NCトライアングル・トライアッド地域情報誌

さんがく横丁

第68号・2020年/冬号

楽しい出来事が沢山ある2021年になりますよ～に❣の巻

冬号

"The leaves have fallen

Cold and bare

Preparing for spring"

「生まれ変わりの準備」

ＩＮＤＥＸ

ホットNews・・・・・・・・・・・・・・・２
特集：2021年は英語を獲得しよう❣・・・３
日本語スピーチコンテスト・・・・・・６
学校お助けTips❣・・・・・・・・・・・７
日本語スピーチコンテスト・・・７
遺族年金・・・・・・・・・・・・・・・８
日本語を育てていますか？・・・・・１１
イギリスからアメリカへ・・・・・・１２
マウイ紀行❣・・・・・・・・・・・・１３
三角シネマ館・・・・・・・・・・・・１４
赤い小鳥とブルーな生活・・・・・・１６
お耳を拝借・・・・・・・・・・・・・１７
新連載/変な出来事・・・・・・・・・・１８
旅は道連れ世は情け・・・・・・・・・１９
無駄なゼイ肉飛んでいけ！　・・・・・２０
日本語補習校からのお知らせ・・・・２１
こんなお店知ってた？・・・・・・・・２２
体質改善・・・・・・・・・・・・・・・２３
ごちそうさまぁ～デザート編・・・・２４
ごちそうさまぁ～・・・・・・・・・・２５
トライアッドかわら版・・・・・・・・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

Hot News!!

2020年大統領選挙が実施ー第46代米国大統領選

2020年11月3日いわゆるスーパーチューズデー(11月の第一月曜日の翌日の火曜日)、アメリカ合衆国大統領選挙が実施され、主要メディアは、民主党の候補者ジョー・バイデン氏の当選確実を一斉に報道しました。11月7日土曜日夜にバイデン氏、そして副大統領候補のカマラ・ハリス氏は、勝利宣言のスピーチをしました。バイデン氏は、17分間に及ぶスピーチの中では、融和することの大切さ、新型コロナウィルスについての対応を最優先することなどを力強く語りました。そのスピーチの中に、”decency”(礼儀・品位)と言う言葉が2回含まれていたのにお気づきでしたか。形容詞のDecent(ちゃんとした)は日常英会話でも頻出ですが、名詞形は、新鮮な響きがありました。decencyの語源ですが、インド・ヨーロッパ祖語よりdek(dec)＝相応しいと言う意味があるようです。語源が同じ言葉には、デコレーション(装飾)などもあります。スピーチの中での”I believe it is this: Americans have called on us to marshal the forces of decency and the forces of fairness.”をメディアはこのように和訳しました。

“私は、米国民が私たちに、品位と公正の力を導くことを求めたと信じている”
(日経新聞)

“良識、公正を結集して闘いに挑むよう国民から託された”(共同新聞)

2020年は、誰もが想像していなかった年になりました。新型コロナへの対応はもちろん、国内外の問題への対応など、リーダーとしてどのように舵をとるのかが重要な4年になります。12月14日の選挙人選挙、1月6日の連邦議会によって正式に決定されます。就任式は、来年の1月20日です。

ノースカロライナの人口変遷

このご時世、運動不足になったり、外出機会が減りとストレスが溜まりがちです。気分転換に運転をしていると新しく家々を建設する光景が目につきます。つい先日までは、森林だった場所が、住宅になり景色が目まぐるしく変わっていきます。ノースカロライナの人口は、1,060万人を超え、2030年には、1,100万人超えが予測されています。ウェイク郡やメクレンバーグ郡では、それぞれここ10年間の人口増加率が、24%、22%で、合わせて約23万人増加しました。米国全体での人口増加率は、8%程度ですので、ノースカロライナの変遷は顕著と言えます。他州からの移住者数は、フロリダ、テキサス、アリゾナに続いて第4位、1年間で、約8万人がノースカロライナ州へ移り住んでいます。家々が立ち並ぶ光景も頷けます。
今年は、多くの企業が従業員のリモートワーク勤務を増やして、通勤分散を行いましたが、Twitter、ShopifyやSquareのように半永久的に自宅勤務を推奨する会社も増えてきました。棲家を選択するときに、会社への通勤時間が条件から外れ、理想とするライフスタイルと合わせて住む場所を選べる人が増えていくようです。

特集

2021年は英語を獲得しよう！

英語が出来たらあなたの人生はどの様に代わりますか？

英語さえできたら、あれも、これもできるのにと思った事はありませんか？世界中の人とお友達になったり、これまで諦めていたクラスを受講したり、英語のネイティブの人達と自由に話したり、お子さんの英語の宿題を手伝ったり、家族や友人だけで安価に海外旅行に出かけたりと、選択肢は沢山あります。そして、**英語を使って仕事をするというのも夢ではありません！**

毎年、**「今年こそは英語をモノにするんだ！」**と多くの人が新年の抱負を決めるようですが、その殆どが挫折するという事です。なぜ挫折するのでしょう？

あらゆる人間の行動は目標が土台となっています。人は自分の欲しいものを得るために行動します。小さな目標であれ、大きな目標であれ、決断は決断です。大きな目標を達成できる人がいる反面、挫折する人が多いのも事実です。なぜでしょうか？

ベンジャミン・ハーディ博士によると、自分の現在の存在を形作る最大の決定要因は自分の**将来像**にあるという事です。**「希望」**を自分の将来に組み込む事で自分の将来像を変えれば、あなたは心身共に変わるという事です。ですから、「2021年に英語を獲得する！」と望み、そういう自分を想像できれば、そのような結果になります。もちろん、その夢に対する**モチベーション**を維持し、行動を取りながら前進し続ける事が必要です。

同博士によると、モチベーションの維持には**四つの要因**が必要という事です。

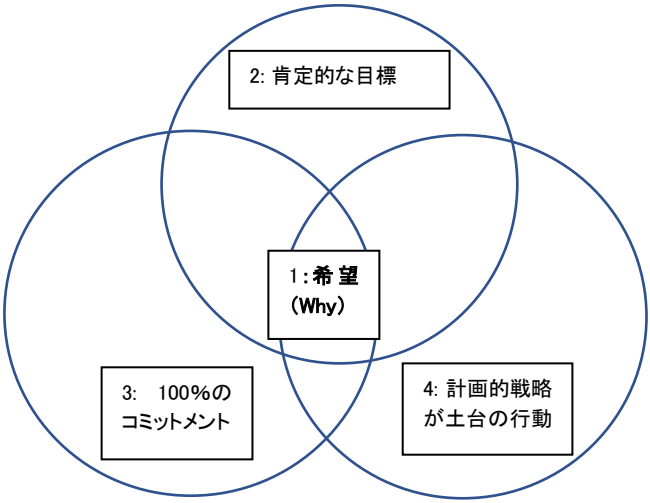
1)**「将来への希望」**：希望を持てれば、状況がどうなろうと自分を向上させ、前進する事ができる。希望を持てないと、自分は縮小し徐々に枯れ衰えてしまう。希望は大きければ大きい程良い。あなたは、自分の将来に対し明るい希望を想像できますか？できるのであれば、自分が望む自分になる為に必要な決断・実行をしていけば、最終的にはそれが貴方に喜びを与えてくれます。ナチの強制収容所の生残者であるヴィクター・フランケル博士は、**「人間は、将来に対する希望を見つめてのみ生存できるという特異性をもっている」**と書いています。つまり、あなたの将来像が、ご自分の現在の生活における経験、健康、精気、そして喜び等を決定するという事なのです。

2)**「将来の目標」**：アルバート・アインシュタインは**「想像力は知識以上に大切である」**言いました。想像する事ができれば、それは実現可能だという事です。希望を維持する為には、想像力を使って、**心が明るくなるような将来の目標を**立てる事です。目標は計測可能なものであり、達成時には自分自身に喜び、自信、そして誇り等の肯定的な成果を与えてくるようなものを選択すべきです。

3)**「コミットメント」**：次に、将来の状況がどうなろうと、目標達成までの間、必要な行動を取り続けると**100%自分自身に誓う**事がコミットメントです。

4)**「アクション」**：次は、アクションの段階に入ります。行動は自分が計画した戦略をもとに取りますが、自分がやっていて**楽しめるような習慣的行動**を育てるという事も大切です。楽しくないと、長続きしません。

モチベーションの継続に必要な要因のイラスト



上記内容が、「2021年に英語を獲得しよう！」という目標にどのように適応されるかについて見てみましょう。

1)「**希望**」「2021年に英語を獲得！」という目標を達成できる自分を想像し、信じる事ができる。ここで大切なのは、何の為にこの目標を達成したいのか、その**目的**、英語で言うところの**WHY**をはっきりさせる事です。例えば、「英語を使って仕事をしたい」とか、「英語をものにする事で恐怖感を感ずることなく自由にコミュニケーションをはかりたい」とか、「ゆくゆくは海外に移住したい」とか、色々あると思います。

2)「**目標**」「2021年に英語を獲得！」という貴方の目標を明確にします。達成したかどうかの計測はどのようにするのか、何時まで継続するのか等、目標の詳細化を図ります。

3)「**コミットメント**」上記3)を参照の事。

4)「**アクション**」 上記4)を参照の事。一日15分でもいいから、英語に触れ、学習できるような習慣的行動を継続する。

上記1)から3)までは思考、感情、信条など自分の精神的側面が主体ですが、4)の段階になると、行き詰まり、諦めてしまう人が多くなります。時間やお金が無いとか、適切な人を知らないとか、家族や友人が反対するとかの言い訳をよく耳にしますが、「自分の自信の無さ」を理由として認める人は少ないようです。目標達成に成功するか否かは、行動の継続ができるか否かで決まります。それと、もう一つ大切なのが、”When **the why** is strong enough, you’ll figure out the **how!**“つまり「**何の為にその目標を達成したのかの目的が強いものであれば、その方法論は必ずついてくる！**」とある賢人は言っています。目的が弱いと、長続きしない訳です。

「自信」は上記の1)から4)の過程を繰り返す事で得られます。目標達成過程で遭遇する挑戦や問題が大きくても、目的がハッキリしており、楽しんで学習に臨めれば、それから得られる自信も大きくなります。達成過程で間違ったり、失敗して恥ずかしい思いをしても、それは自分が新しい事を学ぶ際に必要な関門だと受け止めればいいのです。そのようにして自信をつけていくのですが、それは**継続して行う肯定的な習慣**の結果から得られるものなのです。つまり、目標自体がいかに素晴らしいものであっても、習慣的な行動が

伴わないと何事も達成できないで終わってしまいます。

英語を初めて学ぶ際には、発音、音調、文法、口語英語、文語英語等に関して何も分からないのが普通ですから、間違いをおかすのは当たり前。ここで、赤ちゃんの言語発達過程を見てみてみましょう。赤ちゃんには間違い、失敗、恥ずかしさなどの概念がないので、泣いたり、わめいたり、うめき声をあげたりを繰り返す事で認識可能な音を出せるようになり、その後、話す事ができるようになっていきます。

それが大人になるにつれ、過程において間違いや失敗等からくる恥ずかしさや恐怖感を覚えるようになっていきます。大人の生徒がこのような否定的感情を捨てる事ができたら、私達はより迅速に学習過程を通過する事ができるはずです。ですから、「英語を獲得する」一番の近道は、**「純粋な赤ちゃん」**のようになり、必要なスキルを持った人に教わるという事です。以下に、赤ちゃんの言語発達段階についてみてみましょう。

1）泣く、叫び声をあげる：呼吸器系の発達

2）わめく、うめく、バーバーとかの音を発する：声帯の運動

3）音の真似：自分や他者の発する音を聞けるようになる。この時期に間違った発音で話す人達に囲まれて育つと、その子は将来彼らと同じような話し方をするようになる。正しい言語で自分の子に話かけるような環境を作るのは親の責任。（大人の場合、きちっとした発音を教える先生が親と同じ立場の人になります。）

4）口頭言葉の理解：これは、口頭言葉とその単語や象徴物の意味を関連付ける事、その文脈から示唆される正しい意味の選択、構文の理解等によって引き起こされる理解をするような思考過程。

5）言葉を声に出して言う事：

A）発音　B）音調　C）理解

6）語彙数の増加：1.5歳～2歳の子供の語彙数は250語から300語。

7）完成文の構築：1.5歳の子供は一単語の文で話す。その後、2語や3語からなる文を構成し3歳位では文法的な短文で話せるようになる。5歳位では、色々な種類の文章を話せるようになる。

殆どの英語コースでは母音、子音、それらの組み合わせからなる「英語の発音」の実務的な教授はしていません。子供であろうと、大人であろうと私達が言語を学ぶ最初の段階では、その言語の発音から始めなければなりません。発音の仕方を知らなければ、自分に言われている事を聞けませんし、自分の言おうとしている事も発音が悪いと相手に理解してもらえないし、文章の構成がどうなっているのかの判断もできません。これが、多くの人が学校や民間の英語コースでどんなに頑張っても、英語をものにできない主な理由なのです。

各々の言語にはそれ特有の発音の規則があります。英語の場合も同じで、正しい発音のスキルを習得すれば、どんな英語の単語であれ、他の助けなしで、常に自分自身で発音する事ができるようになります。このスキルを学ぶには、赤ちゃんのように3年も待つ必要はなく、通常の場合、わずか12～15時間で習得する事ができます。正しい英語の発音を学んだ後は、自分の興味のある分野における短文、通常文、そして長文の構成へと進んでいけます。

いかがですか？英語をモノにするというのは、それほど難しい事ではないという事が分かって頂けたでしょうか？英語能力と自分の自信を向上させたいと本気で望んでいる方への専門的なご支援はベルひさのに任せて下さい。必ず話せるようになります。お問い合わせ：smile@hisanobell.com

−第18回NC州高校生日本語スピーチコンテスト−

セーレム・ナデンさんはイーストチャペルヒル高校の3年生です。いつもはきはきと発言をし、自分の知っている日本語を使っていつも日本語で会話をしようとしています。とても熱心に日本語を勉強しています。昨年はスピーチコンテストで2位となり、今年は絶対に1位になるとがんばっており、念願がかないました。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

スピーチはジョーダンの学校です。

ジョーダンは小さい国です。中東にあります。ジョーダンの学校はアメリカの学校とたくさんちがいます。ジョーダンの学校は時々建物が二軒あります。男の子の建物と女の子の建物です。いつも隣同士です。アメリカの学校の校舎はかたちがたくさんあって、おおきくて、もんがありません。そして、ジョーダンの学校はかたちがしかくで、小さくて、もんがあります。おくじょうにいってはいけません。まどごうしがあります。そとにトイレがあります。そのトイレはわしきトイレです。みずのみばもあります。こうどうがありません。バス停もありません。そして、たくさんのせいとはあるいて学校に行きます。学校の備品もちがいます。アメリカの学校にスマートボードがあります。でも、ジョーダンの学校にはくばんとこくばんがあります。アメリカの学校にヒーターとエアコンがあります。そして、ジョーダンの学校にヒーターがありません。でも、せんぷうきがあります。これはいいことです。なぜなら、学校はさばくにあります。学校のシステムもちがいます。アメリカの学校にたくさんのクラスがあります。そして、せいとはじゆうにクラスをえらびます。でも、ジョーダンの学校はクラスがすくないです。たくさんひっすうかもくがあります。たとえばコンピュータのクラスとえのクラスとかていかのクラスです。ジョーダンのクラスのはじめにせいとはせんせいにあいさつします。アメリカの学校のクラスでしません。ジョーダンでせんせいたちはおなじきょうしつをつかいます。そして、しょくいんしつがあります。ジョーダンのせいとはれいぎただしいです。アメリカのせいとはもっとじゆうです。

ありがとうございました。

Realty Triangle

お問い合わせは
日本語でどうぞ

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

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

学校 お助け Tips!

「ホリデーギフト」

コロナが一向に終息する気配が見えない中、季節は12月になってしまいました。ほとんどの公立学校はオンラインでの授業になり、郡によっては、対面学習にしているところもあります。教師にとってはオンライン授業を余儀なくされて、その苦労は計り知れないことと思います。授業の教材を作り直したり、子供を飽きさせないように色々とレッスンプランを立て直すために時間をさいていると思います。また対面学習になった教室では、先生は教える以外にも子供たちのために教室の除菌をしたりする作業も増えているわけです。そんな時だからこそ、今年は担任の先生やお世話になっている先生に感謝の気持ちを込めてホリデーギフトを差し上げたらどうでしょうか？アメリカの学校では、教師にホリデーシーズンや、一年の終わりにプレゼントをあげたりする機会があります。また学校によっては、「先生に感謝をする週」を作ってその時に先生に感謝を表すイベントなどをすることもあります。

ではどんなプレゼントを差し上げたらいいでしょうか？お子さんと一緒にカードに絵を描いたり折り紙などを添えるのも特別な感じがして手作り感があっていいのではないでしょうか？まだ英語で上手に書く自信がなかったら、日本語でもいいと思います。カードと共に手作りのクラフト系のプレゼントや、また先生が好みそうなプレゼントを選んで差し上げるのも良いアイデアです。先生の好みがわからない場合、最も無難な物で喜ばれるものにギフトカードがあります。時々、クラスの保護者の1人が他の保護者に呼びかけて、お金を集めてギフトカードを送ったりしています。プレゼントが思い浮かばない時はそういったことに加わったり、計画するのも一つの方法かと思います。

時期が時期なので、先生に対しての感謝の気持ちがこもっていれば、どの様な形のギフトでも、場合によっては感謝カードだけでも、もらう側は嬉しいものです。また、どんなプレゼントをあげたら、先生は喜ぶかなと想像しながら、プレゼントを作ったり、選んだりするのも贈る側の楽しみの一つです。今年はあまり外出する機会が少ないので、特に手作りプレゼントなどを試してみてはいかがでしょうか？

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

Junko Gilbert, CPA

公認会計士　ギルバート順子

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

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

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

日本の年金受給者が亡くなった場合の遺族年金　～将来の請求手続きのためにしておくこと

米国居住者でも以前日本で公的年金（厚生年金、国民年金、共済年金など）に加入していれば老齢・退職年金を受給できますが、その受給者が死亡すると、残された遺族が遺族年金も受給できる場合があります。ただ遺族年金の請求手続は老齢年金の請求に比べると提出書類がやや複雑で、受給権があったとしても書類が揃わずに受給できなかったというケースがあります。そこで今回は遺族年金請求のため、今のうちからできることを紹介します。

1. 遺族年金の概要

遺族年金は被保険者（働いて保険料を支払いまだ年金を受給していない人）、または年金受給者が死亡した場合、遺族に支給されます。遺族基礎年金と遺族厚生年金の2種類があり、遺族基礎年金は18歳未満の子がいる場合にのみ、一方遺族厚生年金は配偶者または18歳未満の子がいる場合に支給されます。（配偶者、子がいなければ父母、孫、祖父母も遺族になる場合あり）

年金額ですが、遺族基礎年金が年間約78万円、遺族厚生年金は死亡者が受給していた(受給する予定だった)老齢厚生年金の3／4に相当する金額となります。

2. 請求手続き

請求手続きは、被保険者（年金加入者本人）または年金受給者が死亡した後に行ないます。手続きは日米社会保障協定により米国の年金事務所の窓口でもできますが、担当者が日本の年金についての知識がなくスムーズに進まないかもしれません。できれば来日の機会があればその際に最寄りの年金事務所で行うか、日本に住む親族または代理人にお願いすることをお勧めします。

3. 提出書類と注意点

以下は最低限必要な提出書類になります。この他にも死亡者、請求者（遺族）の状況によって追加で必要となる書類もあります。

①遺族年金請求書（年金事務所にあり。またはインターネットからダウンロード可能）
②請求者の在留証明書（外国籍の場合はNotary発行のものでも可）
③配偶者、子であったことの証明書（日本国籍なら戸籍謄本、外国籍なら結婚証明書など）
④死亡者と請求者が生計同一（同居）であったことが確認できる書類
⑤請求者（遺族）の収入が確認できる書類のコピー
（確定申告書Form 1040など。子が高校生以下の場合は不要だが学生証のコピーが必要）
⑥死亡診断書コピー
⑦年金振込先金融機関の通帳コピー（小切手、銀行のステートメントのコピーも可）

海外在住者の場合、上記書類の中でも④について苦労されているようです。日本在住者の場合は住民票を提出することで生計同一と見なされるのですが、海外在住者の場合は住民票の代わりに提出する②在留証明書だけでは不十分なためです。具体的に

どういった書類でよいのか直接年金事務所へ確認するのがお勧めです。また老齢年金の受給資格要件はもともと年金加入期間25年でしたが、2017年8月に10年に短縮されました。しかし遺族年金については従来通り25年のままとなります。（海外在住者は日米年金通算で25年が必要）

4. 今のうちから準備しておくこと

たとえば重い病気で医師から余命宣告を受けているような場合であれば、残された遺族に財産を含め年金の情報も事前に伝えておく事ができますが、そうでない場合、不慮の事故による死亡というケースも想定されます。したがい早い時期に家族に次のことを伝えておきましょう。

・自分が年金の被保険者または年金の受給者であること。また自分が死亡した場合は、残された家族が遺族年金を受給できるということ。（事前に確認する必要あり）

・遺族年金の請求時の連絡先（日本年金機構、共済組合など）

・手続時に必要となる書類についての入手方法など。たとえば戸籍謄本であれば本籍地のある日本の市町村役場への請求方法。また年金に関する書類や毎年の確定申告書であれば過去の分も廃棄せずにまとめて所定の場所へ保管しておきます。

いかがでしょうか？手続きが難しい場合は、専門業者（日本の社会保険労務士）を探して代行請求することもできます。尚弊社では日本語を話さない遺族のため英語での対応も致します。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

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

HAIR SALON

www.hairbyteruko.com

てる子 (Terri) - Stylist

予約制

(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。

丸山 有香

COLDWELL BANKER
HOWARD PERRY AND WALSTON

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

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

お仕事をお探しの個人様＊人材をお探しの企業様

米国南部の日系企業様を中心に人材をご紹介しております。

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

HR Best Solution

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

日本語を育てていますか？

コロナの影響で自宅待機生活が始まったのが3月。まさか年末までこの状態が続いているとはその当時は夢にも思っていませんでした。リモート学習が長くなるにつれ、学びへの影響が気になります。オンライン授業で先生の話に集中できていないんじゃないか、親のサポートが普段以上に必要だけど、親も良く分からない内容をどう手伝ったらいいんだろう等の不安を感じることもあるでしょう。

7月に「ニューノーマルで期待される新言語教育の形とグローバル化」という講演の中で、UCLAの林あさ子先生がコロナ禍での学習についてお話されました。林先生によると、学校で先生から直接学ぶ時間が減ったことを親はあまり心配することはないそうです。学校にいても頭を活発に動かしている時間は実はとても少なく、短時間に脳を活性化できればその方が効果があるからだそうです。自分のペースを掴んで課題を早く終えられるなら、余った時間を好きな活動に使えることになります。子供の好きを伸ばす機会と前向きに捉えることもできそうですね。

リモート学習が増えることで、言葉学習のバランスが崩れてしまうという心配もあるでしょう。短期滞在予定の日本人家庭の場合、英語を使う機会が減ったことで、現地校での授業が再開された時に必要な英語力がオンライン学習で獲得できているのかが心配です。この状況になってからの気付きはたくさんありますが、その一つにコミュニティの大切さがあります。我が子も、最初はソーシャルディスタンスを意識して遠慮がちでしたが、次第に近所の子供達と遊ぶ時間が増えてきました。普段は学校で多くの時間をとられてしまいますが、家で過ごす時間が増えたことで近所と関わる機会も増えています。安全と健康を保ちながらいかに楽しむかという共通の目的のために、コミュニティの結束力も強まっています。子供の英語力を伸ばす機会は、意外にもそんな身近にあると言えそうですね。

同様に、長期滞在者にとっての日本語力ですが、補習校もオンラインとなり、日本人の友達との数少ない交流の場が減ったことで日本語学習の機会や動機付けを失ってしまったと感じているご家庭もあるでしょう。ですが、どのような状況になっても日本語学習を続ける・続けないの選択権を子供に与えないことが成功の秘訣だそうです。やめるという選択肢があると気付いた途端やる気を失うのが子供です。どこに住んでいても学べるオンラインという手段も上手に使いながら学習を継続していくことが大切です。補習校の卒業生が体験談の中で、親が日本語はやらなければいけないものという姿勢を崩さなかった事が最後まで続けられた一番の理由だと話していました。そして、日本語を維持できたという誇りや親への感謝を感じるようになったのは、ようやく大学生になってからだそうです。長い道のりですね。

コロナで私たちの生活は一転しましたが、気付きもありました。コロナが早く収束することを願いながらも、結束が強まったコミュニティパワーとオンラインという新しい学習形態を活用して、子供たちの言葉学習の動機付けを維持していきたいですね。

／ 藤岡純子（教師） 群馬県出身 Chapel Hill在住

イギリスからアメリカへ

2003年から5年間滞在したダーラムでは、日本語補習校と深い関わりを持った。それはトライアングル日本クラブの役員を通じ、補習校の生徒達と交流したことにある。

日本クラブのイベントのお祭りやインターナショナルフェスティバルなどは、とても盛況だ。その運営に決して欠かせないのがボランティアの存在であり、その多数が補習校からの生徒と親達で成りたつ。生徒達は土曜日の補習校が終わったのち、週末の時間も惜しまず、ボランティアに入る。そして、イベントの準備、運営、片付けに積極的に参加するのである。生徒達の一生懸命な姿には心を打たれ、それがあり大学院の忙しい生活の中でも、日本クラブの役員の仕事を続けられた。ダーラムを去って十年以上経った今も、あの時の生徒達は今どうしているだろうかと度々振り返る。アメリカ人やインターナショナルスチューデントも加わり、日本の文化を楽しめるとても豊かな環境だった。

渡英後に滞在したダービーという町にも同じ規模の日本語補習校があった。ダービーには、ヨーロッパ全土に車を輸出するトヨタを筆頭に、複数日系企業があったのが理由だ。世界中に広がる日本語補習校のシステムとそれを運営する保護者会などのボランティアには感謝の気持ちで一杯だ。

2018年インディアナポリスに移り、今年は息子が補習校に2年生として通う。息子の第一言語は英語だ。イギリスで培ったブリティッシュアクセントは、渡米2日目にして、完全にアメリカンアクセントに変わった。息子からは「イージーピージーレモンスクイージー」などのネイティブの英語を教えてもらえると嬉しくなる。

日本語は息子には第2言語となる。補習校では国語と算数を学ぶ。宿題をこなし、毎週土曜日の授業に備える。ちなみにまだ2年生だが、宿題の量がすごい。それを終わらせるための息子の努力は必須だが、親の努力も相当なものだ。「自分が小2の時こんなに勉強はしなかったよな。もっとドッジボールとか、空き地走ってたよな。今この量だと、3年生になったら毎日徹夜？」と恐怖に怯えつつも、息子には「ほれっ補習校の宿題やろう。」と毎日リマインドする。

作文の宿題をする息子に「XXって漢字でどうやって書くの？」と聞かれ、「こうだよ」と平静を装い教える。しかし内心その漢字をわかってガッツポーズをしている自分。「やったぜ。2年生の漢字、俺ギリギリまだ覚えている・・・。」

パンデミック中もオンライン授業が受けられ、とてもありがたい。息子に「授業では積極的に発言しよう！」と伝える。どうやら発言の回数が国語の授業より算数の方が多い。それを横目に「息子よ、ダァーディーも国語が苦手だった。結果エンジニアの道を選んだ。ファッファッファッ。」と息子のオンライン授業を見守る。

授業を終えると、すぐに来週の授業の宿題が送られてくる。「うぎゃっ　！」というのが正直な感想だ。しかし息子には「若いころからこんなに勉強できる環境があっていいね。ファッファッファッ」と伝えるが、どうやら納得できない様子だ。「ほれっ、補習校の宿題やろう。」

/都澤 臣和 ：神奈川出身、Indianapolis在住

マウイ紀行3❣ ハワイよもやま話❣❣

「空っぽの観光地」

アローハ！常夏のハワイは、相も変わらず暑い日々が続いています。本来、ハワイはこの時期は雨季に入るので、毎日のようにここかしこに虹を見ることができるはずなのに、今年はなかなか雨が降りません。気温も下がってくるので、そろそろビーチに行くのもちょっとかったるくなってくる季節なのに、この分だと今年はクリスマスでもサーフィンができそうです。

10月15日からハワイ州政府は旅行前に州政府が認めた医療機関でハワイ州に到着する72時間前に検査を受けた結果が陰性の場合のみ、ハワイ到着後14日間の自己検疫を免除するという措置をとって、観光産業の再開と新型コロナウィルス感染の予防の徹底を両立させようとしています。私の住むマウイ島では感染者数はずっと一桁あるいはゼロのまま11月上旬まで推移していますが、やはり観光の中心となるオアフ島では毎日三桁を下回ることがほとんどありません。経済活動のほとんどを観光業に依存しているハワイ州では、半年を超える観光産業のロックダウンで大打撃を受けています。観光者を顧客としてきたレストランのほとんどがその看板が町から姿を消すという羽目になりました。大手のホテルはぼちぼち再開業を目指していますが、コロナ対策に対応しつつの運営となるので、従業員の再教育や施設の改造、改良をしなければならないので、本格的な開業には今年いっぱいを費やす必要があるという声も聞こえてきています。

筆者は、この2週間ほど休暇を取っていました。最近スタンドアップ・パドルボードに興じておりまして、毎日のように海に出ていましたが、一つ気が付いたのは、クルーズ船や貨物船が到着する港でも海水がとても澄んでいて、普段は見ることのできない亀が港の中で見られるということです。いつもスノーケルをするポイントでも、以前にも増して海水の透明度が上がっているようで、スキューバーダイビングやスノーケルをやられる方は、観光が本格的になってしまう前の今が、ハワイを旅行されるのにはまたとない、いいチャンスではないかと思います。また、これから2月下旬にかけてはザトウクジラが越冬のためにハワイ周辺にやってくる季節です。クジラを観覧するためのクルーズは今のところ定員の半分を条件に全社営業を再開しています。

美しい夕日を見ることができる島の西側は、高級リゾート地としてホテルをはじめ、ゴルフコース、コンドミニアムなどが建ち並ぶラハイナ、カアナパリ、ナピリという地域がありますが、その周辺も観光客はコロナ禍前と比べるとビーチなども週日、週末を問わず人影はまばらです。筆者は別にマウイ島の観光業の促進に協力しているわけではありませんが、今までの普通ではごった返していたリゾート地域が、その本来の美しい姿を見せているいまこそ、本当のハワイを楽しめる時ではないかと思います。今現在（11月上旬現在）では、14日間の自己検疫を避けるには前述のように、ハワイ到着前72時間以前にハワイ州が公認する医療機関、ファーマシーなどでプリトラベル・テストを受けて、陰性である証明を入手してハワイ州のホームページから登録する必要があります。詳しくはhawaiicovid19.comをご参照ください。

写真は、以前は旅行客でいっぱいで、地元の人はほとんど行かなかったカパウラ・ベイ・ビーチです。

/根本:東京出身　ハワイ在住

三角シネマ館　映画大好き倶楽部

今年は、リモートの多い1年でした。既にご案内した映画も入っていますが、新しい映画も出てきました。早く映画館で迫力満点の映画が見たいですね！年越しポップコーンで締めたいと思います。来年もよろしくお願いいたします～

⊿トライアングル慶子：兵庫県出身、Chapel Hill在住

1. Wonder Woman 1984（アクション）12月25日公開
2017年の続編として、タイトルのとおり1984年を舞台にしている。ヨーロッパ、中東をはじめとする世界中を舞台に、アクション、スケールも格段にパワーアップした作品。

2. Soul（アニメーション）12月25日公開
生まれる前の魂「ソウル」の世界を舞台に、人間の「ソウル(魂)」はどこからやってきたのか？という壮大なテーマのもとに描かれる長編アニメーション。

3. Monster Hunter（アドベンチャー）12月30日公開
突然の嵐に巻き込まれたアルテミス率いる国際連合軍は、超巨大モンスターたちが暮らす新世界に行く。新世界で出会った謎の男と共に超巨大モンスターたち立ち向かう！

4. The Truffle Hunters（ドキュメンタリー）12月25日公開
イタリアのピエモンテの森で、住民たちが何世代にもわたって受け継がれてきた秘密文化と特別の訓練を受けた犬に頼って希少で高価な白トリュフを収穫する様子を描く。

5. Mortal Kombat（アクション）1月15日公開
人気対戦格闘ゲーム「モータルコンバット」の実写映画。映画の撮影場所は、オーストラリアのアデレード。本作は、南オーストラリア最大の映画の製作として期待されている。

6. Peter Rabbit 2: The Runaway（アドベンチャー）1月15日公開
ピーターとマグレガーはビアを巡って恋敵になる。マグレガーを都会に追い返そうとするピーター。マグレガーがロンドンに戻ることになり、ピーターの心に変化が起こる。

7. Chaos Walking（SF）1月22日公開
心の中の声が全部外に漏れ出してしまう「ノイズ」という奇病が蔓延する惑星で、平和を求めて奔走するトッドとヴァイオラのピュアでダークで残酷な戦いの物語。

8. Rumble（ドキュメンタリー）1月29日公開
アメリカの音楽文化の中でネイティブアメリカンが、伝統的な音楽がどれだけ影響を及ぼし、音楽文化を作り上げるのに大きな貢献をしたことを物語るドキュメンタリー映画。

9. The Little Things（サスペンス）1月29日公開
舞台はカリフォルニア。焼け野原になったカーン郡の保安官のディークは、ロサンゼルス郡警察の刑事バクスターとチームを組み、狡猾な連続殺人犯の追跡に奔走する。

10. The King's Man（アクション）2月12日公開
1900年代初頭から第1次世界大戦にかけてスパイ組織‘キングスマン’がどのように生まれ、世界を救うために一人の男が最悪の敵にどう立ち向かうかを描く。

11. Dog (コメディー) 2月12日公開
ルル、マリノアと一緒に、陸軍レンジャーのブリッグスは、親友の葬儀に間に合うように太平洋を航海し、様々な困難を克服する様をコメディーを入れながら描く。

12. United States v.s Billie Holiday (伝記) 2月12日
偉大ジャズ・シンガーのビリー・ホリデイの知られざる人生、ハリー・アンスリンジャー率いる連邦麻薬取締局の潜入捜査官に何年も狙われていた時期のビリー・ホリデイを描く。

13. What About Love (ロマンス) 2月12日公開
タナーとクリスチャンは、自分たちのラブストーリーを撮影していた。後に、悲劇に見舞われたクリスチャンの命を、自分たちの映画が救うことになるとは思いもしなかった。

14. French Exit (コメディー) 2月12日公開
マンハッタンの社交界のフランシス・プライスは、お金がなくなる前に死ぬ予定だったが、60歳で莫大な夫の遺産がなくなり、安アパートで匿名で黄昏の日々を生きる。

15. Nobody (スリラー) 2月19日公開
ハッチ・マンセルは、平凡な父親だったが、ある夜、2人の泥棒が彼の家に侵入したとき、ハッチの知られざる長年煮えたぎる怒りに火をつけ、危険な道を歩むことになる。

16. Antlers (ホラー) 2月19日公開
オレゴンの小さな町の教師と地元の保安官である彼女の兄は、危険な秘密を抱えた若い生徒と絡み合ってしまう。

17. Ghostbusters Afterlife (アドベンチャー) 3月5日公開
前回までの話を基に、現代を舞台にして物語が展開。80年代に活躍したゴーストバスターズ隊員や専用車ECTO-1が田舎町を疾走する様子も映し出される。

18. Tom and Jerry (コメディー) 3月5日公開
豪華絢爛な結婚式が迫るなか、ケイラはジェリーを追い払うためにトムを雇う。やがてトムとジェリーは、ケイラの意地悪な上司を倒すために結託する。

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

赤い小鳥とブルーな生活

shutterstock - 1026793908

「選挙の誘惑」”Temptation of Voting”

しつこいハリケーンで停電の晩秋。菊の鉢植えを買うことにする。どこかのお父さんが選んだ白い菊がとても素敵だったので、私も！と台車に乗せ始めたが、三つ目でふと、「あれ、これって法事？」と我に返って止めた。代わりに黄色とピンクを買って交互にずらっと並べたら、家が少し華やいで見える。

せっかくの花も毎日少しずつ消えて、緑の葉に変わっていく。犯人の目星は付いていたが、ある日、子鹿が玄関のセキュリティアラートを鳴らして帰って行くところを見た。やっぱりオヤツにしてるのね。鹿は諦めるとしても、予期せぬ訪問者を歓迎したくはないので、うちの玄関には”No Soliciting（訪問お断り）”という札が貼ってある。

コロナのせいか、お札のお陰か、突撃訪問がなくなった、と思って油断していたら、見知らぬ人がやって来た。投票を促す選挙運動らしい。老いてくると月日の経つのが早い、とは良く言ったもので、あれから四年。アメリカ大統領選挙が再び巡ってきたのだ。

とは言え、我が家は誰も選挙権がない。投票できるのは、ざっくり言うとアメリカ国籍、18歳以上、重罪で服役もしくは執行猶予中でない人だけだ。ただ、戸籍も住民票もないので、自分で登録しなければ投票人名簿には載らない。名簿に載っていないと投票できない。だから、投票してね、の前に登録してね、である。

SNSでもDMVでも、あちこちで登録を促される。しかし、Permanent Resident、つまりグリーンカード保持者にとって、これは危険な罠。うっかり登録、投票すれば、永住権は取り消され、強制送還になるからだ。

ノースカロライナでは、前回の選挙で19人の「非アメリカ人」が投票し、起訴されている。判決は、禁固6年罰金35万ドルが9人。禁固1年罰金10万ドルが8人。悪質とされた1人は、禁固26年罰金35万ドル。想像以上に厳しい。ちなみに、日本人が1人。

例外の1人は罰金100ドルの温情判決。本人がグリーンカードを提示したのに、選挙管理委員会が誤って受け付けてしまった為で、判事に叱られたのは委員会の方である。

近年、話題にはなるものの、外国人の参政権を国政レベルで認める国は数ヵ国を除いて、存在しない。だからこそ、投票人登録申請書の最初のチェック項目は”Are you a citizen of the United States of America?”（アメリカ合衆国市民ですか）なのだ。ご存知の通り、「アメリカの市民ですか」は「大阪の市民ですか」とは意味が違う。勘違いして、アメリカ在住だから、シャーロット市民だからと、Yesを選ぶと、大ごととなる。国民になりすまして主権を行使するのは、国家の乗っ取りにも通じる重罪なのだ。

コロナに蹂躙された2020年もそろそろ終わり。皆さまがこの三角横丁を目にする頃には、第46代合衆国大統領が決まっているだろう。トランプ、バイデン氏のどちらに決まろうと、来年が平安な年になるよう、願わずにはいられない。今年もありがとうございました。どうぞ良いお年を。

/松田せれな：東京都出身 Charlotte在住

お耳を拝借

充電式補聴器の長所と短所

最近の補聴器は他の電子機器のように性能や機能が進化しています。確かに数年前の機種とくらべると音質が良くなっています。もちろん　言葉の処理能力、音への敏感さなどには個人差があり、そして、補聴器がどのように設定されているかにより結果がよくなっていない場合もありますから、音質がよくなったとはいえ、その満足度には個人差があります。

さて最近では補聴器を選ぶ際に“Rechargeable（充電式）”か“ Non-Rechargeable（電池使用）” かの選択があります。充電式はリチウムイオン電池を使用しているため、充電時間も短くなり、また持続時間も長くなりました。一日中補聴器を装用して、夜、就寝時に充電器に差し込むだけですから便利なものです。いまではメールオーダーの補聴器、Walmartなどで売られている増幅器などにも充電式があります。ちょっとしたトレンドです。特に指先の動きや触覚が鈍くなっているお年寄りにはとても便利なものです。でも充電式は耳かけ型補聴器に限られますから補聴器本体を耳の上にかけ、スピーカー部分を耳に挿入することができることが必要になります。これは以外と厄介で、他の人の耳に補聴器を装着するのと比べると自分の耳に装着する以外は結構難しいのです。見えませんから。

また、つい最近になって充電式を使えこなせていない例がでてきました。補聴器から音がきこえないので働いていないと思い、補聴器を数日間充電器にいれず、放って置いて補聴器に問題があると持ち込まれました。これは耳垢がスピーカーの先にちょこっとついていて音をふさいでいただけで、補聴器本体は問題なかったのです。充電式補聴器は充電池が空っぽになると充電器に差し込んでもしばらくはなにも反応がありません。少しでも電池量が残っていれば普通はすぐランプが点灯するのですが、この場合はランプが点灯しなかったのです。もう一つは毎日きちんきちんと補聴器を充電器に差し込むということが面倒になるという例です。電池式だと補聴器を放っておいても電池をいれれば補聴器を使えます。でも充電式はそうはいきません。

“便利なようでもマイナス面がある”と補聴器のことを考えているご家族、親戚のかたに教えてあげてください。

/田中美恵子：Au.D　横浜出身　Fayetteville

ABE

Hair Artist

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

予約Only
(919)605-4892
日本語テキストOK

変な出来事(匿名)

第一話 ”自己中さんに振り回されるボケた自分”

嫁姑話をお読みいただきまして誠にありがとうございました。さて、お次は今までに私に起こった面白話を匿名にてご紹介します。なぜ私のまわりにはこんな人が居るのか不思議です。何故って？私が変人だからなのでしょう！？このような話で恐縮ですが楽しんで頂ければ嬉しいです。くれぐれも私はいい加減そして自分の事を棚に上げてご紹介しておりますのでご了承下さいませ。

ある元同僚Sさんについてです。この人は私が日本で働いていた時に出会った女性です。まだ同じ職場だった時にSさんは9歳年下の彼と結婚し途中で退職しました。退職してすぐにSさんは主婦になり昼間は家に独りで寂しいのか何度もメールを貰いました。その後すぐ私もアメリカ移住の為退職したのです。Sさんのご主人は帰国子女なので会社から米国駐在の要請話が来たようでSさんもご主人と一緒にアメリカのボストンにしばらく住む事になりました。Sさんはその頃寂しいとのメールを何度か貰ったので飛行機で行けば1時間程なのでボストンまで会いに行く事にしました。私はホテルをとり滞在しましたがSさんの自宅に行きたいとは一度も言いませんでしたし何故か考えてもいませんでした。しかし彼女はなんとしても自宅に呼びたく無かったのかありとあらゆる理由をつけては自宅にだけは来ない様に言い訳を言っていました。主な理由はSさんの夫は他人が家に来るのを嫌うと言う理由でした。私は現在の姑と一緒にボストンに行きましたがSさんから伊勢海老専門レストランを紹介されたので一緒に行って姑は彼女と私に伊勢海老をご馳走してくれました。食事の時も私たちに自宅には来ないで欲しいと必死に訴えていた覚えがあります。

なぜそれ程に拒否するのか知り合いに話したところ「もしかすると、旦那さん自宅で殺されてるかもよ？」と笑って冗談を言っていました。実はその時以降Sさんが日本へ帰国後私の里帰り時もSさんから会いに来て欲しいと何度も連絡が来た為他に予定が詰まっていて本当は会いたくは無かったのですがSさんを気の毒に思いなんとか時間を作り2度会った事がありますが、その時も私のスケジュールの空いている何日かを伝えるとその日はすべて夫が居るからダメの一点張りで1日だけほんの数時間だけ空いていた時がありその日は本当に行きたくなかったのですがSさんを可哀そうに思い行く事にしました。お土産に5千円程ケーキを買ってお土産にしましたが夕方になり早く帰って一人でご飯でも食べたいな？と思っていた時Sさんが何にもないけどちょっと食べて行く？との事でレトルトのカレー(Sさん曰く、特売していた多分おいしくない)を作ってくれました。実はその時、Sさんは本人とご主人にはレトルトではなく、手作りの晩御飯をちゃんと作っていて、後で後悔する様な嫌な予感は的中し、もう2度と彼女には会うまいとこりごりした強い記憶だけが残りました。その時親戚の家に滞在していましたが「あなたは優柔不断だからそういう身勝手な人間に利用されるのよ！普通はそんな人との関わりは避けるものではない？」とのアドバイスがあり、会うのを断れば済む事なのにいやと言えない自分がまた情けなく思いました。

/NC ちーちゃん：東京出身 Jamestown在住

旅は道連れ 世は楽し

コロナ禍で、旅行どころではないという読者も多いだろう。飛行機もホテルもまだ気になる、という話をよく聞く。オンラインでのツアーなど、旅行業界も色々と考えているようだが、引き篭もるしかないのか。

家から出ること自体が悪という風潮もあるが、安全面に気を使いながらの散歩などの運動は、むしろ推奨されている。大都会のラッシュアワーや、大型イベント並みでもない限り、多少の努力でリスクは抑えられる。これをチャンスに、歩いた事がない町を歩くのも手だ。近隣でも、Chapel Hill・Apex・Caryのダウンタウンを全て歩いた人は少ないだろう。また、トライアングル内には、中規模以上の公園が多数あり、散歩道も多数整備されている。最近は同様に考える人も多いようで、人とすれ違うことも増えたが、まだマスクすらなしで済むケースも多い。私もチャペルヒルのダウンタウンを歩いて、長年住んでいるのに、いくつか新鮮な発見があった。

アウトドア好きなら、キャンピングなども考えられる。先日カナダの友人は、キャンピングカーを借り、二週間ほどかけて近隣の州立公園などを回った。アメリカでも、Outer Banksなどでは、例年冬季閉鎖するキャンプ場を開ける等、需要を見込んだ動きもある。施設の一部閉鎖や、安全面等に気を使う点もあるが、最小限のリスクに抑えるよう計画すれば実行可能だろう。また、アウトドアが苦手な人でも、景色は楽しめる。車窓にはリスクはない。幸いNCは海も山もあり、恵まれている。冬は季節外れとはいえ、海岸沿いのドライブなどは可能だろう。

車窓なら、トライアングル内でも、クリスマスの電飾が綺麗な家のリストが新聞やネットによく掲載される。見て回ると、寒い夜でも、楽しく暖かい気持ちになる。また、RaleighのDix Parkをはじめ、各所でドライブスルー型の電飾のイベントがあるようだ。シャーロット郊外まで足が延ばせるなら、McAdenvilleが町をあげて電飾に取り組む事で知られている。いずれも、人と接触せず楽しめるよう考慮されていて、安全に楽しめるだろう。さらに、車窓というには語弊もあるが、全米でドライブイン型の映画館の人気が盛り返していると聞く。トライアングル地区では、昔ダーラムのはずれに一軒あったのが閉業していらい、車で1時間ほどのHendersonが最寄りだったが、人気復活という事で、チャペルヒルにThe Drive In at Carraway Villageが11月13日に新規開業した。コロナ度外視でも、娯楽の選択肢が増えたことは望ましいと思う。

いずれにしても、一番安全とはいえ、家にこもって、ストレスが溜まるのが必ずしもベストとは言えないと思っている。長期戦だからこそ、その中でも最小限のリスクで楽しめることも大事だと思う。飛行機での遠出も含め是非の考え方は個人差あるだろうが、その中でも自らの状況に合わせて、息抜きの「旅」を楽しんでいただきたい。そこで得た経験は、きっと次の旅行にも生かせるだろう。

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

～無駄なゼイ肉飛んでいけ！ ～

こんにちは、マッサージセラピストのあきらです。第2回の2つの習慣、【3. 野菜を先に食べるようにする】、【4. 夜寝る前の3時間は食べない】 はできていますか？　おさらいすると、**(A)食べる　(B)出す　(C)寝る**　これら3つの質を上げることが、健康な体をつくることと同義だということでした。では、最後の2つの習慣をお教えしましょう。

【5、お酒(アルコール)は晩酌として適度に】(AとC)
私は、そもそもお酒に弱いのでたくさんの量は飲みませんが、たまに寝つきを良くするために、お酒を飲むことがありました。しかしながら、せっかく寝ついたのに、午前3時頃、トイレに起きてしまいます。これでは、良い睡眠は得られませんね。それで寝る前のお酒をやめてみました。すると、朝まで寝られるようになりました。寝る前にお酒を飲んでいたときは、何かしらのつまみもいっしょに食べてしまいますから、体に良いはずはありません。私にとって、やめることは全然抵抗ありませんでしたが、お酒が好きな人にとって、完全にやめることは酷なことでしょう。要は、飲み方に注意をすれば良いのです。お酒の悪いところは、カロリーが高い点です。甘いものを食べる時にもあげましたが、空腹時に甘いものを食べて、血糖値を急にあげてしまうのではなく、食事の一環のデザートとして少し食べることの方が良いと言いました。お酒も、良い食事といっしょに、ゆっくりと晩酌として楽しむことです。そもそも、寝る3時間前には食べないということでしたから、食事が終わってからは、飲まない習慣にしましょう。これで、健康な体と睡眠が得られますよ！

【6、軽い運動】(C)
ついに、聞きたくない「運動しなさい」が来てしまったと思われた方も多いかもしれません。でも、中性脂肪、内臓脂肪を最速で落とすには、有酸素運動が、一番なんです。酸素をたくさん取り入れながら行うトレーニングで、エアロビクス、ジョギング、ウォーキング、水泳などがあります。心肺機能の向上、ストレスコントロールにも役に立ちます。何も、今からジムに通って厳しいトレーニングを始めましょうというものではありません。

手軽で効果的なのは、歩くことです。まずは、**『一日に30分程度(10分を3回でも良い)』**、**『週4日の頻度を目安』**に、歩いてみてください。有酸素運動は、睡眠にもよい影響を与えます。入眠までの時間を短縮でき、一般の人々に比べて睡眠時間が約一時間増えたという調査結果もあります。そして、アンチエイジングのところでも取り上げましたが、成長ホルモンの分泌も促します。運動と思わず、外の空気を吸ってくるか、という軽い気持ちで良いと思います。

【まとめ】
3回に渡り、私が実践している6つの習慣を紹介し解説してきましたが、いかがでしたか？　至って当たり前のことを言っていると思いませんでしたか？**(A)食べる　(B)出す　(C)寝る**　これら3つの質を上げることをしていれば、健康な体になるのです。健康な体というのは、身体的にも、精神的にも、ストレスのない最適な状態の体ということです。結果的に私は痩せましたが、私にとって適正な体重の健康な体になったと言えます。これらの習慣が歯磨きと同じように生活の一部になっていれば、大きな病気になることもないと思っています。

/Akira:長崎出身　Wake Forest在住

先生を募集しています　— ローリー日本語補習学校 —

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

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

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

Tamarind Asian Fusion Bistro

Ve prepare and cook our food with passion and fresh ingredients

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

こんなお店知ってた？

The Original Q Shack

2510 University Dr. Durham, NC 27707

月曜日は定休日。
日曜日と火曜日から木曜日は11AM～8PM,
金曜日・土曜日は11AM～9PM.

地元ノースカロライナスタイルのBBQでは、「超」が付くほどの人気店です。今でも、ランチタイムや夕方は駐車場がいっぱいになるほどの盛況ぶり。常に行列ができています。並んでいる人たちは、ほとんど男性。これはBBQショップということも影響しているのでしょう。ダーラムの中心部でも、いち早くREOPENしたイートインということでも人気です。 勿論イートインだけではなく、テイクアウト、宅配と一通り可能です。

イートイン可能な店内は、最近のコロナ対応で、テーブルの間をかなり広くとってありました。席数は半減しています。

今日はブリスケットを択びましたが、いつもと変わらぬ美味しさです。。。感謝！！

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

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

冬に向けて「寒邪」に強い体質改善を

寒邪は寒さや冷えによって、人体の陽気（エネルギー）を奪い、体内の機能低下を引き起こすのが特徴です。寒邪に侵されると、悪寒や手足の冷えと痛み、顔色が青白くなる、鼻水、下痢、冷えによる関節のこわばりや筋肉のひきつり、痙攣などの症状が現れます。こうした症状は、一般的に温めると症状が軽くなり、冷やすと強くなります。普段から体質的に冷え症で寒がりの人は、寒邪の影響を受けやすいタイプ。冷え症で悩んでいる女性は多いと思いますが、中医学ではタイプ別に**「気虚」**、**「血虚」**、**「瘀血」**の三つの要因があると考えています。

***気虚**：胃腸を中心とした内臓の機能が低下し、気力がなく、息切れするなど疲れやすいタイプ。
漢方薬/胃腸を丈夫にし、新陳代謝をアップする補中益気湯、香砂六君子湯などをお勧めします。

***血虚**：血液が薄く肌や髪に艶がなく、血色が悪い、立ちくらみなどの症状があるタイプ。
漢方薬/血液を増やし、血液の質をよくする四物湯、当帰芍薬散、当帰補血湯などが勧めです。

***瘀血**：血行不良によってしこりが出来やすく、肩こりや頭痛、生理痛やレバー状の塊がある、痛む場所は固定的などの症状があるタイプ。
漢方薬/血液の流れをよくし、血液をさらさらにする桃紅四物湯、桂枝茯苓丸など効果的です。

元気に冬を過ごすために、ぜひ今日から寒邪に負けない生活習慣を身に付けるように心がけたいもの。まず、血行を促進する食事をすることが大切です。温熱性の食品は、体を温めて新陳代謝を活発にし、血のめぐりをよくする効果があり、又増血作用があり、疲労回復や虚弱体質の改善にも役立ちます。

体を温める食べ物（温熱性）

野菜、イモ類、キノコ類——カボチャ、かぶ、小松菜、しそ、生姜、ネギ、ニラ、玉ねぎ、菜の花、にんにく、ラッキョウ、三つ葉、ピーマンなど
肉、魚類——牛肉、鶏レバー、羊肉（ラム、マトン）、アジ、鰯、鯖、鮭、海老、アナゴ、さんまなど
穀物、豆類——モチコメ、玄米、インゲン豆、麦芽など
果物、種子類——サクランボ、みかん、桃、栗、クルミ、杏、松の実など
調味料他——黒砂糖、酢、わさび、山椒、唐辛子、酒、紅茶など

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

ごちそうさまぁ～❣デザート編❣❣

この季節になると出回る紫色のサツマイモ、「紫芋」を使ってきれいなスイーツを作ってみました。この「ムラサキイモ」、フィリッピンでは「Ube halaya」といいます。沖縄でも作っていて「大薯」。yamといっているので、ヤムイモの一種です。さらに、世界的にはヤム類の中でも主要な栽培種であり、ヤムイモの世界生産高の大部分は、この「ダイジョ」によって占められているそうなので、生産量は本家の「ヤムイモ」よりも、ずっと多いということです。まずはこの「イモ」を探すことになりますが、そこはサツマイモ栽培が盛んなノースカロライナ、最近ではファーマーズマーケットの他、地元のグロッサリーにも並びます。

「紫芋のパフェ」

（材料）あくまで目安です。
紫芋200g、砂糖25g、生クリーム200cc、無塩バター40g。
（作り方）
①ピーラーで皮を剥いたら、輪切りにしてレンジで加熱。
②つぶせるくらい柔らかくしたら、FPもしくはフォークでつぶして、滑らかにします。
③ここにバター、生クリーム、塩、砂糖で好みの味に調味します。イモ自体甘いので、イモの甘さを確認しつつ、砂糖を加えてください。
④この「芋ペースト」を容器に満たし、ホイップクリーム（ここでは冷凍の物を使っています）をのせて、この上にお好みのフルーツをトッピングすれば完成です。

「ムラサキ芋の水ようかん」

ムラサキイモのペーストを作ったら、是非試してほしい簡単和菓子です。
（材料）
ムラサキイモ2本、砂糖　大匙2、塩　一摘み、味醂　40cc、水　100cc。
イモを晒す水、茹でる水は含みません。
（作り方）
①ムラサキイモをピーラーで皮を剥き、輪切りにして水に晒す。
②.柔らかくなるまで鍋で茹でる。
③湯を捨て、芋を潰す。滑らかにするために、裏ごしします。
④好みの固さに潰せたら、水・砂糖・味醂・塩を加えて、煮詰めて完成。
沢山作っても、冷凍して置けます。

これを「水ようかん」にするには・・・
（材料）
ムラサキイモ餡　300g、アガー　5g、水600cc。
（作り方）
①鍋に水とアガーを入れて火にかけ良く煮溶かします。
②コレにムラサキイモの餡を入れ良く溶かします。
③型に流し込んで、粗熱を取り、その後、冷蔵庫で良く固めるます。
これで完成。あとはお好きな大きさに切り分けていただきます。

「ムラサキイモでスイートポテト」

紫と黄色の2色のさつま芋を使います。果物はお好きなものをトッピングしてください。

（材料）
ムラサキイモ　1本、サツマイモ　1本。砂糖・塩　適量。
（作り方）
①ムラサキイモとサツマイモはそれぞれ皮を剥き、輪切りにして水に晒します。
②アクが抜けたら、水をきり、耐熱皿に広げて、電子レンジで4から6分加熱し、竹串が抵抗なく通るまで、30秒単位で繰り返します。
③十分柔らかくなったら、それぞれ色が混ざらない様に注意して、フードプロセッサーなどで滑らかにする。この時点でそれぞれの味を確認し、甘味に応じて砂糖などで調味します。
④型抜きなどでそれぞれのペーストを成型する。トッピングの果物で飾ります。

「ムラサキイモのミルクプリン」
ミルクプリンにムラサキイモのペーストを少し混ぜて、きれいな色のプリンを作ります。
トッピングの季節のフルーツはお好みで選んで下さい。
（材料）
ムラサキイモ・ペースト（↑で作ったもの）適量。牛乳400cc、砂糖大匙4、粉ゼラチン　5g。
（作り方）
①鍋に牛乳200ccと砂糖を入れ、砂糖が溶けるまで温めます。
②別の小皿にゼラチンを入れ、分量外の湯50ccを入れてふやかします。
③1に残りの牛乳200ccを加え、2のゼラチンも入れてよく混ぜます。
④さらに色あいを見ながらムラサキイモ・ペーストを混ぜます。
⑤良く溶けたら、火を止め、鍋をゆっくり掻きまわしながら、粗熱をとります。
⑥容器に流し込みます。
⑦冷蔵庫で固めます。しっかり固まったら、トッピングのフルーツを飾ります。

ごちそうさまぁ～❣

「Summer Rolls」
簡単だけど見栄えがする料理。ベジタリアン仕様なので野菜のみ。彩を考えて組み合わせましょう。
（材料）
ライスペーパー　4,5枚、スイートチリソース　適量。
レタス、人参、大根、キュウリ、紫キャベツなど、彩がきれいなもの。
（作り方）
①下準備として、大根、人参は千切りにし、甘酢に漬けて「なます」にします。
②キュウリはやや大きめの千切り。紫キャベツは千切りにした後、軽く塩を振り、しんなりさせておきます。
③ライスペーパーを広げて軽く水をスプレーし、レタスを敷き、大根、人参、きゅうり、紫キャベツを色よく並べて、キッチリ巻いていきます。
④フィンガーフード・サイズに切り分けます。
⑤別皿にスイートチリソースを入れて、添えます。
持寄りパーテイなどで、これからの季節に活躍する「簡単メニュー」。火を使っていませんので、手軽に作ることができます。ヴィーガン・メニューなので、相手の方を択びません。
/Lacy Blue　仙台出身　Durham在住

ピードモントトライアド地区とその周りの2020年冬のイベント

＊Festival of Lights at Tanglewood Park, Clemmons
日時：11月13日(金)～1月1日 入場料$15/車
NC州で一番有名な野外のクリスマスライトデコレーションです。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。今年はマシュマロ焼きやショッピング、サンタクロースはありません。(11月16、17、23、24日の月・火は車一台＄5と安くなっています。) 行く前にGoogle Mapsで混雑状況を確認すると良いでしょう。

＊ Winter Wonderlights, Greensboro Science Center
日時：11月6日(金)～1月3日 入場料大人$24；子供$16
今年が最初のホリデーのイルミネーションとCG（コンピュータグラフィックス）のイベントです。サンタに会ったり、イルミネーションの中の動物園を歩いたり、CGの動物と遊んだりできます。https://www.visitnc.com/event/ejQr/winter-wonderlights

＊Holiday at Reynolda, Reynolda House Museum & Gardens, Winston-Salem
日時：11月23日～12月中　各種プログラム有料

RJ Reynoldsの別荘だったReynolda Houseで当時の様子を再現したホリデーシーズンにちなんだ様々なプログラムがあります。お好きなものに参加してみてはいかがでしょうか？また近くのGraylyn Estateに宿泊するとReynolda Houseの入場券もついてきます。詳細は次のリンクからどうぞ。
https://www.reynoldahouse.org/calendar/event/holidays-at-reynolda-0

＊Winter with the Western Company　入場無料（$2の寄付を希望）
日時：12月12日(土)　Fort Dobbs State Historic Site, Statesville
1756年にフレンチ・インディアン戦争のために建てられた要塞跡で、当時の兵隊や家族の服を着た人たちが当時の軍隊の駐屯地の様子を再現し、当時の生活の様子を実演しています。http://www.fortdobbs.org/events

＊ The Nutcracker (Drive In)by Greensboro Ballet $60/車
日時：12月19日と20日　Greensboro Coliseumの駐車場で大画面に上映したビデオを車の中から鑑賞できます。

＊ The Nutcracker by UNCSA (Winston-Salem) 無料
日時：12月17日から　オンデマンドのビデオでご覧いただけます。

＊ The Polar Express train ride, Great Smoky Mountain Railroad, Bryson City
日時：11月6日～12月31日まで　$43/大人；$29/子供
クリスマスのデコレーションが豊富で、サンタクロースにも会える、マジカルな1時間15分ほどの電車の旅です。www.gsmr.com/events/polar-express

＊Piedmont Winterfest's 2020-21

日時：11月20日～1月20日まで　入場料大人$12/5歳以下$6/
6～12歳:$10
場所：Piedmont Winterfest at SouthEnd
　　120 Barnhardt St. Greensboro, NC 27406
アイススケート等楽しめます。火曜日の夜はCurling Nightです。

*Martin Luther King Jr. Parade
日時:1月18日　午前11時～午後1時　入場料フリー
場所：Ole Asheboro neighborhood in Greensboro
Martin Luther King誕生をお祝いしたパレードです。Benbow Professional Center;(2031 MLK Jr. Drive.)からスタートで Bothwell Street を通り Gorrell Streetで終了です。

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

見て見て！三角掲示板

classified

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

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

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

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

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

---

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

掲示板ご利用案内

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

E-mail:　Sankakuyokocho@outlook.com

Family Hearing Care

Hearing, Tinnitus, Hearing Aid

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

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

12-2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		
12/23	Holiday Pops NC Symphony (ストリーミング　要チケット)	*
12/25	The Nutcracker - Carolina Ballet (WRAL streaming)	**
1/30	Vivaldi's Four Seasons (ストリーミング要チケット)	***
1/26-31	The Band's Visit (ミュージカル)	DPAC
2/2-7	Escape to Margaritaville (ミュージカル)	DPAC
2/4-7	Tchaikovsky Piano Concerto (Carolina Ballet)	DECPA
2/23-28	Pretty Woman: The Musical	DPAC
ファミリー/子供向けイベント		
12/6,12,13,19	Santa's Reindeer Roundup Express	New Hope Valley Railway
1/9	Tree Toss at Animal Park at the Conservators center	Burlington
その他のイベント		
11/25-12/31	Lake Myra Christmas Lights	Wendell
12/1-1/3	Twelve days of Christmas	Carolina Inn
12/5	Christmas Tree Lightning Ceremony	Cary Town Hall Campus
12/5,12,19	Holiday Crafts Market	Chapel Hill Farmer's Market
12/16-31	WRAL Night of Lights	Dorothea Dix Park
12/19	Christmas in Piedmont, Candle Tour Program	Bennet Place /Durham
12/31	NYE Raleigh's New Year's Eve Countdown	Downtown Raleigh
1/9	Three Kings' Day /Día de los Reyes Parade	Page-Walker Arts and History Center

*www.ncsymphony.org/events/371/holiday-pops-streaming
**www.carolinaballet.com
***www.ncsymphony.org/events/375/famous-overtures-streaming

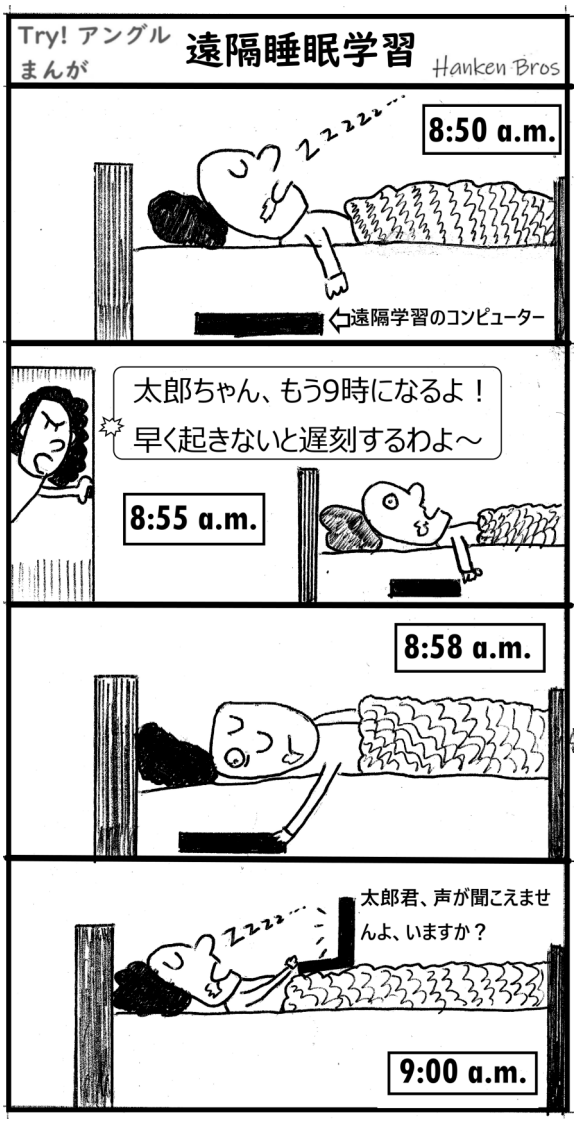
***DECPA**:Duke Energy Center for the Performing Arts(Raleigh) ***DPAC**:Durham Performing Arts Center

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

taylor | english
the purpose-built law firm®

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

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



編集後記

深爪したのと、合わない靴を履いたせいなのか、足の親指が「巻き爪」になってしまった。何とも言えない痛さ。亡き母が痛い痛いと言いつつ、爪を切っていた姿を思い出す。夜寝ていると、「巻き爪」がさらに巻いてくるようで痛くて寝れない。靴を履くと押さえつけられて歩けないほどの激痛。恰好悪いけど、靴下はいてサンダルをはくが靴下があたって痛い。ググって治療法を探すも、諦めて病院に行く決意を固めた朝、シャワーしたら「巻き爪」が治ってる❣。爪が「フヤケタ」ようで元気な爪状態に戻ってる。押しても痛くない。治ったと思ったが、夜になるとまたしても「巻き爪」が到来。朝まで我慢してシャワーでフヤカス。その後、爪が伸びた状態の上にバンドエイドを張る。この効果が良かったようで、夜も「巻き爪」が到来せず、久し振りの快眠。この方法で爪が伸びるまで頑張る。　yoko

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

トライアングル地域情報誌「三角横丁」2020年冬号/第68号 by 三角横丁編集部
三角横丁© All rights reserved.
協賛：トライアングル日本クラブ、NCジャパンセンター
編集発行人：天野陽子
1340 Environ Way Chapel Hill, NC 27517　e-mail: Sankakuyokocho@outlook.com

Li Ming's

GLOBAL MART

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

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

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

★Restaurant Buffet★

Choose 3 items/Only $5.99

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

和食なら すし常

旨い寿司、天婦羅、刺身、照り焼き

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

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

最高の日本料理とおもてなしで
皆様のお越しをお待ちしています

waraji
JAPANESE RESTAURANT

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

Udon-Donburi
don-Don

日本人スタッフによる豊富なメニュー！！

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

A TOUCH OF ZEN 禅

Massage Therapy
藤尾 彰 NC License #16771

日本語の通じるマッサージで
疲れを癒しませんか？

初回 **$75** (90分)

www.aTouchOfZenNC.com

予約はオンラインで簡単
12時間前から受付中