

アメリカ暮らしを楽しむアトランタのフリーマガジン

www.anisatlanta.com

ANIS ATLANTA

Monthly Japanese Community Magazine



10 2026
No. 82
月1回発行



MIYUKI (全般 / お問い合わせ)

Tel: 404-510-8534

E-mail: infojp@anisatlanta.com

© 季節・12ヶ月のイラストなら『花鳥風月』

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

「医療ダイエット」

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

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

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**

info@kuraokaclinic.com

www.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**

info@advancedmdatlanta.com

www.AdvancedmdAtlanta.com



日本語で安心の歯科治療

清水デンタル



清水デンタル
診療日時
月・金・土
9 AM - 6 PM

日本デンタル
診療日時
火・第2土
9 AM - 6 PM

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

清水デンタル

TEL: **770.272.1819**

100 Galleria Parkway, Suite 670
Atlanta, GA 30339

info@myhaishasan.com

www.MyHaishaSan.com

一般・審美・予防・小児歯科
口腔外科・歯列矯正・インプラント

取り扱い保険・すべてのPPO 対応

日本デンタル

TEL: **770.622.2288**

4122 Chattahoochee Trace, #204
Duluth, GA 30097

info@myhaishasan.com

www.NihonDentalDuluth.com

ANIS ATLANTA

Monthly Japanese community Magazine

C O N T E N T S

OCTOBER 2026 NO. 82

バックナンバーはウェブサイト

www.anisatlanta.com

でお楽しみください。

次回 2026 年 11 月号は 10 月 5 日ごろ配布予定

- 05 10月のカレンダー
- 07 偉人の名言
- 09 ニュースダイジェスト
- 13 FOOD & HEALTH
- 16 アロマセラピー◎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 ぶらりアトランタ◎JapanFest 2026
- 26 JapanFest レセプション
- 27 アトランタネイル手帖◎Indigonails Aiko
- 28 パパッとつくっておいしくたべよ
- 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	アジアンスーパー 他

テネシー、アラバマ、サウスカロライナ、ノースカロライナ州:

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

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

ANIS ATLANTA

編集部へのお問い合わせは下記までお願いいたします。

E-mail: infojp@anisatlanta.com

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

Published by Anis USA, LLC
4514 Chamblee Dunwoody Rd., Suite 249, Atlanta, GA 30338
E-mail: infojp@anisatlanta.com
Publisher: Miyuki

© 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。

Back Pain MD



4500 Satellite Blvd, Suite 1140
Duluth, GA 30096

678-404-7643

週7日対応

7 days a week

当日予約可能

Same day appointments

Emily Kurokawa, MD

Andy Truong, MD



- Car Accidents (自動車事故)
- Acute Pain (急性疼痛)
- Personal Injury (人身傷害)
- Neck and Back Pain (首と背中の痛み)
- Medications and Injections (薬物療法と注射)

English, Vietnamese, Chinese, Spanish, Korean, Japanese Speaking Staff.

英語、ベトナム語、中国語、スペイン語、韓国語、日本語に対応できるスタッフがあります。

H AJ I M E



JAPANESE RAMEN BAR



自家製麺所 らーめん
HouseMadeNoodle



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

UMAIDO

美味堂

超本格派！博多とんこつラーメン

Japanese Noodle Bar



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

WWW.UMAIDO.NET

678-318-8568

10 OCTOBER

10月のカレンダー

10月01日 衣替え
10月12日 Columbus Day (コロンブス・デー)
10月27日 テディベアズ・デー
10月31日 ハロウィン

10月01日 衣替え

気候に合わせて、衣服を冬服に替える日。

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

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

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

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



10月12日 Columbus Day (コロンブス・デー)

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

10月27日 テディベアズ・デー

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

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

10月31日 ハロウィン

キリスト教の聖人の祝日「万聖節」の前夜祭。

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

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



KIMS

LIMOUSINE

信頼と安心のタクシー&リムジンサービス

ご予約は日本語でキムタクまで

770-378-1216

rullalimo@hotmail.com

24時間いつでも！車でお困りのときにはお電話ください
長距離送迎もOK・コリアンタウン案内

空港送迎 ・ 代行サービス ・ 市内観光

皆さまの賢いカーライフをご支援

車の事ならご相談下さい

車買取見積もり、中古車探しなど何でもご相談ください

www.autostarga.net からお車探しご連絡ください

カーマックスよりも高価買取

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

770-378-1216 日本語でキムタクまで



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



トマト2

アトランタで日本の
コンビニ気分をお楽しみください



お弁当、おにぎり、サンドイッチ
お惣菜各種取り揃えております。

TOMATO 2
8560 Holcomb Bridge Rd
Alpharetta, GA 30022
770-263-7838

従業員募集中です。興味のある方は770-861-5433
テキストメッセージをお願いします。



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： 草間彌生

国： 長野県 松本市

生： 1929年3月22日 - 2026年8月14日

職業： 前衛芸術家・小説家



絵画、彫刻、インスタレーション、映像、パフォーマンス、小説など、多岐にわたるメディアを駆使しながら、「自己消滅 (self-obliteration)」という芸術的信条を一貫して探求してきた、日本を代表する前衛芸術家です。

幼少期より幻視や幻聴を経験し、それらを網目模様や水玉といった反復のモチーフとして作品化するようになります。1957年に渡米後、ニューヨークのアートシーンで活動を本格化。初期のネット・ペインティング (Infinity Net) や、布製の突起物で家具や衣類を覆うソフト・スカルプチュアを皮切りに、鏡や電飾を駆使した没入型インスタレーション、裸体によるストリート・パフォーマンスなど、形式を越えた表現を次々に展開。60年代のポップアート、ミニマルアートといった文脈とも交錯しながら、草間は自らの身体性と内面世界を起点とする特異な実践を確立していきます。

帰国後も創作は止まることなく、特に2009年に開始した絵画シリーズ《わが永遠の魂 (My Eternal Soul)》では、12年の間に800点以上の作品を制作。鮮やかな色彩と象徴的モチーフを用いながら、自身の心象世界と宇宙的イメージを融合させるような絵画空間を築き上げました。2021年からは《毎日愛について祈っている (Every Day I Pray for Love)》と題した新シリーズに着手するなど、キャリア80年を超えてなお精力的な制作活動を続けています。

草間の作品には、没入感、内面と外界の境界の消失、存在の拡張といった体験的側面が顕著です。彼女のインスタレーション作品、特に《Infinity Mirror Room》シリーズは、世界各地の美術館で長蛇の列を生み出すほど圧倒的な支持を集めており、その詩的かつ執拗な世界観は、現代における「見ること」「在ること」の根源を問いかけています。

自分自身の信じるところを正直に生きればよい

地球、月、太陽、そして人間も、全ては水玉で出来ているの

世の中に新しい創造などない。あるのはただ発見である。

いつの日も私はひたすら一生懸命新しい作品を作り続けているだけ

求道の姿勢というのは多くの人の気持ちを動かすもの

私は自己表現と自己消滅を求めることにエネルギーを注いできた

一つのことを始めたら、生涯命がけでやらないと嘘だと思います

私の人生は芸術によって開かれました。私の芸術が評価され、愛されることを願って、死にもの狂いで闘ってきました

人生の闘いの中に芸術は存在してて、それを乗り越えてゆくことが、人間としての存在感だと思ってる。

私は、心に描いた社会のようなものを形成するために、芸術を使って革命を始めたかったのです

日本は伝統の良さを失って、醜く近代化してしまった

QUICK USA, Inc.

企業はあなたを求めています

お仕事探しはこちら

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

WEAVER ビジネスの成長を支えるWebサイト制作・運用

Weaver Web Services

企業・店舗向けのWebサイト制作から、運用・修理・サポートまでトータルでお手伝いします。

Webサイト制作	Webサイト修理・改善	ホスティング&サポート
スマホ対応・SEO対応のオリジナルWebサイト \$300から	不具合、表示崩れ、速度低下 フォーム・プラグインなどの問題を修正 \$60/hr	安全なサーバー環境、バックアップ 更新、監視、継続サポート \$50/monthly

「作って終わり」ではなく、ビジネスとともに成長するWebサイトを。

お問い合わせ・ご相談はこちら jovon@weaverwebservice.net

日本語でお気軽にご相談ください

<https://weaverwebservice.net/>

お客様との関係を大切にアフターケアを心がけています

さくら❀不動産

慣れない海外の暮らしをサポートします

住まい探しからユーティリティ開設までお任せください！



薄 俊彦

TOSHIHIKO SUSUKI

おすすめ物件

•Alpharetta (賃貸) \$2900/月
間取り: 4BR2.5BA・面積: 2216 sqft・築年数:
1993年・階: 2階・物件種別: 一戸建て・引き
渡し時期: 7月上旬 ※弊社取り扱い物件

•Dunwoody (賃貸) \$2100/月
間取り: 1BR1BA・面積: 950 sqft・築年数:
2007年・階: 物件種別: マンション・引き
渡し時期: 4月下旬 ※弊社取り扱い物件

•Suwanee (賃貸) \$2550/月
間取り: 4BR2.5BA・面積: 2498sqft・築年:
2000年・階: 2階・物件種別: 一戸建て・引き
渡し時期: 即時 ※Zillow掲載物件

不動産のご相談は日本語で
お気軽にご連絡ください。

Tel: 404.454.7402

e-mail: tsusuki@sakurarealty.com



BERKSHIRE HATHAWAY
HomeServices
Georgia Properties

ATLANTAFUDOSAN.COM

ヤング恵美子 Emiko Yang



404.423.6558

E@RealtorEmiko.com

不動産の事なら何でもご相談ください！

ご自宅の売買

投資物件の売買と購入後の管理



AtlantaRealtorEmiko



Atlanta Realtor Emiko

kw CHATTAHOOCHEE
NORTH
KELLERWILLIAMS.

不動産購入のことなら お任せください！

結局総額いくら
かかるの？

今の家売って
新しい家
買いたい

不動産購入



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

マイホームのご購入をお考えですか？

何から始めたらよいかわからない、そんなときは
まず弊社にご連絡ください。ご連絡いただいてから3か月で
購入される方も、2年かかる方もいらっしゃいます。

いつでもお客様のベストな状況、タイミングでのご購入の
サポートを心がけております。心と購入が頭によぎったら、
すぐに無料カウンセリングのご予約を！

ベストな
タイミングは？

そもそも何から
始めたらいいの？

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

田村克之

KEN TAMURA

不動産エージェント

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

Direct. 770.403.9242 (日本語)

www.globalcorporategroup.com

Office. 678.578.2700

kentamuragcg@gmail.com

ニュースダイジェスト

トランプ氏、海峡再開に向けた新提案を拒否

トランプ米大統領は9月26日、イランが新たに提示したホルムズ海峡再開に向けた提案について、「受け入れられない」として拒否した。



イランのアラグチ外相は今週、イランが以前から主張している複数の要求に米国が応じることを条件としてホルムズ海峡を再開し、米イランの交渉を再開するという新たな提案を示したと発表していた。

具体的な条件は詳しく説明しなかったが、6月に署名された覚書に盛り込まれていた内容と「何ら変わらない」と述べた。覚書は署名直後に戦闘が再燃したことで事実上崩壊した。

当初の合意内容には、制裁の緩和や凍結資産の解除、レバノンを含む軍事作戦の停止などが盛り込まれていた。しかしトランプ氏は26日、「彼らの提案を拒否する」とし、「彼らはひどく劣勢なので、海峡をただちに開くという合意を結びたがっている」と述べた。「私も合意を結ぶのは好きだが、その合意は受け入れられない」

アラグチ氏は同日、テレグラムで、仲介者を通じて伝えられる米国の正式な回答を待ってから判断すると述べた。さらに、ホルムズ海峡の再開は、イラン側の条件が満たされるかどうかにかかっているとし、「われわれは条件を撤回しない」と明言した。

米紙ウォールストリート・ジャーナルは25日、米当局者の話として、トランプ氏がスタッフに対し、近く行われる中間選挙の後に爆撃作戦を再開する可能性が高いと伝えたと報じた。ただしトランプ氏の考えは今後数週間で変わる可能性があるという。

習氏の訪米終了、年内の再会談に期待

中国の習近平（シーチンピン）国家主席は9月25日、訪米の日程を終えた。トランプ米大統領との今後の会談に期待を示し、3日間の国賓訪問を通じて鮮明になった両首脳の関係の親密さや重要性を改めて印象づけた。

通訳によれば、習氏はホワイトハウスでトランプ氏夫妻とお茶を囲んだ際、「米中関係の展望はさらに明るいものになる」と述べた。

続けて「今年の残りの期間を見据えると、我々にはあと2回、顔を合わせる機会がある。まずは中国でのアジア太平洋経済協力会議（APEC）の会合、そして米国での主要20カ国・地域（G20）首脳会議だ」と語った。習氏はさらに、トランプ氏とメラニア夫人の中国再訪を「歓迎する」考えを示した。

これに対しトランプ氏は「大変感謝している。今後たくさん話することになるだろう」と応じた。出席の意思を確認したものとみられる。

トランプ氏はその後SNSへの投稿で、11月18、19両日に中国の深センで開かれるAPEC首脳会議に出席する予定だと表明した。12月にはマイアミでG20首脳会議を主催する。

習氏の今回の訪米で、両首脳が今年顔を合わせるの2回目、トランプ氏の2期目就任以降では3回目となった。

ウクライナにパトリオット用ミサイルの生産認める

ウクライナのゼレンスキー大統領は9月25日、トランプ米大統領がウクライナに地対空システム「パトリオット」用のミサイルの製造を認める意向だと明らかにした。ウクライナはロシアの執拗（しつよう）な空からの攻撃をしのいでいる状況で、パトリオットの自国生産を強く求めている。

ゼレンスキー氏は記者団に、「具体的な合意ができています」と説明。「トランプ大統領は先日の会談で、最終決定を下した、ウクライナはパトリオット用ミサイルの製造ライセンスを受け取る、と強調した」と発言した。

両首脳は今週、米ニューヨークで開かれた国連総会の合間に会談した。ゼレンスキー氏はその際、ロシアのプーチン大統領を「ペイシエント・ゼロ（最初の感染者となった患者）」と呼び、プーチン氏が行動の自由を得ればそれだけ、「世界は他のすべての人にとって危険な場所になる」と指摘した。

トランプ氏が約束を果たしてウクライナにパトリオット迎撃弾の製造を認めるかどうかという問題は、ここ数カ月、ウクライナに重くのしかかってきた。パトリオットはミサイルの追跡

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

HT International
Realty, LLC



JUNO
MEN'S HAIR STUDIO

ボディマッサージいたします！女性も歓迎

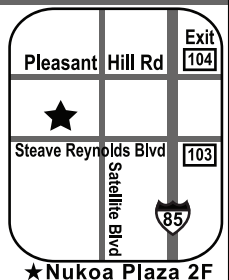
男性カット \$23
(シャンプー込)

◎シャンプーなしカットは\$20
◎毛染めもいたします。

営業時間 月曜日～日曜日 10AM～7PM

678-957-9091

ご予約承ります。



3230 Steve Reynolds Blvd. #206 Duluth, GA 30096



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。



入学案内

2026 - 2027 年度・K-8 入学願書受中！

学校見学は予約制にて承ります。

お気軽にお問い合わせ下さい。



- 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
- 日本語と英語のデュアル・イマージョン教育により二言語同時習得をめざすプログラム
- 学校の年間行事: ジャパンフェスト、ウィンターコンサート、餅つき、書初め、節分、ひな祭り、運動会など

【教職員募集中】

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



3705 Engineering Drive, Peachtree Corners GA 30092

770-604-0007 | info@internationalcharteracademy.org

おかげさまで 36 周年



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



Wismetac 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。



<https://wismetacusa.com>



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



と破壊にかけては最高水準の防空システムで、ウクライナはこれによりロシアの執拗な弾道ミサイル攻撃を食い止めたと考えだ。

トランプ氏は今年7月、トルコで開かれたNATO（北大西洋条約機構）首脳会議の場で、ウクライナにパトリオットの製造権を与える考えを示唆したものの、数週間後に消極姿勢に転じた。

パトリオットの迎撃弾は弾道ミサイルを撃ち落とすことができる数少ない兵器の一つ。しかし最近、世界的な供給の逼迫を受けて数十カ国が相次ぎ防空体制の強化に動き、ウクライナへの供給に深刻な影響が出ている。

ロシアはこうした状況につけ込むようにして弾道ミサイル攻撃を激化させ、特にウクライナの首都キーウはここ1カ月ほど、ほぼ絶え間なく空から攻撃を受けている。パトリオット用ミサイルが枯渇したウクライナは、ロシアの猛攻を防ぐのに苦戦しており、民間人の死者が大幅に増えている状況だ。

米スターバックス、250店閉鎖へ

米スターバックスは近く、北米で約250店舗を閉鎖する。スターバックスは業績の立て直しに取り組んでおり、引き続き店舗数の絞り込みを進める。

スターバックスは声明で、対象となるのは「顧客やパートナーに提供したいと考える体験を実現できていない」店舗や、採算が取れていない店舗だと説明した。閉鎖される店舗は合計で、北米にある約1万8000店のおよそ1%に当たる。

ブライアン・ニコル最高経営責任者（CEO）は1年前にも、10億ドル規模の事業再編策の一環として、今回と同程度の店舗閉鎖やコーポレート部門の人員削減を発表していた。ニコル氏は事業を抜本的に見直し、スターバックスを再び成長軌道に乗せるための数年がかりの改革を主導。北米では店舗の改装やサービスの改善、メニューの簡素化を打ち出してきた。

マイク・グラムズ最高執行責任者（COO）は従業員宛ての書簡で、「北米には長期的に大きな成長の余地があると今でも期待している」と説明。「新規出店に向けた計画を積極的に進めており、引き続き成長を目指していく」としている。

ただし届け出によると、スターバックスが今会計年度に世界で新規オープンする店舗は約440店にとどまる見通しで、以前発表していた600～650店から下方修正された。

スターバックスの売上高はおよそ1年前に増加に転じ、直近の四半期では、米国内の既存店売上高が7.9%増加した。ニコル氏は7月の決算発表で、「我々の勢いがはっきり数字に表れ

るようになった四半期だった」と振り返っていた。

FRB、2023年7月以来初の利上げ

米連邦準備制度理事会（FRB）は9月16日、政策金利を3年余りに引き上げた。年初以降、イランとの戦争を背景にインフレが加速する中、物価上昇を抑える取り組みを再び強化した。



当局者らは、政策金利を0.25ポイント引き上げ、3.75～4%とすることを決めた。これにより、昨年実施した3回の利下げのうち1回分が打ち消される形となった。

この決定は、中東で数カ月にわたり続く戦争がエネルギー価格を大きく揺さぶり、インフレをより長期化、広範化させる恐れが強まる中で下された。当局者らは、人工知能（AI）関連の大規模な設備投資がインフレに及ぼす可能性についても懸念を抱いている。

今回の利上げは、ウォーシュFRB議長の下で初となる金利政策上の大きな動きである。利上げによって、ウォーシュ氏は、中央銀行に利下げを繰り返し要求した末に自身を任命したトランプ大統領と対立する可能性がある。

ウォーシュ氏は同日、インフレの主因となっているエネルギー価格の上昇そのものを抑える実質的な手段を中央銀行は持っていないことを認めた。

記者団に対し、「原油価格であれ食品価格であれ、個別の価格に我々が影響を及ぼすことはできない」と述べた。

その上で、今回の0.25ポイントの利上げについて、物価上昇がこれ以上広範囲に波及するのを防ぐためのものだと言明した。

日本にて学生・研究者用のビザ関連書籍を出版

大蔵昌枝弁護士 ジョージア州弁護士

学生や研究者は弁護士や企業サポートがなく、自分でビザ申請を行うことが多いため、法的問題に対してどこを見てよいかわからないといった問題が多くみられます。そのため、自分でもビザの申請ができるように解説された本です。

研究者は学生ビザ、研修ビザ、就労ビザなどで渡米されるので、主にF-1・OPT/CPTとJ-1の申請方法や配偶者の就労について触れていますが、就労としてくる場合のH1B、L、E、Oビザなども選択肢として簡単に解説しています。

下記のリンクから書籍の概要をご覧ください。

<https://www.yodosha.co.jp/jikkenigaku/book/9784758108492/>

研究者・留学生のための
アメリカビザ取得
完全マニュアル



アメリカの弁護士による徹底解説！

著 大蔵昌枝 (Taylor English Duma LLP, ジョージア州弁護士)
監修 大塚寛 元はモリス・ナッシュ・ロビンソン (東京弁護士会)
発行所 野口剛史 (OPR Plus LLC, ジョージア州弁護士)

羊土社
YODOSHA

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

3059 Peachtree Industrial Blvd, STE 200
Duluth, GA 30097
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



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

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



ジョージア日本商工会



ジョージア日本語学校 共催



第12回健康体操教室

～筋トレの段取りを教えます。「自宅で出来る筋トレ方法」～

整える→鍛える→回復する
効率的な身体づくりの3ステップ

日時: 2026年11月14日（土）9:15AM～10:45 AM（9:00AM 開場）

会場: ジョージア日本語学校
第一体育館

(1550 PEBBLEBROOK CIRCLE, MABLETON, GA 30126)

講師: アトランタ矢島カイロプラクティック スタッフ一同

会費: 無料

持ち物: 内履き（会場内を汚さない靴）・ヨガマット（任意）・筆記用具

申込方法: 商工会WEBサイトより申し込み

[HTTPS://JCCG.ORG/EVENTS/252](https://jccg.org/events/252)



みなさんのご参加をお待ちしています!!

ハロウィンの食べ物を徹底紹介！

「ハロウィンって何を食べるの？」と聞かれても、パツと思いつかないことも多いのではないのでしょうか。この記事では、ハロウィンの食べ物に徹底フォーカス。ハロウィンの起源や伝統料理、おうちで作れるレシピ、ハロウィン限定のお菓子もたっぷりご紹介します。にピリッとくる。アメリカではこの数年でフライドチキンやピザの定番調味料になりました。



そもそも「ハロウィン」とは？起源は？

ハロウィンといえば、アメリカ発祥の一大仮装イベントといったイメージがあるかもしれません。そもそもは、ヨーロッパの古代ケルト人が死者を供養するためにおこなっていた祭礼「サウィン」が起源といわれます。

ケルトの暦では新年は11月1日から始まり、大みそかの10月31日におこなわれていたのがサウィンです。この日はこの世とあの世を分ける扉が開かれ、ご先祖様が家に戻ってきたり、魔物やいたずら好きの魔女が人間を連れ去ったりすると信じられていました。

サウィンでは火を焚き、収穫した食べ物を捧げて死者を弔います。また、異界に連れ去られないよう、仲間を装うために不気味な仮装をしていました。この風習がアイルランド系移民とともにアメリカへ伝わり、現代のハロウィンの原型になったといわれています。

ハロウィンの伝統的な食べ物・料理の一覧

デビルドエッグ

アメリカではハロウィンやイースターの定番とされる卵料理。ゆで卵を半分にカットし、黄身を取り出してマヨネーズやマスタード、ピクルスなどで和え、白身の中に詰めたものです。簡単に作れて見栄えもよいため、ハロウィンパーティーの前菜に



は欠かせません。

コルカノン

アイルランド版マッシュポテトで、伝統的なハロウィン料理として親しまれています。マッシュしたじゃがいもに刻んだキャベツやベーコン、香味野菜などを加えて混ぜ合わせ、牛乳やバター、塩で味付けしたもの。クリーミーな舌触りで、食べ応えもあります。

バームブラック

アイルランドやイギリスのハロウィンで食べられるパウンド



広告募集

クラシファイド・求人広告・取材記事・連載コラム・
コミュニティのイベント取材依頼や告知なども受け付けております。

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

 **ANIS**
ATLANTA

Monthly Japanese community Magazine



YOKOHAMA

678-580-3455

5412-B Buford Hwy NE
Doraville, GA 30340

10月の特別プロモーション

月～土曜日は スペシャルランチ弁当 \$19.99

・ 月曜日：レインボーロールと握り 5 貫 \$23.99

・ 火曜日：全てのラーメン 20%引き
ミニ中落ち丼とミニうどんセット \$17.99

・ 水曜日：かつカレーうどん \$17.99

・ 木曜日：ミニちらし寿司とミニうどんセット \$17.99

木～土曜日は スペシャルロール 20% 引き All day



Networking Mixer & Panel Navigating Change: IP, USPTO Leadership & Impacts of AI



Jon Hobbs
IP Solution



David Llewellyn
Mizuno USA



MORE SPEAKERS &
PANELISTS TO BE
ANNOUNCED SOON!

Key Topics / 主なテーマ

- Shifts in U.S. IP policy 米国の知的財産政策の最新動向
- Priorities of new USPTO Director John Squires
USPTO新長官ジョン・スコイーズ氏の重点方針
- AI's impact on business models and IP strategy
AIがビジネスモデルと知財戦略に与える影響
- Challenges for Japanese companies in the U.S.
米国で事業を展開する日本企業が直面する課題

Join us for a panel discussion on how Japanese companies in the U.S. are adapting to rapid changes in intellectual property policy, USPTO leadership priorities & the growing impact of AI on business strategy. Enjoy networking before and after the program at Round Trip Brewing, featuring unique beverage options, light appetizers, and opportunities to meet new professional contacts.

米国で活動する日本企業が、知的財産制度の変化、USPTO新体制の方針、そしてAIが事業戦略に与える影響にどのように対応しているかを取り上げるパネルディスカッションです。プログラムの前後には Round Trip Brewingにてネットワーキングを行います。個性豊かなクラフトビールや軽いおつまみを楽しみながら、新しい専門家との交流を深めていただけます。



MEMBERS: \$20 & NON-MEMBERS \$30

INCLUDES FIRST DRINK & LIGHT APPETIZERS



WEDNESDAY 5:30PM - NETWORKING
OCTOBER 21, 2026 6:30PM - RECEPTION



**ROUNDTrip
BREWING COBB**

REGISTER NOW

www.bit.ly/JASG-IP



Oûchigohan!

おうちごはん!

Online Cooking
Class via ZOOM

SAT

Oct. 24
5 PM ET

\$10 | JAS/JS Members
\$15 | Non-Members



Onigirazu & Kabocha no Nimono



Japanese Home Cooking with Table for Two, Japan-America Societies & Japan Societies in Atlanta/Georgia, Boston, Houston, Philadelphia, Washington DC, North Carolina, Alabama, and USJETAA

Saturday, October 24, 2026 @ 5:00-6:30 PM ET

\$10 Members / \$15 Non-members

JASG members use code "GEORGIA"

Hosted online via Zoom

(receive an email with the Zoom link and recipe card after registering)

ケーキ。お茶に浸したレーズンやシナモン、ナツメグなどでスパイシーに仕上げるのが特徴です。

ケーキの中に指輪やコインなどを隠し入れ、切り分けたときに何が入っているかで運勢を占うというお楽しみ方もできます。

キャンディーコーン

アメリカでハロウィンの定番キャンディーといえば、キャンディーコーン。とうもろこしの粒を模したピラミッドのような形をしており、白・オレンジ・黄色の色合いが目にも鮮やかです。口いっぱいに、濃厚なバニラの香りやバターの風味が広がりますよ。



パンプキンパイ

かぼちゃを使ったパンプキンパイは、アメリカのハロウィンではポピュラーなひと品。各家庭でもよく作られますが、生のかぼちゃは硬くて調理しにくいことから、缶詰のピューレがよく使われます。ホイップクリームを添えて食べるのが定番です。

ボクスティ

アイルランドでハロウィンの主食としてよく食べられるのが、ボクスティ。じゃがいものパンケーキのことです。マッシュポテトにすりおろしたじゃがいもを加え、バターの風味をまわらせて平たく焼き上げます。もちもちとした食感やまろやかな甘さが魅力。

レストラン紹介

★ BAKE AND BITE

5150 Buford Hwy NE A238, Doraville, GA 30340
(678) 231-5638

ドラビルに新しくオープンしたカフェで、東南アジアの「コピティアム」文化の味わいを楽しんできました。今回訪れたのは、マレーシア・カフェ「Bake and Bite」。



マレーシアやシンガポール、インドネシア、タイの一部など、東南アジアの国々には、「コピティアム (kopitiam)」と呼ばれる昔ながらのカフェが点在しています。コピティアムは、手軽に飲み物や食事を楽しむだけの場所ではありません。近隣の人々が集まり、何時間も会話を楽しみながら交流を深める、地域のコミュニティスペースとしての役割も果たしています。

今回は、アペタイザーにチキンサテと「マレーシア・スタッフド・トリオ」をオーダーしました。チキンサテは、ソースが絶品！ピーナッツソースのような濃厚な味わいで、塩気と甘さのバランスも絶妙でした。揚げていないので、比較的ヘルシーなのもうれしいポイント。とても気に入りました！

カレーヌードルスープは、ほどよく辛さが効いていて、麺にはしっかりとコシがあります。カレースープの旨味を麺がしっかり吸い込んでいて、これは間違いなくリピートしたい一品です。そして、カレーチキンドライヌードルもお気に入りの一品になりました。ほんのり甘みのある絶妙なカレーソースが麺によく絡み、こちらとても美味しかったです。ドラビルで東南アジアの味を楽しみたい方は、ぜひ一度お試しください！



アトランタ矢島カイロプラクティック主催

★第49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： 10月3日(土) 午前10時～11時30分

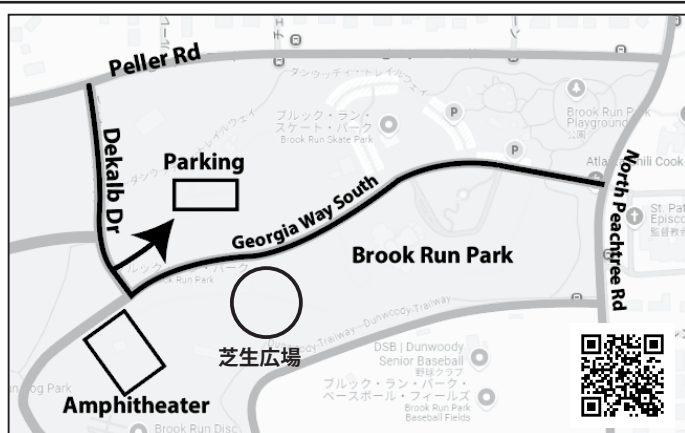
※雨天の場合は中止

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

顔ヨガで表情も肌もいきいきと

最近、SNS などでもよく目にするようになった「顔ヨガ」。気になっている方も多いのではないのでしょうか。私たちの顔にはたくさんの筋肉があり、笑ったり、話したり、食べたりするたびに働いています。でも、体の筋肉と同じように、よく使う筋肉がある一方で、あまり使えていない筋肉もあります。また、食いしぼりや表情の癖などによって、知らないうちに緊張して硬くなっている部分もあります。

そして、年齢を重ねるにつれて変化するのは筋肉だけではありません。皮膚の弾力が低下し、皮下脂肪のつき方や位置なども変化することで、若い頃には高い位置にあった頬のボリュームが徐々に変化し、ほうれい線やフェイスラインのたるみ、しわなどが目立ちやすくなってきます。さらに、顔がむくむとフェイスラインがぼんやりして、いつもより顔が大きく見えたり、疲れたような印象になったりすることもあります。

そこで役立つのが顔ヨガです。顔には小さな筋肉がたくさんあるため、鍛えることで変化を実感しやすい場所でもあります。でも、顔を動かす前に、まずは**ほぐして流れを整える**ことから始めてみましょう。

まずは顔ではなく、鎖骨周りから

顔ヨガなのに、顔から始めないの？と思うかもしれませんが。顔や頭から流れてきたリンパ液は首を通り、最終的に鎖骨付近で静脈へと合流し、血液循環へ戻っていきます。そのため、顔だけを一生懸命マッサージするのではなく、まず首や鎖骨周りからやさしくケアしてあげましょう。

まずは鎖骨のすぐ下に、人差し指と中指の腹を当てます。そのままやさしく左右に動かしながら、ゆっくりとほぐしていきましょう。このとき、ゆっくり深呼吸をしながら行います。反対側も同じようにほぐします。リンパを流そうとしてグイグイ強く押す必要はありません。心地よい程度のやさしい力で行いましょう。

次は**耳**です。人差し指と中指で耳を挟むようにして、指の腹でやさしくマッサージします。その後、耳を軽く引っ張りながら、くるくると回してみましょう。耳の上部、真ん中、耳たぶと場所を変えながら行っていきます。しばらくすると、耳がほかほかと温かくなってくるのを感じるかもしれません。

最後は、耳の下から鎖骨に向かって伸びている**胸鎖乳突筋**（きょうさにゅうとつきん）です。首を横に向けたときに浮き上がる筋肉で、頭を支えたり、首を動かしたりする大切な役割をしています。耳の下あたりから胸鎖乳突筋を指でやさしくつまむようにして、少しずつ下へ移動しながらほぐしていきます。

つまみにくい場合は、無理につかもうとしなくても大丈夫。指の腹でやさしく押すようにしながら、上から鎖骨方向へ少しずつほぐしていきましょう。強い力を加えるのではなく、首や肩の緊張を緩めるような気持ちで行うのがポイントです。

顔だけを触るのではなく、まず鎖骨、耳、首周りから整えていくことで、顔のむくみが気になるときのケアにもつながります。イメージとしては、**顔から流れていく先を先に整えておく**ような感じです。排水溝のお掃除を先にしておくようなイメージで覚えておくと分かりやすいかもしれません。



アロマをプラスして心地よいケアに

顔や首をほぐすとき、乾いた肌を何度もこすると、摩擦によって肌に負担がかかります。そこでおすすめなのが、植物から採れるキャリアオイルです。ホホバオイルやアルガンオイルなどを少量使うと指の滑りがよくなり、肌を強く引っ張らずにやさしくケアすることができます。さらに、そこに精油をほんの少しプラスすれば、香りを楽しみながら深呼吸し、顔や首の力を緩める時間にもなります。

顔はデリケートなので、精油は低濃度で使用しましょう。今回はシンプルに、キャリアオイル 10mL に精油 1 滴程度のレシピをご紹介します。

夜のリラックスオイル



ホホバオイル 10mL
ラベンダー精油 1 滴

一日の終わりにおすすめのブレンドです。ラベンダーはスキンケアにもよく使われる精油のひとつで、その穏やかな香りはリラックスタイムにもぴったり。香りをゆっくり感じながら、あご、頬、こめかみ、首周りをやさしくほぐします。顔に入っていた力を抜きながら、ゆっくり深呼吸してみましょう。

すっきりフェイス&ネックオイル



ホホバオイル 10mL
ゼラニウム精油 1 滴

朝のケアや、顔がむくんでいるように感じる時に。オイルをなじませながら、鎖骨周りから首、あご、頬へとやさしく触れていきます。ゼラニウムは、華やかでほんのり甘さのある香りが特徴。女性のセルフケアやスキンケアにも古くから親しまれている精油です。香りを楽しみながら、朝のフェイスケアに取り入れてみましょう。

すっきりフェイス&ネックオイル



アルガンオイル 10mL
フランキンセンス精油 1 滴

年齢を重ねた肌のお手入れにも取り入れやすい組み合わせです。アルガンオイルにはビタミンEなどの抗酸化成分が含まれ、保湿を目的としたスキンケアにも使われています。そして、フランキンセンスは古くから大切に使われてきた香りのひとつ。落ち着きのある深い香り、現在でもさまざまなスキンケア製品に使用されています。顔だけでなく首までやさしくなじませ、フランキンセンスの香りを感じながらゆっくりとケアしてみましょう。

※初めて使用するオイルや精油は、肌に合うか少量で確認してから使用してください。
目の周りや粘膜への使用は避け、刺激を感じた場合は使用を中止してください。

ほぐれたら、最後に少しだけ動かしてみましょう

まず鼻からゆっくり息を吸います。唇を「う」の形にして、息を吐きながらゆっくり前へずばめていきます。イメージは、**顔の中心が掃除機で前へ吸い込まれていくような感じ**です。しっかり息を吐き切ったら、再び鼻から息を吸いながら、パッと顔の力を緩めます。そして今度は、頬全体を上へ持ち上げるようなイメージで、にっこり笑います。

ずばめる → 緩める → 笑う 鏡を見ながら、ゆっくり 5 回ほど繰り返してみましょう。
力いっぱい行う必要はありません。ほぐした後の顔の筋肉がどんなふうに動くのかを感じながら行ってみてください。

大切なのは、毎日の積み重ね

体のトレーニングと同じように、一度だけ頑張るのではなく、少しずつでも続けていくことが大切です。
使えていない筋肉は動かす。頑張りすぎている筋肉は緩める。そして、好きな香りを感じながら深呼吸する。
朝のスキンケア、お風呂上がり、寝る前など、ほんの数分でも構いません。毎日の生活の中に「自分の顔をほぐす時間」を作ってみてはいかがでしょうか。今月はまず、「ほぐす」ことから。

次回は、今回ほぐした顔の筋肉を実際にどう動かしていくのか、頬や口元、フェイスラインなどを意識した顔ヨガのトレーニングを、もう少し詳しくご紹介したいと思います。

タウンゼンド 瞳 (アッセンズ郊外在住)

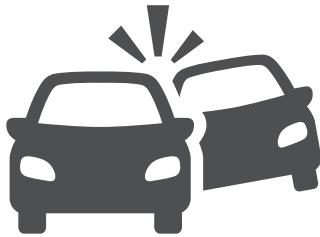
日本で看護師として大学病院婦人科病棟に勤務。その後クリニック、訪問看護にも携わる。インターナショナルスクールのスクールナースとして勤務後、渡米。エッセンシャルオイルとの出会いを通して自然の力に魅了され、子供の誕生をきっかけに本格的にアロマについて学び始める。現在小・中・高校生の5人の子供達をエッセンシャルオイルを使いながら子育て中。アロマクラスを随時開催。
ぜひ感想などお聞かせください。

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





SushiYOKO

皆さまに支えていただき、10月で1周年を迎えます。
以前の店舗から変わらず足を運んでくださるお客様、
そして移転をきっかけに「すし横」を知り、
新しく訪れてくださったお客様。

たくさんのご縁に恵まれ、今日まで続けてこられたことを、
心より感謝しております。

新しい場所でも、変わらず「美味しいお料理を、心を込めて」を
大切に、一つひとつ丁寧にお届けしてまいります。

これからも、皆さまに「また来たい」と思っていただけのお店で
あり続けられるよう、スタッフ一同頑張っております。
いつも「すし横」を選んでくださり、本当にありがとうございます。
これからもどうぞよろしくお願いいたします。

— すし横 店主

サーバー(ホールスタッフ)募集中

一緒に楽しく働いてくれる明るく責任感のある方を募集しています。

[仕事内容] お客様のご案内、オーダー取り
料理、ドリンクの提供

テーブルの片付け、店内業務など

[給与]: 時給+チップ

[勤務]: パートタイム/フルタイム(週末働ける方希望)

経験者歓迎！未経験の方もご相談ください。日本語が話せる方歓迎！

ご興味のある方は、電話にテキストメッセージを送ってください。

折り返し連絡させていただきます。

電話番号 770-861-5433(中村)

一緒に楽しく働いてくれる方をお待ちしています。





10月のセール商品



各\$4.08



\$4.84



\$6.80

\$1.86



\$5.10



\$14.99



各\$0.50
引き!



各\$0.25
引き!

Tomato2

8560 Holcomb bridge Rd #108

Alpharetta, GA 30022

770-263-7838

Tomato2 営業時間

月一土 10:00-8:00

日 10:00-6:00

Tomato2にて

10/10(土), 11(日)

17(土), 18(日)

 **ITO EN 祭り**



ペットボトル
2 ケース
ご購入の方に
先着50名様
おいお茶くん
プレゼント



Tomato2

8560 Holcomb bridge Rd #109

Alpharetta, GA 30022



10/10(Sat) Anniversary
11(Sun)

1 year



**SPECIAL
DISCOUNT**

Tomato2店内商品

**10%
OFF**

一部商品
お酒、米、セール品除く

いつもTomato2をご利用いただき、誠にありがとうございます。
このたび、Tomato2は新しい場所へ移転してから、
10月11日で1周年を迎えます。
たくさんの皆様に支えていただき、
この1年を迎えることができましたことを、
心より感謝申し上げます。

より良い商品とサービスをお届けできるよう、
スタッフ一同頑張っております。
これからもTomato2をどうぞよろしくお願いいたします。
いつも本当にありがとうございます。

バイリンガル求職者の 就職・転職事情

前回の記事では、なかなか仕事が決まらない焦りから大量に求人へ応募してしまう「Doomjobbing」についてお話ししました。では、そもそもなぜ今、以前より仕事が決まりにくくなっているのでしょうか。

現在の米国の労働市場を表す言葉の一つに、“Low Hire, Low Fire”があります。文字通り、「企業は積極的に採用（Hire）しない。一方で、積極的に解雇（Fire）もしない」という状態です。2026年8月の米国の失業率は4.1%。数字だけを見ると、雇用市場はそれほど悪くないように見えるかもしれませんが、しかし、実際に転職活動をしている方からは、「求人はあるのに面接まで進まない」「以前より仕事を見つけるのに時間がかかる」といった声をよく聞きます。

企業側も、今いる社員を解雇するほどではないものの、景気や将来の見通しが不透明な中、新しい人を増やすことには慎重です。欠員が出てすぐに補充せず、社内でカバーできないかを検討したり、採用する場合も候補者を慎重に見極めたりしています。

実際、米国労働統計局（BLS）の2026年7月のデータでは、求人は約730万件ある一方、実際の採用は約510万件でした。つまり、「仕事がない」のではなく、「人が動きにくい」市場になっているのです。

では、このような市場で転職を考えている方はどうすればよいのでしょうか。

まず、転職活動には以前より時間がかかる可能性があることを前提にすることです。数週間応募して結果が出ないからといって、焦って応募数を増やしてしまえば、前回お話ししたDoomjobbingにもつながります。特に現在仕事がある方は、「とりあえず辞めてから次を探そう」という判断は慎重にした方がよいでしょう。以前と同じ期間で次の仕事が見つかるとは限りません。できるだけ余裕を持った状態で活動することをお勧めします。

一方で、Low Hire だからといって、転職活動を止める必要はありません。この「動きにくい時期」を準備期間として活用することが大切です。ResumeやLinkedInを見直す、新しいスキルを身につける、以前の同僚や知人とつながる、Recruiterに相

談して市場の情報を集める。今すぐ転職する予定がなくても準備をしておけば、自分に合った求人が出てきたときにすぐ動くことができます。

リクルーターとして多くの求職者の方とお話ししていると、市場が厳しくなるほど「今は動かない方がいいですか？」という質問を受けます。しかし、大切なのは転職する・しないを急いで決めるのではなく、自分に合った機会が来たときに動ける状態を作っておくことだと思います。Low Hire, Low Fireの時代だからこそ、焦って動く必要も、完全に動きを止める必要もありません。

「動かない」のではなく、「急がず、準備しながら動く」、それが、現在の転職市場とうまく付き合っていくポイントになります。

参考

- U.S. Bureau of Labor Statistics, The Employment Situation – August 2026 / Job Openings and Labor Turnover – July 2026, September 2026.
- Federal Reserve Bank of Chicago, A Closer Look at the “Low-Hire, Low-Fire” Labor Market with the Chicago Fed Labor Market Indicators, March 2026.

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
☎ 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



Akiko Komura

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

www.pasona.com

ぶらい アトランタ

JapanFest 2026



2026年9月19日(土)・20日(日)の2日間、Gas South Convention Centerにて第39回ジャパンフェストが開催され、延べ20,000人が来場しました。

今年は「Timeless Japan」をテーマに、日本の伝統文化と現代文化が共存する魅力を紹介。世代や文化を超えて、多くの方々に日本を体験していただける場となりました。

伝統芸能エンターテインメントや落語、剣術をはじめ、伝統工芸、生け花、盆栽、茶道など、さまざまなプログラムを通して、日本文化の魅力を楽しんでいただきました。

日本人だけでなく、多国籍の来場者で賑わった今年のジャパンフェスト。多くの皆さまに、日本の文化や習慣を存分に楽しんでいただけたことを嬉しく思います。ご来場いただいた皆さま、そして開催にご協力いただいた皆さまに、心より御礼申し上げます。来年のジャパンフェストで、また皆さまとお会いできることを楽しみにしております。





JapanFest レセプション

在アトランタ日本国総領事館

去る 2026 年 9 月 19 日土曜日に、今年で 39 回を迎えるジャパンフェストの開催中に、日本とジョージアの友好 50 周年を記念した レセプションを開催しました。

100 名超の方が参加され、日本文化の祭典開催を祝うのみならず、様々な人々のつながりを再び強くつなげることが出来る、とても良い機会になりました。





アトランタ ネイル手帖



03. 足の爪と巻き爪について

指先は、誰よりも自分自身が毎日目にする場所。だからこそ、自分の機嫌をとるための大切なパーツです。トレンドを追うだけでなく、自分らしく心地よい指先を育てるための知恵を、『アトランタネイル手帖』として少しずつ綴っていきます。今回は、足の爪と巻き爪についてのお話です。

二足歩行の人間にとって、「歩くこと」は基本的かつ重要な動作の一つ。実は足の爪は、歩いたり地面を踏み込んだりするときに、指先を支え、力を伝える大切な役割を担っています。そのため、足の爪のトラブルは歩き方にも影響します。痛みをかばうことで歩き方が変わり、体のバランスが崩れて、ひざや股関節などに負担がかかることもあります。

私自身、以前タイトなスニーカーを長時間履いて歩き回った時に足を痛め、かばって歩くうちに足の付け根まで痛くなった経験があります。帰宅して足を見ると、なんと親指の爪が内出血で紫色に。その後、4～5か月かけて爪が伸び、内出血した部分が剥離して、爪の半分ほどがポロッと取れてしまいました。そこから爪全体がきれいに伸びるまで、さらに5～6か月。爪が元に戻るまで、かなりの時間がかかりました。

ちなみに、その時履いていたのはコンバース。見た目がお気に入り、あまり足に向いていないと分かっているのに履いていた靴です。以来、長時間歩くときには避けるようになりました。おしゃれに忍耐はつきものですが、爪が取れるのはさすがにやりすぎ。行く場所や歩く時間に合わせて、靴を選ぶようになりました。

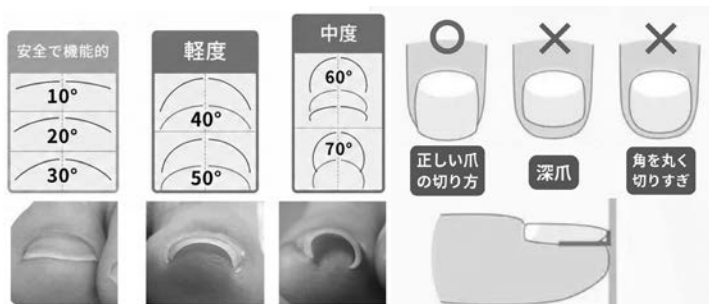
さて、本題の「巻き爪」です。まずは一度、ご自身の爪をチェックしてみましょう。上からではなく、つま先側から正面に見て、爪がどの程度カーブしているかを写真と見比べてみてください。痛みがなくても巻いている場合があります、自分では気づきにくいこともあります。

巻き爪の原因はさまざまですが、靴による圧迫、爪の切り方、爪白癬（爪の水虫）、遺伝、足の形、外反母趾、外傷などが挙げられます。中でも気をつけたいのが、普段の爪の切り方。足の爪は短く切りすぎたり、角を深く切り込んだりせず、爪の先端が指先と同じくらいになる程度に、なるべくまっすぐ切るのがおすすめです。角を丸く深く切り込む「深爪」は、爪の端が皮膚に食い込みやすくなる場合があります。

私自身ときどき軽い痛みを感じる程度の巻き爪があり、日本にいた頃から日本にいた頃から巻き爪対策のセミナーなどを受講し、さまざまな方法を試してきました。現在、お店で採用しているのが、ドイツ生まれの痛みの少ない「ONYFIX（オニフィックス）」という施術法です。爪の自然な成長を利用しながら、少しずつ爪を広げた状態へ導いていきます。

足の爪は手の爪より伸びるスピードが遅いため、改善にも時間がかかります。足を出す機会が減るこれからの季節から始めるのもおすすめです。変形したり、分厚くなった爪のケアにも対応しています。すぐに痛みを和らげたい方には別の方法もありますので、お悩みの方はお気軽にご相談ください。ネイルサロンに馴染みがない方や、人前で足を出すのが苦手な方には、個室（割引対象外）もご用意しています。

どんな症状でも、早めに状態を確認して適切なケアをすることが、悪化を防ぐことにつながります。足の爪の痛みから解放される方が、一人でも増えたらうれしいです。次回は、「3人に1人が持つ」とも言われる、爪の噛み癖についてのお話です。



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)

加齢などに伴い
爪が硬くなったり厚みを増すことで
ご自身でのケアが難しい方へ
安心・快適に整えるフットケアのご相談も
承っております

足爪の痛み、我慢していませんか？

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)
※ サービス料金は爪とのかかとの
コンディションにより変わります

日本での6年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
自爪育成や噛み癖についてのご相談も承っております

10%OFF
当広告を見た
とお伝え下さい
11/30/2026まで

日本製の
ジェルを
使用しています

@INDIGONAILS_ATL

indigonails インディゴネイルズ

3170 Peachtree Industrial Blvd
#135 Duluth, GA 30097
470-929-1666



indigonails Aiko/ 藍子

日本で6年間ネイリストとして経験を積み、ジョージア州ライセンスを取得。

TEL: (470) 929-1666 テキストは日本語で
公式 LINE でのご予約は @855oixar を
追加後トークからご連絡ください



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

簡単がっつり飯！ ワンパンビーフライス

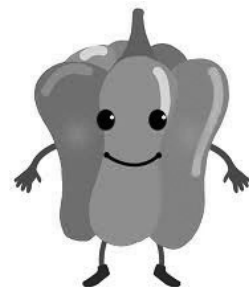
材料【1人分】

白ごはん.....どんぶり 1 杯 (200g)
牛切り落とし肉..... 150g
玉ねぎ..... 1/4 個
コーン缶..... 大さじ 2
有塩バター..... 10g
細ねぎ (刻み)..... 適量
☆たれ
酒..... 大さじ 1
砂糖..... 小さじ 1
しょうゆ..... 大さじ 1
おろしにんにく..... 小さじ 1/2
おろししょうが..... 小さじ 1/2



作り方

1. 玉ねぎは薄切りにする。
2. ボウルに☆を入れて混ぜる (たれ)。
3. フライパンにバターを入れて熱し、玉ねぎ、牛肉を加えて、肉の色が変わるまで中火で炒める。
4. 3に2のたれを加えて水分を軽く飛ばしたら、フライパンの中心を空け、具材を端に寄せてドーナツ型にする。
5. 4の中心に白ごはんをのせてまわりにコーン、細ねぎをちらす。



フライパン 1 つで簡単調理♪洗い物も少なく、熱々の状態で食卓へ！
がっつり混ぜて豪快にお召し上がりください♪



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。

新公的扶助負担規定

2026年9月18日、米国移民局は2022年に発表された公的扶助負担（Public Charge）規定を正式に撤回し、新たな審査基準を導入しました。これに伴い、移民局による永住権申請の審査において、新しい審査基準が適用されます。

この変更は米国に居住する外国人は経済的に自立し、納税者が負担する公的給付に依存すべきではないという議会の意図に沿ったものと説明されています。

【Public Charge 規定】

公的扶助負担規定とは、外国人が将来にわたり政府支援に依存する可能性が高いと判断された場合に、ビザや永住権の取得が認められない可能性があるという移民法上の規定です。永住権への滞在資格変更申請をする外国人は、法律上の免除規定に該当しない限り、この公的扶助負担審査の対象となります。

【対象者】

2022年のバイデン政権下の公的扶助負担規則では、公的扶助の判断は比較的限定的であり、主に現金給付による所得補填や公費による長期介護への依存が重視されていました。多くの非現金給付プログラムは原則として不利な要素とはみなされませんでした。これに対し、2026年の新規定では所得制限のある公的給付（means-tested benefits）の利用歴も審査要素として考慮される可能性があります。

対象となり得る給付には現金による生活扶助以外にも住宅補助、フードスタンプ（SNAP）、大学などの学資援助、その他類似する所得制限付き給付も考慮対象となります。ただし、公的給付を受けたことだけで永住権申請が自動的に拒否されるわけではありません。申請者の財政状況や専門技能など全体が総合的に評価されて、判断されることになります。

【審査官の裁量権】

2022年規則は比較的明確な基準を設けていましたが、2026年の新規定では、法定要素に加え、年齢、健康状態、家族構成、資産・収入・財務状況、学歴・技能など関連するすべての事情が考慮され判断されるようになりました。

具体的には、公的給付を受給以外にも安定した収入があるか、働く能力があるか、教育や職業技能を有するか、家族の支援体制があるか、将来的に経済的自立が可能か、などといった要素が総合的に評価されます。

【雇用ベース永住権への影響】

EB-1、EB-2、EB-3などの雇用ベースの永住権申請者も、法律上の免除がない限りは公的扶助負担審査の対象となります。申請者の雇用状況、収入能力、教育水準、技能、資産状況などが考慮され、将来的な経済的自立性が評価されます。そのため、安定した雇用、より高い専門性、市場価値のある職務経験、および十分な所得見込みを示せる申請者は、有利に評価される可能性があります。

【Public Charge Bond】

公的扶助負担となる可能性があると判断された場合でも、申請が直ちに却下されるわけではありません。申請者は、公的扶助保証金（Public Charge Bond）の支払いを求められることもあります。これは、申請者が将来公的扶助に依存しないことを保証するための金銭的担保となります。

保証金には現金保証金の支払い、或いは、米国財務省認定の保証会社による保証証書を利用することもできます。保証金の金額は、申請者が今後5年間に受給する可能性のある公的給付額などを考慮して決定されます。

なお、保証金に関しては、移民局から却下予定通知（Notice of Intent to Deny）を受け取った際に、通知書の文面で正式に保証金の提出を求められた場合に限られます。自発的に提出することはできません。

【注意事項】

新規定では単に公的給付を利用の有無だけではなく、安定した雇用、十分な収入、資産、学歴・技能、適切なスポンサー支援など将来も含めて経済的に自立して生活できるかを証明できるように準備しておくことが重要です。



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



戯言日記

9月10日

友人から「偶然知り合った日本人のレーサーと食事に行く事になったので一緒に来ないか？」と誘われる。

レースと言えば昔「Indy 500」を数回観に行った、空手の用事でアラバマに行く時に I-20 のすぐ横にある Talladega Super Speedway を良く見ることぐらいだけだが、Indy 500 を観に行った時の感想は「完走出来たレーサーはみんな Survivor である」という、レーサーに対しては自分なりのリスペクトを持っているので「まあ、どうにかなるだろう」と思い「行きたい！」と即答する。

9月13日

今日会ったレーサーが想像を大きく上回った超大物だった。上回ったというより別次元の人だった。

その第一のきっかけは、会話の中で「僕のスポンサーが DELTA (Airline) だから…」とチラッと漏らすの聞いて、「え？デルタがスポンサーってどゆこと？」と、一気に「この人、何？」モードに突入した。

その後も、彼が LA 時代に住んでいた家を借りる時の保証人がクレイスラー社の CEO だったという話やら（ちなみにその家のオーナーは誰もが知る超ビックアーチスト）、レースのランキング 1 位である 19 歳のレーサーのお父さんが、有名な外食チェーンの CEO で、そのお父さんがホテルまで連れて行ってくれるというから、彼の「自家用機」で送ってもらった。到着した空港から「ホテルにはどうやって行くのか？」と聞いたら「ここが家だ」と言われたとか、あまりにも異次元過ぎてもう笑うしかなかった。

印象に残った言葉。「息子が将来に何になりたい？」と聞いたら「レーサー」と言った。「レーサーになりたいのか？それともなるのか？今決めろ！それでオレのお前に対する教育方法が全く違ってくる。

「なりたい」だけなら努力を積み重ねていけばなれるかもしれないし、なれないかもしれない。「なる」んだったらレーサーになれる年齢から逆算して、今何をしなくちゃいけないかが明確になるから、それを教えなくちゃいけない」指導者としても超一流。

どんなトレーニングを毎日してますか？と聞くと「起きてから 5 分以内に必ず 10 マイル走っています。何故 5 分以内かと言うと、五分以上経つと色々な言い訳が出てきますから」アスリートとしても超一流。こういう人の話は自分自身は実践できないにしても刺激になるのだ。

9月19日

今日は久しぶりの昇給審査。ウチの昇給審査は、審査を受ける生徒は勿論、審査の日に参加した全員が審査の対象となる。審査を受けないからと言って気軽に出席はできない。

今回は白帯、青帯、緑帯がそれぞれ上の級を目指すのだが、審査開始前に白帯には「試合でやるように相手を倒すつもりで思い切りいけ」対戦する緑帯には「相手は白帯にしては強い。でも思いきりやればお前の方が強いのは知っている。だからお前は一切攻撃をするな。受けの技術を見せろ」と課題を与える。

青帯の生徒はそこそこ戦えるので「試合通りに思いきりやれ」相手にも「彼とやる時はコントロールは必要ない」とガチンコの組手指令を出す。緑帯の生徒には「キミは 5 人と組手をやる。すべて全力で相手を倒しに行け」対戦者には「彼は 14 歳。キミらの強さなんかは見たくない。どうやって彼の良さを引き出す組手ができるかを見せろ」と、審査を受けていた方が楽じゃないかというような課題を与える。

審査は基本の立ち方、手技、蹴り技、フットワークといったものをクラスでやっていることを繰り返すのだが、たまに茶帯、黒帯にはどこが悪いかを指摘させ、どのようなアドバイスをするか実践させる。的外れのアドバイスにはダメだしする。いつもの場所、いつものメンバーなのに、この緊張感が私にとってはたまらない。

組手の審査では白帯の Vu San が緊張感がそうさせるのか想像以上の動きでみんなを驚かせる。青帯ジェフはいつも通りの動きなのだが、相手をした緑帯の不甲斐なさが目立つ。12 月のチームファイトに向けて、9 月はコンビネーションの稽古をやっているはずなのに稽古でやっていることが全然出ていない。茶帯のフィルと先月「先生」のタイトルを貰ったチェイスは上手な組手を見せる。やはり私の茶帯、黒帯はレベルが高いな〜っと一人悦に入る。

来月からは 12 月のチームファイト（道場対抗戦）に向けてのガチンコトレーニング月間に入る。約二か月間のガチンコ月間。体がもつか心配だ…。





潜在意識に預け入れるまで反復すること

公文式創立者の公文公氏は、常々次のようなことを言っていました。教育とは英語で E D U C A T I O N。このスペルの内、E d u のところが「引き出す」という意味になる。

ある教育学の本を読んだら「教育とは、引き出すものである」と書いてあった。初めの頃は、読んで何となく「ああ、そうか」と感心していたが、何回も何回も見ている内におかしいじゃないかと思うようになった。

教育とは引き出すものである・・・？銀行へ行って、預けてもないものを引き出せるのか！まず、預けないといけないじゃないか。なぜ、教育学がこんなことを言うのか。預けておいて、それから引き出す・・・、これが教育ではないのか。

私がこの話を聞いたとき、実にうまいことを言うなあと感じてしまいました。確かに預けていないものは引き出せません。では、どうやったら預けることができるのか。それは、**潜在意識に到達するほど何回も反復練習をすることなのです。**

わかりやすく言うと、例えばお母様が初めて自動車の免許を取った時のことを思い起こしてください。「サイドブレーキをおろして、ギアをドライブに入れて・・・」と頭で考えながら、運転していたはず。いわゆる目覚めた意識、顕在意識で運転しているわけです。

ところが、何回も道路にでて運転も慣れてくると、運転方法をいちいち意識しなくても、他の事を考えながらも運転できるようになります。これが、潜在意識で運転しているということなのです。

ここまでに至るためには、相当な反復練習が必要になります。そして一度、潜在意識に預け入れたことは、まず忘れないと思って間違いありません。お母様が、一年間自転車に乗っていないとすぐ乗れるように、強烈な反復練習量のもとに預け入れられたものはまさに一生ものなのです。

小学校低学年以下の子供たちが悩むような足し算、 $7+8$ などでもお母様なら何の苦労もなく15と応えられるはずです。これは、お母様が子供時代に（目覚めた意識で考えなくても）瞬時に答えがでるほどに反復を繰り返し、潜在意識に『預け入れた』結果なのです。既に預けているから、問題を出されてもすぐに引き出せる・・・とこういう訳です。

ところで、方程式や関数となるとどうでしょうか？言葉を聞くのも嫌なお母様中にはいらっしゃるのではないのでしょうか。これは、つまりこういうことです。四則ぐらいまでは

学校の勉強を少々さぼっていても、ずっと使うので自然と潜在意識に到達、結果忘れずにすんだというお母様も、中学校の内容に関しては勉強していたものの、潜在意識に「預け入れる」ほどには練習してはいなかったために、しばらく使わないと忘れてしまうのです。お母様方のうち、関数でも今すぐ解けるといえる人は、子供時代に忘れないだけの反復練習量をこなしていたということです。

公文式の特徴に「反復練習」があります。公文式とは、何回でも繰り返すことによって『潜在意識に預け入れる学習法』なのです。繰り返し回数は個々それぞれですが、その子に必要なだけの繰り返しをすれば、誰でも必ずできるようになります。

これは、国語でも同じことです。中国の言葉に『読書百遍、義自通ず』というのがあります。どんなに難しい書でも、何度も繰り返して読めばわかるようになるというのは、まさに真理ではないでしょうか。さらに公文式は、わからないところを何度も繰り返すのではなく、本人ができるはずのところを繰り返すわけですから、その結果は計り知れないはずです。

とにかく、算数・国語に限らず、何の分野でも、子供の力を引き出したいと思えば、まず潜在意識に到達するほどの『預け入れる作業』をすることです。それをするのに最も適しているのは、できるようになるまで反復する公文式なのです。預けておいて、引き出す・・・これが公文公流の教育学なのです。



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

お問合せ：770-321-2637

ハロウィンに食べたい。

かぼちゃのサラダ茶巾

材料 (4人分)

かぼちゃ 1/4 個 (400g)
クリームチーズ 50g
ハム 2 枚
☆塩 少々
☆コンソメ 小さじ 1/2 杯
☆マヨネーズ 大さじ 2 杯
ブラックペッパー 適量

下ごしらえ

- ・かぼちゃは種とワタを取り除きます。
- ・ハムは 1cm 幅の角切りにします。
- ・クリームチーズは小さめのひと口大に切ります。

作り方

1. かぼちゃはまるごとラップにくるんでレンジ 600W で 7 分加熱し、皮をむきます。
2. 1 をボウルに入れ、マッシャーで潰します。かぼちゃが滑らかになったら☆の調味料を加えてよく混ぜます。
3. ラップを広げて 2 を 1/6 量のせ、クリームチーズ、ハムをのせてブラックペッパーを振ります。茶巾の形になるようにラップできゅっと包み、お好みでかぼちゃの種を飾って完成です。



聖書の言葉

By ますみ

あなたがたは、その割り当てられている人たちを支配するのではなく、むしろ群れの模範となりなさい。

第一ペテロの手紙 5 章 3 節

もし、神様が、ある人を教会の重要な位置に就かせたとしても、それはその人の権力や占有欲を満足させる為ではなく、教会生活における良い影響を周りに及ぼす為に選ばれたのであることを心に覚えるようにと、ペテロが信徒に教えている箇所です。使徒ペテロは、『上に立ったからと言って、権力を振るう事をしないで、むしろ、皆の模範となるべきである。』と教えています。

『だれでも、自分を高くする者は低くされ、自分を低くする者は高くされます。(マタイ 23:12)』

この教えは、教会の域に留まらず、「あらゆる群・集団の長(国のリーダーをも含む)として立てられた者は、自分の占有欲や支配権を満足させるためではなく、むしろ良い模範を示し、人々に良い感化を及ぼすために仕えるべきである」と、彼らが正しいリーダーシップを取る為の教訓になるのではないのでしょうか。

実際、上位に就く者の衣装は、「謙遜の衣」であるべきです。

衣装が、どんなに立派に堂々と見えても、万物を治められる全知全能の神の栄光の前には、重要なものではありません。「傲慢の衣」を身にまとった人は、自らを小人物化します。が、これに反して、「謙遜の衣」をまとう人は、いかにも奥ゆかしい大人物に見えるのです。謙遜は王侯の衣装よりも美しく優れたもので、それはまた、完全なる鎧(よろい)、立派な守りの武具となるのです。悪魔さえも、謙遜を着ている人物には手が出せません。「謙遜の衣」には、悪魔が突き出す鋭い毒の刃の透る隙間がありません。

「謙遜の鎧」に身を固めて、人間の罪惡を救い出しに来られたのがイエス・キリストです。キリストは、ご自分を無にして、仕える者の姿をとり、人間と同じようになられました。悪魔の傲慢な攻撃も、執拗な誘惑も、「謙虚な御方」には手が出せませんでした。それでもあえて「謙虚な御方」に一撃が加えられた時、大能者の能力がその右の手にあることを、世界は知ったのです。謙遜を貫かれたイエス・キリストは悪魔に勝利されました。だから、「あなた方は、神の力・強い御手の下に、自らを低くしなさい」と言われます。謙遜になると、神がその人を高く上げて下さいます。

神は愛です。 私たちは愛されています。



健康とカイロプラクティック

Standard Process

8月19日～21日、ウイスコンシン州で開催されたセミナーに参加し、当オフィスで取り扱っているサプリメント会社「スタンダードプロセス」(以下SP)の有機農場、製品工場、研究施設を見学してきました。

SPは1929年、Dr. Royal Leeによって創立され、「できるだけ自然に近い形で栄養素を摂れるものを作る」という理念のもと、ホールフード(食品を丸ごと活かす)という考え方を大切にしながらサプリメントを製造しています。

一般的な市販サプリメントには、食品から特定の成分を抽出・濃縮したものも多く、成分表示を見るとビタミンなどの含有量が多いため、「こちらの方が良さそう」と感じることもあります。また、製品によっては錠剤やカプセルに加工しやすくしたり、品質を安定させたりするために、さまざまな添加物が使われることもあります。

一方、SPが重視しているのは、特定の成分だけを大量に摂ることではなく、その食品に本来含まれているビタミン、ミネラル、植物由来の微量成分などを、できるだけ自然に近い形で一緒に摂ることです。

そのため、成分表示の数字だけを見ると「含有量が少ない」と感じる製品もあります。しかしサプリメントは、単純に数字が大きければよいというものではなく、「何から作られ、どのように作られているか」も大切だと私は考えています。

そして、その原料を育てているのが、約750エーカーという広大な自社有機農場です。アメリカンフットボール場約567個分の広さがあり、ケール、ピーズ、アマランサス、アルファルファ、ターメリックなど20～30種類以上の作物が栽培されています。私たちもトラクターにつながれたワゴンに乗り、約2時間かけて農場を見学しました。

さらに、製品工場では、収穫された作物の洗浄、乾燥、粉末化、配合、タブレットやカプセルへの加工、ボトル詰め、箱詰め、出荷までの一連の工程を見ることができました。まさに「土から私たちの手元まで」。原料の栽培から製品になるまでを一貫して管理している様子を実際に見ることができ、品質管理へのこだわりを強く感じました。

また講義では、有機農場で栽培されているハーブや植物の特徴や、それぞれをどのように組み合わせて活用するのかについても学びました。

特に印象に残ったのが、創業者Dr. Leeの逸話です。Dr. Leeは患者さん一人ひとりに合わせてハーブを調合していましたが、なかなか改善しない患者さんに、動物の骨髄や内臓を乾燥・粉末化したものを加えた経験から、こうした食品由来の成分も取り入れるようになったそうです。その考え方は現在にも受け継がれ、SP製品には動物由来の成分を含むものも多くあります。

考えてみれば、アメリカのボーンブロス、日本の煮干しや鰹だしなど、昔から人々はさまざまな食品から栄養を摂る知恵を自然と身につけてきました。

今回の見学を通して改めて感じたのは、「何mg入っているか」という数字だけではサプリメントの価値は分らないということです。もちろん基本は毎日の食事です。しかし、現代の生活の中で、毎日さまざまな種類の野菜、肉、魚などをバランスよく食べ続けることは簡単ではありません。

だからこそ、食事を基本としながら、不足しやすい栄養を補う一つの方法としてサプリメントを上手に活用する。その際には、成分量だけでなく「何から作られているのか」「どのように作られているのか」にも目を向けてほしいと思います。

当院ではSP製品を多数取り扱っています。ホールフードサプリメントに興味のある方、ご自身にどのようなものが合うのか知りたい方は、ぜひお気軽にご相談ください。

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

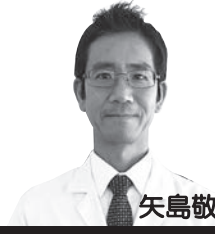
金曜日 夕方OPEN

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。



マッサージ
始めました
チップ不要です



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
	4PM - 7PM
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



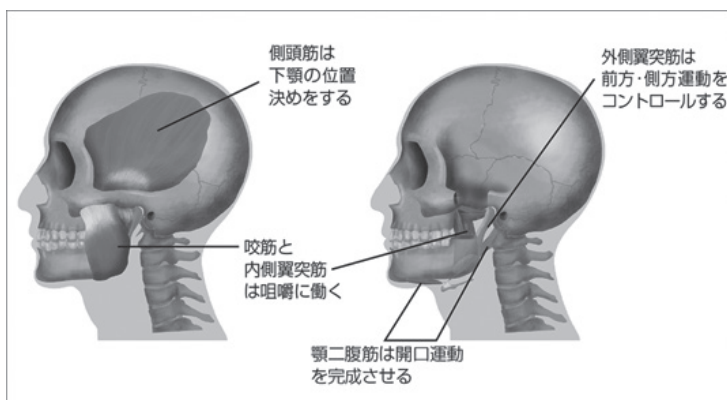
あごの筋肉の話

私たちが普段何気なくおこなっている食事や会話では、たくさんの口腔周囲筋が働いて成り立っています。

まず、顔の表面にあり表情を作る筋肉を「表情筋」といいます。それぞれの筋肉は色々な方向に複雑に走っていて、口や顔を動かすことによって豊かな表情を作り出します。また口の周りの筋肉は食べ物を口唇で捉えたり、咀嚼しているときに食塊を口の奥の方に押し込む働きをします。次に、下顎骨の運動を司る筋肉を「咀嚼筋」といい、下顎を開けたり閉めたり左右に動かして、食べ物を噛み砕いたりすり潰したりします。また、咀嚼や嚥下に働く口腔、咽頭にある舌筋や咽頭筋群、さらに頸部にある舌骨筋群があります。これらの筋肉が働きあって私たちは食事や会話をしているのです。



あごの疲労と治療法



画像：モリタ株式会社モリタウェブサイト Dental Plaza より

あご周りの筋肉は様々な方向に走っていて、それぞれの筋肉がリラックスした状態で強すぎず弱すぎず適正な力で維持している状態にあり、これを「安静状態」といいます。この安静状態があるところで筋肉が調和されることで普段のあごの位置を決めています。あごを前後に動かす時に動く筋肉の一番調和が取れる位置が水平的なあごの定位置に、あごを開閉した時に動く筋肉の調和が取れる位置（平衡状態）があごの垂直的な定位置になります。

しかし近年、歯並びやかみ合わせ、ストレスなどの影響であごの筋肉が平衡状態や安静状態にならない位置、つまり筋肉が偏った位置で維持されて気づかないうちにあごの筋肉が緊張した状態にある人が多くいます。筋肉は酸素を介し血流が流れますが、緊張が続くと酸素が少なくなり、二酸化炭素が多くなります。血流がなくなり筋肉に乳酸が溜まり疲れを感じるのです。

あごの筋肉を緊張状態から解放するにはいくつかの治療法がありますが、まず最初に行われるのがマウスピース治療です。カスタマイズされたマウスピースは、顎関節に負担がかからないように、そして咀嚼筋が安静状態になるように誘導する噛み合わせを作ります。そのため、ある程度の硬さと厚みのある装置になり、柔らかいスポーツガードやホワイトニング用トレーの柔らかいとは異なります。このマウスピースを就寝中や日中に装着して筋肉の緊張をほぐすと共に、歯にかかる強い力を和らげるクッションの役目を果たします。

口の周りの筋肉が緊張して筋肉痛やあごの痛みがでてきたら早めに歯科を受診しましょう。そのままの状態では放置しておくと、あごの変形や骨の吸収も加わり咀嚼に支障が出てきて、それが脳の働きや他の臓器の不具合にも繋がりがかねないのです。





ナチュラルホルモン補充療法とは

ナチュラルホルモン補充療法

ホルモンは年齢とともに必ず低下していきます。それにより、日常生活で身体に不調が起ったり、さまざまなパフォーマンスが落ちてしまう副腎疲労症候群の症状が現れます。とくに、日頃から大きなストレスを抱えている方ほど、その反動が大きく現れる傾向がありますので、あてはまる症状がある方は是非一度医師の診察を受けてみると良いでしょう。

“調子が悪く、病院で検査をしたけれど異常なしと言われた”、“若いころのような活力がなくなった”、“以前のようなモチベーションがなくなった”などの自覚症状のある、35歳以上の成人を対象に、当院ではナチュラルホルモン補充療法を提供しています。

副腎疲労症候群の症状

- 慢性的に疲れている
- 気力がない、集中力の低下
- ストレスにとっても弱くなった
- 何に対しても興味が沸かない
- めまい、立ちくらみ、不眠
- うつ症状、他人に対してイライラする
- 性欲低下、低血圧、筋力低下、アレルギー
- 物忘れ、決断できない、思考の混乱
- 月経前症候群（PMS）の悪化

副腎疲労症候群の症状

人間の身体の中にある、数十種類のホルモンで加齢によって足りなくなったものをすべて、総合的に補充していくのがナチュラルホルモン補充療法です。

例えば、「ホルモンの母」ともいわれる、アンチエイジング治療で最も注目されているホルモン“DHEA（ジヒドロエピアンドロステロン）”というホルモンがあります。ステロイドホルモンの元になるホルモンであるためこのように呼ばれていて、実際、免疫力の向上や気分の改善など、とても強力な効果を示します。

慢性的な疲労や抑うつを感じている患者さんの症状の改善にもとても高い効果が期待できます。

ホルモンの母“DHEA ホルモン”の効果

一番は、細胞年齢を若返らせるということです。

細胞年齢の重要な指標例

- ◆ 免疫力賦活（ふかつ）作用
- ◆ 抗ストレス作用
- ◆ 脂肪再生活性化

- ◆ 筋肉増強
- ◆ 記憶力・記憶力改善
- ◆ 性機能改善
- ◆ 抗うつ、抗精神作用

上記の効果を期待できることから、DHEA は『長寿ホルモン』、『若返りホルモン』と呼ばれています！

DHEA ホルモンの副作用

天然型のものを使用しますので、基本的には人工ステロイド類のような副作用（消化性潰瘍、糖尿病、骨粗鬆症）はありません。

治療によって基準的ホルモン量（思春期のホルモン量）になってくると、吹き出物、顔のテカリ、多毛、頭髮の脱毛などが稀に見られることがありますが、定期的な受診によって容量の調節を行うことで防ぐことが可能です。

ナチュラルホルモン補充療法のメリット

総合ナチュラルホルモン補充療法のメリットは、上記で解説した症状の改善や予防ではありません。病気を治療する際は、合成ホルモンとは異なり、体に優しく副作用のリスクを最小限に抑えられます。また、若返りのためのエイジングケアとしての効果も期待できる方法です。

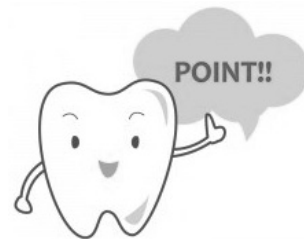
ホルモンが低下すると、体の機能を低下させたり、老化や病気の原因になったりします。加齢とともに感じる記憶力や認知能力の低下など、さまざまな体の衰えを回復する効果を期待できるでしょう。ナチュラルホルモンを補充することで、外見のみならず体内から心身を若返らせて、活力に満ちた生活を取り戻せます。

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
- 夜中に何度か目が覚める、スッキリ目覚めない
- 元気がなくなった
- 体調不良
- イライラ、不安、鬱症状
- 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、健康をサポートしてください。



守ろう、お口の健康！

～歯周病予防～

口臭について正しく理解しましょう。

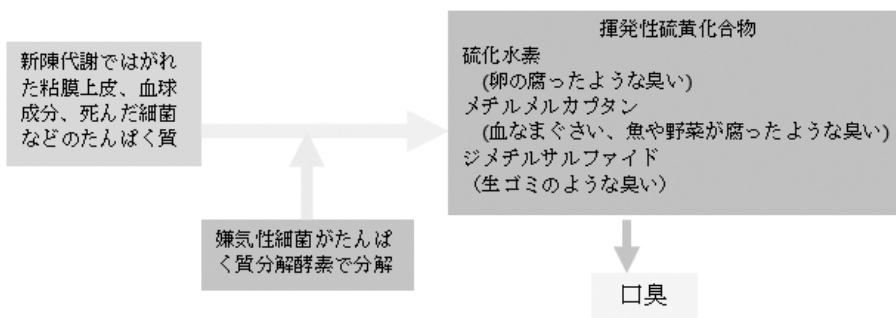
口臭って何？

呼吸や会話をするとき、口から出る息がにおって他人が不快に感じるのが口臭です。私たちは日常生活の中で、家族や友人だけでなく、近所の人や仕事関係の人など、話をする機会がたくさんあります。「自分には、口臭があるのでは？」と不安に思うと、人と楽しく交流することができなくなってしまいます。口臭は人間関係に影響する非常にデリケートな問題ですが、口臭の発生原因を知ってきちんと予防対策を行えば、口臭の事で悩むことはありません。

口臭はどうして発生するの？

口の中にいる嫌気性（酸素を嫌う）細菌は、新陳代謝ではがれた粘膜上皮、血球成分、死んだ細菌などのたんぱく質成分を分解して、揮発性硫黄化合物をつくり出します。揮発性硫黄化合物は硫黄ガスの総称で、主に硫化水素、メチルメルカプタン、ジメチルサルファイドの3種類のガスからなります。揮発性硫黄化合物は特有のにおいがありますが、口臭はこれらのガスが混合したものであるため、非常に不快な臭いとなります。（8020資料参考）

口臭原因物質生成のメカニズム



歯周病やその他の歯についてのご質問等がございましたらお気軽に御連絡ください。

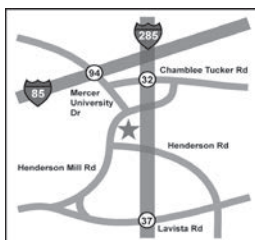
植月歯科医院 at Henderson Mill Dental Care

404-409-6273 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】引き続き新たな局面へ踏み出すための準備と決断が同時に求められる月になりそうです。これまで勢いで進んできた人ほどこの時期に一度立ち止まり、自分が本当に進みたい方向を見直すことで気付きを得られるでしょう。選択と覚悟が運氣アップのテーマとなり、何を続け何を切り替えるのが、明確にすることで流れが整っていきます。

【恋愛運】恋愛運は、感情の動きがはっきりと表れやすい月でしょう。好きという気持ちが強まる一方で、不安や焦りも同時に湧き上がりやすくなるでしょう。

【金 運】積極性と慎重さのバランスが求められる月でしょう。やりたいことや欲しいものに対して出費が増えやすい傾向がありますが、その中には将来につながる価値ある使い道も含まれています。

♥ 幸運日 : 3 14 24
× 危険日 : 8 13 27

牡牛座

4/20 ~ 5/20



【全体運】これまで積み重ねてきた価値観や選択が形を成し始める時期に入ってきたようです。外側の変化よりも内面の充実が強く意識されて、自分にとって「本当に心地良い状態とは何か」を見極める流れに入りそうです。焦って結果を求めるよりも、確かな手応えをひとつずつ確認する姿勢が運氣を安定させる鍵となるでしょう。

【恋愛運】穏やかで誠実なつながりが得られそうです。情熱的な展開よりも、安心感や信頼を育てることに意識が向きやすく、言葉よりも態度や継続的な思いやりが関係を深めるでしょう。

【金 運】堅実さが光る月になりそうです。大きく増やすことよりも、守りと管理を意識することで安定感が高まるでしょう。丁寧な金銭感覚が、今後の運の土台をしっかりと支えそうです。

♥ 幸運日 : 7 18 22
× 危険日 : 1 14 25

双子座

5/21 ~ 6/21



【全体運】頭の中で思い描いたことと行動のバランスが上手い具合に整いますので、物事がスムーズに循環し始める月になりそうです。これまで頭の中で温めてきた考えや計画が、現実的な形として動き出しやすくなり、自分の言葉や選択に手応えを感じられるでしょう。

【恋愛運】会話と理解が関係性を深める鍵となりそうです。気持ちを言葉にすることで誤解が解け、距離が自然と縮まりやすい時期でしょう。軽やかなやり取りの中に本音を織り交ぜることで、相手に安心感を与えられて良い関係を築けるでしょう。

【金 運】金運は情報収集力が活きる月です。周囲の動きや新しい知識に敏感になることで、無駄な出費を避け、賢い選択がしやすくなります。

♥ 幸運日 : 8 14 24
× 危険日 : 3 18 27

蟹 座

6/22 ~ 7/22



【全体運】心の拠り所を整えることで運氣が安定していく月です。外側の変化よりも内面の安心感が重要になり、自分がどこに戻り、何を守りたいのかを見詰め直す流れが強まることでしょう。周囲との関係性も、深さと質が重視され、表面的なつながりは自然と整理されていきます。

【恋愛運】ぬくもりと信頼がテーマとなりそうです。相手の気持ちを敏感に感じ取りやすい時期だからこそ、思いやりのある行動が関係性を深めます。言葉よりも、そばにいる時間や小さな気遣いが大きな意味を持つでしょう。

【金 運】金運は、守りの意識を強めると良いかもしれません。大きなリスクを取るよりも、今あるものを維持して、安定させることで安心感が増していきます。

♥ 幸運日 : 1 14 27
× 危険日 : 6 18 22

獅子座

7/23 ~ 8/22



【全体運】自分らしい輝きをどう表現するかを見直す月になりそうです。勢いで前に出るよりも、これまで培ってきた実力や経験を土台にして、落ち着いた存在感を示す流れへと移行していくと良いでしょう。変化球よりも直球勝負が好まれるタイミングでしょう。

【恋愛運】誠実さと温度感が重要なテーマのようです。情熱的に気持ちを伝えるよりも、相手のペースを尊重する姿勢が関係性を安定させるでしょう。自分の魅力をアピールする場面でも、控えめな優しさが好印象に残りやすいでしょう。

【金 運】金運は波も少なく、平均的なようです。ただ、お金の使い方の質が問われる月でしょう。見栄や勢いでのお金は後悔につながりやすいので、自分の価値観に合った使い道を選ぶのが重要になります。

♥ 幸運日 : 7 15 24
× 危険日 : 2 12 26

乙女座

8/23 ~ 9/22



【全体運】細やかな感覚が冴え渡り、日常の質を高めることで運氣が整っていく月のようです。大きな変化を起こそうとするよりも、身近な環境や習慣を丁寧に見直すことで、確かな安心感と手応えを得られるでしょう。

【恋愛運】恋愛運は、信頼と安心感を育てることがテーマとなりそうです。小さな気配りや実務的なサポートが、相手の心に深く届きやすい時期となっています。感情を抑え込み過ぎず、素直な気持ちを少しずつ言葉にすることで、関係性はより温かいものへと変化していくでしょう。

【金 運】金運は管理能力が発揮される月です。計画性を持った金銭感覚が、今後の安定した金運をしっかりと支えてくれるでしょう。勝負事にはやや向かないタイミングと言えます。

♥ 幸運日 : 10 16 27
× 危険日 : 5 14 22

天秤座

9/23 ~ 10/23



【全体運】調和の取り方が大きなテーマとなる月のようです。他人との関係性や環境の中で、これまで無意識に合わせてきた部分に違和感を覚え、自分にとって本当に心地良い距離感や立ち位置を再確認する流れが訪れることでしょう。

【恋愛運】対等さと心の交流が重要な鍵となりそうな運氣をしています。相手に合わせ過ぎる恋愛から一歩進み、自分の気持ちも大切にすることで関係性は健全に整っていきます。

【金 運】金運はバランス感覚が試される月です。使うことと守ることの両立を意識することで、安心感のある金銭状況を保てるでしょう。人付き合いに関わる出費は増えやすいものの、無理な見栄や義務感からの支出は控えることが大切です。

♥ 幸運日 : 5 15 21
× 危険日 : 3 13 27

蠍 座

10/24 ~ 11/22



【全体運】周囲、いわゆる外の部分との関わり方が運氣の上下に影響を与える月のようです。これまで内側で熟成させてきた考えや思いが、少しずつの世界へと表れ始め、自分の存在感や影響力を実感する場面が増えていくでしょう。

【恋愛運】関係性の温度調整が大切な時期です。近付き過ぎていた距離を少し整えることで、相手への理解度が深まり、感情の安定につながります。相手の反応を試するような態度は誤解を生みやすいため、率直で落ち着いたコミュニケーションを心掛けると良いでしょう。

【金 運】お金に対して、現実的な判断力が冴える月でしょう。感情に左右されにくく、必要な支出とそうでないものを冷静に見極められるため、無駄遣いが自然と減っていくでしょう。

♥ 幸運日 : 4 13 24
× 危険日 : 9 18 28

射手座

11/23 ~ 12/21



【全体運】ことあるごとに立ち止まりながら、道を選び直すことが運氣を整える秘訣のようです。これまで前向きに進めてきた物事に対しても一度距離を取り、本当に続けたかどうかを見極めるタイミングが訪れることでしょう。

【恋愛運】感情の整理が関係性を左右する時期でしょう。楽しい雰囲気や勢いだけで進んでいた関係は、一度落ち着いて向き合うことで本質が見えてきます。相手に対して無理に明るく振る舞う必要はなく、素直な気持ちを共有することが信頼につながります。

【金 運】見直しと調整がキーワードになりそうです。大きな動きは少ないものの、これまで気付かなかった支出や無駄が浮かび上がりやすくなります。

♥ 幸運日 : 6 17 28
× 危険日 : 1 12 21

山羊座

12/22 ~ 1/19



【全体運】責任の持ち方を見直すことが運氣を整える秘訣のようです。これまで当たり前のように背負ってきた役割や義務に対して、本当に今の自分に必要なものかどうか、自分がやらなければならないことなのかどうかを考える時間を持つてみましょう。

【恋愛運】現実的な視点で関係性を安定させる時期です。感情だけでなく判断するより、相手との価値観や将来像を冷静に見詰めることで、安心感のある関係が築かれそうです。

【金 運】堅実さが結果につながる月です。派手な動きは少ないものの、計画的な管理によって安心感が増していきます。長期的な視点での貯蓄や資金計画を立てるには適した時期で、現実的な判断が無駄を減らしてくれるでしょう。お金の健全な距離感を保ちやすい時期で、地道な管理を心掛けましょう。

♥ 幸運日 : 8 17 23
× 危険日 : 4 14 26

水瓶座

1/20 ~ 2/18



【全体運】自分の個性をどこで、どう活かすかを再確認すると良い運氣に包まれていきそうです。周囲との違い、差別化を強みに変えられるようです。ただその一方で、無理に合わせる場面が増えると違和感の中で大きく停滯してしまうことでしょう。

【恋愛運】恋愛運はやや好調といった具合で、距離感の取り方が重要なテーマになりそうです。近付き過ぎず、離れた過ぎず、お互いの自由を尊重することで関係性が心地良く保たれそうです。

【金 運】工夫と発想力が活きる月です。従来のやり方にとらわれず、支出や管理方法を見直すことで、無理のないお金の流れを作れそうです。大きく増やすことよりも、使い方の質を高めることがポイントとなります。

♥ 幸運日 : 2 15 21
× 危険日 : 7 18 29

魚 座

2/19 ~ 3/20



【全体運】感受性の高さが運氣の流れを左右する月でしょう。周囲の空気や人の感情に敏感になりやすく、良くも悪くも影響を受けやすい時期となるでしょうから気を付けておきましょう。

【恋愛運】共感と優しさが関係性を深める時期でしょう。相手の気持ちを自然と察する力が高まるため、寄り添う姿勢が相手の好印象につながります。ただし、相手を優先し過ぎて自分の本音を抑え込むと、後から不満が溜まりやすくなるため注意しましょう。

【金 運】気分転換や癒しを目的とした出費が増えやすい傾向があります。使った後に後悔しないかどうかを、出費前に一度考える習慣を持つと安心でしょう。自分の基準を大切にすることで、金運は安定し、無理のない流れが整っていきます。

♥ 幸運日 : 3 16 20
× 危険日 : 8 19 27

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 でお問い合わせ。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。

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

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) takiya716@yahoo.co.jp

女子ゴルフア集まれ!

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

クラシファイド広告募集

ANIS ATLANTA

教授

ジョージア剣道アソシエーション

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

ANIS ATLANTA クラシファイド広告募集



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
- ◆ 追加料金 写真・ロゴ掲載料: 1 件につき 15 ドル
- ◆ 掲載期間 1 回の申し込みにつき 1 カ月
- ◆ 締め切り 毎月 15 日まで到着分となります。上記は締切りの目安であり、印刷スケジュール及びスペースの都合上、変わる可能性がありますのでご了承ください。E メールにてご連絡ください。
- ◆ 申込方法 Zelle Payment
- ◆ 支払方法 <前払い> *掲載料の返金は一切できませんのでご了承ください。

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

編集後記

空は高く澄み渡り、爽やかな秋晴れが続いています。朝晩もめっきり涼しくなり、街のデコレーションにもパンプキンが目立つようになって、本格的な秋の訪れを感じる今日この頃です。

日本のお祭り、ジャパンフェストへ取材に出かけました。今年のゲストパフォーマーは、日本のダブルダッチパフォーマンスチーム「HARIBOW (ハリボー)」! 音楽に合わせ、息の合ったアクロバットやダンスを織り交ぜた迫力あるパフォーマンスは、とてもエネルギーで、何よりも彼らの若さと夢が伝わってくるステージでした。

日本の伝統楽器である三味線と世界各地の音楽を融合させている「Waves of Harmony」の三味線アンサンブルも、三味線の奥深さを感じさせる素晴らしいステージでした。中でも、日本から参

加された津軽三味線の大スター、藤井黎元さんのソロ演奏は圧巻でした。音の深さ、豊かな表現力、そして卓越したテクニックに、ステージを見守る観客がどんどん引き込まれていくのを感じました。

ベンダーとして参加されているおなじみの方々もたくさんいらっしゃり、イヤリングやバッグなど、さまざまな日本にちなんだグッズが並んでいました。訪れた人たちは、それぞれお気に入りの品を手に取りながら、楽しそうにお祭りを満喫していました。

会場ではたくさんの方にお会いすることができ、私自身も日本のお祭りを心から楽しませていただきました。

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

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
(聖書を聞き、年齢、障がい、言葉の壁をこえて集い楽しむ会)		

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



情報満載!

www.anisatlanta.com

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

●Web広告ページ \$150.00/month~



広告掲載ご依頼
承っております!

We will boost your business!!

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

HAPPY HALLOWEEN

コスチュームなどを
日本へ送りませんか



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 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)

