

さんかく横丁

第86号・2025年/冬号
冬眠前のお楽しみ！の巻

冬号

“飛んでいる
冬の鳥“

肌寒い、

温もり求める、

冬渡り

By なおみ



「夏休み」

ホットNews	2
赤い小鳥とブルーな生活	3
特集：アメリカの南部料理	4
RVキャンプの楽しさ	5
日本語を育ててますか？	6
旅は道連れ世は楽し	7
日米協会ニュース	8
アメリカあるある	9
暮らしの中のコーチング	10
Medicare 2026	12
風がめくるページ	13
米国厚生年金	14
NC高校生スピーチコンテスト	16
NC日本センターからのお知らせ	18

IRSからの連絡に注意	19
三角シネマ館	20
たけのこ便り	22
ピッカーボールを始めませんか？	23
トライアッド瓦版	24
シルバー川柳	26
ハワイよもや話	27
日帰りで行けるハイキングコース	28
米国と日本の採用の違い	30
見て見て三角掲示板	32
イベントスケジュール	33
4コマ漫画	34
現場の力で進めるデジタル改革	36



ジェットロ、東京でノースカロライナ州のビジネスセミナーを開催

ジェットロは10月30日、米国ノースカロライナ州のビジネス・投資環境を紹介するセミナーを東京で開催しました。同州のジョシュ・スタイン知事やジェットロの石黒憲彦理事長らが登壇し、約80人の日本企業関係者が参加しました。石黒理事長は、同州がライフサイエンス分野で全米屈指の先進地域であり、航空宇宙や電気自動車分野でも日系企業やスタートアップが集積していると紹介し、ジョシュ・スタイン知事は基調講演で、日本は同州への外国投資額と雇用で世界1位と強調し、バイオや航空、金融分野での連携強化に意欲を示しました。ジェットロ・アトランタ事務所やコリー・ハワード州政府日本事務所代表は、同州の特長として、人材確保のしやすさ、全米最低レベルの労働組合組織率、2030年に0%になる法人税、低い建設・電力コスト、助成金や州内58カ所のコミュニティカレッジでの従業員トレーニングを含む多様なインセンティブを挙げました。同州に進出している富士フィルム飯田年久取締役執行役員やトヨタ・バッテリー・マニュファクチャリング・ノースアメリカのドン・ステュワート社長も登壇し、同州の人材や教育・トレーニング環境の充実、規制環境の整合性などを評価し、進出の理由を語りました。今後もノースカロライナは、今後の米国進出戦略の中でも、外せない注目エリアであることが改めて示されました。

NC州議会、連邦下院選挙区議席変更を新たに可決

ノースカロライナ州議会は10月22日、米連邦下院選挙の新たな選挙区割りを最終承認しました。新区割りでは、全14選挙区のうち11選挙区が共和党に有利な構成となります。共和党が多数を占める州議会で党議拘束のもと州知事が再区割り案に拒否権を持たないため、迅速に成立しました。この再区割りは、本来10年に一度（国勢調査後）行われるのが一般的ですが、今回は「ミッドデケード」（10年周期中）で行われた例となります。特に東部の第一選挙区では、有権者構成が見直され、これまで民主党が優勢だった地域が共和党寄りになる可能性が指摘されています。同州では過去15年間で6度目の区割り変更となり、有権者の混乱や代表制への懸念も指摘されています。この区割り変更が裁判所命令によって阻止されない限り、2024年選挙の候補者登録は既に以前の区割りを使用して完了しているため、次の選挙サイクルである2026年の中間選挙から有効となります。州内外では今後の選挙結果への影響が注目されています。



Raleigh市、17階建ての新市庁舎を建設中

Raleigh市は、Nash Square向かいのHargett 通りと McDowell streets通りの角に、旧警察本部敷地の空き地を活用し、新市庁舎「イースト・シビック・タワー(East Civic Tower)」を建設中です。総工費は約2億600万ドル、17階建て・延床面積37万平方フィートで、市の主要部署を一か所に集約し、行政の効率化と職員と市民のアクセス改善・利便性の向上を目指します。建物には市議会、オフィス、会議室、市民向け施設が入り、オークの木々をイメージした透明なデザインと新館に地域参加型のパブリックアートを取り入れる予定です。2024年6月に着工し、2027年初頭の全面移転を予定しています。

/Yuko Machi: 山口出身 Raleigh在住



Illustration: Shutterstock

赤い小鳥とブルーな生活



「渡る世間に鬼はない」 ”Not Everyone Is Evil”

久しぶりに移動の多い一年が過ぎていく。東京、バンコク、ローリー、ヒューストン、マイアミ。羽田空港国際ターミナルには何度行っても、何を食べるかに迷って彷徨ってしまう。高い！高いんじゃ！インパウンドー見さ



ん狙いなのかしら。一人なので自由はきくし、気の済むまで歩き回れば良いのだが、ちょっとお手洗い、なんていう時にも、全ての荷物を引き摺って行かなければならないところが面倒臭い。そこいらに置きっぱなしの荷物も見かけるが、近頃は色々物騒だ。

フライト中の飛行機内でも盗難が増えているそうで、貴重品から目を離さないように、と航空会社からの注意が回って来るほど。背の低い私は、頭上のコンパートメントに荷物を入れるのが面倒で、前の座席下に突っ込んでおくことが多い。考えてみたら、自分の椅子の下に見えているバッグは後ろの座席の他人の物なのに、屈めばすぐに手が届いてしまう。靴紐でも結ぶフリをして、暗がりでごっそり財布を抜くことなど造作もないだろう。面倒は御免なので、薄いポーチに携帯電話とパスポート、財布を入れて首からぶら下げたまま、機内での時間を過ごしている。「人を見たら泥棒と思え」も世知辛いが、用心に越したことはない。

もっとも、飛行機なら空の上にいる間、犯人は逃げられないけれど、列車は別だ。途中の駅で降りられたらお終いである。

ローリー・シャーロット間のアムトラックは、一日5便。週末は意外と混んでいる。学生が多いことは、大学名の入ったスウェットシャツですぐに分かる、というか色だけでも一目瞭然。学割でお値段も手頃なので、家で過ごす学生たちの大移動が毎週のように行われているのである。遠足の如くワイワイ乗ってくるグループもいるが、一応Wi-Fiもあるので、一人で静かにパソコンを睨んでいる学生も多い。今回の旅、右隣が女子、通路を挟んで左隣が男子という布陣で、私を含めて三人がおひとり様状態で並んでいる。

隣席の女子が、突然、パソコンから顔を上げ、「ちょっとお手洗いに行ってきます！」と宣言して立ち上がった。「はい、どうぞ」と足をずらして隙間を空けると、彼女は手ぶらのままスタスタ去っていく。え、待って！荷物は全て座席に置いたまま、本もパソコンも広げっぱなしだ。

しばらくすると反対隣の男子が、「僕、コーヒーを取りに行くんですけど、一杯いかがですか？」と言って立ち上がった。この列車、コーヒー、紅茶の無料サービスがございますの。あー、この子もお手洗いに行くのね、と思い「ありがとう、大丈夫です」と見送ると、こちらも手ぶらで去っていく。席にはバックパック、パソコンとケータイが置き去り。君もか！油断し過ぎじゃないの？

ほどなく戻ってきた彼の両手には湯気の出る紙コップが二つ。「本当に飲みませんか？」ともう一度、訊いてくれる。これが大都会やどこかの外国だったら、薬でも盛られていたらどうしよう……と警戒する場面なのかもしれないが、ここは”NC by Train”、州の鉄道部門が誇るPiedmont号の中。州立大学生のコーヒーは、荷物の見張り代と親切心、その両方からだろう。それにしても、二人とも、私がものすごく正直そうに見えたのだろうか。近い将来、君たちがノースカロライナを出て世間の荒波に直面する日が、おばちゃんには少々心配である。

/松田せれな Charlotte在住、東京都出身

アメリカの南部料理

アメリカの南部料理をご紹介します。南部料理は、家族や仲間と囲む温かい家庭料理が中心です。「お腹も心も満たす料理」と言われるほど、ボリュームがあり、手づくり感が大切にされ、誰かを家に招いてゆっくり食事を楽しむ「おもてなし文化 (Southern Hospitality)」が根づいています。

*コーンブレッドの簡単レシピ(フライパンでもOK)

ほんのり甘く、スープやバーベキューのお供にぴったりです。



材料(約4人分):コーンミール(とうもろこし粉) … 1カップ
薄力粉 … 1/2カップ ベーキングパウダー … 小さじ2
砂糖 … 大さじ2(甘さ控えめにしたい場合は1でもOK) 塩 … ひとつまみ
牛乳 … 1カップ 卵 … 1個 サラダ油または溶かしバター … 大さじ2

作り方

- 1:オーブンを180℃に予熱(またはフライパン使用なら中火)。
- 2:ボウルに粉類(コーンミール、薄力粉、Bパウダー、砂糖、塩)を入れ混ぜる。
- 3:別のボウルで牛乳・卵・油(または溶かしバター)をよく混ぜる。
- 4:液体を粉に加え、軽く混ぜる(混ぜすぎないのがコツ)。
- 5:バターを塗った型(またはフライパン)に流し入れ、オーブンで20～25分焼く(フライパンなら弱火で15分、裏返して5分ほど)焼き色がついたら完成。

*南部風マカロニ&チーズ(Southern Macaroni and Cheese)

オーブンで焼くタイプの濃厚マカロニチーズ。南部では卵を加えて「ふんわり&しっかり固まる」仕上がりにするのが特徴。ハムやベーコンを入れるとさらに南部風になります。



材料(4人分):マカロニ … 200g 牛乳 … 2カップ 卵 … 1個
チェダーチーズ(シュレッド) … 2カップ(約200g) バター … 大さじ2 小麦粉 … 大さじ2
塩 … 小さじ1/2 黒こしょう … 少々 パン粉(お好みで) … 大さじ2

作り方

- 1:塩を入れたお湯で表示時間より1分短くマカロニをゆでる。
- 2:鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れて弱火でよく混ぜる。
- 3:少しずつ牛乳を加えてとろみがつくまで混ぜる。
- 4:とろみがついたら、火を止めてチーズの半量を入れ、塩・こしょうで味を整える。
- 5:少し冷ましてから溶き卵を加え、ゆでたマカロニと混ぜる。
- 6:耐熱皿に入れ、残りのチーズとパン粉をのせる。
- 7:80℃のオーブンで25分焼き、表面がこんがりしたら完成。

*シュリンプ&グリッツ(Shrimp and Grits)

「グリッツ」はトウモロコシの粗びき粉をやわらかく煮たもので、南部の食卓には欠かせない伝統料理です。そこにスパイシーなエビをのせるのが南部風。朝食にも夕食にも

人気の一皿で、家庭でもレストランでも幅広く親しまれています。温かく素朴な味わいが、「南部らしさ」を感じさせる代表的な料理です。



材料(2人分)

【グリッツ】

グリッツ(またはコーンミール) … 1/2カップ 牛乳 … 1カップ 水 … 1カップ

バター … 大さじ1 塩 … 少々 チーズ(お好みでチェダー) … 1/4カップ

【シュリンブ部分】

むきエビ … 200g バター … 大さじ1 にんにく(みじん切り) … 1片

パプリカパウダー … 小さじ1/2(またはチリパウダー) 塩・こしょう … 少々

レモン汁 … 少々

作り方

- 1: 鍋に牛乳と水を入れて火にかけ、沸騰したらグリッツを少しずつ加え、弱火で10~15分ほど混ぜながら煮る。
- 2: とろみが出たらバター・チーズ・塩を入れて混ぜる。
- 3: フライパンにバターを溶かし、にんにくを香りが出るまで炒め、エビとパプリカパウダーを入れ、両面を2分ずつ焼き、塩・こしょう・レモン汁で味を整える。
- 4: 器にグリッツを敷き、上にエビのをせ、仕上げにフライパンのソースをかければ完成。

*ピーチコブラーの簡単南部レシピ

南部を代表する温かいデザート。焼きたての甘い香りと、とろけるピーチが本当に幸せな味です。しかも、混ぜて焼くだけで簡単！ というのが南部らしい魅力です。焼きたてをバニラアイスと一緒に！



材料(4~6人分)ピーチ(缶詰でも生でもOK) … 約500g (缶詰の場合はシロップも少し使います) バター … 50g(溶かす) 砂糖 … 1カップ(半分を生地、半分をピーチ用に) 小麦粉 … 1カップ ベーキングパウダー … 小さじ2 塩 … ひとつまみ 牛乳 … 1カップ シナモンパウダー … 少々(お好みで) レモン汁 … 小さじ1(生の桃を使う場合)

- 作り方1: オープンを350Fに予熱し、耐熱皿にバターを入れて溶かし、底に広げておく。
- 2: 鍋に桃と砂糖の半量(1/2カップ)、レモン汁、シナモンを入れて弱火で5分ほど煮る。(缶詰ならそのまま使ってOK)
 - 3: ボウルに小麦粉・ベーキングパウダー・塩・残りの砂糖を入れて混ぜ、牛乳を加えて、なめらかになるまで混ぜる。
 - 4: バターを敷いた耐熱皿に生地を流し込み、その上に煮たピーチをそっとのせる。(混ぜないのがポイント。焼くと自然に生地が浮き上がります！)
 - 5: 180℃のオーブンで35~40分焼き、表面がこんがりきつね色になったら完成。



「42nd Street Oyster Bar」が、約100年の歴史に幕を下ろした後、新オーナー体制で2026年2月ごろ再オープンの見通しが立っています。新経営チームには、長年ゼネラルマネージャーを務めたハンター・コレル氏らが名を連ね、地元住民からは懐かしの名店復活への期待が高まっています。



日本語を育てていますか？



最近、日本語補習学校で秋恒例の運動会がありました。6年生の待機席周りでお手伝いをしながら、子供たちの応援する声、楽しそうに友達と遊ぶ姿などを見ていて、こちらも一緒にワクワクし通しの1日でした。毎年の運動会で思うことですが、子供たちは本当に生き生きしています。普段、おとなしいとばかり思っていた生徒が、応援団で大声を張り上げ、リレーでは他の子たちをごぼう抜きしていたり、授業中にはうつむき加減の顔しか見たことがなかった児童が、運動会でははちきれんばかりの笑顔を見せていたり、違う一面に気づかされます。



これこそが、子供たちが日本語補習学校に通う大きな意味なんだろうなあと思います。最近では、海外で子供の日本語を育てる際の選択肢が増えていきます。日本、またはアメリカの大都市を拠点に展開する学習塾や予備校の授業を受講することも可能になりました。日本に近いうちに帰国し、受験を検討しているご家庭は、通信教育やオンライン学習機関を利用していることも多いと聞きます。学習だけを考えたら、毎週末、遠方から集まって1日勉強に費やさなくてもいいんじゃない？と考える人が増えてもおかしくないほど便利になった今、でもやはり補習学校に子供たちは集まり、笑顔を見せているのです。体験する中でしか身に着かないものがあります。体験を共有しているからこそ存在する繋がりがあると思います。日本の学校では当たり前に行われている運動会や応援団、入学式や卒業式、避難訓練と言った行事も、現地校にはなかったり、あっても様子が異なります。そういった日本の学校ならではの体験を同じルーツを持つ友達と共にできる場は子供たちにとって大事な居場所なのでしょう。

行事に限らず、教室での日々の活動を通して身に着けるマナーやふるまい、学習への向き合い方も、教室で過ごした経験からこそ育まれていくものです。昨年オスカーにノミネートされたInstruments of a Beating Heartという短編ドキュメンタリーをご存知でしょうか。この作品を撮った山崎エマ監督は、アメリカで大学生活を送る中で、自身の当たり前が、自分が体験した日本での小学校生活にどれだけ影響を受けたかを実感し、それがこの作品を撮ったきっかけだと語っています。

メディアが発達してドラマやアニメからも、日本の学校の様子を知ることが簡単になりました。でも、知識として知っているのとは違い、実体験は自信につながります。似た経験や生育背景を持つ友達との関わりや体験から得る自信、共通体験を話題にできることから得る帰属感は、子供が成長するほど、より重要になっていくようです。中学生や高校生になって、現地校での学習も生活も忙しくなる中、子供たちが補習学校に籍を置き続けるのは、自分の中の日本人の部分を持ち続けたいという強い思いからだと思うのです。

まだ子供さんが幼い時期には、毎週の宿題に親子で疲れてしまうこともあるでしょう。でも、長い目で、子供の中、そして家族の中にある「日本」や「日本語」の存在を考えた時、日本語補習校に違う側面が見えてきそうです。

藤岡純子(教師) 群馬県出身 Chapel Hill在住



旅は道連れ 世は楽し

旅に出るときに、荷物が多い人と少ない人があるようだ。概ね日本人よりアメリカ人の方が多くは多いのだが、アメリカ人の旅慣れた人には、びっくりするような軽装もいる。

旅慣れていない人ほど、驚くような荷物を持って来る。友達と数日カナダに行ったときに、カバンからお徳用サイズの頭痛薬が出てきたときは、笑いそうで困った。

最近は液体持ち込みがうるさくなり見なくなってきたが、昔は家庭用サイズのシャンプーを持ち歩く人もいた。いずれも、詰め替えるか、小型の物を買えば済む事だ。



少量の常備薬は良いが、大概の物は、現地調達できるものは、思い切っておいていくと良いだろう。行き先にはよるが、たいていの物は行った先で買え、それも良い思い出になる。チリで買った日焼け止め、イランで買ったリップクリーム（最初は間違って口紅が出てきたのも良い思い出だ）、インドで買った下着、いずれも観光よりも鮮明な記憶だ。特に服は、どうせ買う予定があるなら、と少なめに持って行って買い足すことも多い。ユニクロなどが該当するが、ヨーロッパの庶民派デパートも趣味が良いものが見つかることが多い。普段着を選んでレジに並ぶと、観光地の普段とは違う風景で旅も充実する。

達人は日本へ往復するのも機内持ち込みで済ますようだ。国内線に至っては、先日隣に座ったアメリカ人はノートパッドと携帯しか持っておらず、他人事ながら不安になった。そういう人の話を聞くと、なるべく色々な場面で着られる服・履ける靴、洗濯の回数を増やしたり、洗濯不要な服を用意したりしている。行き先によっては、洗濯屋で袋一杯頼んでも\$10かからない国もあり、荷物を減らすには有効だ。正直なところ、私も土産さえなければ、機内持ち込みだけで日本へ行くことは可能だ。また、今後着る予定がない服を持って行って、最後に来た後で捨ててくれるという人もいた。筆筒の整理のつもりで見習っても良いかもしれない。

ここまでくると、パスポート以外は現地調達でよさそうにも思え、実際そう思う事で気が楽になる部分はあるが、例外もある。私は、折り畳みのできるカバンを必ず持って行く。つつい行った先で買い物をしてしまい、帰りは一つ荷物が増えることが多いが、以前はそのたびにスーパーの袋で大きな荷物を機内へ持ち込み、白い目で見られた。その後、飛行機で預けられるタイプの折り畳みバッグをアマゾンで数ドルで見つけたのは、大変に重宝している。

大きな荷物を持って行って、半分使わずに持って帰るのでは骨折り損のくたびれもうけだ。荷物を預けて飛行機に乗るのも最近は制限が厳しく、昔のようにはいかない。出張などでどうしても必携品が増えるのは仕方がないとしても、ぜひ身軽に旅してほしい。

/根木:Travelink 法人営業課マネジャー・日本語デスク 愛知県出身 Chapel Hill在住

JASNC/ノースカロライナ日米協会ニュース

Japan-America Society



こんにちは！日米協会は、様々なイベントを企画し、皆様をお待ちしております。

【イベント報告】

9月24日(水)に会員限定イベント：ノースカロライナ州のビジネスリーダーと経団連によるプライベート討論会を開催しました。

JASNCはMaynard Nexsen弁護士事務所で、アトランタ総領事館から金田副領事、経団連USAから和田照子事務局長、辻口真琴シニアフェローをお迎えし、JASNCの法人会員限定で現在のアメリカー日本の現状や課題、今後の方向性などについて討論会を行いました。会議は、JASNC理事であり、JMNCソリューションズのCEOであるチェット・チェットウインド氏によるノースカロライナ州のビジネス環境とJASNCの活動に関する概要説明、和田氏と辻口氏には、経団連の日米両国における活動に関する情報提供と、セッション全体を通して示唆に富むご意見をいただきました。Maynard Nexsenのデビッド・ギャレット氏にも、移民法に関する情報を提供いただきました。特に、今後の二国間の人材交流を促進するビザの方向性について、活発な議論が行われました。経団連も政府機関を通じて新しいビザカテゴリーの推進を呼びかけていく方針が示され、期待が寄せられました。JASNCは今後も日本とノースカロライナの経済、文化の絆を強化する意義あるプログラムを提供していく方針です。



10月11日(土) NC Courage (女子サッカー)とJapanese Heritage Nightを開催しました。

CaryのWakeMed Soccer ParkでJapanese Heritage Nightを開催しました。Fan Festも開催され、加藤家やトライアングル太鼓クラブによる太鼓の演奏が披露されWashington Spiritとの試合が開催されました。松久保 茉奈加選手と小山 志乃観選手の二人の日本人選手も活躍し、前半でWashington Spiritに先制点を許しましたが、後半で小山選手が同点の1点をゴールし、試合は引き分けに終わりました。試合は手に汗を握る接戦で、観客も熱戦を楽しみました。当日の観客は8,498人とクラブで歴代7位の観客数でした。また来年も企画していますので、ぜひお越しください。

【今後のイベント】

12月4日(木)：JASNC 10周年 年次総会 (Annual Gala)

どなたでも参加可能です。今年もエアカナダによる日本への航空券や豪華景品付きのくじ引きや多数のイベントを企画しております。年次総会は、今年一年の活動報告と新たな知見を得て皆様の交流を深め、日本とノースカロライナ州との関係に意義深い影響をもたらすことを目的としております。昨年は開催前にチケットが完売しましたので、チケットはお早目にご購入ください。皆様のご参加をお待ちしております。場所：Carolina Country Club, Raleigh

2026年2月26日(木) JASNC Annual Conference 場所：NC Biotech Center, Durham

2026年3月6日(金) JASNC Fashion Show and Luncheon 場所：Preston-wood Country Club, Cary

詳細はJASNCのホームページ(<https://www.jasnc.org/>)または下記のQRコードからご確認ください。



WOW!

アメリカあるある アメリカあるある(日本あるある)



30年以上住んだ北米から日本に帰国し、改めて驚いたことは多々あるのだが、中でも果物が非常に高価である事だ。いつも米国のスーパーで 99¢ だったマンゴーが、日本では化粧箱の中で丁寧に梱包されており、値段を見ると一個2000-3500円とある！ 苺を見ると、1パックに 12-25個ほど入ったものが(大きさによっても値段が様々ではあるが)500-1800円の範囲。陳列棚の中には、苺のブランド品と称される「あまおう極



(きわみ)」があり、1粒1500円で、畏れ多くも眩しく、どの様な方が買われるのだろうかとなった。薄緑色の美しいブドウ、シャインマスカットが今年は豊作で、値段が例年より”お買得“との口コミで見に行ってみた。従来は 1房1500-2000 円のところ、確かに1000円からおつりが来た。艶があり粒も揃って美しく、みずみずしい食感と芳醇な味わいは、思わず唖ってしまった。更には、マスクメロン、リンゴ、梨、すいか、等々、高級フルーツのブランド化が日本では進んでいる。昭和世代真っ只中の私は、子どもの頃に“一山いくら”で売られていた不揃いで酸味のあるリンゴ、みかん、桃などをお腹いっぱい食べて育った世代。確かに、今でもその様な果物は米国では普通に売られている。なぜ日本では果物が高額な食料品となり、お財布と相談しながらおそるおそる買うような食品となったのだろうか？

これを機に AI にそれらの疑問をぶつけてみた。以下は私が今回学んだ事であるが、それには幾つかの要因があった。日本では土地の制約があり、果樹栽培に適した広い土地が少なく大規模生産が困難である。多くの農家が小規模経営で高齢化も相まって、袋掛けなどの手作業による色や形が均一化された高品質な果物を作っている。わずかな傷や形の不揃いなものは規格外となり、安値で販売されるか市場に出回らないこともある。スーパーマーケットなどで販売される果物でも、見た目やサイズ、糖度などが厳しくチェックされている。さらには、日本独特の贈答文化とブランド化戦略が果物の栽培に大きく影響を及ぼしていた。見た目やその糖度などの基準をクリアした高品質な果物を、贈答品として贈る文化が根付いているため、デパートでも一部の“エリート”果物が高級ギフトとして高値で取引されている。そのため、研究開発を重ねて生まれた風味や甘味が優れた新品種は、そのブランド名と共に人々の話題にも上るとともに高値で販売されていた。ここで更に忘れてはならないのが、流通システムの問題と気候の影響である。燃料費や人件費の高騰にとどまらず、流通を担う人材の確保は近年では困難を極めており、労働時間の管理の在り方が変わったことも相まって、中間マージンの手数料や運送費が上乘せられて、消費者の手元に届く頃には価格が上昇してしまっている。気候の面では、猛暑や干ばつによる不作、ゲリラ豪雨による施設の損害や流出と、気の休まる暇もない状況だ。「2024年に卸売市場で取引された果物の平均価格が 5年連続で過去最高を更新した。」(日本経済新聞、令和 7年1月)

子供の頃、酸味の強いリンゴを使って母が作ってくれた焼きリンゴやアップルパイ、今のアメリカでならまだ食べられると思う。医療従事者である私からは一言、「アメリカと違って、日本の果物は糖度が高いため、(糖尿病など)血糖値をモニターしている人は食べる量に注意が必要である事」、も付け加えておきたい。

/ジェニー 鹿児島出身 鹿児島在住



暮らしの中のコーチング

一年の締めくくりと新年を迎えるための「心の整え方」：
地球規模で暮らす私たちが輝くために



年の瀬が近づき、新しい年を迎えようとしているこの時期、いかがお過ごしでしょうか。文化や習慣の異なる環境で日々を送りながら、私たち日本人が大切にしてきた季節の節目を感じることは、心を整える上で非常に重要です。今回は、忙しい海外生活の中で、一年の締めくくりと新年に向けて心のリセットし、自分らしく輝くためのヒントを、「漢字一文字」「英単語一つ」「目標設定」「手帳活用」「視野を広げる」という切り口からご紹介いたします。

一年の総括:「心の整え方」を考える

私たちは生活する中で、多かれ少なかず「頑張りすぎている」瞬間があるかもしれません。海外で生活している皆さんは、言葉の壁、文化の違い、慣れない手続き…。知らず知らずのうちに、心身に負荷がかかっているものです。だからこそ、年の終わりには、立ち止まって自分自身と向き合う時間が必要です。

1. 漢字一文字で振り返る:

この一年を振り返り、今年の自分を表す漢字一文字を選んでみましょう。例えば、「挑」(挑戦)、「忍」(忍耐)、「繋」(繋がり)、「安」(安心)など、その漢字に込められた意味を深く考えることで、この一年の自分のテーマや努力、得られたものを明確にできます。選んだ漢字は、来年の自分へのメッセージにもなるかもしれません。

2. 英単語一つで決意を固める:

次に、新年に向けた決意や抱負を英単語一つで表現してみましょう。“Growth” (成長)、“Focus” (集中)、“Connect” (繋がる)、“Dare” (果敢に挑む)、“Authentic” (ありのままの自分) など、言葉の持つ響きやニュアンスが、モチベーションを高めてくれます。この英単語は、常に目につく場所に書き出し、日々の行動の指針として活用してみるのもおススメ。異文化の中で生活する私たちにとって、目標を異言語で表現することは、その目標をよりグローバルな視点から捉え直す機会にもなります。

新年への目標設定と手帳活用術

3. 目標設定:「三つの輪」でバランスを取る

目標設定は、往々にして「仕事」や「スキルアップ」といった具体的なものに偏りがちです。しかし、海外での生活は、生活基盤全体を自分で築き上げることが求められるため、より包括的な目標設定が欠かせません。そこで提唱したいのが、「三つの輪」でバランスをとる目標設定です。

- ・キャリアの輪: 仕事、スキル、学びに関する目標 (例: 新しい資格の取得、現地の語学力向上)
- ・ウェルビーイングの輪: 健康、精神、休息に関する目標 (例: 週3回の運動、瞑想の時間、十分な睡眠の確保)
- ・コミュニティ・関係性の輪: 友人、家族、地域との繋がりに関する目標 (例: 現地のボ

ランティア活動への参加、月一度の旧友とのオンライン交流、コミュニティへの貢献)この三つの輪を意識することで、海外生活における「生活の質(Quality of Life)」全体を高めることができ、偏りなく充実した一年を送る基盤を作ることができます。

4. 手帳活用術:自分を「客観視」するツールとして

手帳は、単なるスケジュール管理ツールではありません。特に海外生活においては、「心の状態を記録し、客観視するためのツール」として活用することが有効です。

「感情ログ」の導入: 予定だけでなく、その日の気分や達成感を一言で記録する欄を設けましょう。現地の言葉でその感情を表現してみるのも良い練習になります。ネガティブな感情も受け入れ、すべて書き出す。それらを後から振り返ることで、ストレスの原因や自分の傾向を理解できます。

「自己肯定感を高めるチェックリスト」: 小さな目標(例: 現地の人に道を聞く、新しい料理に挑戦する、日本人以外の友人と会う)をリストアップし、達成したらチェックを入れます。達成感の積み重ねが、生活における自己肯定感を育みます。

「未来への手紙」: 新年の目標や、一年後の自分へのメッセージをできるだけ数多く、手帳の最初のページに書き残しておきましょう。年末に読み返した時、その一年間の成長を実感できるでしょう。

視野を広げるためのアクション

5. 視野を広げる:自分の「コンフォートゾーン」の外へ

海外生活は、それ自身が視野を広げる大きな機会ですが、意識的に行動しなければ、日本人コミュニティという「慣れ親しんだ安心の空間(コンフォートゾーン)」に留まってしまうこともあります。真に視野を広げるためには、一歩外へ踏み出す勇气が必要です。

現地の文化への「一歩の深入り」:

現地のローカルなイベントや、日本人が参加しない趣味のサークルに意図的に参加する。現地の歴史や政治、社会問題に関する本やニュースを読み、日本人以外の友人と意見を交換する。自分の専門分野以外の現地企業や団体の活動を調べてみる。

「視点の交換」を意識する:

日本人としての視点だけでなく、「この国で生活する一個人」としての視点、さらには「第三者」としての視点を持って物事を見る訓練をしましょう。自分の常識が、この国では非常識であることを意識し、違いを恐れず、好奇心を持って質問する姿勢が、相互理解と視野の拡大に繋がります。

結びに

一年の締めくくり心を整え、目標を定めることは、私たちにとって、自分自身の「軸」を再確認し、荒波にも負けない強さを養うことに繋がります。「漢字一文字」で過去を讃え、「英単語一つ」で未来を決意し、「三つの輪」で目標のバランスを取り、「手帳」で自己を客観視し、そして「コンフォートゾーンの外」へ踏み出す。このプロセスを通じて、新しい一年が、皆さんにとってより豊かで、自分らしく輝けるものとなることを心より願っています。私の経験の中からお伝えできるのは、異国の地で出会い、支え合えるこのコミュニティの存在こそが、私たちの何よりの力、ということです。どうぞ良いお年をお迎えください。

／北村千香:(インナーチャイルドカウンセラー)長野県出身、長野県在住

Medicare 2026



Medicare(米国連邦医療保険)は、主に65歳以上の高齢者や特定の障害者を対象とした公的保険制度です。2026年には以下のような**重要な変更点**があります。

- 1: 高額処方薬の価格交渉が開始され、選定された10種類の薬が料金引き下げ対象になりました。これにより、加入者の薬代負担が軽減される見込みです。
- 2: 処方薬(Part D)での年間自己負担上限が2025年の2,000ドルから2026年は2,100ドルに引き上げられます。
- 3: 月額保険料などのコストも増加傾向にあり、Part B月額保険料の平均が2025年の約185ドルから2026年は約206ドルに上がる見込みです。

こうした変化を踏まえ、対象となる方は“プランの見直し”や“加入期間”をきちんと確認しておくことがおすすめです。

自動車・住まい・生命・個人年金

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



www.mhhinsurance.com/jp
☎ 1.888.391.5055



保険

言葉が育てる、未来の土台—たけのこ日本語・英語クラス 生徒募集中！



 **日本語クラス(3~18歳): 毎週土曜日**

初心者~大学受験レベルまで対応。日本語環境の有無を問いません。会話・読み書きをバランスよくしっかり育てます。

 **英語クラス(日本人小中学生対象): 平日4:00PM-6:00PM(曜日は応相談)**

現地校や英語に不安のあるお子様に、英語の文法や会話を日本語で分かりやすく指導し、帰国後を見据えた個別学習計画を提供しています。レベル把握のアセスメント、英検指導、現地校学習相談にも対応します。

 **ご家族へのサポートも**

家庭学習の進め方、現地校とのやりとりなどもお気軽にご相談ください。

 South Pointモールより車で10分

 **春学期: 1月~5月末 / 秋学期: 8月~12月中旬 / 夏学期: 不定期開催**

 **詳細・無料体験予約、お問い合わせは: Takenoko.nc@gmail.comまで。**
ホームページ: <https://takenokonc.org/>



風がめくるページ 「おにぎり」



これを読んでいる人は、きっと食べたことがあるだろう。ほかほかのご飯を手にとって、お塩をつけて、形を整えて、俵型、まん丸、三角…。握った人の手の温もりも一緒になって、頬張る時のおいしさは格別だ。

「おにぎり」は、昔は「おむすび」と言っていた。「おむすび ころりん すつとんとん もひとつ おまけに すつとんとん またまたおまけに すつとんとん」聞いたことがある人もいるに違いない。「むかし、あるところに、はたらきもののおじいさんと やさしいおばあさんがおりました」「おじいさんはおばあさんの作ったおにぎりを持って、山へたきぎを取りにでかけました」

昔話の出だしは、似ているものが多い。おじいさんとおばあさんの家の隣には、欲深で意地悪なおじいさんとおばあさんが住んでいたりする。たきぎ取りに出かけたおじいさんは、お昼になって、おばあさんが作ってくれたおむすびを食べようとする。ところがおむすびはスルリと転がって、ころころころころ。あ、待て待て！おじいさんは追いかける。おむすびはどンドン転がる。あれあれーという間に、おむすびは地面にぽっかりと開いた穴に入ってしまった。

穴から聞こえて来たのは「おむすび ころりん すつとんとん おむすび ころりん すつとんとん」おじいさんが不思議そうに穴を覗いてみると、あれれー！おじいさんも穴の中に落ちてしまった。

このお話の続きを覚えている人は、そうそう！と思い出してにっこりしているだろう。忘れてしまった人や、このお話を知らない人は、想像力を膨らませて続きを考えてみてほしい。昔話は遥か遠くお母さんが読んでくれたあの古い絵本を思い出させる。それは、お母さんの作ってくれたおむすびを思い出すのに似ている。最近の子供たちは、そういった昔話に親しみがあるだろうか。最近のお母さんたちは昔話を読んであげているだろうか。お母さんの作ってくれた手のひらサイズの「おむすび」は「おにぎり」と名称を変え、コンビニに並んでいるのが普通になっているかもしれない。『おむすびころりん』の話は室町時代のお伽草子が元だと言われている。「おむすび」は現代では「おにぎり」と言われるようになったが、昔も今もみんなが大好きな素朴な食べ物だ。

さて、先日、今年の9月に出版されたばかりの楽しいおにぎりの絵本を発見した。『ギリギリ オニギリーズ』(玉田美知子作、白泉社)は、今の時代によくマッチしていてスピード感もワクワク感もある。所変われば、というか、時代が変われば、同じ「おにぎり」がテーマでも、こんなに内容が変わるのかと驚く。何よりおもしろいのは「おにぎらず」の登場だ。にぎらないおにぎりなんてコンセプトはかなりユニークだ。この絵本には、おにぎりの仲間に入りたいたいおにぎりモドキがたくさん出てくる。それも、絵ではなく写真を使っているので、かなり現代っぽい。

「おにぎり」を題材にした絵本は、いつの時代も読む人の心をハッピーにしてくれる。時代を超えたおむすびにバンザイだ。さあ、あなたも久しぶりに自分で「おにぎり」を握って食べたくなったかな。

／オーガスティン秀子 /東京都在住、公共図書館司書



「米国公的年金(Social Security)制度と、 日本へ永住帰国した場合の請求方法」

米国での老後生活にはなくてはならない米国公的年金(Social Security。以下「SS」と表記)ですが、米国で生活していると英語の情報には多く接することはあっても、日本語の情報にはあまり接する機会は少ないのではないのでしょうか？そこで今回はほとんどの米国居住者が加入しているSSについて紹介します。



1. 米国年金制度の概要

- 1)米国居住者で就労している人はSSIに加入します。現役として働いている時は給与から年金保険料(SS Tax)を掛け金として毎月支払い、老後に支払った保険料分に相当する退職年金(SS Benefit)を受給します。尚日系企業の駐在員は原則日本の本社と雇用契約を締結しているため、日本の「国民年金」(サラリーマンの場合は「厚生年金」)に加入したままの状態であり、SSへの加入は免除されます。※注1
- 2)老後受給に必要なSS加入期間(受給資格要件)は40クレジット(10年相当)です。ただし日本の年金に加入していた期間があればその分を通算(合計)することができるので、SS加入期間が40クレジットに満たなくても受給できる場合があります。

生れた年	受給開始年齢	1943年～1954年	66歳
～1937年	65歳	1955年	66歳2ヶ月
1938年	65歳2ヶ月	1956年	66歳4ヶ月
1939年	65歳4ヶ月	1957年	66歳6ヶ月
1940年	65歳6ヶ月	1958年	66歳8ヶ月
1941年	65歳8ヶ月	1959年	66歳10ヶ月
1942年	65歳10ヶ月	1960年～	67歳

- 3)SSの標準(満額)受給開始年齢は生まれた年によって上記の表のように分かれています。
- 4)退職年金受給者に65歳以上の配偶者(現在、67歳まで段階的に引き上げ中)や18歳未満の子がいる場合等に、退職年金の50%に相当する額を「家族年金」として受けることができます。(複数いる場合は一定の上限あり)
- 5)上記2), 3)における受給開始年齢は繰上げ請求が可能(最大62歳まで)ですが、その場合は月45時間を超えて就労していないことが条件になります。また一度繰上げ請求すると生涯にわたって一定の率で減額されます。逆に受給開始年齢を繰り下げることでも可能です。その場合は一定の率で増額されます。

●繰上げ(前倒し)受給時

62歳から標準受給開始年齢までの間に繰上げ受給申請ができますが、受給月額が減額を受けます。満額受給年齢から36か月前までは月0.555%が減額されます。37か月目

からは月0.416%が減額されます。例えば、満額受給年齢67歳の方が62歳から繰上げ受給した場合には受給額が30%減額されます。(36か月×0.555%+24か月×0.416%=30.0%)



●繰下げ(先延ばし)受給時

満額受給年齢から受給開始を繰下げた場合、1か月に付き0.666%、1年に付き受給額が8%増加します。この増額を受ける権利をDelayed Retirement Creditと呼んでいます。満額受給年齢に達した時点で繰下げ受給することをSSAへ報告し許可を得ることが必要です。

その他、障害・遺族年金制度があります。遺族に対しては遺族年金のほかに死亡一時金制度があります。(死亡後2年以内に請求が必要)

2. 日本へ永住帰国した後も請求できる？

米国居住中に受給開始年齢を迎えた場合は米国内で請求手続きを行えますが、その前に日本へ永住帰国した場合は、日本国内でも請求手続きを行うことができます。具体的には日本全国にある日本年金機構の「年金事務所」で手続きを行います。最寄りの年金事務所にて電話予約し(2020年より年金請求は予約制となっています)、必要書類(下記)を提出します。提出した書類は駐日米国大使館の年金課へ送付され、後日担当者から年金請求者に対し電話による質問があります。請求時の提出書類は以下になります。

- ・合衆国年金の請求申出書(ダウンロード可)
- ・(家族がいる場合)戸籍謄本(または除籍謄本)
- ・SSカードのコピー
- ・日本の年金加入がわかるもの(年金証書、年金手帳、共済組合員証などのコピー)
- ・身分証明書

3. SS受給者が日本へ帰国した場合の住所、銀行口座変更手続き

既にSS受給中の方が、書類の送付先住所や年金受取銀行口座を日本に変更することもできます。その場合は年金事務所ではなく、駐日米国大使館の年金課へ直接コンタクトします。(電話またはemailで)

4. 注意事項

SSの標準受給開始年齢時期を知らずに遅れて年金請求した場合、6か月まで遡及して受給できますがそれ以前の分は失効となります。この点日本の年金制度では5年遡及です。うっかり日本の年金と間違えてしまうことがありますので注意してください。

注1: Social Securityへの加入免除は日米間の社会保障協定が締結された2005年以降であり、それまでの米国駐在者は日米の年金に重複して加入しています。

(株)ライフメイツ 蓑田透 www.life-mates.jp info@life-mates.jp

今後のセミナー案内: www.life-mates.jp/SeminarList

一第22回NC州高校生スピーチコンテスト



華君は日本語クラスを取る前に3年ぐらい自分で日本語を勉強してきました。去年は日本語1にいましたが、今年はAP日本語のクラスにいます。香港に帰る時によく日本に寄るそうです

初めまして、私はかゆかいです。最近、私は18歳になりました。18歳はもうアメリカで成人として扱われます。ですから私はもう子供ではありません。しかし、私は18歳になった時、実感はあまりなかったです。そして、より自由になった気もちもあまりなかったです。誕生日の祝い方も今までの通り、普通にケーキを食べて写真をとってこの普通の日を過ごしました。18歳になった瞬間、ただ「あ。。これが18歳になった気分か」と微妙な感想が私の頭に現れました。



大人になる実感はあまりありませんでしたが、今まで親がしてくれましたことが少しずつ自分でする責任になる事実は変わりません。だから、私が税金を払うことや大学の借金を返すことに不安を感じています。それに、いぜんお小遣いはいくらでも親から貰えたから、買いたいものはいつでも買えました。そのせいで、13や14歳の頃の私はお金の大切さを全く理解していませんでした。お金を稼ぐことがどれだけ大変か一切知りませんでした。でも、18歳になって、私ももうすぐお金を稼ぐことの大変さがわかります。何故なら、私は大学に行くからです。大学に行くと、親は生活費だけをくれます。残りの学費や費用はすべて私がバイトで払います。もし政府からの支給金や奨学金があっても、学費が全部免除出来るとは思いません。だから、お金のない貧乏な大学生にとって、これらは間違いなく大きな責任だと思えます。そして、その貧乏な大学生に近い将来、私はなるかもしれません。それに、私の新しい責任はお金を稼ぐことだけでなく、お金の貯め方や使い方も理性的に考えなければなりません。もしお金の管理が悪い場合、私がより貧乏になって惨めな日々を過ごすかもしれません。だからそのようなことを避けるために、私はなるべくお金を控えめに使いたいと思います。

お金以外にも、他のことを考える必要があります。それは、自分の生活を管理することです。18歳になる前は、掃除や料理をすることは全部親に任せました。自分はのんびりして何も手伝わなく、家事を他の誰かがすることが当たり前のことだと思っていました。冷蔵庫を開ければ料理済みの食べ物があったり、服はいつの間にか洗濯されて綺麗に畳まれていたり、困ったことがあればただ「母さん、ちょっと解決してくれない?」と言うばかりでした。でも、これからは違って、もう親にすべてを頼ることはいきません。特に一人暮らしの生活を始めるのなら、これまで「当たり前」だと思っていたことがすべて自分がしなければなりません。洗濯をしなければ着る服がなくなるし、料理をしなければ食事もおべられません。お金の管理も、自分で考えなければなりません。私はまだまだ未熟ですが、ダメな人間にならないようにこれからも少しずつ生活の常識を学びたいと思っています。

具体的にどうすれば私の新しい責任を果たせるかわかりません。今も迷っていますが、これから大学の生活を通じて、少しずつ新しいことを学びたいと思います。お金の管理だけでなく、仕事や人間関係、将来のキャリアについても考えなければなりません。卒業後にどんな道を選ぶか、どんな大人になりたいかまだはっきりしていません。でも、今はすべてを理解する必要はないと思います。なぜなら、大人になることは、一歩ずつ経験を重ねながら学んでいくものだと思います。大人になることは簡単なことではありませんが、私はこれらの新しい責任に立ち向かいたいと思います。今、私はまだ親に頼っていますが、その立場がいつか逆転するかもしれません。親が年を取れば、今度は私が親を支える番です。そして、いつか振り返った時、「ちゃんとおとなになれた」と胸を張っていえるよ

うになりたいです。だから、それを実現するために、これからも頑張りたいと思います。

パワーズさんは今年で日本語を習って3年目です。中学校の時から日本語を勉強したくて、連絡をしてきました。パワーズさんはカーボロ高校の生徒ですが、カーボロ高校に日本語クラスがないため、高校生二年生になって午前中はカーボロ高校で授業を受け午後はイーストチャペルヒル高校に来て日本語の授業を受けています。昨年の夏は奨学金をもらい日本に夏季の短期留学に行きました。今年は高校4年生で、大学でも日本語を勉強したいと言っています。



はじめまして。パワーズ アビーです。スピーチのトピックはせいがひくいことのいっちょういったんです。



アメリカでわたしはせいがひくいです。でも、日本でせいがふつうです。アメリカのおとこのひとのへいきんしんちょうは175センチです。アメリカのおんなのひとのへいきんしんちょうは163センチです。私は157センチです。学校でせいがひくいです。ともだちのせいがたかいです。せいがひくいからあるくことがかんたんです。あたまがドアにぶつかりません。ダーラムのモールにしごとをします。どうりょうがすきです。どうりょうのせいがたかいです。ジェニさんがいいです。ジェニさんのせいがひくいです。ジェニさんは一番やさしいどうりょうです。たくさんものにとどきません。でも、私のじょうしははしごをかいました。そして、ちょっとさぎょうをします。ははのかぞくのせいがひくいです。私はふつうです。じっさい、かぞくで私のせいがたかいです。好きなタイプはせいがたかいおとこのひとです。わたしはせいがひくいから、たくさんおとこのひとはせいがたかいです。きよねんのなつにはほんにいきました。日本でみなさんのせいがひくいです。日本がだいすきです。うちが小さいです。でんしゃも小さいです。こどももちいさいです。小さいこどもがたいていかわいいです。しょうどうぶつがとてもかわいいです。せいがひくいせいかつがすきです。ありがとうございました。

ありがとうございます。
パワーズ アビー

JASNCノースカロライナ日米協会

JASNCはメンバーを募集しています！



[JASNC] 個人・企業問わずメンバー募集中！特典：イベント先行案内、チケット割引、ランゲージエクスチェンジなど。ボランティアも募集中です。詳細はQRコードまたはHPからご確認ください！

[盆踊りクラブ] 初心者・経験者共に歓迎しています！！

月2回、RaleighダウスタウンのFirst Baptist Church of Raleighで練習を行っています。見学・体験可能です。

ご興味のある方はbonodoriclubnc@gmail.comへ。



皆様のご参加をお待ちしております！

NC日本センターからのお知らせ



NCSUと名古屋大学、学術提携40周年を祝して庭園を奉獻

ノースカロライナ州立大学(NCSU)と名古屋大学の学術交流40周年を記念する式典が、2025年9月22日・23日にNCSUキャンパスで開催されました。

1985年、初代所長ジョン・シルヴェスター氏やデイヴィッド・ロビンソン氏らの尽力により両大学の学術交流協定が締結されて以来、NC日本センターを拠点に、歴代総長を招いた意見交換、学生交換プログラム、共同研究、シンポジウムなど、さまざまな学術・文化交流が行われてきました。

これらの活動は、地域の学生や市民にとっても日本理解の架け橋となり、両大学の絆を深めてきました。こうした長年の協力関係は、現ディレクターのステイブン・サマー氏へと受け継がれ、今年で節目の40周年を迎えました。23日に行われた「庭園奉獻式(Garden Dedication)」では、両大学の「過去・現在・未来」を象徴する3本の桜の木の前で、ケビン・ハウエル学長(2025年就任)と名古屋大学の杉山直総長が固い握手を交わしました。日本クラブによる力強い太鼓の演奏が響き渡り、河野さんによる美しいいけばなが式典に華を添えました。参加者の間には笑顔と拍手が広がり、長年にわたる友情と感謝を分かち合う心温まる時間となりました。



長曽我部玲子さん、ご退職おめでとうございます

この秋、NC日本センターの要として長年にわたりご活躍された長曽我部玲子さんが、20年以上の勤務を経て11月にご退職されました。玲子さんはセンターの成長と安定を支え、地域社会や大学関係者との信頼関係を築いてこられた中心的存在です。ときには唯一の職員として運営を担い、困難な時期にも明るく前向きな姿勢で活動を続けられました。日本語講座や文化イベントの参加者数を過去最高に導き、センターの発展に大きく寄与されました。その功績が認められ、昨春には「ジンジャー・デイビス優秀奉仕賞」を受賞されました。在職中は、在アトランタ日本総領事、ハント・クーパー両州知事、山田大使、岸田首相、そしてハウエル学長など多くの要人を温かく迎え、笑顔と真心のこもったおもてなしで日本センターの顔として活躍されました。玲子さんの誠実で穏やかな人柄は、同僚や学生、地域の方々にも深く愛されてきました。退職にあたり、「日本とノースカロライナのつながり、言語や文化の発展に携われたことは大きな喜びでした。これまでのご支援に深く感謝し、これからも良いご縁を大切にしていきたい」とのご挨拶をいただきました。これまでのご尽力に心より感謝申し上げますとともに、今後のご健康とさらなるご活躍をお祈りいたします。



・2026年春学期日本語講座：11月中旬より申込受付開始予定。詳細は [NC日本センター公式サイト](#) または Stephen Sumner (swsumner@ncsu.edu) までお問い合わせください。



IRSからの連絡にご注意を -

2025年度税制改正の主なポイント

「IRS(米国税庁)から手紙やテキストが届いたけれど、本物かどうかわからない」というご相談をいただくことがあります。IRSが最初に連絡をするときは、原則として郵送(U.S. Postal Service)による書面でのお知らせです。不審に感じた場合は、IRSの公式サイトで「Notice番号」や「Letter番号」を検索して確認できます。



IRSは、メールやテキストで直接支払いを求めたり、ギフトカードやプリペイドカードでの納付を依頼したりすることはありません。また、「警察や移民局に通報する」と脅すこともありません。少しでも不安を感じたときは、IRS公式電話(800-829-1040)に連絡することもできます。つながるまで少し根気があるかもしれませんが、朝早い時間や週の後半がねらい目です。

次に、2025年度の税制改正の主なポイントを簡単にご紹介します。標準控除額は引き上げられ、夫婦共同申告(Joint Return)が\$31,500、単身・夫婦別申告(Single / Separate Return)が\$15,750、世帯主(Head of Household)が\$23,625となります。州税・地方税控除(SALT)は、項目別控除(itemized deduction)を利用する場合に限り、上限が一時的に\$40,000(別申告は\$20,000)まで引き上げられます。また、チップや残業代、副業収入、オートローン利息など、給与以外の所得や特定の控除は、新設のSchedule 1A(Tax Year 2025から適用予定)でまとめて申告する形式に変わります。

税金の話はつい身構えてしまいがちですが、制度を正しく知れば少し安心できます。IRSからの手紙が届いたときも、深呼吸してお茶を一口飲みながら、落ち着いて中身を確認してみてください。

/アキュレック恭子 広島県出身 ポストン在住

Aslan Accounting

KYOKO T AKYUREK CPA

CPA 米国公認会計士 アキュレック恭子

ボストンの会計監査法人(Deloitte)で様々な企業の会計監査に携わりました。現在はAslan会計事務所の代表を務めております。中小企業の経理サポート、会計帳簿の建て直し、税務申告、財務諸表の作成、また個人の確定申告、起業のご相談も承っております。御用の際にはどうぞお気軽にメールでご連絡下さい。

Kyoko T Akyurek CPA

K_akyurek@AslanAccounting.com

(617) 653 - 7486

www.linkedin.com/in/kyoko-akyurek-cpa-b65602250

三角シネマ館 映画大好き倶楽部



今年も残すところ後僅かとなりました。12月になると色々な行事でカレンダーがいっぱいになってしまう、まさに師走の季節ですが、クリスマスを前に、映画界でもたくさんの作品が公開されます。今回は日本の映画を2作ご紹介しました。なかでも『国宝』は日本ではとても話題になり大ヒットでした。アメリカ公開ではどのような反応があるか楽しみです。あーちゃん：三重県出身、津市在住

1. Kokuho (ドラマ) 11月21日公開

日本では記録的なヒットを得た『国宝』のアメリカ公開。抗争によって父を亡くした喜久雄は、上方歌舞伎当主・花井半二郎に引き取られ、跡取り息子である俊介と兄弟のように育てられ 歌舞伎の世界へ飛び込む。

2. Hamnet (ドラマ) 12月12日公開

ウィリアム・シェイクスピアと妻アグネスが息子ハムネットを亡くした後の人生を中心に描いている。この悲劇的な出来事が、傑作『ハムレット』の誕生につながっていく。

3. Ella McCay (コメディ) 12月12日公開

理想に燃える若い女性政治家が、家庭と仕事の両方で苦労しながら、彼女の師が長年勤めてきた州知事の地位を引き継ごうとしていくというストーリー。

4. Avatar: Fire and Ash (アクション) 12月19日公開

地球滅亡の危機に瀕した人類はパンドラへの侵略を開始。アバターとして潜入した元海兵隊員のジェイクは、先住民ナヴィの女性と家族を築き、人類と戦う決意をする。

5. The Housemaid (スリラー) 12月19日公開

前科者で金銭苦にあえぐミリーが、裕福な夫婦ニナとアンドリューの豪邸で住み込み家政婦として働き始めるが、やがて夫婦の危険な秘密を知ることになる。

6. Marty Supreme (ドラマ) 12月25日公開

対戦相手を惑わせるユニークなプレイスタイルで「卓球の魔法使い」の異名をとった、米卓球選手マーティ・リースマンの人生を題材にしたフィクション映画。

7. Anaconda (コメディ) 12月25日公開

親友のダグとグリフは、大好きな映画『アナコンダ』をリメイクすることをずっと夢見てきたが、ついにジャングルに飛び込み本物の大蛇を探しに行く。

8. Song Sung Blue (ドラマ) 12月25日公開

ミルウォーキーに住むミュージシャン夫婦が、1972年の大ヒット曲、『ソング・サング・ブルー』で知られる米人気シンガー、ニール・ダイヤモンドのカバーバンドを結成して人気を集め、愛と成功を見つけるのに遅すぎることはないという実話に基づいたストーリー。

9. Primate (ホラー) 1月9日公開

友人たちとハワイの実家に帰省したルーシーは、家族と共に幼い頃から生活しているペット、チンパンジーのベンと再会するが、プールパーティ中にベンが豹変し……。

10. 28 Years Later: The Bone Temple (ホラー) 1月16日公開

主人公の少年スパイクは、最愛の母親の死後、父親が暮らすホーリーアイランドを離れ、ウイルス感染が蔓延するイギリス本土でたった一人で生きる決意をする。

11. Mercy (アクション) 1月23日公開

AI裁判官に追い込まれた容疑者レイヴン刑事が、無罪を証明すべく奮闘する姿を描いたリアルタイムリミット型アクションスリラー。

12. Send Help (スリラー) 1月30日公開

飛行機事故の唯一の生存者、リンダとブラッドリーは無人島に漂着する。生き残るために協力せざるを得ない、正反対の性格の2人の同僚は、すぐに緊張が高まっていく。

13. Scarlet (アニメ) 2月6日公開

父を殺されたことによって復讐にとらわれた王女が、現代からきた看護師の青年との出会いによって変化していく姿を描くアニメ『果てしなきスカーレット』のアメリカ公開。

14. Cold Storage (コメディ) 2月6日公開

レンタル収納スペースで働くティークイクとナオミは、感染者の体を爆発させるウイルスの存在に気づき、人類はこの未知のウイルスとの戦いを強いられる。

15. Wuthering Heights (ドラマ) 2月13日公開

イギリス北部ヨークシャーにある屋敷アーンショウ家の令嬢キャサリンと、屋敷に引き取られた孤児ヒースクリフ。身分の違うふたりは、互いを求め激しく惹かれ愛し合う。

16. Goat (アニメ) 2月13日公開

ヤギのウィルはプロローボールリーグへの入団が決まったとき、チャンスをつかんだと思った。しかしチームメイトたちは、小さすぎると判断された彼の入団を快く思わない。



**Realty
Triangle**

お問い合わせは
日本語でどうぞ

Yoko Amano
Realtor/Broker-in-Charge
6409 Fayetteville Rd.
Ste 120-112

Durham, NC 27713
Phone: (919)215-4665

yoko.amano@realtytriangle.com
www.realtytriangle.com

不動産関係、Relocationのプロ
フェッショナル。アメリカ滞在40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！
Triangle/Triad地区の投資物件もご紹介
いたします。



タケノコ便り:「小学校から大学まで」 ノースカロライナの教育の流れ」

小学校から中学校へ

ノースカロライナ州では高校までが義務教育のため、多くの子どもたちは受験をすることなく高校卒業を迎えます。小学校5年生は小学校の最終学年にあたるため、近年では中学校進学に向けた準備をカリキュラムに取り入れる小学校が増えています。小学校では、音楽・外国語・体育・美術などの特別科目を除き、担任教師が英語、算数、理科、社会を教えるのが一般的です。しかし、中学校では科目ごとに教師が変わるため、その環境に慣れることを目的として、5年生のクラスを教科別に分けて授業を行う学校もあります。これにより、担任以外の教師から学ぶ機会が増え、自分のクラス以外の生徒とも一緒に学べる、中学校に近い環境づくりが進められています。また、ノートの取り方や宿題の提出方法など、中学進学後に役立つ学習スキルの指導も行われています。宿題の提出は4年生のときよりも厳しくなり、クイズなども定期的実施されるようになります。こうした取り組みは、生徒たちが中学校でスムーズに学習生活を送るための大切な準備となっています。



中学校から高校へ

中学校生活にも慣れ、8年生は中学校の最終学年になります。多くの生徒はそのまま地元の高校に進学しますが、子どもに特別な分野の学びを経験させたい場合は、マグネットスクールを選ぶのも一つの選択肢です。ノースカロライナには音楽、美術、外国語などに特化した高校もあり、8年生のうちに学校見学しておくのも良いでしょう。高校に進むと、学習内容はさらに難しくなります。大学進学を目指す場合、オーナーズクラスやAPクラスを履修することも重要です。しかし、高校4年間をどのように過ごすかを考えるうえで、どんな科目を選び、勉強以外で何に力を入れたいのかを子どもと話し合うことも大切な準備の一つです。また、中学校で参加していたスポーツを高校でも続けることができます。勉強とスポーツの両立を目指すためにも、中学のうちから何らかのスポーツや課外活動に取り組み、それを高校生活につなげていくことがおすすめです。

高校から大学進学

春休みや夏休みを利用して、子どもが興味を持っている大学を見学してみることをおすすめします。実際にキャンパスを訪れることで、学校の雰囲気や学びたい分野について理解を深めることができます。また、勉強だけでなく、スポーツや放課後のアクティビティ、ボランティア活動などにも積極的に参加しておくとも良いでしょう。これらの経験は、大学入学願書の志望理由欄にも書くことができ、自分をより魅力的にアピールする材料にもなります。

子どもの成長に合わせて、進学のために新しい環境や挑戦が待っています。保護者としては、早めに情報を集め、子どもが自分のペースで目標に向かえるよう支えることが大切です。この地域の教育環境を活かしながら、子どもたちが夢に近づいていけると良いですね。

/ 荒竹由紀 東京都出身、チャペルヒルカーポロ学校区専任通訳

“ピックルボール”を始めてみませんか？

アメリカ発祥のピックルボールは、1965年にワシントン州でボブ・オブライアン氏が自宅の裏庭にコートを作り、ジョエル・ブリッチャード氏、ビル・ベル氏と共に考案されたスポーツです。現在ではアメリカのみならず、カナダ、スペイン、インド、フランス、イギリス、オランダなど世界各国に広まりを見せています。ピックルボールはテニス、バドミントン、卓球を組み合わせたラケットスポーツで、バドミントンサイズ(テニスコートの約3分の1)のコートを使用します。穴の空いたプラスチック製のボールと、卓球ラケットを大きくしたようなパドルを用いてプレーします。ボールのスピードが比較的遅く、激しすぎないため、適度な運動として幅広い年齢層に親しまれています。技術的な習熟度を必要とせず、気軽に始められる点も魅力です。



基本的にはダブルスで行われ、プレイヤー同士の距離が近いため、自然と会話が生まれやすく、初対面でもすぐに打ち解けられる社交性の高いスポーツです。一人で参加しても、現地でランダムにペアを組んでプレーできるため、新しい出会いや交流の場にもなります。試合の合間にはお互いにプレーを称え合うなど、温かい雰囲気が特徴です。

さらに、ピックルボールは屋内外どちらでも楽しめるため、季節や天候を問わず一年を通してプレーが可能です。全身を使うため、バランス感覚や俊敏性、持久力の向上にも効果的で、ダイエットやストレス解消にも最適です。地域のコミュニティセンターや公園に問い合わせれば、体験会や初心者向けレッスンが容易に見つかります。仲間と笑いながら汗を流し、気づけば健康も人とのつながりも得られる——そんな魅力的なスポーツ、ピックルボールをぜひ体験してみてください。

最近ではセレブリティや著名アスリートの間でも人気が高まり、全米各地で大会やリーグ戦も開催されています。シニア世代だけでなく若い世代の参加も増え、家族と一緒に楽しむ姿も多く見られます。ルールはシンプルで、数回プレーすれば誰でもすぐに試合ができるようになるのも魅力のひとつ。笑顔と声があふれるピックルボールコートで、新しい趣味と仲間を見つけてみませんか？

アメリカの医療にお困りの方へ：

JMTX Houston Medical Handbook のご紹介

日本テキサス医学振興会(JMTX)は、2022年10月にヒューストンの日本人臨床医を中心に設立された非営利団体です。ホームページでは、Houston Medical



Handbookなど、アメリカの医療情報に関する詳細な情報が掲載されています。このHouston Medical Handbookでは、「かかりつけ医」、「アメリカの医療保険制度」、「診察までのながれ」、など、アメリカ在住日本人の方々が医療機関にかかる敷居を下げ、医療機関をうまく利用しながら健康的な生活を送ることができるように、アメリカの医療の大事なポイントが説明されています。また、JMTXが主催するウェビナーでは、過去には「米国の医療保険制度とかかりつけ医について」、「米国での交通事故」をテーマに、各専門家からの講演が行われました。ぜひご参照下さい。

ホームページ：<https://jm-tx.org/>

Houston Medical Handbook：<https://jm-tx.org/houston-medical-handbook/>

12月から3月までのTriad地区とその周辺のイベント～

*** Craftsmen's Christmas Classic Art & Craft Festival**

日時:11月28, 29, 30日 (金)9AM～6PM、(土)10～6PM、(日)10～4PM

場所: Greensboro Coliseum Complex (Special Events Center)

内容: トライアドの感謝祭週末恒例イベント! クラシック派でもモダン派でも、実用派でも遊び心派でも、「クラフトマンズ・クリスマス・クラシック」ならあらゆるスタイル・好み・予算にぴったりの一品が見つかります! 手作りの陶器、ジュエリー、衣類、木工品、ガラス工芸、美術品、写真、美味しいお菓子、季節の特産品、ホームデコレーションなど、見どころ満載の通路をぜひお楽しみください! 入場料: 大人 (\$15)、子供(6-12、\$1)、5歳以下無料

*** Winter Wonderlights**

日時:11月19日、2025～ 1月4日、2026

場所: Greensboro Natural Science Center, 4301 Lawndale Dr. Greensboro

内容: ウィンター・ワンダーライツは今年で6年目を迎え、光るトンネル、お祭り気分満点のフォトスポット、屋内ソックススケート、人工雪マシン、季節限定のスイーツに加え、2025年は新たなサプライズも登場。バイオドームの動物たちをモチーフにした手作りの提灯が並び、ワイズマン水族館内の「陽気な人魚の洞窟」へ足を踏み入れましょう。家族で楽しめるホリデーイベントです。 入場料: 大人(\$19.50 シニア割引有り)、子供(\$17.50)、2以下無料 nfo@greensboroscience.org

*** Jingle on Main/Roxboro**

日時:12月4日 (木)5:30PM～8:00PM

場所: Uptown Roxboro, 106 N Main St. Roxboro, NC 27573

内容: Roxboroのイベントの中では最大の催しで、年齢に関係なく誰でも楽しめます。子供たちが楽しめるワゴンヘイライド(hayride干し草を積んだ荷車やトラック)、パレルヘイライド、ジンジャーブレッドマンにはライブラリーで会うことが出来ます。色々なパフォーマンス、ミュージック、食べ物等があり、クリスマスにちなんだ映画をKirby Theaterで見られます。クリスマスツリーのライトアップやサンタの工房も楽しめます。入場料無料。

*** Holiday magic in Downtown Burlington**

日時:12月13日 (土)4:00PM～7:00PM

場所: Downtown Burlington, 200 S Main St, Burlington, NC 27216

内容: この季節特有のホリデスピリットを家族や友達と満悦出来るイベントです。子供達の楽しみにしているサンタクロース、ミセスクラウス、アイスプリンセスが訪れます。ジャイアントナッツクラッカーとの撮影も思い出になることでしょう。空気式すべり台、キャンディーハウス、空気入りペンギンと安全に遊べます。また、ローカルの職人さんのバラエティーに豊んだ手作りの工芸品、ダウントアウンの道を魅力的なヘイライドに乗って楽しめます。 burlingtonnc.gov (336)222-5000



* First Night Raleigh

日時:12月31日(水)2:00PM~12:00AM

場所:Downtown Raleigh, 336 Fayetteville St. NC 27601

内容:このイベントはとても人気があり、活気があり1000人以上の住民の参加、また他地域からの人々でとても賑わいます。大晦日の行事で、2:00PM~6:00PMは特に子供達も楽しめる豊富なイベントがCity Plazaで催され、多種多様な趣味などの実施体験が出来ます。Downtown Raleighでは夜中まで、ミュージシャンの演奏、様々なパフォーマンス、いろいろな食べ物の出店、手作りの工芸品などの買い物も出来ます。1993年から始まった“Raleigh Acorn Drop(重さ約570kgのAcornが高さ21m)”から落とされるまで、豪華な花火を楽しめます。入場料:大人\$16、子ども5歳以下無料。チケットの問い合わせ(919)832-8699



* Winter with the Western Company

日時:12月13日(土)10:00AM~4:00PM

場所:438 Ft. Dobbs Road, Statesville, NC 28625

内容:1756年の立冬の夜間に起こったインディアンとフランス人との戦闘を、この要塞跡で当時の兵隊たちや家族の生活の様子(服装、調理、日々のスケジュール、武器類、武器の発砲等)を再現し実演します。私たちはとても大切な歴史の一部である当時の状況、又は日常生活を垣間見ることが出来ます。入場料無料。

Historicsites.nc.gov/news/events/winterrwestern-company-1

* Wine About Winter / Salisbury

日時:2月6日(金)5:00PM~9:30PM

場所:Downtown Salisbury, North Carolina 204 E. Innes St. Salisbury, NC 28144

内容:今年で13周年を迎えるこのイベントを夜のお出かけとして友達同士や、家族とのふれあい、夜のデートとして楽しんでください。Salisburyのダウントアウンの参加される店、レストラン、ブティックはそれぞれに特別なワインを提供してくれます。チケット持参の方は多種のワインのサンプルを店から次の店へと移動して限りなく試飲を楽しめます。また、ワインカップ、ストリートマップ、リストバンド等をお土産としていただけます。参加者は21歳以上に限られ、チェックインする時に身分証明書を求められます。前売券\$40。当日券\$45。詳しくはwww.downtownsalisburync.com (704)637-7814

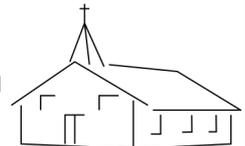


トライアッド日本語教会 Greensboroの教会にて

日時:基本的に毎月第2日曜日の2:30PMから。

場所:Christ Wesleyan Church, 2400 S. Holden Rd. Greensboro NC 27407

内容:Raleigh地区から松崎牧師を迎えて、聖書の学びと祈りの課題を分かち合い、その後には持ち寄りの食べ物による食事と親睦の時間をもちます。日本語で分かりやすい先生のお話、日本語での親睦と食事を通しての交わりの時間に興味のある方は(336)813-6042までご連絡ください。初めての方も大歓迎で、温かい雰囲気の中で安心して参加できます。ぜひ皆さんの参加をお待ちしています。



シルバー川柳

孫の友 どの子の名前も 読めません

Siriだけは 何度聞いても 怒らない

寒くない？ 優しい妻が 猫に聞く

家庭では 見ざる言わざる 逆らわず

無職より 無趣味が辛い 定年後

お年玉 振り込み口座の LINE来る

「久しぶり」 本当は誰だか わからない

伸びすれば 足が攣る攣る 寝起き前

携帯は いつも何処かに 隠れてる





マウイ紀行！ ハワイよもやま話！



日本からアローハー！

私たち夫婦はいま、羽田空港の出発ロビーでハワイアン航空のチェックインカウンターが開くのを待っています。



10月16日から31日まで、一時帰国(もっとも、すでにアメリカ市民ですので「訪日」と言ったほうが正確でしょうか)しておりました。ふだんは日本から来られる方々をハワイで迎える立場で、「ハワイは涼しくていいですね」と言われる側なのですが、今回は日本もようやく秋の気配が感じられ、時折は半袖でも過ごせるほど快適な気候でした。



私たちは日本滞在中、毎回「格安レンタカー」を利用してします。東京・多摩市にある義母宅の近くには「エコカー・レンタカー」という個人経営のお店があり、軽自動車がなんと1日2,500円(中・長期割引あり)という破格の料金で借りられます。車は最新モデルではありませんが、今年98歳になる義母を病院や買い物、時には外食に連れ出すには車が欠かせません。円安のいま、1日20ドル以下で車を借りられるのは、ハワイ在住の私たちにとっては夢のような話です。

ただ、閉口するのはガソリン価格と高速道路料金の高騰です。40年前、首都高速は450円で環状線に乗れたのに、今は1,590円と3倍以上。さらに厄介なのはETCシステムです。携帯電話のSIMカードが簡単にレンタルできる時代なのに、ETCカードは日本の免許証がないと発行されず、レンタルカードも1日数百円と安くありません。来年には首都高速の全入口でETC専用化されるという話もあり、少々頭を抱えています。

羽田空港到着時には、私たちも訪日外国人(いわゆるインパウンド)の皆さんと同じ長蛇の入国審査列に並びました。日本はデジタル化が進んでいるはずなのに、その効果あまり見えないのが不思議でした。アメリカでは高齢者でもスマホ決済やオンライン手続きを使いこなす人が多い一方、日本ではデジタル環境が整っていても、高齢者がなかなかついていけない印象を受けました。通信の仕事をしてきた者としては、この20年の技術進歩には感心しつつも、「人」が追いついていないのが現状だと感じました。

そしてもう一点、外国人目線で驚くのが「ゴミ箱の少なさ」です。ハワイでは、たとえ小さなビーチパークでも必ずゴミ箱があります。しかも、あふれている光景はほとんど見ません。日本人のリサイクル意識やエコへの関心は素晴らしいものがありますが、もう少しゴミ箱があってもいいのでは…と感じるのは私だけでしょうか。

それでも、いつ来てもやっぱり日本はスバラシイ！
今回は羽田空港から、「アローハー・ファイホー！（さようなら～）」とお届けしました。

/根本：東京出身 ハワイ在住



意外と知られていない絶景スポット Raven Rock State Park 3009 Raven Rock Rd, Lillington, NC 27546

最近私が初めて訪れた州立公園Raven Rock State Parkは、山と川の両方の自然を満喫できる素晴らしい場所です。公園の名前にもなっている「Raven Rock」は、Cape Fear Riverという大きな川沿いにそびえる大きな岩で、その迫力と景観は一見の価値あり。Raleighから車で1時間ほど、Sanfordからは約30分ほどで到着します。比較的新しい州立公園のためか、あまり知られていない穴場の存在です。



おすすめハイキングコース: Ravel Rock Loop Trail (2.6マイル)

よく整備されたビジターセンターで情報収集を。トレイルマップを手に入れたら、専用駐車場に車を停めてハイキングを開始しましょう。Raven Rockにたどり着くには木製の階段をかなり下に降りる必要があります。ここが少し大変ですが、その先に待っている景色はそれだけの価値があります。夏なら、川に入って涼むのもおすすめです。更に進むと、石造りの展望台があります。木の葉が落ちた季節には特に素晴らしい眺望が楽しめます。



余裕があれば追加したい: Little Creek Loop Trail (1.5マイル)

時間と体力に余裕がある方は、途中で分岐するこのトレイルを追加してみてください。くねくねと流れる小川が小さな滝のようになっていて風情あふれています。他にも多くのトレイルがあるので、ぜひ挑戦してみてください。春にはMountain Laurelというツツジ科の花が見られます。



自然の静けさと迫力ある景観が融合したRaven Rock State Parkは、日帰りでも十分に楽しめる隠れた名所です。次のアウトドアの候補に、ぜひ加えてみてはいかがでしょうか。



工場 & ラボ向けの安全環境用品、清掃衛生用品、梱包材を取り扱っています
日本語でお気軽にお問合せください

It would be our honor to serve you



www.ipproducts.com 1.800.682.6947
mdean@ipproducts.com 336.264.0617
530 Chapel Hill Road, Burlington, NC

歴史が息づく街並み: Old Salem (オールド・セーラム) | Winston-Salem, NC

108B, 0570, Winston-Salem, NC 27101 公式サイト: oldsalem.org

Old Salemは、18世紀に東欧から移住してきたプロテスタントの一派、モルavia教会の信者たちによって築かれた歴史的な街並みを再現した屋外博物館です。保存された建物の中では、当時の衣装を身にまとった人たちが、1700年代の暮らしぶりをリアルに再現しており、まるでタイムスリップしたかのような体験ができます。入場料は大人\$30、子供



半額で、入場料にはMuseum of Early Southern Decorative Arts (MESDA)という博物館への入場料も含まれています。ただし、入場料を払わなくても、街並みの散策は自由に楽しめます。パン屋さんでは見学やパンの購入が可能で、有名な墓地も散策可能です。Old Salemはバージニア州の有名なColonial Williamsburgのミニチュア版とも言える存在です。Winston-Salemを訪れる際には、ぜひ足を運んでみてください。

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

花 神 KASHIN
RESTAURANT

Japanese Cuisine & Sushi

日本の味を 堪能して
みませんか?

www.kashin.com



Hawaiian Poké
www.thepokerepublic.com

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

「米国と日本の採用の違いについて」

QuickUSAの田川です。前回の自己紹介に続き、今回は「米国と日本の採用の違い」についてお話したいと思います。私自身、日本で約6年間、そして米国にて約2年間、人材紹介およびコンサルティング業務に携わってきました。その中で強く感じたのは、採用に関する“考え方”や“慣習”が日米で大きく異なるということです。米国で採用に携わっておられる方の中には、「日本での経験はあるけれど、米国ではどう進めれば良いのか分からない」「そもそも採用活動が初めて」という方も多いのではないのでしょうか。今回は、そんな方々の参考になるよう、実際の違いをいくつかご紹介します。



【聞いてはいけない質問について】

日本の採用では、履歴書や職務経歴書に年齢・性別・住所・現在の年収などの記載が一般的ですが、米国ではレジュメ(Resume)1枚のみが主流です。情報が少なく「判断しづらい」と感じた方も多いと思います。特に面接では、「差別防止」の観点から、以下のような質問は法律で禁止されています。

- ・年齢、宗教、人種、出身国、国籍、母国語
- ・結婚歴、家族構成、妊娠・出産の予定
- ・健康状態、病歴、障がいの有無
- ・軍務経験、政治活動、借金や破産歴、クレジットスコア
- ・住所や居住エリア(※通勤可能かどうかはOK)

つまり、日本では当たり前のように聞いていた項目が、米国ではNG質問になるケースが多いのです。採用面接を行う際は、十分に注意が必要です。

【採用スピードの違い】

もう一つ大きな違いは「スピード感」です。

<平均選考期間> 日本:約3カ月、米国:約1カ月

米国では「At-Will Employment」制度が採用されており、従業員は退職の2週間前に通知すれば自由に退職できる仕組みです。雇用主と従業員は対等な関係であり、転職のハードルが日本よりも低いのが特徴です。そのため、企業は待遇面とスピード感を重視する必要があります。選考に時間をかけすぎると、他社に先を越されるリスクが高まるため、迅速な対応が採用成功の鍵になります。

【Job Descriptionについて】

米国での採用においてJob Descriptionは非常に重要です。日本でいう「求人票」ですが、米国では、入社後に社員が担当すべき業務はJob Descriptionに記載されている内容が原則すべてとされており、Job Descriptionに記載のない業務を社員に「当然のようにお願いする」ことは基本的に難しいです。そのため、企業が人材を採用する際には、できるだけ具体的に業務内容を記載することが重要です。さらに、採用後のトラブルを防ぐためにJob Descriptionの最後に以下のような一文を加えることをおすすめします。“In addition to the above, the employee may be assigned to other duties such as XX or YY as business needs arise.”(上記以外にも、業務上の必要に応じてXXやYYなどの業務をお願いする場合があります。)このように一文を加えておくことで、入社後の業務に幅を持たせることができ、柔軟な対応を期待することが可能になります。

採用活動の中で「これはどうすればいいのだろうか?」と感じることがありましたら、ぜひお気軽にご相談ください。皆さまの米国での採用活動がよりスムーズに進むよう、QuickUSAとして引き続き全力でサポートいたします。



QUICK USA, Inc アトランタ拠点
SR ACCOUNT EXECUTIVE
田川 真吾 (Shingo Tagawa)
Email : quickga@919usa.com
TEL : 847-924-1328

QUICK USA, Inc.

✓ 全米求人数
トップレベル

✓ 求職者様に寄り添った
手厚い無料サポート

✓ 企業と求職者の
高マッチング!

SONO

sushi ■ restaurant ■ bar

319 Fayetteville Street Raleigh, NC
919-521-5328

**Make your Reservation
Or Order Online at:**
SonoRaleigh.com

営業時間 (Hours)

ランチ 月-金 11am-2pm (Lunch)

ディナー 月-日 5-9pm (Dinner)

アメリカで懐かしい日本料理を堪能いただけます。ソノでお待ちしております!



\$10 割引クーポン
\$30以上のご注文でご利用いただけます。

*クーポンの有効期限は12月30日までです。
*その他クーポンとの併用はできません。



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。クラスは応相談、許状取得システム有、Chapel Hill 919-967-2725 小野まで

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

短期バイリンガルパート事務：EXCEL, PPTの資料を見ながら備品関係の整理、配送の段取り。お問い合わせ sales@realtytriangle.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： sales@realtytriangle.com

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

不動産物件： Triangle/Triadで物件をお探しの方に、米不動産業18年以上のプロが丁寧に日本語でお手伝いいたします。 sales@realtytriangle.com

事務スタッフ募集：PC基本操作ができる方。明るい職場で一緒に働きませんか？勤務時間は応相談。 sales@realtytriangle.com

匂いが残らないタオル：タオルに御社ロゴをプラス！実用的で印象に残るノベルティをお届けします。 お問い合わせ： joe@mojocompanies.com

家庭教師募集：小、中、高校生に現地校宿題サポート ESLを教えてみませんか。Zoomのレッスン大歓迎 sales@realtytriangle.com

レンタル物件：一戸建て 3BR, 2.5 Bathroom, 2 Car Garage 便利で閑静な Gary/Apex Community お問い合わせは sales@realtytriangle.com



NC州のスモーキー・マウンテンズは、森の樹木が出す精油が水蒸気と混ざって立ち上る霧が、まるで煙のように見えることからその名がつけました。先住民チェロキー族はこの霧を「神の煙」と呼び、神秘的な存在として大切にしていたといわれます。早朝や秋には霧が特に濃く立ち上り、幻想的で思わず息をのむような景色が広がります。四季折々の自然の美しさとともに、山の静けさや神秘性を感じられる場所です。



Family Hearing Care

Hearing, Tinnitus, Hearing Aid

Mieko Tanaka, Au.D

Doctor of Audiology/オーディオロジスト

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



12-2月

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		
12/10-14	A Christmas Carol - Presented by Theatre in the Park	DPAC
12/11-24	The Nutcracker Carolina Ballet	MMCPA
12/12,13	Holiday Pops NC Symphony	MMCPA
12/19-23	A Candlelight Christmas with the NC Symphony Holiday Brass	MMCPA
12/28-1/11	Harry Potter and the Cursed Child	DPAC
1/3	The Music of Harry Potter NC Symphony	MMCPA
1/11	"ELVIS: in Person" Starring Matt Stone and the TEC Band	MMCPA
1/16,17	Revolution: The Music of the Beatles NC Symphony	MMCPA
1/29	The Glenn Miller Orchestra	MMCPA
1/30,2/1	Madama Butterfly	MMCPA
2/5-22	Carmen Suite Carolina Ballet	DPAC
2/16,17	Bravo Broadway NC Symphony	MMCPA
2/17-22	Hell's Kitchen (musical)	DPAC
ファミリー/子供向けイベント		
12/17-21	Disney On Ice presents Jump In!	Lenovo Center
1/18	Gabby's Dollhouse Live! Presented by Walmart	MMCPA
その他のイベント		
11/22-1/4	HOLIDAY ICE SKATING RINK	Red Hat Amphitheater
12/6	Carrboro-Chapel Hill Community Holiday Parade	Downtown Carrboro & Chapel Hill
12/6	Apex Rotary Christmas Parade	Downtown Apex
12/6	Christmas Tree Lighting Morrisville 2025	Indian Creek Trailhead Morrisville
12/6	MAKRS Holiday Fest 2025	Downtown Raleigh
12/6	Scandinavian Christmas Fair 2025	Kerr Scott Building, State Fairgrounds
12/6-14	Annual Gingerbread House Competition 2025	Downtown Cary
12/11-14	Moore Square Winterfaire	Moore Square Downtown Raleigh
12/31	First Night Raleigh 2025	Downtown Raleigh
1/9-11	GalaxyCon Presents Animate! Raleigh	Raleigh Convention Center
2/7	Krispy Kreme Challenge	West Raleigh

*MMCPA: Martin Marietta Center for the Performing Arts

*DPAC: Durham Performing Arts Center *Lenovo Centerは昔のPNC Arena



日本語発音でおk

BYまびなび



あじは好きだから菓子
ひとつ入れて



スーパーにて



ウェイワース!
ウェイワース!

WAY?
WHY?
FORTH?
FOURTH?



ウェイワース!
ウェイワース!!

ウエハース!!!
じゃ発音!!!



WAFER



編集後記



朝、鏡を見ながら「今日も頑張ろう」と声をかけたら、鏡の中の自分が「え、また?」という顔をしていました。どうやら私のやる気スイッチは、毎朝、電池が切れるようです。コーヒーを淹れたはずなのに、コーヒーポッドを入れるの忘れてお湯だけが落ちていたりして、「まあ、こんな日もあるよね」と笑うしかありません。完璧じゃなくても、ちゃんと起きて、ごはんを食べて、外に出たらもう100点。誰も拍手してくれないなら、自分でパチパチしてあげましょう。“まあいいか”と笑える心の余裕こそ、人生を少し軽くしてくれる魔法なのかもしれません。三角横丁が、そんな“自分をちょっと甘やかす時間”や“ぼんやり笑うひととき”のおともになれば嬉しいです。皆さんの日常に、ゆるっとしたぬくもりと、ほんの少しの笑いが灯りますように。 Yoko

- * 三角横丁へのお問い合わせ、広告の掲載などにつきましては三角横丁編集部 sankakuyokochou@gmail.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」2024年冬号/第83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
 6409 Fayetteville Rd. Ste120 -112 Durham, NC 27713
 E-mail: Sankakuyokochou@gmail.com

Tiffani Atamas (旧姓: 井邊 ともみ)
ノースカロライナ州離婚弁護士
ハーバードロースクールで Juris Doctorate (法務博士号) を取得

幼児期を父親の転勤によりニューヨークで過ごす。2008年にBROWN UNIVERSITYを卒業。大学卒業後リーマン・ブラザーズの東京オフィスで勤務。2012年にHARVARD LAW SCHOOL卒業。ロースクール卒業後、ニューヨークのDAVIS POLK & WARDWELL, LLPで企業法務 (CORPORATE LAW) を取り扱う。2016年にノースカロライナに移転。現在はアメリカ人の夫と3人の子供と一緒にローリーに居住。

離婚 (DIVORCE)、親権 (CUSTODY)、養育費 (CHILD SUPPORT)、扶養手当 (ALIMONY)、財産分与 (EQUITABLE DISTRIBUTION)、ドメスティック・バイオレンス (DOMESTIC VIOLENCE) など家族法に関する問題を主に取り扱っております。英語でも日本語でも承ります。お気軽にご相談下さい。



TIFFANI (TOMOMI) ATAMAS

Divorce, Custody, and Family Law Attorney

P. 919.250.2174

E: tatamas@smithdebnamlaw.com

WWW.SMITHDEBNAMLAW.COM

J.D., Harvard Law School, 2012

B.A., Brown University, 2008



Smith Debnam
ATTORNEYS AT LAW

4601 SIX FORKS RD., SUITE 400 | RALEIGH, NC 27609

「現場の力で進めるデジタル改革—

CTC America、“HULFT Integrate”で変えるITの役割」



「世界へ挑む日本テクノロジー」シリーズの第7回では、米国西海岸のサンタクララに拠点を置く ITOCHU Techno-Solutions America(以下CTC America)を取り上げます。現地でのIT支援とグローバルなビジネスサポートを担う同社が、自らの業務改革に取り組んだ実践事例をご紹介します。

サイロ化した業務データ、拡張に耐えない仕組み

CTC Americaでは、北米に拠点を構える日系企業向けにIT導入やサポートサービスを提供しています。ゼロトラストやクラウド活用といった技術トレンドに対応すべく、自社のIT基盤も進化を遂げてきました。しかしその一方で、業務データが各クラウドや業務システムに分散し、日々の業務に多くの手作業が残る状態が続いていました。特に、Microsoft 365、Box、Google Workspaceなど複数のクラウドにまたがるファイル連携、外部パートナーとのセキュアなファイル共有、会計・CRMシステムへのデータの二重入力などが大きな課題でした。これらは単なる作業負荷の問題にとどまらず、拠点全体の業務拡張やITガバナンスにも影響を与えていたのです。



HULFT Integrateによるデータ連携と自動化の加速

こうした状況を打破するため、CTC Americaが採用したのが Saison Technologyが提供するデータ連携ソリューション「HULFT Integrate」でした。異なる業務システムやクラウド環境をつなぎ、データの抽出・変換・連携をノンコードで実現できる点が評価されました。

導入後は、業務に必要なファイルやデータの受け渡しを一元化。営業・管理部門の作業負荷は大幅に軽減され、社内外の情報共有がスムーズになりました。特に、営業登録1件あたりの処理時間が5〜10分から1〜2分へと短縮され、作業時間は約90%削減。20年以上続いていた手作業による業務がなくなり、社員はより付加価値の高い業務に集中できるようになったといえます。これらの取り組みは、社内でのDX意識の醸成にも寄与しています。

“小さく始める改善”が、組織を変える力に

今回の取り組みの成果は、単なる業務効率の向上にとどまりません。「以前は資料整理や入力に追われていたが、今は本来注力すべき仕事に集中できるようになった」と、業務の最前線に立つ社員は話します。

CTC Americaでは、短期間のPoC(概念実証)を経て本番環境への移行もスムーズに完了。現在は他業務への横展開も進めており、拡張性とガバナンスを兼ね備えたIT基盤が整いつつあります。

セゾンテクノロジーインターナショナルは今後も、データ連携や業務自動化、AIを通じて企業のDX推進を支援していきます。詳しい事例の紹介や、具体的なご相談については、salesop@saison-technology-intl.comまでお気軽にお問い合わせください。