

さんかく横丁

第75号・2022年/秋号

秋の味覚をお腹いっぱい欲張っちゃう！の巻

秋号



「紅葉」

ホットNews	2
トライアングル日本クラブ便り	3
特集:暮らしの中のコーチング	4
住まいの保険	6
日本語を育てていますか?	8
日本人会秋のピクニック	9
日本での老後を考える	10
ギリスからアメリカへ	12
ヘイト犯罪から自分を守る	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
お手軽風水	20
日本ソフトボールチーム	21
夏こそ冷えから自分を守る	22
トライアングルコーラスクラブ	23
こんなお店知ってた?	23
ごちそうさまあ〜♫	24
トライアドかわら版	26
見て見て!▲掲示板	28
イベントスケジュール	29
漫画コーナー	30



ノースカロライナが、Top State for Business に選ばれました。

CNBCによる、『Top State for Business in 2022』としてワシントン州や、ヴァージニア州を押さえ、ノースカロライナ州が選ばれました。Cooper州知事は、CNBCのScott Cohn特派員による生放送での発表の瞬間に立ち会いました。“ノースカロライナ州は、ビジネスに最も優れた州で、その軸となるのは私たち、州民です。”とコメントしました。また、州議会や教育機関のリーダーと連携し、次世代を見据えた人材の育成やインフラの回復の重要性などについても述べました。” 商務長官のSanders氏は、“昨年、私たちは、バイオテクノロジー、コンピューター、電動自動車などで24000以上の新規雇用、またそれに対し\$10.1 B投資することを発表しました。これは、ノースカロライナの生活の質(QOL)の高さなどがベースとなるが、一番の資源は、我々の高い教育水準に支えられている多様性に富んだ高スキルな労働人口です。”とコメントした。既に、トライアングルへ進出したGoogle、またキャンパス建設を発表したAppleに加え、NIKEなどの名前も上がっています。

WNBA プリトニー・グリナー選手

8月4日、2月からロシアで勾留されていた、WNBAプリトニー・グリナー選手が麻薬密輸未遂で有罪判決を受け、9年の懲役と約16,300ドル相当の罰金を言い渡されました。弁護側は、控訴する予定であると述べています。ロシアのウクライナ侵攻のタイミングで起きたことなどから、米露の政府間での交渉も難航しています。背景にあるのは、WNBAの賃金形態かもしれません。同選手が、2月にロシア入りしたWNBAフェニックス・マーキュリー所属でありながら、オフシーズンはロシアのリーグでプレイするためでした。米国代表として東京オリンピックでは金メダルを獲得し、リーグ内トップクラスのグリナー選手がなぜオフシーズんに他国に出稼ぎに行っているのか。グリナー選手の米国リーグ内での年俸は約\$221,515と言われており、ロシアリーグでは約5倍の\$1Mほどだったと報道されています。NBAの平均年俸は、\$440,000ほどでゴールデンステート・ウォリアーズのカーリー選手など著名選手は年俸が\$40Mを超えています。ノースカロライナにWNBAのチームは残念ながらありませんが、町田瑠唯選手が所属しているワシントン・ミスティックやアトランタ・ドリームなどの観戦はいかがでしょうか。

旅のお供にスーツケースの紛失に備えて

米国内では新型コロナの行動制限などは無くなり、海外、他州などへの旅行もしやすくなりました。これからホリディーズンにかけて休暇予定がある方も多いのではないのでしょうか。久しぶりにスーツケースを出して、フライトを予約すると心が躍るものです。一方で、インサイダーによるとパンデミック前と比較しエアラインの職員数(パイロット含む)は、200万人以上少ないとされ、スタッフ不足などからフライトのキャンセル、またフライトの乱れなどから生じる荷物の紛失、遅延などが毎週のようにニュースになり、考えものです。このようなトラブルは起きないことが一番ですが、万が一に備えた、荷物トラッキングシステムがとても便利です。ご利用の携帯電話のキャリアー(iPhoneまたAndroid)に合わせ、AirTagsやSamsung Galaxy SmartTagなどのトラッキングデバイスを利用するとアプリでトラッキングができるようになります。デバイス自体は、\$30以下と安価ですので、ちょっとした贈り物にも最適です。

祭

トライアングル日本クラブだより

祭

＝秋祭りのお知らせ＝

前号の三角横丁でもお知らせさせていただきましたが、日本クラブのイベントの中でも一番大掛かりなJapan Festivalが3年ぶりにやっと帰ってきます。まだコロナの状況で不確定なところもあり、時期を10月1日(土)までずらし、「夏祭り」の代わりに「秋祭り」として開催することにしました。もともと、日本では実りの秋を祝う「秋祭り」の方が主流ですから、



それも良しかないと考えています。3年前まではState Fair Groundsで入場者数が6,000名を超えるまでのイベントでしたが、今回は安全性を考慮して会場もTown of Apexの中心部にあるTown Hallの中庭での開催となります。ちなみにTown of Apexは共催者になってくれています。10月になれば猛暑もすぎて、ご参加の皆様もピクニックチェアなどを持ち寄り、秋晴れの下ご家族やご友人と一緒にくつろげるお祭りになってくれることを期待しています。入場者数も2,000名ぐらいを上限として、入場券は事前購入のみ、当日券は扱わないことにしています。



過日マレーシアで開催された盆踊り大会が6万人の参加者をつめたというニュースにびっくりしましたが、そこまではいなくても、当地でも盆踊りが少しずつポピュラーになりつつあるのを感じています。お祭りにかかせないその盆踊りを中心に、メインステージでは武道実演や和太鼓演奏など日本文化の演しものを目いっぱいご用意しますし、また併設される日本雑貨「蚤の市」などでのショッピングも一考です。



また日本のお祭りには欠かせない日本食屋台での食い歩きも楽しみです。例年好評の日本クラブキッチンからの日本食だけでなく、現時点では6軒の日本食レストランやCaterer、Food Truckなどが腕を競うことになっています。メニューにはそれこそ生唾がわいてくるような、焼きそば、ラーメン、から揚げ、お好み焼き、餃子、おにぎり、たこ焼き、鯛焼き、寿司ロールなどが目白押しです。また特筆すべきは「札幌ビール」さんが協賛スポンサーの一つに名乗りを上げてくれていて、日本食のおつまみで日本ビールを味わう贅沢もできます。

この「秋祭り」の詳細や入場券の購入などはJapan Festivalのウェブwww.NCJapanFest.orgでご覧になれますが、右にあるQRコードからもリンクがとれます。それでは会場でお会いしましょう。



日本クラブ代表：ロッキー岩島、東京都出身、ラーレイ在住35年

『暮らしの中のコーチング』

みなさん、初めまして。マインドバランスコーチの北村千香です。現在は、日本の真ん中長野県で夫と義母とのんびり暮らしながら、コーチという職業を仕事にしています。そんな私がコーチになったのは一年半ほど前のこと、50歳を過ぎてからです。きっかけは「経済的に自立したい」とふと思ったからなんです。こう書くと、(え!?離婚前提ですか?)と思われる方もいらっしゃると思いますが、そうではありません(笑)我が家はいたって仲良し夫婦。その夫と経済的な心配なく暮らしたいという思い、それから、一生もののスキルとして身につけたいなと思ったのがきっかけで、コーチングを学びました。それからこれまでの間に、コーチングを受けながら、コーチングを学べるスクールの認定コーチとしてテキストを使っただけのコーチングを、マインドバランスコーチとしては、日々のご機嫌率を上げるための自分マネジメントが出来るようになりたい!と願う方々へ、継続コーチングサービスを提供しています。

ところで皆さん、コーチングとはどんなものかご存知でしょうか?よく言われているのはスポーツチームのコーチですね。スポーツチームが、良い成績を収め勝つことを目標にしたときに、勝つためにはどんなトレーニングを日々行ったらよいか?衣食住も含め生活習慣をどのように改善したらよいか?をチームメンバーに向けて指導する立場でしょうか。でも、ここで一つお伝えしたいことがあります。コーチとは学校の先生のように教えたり、コンサルタントのようにアドバイスしたりはしないのです。私もコーチングを学んだ時にとっても驚いたのですが、コーチの役割は教えることでもなく、アドバイスすることでもなく、目標に向かって進んでいる人と共に考え、より早く、より確実に、目標にたどり着けるように、ライトを照らす立場であることなのです。ですので、先ほどの例、スポーツチームのコーチであるならば、試合に勝つために、どうしたらいいだろう?をチームメンバーと共に考えてゆくのが役割。考えてゆくときに、それまでとは違う視点で、メンバーの活用しきれていない部分を引き出す問いを投げかけ、導き出し、アウトプットしていくのがコーチなのです。私がコーチングを学んで良かったなあ、と感じていることの一つに、暮らしの中にもコーチングは活かすことができると分かったこと。たとえば大切な家族との会話の中に、職場の同僚との会話の中に、そして、何よりも自分自身との会話の中に活かせるんですよ。

◆暮らしに活かせるコーチングとは?

*毎日忙しい子育て中のお母さん

子どもが学校から帰って来て直ぐに宿題をやる約束をしているのに、かばんは床に投げたまま、お弁当箱も出さず、ソファに座ってゲームを始めています。母『あのお、いつまでゲームやってるの?学校から帰ってきたら宿題やる約束だったでしょ?』と促しますが、子『うーん。。。』といつまでも始める気配がありません。しばらく様子を見ていたがゲームを止める気配がない子どもにイライラが募り、「いい加減にしろさい!」と声を荒げてしまった。こんな時、あなたならどうしますか?お母さんは、宿題を何時に終わらせて欲しいと思っていたのでしょうか?宿題が終わったら、何をしたい、して欲しいと思っているのでしょうか?宿題の後はさっさとご飯を食べて早く片付けたいと思っていたからでしょうか?それとも宿題をやらせない親だとお母さん自身が思われたくないからでしょうか?

コーチングでは、「ママは、〇〇ちゃんがお腹が空く前に宿題終わらせて欲しいんだよ

ね。」というように、I messageで伝えましょう、とお伝えしています。最初の「学校から帰ったら宿題やる約束だったでしょ？」だけだと一方的すぎる印象です。「ママも6時までには晩御飯作るから、それまでに宿題できる？」など、おかあさん側も子どもに約束するのもいいかもしれません。



*“ない”ことにばかり目が向いてしまうあなた

あなたは今日、鏡の中の自分自身に向

かってどんな言葉を向けましたか？（顔むくんでるな…）（目の下のクマが目立つな…）

（シミが増えたなあ）（肌荒れ酷いな…）自分が嫌だな、と思っている部分にばかり目を向けていないでしょうか？

- ・仕事では、自分が我慢して頑張ればいいんだと仕事を抱え込み過ぎる
- ・人間関係では人にどう思われるかが不安で自分の意見を言えずにコミュニケーションが不足しがち
- ・恋愛では自分に自信が持てないのでなかなか告白できず、恋が進展しない
- ・家事では完璧にやらないと、と思い疲れてしまう
- ・子育てではちゃんと育てなければならない、と思い子どもにうざがられる

これらの項目に一つでも当てはまる場合は要注意！

自分はこれが出来ていないからダメなんだ、と自己否定になり身動きが取れなくなってしまう傾向があるからです。

そこでお勧めするのが『目標を設定する』こと。仕事では「今日はこの段階まで進める」人間関係では「一つ、違う意見を出してみる」でもいいかもしれません。恋愛では「相手の好きな飲み物を聞いて差し入れてみる」家事では「今日はリビングの掃除をする」と一つの部屋だけに絞って頑張ると決めるのも良いでしょう。

目標を設定したら、それを達成するために、今、できることは何だろう？ やらなくてもいいことは何だろう？を考えてみます。そして行動を起こす。

このように、すべてに於いて『目標を設定する』ことは、よく言われるPDCA(Plan→Do→Check→Action)につながり、自己肯定感を下げない自分自身とのコミュニケーションになるので、とてもおススメです。

途中で邪魔が入って最後まで達成できないことも出てくるかもしれませんが、その段階にまでは進んだ、ということは残りますよね。ここまでできた！を積み重ねることが大切です。もう一つポイントをお伝えするとしたら、目標が達成できなかったときに、（なぜ、目標達成できなかったのか？）ではなく、（何が目標達成の妨げになったのか）そんな問いかけが出来るようになるといいですね。

/北村千香(マインドバランスコーチ)長野県出身、長野県在住



住まいの保険について



住家は人生で一番大きな買い物です。その補償をさせていただくのが住まいの保険ですが、今の補償内容で問題ないか、前の保険の契約から生活状況に変わりはないかを今一度見直してみましよう！

住まいが貸家・アパートの方はRenters保険、コンドやタウンハウスの方はCondo/Townhouse保険、一軒家の方はHomeowners保険を通常契約しますが、アメリカの住まいの保険はパッケージ化されており、必要に応じてその他特約を付けます。

Homeowners Insurance	Condo/Townhouse Insurance	Renters Insurance
住宅補償 付属建築補償 家財補償 臨時生活費用補償 賠償責任補償 ゲスト医療保障	住宅内装補償 家財補償 臨時生活費用補償 賠償責任補償 ゲスト医療保障	家財補償 臨時生活費用補償 賠償責任補償 ゲスト医療保障

●Homeowners Insuranceでは建物自体を補償する住宅補償、倉庫やフェンスなどを補償する付属建築補償、ご自身の身の回りの持ち物を補償する家財補償、保険でカバーされるべき事故が起きて、一時的にホテル住まいなど生活費が必要になった際の臨時生活費用補償、損害賠償請求された際に対応できる賠償責任補償、そして来客者がご自身の敷地下で怪我をされた際のゲスト医療保障が一般的な内容として付いてきます。

●Condo/Townhouse Insuranceでは住宅の内装補償、家財補償、臨時生活費用補償、賠償責任補償、そしてゲスト医療保障が一般的なパッケージ内容となります。その他Loss Assessment(ロス時分配補償)もCondo/TownhouseのUnitオーナー側にとっては大切な補償です。

通常外壁はアソシエーション側(HOA)が保険にはっていますが、Unitの内装の補償はHOAが入ってくれている時とそうでない場合があります。HOAの保険も毎年更新がある為、その際に見直しされているのですが、変更があれば随時Unitのオーナー側にも通知が入ります。今一度HOAの保険の証書を手入れされ、事故が起きてから驚くことがない様、見直しをされることをお勧め致します。

●Renters Insuranceでは家財補償、臨時生活費用補償、賠償責任補償そしてゲスト医療保障がパッケージとなっています。オーナー側から賠償責任保険(Liability)を最低\$100,000付けたレンターズ保険に加入するようにとご契約時に言われたり、契約書に記載されていたりします。レンターズ保険を必須としてくるところは多く、高いものではありませんので、後々加入の義務を知らなかったとならないよう注意しましょう。

何か事故が発生した場合、住まい自体はテナントの持ち物ではない為、すぐにアパート

や借家の管理会社に連絡を入れるのはテナントの義務です。後々もっと早く連絡していたら大事に至らなかったのにという事を避ける為、問題があれば必ず連絡を取りましょう。

最後にどのお住まいの保険にも言えること:

-基本的にカバーされる内容は火災、落雷、強風、雹、爆発、暴動、車や飛行物体による落下の損害、煙害、いたづら、盗難、落下物、雪の重みによる損害、崩壊、突発的Water Damage (Appliance、凍結、Unit内での偶発的な水の排出そしてOverflow (洪水や外から入ってくる水は対象外)、鎮火用のスプリンクラーシステムやWater Heaterの破裂など突発的なことでの損害、PlumbingやAir Conditionerが凍結し発生した損害、ガラスが破損したがために発生したお家や家財への損害が対象です。(上記でカバーされる項目としてあがっていても、凍結した配管による損害は空き家になっている場合は対象としないなど、除外されている状況も一部あります。)

-家財補償についてですが、サブリミットがあるカテゴリがあります。現金、コレクタブル商品、宝石、時計、高価なブランド品、銀・金器など、ビジネスで使う物、稀又は高価な敷物、墓石、骨とう品など、通常の保険下では対象とならない事が多いので、必要な場合は保険を見直しましょう。

-Package保険には地震保険や洪水保険は自動的に付いてきませんので、必要な場合は保険Agentにご相談を。

-もしもお持ちの家やコンドを貸し出されている場合は通常の住宅保険ではなく、Landlord用保険に切り替えが必要です。

-お住まいが60日以上空き家(家具などが無い状態)になる場合は、空き家用保険に切り替えなければ対象とならないのでご注意ください。

-お家の保険において老朽化による問題はご自身の管理の問題ですので、保険では対象とならないことが一般的です。

/MHH Insurance代表 平野ホルコム雅子 兵庫県出身 ワシントン州在住



Realty Triangle

お問い合わせは
日本語どうぞ

Yoko Amano
Realtor/Broker-in-Charge
1340 Environ Way
Chapel Hill, NC 27517
Phone: (919)215-4665

yoko.amano@realtytriangle.com

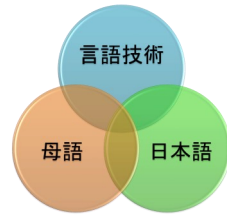
不動産関係、Relocationのプロ
フェッショナル。30年以上の経
験と知識を生かしたアドバイス
でアメリカ生活安心スタート!



日本語を育てていますか？

日本語

最近日本の友人からこんな話を聞きました。
職場に営業職として配属された元帰国子女の社員さんについてです。日本人のご両親の元、アメリカで生まれ育ち、高校のどこかの時点で日本に帰国し日本で大学を修了したそうです。要英語力の営業職という枠で採用されていることから、周囲はその方の英語力に期待をしており、本来の営業職を越えた会議の通訳などもお願いされるようになったとか。これについて、友人もその上司も、「元帰国子女で英語ペラペラ」の彼女なら、通訳の仕事はむしろ願ってもない仕事だろうと信じていたそうですが、当の本人から通訳はやりたくないという相談があったのだそうです。そして、その理由は日本語に自信が持てないからというものでした。



この話を聞いた時に思ったのは、こういう経験をしている「移動する子供たち(前号を参照ください)」は想像以上に多いんじゃないかということでした。殊にその人の見た目や名前が人々に日本人と思わせるものである時、周りの持つ「イメージ」に苦しめられてしまうことが多い気がします。実際には、生まれ育ちが日本以外の場合、たとえ両親が日本人であっても彼らが日本語に触れてきた時間や場面、経験は大変限られています。一例に、日本では当たり前を目にする看板や標識と言った言語景観との接触量の差があります。この夏、久しぶりに日本に一時帰国して、コロナで帰国出来なかった間に漢字学習を進めた息子が「歩行者通路」という道路標識に接した時に、日々の生活から得る視覚情報がいかに子供の語彙力や漢字力に貢献しているかを痛感しました。

また、「移動する子どもたち」を取り巻く言語は様々で、彼らは言語を場面により使い分けしている点も忘れてはいけません。学校での学習を英語で行っていれば、学科に関する専門用語を日本語で知らないのは当然です。一方で、家庭内の親との会話が日本語である場合、日常会話に飛び込むちょっとした言い回しや、日用雑貨や工具のような身の回りの言葉は英語で抜けているかもしれません。そういったことが「私の〇〇語は不完全」と思ってしまう要素になり得るのでしょうか。ですが、それは本人の努力が足りないからでは決してないと思うのです。

様々な背景を持つ人が様々な土地で生活をするようになった現在、周りも状況に合わせて考え方にシフトしていく必要があると思います。私自身も日本で日本語話者として生まれ育ったというマジョリティの立場の経験を元に子育てをしているため、その社会のマジョリティとは異なる立場で教育を受け幼少期を過ごしている子供達の気持ちを理解しきれていないと感ずることがあります。思い込みやイメージで相手のことを決めつけない寛容さはとても大事だと友人の話聞いて思い、自分の子供の言語との関わり方についても考えたいと改めて思いました。

子供が「〇〇語も〇〇語もペラペラ」に育つような日々の努力は素晴らしいことですが、子供が成長した時に、どちらの言葉も文化も好きでいられるための周りの意識改革も同様に大切ではないでしょうか。

/ 藤岡純子(教師) 群馬県出身 Chapel Hill在住

秋のピクニック開催のご案内



チャペルヒル・ダーラム日本人会では10月30日(日)にピクニックの開催を予定しております。詳細は追ってホームページ、メール、フェイスブックでお知らせします。

*今年のピクニックはポットラック形式で開催する予定です。ポットラックのボランティアを募集しています。ご協力いただいた会員の皆様にはラッフルチケットを差し上げます。

*ラッフルチケットの賞品スポンサーを募集しています。

ご協力いただけます法人、個人の皆様、日本人会事務局までご連絡ください。

日本人会ピクニック事務局メールアドレス: cd.nihonjinkai.jp@gmail.com

花  神 **KASHIN**
RESTAURANT

Japanese Cuisine & Sushi

日本の味を 堪能して
みませんか?

www.kashin.com



Hawaiian Poké

www.thepokerepublic.com

309 Crossroad Blvd Cary, NC Crossroads Plaza ☎ 919-851-7101

自動車・住まい・生命・個人年金

保険についてお気軽にご相談ください
日本語でのお見積り依頼はこちらからどうぞ



www.mhhinsurance.com/jp

☎ 1.888.391.5055



保
険



「日本での老後を考える」

日本へ帰国後、米国口座からの現金引出し時や 日本への送金時の税金

米国居住者が日本へ永住帰国する際の手続きの中でも理解しづらいものに税金があります。制度そのものが複雑であるのに加え、米国、日本と両国にまたがることから日米の税務知識が必要であり、専門家でもなかなか熟知している人は多くないようです。そこで今回は税金全般について説明することは不可能ですが、お客様からよく問い合わせを受ける日本への送金時の取扱いについて紹介します。

1. 税金の種類

税金のことをほとんど知らない人もいますので初歩的なことから説明します。税金には代表的なものとしてお店でものを買ったリレストランで食事をした時、その支払いを通じて納める売上税(Sales Tax。日本では消費税のこと)、働いたり年金受給者がその所得の額に応じて納める所得税(Income Tax)があります。^{*1}

前者はお店で料金を支払う際、一定の率を乗じた税金も含まれるのでその時点で納税は完了し手続きは簡単ですが、後者の場合は年に一度の確定申告でその年度の合計所得を算出して申告、納税するため、所得の範囲や種類が定義しづらく人によっては専門家の協力が必要となります。

2. 日本帰国後の所得の範囲と送金

ここから少し専門的な内容になるのですが、米国居住者が日本へ帰国(移住)する場合、帰国前後の居住地である日米両方での確定申告手続きが必要です。そして就労者の給与、高齢者の年金、その他投資をしている人が受け取る金利/配当金など、一つの年度の中で日米両国からの所得があれば、日米どちらの所得に含めるかといった細かいルールが必要となります。

ここで帰国後に必要となる日本の税務についてもう少し掘り下げてみましょう。(米国の税務についてはここでは触れません)

帰国者の場合、米市民か永住者(グリーンカード保有者)によって所得の範囲が変わります。次ページ表は居住形態別に分けた所得の範囲になります。

日本帰国者は納税者区分のAまたはBに該当することになります。グリーンカード保有者ならA、米市民であれば帰国後5年間はB、その後Aとなります。一応記載しましたが(まだ帰国していない)米国居住者はCに該当します。Aの該当者は世界中のその年の所得が申告対象となります。Bの該当者は海外(米国含む)の所得で海外(〃)の銀行口座で受け取った所得以外^{*3}が申告対象となります。たとえばBでは米国Social Security BenefitやIRA、Annuityの配当金を米国の銀行口座で受取る場合は日本の所得とはならず確定申告の対象になりません。しかしたとえば生活費として使用するなどの目的で同じ年に日本へ送金した場合は日本での所得の範囲に含まれることとなります。同じ年であれば所得と送金の時期が異なっても該当します。また送金の意味としては銀行送金だけでなく、携行(持込み)、米国口座引落のクレジットカードの日本での利用やATMでの引出しも含まれます。

3. 米国で所得が無く預貯金を送金した場合

所得はあくまでもその年に得た収入です。過去の米国の収入で既に確定申告済みの預貯金等を日本へ送金しても日本での所得とはならず確定申告の対象にはなりません。つまりその年の米国の所得が無い場合や、または所得があったとしてもその金額を超える分については送金しても税金はかかりません。



いかがでしょうか？本内容は一般論です。お一人おひとりの個別の状況によって解釈が変わる場合があります。実際の手続きについては専門家へご相談いただくことをお勧めします。今後日本へ帰国予定の方については私どもにて相談対応致しますし、また帰国後に日本の確定申告が必要になった方には、米国の税務についてもある程度知識のある日本の税理士を紹介致しますので気軽にお声がけください。

備考)

- ※1:他にもありますがここでは割愛します(相続・贈与税、地方税、出国税、等々)
- ※2:帰国後グリーンカードを返納するまでは米国の納税義務者でもあります
- ※3:言い換えると、日本で稼いで海外で受け取ったもの、または海外で稼いで日本で受け取ったもの、も日本の所得になります

納税者区分		対象者	所得の範囲
(日本) 居住者	A)永住者	日本国籍者で日本に居住。グリーンカード保有者(返納後含め)が該当※2	・すべて(世界中)の所得
	B)非永住者	米市民で過去10年に5年以上日本居住(5年を超えるとAになる)	・日本での(就労、年金等)所得 ・海外の所得で日本で支払われたもの ・海外の所得で日本へ送金されたもの
C)非居住者		米国居住者(日本に居住実態なし)	・日本での所得(支払地は不問)

(表:日本の税法における納税者の区分)

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



イギリスからアメリカへ



「インディアナ州は、アメリカ中西部に位置し、バイブル・ベルトの一部で保守的な場所。とても信仰深く、日曜の朝には、ポリスが教会へと並ぶ車の交通整理にあたるんだ。」とイギリスの友人から告げられた。

イギリスからインディアナに移る際、当時のアメリカのニュースは移民問題で溢れかえっていた。それでも選んだ場所は、小学校の評判が良いといわれる、インディアナポリス郊外の保守的な町だった。近所には、東洋人は殆ど見ない。そこで、我々家族の事を知ってもらいたいと、引っ越してから間もなく、近所の6家族をホームパーティーに招待した。そして我々ジャパニーズファミリーがアメリカ好きで、アメリカ文化をリスペクトし、彼らにとっても付き合いやすいファミリーだという事を示した。お互い最初はとても気を使って話していたが、お酒が入るとパーティー後半からどんちゃん騒ぎになった。今考えると、引っ越してすぐに近所の人達をパーティーに招待したのは、将来の近所付き合いを円滑に運ぶためのためにも良いアイスブレイカーだったと思う。



インディアナ州に来て、良い意味で裏切られた事実がある。それは、僕らのような移民の家族にとって、相手が考えの異なりそうな保守的な家族でも、近い友人になりえるということ。反対に、僕らマイノリティーの気持ちを理解してくれそうなリベラルな家族とは、ある一定の距離が保たれ、近い友人になるには時間を要するという事だ。それは以下の古き良きアメリカの構造に起因すると思う。それは、保守層は近所付き合い(ネイバーフッド)に常に気に掛けるという姿勢がある。彼らには良いコミュニティは自ら築くという意識が強く、子供達にもそれを教え込む。

また、インディアナに引っ越してきた当初、近所の人に会うと、「ハイ」と挨拶を交わすだけだったが、何人かはそんな僕のそんな姿勢に「物足りない」とフラストレーションを感じている様子だった。また、外で近所の皆が立ち話をしている時「僕は疲れたから」と家で休んでいると、電話が突然鳴り「連絡なくても、皆が外にいたら出たおいで。」と言われる。「そういうルールなの？」それ以降は、近所で人の集まりを見かけると、自分も必ず出て行って、天気や庭の話、道路や学校の話など、頭に浮かんだ事を話しまくった。すると相手もフンフンと聞いている。近所の人達は、僕や日本に興味があるわけではないが「とにかくネイバーフッドにペイ・アテンションして、姿を見せろ。You should care about your own neighbourhood.」ということだった。お互いに、家族の話をし、悩みや愚痴を聞き合い、アップダウンのある人生を支え合う、ギブ・アンド・テイクが成り立つ社会構図だと理解している。それを教訓に、犬の散歩中、出くわした人全員に話しかけまくることにした。しかし、実はインディアナにいるアメリカ人全員が、親密な近所付き合いを必要としていないとも判明したし、単にシャイで人とあまり話がしたくない人も案外いることがわかった。これも後に判明したことだが、うちの近所の家はパーティー好きが多い。

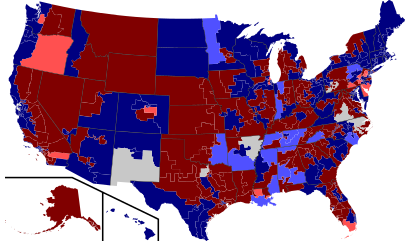
都澤 臣和 : 神奈川出身、Indianapolis在住

**STOP
HATE
CRIME**

ヘイト犯罪から自分を守るには？



生涯に渡って、海外と日本を往復する人生の中で、今回の沖縄での5年の滞在はたいへんユニークであった。それはアメリカ人として日本に住み、アメリカ軍の基地で英語でカウンセラーとして仕事をしてきたからだ。不思議なことに基地内では自分はアメリカ人として振る舞い、一歩基地の外に出ると自分は日本人に化していた。さらに基地内では自分は常に「日本人」として見られているのだが、基地の外では誰一人として私がアメリカ人であることに気づくことなく、自分はすっかり一人の日本人としてブレンドしていた。そのようなカメレオンのような生活を5年間続けた後、最近ニューヨークの地に戻ってきた。



日本に滞在中にさんざん高まるアジア系人種への冷たいまなざしについては聞いていたが、実際にこの地に来るまでは実感はなかった。しかも、ここはニューヨーク。統計によるとアジア系をターゲットにしたヘイト犯罪はカリフォルニアが圧倒的に多く、次がニューヨークということだった。地下鉄ではアジア系の女性が襲われるという事件も相次ぎ、私はマンハッタンに出向くことすら躊躇していた。しかし、ここウェストチェスター郡で暮らす限り、そのような緊迫感はない。むしろ、ニューヨーカーのフレンドリーさは5年前と変わらず、目が合えばニコッと笑い、公園を散歩していれば、Hiと声を交わしている。

それでも実際に被害にあっている人たちのために何かできないかと日本語でのホットラインを開設した(予約は care.world@gmail.com へ)。事件の傾向をたどるとどうやら一時的な感情で衝動犯罪が多く、決して思想的、あるいは計画的ではなさそう。被害にあった人たちとのカウンセリングを通して伝えたいいくつかの点を指摘したい。まず人種による差別や嫌がらせは人権法からして違法であること。次にどの国においても弱者に対して不満の攻撃をする人がいること。自分がまだ若い頃、カナダでアジア人であることで雪を投げられたり、つばをはかれたり、祖国へ帰ると罵声を浴びせられたりしたことは決して忘れない。一般市民への偏見や差別の教育は時間がかかる。また誰がそのような憎しみや恨みの感情を向けてくるかも予想がつかない。そうなるかとは自分を守るしかない。特にこの時期はある程度緊張感を持って外出する必要があるであろう。地下鉄のホームでは中央に立つ、周りに不審者がいないか気をつける、おかしい行動を取っている人から離れる。攻撃を受けたら大声を出して助けを求める。そして被害後はただちに、警察に連絡する。被害者をサポートする *crime victim advocate* につなげてもらうこともできる。メンタルの面では自分が悪くなかったのであれば、自分に自信を持ち、むしろ加害者を哀れみ、元の生活になるべく早く戻ることであろう。外に出ることが不安であれば、誰かといっしょに外出する、じょじょに慣らしていくなどの対策を選ぶことを勧める。日本人はとかく何もなかったがごとく声を上げることをためらうが、声をあげない限り *hate crime* はなくならないことも伝えたい。9月いっぱいまでは *free consultation* を続ける予定です。お問い合わせは以下までお願い致します。

Web: www.caretheworld.com Email: care.world@gmail.com

/ノーラ・コーリ 日本出身 NY在住

三角シネマ館 映画大好き倶楽部

皆さんこんにちは。今回初めて映画コーナーを担当させていただきます。ノースカロライナでも、そろそろ暑い夏からようやく解放されて紅葉の綺麗な季節になりますね。たまには忙しい毎日から一休み、映画鑑賞を楽しむ事が出来ますように！

あーちゃん：三重県出身、Morrisville/津市在住



1. See How They Run (ミステリー/コメディ) 9月9日公開

1950年代のロンドン、大人気の舞台劇を映画化する撮影現場で殺人事件が起こる。厭世的な警部と新米女性巡査のペアが不可解なミステリーを解き明かそうと試みる。

2. The Woman King (アクション/歴史) 9月16日公開

1800年代西アフリカに実在したダホミ王国で、女性軍隊の大將と新兵に焦点を置いて彼女らの名譽のために戦う姿を描いた大作。

3. Dark Harvest (ホラー) 9月22日公開

同タイトルのホラー小説に基づいた映画。町の少年達が、毎年ハロウィーンの頃に現れると言われる怪物を賞金目当てに退治しようとする。

4. Don't Worry Darling (ミステリー) 9月23日公開

1950年代、夫たちの企業のプロジェクトの一環として、夢のように贅沢で豪華なユートピアで暮らす妻達。そんな中でアリスは夫が何か隠しているのではと疑問に思い始める。

5. Lyle, Lyle, Crocodile (アニメ) 10月7日公開

ニューヨークに住むワニのお話の絵本をもとに、歌が上手でスカーフが似合うワニのライル君の冒険を楽しく描くアニメ/実写アクション映画。

6. Till (伝記/ドラマ) 10月14日公開

1955年、アメリカ・ミシシッピ州で14歳の黒人少年、エメット・ティルがリンチされ殺害された事件で、母親メイミー・ティルの正義との戦いを描く感動的な名作。

7. Halloween Ends (ホラー) 10月14日公開

ブギーマンとも呼ばれる殺人鬼、マイケル・マイヤーズが登場するホラー映画シリーズの最終作。

8. Black Adam (アクション) 10月21日公開

DCコミックスの最新作で、5000年の眠りから目覚めた破壊神ブラックアダムをドウェイン・ジョンソンが演じる。

9. Ticket to Paradise (コメディ) 10月21日公開

離婚した両親が、親友とバリ島に旅行中恋に落ち、突然現地の男性と結婚すると言う娘を止めようと説得を試みる。

10. Prey for the Devil (ホラー) 10月28日公開

修道女、アンが悪魔払いをする為の養成コースを受けた時から、自分の家庭にも怪しげな過去がある事に気付き始める。

11. Amsterdam (ドラマ) 11月4日公開

1930年代の阿姆斯特ダムを舞台に、医師、看護師と弁護士の友人トリオが殺人を目撃してしまい、陰謀に巻き込まれていく顛末を描く。

12. Black Panther: Wakanda Forever (アクション) 11月11日公開

故チャドウィック・ボーズマンが主演したマーベル大ヒット作の続編。物語の内でも国王ティ・チャラが逝去した設定で、残されたワカンダ王国の勇士の戦いが続く。

13. She Said (ドラマ) 11月18日公開

映画プロデューサーのウィンスタイン氏による性暴力・ハラスメント疑惑によりハリウッドで始まった「#MeToo」運動のきっかけとなる、NYタイムズのリポーターの奮闘を描く。

14. The Menu (ホラー) 11月18日公開

若いカップルが、離島にある高級レストランを訪れると、豪華な食事と共に有名シェフが用意していたのは衝撃的なサプライズ？

15. Strange World (アニメ) 11月23日公開

冒険家であるクレイド家の親子が、今まで誰も見たことのない、不思議で奇妙な生き物達の住む壮大な世界へと冒険に出かける。

16. The Fablemans (ドラマ) 11月23日公開

スティーヴン・スピルバーグ監督がアリゾナ州で育った自分自身の少年時代を描いた自伝的ドラマ。

17. Devotion (アクション) 11月23日公開

朝鮮戦争で戦った、二人の米国海軍戦闘機パイロットの友情を描く航空アクションは、実在の有名な戦闘員の物語に基づいて映画化された。

18. Bones and All (ドラマ) 11月23日公開

若い女性のマレンと、漂流者のリーは恋に落ち、アメリカ中を放浪する長旅に出かけるが、お互いの過去に直面した時、彼らは愛し続けられるだろうか。



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

Agent コーリー玉恵

1.800.633.9350 919.865.1731(日本語)
www.yuyutransel.net tamae@yuyutransel.net



赤い小鳥とブルーな生活



shutterstock.com/120275908

「下車徒歩45分」45 Minute Walk”

シャーロットの猫バス、いや、CATSバスが大ピンチ。当面の間、2割の路線で運行本数を減らす、という。理由はドライバー不足である。



ニューヨークやワシントンD.C.といった一部の大都市を除き、アメリカの街の公共交通機関は充実しておらず、基本的には自家用車移動が前提の国だ。人口増加が著しいシャーロットでは、道路のキャパシティがついて行けないこと、車を持ってない人たちが多くことなどの理由から、交通網の充実に努めてきた。

CATS, Charlotte Area Transit Systemは、シャーロットとその近郊の大量輸送システム。路面電車2路線と、普通、特急バス70路線が、アップタウンを真ん中に蜘蛛の巣状に張り巡らされている。1999年の開業から現在まで、平日3万人、週32万人以上が利用する住民の足である。

アップタウンに車で行こうとすると、渋滞にハマる上に駐車料金がバカ高い。電車なら片道2ドル20セント。最寄り駅まで車で行けば、Park & Ride、立体駐車場は無料だ。15分間隔で24時間走っているし、減次に遅れもしない。呑んだ後も乗せてくれる。通学にも通勤にも遊びにも便利な電車である。

一方で、バスとは言えば、あまり使い勝手はよろしくない。30分、もしくは1時間に1本という田舎スケジュール。専用レーンがなく時間は読めない。その上、たまに銃撃されることがあるのだが、フロントだけでも防弾ガラスにするという提案は却下されたばかり。最盛期の2014年に比べると利用者は75%も減り、路線によってはひと月の乗客数が1ヶタ、と言った具合で、収入は激減している。

拳句にコロナによる離職で、ドライバーがいなくなってしまった。雇用ボーナス、勤続ボーナス、勤務スケジュールの自由度増加など、色々工夫をしてはいるものの、常に3、40人足りない状態で、なんとか運行を続けて来た。

そこに今回トドメを刺したのが、ドライバー、突然の集団休暇である。当日ドタキャンならぬドタ休暇を取る人が続出。毎日、百人前後が仕事に来ない日が続いているのだ。幸い、コロナ等の病欠ではない、ということだけは発表されたものの、労働組合が何か要求するでもなく、偶然にしては多過ぎて、依然、真相は謎のまま、バスの遅れ、欠便が続き、とうとう通常運行を諦める事態となってしまった。

なぜ乗ったこともないバスのことで悩むかと言うと、子供が市のインターンシップ制度に採用され、通勤が必要になったからである。まだ一人で車を運転できないので、私が毎日送り迎えする羽目になるのかと思っていたところ、希望者にはバスの定期券をくれる、と言うではないか。そうか、その手があったか、と喜んでみたら、この有り様だったのだ。

いや、長い通勤も社会勉強、と時刻表を眺めてみる。自宅最寄りのバス停まで車で5分。バスは1時間に1本。乗車時間60分。職場まで下車徒歩3キロ。だが、車で行けば25分。夏休みの早起きは辛い……私が。激甘と言われようが車で送迎だ。バイトが1日8時間、送迎が1日2時間。お給料の%は母のものだわね。

インターンシップ最終日。「毎日車で送ってくれて、本当にありがとうございました」と頭を下げられ、嬉しいびっくり。お弁当代はサービスしておきますわ。

/松田せれな：東京都出身 Charlotte在住



お耳を拝借



乳幼児のノイズプロテクション

最近、親戚に赤ちゃんが生まれたので、さっそくお顔拝見とその家を訪ねました。赤ちゃんの居場所は小さいファミリールーム。大人がテレビを見ながら世話ができるからです。なんとそのテレビからはやかましい音がでていて、私はすぐテレビの音量を下げました。大人にとってやかましい音量は幼児にとっては“とても”やかましいものなのです。

耳の構造のなかで外耳道は9歳、中耳は10代、聞こえの神経経路の末梢、中枢神経が完成するのは20歳といわれています。これらの発達時期に大きな音でダメージをうけると言語発達、大きくなっての難聴につながります。きこえというのはただ音が聞こえるのではなく、周波数や音の強弱、時間分解能力（何ミリ秒のレベルですが言葉の理解に必要なもの）、音がどこから来るか、音場の状況分析力、そして最後に発達するのが騒がしい中での言葉の理解力です。成長さなかの聴覚組織、経路のどこかにダメージをうけるとその結果があとあとになって出てくるのです。それほどでもないような大きな音でも長い間さらされると聴覚経路のどこかがダメージをうけあとあとになってその影響が現われるのです。大人がちょっとうるさいというレベルは乳幼児にとってはとてもうるさいのです。うるさい音のするおもちゃを避けることはもうご存じだと思います。でも思いもつかないところに大きな音はあります。子供たちは風船が好きです。よく幼児が大きな風船をかかえて遊んでいますよね。その風船が割れたときの音はかなりの音量です。いろいろな形になるチューブ型の風船など小さいものだとあまり大きな音はしませんが耳のそばで割れないように気をつけましょう。もちろん、お子さんがまだ乳幼児の場合、スポーツイベント（プロのものだけでなく、高校レベルのバスケットボールの試合など、競技そのものより観客の歓声がとてもうるさい）にはお子さんを連れていかないでしょうが、もし、やむなくお子さんを連れていかなければならない時は耳を完全にカバーできるイヤーマフを用意しましょう。小さいお子さんは耳栓を口にいたりするので、イヤーマフに徹底しましょう。最後に、American Academy of Pediatrics は音が大きくなってしまつたタブレットや携帯で見るビデオのスクリーンタイムは18-24monthsまで”0”、2歳から5歳までは“1時間未満”といっています。ご参考まで。小さな耳を守ってあげましょう。

/田中美恵子: Au. D 横浜出身 Fayetteville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~12時00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

詳細はホームページをご覧ください。 <https://takenokonc.org/>

お問い合わせは Takenoko.nc@gmail.comまで、eメールにてお願いします。



変な出来事(匿名)



第7話 「かかわってはいけない人」

関わってはいけない人 「ある義両親とその息子」実際に米国の中で起こった事件ですが、1つを除き少し私の経験と似たところがあるので、取り上げて見ます。ある女性Sさんが両親の素行が悪く別の家庭に預けられて育ちました。ある時夢の男性と出会い付き合うようになりました。その男性の両親が彼女をとて気に入り同居しようと彼女に持ち掛けたので彼と彼の両親と同居する事にしました。時が経ち彼はSさんにプロポーズをし彼らは婚約をしました。育ての両親が1つ変だと思ったのはいつまで経ってもSさんの彼は彼女の育ての両親に会いに来ようとしなかった事です。とんとん拍子に結婚する事になりSさんの育ての親はやっと結婚相手の両親に会う事が出来、その時はSさんも幸せそうで彼と彼女の両親もとても気さくで彼らは安心して喜んでいました。しかし、Sさんの様子が少し変だと感じたのはその時からでした。結婚式の前後から彼と彼の両親の態度が彼女に対して逆転し始めました。同棲当時からSさんの彼の母親の経営するデイケアに働くようになっていましたが、義母から酷い虐待を受けていました。朝は6時に起き皆の朝食を作り家の隅から隅まで掃除をするように命じられ、その後デイケアにも行って勤務しそこの同僚がランチに誘っても、オーナーの義母がSさんは貴方とはランチには行けませんとSさんが何か答える前に断わり外部との接触を取らせないようにしていました。彼女が帰宅するとすぐに夕食を作るように言われ、その後掃除や洗濯などを寝る前まで働かせられました。家事の最中もSさんの仕事を酷く非難しました。電話をしようものなら横で彼女の夫もしくは義母が何か余計な事を話さぬよう監視し聞いていました。そんな中Sさんは妊娠し、その喜びを夫と義両親に告げた時には「まさかそれ、冗談でしょ？」が義母の返事でした。妊娠中も仕事に家事は変わらず続けなければなりませんでした。無理をしたせいか、妊娠中毒症になり早産してしまいましたが無事に可愛い女の子が生まれました。赤ちゃんを出産しても夫と義母は絶対にSさんの里帰りを許さず彼女の育ての親は孫を見る事すら出来ませんでした。どうしてもSさんは彼らに孫を会わせたかったので、ある日急いで赤ん坊を連れて家を出ようとする「赤ん坊は連れて行かせない、行くならお前ひとりで行け。」と夫から追い出されました。仕方がないのでその日は育ての両親の家に戻り後日娘に会いに家に帰ると鍵を替えられていて入る事が出来ませんでした。この時Sさんは離婚をする決心を固め弁護士に相談し親権をめぐる争い事となりました。私の元姑のようにSさんの義母も近所中に嫁は母親の資格がない、何をしてもまともに来たためしがないと触れ回っていたそうです。始めは監視付きで子供に会っていましたが争った甲斐があり監視付きは解かれ普通に会う事が出来るようになった時、元夫からの電話があり常に感じの悪い夫がその時は異常に優しく前向きな言葉で話していたようですが、その不自然さにSさんの兄弟は信用できないとSさんに注意するように伝えました。その電話から初めて子供に一对一で会える日が決まり、元夫から落ち合う場所を聞きましたが、やけに駐車する場所の指示が細かいのでSさんの兄弟はその事を聞き不自然に思ったようです。信用出来ないという言葉の通り、Sさんは車を駐車してすぐ銃声とともに帰らぬ人となってしまいました。犯人は義父でした。夫と義母も関係していると世間は思っていました証拠が挙がらないため義父のみが服役しています。 /NC ちーちゃん：東京出身 Jamestown在住

旅は道連れ 世は楽し

この夏、各方面より航空便についての問題をよく聞く。太平洋線などだと他の手段もないが、半日かかる行き先でも車でいく人が増えたように感じる。しかし、それだけの疲れも伴うし、尻込みするケースも多いだろう。そんな中、鉄道利用がかなり増えた気がする。



一番顕著なのはヨーロッパだ。ロンドンのヒースロー空港と、アムステルダムスキポール空港は、人手不足で、世界ニュースになるほど混乱している。いずれも、減便を余儀なくされ、近距離線については、一時予約停止になったほどだ。しかし、ヨーロッパは、近距離は鉄道移動などが容易だ。ロンドン・パリ、ロンドン・ブリュッセル間などだと鉄道移動が8割ほどだ。これらのルートでは、列車を限界まで増発したようで、それも話題になっていたが、昨日調べたら、それでもまだピーク時の航空運賃と較べれば十分許せる金額だった。今まで直通列車のなかったロンドン・アムステルダム間も、運行を開始し、増便計画があり、ロンドンからドイツ方面の直通の運行も時間の問題のようだ。

実は鉄道へのシフトは今に始まった話ではない。一時期斜陽の一途だった夜行列車が、最近では環境重視の人などから注目を浴び、客車が刷新されたこともあり、満員に近いと聞く。フランスは、環境対策の一環として、近距離便を国際線乗り継ぎのみとして、近距離旅客は鉄道などへ振ると発表した。同様にドイツも、今年の夏限定で、普通列車・快速列車に限って、夏の間乗り放題9ユーロの切符を出し、自家用車の利用からのシフトを促した。快速という時間がかかりそうだが、ドイツでは快速でも時速200km出したりする。鉄道好きで旅行好きの身からすると、羨ましくて仕方がない。少し固い話だが、CO2の排出量で比べると、飛行機と鉄道では、段違いに鉄道の方が低い。以前新幹線が東京から博多まで移動するのにかかる電気代が20万円程度と聞いた記憶がある。20万円で買える燃油の量を考えると、これがどれだけ低い値かわかるだろう。

アメリカではどうか。天候や人材不足による航空便の混乱はニュースになっていて、北東部を中心に、比較的天候の影響がない鉄道の利用が目につくようになった。先日知り合いがニューヨークからワシントンまで家族3人で往復する手配を手伝ったが、アムトラックは家族で往復\$100を割った。航空券より安いのはもとより、本来レンタカーを考えていたが、北東部は高速道路の通行料も馬鹿にならず、すぐに鉄道で話がまとまった。北東部だけと思ったら、イリノイ州の別の知り合いもうまくアムトラックを手配して、格安で移動していた。トライアングルでも、シャーロットまでは一日4往復あり、値段も安いし時間帯も良い。ワシントンやNY方面もたまたま乗ると、意外と楽しめる。数年前にNYからローリーまでアムトラックに乗ったが、古い街並みが窓から流れたり、景色がいいところを通りながら食堂車で夕食を食べたり、飽きなかった。荷物も国際線の預け荷物以上に持ち込めるのをいいことに、NYでお酒などまでしこたま買い込んで持ち込んだ。正確な運賃は覚えていないが、航空券よりははるかに安かった。一度乗ってみると、時間がゆったり流れて、新鮮な体験となるだろう。

トライアングルにいと機会がなく思うかもしれないが、意外とそうでもない。最近のニュースで、ローリー・リッチモンド間の旅客列車高速化の予算が計上され、今後の増便も期待できるようになった。車もいいが、渋滞に巻き込まれる心配もなく、運転は他人任せも悪くない。もちろん空港の荷物検査もなければ、座席も広い。ぜひ見直してみしてほしい。



お手軽風水



★ワンポイント開運法

顔の額は気の入り口です。ここがふさがっていると運気が入ってきません。髪の毛で隠すのは運気が下がります。額を出して眉を少し濃い目にするると運気を貯めることができます。最近どうも悪い偶然が続く方は、今日から額を出し眉毛を少し濃い目にしましょう。

★風水の気の4つの基本形

家の気の流れには大きく分けて4つあります。このことを4大格局と言います。どの家もこの4つに分類されます。さらに、それぞれに気の改善方法が有ります。

①旺山旺向のタイプ

この家は健康も財運も恵まれます。玄関に水の龍、座(玄関の反対側)に山の龍が来ている家です。家を新しく建てるのならこのように間取りを決めます。玄関に静かに対流する水の置物、座に大きくて重い山の役割をするもの(アメジストドームなど)を置きます。

②双星廻向タイプ

この家は財運、仕事運の良い家です。玄関に、水の龍と山の龍が来ている家です。健康運を補う風水対策をします。玄関に山の龍の置物を置いて、健康運を守ります。

③双星廻座タイプ

この家は健康と人間関係に恵まれる家です。座に水の龍と山の龍が来ている家です。財運を高める風水対策をします。座に水の龍の置物を置いて財運を補います。。

④上山下水タイプ

玄関に山の龍、座に水の龍が来ている家です。財にも健康にも恵まれない家です。このような家は建てないことです。また、引っ越しでもこの家は避けましょう。健康運と財運の両方を補う風水対策が必須の家です。玄関に山の龍、座に水の龍の置物を置いて財と健康を守ります。自分の家がどのタイプ化を知って風水対策をしましょう。

★新月の風水

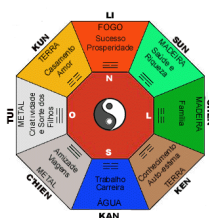
9月26日(月)6時55分 てんびん座の新月

キーワード: 計画・健全・順応・効率・反省・自己分析

得意分野: 地に足をつける。

願いをかける方法

1. 願い事を紙に手書きで書く
2. 「私は～できます。」と願いが実現したように表現する
3. 願い事は具体的に3つまで。
4. 他人を陥れるような願い事はしない
5. 願い事を書いた紙を、声を出して3回読む
6. 新月から8時間以内に願い事をする
7. パワーストーンを身に付けて願い事をする 願い事を書いた用紙はお塩(自然塩)でお清めをしてごみ箱に捨てるか、火で燃やしてください。



日本人ソフトボールチームTyphoonsチームメンバー募集

ノースカロライナ州にお住いの皆様こんにちは。日本人ソフトボールチームのTyphoonsと申します。Typhoonsでは常時チームメンバーを募集しております。活動内容としては、下記の通りです。



- 1.毎週土曜日午前中(9:30-11:30)チャペルヒル市内のソフトボール場(Ephesus Park Ball Field、1495 Ephesus Church Rd, Chapel Hill, NC 27517、あるいは、Cedar falls park、501 Weaver Dairy Rd, Chapel Hill, NC 27514)にて練習 (毎年3月上旬から12月上旬まで。任意参加)
2. コロナ以前は毎年レクリエーションカテゴリーの公式戦に出場して、アメリカ人チームと対戦していました。公式戦の参加もそろそろ再開したいと考えています。
- 3.シーズン前後での食事会、歓送迎会など。

昨年はコロナ禍で活動を自粛する期間もありましたが、現在は活動を再開しています。チームメンバーは全員ワクチン接種を済ませたうえで、感染に気を付けながら活動しています。

Typhoonsでは、経験も年齢も職種も性別も異なるメンバーが楽しく活動しております。コロナ自粛以降、身体を動かしていないという方、最近ノースカロライナにやってきたけれど、まだ知り合いが少ないという方、ノースカロライナに住んでいるけど、Typhoonsのことは知らなかったという方、ソフトボールに興味があれば是非ご参加ください。経験も年齢も性別も問いません。ご興味のある方はnc.typhoons@gmail.comまで是非ご連絡ください。皆様のご参加をお待ちしております。

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/>





瘀血の体質別タイプと改善法

——中医学に学ぶ夏バテ対策！——

暑さで体力を消耗すると、栄養や体液を全身に流す働きが弱まり、停滞したり、不足したりして、様々な夏バテの症状を引き起こします。夏は他の季節より水分を多くとりがちですが、湿度が高いと水分代謝機能が低下して体の中に余分な水分がたまりやすく、むくみやだるさ、体が重い、水太り等の症状を引き起こします。さらに夏は冷房をはじめ、ビールやジュースなどの冷たい飲み物や食べ物が主になり、体に冷えを生じさせます。

よく聞かれる症状に食欲不振や消化不良などがありますが、実は消化吸収機能を司る胃腸は寒と湿に弱い臓器です。胃腸も余分な水分で消化を助ける胃液が薄まり、さらに冷えによって消化酵素の働きが低下します。つまり、暑い——冷房や冷たい飲み物——体を冷やし水分過剰——胃腸が弱まり水分代謝と消化機能の低下——栄養分の不足、体力の消耗といった悪循環を繰り返すこととなります。

夏バテをせずに元気に過ごすためのポイントは、まず必要以上に体を冷やさないこと。特に冷え性の人は、冷たい飲み物ではなく、なるべく温かい飲み物を。刺身や生野菜も体を冷やす性質があるので、温野菜にしたり、加熱調理したり、生姜やねぎ、ニンニクなどの温熱性の薬味をプラスすることで、上手に冷えを緩和することができます。またもやしやキュウリ、スイカなどの利尿作用のある夏野菜をうまく取り入れて体にたまった余分な水分を出すようにしましょう。アルコールや甘いもの、水分などを摂りすぎると、ビタミンB群が不足して疲労の原因に。ビタミンBが豊富な豚肉と、吸収を高める長ネギ、健胃作用のあるレンコンの炒め物もお薦めします。この夏は冷えと水分の摂りすぎに注意して、元気に過ごしましょう。

夏バテになりやすいタイプ:

1, 水分代謝が悪い「冷え症タイプ」: 手足や腰の冷え、むくみや水太り、体が重い、食欲不振、下痢——新陳代謝を活発させる。

漢方では、藿香正气散か平胃散がお勧め。体を温め、余分な水分を取り除きます。

食品は大豆製品、キャベツ、エンドウ豆、白菜、山芋、黒豆、スイカ等を多く摂りましょう。

2, 胃腸機能が弱い「虚弱タイプ」: 疲れやすい、だるい、めまい、食欲不振、お腹の冷え、食あたり——胃腸機能を高める。

漢方では、香砂六君子湯か補中益気湯を推薦します。

食品は、鶏肉、カボチャ、キャベツ、蓮根、にら、山芋、コンブ等を多く摂りましょう。

/武 耕(ぶ こう): 北京中医薬大学医学部卒業 中醫師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。アメリカ中醫師、鍼灸師資格者(日本語堪能)

【トライアングルコーラスクラブ メンバー募集】

トライアングルコーラスクラブは2016年に発足した、トライアングル地区で日本の歌のハーモニーを楽しむクラブです。ご自身の懐かしい思い出と共に楽しく歌ったり、聴く人の里心を癒す気持ちを込めて歌ったり、日本の歌を聴く機会の少ない子供達の為に歌ったり、また、日本文化をアメリカ人に紹介する気持ちで歌ってみませんか？



主に土曜日の午前中にCaryで集まり練習をし、不定期にイベントなどで歌の発表をしています。レパートリーは合唱曲からアニメソングまで多岐に渡ります。



活動の様子はFacebookで紹介しています。

<https://www.facebook.com/trianglechorusclub>

合唱や歌の経験は問いません。

見学・入会ご希望の方はお気軽にお問合せください。

トライアングルコーラスクラブ trianglechorusclub@gmail.com



こんなお店知ってた？

Barcelona Wine Bar

430 W Martin St, Raleigh, NC 27603



ローリーのダウンタウン、アムトラックのユニオン・ステーションのすぐ目の前にあるスペイン料理のお店です。昔の鉄工所跡に建てられたビルの一階にあります。その名残のクレーンが残されていました。店内は不思議な竹のランプシェードが目を引きおしゃれな空間です。スペイン・タパスのお店なので、基本的に小皿料理のメニューが多いですが、大皿料理では↑のような「パエリア」が数種類あります。2人前、4から5人前、特大・・・と3サイズ。皆でワイワイ食べるのがスペイン流？若い人のグループが多かったですが、ひとりで来ているおじさんもバーカウンターで寛いでいました。お料理はちょっとフュージョン風ではありますが、美味しいです。小皿料理は色々頼めるのが楽しみ。ロケーションもよく、このお店はお勧めです。

ごちそうさまあ〜!

「お手軽、簡単おもてなしレシピ。ポットラックに便利」

「モザイク寿司」

おうちにあるもので作れる**モザイク寿司**。専用の押し型がなくても、適当な保存容器で作れるモザイク寿司です。彩りよくお重に詰めれば華やかに。ポットラックにも最適です。



(材料) 容器の大きさによるので、あくまでも参考にしてください。

すし飯 2合、具材 あるものでOK(季節を考えて、暑い時にはきゅうりやラディッシュ、漬けものなどを活用しましょう)。

(作り方)

- 1:容器にすし飯を入れて、表面を平らにならし、軽く押しておく。
- 2:均等大大きさになる様に等分にドレヅで切れ目を入れる。作例では3cm角。
- 3:ラップをかけてしっかり冷ます。
- 4:等分の角に合わせて、具材を配置する。
- 5:具材は、涼しい時は、漬けのまぐろ、ホタテ、塩漬けのいくら、スモークサーモン、ポイル海老、卵焼きなどが映えます。

「簡単かわいいフルーツサンド」

ここ数年で大人気になったフルーツサンド。「断面萌え」や「萌え断」という言葉が生まれました。見た目もきれいですが、皿やフォークを必要としないフルーツサンドは食べるのに手間がかからないので差し入れには最適です。ここでは、ポットラックに使いやすいように、生クリームを使わないフルーツサンドをあげておきます。



(材料) 参考として4人分。作る数によって調整してください。

イチゴ 20粒(大きさを勘案してください)、代わりにマスカットやほかのフルーツでもOK。
サンドイッチ用パン(厚めの方が良い) 10枚程度。
プレーンヨーグルト 120g、マスカルポーネ 100cc、砂糖 大匙2。

(作り方)

- 1:ヨーグルトを水切りし、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。グreekヨーグルトを使えば水切り不要。
- 2:1をボウルに移し、マスカルポーネとホイップします。7分立て程度になったら砂糖を加え、よく混ぜます。
- 3:サンドイッチ用のパン2枚一セットに2を広げ、イチゴ(フルーツ)を配置します。この時パンの耳を切り落とすかどうかはお好みで。。
- 4:フルーツが載っていないほうのパンを重ね、ラップでしっかり包んで冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- 5:断面がきれいに見えるように切り分けます。

参考: 作例ではパンには、イチゴを5個ずつ配置しました。切り分けた時の断面を考えて配置してください。アメリカのイチゴは、一般にかなり大きいので、頑張って小さな粒揃いの物を探すことがコツになります。

「ボリューム満点、カツサンド」

「とんかつ」をパンに挟んだだけの「カツサンド」ですが、そのシンプルさとボリューム感で人気があります。このカツ、関西ではビーフカツが一般的だそうですが、ここでは東京スタイルで「とんかつ」で作ってみます。



(材料)4人分:人数が多くなる場合、分量を参考にしてください。
サンドイッチ用パン 8枚、とんかつ 4枚、胡椒、マスタード、マヨネーズは適量。
お好みによりキャベツ、レタスなど。
ソース:中濃ソース大匙2、ウスターソース大匙1/2、トマトケチャップ大匙1、砂糖 小匙1、蜂蜜 小匙1。

(作り方)

- 1:ソースの材料を合わせて、とんかつソースを作る。とんかつソースがお手元にある場合はそれを利用することも可。ただし、「カツサンド」のソースはとんかつソースより甘めの方が合います。
- 2:サンドイッチ用パン(厚目が望ましい)にお好みにより、マスタード、マヨネーズなどを塗る。「とんかつ」にソースがつくので、パンの方には何もなくても大丈夫ですが、ココはお好みです。
- 3:パンにお好みによりキャベツの千切りやレタスをのせる。これも必須ではありません。実際に「カツサンド」に野菜が無いケースは少なくありません。むしろ、野菜があると時間がたつほど、湿気が出て、美味しくなくなります。ここは提供する時間を勘案して選択してください。キャベツよりレタスの方が、長持ちします。
- 4:「とんかつ」はソースにしっかり漬けてからパンに載せる。ソースはたっぷり使ってください。「カツサンド」の美味さは「ソース」で決まります。

/Lacy Blue 仙台出身 Durham在住

ごちそうさまあ〜デザート編!!

桃のブランマンジェ

(材料)プリンカップ10個分

砂糖 55g コーンスターチ 35g 牛乳500cc 水 200cc
ネクター 300cc(または桃100%ジュース) ミント葉 適宜
A:水 大匙2 ゼラチン 14g ➡ ふやかしておく



(作り方)

- 1:乾いた鍋に砂糖55gとコーンスターチを入れよく混ぜ、牛乳を少しずつ加え、よく混ぜてから中火にかけトロミが付いてきたら弱火にし、さらに1-2分煮る。
- 2:1の粗熱が取れたらプリンカップに50gずつ流しいれ、冷蔵庫で冷やす。
- 3:鍋に水200ccと砂糖50gを入れて火にかけ煮溶かし、Aを加えてよく煮溶かす。
- 4:3の火を止め、ネクターを加えてよく混ぜる。
- 5:4の粗熱が取れたら、2で固めたブランマンジェの上に40gずつ流しいれ、冷蔵庫で2時間以上固める。
- 6:ゼリーが固まったら、ミントの葉を飾って出来上がり。

/まみこ Mammy's Kitchen Club主宰 新潟出身 神奈川在住

＜2022年9月から12月のイベント＞

**** 秋は各種のお祭りが盛りだくさんです。以下その一部をご紹介します…しかし、新種のコロナの流行により各種行事は中止になる可能性もあるため、お出かけ前に確認することをお勧めします ****



*RiverFest: Washington St., Eden

日時:9月16日(金)~17日(土) 入場無料

各種のクラフト、食べ物の出店はもちろん、BMXバイクやチェーンソーのショー、斧投げなどがあります

*Apple Festival at Historic Bethabara Park, Winston-Salem

日時:9月25日(日)10AM~4PM 入場無料 cityofws.org/2084/Apple-Fest

りんごの収穫祭で、生バンドの演奏や、各種の手工芸品、食べ物の出店、子どもたちのゲームがあります。歴史的な建物の内部も無料で見学できます。

*Mayberry Days: Mount Airy, NC 一部有料

9月19日(月)~25日(日) surryarts.org/mayberrydays/index.html

古き良きのんびりした時代の架空のアメリカの田舎町Mayberryを舞台にしたかつて大人気だったThe Andy Griffith ShowのルーツであるMount Airyでのお祭りです。土曜日の朝にはショーにちなんだパレードがあり、その他ライブショーやコンサート、コンテストがあります。

*Carolina Classic Fair: Winston-Salem のLJVM Coliseumにて

日時:9月30日~10月10日 入場料(当日券大人)\$12 carolinaclassicfair.com

Dixie Classic Fairから新しい名前になった、州で2番めに大きなフェアです。各種の乗り物や展示品評会、ミュージシャンの無料コンサートやコメディ、その他のショーあり。入場料は割引や無料の日あり。

*Brushy Mountain Apple Festival: Downtown North Wilkesboro

日時:10月2日(日)入場無料 applefestival.net

生バンドのショーが複数あり、出店の食べ物・手工芸品等も豊富。もちろん、りんごを買って帰りましょう。入場無料。指定駐車場にはバス送迎あり。

*Autumn Leaves Festival, downtown, Mount Airy

日時:10月14日(金)~16日(日) 入場無料。 autumnleavesfestival.com

地元のミュージシャンによるコンサート(特にブルーグラスやゴスペル音楽)や手工芸品、食べ物の出店が豊富。ペット禁止。有料シャトルバス有り。

*Fun on the Farm Fall Festival, Denton Farmpark, Denton

日時:10月28日(金)~29日(土) 入場料\$8/大人。子供半額。Trick or Treatを子供と楽しみましょう。古い建物などの入場料込み。機関車乗車は別料金。

Triad

Triad

Triad

Triad

Triad

Triad

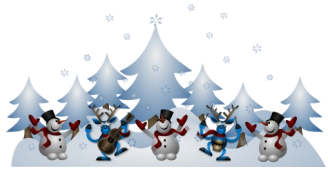
Triad

Triad

***Country Christmas Train, Denton Farmpark, Denton**

日時: 11月25日(金)~12月26日(月)の金、土 入場料
\$20/大人、子供割引

クリスマスライトに飾られた機関車の乗車券が含まれ、その他クリスマスにちなんだ催しがあります。この2つの詳細はdentonfarmpark.com/events/まで。

***Festival of Lights: Tanglewood Park, Clemmons**

日時: 11月11日~1月1日 \$20/車 forsyth.cc/Parks/Tanglewood/fol/#home

たくさんのクリスマスライトの下を車でゆっくり見て回ります。途中にはギフトショップや焼きマシュマロを食べるところあり。

***トライアッド日本語集会 Greensboroの教会とZoomにて**

日時: 基本的に毎月第2日曜日の3:00PMから。Raleighから松崎牧師を迎えて、聖書の学びと祈りの課題の分かち合い、その後には持ち寄りの食べ物による食事と親睦の時間。場所はChrist Wesleyan Church, 2400 S. Holden Rd., Greensboro. 詳細は336-794-6570までご連絡ください。

ハロウィーン関連: Charlotteの南にあるCarowindsではCarowindsが、Williamsburg, VAにあるBusch GardensではHowl-O-Screamが、そして近くではArchdaleにあるKersey ValleyのSpooky Woods、GreensboroにあるMcLaurin FarmsのWoods of Terrorが9月中下旬から10月末または11月第一週の週末まであります。それぞれcarowinds.com/scarowinds, buschgardens.com/williamsburg/events/howl-o-scream, spookywoods.com, woodsofterror.com を参照。なおKersey Valleyにはトウモロコシ畑の迷路Maize Adventureやジップライン(ワイヤーロープコース)などの野外で楽しめる施設があります。kerseyvalley.com

**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-

* Greensboroの北東、Burlingtonの北西に引っ越しました。



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

スペイン語を教えます：スペイン語が母国語の先生が、親切に教えます。初心者も会話中心のレッスンも大歓迎です。お問い合わせ sales@hrbestsolution.com

魚臭くならないタオル：魚釣りが好きな人に最適。魚の匂いが付かず、ごわごわ固くならないタオルです。お問い合わせ：sales@realitytriangle.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@realitytriangle.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：sales@hrbestsolution.com

日本語を教えます：日本語をもっと上手に話したい人、日本に留学に行きたい人。お気軽に連絡ください。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

梱包作業員パート募集：空いた時間に梱包作業しませんか。RDU近郊勤務。経験は問いません。問い合わせsales@hrbestsolution.com

コーラスメンバー募集：土曜の午前中に日本の歌を唄いませんか？お問合せはトライアングルコーラスクラブ trianglechorusclub@gmail.com まで

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@realitytriangle.com

家庭教師募集：小、中、高校生現地校宿題サポート ESLを教えてくださいませんか。Zoomレッスンの大歓迎 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

301 Kilmayne Dr. #103 Cary NC 27511
919-460-6080

9-12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		
9/22-25	Jerome Robbins' The Concert Carolina ballet	DECPA
9/23,24	Pictures at an Exhibition NC Symphony	DECPA
10/2	Puccini MANON LESCAUT in concert - NC Opera	DECPA
10/13-30	Dracula	DECPA
10/16	Steve Martin & Martin Short	DPAC
10/21,22	Rachmaninoff Piano Concerto No. 2 NC Symphony	DECPA
11/4-13	Steel Magnolias	DECPA
11/17-20	Beethoven: Symphony No. 9. Carolina Ballet	DECPA
11/25	Dirty Dancing in Concert	DECPA
ファミリー/子供向けイベント		
9/14-10/2	Frozen	DPAC
9/17	CoComelon LIVE! JJ's Journey	DECPA
9/17	BugFest 2022	NC Museum of Natural Scien
10/18-23	Annie	DPAC
10/28,29	The Music of Harry Potter	DECPA
10/31	Trick-or-Treat the Trail	White Deer Park /Garner
11/10	Disney Junior Live On Tour: Costume Palooza	DPAC
11/23	The Polar Express	DECPA
11/29-12/4	Elf the Musical	DPAC
12/6	Deck the Halls with Disney Featuring DCappella	DPAC
日本に関するイベント		
9/13	History of Asian Food	Musium of Durham History
10/1	日本秋祭り	Apex Town Hall

*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@taylorenghish.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



フロリダにて

BYまびなび

まずい!!



フロリダは
もともと沼
地、飲む
まで薬品を
加えてるか
ら水が不味
くなっちゃ
うんだ。

※個人の感想です



ジュース
で解決

努力の結果なら
許しましょう

タカウォーター!!!



編集後記



頑張って作った家庭菜園。大切な土作りでは、Garden Soilにしっかり肥料を混ぜ(たつもり。。。)、春にトマトの苗木4、キュウリ3、ピーマン4を植えた。山盛りの収穫を願って、「育てて元気に育ての愛の歌」を口ずさみながら、朝夕の水やりが日課となった。草や虫が付くとすぐに対処。それでも苗木はショボンとして、なかなか立派に育ってくれない。数か月後の様子は「もやしっ子」みたい。太陽が少ないのか???それとも肥料が足りないのかと試行錯誤。数か月後の収穫はトマトが1、ピーマンが2、そして形が変わったキュウリが2だけ。味はキュウリだが、形は小茄子のよう。お店で買った方が断然安いと思いつつ、高価な家庭菜園の味はフレッシュで美味しい。まだ野菜に花が咲き、これから数本は取れるであろう収穫を楽しみにしながら来年は今年のリベンジ。家庭菜園のプロから「土にシュレッダーにかけた紙を混ぜると良い」と聞き、早速シュレッダーの紙を集め始める。来年の豊作を目標に。 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メールをお願いします。
- * 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」2022年春号/第73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

許しません Hate Crime

JULY THROUGH SEPT 2022

アジア人ということでいやみを言われた、暴言をはかれた、暴行を受けた。犠牲者となったあなた。誰かに話を聞いてほしい、外に出るのが怖い、立ち直れてない、とお悩みの方を対象に無料のホットラインを開設しました。まずはメールで予約をどうぞ。 ノーラ・コーリ LCSW, LMSW

care.world@gmail.com

<http://www.caretheworld.com> 🌐



自己肯定感を下げない コミュニケーションを学んでみませんか？



子育てや夫婦関係、あなた自身など
暮らしの中に活かせるコーチングサービスを提供中

マインドバランスコーチ
北村 千香

お問い合わせはこちらから ▶



東洋 食品

Toyo Shokuhin and Gifts

EXPERIENCE A PIECE OF JAPAN

皆様のご来店お待ちしております。

748 E Chatham St Suite L Cary, NC
919.319.1620

ToyoShokuhinCary@gmail.com

Serving the community since 1993

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❖❖



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 \$85 (90分)

www.aTouchOfZenNC.com

予約はオンラインにて60日先まで受付