NCトライアングル・トライアッド地域情報誌

さんがく横丁

第65号・2020年/春号
イベント一杯の2020年❣の巻

春号

"White petals waving

As Shasta daisies dance to

The song in my heart."

−Eunice Parkins

「デイジー」

ＩＮＤＥＸ

ホットNews・・・・・・・・・・・・・・２
トライアングル日本クラブ便り・・・・３
特集メディケアの基礎知識・・・・・・４
学校お助けTips!・・・・・・・・・・・６
日本語スピーチコンテスト・・・７
在留資格申請・・・・・・・・・・・・・８
日本語を育ててますか・・・・・・・１０
体質タイプのダイエット＃１・・・・１１
幸せのヒーリング・・・・・・・・・・１２
イギリスからアメリカへ・・・・・・１３
痛いの痛いの飛んでいけ・・・・・・１４
マウイ紀行❣・・・・・・・・・・・・１５
三角シネマ館・・・・・・・・・・・・１６
子供のビザ・・・・・・・・・・・・・１８
赤い小鳥とブルーな生活・・・・・・２０
お耳を拝借・・・・・・・・・・・・・２１
嫁vs姑・・・・・・・・・・・・・・・２２
旅は道連れ世は情け・・・・・・・・２３
アニメいずめんと・・・・・・・・・２４
日本語補習校からのお知らせ・・・・２５
こんなお店知ってた？・・・・・・・２６
英語横丁・・・・・・・・・・・・・・２６
Duke スピーチコンテスト・・・・・２７
ごちそうさまぁ～❣・・・・・・・・２８
トライアッドかわら版・・・・・・・３０
見て見て❣▲掲示板・・・・・・・・３２
イベントスケジュール・・・・・・・３３
漫画コーナー・・・・・・・・・・・・３４

Hot News!!

Libby―自宅と図書館をつなぐアプリ

年が明け、新たな目標(New Year's Resolution)を立てられた方も多いのではないでしょうか。健康面などの目標と合わせ、今年こそは、もっと本を読むぞ、と気合十分な方もいるかもしれません。1月、2月のノースカロライナ雨の日も多く、家の中で静かな読書時間は、とてもいいものです。そこで、お住まいの地域の図書館に、毎回足を運ばずして本を選ぶ楽しさを自宅から味わえるアプリのLibbyをご紹介致します。アプリの使用方法は、電子書籍を購入するのとほぼ同じで、手軽に本を借りることができます。カテゴリーを絞ったり、司書さんによる推薦本も確認できます。また、車移動、家事の時に便利なオーディオブックも利用可能です。書籍・オーディオブックを借りると、自分のアカウントにある"Shelf"に入り、返却、延長などの操作も簡単。ハイライト、ワードの検索も出来、調べ物にも便利です。メンバー登録の際、図書館のカードが必要になりますので、最寄りの図書館にお問い合わせください。一連の手続きはとても簡単です。もちろん実際の本を手に取ること、本棚から好きな本を探索することも醍醐味ですが、読書の選択肢の一つとして利用してみてはいかがでしょうか。このようなアプリの登場で、図書館の利用も増えているとのことです。リンク：https://www.overdrive.com/

Foodieさん必見！

昨年RaleighにNC第１店舗目をオープンしたNYベースのスーパーマーケット、WegmansがCaryに今夏オープン予定です。品物のセレクションは、各スーパーマーケット、その地域色によって違いがあるので、Foodieの皆様は気になるところではないでしょうか。立地は、Hmartからも車で5分ほど、トライアングル地域の住みやすさはどんどん向上しているようです。Cary店オープンに伴い、Raleigh店に潜入捜査。店舗は他のスーパーに勝るとも劣らず、魚介・肉類など生鮮食料品の種類がとても豊富で、オイスターなどの貝類も量り売りもあり、ホームパーティなどに便利です。デリのコーナーもサンドイッチや、ケーキの種類はもちろん、アジア系のお惣菜もずらりと並び、圧倒されます。お酒類のセレクションも高価なワインが並ぶワインセラーもあります。また、自社ブランド商品も充実、コーヒー、スパークリングウォーターなどもお手頃価格購入できます。1916年、NYのロチェスターで創業された食料品店が100年の年月をかけ、今や全米7州に広がるスーパーマーケットチェーンになりました。NCではキャリーに続きチャペルヒル、ホーリースプリングなど追加店舗が予定されています。オープン予定店舗はこちらでご確認ください。https://www.wegmans.com/about-us/future-store-locations/

La FarmがRDUにOpen!

ローリーダーラム国際空港をご利用の方には嬉しい情報です。1999年、Caryをベースにオープンした人気ベーカリー、La Farmがこの春、同空港ターミナルにポップアップをオープン、今年中にはフルサービスのカフェを構えることを発表しました。ターミナル内に構えるオーブンで焼きたてのパンはもちろん、ワインなども一緒に楽しめるとのこと。空港での美味しい食事は、ビジネスや休暇でのフライト利用が更に楽しく、快適になりそうです。

トライアングル日本クラブだより

==「日本クラブ」と「インターナショナルフェスティバル」==

過去10年間以上、毎年9月か10月の秋口にラーレイ市ダウンタウンで開催されてきたインターナショナル・ファスティバルが新しい日程と場所、3月6日-8日の週末にNC State Fair Ground内のGraham BuildingとExposition Centerで開催されることになりました。今回は第34回目になりますが、約3万人に近い入場者が60か国以上の民族の芸能、料理、文化などを楽しむ、まさに国際都市ラーレイにふさわしいイベントです。「日本」を代表しての参加は第2回目(1986年)からですが、当初の数年間は「日本語補習校」に子息を通わせている有志日本企業からできた「地域活動推進委員会」が中心となって参加しました。企業のコミュニティー活動参加が企業戦略の重要な要素であった時代だったからでしょう。4年後1990年に我々日本クラブが設立されたのは、この委員会が母体であって、このインターナショナル・フェスティバルへの参加がその設立目的の一つだったことを知っている方はもう少なくなってしまっています。以来、日本クラブとしては過去連続30年間このフェスティバルに参加し続けてきたことになります。

この間、日本クラブは日米文化交流を促進するNPOとして、日本人だけでなく日本文化に興味をもつアメリカ人も含めたイベント企画を、「新年会」「ピクニック」「夏祭り」「年の瀬餅つき大会」「子供の日イベント」などと広げてゆき、今では会員数1,400人を数えるまでになりました。会員構成を見ても約2割が日本人、次の2割が日系アメリカ人や国際結婚組、残り6割が日本文化に興味をもつ一般アメリカ人となっています。ここ数年の「夏祭りイベント」では6,000人を超える入場者を集めています。また活動目的も完全に「文化交流」に絞っているため、ビジネス関連やビジネス開発的な活動からは距離をおいています。運営は全てボランティアで行われており、現在14人のボランティア役員が中心になって方向性を決めていますが、実際のイベント運営も全てボランティアによって行われています。それから日本クラブ傘下に6つの同好会クラブをもち、それぞれが独自に文化交流促進を行っているのも特徴です。

今回のインターナショナルフェスティバルでも、日本食を提供するカフェやカルチャーブース展示は日本語補習校の高校生などを含めたボランティアが全て運営します。それ以外にステージでは「トライアングル太鼓」、身心障害者のグループ「スペシャル太鼓」、「トライアングルコーラスクラブ」などの各パフォーマンス、デモブースでは「盆踊りクラブ」がデモやワークショップを行うなど同好会クラブがフェスティバルを盛り上げます。今回のカルチャーブースのテーマはRenaissance & Reformingで各国が違った切り口で参加しますが、我々は「東京オリンピック」をとりあげ、1940年の第二次世界大戦での開催挫折から、見事な戦後復興を世界にアピールした1964年のアジア最初の開催、そして今年2020東京オリンピックまでの流れを展示説明する予定です。フェスティバルの詳細や同好会に関する情報は日本クラブのウェブwww.TriangleJapanClub.orgで見られますので、ぜひご参照の上お出かけください。

TOKYO 1964

TOKYO 2020

/(日本クラブ代表:ロッキー岩島) 東京都出身、ラーレイ在住32年

特集

メディケア（公的高齢者医療保険）の基礎知識

Medicare made easy!

－メディケア、メディケイドの違い、メディケア申請、受給後のメディケア再検

65歳の誕生日が近くメディケア申請を考えている方や既にメディケアに加入している方は、メディケアの変更などどうされていますか？メディケアといってもオリジナルメディケア、メディケア・アドバンテージ、メディギャップなど種類や名称が多く混乱してしまいますよね。そこで、今回は、メディケアの基礎知識についてご紹介したいと思います。

メディケアは、シニア（65歳以上）の公的医療保険としてスタートしましたが、現在では65歳未満の末期腎障害（ESRD）や障害年金（SSDI）受給者の方も受給できます。メディケアと名称が類似するメディケイドがありますが、メディケイドは低所得者を対象にした公的医療保険です。以下、シニアのメディケアに絞って書きます。

●メディケアの申請について

⇒65歳になる前に既に年金（ソーシャルセキュリティー）を受給している方：申請不要。65歳の誕生日の3か月前にメディケア保険カードが自動的に送付されます。

⇒65歳以降に年金を受給する方：ご自分でメディケア申請期間内（65歳を迎える誕生日月と前後3か月の7か月間）に申請する必要があります。なお、この期間内に申請しないと、例外を除きペナルティーとして保険料が高くなることがありますのでご注意下さい。

●申請方法

オンラインでwww.ssa.govでMedicare Enrollmentから申請、または地元のSocial Security Officeに出向いて申請する方法があります。

●メディケア申請は早めに済ませましょう。理由は、申請期間内でも、申請月を遅らせると、メディケア給付開始日も先延ばしになるからです。

●例えば、7月が誕生月の場合：

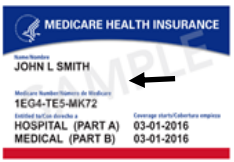
申請手続き	4月	5月	6月	**7月 （誕生月）**	8月	9月	10月
メディケア給付開始日	7月1日			8月1日	10月1日	12月1日	翌年1月1日

誕生月が7月の場合、4月1日から6月30日までに申請すると、誕生月の7月1日がメディケア給付開始日になります。

誕生月に申請すると翌月の8月1日が給付開始日、10月に申請すると、3か月後の翌年1月1日が給付開始日になるので要注意です。◎因みに、7月1日など1日生まれの方は、申請開始月（3月から）と給付開始日が1か月繰り上げになります。

●メディケア保険カードに記載されている保険番号は？

カードは、申請後4週間前後で届きます。メディケア番号は、個人情報盗難防止のためにＳＳＮ番号から数字とアルファベットの１１桁番号に変更されました。この番号は、後述のメディケア・アドバンテージ、パートＤ、メディギャップ加入時に必要になります。



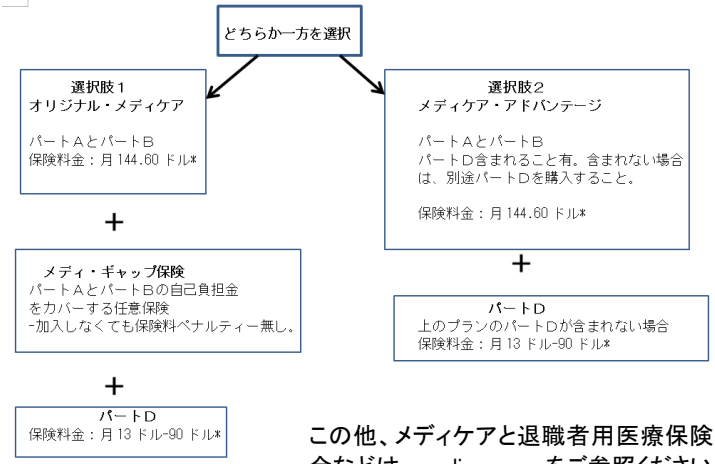
●複数のメディケアが存在、何故？

メディケアは、公的保険として連邦政府が運営していました。このメディケアをオリジナル・メディケアと呼びます。パートＡ（入院保険）とパートＢ（外来保険）の2種類の保険からなり、両方又は、どちらか一方を選択できます。

後に、連邦政府はメディケア医療費増加の打開策として、民間保険会社のメディケア参入を認め、民間型メディケアのメディケア・アドバンテージが誕生しました。別名、メディケア・プラス・チョイス、パートＣと呼ばれます。パートＣは、チョイスのCが由来とか、A+B=CのパートCになった説もあります。

2006年に処方箋薬給付のパートD（ドラッグのDで覚えやすいですね）が追加されました。

●メディケア保険カードを受取った後、メディケア給付法を２つの中から選択



*なお保険料は、収入により変わります。

この他、メディケアと退職者用医療保険を併用する場合などは、medicare.govをご参照ください。

選択肢１のオリジナル・メディケアは、全米9割以上の医療機関に掛かれる利点がある分、パートＢ(144.6ドル）の他にパートＤとメディ・ギャップ（任意加入）の保険料が掛かります。選択肢２のメディケア・アドバンテージは、通常パートＢだけの保険料で加入できますが、ネットワークの医療機関に掛かること、治療・検査の事前許可等など制約も多いです。

●メディケア加入後も、年に1回保険の変更期間有り

オープン・エンロールメント期間（10月15日～12月7日）：この期間に保険を比較検討して変更することができます。

※今回の内容は一般的な情報であり、全ての方に適応されるとは限りませんので、詳細は必ずmedicare.govなどでご確認ください。ＮＣ州の公的メディケア無料相談は、ボランティアSHIIPカウンセラーから受けられます。www.ncdoi.gov/consumers/medicare-and-shiip

/河野圭子:チャペルヒル在住　兵庫県出身　米国病院経営士会・認定病院経営士

学校 お助け Tips!

現地の学校に通っている日本人の子供は、毎日アメリカ文化を体験しています。この受け身的体験だけではなく、実は、現地の学校の子供達にとっても異文化体験という貴重な経験を与えている場合もあるということに気がついた経験をお話ししたいと思います。日本語を大学で教えていると、日本語や日本文化に興味を持った理由に、「小学校で、クラスに日本人の友達がいて、その子と仲良しになり色々な日本の文化や習慣に接して以来、ずっと日本語を勉強したいなと思っていました」と答える学生が時々います。また、「日本人の友達がお母さんと話している時の日本語を聞いて発音に魅力を感じました」というのもあります。実は最近私の身近で、そのような事がありました。オフィスにいると、一人の大学院生が奨学金を申し込むために自分の日本語のレベルをチェックしてほしいと尋ねて来ました。その学生は、今まで日本語を勉強したことはなかったのですが、大学卒業後日本で数年、英語を教えていました。彼女とは日本語で会話しても何の不自由も感じませんでした。話しているうちに何となくどこかで以前会ったことがあるような気がして、どこでだろうと思いながら色々と個人的な質問をしてみました。そしたら、彼女が「小学校の頃、日本人の友達がいて・・・」といういつものよくある動機の話になりました。そこで、「どこの小学校？」と聞いたら何と娘の行っていた小学校だったのです。それで「その子の名前は？」と聞いたら、フルネームで私の娘の名前を言ったのです。彼女曰く、娘の誕生日会で日本のゲームをしたのがとても印象的だったそうです。確かに娘の小学校1年生の誕生日会をした時に、友達を家に招待して、すごろく、けん玉、羽つき、だるま落としや、折り紙などをしたことを思い出しました。その時は、私と娘で少しでもお友達に日本のことを分かってほしいという願いを込めて計画したものです。最後に彼女が、「あの時プレゼントのお返しにもらったキティーちゃんのお箸をまだ大事に持っています」というのがとても嬉しく、良かったなと思う次第です。このように、今現地校にお子さんを通わせているご父兄の皆様はまだ自分のお子さんが日本を代表している子供大使だとは考えられないかもしれませんが、現地校のお子さんたちに子供達を通して日本文化のことが伝わっていくと思います。ぜひ、現地の子供達を含めた計画をしてみてください。

/荒竹由紀：東京都出身 UNC日本語教師 Chapel Hill 学校区専任通訳翻訳者

Junko Gilbert, CPA

公認会計士　ギルバート順子

所得税申告、自営業の税務、ITINの申請、その他税務会計一般
日本語でお気軽にご連絡ください。最初の30分は無料です。

E-mail: junkogilbert@gmail.com
TEL:　336-813-6042
Winston-Salemの近くです

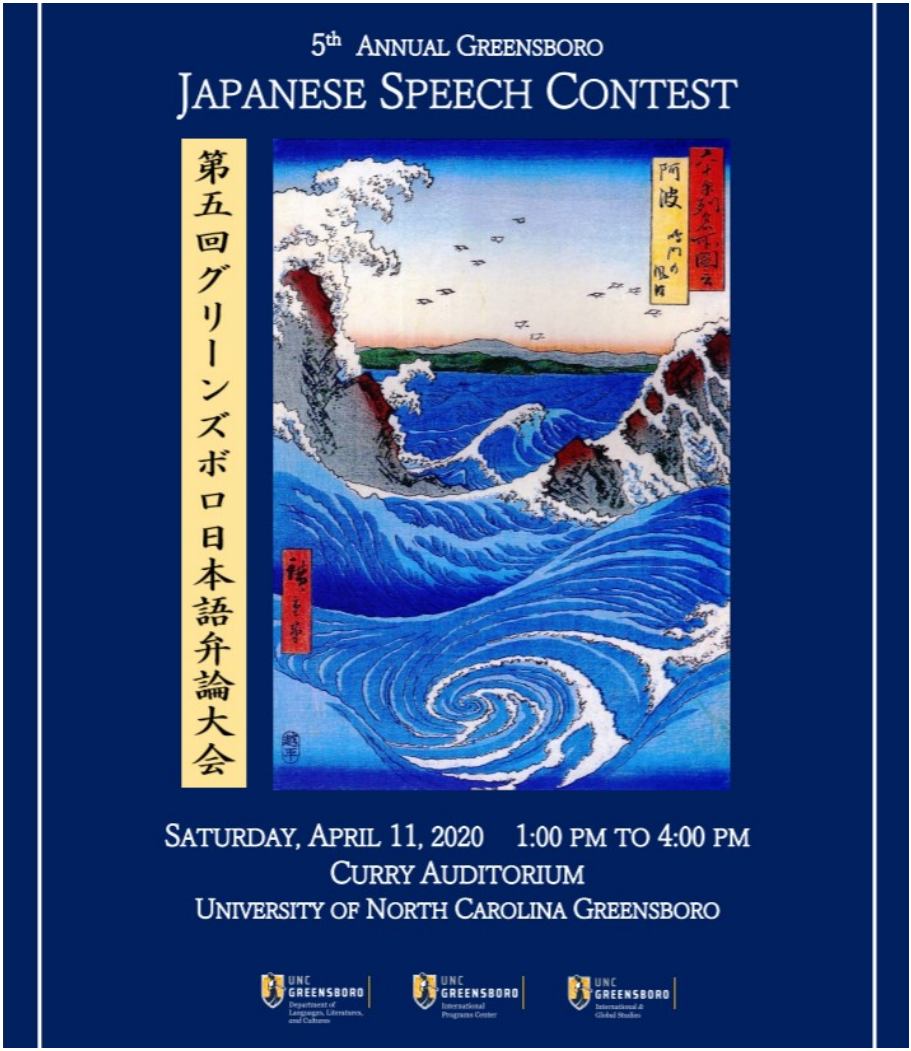
Junko Gilbert, CPA, PLLC
149 Whitehead Dr.
Advance, NC 27006-7626

第18回NC州高校生日本語スピーチコンテスト
―アメリカ人高校生が考える日本、アメリカ、そして世界！―

日本語を学ぶアメリカ人高校生のスピーチをお楽しみください！
高校生の発表のほかにも、日本語を勉強する小さい子ども達の発表も予定しております。

日時：3月7日（土）午後1:30～5:00
場所：FedEx Global Education Center（UNC Chapel Hill校キャンパス内）
（住所）301 Pittsboro Street, Chapel Hill, NC 27516 USA

*一般公開となっております。どうぞご自由にお入り下さい。
*お問い合わせ：yaoyagi@chccs.k12.nc.us



米国籍取得者の日本帰国手続　～在留資格申請～

長年米国で暮らしていた人が老後を日本で過ごすために帰国する際にはいろいろな手続きが必要となりますが、まずやらなければならない手続の一つに米国籍取得者の在留資格申請があります。在留資格は日本以外の国籍の人が日本で3か月以上滞在する場合に必要となるもので、米国のビザ、永住権に相当するものです（正確には日本で「在留資格」と「ビザ（査証）」は異なるものです）。米国籍を取得していない永住者（グリーンカード保有者）は在留資格申請は不要です。

１．概要

日本の在留資格は従事する仕事や家族の状況に応じて約30種類あります。老後の日本帰国となればリタイアしている事が多く、就労に関係する種類で申請するケースは少ないと思います。もともと日本人であった人は一般的には「日本人の配偶者等」という種類の在留資格で申請するケースが多いようです。この「配偶者等」というのは配偶者の他、両親等の家族も含むので、配偶者が米国籍でも親が日本人であればこの種類で申請できます。

２．手続き

申請手続きには次の２つの方法があります。

①事前手続きにより申請

帰国前の米国居住中に日本にいる親族（または専門業者）に依頼し、日本の出入国在留管理庁出入国在留管理局 で事前申請を行なう方法です。申請後認定証明書が発行されますので、それを携えて日本へ入国します。申請手続きから認定証明書発行までは2～3か月ほどかかりますが、必要書類の準備など手続き全体にかかる時間としては4～5か月程度見ておく必要があります。（余裕を見て6か月前から手続する事をお勧めします）

②帰国（入国）後に申請

在留資格を必要としない旅行など短期間（90日以内）の滞在目的で一旦日本へ入国し、その間に中･長期滞在のための在留資格へ変更手続を行なう方法です。この方法では事前の準備を必要としないので帰国まで時間がない場合に有効ですが、親族の介護などの理由が必要となります。（原則は①の手続きを行います）手続きには2～3か月ほどかかりますが、申請者によっては3か月以上かかる場合があります。もし90日間で変更手続きが完了しなければ一旦米国へ戻らなければなりません。そしてその場合次回以降に改めて申請手続きを行なう必要があります。

３．米国籍取得者でまだ日本国籍が残っている場合
このケースは日本の法律下において米国籍取得時点で日本国籍を放棄したものとみなされるため、一旦日本国籍の離脱手続きをした上で在留資格申請することが求められます。ただし取り扱いについてはややグレーな部分も多く、残っている日本国籍を使いそのまま日本へ帰国している人も実際いるようです。（この方法はあまりお勧めしません。この点についての相談をご希望の方は弊社までご連絡ください）

以上となります。尚ここで紹介致しました内容は在留資格に限定したものです。永住権や市民権の放棄、米国への再入国、米国年金（Social Security）受給者の住所変更、帰化申請（日本国籍の再取得）等の手続きについては別途必要となります。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
日本の年金、老後の日本帰国、国際事務手続を支援します。ライフメイツ（ロサンゼルスオフィスTEL:213-327-8650）　www.life-mates.jp info@life-mates.jp

お仕事をお探しの個人様＊人材をお探しの企業様

米国南部の日系企業様を中心に人材をご紹介しております。

お仕事をお探しの方は、まずは弊社へご登録ください。
ライフスタイルにあった働き方とご希望に沿ったお仕事をご紹介いたします。

HR Best Solution
Phone: (919) 973-3043
Office E-mail: sales@hrbestsolution.com

日本語を育てていますか？

海外で日本語を育てる家庭には見逃せない「日本語教育の推進に関する法律案」を見てみましょう。この法律案は昨年6月に成立しました。下に載せたのは、皆さんに関係の深い十九条「海外に在留する邦人の子等に対する日本語教育」に関する条文です。

「国は、海外に在留する邦人の子、海外に移住した邦人の子孫等に対する日本語教育の充実を図るため、これらの者に対する日本語教育を支援する体制の整備その他の必要な施策を講ずるものとする」

だいぶ大きな話に聞こえますが、とても大事なことが含まれているんです。それは『海外に移住した日本人の子孫などに対する日本語教育』が明記されたことです。これまでは、海外の在留邦人子弟と言うと、いわゆる駐在員の子供たちが念頭にあって、帰国を前提としない永住者の子供たちも一括りに捉えられていました。ですので、政府が考える海外での日本語教育には現地に永住予定の家族の子供らの母語教育は考慮されてこなかったと言えるのです。ところが、この法律案の成立により、これまで家庭や教師の努力に任されていた在外の子供達の母語教育に政府支援の道が拓けたと言えます。これは特に海外に永住者として住む家庭にとって大きな意味を持ちます。

例えば、補習校は日本人の子供たちが帰国した時に滞りなく学校生活や学習を始められることを助ける学校として作られました。ですので、政府からの支援金は、日本帰国予定の子供たちの人数に応じて支給されています。つまり、永住予定の日本人子弟はこの支援対象に含まれておらず、もし永住の子供たちが大半を占めるようになった場合、支援は大幅に減らされることになります。現在、海外に在留する邦人家庭の形は実に様々で、地域によっては在籍する児童数の7割を永住予定者の子供たちが占めるという補習校があるにもかかわらずです。

グローバル化が進む現在、2つの言語力を持つ人材は国の宝です。でも、現地での母語教育は置き去りにされた状態であるために、日本にルーツを持つ優秀なグローバル人材の「日本離れ」が進んでしまうという現実は残念としか言いようがありません。NCで生まれ育つ子供たちのように、2つの言語環境に育ち、両言語を同等レベルにまで育てられる可能性を秘めた子供たちが2つの言語力をしっかり育める環境作りをしていきたいですね。

法律が成立したことは喜ばしいことですが、これは新たな始まりでもあります。この法律案はあくまであるべき方針を述べた理念法であるからです。私たちが住む地域の実態に合わせてどういう支援が必要かを具体的に国に知らせ、その実現を目指して働きかけていくことはこれからの課題です。その第一歩として、私たち一人一人がこのような現状を知ることから始めてみましょう。その上で、具体的に必要な支援について考え、声をあげていけたらいいですね。海外に移住した永住予定者の子供たちの母語教育にも政府からの支援の手が伸びるよう、できる限りの働きかけをしていきたいものです。

／ 藤岡純子（教師） 群馬県出身 Chapel Hill在住

体質別タイプの改善法

草木が芽吹き成長し始める春は、人間の体も新陳代謝が活発になる季節です。同じダイエットでも、寒い冬に備えて体も栄養分や脂肪を溜め込む秋から冬にかけて始めるよりも、春から夏に向けて始めるほうが効果的なのをご存知ですか。同じダイエット法を実践していても人の体質により効果が違います。自分の体質が分かれば、太った原因も解決法も見つかります。主に日本人に多く見られる代表的な四つのタイプをご紹介します。

＊食欲旺盛な「湿熱太り」タイプ

原因：エネルギッシュで、疲れ知らずなのが特徴です。体力もあり食欲も旺盛。甘いものや油っこい物が好きで、食べ過ぎてしまう傾向があり。

太り方：全体に太っている、がっちりした体格、固太り、体重も多く、体脂肪率も高い。

食生活：食欲旺盛、早食い、大食い、お酒や甘いも、油っこい物、味の濃いものが好き、外食や間食が多い。

体質の特徴：元気で疲れ知らず、のぼせやすく、暑がり、汗をかきやすい、顔が紅潮しやすい、便秘気味。

食事：少ない量でも満腹感を得られるように、ゆっくり噛んで食べるのが改善ポイント。熱を取り除いて水分代謝を促進させる豆腐などの大豆食品やトマト、キュウリ、ハトムギ茶、食物繊維の多い海藻類や根菜をメニューに取り入れる。

運動：余分なエネルギーを発散できる全身運動の水泳やアクアビクス、エアロブクス、ウォーキングなどがお勧め。

漢方薬：竜胆泻肝湯、黄連解毒湯など。

＊イライラの「気滞り」タイプ

原因：精神的に不安定で、思い込みも激しいのが特徴です。過食や拒食を繰り返したり、体重の変動も大きく、ダイエットも長続きしないタイプ。ストレスを上手く解消できず、新陳代謝を促進させる源の「気」の流れが滞ってしまうことが原因。

太り方：腹部を中心に全体に太っている、むくみが起こりやすい、体重の増減が激しい。

食生活：食欲は波があり、過食と拒食を繰り返す。お酒や煙草、コーヒーなどの嗜好品に依存しがち。

体質の特徴：ストレスを溜めやすく、イライラしやすい、気分にムラがある。お腹が張れやすく、ガスが溜まりやすい。ゲップがよく出る。

食事：いろんな種類の食材をバランスよく摂るのがポイント。リフレッシュ効果があり、気の流れをスムーズにするオレンジなどの柑橘類、バジルやミントなどの香味野菜、気分を穏やかにするジャスミン茶。

運動：気軽にどこでもできるストレッチや気功、ラジオ体操など、緊張した筋肉を伸ばす運動で気分もリフレッシュさせ、ストレス解消を。

漢方薬：加味逍遥散、小柴胡湯など。

二つのタイプをご紹介しました。次回は違ったタイプをご紹介します。ご期待ください。

/武　耕（ぶ　こう）：北京中医薬大学医学部卒業　中医師1991-2006年、日本にて漢方相談医、東洋医学講師として勤務。現在、Chapel Hill在住。アメリカ中医師、鍼灸師資格者（日本語堪能）

幸せのヒーリング

第8回

『言葉と魔法はもともとは1つであり全く同じものであった。そして今日においてさえも言葉はその不思議なパワーを保ち続けている。私たちは言葉を使って他人を幸せにすることもできるし、他人を絶望させることもできる。教師は言葉によって知識を生徒に授けることもできる。演説は言葉によって聴衆に影響与え、聴衆の判断や決断を変えさせることもできる。言葉は感情を呼び起こし、自分の周囲の人たちに影響与えることができる普遍的な手段なのである。』　ジークムント・フロイト

自分の幸せの世界は自分一人だけで作るものでは無く、上司や同僚、クライアント、友人や家族らと一緒につくりあげていくもの。もしくは、そういった人たちにあげた人間がもたらしてくれるものだったりします。誰かと信頼関係をうまく築いていく為にコミニケーションを計ることはとても重要なことですが、コミュニケーションを計るときにはどういったことをあなた御自身が心がけていったらいいと思いますか？

昔のことわざの中に『目は口ほどにものを言う』と言う表現がありますが、あなたのコミュニケーションを取ろうとする態度がとても大切です。相手とより親密になりたい時には身振りや手振りなどを少し同調させて合わせたり、座り方や姿勢をあなたの方から合わせてみるようにしましょう。相手の姿が鏡で見たのと同じような感じになるように。これは専門用語ではミラーリングといいます。それから相手が話しているときに適当な箇所での相手の意見を受け止める(受け入れる)態度としての言葉尻でのうなずきや呼吸を合わせたりすることも重要です。

自分が話すときには相手の話すペースに必ず合わせてあげましょう(リズムやスピード速いまたはゆっくりなど)声のトーン(大きいまたは小さい)声の調子(高いまたは低い)なども合わせるように心がけてみてください。専門用語ではこれをペーシングといいます。

悩みの相談だったら悩みの相談として、また楽しい話でしたら楽しい話として、怒っているときは怒っている話として、価値観や、明るさ、静けさ、熱意、感情、呼吸などを全て相手とあわせてみるのです。つまりコミニケーションの中で相手に期待されていることに対してあなたご自身が合わせてあげれば、そのことで一体感が生まれて、相手とより信頼関係が結べるようになります。

また、あなたがコミュニケーションを通じて相手との関係性をうまくコントロールできたなら、あなたが相手に叶えてほしいと思う望みだってより叶えてもらいやすくなります。

意図的に自分の態度を改める事はあなたにとってはもしかしたら少々面倒くさいことかもしれません。ですが、まずは心掛けてみてください。きっと相手との関係性の上で大きな変化をもたらしてくれるはずです。

但し注意して欲しい点としては、必要以上ににうなずきをしたり、真似をするということが却ってコミニケーションの不快感を増大させてしまうリスクはあります。ですから相手をしっかり観察して、そのさじ加減については充分留意してください。

/山本珠未:米国NLP(TM)協会認定NLPプラクティショナー
ウェルネスキネシオロジープラクティショナー　分子栄養学カウンセラー　埼玉在住

イギリスからアメリカへ

1997年日本からカリフォルニアへ祖父を訪ねたのがきっかけで、韓国系アメリカ人の女の子とペンフレンドとなる。自分は「英語を上達させたい！」 相手の子は「日本の文化が好き！」というわけで、メールでの文通が始まった。そして和英辞典を手に取り、英語で文章を丁寧に書いた。

「お時間ありがとうございます。私は日本人です。トミーと呼んでください。私はアメリカに興味があります。私はスシが大好物です。」とメールを送る。すると1週間経つとメールが返信されてきた。「おおっ！」そしてすぐにメールを返信。当時の自分は、ウィンドウズ95がモデムに接続する「ピージージー」と鳴るのを手を握り締めてメールを待っていた。映画のユーガットメールの日本版だ。

相手の子は日本のアイドルの事をメールに書いていた。しかし僕は全く知らないために「ベニハナ・レストランでは鉄板から火柱が上がり、エビが宙を舞って驚きました。」と返信し、全く話がかみ合わない。しばらくすると返信が来なくなってしまった。「TOKIOとV6をテレビで観ました。左から二番目は僕の弟です。」くらい相手にインパクトを与えることを書けばよかったか。初めての英語でのメールのやり取り。当時は相手に失礼があってはならないと「Excuse me for asking this….」とにかく気を使ってメールを書いていたし、それが相手にも気に入ってもらえると信じていた。それは日本で培った価値だ。

1999年に留学で渡米した後も「気を使う文化」を維持し、それは英語にも表れた。命令系の文章でプリーズを多用し「これで相手に失礼ないだろう！」と自負。「日本はとても人を思いやり、気を使う文化なんだ。挨拶もお辞儀をするんだ。角度は45度。」とアメリカの友人に説明すると。彼は「ここではそんなに気を使う必要はゼロ。逆効果でオドオドしていると誤解されて良くない。言葉使い、態度もデカい方が良い。」と言われ。「例えば挨拶はWhat’s up?と顎を空に向けてする。」と日本のお辞儀とは正反対だと教わる。そして恐る恐ると「ワッツァーップ！」と挨拶すると、相手から気持ちのいい返事が返ってきた。その「ワッツァ――――ップ」の部分を長くすればするほど、友達の数も増えた気がした。

2008年に渡英すると、「相手に迷惑をかけない。気をつかう。」と再び日本の感覚が蘇った。イギリスでは会話やメールでかわす文章が、アメリカと比べるととても丁寧だ。プリーズも頻繁に使用する。ある日、店のレジに並ぶ若いカップル。彼女が「ほらっプリーズって言わなきゃ！」と彼氏に促す。お釣りをもらった彼氏は「はいはい、センキュー、プリーズ。」と皮肉を言っていた。イギリスで出会う日本人文化も、アメリカで出会う日本人文化とは異なると感じた。イギリス文化が日本人の潜在的な味を出すのだ。パブで飲んでいた日本人達「お勘定」の「ビル、プリーズ」」とウェイターに礼儀正しくお願いする。すると「ビル」が通じず「ビール」が再び四つトレーに乗って運ばれてきた。そして礼儀正しい日本人は、文句を言わずにそのビールを再びグビグビと飲み始めた。

/都澤 臣和 ：神奈川出身、Indianapolis在住

～痛いの痛いの飛んで行け～

こんにちは、この記事が出る頃には、1つ歳をとっているマッサージセラピストのあきらです。誰しも、できれば歳をとりたくないと思ってらっしゃることでしょう。老化は、生きているなら避けることはできませんが、少しでも老化を遅らせることはできると言ったら、信じますか？ 今回は、「アンチエージング（老化防止）」についてです。

アンチエージングは、大きく下記の3つのことを防げば良いと考えてください。

1、活性酸素による酸化（活性酸素の大量発生）
2、タンパク質の糖化
3、ホルモン分泌の変化

【1、活性酸素を大量発生させない】
生きていく上で酸素は必要ですが、取り込んだ酸素の一部は、酸化の強い活性酸素になります。蓄積されると、細胞が酸化、つまり、錆びた状態になり老化を早めることになります。活性酸素を発生させる5つの習慣とは、①喫煙 ②酒の飲み過ぎ ③激しい運動 ④食べすぎ ⑤ストレス です。どれも体に悪そうですよね？ 大事なことは、酒はダメ、運動はダメと言っているのではなく、飲み過ぎ、やり過ぎがいけないということ。何事もほどほどに。

【2、タンパク質の糖化防止】
糖化とは、血中の余分な糖質が体内のたんぱく質や脂質などと結びつくことです。体のコゲのようなもの。糖化が進むと老化促進物質AGE（糖化最終生成物）を作り出します。そして細胞などを劣化させてしまうのです。ですから、食べ方に注意をしましょう。①一気に大量に食べないで、一回の食事を20分はかけるようにしましょう。脳が満腹と判断するには、20分かかるからです。② 6時間おきに3食、そして、寝る3時間前には終えるようにしましょう。

【3、ホルモン分泌の変化防止】
実は、『アンチエージング＝成長ホルモン分泌』と言っても過言ではありません。成長ホルモンは成長期の時だけ分泌されるわけではなく、年齢に関係なく分泌されることが分かっています。若い体、太らない体に不可欠なホルモンなのです。体がストレスを感じると、大事な成長ホルモンや睡眠ホルモンの分泌を妨げてしまうのです。ストレスのない生活をしたいものです。成長ホルモンは、食事をする直前に一番多く分泌されるそうです。しっかり空腹を感じてください。そして、運動をすることでも分泌されます。また、寝入りの90分の最初のノンレム睡眠中に成長ホルモンは分泌されるとのこと。睡眠は大事です！

さて、これまでのことをまとめると、何事もやり過ぎに注意し、肉体的にも精神的にも負担、「ストレス」をかけない生活を心がければ良いということです。みなさんも今日から心がけてみてください。私は、これらのことを気をつけただけで、1ヶ月で3kg 痩せるというオマケまでついてきました。そして、たぶん、気のせいでしょうが、最近、お酒を買う時に、IDチェックをされることが増えてきたような。。。

/Akira:長崎出身　Wake Forest在住

マウイ紀行3❣ ハワイよもやま話❣❣

Aloha!　三角横丁の読者の皆様、いかがお過ごしでしょうか。東海岸はまだまだ冬のさなかでしょう。実はハワイも朝晩肌寒いです。といっても、Tシャツ短パンという格好での話ですので、ぜいたくな話です。日中はといえばやはり華氏で80度を超えますので、ちょっと体を動かすと汗ばみます。「楽園のようだ」とよく評されるハワイの気候ですが、正直なところその通りだと思います。ハワイ暮らしをされた経験のある方は痛切に感じられることだと思いますが、なにしろ物価のバランスがでたらめなところです。日本食材は東海岸（特にノースカロライナ）よりは比較的安価で、どのスーパーに行っても米、海苔、みそ、インスタントラーメン、漬物、ふりかけなど基本的なものは揃っているので、日本の食料品店というものは特別にありません。日本食材だけを取って考えると豊富で安いと、東海岸から引っ越した私たちには感じられるのですが、それでもカリフォルニアあたりの大型日系量販店とは比べ物になりません。食材は野菜がとても高価で、ノースカロライナではよほどの不作にでもならない限り、レタスが一個一ドルを超えることなんてめったにありませんが、こちらでは在庫状況で値段が上がったり下がったり。価格設定はどんなに安くてもポンド当たり2ドルぐらいでしょうか。時には、レタス一個が五ドル以上するときもあります。さて、食材が高価なのはもとより、ハワイで一番生活の足を引っ張るのは、住宅費です。ノースカロライナで3ベッドルームで1/4エーカー（約300坪）の土地付きで、月せいぜい800～900ドルというところに住んでいた私たちにとって、ハワイでの住宅費はとても受け入れがたいものです。地元で暮らす人たちにとっても住宅費の高騰は死活問題で、若い育ち盛りの子供を持つ家族の多くは、実際のところハワイで暮らしてゆくことができず、アメリカ本土の州へ新天地を求めてハワイを後にします。スマホのアプリなどで部屋を探しても、1ベッドルーム1バスのアパートでも場所にもよりますが、街中でひと月の家賃は1500ドルぐらい、観光地に近い所だと2000ドルなんて言うのは当たり前です。まだ新天地へ移り、職を得て生活を立ててゆける人たちはよいのですが、それすらできずに、家賃も払えず生活もままならない人たちがどんどんとホームレスになってゆきます。ホームレスはもはやハワイでは当たり前のことで、私たちの住居の周りにもサルベーション・アーミー（救世軍）が近くにあって、衣服や食料を定期的に配布するせいか、常時10～15人ぐらいのホームレスが路上生活をしています。ホームレスについては様々な議論がありますが、ハワイでのそれは生活費の高騰が起因していると思われます。もちろん彼ら自身の堕落ということも問題でしょうが、穏やかな気候と、物価高は、旧約聖書に登場する初めの人、アダムとイブがエデンの園という楽園で罪に陥ったように、ハワイという楽園のようなところで、人間の堕落を生み出してしまうのでしょうか。また、ハワイ州では低所得者に対して健康保険を用意しています。それを得るための様々な手続きや資格はありますが、基本的に収入のない人はだれでもこの特典にあずかることができます。ほかの49州からしたら夢のような話ですが、これもまたホームレスが増加する原因なのではないかと思われます。もし、私自身も観光で訪れただけだったら、わからなかったハワイの素顔がたくさんあります。楽園のようなところには、表面上見ることのできない様々な事情があるようです。次回は、ハワイを脅かすプラスチックごみのことについてお話ししましょう。

/根本:東京出身　ハワイ在住

三角シネマ館　映画大好き倶楽部

今回も見ごたえのある映画が勢ぞろい！映画の懐メロのような007、ワンダー・ウーマン、トップガンも登場します。これから夏に向けて暑くなりますが、映画館で団扇を片手にお気に入りの映画を見ながら涼むのはいかがでしょうか～　　⊿トライアングル慶子：兵庫県出身、Chapel Hill在住

1.The Lovebirds（コメディ） 4月3日公開
殺人事件に巻き込まれた破局寸前のカップルが、無実を証明する過程でお互いの本音と向き合い、関係修復していくさまを描いたロマンティックコメディ。

2. Peter Rabbit 2（アドベンチャー） 4月3日公開
イギリスの名作絵本「ピーターラビット」をハリウッドで初めて実写映画化。ピーターラビットの友人である画家ビアとビアをめぐる恋心も絡んで大騒動になる話。

3. 007 No Time to Die（アクション） 4月10日公開
ジェームズ・ボンドの「007」シリーズ。ジャマイカで引退生活を送っていたジェームズ・ボンドに、旧友のCIAエージェントがやってきて、誘拐された科学者の救出依頼を受ける。

4. Promising Young Woman（スリラー） 4月17日公開
過去の悲しい出来事に今も心を痛める若きヒロインのキャシー。キャシーは、搾取的な男たちに対して独自の復讐を試みる。

5. Black Widow（アクション） 5月1日公開
キャプテン・アメリカのシビル・ウオー　（2016年）の直後を舞台に、本作の主人公であるブラック・ウィドウことナターシャ・ロマノフが自らの過去と向き合う物語を描く。

6. Legally Blonde 3（コメディー） 5月8日公開
大ヒット青春コメディのシリーズ第3弾。前2作の主人公エル・ウッズのいとこである双子の姉妹が、ビバリーヒルズのセレブ学校で巻き起こす騒動を描く。

7. The Woman in the Window（サスペンス） 5月15日公開
広場恐怖症によりニューヨークの自宅に籠っている主人公のアナ。部屋の窓から隣人のラッセル家を覗き見ていたアナは、ある晩、見てはいけなかったものを目撃する。

8.Scoob!（アドベンチャー） 5月15日公開
人気のTVアニメ「スクービー・ドゥー」の映画化。のら犬だった子犬のスクービーは、生涯のバディとなるシャギーと出会い、冒険へと飛び出していく。

9. Artemis Fowl（アドベンチャー） 5月29日公開
主人公の父親が何者かに誘拐される。身代金として1トンに及ぶフェアリー・ゴールドを要求される。父親を取り戻すために天才的な頭脳を武器に妖精の財産強奪を企てる。

10. Wonder Woman 1984（アクション） 6月5日公開
2017年の続編として、タイトルのとおり1984年を舞台にしている。ヨーロッパ、中東をはじめとする世界中を舞台に、アクション、スケールも格段にパワーアップした作品。

11. Candyman (ホラー) 6月12日公開
ヘレンは、黒人居住区に伝わる伝説の殺人鬼キャンディマンの伝説を調査していた。殺人鬼の名前を唱えると彼女の周囲で奇怪な殺人事件が次々と起きるようになる。

12. Soul (アドベンチャー) 6月19日公開
ジャズクラブでの演奏を夢みていたジョーは、ある日、下水溝に転落して死亡。ジョーの魂と人間嫌いの魂22は協力してジョーが地球へ帰還できるように宇宙の旅に出る。

13.Top Gun 2 (アクション) 6月26日公開
マーヴェリックは、トップガン教官として重要な任務を受ける。マーヴェリックの超人的な操縦スキルや迫力のあるドローン最新技術や第5世代ジェット戦闘機なども見もの。

14. In the Heights (ミュージカル) 6月26日公開
ニューヨークの片隅で暮らすラテン系移民たちの生活を描いたリン・マニュエル・ミランダのブロードウェイミュージカルが映画化された。

15. Ghostbusters Afterlife (アドベンチャー) 7月10日公開
前回までの話を基に、現代を舞台にして物語が展開。80年代に活躍したゴーストバスターズ隊員や専用車ECTO-1が田舎町を疾走する様子も映し出される。

16. Tenet (アクション) 7月17日公開
あらすじは、現時点では未公開。巷の情報では映画の限界に挑んだ作品であり、 国際スパイが世界を股にかけるエキサイティングな映画として期待されている。

17. Jungle Cruise (アドベンチャー) 7月24日公開
勇敢な船長とリリー姉弟は、魔法の治療薬を見つけるミッションに出かける。船でジャングルを冒険し様々な困難に立ち向かいながら治療薬を探す。

18.The One and Only Ivan (アドベンチャー)8月14日公開
ゴリラのイワンは、ショッピングモールの檻の中で、ゾウのルビーの世話を始めるが、調教でルビーが虐待されているのを知り、管理人と一緒に救済策を考える。

ビジネスは悠悠で。
レジャーも遊遊で。
安心してお任せください。
YuYu TRAVEL
YuYu Travel
Agent コーリー玉恵
1.800.633.9350 919.865.1731(日本語)
www.yuyutravel.net tamae@yuyutravel.net

子供のビザ

子供同伴の駐在員が帰任命令を受けた時、まずは子供の退学時期、日本の帰国子女受入校の有無、受入時期、受入条件など子供の進学事情を調べなければなりません。では、親が帰任した後、子供の滞在資格はどうなるのでしょうか？

【同伴家族ビザは21歳まで】 一般に、子供は同伴家族のビザを取得して滞在しています。親が帰任した時点で、家族は同伴家族としての滞在資格を失います。駐在員帰国後も家族がアメリカに残るためには、家族は駐在員帰国前に別のビザ滞在資格に変更する必要があります。また、子供は21歳に達した時点で同伴家族としてのビザは認められなくなるので、アメリカで引き続き学校に通うためには21歳に達する前に学生ビザに切り替える必要があります。

【大学生のビザ】 大学に進学する子であれば、F1学生ビザに変更申請することができます。F1への変更申請は、アメリカ国内で移民局に滞在資格（I-94）をF1に変更申請を行うか、或は、日本の米国大使館か米国領事館でビザ・スタンプを申請する方法があります。アメリカ国内で滞在資格（I-94）をF1に変更する場合、申請先移民局によって審査に3か月から7か月ほどかかるので、かなり前に申請を行う必要があります。アメリカ国外に頻繁に出入りする子であれば、アメリカに入国するためにF1ビザ・スタンプが必要となるので、日本の米国大使館か米国領事館でビザ面接を行い、F1ビザ・スタンプを取得する必要があります。日本でビザ・スタンプを申請した場合、面接に問題がなければ一週間以内にビザ・スタンプが指定住所に送られてきますので、新学期が始まる前に比較的短時間にビザを取得することができます。ただし、F1ビザは移住する意思をみせてはいけないビザなので、父親の同伴家族としてすでにアメリカに長期間滞在している子であれば、F1を申請した学校を卒業した後に日本に戻る意思がないことを疑われ、F1ビザの発行を拒否される可能性があるので要注意です。

【高校生のビザ】 子供は親の同伴家族ビザを持っている間は公立の学校の授業料は免除されますが、親が帰任したあとは同伴家族の滞在資格を失うので、無料で学校に通うことはできません。高校生の場合、親の帰任後引き続き公立高校に通うためには、F1ビザを申請することができますが、公立高校に関しては、F1ビザは１年間しか認められません。私立校であればF1ビザの期間に制限はありません。また、F1ビザで公立高校に通う場合は、一人頭にかかる授業料の支払いを義務付けられます。

【小・中学生のビザ】 小中学生の場合は、F1学生ビザで公立校に通うことはできませんが、私立校に通うことができます。この場合、全寮制の学校にいれるのか、地元の家族のホームステイをさせてもらうのかなど、子供の世話は誰がするのか学校と相談しながら決める必要があります。

【母親の同伴ビザ】 **子供が**学生ビザに切り替えた場合、母親には家族用のビザはありませんが、母親はB2観光ビザ滞在資格に変更したり、また一旦国外にでてビザ・ウエイバー（ESTA）で米国に入国するも可能です。しかし、ESTAでの滞在は一回に最長90日まで、一年間に合計で180日以上滞在することができません。ビザ・スタンプが10年間有効なB2観光ビザを取得することもできますが、一回の滞在期間は入国事情に応じて通常90日くらいしかもらえません。一回に90日以上の滞在期間をもらうのはまれです。B2観光ビザはESTAとは異なり、アメリカ国内で滞在期間を延長することができますが、B2

観光ビザで長期滞在すると、次回の入国時に短期滞在目的ではないと判断され、入国を拒否される可能性があるので要注意です。

中には母親が滞在中に語学学校に通ったり、正規の学位プログラムに入学する場合があります。この場合は、母親がF1学生ビザに変更申請することで、21歳未満の子どもは同伴家族用のF2ビザを申請することができ、引き続き現地校に通うことができます。ただし、母親の学生ビサ申請の理由が自分の学業目的ではなく、子供の米国での就学目的であると判断されると、申請は却下される可能性があります。

【永住権】 父親が駐在中に家族と一緒に永住権を取得した場合、のちに父親が他国に転勤になっても、子供と母親はそのまま米国に残ることができます。仮に父親が米国を長期不在にして永住権が失効した場合でも、母親と子供は、永住権保持者としてそのまま米国内で生活を営むことができます。永住権を取得していれば、州立大学であれば州内住民用の安価な学費が適用され、各種奨学金やローンの申請もできるようになり、また、在学中のバイトや就職活動も自由になります。

【問題点】 日本の帰国子女枠での編入・受験の条件を満たすために、親の帰任後も学期終了まで数ヶ月間だけ米国に滞在したい場合、また、父親の帰任後もアメリカの大学に進学を希望する場合があります。帰任時期を学年度末に合わせることができれば、父親はその間アメリカに籍を置いたまま、日本に出張することもでき、家族のアメリカでの滞在資格もそのまま維持することができます。しかしながら、現実問題として、帰任時期が子供の学期終了時期と一致しないことが多いために、帰国後の子どもの進学に影響がでることがあります。子供同伴の派遣社員に対しては、例えば、人事異動を計画する時に、現地校の学期終了時期などに合わせて帰任時期を決定するなど、子供の学校事情に配慮したよりフレキシブルな人事方針を採用することができれば、子供が学業が中途半端で退学することを避け、編入条件を満たし、編入時期に合わせて帰国することができるでしょう。子供の学校計画がしっかりしていれば、語学力や国際センスを持ち合わせた将来日本の経済を担ってくれる貴重な人材の育成につながると思います。

*記事は一般的情報の提供を目的とし、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。

/大蔵昌枝：弁護士 福岡出身 アトランタ在住

大蔵昌枝 弁護士
MASAE Y. OKURA, ESQ
Atlanta 事務所
直接電話：678-426-4641
直接FAX：770-415-0039
Email：mokura@taylorenglish.com

taylor | english
the purpose-built law firm®

Taylor English Duma LLP
1600 Parkwood Cr, suite 200
Atlanta, GA 30339
代表:770-434-6868
直通:678-426-4641
代表Fax:770-434-7376

取り扱い法律分野：雇用、移民。会社設立、製造、知的財産、不動産、建設、企業、破産、環境、訴訟、保険、税金、ファイナンス、エネルギー、技術、通信、航空、政府、データセキュリティ、プライバシー、レストラン、ヘルスケア、人材派遣、教育、娯楽、ホスピタリ

赤い小鳥とブルーな生活

shutterstock - 102675908

遂に、遂にこの日がやって参りました。愛しのマーク・アンソニー様が、とうとうノースカロライナでコンサートを開いてくださるのです。「は？どこの馬の骨？」と思われた方、ごもっとも。彼はラテン・ミュージック、サルサの歌手で、ラテン・グラミーを何度も受賞している大物である。ただ、甘い声とは裏腹に、在りし日の横山やすし氏にオニヤンマを足したような風貌もあって、ラテンな世界の外に出てしまうと、「あのジェニファー・ロペス（歌手で女優、J. Loと呼ばれ、日本でも有名らしい）の元夫」と紹介した方が通りが良いほどなのだ。

私はノースカロライナに引っ越して来るまで、「アメリカ国内にある南米の飛び地」と言われる地域に住んでいた。もちろん、そこでのマークの人気は絶大で、ダンスフロアに彼の曲が流れ出すと、女性陣から一斉に「うっきゃー！」と悲鳴だか雄叫びだか分からない声が上がるほど。その度に、男性陣からは「どこが良いんだか…」とうんざりしたような溜息が漏れるのも恒例だった。

そんな彼のコンサート、「ふふん、地元だもん、いつでも行けるさ」と思っていたら、行き損ねたまま、ノースカロライナへと引っ越して来てしまったのだ。毎年、大規模な全米ツアーがあるので、トライアングルにも当然来るのだろうと高をくくっていたのだが、予定が見つからない。一番の近場はアトランタで、そこからバージニアまで、間を飛ばされているのである。

ツアーチケットの購入サイトに、「自分の近所に来て欲しい」ボタンが付いていたので、ポチってみた。トライアングル近辺で、マークに来て欲しい人の数、私を入れて3人。道理で来ない訳である。

あれから10年。マークは3人目の妻と別れて独身に戻り（但し、6人の子持ち）、私は10キロほど肥えて、残念ながら既婚である。今回、シャーロットでコンサートが開かれることになったのは、決して私の願いが届いたからではなく、ヒスパニック・ラティーノ人口が、爆発的に増えた為と思われる。

アメリカ合衆国国勢調査局によると、シャーロット近辺9つのカウンティのヒスパニック・ラティーノ人口は、この10年で約67,000人、およそ33%も増加した。これは、それ以外の白人、黒人の増加率を大きく上回っており、ノースカロライナ州全体では、なんと増加率110%にも上る。現在、シャーロットのあるメクレンバーグ・カウンティだけでも、約15万人と、人口全体の14%を占めているのだ（ちなみに、私たちアジア人は全人口の6%、こちらも増加中で、次々とオープンするラーメン屋の数に貢献している）。

そのお陰かどうかは定かでないが、今年ようやくシャーロットが全米ツアーに組み込まれ、サンタが良い子にチケットをくれたのである。

いよいよコンサートの日が迫り、はて、何を着て行こうかと考えた。春先のNCの天候など、誰にも分かりはしない。今日だって立春前だというのに、桜はすでに満開で、午後には雪が散らついて、来週はまた60℉。ブーツ？サンダル？半袖？ニット？折角だから、久々にワンピースを出してみようかな。

背中が10センチ幅でぱっくり空いたまま、ジッパー閉まらず。季節外れのセミの抜け殻か。愛しの君へ、待つ身に10年は長過ぎました。

/松田せれな：東京都出身 Charlotte在住

お耳を拝借

「“聞こえ”と精神衛生」

先日、80歳のご婦人がいらっしゃいました。気難しい雰囲気で,英語でいうと“Grouchy”（グラウチー、不機嫌な）という言葉が当てはまりそうな方です。いやいやどうしたものかと、それでもお話しを聞き、聴覚検査をし、補聴器が必要ということで、その説明をしました。そして補聴器のフィッティングの日、補聴器の調節,そして使い方を説明しました。さて帰り際。彼女の表情です。印象が先日とはまったく違い、ニコニコしてとても穏やかな表情なのです。そうか彼女が気難しそうな表情をしていたのは“聞こえない”のでイライラしていたのだなと思いました。あまりの表情の変わり様でこの欄に書こうと思ったのです。

以前にもお話ししましたが、“聞こえない”ことは相手との係わりがあるので、聞こえていない本人は“どうしてはっきりしゃべってくれないのか”と相手をせめてしまいます。今度はその相手が大きな声で話そうとすると今度は“どうしてそんなに怒ったように話すのか”ということになります。友達のパーティーに誘われても、教会に行ってもよく聞きとれないので、行くこと自体をあきらめてしまいます。また家族側としても、“どうせ聞こえないのだから話すのをやめよう”と“また喧嘩腰になるから”とこれもあきらめてしまいます。こういうことの繰り返しで“聞こえない“人はイライラしたり、憂鬱になったり、孤独感をもってしまいます。

残念ながら、“聞こえない“ “耳が悪い“となるにはかなり聴覚が低下してからでないと自覚できないものです。軽度のうちは“なにもぐもぐしゃべっているのか”などと周囲の人のせいにしてしまいます。聴覚の低下は、周囲の者たちが気づくことが多いです。ですから、皆さんのご家族のなかに　あるいは知り合いのなかに、聞こえないのでイライラしていたり、皆さんが声を上げないと話が聞き取れない方がいたら、まず、聴覚の検査を薦めてください。“聞こえ”をよくする第一歩です。

/田中美恵子:Au.D　横浜出身　Fayetteville

ABE

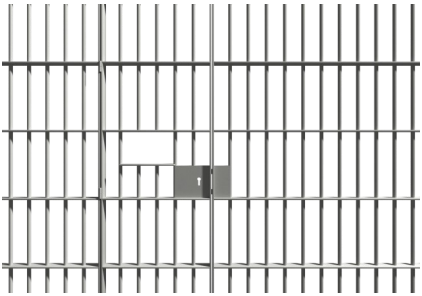
Hair Artist

Salon by JC
6140 Falls of Neuse Rd.
Raleigh, NC 27609

予約Only
(919)605-4892
日本語テキストOK

嫁 vs 姑

「20話：義家族の特技は「こき下ろし、支配、つるし上げ . . .」



元姑がいる週末はまるで牢獄です。入ってはいけない暗黒にはまって出られなくなってしまった囚人ともいえる生活。座って食事をさせないように座ろうものならあれを持って来いこれを持って来いと座らせてはくれない。私が立ちっぱなしなら姑は大満足。とにかく私が座るのが気に入らないのです。彼女が話し出すと「ま一掃除しても汚いねー、なんてそう頭が悪いのかね？あんたの母親って肌汚いねー？あんた何やらせても遅いし何も満足に出来ないねー？」に始まって客が来ると「ごめんねーうちの嫁は何も出来ないし、まったく気が利かないからねー。」私が昼は用事で帰れずに昼ご飯を作れない時には近所に「うちの嫁は食事を作ったためしがない！」と言いまわります。一度昼に私が家にいなかっただけでも文句が言いたいからです。

毎年夏と冬に小姑が家族を連れて実家に帰って来ると決まって朝から晩まで飯炊きと洗濯で休む暇もなく夜やっと息がつけると思えば小姑からつるしあげを食らいます。つるし上げの内容は「お兄ちゃん(元夫)がいるからお母さんの遺産が少なくなるし、すべてにおいて私は主導権を握れないし特にあなたは邪魔。遺産なんかびた一文お母さんのお金に手をつけて欲しくない。あなたにはこの家の財産を貰う権利は全くないから、分かっていると思うけど。」などと言いたい放題。しかし私は元姑のお金など欲しいとも思わなかったですしそのような事を言った覚えもないのです。それよも一番欲しいのは自由でした。姑だけにいびられるのでも辛いのに、小姑がそれに輪をかけていびりまくるのでたまりません。

それに対して元夫は全く聞かない振りです。私の事などもちろん無視で、好き勝手な事をしながら殆ど家にも帰って来ません。先日悪い義家族に嫁が殺された事件がドラマ化され見ていたのですが、ほとんど私の置かれた立場と一緒で目を丸くしてしまいました。とにかく休まず炊事と掃除をさせられお金はほとんど与えられず自由もあまりない。子供が出来たら大きなおなかで仕事をされられるし実家に帰して貰えない。終いには義父に打たれて殺されてしまうのです。私は殺されませんでしたがその他の話はほとんど似ていました。元姑は孫が可愛いと言いながらも殆ど面倒をみてはくれませんでした。町内会の炊き出しやボランティアなどでどうしても子供を見て貰わなければならない時も一度数時間見て貰っただけで「うちの嫁はいつも子供を私に押し付けて面倒をみようとしない。」などをまたまた近所に振れ回りながら、私って何て可哀そうなの？コールを要求して回る始末です。ですが自分と血の繋がりがある人にはガラリと態度を変え愛情を示すのです。私のような血の繋がりのない人間などどうなろうが彼女にはどうでも良いのです。自分の家に同居している以上出来る限り使ってやろうという考えです。

/NC ちーちゃん：東京出身 Jamestown在住

旅は道連れ 世は楽し

ニュースがコロナウイルスで持ちきりだ。中国以外の国にも感染者が見られ、旅好きとしては懸案事項だ。一部の国では、日本からの渡航者も入国に制限がかかった。感染症の不安など懸案は尽きないが、旅好きとしても非常に気になる状況だ。

状況が許さぬうちに行き損ねたところは数知れない。アフガニスタンで、世界遺産のバーミヤンの大仏が破壊されたことは、覚えている方も多いかと思う。シリアも、アレッポの市場やパルミラ遺跡など、戦闘で破壊しつくされ、安全になっても見るものがあるかどうか、と聞く。西アフリカのマリも、機会を見計らう内に、国際列車は運休、首都以外はほぼ退避勧告となってしまった。渡航が現実的だったかはさておき、どれも悔しくてならない。

それら行き先に興味ない、としても、リスクは他にもある。先日、海外からの旅行者の対応に困り、対馬の神社が外国人の入境を制限したとネットで話題になっていた。モルジブなどは、温暖化の影響から、水没を懸念している。オーストラリアも、大規模な火災で、コアラの絶滅危惧まで囁かれた。そして、今回だ。影響は短期的と信じるが、制限がかかった感は否めない。

物騒な世の中とも見えるが、私は行けるうちに行くべき、と考えている。何となく後まわしになって、とよく聞くが、手遅れになる前に行けば、その後の問題に心を痛めたとしても、思い出は永遠に自分のものだ。例えば、年頭から、イランが渡航自粛勧告となっているが、私が訪れたときには、国土の大部分には危険情報は発出されていなかった。渡航が難しくなったのは残念だが、個人的には、紀元前からの歴史をもつ国の、遺跡や美しい建造物など、可能なうちに見ておいてよかったという安堵もある。また、2010年に行ったカイロのエジプト考古学博物館は、エジプト騒乱の中心地となったタフリール広場にあり、略奪にあったり、その後の政情不安定などで閉鎖されてしまい、渡航が難しい時期もあった。ギザに建設中の新博物館が今年の後半に開館ときき、楽しみにしているが、所有品が多すぎて、本来であれば展示されるべきものが廊下に無造作に置いてある旧博物館は衝撃的だった。それだけで古代エジプトの偉大さに触れた気がした。

世界の色々な問題を軽んじるつもりはないし、危険を冒しての旅を勧めもしない。しかし、いつどう状況が変わるか分からないからこそ、行けるときに出かけていただきたい。そういった思い出の蓄積は、かけがえのないものになっていくと思う。

/根木：Travelink Chapel Hill支店長　愛知県出身　Chapel Hill在住

Animazement アニメいずめんと

今年のアニメいずめんとは「NARUTO-ナルトー疾風伝」、「コードギアス 反逆のルルーシュ」、ドラゴンボールの「CHA-LA HEAD-CHA-LA」そして「HERO～希望の歌～」のアニソンで有名なRock BandのFLOWのFLOW WORLD TOURでキックオフ。金/土曜の2回コンサート！声優のゲストさんは「One Piece」「宇宙兄弟」の平田広明さん。今年のアニメーターサポートグループはミュージックビデオ制作中で、Mason Liebermanさんとの合作のビデオをちょっとだけおみせできるようです。Mason Liebermanさんもアニ メいずめんと初参加。「英語で落語」の林家染太さん、折り紙の由来のお話しをしてくださ る河村悦子先生、アニメーション映像そして、アニメのワークショップをしてくださる遊佐か ずしげ先生、文化の講演も充実しています。もちろん、You Tuberのみなさんも！昨年、「この世界の片隅で」や「サマーウォーズ」などの企画をしたM2スタジオの丸山正雄様か ら寄贈された手塚治先生直筆の「鉄腕アトム」の絵を、アニメいずめんとは東日本大震災 で被災された松島町に寄贈しました。You Tuberのノルムさんは松島までスタッフに同行 して、その様子を動画でアップしてくれました。今年のイベントは5月22日から24日まで。Raleigh Convention Centerでお待ちしております。詳細はwww.animazement.comまで！

花神
KASHIN RESTAURANT
Japanese Cuisine & Sushi
919-851-7101

309 Crossroad Blvd Cary, NC
Crossroads Plaza
「御予約下さい」
すき焼き、しゃぶしゃぶ、
よせ鍋 も 有ります。
日本の味を 堪能して
みませんか？

HAIR SALON
www.hairbyteruko.com
てる子 (Terri) - Stylist
(919) 525-1456
hairbyteruko@gmail.com
予約制
IMAGE HAIR & BODY SALON
PEACHTREE OFFICE CENTER
7521 MOURNING DOVE RD#106
RALEIGH, NC 27615
(SIX FORKS & SAWMILL)
ご予約はEメール，テキスト メッセージ，
そしてお電話でお気軽にどうぞ。

先生を募集しています　— ローリー日本語補習学校 —

ローリー補習校は、土曜日にローリー市のSaint Mary’s Schoolの一部をお借りして、幼稚部年中クラスから高等部までの授業を行っています。
教科は、国語、算数（数学）社会科（小6から）です。教員免許は、特に必要ありません。愛情を持って子どもたちの教育に携わってくださる皆さんを歓迎します。まずは事務局にお問合せください。詳しくご説明いたします。

＜勤務条件＞
・労働可能なビザ（または永住権）をお持ちの方
・土曜日の勤務が可能な方

＜連絡先：火曜日 - 金曜日＞
・住所：　5102 Oak Park Road Raleigh NC,27612
・事務局：919-787-1300
・校長携帯：919-389-9780
・事務局E-Mail：　admin@japanschoolraleigh.com
・校長Email:principal@japanschoolraleigh.com
・URL　：　http://www.Japanschoolraleigh.com/

Tamarind Asian Fusion Bistro

Ve prepare and cook our food with passion and fresh ingredients

Tamarind Fusion Asian Bistro
8531 Brier Creek Pkwy #109, Raleigh, NC 27617
http://www.tamarindeatery.com
☎ (919) 406-3473

こんなお店知ってた？

Transfer Co. Food Hall

500 E Davie St, Raleigh, NC 27601

州都ローリーのダウンタウンに最近できたフードホールです。ダウンタウンの東側の再開発地区にあります。古い大型倉庫をリノベーションしたもよう。ユニオンステーション近くのフードコートが、たくさんのテナントを並べた文字通りのフードコートだとすれば、こちらは数は少なくとも飲食店以外のお店も含めた、特色のある構成になっています。ブッチャーや魚屋さんがあります。我々の目を惹くのは「魚屋」さん。お持ち帰りなどはこのカウンターで受けていますが・・・・カウンターを回れば、普通にレストラン。ローカルの生牡蠣とクラムです。これが美味しい！ 定番メニューの「フィッシュ＆チップス」。モルト・ビネガーがないのはアメリカだから？珍しいことに、今日のお魚は「青魚」。でも、臭みもなく美味しいです。揚げたてだからか。全体的にポーションは少な目。アメリカーンな食事を期待してはダメですが、格好良くランチするには良いお店です。ここはお勧めです。

/Lacy Blue:仙台出身　Durham在住

英語横丁

Loosey goosey, Wishy washy

私が最近会議で耳にした言葉を二つ取り上げてみました。Loosey goosey。これはどうも大変リラックスした、どちらかというとカジュアルすぎるルーズな感じを言うようです。このような用法があげられていました。He and the boss are loosey goosey when it comes to punctuality(彼もこれのボスも時間のことになるとルーズだね） あまり褒められた意味ではないようです。次にWishy washy。こちらはLoosey gooseyより頻繁に耳にします。人であればはっきりしない人、物事であればはっきりしないことですね。Wishy washy politician, wishy washy answers（優柔不断な政治家がどっちつかずの返答をしているよ ）のように使います。グーグルで調べていると子供の歌にWishy Washy Washer Womanというのが出てきました。キャンプなどで踊りながら歌うんだと書いてありましたが本当かな？

/Tomoko Chubachi TomoKonsulting 兵庫県出身　Durham在住

IACE TRAVELはシャーロット日本語補習校を応援しています

日本行き航空券（往復）をお求めの際に

「シャーロット日本語補習校へ寄付希望」

とお伝え頂くだけで、航空券1枚に付き$15が補習校に寄付されます。

【ドネーション方法】航空券ご購入時に、団体・学校名をお知らせください

※購入後のお申し出は対応致しかねます
※キャンペーン・セール時は対象外となります
※その他、条件などはお問合せ下さい

IACE TRAVEL
www.iace-usa.com

個人利用のお客様 ☎1-877-489-4223 ✉travel@iace-usa.com
企業のお客様 ☎1-888-280-4223 ✉secorp@iace-usa.com
営業時間 Mon-Fri:9AM-6PM Sat・Sun・Holidays:Closed

Duke Japanese Speech Contest

Saturday March 28, 2020
1:00 - 3:30 pm
Perkins Library, Room 217

PROGRAM:
Speeches given by Japanese language students from Duke & other regional universities
Selection of winners by panel of judges
Performances by the students

SPONSORS:
Asian/Pacific Studies Institute
Department of Asian & Middle Eastern Studies

Free and open to the public

Udon-Donburi

don-Don

日本人スタッフによる豊富なメニュー!!

うどん、ラーメン類、丼物、カツカレー、定食、弁当各種
餃子、たこ焼き、肉まん、焼きそば
Hマートでお買い物の際にはお気軽に!!

ごちそうさまぁ～❣

～春野菜のお料理 ～

「鯛飯」

春の定番ご飯。鯛（1ポンド）の切り身を使って炊き込みご飯を作ります。

1.アメリカの鯛はフィレになっていても鱗に注意し、完全に落としてから、両面に塩を振り、皮目に焼き目が付く程度まで塩焼きにします。中まで火が通っていなくともOK。

2.炊飯器にお米（4合）を研ぎ、鮭大匙2、粉末だし小匙2をいれ、釜の分量の線まで水を入れて、あれば出汁昆布も加えます。

3.ここに1の鯛を入れ普通に炊飯します。炊き上がったら、鯛の身を混ぜて出来上がり。

4.酢漬けの紫キャベツと梅ペーストを和えて、トッピングにする（お好みで）

「シュガーピーの味噌汁」

日本ではスナップエンドウというシュガーピーの味噌汁仕立て。

1.シュガーピー（60g）は筋を取り、小松菜（適量）は食べやすい大きさに切る。

2.酒出汁（2カップ）に小松菜を加え、火が通ったらシュガーピーを入れ、味噌（大匙1.5）を溶く。

「子持ちシシャモと春野菜」

1.子持ちシシャモは冷凍ものが出回っています。解凍し、焼いておきます。塩味が付いています。

2.春野菜は「菜の花」と「アスパラガス」。「花」は飾りにとっておき、茎と葉は湯通し。

3.アスパラも食べやすい大きさに斜め切りにし、湯通ししておきます。

4.一皿に配置します。

「鮭の紅葉漬け」

生の鮭を一塩し、脂を抜いたうえで「塩麹」で和えたものです。

1.生鮭200gをお好みの細切りにし、軽く塩を振り、余分な脂を抜いて、身を〆る。

2.適当な器に1と塩麹大匙2、日本酒大匙1を入れて和える。これに千切りにしたニンジン、大根、キャベツと針生姜を好みで加える。（量はお好みで）。

3.2を保存容器に移し、冷蔵庫で三日ほど寝かせる。三日後味見し、塩気が足りなければ塩麹を足す。

「鮭の一塩」

これは「紅葉漬け」の簡略版です。↑で鮭の切り身を細切りにせず、大きめの切り身のまま、「塩麹」を摺り込み、ペーパータオルを当てて、冷蔵庫で一晩〆ます。あとは、適当な大きさに切り分けて、いただきます。塩気に加えて甘みも加わり、美味です。

「にしん漬け」

北海道の「にしん漬け」が有名ですが、これはお手軽版のにしん漬けです。身欠きにしんの代わりに、地元のグロッサリーで売っている「スモークハーリング」を使います。

1.スモークハーリング4枚の汚れや鱗をよくとり、大型のタッパーに入れて米のとぎ汁で満たし、冷蔵庫で一晩置く。

2.大根1/2本は乱切り、ニンジン1/2本は千切り、キャベツは2㎝角切りにし、ポリ袋にれ、野菜全量の3%の塩をよく混ぜて空気を抜いたら、冷蔵庫で1日置く。

3.スモークハーリングをよく洗い、水を切って食べやすい大きさに切る。1日置いた野菜にスモークハーリングと米麹100g、一味唐辛子・千切り生姜（適量）を加え、ポリ袋の空気をしっかり抜いて、冷蔵庫で5日程度寝かせる。
4.水気が出てきたら、タッパーに移し替え、常に水の中に沈んでいるように管理する。

「ソラマメとアスパラガスの辛子マヨ和え」
1.ソラマメは莢ごと焼き、豆だけ出しておく。
2.アスパラは湯通しする。
3.マヨネーズに辛子、蜂蜜、ゴマペースト、ニンニク、白みそを和える。これをソースとして野菜に添える。これらの分量はそれぞれ好みで味を作ってください。

いろいろと使い回しできる「味噌風味のマヨ」です。クロワッサンなどにつけても美味しいです。

/Lacy Blue　仙台出身　Durham在住

日本語教室(たけのこ)開設と生徒募集のお知らせ

地面にしっかりと根をはって、ぐんぐんと成長して行く竹の子のように子供たちに育って欲しい。そんな願いを込めて日本語を学べる教室を開設しました。

対象児童：日本語を学びたい児童　（４歳−１８歳）。ご家庭で日本語を話しているか否かは問いません。興味のある方は、授業の見学をお勧めします。日本語での日常会話、読み書きが将来できる事を目標に、語学教育の経験豊富な講師陣が授業をサポートします。

教室所在：South Pointモールより10分　　日時：　土曜日　午前9時30分〜11時30分
春学期：1月から5月末　　夏学期：不定期　　秋学期：8月から12月中旬
問い合わせは Takenoko.nc@gmail.comまで、eメールにてお願いします。

Realty Triangle

お問い合わせは
日本語でどうぞ

Yoko Amano
Realtor/Broker-in-Charge
1340 Environ Way
Chapel Hill、 NC 27517
Phone: (919)215-4665
yoko.amano@realtytriangle.com

不動産関係、Relocationのプロフェッショナル。30年以上の経験と知識を生かしたアドバイスでアメリカ生活安心スタート！

2019年3月～6月のイベント

＊Battle of Guilford Courthouse anniversary—Guilford Courthouse Nat'l Military Park, Greensboro (nps.gov/guco/planyourvisit/annualparkevents.htm)
3月14日(土)～15日(日) 入場無料。アメリカ独立戦争の南部における激戦地であるこの地で毎年行われている歴史的イベントです。当時の服装をしたガイドや兵士たちが当時の様子を再現します。

＊War for Empire– Fort Dobbs State Historic Site, Statesville (fortdobbs.org/events)
4月4日(土)～5日(日) $4の寄付を希望。フレンチ・インディアン戦争(1755～1763年)の戦場となった歴史保存区で当時の様子を歴史的展示物やインディアンや兵士などの実演で紹介します。

＊River Run International Film Festival – Winston-Salem (riverrunfilm.com)
3月26日(木)～4月5日(日) 入場有料。Winston-Salemの映画館や劇場数カ所で上映。一般に知られていない映画も含めて世界中の優れた映画を上映しています。詳細はウェブサイトをご覧ください。

＊Bethabara Highland Games – Historic Bethabara Park, Winston-Salem
5月2日(土) 10AM – 4PM。入場無料 スコットランドのハイランド地方で行われた競技会やダンスを民族衣装を着て実演します。出店等もあり、歴史的建造物の見学も無料です。ぜひ一度ご覧ください。

＊NC Wine Festival at Tanglewood Park, Clemmons
5月23日(土) $20 ライブ音楽あり、出店あり、そして100以上のワインを試飲できます。この美しい時期にTanglewood公園を散策するもよし

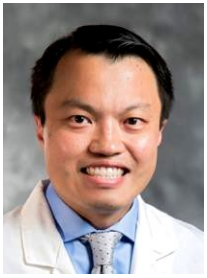
＊Mount Airy Old Time Fiddlers Convention (mtairyfiddlersconvention.com)
6月5日(金)～6日(土) Veterans Memorial Park, Mount Airy 入場料$10/日
アパラチアン山脈地方に昔から伝わるブルーグラス音楽を楽しんだり、フィドラーが技を競う催しです。折りたたみ椅子を持って野外の催しを楽しみましょう。

＊マイナーリーグ野球(Greensboro Grasshoppers, Winston-Salem Dash) –
4月中旬からマイナーリーグの野球が始まります。娯楽性の高いスポーツ観戦です。お手頃な料金で、ディスカウントもあります。家族全員で楽しめます。

＊Occaneechi Powwow – Burlingtonにて (obsn.orgまたは Occaneechi Powwow)

6月13日(土)～14日(日) 入場料約$6、駐車無料。4902 Dailey Store Rd., Burlington パウワウというのは、先住民族インディアン部族の最大のお祭りです。日本で言えば神輿をかついだお祭りのようなものです。出店もあります。地元のイベントなので、ぜひ一度ご覧になってみてください。

KERNODLE CLINIC,
A Duke Health Practice
GENERAL SURGEON
坂井 敢(イサミ), DO, FACOS



一般外科医とは？

小さい皮膚の腫瘍から癌の摘出手術など幅広い分野での診察、治療を行います。貧血,腹痛,乳癌,大腸ガンの検査(マモグラム、コロノスコピー)なども行います.

お問い合わせ:
Monday through Friday from 8 am to 5pm. 336-538-2374 までお気軽にご連絡ください
https://www.kernodle.com/specialties/general-surgery/

Yamamori Ltd.
山森宝石
Distinctive Jewelry Since 1969
あなただけの洗練されたジュエリー
リメイクや修理等もお気軽にお申し付けください
501 State Street、Greensboro、NC 27405
Phone (336) 273-8888・Fax (336) 273-8890
Yosuke Yamamori、Kathie Yamamori

見て見て！ 三角掲示板

classified

生徒募集：裏千家茶道教室、初心者から経験者までレベルに合わせて丁寧に指導。曜日・時間は相談応、許状取得システム有、Chapel Hill 967-2725 小野まで

Maintenance Technician ：フルタイム　3~5年の経験者　残業有　健康保険有
お問い合わせ sales@hrbestsolution.com

ハウスクリーニング:引っ越し前後の掃除、定期的な掃除、芝刈りも承ります。まずは無料見積もりから。是非お問い合わせください。sakurahcinc@gmail.com

---

家庭教師派遣：お客様に合わせ、年齢やリクエストに応じ、ESLから学校の宿題まで、幅広い家庭教師をご紹介します。問い合わせ: sales@realtytriangle.com

---

通訳派遣：病院診察・学校の先生との面談等、短時間の通訳業務に対応いたします。 問い合わせ：oshigotousa@gmail.com

---

事務職募集：バイリンガル　Word, Excel経験者　積極的で明るい方募集　健康保険　401K有　問い合わせ: sales@hrbestsolution.com

---

日英バイリンガルセールス募集： Automotive業界への営業経験がある方を募集しています。問い合わせ：sales@hrbestsolution.com

---

マネージャー、寿司シェフ募集：経験者優遇　未経験者トレーニング可　健康保険、ビザサポート有り　勤務地、NC SC GA Fayetteville Miyabi Inc 畑中迄 miyabifay@ncrrbiz.com 又は910-864-5987

Airbnb: One Room South West Durham　バス停、Shopping Centerまで徒歩数分
問い合わせ sales@realtytriangle.com

賃貸物件:3BR,2カーガレージ、一戸建て、ショッピングセンター、I-40まで近し、閑静な住宅街、Chapel Hill学校区　sales@realtytriangle.com

---

家庭教師募集:小、中、高校生現地校宿題サポート ESL sales@hrbestsolution.com

八村塁選手がシャーロットでプレイします。皆で応援に行きませんか？

日時:4月11日、午後7時
ティケット購入:
https://groupmatics.events/event/JHN2020
電話:704－688－9068
Email::KCobb@Hornets.com

Family Hearing Care

Hearing, Tinnitus, Hearing Aid

Mieko Tanaka, Au.D
Doctor of Audiology/オーディオロジスト

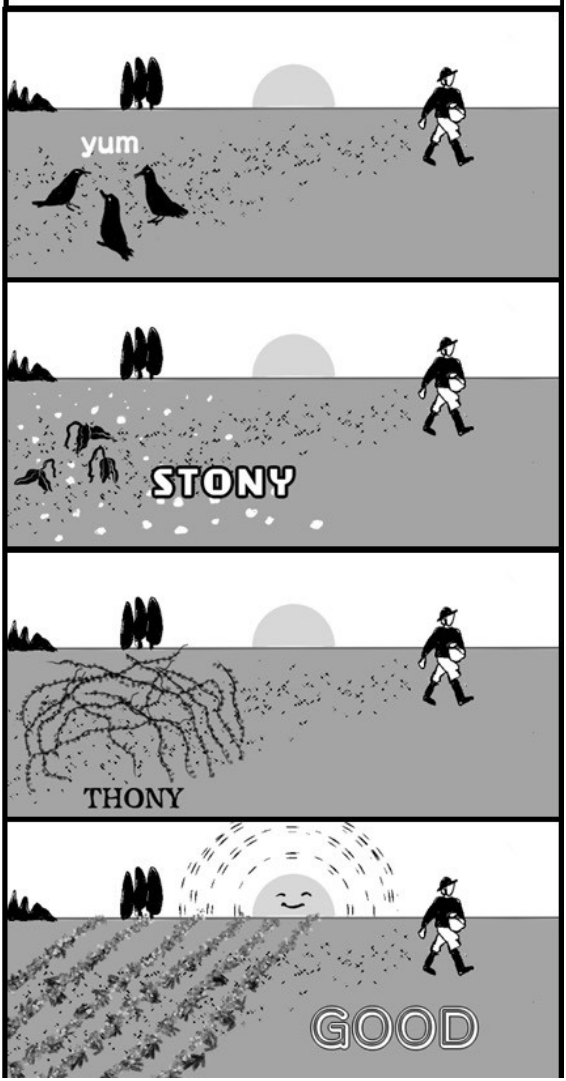
1157 Executive Cir. B-2, Cary
919-460-6080

3-6月 トライアングルの イベント・スケジュール

コンサート/ミュージカル/演劇などのパフォーマンス		
3/10-14	Les Misérables	DPAC
3/20-22	The Color Purple (musical)	DPAC
3/24-29	Memphis (musical)	DECPA
4/3-5	STOMP	DPAC
4/16-19	Macbeth - Carolina Ballet	DECPA
4/17-19	Riverdance	DPAC
4/23	Gabriel Iglesias	DPAC
4/24-26	Star Wars: The Empire Strikes Back in Concert (NC Symphony)	DECPA
5/14-17	Cinderella - Carolina Ballet	DECPA
5/19-24	My Fair Lady	DPAC
5/30	Mandy Moore	DPAC
ファミリー/子供向けイベント		
3/14	Raleigh St. Patrick's Day Parade	Downtown Raleigh
3/15	Harlem Globetrotters	PNC Arena
4/4	Fairy Tales & Dragons NC symphony	DECPA
4/25	Spring Daze Arts And Crafts Festival	Fred G. Bond Metro Park
5/10	Baby Shark Live!	DPAC
5/30,31	Trolls LIVE!	DPAC
5/19	Nickelodeon's JoJo Siwa D.R.E.A.M. The Tour	PNC Arena
その他のイベント		
3/7,8	Monster Jam	PNC Arena
4/16-26	HerbFest	Festival Park Wake Forest
4/18	Wine & Food Festival	Booth Amphitheatre
4/24,25	Brewgaloo	City Plaza DT Raleigh
5/22-24	Carolina Fear Fest 2020	NC State Fairgrounds
5/24	NC Sugar Rush	City Market DT Raleigh
6/6	Raleigh's 5th Annual International Food Festival	City Plaza DT Raleigh
日本関連イベント		
3/6	生け花クラス	Japan Center
3/6-8	International Festival	NC State Fair Ground
3/27	路面電車で行くRaleighの隠れ名所	Raleigh First Baptist Church
4/16	NC-Japan Business Conference	Japan Center
4/17	プラネタリウム鑑賞とランチ	Japan Center
5/1	Pullen Parkでピクニック	Raleigh First Baptist Church
5/2	子供の日イベント	Japan Center
5/22-24	アニメいずめんと	Raleigh Conention Center

*DECPA:Duke Energy Center for the Performing Arts(Raleigh) *DPAC:Durham Performing Arts Center

タネまく人　　by　麻利子



編集後記

今年もK2C(Krispy Kream Challenge 5Mile)に挑戦しました。暖かい日が続いていたのに、この朝は寒かった。昨年は「No Donut」のカテゴリーグループでしたが、今年は「Casual=途中でドーナツ食べないけど、1ダヅンのドーナツをゲット」カテゴリーです。参加費が同じなら、ドーナツ貰った方が得かな！と欲張った気持ちが見え見えですね。目標は1時間以内に完走（完歩）。結果は59分54秒で目標達成です。これも一緒にK2Cに参加してくれた友人のお陰です。普段、走っている友人に、何とか遅れないように頑張れたからです。ありがとう！、普段「運動」と言う日本語に程遠い暮らしをしている私。左膝下は痛くなるし、1週間体全体が筋肉痛で大変でした。しかし、「やればできるじゃん！」ってMotivationが湧いてきました。来年は今年よりも少しだけでもいいから記録がよくなるように練習しようかな。。。。っていつも思ってるだけで長続きしないのよね（汗）

yoko

＊三角横丁へのお問い合わせ、広告の掲載などにつきましては三角横丁編集部 Sankakuyokocho@outlook.comまでeメールでお願いします。
＊掲載内容は、最新かつ事実であるよう努力しておりますが、万一事実と異なる場合は事実を優先し、掲載の団体・店舗等に関するお問い合わせは、直接お願いいたします。
＊三角横丁の内容や記事の全部あるいは一部の無断転載、無断使用を禁止します。

トライアングル地域情報誌「三角横丁」2020年春号/第65号 by 三角横丁編集部
三角横丁© All rights reserved.
協賛：トライアングル日本クラブ、NCジャパンセンター
編集発行人：天野陽子
1340 Environ Way Chapel Hill, NC 27517　e-mail: Sankakuyokocho@outlook.com

Li Ming's

GLOBAL MART

Food from China, Japan, Korea, US, and much more!

日本の食材や調味料、アジアの食材を
豊富にリーズナブルな値段で
ご提供させていただいております。

DURHAM: 3400 Westgate Dr. Durham NC
☎919-401-5212
GREENSBORO: 3703-A High Point Rd. Greensboro, NC
☎336-218-8008
RALEIGH: 3210-131 S. Wilmington St. Raleigh, NC
☎919-32-2288 (店名 : A & C Supermarket)

★Restaurant Buffet★

Choose 3 items/Only $5.99

店内のカフェテリアで美味しいお食事を
楽しみながらゆっくりおくつろぎいただけます。

和食なら すし常

旨い寿司、天婦羅、刺身、照り焼き

3417 Hillsborough St.
Raleigh, NC 27608
(919) 833-7768

Lunch	月～金	11:30am-2:00pm
Dinner	月～木・日	5:00pm-9:30pm
	金～土	5:00pm-10:30pm

最高の日本料理とおもてなしで
皆様のお越しをお待ちしています

waraji
JAPANESE RESTAURANT

5910 Duraleigh Road
Raleigh, NC 27612
Phone (919) 783-1883

A TOUCH OF ZEN 禅

Massage Therapy
藤尾 彰 NC License #16771

日本語の通じるマッサージで
疲れを癒しませんか？

初回 $75 (90分)

www.aTouchOfZenNC.com

予約はオンラインで簡単
12時間前から受付中