とされるシンプルな欲求が、オーバルという一目で見渡せるコース上で熱狂的な雰囲気の中で展開されます。全米に7,500万人のファンを持ち、開催されるレースは練習走行からTVで生中継されるなど、驚異的な人気を獲得しています。

## Category (カテゴリー)



ASCAR は、『NASCAR Cup Series』を頂点に、Cup Series を目指す若手主体の『Xfinity Series』、ピックアップトラックベースの車体で争われる『CAMPING



## Akinori Ogata (尾形明紀) ノースカロライナ州在住、 NASCAR ドライバー尾形明紀さん を応援しよう

尾形さんは10代の頃、日本でモトクロスに熱中し、当時の国際B級までステップアップして本格的なレーシングライダーを目指していた。しかし、ケガのためバイクを諦め、その後はミジェットカーレースなどを経て、2003年からNASCARへの参戦を開始し、そして2022年、ついに念願のNASCAR初優勝を果たした。

アメリカでNASCARに挑戦し始めて以来、さまざまな困難を乗り越え、ついに優勝を勝ち取った。陰ながら応援する中で、「夢」を実現する、つまり夢を「現実のプラン」に変えて実行していくことの厳しさ、それに打ち克っていく勇気、心から思うのは、夢を実現させるために努力する姿は本当に美しいということだ。そして、とても羨ましくも感じる。

2025年には、NASCAR CRAFTSMAN TRUCK SERIESのチーム「AKINORI PERFORMANCE」を設立し、NASCARに登録されている。立ち止まることなく、次のステージへと着実に進んでいってほしい。

### Akinori Ogata (尾形明紀)

神奈川県相模原市出身のアメリカンストックカーレーシングドライバー。NASCAR (National Association for Stock Car Auto Racing) 所属。アメリカ合衆国ノースカロライナ州 ムアズビル在住。



WORLD TRUCK SERIES』が「三大カップ戦」と呼ばれ、これらを最高峰に、多くのシリーズがピラミッド状に形成され、北米から中南米、ヨーロッパを含めた各地で開催されています。

### NASCAR CUP SERIES

NASCAR シリーズ最高峰のカテゴリー。最高時速は200mph(約320km/h)にも達し、超高速で迫力のバトルが展開されます。年間36戦行われ、2019年開幕戦の「デイトナ500」は観客動員数は20万人を超え、TV視聴者数は、1800万人にもものぼる全米を代表するビッグイベントです。

### Xfinity SERIES

NASCAR Cup Seriesに次ぐNASCARシリーズのカテゴリー。NASCAR Cup Seriesを走っているドライバーも参戦するため、毎回激戦を繰り返しています。多くのレースが、NASCAR Cup Seriesが行われる前日に開催されるため、両方のイベントを楽しむファンが多い大人気のレースシリーズです。

### CAMPING WORLD TRUCK SERIES

米国の自動車市場で人気の高い「ピックアップトラック」のボディ形状をしたカテゴリーで、1年間23戦を競います。下位のカテゴリーを勝ち進んできた期待の若手ドライバーとトップカテゴリーのドライバーたちが激しいバトルを繰り広げ、エキサイティングな展開が大人気のシリーズです。

### シリーズ戦

カップシリーズは年間になんと36戦もあります。2月の中旬に開幕したら、11月中旬の最終戦まで、お休みは1週間ぐらいでほぼ毎週末にレースが開催されています。;

プレイオフ制という独自の制度を導入しており、単純なポイントの積み上げではないためにチャンピオンは最終戦まで絶対に決まりません。消化試合を少なくして、あくまで見ている人が最後まで楽しめる要素を重視します。

### 現代のストックカーレース

2026シーズンに向けてNASCARはさらなる変革を行い、プレーオフ形式からポストシーズンの「ザ・チェイス」方式へ変更し、NASCARが言うところの「シーズンを通じた一貫性」に報いるチャンピオンシップフォーマットとなる。

上位フィニッシュを重ねることを重視し、レース勝利が高く評価されるポイントシステムによってシーズンチャンピオンが決定する。2025シーズンのジリッシュはシリーズ2位に終わった。2026シーズンのNASCARカップシリーズは、第68回を迎えた2月15日のデイトナ500で開幕した。全米を股にかける全36戦のスケジュールを経て、11月8日のホームステッド・マイアミでシリーズチャンピオンが決定する見込みだ。これまで長い歴史を積み重ねてきたNASCARには、今後もさらなる歴史の転換点が訪れるはずだ。

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**

1180 Satellite Blvd. #200  
Suwanee, GA 30024

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。

## 米国入国時の注意事項

非移民ビザ保持者と同様、米国の永住権保持者もまた米国入国時に米国税関・国境警備局（CBP）による検査の対象となります。永住権保持者は一般には非移民ビザ保持者ほど審査は厳しくありませんが、現在では米国市民以外の者は皆、過去の移民法違反事項、警察との接触歴、政治活動など、米国内での活動内容を厳格に審査されます。したがって、米国に戻る際には自分の権利を正しく認識することが大切です。

**【帰還 vs 初期入国】** 米国に居住している永住権保持者が米国に戻る場合は、比較的無難に入国審査がされます。しかし、以下に挙げるいずれかの事由に該当すると判断された場合は、初期入国者と同様に厳しく審査されます。

- 米国永住権を放棄した、または喪失したとみなされる場合
- 米国を出国してから 180 日以上継続して不在であった場合
- 米国出国後に違法行為に従事した場合
- 強制退去または身柄引渡の手続きが進行中に米国を出国した場合
- 特定の犯罪行為を犯した場合（移民法上の免除が認められている場合を除く）
- 審査を受けずに米国に入国しようとしている場合

**【第 2 次審査】** 入国時に問題が生じた場合は、第 2 次審査質につれていかれます。第 2 次審査室では入国目的などをより詳細にきかれます。それ以外にも各種照会・検査、個人情報や生体認証データ（指紋や顔写真など）採取、携帯電話、ノートパソコン、その他の電子機器の検査或いは一時的没収・保管、ソーシャルメディア上での活動内容の確認をされることもあります。その結果、入国資格に懸念を抱かれた場合は、身柄を拘束されることがあります。

**【永住権放棄】** 国境審査官によっては、永住権放棄の書類への署名を強制される場合があります。永住権放棄申請はあくまで自発的なものでなければならないので、弁護士に相談なしに署名する必要はありません。また、裁判官による審査を受ける権利があるので、永住権放棄を強制するためには、政府は裁判官に対して明確かつ疑いの余地のない、説得力のある証拠を提示する必要があります。

もし永住権放棄書類への署名を拒否した場合、移民裁判所への出廷命令通知書を発行されます。もしその場でグリーンカードを没収された場合は、永住権保持者である証拠としてパスポートに I-551 スタンプを押してもらおうように要請することができます。もしスタンプを押してくれない場合は、地元の移民局に予約を取り、I-551 スタンプの押印を申請することができます。

**【拘束された場合】** 国境で身柄を拘束された場合にそなえて、自身の権利を把握しておく必要があります。入国不適合と判断された場合、あるいは永住権放棄申請書類への署名を拒否した場

合、一晩拘留されたり、移民収容施設へ移送されたりする可能性があります。その場合でも、以下の権利が保障されていることを理解しておきましょう。

- 自国の領事館に連絡する権利があること。領事館は、弁護士や家族への連絡を支援してくれます。
- 弁護士との面会を求めることができること。政府側が弁護士への接見を拒否する可能性もありますが、記録に残すためにも、面会を求めておいたほうがよいでしょう。
- 黙秘権の行使、法的助言を得るまでは書類に署名しない権利があること。
- 各書類に関して、自分が理解できる言語で内容を確認する権利があること。
- 質問内容や書類内容を十分に理解できない場合は、通訳を求める権利があること。
- 国外追放対象である判断された場合、移民判事による審問を受ける権利があること。永住権が剥奪されるか否かは、入国官ではなく移民判事が判断します。
- 自身の政治的信条、所属団体、あるいは抗議活動参加など、合衆国憲法修正第 1 条によって保護されている活動に関する質問に対して回答を拒否する権利があること。

**【拘束された場合】** 以下の問題がある場合は、渡航前に移民弁護士にご相談したほうがよいでしょう。

- 犯罪歴（軽罪や逮捕歴を含む）がある、または現在進行中の刑事事件を抱えている場合
- 移民局または移民裁判所に対し、現在審査中の申請がある場合
- 過去に移民法違反歴がある、または入国管理局との間で問題があった場合
- 条件付き永住権保持者である場合

上記を踏まえ、渡航前に必ず弁護士と領事館の連絡先を控えて携帯するように心がけたほうがよいでしょう。また、事前に家族や知人に旅行日程を伝え、現地に到着したら連絡を入れること、また、もし身柄を拘束された場合は、弁護士か第三者に連絡を取れるように準備を整えたほうがよいでしょう。



執筆：大蔵昌枝弁護士  
Pierson Ferdinand LLP 法律事務所  
\* Copyright reserved. 著作権所有  
260 Peachtree Street NW, Suite 2200  
Atlanta, GA 30303  
DIRECT: 678-720-3608  
E-Mail: masae.okura@pierferd.com  
Web: <https://pierferd.com/>

### 本ニュース記事に関する注意事項 (DISCLAIMER)

本雇用・労働・移民法ニュース記事は弁護士として法律または専門的なアドバイスの提供を意図したものではありません。一般的な情報の提供を目的とするものです。また、記載されている情報に関しては、できるだけ正確なものにする努力をしておりますが、正確さについての保証はできません。しかも、法律や政府の方針は頻繁に変更するものであるため、実際の法律問題の処理に当たっては、必ず専門の弁護士もしくは専門家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



戯言日記 4月

## 4月8日

「来週の大会の前日の金曜日の午後に女房がL Aに行く事になっているので、お前が当日に早起きしなくなったらウチに泊まれるけど、どうする？」と師匠から電話。

大会は18日(土曜日)なのだがYoutubeの収録もあるので、その日は朝8時に道場に行く予定だった。前の日から行ければ、当日は5時起きを免れるので「行かせていただきます」と即答する。即答した直後に、金曜日の夜に行くという事は黒帯のクラスへの出席も意味するという事を思い出した。

クラスが終わった頃にシレ〜と行ったら、クラスに出たくなかったというのがバレバレだし…どうしよう。

## 4月15日

漫画家の東海林さだお先生の訃報。オレにとってのこの人は漫画家というよりもエッセイストである。漫画は一冊も持っていないが「あれも食いたい、これも食いたい」の丸かじりシリーズは何冊も持っている。

食べ物の話や、日常のこまごましたくだらない話を独自の目線で見事に文章化しているので、とても読みやすい。だから私もエッセイに使われている話題やフレーズをここでよく使わせてもらっている。東海林先生が亡くなったとしても、文章はこれからもパクらせていただきます(笑)。合掌。

ちなみに「くだらない話」と言うのは一部の世界では最大限のホメ言葉である。

## 4月16日

師匠から「女房のスケジュールが変わって、週末は家にいることになった」と電話が入る。当日の5時起きはキツイが、黒帯クラスの心配がなくなってホッとした。

夜は大会前最後の稽古。稽古の後、弟子のケブンに「お前は今のために試合に出るのだ」と質問する。この2か月間大会のためにかなりきつい稽古をしてきたが、彼のファイティングスタイルは変わらない。

「自分が精いっぱいやるために大会に出る」と、なんともフワフワとした答えが返ってきた。

「相手に勝ちたいとか、ノックアウトしたいとかそういう気持ちはないのか？」

「相手が強くて、自分がやられそうなときなら、そういう気持ちなる」

それは自分の気持ちの持って生き方は相手次第ということなのでファイターとしては失格。

「自分より弱い相手は痛めつけたくない」

とまで言ってきた。これには私も表情にはださないがブチ切れた。

「それは甘えの優しさじゃない、弱さだ。それは相手をリスペクトしているのではなく、見下しているだけだ」

こういうタイプは「相手が怪我をしていたら、そこを攻撃しないのが相手に対するリスペクトである」と信じて自分に酔ってしまい、ファイターには最も向かない人間である。それを「スポーツマンシップ」と美談に仕立てる外野も一定数いるのも事実ではあるが格闘技の世界は別世界なのだ。

「でもキミのボディコンディション良いんだから、あとは気持ちだけだよ」と昔の私には考えられないような優しい言葉で稽古を締めくくった。

## 4月17日

もともとは、17日夜に出発する予定だったので「不参加」の返事をしていた飲み会に急遽参加した。ワイン好きのミドリンの名言は「赤ワインは値段だよ」

安くておいしいワインも探せばあるが、安くない赤ワインはほぼ外れがないと思うが、どうか？私はタワーで、元の値段が\$50という、自分で飲むには買わない金額のワインを持って行ったが、やはり美味かった。(元値が\$50でも大幅値引きされていたお買い得モノだったが)

ワインと料理が美味し過ぎたので9時には帰宅する予定だったが、結局戻ったのは12時だった。

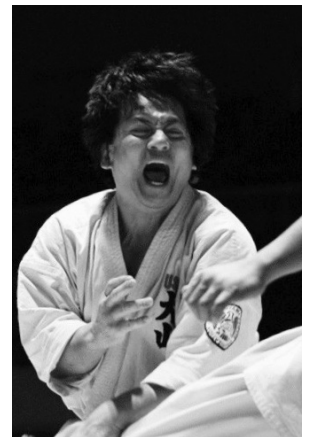
## 4月18日

朝5時に起きてアラバマに向かう。アラバマ時間朝8時に道場に到着して、師匠とYoutubeの収録。打ち合わせには無かった話題を突っ込んで、師匠の反応を見るのがささやかな抵抗である。

ウチからは3名が出場。問題のケブンは優勝は逃したものの、今まで見せたことがない闘争心を見せて3位入賞。アンドリュースは1回戦で優勝候補にKO負け。茶帯のフィルは、ナッシュビル支部長である元内弟子のヒデが、ナンバー1と自慢している選手をボコボコにして、貫禄勝ちをしたのだが、決勝ではプロのファイターだという他流派の選手に判定負け。

選手には「キミらサンフランシスコの大会に出たかったら、アラバマでないといかんけんね」と言っていたので彼らは「今の自分の実力」がわかったはず。

次は5月のサンフランシスコ。気合入れて選手たちを鍛えなければ！押忍





## 子どもの読書を育てる

### 本との出会いは家庭から

まず、「子どもを本好きにするには？」との質問の回答は「生活の中に本があること」「大人が本を読み聞かせること」この二つです。まず、子どもが最初に本に出会う場所は家庭であってほしいと思います。本が身の回りに普通にあるものとして自然に子どもの意識に入ってくることです。親が読む姿も日常のあたり前のこととしてなじんでいき、本は楽しいものなのだ、心を引き付ける何かがあるのだなあと感じたら、本への第一の扉は開かれたと言ってもよいでしょう。

### 「おもしろい」本と出会う

そうして扉が開かれたら、心から「おもしろい」と思える本に出会ってほしいと思います。おもしろい本に出会い、本を読むことは楽しいという体験をもって、成長していくことが大切なのです。この楽しい体験があれば、生涯にわたる本との付き合い方の基礎ができ、本当に必要になった時には、自分が必要な本へと手をのぼすはずで。

子どもが面白い本に出会うには、大人が本を読んでやるなどして、きっかけをつくることをおすすめします。もちろん、最初に出会った本が「おもしろい」となればよいのですが、子どもが出会う本はその一冊だけではないので、どんな出会いが生まれるかを楽しみに、試してみるぐらいの気持ちで構いません。何よりも大人が心底「おもしろい」と思っているものを子どもと共有すれば、確実に子どもに伝わります。また、子どもと一緒に本を読むと、子どもの喜ぶ顔が嬉しかったり、意外な反応に驚いたり、大人自身が本の新たなおもしろさに目覚めたりし、新鮮な発見と変化をもたらしてくれるでしょう。

本との出会いでは、推薦図書リストの活用をお勧めします。推薦図書リストは多くの子ども達に喜ばれたもの、繰り返し読まれているもの、長い間読み継がれているものが選ばれています。お母さんが好きだった本を子どもと一緒に読むことも良いです。

### 読み聞かせは「耳からの読書」

読み聞かせは、まだ文字を読めない子どもはもちろん、自分で読めるようになって「本人がもういい」と言うまで続けることをお勧めします。読み聞かせでは、声の中に自然に表現される読み手の読解力、解釈、表現力などが、そのまま聞き手に伝わります。子供はその声を聞きながら、内容だけでなく、そこに込められた読み手の心の動きや、本の味わい方を受け取ります。自分で読んだのでは感じないかもしれない、おもしろさを感じ取ることができます。その結果、将来自分で本を読むようになった時、いつのまにか、より深く本を味わう力が身につ

いていることを発見するでしょう。読み聞かせによる「耳からの読書」は、「目からの読書」の力を育てる意味でも、大切なことなのです。

### 思いをはせる時間を大切に

子どもの読書に対して大切なことの一つに、読書後に感想を尋ねたり、教訓を述べたりしないで下さい。基本は「読みっぱなし」でよいのです。子どもの心の中で、そのときどきに子どもが必要としていることに従って、読んだものが醗酵し、熟成するのを待つのみです。本を読んだ後、たっぷり遊んだり、ぼんやりした空想したりする時間が子どもたちに与えられることを願っています。登場人物のまねをしたり、本の中の出来事や、主人公の身の上に思いをはせて、いろいろ空想をして過ごすことは、子どもの読書後の楽しみであり、読んだ本が子どもの血肉になっていくために欠かせないことだと思います。

### 私たち大人たちにできること

子どもは本来、本が大好きです。そばにいてくれる大好きな人と本の楽しみを分かち合い、本は楽しいものだという体験をもって育つことができるよう、両親は接していただきたいものです。自分が本好きじゃないから「ただ本を好きになってほしい」では本好きには育ちません。私たち大人にできることは、最大の愛情を注ぎ、お話をしたり、本を読んでやること、言葉で文化を伝えることです。公文のスローガンに『生まれたらただちに読み聞かせをしましょう』があります。私もやりました。読み聞かせは『国語』の基本です。



**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      お問い合わせ：770-321-2637

# JAPANFEST ATLANTA 2026

## Timeless Japan



## 聖書の言葉

By ますみ

あなたの重荷を主にゆだねよ。主は、あなたのことを心配してくださる。主は決して、正しい者がゆるがされるようにはなさない。

詩篇 55章 22節

ある所に一人の病弱な人が住んでいました。彼の家の裏には大きな岩があって、その岩は、出入りに不便なうえ、とても危険でした。

ある日、神様が彼に「その岩を押し続けなさい。」と言われました。その日から、毎日、彼は希望を持って、岩を押し続け始めました。半年過ぎて、岩の位置を測ってみると、その岩は全く動いていません。彼は玄関に座り込み、少しも動いていない岩を見て、神様の言いつけを守ってがんばったのに、何の変化もない、自分の数ヶ月間の苦労は何だったのかと、神様を恨みながら泣きました。

その時、神様が彼に言われました。「愛する子よ、わたしは、お前に岩を動かさなさいとは言わなかった。ただ、岩を押し続けなさいと言ったのだ。今のお前の姿を鏡に映して見てご覧。」彼は、鏡の前に行き、そこ写った自分の姿に驚きました。鏡の中の自分は、以前の病弱な男ではなく、健康で筋肉逞しい姿の自分でした。神様の計画は、岩の位置を変えるのではなく、彼を変化させる事でした。

この病弱な男性のように、神様の御旨(意図・計画)を誤解して、落胆している人が多いのではないのでしょうか。

神様は、周りの状況の変化ではなく、その人自身の変化を求めて、実質的な問題と思われる様なことを用いて、人を鍛え、変化させて下さいます。

神様は、私たちが、神様の思いを取り違えても、私たちの期待以上に素晴らしい変化を与えて下さる御方です。『天が高く、地が深いように、王の心は測り知れない。(箴言 25:3)』と聖書は記しています。

私たちの視野は、どんなに目を見開いても、せいぜい180度くらいですが、神様は360度、限りなく見渡して、ご自分の愛する子供たちを見守って下さっています。

今までやってきた無駄と思えるような事、何の役にも立たないと思う事も、神様の御旨(聖書)にかなうものに無駄な事などありません。神様に信頼して委ねて歩む人生には、世の富・名声に優る天からの祝福を与えて下さいます。

あの苦しみの十字架の死、そして、3日後によみがえられたイエス・キリストを通して、イエスを主と信じる者には誰にでも、神様を天の父と呼ぶ特権が与えられています。

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

## 更年期

個人差はありますが、40代を迎える頃から「なんとなく疲れやすい」「眠りが浅くなった」「イライラしやすい」「やる気が出ない」「体のあちこちが気になる」など、これまでとは違う身体の変化を感じる方は少なくありません。病気なのではと不安になることもあります。もしかしたら、その症状、更年期かもしれません。

更年期というイメージが強いかもしれませんが、男性にも更年期はあります。女性はメノポーズ、男性はアンドロポーズと呼ばれ、どちらも加齢にともなうホルモンバランスの変化が関係しています。ただし、その現れ方には少し違いがあります。

女性の場合、のぼせやほてり、発汗、頭痛、肩こり、関節痛、不眠、イライラ、不安感、気分の浮き沈みなど、比較的是っきりとした症状が現れやすいのが特徴です。また、体脂肪の増加や骨密度の低下といった身体的変化も見られます。これらは主に、閉経に伴うエストロゲンの低下によるもので、エストロゲンは体調管理や精神の安定、骨密度、自律神経のバランス維持に大きく関わっているため、その減少は全身に影響を及ぼします。

一方、男性の更年期は女性ほど明確な症状として現れにくく、「年齢のせい」「単なる疲れ」と見過ごされがちです。しかし実際には、活力の低下や気分の落ち込み、意欲の低下といった形で現れることが多くあります。これは、精巣から分泌されるテストステロンの減少が関係しており、このホルモンは筋肉や骨の維持だけでなく、行動力や精神の安定にも深く関わっています。そのため低下すると、日常生活の中で元気のなさとして感じられるようになります。

さらに、更年期の不調を考える上で重要なのが自律神経の乱れです。ホルモンの変化は自律神経のバランスにも影響を与えるため、イライラや不眠、頭痛、肩こり、動悸、気分の落ち込みなど、さまざまな症状が現れます。つまり、更年期は単なるホルモンの低下ではなく、自律神経との相互作用による全身的な変化といえます。

対策として、症状が強く日常生活に支障をきたす場合には、医療機関でのホルモン補充療法の検討が必要です。一方で、そこまでではないけれど毎日なんとなくつらい、できれば自然な形で整えたいという方には、カイロプラクティック治療をお勧めします。

当院のカイロプラクティック施術では、上部頸椎へのアジャストを通して背骨のバランスを整え、神経の働きをスムーズにすることで、自律神経が安定しやすい状態へと導いていきます。現代では多くの方が自律神経の乱れを抱えやすい環境にあるからこそ、特に更年期世代の皆さんの心身のケアとして、カイロプラクティックを日常の健康管理に取り入れていただくことをおすすめしています。

また、サプリメントを上手に活用することも、更年期症状のやわらぎにつながる一つの方法です。当院では、女性にはホルモンバランスの変化に配慮したもの、男性には活力やコンディション維持を意識したものなど、それぞれの状態に合わせてご提案しています。日々の体調のゆらぎを整えるサポートとして、

無理なく取り入れていただければと思います。

さらに、当院ではSR（ストレッチ）やST（トレーニング）をはじめ、カッサ、カップping、マッサージなどの施術を組み合わせることで、お一人おひとりの症状や状態に合わせたケアが可能です。実際に、更年期による右手指や手首の関節痛に悩まされていた40代半ばの女性の患者様は、カッサ施術によって痛みの軽減を実感され、現在もカイロプラクティックと併用しながら、月に一度のケアを継続されています。

更年期は、時期や症状の現れ方に個人差が大きく、とても幅のあるものです。日常生活に影響が出るほどつらい方もいれば、

ほとんど気にならない方もいらっしゃると思います。だからこそ、ご自身の状態に合ったケアを見つけていくことが大切です。気になる不調や体の変化を感じた際は、無理に我慢せず、どうぞお気軽にご相談ください。お一人おひとりに合った治療方法を一緒に考え、ご提案いたします。

矢島 敬朗 カイロプラクター



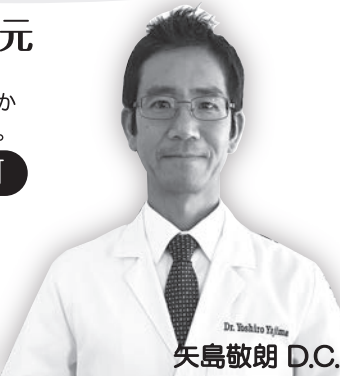
## アトランタ 矢島カイロプラクティック

### 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

マッサージ  
始めました  
チップ不要です



Dr. Taketo 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

■ Roswell オフィス ■  
水曜日 9AM - 5PM (隔週)

\*予約はDunwoodyオフィス  
までお問い合わせください

■ Dunwoody オフィス ■  
5000 Winters Chapel Road, Suite 1  
Dunwoody, GA 30360  
770-557-0706  
434-228-6815 (テキスト可)  
Email: info@yajimachiro.com

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

WWW.YAJIMACHIRO.COM



## 飲料水と pH

5月に入り気温も徐々に上がってきて十分な水分補給が必要な季節になりました。お店や自動販売機には多種の飲み物が販売されていますが、普段何気なく飲んでいる飲み物の中には糖質が多く含まれていたり、酸性度が高く歯に悪影響を与える可能性のある飲み物も多くあります。そこで今回は、歯と飲み物の pH の関係について調べてみましょう。



通常口の中は唾液で満たされており pH6.8 で保たれています。ところが食べ物や飲み物を口にすると、口の中の pH は酸性に傾きます。その後 30 - 60 分すると唾液の働きによって酸性から中性に戻ります。しかし、唾液の分泌が少なかったりダラダラと飲食していると口の中の pH が酸性に傾いたままの状態が続いてなかなか中性に戻りません。

なぜ酸性が続くと良くないのでしょうか。それは、歯の表層にあるエナメル質にはエナメル質臨界 pH というのがあり、pH5 より酸性になるとエナメル質が脱灰し始めるからです。エナメル質が脱灰すると歯の着色がおきたり、虫歯になったり、酸蝕症と言ってエナメル質が薄くなり歯がもろくなったりします。そのため、なるべく口の中の pH が中性に保たれるようにしなければならないのです。

日常の水分補給の際にも口の中の pH がなるべく中性に保たれる飲料を選ぶか、酸性の強い飲み物であってもダラダラと長時間かけて飲まないように心がけることが大切です。それぞれの飲料水の糖質や pH を調べて、上手く水分補給するようにしましょう。

例えば、スポーツドリンクなどは、一見健康的ですが、pH が低く糖質も多く含まれているものが多いので飲み過ぎやダラダラ飲みは歯が溶ける原因になります。また、最近の健康志向でソーダ類を控える人が増えている一方、天然水にフルーツフレーバーが入ったものや、フルーツフレーバー入り炭酸水を飲む人が増えています。

これらも pH 4 - 5 と酸性傾向のため飲むタイミングを考えた飲むようにしましょう。もうひとつ、アメリカで販売されているボトルウォーターも物によって pH がだいぶ変わりますので、いつも飲んでいる水の pH もご自身で調べてみるといいと思います。

### 1) 日本の飲料水の例

飲料水名	pH
リポビタン D	2.5
ポカリスエット	3.5
ボンジュース	4.0
ビール	4.3
午後の紅茶ストレートティー	5.4
Boss 缶コーヒー	6.2
麦茶	6.5
牛乳	6.8
南アルプス天然水	7.0

### 2) アメリカの飲料水の例

飲料水名	pH
Lemon Juice	2.0
Coca-Cola & Pepsi	2.3
Powerade	2.7
Fanta Orange	2.8
Red Bull	3.2
Orange Juice	3.6
Flavored Sparking Water	3.9
Beer & Wine	4.0
V8 Vegetable Juice	4.2
Black Coffee	5.0
Perrier	5.25
Aquafina	5.3
Dasani	5.6
Smart Water	6.7
Milk	6.8
Tap Water	7.0
Evian	7.4
Fiji	7.6



## ナチュラルホルモン補充療法とは

### 総合ホルモン検査

ホルモン補充療法開始前に、ホルモンバランス、老化度をチェックします（自費となります）。

DHEAS、コルチゾール、TSH、T3、テストステロン、遊離テストステロン、LH、FSH、エストラジオール、プロゲステロン、CA15-3、CA12-5、PSA など男女ごとに組み合わせ、検査します。その検査結果により、必要なナチュラルホルモンを検討します。

### 投与するホルモンの一例

#### DHEA（デヒドロエピアンドロステロン）

副腎や性腺で産生される男性ホルモンの一種で、若さを保つ鍵となるホルモンです。DHEA は、主に副腎から分泌されるホルモンで、性ホルモンを始めとする約 50 種類のホルモンに変化する前駆体です。「マザーホルモン」と言われています。

血中の DHEA-S 値は男女ともに、20 歳前後にピークに達した後、加齢とともに直線的に低下し、40 代で 50%、70 歳時ではピーク時の 20% に、85 ~ 90 歳では 5% まで低下してしまいます。

DHEA には、①糖尿病やメタボを 방지、②動脈硬化を防止、③骨や筋肉を強くしてフレイルを防止、④免疫を高める働きがあることが、これまでの研究により明らかにされています。また、DHEA-S が高い人は長生きであることが明らかになり、DHEA は若返りホルモンとも言われています。

#### DHEA の働き

- ストレスの悪影響を食い止める
- 筋力増強、活力増強、骨量増加
- 肥満防止
- 免疫機能を活性化
- 抗がん作用
- 抗動脈硬化、糖尿病の改善、中性脂肪・コレステロールを低下させる
- 睡眠の改善
- 関節痛を軽減する
- 記憶力改善
- 性的機能改善
- 喘息、アレルギー症状の改善
- 繊維性筋痛症、リウマチ性関節炎などの
- 自己免疫疾患の症状改善

#### DHEA 投与が有効な病態

##### 副腎疲労症候群

副腎疲労症候群朝起きられない、慢性的な疲労、うつ症状、皮膚炎、関節炎、化学物質過敏症などのいろいろな症状が現れ

るので、よく精神疾患と誤診されてしまいます。

副腎はコレステロール・ビタミンC・パントテン酸などを材料としてストレスに対抗する副腎皮質ホルモン（抗ストレスホルモン）を作る臓器です。ストレスの持続、不摂生、栄養不足などで副腎でのコレステロールやビタミンCの貯金が尽きてしまい副腎疲労症候群が発症します。副腎はビタミンCが体内で一番多く含まれている臓器、つまり、一番ビタミンCを必要としている臓器なので、高濃度ビタミンC点滴も副腎を元気にするのに有効です。

以下に当てはまる方は、副腎疲労症候群の可能性ががあります。

- 朝、起きるのがつらい
- 熟睡できず、朝に目が覚めても疲れがとれない
- 甘いものが好き
- 塩分の濃いもの、カフェインの入った飲み物がほしくなる
- エネルギーが不足している感じがする、元気が出ずだるい
- 今までできていた日常的なことをやるのに一苦労する
- 性への興味が低下している、性欲がない
- ストレスにうまく対処できない、小さなことでもイライラし、人に八つ当たりする
- 風邪をひきやすい
- 立ちくらみがする
- 気持ちが落ち込む
- 人生に何の意味も見いだせない、楽しいことがない
- 月経に伴う症状が強くなった
- ボーットとすることが多い、集中力が低下した
- 物忘れが増え、記憶力が落ちた気がする
- 甘いものを食べると元気になるが、その後、だるくなる
- 午後3～4時の間はぼんやりしている
- 午後6時以降になると少しずつ元気になってくる

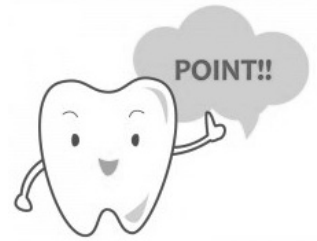
#### 副腎疲労症候群の治療

DHEA、プレグノロン、ビタミンC、プロテイン、糖質制限

#### 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
  - 男性：EDの症状、または自分のピークは過ぎたと感じる
  - 女性：ほてりなどの更年期症状
- ぜひ、ホルモンの検査を受けて、健康をサポートしてください。



## 自分の歯とお口を守る基礎知識

～むし歯や歯周病の予防は生活習慣の見直しから～

### 歯周病には原因菌がいる

私たちの歯にこびりつく歯垢（プラーク）は、まさに細菌のかたまりです。わずかに1mg中に10億もの細菌がすみついていていわれています。その細菌の中に、むし歯の原因菌や歯周病の原因菌がいるのです。では、歯周病の炎症に関係しているのはどのような細菌なのでしょう。現在、10種類の細菌がわかっています。いずれにせよ、歯周病は細菌感染症といえます。

### 歯周病はサイレント・ディーズ

糖尿病、高血圧症、心臓病といった生活習慣病に共通しているのは、初期段階では本人にあまり自覚症状がないことです。このような病気のことを、サイレント・ディーズ（静かな病気）と呼んでいます。生活習慣病のひとつである歯周病もその仲間。気がついたときには、かなり進行しているケースが多いのです。

### むし歯や歯周病の予防は生活習慣の見直しから

むし歯や歯周病は、食事や歯みがき、疲労、喫煙などの生活習慣と密接にかかわりあっています。むし歯や歯周病を予防するために、生活習慣を見直しましょう。

### 健康な生活を送るための生活習慣

- ① 食生活に注意しましょう  
生活のリズムを考慮した食生活が大切です。また、噛み応えのある食べ物をよく噛むと、歯周組織の機能が維持されます。
- ② 睡眠をとりましょう  
睡眠は体や脳の疲労を回復し体の調整を行っています。すっきりとした目覚めは意識や意欲を高めます。
- ③ 適度な運動をしましょう  
適度な運動により血液が活発に流れます。その結果、細胞や組織に新鮮な栄養と酸素が運ばれ、康の増進に役立ちます。

- ④ 喫煙や要注意です  
喫煙習慣は歯周組織の抵抗力を弱め、歯周病をはじめ、お口の健康に悪い影響を及ぼします。禁煙は歯周病の予防に役立ち歯の治療効果を高めることができます。



- ⑤ 糖尿病の管理をしっかりとしましょう  
糖尿病の人と健康な人とはほぼ同じ割合で歯周病にかかります。ところが、糖尿病の人のほうが、歯周病が悪化しやすい傾向が見られます。
- ⑥ 排泄は大切です  
排泄の問題に便秘があげられます。便秘は体や心の健康に大きな影響を及ぼします。
- ⑦ ストレスはなるべくためないようにしましょう  
ストレスがたまるとうちのケアがおろそかになり、口の中に汚れがたまりやすくなったり、偏食、喫煙などの原因にもなります。また、感染に対する抵抗力や組織の再生能力を弱めることにもなります。
- ⑧ 定期的に歯科検診を  
歯科検診によって自分の歯の状態を知ることができ、かかりつけ歯科医や歯科衛生士による指導を受けることができます。

8020 推進財団資料より

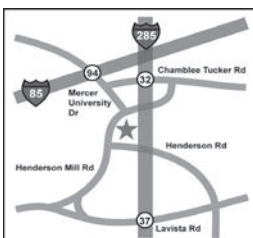


歯のことについてのご質問がございましたらお気軽に御連絡ください。404-409-6237 泉まで

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】** 勢いと行動力が際立つ月となるでしょう。新しい挑戦や思い付きが次々と頭の中に浮かんできて、それを実行に移すチャンスも得られそうです。今まで停滞していたことも、予想以上にスムーズに動き出すでしょう。特に自分から動くことで運を切り拓ける時期です。

**【恋愛運】** 情熱的で積極的な流れがやってくる恋愛運をしています。シングルの方は、自分から動くことで新たな出会いを引き寄せやすく、特に友人の紹介やイベントでの交流から良縁に恵まれる可能性が高くあります。

**【金運】** 金運は活発で動きの多い月となります。収入面での上昇が期待できる一方で出費も増えやすく、特に勢いで買い物を交際費が膨らむ暗示があります。

♥ 幸運日：9 17 27  
× 危険日：4 12 21

## 牡牛座

4/20 ~ 5/20



**【全体運】** 安定感と前進の両方を実感できる月となるでしょう。落ち着いた運気に包まれつつも、今までの努力が実を結び、具体的な成果として得られるかもしれません。特に人間関係や仕事、生活基盤において形になる出来事が増えて、自信を深める切っ掛けが手に入りそうです。

**【恋愛運】** 恋愛面では、穏やかで温かいムードが広がる月です。シングルの方は、落ち着いた環境の中で自然な形で出会いが訪れる暗示があります。

**【金運】** 金運は安定しており、大きな波は少ないものの確実に手元に蓄えが残る流れです。無駄遣いを避け、必要なところしつかりお金を使う姿勢が吉を呼びます。生活の基盤を整えるための出費や、自分の成長につながる学びへの投資は、今後大きなターニング点となるでしょう。

♥ 幸運日：5 18 23  
× 危険日：9 14 26

## 双子座

5/21 ~ 6/21



**【全体運】** 活発さと柔軟さが今年の中でも特に際立つ月となりそうです。新しい情報や人脈が次々と舞い込み、日常にも刺激が増えるでしょう。持ち前の好奇心が高まりますので、気持ちのままに学びや交流の機会を広げることで、自分の世界が一段と豊かになっていきます。

**【恋愛運】** 恋愛運は、出会いと交流の多さが特徴的です。シングルの方は、人との会話やSNS、趣味の場などから新たなご縁が生まれやすいでしょう。カップルは、普段より会話の量を増やし、互いの考えをオープンに伝えることで理解が深まります。

**【金運】** 金運は動きが多く、入るお金と出ていくお金の流れが活発です。思いがけない臨時収入や小さなラッキーが舞い込む一方、衝動的な出費や交際費の増加にも注意が必要です。

♥ 幸運日：4 16 27  
× 危険日：10 19 22

## 蟹座

6/22 ~ 7/22



**【全体運】** 内面の安定と周囲からのサポートが調和する月です。これまで努力してきたことが評価され、周囲からの信頼や期待を実感できるでしょう。人との関わりの中で温かな交流が増え、安心感や充実感を得られる一方、自分自身の居場所や心の拠り所を改めて見詰め直すこともつながります。

**【恋愛運】** 恋愛面では、温もりや安心感を重視する傾向が強まります。シングルの方は、信頼できる友人や家族の紹介を切っ掛けに、新たな良縁が生まれる可能性があります。

**【金運】** 金運は堅実で安定した流れです。収入に大きな変化はありませんが、コツコツと貯蓄を積み重ねていくのに最適な時期となります。特に家庭や住まいに関する出費は、未来への投資となりますので、満足度も高まるでしょう。

♥ 幸運日：5 17 21  
× 危険日：8 14 26

## 獅子座

7/23 ~ 8/22



**【全体運】** エネルギーが高まり、自分らしさを存分に発揮できる月となりそうです。自信と情熱が強まることで、周囲からも自然と注目を浴びる場面が増えるでしょう。これまで温めてきたアイデアや計画を形にするチャンスが訪れますので、そういった場面では積極的に振る舞ってみましょう。

**【恋愛運】** 恋愛運は華やかに包まれ、積極的な展開が期待できる時期です。シングルの方は、自然と人を惹き付ける魅力が高まり、出会いの場で注目されることが増えそうです。

**【金運】** 金運は活発で、収入のチャンスや臨時的な恵みが舞い込みやすい時期です。頑張った分が目に見える形で返ってくるので、達成感を得られるでしょう。自己投資や未来につながる使い方を意識すれば、金運はさらに強まっていくでしょう。

♥ 幸運日：6 17 28  
× 危険日：1 12 22

## 乙女座

8/23 ~ 9/22



**【全体運】** 地に足のついた安定感が増して、堅実に物事を積み上げていける月となるでしょう。小さな努力が確実に成果へとつながって、自分の歩みを再確認できる時期になりそうです。特に仕事や学びの面においては、細やかな気配りや継続力が周囲に評価されて、信頼を獲得する可能性が大いに高まります。

**【恋愛運】** 恋愛運は、落ち着いた雰囲気の中で穏やかに進展していく傾向があります。シングルの方は、友人や仕事を通じて誠実な相手と出会う可能性があります。派手さよりも堅実さや安心感を与えてくれる相手との縁が見込めそうです。

**【金運】** 堅実で安定感の見える金運をしています。大きな収入アップは期待しにくいものの、コツコツと貯蓄や計画的な管理を進めるのには最適な時期のようです。

♥ 幸運日：4 15 23  
× 危険日：8 19 31

## 天秤座

9/23 ~ 10/23



**【全体運】** 人との関わりが活発になり、広がっていく交流や協力の中で大きな成果を得られる月となりそうです。上手くバランスを取ることでできる持ち前の社交性が一層輝きを増し、対人関係でのチャンスが広がるでしょう。

**【恋愛運】** 華やかな恋愛運をしています。人とのつながりを通じて、大きく進展が期待できる時期です。シングルの方は、社交的な場や知人の紹介などから自然な形で出会いが訪れる可能性が高いでしょう。

**【金運】** 金運は、人とのご縁を通じて動きが出やすい時期です。友人や知人から有益な情報や金銭的チャンスが舞い込む可能性があります。バランスを意識して、必要な支出と無駄遣いをしっかりと区別することが安定の鍵です。自己投資やスキルアップのための出費は吉でしょう。

♥ 幸運日：2 16 21  
× 危険日：7 13 25

## 蠍座

10/24 ~ 11/22



**【全体運】** 大切な場面で集中力が増して、意外な力を発揮できるようです。また、自分の内面や大切なテーマに深く取り組める月でもあります。無理に解決しようとせず、じっくり受け止めることで気持ちを整えられ、新しい可能性へと進める準備が整うでしょう。

**【恋愛運】** 恋愛運は情熱的で、感情の深まりが強調される時期です。出会った異性に強い魅力を感じ、急速に心を奪われることがあるでしょう。

**【金運】** お金に関しては、なにかと慎重な判断が必要になりそうです。直感に冴えています。感情に流されての出費や投資はリスクが伴います。支出と収入のバランスをしっかりと管理することで、堅実に金運を伸ばしていくことが可能になるかもしれません。

♥ 幸運日：4 15 24  
× 危険日：8 17 26

## 射手座

11/23 ~ 12/21



**【全体運】** 冒険心と行動力が高まって、新しい世界に飛び込むチャンスが増える月のようです。性格面を見ると普段から好奇心旺盛な射手座ですが、今月は特に挑戦することで得られる学びが大きなテーマとなっていくでしょう。

**【恋愛運】** 自由で軽やかな雰囲気から漂う恋愛運をしています。旅先や趣味、学びの場などで自然と自分を出せる相手と出会う可能性があります。堅苦しい出会いよりも、気楽な交流から始まる恋が発展しやすいでしょう。

**【金運】** 金運は動きが多く、入る面でも出る面でも活発な様子です。新しい経験や冒険にお金を使う機会が増えそうですが、それが将来の糧となるなら有意義な出費になるでしょう。

♥ 幸運日：3 13 22  
× 危険日：6 17 28

## 山羊座

12/22 ~ 1/19



**【全体運】** 努力が実を結びやすく、安定と成果を同時に感じられる良い運気をした月のようです。これまで地道に積み重ねてきたことが評価され、周囲から信頼を得られる出来事が増えそうです。責任感や実行力が際立ち、重要な役割を任せられることもありそうです。

**【恋愛運】** 恋愛運は、誠実さと安定感がテーマです。シングルの方は、真面目な雰囲気を持つ相手や、信頼できる環境での出会いに縁があるでしょう。すぐに情熱的な展開にはならずとも、時間をかけて育まれる恋が長続きする暗示があります。

**【金運】** 金運は安定しており、確実に実りを積み重ねていける時期のようです。収入は堅実に入ってくるやすく、浪費を避ければ着実に貯蓄が増えていくでしょう。

♥ 幸運日：9 17 22  
× 危険日：5 13 25

## 水瓶座

1/20 ~ 2/18



**【全体運】** 自由な発想と柔軟な行動力によって輝ける月になるようです。新しい刺激を求める気持ちが強まって、普段なら踏み出さなような挑戦にも意欲的になれるでしょう。

**【恋愛運】** 恋愛運は、新鮮さと自由さがテーマとなります。シングルの方は、意外な場所や新しい交流の場で、心に響く出会いが訪れる可能性が高いでしょう。価値観の違いが刺激となり、自然体で関わる相手に惹かれる暗示があります。

**【金運】** 活発な金運をしており、運氣が高いときは思わぬ収入や有益な情報が舞い込む可能性があります。直感が冴えているため、上手く活用すれば良い流れに乗れそうです。ただし、気分のままにお金を使ってしまうこと、収支のバランスや予算を崩してしまうことにもなるでしょう。

♥ 幸運日：2 13 19  
× 危険日：8 18 25

## 魚座

2/19 ~ 3/20



**【全体運】** 感受性が高まるようで、直感やインスピレーションが日常生活の中で大きな支えとなってくれることでしょう。周囲の人の気持ちや自然に察知できるため、人間関係が円滑に進みやすく、協力を得られる場面も多いでしょう。

**【恋愛運】** 恋愛運はロマンティックで、心が温かく満たされるような出来事が訪れる予感です。シングルの方は、共感力を通じて自然に惹かれ合う相手と出会う可能性が高いでしょう。

**【金運】** 金運は波がありそうで、慎重な姿勢が求められそうです。直感に頼った買い物や投資は後悔につながりやすいため、冷静に検討してから行動することが重要です。特に人に勧められた話には、いつも以上の慎重さを発揮しましょう。

♥ 幸運日：3 16 28  
× 危険日：7 19 24

# 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。各種ペネフィットあり 要労働ビザ。詳細は池谷まで yiketani@yamatoamerica.com

#### GA 州内食料品配達要員募集

トラック運転手、月～金フルタイム、勤務地:Norcross, 詳細は電話又は Email でお願います。会社名: Yamasho Atlanta Inc ☎ 770-263-9312 ① 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 ① hikoshi.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、① 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、① 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) ① 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 ① 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。① 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**  
チームははや川として働く人を急募。店長、店長候補、サーバー、フルタイム優遇、経験不問、能率給有り。☎ 770-986-0010 or ☎ 404-488-9178

#### Umaido スタッフ募集

従業員募集。詳細は ☎ 770-335-3070

#### はじめ スタッフ募集

従業員募集。詳細は ☎ 470-428-2388

#### 横浜 Yokohama Doraville

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

#### Chirori @ ミッドタウン

寿司シェフ募集。連絡先 Jackie 770-865-1234

#### 楽ラーメン Duluth

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

#### Sakura Sushi Bar

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

#### Okiboru Duluth

一緒に働けるバイリンガルのマネージャー候補を探しています。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

### お知らせ

#### 東京外大 OB・OG 募集

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

#### 女子ゴルファー集まれ!

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

#### 草野球メンバー募集

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

### 賃貸物件

#### 地下室貸出 Duluth 近辺

家具冷蔵庫オープン台所付単身用地下室 月\$1400 光熱費 WIFI 込洗濯機乾燥機あり 専用出入り口あり静か禁煙の方希望 Brownmj2927@gmail.com まで

### 教授

#### ジョージア剣道アソシエーション

剣道を楽しみながら学びたい人たちが募集しています。新井まで ☎ 770-394-3242 ① www.GEORGIAKENDO.net

## ANIS ATLANTA

### 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 写真・ロゴ掲載料: 1件につき15ドル
- ◆ 追加料金 1回の申し込みにつき1カ月
- ◆ 掲載期間 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ナイスは一切責任を負いません。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

青空が広がり、若葉の色が鮮やかな季節となりました。気温の高い日が続き、春が過ぎてしまったようですね。

最近、ラベンダーのドライフラワーをフローリストで見かけます。ラベンダーは香りが豊かで、はっきりとした芳香を持つことから、古くから殺菌作用や防虫効果があるとされ、「ハーブの女王」ともいわれています。ラベンダー (Lavender) の語源は、ラテン語で「水で洗う」を意味する「ラヴァーレ (lavare)」です。古代ローマ人がラベンダーで湯に香りをつけて入浴していたことに由来しています。何千年も昔に生きていた古代ローマの人びとと私たちが、時を超えて同じ香りを楽しんでいると考え、不思議な気持ちになりますね。

ラベンダーの香りにはリラックス効果があり、安眠にも効果的

だといわれています。最も一般的に市場に流通しているのが「イングリッシュラベンダー」です。数あるラベンダーの品種の中でも香りが強く、ドライフラワーにした後も長く香りを楽しむことができます。密封できる透明なガラスボトルなどに入れることで空気に触れにくくなり、長くきれいな色味を保つことができます。私は花瓶に入れてナチュラルな香りを楽しんでいます。やさしく包み込まれるような香りで、リラックスしてぐっすり眠れそうだと感じ、このポプリを寝室にも置いています。

木々が芽吹くこの時季は体調を崩しやすいといわれています。どうぞご自愛くださいませ。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)		
るばの子クラブ (就学前の親子の会)	月1回 木曜日	午前 10:30-13:30
花束の会	第3 土曜日	午前 10:30-12:00
(聖書を開き、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!!





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 )

