

さんかく横丁

第59号・2018年/秋号
秋の味覚たっぷりの季節到来❖の巻

秋号



Kintai Kyo

INDEX

ホットNews	2
特集/AMTRAK	4
トライアングル日本クラウドより	6
法律相談	7
米国年金の取り扱い	8
日本人会ピクニックのお知らせ	10
乾燥の季節/呼吸器にご注意	11
幸せのヒーリング	12
びっくりアメリカ	14
痛い痛いので飛んで行け～	15
三角シネマ館	16
古本市のお知らせ	18
赤い小鳥のブルーな生活	19

高校生弁論大会	20
お耳を拝借	21
女の中に男が一人❖	22
嫁vs姑	23
ローリー日本語補習校	24
旅は道連れ世は楽し	25
ごちそうさまあ～❖	26
ごちそうさまあ～❖デザート編	27
こんなお店知ってた?	28
英語横丁	29
トライアッドかわら版	30
UNCG 日本語弁論大会	31
見て見て❖▲掲示板	32



-Japan Center新所長、ブルースタージョナサン-



はじめまして。8月6日付けでノースカロライナ日本センターのダイレクターとなりました。ブルースタージョナサンと申します。

デラウェア大学で、アジア研究を専攻し、2007年に卒業して、ジェットプログラムで3年間、滋賀県の高月町にある小学校と中学校で英語のアシスタントとして働きました。その後、ハワイ大学のシドラーカレッジオブビジネスにて、日本に焦点をあてたMBAを取得し、富士通(株)の東京本社にあるテクニカルソリューションズユニットの戦略室に入社しました。そこで5年半務めた後、海外営業部の欧州市場を担当しました。

NC日本センターのダイレクターとして、ノースカロライナ州と日本との絆をさらに強くし、学術、文化、そして、ビジネスの各分野において円滑な関係を築き、発展をしていくよう努力していきます。現場の関係者のニーズに耳を傾け、一日でも早く皆様のお役に立てるよう精一杯頑張っておりますので、どうかご指導ご鞭撻のほど宜しくお願いいたします。

皆様にお会いできるのを楽しみにしております。



トライアングル、地域開発状況

「ここは昔、森だったんだけど...」トライアングル地域を中心に、ここ10年の地域開発には、期待や不安など、変化の時期にきている事が肌で感じられます。ここ8年でRaleigh-Durhamエリアでは、1.1ミリオンスクウェアフィート(東京ドーム2個分!)の建設工事が完了され、更に2倍の2.5ミリオンスクウェアフィートの工事が既に始まっています。その中で、アパートメントに着目すると、過去8年間で、25.1%アップ、約31,890の新設アパートが建築されました。新しい建物が増えた事に乗じて、空室状況を示す空室レート(オフィスなども含む)が12.8%に上昇し、全米平均より少し上回っていますが、これはトライアングル全区域を含めた場合で、ダウNTOWN周辺に注目すると、空室レートは、7%と全米平均を大きく下回っています。この状況の中、トライアングル地域の賃料の上昇がABCなどのニュースでも取り上げられています。ビジネス形態への賃料平均がトライアングル地域で\$27.75/スクウェアフィート、前年比5%アップ、アパートメントなどの居住施設は前年比2%アップとなっています。賃料の法外とも呼べる上昇が話題の西海岸、シリコンバレーなどと比べると2%という数字が少しマイルドとも取れますから先、大型コーポレーションなどの拠点となる、トライアングル地域では、要注目のトピックです。

今年で26年目を迎えるアニメ文化の祭典”オタクコン”が、ウォルターコンベンションセンター(ワシントンDC)で8月10日-12日開催。参加者は去年よりも5000人以上多く2万7000人のアニメファンが集まり、コスプレ披露や新作ゲーム体験、新作アニメの視聴、ゲストQ&A、簪やコスプレ作り、アニメ関連グッズ販売などを通して日本と東アジア文化に触れ、家族連れでも楽しく過ごせる幅広い文化交流イベントでした。右上の写真は、メカ”カジックス”(リーグオブレジェンド)、カナダから参加したプレントさんの自作コスプレ。発泡スチロールで形を切り色を塗って組み立て、6ヶ月ほど掛けて完成したそうです。参加者は自慢の自作コスプレを会場のあちこちで披露し、だれでも気軽に写真撮影できるよう準備していました。



日本食トレンド速報、ラーメン、ポキ、そして…



数年の間にラーメンを専門とするお店が増え、この春、夏にかけて爆発的に増えたのがハワイアンポキ(Poke)のお店。ハワイの言葉ではポケと発音されるのが正しいということですが、英語発音では“ポキ”となります。発祥はご存知の通りハワイで、獲れたての魚を簡単にダイス状にカットして、オイル、醤油、塩、香味野菜などを入れ馴染ませたものです。レストランで流行っているのを見ると、他にも野菜などの工夫されたトッピングと共にご飯に載せ、丼物として提供されている場合が多いようです。各レストランによって、選べるお刺身の種類、ソースの味、ご飯のオプションなども違いますので、自分好みのポキ丼を探してみるのもいいかもしれません。また、炭水化物の量がちょっと気になる、という方は、ご飯をサラダに替えられるお店もあるようです。NY、SFなどの日本食トレンドは、ラーメン、ポキ、そしてOMAKASEスタイルと呼ばれる寿司職人がオススメのネタを選んでお客さんに提供する日本のお寿司屋さんの形式が三本柱ですのでお任せスタイルのお寿司もこれから更に注目です。



Youth GoPass: 無料でバス利用が可能!

8月6日より、13-18歳までのTeenのバス乗車が無料になるYouth GoPassサービスが開始しました。GoRaleigh, GoCary, GoDurham、そしてGoTriangle等のルートが無料で乗車可能。尚、Youth GoPassは、最寄りのパブリックライブラリーやコミュニティセンターで、誕生日の確認できるGovernment Issue ID提示のもと、お求めになれます。モールや美術館など普段利用はもちろんのこと、Job Interviewなどの場合も便利、お得なサービスです。



変わり種ヨガのすすめ：山羊と一緒に！

日々のストレスの変化と共にそれを軽減する様々なメディテーション方法が登場しています。今回ご紹介したいのは、“Yoga with Goat”です。ヨガスタジオによって、内容は様々ですが、可愛い小型の山羊と触れ合いながらのヨガは、体を動かしながら、動物と触れ合えて一石二鳥。DurhamにあるHux Family Farmでは、\$20 - 25で1時間のクラスが受講可能です。



鍼灸・漢方薬

Geng WU / 武耕

(中医師、鍼灸師)

ご相談は日本語でどうぞ

Geng WU(武耕中医師 鍼灸師)
・3319 Durham-Chapel Hill Blvd. Durham 27707
・1816 Front St. Durham 27705
TEL:919-593-6715 (日本語可)
wugeng2002jp@gmail.com
www.acupunctureandnaturalhealing.com

北京中医薬大学医学部卒業、25年以上の臨床経験と知識を持ち、アメリカ中医師や鍼灸師資格者。鍼灸治療と漢方薬のご相談をいつでも承っております。

“AMTRAK”



アメリカ、特にノースキャロライナで旅は車で「高速道路」又は「空港」へ向かって始まるもの。「I-40」、「I-95」、「I-85」、「RDU」、「GSO」、「CLT」はきっとご存知でしょう。では、「DNC」、「RGH」、「CYN」は何の略かわかりますか？正解はアメリカの国鉄的存在AMTRAKの「駅」です。「DNC」がダーラム駅。「RGH」がラーレー駅。「CYN」がCARY駅。その他にトライアングルにはCLAYTON, SMITHFIELDのお隣のSELMA駅（SSM）。直ぐ東のROCKY MOUNT (RMT)、WILSON (WLN) にもAMTRAK駅がございます。思いっきり車社会なノースキャロライナなのに意外と多いAMTRAK駅。世界有数のインフラを誇る日本の鉄道と比べたら旅のオプションとしての影が非常に薄いAMTRAKですが、実はノースキャロライナ州は積極的に鉄道サービスの向上に力を入れている州の一つです。実はノースキャロライナ州だけでなく、全米で年々乗車数も上がりAMTRAKの人气が密かに高まっております。今までワシントン～ニューヨーク～ボストン都市圏内の長距離交通シェアの10%にも満たなかったAMTRAKは2010年代に入りシェアを40%近くまでに拡大。ノースキャロライナではこの夏ラーレー～グリーンズボロ～シャーロットを繋ぐ「PIEDMONT」線が1日往復3本に増便、新設ラーレー・ユニオン駅のオープニングもニュースで取り上げられてAMTRAKの存在感が増しています。特に日本と比べたら「アメリカの電車は使いものにならない」イメージも強く、「鉄道旅」というオプションを全く視野に入れていない方がほとんどかもしれません。でもアメリカの鉄道旅はロードトリップや空の旅とは違った独特な魅力だらけ。近くに駅がせかくあるので鉄道旅も是非選択肢の中に入れて欲しいですね。

<ノースキャロライナでのAMTRAK>

今年6月にラーレー、グリーンズボロ、シャーロットを繋ぐ「PIEDMONT」線の本数が増え1日2往復から3往復に、ニューヨークに続く「CAROLINIAN」線と合わせるとシャーロット～ラーレー間のAMTRAKサービスが計1日4往復に増えました。今年の増便は午後3:15ラーレー発シャーロット方面の1本、夜7時シャーロット発ラーレー方面の1本。州内の日帰り旅にもっとAMTRAKを利用してもらおう事が狙いだそうです。また、2020年までに更に1往復増やす計画もございます。

この「PIEDMONT」と「CAROLINIAN」はAMTRAKとノースキャロライナ州が共同で運営しているサービス。この州からのサポートがノースキャロライナの鉄道の使いやすさのキポイント。「遅い」、「不便」、「遅延が多い・酷い」と1971年の設立以来悪いイメージを抱えてきたAMTRAK。その悪い評判の裏には基本AMTRAKは列車を運行するのみで路線を保有しておらず、貨物鉄道会社から借りなければいけないという厳しい事情がございます。その貨物鉄道会社の多くは旅客列車のダイヤに関心がなく、勿論ほとんどの路線では儲かる貨物列車が最優先。その上、多くの貨物鉄道会社に路線の整備を最小限に抑える傾向がある事もAMTRAKのサービス問題の原因の一つです。米国のほとんどの地域ではそういった貨物列車の都合によるAMTRAKの遅延が当たり前となり、3～6時間の遅延が普通という路線もございます。「アメリカの電車は使いものにならない」というイメージにはこう言った現状が背景にございます。

それとは対照的にノースキャロライナでは州東部、ラーレー、グリーンズボロ、シャーロットを結ぶNORTH CAROLINA RAILROAD路線は州政府が保有し、州の運輸省NCDOTが資金提供をして成り立っています。この路線ではAMTRAKが優先。貨物列車の都合で

ダイヤが乱れる事はございません。その為「PIEDMONT」線「CAROLINIAN」線は他線と比べオンタイム率が高く、遅延の場合も比較的短く15～30分程度の遅れですみませ。現実的に「使い物になる」列車サービスはノースカロライナ州外ではアメリカ北東部の都市を繋ぐ



「NORTHEAST CORRIDOR」もございます。ワシントン

DC-ボルティモア-フィラデルフィア-ニューヨーク-ボストンを結ぶこの重要路線はAMTRAKが例外的に保有し直接運営している為貨物列車の都合に振り回されることがなく、頼りになるオンタイム率、10～30分ごとの頻繁な運行、「高速電車」と名乗る特急サービス「ACELA」等ヨーロッパ並みの鉄道サービスが期待できます。また、ノースカロライナ州と「NORTHEAST CORRIDOR」が始まるワシントンDCの間に位置するバージニア州では貨物鉄道会社が路線を保有しておりますが、近年バージニア州と鉄道会社の間に合意が成立し貨物鉄道会社が積極的に旅客列車の運行に協力するようになりました。つまり、ノースカロライナからボストンにかけてのAMTRAKサービスは十分安心して利用することが可能です。

でも何故わざわざ鉄道旅？

日本やヨーロッパと比べ壮大な面積を誇り人口密度が低いアメリカでは鉄道は交通手段としては不向きだとよく言われます。確かに何千マイルも離れた場所に行く場合は時間面では飛行機が圧倒的に有利。もっと近い目的地でしたら状況によっては車での旅も時間的にも金銭的にも鉄道より有利な場合が多いですよね。しかし息抜きの為に行くはずの旅行。鉄道が車や航空便に勝る点は快適さとリラックスができる雰囲気です。また、ストレスフリーな旅には鉄道が圧倒的に有利。不親切で厳重なセキュリティーを背景に時間との戦いが常に繰り広げられるアメリカの空港とは対照的なアメリカの駅。旅行の始点にふさわしいちょっとリラックスした空間です。発車10分前の駅到着でもセーフという安心感。年々狭くなる航空国内線の座席にウンザリな方には嬉しい足が伸ばせる快適な座席。駅員さん、車掌さん、AMTRAKのスタッフさんの明るい、ちょっとルーズな感じの雰囲気もTSAの職員などとは別世界。去年メリーランド州でAMTRAKに乗った時、カリブ訛りの車掌さんが明るい大きな声で歌うように通過した川の名前を繰り返しアナウンスしていたことが印象に残ります。アメリカの鉄道旅にはロードトリップや空の旅とは違った独特な魅力だらけ。車や航空機の窓からは味わえない壮大な自然や絶景、生活感あふれる街並み、ノスタルジックなロマンの雰囲気を残す歴史的駅舎。現代の速さ、効率の良さを重視した旅では実感できない本来の旅の素晴らしさを再認識する機会だと思います。

/大学:YuYu Travel 勤務 東京出身、Raleigh在住

ハイブリッド車のHVバッテリーが安く交換できる！

知識

RaleighにあるHybrid Geekという会社が非常に安価で出張交換サービスをしてくれます。新品のHVバッテリーでなくても良ければ、中古のHVバッテリーをリビルドしたものを5年保証で安く交換してくれます。うちの娘はCharlotteまで出張してもらい2005年のPriusのHVバッテリーを\$1300弱で5年保証で交換してもらいました。トヨタ、ホンダ、GMのハイブリッド車のHVバッテリーを扱い、チューンアップもしているようです。中古車なので新品のHVバッテリーを入れ替える必要ないという方はぜひご検討ください。

<https://www.thehybridgeek.com/>

祭

トライアングル日本クラブだより

祭

＝こちらでは暑さ知らずの「日本の夏祭り」＝

「アメリカでこんな日本情緒を経験できるなんて思ってもいませんでした」。日本に滞在したこともある、アメリカ人ご夫婦のコメントでした。恒例の日本クラブ主催の「夏祭り」は8月4日(土) State Fair GroundのExposition Centerで6,000人の入場者を集めて開催されました。人数こそ昨年とほぼ同じでしたが、2倍強の広さの会場がそれでもフルにいっぱいになりました。精いっぱい日本の夏祭りに近づけるよう様々な趣向を用意しました。



まずは、盆踊り。会場の中央部に赤白の垂れ幕で囲ったヤグラを組み上げ、四方へは提灯飾りの列を配置、ヤグラには太鼓をのせて、準備完了。30分の盆踊りタイムを合計3回もとり、日本クラブ傘下の同好会「盆踊りクラブ」の面々がリードをとりやぐらの周りに大きな輪を作りました。曲目は「炭坑節」「東京音頭」「花笠音頭」の3曲、大人も子供も、日本人もアメリカ人も、初めて参加した人も見様見真似で踊りました。司会者からは「場所によっては、一晩中踊り続けることもあるですよ」とコメント。

お次は子供ミコシ。小さな子供さんでもかつげるように手作りしたミコシには、2020東京オリンピックのマスコット・アニメ・キャラクターがいっぱい。20人ぐらいの日米の子供たちが集まり、ピッピッ(笛の音)・ワッショイ!、ピッピッ・ワッショイ!と大人達をかき分けかき分け、ヤグラの周りを威勢よく回りました。これも3回ほどいろいろな時間帯で実施しました。英語ではミコシのことをPortable Shrineというのですね。



そして七夕飾り。朝一番でカットした大きな竹を2本会場にもちこみました。カラフルな短冊を用意し、「このお祭りでは「願い事(Wishes)」を書き込んで竹に飾るとそれが実現します」と説明。小さな子供からその両親、若いカップルどうし等々、目を輝かして筆をとっていました。指導役は日本語補習校の野村校長先生。考えてみれば、願い事を書いて祈る習慣などアメリカではあまり聞きませんね。欲しいペットのような身の回りの事から、結婚したいといった家族の夢、そして世界平和という壮大な夢まで、おもしろい願い事をいっぱい飾り立て、大きな竹は2本ともすぐ満艦船になってしまいました。



そして最後はやはり祭り屋台でのお食事、「焼きそば」の800食を筆頭に、「牛丼」「カツカレー」「ラーメン」「おでん」「トン汁」「冷やし中華」「おそば」などの主食も健闘、「たこ焼き」「コロッケ」「串焼き」「メロンパン」のサイド、そして「かき氷」「みたらし団子」「フルーツパフェ」「笹もち」「もちアイス」などのデザート類まで全て売り切れました。「餃子」のコーナーにも長い列ができ、これからのアメリカでの流行りを予感しました。

/ (日本クラブ代表: ロッキー岩島) 東京都出身、ラーレイ在住30年



法律相談「ちょっと教えてください」

「H1B抽選とその後の対応」

2018年4月に移民局は、理数系学生用のSTEM-OPT保持者は、雇用主以外の場所での就労は認められないという方針を明らかにしました。つまり、派遣会社が雇用主となったり、雇用主の顧客先での就労を制限するという内容です。

STEM-OPTとは。 Optional Practical Training (“OPT”)とはアメリカの大学で学位取得を目的とする学校にフルタイムで9ヶ月以上在籍した学生が、在学中もしくは卒業後に申請できる就労許可証のことです。OPTを使って卒業前、後合わせて合計で12か月まで研修・就労することができますが、理数系(STEM)の学生であれば、OPTをさらに24か月間延長することができます。この延長をSTEM-OPTといいます。STEM-OPT申請条件として(1)STEM分野で学士、修士、博士の学位を取得済みであること、(2)OPT就労資格で米国雇用主のもとで専門分野と関連した職務に従事していること、(3)雇用主はE-Verify雇用資格確認システムに登録していること、(4)STEM-OPT社員がフルタイムやパートタイムのアメリカ人社員の職を奪うものではないこと、(5)類似の仕事を行っているアメリカ人社員の雇用条件(職務、時間、報酬など)と同等に扱うこと、などが挙げられます。また、STEM-OPTを申請するには、雇用主はこの研修期間の学習目的を明確にし、正式な研修プログラムを作成(フォームI-983)しなければなりません。

真正な雇用関係。 2018年6月に新規H1Bの申請をした雇用主が、STEM-OPTで就労している外国人社員が派遣会社を通してSTEM-OPTを申請したことが問題視され、H1Bの審査の一環として過去に滞在資格の違反がなかったかを問われました。これはH1Bの雇用関係に関する規定と同様、STEM-OPTの雇用主も、実際に学生の研修・就労を監督する会社が雇用主として研修計画書に署名し、雇用主責任を担うという解釈です。派遣会社が実際の研修を提供し、毎日の研修の指示監督を行っていれば、派遣会社がSTEM-OPTの雇用主として研修計画書に署名し、雇用主責任を担うことができます。しかしながら、派遣会社が派遣契約のみ、あるいは給与処理など事務処理のみを行い、日々の業務の指示監督を行っていなければ、派遣会社がSTEM-OPTの雇用主となることはできません。

/大蔵昌枝:弁護士 福岡出身 アトランタ在住



大蔵昌枝 弁護士

MASAE Y. OKURA, ESQ

Atlanta 事務所

直接電話: 770-765-7666

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



第8回 家族や身近な人が亡くなった時の手続



今回は日本で家族や身近な人が亡くなった時に行う手続きについて紹介します。長年米国で暮らし、日本での生活から長く離れている永住者の方にとっては忘れてしまっている内容かもしれませんが、将来日本へ帰国を予定されている方はいずれ直面するテーマです。また永住者以外の現役世代の方も日本で暮らすご両親に何かあった場合、日本に兄弟など任せられる人がいればよいのですが、そうでなければ自身で急遽日本へ帰国して手続を行うケースもあるかもしれません。そうした時のため、あらためて知っておくと役立つことと思います。

1. 連絡および遺体の取扱いに係わる手続（死亡直後～1週間）

■関係者への通知

取り急ぎ近親者へ連絡します。その後葬儀のスケジュールなどが決まりましたら知人や仕事関係者へ通知します。

■死亡診断書の手配（病院で交付）

■死亡届の提出（市区町村の役所に提出）

■火葬許可申請（市区町村の役所で申請）

日本では遺体は火葬しますがそのための許可申請が必要です。許可証が交付されたら火葬場へ提出します。火葬後火葬場より埋葬許可証が交付されますので、後日墓地に埋葬する際墓地管理者へ提出します。

これらの手続はご自身で行えますが、葬儀会社へ依頼するとアドバイスしてくれます。また死亡が病院等の場合自宅への遺体の引き取りが必要となりますが、この搬送についても葬儀会社が手配してくれます。

2. 葬儀・法要（死亡直後～1年間）

宗教によって異なりますが、ここでは日本で一般的な仏式について説明します。

■通夜（仮通夜）

告別式の前に親族等身近な方だけで行うもの

■告別式

親族、知人、仕事関係者などで亡くなった方を見送ります。

■出棺/火葬

火葬場で火葬します。前述の火葬許可証が必要です。

■初七日

もともとは死亡後七日目に行う法要ですが、火葬後に葬儀場で行うのが一般的。

■納骨

お墓へ埋葬します。特に期限はありません。檀家でない人でも公営墓地、納骨堂などを利用できますし、お墓を管理する親族がいなくても永代供養といって親族に代わりお墓の管理をしてくれる制度があります。

■その後の法要

この後節目ごとの法要を行います。四十九日（49日後）、一周忌（1年後）、三回忌（2年後）、七回忌（6年後）、十三回忌（12年後）となります。

亡くなられた方が寺の檀家になっている場合はその寺で法要を行うことができますが、檀家となっていない人は一般の斎場／葬儀場を利用することができます。葬儀全般については葬儀会社へ依頼するのが一般的です。

3. 生活まわりの手続、届出（なるべく早め）

以下は死亡した本人が加入していたサービス、契約で一般的なものを挙げました。届け出期限については個々に確認する必要がありますが、行政の手続についてはさほど厳密ではないようです。ただ各種保険料などの支払いや年金受給で、自動引落しや振込み手続きをしていると死亡後もそうした手続が継続され、後日支払・還付などの追加手続が発生しますので早い方がよいでしょう。

■社会保険：医療（健康）保険、介護保険

市区町村の役所で死亡の届出を行います。

■公的年金：国民年金、厚生年金、共済年金

日本年金機構、共済組合、企業年金連合会など加入している年金の保険者（運営団体）へ死亡の届出を行います。該当する場合遺族による遺族年金の申請手続も行います。米国年金の受給者は米国大使館年金課に連絡して下さい。

■金融機関：銀行、民間保険（生命／損害保険）、クレジットカード、証券会社など、それぞれの機関へ死亡の届出を行います。たとえば家族でも本人以外の方が口座内容を見たり引き出すには一定の手続きが必要で時間がかかります。特に亡くなられた方が生前入院していたり施設に入居していて早期に費用の支払いが必要な場合は注意が必要です。

■住居まわり：公共料金（光熱費）、不動産管理会社、電話、インターネット、

こうしたサービスは月々の支払いが発生しますので解約手続を行います。

■各種免許／会員：免許証、会員権

それぞれの機関・団体へ死亡の届出を行います。自動車運転免許証については警察が窓口になります。

4. 相続（なるべく早め。相続税申告は死亡後10か月以内）

■遺言確認

遺言があるとその内容に従う必要があります。もともと遺言を保管していたり、新たに遺言が見つかったとしてもその内容が正しいものかどうか家庭裁判所の検認手続きが必要です。遺言とは別にエンディングノートを書いている人はその内容も参考になります。

■相続税申告

亡くなられた方が一定額以上の財産をお持ちの場合に発生します。死亡後10か月以内に行います。財産については現金の他不動産、車、貴金属、株式など有価証券、ゴルフ会員権等があれば評価する必要があります。尚2015年1月に基礎控除の変更により相続税が免除となる非課税枠が縮小（減額）されましたので相続税の申告義務対象者が拡大されました。自分には関係ないと思われる方も念の為確認することをお勧めします。

■名義変更

相続人による相続の内訳がきまったら、不動産や車など登録が必要なものの名義変更をします。

5. 遺品整理

亡くなった方の財産は相続人に引きとられますが、財産価値のない家財道具、所有物については処分が必要です。ペットがいる場合は物のように処分することはできません。新たな飼い主を探るか保健所へ引き取ってもらわなければなりません。遺品は家族や相続人が処分することもできますが、遺品整理業者などの専門家に依頼することもできます。



6. その他参考情報

利用している銀行の口座、生命保険、株式、ゴルフ会員権、年金等について家族等が知らない場合、本人死亡後に調査するのは容易ではありません。できれば契約内容や書類について家族と生前に情報共有しておくことをお勧めします。また葬儀会社、税理士、弁護士などの専門業者へ依頼する場合は、サービス内容や手数料の面であまり良心的でない業者もいるので、信頼できる人から紹介してもらう、複数の業者から事前に見積もりをもらう、など慎重に選びましょう。

日本帰国後の生活、行政手続についてサポート致します。お問合せ等ありましたらご連絡下さい。ライフメイツ:213-327-8650) www.life-mates.jp info@life-mates.jp

チャペルヒル・ダーラム日本人会 秋のピクニック開催のお知らせ

日時:10月14日(日)雨天決行

場所:Southern Community Park (1000 Sumac Rd, Chapel Hill)

今年は皆様の交流をテーマとし、BBQを行う予定にしています。独身・ご夫婦・お子様連れ、最近ノースカロライナに来られたという方など、会員/非会員を問わずどなたでもご参加できます。お友達もお誘いの上、一緒にお越しください。参加費・フードボランティアに関しましてはHPをご覧ください。



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

Tel: 919-781-7599



予約制

www.hairbyteruko.com

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。



乾燥の季節——秋は、呼吸器系にご注意

「季節の変わり目は、体調を崩しやすい」と、よく言われます。残暑が続く初秋は、夏の疲れが出やすい時期で、疲れが残っている人は要注意です。爽りの季節と言われる秋は乾燥の季節です。五臓六腑の中でも特に乾燥の影響を受けるのが、「肺」です。中医学でいう「肺」は、肺臓や気管支などだけではなく、皮膚呼吸や発汗による体温調整の役目をする皮膚や頭皮も含まれます。



皮膚をはじめ、呼吸器系を司る「肺」に大敵なのが乾燥です。肺は潤いを好み、乾燥を嫌悪する「喜潤悪燥」が特徴です。「肺」が乾燥して潤いが失われると免疫力が低下し、ウイルスや細菌などの侵入を防ぐことができなくなり、さまざまな症状を引き起こします。乾燥の秋にはよく見られるのが、便秘やほてり、肌荒れ、髪の毛のパサつき、肌のかゆみやカサつき、声のかすれ、空咳や喉の痛みなどの症状が現われやすくなります。また、呼吸器系の乾燥は、喉の炎症や万病の元である風邪、気管支炎などを誘発する原因にもなります。秋の風邪は治りにくいと言われていますが、慢性的な気管支炎や咽喉炎には「麦門冬湯」や「沙参麦冬湯」をお薦めします。夏の暑さによる疲れや、冷たい物のとりすぎや不摂生な食生活等による胃腸の不調、睡眠不足などで、体力が落ちているため、呼吸器系に栄養が届かず免疫機能の低下と毛穴の締りや防衛作用の低下による息切れ、汗の漏れ、血色が悪く、疲れやすいなどが現れます。この季節だからこそ、体調を整え、体質を改善する漢方術を取り入れて、補中益気湯や玉屏風散が効果的です。

季節の病気は季節の食べ物で予防、改善するのが、中医学の基本です。乾燥から身を守り、免疫力を高めるには、旬の食べ物が役に立ちます。秋の旬の素材であるキノコ類は、免疫力を高める働きがあります。また秋に美味しいさつま芋やカボチャ、梨などは肺を潤す食べ物で、乾燥から身を守ります。風邪の特効薬で、せき止めの効果がある梨や滋養強壮作用があるゆりの根は、粘膜を守って、免疫力を高めるほか、風邪や肌荒れなどにも効果的。

/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)



トライアングル剣道クラブ Triangle Kendo and Iaido

www.trianglekendoiaido.org

剣道を始めませんか？

経験のある方から初心者の方まで、お気軽にどうぞ

Have you heard of Kendo?

It is a Japanese martial art originating from samurai training.
Please come visit us to experience "the way of the sword"!

email us at info@trianglekendoiaido.org

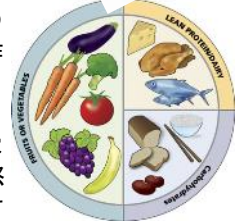


幸せのヒーリング



皆さん、こんにちは。このコラムのテーマは、「幸せへのヒーリング」ですが、多幸感や鎮痛作用（痛みを和らげる作用）はホルモンバランスをコントロールしてあげることで、実感できることをご存じでしょうか。

健康や性格や思考の方向性は環境以外にも日々摂取する栄養素から多分に影響を受けています。例えば、感情的に怒りっぽかったり、イライラしたり、落ち着きがなかったりすることや、顔色が悪くて気分がいつも優れず、疲れやすかったりするようなことがあるとすれば、まず、栄養素の摂取を第一番目に見直してみることが心掛けてみましょう。そうすることでそれらの状態が徐々にではありますが、改善されることが期待できます。過度なストレスが急にふりかかってしまったときに体内が十分な栄養素で満たされていたとすれば、うつに罹患するようなりスクも避けることができます。



人間になくしてはならない栄養素を『三大栄養素』と言いますが、「炭水化物・タンパク質・脂質」がそれで、もし和食を中心にあなたやご家族の食生活が組み立てられている場合、炭水化物（糖質）＝米が中心で、必要不可欠なタンパク質や脂質は十分に摂取できていない場合が多いのです。タンパク質は、筋肉や内臓、血液や爪、髪や皮膚、骨などを作っているだけでなく、病気などに対する免疫抗体の原料、エネルギーやホルモン、ヘモグロビンなど、さまざまなカタチでカラダ中に存在しているもので、とても重要な栄養素です。精神面でなにか異常をきたしておられる場合できるだけ積極的に摂取して欲しい栄養素の一つです。

「タンパク質は、人間が生きていく上で大変重要な成分なのは知っているけれど・・・」この紙面をご覧になっている方の大部分はアメリカに住んで、日頃からマッチョな方や肥満体の方を沢山目にしておられ、タンパク質や脂肪が肥満に直結すると錯覚してしまい、どちらかという、炭水化物（米やパン）に偏りがちな食生活を送っている方もおられるかもしれません。

最初の方でお話しました、多幸感や鎮痛作用を期待する為には、特に高タンパク質な食事を心がけてみましょう。そうすることによって脳下垂体から出てくる脳内ホルモン「エンドルフィン」や「エンケファリン」というペプチドホルモンを発生します。そしてそのペプチドホルモンこそが、人間が作り出すものでありながら、ドラッグ並みの多幸感や鎮痛作用効果が期待できる物質なのです。ただし、これらの作用が機能するかどうかは、十分なタンパク質が体内で十分に足りていて、ビタミンが体内に存在しなければ、脳内ホルモンの機能が活性化されることはありません。

では『高タンパクな食事』とは一体どういうものなのでしょう？！「おおよそ自分の体重1キログラムに対して1グラムが必要で、例えば、体重50キログラムの人は毎日50グラムのタンパク質が必要になります。」もし、「卵」だけでこれを補うとすると、大体卵は毎日7個必要なくらいの分量をさします。豚肉ですと大体300グラムで、大豆の中に豊富なタンパク質は含まれているのですが、併せて大豆の中にはタンパク質消化酵素トリプトシンを阻害する酵素が含まれているので、味噌や納豆、豆腐などのように加工品にして多めにすることが必要です。とは

いうものの、納豆など単品で高タンパク質を心がけて摂取するとなると、実際には10パックも必要になってしまいます。なんと食パンなどからですと、1日に15枚も必要です。炭水化物は控えめにしなければ糖質が過多になる事情を考えると摂取するには現実的な数字とは言いがたいかもしれません。ですから、あえて食品だけにとどまらず日々の生活の中にプロテインを取り入れられることをおすすめします。但し、飲み方として、毎日50グラムが必要だから、50グラムをいきなりははじめないように。胃の調子や体の調子をみながらはじめてみてください。それにプロテインの中には糖質を沢山含んでいるものもあるので、それらできるだけ避けることが重要です。糖質をできる限り避けることをお勧めしていますのは、糖質は肥満体の原因になるだけではなく副腎疲労の原因になり、ホルモンの分泌が悪くなって、慢性疲労やうつ症状の原因になるからです。ウエルネス・キネシオロジーでは筋反射テストを使ってタンパク質不足があるのかわいのか調べたりしますが、血液検査の尿素窒素（BUN）の値を調べることでもっと正確に数値を目視して把握することができます。栄養士や、医師のアドバイスも参考にさせていただきます。

実は、私は20年近くも患った本も読めなかったような自分のうつを栄養療法によって寛解させた経歴がございます。そしてその時の私の経験をいつか皆様にシェアしたいと思ってきました。今年の5月中旬にAmazonKindleで『鉄血女子がうつになる』（日：<https://amzn.to/2r07rPK> 米：<https://goo.gl/fKfPhc>）という書籍を出版させていただきました。もし長い間うつを患っているご家族、友人などがいらっしゃいましたら是非手にとって参考にさせていただきます。うつのような精神疾患から本来の健康を取り戻す為にはマインドをただコントロールするだけでなく栄養学的な見地が重要です。

ご質問や感想、なにか取り上げて欲しい話題がございましたら、是非 hell0@yamamototamami.fun の方までお気軽にお寄せください。

/山本珠未：米国NLP(TM)協会認定NLPとプラクティショナー、ウエルネスキネシオロジープラクティショナー 埼玉在住



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.yuyutrael.net tamae@yuyutrael.net



「びっくりアメリカ」



NCに来て数か月経ちましたが毎日暑いですね。アメリカは日傘をさしている人を見かけないですが日焼けを気にしない人が多いのかな？日本ではオールシーズン日焼け防止対策をしている人が多かったので、暑いのに外の席を選んでランチを食べている人や肌を出してジョギングをしている人がとても気になります。

さて、今回はトイレ事情を書きましたが、今回は重要な物でも受け取る時はサインがいないアメリカです。日本なら絶対に印鑑やサインがないと受け取れない物が他の郵便物と一緒にポストに入っていることに驚きます。保険証・クレジットカード・SSN・免許証などもポストに入っていて驚きました。日本からのEMS(国際スピード郵便)はサインが必要ですが、宅配便が留守宅前にポイッと置いてあるのにも驚きます。宅配業者からしてみたら再配達しなくていいくみは良いですね。受け取る人も玄関前に置いてあったら楽ですよ。サインがいないからできるのですが、盗まれるのではと心配になります。アメリカに来て早々注文していた車が届きましたが、アパートの駐車場で待ち合わせをして、車を運転してきた人に名前を確認されカギを手渡され終りでした。彼は後から来た車に乗って手を振り去っていきましたが一瞬の出来事にポカーンとなりました。よく見たらナンバープレートも手書きだし目を疑いました。後日ナンバープレートが封書で届き、まさか自分でつけるなんて、こんな適当でいいの？と笑えてきました。日本だとナンバープレートは最初から付いていて封印されていて自分で外すとまた封印してもらわないといけないので面倒です。

そうそう国際免許証は入国後60日しか使えないので運転免許試験を受けました。自身の車で受けるシステムに驚き、費用の安さに驚き、その上、日本語で問題ができることにも驚き安心しました。身長、髪の色、目の色を申告、今まで黒だと思っていた私の目の色はBrownと判断されました。写真を撮る時も「スマイル」と声をかけられたので笑顔で撮りましたが証明写真で笑うなんて日本じゃありえないですよ。反対に日本はどうして笑ってはいけないのだろう？笑顔の方が絶対に印象いいのにと考えてしまいました。出来上がった運転免許証をみて笑顔の証明写真って素敵だなと感じました。

ところで、届いた運転免許証を見て発見したこと、別の日に試験を受けた主人の免許証には右上に黄色☆印が付いているのに私の免許証には☆印がないのです。疑問に思い調べたら、免許取得時や更新時にどちらか選べるようですね。

REAL ID法の施行により、州によって運転免許証発行の条件がまちまちだったのが国レベルで統一基準が定められ、2020/10/1からはリアルIDの基準を満たした運転免許証(NCでは右上に黄色☆印付)でないとパスポートなしで身分証明ができなくなるようです。パスポートを持っていれば問題ないですがアメリカ国内を移動する時免許証だけ持ち歩けばいいなんて便利ですね。

最後に、これからもアメリカのシステムに驚き、日本と比べてしまうことがたくさんあると思いますが、私の中の日本常識をリセットすることでどンドンアメリカを受け入れることができ面白く感じます。不安だけど新しいことを体験できることに喜びを感じている今日この頃です。

/Hisako:大阪出身 Raleigh在住



～痛い痛い飛んで行け～



“押してもダメなら引いてみな”

こんにちは、マッサージセラピストのあきらです。先日、滅多にしない庭仕事をしていた時、最後の仕上げのために腐葉土の袋を持ち上げた際、左腕の前腕の筋肉に激痛が走りました。仕事柄、普段から手や腕の負傷には気を付けているものの、マッサージのし過ぎではなく、庭仕事のし過ぎとはうかつでした。夜に自分で左腕のマッサージを始めたものの、日中の庭仕事の疲れから、右手も次第に痛くなってきました。ツボ押し棒でもと思いましたが、実は個人的には好みではないのです。そこで、やっぱり誰かにマッサージしてもらいたいなあ、と、チラッと妻の方を見るも、そ知らぬ顔ではありませんか。



私は困ったことがあると、いつも思い出すフレーズがあります。それは私の尊敬する方が以前話しておられたことです。「八方塞がりだから諦めてはいけません。まだ、道はある。上があるじゃないか！」今回も、文字通り上を見て、ハッと気がつきました。今まで、自分はどうか押すかということばかり考えていましたが、「押してもダメなら引いてみな」ということです。

マッサージというのは、基本的に押して圧をかけるものですが、逆の方向にひくやり方があるのです。それは、皆さんも実はご存知かもしれませんが、カップping(Cupping)というものです。2年前、夏のオリンピックで、アメリカの水泳のマイケル・フェルプス(Michael Phelps)選手が、丸い斑点がついた身体で登場して、アメリカでもカップpingが一躍話題となりました。そもそもカップpingは古代中国の医術でした。東洋医学では、カップpingによって全身を巡る生命力である「気」の流れが改善されると考えます。また、西洋医学では、カップpingによって組織が損傷されたり締め付けられたりすると、その修復のために血流が増大し、酸素供給も向上するため、健康効果が得られると考えます。私は、どちらも正しいと思っています。そして、5分のカップpingは、30分のディープティッシュマッサージに匹敵するとも言われています。カップpingのカップも、ガラスの容器を使うものから、プラスチック製で上に吸引口が付いたものや、シリコン製のものまで、いくつか種類があります。私は手軽なシリコン製のものを使っています。

さて、私の左腕の痛いところにカップpingをしてみました。肉が吸われている感覚はあるものの、マッサージで圧をかけたときに感じるような痛みというものはありません。数分していると、すでに治り始めている感触が出てきました。10分～15分ほど、少しずつ場所をずらしながらやってみました。すると面白いことに、痛いと思っていたところが、一番濃い色をしていました。施術後は、ゆっくりと休憩をとり、その後、明日は良くなっていることを願いつつ就寝しました。次の日の朝、なんと、腕の痛みが無くなっていることに驚きました。発想の転換が、いかに大事なことか、改めて気づかされた出来事でした。

/Akira:長崎出身 Wake Forest 在住

三角シネマ館 映画大好き倶楽部



朝晩の空気にふっと秋のしっとりとした気配を感じることも多くなりました。楽しかった夏ののんびりムードから、気持ちを入れ替えて行きたい所です。それでも、秋はハロウィーンやサンクスギビングがあって、お楽しみも控えていますね。映画も10月から11月にかけていろいろ出そろって来ています。子供向けはドクター・スーズやディズニーのくるみ割り人形、他。高校生向けの映画、音楽映画のレディーガが主演のスター誕生やQUEENも楽しみ。The Hate U Giveは、警官による発砲事件に対する問題提起で、皆で考えたい映画です。/緋美瑚：東京都出身・フリーライター

The Predator (スリラー、アクション、冒険) R、9/14公開

少年が間違っって装置を起動させてしまったことがかつて人類を恐怖に陥れてプレデターを呼び覚ましてしまう。プレデターは遺伝子レベルで最強になっていた。

A Simple Favor (スリラー) R、9/14公開

同じ幼稚園に子供を通わせているステファニーとエミリー。ある日エミリーが子供をステファニーに預けたまま失跡。育児ブログを通じて情報が交錯していく。

Assassination Nation (スリラー) NR、9/21公開

高校シニアのリリーと仲間達は、他の皆と同じようにチャットやセルフィー、投稿などが生活の中心。ところがハッカーがリリーたちの個人情報を出した。

Life Itself (ドラマ、ロマンス) R、9/21公開

世代や場所を超えたカップル達の愛の様相を映し出す。NYのカップル、スペインのカップル。別々のもののように見えるが、どこかに共通点があって絡み合う。

Fahrenheit 11/9 (ドキュメンタリー、コメディ) NR、9/21公開

マイケル・ムーアの作品。トランプ時代がいかに始まったか、そしていかにここから抜け出さずかをテーマにしている。11/9とはトランプが大統領宣言をした日。

The House With A Clock In Its Wall (ファンタジー、ホラー) PG、9/21公開

両親を失った10歳のルイスは、謎に包まれた叔父と暮らすことになるが、叔父の家は不思議な所だった。壁の中に時計のある家。そこに隠されているものとは。

Night School (コメディ) NR、9/28公開

GED(高校終了資格)に合格するための夜間クラスに集まったトラブルメーカーの人達を描くコメディ。ケビン・ハート、ステファニー・ハディッシュ主演。

Smallfoot (ファミリー、アニメ) PG、9/28公開

どんな年代も楽しめるアニメ。雪深い村に住むイエティは今まで想像したこともない人間という生き物に遭遇し世界の広さを知る。勇気と友情を教えてくれる。

Summer '03 (ドラマ、コメディ) NR、9/28公開

16歳のジェイミーの夏は特別なものだった。祖母の死に際して大勢の家族が教会に集まった。祖母は死の間際、人生はいかに人にいいことをするかだと語った。

A Star Is Born (ドラマ、ミュージカル) R、10/5公開

レディ・ガガ初主演で注目を浴びているこの映画は、スターを夢見てハリウッドにやって来た女性と才能を見出すミュージシャンの音楽業界を舞台にした物語。

First Man (伝記、ドラマ) PG13、10/12公開

アポロ11号の船長として月面着陸に人類初成功したアメリカ人宇宙飛行士のニール・アームストロングの半生(1961年~1969年)を描く映画。得たものと代償。

Goosebumps 2. Hunted Halloween (ファミリー、ホラー) NR、10/12公開

ホラー作家R・L・スタインの住んでいた家を少年達が探検する。見つけたのは鍵のかかった本。彼らはその本を開けてしまう。そこから飛び出して来たものは？

Beautiful Boy (ドラマ) R、10/12公開

息子の薬物中毒を綴ったデビッド・シェフのノンフィクション小説を映画化。父親と別れた母親が協力して、メタンフェタンミン中毒の息子と闘う壮絶な日々。

Halloween (スリラー、ホラー、推理) R、10/19公開

40年前のハロウィーンに、マスクを被った男に襲われかけた恐怖体験を持つローリーは今でもその男がやってくるのではないかと不安だった。その男が今年…。

The Hate U Give (ドラマ) PG13、10/19公開

スターは二つを行き来している少女。ひとつは貧しい黒人ばかりが住んでいる世界、そしてもうひとつは金持ちの白人ばかりが通うプレップスクールの世界。

Bohemian Rhapsody (伝記、音楽、ドラマ) NR、11/2公開

「ボヘミアン・ラプソディー」はイギリスのロックバンドQUEENの名曲だが、この映画はQUEENの結成から1985年のライブエイド・パフォーマンスを描く伝記。

The Nutcracker And Four Realms (ファミリー、ファンタジー) NR、11/2公開

ドイツで生まれた童話からバレエや音楽へと発展していった「くるみ割り人形」をディズニーが実写化。クララは母からもらった箱を開ける鍵が欲しかった。

Dr. Seuss' Grinch (ファミリー、アニメ、コメディ) PG、11/9公開

ドクター・スーズのクリスマスの名作のアニメ。クリスマスに減茶苦茶にしようと企てていたグリンチが、心優しいシンディー・ルーに出会い気持ちが変わる。



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？

ローリー日本語補習学校 古本市



日時 11月10日(土) 10:00~12:00

場所 St. Mary's School Cheshire B1F

900 Hillsborough St. Raleigh, NC 27603

*入口GATE 4 [1100 College Place]

日本語の本、絵本、漫画、雑誌、DVD 等 安価で買えるチャンス!

単品 \$1! お支払いは **現金** でお願ひします

◎11月3日まで古本の寄付を大募集

◎当日はアトランタ総領事館の

絵本、児童書、学習教材 大歓迎!

出張サービスも開かれます

(補習校ラグランド地階にて受け付け)

皆さまのお越しを心よりお待ちしております



「着付け練習会」のご紹介

着物を持っているのに着付けが出来ない方、一緒に着付けを学びませんか? 優しくご指導します

日時 : 毎月第二水曜日 12時~3時 【自由集合・自由解散】

場所 : First Baptist Church of Raleigh 99 N. Salisbury St.
Raleigh room#:108

連絡先 : raleighkimonoclub@gmail.com



We Serve Authentic Ramen!

Tamarind Eatery
Daily Specials

8531 Brier Creek Pkwy #109
Raleigh, NC 27617
(919) 406-3473



赤い小鳥とブルーな生活



「日本人の矜持」

“Pride as a Japanese”

子供の時間は経つのが早い。ついこの間、パスポートを作ったと思ったら、もう切り替え時である。未成年で五年物しか作れない為、大人に比べて面倒が二倍、多重国籍で面倒三倍という気がする。

日本のパスポートを作る為には総領事館まで足を運ばねばならないが、ノースカロライナ州にはないので、州を跨いで、アトランタまで行く羽目になる。シャーロットからは四時間のドライブとはいえ、日帰りするのもし少々辛い。年に一度の出張サービスはあるが、時期が早過ぎたり遅過ぎたり、いつもタイミングが合わないのだ。

ちょうど里帰りの最中に有効期限が切れるので、日本で申請することにした。近くのパスポートセンターは駅前のショッピングモールにあり、買い物すれば駐車料金も大サービス、その上、たったの一週間で出来上がり、と良いこと尽くめ。未成年者なので親権者の同意が必要だが、両親が前って申請に出掛ける必要があるアメリカと比べ、私が申請書の「法定代理人署名」欄に記入するだけなので、この点でも非常に楽ちんである。

ところで、「海外からの一時帰国中」にパスポートを申請する場合、追加で必要な書類がある。一つは、住民票の置いてある都道府県以外で申請する為の「居所申請申出書」、もう一つは、海外在住であることを証明する為の「戸籍の附票」の写しである。居所申請申出書の方は、住民票を移さずに下宿中の学生などにも当てはまり、パスポートの申請書と一緒に置いてある。

一方、戸籍の附票の写しは、本籍地の役所しか発行できない。住所の移動履歴が載っているのだが、息子は一度も日本で暮らしたことがないので、「住所 米国」とだけ書かれていた。

さて、パスポートセンターで一時帰国中であることを告げ、発給申請書の記入を始めると、係の人が寄って来て息子に紙を手渡した。例の居所申請申出書と、その記入見本である。

「中学生かな？職業は「学生」と書いてください。「理由は「一時帰国のため」で充分ですから。ここにはアメリカの住所ね」。息子は目が泳ぎ出し、「僕、漢字があまり書けないんですけど」と、言い訳を始めた。すると、彼女はメモ用紙に綺麗な字で「学生」と書き、「中学生なら自分で書けるわね」と追い討ちをかけた。全部、習った漢字ではあるけれど、「ツァーロシト市」になったら困るし、と手を出しかけたら、「皆さん、頑張ってる書いていますよ」とドメを刺してカウンターに戻って行った。

ここへ来て、まさかの関門。名前くらいは漢字で書けるので、油断した。「この通りに写せば良いから」と言いつつ、記入見本を引き寄せると、辛うじて判読できるレベルの汚い字で書かれている「そうか、綺麗でなくとも良いんだ、日本人として頑張れば」と、なんだか可笑しくなってしまった。



-第17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！-



ジャースコグさんはとても静かな勉強家ですが、時々ピカチューのT-シャツを着てくるなどおちゃめな女の子です。今回のスピーチも最終稿まで見せてくれずに淡々と自分で書き続けました。ジャースコグさんの新しい一面が見られました。

「金縛り」

起きます。部屋はまだ暗いです。「何時ですか」と思います。時計を見てみます。でも、目を動かさせません。大きな恐怖を感じます。腕を動かしてみます。できません。何かを感じます。足を動かしてみます。それもできません。怖いです。恐怖が深く、深く、深く、そして、起きます。

この現象は金縛りです。人生に一度起きることは珍しくありません。でも、5パーセントの人によく起きます。私はその人です。現象の説明は睡眠の中で、意識があって、目が開いて、でも体が動かせません。そして、強い恐怖を感じます。時々幻覚もあります。不思議な現象です。

私の一番悪い悪夢の話をしたいです。私は10歳ぐらいでした。夢で、たくさんの人の死を見ました。全部がひどい手段で殺されました。そのあとで、別の悪夢で起きました。繰り返していました。次々とひどい悪夢を見ました。結局、私の部屋で起きました。でも、何かがおかしかったです。当初、その何かがわかりませんでした。その時に、聞きました。静かな歌でした。声が私の部屋に近づきました。言葉がわかりませんでした。でも、怖かったです。本当に怖かったです。声が私の部屋に入る前に、まだ別の悪夢で起きました。

これは私の初の体験じゃありませんでした。でも、確かに一番よく覚えています。別のとても怖かった体験は幻覚でした。首無しの人私のベッドのそばに立ちました。その人は手で血まみれの包みを運びました。私は包みから目をそらせませんでした。目を閉じることもできませんでした。首無しの人は何もしませんでした。結局、私は起きました。

今、私に金縛りはまだ起きます。でも、恐怖がもうありません。幻覚もありません。金縛りはただの迷惑になりましたから、うれしいです。でも、ちょっと悲しいです。私はホラーが好きですから。この現象から、たくさんの面白い話ができます。怖かったです。でも、楽しかったです。だから、今、悲しいです。そう思いました。でも、先ごろ、悪夢を見ました。夢に、女の人がいました。まぶしくて白い目と黒くて汚い髪でした。口が殴り書きみたいでした。私はすぐに起きました。「それは幻覚じゃありませんでした、よかった」と思いました。ホラーが好きですが、やっぱり金縛りが怖すぎます。

ジャースコグ・リブ: イーストチャペルヒル高校



お耳を拝借

“ミソフォニア”



ミソフォニアとは“hatred (ヘイトレド) of sound”日本語訳は音嫌悪症あるいは音恐怖症です。ミソフォニアという病名は新しく、Tinnitus (耳鳴り)の権威である Margaret and Pawel Jastreboff 夫妻が2001年の学術研究のなかで使いはじめた言葉です。耳鳴りや音に敏感ということに近いためAudiologyの世界で話され始めましたが、精神的にもかかわるため、心療医学の分野にも広がっています。子供の頃、母親に食事時にもものを噛むときには口を開けず、“くちゃくちゃ”音を立てないで噛みなさい。確かに“くちゃくちゃ”は他人に不快感を与えます。やっている本人が気がつかずに人に不快感をあたえるしぐさは多くあります。会議などで隣のひとがペンや指で机をたたき続けているとか、鼻をクンクン鳴らしているとか、バブルガムを膨らませてパチンとつぶすことを繰り返したり。たいていは音に対しての症状ですが、視覚刺激、体の一部への触覚刺激でも症状が起こりうるとあります。“貧乏ゆすり”なども人を不快にさせるものですね。たいていの人はそのような場に遭遇しても聞き流したり、無視することができます。でもミソフォニアの症状がある人は嫌いな特定の音に対して怒りを覚えたり、極めて強い不安になったり、回避行動が起こります。家族や友人たちとの交流を避けるようになり非社会的になってしまいます。この記事を書こうと思っていた時に日本で生活音がうるさく眠れなかったという理由で近隣の女性を刺した事件がありました。日本では隣のピアノの音がうるさい、上の階の住人の掃除機の音がうるさい、近隣のエアコンの音がうるさいとかで、事件になっていますよね。確かにある特定の音によって“ノイローゼ”になるという状態がこのミソフォニアなのでしょうか。まだリサーチが始まったばかりのものです。今のところの治療としてはカウンセリング、悩んでいる本人、家族、親しい友人などを含めて、状態を理解することから始まります。これはオーディオロジスト、心療医学専門医や専門のカウンセラーで良いでしょう。症状によっては補聴器のような型をしたsound generator (‘shee’ というようなノイズ音をだすもの)で嫌な音をブロックすることもあります。とにかく、子供さんや知り合いのなかで “特定の音”を異常に嫌ったり、ノイローゼ状態になっているかたがいたら、オーディオロジストか心療医学専門家に相談しましょう。

/田中美恵子: Au.D 横浜出身 Fayetteville

トライアングル・トライアド

地域にお住まいの皆様!!



IACE TRAVEL

航空券どこで
買えばいいのかな?

格安航空券をお探しなら

IACEトラベルまでお電話ください!



Japan Rail Pass・リムジンバスクーポン・海外旅行保険も承っております!
ディズニーやクルーズの専門デスクもございます!!

ワシントンDC 月金9AM-6PM / 土・日・祝日休業
1001 Connecticut Ave. NW Ste. #1233
Washington, DC 20036
1-800-526-4223 was@iace-usa.com

アトランタ 月金9AM-6PM / 土・日・祝日休業
6035 Peachtree Rd. Ste. #A-206
Doraville, GA 30360
1-888-280-4223 atl@iace-usa.com

www.iace-usa.com
北米予約センター
1-877-489-4223



女の中に男が一人：バイク屋牧師の奮闘記

“日本。本当に近代国家？”

最近では北朝鮮からミサイルが飛んでくる気配もなく、異常な暑さと多すぎる雨以外、凶悪な事件もなくちょっと退屈な日本のニュース番組を見ていた時のことです。（平穏なことはもちろん良いことです。）こんな話がありました。日本でもすっかりファストフードの定番となったM社が不正な商品を販売したというのです。その不正な製品とは、アメリカでも人気の「ローストビーフ・サンドイッチ」です。（商品名は必ずしも正確ではありません。）その不正の内容とは、ローストビーフ・サンドイッチと銘打っておきながら、そのサンドイッチに入っていたのは、加工肉（つまりハムのように肉片を固めたもの）なので、M社が非難されているということでした。何となく聞いて、「そりゃだめだよ」と思った半面、私が好んで行くA○○○sではローストビーフ・サンドイッチがメイン商品ですが、「まてよ？あれは厳密に言うと、確かにローストビーフではないなあ。」と思ったのです。そうなのです。アメリカでファストフードではよくフィリーズステーキ＝牛肉の薄切り、ローストビーフ＝牛肉のハムなんていうのは当たり前だし、お客さんは誰も「あれはローストビーフじゃない！」なんて言いません。料理の専門家が厳密な目で見れば、牛肉の塊から作るローストビーフではないことは明らかです。それらのファストフード・レストランを利用するお客さんだってそんなことは百も承知です。なぜアメリカでは取るに足らないそんなことが、日本では不正行為になってしまうのでしょうか。とても不思議に感じます。アメリカ生活が長くなると、日本に一時帰国した時にファストフードの店に行く度に感じるのが、日本ではファストフードのコンセプトが失われているということです。過剰なまでの接客サービス、笑顔の値段まであえてゼロ円とメニューに書いてあります。アメリカでは誰一人としてファストフードに完璧で高級な品質を求めてなんていません。時間や金額に制約がある時、間に合わせに手っ取り早く食事ができればいいと思っているわけです。その半面で、アメリカ文化の中ではじっくりゆっくり、質の高い食事を家族で楽しむという習慣があります。ですから、質にこだわる人はファストフード・レストランを利用しないのです。もちろん何でも安くおいしいには越したことはありませんが、安いものに超高品質を求めないのがアメリカの文化ではないかと思えます。自由で個人主義のアメリカが生んだファストフードという文化が、日本人の手にかかるとその本来の意味を失って、自由どころか批判や論争の標的になってしまっているような気がします。随分昔に、寿司パーで働き始めたころ、先輩に言われたことを思い出します。「日本人の寿司に対するこだわりなんて忘れなさい。アメリカ人が好きなのはカリフォルニアロールだよ。」きっと、その反対なのでしょう。「アメリカ人が好きなファストフードは忘れなさい。日本人が好むのは100パーセント本物なんだから。」なにか窮屈に思うのは筆者だけでしょうか。何か日本人が今一つ欧米の文化を表面的に真似ているに過ぎないように見えるのです。鎖国の時代から、いきなり欧米列強の近代化を取り入れて瞬く間に発展した日本ですが、欧米文化の根底に流れる何かを見落としたまま世界と肩を並べるようになってしまったような気がします。

／根本:東京出身 ジャクソンビル在住

嫁 vs 姑



「14話：息子は頭がおかしい？」

長男が7、8歳くらいの時に従妹の家に泊ると言う話が元姑からあり長男もその話を聞いていました。本人は喜んでいるのかいないのかははっきりしませんでしたがある時元義姉の家に息子が電話をした事を後ほど義姉から聞きました。そこで私は本人は多少楽しみにしているから連絡したのかな、と思っていました。元姑も彼が電話をした事をもう知っていましたが、その時の元姑の顔が面白くないような顔をしていました。彼女は息子の事を連絡などしておかしな子だと言わんばかりの顔をしていました。いろいろ不服そうに話しているのですが何分言っている事が不明瞭で意味不明だった事を覚えています。一体息子は電話で何を話したのかまた何故電話などしたのか不思議でした。その頃撮った彼の写真はほぼすべてくしゃくしゃの変な顔をした写真しかありませんでした。その時の声もわざとしゃがれ声をだして話をし、その時の顔もその変な顔を見せながらがらがら声で話すのが普通になっていました。時期的に私は子供ながらに面白おかしくお道化て見せ人に笑ってもらいたいのだと思っていましたが息子がこの電話をした数日後に義姉から3枚ほど彼について彼女の思った事を述べたファックスが届き驚かされました。内容は息子が電話を掛けた時例によってあのしゃがれ声をだして「もしもし何々さんのお宅ですが何々くんいますか(従妹の名前)?」と言ったと言うのです。義姉がどなたですが、と聞いてもしゃがれ声でひひひと言って何も言わないと言うのです。息子がその電話を掛けて義姉が思った事は彼が非常に問題児で精神的に病んでいる。将来は間違いなく不良(犯罪者)になるであろうと綴った事がページにすると3枚以上書かれそれをわざわざファックスにて送って来ました。その内容の中には私が母親失格、しつけがまるで出来ていない為息子があのような電話を掛けてきたのであると、強調した内容でした。彼女の言いたい事は私がどれだけ自堕落な出来損ない女であり、だからこそ子供のしつけがなっていないと結論づけた内容でした。私は「また、言いたいことはそこかー！」といつもので笑ってしまう程でした。7、8歳の幼児に毛の生えた子供がかすれ声で話ただけで何故こんな受け取り方をするのか全く理解出来ません。この小姑には子供が居りますが、彼女にしてみれば私の子供に比べると正反対の優等生だと会うたびに嫌味を言います。ある日、義姉の長女が私の顔を下げの様頼むので下げるといきなり耳を叩かれ半日耳がボンボンと鳴って良く聞こえなくなった事がありました。彼女にとっては自分の子供は他の子供たちよりも数段優れていると思っているようですが、子供は子供です。分かっていないのは彼女の方だとは思いますが、論争したところで時間の無駄プラス元姑に告げ口され針が棒になったと言っても良いくらい脚色され3倍返しを食らうのがおちです。驚く事にこのような人物が本人の住まいのある町では公立の先生や生徒のカウンセリングを行っているのです。彼女は特に大学で心理学等を専攻した訳でもなく彼女の夫が医者だからという理由で役場の人にお願いされて町のカウンセラーになったとの事です。この事実を知らずにカウンセリングを受けている人は気の毒です。



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）社会科（小6から）です。教員免許は、特に必要ありません。愛情を持って子どもたちの教育に携わってくださる皆さんを歓迎します。まずは事務局にお問合せください。詳しくご説明いたします。

<勤務条件>

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

<連絡先：火曜日 - 金曜日>

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



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ます。

お仕事をお探しの方は、まずは弊社へ登録ください。

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します。



HR Best Solution

Phone: (919) 973-3043

Office E-mail: sales@hrbestsolution.com

旅は道連れ 世は楽し

インスタ映えという言葉が流行っている。食事でも、観光でも、とにかく見栄えのする写真を、というような単純な理解もあるが、果たしてそれだけか。

インスタグラムは、世界最大のガイドブック、と書かれているのを見た。スマホで、世界のどんな景色も見られ、家から出なくても良さそうだが、どうも情報量の分だけ、本物を見たい意欲を駆るようだ。その影響か、どこも観光客に溢れている。

影響を一番受けたのは日本ではないか。観光に限らず、日本は宣伝や売り込みが不得意だと言われる。それが、ここ数年で、海外からの観光客が3倍以上に増えた。大きな理由の一つはSNSでの、ごく自然な情報発信で、世界中に潜在的な魅力が吹き出してきたのだと思う。たとえば、ニセコのスキー場は、雪質がいいと、外国人に人気というが、ここ数年で突然良くなったわけではない。東京でも、渋谷交差点の外国人観光客からの人気は、SNS抜きでは説明できない。

そんな中で、ここ何ヶ月かで、SNSの情報からいくつかの美術展に行った。そんなに高質な趣味は無いのだが、モロッコ旅行の知り合いがインスタグラムへ投稿していた、東京の森美術館のレアンドロ・エルリッヒ展は、目の錯覚をうまく使った体験型のアートで、雨天の祝日で満員だったが、それでもかなりの時間楽しんだ。それと似た展示が、ローリーのNorth Carolina Museum of Artでもあり、こちらは友人のFACEBOOKの投稿だったが、こちらも心底楽しめた。いずれも、原則写真取り放題、いつもよりも若い層の観客が目立った。時代の波に上手く乗ったコンセプトでもあるが、気に入らない美術を見たというためだけに見るよりはよほどいい。

SNS全てに動くだけでは、ガイドブックの情報を鵜呑みにするのと変わらない。そこから自分の興味に合うものを吟味する事が重要だ。そして、自分も楽しめた事を伝える事で感動を分かち合える事と思う。きっと、今までとはひと味違った楽しみ方で、目的地を満喫できるだろう。



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

TRAVELINK
travelink.com

AMERICAN EXPRESS TRAVEL

東京行きのお求めやすい特別価格あります。
運賃のご案内は、919-942-4196、担当根木(内線2705)までお電話ください。

「残暑をのりきる養生ご飯」

そろそろ、夏の暑さの疲れが出てくる季節です。今が旬の食材を中心に、昔ながらの食の知恵で、ノースカロライナの残暑を乗り越えていきましょう。



「トウモロコシご飯」

<材料>米 2合、トウモロコシ 1本、塩 小匙1/2、
酒 小匙 2、昆布 3cm四方

<作り方>

- ① 米は洗い、トウモロコシはラップして電子レンジに6分ほどかけ、実を包丁でこそげとっておく。
- ② 米とトウモロコシ、昆布、塩、酒を炊飯器に入れて普通に炊く。
- ③ 炊き上がったらずし蒸らす。全体をざっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。



「冬瓜、長芋と鶏の養生スープ」

<材料>鶏肉 骨付きThigh1つ、食べやすいサイズに切る。
長芋 10cm 程度 冬瓜 10cm 程度、ニンニク 1片、
生姜 3片、乾燥ナツメ 7～10個、
ニンジン 5cm程度 紹興酒 30cc水 2L、塩 少々。

<作り方>

- ① 鶏肉は切り分け、冬瓜・長芋は乱切り、ニンジンはスライスし、生姜・ニンニクは叩き潰す。
- ② すべての材料を鍋に入れ、弱火で40分～1時間煮込む。
- ③ アクが出たら取り除き、水が足りなくなったら、お湯を足す。最後に塩で味を調える。



「長芋ときゅうり、香菜的ゴマ油あえ」

<材料>きゅうり 1本、長芋 10cm程度、香菜(シラントロ) 1把、ニンニク(みじん切りで)小匙1、ゴマ油、チキンスープの素 少々。

<作り方>

- ① 長芋は皮付きのまま乱切りにする。キュウリは細長い乱切り。
- ② 香菜は葉と茎に分け、3cm程度に切る。
- ③ フライパンを加熱し、長芋を表面に焼き色が付くまで焼く。
- ④ ニンニク、香菜の茎、チキンスープの素を入れ、ゴマ油を回しかけて強火でさっと火を通す。(ここは短時間で、)
- ⑤ 器に盛り、上に香菜の葉をたっぷりのせる。



「銀耳雪梨糖水」

甘さ控えめ、むくみをとる、美肌効果も期待できるヘルシーデザート。薬膳スイーツ



<材料> 白キクラゲ(乾燥)10g、乾燥ナツメ 8個程度、ハスの実 6〜8個。乾燥物を事前に戻しておく。梨(東洋種の梨)お好みの量、カロライナ・ピーチ お好みで、氷砂糖(なければグラニュー糖)20〜40g、水 600cc

<作り方>

- ① 白キクラゲは軽く洗い、1時間ほど水に漬ける。ハスの実も一晩水に漬けて戻す。
- ② 鍋に白キクラゲを入れ、弱火で約1時間煮る。トロトロの粘り気が出てくるのが目安。これが出ないと薬膳の効果がありません。
- ③ 白キクラゲがトロトロになったら、乾燥ナツメ、ハスの実を入れ、さらに15分ほど煮る。
- ④ 梨、ピーチを入れ、さらに10分ほど煮る。
- ⑤ 火を止めて、氷砂糖を入れ、余熱で溶かす。薬膳なので温かいまま頂くが、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やしても美味しい。

/Lacy Blue:仙台出身 Durham在住

「ちょー簡単アイスクリーム」

<材料>

生クリーム・・・200ml 卵・・・1個 砂糖・・・大さじ2



- ① ミキサーに材料をすべて入れ、1分かくはんする。
- ② カップなどに流し入れて冷凍庫へ。
- ③ かたまったらできあがり〜！

/まみこ:Mammy's Kitchen Club 主宰 新潟出身



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・・・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

こんなお店知ってた？

Hyderabad House Biryani Place 3735 Davis Dr #105, Morrisville, NC 27560

トライアングルのモーリスビル、デービス・ドライブにある新しいインド料理のお店です。店名からお分りのように、インド中部の古都「ハイデラバード」で有名な料理は、インド式「炊き込みご飯」Biryani。これがメインのお店です。ランチタイムはインド料理店のお約束で、ランチ・パuffeですが、驚くべきはこの料理の豊富さ！！実



に5台のパuffe台です。店名にもなっている Biryani だけで3種類。お米物で5種類あります。カレーで8種類。加えて、充実のスイーツ。5種類+マサラ・チャイ。満足度二重丸のこのお店、お客さんは圧倒的にインド人。本場の人に愛されるお店は外れ無し・・・ということでしょう。

ランチパuffe、平日おひとり \$ 14.99。週末 \$ 17.99。

/Lacy Blue:仙台出身 Durham在住



Suvidha Indo Pak Grocery 3735 Davis Dr #101, Morrisville, NC 27560

Hyderabad House Biryani Placeの隣にあるインド系グロッサリーストアです。インド中央の古都ハイデラバードは、ムスリムの多い地区らしく、このお店もムスリム対応で、ハラール・ミートを扱っています。日本人の目からは品揃えがかなり変わって見えますが、基本的に野菜類の鮮度は非常に良い状態です。この季節良く使う「ゴーヤ」などは、中華系グロッサリーの2-3倍長持ちするケースもあります。「葉付き大根」も扱っています。インド系グロッサリーだと、ちょっと引いてしまうことがありますが、ここはお店の中も人が多く、気軽に眺めても誰も気にしないお店です。





英語横丁

今回は微妙に意味が違う言葉をご紹介します。instinct vs intuition です。Instinct 「本能、直感」 intuition 「直感」で、形容詞はintuitive。どちらも「直感」と訳されていますが、違いは何でしょう。instinct は人間や動物が、学んだり考えたりすることなく、自然と反応したり行動したりすることで、遺伝的に受け継がれてきた習性なので、日本語では「直感」というよりはむしろ「本能」という意味合いが強いようです。intuition は事実よりも感覚・感情に基づいて、即座に理解したり知ったりする能力で「直感力」といったところでしょうか。We are using smartphones intuitively. スマートフォンやタブレットは説明書を読まなくても、なんとなく使えてしまいますよね。



/Tomoko Chubachi TomoConsulting 兵庫県出身 Durham在

ABE

Hair Artist



新住所

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

Udon-Donburi

don-Don

Tzuki



うどん・どんぶり中心の「don-Don」、ラーメン、その他麺類中心の「Tzuki」がCary, H-Mart 内にオープン。買い物の際には是非お立ち寄り下さい。皆様のご来店を心よりお待ちしております。

1961 High House Rd. Cary, NC 27519

2018年9-11月のイベント

***Central Carolina Fair at Greensboro Coliseum Parking Lot**

日時: 9月7日(金)~16日(日) 入場料\$7

Dixie Classic FairやNC State Fairより先に始まるやや小規模な秋のフェアです。

***Apple Fest at Historic Bethabara Park, Winston-Salem**

日時: 9月15日(土) 10AM~4PM 入場無料

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、ペティングズー、子どもたちのゲームがあります。

***Day Out with Thomas at NC Transportation Museum, Spencer**

9月29日~10月1日、6日~8日

機関車トーマスに乗って、機関車博物館を見学して子供たちは大喜び。\$20~

***Dixie Classic Fair, Winston-Salem**

9月28日~10月7日 入場料(当日券)\$10

州で2番めに大きなフェア。新人カントリーミュージシャンの無料コンサートやコメディー催眠術師のショーあり。

***Autumn Leaves Festival, downtown, Mount Airy**

日時: 10月13日(金)~15日(日) 入場無料。

地元のミュージシャンによる生バンドのショー(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。シャトルバス有り。

***Carolina Balloon Fest in Statesville (near Regional Airport)**

日時: 10月20日(金)~22日(日) 入場料\$5~

色とりどりのホットエアバルーンを間近で見るのは圧巻。別料金で試乗も可。

***Lexington Barbecue Festival**

日時: 10月27日(土) 入場無料

数々のお店が得意のバーベキューを出しています。また複数の屋外特設ステージではライブの音楽が楽しめます。出店・手工芸品等もたくさんあり。指定駐車場からバス送迎。

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

日時: 11月16日(金)~1月1日 入場料車一台\$15~



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

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。

***The Polar Express train ride at NC Transportation Museum in Spencer**

日時: 11月16日～12月22日主に週末。大人の乗車券は\$38～、子供は\$32～
ヒット映画を真似て子どもたちが楽しめるようにしたクリスマスをテーマにした機関車ライドです。

***ウインストンセーラム日本語教会**

日時: 基本的に毎月第一日曜日の3:00PM -5pm (Charlotte地区から高見牧師を迎えて)
ただし、9月は修養会のためお休み。

場所: Northwest Baptist Church

***Kersey Valley Spookywoods in Archdale**

日時: 9月28日～11月4日の主に金土日、たまに木曜日も。有料
トウモロコシ畑の迷路(Maize)もあります。

その他のハロウィーンイベントは、Halloween Triad(またはWinston-SalemかGreensboro)で検索してみてください。また、Charlotteの南にあるCarowinsではSCarowinsが、Williamsburg, VAにあるBusch GardensではHowl-O-Screamというイベントが9月中頃から10月末までの週末にあります。https://www.carowinds.com/scarowindsと https://seaworldparks.com/en/buschgardens-williamsburg/howloscreamを参照



China Palace

305 W. Mountain St, Kernersville, NC 27284
(336) 993-8297

高級な雰囲気でおいしいお料理をご提供されているにもかかわらずお値段がお値打ちです。日本で食べた事がありNCのチャイニーズにはメニューがないお料理もリクエストすればキッチンに材料が存在すれば作って下さいます。そんなすてきでフレンドリーなお店です。是非ご利用下さい。



Junko Gilbert, CPA

公認会計士 ギルバート 順子

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

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

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



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@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：oshigotousa@gmail.com

Purchaser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、ピザサポート有り 勤務地、NC SC GA Fayetteville Miyabi Inc 畑中迄
miyabifay@ncrrbiz.com 又は910-864-5987

Room Mate募集：One Room South West Durham バス停、Shopping Centerまで徒歩数分 家賃要相談/公共料金込み 問い合わせ sales@realitytriangle.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 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る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

Cary 919-480-6080

www.ilovetohear.com



9-11月 トライアングルの イベント・スケジュール

秋

コンサート/ミュージカル/演劇などのパフォーマンス		
9/21-28	Beethoven's 5th/NC symphony	DECPA
10/5,6	The Naked Magicians	DPAC
10/5-7	Star Wars: A New Hope in Concert /NC Symphony	DECPA
10/12,13	Rhapsody in Blue /NC Symphony	DECPA
10/14	Nicki Minaj & Future	PNC Arena
10/26	Symphonic Hallows NC Symphony	DECPA
11/9,10	Harry Potter and the Prisoner of Azkaban™	DECPA
12/1	Chris Young	PNC Arena
ファミリー/子供向けイベント		
9/15	BugFest	NC Museum of Natural Scien
10/7	Festifall Arts Festival	Chapel Hill
10/11-21	NC State Fair	NC State Fairgrounds
10/17	Raleigh Christmas Parade	Downtown Raleigh
10/19,20	Triangle Oktoberfest	Koka Booth Amphitheatre
10/26,27	Halloween Phantasmagoria	Duke Homestead
10/27	Halloween Spooktacular: Mystery at Symphony	DECPA
10/31	Trick or Treat at University Place	Chapel Hill
11/21	The Merry Elf / NC Symphony	DECPA
11/23,24	Holiday Pops Extravaganza	DECPA
12/5-9	Disney On Ice presents Mickey's Search Party	PNC Arena
その他のイベント		
9/21-23	Capital City Bikefest	Raleigh Convention Center
9/29	Hippie Tribe Fest	Sugg Farm Park, Holy Springs
10/14	SIP + SAVOR A Wine, Food, and Music Experience	DPAC
11/23-1/13	North Carolina Chinese Lantern Festival-Cary	Cary
日本人関連イベント		
9/21	日米交流会(路面電車ツアー)	Raleigh Downtown
9/22	太鼓演奏 (Dragon Boat Race)	Koka Booth
9/29	トライアングルコーラス (East Meet West)	Park West Village
10/6	太鼓演奏 (Marathon Race)	Raleigh
10/12	日米交流会(ハンドベル体験)	R First Baptist Church
10/13	トライアングルコーラス (Fest of Nation)	Durham
10/14	チャペルヒル・ダーハム日本人会ピクニック	Southern Community Park
10/20	日本語補習校運動会	St. Mary's School
10/26	日米交流会 (Yates Mills Tour)	Yates Mills
10/26-28	The Annual International Festival	Raleigh Convention Center
11/4	太鼓演奏 (City of Oaks)	Raleigh
11/16	日米交流会(感謝祭ディナー)	R First Baptist Church
11/30	日米交流会(近代医療博物館ツアー)	Bailey

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

秋の
新色
口紅
買った
！



編集後記

この3カ月、いろいろな出来事がありました。悲劇にも詐欺にあい、住む場所がなくなったDukeの夏期講習に通う二人の21歳の中国人を2カ月だけお世話することになったり、そして直ぐ、今度は自分が振込み詐欺にあいそうになったり…何故世の中、人を騙す事に一生懸命な人がいるのかと悲しい気持ちの中、末っ子が大学へと引っ越していきました。いつかはこの日が来ると覚悟していたけど、やっぱりEmpty Nestは寂しいですね。と言いつつ、理由をつけては末っ子に会いに行ってます。末っ子も親のありがたみが分かって来たのか、今までママから送信したテキストに返事などした事がないのに、最近は毎回返事をくれます。こうやって少しずつ、親離れ子離れしていくのですね。そろそろ私も没頭できる趣味探しを始めようと思います。まずは三日坊主になると困るので、お金が掛からない散歩からですかね？?注意：クレグリストでのお住まい探しは危険です。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」2018年夏号/第59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

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



日本行き航空券は、ウェブサイトより
アムネットで購入する方が
断然お得！
オンラインにはない
特別料金もご案内！

★航空券・ツアーからレンタカー・Wi-Fiまでお任せ!!

※日本行き航空券1枚ご購入毎に、ローリー日本語補習校様へ\$10寄付しております。

電話受付24時間対応 土曜日8PM～日曜日11:59PM(EST東部時間)は緊急対応のみ。

1(800)929-2663 newyork@amnet-usa.com



Massage Therapy

日本語の通じるマッサージで
身体の疲れを癒しませんか？

Akira Fujio, LMBT



藤尾 彰 NC License #16771

初回 \$68 / 90分

5856 Faringdon Pl.
Raleigh, NC 27609
akirafujio@gmail.com

予約制、オンラインで簡単

 aTouchOfZenNC.com

  @aTouchOfZenNC