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69号・2021年/春号
❣の巻

春号

"I write, erase, rewrite

Erase again and then

A poppy blooms."

-Katsushika Hokusai-

「ポピー」

INDEX

ホットNews・・・・・・・・・・・・・・2
健康保険加入チャンス・・・・・・・・・3
特集:貯金できる人・・・・・・・・・・4
日本語スピーチコンテスト・・・・6
学校お助けTips❣・・・・・・・・・・・7
日本の医療介護保険・・・・・・・・・・8
NC州高校生日本語弁論会・・・・・・9
日本語を育てていますか？・・・・・・11
イギリスからアメリカへ・・・・・・・12
マウイ紀行❣・・・・・・・・・・・・・13
三角シネマ館・・・・・・・・・・・・・14
赤い小鳥とブルーな生活・・・・・・・16
お耳を拝借・・・・・・・・・・・・・・17
変な出来事・・・・・・・・・・・・・・18
旅は道連れ世は情け・・・・・・・・・19
痛いの痛いの飛んでいけ！・・・・・・20
日本語補習校からのお知らせ・・・・21
こんなお店知ってた？・・・・・・・・22
体質改善・・・・・・・・・・・・・・・23
ごちそうさまぁ～❣・・・・・・・・・・24
ごちそうさまぁ～❣デザート編・・・25
トライアッドかわら版・・・・・・・・26
ぐりーんずぼお日本語弁論会・・・・27
獣医は高い・・・・・・・・・・・・・・27
見て見て❣▲掲示板・・・・・・・・・28
イベントスケジュール・・・・・・・・29

Hot News!!

バイデン氏、米国第46代大統領に就任

2021年1月20日、アメリカ合衆国第46代大統領にバイデン氏が就任しました。就任式では、バイデン大統領、カマラ副大統領の就任演説の他、アマンダー・ゴーマンさんの詩、The Hill We Climbの朗読やレディガガさんの国歌斉唱などが執り行われました。選挙戦で前トランプ大統領の動向が注目されましたが、改めてバイデン氏の略歴がこちらです。

Joseph Robinette Biden, Jr 米国第46代大統領		菅 義偉 第99代内閣総理大臣
1942年11月20日生（78歳）	生年月日	1948年12月6日生（72歳）
ペンシルバニア州スクラントン	出生地	秋田県雄勝郡秋ノ宮村
シラキュース大学法科大学院	最終学歴	法政大学法学部政治学科
幼少期は吃音症に悩む。教科書やスピーチを暗記すること、鏡の前での自主練習を重なることにより克服した。学生時代は、アメフト選手として活躍。ポジションは、レシーバー。好物は、アイスクリームとトマトソースパスタ	その他	好きな言葉”意志あれば道あり”本人のブログのタイトルにもなっている。 https://ameblo.jp/suga-yoshihide/

バイデン氏は、現在78歳で歴代大統領では最高齢です。日本の首相では1945(昭和20)年に就任した鈴木貫太郎元首相が就任当時77歳で歴代最高齢です。米国内は、もちろん世界情勢が大きく変わった今、両国首脳の手腕に期待です。

Local small businessをサポートしましょう

NC州では約半数の人がSmall businessに従事しています。外出要請などでショッピングの機会が減っている今だからこそ、地域に根ざしたSmall businessをサポートしましょう。ギフト選びや自分へのちょっとしたご褒美にいかがでしょうか。各自治体ではウェブサイトなどで積極的に地域のビジネスを紹介しています。ダーラム市（https://shopdurhamnc.com/）ローリー市（https://shoplocalraleigh.org/）ではウェブサイトで地域のお店を探せます。グリーンズボロ市、ウィンストン・セーラム市など、Piedmont Triad地区ではコミュニティリーダーが声をあげ#TriadTogetherチャレンジというソーシャルネットワーク(SNS)上のハッシュタグ(#)利用したキャンペーンが取り組まれています。テイクアウトなどはもちろんギフトカードなど購入する際もローカルビジネスをサポートするチャンスです。

～コロナ蔓延によるACA（オバマケア）健康保険の特別加入期間が始ります。 2月15日から5月15日まで～

1月28日にCOVID-19公衆衛生緊急事態に対応するため、個人や家族がACA（オバマケア）マーケットプレイスの健康保険に加入できる特別加入期間（SEP）を実施する大統領令が出ました。

●特別加入期間：2月15日～5月15日

●ACAマーケットプレイスの健康保険購入公式サイト：healthcare.gov

注意：オバマケア、マーケットプレイス、ACAでグーグルサーチをすると、色々なサイトが出ますが、公式サイトはhealthcare.**gov** であり、**com**ではありませんのでご注意下さい。

●祭日を除く24時間ACAのカスタマーサービスの電話番号：1-800-318-2596

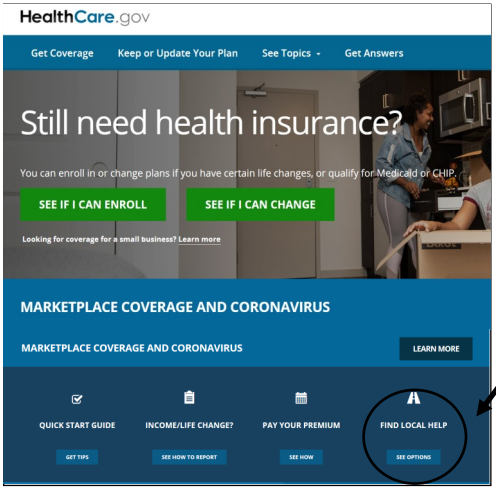
●新規対象者についてカスタマーサービスに問い合わせたところ：

-昨年も含めてCOVID-19の影響で健康保険を失った人

-ライフイベント（引越し、結婚、出産など）で健康保険が必要になった人も、カスタマーセンターに電話 して確認してほしいという返答でした。

現時点では、情報が限られているため、このような情報提供になりますが、健康保険が必要な方は、公式HPやカスタマーサービスに連絡して詳細をご確認ください。

健康保険の申請は、HPからオンラインで手続きができます。
健康保険の一覧や比較検討、加入もできます。



ACAオバマケアの公式HP

申請、加入でヘルプが必要な場合は、ここをクリックして、
郵便番号を入力すると、エージェントやアシスターの検索ができます。

（この情報は、1月28日付の米国保健福祉省のプレスリリースを参考に執筆しました。）
河野圭子　チャペルヒル在住：米国病院経営士会・認定病院経営士FACHE

特集

貯金できる人

ケチにはなりたくないけれど、“貯金できる人”になりたいと思いませんか？実は、それには3つの大切なポイントがあります。皆様は、このうち幾つできてますか？

①収支を把握しながら使う　②無駄な事にお金を使わない　③お金を賢く運用する

①は、全体の収支のバランスがとれているかどうか、という意味です。もちろん予想外の急な出費というのは避けようがありません。携帯が壊れた、お祝い事が重なった、怪我をしてしまった等。でも、ちゃんと、その分どこかで節約をして予算内に収まれば、収支が守られます。可能なら、1か月内で収支を合わせる、それが無理なら、3か月で収支を合わせる、といったように、短期にその出費を吸収して、バランスをとりましょう。そのバランスが守られるなら、たまにはちょっと贅沢な外食をしたり、欲しかったモノを買う、というのもありでしょう。家計簿等をつけると、とても分かりやすくて、管理しやすいですね。

②まず“無駄”を見つけることから始めましょう。ケーブルテレビは多数のチャンネルが必要ですか？　車の保険の見直しをしたのはいつですか？　使っていない有料のメンバーシップはありませんか？クレジットカード等の支払いをミニマムだけ払っているというような事はありませんか？家のローンでも、車のローンでも、ちょっと“元本”に多めに払うだけで、最終的な総支払額はびっくりするほど変わってきます。「ちりも積もれば山となる」その諺通り、細部に目を配るだけで、かなりの節約効果を生み出します。あとは、最後に耳が痛い一言、「欲しいものを買う、のではなく、必要なものを買う」という意識を持ちましょう。

③投資＝リスク、という悪いイメージをお持ちではありませんか？決してそうではありません。ぜひ、お金をうまく運用して増やす、という意識を持ちましょう。確かに、リスクの高い投資もありますが、現在は元本保証がついていながらも、銀行よりも高利回りが望める金融商品、といったものもありますから、ご自分に合うものを見つけるのが一番です。実は、日本人の文化背景から「投資＝働かずして楽してお金を得る不労所得＝後ろめたい」と感じる方がいらっしゃるのも事実です。でも、必ずしもそうではないのです。投資をする、という事は、社会を活性化させる事であり、それによって生まれる豊かさの一部を自分も得る、という事なのです。

皆様は**「ファイナンシャルリテラシー」**という言葉をご存じですか？　ファイナンシャルリテラシーとは、お金の知識と情報を正しく持ち、お金を上手に「使い、守り、増やす」という事の総称です。お金に関する知識は、私達の人生や毎日の生活において、とても重要な事柄であるにもかかわらず、残念ながら学校では、なかなか教えてもらえません。又、学校で学んだ事の中には、受験後は殆ど使わない知識もありますが、お金の知識は生きている限り、どこに住んでいても、どんな職業についていても、いくつになっても、生きていく上で、ずっと必要になります。

アメリカ、日本、将来はどこでリタイヤメントを迎えるか、やはり私達の頭をよぎりますね。アメリカでは、ベイビーブーマーが高齢化してきた為、中高年人口がどんどん増え、ソシアルセキュリティー年金資金が枯渇してきています。一方、少子高齢化が進む日本では、年金の受給年齢が引き上げられたり、受給額が下がる等、既に年金だけでは生活し

ていく事ができない状況になりつつあります。安心して老後を迎える為にも、今後は自分の資産を守るだけでなく、賢く増やすことへの知識も求められます。

本日、この記事に目を留めて頂いた方、ぜひこの機会に、ファイナンシャルリテラシーを身につけることを考えてみてはどうでしょうか。お金の基礎体力が身についてないまま、いきなり投資でお金を増やそうとするのは、普段、何も運動をやっていない人が、フルマラソンやトライアスロンに挑戦するようなものです。まずは基本的な事を学ぶ、それからで十分です。

＊クレジットカードの負債額がなかなか減らない。
＊節約したいけど、何から手を付けていいのかわからない。
＊贅沢もしていないし、収入もちゃんとあるのに、何故か貯金がほとんどない。
＊生命保険やIRAを勧められるままに契約したのでよく理解していない。
＊将来、リタイヤメントにいくら必要なのかもわからないし、かなり不安。

上記のようなお気持ちをお持ちの方がいらっしゃったら、これを機会に知識を身に付けませんか？
私達は、基本的な「お金の知識」が学べる、無料日本語ファイナンシャルワークショップを、毎週開催しています。登録制でもありませんし、何かを購入する為のセールスセミナーでもありません、御自宅からズームでお気軽に御参加して学んで頂ける、無料セミナーです。

全部で4回構成になっており、毎回トピックが違います。

第1回：より多くのキャッシュフローを作るには？　びっくり負債返済短縮方法
第2回：ファイナンスの基礎、米国生命保険の種類と選び方、元本保証の金融商品
第3回：貯蓄効果を上げるコツと税金対策、投資信託や株式投資の基本
第4回：個人年金、一生涯年金、介護保険の種類、メディケアの基本、遺産プラン

ここで学んで頂ける内容は、きっと皆様の人生のお役に立てて頂ける知識だと思います。尚、次号からの「三角横丁」で、上記4回のワークショップの内容についても御紹介させて頂きます。

私達日本人は、貯蓄への意識が常に高いです。幼い頃から、お年玉をもらうと、両親に貯金しようね！と言われて、郵便局や銀行に持っていった覚えはありませんか？　そういう文化の背景で培われた日本の“貯蓄が大切”という貴重な概念は、ぜひ私達の次世代につなげていきたいものです。そして更に、うまく上記の3つを活用しながら、ご自身で的確にファイナンシャルのマネージメントをする事により“貯金できる人”になれるでしょう！

上記の無料日本語ワークショップにご興味がある方は、ぜひご連絡下さい。また、ズームでお目にかかれるのを楽しみに致しております！

お問い合わせ先：Steadyretire@gmail.com（堤、または、京橋まで ）

−第18回NC州高校生日本語スピーチコンテスト−

マ・ナリーさんはチャペルヒル高校の一年生でした。今も日本語クラスで、日本語を勉強しいます。サッカーが好きで、絵も上手です。途中であきらめることをしない頑張り屋さんです。

****

ビルマ

はじめまして。マ・ナリーです。15歳です。スピーチは「ビルマです。」一年生です。

私はタイとビルマ人です。ビルマは東南アジアの国です。ビルマはタイと中国のとなりにあります。いくつかの民族グループはチーン人とカレン人です。ビルマではビルマ語を話します。伝統的な服はシルクです。学校の制服は白と緑です。

ビルマの私の好きな食べ物はだし麺とチャーハンです。そして、タイのお茶とかき氷が好きです。

ビルマの観光地にはヤンゴンーがあります。ヤンゴンーにはほこらがあります。そして、古い建物が好きです。

私はビルマが好きです。でも、暑いです。ビルマに来てください。

ありがとうございました。

Junko Gilbert, CPA, EA

米国公認会計士　兼　米国税理士　ギルバート順子

所得税の申告、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。

Email: cpa@acebicultural.com
またはjunkogilbert@gmail.com
TEL: 336-813-6042

Junko Gilbert, CPA, PLLC
6400 Deer Stand Ct.
Browns Summit, NC 27214-9579

＊Greensboroの北東、Burlingtonの北西に引っ越しました。

学校 お助け Tips!

「学校再開に向けて」

いよいよノースカロライナの公立学校のほとんどが再開されます。再開といっても通常通りに子供が毎日通うわけではありません。学区によって週何回と決められています。それは、ソーシャルディスタンスを保つためという理由と、万が一コロナのクラスターが発生しても、クラスの半分だけが、自宅待機となるからです。ほぼ1年間、対面学習をしていなかった子供達が急に対面学習になるとどうなるのでしょうか？こんな事は過去になかったので、教育者達にもわからない未知の事です。では再開に向けてどんなことに気をつけたらいいのでしょうか？

再開前

再開に向けて学区や、学校から再開した時の注意事項が書かれたプロトコールがあると思います。それをもう一度よく読んで、お子さんと確認しましょう。またクラスの担任教師から事前にクラスでの決まりなどが書かれたお知らせがある場合は、それもお子さんと一緒によく読んで確かめておきましょう。小学校低学年の子供の場合、他の子供と距離をおかなければいけないとか、ランチを食べる時には建物の中では、友達と話をしてはいけないなど、よく納得させなければなりません。また夢中になると忘れてしまいます。

これからは、学校に登校するわけですから、朝の着替え、朝食、登校時間などの準備を考えると、1時間ぐらい前には起きて準備をしなくては、間に合いません。オンライン授業の時は、始まる20分ぐらい前に起きても間に合っていたかもしれません。早寝早起きの習慣に戻さないと学校に到着して、授業が始まっても眠くてぼーっとしていることになります。またこれが毎日だと、体がだんだんと慣れてくると思いますが、週に2回程度だと、規則正しい生活を心がけるのはもっと難しいと思います。オンライン学習の日でも学校に登校する日のように準備をする方がいいと思います。

再開してから

子供の学力に注意しましょう。再開してから、授業にちゃんとついていくことができているか、確認します。オンライン授業の一つの問題点なのですが、授業についていく事ができているのか、できていないのか、本人も気がついていない事が多いからです。対面で学習していると、周りの子供達の様子を見て、自分が進んでいるのか遅れているのか比較できますが、オンライン授業の場合、他の友達の様子がわからないので、自分の学力がわかりにくいです。再開してから、一度担任の先生と教室での様子などを、聞いてみてください。

また日本語だけを話している家庭では、子供が急に一日中英語だけになります。いつも注意して聞いているので、神経が休まる時がありません。家に帰ってきたら、少しゆっくりと休ませてあげるのもいいかと思います。

先生方のワクチン接種の人数が増えれば、通常通りの登校に戻るかもしれません。その場合を考えて、学習が少しでも遅れていると思われる場合は、学校で行われる夏の学習なども前もって先生にお聞きすることをお勧めします。

/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

「日本の医療保険・介護保険における高額療養費」

日本の医療保険（健康保険）制度はすべての国民が加入でき、しかも月々の支払保険料や医療機関で支払う医療費が米国より割安（一部例外あり）という、大変ありがたい社会保障制度です。また介護保険制度は傷病や加齢により日常生活が困難になり介護が必要になった場合に、国が介護費用を一部負担してくれるこちらも米国にはない大変ありがたい制度です。こうした日本の社会保障制度を頼りに老後に日本へ帰国される人も少なくないと思います。今回はこれらの保険制度の中でさらに利用者の負担を軽減してくれる高額療養費について紹介します。将来日本への帰国を考えている人、日本に老親がいて医療機関や介護サービスを利用している人は参考にしてみて下さい。

1. 高額療養費制度とは

医療保険も介護保険もその費用の大部分（7割。高齢者の場合は8～9割）を国が負担してくれるため自己負担額は少なくて済みます。ところがそれでも重い疾病（がん、脳梗塞、心臓病、糖尿病など）にかかり手術や長期の治療、または寝たきり状態での介護を必要とするケースでは自己負担額がそれなりに発生してしまいます。今回紹介する「高額療養費」とは、医療や介護保険において自己負担額が一定額を超えるとその分をさらに国が負担してくれる制度になります。もちろんこの高額療養費は医療保険、介護保険制度のサービスなので、国民が毎月支払う保険料の中でカバーされます。（追加の保険料の支払いはありません）

日本の医療保険、介護保険制度については多くの方がご存知ですが、この高額療養費については意外と知られていません。理由は制度を運営する国、自治体のPR不足や利用した医療機関や介護事業者からの説明不足もありますが、このサービスを受けるには毎月の医療、介護費用の合計額が一定額を超えているか自分で計算し申請しなければならないという手続上の難しさもあります。

2. 医療費が高額になった場合の自己負担額

次にサービス内容、つまり国が追加で負担してくれる額はどれ位かと言いますと次の表をご覧ください。これは医療保険における70歳未満の高額療養費の自己負担限度です。報酬月額（本人の毎月の所得）に応じて限度額が変わります。70歳以上や介護保険の場合ではまた別の自己負担限度額が設定されています。

所得区分	自己負担限度額
報酬月額81万円以上の方	252,600円＋(総医療費－842,000円)×1%
報酬月額51万5千円以上～81万円未満の方	167,400円＋(総医療費－558,000円)×1%
報酬月額27万円以上～51万5千円未満の方	80,100円＋(総医療費－267,000円)×1%
報酬月額27万円未満の方	57,600円
低所得者（被保険者が市区町村民税の非課税者等）	35,400円

たとえば報酬月額（収入）40万円の被保険者（70歳未満）が医療機関で治療を受け100万円の医療費がかかったとします。高額療養費を含めない一般の健康保険で自己負担分（3割）を支払うと［1,000,000円×30%＝300,000円］となります。（この金額を治療後、医療機関の窓口で支払う必要があります。尚70～75歳の方の自己負担分は2割、75歳以上の方は1割です）
しかし高額療養費分として上記の表に当てはめると、自己負担限度額は［80,100円＋（1,000,000円－267,000円）×1%＝87,430円］ということになり、既に医療機関の窓口で支払った分との差額［（300,000円－87,430円＝212,570円）］が健康保険から支給されます。つまり100万円の医療費でも自己負担分は87,430円で済むのです。
自己負担限度額の計算の対象となる医療費は1世帯（個人ではない）の1か月分の合計額です。また入院と通院の医療費は別区分とされる、70歳未満の被保険者の医療費は自己負担分が21,000円以上のケースのみ適用となるなど複雑な条件が決められていて理解しづらい部分があります。介護保険も同様です。

3. 手続
このように制度の内容としては計算方法などやや難しいところがありますが、内容を理解していなくてもこの高額療養費制度の存在だけ知っていれば、各自治体や健康保険組合に問合わすことで自分が適用対象なのかどうか、対象となる場合の自己負担額の計算方法や手続について教えてくれます。支払った金額（自己負担分）が多いなと感じたら一度健康保険協会や自治体の国民健康保険課、介護保険課へ問合せてみましょう。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
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

第19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！―

毎年開催しております高校生日本語スピーチコンテストのご案内です。今年は新型コロナのため、オンラインでの開催となりました。

今年は特別賞の審査に、一般の多くの方々に参加していただこうと計画しました。審査に参加していただける方は、下記までご連絡ください。

入賞者、特別審査賞の生徒さんのスピーチは後日NCATJウエブサイトにてご覧ください。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！

＊特別審査連絡先：yaoyagi@chccs.k12.nc.us
＊審査予定日：四月の初旬
＊入賞者一般公開：四月の中旬
＊NCATJサイト：（ncatj.weebly.com ）

丸山 有香

COLDWELL BANKER
HOWARD PERRY AND WALSTON

REALTOR®
Holly Springs, NC
オフィス: (919) 516-9477 (英語のみ)
携帯: **(507) 304-5512** (日本語テキスト受信可能)
Email: **yukam@hpw.com**
ウェブサイト: **YukaMaruyama.com**

日本で立命館大学法科大学院を卒業後、渡米。Coldwell Banker HPWに所属し、トライアングルエリアを中心に、リアルターとして不動産売買、賃貸のお手伝いをしています。不動産に関するご質問があれば、お気軽に日本語でご相談下さい！

お仕事をお探しの個人様＊人材をお探しの企業様

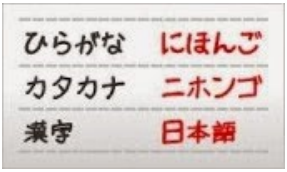
米国南部の日系企業様を中心に人材をご紹介しております。

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？



The Seal of Biliteracy（SoBL）という言葉を聞いたことがありますか。もし初めて聞いたという方、ぜひこのまま読み進めてください。英語と日本語学習をがんばっている親子にぜひ知っていただきたい認定書だからです。

これは、現地校で英語を使って教科学習をしながら、日本語学習も行っている皆さんのお子さん達のような学習者が持つ2つ以上の言語能力に対して授与されます。既に40の州で採用されており、NCでも2015年からスタートしています。この認定書は高校卒業時までに培った読み書きを含めた言葉力に対して、州教育省の方針に基づいて授与されます。公式の証明書ですので、持っていると、大学に応募する際、また就職の際に有利です。

補習校、家庭学習など様々な形で日本語学習に取り組んでいると思いますが、アメリカでは、その努力が評価される機会がほとんどないため、やる気を保つのが難しく重荷に感じてしまうお子さんも多いと聞きます。SoBLは、そのような長年にわたる努力の正式な評価となるため、子供さんが日本語学習を続ける動機付けになることでしょう。高校生の時点で、「あなたは2つの言語をよくここまで育ててきました」と認めてもらい、卒業式でメダルを授与されることを想像したら、日本語学習を続ける大きなパワーの源になるのではないでしょうか。

SoBLの認定を受けるために英語力は必須で、高校で受講した4つの英語コースからGPA2.5以上の成績を得る必要があります。同時に、日本語など英語以外の言語力も証明しなければなりません。その証明の仕方にはいくつかありますが、そのひとつは、NC公共教育省（NCDPI）が認める外部の言語能力試験を受験する方法です。これらの試験で、全米外国語教育協会（ACTFL）が定める判定レベルの「中級の下」以上の能力があることを証明する必要があります。レベルについての詳細は、下のリンクをご覧ください。
（ACTFL Proficiency Guideline）
https://www.actfl.org/resources/actfl-proficiency-guidelines-2012

ただし、上記のSoBLは、州が定める基準を元に、公立学校の在籍生徒が認定の対象です。ですので、公立学校以外で、また大人になってからの学習で認定を受けたい方には、The Global Seal of Biliteracyという認定書もあります。こちらは、在住地や年齢に関係なく、世界中どこにいても同じ基準で2つの言語能力が認定されるので、州外の大学に進学する際にも大学側が能力を判断しやすく、州による基準差により不利益を被る心配がありません 。両方の認定を受けることももちろんできますので、ぜひこれらを目標にしてみてください。

アメリカは、英語以外の言葉の学習を続けていくのは簡単な国ではありませんが、このSoBLはそういった学習者の背中を押す追い風で、ひいてはアメリカにある英語以外の言葉学習へのイメージを変えていくきっかけになるかもしれません。言葉をゼロから学ぶことはとても大変なことですが、皆さんは幸運にも家庭の中に日本語や日本文化があります。それらをぜひ上手に育てて、これからの時代のグローバル人材を目指しましょう。その第一歩として、まずは、SoBLとThe Global Seal of Biliteracyを目標にしてみませんか。詳しい情報は次のサイトからどうぞ。

（NC Seal of Biliteracy） https://sealofbiliteracy.org/state/nc/
（Global Seal of Biliteracy） https://theglobalseal.com/

／ 藤岡純子（教師） 群馬県出身 Chapel Hill在住

イギリスからアメリカへ

現在、インディアナ州のグロッサリーストアーには、日本の食材やカップラーメンが並ぶ。寿司の知名度はもちろん、近所のアメリカ人夫婦からは「ラーメン好きだよ。今度連れ行って？」と日本食に慣れている様子。今住む家から車を10分走らせると、美味しい豚骨ラーメンにありつける。アメリカ人達は、たこ焼き、揚げ出し豆腐などを好んで食べている。日本食屋のチョイスが豊富にあるのだ。

日本で、好物は？と聞かれたら「寿司、ラーメン、梅干し！」と答えていた僕。22年前にメイン州での大学生活が始まると、日本食が突如シャットアウトされた。大学の寮での食事には「マッシュポテトうまい！」と心が弾むが、しばらくすると日本食が食べたくなる。そんな時は、友人に車に乗せてもらい、スーパーに買い出し。そこではきまってアンクル・ベンズのインスタント・ライスとソイソースを購入。ライスを寮のベースメントでチンし、ソイソースをかける。「それではジャパニーズミール、いただきまーす！」と言って口にほおばると、「案外美味しい日本食になる！」…とはいかない。

「日本食が食べたい！」と思った次の瞬間、思いがけない機会が到来。あるアメリカ人夫妻に「連れて行きたい寿司レストランがある。」とのこと。訪れたのはメイン州の田舎にあるベトナム料理屋。すると緑色がかったマグロが出てきた。「どうぞ、食べてみて。」僕はテンション高く、味を消すために醤油をベチャベチャにつけ、口に放り込みモグモグ・・「Not bad！」と伝える。役者魂だ。食いしん坊万歳！当時は美味しい日本食にたどり着くには苦労した。

「やはり日本食が恋しい！」そんな時、韓国のラーメンが僕の心を満たしてくれた。大学からガソリンスタンドまで歩くと、韓国のカップラーメンが売れらている。「これは美味しい！」 また半年に一回、グレーハウンドのバスで2時間かけポートランドを訪れた。そこの韓国食材屋でキムチを購入。寮に到着するとベースメントに駆け込み、アンクルベンのライスをチン。そしてキムチをごはんにかけて食べ「アンクルベンはキムチも合うね！」…とはいかない。寮の住人からは「What's this smell?」と何度も苦情が出された。

また一年に一度は、グレーハウンドでさらに遠いボストンへ片道五時間かけて向かう。ポーターステーションには日本食材屋があり、大量買い物してメイン州に戻る。そしてベースメントで、アンクルベンのごはんをチンしてお新香と一緒に食べた。「ただいま、アンクルベン。」

大学を卒業し、ダーラムに移り、大学院生活を始める。すると環境は一変する。日本食屋が沢山あるし、日本食材も容易に手に入った。「そろそろ、さよならを言わなきゃね。アンクルベン。」

その後仕事で渡ったイギリス。十年住んだイギリスの町ダービーも日本食が豊富にあった。メイン州で経験した思い出が徐々に忘れ去られていく。「アンクルベン、もう君のことが思い出せない。」

アメリカに戻りインディアナ州でのスーパーでの買い物中、誰かに背中を見られている気がした。何となく振り返ると、アンクルベンのパッケージがこっちをみて笑っていた。「アンクル・・・？」

/都澤 臣和 ：神奈川出身、Indianapolis在住

マウイ紀行3❣ ハワイよもやま話❣❣

「SUPボーディングというスポーツ」

「SUPの起源とも言われていわれるカヌーの一種」

アローハ！三角横丁読者の皆様、いかがお過ごしでしょうか。東海岸では寒い時期だと思います。そんなときに、常夏のハワイから楽しいウォータースポーツのお話をするのも心苦しいのですが、今回は筆者が今どはまりしているSUP（Stand Up Paddle）ボーディングについてご紹介したいと思います。

そもそもStand Up Paddleとは読んで字のごとく、サーフボードの上に立って、パドルで漕いで進むというサーフィンの一種です。その発祥は、1940年代にワイキキに住んでいたジョン・アー・チョイというベテラン・サーファーが年をとり、ボードの上で寝そべった状態から起き上がるという本来のサーフィンができなくなったため、最初からボードの上に立ったまま沖へパドルで漕いでいって波に乗って帰ってくるというやり方を始めたのがきっかけで、ポリネシアンの祖先たちが、釣りなどをするときに使うカヌーに立ってパドルを漕ぐという習慣から発案したものでした。そういうわけで、初めはサーフボードに立ったまま沖へ出ていくなど、足の悪くなった老人のやることと思われていました。チョイは晩年、サーフボードに立つこともままならず、大きなボードの上に椅子を括り付けて波乗りを楽しんでいたということです。起源については世界中に諸説あります。ある人は水の都ベニスでは細い水路を往来するのに、ゴンドラという細身の小さな舟をパドルで漕ぐスタイルが起源だともいいますし、イタリヤにも似たようなものがあるため、すでに小型の船の上に立ってパドルを漕ぐという発想は世界のいたるところに存在していたのでしょう。

非常に地味に世に出てきたSUPは一時スポーツとしては認識されず、消滅したかのように思われました。これがスポーツとして取り入れられたのは、2000年代になってからです。マウイ島在住の二人のプロ・サーファー、デイヴィッド・カラマとレイアード・ハミルトンによってある出版社の写真撮影のためにロングボード（全長が8フィートを超える長いボード）にパドルを使って乗ったのがきっかけとなり、正式にStand Up Paddlingというスポーツになってハワイ、カリフォルニアで大流行となりました。

SUPの最大の特徴は、波のない所でもパドルを使って進むことができるということです。大きな波を待って海岸に集まっているサーファーを横目に、SUPボーダーたちはパドルを駆って沖へ出てゆくことができます。ここハワイではもちろんSUPプラスサーフィンがポピュラーで、初心者のうちは波のない静かな水面をすいすいと進み、底まで透き通る海を楽しむことができますが、だんだんと上達してくると、一度はハワイのスウェル（沖から膨らむ長く続く波）に乗ってみたいと思うものです。また、12月から3月ぐらいの間は少し遠く沖へ出て、ザトウクジラが踊るのを見ることもできます。まだ、不安定な水面に立つことになるので、体幹を保つには、絶好の運動となるようです。私も年明け早々60歳になりましたが、手軽に始めらるスポーツです。最近では空気で膨らませるタイプのiSUPという、置き場所がなくても、大きなボードを積むことができる車がなくても簡単に持ち運びができるボードもあります。私もこれまでこれといった運動はしていませんでしたが、昨年の9月ごろに始めて、今ではほぼ自由自在にボードを操ることができるようになりました。海に入れる季節になったら、是非始めてみてはいかがでしょうか。

/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

　2021年がスタートしました。今年も宜しくお願いします。既にご案内した映画も入っていますが、新しい映画も出てきました。最近は、ホームシアターも増えてきましたが、早く映画館で迫力満点の映画が見たいですね！

⊿トライアングル慶子：兵庫県出身、Chapel Hill在住

1. The King's Man（アクション）3月12日公開
1900年代初頭から第1次世界大戦にかけてスパイ組織‘キングスマン’がどのように生まれ、世界を救うために一人の男が最悪の敵にどう立ち向かうかを描く。

2. Cherry（ドラマ）3月12日公開
ウオーカーは、恋人に振られ軍に入隊を決意。イラクで衛生兵として活躍したが、PTSDに苦しみ、PTSDの治療薬からヘロイン中毒へと発展。銀行強盗に手を染めてしまう。

3. Peter Rabbit 2: The Runaway（アドベンチャー）4月2日公開
ピーターとマグレガーはビアを巡って恋敵になる。マグレガーを都会に追い返そうとするピーター。マグレガーがロンドンに戻ることになり、ピーターの心に変化が起こる。

4. Bios（SFアドベンチャー） 4月2日公開
退廃した世界滅亡後の地球に住む1つのロボットは、今は亡きクリエイターの愛犬を守るために作られ、愛や友情、地球上の知識について学んでいく。

5. Mortal Kombat（アクション） 4月2日公開
人気対戦格闘ゲーム「モータルコンバット」の実写映画。映画の撮影場所は、オーストラリアのアデレード。本作は、南オーストラリア最大の映画の製作として期待されている。

6. Reminiscence（SFアドベンチャー） 4月23日公開
ニコラスは、メイと出会った時から人生が変わった。メイの失くし物を探すという単純なことから始まったことが、情熱的な恋に発展し、思わぬ結果を招くことになる。

7. Fatherhood（ドラマ） 4月23日公開
マシュー・ロゲリンの回顧録「マディに二度のキスを：喪失と愛の回想録」を基にした映画。妻の不慮の死をきっかけに、シングルファーザーとして幼い娘を育てた父親の話。

8. The Asset（アクション） 4月30日公開
暗殺者レンブラントとアンナは、ベトナムからの謎の過去を共有している。アンナの師匠が殺害されたことから、二人は犯人を探すためにベトナムへと旅立つ。

9. Ron's Bone Wrong（コメディー） 4月30日公開
歩く、話せる最先端ロボットは、子供の親友になっていく。アルゴリズムとソーシャルメディアの世界で本当の友情が何を意味するのか、陽気で、心温まるコメディー映画。

10. Last Night in Soho (スリラー) 4月2日公開
ファッションデザインに情熱を注ぐ少女は、ある日、1960年代に戻り、当時のロンドンとは思えないような街並みのなかで、憧れていた歌手に遭遇する。

11. Carl Jackson's LAX (アドベンチャー) 4月30日公開
ジョンは、多忙な予定をこなす中で、妻を見るために飛行機でロサンゼルス空港に着く。空港でジョンを待つ妻のケリーは自分たちの結婚についての疑問を持ち始める。

12 Black Widow (アドベンチャー) 5月14日公開
衝撃的な展開を迎えた、超一流の暗殺者ブラック・ ウィドウ。強さと美しさを兼ね備えた彼女の過去には、驚くべき秘密が隠されている。今その秘密が解き明かされる。

13. Redeeming Love (ドラマ) 5月21日公開
主人公のエンジェルは、子供の頃に売春婦として売られてしまう。数年後、大人になったエンジェルはマイケルと結婚し、彼らは神の導きを信じて結婚生活を育んでいく。

14. Rumble(ドキュメンタリー) 5月21日公開
アメリカの音楽文化の中でネイティブアメリカンが、伝統的な音楽がどれほど影響を及ぼし、音楽文化を作り上げるのに大きな貢献をしたことを物語るドキュメンタリー映画

15. Godzilla vs. Kong (アクション) 5月28日公開
第1弾「ゴジラ(2014年)」、第2弾「キングコング：髑髏島の巨神(2017年)」がクロスオーバーした世界で、ゴジラとキングコングの戦いを描く。

16. Free Guy (アクション) 5月28日公開
主人公は、日々喧騒が絶えない街に生きる銀行の窓口係。ある日、銀行強盗に襲われたことで自分がゲームの世界の住民であることに気づいたところから話が展開する。

17. Cruella (コメディー) 5月28日公開
ドディー・スミスの小説でお馴染みの「百一匹ワンちゃん」が1961年にディズニーのアニメ映画化され、今回はその中のキャラクターであるクルエラを中心にしたコメディ映画。

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

赤い小鳥とブルーな生活

shutterstock - 102679908

「二度目の子育て」”Déjà vu”

閉じ籠る生活が日常となって、とうとう一年。無職インドア派の私は、ネットと通販さえあれば乗り越えられると高を括っていたのだが、有職アウトドア派の夫にとっては、出掛けられないことで溜めるストレスの大きさが、想像を遥かに超えていたらしい。

COVID-19がアメリカにもたらした、数少ない良いことの一つは、動物の保護施設が空っぽになったことだ。飼い主のいない動物を預かる公共のシェルターやレスキュー団体は、滅多にない現象に驚き、喜んでいる。ワシントンポスト紙によると、ペットを飼う人が爆発的に増えているのは、明らかにパンデミックがきっかけだ。2020年の3月辺りにはブームの兆しが見え始め、7月には紛うことなきブーム（“bona fide boom”)となっttttttttttttttttttttttttttttttttttttぎゃー、止めて、降りなさい！そう、うちにも来たのだ、仔犬が。

とにかく、現在、保護施設にはアダプトの申し込みが殺到し、長い待ち行列が出来ている。諦めて購入する人も多く、ブリーダーにとっては空前のビジネスチャンス、”Best business it’s ever been”だそうだ。ニューヨークでは、一時預かりで里親宅に向かった子たちも、1/4がそのまま家族の一員となって暮らしている。クリスマス後の返品と同様に、パンデミック収束後のことが心配だが、少なくとも今はまだ、出戻りが少ない点も喜ばしい。

今回のペットブームの主な理由は、パンデミックによる長い在宅時間や、友達や家族に会えない寂しさを埋めることだそうだが、加えて、夫の場合、家庭内で誰か一人（一匹）くらいは命令に従う存在が欲しかったからに違いない。こっそりブリーダーを探し、まだ産まれてもいない仔犬を予約して手付け金を払っておいたらしい。

「無事に産まれました」という連絡が入ったのが11月。断固反対の私に、夫は卑怯にも目が開いたばかりの仔犬の写真を送りつけて来た。「一人で世話するから」。アラ、ソレナラ安心ダワー（棒）。こうして、生後8週間のガブリーヌ（仮名）は我が家にやって来たのである。

一人で面倒を見ると宣言した手前、夫は最初の一週間、ガブリーヌが寂しくないようにと、カゴの側で添い寝した。だが、昼間は在宅といえども仕事があって忙しい……さようなら、私の自堕落な日々。

朝6時から始まる、トイレ→遊ぶ→トイレ→食べる→トイレ→遊ぶ→トイレ→寝るの無限ループ。眠いくせに興奮してイラつく寝ぐずり。お漏らし。外遊びに夢中になって、帰ろうと言うと怒る。好奇心の塊で、ごはんは遊び食い。夜泣きこそしないものの、これではまるで、息子が産まれてから5歳までの道のりを、数週間で早送り再生しているようなものではないか。

その上、ガブリーヌは噛むのである。どうしても犬を飼わなければならないなら、小さく、毛が抜けにくく、運動量が少なく、大人しい犬が良かったのに（ロボット犬で良いじゃないか、通販でaibo売ってるし……20万円だけど）、ガブリーヌは全てにおいて正反対。先祖代々の牧羊犬なので、全力で走り回っては、人の足首をピッと噛み、誘導しようとするのだ。恐るべし、DNA。

コロナ太りの私の脚が速くなるか、ガブリーヌが私を羊ではないと理解するか。これからが勝負である。

/松田せれな：東京都出身 Charlotte在住

お耳を拝借

補聴器のアプリ

補聴器は難聴の度合いや装用者の聴覚経験に基づいて細かく調合されます。さらに各装用者の居場所、状況を感知してある程度の自動調節が補聴器にはあります。でもみんながみなその自動機能に満足できるわけではありません。特に補聴器を初めて装用する方たちはいろいろな音に驚かされたり、不快になることがあります。そんな時のために補聴器には音量や設定を変える機能がついています。音量を変えたりするときは補聴器は耳の位置にあるので、腕をあげて補聴器のボタンを押すということになります。これの動作が結構むずかしい人もいるのです。腕があがらなかったり、指の触覚が衰えていたりすると簡単な動作でも大きな問題です。もちろん、このようなケースにはリモートコントロールもありますが、余分な出費、余分な持ち物ですぐには購入する人は少ないのが現状です。

そこで、アプリの登場です。スマートフォンに各補聴器メーカーのアプリをダウンロードすれば、音量調節や、設定変換などがスマートフォンでできるようになりました。これでしたら、余分な出費、余分な持ち物がなく便利というわけです。アプリでは電池残量の確認、指向性や音域（低音域、中音域、高音域）の調節もできます。さらに“ヒアリングフィットネス”といって　補聴器装用に関するデータを測定し、この基準から聞こえの目標設定や、その進歩状況を計測するというものが備わっているものもあります。

さて、この文を読んでいらっしゃる皆さんにはスマートフォンの操作は簡単でしょうが、実は私の患者さんのなかにはそう簡単には操作できない人も結構います。スマートフォンの使い方がぎこちない患者さんには基本的な音量調節ぐらいしか説明していませんが、アプリのスクリーンにはいろいろなものがあり、間違って触ってしまうこともあります。　また、補聴器とスマートフォンとのコネクションが途絶えることもあります。補聴器に限ったことではありませんが、アプリを使いこなすには忍耐が必要ですね。

/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

変な出来事(匿名)

第2話 ”お金命の人”

命より大事とは言いませんがお金お金と言う人良くいますよね？確かに大事です。無いと食べる事も生きていく事自体困難です。しかしこれからお話しする方は決してお金に困っている訳ではありません。皆さんも良く知る大きな会社の課長さんですのでここ米国では生活に困る額の収入では決してありません。しかし一緒に食事に行った親戚の人曰く、行けばまずご馳走はしてくれず割り勘です。訪問するお宅におみやげを買っても1、2ドルのナッツの入った缶でそれも変形した為セールになった物でした。聞いて驚きます。今回はその方とその奥様のお話をします。数年前のある日フットボールの試合がありその試合が終わり仲間内で賭け事の時間になりました。そこでそのご主人Dさんが賭けをいやがる奥様Aさんに元金を数十ドル渡し二人で別々に掛けたところAさんの方が勝ち数百ドルになりました。びっくりして喜ぶAさんもつかの間、にゅーっと手が出たと思ったらそのDさんがAさんの手から勝ったお金すべてを「ほらそれ俺の金で賭けたのだから、俺のだ、よこせ」と奪い取って行ったのだと言います。Aさんはあまりに驚いて開いた口も塞がらないほどだったと言っていました。その奥様も変わり者ですがすでに結婚２１年が経つとの事でそのように長い間良く一緒に暮らしていけるものだと感心しています。この話も夫が聞いてきた話ですのでAさんもよほど腹がたったのでしょう、人に聞いてもらわないと腹が収まらないと言わんばかりだったと予測します。私はもちろん面識がある方たちでDさんも時折愛しているよと奥様Aさんに愛情表現しますが私は心の中で「いいえ、あなたが愛しているのはお金だけでしょ？」と言ってしまいたくなります。このDさんはかなりのスポーツファンでもあります。自己中でもあるので普通では考えられない行動もします。たとえばめったにお邪魔しないお家に行った時でも他に子供達や他の家族がある中テレビの前の特等席にドーンと座り勝手にリモコンを占領するなりチャンネルをゴルフチャンネルに変更。その家の方に断るでもなく見始めるのです。あっけにとられたその家主が「まさかこれ僕たちもみるわけ？」とDさんに質問したところ、あんた何言ってんの？と言わんばかりの顔でDさんが「それはそうでしょ！」と当たり前の様に言ったのです。その家の家主はもうあきれて物も言えず終いでした。なんと言うかこのDさんこれが今まで通って来てるのだから凄い。それにしても間違いなく協調性は全くと言ってよい程無い人です。周りの人でこういう時にもめた人も居たのでしょうが目立って問題なく人生生きて来られたのだから驚きですねー。本当に世の中いろいろな人が居るものです。

/NC ちーちゃん：東京出身 Jamestown在住

Triad近辺コロナウイルステスト施設情報

ご存知の方もいらっしゃると思いますが、下記はコロナウイルステストが健康保険を持っていない方が無料で受けられる施設の情報です。健康保険を持っている方は保険カードを提示するとCopayは無しで受けられるようです。詳しくは下のリンクをコピーアンドペーストしてご覧ください。

https://covid19.ncdhhs.gov/about-covid-19/testing/find-my-testing-place/pop-testing-sites?goal=0_fc3343e506-17ed5c43c3-118875077&mc_cid=17ed5c43c3&mc_eid=1a61c45753

旅は道連れ 世は楽し

まだまだコロナ禍、自由に出歩くのは難しい。旅好きの私としても、旅の番組や動画を見たり、全てがバーチャルな事にかなりストレスを感じている。やはり、少しはリアルな刺激が欲しい。

年末、クリスマスで買い物に出た際に、Around the World Marketと書かれた店の前を通りかかり、面白い物でもあるかと入ってみたら、インド系だった。ヒンズー教風の飾りや、ハラルの印があるイスラム教徒向きの食品などが、大量のスパイスや紅茶と並んでいて、アメリカにいることを一瞬忘れた。その中にレトルトのカレーを発見し買ってみたら、日本の物とは明らかに違う本格的な味だった。そういえば、以前に探し当てたフィリピン系の店の冷凍の春巻きは美味しかったし、ミャンマーの店で見つけた生姜のあめも癖になる味だった。コロナ禍でも手軽に楽しめる異国情緒だろう。そういった店にわざわざ行くのでなくても、普段使いの中国・韓国系の店等で、何か新しいものを一つ買ってみてもいい刺激だ。H Martで買ってみた韓国風の冷凍パンケーキは予想外のパイ生地に詰め物の組み合わせが絶妙だったし、ベトナムのカップ麺は日本の一般的なものよりあっさりしたシンプルな味わいが後を引き、その後いずれも買い置きをするようになり重宝している。

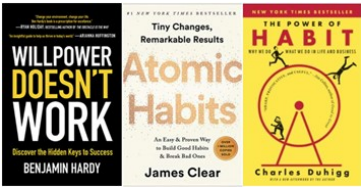
最近は大手のスーパーなどでも、珍しいエスニック食品を並べていることがある。特に充実しているのは、Wegmansだろう。小さい棚だが、イギリスの食品と書かれた棚があり、イギリスのスープや調味料などに隠れて、中欧のチョコレートなども並んでいる。またTrader Joe'sは、各国の美味しい商品を自社ブランドで販売していて、ハードルも低い。アジア系が目に付くが、ギリシャ風のチーズパンはあたりだった。東欧で朝食に食べるものに近く、パイ生地のなかにたっぷり数種のチーズが入り、昔セルビアで食べた朝食の味が一口でよみがえった。また、一部のWalmartでは、南米のガラナソーダを置いている。甘さと爽やかさが混ざるユニークな味で、これも病みつきになる。さらに、一部の店ではメキシコ産のコカ・コーラを置いている。アメリカの普通のものとは味が違うということで、ファンには人気がある。見かけたら、味比べも面白いかもしれない。

そんな中、テレビのコメディードラマで、カップルが毎晩国を決めて、その料理のレストランのテイクアウトで世界一周する、というシーンを見た。ロサンゼルスの設定なので、NCでは無理と思ったが、よく考えたら、トライアングル地区も最近はかなり選択肢が増えている。幸いな事にコロナ禍でもほぼ健在のようだ。定番の中華、メキシカンやイタリアンに限らず、タイ料理、ベトナム料理、インド料理などは他の地域でも見つけやすく、口に合う料理も見つけやすい。好奇心旺盛なら、トライアングルは特に選択肢が豊富で、大都会でも珍しいリトアニア料理やイエメン料理、そして多分全米唯一のジンバブエ料理まで、一日一国では、一月以上かかる。世界一周はともかく、新しい料理の発見は、きっとその国の様子が垣間見れるだろう。今をチャンスと考え、試すことをお勧めしたい。

旅好きの私としては、一刻も早く旅に出たい気持ちが強いが、流石にそうはいかない。気に入った料理を現地でさらに堪能することを楽しみにしつつ、もうしばらくは、手軽に美味しく過ごしたい。

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

～痛いの痛いの飛んでいけ！ ～



マッサージセラピストのAkiraです。前回まで3回に渡り、「無駄なゼイ肉飛んで行け！」と題して、6つの習慣を紹介し、「太らない体」いえ、「自分にとって最適で健康な体」を手に入れることができるということを、解説しました。それらを習慣化できているでしょうか？ 「いや～～、なかなか、それが。。。」という声が聞こえてきそうですね。

新しい習慣を作るということは、それが些細なことでも、意外と難しいようです。朝起きたら、まずコップ一杯の水を飲む。これすらも、難しいという方もおられるようです。私は、「習慣を作る」ということにとても興味があり、何冊も本を読んでいます。今回は、それらの中から、自分にとって役に立ったと思う3つのことについて、ご紹介したいと思います。

例えば、元旦に、「今年は毎日運動するぞ！」「毎日、本を読むぞ！」「毎日、ギターを練習するぞ！」といった目標を立てても、数週間後には、計画倒れになっていたりするものです。

1. 成し遂げることにフォーカスするのではなく、自分がどうなりたいのか？にフォーカス

例1：運動するぞ！ー＞アスリートになろう！
例2：本を読むぞ！ー＞読書家になろう！
例3：ギターを練習するぞ！ー＞ミュージシャンになろう！

2. トリガー（きっかけ、とっかかり）を決める
時間を決めるというやり方も良いのですが、「毎日必ずしていること」の直後に新習慣を入れてしまうと定着しやすくなります。

例1：運動は、仕事から帰って服を脱いだ直後、運動服に着替えて1時間運動をする。
例2：夕食の後、片づけが終わってソファーに座った直後、本を1時間読む。
例3：夕食の後、片づけが終わってソファーに座った直後、ギターを練習する。

3. やる気に頼らず、環境そのものを変える（整える）
よく、『結局のところ、続けられるかどうかは、やる気（Motivation, Willpower）の問題でしょ！』という方は多いと思います。しかし、どんなにやる気がある人でも、身の回りの環境には勝てません。

例1：運動服を仕事から帰って服を脱ぐところに置いておく。
例2：夜寝る前に、ボトルに水を入れて、ベッドの横に置いておく。
例3：ドーナツは食べないと思っても、帰り道のドーナツ屋さんの前を通ると、つい買ってしまう。＝＞ドーナツ屋さんを通らないようにする。

いかがでしたか？ 少しでも参考になり、皆さんにとって良い習慣を定着させる、もしくは、悪い習慣を断ち切るきっかけになれば幸いです。

/Akira：長崎出身　Wake Forest在住

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）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？

Wegmans: Cary

昨年2020年7月29日に開店したWegmans Cary。デービス・ドライブ沿いの新しいモール、Twin Lakesに103,000sqftの広さでオープンしました。2019年9月にオープンしたRaleigh店に較べると、ちょっと小さいように見えますが、店内はほぼ同じ売り場面積に感じられます。（店内のイートイン・コーナーが小さいので、売り場はほぼ同じ面積があるのかもしれません）Wagmansの新店舗は、どこでも同じスタイルをとっているので、初めてのお店でも違和感なく、お買い物が楽しめます。こういう造りは最近のグロッサリーストアでは標準ですね。

日系人の視点から、ここで目を引くのは「鮮魚コーナー」。Whole Foods やHTでも、最近では頑張ってきていますが、やはり高級路線を狙うこのお店は一線を画しています。ホールの魚類はもちろん、切り身も店内で加工しており、種類が多いのが特徴です。「捌き方」は、残念ながらアメリカ流ではあるものの、なかなか楽しめます。

通常、寿司コーナーは鮮魚コーナーとは別になっていますが、近くにあります。基本的にTake outのコーナーです。Raleigh店と異なり、寿司ネタの「サク」はおいていませんので、「サク」を見て、握りを注文することはできません。ちょっと残念。お値段はWegmans流で、全般に高めですが、このセットなら仕方がないかなぁ～というレベルの鮨は提供してくれます。

「Duck製品が多い事」

「ドミグラスソース」

「イノシシのローストやバイソン、ベニソン」

「マイタケやブナシメジ」

「生ラーメンの替え玉」

「格安牛乳1ガロン、アーモンドミルク半ガロン」

中々すごいのが「たまご」。アメリカでは毎日消費するものですから、こういった価格もあるのでしょう。3ダース(36個)で＄1.79！！これにはさすがに驚きました。

季節と対応する体の働き——春は肝の季節

季節と対応する体の働き——春は肝の季節

ストレス社会と言われる現代では、「眠れない、動悸や不安がある」といった不調を訴える人が増えています。中医学では、こういった睡眠がうまく取れない症状を「心」の失調と考えています。中医学でいう心は、心臓の循環機能だけでなく、喜怒哀楽といった心の動きや自律神経などの精神神経活動も含まれます。

血液の貯蔵庫であり、精神を安定させるのが肝の働き。中医学で言う肝は、肝臓という臓器そのものの働きだけでなく、それぞれの内臓や器官がお互いに影響しあってバランスをとっているように、こうした相互間の働きも含めた広範囲な意味を持っています。まず、肝の最も大切な役割は、血液の貯蔵庫であり、体内の血液量の調節を行う働きをしています。また、肝は、血液を媒介にして栄養物を体内に運搬すると同時に老廃物を除去し解毒する新陳代謝のコントロールセンタの役目もしています。

血液の貯蔵や調節を受け持つ心と肝は、特に血行の促進がキーポイントになる女性にとって、大切な機能を持っています。日頃から肝を養うことを心がけるようにしたいものです。

中枢神経や自律神経と深い関係がある心、肝機能の衰えは、精神的なストレスが原因になる事が多く、特に春は精神的な症状がでやすい時期でもありますから、この季節には精神を安定させる食べ物を多く取るようにしたいものです。精神を安定させる効果があるのは、ほうれん草、小松菜、せり、菊の花や春菊といった、春の旬の食べ物でもある苦味のある野菜です。特に、菊の花や春菊は頭痛や眼精疲労によく効きます。クコの実や黒木耳、金針菜（百合の蕾）などを加えるとより効果的です。

また、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であって、代謝が活発になる春はダイエットを始めるには生理的にも理にかなった季節なのです。

体質によって違いますが、こういった症状によく効く漢方薬があります。例えば、

1、**加味逍遥散**——不定愁訴によく使わるもので、イライラ、不安などのほか、肩がこる、めまいや頭痛、のぼせや発汗などを伴うものに使います。
2、**帰脾湯**——不安や抑鬱を伴う不眠症に。胃腸が弱く、顔色が悪い、息切れや動悸に用います。
3、**天王補心丸**——不安や鬱を伴う神経症に。体質虚弱で、肩こり、ほてりや口渇、便秘気味などを改善するものです。

/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）

ごちそうさまぁ～❗

「節分」に「春のご膳」はいかが？

「鯛めし」

（材料）
米２合、鯛の切り身1/2ポンド、出汁300cc、醤油大匙2，味醂大匙2，酒大匙2。
（作り方）
①一番シンプルな方法は「鯛の切り身を漬けダレに漬けてから鯛めしを炊く」です。
②鯛の切り身を醤油+みりん+酒の漬けダレに漬けて30分漬ける。
③米を研いで、30分～1時間浸水して置く。炊飯器で炊く：　米をザルにあげて水を切り、炊飯器の釜に入れ、鯛の漬けダレを加えて、出汁を既定のメモリ迄、注ぎます。この上に鯛の切り身をのせて、炊きます。
④炊きあがりの鯛は、ほぐしてもいいですが、骨は丁寧に取りましょう。作例では、ザっとほぐして、赤シソで染めた「すぐき漬け」をトッピングしています。

「鮭の飯寿司」

（材料）
鮭半身、ご飯（固めに炊く）茶碗2膳分、大根半本、生姜3かけ、鷹の爪2本、酢300cc、水50cc、塩適量。
（作り方）
①生鮭を塩で〆る。きつめに塩を振り、冷蔵庫内で二晩置く。
②1を酢+水に3時間程度漬け、塩抜きをし、皮つきのまま3㎜くらいにスライスする。
③大根、生姜を千切りにし、全重量の5%の塩を振り、水出しする。ご飯を冷ましておく。
④漬け込み用に蓋つきのタッパーなどを用意し、容器内部をアルコールで消毒しておく。
⑤この容器の中に、野菜、ご飯、鮭の順に重ねていく。（繰り返す）
⑥一番上に野菜をのせ、野菜の汁（水出しした汁）をかけ回す。
⑦蓋で具を押すように蓋をする。蓋と具の間に隙間があってはならない。
⑧三日目あたりから水が上がってくるので、毎日余分な水を捨てる。
⑨これを毎日繰り返し、1か月くらいで食べられるようになる。
⑩食べ頃になったら、容器からしっかり水を抜く。
⑪7以降は冷蔵庫内（パーシャル冷凍庫）で保存する事。
⑫酢は多い方が良い。ここのレシピは最低限と思ってください。

「にしん漬け」

（材料）
スモークハーリング6本、白菜2キロ、キャベツ+大根+ニンジン合わせて1キロ、生姜1本、鷹の爪少々、塩90g、麹300g、水900cc。
（作り方）
①日本では「身欠きにしん」ですが、ノースカロライナでは手に入らないのでメキシコ系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。塩漬けの燻製で、「身欠きにしん」と使い勝手はほぼ同じです。これを米のとぎ汁に1日～2日漬け、鱗や頭、しっぽをとり、2，3cmの食べやすい大きさに切り分けます。

②白菜、キャベツは3cm角位、大根はイチョウ切り、ニンジンは千切りにし、塩を振り1日置きます。
③翌日、麹と水を鍋に入れ、弱火40℃に保ち、ゆっくり麹が指で簡単に潰れるまで煮ます。決して沸騰させない様に。40℃以上になると菌が死んでしまいます。
④生姜を千切りにします。
⑤1と2に生姜と鷹の爪を加え、良く和えます。
⑥5に3を加え、コレの上に「すのこ」をのせて、しっかり蓋をし、冷蔵庫で熟成させます。
⑦4,5日後には食べる事ができます。
⑧保存中は具の上に皿などを置き、常に漬け汁がかぶっている状態にしてください。

「そらまめとアスパラの辛子和え」

（材料）
生のそらまめ　適量（お好きなだけ）、アスパラガス（お好きなだけ）、
おろしニンニク少々、
マヨネーズ大匙3、辛子少々、醤油小匙1、酢小匙1/2, 砂糖小匙1/2.
（作り方）
①生のそらまめは莢のまま、オーブントースターなどで焼きます。焼き時間はトースターによりますが目安としては15分位。大粒だと長くかかります。
②やけどに注意して、焼上がりの莢をむき、マメを取り出します。
③アスパラガスは色よく茹でておきます。くれぐれも茹ですぎない様に。
④「辛子マヨネーズ」を作る。おろしニンニク、マヨネーズ、ねり辛子1cm位、醤油、酢、砂糖を良く和える。
⑤ソラマメと食べやすく切ったアスパラガスに「辛子マヨネーズ」を添える。

ごちそうさまぁ～❣デザート編❣❣

「端午の節句」にレンチン「ちまき」

（材料）5,6本分
もち粉　50g、タピオカ粉　20g、砂糖　50g、水100cc。
ササの葉　15枚（1本当たり3枚使用）、タコ糸またはイ草。
※「ちまき」用のササの葉はAmazon、もしくは中華系グロッサリーで売っています。

（作り方）
①ササの葉を調整します。庭に生えているものを使う場合は、ベーキング・ソーダを加えた湯で茹で、水に浸して、アク抜きします。
②もち粉、タピオカ粉、砂糖を耐熱容器にいれて、よく混ぜ、水を加えて良く溶かしておきます。
③②をラップし、レンチンします。5～7分程度。途中2,3回取り出し、かき混ぜて粉っぽくなくなるまで繰り返します。熱いので、やけどには十分注意してください。
④レンジから取り出し、さらに攪拌します。
⑤5～6個の分割します。
⑥手水(分量外)を付けて、円錐形に成形します。
⑦1の笹の葉を3枚ずつずらして並べ、6をのせて巻きます。タコ糸またはイ草で巻く。
⑧7を1,2分レンジにかけ、ササの香りを生地に移す。

/Lacy Blue　仙台出身　Durham在住

ピードモントトライアド地区とその周りの2021年春のイベント

NC州の各カウンティ(郡)にはCooperative Extension Servicesという公共のサービスがあり、これは農協のようでもあり、また地元の人々の園芸や家庭菜園、家庭農園を応援するNC State Universityの管轄下機関です。4Hという子供たちのプログラム、Master Gardener(マスター園芸士)コースもこの管轄下にあります。そこで3月以降には次のようなオンラインコースがあります。オンラインの場合、居住地に関係なく参加できます。
2021年Piedmont Spring Gardening Series 毎週木曜日午前11時～12時まで
(https://yadkin.ces.ncsu.edu/2021/01/2021-piedmont-spring-gardening-series/)

3月18日 ー Healthy Garden(健康に良い家庭菜園)
3月25日 ー Home Fruit Production (家庭で果樹を育てるには)
4月1日 ー Vegetables ＆Other Edibles(植物と食べられるもの)
4月8日 ー Herbaceous Ornaments (飾りになる草木)
4月15日 ー Woody Ornaments (飾りになる低木や樹木)

4月以降もプログラムが発表されると思うので、次のリンクから近くのCooperative Extension Servicesのイベントを調べてみることをお勧めします。https://www.ces.ncsu.edu/
そして上の方のCOUNTY CENTERSをクリックする。

天気の良い日は自然が豊富な公園へ出かけてみませんか？

River Run International Film Festival —Winston-Salem (riverrunfilm.com)
5月6日(木)～16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。コロナのためキャンセルになる可能性もあるので、詳細はウェブサイトをご覧ください。

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

Triad Triad Triad Triad Triad Triad Triad Triad

グリーンズボロ日本語弁論大会 (Virtual)のお知らせ

昨年、新型コロナウイルスの影響で中止となりましたグリーンズボロ日本語弁論大会がバーチャルという形で戻ってまいりました。今大会はノースカロライナ大学グリーンズボロ校が主催し、グリーンズボロ市とその近郊で日本語を学習している大学生と高校生が参加いたします。

参加者のスピーチは4月下旬ごろにウエブサイト上で公開いたします。通常のコンテストと比べ、テクノロジーを駆使し、よりクリエイティブなスピーチが見られ、従来のものとは一味違った新しい形の弁論大会がお楽しみいただけるのではないかと考えております。

また、バーチャルということで、グリーズボロ近郊の範囲を多少拡大いたしまして、他校の学生さんの参加の可能性も模索しておりますので、ご興味のある先生方に於かれましては、下記までご連絡くださいますよう宜しくお願い致します。

（お問い合わせ：y_sugawa@uncg.edu菅原まで）

獣医は高い！ でもVet IQなら

獣医は高額で、しかも予約もなかなか取れない。そこで、庶民的な価格でサービスを提供する全米チェーン獣医サービスをご紹介します。
PetIQという持ち株会社の傘下にあるVetIQはWalmartの中に開業しています。VetIQはWellness Centerと言う一般的な獣医サービスを提供していますが、急の対応はせず、手術もしていないようです。次のリンクを参照。https://vetiqpetcare.com/services-pricing/

この獣医サービスは通常の獣医さんよりかなり安く、またここでは総合ケアサービスパッケージや年間サービスパッケージも提供しており、料金はオンラインに記載されているので、明白です。例えば、犬の通年ウェルネスプランは$270ですが、これには無制限の診察と爪切り、マイクロチップ埋め込み、各種ワクチン接種、年一回の耳そうじ、（お尻を床にこすりつける原因となる）肛門嚢に溜まった分泌液を絞り出すサービスを年2回、その他獣医が勧める各種検査、製品10%割引、追加サービス20%割引が含まれます。また、一回の総合ケアサービスは内容によって$94か$116で、例えばこれに老犬ウェルネスサービス（検尿、検便、血液検査等を含む）を$100で追加できます。猫も同様ですが、猫の場合多少安くなります。ただ予約制ではないので、そこに着いてから携帯でQRコードをスキャンして通知し、順番待ちになります。今はコロナのため飼い主は中には入れないようです。

我が家の近くのWalmartにはVetIQがあり、そこの評判をGoogle Mapsで調べたらとても良かったので、皆様もぜひお試しください。まだ限られた場所にしかVetIQはありませんが、今後各地にどんどん出店すると考えられます。

なお、同じくPetIQ傘下にある（Pet Supermarketなどの店内にある）VIP Petcareと（Tractor Supply Company Store内にある）Pet Vetでは安価で予防接種等の予防サービスだけを提供するCommunity Centerとして特定の日または一日に90分だけ獣医がいるところがあります。ただしVIP Petcareの中にはWellness CenterとしてVetIQと同じサービスを提供しているところもあります。

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

掲示板ご利用案内

「**見て見て！三角掲示板**」では、掲載する情報を常時募集中。トライアングル・トライアッド地区の日本人に効果的にアピールできます。情報交換の場としてお気軽にお問い合わせください。

E-mail:　Sankakuyokocho@outlook.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 （変更有）

コンサート/ミュージカル/演劇などのパフォーマンス		
3/5,6,11	Tchaikovsky Symphony No. 4 - North Carolina Symphony	streaming or in person
3/17-21	Vivaldi's Four Seasons /Carolina Ballet	streaming
3/26,27,4/1	Gershwin & Dvorak - North Carolina Symphony	streaming or in person
4/9,10,15	Beethoven Eroica - North Carolina Symphony	streaming or in person
4/16,17,22,23	Ragtime Kings - North Carolina Symphony	streaming or in person
4/21-25	Mozart: Symphony No. 40 /Carolina Ballet	streaming
4/30,5/1,6,7	Beethoven Violin Concerto - North Carolina Symphony	streaming or in person
5/7,8,13	Cirque de la Symphonie - North Carolina Symphony	streaming or in person
5/14,15,20,21	Beethoven Symphony #5- North Carolina Symphony	streaming or in person
ファミリー/子供向けイベント		
Fri,Sat until July	Adinkra（西アフリカガーナのアート） - Paint Workshops	Triangle Cultural Art Gallery
その他のイベント		
3/5,6,7 4/30,5/1,2 5/7,8,9	Juniper Level Botanic Garden's Open Nursery and Garden Days	South Raleigh
3/6-7/11	Golden Mummies of Egypt	NC Museum of Art
5/20-21	Thrive NC Festival	Downtown Raleigh
5/28-30	Animazement	Raleigh Convention center
5/28-30	Carolina Fear Fest	NC State Fairground
5/30	NC Sugar Rush	Downtown Raleigh
6/5	Raleigh's International Food Festival	Downtown Raleigh

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

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、ホスピタリティ、スポーツ、メディア、レジャー等

Try! アングル まんが

自宅も退室許可

Hanken Bros

編集後記

ここ何年もひどい手抜きの自炊生活。例えばハリティで毎金曜日セールの出来合いローテサリーチキンを買ったら、それを何日も食べていた。勿論、残りのチキンを他の料理にアレンジする気もまったくない。しかし、お料理上手の友人がFBに載せる手作り愛情たっぷりメニューに心が揺さぶられた。彼女が載せていたビーフシチューがすっごく美味しそうで、早速挑戦。レシピを送ってもらうと材料の中に赤ワインがある。量は書いてなかったので、ボトル一本入れたら、部屋中ワインの匂いで酔っ払ってしまうほど。とにかくすごい匂い。慌てて窓を開けて空気の入れ替え。後で友人にワインの量を聞いたら1~2カップとか。。。。ボトル一本入れたと言ったらビックリ驚いていた。しかし、出来上がったビーフシチューは濃厚な味で、我が家のテナント君も大喜び。お肉もトロトロで、ご飯でもパンでもVery Good.次回も惜しみなく赤ワイン一本入れちゃいます。先週はスパナコピタを作りました❣ 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」2021年春号/第69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。

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

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

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

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❣❣

A TOUCH OF ZEN 禅

Massage Therapy
藤尾 彰 NC License #16771

日本人による丁寧な施術、
癒しの空間

初回マッサージ $75 (90分)

www.aTouchOfZenNC.com

予約はオンラインで簡単