

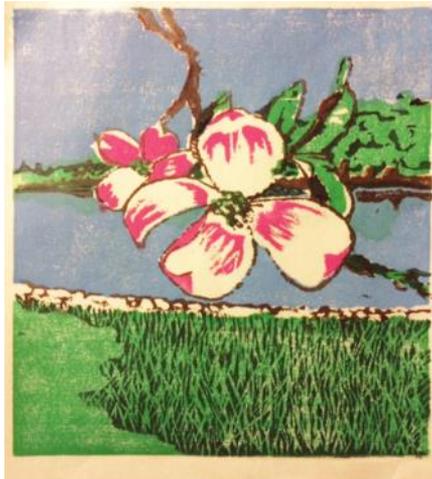
さんかく横丁

第48号・2016年2/3月号

お花が顔を出したくてウズウズしている♫の巻

2・3月号

「早咲きのハナミズキ」



INDEX

ホットNews	2
トライアングル日本クラブ便り	3
特集/目の定期検査のお勧め	4
学校お助けTips! ♫	6
え?マジで俳句?	7
酪農日記	8
知っておきたい「子供」	10
赤い小鳥とブルーな生活	11
旅は道連れ世は楽し	12
安心に暮らす老後生活	13
堀津相談	14
三角シネマ館	16
NCの海からこんにちは ♫	18
お耳を拝借	19
相談室ケセラパサラン	20

高校生日本語作文コンテスト	21
嘘の様なホントの話	22
心と身体のメンテナンス	23
医食同源	24
こんなお店知ってた?	25
おいしいもの探偵団	25
ごちそうさまあ~	26
鎌倉風水館	27
英語横丁	28
NC日米協会誕生	29
トライアッドかわら版	30
見て見て ♫ 掲示板	32
トライアングルイベント	33
NC青春真っ盛り日記	34



Hot News!!



～Suntoryの新製品OVI Hydrationを全米に先駆けノースカロライナにて発売～

発売元はPepsi Bottling Ventures (本社Raleigh、以下PBV)。

同社はSuntoryとPepsiCoとのジョイントベンチャーとして1999年に設立され、ノースカロライナを中心とする5州でPepsi製品の製造・販売を行っています。近年の米国の健康志向に応えるべく日本のSuntoryと共同でOVI Hydrationを開発しました。



(Berry, Peach, Citrusの3 Flavor)

OVI(Oh-Vee)は天然由来の原材料のみを使用した、体に優しいHydration(水分補給)飲料です。甘さを控え、すっきりした味わいでカロリーを気にせず美味しく飲んでいただける中味設計にこだわりました。新製品OVI Hydrationは今後の世界展開を見据えてオーストラリア、ニュージーランドでテスト販売ののち、米国向けの中味・ラベル改良を経て当地での発売を迎えることができました。



(ポスター)

開発に当たっては、地元ノースカロライナのお客様100名以上にお会いし、ご意見を伺い試作を重ねました。実際に米国人のご家庭を訪問、キッチンテーブルで試作品を飲んでいただくなどきめ細かな調査を繰り返しました。最も苦心したのは機能性を強調する商品が溢れる米国市場でOVI Hydrationの“天然素材、シンプル＆クリーン”な価値をどう表現するかという点です。長時間討議を続け行き着いたのが“Fruit Infused Hydration”という新カテゴリ提案でした。販売に同意を得るべくPepsiCo本社へ商品説明に行きました。同社マーケティング責任者から”Congratulations, this is a new category product!”と絶賛いただき、Suntory初となる米国向け飲料の発売が決定しました。

OVI Hydrationは、まず日本からの輸入でPBV担当エリア(ノースカロライナ主要都市部とMyrtle Beach, Delmarva 半島)で販売します。将来的には現地生産に切り替えたうえでニューヨークやカリフォルニア等の大市場での販売を目標としています。

* 取扱店舗(2月以降以下チェーンから順次販売開始予定)

Wal-Mart, Harris Teeter, Lowes Foods, Food Lion(3月後半～)

* 取扱店舗についてはovihydration.comを参照下さい。

NC と日本のコラボレーションで誕生したOVI Hydration、是非お試しください。



パンサーズ12年振りにスーパーボール進出決める！

キャロライナ・パンサーズは1月24日、NFCチャンピオンシップでアリゾナ・カーディナルと対戦。49対15で勝ち第50回スーパーボールに駒を進めました。QB(クォーターバック)のキャム・ニュートンは「スーパーボールは写真を撮りにではなくPlayしに行く。シーズン初めらこの日を夢見てきた」と笑顔で語っています。第50回の大きな節目に是非スーパーボールの優勝トロフィーをキャロライナに持ち帰ってもらいたいですね。Go Panthers！



トライアングル日本クラブ便り



== 「第10回トライアングル新年会」のご報告 ==



1月17日の朝10時、Duke Gardenの宴会場に運びこまれたのは立派なヤマハのステージ用グランドピアノでした。Raleighで3代続くピアノ取り扱い店の老舗Ruggero Pianoのご好意で当日丸1日を無料でお借りすることができました。この口を利いてくれたのが今回の新年会の目玉演奏者の一人、Chapel Hill在住のピアニスト山崎暁子さん。彼女の弾くショパンのエチュードとバラードが開宴前の優しいBGM、そして開宴直後の15分間には「サクラ変奏曲」、オリジナルのコパレフスキー作曲の旋律にご自身作曲の旋律も加えての演奏でした。彼女の指の動きにうっとり魅了されていた聴衆の方からは「新年の門出にふさわしく、背筋をただされるような気持でした」とコメントをいただきました。

この恒例の新年会はトライアングル地区の日系関連4団体、トライアングル商工会(TJBA)、ラーレイ日本語補習校、Chapel Hill-Durham日本人会、そして我々日本クラブの共催で開かれたもので、今年で10回目をかぞえています。門松やおせち料理などの日本文化を楽しみながら賀詞交換を行うためのイベントです。



和楽器を担当してくれたのは、Raleigh在住の井上恵さん。昨年に引き続いて箏と三味線で新年会に色を添えてくれました。今回の箏曲は宮城道夫の代表作「春の海」、本来の尺八パートをNC Symphonyのフルート奏者Ruth Brownさんが優雅に合奏してくれました。三味線はおめでたい席にぴったりの「八千代獅子」、「雪ぞかかれる 松の二葉に」と恵さんの渋い地唄が重なりました。

もう一人の嬉しい音楽家の参加はなんとTJBA井上会長のご子息、井上憲哉君、現在カナダのMcGill大学の学生さんですが、帰郷中で参加してくれました。彼はクラシックギターを16歳から正式に学び、一昨年はそのギターをかかえて東日本大震災の被災地でのボランティア演奏にまで出かけたというつわものです。日本的な曲として選んでくれたのはJohn Williamsによって作曲された「サクラ変奏曲」、さらにブラジルのギターの名曲「Choro #1」など3曲を披露してくれました。お見事。



和太鼓演奏の一曲「ソーラン節」ではChapel Hill在住のソプラノ歌手、畝缺美弥さんがゲスト出演してくれ、出席者全員の手拍子ももらって一体感をもりあげてくれました。

おいしい料理と芳醇な「樽酒」、さらにこのような素晴らしい音楽家たちがこのトライアングル新年会をますます忘れがたい思い出にしてくれます。

ロッキー岩島：日本クラブ代表 東京都出身、ラーレイ在住28年

目の定期検査のおすすめ (緑内障の早期発見のために)

日本で人間ドックを受けると、大抵眼底カメラの検査を受けることになります。眼底写真は動脈硬化や高血圧の変化をチェックするとともに、緑内障のスクリーニングも行っています。

緑内障とは、眼球から脳につながる神経がゆっくりと死んで行ってしまふ病気です。白内障と間違えている人も多いのですが、白内障は眼の中の水晶体＝レンズが濁る状態で加齢現象のため100%の人がなります。視力低下やまぶしさなどで気づく人がほとんどで、必要な時期に手術を行って人工レンズに入れ替えます。先進国では白内障で失明する方はほとんどいません。緑内障はかなり進行しないと自覚症状が出ない病気です。そしていったん死んでしまった神経は元に戻りませんので、早期に発見する必要があります。死んだ神経部分は視野が欠けるようになり、進行すると失明する可能性があります。「失明」という状態を「治療すれば治る、元に戻る」と勘違いしている患者さんもいらっしゃいますが、眼科で「失明」というのは、もう元には戻せない、治療する方法がない、ということなのです。

緑内障の発症率は人種差がはっきりとしています。40歳以上を調べると、日本人は5%、アメリカ人は2%未満というように、日本人に多い病気です。日系アメリカ人は白人より緑内障の発症が多いので、日本人や日系人であるなら定期検査を受けることをおすすめします。70歳以上になると緑内障有病率は10%と増えていきますので加齢が原因ではありませんが、40歳未満に緑内障がないわけではありません。

緑内障を早期に発見するのに一番良いのは眼底写真です。眼圧が上がリ、頭痛や眼の痛みが出るのが緑内障と思っている人が多いのですが、眼圧の上がる緑内障は日本人にはそれほど多くなく、日本人の緑内障の90%は眼圧が上がらない正常眼圧緑内障です。眼圧が上がらないのになぜ神経が死んでいくのかは諸説ありますが、その人の神経にとって最適の眼圧があり、それより高いと神経が死んでしまう、というように考えてもらって良いでしょう。正常眼圧緑内障はかなり進行して視野が欠けてこないと自覚症状が出ないことがほとんどです。視野検査で見つかる初期の視野欠損は自覚されないことが多いのですが、この時点で神経は30%ほど死んでしまっています。ヒトは両眼で生活していますので、時に片方の眼がまったく見えなくなっても気づいていない場合もあります。

日本人には緑内障が多いこともあり、いろいろ早期発見については研究されています。最近ではOCT(光干渉断層計、眼底三次元画像解析)と呼ばれる検査を行い、患者さんの負担なく早期に緑内障を発見できるようになっています。眼底写真で緑内障が疑われる場合、また時に眼底写真で判定が難しい場合にこのOCT検査を行います。患者さんによっては視野検査まで行わないと診断がつかないこともあります。

「緑内障は治らないから治療しない」という患者さんに出会うことがあります。ご自分の寿命がつきるまで生き残っている神経をより多く残す、というのが治療目標です。進行をゆっくりさせるのが治療となります。そして自覚症状が出るより前に病気のなり始めをたらえて治療開始するのが大事です。いったん健診を受けて異常がないからとその後まっ

たく健診を受けない患者さんも見かけるのですが、ヒトの体は変化していきます。そして緑内障は年をとると増えていく病気ですので定期的な検査は必要です。検査結果によっては半年に一回の検査等が必要になることもあるので、受診した際によく聞いて下さい。

日本の健康保険があれば「緑内障が心配です。」と言うことで保険診療が可能です。自費であっても視力、眼圧、眼底写真を撮る診療は8000円くらいで可能です。一年に一回くらいは健診を受けることをお勧めします。アメリカでも他の症状で受診した際に主治医が眼底チェックをすることはあるかもしれませんが、直像鏡と呼ばれる、眼に近づいて見る方法を初診で行う場合もあるようですが、この検査は緑内障のチェックにあまり向いていません。フラッシュを焚いて眼の写真を撮ってればそれが眼底写真であり、緑内障のスクリーニングに向いている検査です。

なお、糖尿病がある場合、強度近視そしてアトピー性皮膚炎がある場合には、眼底写真だけでは不十分です。目薬を使って瞳をひらく検査が必要です。糖尿病による網膜症の最初の変化は眼底写真では写らない眼球周辺部に起きます。強度近視、アトピー性皮膚炎がある場合、網膜に穴が開きやすいのですが、これも周辺部なので、写真には写らないことがほとんどです。

/石岡みさき:みさき眼科クリニック 眼科専門医、医学博士 東京出身



Today Asia Market

(Family Operated Business)

1207 Kildaire Farm Rd. Cary NC/919-380-0588/Sun-Mon 9:30am-8:00pm

アジア系の食材をリーズナブルな値段で提供しています。商品陳列のきれいさとゆったりとした気分で買い物ができるところが魅力。この広告を持参のお客様には現金払いで5%offクレジットカードは3%offにさせて戴きます。(セール品除く。\$20以上お買い物の方Only)





学校お助け Tips!



テスト準備開始

いよいよ学校の授業も後半になってきました。ついこの間、新学期が始まったかと思ったら、もう半分が過ぎてしまいましたね。この時期は、そろそろ夏休みの計画も立て始める頃だと思えますが、それと同時に学年末のテストや、その他色々なテストの話が出て来ます。

小学校

ESLのクラスを取っているお子さんは、半年が過ぎたところで、英語がどのくらい上達したかを調べるテストを実施する学校が多いようです。親心としては英語が上達してほしいですが、その一方でテストの結果がよくなって、ESLを卒業してしまうのも心配ではないかと思えます。ESL継続することになっても、なくても一度この時点で面談を申し出る事をお勧めします。この半年間でどのような上達が見られたのか、ESLのクラスで自分の子供が楽しく勉強しているのかなど、様子を聞いてみるのも大切なことです。またこれから残りの期間、家でどのような勉強をさせた方がいいのかも聞いてみましょう。もしESLを卒業する事になったとしても、今後普通のクラスではまだ不安があるようでしたら、どのような特別なケアを受ける事ができるのか質問してみてもいいかもしれません。

中学校

中学の場合は学年や州の方針によって、どんな学年末テストを受けなければいけないのか異なってきます。あらかじめどんなテストなのか、どのような勉強をさせておく必要があるのか確かめておきましょう。また英語がまだおぼつかない場合は、テストの時間を長くしてもらったり、辞書を持ち込む事が可能な場合もあるので、事前に担任の先生に質問しておいた方がいいでしょう。

高校

APクラスを取っているお子さんは学校のテストとは別に5月にAPのテストを受けなければなりません。学校の授業だけで十分と感じる場合は特に準備する必要はありませんが、少し不安な場合は、参考書を購入して学校とは別に勉強を始めてはいいかもしれません。

/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

TRIANGLE AREA 初 本格ラーメン屋

点矢らーめん

Ten-Ya Ramen

Triangle 地区で1992年より本格的なタイ料理を作り続け、
数々の賞を受賞しています。お気軽にお立ち寄り下さい。

Inside Sawasdee Thai Restaurant and Bar

6204 Glenwood Avenue, Ste 120 Raleigh, NC 27612

5-7-5

～え？マジで俳句？～

「季語は春の予感」

俳句
X
A
M
I
K
Y
O



先日帰国したおりに7年前に他界した母のボタン箱を持ち帰った。母は血液型がAで家計簿や日記を何十年もつけたり、一枚の古シャツから子供用のパンツが何枚とれるかなどと挑戦するよな人だった。セーターをリフォームして私より20歳も年下の弟の遊び着を作ったりしていたから、つぶした服から集めたボタンが箱一杯あった。母はそれを使い切る事なく死んでしまったというわけだ。二月、外は雪が積もって寒い。一日中零下という事も珍しくない。南の窓際で私自身のボタン箱(母に負けずこれもいっぱい)と、母のそれとを並べ、どんなボタンがあるかと調べていると日が射して暖かい。ボタン達は役に立っていた昔を自慢するかのよう生き返った。

春の陽にぬくまる母のボタン箱 可憐

母の形見はいろいろとある。手作りのスーツやセーター、金のネックレスもある。しかし捨てられずに何年もかけて集めたボタンは母の指先からこぼれた宝石のようだ。外は寒くても日に日に長くなる明るさは春の色。空の青さも春の予感。

ブルーージェイ空を背に着て庭に来る 萩

新年とはまた違う新しい始まりを受け入れ、新しい芽吹きを待つウキウキ感、どこにいても、いくつになっても春のかけらは目に飛び込んでくる。目を閉じれば春はきこえてくる。

古池や蛙飛び込む水の音 芭蕉

季語は蛙、ピーブピーブと春先に鳴く蛙は声だけで姿はみえない。俳句を作るようになるまでは寒いから冬、暖かくなったから春、暑いから夏、涼しくなって秋、くらしい気持ちだったが、実はそうではない。2月からもう春が来る、と周りを見回す日本人の季節を感じ取る力は世界でも珍しいのではないか。

/アレン可憐：東京都出身 フロイド在住

信頼と実績の長谷川保険代理店

自動車保険：10%の早期見積もり割引実施中！

- 新規保険購入時：発行日を見積もり取得後15日に設定する。
- Travelers以外のポリシーをお持ちのお客様：その有効期限が切れる少なくとも15日間前に見積もりを取得し、Travelersに書き換える。
- 日数、割引は、州によって異なりますのでお問い合わせください。

全ての保険に関する質問は日本語で対応させていただきます。

長谷川保険代理店 Tel:770-509-9896
info@hasegawainsurance.com
www.hasegawainsurance.com





連載：酪農日記



第7話「そして日本」

- ・ 2007年3月 宮崎県畜産試験場から和牛ブランド冷凍精液143本が盗難される。
- ・ 2009年10月 宮崎県農協から冷凍精液1300本が盗難される。ともに韓国人研修生によるものと推定されている【確定されていない様である】。以降、宮崎県は韓国人研修生の受け入れを拒否している。
- ・ 2009～2010年 中国で口蹄疫多発
- ・ 2010年1月2日 韓国口蹄疫検出（マスコミ報道ほぼ無し）
- ・ 2010年1月4日 韓国で77万9千頭が殺処分対象、ワクチン接種対象98万頭
- ・ 2010年1月11日 韓国3499畜産家140万4千頭を殺処分予定、ワクチン接種対象278万4千頭 口蹄疫、韓国全土に拡大、感染源の農場からの大量出荷発覚
- ・ 2010年1月12日 アメリカ農務省、韓国の口蹄疫清浄国認定を無期限延期
- ・ 2010年1月 熊本県が口蹄疫発生地区からの韓国研修生受入を拒否
- ・ 2010年1月 民主党道休誠一郎議員が宮崎県に韓国研修生の受入を要請
- ・ 2010年2月 宮崎県黒毛和牛委託オーナー牧場が韓国研修生11名を受入
- ・ 2010年3月末 韓国で口蹄疫終息宣言するも、国連は収束宣言に同意せず、4月10日に再発確認（やはりマスコミ報道ほぼ無し）日本政府は国の備蓄用消毒液を韓国に提供。

以下、“韓国農林畜産食品部公表情報” 2015年3月18日版、国としての公式の情報である。もう一度書くが、これは昨年の3月、韓国の国としての公式情報である。農林畜産食品部は、2014年12月3日から2015年3月17日までに、6市・道の31市郡で合計151件（豚147、牛4）の口蹄疫が発生したと明らかにした。最近口蹄疫が発生した農家のうち、違法に移動制限期間中に豚を移動する事例や、臨床所見を示した豚をと畜場に出荷し、と畜検査の過程で確認された事例があった。世宗特別自治市の発生農家（2月7日）は移動制限措置で豚を販売できず、感染した豚を非発生地域の江原道、慶尚南道等4か所の農場に違法に分譲し、江原道地域で初めて口蹄疫が発生した。移動制限期間中に移動させたり、疑似患畜を出荷したり、感染したブタを分譲して感染を広げたり、この迷惑な隣国は一体全体どうなっているのでしょうか？

話を日本に戻そう。和牛委託オーナー牧場が韓国研修生を受入れた後、一体何が起きていたのか。

- ・ 4月20日 宮崎県が牛の口蹄疫の疑いを公表し、直ちに県の対策本部を設置する。当該農家から半径10キロを移動制限区域、半径20キロを搬出制限区域に指定し消毒ポイントを設置する等の防疫対策を開始した。国際獣疫事務局の取り決めで一切の牛肉の輸出が禁止となる。翌日になっても本来、政府・農水大臣から来るべき指示は全く無く、現場では消毒液の不足が始まり、宮崎県選出の外山いつき議員は赤松農水大臣に陳情を行う。農水省は「口蹄疫に関する特定家畜伝染病防疫指針」に基づき、赤松広隆農林水産大臣を本部長とする「口蹄疫防疫対策本部」を設置する。
- ・ 4月22日 山田農水福大臣「現場の状況を初めて聞いた」と発言、政府内での情

報の共有がされていないこと、副大臣が何も把握していないことが明らかとなる。

- ・4月23日 宮崎県都農市で1例目の口蹄疫が確定される。後に農林水産省によるDNA鑑定から、韓国で発生した口蹄疫と同じタイプのO型ウイルスであることが確認された。
- ・4月24日 和牛委託オーナー牧場は家畜保健衛生所へ異常を通報し、宮崎県で7例目の扱いとなり、725頭が殺処分された。しかしながら、4月8日には食欲不振の牛が確認されていたこと、通報した時点で既に半数程度の牛が発症していたことから、この牧場が初発であった可能性を否定できない。地元紙は以下の報道を行っている。『川南町の和牛委託オーナー牧場が、都農町の第1例発表である4月21日の約2週間前である4月はじめ、口蹄疫の疑いのある牛を発見したにもかかわらず約1ヶ月間も事実を隠べいしており、700頭の牛のうち多くが同じような症状になった。』『4月18日頃、川南町の第7牧場から口蹄疫感染の疑いのある牛5頭を10tトラックに載せ、えびの市の預託農家に向かい、そこでさらに10頭を載せて県外へ出荷。そしてその10日後にあたる4月28日、えびの市の預託農家から感染牛が出ている。牛の潜伏期である6日～7日から計算して、ほぼ一致する。これも和牛委託オーナー牧場が原因だった可能性がある」と関係者が証言している。』

地図で確認してほしい。口蹄疫のパンデミックは川南町や都農町を中心とした地域で起こっており、えびの市は完全な飛び地である。何故えびの市で口蹄疫が発生したのか、答えは明白であろう。

- ・4月25日 殺処分の対象が1000頭を超える。この時点で過去最悪の口蹄疫の流行となることが確定する。
- ・4月27日 東国原知事が上京、赤松農水大臣と自民党谷垣総裁に陳情、自民党は28日に自民党口蹄疫対策本部を立ち上げ、谷垣総裁が本部長となる。民主党にはこれといった動きは無い。
- ・4月28日 川南町の宮崎県畜産試験場で感染の疑われる5頭の豚が確認され、事態は急激に悪化する。国連食糧農業機関が日本での口蹄疫の発生を国際的に通知。
- ・4月29日 山田農水副大臣が現地視察。
- ・4月30日 自民党口蹄疫対策本部が42項目の対策を政府に要請し、赤松農水大臣に会見を要求、大臣はこれを拒否。山田農水副大臣は『政府主導で事態は収束に向かっているため、自民党案は不要。』との見解を示す。そして赤松大臣は夕刻、カリブ海の外遊の旅に出発、帰国は5月8日の予定。外遊中は福島瑞穂内閣府特命担当大臣が農水大臣臨時代理となる。更に同日、民主党事業仕分けにより、中央畜産会が仕分けられ、口蹄疫発生時に低金利資金を融資して支援を行うための基金が返納され、緊急の非政府関係の支援が不可能となる。この時点での殺処分対象4,369頭。

酪農家に代わり俺が言ってやろう。おい、その赤松だか青松だか何だか知らないが、あんたは自分が何の大臣なのか分かっているのか？ 指揮官が銃殺ものの敵前逃亡をやって、正気の沙汰とは思えんな。政府主導と言っておきながら大臣が外遊じゃ何も進まんだろうが。官僚は何をすべきか判っていても政治家からの指示がなきゃ動けなかったんじゃないのか？ 政府主導だからな。おかげであんた

が帰ってきた時には発生数が14倍に膨れ上がってたよな。できる事は全てやっているから大丈夫とか言ってたよな。今からでも遅くないから辞任しろよ。それが国民のためだ。副大臣さんよ。豚に拡大感染しているのどこが収束に向かっているんだ？ ブタに感染した意味を判ってるよな？ あんたは北海道で農業を知っているはずだろうが。なんでそんなはなかくさい見解が出るんだ？ それから臨時代理の大臣さん、あんたが何もしないことは皆が良く知っている。そして実際に何の手も打たなかったな。福島瑞穂臨時代理と聞いた時の酪農家の落胆が判るか？ それにしてもなんでこのタイミングで仕分けなきやならん？前から決まっていたからか？ 馬鹿も休み休み言ってくれ。ついでに言っとくが、川南町や都農町を通る国道10号線、ゴールデンウィーク中であろうがなんでであろうが、感染拡大防止を第一に考えて通行規制かけるべきだろ。国道は国の道、国交大臣の仕事だよな。それから総務大臣、後で書くが、報道規制を敷いていただけ？ 風評被害の防止だと？ 笑わせるな。口蹄疫の恐ろしさを全く判っていないようだな。宮崎の酪農が全滅したら風評被害も起こらないよな、違うか？ 風評被害を防ぐ最も正しい方法は完全なる情報開示じゃないのか？ 他県ナンバーの車は消毒ポイントを通常の速度で走っていくそうだ。口蹄疫の事を知らないんだから当たり前だよな。そして総理大臣、後述するが6月1日と6月2日のあんたの行動は一体何なんだ?? 全く、この政府にはまともな大臣が一人もいないのか？ こんな政党に政権を与えてしまった我々国民は猛烈に反省しなければならない。もう2度と同じ過ちを犯してはならない。

/岸本：北海道出身、Durham在中、駐在員



知っておきたい「子供」のこと 「おせちについて」



昨年の暮れに手作りのおせちが食べたいと思い、ノースカロライナの妹の家を訪問しました。帰国後にその話をすると「なんで、おせちを食べにアメリカまで」とみんなに不思議がられました。日本では、年末になると、スーパーやデパートで蒲鉾、伊達巻き、黒豆、田作り、栗きんとんなど沢山の種類のおせち料理が並び、どれを選んだら良いか迷うほどです。我が家もここ数年、手作りどころか、老舗の料理屋さんのおせちのセットを注文して12月30日に届いていました。届くと、みんなは1日まで待ちきれずに、12月31日から食べ始めてしまいます。なん年もそんなお正月を過ごしてきました。一方、アメリカにいる妹はいつも苦勞をしていて、なんとか日本のおせちを作り、家族で新年を祝いしたいと思い、一生懸命材料を調達して作っていました。毎年、買ってきたおせちを食べていた私は、いつしか小さい時に親しんだおせちの味がどうだったかを忘れてしまいました。母が昨年12月に亡くなり、初めて“母はどんなおせちを作っていたのだろう”と思いました。そして、もしかしたら妹が毎年作っているおせち料理を食べたら思い出せるかもしれないと思い、訪ねる事にしました。渡米前に妹から頼まれた、黒豆、田作りの材料の片ロイワシ、きんとんをつくるためのクチナシなどを持って行きました。そして先日、ようやく妹の作ったおせち料理を食べることが出来ました。種類豊富な、日本で売られているおせちとは違い、妹のおせちは家庭の味そのものでした。特に大根と人参の「なます」は母の味付けでした。たとえ一品、二品であっても、これが我が家の味、というものを子供に伝える事は大切な事だと思いました。忙しい母でしたが、私と妹に母の味を残してくれたことに感謝しています。

/近野ゆみ：西荻フレンドリー経営 東京都出身





赤い小鳥とブルーな生活



© 2008 by KAWAII

「静かなる殺人者」「Silent Killers」

日本で勤め人をしていた頃、「お誕生日検診」という行事があった。月に一度、その月生まれの子を集めて、集団健康診断が行われるのである。三度の食事会社内で済ませ、家には寝に帰るだけのような人も多かったので、就業時間内に強制的に受けさせられる健康診断は非常にありがたい制度だった。

アメリカに越してきてからも、誕生月になると定期検診、“Physical Exams”（単に“Physical”と言ったり、“Check-up”と呼んだりもする）を受けている。運動不足と栄養過多で中年太りの道を歩んでいる私としては、コレステロールや中性脂肪が気になる。朝のドーナツ夜中のアイスで糖尿病も怖い。怒ってばかりで血圧も急上昇かもしれない。今年は早めに済ませてきた。

高血圧や糖尿病など、自覚症状のないまま進行して命を脅かす病を“Silent Killer（静かなる殺人者）”と呼ぶ。気付いた時には既に遅く、まさに「お前はもう死んでいる」というヤツだ。健康診断で全てが発見できる訳ではないだろうが、受けないより受けた方が良いに決まっている。けちなアメリカの保険会社も、予防医学の観点から、年に一度の検診については全額保険が下りる可能性大だ。利用しない手はない。

さて、近頃、アメリカで、「日本のサイレントキラー、新年の暗殺者」として紹介されたものがある。“Mochi”、お餅だ。今年の三が日も、東京都内だけで18人が救急搬送され、内2名が死亡した。

危険な食べ物といえば、こんにやく入りゼリーが有名で、現在、EUでは製造禁止、アメリカでもFDAが警告に続き、リコールを指示している。日本でも、一時期、製造会社が対応に追われたが、死亡事故は95年から2008年までの13年間で22件。餅とはいえ、96年正月の一ヶ月だけでなんと200人以上が亡くなっているそうだ。にもかかわらず、法規制を要求する日本人はいない。諸外国にしてみれば、殺人兵器のような食べ物がなぜ未だに流通しているのか、理解できないことだろう。

餅による事故のうち、九割は高齢者だ。噛む力も飲み込む力も弱くなる代わりに、気はどんどん短くなる。去年は大丈夫でも、今年は危ないかもしれない。寄る年波で、健康診断の結果、数種類のサプリメントを摂るよう指示されたため、大瓶を並べて飲んでみた。面倒だったので、まとめて口に入れ、飲み込もうとしたところ、喉につかえた。痛い。痛いだけでなく、息が吸えず、声も出ない。咳をしても出ては来ず、胃にも下りてくれない。涙目でうろたえて、胸の辺りを叩きながら、意味不明のジャンプを繰り返す私。その内に食道をこするような感覚がして、ようやく飲み下すことができた。大体、なぜ飲むサプリが座薬サイズに巨大なのだろう。アメリカの刺客、餅以上に手強い。FDAはこんにやくの心配より、錠剤のサイズを規制すべきだと強く思う。その前に、年相応の落ち着きを持つべきかもしれないが。





旅は道連れ 世は楽し

「鉄道の旅」

ノースカロライナでは、近距離は車、そして、長距離の移動は原則飛行機、となる。鉄道は、貨物列車を見かける程度がほとんどだ。しかし、鉄道の旅も悪くない。



学生の頃、ローリーからニューヨークまでアムトラックで往復した。飛行機なら2時間弱の距離、主に値段が理由だが、面白い経験だった。よく知る街でも、見慣れない角度からの風景は新鮮だった。車社会のアメリカでも、元は鉄道から発展した街も多く、昔の繁華街が駅毎に見えたり、あっという間の10時間だった。数年前にもニューヨークから片道乗ったが、その時は、手荷物検査がないののいいことに、ニューヨークで日本の酒を何本か買い持ち帰った。友人には、大陸横断の引越しにアムトラックを使って、荷物の運送費を節約した強者もいる。裏技的にお勧めだ。この境界でも、シャーロットまでは1日3本の運行があり、乗車時間も短いので、試してみると面白いだろう。

海外では、日本はもちろん、特にヨーロッパは、鉄道が便利だ。全体的な輸送量は断然日本の方が多いが、鉄道のネットワークの利便性は、ドイツなどの方が上に感じる。同一ホームでの乗り継ぎなどは、日本ももう少し真似られる気がする。特に、かなりのローカル線でも、1時間毎など分かりやすい時刻表だったり、運行ルートを調整して、乗り換えなしで移動できる街の組み合わせを増やしているのは、観光客にも強い味方だ。また、轟頂にいうわけではなく、平行する道路よりも景色がよいように思う。観光用の路線以外でも、景色がよいルートでは、特急列車に、景色を楽しめる車両を連結していることもある。国際列車の運行も盛んで、気づくと国境を超えていることもざらで、乗るたびに国境を探す、いやわかりそうでわからない。便利でスムーズな運行で、旅も楽しめる。

鉄道が便利でない国でも、乗ってみると発見がある。アルゼンチンで、イグアスの滝近くのポサダスという街から、ブエノスアイレスまで28時間の列車に乗ったが、鉄道斜陽の国なのに鉄道以外のアクセスが不便な僻地を結んでいて、住民らしき乗客が駅毎に乗降するのと共に、荷物車から家具が運び出されたり、全く飽きない旅だった。又、イランでも、食堂車で、イラン人の旅行者と話をする機会があった。暮らしぶりから、メッカへの巡礼、政治への批判まで、興味深い話色々で、2時間ほど相手をしてくれた。その間、列車が止まって、乗客がお祈りのために列車を一時下車したのも新鮮だった（これは、バスにはない）。いずれも、乗るだけの価値がある列車だった。

さて、お気付きの人もあるだろうが、私は知る人ぞ知る鉄道好きだ。なあんだ、と思わず、是非列車の旅で、一味違う旅を演出したり、旅をさらに盛り上げていただければ、と思う。

/根木 : Travle Hil Chapel Hill, Greensboro支店長 Chapel Hill在住

<安心に暮らす老後生活>



世の中に二つ変らない事がありません。それは「生きている限り税金を支払い続ける」と「いつか必ず死んでしまう」という事です。税金を全く支払わないで暮らす養老生活は無理です。しかし、税金の支払いを最小限にして生活を豊かにすることは可能です。一般的にアメリカでの貯蓄・投資と言えば、節税効果の高い順に、401K、IRA、年金、生命保険、 뮤ーチャルファンド、証券、銀行貯金、などの金融商品が一般的です。ここでは節税効果の高いと言われているTax Qualified Account: 401K、IRAなどを用いて養老資金を貯めたとしてご説明いたします。お断り: 401(K)会社からのマッチングはフリーマネーですから、最低それがもらえる金額を投資することは賢い選択です。

税率の異: 節税 退職金の構成は殆どが元金でしょうか? それとも利子、配当金、株式売買利益などによる運用益からでしょうか? 実際に数字を見てみましょう。例えば月々\$100、30年間、トータル\$36,000を10%の利回りで運用できたとすると、元金の\$36,000は528%増の\$226,049となります。税金の控除額は多く見積もって($\$36,000 \times 20\%$)=\$7,200となります。同じ税率の20%で退職金の税金を計算すると($\$226,049 \times 20\%$)=\$45,210が税金として消える事になります。若い頃に遅延させた\$7,200の控除額はその約7倍弱の税金として退職後に徴収されます。それは利回りの複利合計で生まれた運用益からなるものです。もしこの人が税金控除の対象となる口座にこれらの投資を運用していたとすると、税金の支払いを定年後まで遅延する事出来ます。しかし、これは節税したという意味ではありません。一般的に、若い時は収入が低くて、家のモーゲージ支払いの利子控除や扶養家族控除等で所得税は実質収入よりも低く抑えられています。そして、所得がかなりあったとしてもこれらを差し引くと所得税率は精々15%-20%です。ところが、退職者の一番のゴールは借金無しで家を持つことです。それは制限有る退職金からの住宅費の支払いを嫌うからです。そうすると若い時にあったモーゲージ利子控除は退職後はなくなり、子供達も巣立ったので、扶養家族控除もなくなります。こうして控除がなくなると税金の支払%は上のブロックに押し上げられます。仮に退職と供に収入も減ったとして、同じ税金料率の20%で退職金に占める税金を計算すると($\$226,049 \times 20\%$)=\$45,210が税金として消えます。若い頃に遅延させた\$7,200の控除額はその約7倍弱の税金として退職後に徴収されるのです。もしこの例が、この10倍の月々\$1,000の貯金をしたとすると、\$72,000の税金の遅延は、退職後に\$452,100の税金を支払う事になります。従いまして、税金控除のできる口座は税金を遅延出来ても、税金の支払いを避けることは出来ません。そしてこの遅延することによって税金も福利合計で雪達磨式に増えて、税金の支払い問題として残るといわけです。どうりで政府はこういったプランを奨励するわけです。後でガッポリと税金収入が有るわけです。

将来の税率: 残念ながら税金は将来増えることは有っても、決して減ることはとはないだろうと容易に予想されます。

受け取り方の異: 退職金の受け取り方は法律で決まっています。59.5歳から受け取ることが出来て、70.5歳になったら法律で決められている最低限のお金を口座から引き出さなくては行けません。そして、もしその金額を引き出さないと、その差額分の50%を税金として支払わなければいけません。 www.irs.gov/ivb/2010-03/RB/av11.html

次回は遺産相続についてお話しします。

/長谷川:Hasegawa Insurance Agency アトランタ在住



法律相談 「ちょっと教えてください」 “永住権の新しい申請手順”

雇用主スポンサーや家族スポンサーによる永住権の申請にはそれぞれ年間発行枠が設けられており、申請するカテゴリーや申請者の国籍によって待ち時間が異なってきます。毎年10月に新しく発行枠が設けられ、この発行枠を使い切った時点でその年度の申請受付はおわります。昨年9月に10月からの新しい待ち時間が発表されましたが、ほとんどの枠の待ち時間に変更はなかったものの、中には大幅に後退した国もあります。例えば、F1枠、つまり、米国民による未婚の子供の永住権スポンサー申請に関しては、メキシコ国籍者の優先日が10年ほど後退し、待ち時間が12年以上になりました。また、雇用スポンサー申請では、フィリピン国籍保持者の第3優先枠の優先日が5年ほど後退し、待ち時間が8年以上になりました。インド国籍保有者は2年ほど後退し、待ち時間が6年半以上に延びました。

昨年10月からの待ち時間発表とともに、新しい申請方法も発表されました。今までは、国務省のウェブサイトのVisa Bulletinにそれぞれの申請枠の優先日、つまりPriority Date (“PD”)が発表され、自分の優先日がきたら、永住権申請を提出することができました。Priority DateとはLabor CertificationもしくはI-140/I-130を申請した日のいずれか早い日をさします。ところが、今回の改正でPriority Date がFiling Date とFinal Action Date の2種類に分かれました。Final Action Dateとは従来の申請書類を提出できる日を指し、また永住権申請中にPriority Dateが後退して順番を待っている人であれば永住権を承認してよい日を指します。一方、新しく設けられたFiling Dateとは、自分の審査の順番が回ってくる前に、永住権の申請書類を提出してもよい日を指します。従来の方法だと、待ち時間が長いために米国内での滞在資格が失効して仕事が中断したり、一旦国外にでなければならなくなる申請者もいました。今回の改正措置により、米国内で審査の順番を待っている申請者もより早く永住権の申請書類を提出できるようになったため、順番待ちの間も合法滞在資格を維持・確保できる可能性が高くなり、またこの間も就労許可証や旅行許可証を使って仕事を続け、国外への旅行もできるようになりました。

家族スポンサーによる永住権申請に関しては、2016年2月のVisa Bulletinでは、永住権保持者が配偶者や子供(21歳未満)の永住権を申請する場合、Final Action Dateまでは1年半ほどの待ち時間がありますが、その日を待たずに、およそ9ヶ月ほど早めのFiling



大蔵昌枝 弁護士
MASAE Y. OKURA, ESQ

Atlanta 事務所
直接電話: 770-765-7666
直接FAX: 770-415-0039

Email: masae.okura@fisherbroyles.com

FISHERBROYLES

A LIMITED LIABILITY PARTNERSHIP

ウェブサイト: fisherbroyles.com

Charlotte 事務所
6000 Fairview Rd. Suite 1200
Charlotte, NC 28210
Atlanta事務所
1200 Abernathy Rd. Bld 600 Suite 1700
Atlanta, GA 30328

事務所所在地: アトランタ、オースティン、ボストン、
シャーロット、シカゴ、シンシナティ、クリーブランド
コロンバス、ダラス、デトロイト、ヒューストン、ロスアン
ゼルス、ネーブルス、ニューヨーク、フィラデルフィア、
シャトル、パロ・アルト、ワシントンDC。

Dateに申請書類を提出できるようになりました。

雇用主スポンサーによる永住権では、卓越した研究者、科学者、芸術家、また日本の関連会社から派遣された上級管理職が使う第1優先枠には、2016年2月時点ではいずれの国籍にも待ち時間はありません。科学・教育・ビジネス分野で有能な能力をもつ外国人や大学院以上の学位保持者、もしくは米国に有益な貢献をするもの(National Interest Waiver)に該当する第2優先枠には、中国とインド国籍保持者以外には、永住権申請に待ち時間はありません。プロフェッショナル職(一般に大卒)や 熟練・非熟練労働者のいずれかに該当する第3優先での申請の場合は、日本国籍保持者であればFinal Action Dateまでの待ち時間は4ヶ月ほどあるものの、Filing Date までの待ち時間は1ヶ月をきっています。ただ、現時点ではLabor Certificationの審査時間が6ヶ月以上かかっており、この間にすでに順番はまわってくることになるので、待ち時間は実質ゼロです。同じ第3優先枠でも、中国籍保持者は審査までの待ち時間が3年4ヶ月ほど、フィリピン国籍保持者で8年以上、インド国籍保持者で11年半以上ありますが、それぞれ1年ほど早いFiling Dateに申請書類を提出できるようになりました。現時点において 永住権の申請(I-485)自体は比較的早く4ヶ月ほどで審査されているようです。審査が早く終わった場合、Final Action Dateをまつてからグリーンカードが発行されます。



永住権の待ち時間は随時変更しているため、国務省のウェブサイト<http://travel.state.gov>のvisa bulletinのPriority Dateを随時確認し、Filing Dateの優先日がきたら速やかに書類を提出する準備をしたほうがよいでしょう。

/大蔵昌枝: 弁護士 福岡出身 アトランタ在住

本ニュース記事に関する注意事項(DISCLAIMER)

本雇用・労働・移民法ニュース記事は弁護士として法律上または専門的なアドバイスの提供を意図したものではなく、一般的情報の提供を目的とするものです。また、記載されている情報に関しては、できるだけ正確なものにする努力をしておりますが、正確さについての保証はできません。しかも、法律や政府の方針は頻繁に変更するものであるため、実際の法律問題の処理に当っては、必ず専門の弁護士もしくは専門家の意見を求めて下さい。フィッシャー・ブロイズ法律事務所および筆者はこの記事に含まれる情報を現実の問題に適用することによって生じる結果や損失に関して何ら責任も負うことは出来ませんのであらかじめご承知おき下さい。

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.yuyutavel.net tamae@yuyutavel.net

三角シネマ館 映画大好き倶楽部



この季節、映画といえばアカデミー賞。2月28日に第88回の授賞式があります。日本からはジブリ作品「思い出のマーニー」が長編アニメ部門でノミネートされています。また、既にご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが、今回の主演男優賞・主演女優賞、助演男優賞・助演女優賞のノミネートが全員白人であるということが話題になっています。実は、昨年もそうだったのです。偶然に選ばれた人たちが白人だけだったのかもしれませんが、2年続けて白人のみというのは人種差別ではないのかと問題視する人たちが出てきています。批判のツイッターの書き込みも拡散しています。ウィル・スミス氏と妻で女優のジェイダ・ピンケット・スミスさん、スパイク・リー監督などは、今回のアカデミー賞をボイコットすると表明しています。米映画芸術科学アカデミー（アカデミー賞の主催団体）の会員が選ぶアカデミー賞ですが、会員の選ばれる方はどのようなものなのでしょう。6000人いる会員の94%は白人で構成されているということですが、人種のるつぼといわれるアメリカですから、どの人種も同じように才能が認められる公平な環境を整えることは、とても重要です。もし古い体制を引きずっているようであれば、改めていくことが必要だと思われます。/緋美瑚：東京都出身、フリーライター

Hail Caesar (コメディ) PG13、2/5公開

1950年代後半のハリウッド黄金時代を舞台にしたミュージカルコメディ。華やかに見える業界の裏を描く。ジョージ・クルーニーを始めとする豪華キャスト。

The Choice (ドラマ、ロマンス) PG13、2/5公開

NC在住作家ニコラス・スパークスの作品を映画化。奔放に生きてきたトラビスの隣に引っ越してきたギャビー。正反対の二人が出会い、愛と生き方をどう選ぶ？

Misconduct (ドラマ) R、2/5公開

若い弁護士が、腐敗した製薬会社が巻き込まれている事件に翻弄されながら活躍する。アル・パチーノやアンソニー・ホプキンスの他、イ・ビョンホンも出演。

How To Be Single (コメディ) R、2/12公開

眠らない大都会ニューヨークには「ひとり者」がたくさんいる。誰かとながりたいと思っている寂しがり屋がたくさんいる。でも、問題はどうつながるかだ。

Deadpool (アクション、冒険、コメディ) R、2/12公開

マーヴェルコミックの映画化。クレイジーで異色なスーパーヒーロー、デッドプールは自分がコミックの登場人物だと知っている。過激でR指定されている。

Zoolander 2 (コメディ)

14年前に出た第一作も話題になった男性ファッションモデルのコメディ。今回もかなり笑える内容。脇役陣が実際の大大物だったりするので、その辺も見もの。

Where To Invade Next (ドキュメンタリー) NR、2/12公開

マイケル・ムーアの新作。常に世界のどこかに敵を作り攻撃するヒーローであり続けるアメリカというのには無理があり、国民は気づき始めているという考え。

Race (ドラマ、伝記) PG13、2/19公開

1936年、ヒトラー支配下のベルリンで開催されたオリンピックで活躍した伝説の陸上競技選手ジェシー・オーウェンス。勇気、決断、忍耐、友情に感動の映画。

Eddie The Eagle (ドラマ) NR、2/26公開

カルガリーオリンピックでスキージャンプのイギリス代表となったマイケル・エドワーズの実話。人々に見放されても、自分を信じて飛び続けた愛すべき人物。

God Of Egypt (アクション、冒険) PG13、2/26公開

古代エジプトの神話をもとに、壮大なスケールで描くファンタジー。砂漠の神セトが王になり、平和だった国が混乱に陥る。太陽神ホルスとベクがセトに挑む。

London Has Fallen (アクション) NR、3/4公開

英国首相の葬儀をテロリストたちは各国首相が集まる好機ととらえ、一網打尽にしようと企てていた。はたしてシークレットサービスはこれを阻止できるのか。

Whisky Tango Foxtrot (コメディ、ドラマ、伝記) NR、3/4公開

脚本家であるキム・バーカーが、アフガニスタン紛争時にルポライターとして書き綴ったエッセイを基にした映画。女性ジャーナリストのブラックコメディ。

Zootopia (コメディ、アニメ、冒険) PG、3/4公開

動物の理想郷ズートピアでは、肉食動物も草食動物もみな完ぺきではないが、自分の個性を生かして仲良く暮らしている。そこへやってきたウサギのジュディ。

The Brothers Grimsby (コメディ、アクション) NR、3/11公開

ノビーは絶世の美女の妻と11人の子供に恵まれ、英国のグリムズビーで暮らしていたが、28年間離れ離れになっている弟セバスチャンのことが気がかりだった。

The Little Prince (アニメ、冒険、ファミリー) PG、3/25公開

サン＝テグジュペリ原作「星の王子さま」のその後を描くアニメ。女の子が引越した隣の家にはおじいさんが住んでいた。おじいさんは昔パイロットだった。

My Big Fat Greek Wedding 2 (コメディ、ロマンス) PG13、3/25公開

アメリカに住むギリシャ人家族が自分たちの習慣を周到する姿に焦点を当てたコメディの第二弾。前回結婚したトゥーラとイアンには10代の娘パリスがいる。



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?



NCの海辺からこんにちは!

「釣りに行けない時には食べるに限る」

読者の皆様、いかがお過ごしでしょうか。新春のご挨拶とともに、皆様のご健康をお祈り申し上げます。昨年のクリスマス前後は気温も高く、もしかすると釣りができるかもしれないとほくそえんでいたのですが、12月17日に一か月と二日も早く二番目の孫が生まれてしまい、それどころではありませんでした。となると、2月3月号のための釣りに関しての原稿が全く書けない状態なので、今回は我が家でパーティーなどをするときに良く使う、魚料理を紹介したいと思います。画像がないのが大変残念ではありますが、できるだけこと細かくご説明申し上げたいと思う次第です。



使った魚はいつかこのコーナーでご紹介したレッドドラム(地元の人たちはパピードラムと呼んでいます)。ノースカロライナでは体長が18インチ以上27インチ以下のものだけでなく、持ち帰ることはできません。それでも27インチ(約66センチ)もあると、結構な大きさです。4人家族ならば十分すぎるほどの大きさかと思われます。この魚は前回でもご説明しましたが、新鮮なものはお刺身にもできる魚です。地元の日本人のご婦人たちは、うろこを取った後にぶつ切りにしてフライにされるようですが、私の場合はうろこを取ったら三枚におろして、できるだけ小骨を取り除いておきます。普段は夫婦二人きりなので、釣ったり、いただいたりした場合には三枚に下ろした後に軽く塩を振って冷凍しておきます。最近では家庭でも真空パックにできる装置があるので、お持ちの方は真空にして保存すると、解凍した時に驚くほど新鮮なままです。

さて、三枚におろした半身のレッドドラム(冷凍の場合は表面が柔らかくなるまで解凍します)。をすっきり包むことのできるぐらいの大きさのアルミフォイルの上にのせます。オーブンをBakeに設定して400Fに温めておいて、魚の表面にオリーブオイルを塗り、塩(少し多めに)、レモンペッパーをまんべんなく振りかけ、全体が隠れるぐらいスライスしたライムを載せます。オーブンが温まったら、アルミフォイルで包みあげて、ベークパンに乗せ、20分から25分ほど焼き上げます。魚の肉の中央まで火が通ったら、アルミフォイルを開けて、少し焼き色が付くまでオーブンに入れておきます。仕上げにバターを数かけら載せるか、バターディップ(溶かしバター)につけながら食べるのも良いでしょう。ちょうどマグロとサーモンの間ぐらいの味わいに、レモンペッパーの香りと、ライムの酸味がなんともいえない逸品です。多分、サーモンでも同様のレシピでおいしい蒸し焼きが楽しめるのではないかと思います。ぜひ一度お試しください。 /根本: 東京出身 ジャクソンビル在住

お安い航空券が出たら当社よりご連絡します!

航空券の価格は変動しています。安い料金が出てもほとんどが売り切れ・・・

そこで!

Amnetでは必要情報を予めお預かりし、安い料金が出たらお客様にご連絡します!

予め必要となるお客様情報は・・・

- ① 出発地 - 到着地
- ② 出発日 - 帰国日
- ③ ご予算
- ④ ご搭乗のお客様のパスポート通りのお名前

たったこれだけ!

まずはお電話ください!

TRIP TO THE WORLD
Amnet
アメリカ

電話受付 24時間対応

Toll Free

1 (800) 929-2663

土曜20:00～日曜23:59
(東海岸時間)まで緊急対応のみ

E-mail newyork@amnet-usa.com WEB www.amnet-usa.com



お耳を拝借



補聴器を使って快適な生活を送り、生活をエンジョイしましょう。

多くの人は“補聴器”という言葉、あるいは“補聴器”のことを話題にしたりすることを嫌がります。“できれば補聴器とは一生かかわりたくない”ぐらいの気持ちをもたれることが多いです。でも、本や新聞が読みにくくなったら、メガネをかける。歯がかけたら差し歯やインプラントをすとか。もちろん、メガネも昔は嫌がられて、コンタクトレンズが普及しました。今でこそメガネもファッションナブルになり、メガネを楽しんでいる人が多いですよ。私自身人に嫌がられるもの、補聴器にかかわるより、メガネ屋さんになったほうがよかったかななんて思ったことがちょこっとありました。でも、本人が気がつかなかった難聴を補聴器を使うことによって、日常の小さなこと、例えば車のプリンカー（turn signal）、やかんが沸騰するときの笛みたいな音、時計の針が動く音、鳥のさえずり等が聞こえたときの感動、あるいは、聞こえないことによって職場で誤解されたり、孤独になっている話をわかってあげられたときの患者さんの涙、そういうものがこの仕事を30年続けている糧となっています。

聞こえないことを放っておくと、苛立ち、恥ずかしさ、落ち込み、孤独感へと繋がりがり、職場での能力を疑われたり、誤解されたり、社交性がなくなり、果たしては健康の低下に繋がります。最近では難聴と認識作用の低下の関係がよくいわれようになりました。これは以前からあったものですが、少しずつ科学的に証明されてきています。以前にもお話ししたかと思いますが、おじいさん、おばあさんが“ボケているのでは”と思われていたところ、実は聞こえていなかったという例が多くあります。聞こえていないことにより、脳への刺激が低下しているため、痴ほうになりやすいという統計もあります。

家族や親戚のなかで、聞こえにくくなっている方がいらっしゃったら、補聴器の大切さを教えてあげましょう。

/田中美恵子: Au. D 横浜出身 Fayetteville 在住



日本のおいしさをお手軽に！

ステーキ丼・うなぎ丼
チキンプレート・巻き寿司・カレー
焼きそば・お子様弁当などいろいろ！
ケータリングにも対応

月～金 11:00～20:00

土 12:00～20:00 日祭日休業

<http://www.teriyakin.com>

10970 Chapel Hill Rd. #112

Morrisville, NC 27560

☎ 919-443-2279



相談室 ケセラパサラン

相談：長年付き合いしている親友のことで相談です。いつも悩みを聞いてくれるのですが、自分の自慢話が多く、私の気持ちなど無視して自分の言いたいことばかり話します。私が落ち込んでいる時も、機関銃のように自慢話されるとちょっと引いてしまいます。これから彼女と付き合いしていくにはどうしたらよいでしょうか。

アドバイス：長い間ずっと付き合いしてきた友達、それもあなたは自分で「親友」として表現していらっしゃるのですから、信頼関係のある大事な人なのでしょう。あなたの悩みをいつも聞いてくれる友達を持っているなんて、素晴らしいです。あなたがそうやって自分の心の中にあるものを吐き出して話をしている時、その友達はどんなふうにして聞いているでしょう。考えたことはありますか。おそらく、あまり考えたことはないでしょう。こんなこと話したらどう思われるだろう、なんて気にせず自分の悩みを相談できるからこそ、あなたは「いつも悩みを聞いてくれる親友」だと思っているのです。

その友達も、自分の心にあるものを、気兼ねせずにどんどん話せるからこそ、あなたのことを大事な友達だと思っているでしょう。今、その友達は、嬉しいことや幸せなことがあって、それを話したくてたまらないんですね。あなたは自慢話と言われますが、あなたに嫌な思いをさせようという意図で話しているようではなさそうです。彼女も、もしも困ったことや辛いことがあったら、きっとその悩みごとを話してくるでしょうし、そういう過去があったのではないのでしょうか。彼女と同じように、あなたもいいことがあったり、嬉しいことがあったりした時、彼女にそれを話したことがあったのではないのでしょうか。それは、自慢話をするつもりで話したのではなく、聞いてほしくて話ただけだったと思います。

でも、あなたが落ち込んでいる時に自慢話ばかりされるのは、ちょっと辛いですね。そういう時は、「よかったわね、うらやましいわ」とやり過ごしてみてもどうでしょう。無視するのではありません、とりあえず聞いてあげるだけで大丈夫。真剣な悩みでないのなら、彼女はただ聞いてもらいたいだけでしょうから。そして、あなたが落ち込んでいるなら、「今、こんなことで落ち込んでいるの」と自分の事を話しましょう。ちゃんと聞いてくれるはずですよ。

人生歩いていると、いいことも、悪いこともあります。そのどちらも吐露できる友達を持っているあなたは幸せです。これからも、その友達を大切にしてくださいね。

/回答者：大其滯子おおそれみよこ、東京都出身

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



NC州高校生日本語作文コンテスト

NC高校 生作文コンテストは、日本語を学ぶアメリカ人高校生が日本語での作文を競うコンテストです。今回はレベル1の最優秀者は同点で、2名が選ばれました。受賞者のクリーブルさん、ジュさんは共にとても熱心な生徒達です。来年は、次のレベル2のクラスではなく、レベル3のクラスに進むことを目標に、日々努力を重ねています。

「わたしはかぞくがだいすき」 by クリーブル・アン

かぞくは四にんです。ちちとははとおとうとわたしです。ちちはロバートです。四十九さいです。アメリカ人です。しごとはべんごしです。しゅっしんはチャペルヒルです。すまいはチャペルヒルです。えとはうまです。せいざはみずがめぎです。しゅみはやきゆうです。たいていちちはやきゆうをみます。はははリズです。四十九さいです。アメリカ人です。しごとはべんごしです。しゅっしんはボルティモアです。すまいはチャペルヒルです。えとはうまです。せいざはみずがめぎです。けつえきがたはABです。しゅみはにわしごとです。ときどきははにわしごとをします。

おとうとはジョナサンです。十四さいです。アメリカ人です。しゅっしんはチャペルヒルです。すまいはチャペルヒルです。えとはへびです。せいざはおとめぎです。たいていおとうとはランニングをします。

わたしはクリーブル・アンです。チャペルヒルこうこうの二ねんせいです。十五さいです。アメリカ人です。しゅっしんはチャペルヒルです。すまいはチャペルヒルです。しゅみはえです。ときどきえをかきます。

ペットはさんびきいます。いぬとねこがにひきいます。いぬのなまえはコメットです。ねこのなまえはオートミールとバンデイトです。バンデイトはコメットのごはんをよくとります。

わたしはかぞくがだいすきです。かぞくはいっしょにボードゲームをします。かぞくはラクロスをします。そしてはんざいのテレビばんぐみをみます。

「わたしのかぞく」 by ジュ・メイシュン

ジュ・メイシュンです。イーストチャペルヒルこうこうのにねんせいです。十五さいです。えとはたつです。せいざはおひつじぎです。けつえきがたはAです。出身は中国です。中国人です。すまいはチャペルヒルです。中国語と英語と日本語をはなします。アニメがすきです。トマトがきらいです。たんじょうびは三月二十七日です。

わたしのかぞくは四人です。そふとちちとははとわたしです。

そふはジュンゴウです。七十五さいです。しごとはいんたいしました。しゅみはしゅうじです。出身は中国です。中国人です。すまいは中国です。中国語をはなします。えとはたつです。けつえきがたはわかりません。せいざはおとめぎです。そふは調理がすきです。ほうきがきらいです。たんじょうびは八月二十八日です。

父はミンリです。四十四さいです。しごとはいしやです。しゅみは運動です。出身は中国です。中国人です。すまいは中国です。中国語と英語をはなします。えとはいのしです。けつえきがたはAです。せいざはししぎです。父はスパイスがすきです。昆虫がきらいです。たんじょうびは八月十八日です。

母はヨンチンです。四十三さいです。しごとはけんきゅうしやです。しゅみはどくしょです。出身は中国です。中国人です。すまいはチャペルヒルです。中国語と英語をはなします。えとはねずみです。けつえきがたはAです。せいざはみずがめぎです。りょうががすきです。うそがきらいです。たんじょうびは二月十五日です。

わたしのかぞくはいいんきがすきです。よく運動をします。うちへいきます。雲吞がすきです。わたしはかぞくがだいすきです。わたしのかぞくは暖かいです。

嫁 vs 姑

「嘘の様なホントの話2」

「エピソード3」

結婚1年半後息子が生まれ、その後1年足らずでまた娘を妊娠しました。毎回つわりがひどく息子を妊娠中にも関わらずつわりの酷さに休職しました。自宅にいても何も出来ない程になり、つわりが治まるまで実家に帰っていました。妊娠5カ月までは毎日吐いてばかりの日々をすごしそれは悪夢でした。息子が1歳にならないうちに娘を妊娠し、またむかむか生活が始まりました。

前夫は東京の旅行代理店に勤務しておりましたが娘を妊娠中ある日突然、夫は会社を辞めて帰って来ました。依願退職したとの事でしたが、後に姑が受け取った勤務先社長からの手紙によると悪事を働いた為解雇したと言う様な事が書いてあったとの事です。使い込みかも知れません。

無職になった夫は私に「実家に遊びに行こう！」と言うので行きましたが、私のお腹が大きいとの理由で無理やりそのまま岐阜に住む事に成ってしまいました。

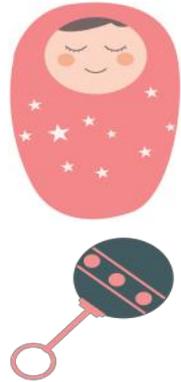
姑との同居なのでいやな予感にはしていましたが、姑は口癖のように「私は3人の子供を育てながら30人の工員の食事を作ってきた。だからあんたも常に働きなさい。」とっていました。夫が無職だったの月10万円皆の食費として姑が援助してくれました。それも姑の同僚の上げすぎと言う言葉で二、三カ月後に5万円に落ちてしまいました。

なぜそこまで嫁を嫌うのか？それとも嫉妬か？辛かったのは休憩を取らせない様にする為ちょっと座ると3秒で用事を言いつけられ、食事の時も同様に私が座ったらすぐ「あれ取ってこれ取って！」と言われ、妊婦であってもおかわりをしようと炊飯器に行こうとすれば、「私は若い頃この家でおかわりなんかしよう物なら叱られた。だからあんたもおかわりなんかしない。」と言われました。初めは何故座ると用事を言いつけるのかが分からなかったのですが、どうも私が一緒に座るのを嫌がっていた様です。別の場所で食べると殆ど用事を頼まなく成ったので、単に一緒に座るのを嫌がっていると理解しました。

多少毎日の生活がきつくても言葉で随分頑張れるものですが、言葉は魔法のような物で人の心をどうにでも変える事が出来ます。ケラケラと笑ったかと思うと「あんたは何やっても駄目だね！」と言われると、何故私はこんな所でこんな扱いを受けなければならないのかと思いましたがなにせ出て行く場所すらないのですから我慢するしか無いのです。

もし褒め言葉の一つでもあれば頑張る事も出来たのですが、「あんたは何もろくに出来ないね。」と言うだけで、褒め言葉の行く先は彼女自身の事に向かってしまいます。特に自分の容姿や仕事実績の事、貰った給料などの話等です。彼女が非難するのは私だけではありません、自分以外特に他人の事については何故か良い事は言いません。彼女自身を褒める事について思い出したのですが、今でも本当に妙だなと思うのはこの姑の部屋に行くときと写真が沢山飾って有るのですが、本人の写真しか置いていないのです。普通は家族の写真が1枚くらい飾っていてもおかしく無いのですが息子の写真も孫の写真も無いのです。本人の写真しか無いのには異常な違和感を感じました。

/NC ちーちゃん：東京出身 Jamestown在住





心と身体のメンテナンス



冬になりました！今年のNJは去年に比べるととても暖かく雪もほとんど降らず、ワンコのお散歩も楽しめております。毎年この時期にお味噌の仕込みをしているのですが、先日機会を頂き Durhamにてお味噌の会を開催。マイ味噌が美味しく出来上がりますように！そこで今回は、



～麴、発酵食品のパワーがすごいです！！～



麴を使った物に、味噌、醤油、甘麴、塩麴等がございます。全て麴ちゃんが力を発揮して大豆やお米達に働き掛け出来上がります。麴菌には酵素物質が沢山含まれ、甘麴(甘酒のもと)は"飲む点滴"とも言われる位、身体を元気にしてくれます。他にもすごいパワーの麴ちゃん！

1. アンチエイジング：老化の原因である活性酸素を中和してくれる物質が含まれていて、細胞の錆び付きをうまくコントロールし、老化の予防効果が期待できます。**2. 美肌効果**：元気な肌細胞や髪の栄養となるのが、たんぱく質。麴は食材を発酵させる過程でたんぱく質を分解し、吸収をよくしてくれます。それと同時に多様なビタミンを合成し、美肌&美白に期待！有名な高級化粧品S O IIにも使用されてるらしいですぞ。**3. 腸内環境を整える**：乳酸菌が豊富！善玉菌をサポートして、腸内環境を整えてくれます。**4. ストレス軽減**：麴に含まれるアミノ酸の一種GABAが、ストレスを受けた神経を鎮める効果を持っており、リラックス作用に期待！etc.特に**3の腸内環境を整える作用**はとても重要です。腸内には善玉菌、悪玉菌、日和見菌という菌たちが存在していてこれが3:1:6の割合がバランスが良いと言われています。我々日本人の腸内環境に良い免疫力を高めてくれるのが他にもない発酵食品なのです。以上、麴パワーについて説明させて頂きました。ここで、玄米甘麴のレシピをご紹介します。

材料：玄米(白米でOK) 1カップ、水 3カップ、麴 1～2カップ(多いほど甘味↑)



作り方： **1.** お米1カップを2カップのお水で炊く。**2.** 炊き上がった残りのお水を1カップたしておかゆ状にしてハンドミキサーでピューレ状に。**3.** 温度が60℃位になるまで冷まし、60℃になったら麴を入れて混ぜる。53～58℃位をキープ、たまにかき混ぜながら8～15時間置く。

温度をキープするのが難しそうなのですが、炊飯器の保温モードでフタをせず厚めのタオルなどで覆って、時々温度を計りながらやってみて下さい。塩麴を作っている方は沢山いらっしゃると思いますが、甘麴も結構簡単に作れちゃいますよ♪出来上がった甘麴はお好きな濃さに薄めて天然塩を少しだけ加えて(ミネラルバランスを整える)召し上がって下さい。更にしょうがを加えると保温効果と身体の油を出す作用が働きます。直接飲むのは苦手かなーと思う方は、ヨーグルトの代わりにカットしたフルーツと混ぜると美味しい。ヘルシーで栄養価の高いデザートになります。他にもお肉を柔らかくするのに漬け込んだり、スープに加えたりと色々な利用法があります。麴の酵素は60℃以上になると働きが悪くなりますので高温加熱にはご注意ください！1週間位なら冷蔵庫、長期の場合は冷凍保存がオススメです。

まだまだ寒い日が続きますので、発酵食品を毎日取って風邪に負けない強い身体を作りましょう！！

/Kaorin:福岡出身 NJ州 Cresskill 在住



～医食同源～



「眼精疲労や加齢による目の症状は 「肝」と「腎」の失調から始まる」

目の奥が痛む、チカチカする、かすむ、充血するなど、眼精疲労による症状はさまざまですが、人によっては目の症状だけでなく、首や肩のこり、頭痛、吐き気などを伴う場合があります。また、集中力が低下したり、気力が衰えてイライラしたりするといった症状も見られます。漢方には「肝は目に穴を開く」という言葉がありますが、これは目と肝が密接な関係があることを指しています。肝は目の栄養源となる血液の貯蔵庫で、ストレスや過労などの影響を受けやすいのが特徴で、東洋医学では、目の疲れは「肝の失調」と考えられています。また肝は、生命の源であり、免疫やホルモン、中枢神経、造血機能を司る「腎」と深い関わりがあります。「肝腎同源」という言葉のとおり、肝を養う働きのある腎の機能の低下も眼精疲労の原因になります。

肝と腎の体液が不足した原因による症状:

目の痛み、視力低下、目のかゆみ、充血、めまい、口の渇き、のぼせ、手足のほてりなど
肝の血液が不足した原因による症状:

目のかすみや乾燥、貧血、肌荒れ、めまい、顔色が悪い、胃腸虚弱、下痢しやすい、手足の痺れなど

ですから、眼精疲労を改善するためには、肝と腎を養い、目が必要とする栄養素が含まれた食べ物をしっかり取ることが大切になります。

肝を養い視力を高めるブルーベリーやナツメ、カロチンが豊富なニンジンやホウレン草、クコの実、また豚肉、レバーやシジミ、かきなども肝と腎を補います。

イライラや怒りっぽい、目の充血などの症状がある人は、菊の花やセロリ、トマト、黒キクラゲ、老化に伴う目の疲れやかすみ目には、山芋やゴマ、松の実などを加えましょう。

目の疲れている時は、香辛料や刺激物を控えましょう。緑黄色野菜をたっぷりとする食生活のポイントです。

/武耕：北京中医薬大学医学部卒業 中醫師 北京出身 Chapel Hill在住



www.hairbyteruko.com

予約制

てる子 (Terri) - Stylist

(919) 525-1456

hairbyteruko@gmail.com

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。

こんなお店知ってた？



「Hillsborough Antique Mall」

387 Ja Max Dr. Hillsborough, NC 27278



昔のノースカロライナの州都があった古い町ヒルズボロウ。今は小さな町ですが、歴史があるのでアンティーク大好きなアメリカ人には人気があります。ダーラムからI-85を西に向かって走り、出口164を降りてすぐの所に、ひとつの広場(駐車場)にアンティークショップが何軒か集まっています。アンティークならなんでも・・・状態。価格札は参考なので、実際いくらかは交渉して決まります。価格の交渉となると、英語に自信がない人は臆しがちですが、「\$〇〇でどう？」のレベルでOK。委託販売も多い様子で、その場合は店番の人が委託先に問い合わせしてくれます。大らかな南部人ゆえ、適当に引いてくれます。それが正当な価格かどうか・・・は分からないのがアンティークの所以でしょうか(笑)。

/LacyBlue : 仙台出身 Durham在住



オレンジジュースと同じ位人気のアップルジュース。探偵団のお勧めは、搾りたての味と香りが一番だった「Simply Apple」。空き瓶が可愛らしい「Martinelli's」も甘さの中にすっきり味でお勧めです。

日米交流会からのお知らせ

日米文化交流会は、トライアングルエリアに住んでいる日本人とアメリカ人が、お互いの文化交流をするための橋渡しになれば・・・と、1982年にローリーにあるファーストバプテスト教会で始まりました。9月から4月にかけて月2回ほど、様々なプログラムを用意して楽しいひと時を過ごしています。今年は、毎年恒例となっている感謝祭ディナーやクリスマスパーティー、アメリカ人によるお料理講習の他、Jack-O'-Lantern作成やチャペルヒルにある植物園見学などもあります。日程など年間プログラムは、「さんかく横丁」にも掲載されています。通訳や託児、必要な方へは送迎もしますので、興味のある方は是非参加してみませんか。



結婚式・誕生日
各種パーティー
結婚記念日・お葬式

Angel Roses Florist

フローリスト(宇山)

919-949-1875 日本語
919-596-6185 English
www.angelrosesflorist.com



Family Hearing Care

Hearing, Tinnitus, Hearing Aid

Mieko Tanaka, Au.D

Doctor of Audiology/オーディオロジスト

Cary 919-480-6080
www.ilovetohear.com

ごちそうさまあ～！デザート編



「花びら餅」

初釜の際に、使われることから深遠のお菓子として使われるようになった「和菓子」。「花びら餅」は通称で正式には「菱葩餅」といいます。

材料:

「もち粉」アジア系グロサリー・ストアで\$2程度。

「白餡」:リマ・ビーンズから自作します。または、アメリカでよく売っている「リマ・ビーンズ」の缶詰。「砂糖」「水」「片栗粉=ポテト・スターチ」「ごぼう1/2本」「食紅・赤」

作り方:

- 1.ゴボウの蜜煮:ごぼうの皮をむき、10cm位の長さに切り、水につけてアク抜きしたら、鍋に水200cc+砂糖60gとごぼうをいれ、柔らかくなるまで煮る。
- 2.桜あん:リマ・ビーンズを煮て白餡を作る。または、缶詰のリマ・ビーンズから豆のみを取り出し、鍋で加熱しながら丁寧に潰して、砂糖を加え、白餡を作る。(熱いので注意して下さい。砂糖の量はお好みで)この白餡に水に溶いた食紅で色付けする。
- 3.求肥:もち粉80g、砂糖60gにぬるま湯120ccを加えて溶かす。
- 4.3.の生地を1000wのレンジで30秒加熱→練る→30秒加熱→練る、を、生地に水分がなくなり透明感がでてくるまで、繰り返す。
- 5.4.を片栗粉(ポテトスターチ)を敷いたバットに取り出し、空き瓶などで薄く展ばす。クッキー型などで直径10cm(4in)位の円形に抜く。
- 6.円形の生地に桜あん、ゴボウを置き、半分にたたんで、完成！！

/LacyBlue : 仙台出身 Durham在住



ハネムーンや家族旅行、ゴルフの旅や一時帰国の手配など、国内やカリブ海から太平洋の向こうまで、お問い合わせは信頼の旅のパートナー、TRAVELINKへ。

代表 : (919) 942-4196

日本語担当 : (919) 913-2705 (根木)

TRAVELINK |  TRAVEL

旅のお手伝いはトラベリンクにお任せください



鎌倉風水館



鎌倉風水館の光龍です。新しい一年が始まりました。今年もよろしくお願いたします。

★今年は丙申の年★

今年の運気を干支の観点から考えてみましょう。丙は火の気を意味し、太陽を象徴します。意味合いは明らか、盛ん、強いという意味があります。陽の気が強くなり発展していくという意味です。この意味から、今まで曖昧にしてたことが明らかになり、物事を明確に解決しなければならなくなります。そのためには、はっきりとした、主体、考え方、方向性がないとかえって混乱します。つまり丙の年は、明確な方向性があれば発展する年となります。なければ混乱停滞するでしょう。いろんなことを明らかに処置するときです。申は伸びるという意味で、すすくとまっすぐに伸びていくことを表しています。善悪両面において新たな勢力、動きが伸びて形になっていく年となります。2015年の芽が出ながらも伸びきれなかった年を越えて、丙申の年はすすくと成長していく一年となるでしょう。同時に、明確な方向性と考えでなければ混乱してしまいそうです。過去の丙申の年を振り返ってみると、アメリカが独立したり、日本が国連に加盟したりなど新しい価値観で変革、発展の年になっています。風水では2016年は家の玄関から北に向かって外に出る家は年三殺の年となり注意です。この玄関の家の人は家の南側に家の外に向けて殺気よけのキリンを置きましょう。この家はリフォームもしてはいけな一年です。また五黄土星(気を腐らせる気、財、健康、人間関係が悪くなる気)が北東に来ます。家の中心から見て、北東に玄関や寝室のある家は殺気よけの風水風鈴を吊りましょう。

ごちそうさまあ～！デザート2編！！

～りんごのプディング～(4人分)

<材料>

りんご・・・1 個 グラニュー糖・・・大さじ1 卵・・・2個

グラニュー糖・・・40g 生クリーム・・・200cc

<作り方>

①りんごは皮付きのまま、1cm幅のくし型に切って耐熱皿にいれ、グラニュー糖大さじ1をふりかけ、ラップをして電子レンジで3分かける。

②一旦レンジからとりだしてりんごを混ぜてからもう一度ラップし、レンジで3分かける。

③卵、グラニュー糖、生クリームをよく混ぜて器に入れ、170℃のオーブンで15分、焼く。

④③の少し固まったところに②のりんごを並べて、さらにオーブンで10分焼いてできあがり。



/まみこ:Mammy's Kitchen Club主宰 新潟出身



こんなとき、どう言うの？

英語横丁

~Indemnification~



Indemnification...これは契約関連でよく出てくる単語です。いつものごとくアルクの英辞郎にお世話になると「補償(金)、賠償(金)、弁償(金)、免責」(indemnəfɪkɪʃən)と訳されています。補償するという動詞は indemnify です。名詞は Indemnity で、補償、免責、補償金です。でも、補償と免責ってなんか正反対のような？とじっくり来なくてもう少し調べることになりました。Dictionary.comでは1. protection or security against damage or loss.(補償、保証、保障?) 2. compensation for damage or loss sustained.(これは、賠償、弁償、補償かな) 3. something paid by way of such compensation.(補償金) 4. protection, as by insurance, from liabilities or penalties incurred by one's actions.(免責かしら)

ここでなんか自分の日本語の能力が退化してきている気がして、次に、Yahoo辞書に相談することになりました。補償(名)①補いつぐなうこと。損失などを埋め合わせること。「損害を一する」「一を要求する」②損害賠償として財産上の損失を金銭で補填(ほてん)すること。保証[名]①間違いがない、大丈夫であると認め、責任をもつこと。「品質を一する」「彼の人柄については一する」②債務者が債務を履行しない場合に、代わって債権者に債務を履行する義務を負うこと。「一責任」。保障[名]ある状態がそなわれることのないように、保護し守ること。「国家の安全を一する」「社会一」。そして回りまわって、免責を調べると、免責(名)①責任を問われるのを免れること。②債務者が債務の全部または一部を免れること。Indemnificationはどうも契約の場合には、補償を意味し、保険の場合には免責を意味するらしいことがなんとなくわかってきました。

もとはといえば、自分の仕事(製薬会社で臨床治験を担当しています)で、アドバイザー契約を外部の医師にお願いしたときに、相手側から Indemnification clause を入れてほしいといわれたのが始まりで調べ始めた単語です。これは契約を遂行する際に何かしら不利益が生じた際に補償をするということでした。ところが保険の分野では Indemnification は免責を意味するようで、上記の 4. protection, as by insurance, from liabilities or penalties incurred by one's actions 以外に exclusion of liability, exemption from obligation, exemption from responsibility, exemption of liability という説明が見つかりました。契約書や保険の証書などは日本語でも英語でも何かとつきにくく感じるが多々あり、一つ一つしっかり読まずに済ましてしまいます(私だけかしら?)。保険における免責条項とは、損害が生じても保険金を支払わない場合について定めた条項のことをいいます。保険でカバーされると思っていても、いろいろな理由で実はカバーされなかったということは結構あります。十分にご注意ください。

/Tomoko Chubachi, TomoKonsulting 兵庫県出身 Durham在住



ローリー日本語補習校 先生を募集中



毎週土曜日、教える教科は国語と算数(数学)です。特に教員免許は必要ではありません。愛情を持って子ども達の教育に携わってくださる皆さんを歓迎します。詳しくは折り込みのチラシおよび、学校ホームページをご覧ください。
 <電話>事務局 919-787-1300 校長 919-389-9780

ノースカロライナ日米協会誕生

ノースカロライナ日米協会(“JASNC”)は、日本・ノースカロライナ間の友好、理解、交流を促進することを目的に設立された501(c)(3)の非営利団体で、繰り返し証明されてきたビジネスモデルと成功の軌跡を持ち、一世紀以上にわたり様々な国に設置されてきた歴史のある全米日米協会連合(NAJAS)の37番目新規参メンバーとして加入。日米協会からの援助、支援を受けながら、地域に連絡を取って働きかけ、日本人・ノースカロライナの住民がふれあう機会等を増やすべく、様々な文化・教育・事業・政策等の関連のプログラムやイベントを実施、さらに日本・ノースカロライナの機関、友好関係、交流に関する有益な情報と資料を一般に提供しております。我々がその使命を果たすことが出来るのは、協会のご会員様とスポンサーにご支援を頂いての賜物です。ご支援への感謝といたしまして我々は、日本・ノースカロライナの親交にお力添えを頂くご会員様とスポンサーに相当の価値とご特典を提供させていただきます。JASNC会員またはスポンサーのご特典について、詳しくはウェブサイトをご覧ください。JASNC会員またはスポンサーのご特典について、詳しくはウェブサイトをご覧ください。JASNC会員またはスポンサーのご特典について、詳しくはウェブサイトをご覧ください。JASNC会員またはスポンサーのご特典について、詳しくはウェブサイトをご覧ください。

Japan-America Society



North Carolina

オズボーン

カイロプラクティック クリニック

Osborne Chiropractic Clinic

Dr. Brya Osborn, DC
5603 Duraleigh Rd. Suite 101
Raleigh, NC 27612
Phone: 919-571-7311



腰痛や肩こりなどの国民病や体のさまざまな悩みを解決し、ストレスの多い暮らしを健やかで自分らしく過ごすために、ぜひ自分の体と向き合う時間を作りましょう。

Junko Gilbert, CPA

米国公認会計士

所得税申告、自営業の経理、その他税務会計一般
日本語でお気軽にご連絡ください

確定申告のご相談
受け付け中

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

冬本番の寒さが続くと、どうしても運動不足になりがち。寒い冬の季節は、体温を上げるようと体内で燃やすエネルギーの量が活発になります。その為、夏より冬の方が基礎代謝が上がりダイエットには最適な季節です。家でぬくぬくするのも良いですが、ダイエットを兼ねて思いっきり外で体を動かしたい方へのお勧めクラブをご紹介します。

1: Greensboro Tennis

www.greensborotennis.com

Greensboro はNC州内でも有数のテニスの盛んな街です。手頃に出るパブリックコートも数カ所あり、ジュニアや大人向けのテニス教室、大会を開催しています。



2: ハイキングクラブ「Piedmont Hiking and Outing Club」

piedmonthikingandoutingclub.org

近郊の山からBlue Ridge Mountain, Smoky Mountainでのハイキングを毎週土曜日を中心に行っています。都会の喧騒から離れてのハイキングは清々しい気分になります。このクラブはハイキングの他に湖や川でカヌーを楽しんだり山の中を自転車に乗って楽しんだりしています。



3: 自転車乗り

PerformanceBike.com

GreensboroもGreen Wayが大分整備されてきました。このShopでは毎週土曜日に初心者向け、中級者向けの無料グループライドがあり、お店のスタッフが安全な乗り方を指導しながらGreen Wayや車の少ない道路で10~40マイルほどみんなで楽しく乗っています。



Westover Gallery of Shops

1424 Westover Terrace, Suite 102 Greensboro, NC
(336)790-5350

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

WARAJI

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

www.warajijapaneserestaurant.com

***"San Jose Taiko: Rhythm Journey" High Point Theater の和太鼓ショー**

日時: 3/17(木) 7:30pm-9:30pm

場所: High Point Theater / 220 East Commerce Avenue High Point NC 27260

ウェブ: www.highpointtheatre.com

入場料: 一般 \$30/25 学生 \$25/20

***Easter Festival**

日時: 3/26(土) 9:30am - 4:30pm

場所: Old Salem Historic District / 900 Old Salem Rd. Winston-Salem, NC 27101

ウェブ: <http://www.oldsalem.org/events/event/easter-festival/>

入場料: 6歳以下Free

***River Run International Film Festival**

日時: 4/7-17

場所: ウェブを参照

ウェブ: <http://riverrunfilm.com/buy-tickets/>

入場料: 一般\$12、学生\$10 月-金午後6時前\$6

批評家が高く評価したIndependentの映画などを幾つかの映画館や劇場で上映します。

***Natural Triad Healthy Green Living Show**

日時: 4/16(土)

場所: Greensboro Coliseum

ウェブ: naturaltriad.com**「Iron Hen Café」**

908 Cridland Rd, Greensboro, NC 27408

Phone: (336) 617-7105

月～金 7:00 am - 9:00 pm

土 8:00 am - 9:00 pm

日 8:00 am - 4:00 pm (Branch のみ)



ネットで偶然ローカルの食材を扱っているレストランを見つけ、興味津々、食べに行きました。卵やベーコンが好きなので朝食を食べてみたところ、思った通り新鮮な卵の目玉焼きが出て来ましたのでコーンビーフと一緒にペロッと全て平らげましたよ。まず感激したのがコーヒーです。Decafを頼みましたが美味しさはRegularコーヒーと全く変わりません。これがまた焙煎のきいた豆で一段と食事の味を引き立ててくれる美味しさでした。朝食だけでなく昼食夕食も有りますので是非ご利用下さい。

注意: 夜は殆どが軽食系、特にサンドイッチ系ですので、サンドイッチがお好きな方はどうぞ。サラダは自家製ドレッシング、新鮮野菜を使用していてまた最高ですよ。近々店内改装予定との事でもう少し広くなる様です。 /NC ちーちゃん: 東京出身 Jamestown在住



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

リクルーター募集：パートタイム 日系企業向け人材サーチ、候補者の就職/転職のサポート、アドバイス等。自宅勤務 日本語、英語会話必
未経験者可(親切に指導いたします) お問い合わせ oshigotousa@gmail.com

賃貸物件：3BR, 2カーガレージ、タウンハウス、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

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。tnagatomo@nc.rr.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

賃貸物件：3BR, 2カーガレージ、アップグレードしたアプライアンス。徒歩内に Shopping Center 有。人気の学校区、お問い合わせ： sales@realtytriangle.com

翻訳業務請負：米国政府関係提出書類 (SNN/Visa申請、 Notary public含む) から契約書翻訳、ビジネス、技術翻訳サービス提供 sales@realtytriangle.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

帰国安心パッケージ：帰国後の代行サービス、家賃/Utilities Depositを銀行口座に入金、送金代行、銀行口座解約、郵便物を日本の住所に転送。

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

ABE

Hair Artist

新住所

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

予約
(919)846-9214
(919)605-4892 日本語





2/3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		
2/4-21	Love Speaks (Carolina Ballet)	DECPA
2/9-14	GREASE	DECPA
2/11-13	The Firebird (NC Symphony)	DECPA, UNC-CH
2/12-14	The Passion of Flamenco	Motorco Music Hall, Durham
2/24-3/13	We Are Proud to Present...(Play)	UNC-CN Paul Green Theatre
3/3-20	Tempest Fantasy (Carolina Ballet)	DECPA
3/11-13	Garth Brooks	PNC Arena
3/12	9th Annual Raleigh Blues Festival	DECPA
3/18,19	Vivaldi's Four Seasons (NC Symphony)	DECPA
3/28	Duran Duran	DPAC
3/30-4/23	Sweeney Todd (Musical)	UNC-CH Paul Green Theatre
4/1-3	セビリアの理髪師(NC Opera)	DECPA
4/3	YANNI	DPAC
4/5,6	MILLION DOLLAR QUARTET	DPAC
👨‍👩‍👧 ファミリー/子供向けイベント		
2/16-3/20	Disney's THE LION KING	DPAC
2/27	Harlem Globetrotters(basketball game show)	PNC Arena
3/3-20	The Wolf	DECPA
3/11-27	Miss Nelson is Missing	Raleigh Little Theatre
3/12	The Composer Is Dead (NC Symphony)	DECPA
3/12	St. Patrick's Day Parade	Downtown Raleigh
3/19	Community Egg Hunt	Southern Community Park /CH
3/19,20	Nuv Yug India Fest	NC State Fairgrounds
3/21-27	5th Spring Egg Hunt	NCSU JC Raulston Arboretum
4/2,3	LEGO® ファン集まれ!	Raleigh Convention Center
4/7	Peppa Pig live! Peppa Pig's Big Splash!	DPAC
🎡 その他のイベント		
2/11-14	2016 NC International Auto Expo	NC State Fairgrounds
2/17	UNC vs. Duke (Men's Basketball)	UNC-CH
2/24	NC State vs. North Carolina (men's basketball)	PNC Arena
2/26-28	Antiques Extravaganza of NC	NC State Fairgrounds
🇯🇵 日本人関連イベント		
2/19	Gonaza 's Tacosでランチ(子供同伴可)	Gonaza' s Tacos
2/27	春の茶席	Duke Garden
2/20	yamato和太鼓	NCSU
2/20	Featureing Kyo-Shin-An Arts	Duke Univ. Baldwin Auditorium
3/11	イースターエッグ制作(子供同伴可)	Raleigh First Baptist Church
3/31	桜祭りの茶会	Duke Garden
4/8	おにぎらず作り	Raleigh First Baptist Church
4/9	茶会	Duke Garden



申年一回目のLady's Clubは「手作り味噌に挑戦」でした。茹で上がった大豆を、一つ一つ丁寧につぶす作業は時間が掛かるばかりか忍耐が必要。それでも、参加者の皆さんは冗談を言い合いながら楽しそうに仕込んでいきます。そして麴と塩を混ぜてさらに練り込み煮沸消毒した容器の中に、空気が入らないように詰めていきます。そして6～10カ月ほど冷暗所に保管。手作りのおいしいお味噌が食べられるのは秋頃です。でも頑張って作ったお味噌はご家族に喜んでもらえること掛け合いです。今回のLady's Clubは3/18,午前10時半より「小中学100%合格」塾の経営者今野由美さんをゲストスピーカーにお呼びして「子育て相談」を予定しています。詳細は日本人会掲示板をご覧ください。荒竹、天野

編集後記 新年早々、Line詐欺? に掛かりそうになった。友達でもない人からLineメッセージで「今忙しい?」「近くのコンビニでWebMoneyを買ってきて欲しい」「ファミマ、セブン、サンクスで売ってるよ」「2万円分のを3枚買ってきて」「買ったら裏のバーコードの写真をLineで送って」「お金は絶対に返すから!」と矢継ぎ早にラインが入ってくる。もちろん「No Way」と返事すると、涙を流した絵文字が送られてきた。思わずバカバカしいというか、腹が立つというか波乱万丈な2016年の幕開けでした。今年も宜しく!! 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」2016年/2.3月第48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。

Great Price, Wide Selection, Good Customer Service, Over 50,000 Sq, Ft.

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らげいただけます。



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



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！



日本の伝統とアジアの風土を旨く引き出した味のハーモニー。落ち着いた雰囲気の中でアートチックなお料理をお楽しみください。

Lunch: 月～土 11am～3pm
Dinner: 月～木 5～10pm 金/土 5～11pm 日 1～10pm
住所: 1216 Parkside Main St. Cary, NC 27519
電話: (919)466-0888

