

# さんかく横丁

第78号・2023年/夏号  
アイスクリームがおいしい季節!の巻

## 夏号

“夏雨”

雨の香  
ゴロゴロしてる  
ぱらぱらして  
\*\*\*\*

“Summer Rain”

Earthy smell of  
rain  
The roaring  
sound of thunder  
Pitter-patter  
chant



「夏雨」

ホットNews	2ト
ライアングル日本クラブ便り	3
特集:子育ての見直し	4
暮らしの中のコーチング	6
Duke大学 弁論大会 入賞者	7
旅は道連れ世は楽し	8
NC州高校生スピーチコンテスト1	9
マウイ紀行3	10
NC州高校生スピーチコンテスト2	11
タケノコ日本語教室ご案内	12
イギリスからアメリカ	13
終活手続き	14

三角シネマ館	16
赤い小鳥のブルーな生活	18
変な出来事	20
法律相談	21
夏を迎える体の準備	22
こんなお店知ってた?	23
ごちそうさまあ〜!	24
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



## チューター、顧客サービス、そして俳句仲間も～ChatGPT

カスタマーサービスへの問い合わせの際、“電話で担当者と話をしながら”というのが稀になり、チャット機能に促されることが主流になったように感じます。複数のユーザーからよくある問い合わせに対しては、チャットbotにて、自然言語処理 (NLP) または機械学習 (ML) によって予測、作成されたフォーマット形式の回答を促します。そこで対応しきれない特有のケースのみ、チャットや電話にて“エージェント(人間)”に繋げるという流れです。我々ユーザーも、自然とこのようなAIの対応に慣れてきているのではないのでしょうか。

2022年11月、OpenAIが公表したChatGPT(Chat Generative Pre-trained Transformer) は、極めて自然な文章で回答するチャットbotで、現在無料で使うことができます。膨大な数の言語をWeb、本、論文、ニュースまたSNSなどを含めたリソースからAIに学習させ、更に実際の人間によるフィードバックによってトレーニングをしたこのチャットbotは、11月のプロトタイプの記事以来、ユーザー数を増やし続け、1月までに一億人まで達しました。発表以来、このChatGPTの持つ可能性とリスクの両面で色々話題となっています。米国の数学者、教育者であるサル・カーン氏は、TEDトークの中で、ChatGPTが全世界の子供、また学生に教育、特にAIチューターアシスタントにアクセスできる機会を拡大できることに注目するとともに、AIによるユニークな教育方法の構築と、その可能性について語っています。カーン氏によると、ある学生は、このツールを使い、チャット内にて架空の人物と話すことで、探究心を更に深めたり、フィクションである物語に関して更なる理解ができたそうです。また、このチャット bot相手に議論のトレーニングをすることで実際の講義中のそれに備えることなども可能になると述べています。(TED公式YouTubeサイト<https://www.youtube.com/watch?v=hJP5GqnTrNo&t=695s>)

カーン氏のTEDトークの中で“AIツールは、貴方のために文章を作成するのではなく、貴方と一緒に文章を作るのです”と述べています。確かにユーザーからの問いに対して「自然な文章で回答する」という特徴を濫用すれば、エッセイなどを「書かせる」というような使い方もできてしまいますが、一方で、ChatGPT の回答に基づいて構成を相談しながら書き進めるようなことも可能になります。digitaltrendsの記事によるとOpenAIも“plagiarism”(盗作)につながる可能性に関する意見を重く受け止め、自社にてChatGPTで書かれた文章を探知できるツールを作成しました。教育現場、学生のツールとしてどのように受け入れ、応用していくかがこれからの課題となるようです。また、職務に用いることにも賛否両論出しており、JP MorganやChaselは、業務メール作成に使うことなど職務中の利用を禁止しています。個人情報の流出、また雇用機会の削減につながるのでは、など懸念はあるものの、今後我々のライフスタイルにどの程度影響を及ぼすのか楽しみではあります。『百聞は一見にしかず』に倣い、まずはツールから自らの目で確かめてみるのはいかがでしょうか。日本語にも、もちろん対応しており、俳句を読み合ようなこともできます。泳ぎ疲れ 木陰で休む 夏の息吹 ～ChatGPT

### NCDMVの業務時間や、ルールに変更がありました

5月1日より、DMVの業務時間や、アポイントメントの予約方法などが改定されました。アポイントメントは、オープンから午前11時までの時間枠の中でのみ予約可能です。アポイントメント枠が少なくなった分、Walk inの待ち時間が減ることが期待されています。業務時間ですが、6月3日より夏期限定でローリーや、グリーンボロなどを中心とした15以上のロケーションで土曜日のサービスが開始されます。<https://www.ncdot.gov/news/press-releases/Pages/2023/2023-04-26-may-1-dmv-schedule-changes.aspx>

祭

祭

## トライアングル日本クラブだより ==こどもの日イベントのご報告==



まさに風薫る5月のイベント、「こどもの日」イベントが5月7日(日)ラーレイタウンの Five Point Centerで開催されました。会場の広い芝生の庭にそよぐ気持ちのいい風に乗って3匹の親子「鯉のぼり」がゆったりと泳ぎ、そのそばでは大小のシャボン玉がきらきらと漂います。子供さんたちの喜ぶさまを見ている家族の皆さんの顔にも微笑みが浮かんでいました。



最高の天気にも恵まれた当イベントには総勢340名が集い、そのうち子供さん参加は140名、いずれも日本の新聞紙で作ったカブトを頭にかぶり、風船のニンジャ剣を振り回しチャンバラに興じるお子さんもいれば、シャボン玉を追いかけて走り回る子もいてとても賑やかでした。どこかの国の少子化問題なんてどこ吹く風のような感じでした。



今回の参加者構成は、いつもの日本クラブのイベントと同じように、アメリカ人家族5割、日本人家族3割、そして国際結婚組や日系アメリカ人家族が残りの2割というところでしょう。日本の習慣を子供さんたちに経験させたいという親御さんたちの思いが伝わってきます。



恒例の餅つきには100人近いお子さんが列を作って参加、おそらくほとんどのお子さんにとって生まれて初めての経験だったでしょう。その後でそのお餅をイチゴ大福やズンダ餅、きな粉餅、みたらし団子などで食べるというおまけも大好評でした。



一方室内では日本クラブ同好会が、総出でお子さんたちを出迎えました。日本の茶道を神妙に体験したり、お母さんと一緒に見様見まねで盆踊りの輪に参加したり、日本の童謡唱歌を楽しんだり、さらには屋外ではワークショップで和太鼓をたたいたり、剣道ワークショップで「お面」を打たせてもらったり、それこそソルフルに楽しんだ様子でした。ボランティアで参加いただいた方々、そして我々日本クラブ一同、参加していただいた皆様が喜んでもらえればうれしい限りです。

ところで、前回の三角横丁では8月ごろに「夏祭り」を予定していますと発表させていただきましたが、昨年の「秋祭り」がハリケーンIANのせいで急遽取りやめになった後遺症がまだ続いているようで、残念ながら、もう1年休養させていただくこととなりました。

/日本クラブ代表: ロッキー岩島、東京都出身、ラーレイ在住36年

## 子どものためと思ってやってきたのに…(子育ての見直し)

全世界の親が子どもの幸せを願っています。それは世界共通です。誰一人として子どもにあえて害を与えたいとは思わないでしょう。しかし、実は子どもに良かれと思ってやっていることでも案外それが子どもに弊害をもたらしている場合もあります。それはどのようなことでしょうか？

**退屈にさせないようにしている**

子どもが楽しめる動画、教育目的としたゲームもたくさんあります。子どもはのめりこむほどに時間を費やします。確かに一時的に子どもを静かにさせるには効果的かもしれませんが。しかし、その必要性がないにも関わらず、親がちょっとラインに返事をしたいからとか、すぐ返事をしたいからと言った理由でも子どもに機器を与え、それをベビーシッター代わりにしていないでしょうか？さて、このように退屈したら、騒ぐ、騒いだら機器が与えられるとプログラム化された子どもたちは将来どうなるでしょう？

その弊害はまず機器に依存するようになります。ゲームなどは特に依存性が高いため、なにか不満なことがあったり、自分の思うようにならない状況に遭遇した時に、機器に comfort を求めるようになります。最後に 機器 が自分を落ち着かせる最適の方法だと信じると機器なしでは自分でどのように不満を満たしたらよいかという考えが養われなくなります。子どもは本来想像力が豊かな生き物なのです。与えられた時間の中でいくらでも遊ぶことを見つけたり、自分を entertain することを create していくことができます。しかし、その能力を機器を渡すことで伸ばすチャンスを奪っている可能性があります。つまり常に外部から与えられる刺激を求め、自ら自分の中から create する刺激を養わないようになります。

子どもはずばらしい想像の持ち主です。ぜひ、その想像力、知力を引き出させてあげてください。そのためには簡単に 機器 を子どもに与えないことです。たまにはいいのではと思いますが、依存性の高い機器は麻薬と同じで一度でも味わってしまうとやめられないのです。そのため、欲しい時に与えられないと、癪癪を起してまで機器を求めるようになるでしょう。我慢ができなくなります。そのためにも機器や食べ物以外のもので本人が時間を occupy できるものを日ごろから提案してください。

**つらい思いをさせていない**

世界中どここの親も子どもが苦しむ姿は見たくないと思っています。わが子にはいつでもハッピーでいてほしいというのが願いです。しかし、この世はつらいこともあり、そのつらいことを乗り越える必要があります。それでもいつまでもつらいことは続くわけではありません。いつかはそこから抜け出せます。しかし、抜け出すためにはそこを通らなくてはならないこともあるわけです。

私達親の役割は常に子どもをハッピーな状態にさせておくことではありません。親の役割はいつも困難から子どもを救うことではありません。時には挫折も経験させなくてはなりません。ゲームをしていて負けること、運動会の徒競走でびりになること、テストの点数で高得点を取れなかったこともそれに当てはまります。

子どもは挫折や失敗を通して多くを学びます。そのチャンスを親が奪ったら、子どもは人生において大切なことを学ぶチャンスを失ってしまいます。それでは親の最も大切な役割はなんでしょう？それは挫折や失敗をしてしまった子どもに対して励ますことです。気持ちの切り替えができるように鍛えることです。「次はきつとできるよ」「失敗はいい経験だったんだよ。そこから学んだものね」「今度はもう大丈夫だよ」というように。そうすれば子どもは失敗を恐れない子に育ちます。失敗を恐れない子どもには勇気が育ちます。勇気のある子どもはさまざまなチャレンジに挑むことができます。さまざまなチャレンジに向かうこと



ができる子どもは自分の可能性を広げていきます。そしてそのような子どもは達成感という幸せを経験するでしょう。

### 学校に行きたくないという思いを許してあげている

最近、気になることで不登校があまりにも一般的になってきて、ちょっとでも子どもが「おなかが痛い、学校へ行きたくない」と言った時点で「そうなの、それなら無理していかなくていいのよ」と最初から行かないというオプションを与えてしまうことです。子どもが本当に学校へ行けなくなる理由がある場合と単にちょっとした仲間外れのようなつまづきがきっかけで行けなくなる場合とでは違うと思います。そのためにはなぜ行きたくなくなったのかをしっかりと探る必要があると思います。そして単にちょっとしたきっかけであれば、そのきっかけを本人が克服できるか、あるいは周りの協力を得ながらその問題を解決できるかに取り組む必要があると思います。



なぜならば子どもに学校へ行かないことを許すと、やがて本人が苦しむ結果にもなりうるからです。まず生きる目標を失い、次に自信をなくします。そして孤立化し、depression に lead します。学業は遅れ、学校に戻ることからどんどん遠ざかります。それは子ども自身も苦しみますし、親自身も苦しみます。それならむしろなんとか resiliency を育て、励まして学校へ行った方が長い目で本人の自信につながるということが考えられるからです。

### 子どもへいつも教えている

世界中の親が子どもにはいろいろなことを教えたいと願っています。子どもは親から学ぶことがたくさんあります。しかし、子どもがもっとも学ぶのは親が実際にその教訓を実行している姿を見ている時です。「ペットボトルはリサイクルだよ」と言いながら、平気で外にペットボトルを捨てていたり、「人の悪口は言うてはいけないよ」と言いながら、電話口で友達とほかの親のことを批判していたり、「けんかはだめよ」と言いながら夫と常にけんかをしていたりと思いが当たる節はないでしょうか？

子育ては人間育てです。子育てをして一番気づくことは、子どもを育てていながらも、実は自分自身の成長をチェックしていたということに気づくことではないでしょうか？たとえば子どものことでイライラした時、自分の我慢度や忍耐力をチェックする機会を与えられるのではないのでしょうか？子どもが怒った時に怒らずに問題を解決する方法を教えていれば、自分自身がどのように問題を解決しているかに気づくのではないのでしょうか？

私たちは子どもを育てることで、再び自分自身の人間としてのさまざまな要素が果たしてきちんと育っているか向き合わされる機会が与えられます。今までフォーカスしてこなかった自分に欠けている character を見つめ直し、さらに必要であればその部分を改善するチャンスが与えられます。私たちは子どもを通して自分も成長します。

ノーラ・コーリ著「世界から学ぶ幸せな子育て」が出版されました。ぜひ、Amazon.co.jp あるいはアメリカであれば紀伊国屋書店オンラインショップでお求めください。1,300円です。

日本で生まれたが、小学校をアメリカ、中学を日本、高校と大学をカナダと転々とし、さらに子育てをシンガポールで経験し、アメリカで思春期の子どもを育てた。海外出産・育児コンサルタントとして長年勤め、二十数年は心理カウンセラー（臨床心理ソーシャルワーカー）として子育ての問題や夫婦関係の相談にのっている。「愛は傷つけない」「海外で安心して子育てをする本」「世界から学ぶシンプルライフ」「Live Long, healthy, and happy」など多数の出版。www.caretheworld.com

ノーラ・コーリ 日本出身 シアトル在住



## 暮らしの中のコーチング

### テーマ：自分を縛り付けている執着



(今、この関係を崩してしまったら、孤独になってしまうかもしれない…)

そんな、人への執着から、会うと疲れてしまっている人との関係をズルズルと続けている、ということはありませんか？

私は学生の頃、登校したら突然、その日の朝からそれまで仲が良かったクラスの一部の女子生徒から無視されるようになり、理由もわからないまま数か月を過ごしたことがあります。存在を否定される、とてもつらい経験でしたが、無視の対象が別の女子生徒に移ったとき、私への無視行為は突然終わりをつけることになりました。今でもその時を思い出すと、胸が締め付けられます。そんなことを経験して、私は友人に誘われたら先に入っている予定をずらしてもOKする、考え方に違和感を感じても同調する、何故なら嫌われたくないから。という人間関係を築くようになっていました。どうしてもその人への執着を手放すことが出来ずにいて、その人の軸に合わせて、自分の価値観を持つことなく生きてきました(なんか違う気がするけど…ま、いっか。)と自分の心の気持ちを見ようとしなかったのです。当然のことですが、自分の気持ちを誤魔化しているにすぎないので、いつまでも満足感を得にくくなります。もし、その人の意向に沿えない自分だったときは(こんな私は認めてもらえない)と思い込んでいました。

この「認められていない」という思い込みが、どれだけ自分を縛り付けてしまっているか、考えたことはありますか？たいていの場合、その言葉の前には『〇〇でなければ、〇〇でないから』と枕詞のようにつけている人が多いのではないのでしょうか？『〇〇でなければ』という思いが強すぎて、本当は損なことはしたくないのにやり続けている事があつたりしませんか？あなたが考えている「〇〇でなければ」ということを、相手は全く考えたこともないということはないのでしょうか？

#### 【そんな時はどうしたらいいの？】

コーチング的にこの『でなければ』執着を手放していくプロセスとしておススメしたいのが、自分の気持ちを言語化する、そして言語化したものを書き出すことです。私のコーチング講座でも、書き出すときは出来れば捨ててしまえるような紙切れではなくて、手帳や日記帳のような、気持ちの移り変わりが分かるような、綴ってある形のものをおススメしています。誰かに執着してしまう人の場合、執着の原因となっている寂しさ、孤独感の裏側にある漠然とした不安やネガティブな気持ちを持っていることを、自分でもよく把握できていないのではない場合が多い印象です。気持ちを紙に書き出したり、メールに書いてみると、自分が何に満たされていないのか、自分の中にあるいろいろな感情、例えば、寂しい、悔しい、虚しい、苦しいなどの漠然とした不安の原因がどこからきているのか？が見えてくることが多いです。

また、その人と付き合うべきか、離れるべきか、答えを性急に求めないこともコーチング的ななかかわり方としておススメです。いわゆる相手をジャッジしない関係づくりをする、ということです。そんなとき自分に問いかけてみて欲しいのが、自分は相手との関係がどんな状態になるのが理想なのか？または、どんな状態になったら、居心地が良い関係を作れるだろうか？ということ。その質問から「今度会うときは、こんな風に関わっていこう。」と決めることも出来るようになるかもしれませんし、「あれはなかなか良かったから、更に心

地よい関係になるために、この考え方をもちことをやめてみよう。」と行動につながっていくようになるかもしれません。それらのことを繰り返していても、なかなか『～でなければ』の思考のクセが抜けない時は、さらに「なぜ今、私はこうしたのだろうか？」という、最初に手帳に書きだした自分の心の気持ちの振り返りに立ち戻る質問をしてみる。その繰り返して自分と相手との心地よい心の距離感がどの位置にあるのか？を再度、定義してみると、また更に心地よい関係のことも考えられるようになっていきます。



それでも尚、執着を手放せない時は、物理的にいったん離れてみる、でもいいのです。逃げるが勝ち、ということわざもありますから。以前のコラムにも書きましたが、人はいったん思考のループにはまり込むと、同じ質問を繰り返してしまう傾向が多々あります。どうしてもループから抜け出せない…というときは、身近にいるコーチから効果的な質問を投げかけてもらいましょう。

/北村千香(マインドバランスコーチ)長野県出身、長野県在住

### Duke大学弁論大会入賞者発表



#### Level I:

1<sup>st</sup> Place: Arthur Obeid (Duke)

2<sup>nd</sup> Place: Kesay Chang (UNC Charlotte); Ethan Ma (Wake Forest University)

#### Level II:

1<sup>st</sup> Place: Emi Curia (UNC Greensboro)

2<sup>nd</sup> Place: Qianyu Lu (Wake Forest University); Neil Sharma (UNC Chapel Hill)

#### Level III:

1<sup>st</sup> Place: Tevyn Fudge (Duke)

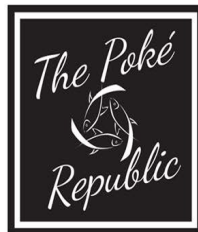
2<sup>nd</sup> Place: Brennan Knight (UNC Charlotte)

花神 **KASHIN**  
RESTAURANT

Japanese Cuisine & Sushi

日本の味を 堪能して  
みませんか？

[www.kashin.com](http://www.kashin.com)



Hawaiian Poké

[www.thepokerepublic.com](http://www.thepokerepublic.com)

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

# 旅は道連れ 世は楽し

どこかへ出かけるとなると、荷物をどう持っていかかが必ず頭をよぎる。毎週出張に出るような人ならともかく、日本往復ともなれば、お土産などでため息が出るほどの荷物の山になることもあり、そういった内容の相談を受けることも多い。

ひと昔前は、アメリカ発着の航空便は、国内線と国際線は、もれなく1人2つ、最大1つ70ポンド(32Kg)までの荷物が預けられた。その後、米系航空各社を中心に、運賃の上げ幅を抑える代わりに荷物の制限をかける流れができた。今は、航空券によっては、太平洋線でも預け荷物が全て有料のタイプも有る。国内線は、今でも50ポンド(23kg)までの荷物2個無料のサウスウエスト航空を覗けば、無料で荷物を預けられるのは稀だ。そのため、荷物の量を把握して、それに合わせて航空券を購入することも重要になってくる。また、その航空会社のクレジットカードを持っていると無料枠が増える場合もあるので、荷物の料金を払う事が多い人は検討するといいだろう。なお、航空会社の上級会員の場合も無料枠が増えるが、読者全員に該当はしないので、ここでは割愛する。

無料枠で意外な盲点が機内持ち込みの枠だ。米系の場合、9インチx14インチx22インチ(約23cm x 36cm x 55cm)と設定されているのが多いが、実際に測ってみると、かなりの人が、想像するよりも大きいと感じるようだ。国際線でも預け荷物以外にこの枠があることが多く、使い切っていないケースも多い。これ以外に座席の下に入る小さい荷物の携行が許される場合が多く、国内の短期の移動等であれば、不便も感じないかと思う。到着時に荷物が出てくるのを待つ事がないのも大きいメリットだ。私は、Walmart.comで規定より少し大きいバックパックを買ったが、柔らかくいくらでも凹むので、よほど詰め込まない限り文句は言われなし、小さいデイパックが装着されているので、個数を増やさずそれも持ち込み、重宝している。ただし、液体の持ち込みなどには制限があるので気を付けたいのと、航空会社や運賃種別によってはこの枠はないので、注意したい。少しそれるが、イギリスなどでは保安検査のシステム更新で、液体制限が外されてきているケースもあり、お土産のワインなども買いやすくなるかと少し期待している。

機内持ち込みもメリットだけではない。重くなると、空港内や乗り継ぎの際の煩わしさは否めず、保安検査も少し時間がかかることが多い。日本往復などでは荷物を預けざるを得ない場合も多く、その時は焦点は、枠に収めることになる。私は荷物が多くなってしまいがちだが、特に重さには注意する。一つのポイントとして、古いスーツケースを使うと、それが重い場合がある。うちには1970年代の中型の丈夫なスーツケースが一つあるが、空でもずっしり感じ、軽い材質の物に買い替えたら入る荷物の量が増えた。思い当たる人は、すぐにも買い替えをお勧めする。また、お酒や調味料、書籍類などを買い込むと、23kgの制限はすぐに超えるので、私もサイズ制限最大の物は断念した。旅行用の秤なども売っているので、旅先ではそれもいいだろう。また、ホテルではフロントで秤や体重計を貸してくれることもある。さらに、状況によっては、行きと帰りで明らかに荷物の量が違う場合がある。個人的にヨーロッパ旅行に行く際は、週刊誌程度のサイズに折りたためるバッグを一つもって行って、それにお土産などを入れて帰ることが多い。それでもあふれる場合は、最終手段として、現地のスーパーの丈夫なエコバッグなどを機内に持ち込む。周りの乗客に白い目で見られることもあるが、エコバッグそのものを旅の記念として強行突破している。荷物を預ける際には、万が一の際の遅延や紛失も考え、貴重品や処方薬などは入れない、またリチウムイオン電池等制限が有る物はいれられない、などの制約もあるが、こちらも積極的に活用したい。なお、有料の場合でも、預け荷物2つまでは比較的安価に設定されていることが多いので、本当に欲しいものを買って控えたりするよりは、覚悟で持ち運ぶのも手だろう。

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



## —第23回NC州高校生スピーチコンテストPart1—



レベル1の第一位となったフェニックス・サイサニーは、ノースカロライナ理数高校(NC School of Science and Mathematics)の高校2年生(Junior)です。2年前から独学で日本語を勉強していましたが、今年から学校で日本語クラスを取っています。今、日本語と一緒に勉強できる友達がいることがうれしいとのことでした。

\*\*\*\*\*

皆さん、こんにちは。

サイサニーフェニックスです。ノースカロライナ理数高校の二年生です。今、日本語一のクラスにいます。どうぞよろしくお願いいたします。

二月三日の金曜日は節分でした。節分の伝統は本当に面白いと思います。去年高校二年生の時は、学校の日本文化クラブで節分の伝統を習いました。そして、鬼のマスクを作って、自分の歳の数の豆を食べて、豆まきをしました。本当に楽しかったです。クラブの記憶をいつまでも忘れないです。そこで新しい友達に多く会いました。

二年前に一人で日本語の勉強を始めました。理由は字幕なしでアニメを見たいと思いました。今、楽しいから勉強します。二年前の時は、日本人の友達がいませんでした。日本語を読むと書くのが得意でしたが、話すのがとても苦手でした。

今年の日本語のクラスでは、会話を練習します。このクラスは僕の最初の日本語のクラスです。先生と日本語で話すのが大好きです。新しい日本人の友達にも助けられました。たくさんの人に、僕は助けられました。とてもありがたいです。

日本語の勉強は、自分の一番いいバージョンになれると思います。

どうもありがとうございました。



# Realty Triangle

お問い合わせは  
日本語どうぞ

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  
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。



## マウイ紀行3：ハワイよもやま話！！

「マウイ島、ネオニッポン！」



ハワイといえば何を連想しますか。フラダンス、ウクレレ、レイ、椰子の木、サーフィン…これくらいはすぐに頭に浮かんでくると思います。朝のテレビのニュースショーを見ていると、ハワイらしいと思えるのが、良いニュースでも悪いニュースでも日系人の名前が多いということです。そればかりでなく、ホノルル空港の正式な名前は、ダニエル・イノウエ、ホノルル国際空港で、かつて日系人初の州知事として活躍した方の名前がついています。去年の州知事も日系人のデイヴィッド・イゲさんでした。

私は、サウス/ノースカロライナに29年すんでいましたが、東海岸で政治家や、何かの記念になった日本人の名前を聞いたことがありません。ハワイでは普通に何かの基金とか大きな奨学金制度などに日本人の名前が登場します。テレビやラジオで料理のレシピの中ではよく日本食材が登場します。それも例えばソーイソースではなく、醤油、シーウィードでなく、海苔、チョップスティックではなく、箸とちゃんと言うのです。私が日本にいた頃、在日米軍のFENを英語の勉強のつもりで四六時中かけていましたが、このような日本語の使い方、日本文化への敬意のようなものはあまり見られませんでした。

ハワイでの日本文化の浸透の背景は、歴史的事実に基づいているようです。私の勤務する、交通と商業の中心地にあるカフルイ・ユニオン教会も1906年創立の、マウイ島ではかなり古い教会で、私はその日本語部の牧師です。この日本語部もかつては9件ある日本人教会の一つでした。私の教会の母体となったマウイ日系キリスト教会は、1930年代に創設され、当時あった教会の中でも比較的新しいものでした。第二次大戦中、日本人が集まることを懸念したアメリカ政府は、数あった日本人の集まる教会をひとまとめにしたそうです。さとうきび畑の仕事に携わる日本人が多く、多くの管理職が日本人であったそうですが、そういった階級の人たちや、街で商売をやっている日本人たちの多くがカリフォルニア州やワシントン州の日本人移民たちのように、収容所に入れられたそうです。戦後一部の人たちはマウイ島へ戻ってきましたが、日本人へのバッシングや差別等もあって、戦前ほど日本人がマウイ島へは戻ってこず、9つあった日本人教会は、戦中にひとまとめとされたまま、マウイ日系教会という名前のまま1980年代まで継続しましたが、減りつつある移民一世の日本人の高齢化も伴って、日本語を話す日本人だけでは運営が難しくなり、地元では歴史が長く規模の比較的大きなカフルイ・ユニオン教会と合併したということです。かつて日本人街として賑わっていたマカワオ(Makawao)やパイア(Paia)といった町々は、今もその面影が残っており、現在では日本語も話すことのできない三世、四世の日系人や、すでに日本人ではない人たちに引き継がれた雑貨屋さんなどでも、日本人街であった当時の趣のまま、中にはそのまま「〇〇ストア」と日本人の名前のついた看板が掲げられているお店もあります。ロスアンゼルスのリトル・東京のように、東京のどこかを切り取って貼り付けたような雰囲気とはまた違い、かつて日系移民がここで暮らし、ここに歴史を残してきた足跡を見ることができるのです。

私が日本人だからかもしれませんが、ダイビングやサーフィン、亀や鯨が見られることで知られているメジャーな観光地より、まだハワイ王国だった時代に、日本人移民一世たちが日本のあちらこちらからやってきて、遠く故郷を思いながら、この土地で米を作ったり日本食材を栽培したりしてなんとかこの土地で日本の文化を後世に伝えていこうとした、その息遣いをマウイ島ではとことこ感じることができるのです。

/根本 東京出身 ハワイ在住

## —第23回NC州高校生スピーチコンテストPart2—



Level 2 Eric Wan (イーストチャペルヒル高校)

絵が大好きで、将来は日本へ行って絵に関係する仕事につきたいそうです。そのため日本語を取っているとっていました。今回のスピーチコンテストではスピーチを全部暗記してがんばりました。

\*\*\*\*\*

私のかぞくは中国人ですから、中国のきゅうしょうがつをい  
わいます。中国のきゅうしょうがつは2月22日でした。さい  
しよのひはいそがしいです。さいしよのひの始めにそうじしま  
す。去年のわるいものをかたずけます。そして、しんねん  
のいいものをまねきます。パーティーをします。だから、たく  
さん食べ物を作ります。ぎょうざとローストダックとマポーとう  
ふとあまいおにぎりを作ります。とてもおいしいです。



つぎはせんぞにいのります。だから、食べ物をだします。せ  
んぞは食べ物を食べます。家をデコレーションでかざります。赤はうんがいい色です  
から、赤いデコレーションをかざります。そのあとで、ともだちとかぞくはパーティーにきます。と  
もだちとかぞくといっしょに中国のきゅうしょうがつをいわいます。このパーティーにたくさ  
んいきおくがあります。子供はちかしつに行きます。ちかしつで子供はあそびます。テレビ  
でとしようえの子供はゲームをします。子供はかくれんぼをします。子供の時に、こどもたち  
といっしょにおどりのゲームをしました。りょうしんはキッチンで話します。そして、みんな  
はばんごはんを食べます。たくさんおいしい食べ物があります。たくさんかいわもあります。  
りょうしんととしようえの子供は大学について話します。子供はゲームについて話しま  
す。とてもたのしいです。このきおくがすきです。みらい、たくさん中国のきゅうしょうがつを  
いわいたいです。

## 先生を募集しています — ローリー日本語補習学校 —

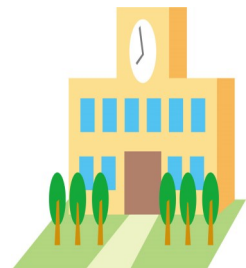
教科は、国語、算数（数学）です。教員免許は、特に必要ありません。愛情を持って子どもたちの教育に携わってくださる皆さんを歓迎します。

### <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/





## たけのこ日本語教室のご案内

地面にしっかりと根をはって、ぐんぐんと成長して行く竹の子のように子供たちに育てて欲しい。そんな願いを込めて日本語教室を設立しました。アメリカにいる子供たちで、日本に興味がある子たちを対象にしています。楽しく日本文化に触れながら、少しでも日本語が話せるようになることを願っています。

私たちは、日本語としての言語だけではなく、それぞれの言語発達に合わせて、生徒に何が必要か探りつつ、机の上の学習だけではなく、個人のユニークな能力、感覚や想像力を通し、さらにそれらを長所として生かせるように子供達の成長の手助けになれることを目指しています。そのため、教師と子供たちとの授業における相互作用、及び教師同士の意見交換などを通して子供たちを見守りたいと思っています。

**対象児童:** 日本語を学びたい児童(2歳から18歳)。ご家庭で日本語を話しているか否かは問いません。英語での対応もしています。

**日時:** 6歳以上、土曜日午前9時30分から12時まで  
3歳から6歳まで、土曜日午後1時から2時まで  
2歳、平日不定期

**教室所在:** DurhamのSouth Pointモールより10分  
**春学期:** 1月から5月末 **夏学期:** 不定期 **秋学期:** 8月中旬から12月中旬

**授業内容:** 日本語での日常会話、読み書きができることを目標にしていますが、日本の文化や、季節行事なども取り入れています。またクラフトなどは子供達が楽しみながら日本語を学べるように、日本語の指示で行なっています。その他、日本語でゲームや、劇を作ったり、演じたり、日本の歌と一緒に歌ったりして、毎回の授業が楽しく色々学べます。なるべく子供同士も日本語で会話ができるような環境を作っています。

**授業見学:** いつでも授業見学を受け付けています。無料体験も随時行っています。学期の途中からでも参加を受け付けます。ご両親の方とのコミュニケーションも大切にしているので、年に2回ご両親との面談を行い、お子さんの日本語の発達状況、ご家庭でのご質問等にも日本語と英語で対応しています。

**教師陣:** 語学教育や児童教育の経験豊富な講師陣が授業をサポートしています。

**お問い合わせ**は[Takenoko.nc@gmail.com](mailto:Takenoko.nc@gmail.com)まで、Eメールをお送りください。詳しい教室の様子は、<https://takenokonc.org/> をご覧ください。





## イギリスからアメリカへ



今日はアンカーがテーマだ。アンカーと聞くと何を想像しますか？「アンカー速い！紅組ブッチギリです！白組もがんばれ。」と運動会のリレーのアンカーの話ではないし、「五月なのにまだ寒いよね。最近の若いのは知らんだろうな。妙に昭和の懐かしい暖かいこれ。」と保温具のアンカの話でもない。



アメリカの教育の現場で使われている、「アンカー」を聞いたことがありますか？子供達が通う学校のペアレントミーティングを訪れた。すると「参加していただき、ありがとうございます。今日は子供達にとって大事な船の錨(いかり)の意味であるアンカーの話をする。」とその意味を説明し始めた。簡単に言うところのことだ。子供達は見た感じ楽しそうにしているけど、結構な割合で精神的に疲弊している子供が多く、とくに最近その数が上昇傾向にあるらしい。学校での友達関係のストレスや、勉強のプレッシャー、また家庭環境によるストレス、また近年の子供達はソーシャルメディアで育つから、それも関連しているかもしれないという。そんな子供達を日々、コミュニティーが率先して支える人達が必須で、それらの人々をアンカーと呼ぶらしい。



アンカーは子供一人につき約5人以上いることが理想だということ。アンカーは例えば、学校関係者なら先生、そして毎日会うバスのドライバー。また近所のおじさんからおばさんまで誰でも良い。アンカーは子供達に会ったら必ず「こんにちは。」とまず挨拶をする。そしてプラスもう一声かけるのが理想だそう。例えば「学校どうだった？」とか「天気が悪くて最高だね。」とか「部活はどう？」とそこから会話を促すのが良いそう。それを毎回続ける事により子供達の精神的な支えになるということ。とくに忙しい親を持つ子に、率先して声をかけたり、家で遊んでいる子供達に「おやついる？」とオファーしてみたり、また車のライドを自分以外の子にもオファーしたりと様々な形のアンカーが可能だということ。

僕もその講習以降必ず子供達に話すようにしている。初めはぎこちないと思われた会話もこつちが必ず声をかけると向こうも予期しているので、子供達も色々話すようになってくる。子供達の中には「ハワユ、ミスターミヤコザウ！」と言って挨拶していく子もいる。嬉しいよね。これはリバースアンカーとも言うべきか。

そしてアンカーの役割は、親達同志にも当てはまるという。例えば、近所の家に遊びに行った子供をピックアップするときには、テキストで「帰らしてもらえます？」とだけ伝えるのではなく、たまに玄関まで出向いて相手の親に「面倒みてもらってありがとう！」とお礼を伝えることも勧めるとのこと。相手も感謝されると気持ちがよくなる。そしてそこから少々会話する事が大切だということ。

インディアナ州に越してきたとき、近所の皆が声をかけてくれた。とてもうれしかったから、あれはアンカーの一部だよ。トライアングルクラブや三角横丁もトライアングル地区のアンカーだよ。

/都澤 臣和：神奈川県出身、Indianapolis在住



## 日本への永住帰国、日本の親の介護／終活手続きなど ～どこで、誰に相談すればいい？

日本ではつい先日(この原稿を書いているのは4月中旬の東京)桜満開の季節でしたが、ここ数日は日中の気温は上がり、例年通り早めの夏の気候を迎えそうです。さて最近日本への永住帰国を考えている人や、日本に高齢の親がいて将来介護や相続手続きが必要となりそうな人からの相談や質問を多く受けます。こうした日本側の手続きを「どの窓口で」行うか、また自分では対応できない場合「どの専門家」に相談や依頼をすればよいか、ということ(なんとなく知ってはいるが)はっきりと理解している人は多くないようです。例えば税金については税務署が対応窓口であり、税理士、会計士が専門家であることは皆さんご存知ですが、その他の手続きになると悩んでしまいます。海外生活が長いので無理もありません。そこで今回は日本の手続きの対応窓口と、代行を依頼する場合の専門家を紹介します。

### \* 手続き毎の対応窓口(相談を含む)と専門家

次ページの表は日本への永住帰国と日本に住む親の介護・終活に関する手続きについてまとめたものです。表の「専門家」の列は、報酬を得て手続きの代行が行える資格保有者を指します。「本人のみ」とある手続きは他者による代行が認められていないものです。空欄部分は特定の専門家が決められているわけではないので、誰でも相談や手続きの代行を行うことができます。但しいずれの手続きも専門的な内容ですので、相談や手続きの代行を依頼する場合は、一定の知識や関連する資格を保有する人を探すことをお勧めします。また手続きによっては専門家の範囲が厳密に定められていないものもあるので、表に記載されていない専門家が対応することもあります。

### \* 専門家の探し方

相談や代行の依頼をしたい専門家を探す方法ですが、人からの紹介というのが一般的です。専門家の中には不当に料金が高かったり、対応が不親切な場合があるかもしれませんが、人からの紹介だとそうしたリスクは軽減されます。紹介者がいない場合の探し方としては、メディア(新聞、雑誌、ウェブサイト等)に記事やコラム、広告を掲載している人を見つける方法や、各専門家の統括団体のウェブサイトを探す方法があります。統括団体とは例えば行政書士なら「東京都行政書士会」、社会保険労務士なら「東京都社会保険労務士会」というような資格保有者の所属団体のことで、多くの資格において都道府県毎に設置されています(上部団体として全国会もあります)。そうした統括団体のウェブサイトへアクセスすると「お近くの〇〇士を探す」というようなメニューがあって、登録されている資格保有者のプロフィールや連絡先を確認できます。尚依頼の際は必ず費用を確認し、できれば複数の人から相見積を取り寄せたいものです。

### \* 自分で手続き行えます

ほとんどの手続きは自分でも行えます。必ず資格を持った人に依頼しなければならぬというきまりはありません。ただ専門的でわかりづらいもの、自分では提出書類が揃えられないもの、手間がかかり過ぎるものもあるため代行手続きができる専門家がいます。良い機会だから勉強を兼ねて自分で手続きしたい、専門家に支払う費用を抑えたい、という考えをお持ちの方はぜひ自分で手続きしてみてください。具体的な手続き方法については、対応窓口のある機関へ行けばいいに教えてくれます。(多くの機関では要予約)

帰国時の主な手続き		対応窓口(相談を含む)	専門家
帰国時の主な手続き	在留資格申請(米市民のみ)	出入国在留管理庁	特定行政書士
	住民票(転入届)	居住地市町村役場	
	健康保険・介護保険加入	居住地市町村役場	社会保険労務士,他
	戸籍・除籍公文書取得	本籍地市町村役場	行政書士,他
	米国再入国許可・GC返納	米国移民局、米国大使館	(本人のみ)
	米国籍離脱	米国大使館	(本人のみ)
	日本帰化申請	法務省	行政書士
	日本の年金の請求・変更届	年金事務所、共済組合	社会保険労務士
	米Social Securityの変更届	SSA*/駐日米大使館	(本人のみ)
	<a href="#">日米確定申告</a>	(日本)税務署・(米)IRS	税理士・会計士
親の介護・終活	介護サービス申請	居住地役所、地域包括支援センター	
	認知症(成年後見制度申立)	家庭裁判所、居住地役場、等	
	遺言書作成(公正証書遺言)	公証役場	弁護士、司法書士
	年金(死亡届、遺族年金)	年金事務所、共済組合	社会保険労務士
	死後事務(届出、火葬許可)	居住地市町村役場	
	相続(不動産名義変更)	法務局	司法書士
相続(相続税申告)	税務署	税理士・会計士	

日本の年金、老後の日本帰国、国際事務手続きを支援します。  
 ライフメイツ(東京本社TEL:+81-3-6411-8984、Line、Skype利用可)

[www.life-mates.jp](http://www.life-mates.jp) [info@life-mates.jp](mailto:info@life-mates.jp)

## 三角シネマ館 映画大好き倶楽部

早いものでもうすぐ夏休み。アメリカの長～い夏休みに備えて今回はアニメやご家族で楽しめる映画が盛り沢山です！子供達が退屈しだしたら、お友達と一緒に涼しい映画館へエスケープ、それとも、ベビーシッターを頼んでデートも良いですね！  
あーちゃん：三重県出身、Morrisville/津市在住



- 1. Spider-Man: Across the Spider-Verse (アクション) 6月2日公開**  
スパイダーマンことマイルスは、愛する人と世界を救うと誓うのだが、やがてマルチバース全体を揺るがすスパイダーマン史上最大の事件を引き起こす事になってしまう。
- 2. The Boogeyman (ホラー) 6月2日公開**  
母親の悲劇的な死から立ち直れず、精神的に不安定な10代の少女とその妹は、家の中に恐ろしい何かが存在し、家族に災いをもたらそうとしていることに気づく。
- 3. Transformers: Rise of the Beasts (アクション) 6月9日公開**  
「トランスフォーマー」シリーズ4年ぶりの最新作。1994年のニューヨークを中心にストーリーが描かれる。
- 4. Strays (コメディ) 6月9日公開**  
捨てられた犬がほかの野良犬たちと協力し、元の飼い主に復しゅうを試みるというストーリー。
- 5. The Flash (アクション) 6月16日公開**  
フラッシュことバリー・アレンは母親のノラの死を防ぐために過去を変えてしまう。その影響で現在に歪みが生じ、地球滅亡の危機が訪れる。
- 6. Elemental (アニメ) 6月16日公開**  
火・水・土・風のエレメント(元素)が共に暮らす都市エレメント・シティを舞台に、イメージーションあふれる色鮮やかな世界での物語が始まる。
- 7. Asteroid City (コメディ) 6月23日公開**  
1950年代アメリカの架空の砂漠の街で、全米から子どもと保護者を集め、「子ども天文学者大会」が行われる予定だったが、世界を変えるような出来事が起こってしまう。
- 8. No Hard Feelings (コメディ) 6月23日公開**  
お金に困っているマディーは求人広告を見て、ある裕福な母親が人見知りの息子のデート相手を探していて、報酬は高級車と言う事を知り仕事を引き受けることにする。
- 9. Indiana Jones and the Dial of Destiny (アクション) 6月30日公開**  
アポロの月面着陸計画を巡り、アメリカとロシアが激しい宇宙開発競争を繰り広げていた1969年を舞台に、インディアナ・ジョーンズ最後の冒険を繰り広げる。



**10. Ruby Gillman, Teenage Kraken (アニメ) 6月30日公開**

内気なティーンエイジャーのルービーは、自分が伝説のシークラークの王家の血筋であることを発見し、海の底にある自分の運命が想像以上に大きいことを知る。

**11. Joy Ride (コメディ) 7月7日公開**

オードリーは三人の友人と共に、生みの親を探すために中国へと旅をしながら、互いへの友情と自分自身のアイデンティティを見い出していく物語。

**12. Mission: Impossible—Dead Reckoning Part One (アクション) 7月14日公開**

「ミッション・インポッシブル」シリーズの第7作目。今回もトム・クルーズが演じるイーサン・ハントがバイクで断崖絶壁を飛び降りるシーンなどスタントが盛り沢山。

**13. Barbie (コメディ) 7月21日公開**

ピンクに彩られたバービーランドで、バービーとケンパーティー、ドライブとサーフィンの毎日。ところがある日、“人間の世界”に迷い込んでしまう？！

**14. Oppenheimer (ドラマ) 7月21日公開**

第2次世界大戦中、マンハッタン計画を指揮して世界で初めて原子爆弾の開発に成功した米物理学者、ロバート・オッペンハイマーの栄光と挫折、苦悩と葛藤を描く。

**15. Teenage Mutant Ninja Turtles: Mutant Mayhem (アニメ) 8月4日公開**

“普通のティーンエイジャー”としてニューヨークのみんなに愛され受け入れられたい、そんなタートルズ達の前に現れたのはミュータント化した敵の大群だった！

**16. The Last Voyage of the Demeter (ホラー) 8月11日公開**

古典ホラー小説「ドラキュラ」の中の「ある船長の航海日誌」の章をもとに物語を膨らませた「デメテル号の最期の航海」は…？



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



## 赤い小鳥とブルーな生活



Illustration: 100275988

### 「大人の責任」"Responsibilities of Adulthood"

息子の進路もほぼ決まり、提出用の予防接種記録を入手しておこうと病院のサイトにログインしたら、私のアカウントに付属している筈の子供情報が見当たらない。問い合わせると、新たに息子個人のアカウントを作る必要があるとのこと。18歳の誕生日を迎え、子供が子供でなくなったのだ。



お酒は駄目だがタバコは買える。投票も出来るし、運転免許も取れるはず。息子は運転見習い許可証レベル1を貰って以来、ちまちまと練習時間を記録していたが、付き添いなしで運転するためのレベル2を取るにはまだ時間数が足りない。確認すると、誕生日を以て許可証は期限切れだ。どうしたものかとNC Division of Motor Vehicles (DMV)に電話したら、高校生だろうが、練習時間が足りなからうが、成人を迎えたからには普通の免許を取りに来れば良い、と言う。

運転を忘れない内に路上試験を受けないと受かる気がしない。早目に申請に行こうと、オンラインで予約可能日を探すと、"We're sorry, we don't have availability at this moment"の赤い文字だらけ。シャーロットどころか、どこまで範囲を広げても、全く空気が無い。辛うじて出てきたのはAhoskie、しかも、7月にたったの1日だけ。いやいやいや、4ヶ月も先よ？アホスキーまで4時間半よ？地名にすら腹が立つわー。

こうなったら近所のDMVにアポなし突撃だ。ご近所掲示板の情報によれば、朝6時前に並ぶのがお勧めで、当日、受け付けて貰うには先着30人が目安らしい。早起きは面白くないが、アホスキーまで300マイルも運転するよりはマシである。

ところで、ここまで息子、我関せず。「大人は自分でやるもんじゃないの？」と言ってみたら、「歳が18に変わったからって急に出来るようになる訳ないだろ！」と逆ギレ。子育て、失敗か。近づく巢立ちが不安である。それにしても、予約の4ヶ月待ちは酷過ぎる。

DMVのコミッショナー、Goodwin氏によると、予約が取れない原因の一つは、25%もある”No Show (無断ダタキャン)””。そして、一日当たりの処理人数が少ないのは、結局のところ、人手不足だと言う。時給を上げ、\$1500の採用時ボーナスを用意したにもかかわらずポストは埋まらず、33%が空席のまま。特に試験官は、200人以上の追加が必要とのこと。採用は続けているが、トレーニングに5-6週間が必要な為、採用即解決、という訳にはいかないらしい。DMVも必死で、今年に入って7ヶ所のオフィスを新設。5月からは予約を午前限定し、飛び込み客の受け付けを増やす、また、6月からは、一部で土曜も営業を始める、と発表したばかり。他州のように、図書館などにキオスクを設置し、いつでも免許更新が出来るようになれば待ち時間の短縮は確実だが、それにはお金と時間と州政府の理解が不可欠のようだ。

早起きして申請に行くと決めたものの、なんとなく諦めきれない。毎日何度も予約サイトを覗いて、しつこくりロードしていたら、ある晩、市内のオフィスの表示が、パッと「予約可」に変わり、4日後の1席を奇跡的にゲット。息子は路上試験にパスし、免許を手に入れ、ついでに投票登録もして、大人として最初の手続きを無事に終えたのだった。8年後の免許更新は、一人で出来ると信じた。

/松田せれな：東京都出身 Char lotte在住

# The "HEARING BONE'S" Connected to the WHAT?

Hearing loss may signal other important health issues

心臓病



## CARDIOVASCULAR DISEASE (CVD)

Could the ear be a window to the heart? Hearing loss and CVD linked

アルツハイマー



## ALZHEIMER'S & DEMENTIA

Dementia risk may be up to 5X higher with hearing loss

糖尿病



## DIABETES

Hearing loss 2X as likely for those with diabetes

憂鬱症



## DEPRESSION

Symptoms go down, quality of life goes up with hearing aid use

**HEARING LOSS IS CONNECTED TO OTHER HEALTH CONDITIONS**

入院



## HOSPITALIZATION

32% more likely for older adults with hearing loss

## FALLING

Hearing loss tied to 3-fold risk of falling



転倒



## CHRONIC KIDNEY DISEASE (CKD)

Moderate CKD associated with 43% increased risk of hearing loss

慢性腎炎



早死に

## MORTALITY

Hearing loss tied to greater risk of dying for older men



Treating hearing loss may help more than just your hearing.

Take an online hearing check at [www.betterhearing.org](http://www.betterhearing.org)



## 変な出来事(匿名)

### 第10話 「婚活パーティー等々編」



1話:婚活パーティーが終わり、目を付けた人が車で送ってくれる事になった。期待したらぼろぼろの軽自動車でお迎え。しかもガソリン代を要求され、途中で煙が発生し道の真ん中で故障。私は思わずドン引きでその人とはもちろん何もあるはずもなく、その後助っ人にきてくれた友達とあり得なさすぎて盛り上がった。



2話:見るからに体調が悪そうな顔色真っ青の男性がいて、緊張しているのかなと思いきや『大丈夫ですか?』と聞くと、『じつは熱があるんだよ～、風邪だと思う』と、びっくりのカミングアウト! 次の日、同席した女性人はみんな高熱で病院送りに「あちゃー」。

3話:とんでもないお太り気味の男性がガンガン注文して、わき目も振らずガンガン飲んで食べまくり、お会計のときに『今回も割り勘勝ちだぜー!』とVサイン。あんた今日何しに来た? こういふとき、女性群から女幹事への視線って超冷たくつき刺さるんだなー!

4話:幹事の男以外は、『よくぞ揃えたな!』と感心してしまうほど「お世辞にもすてきとは程遠いすばらしい外見、しかも無職の男たち。幹事の男につめ寄ると『オレが際立ってモテるかと思って』との返答に、心底呆れた……。

5話:失恋直後に行った合コンでチャホヤされた私。まわりも浮かれモードで、5人でワイン12本を空けたのだがー...そして後日届いた、きっちり人数分で割った金額請求。しかも振込の指定口座あり。さすが銀行員、やっぱりなかなかだーしっかりしてる～。

6話:婚活サイトで知り合った男性と居酒屋で初デートしたとき、話も盛り上がって楽しい時間を過ごせた。「この人とは付き合ってもいいかな」と思っていたのですが、居酒屋を出たら「もう一軒行こうか?」と聞いた私を彼が平然とホテルへ案内。ちょっとまてまていやいや、それはないでしょと思って拒否したら彼は驚いてました。いったいどういう感覚と常識だよ! 初デートで当然のようにホテルへ誘う男なんて最低～～要注意です。しつこく誘ってくるころにもドン引き。タクシーを拾って帰り、それ以来連絡は取らずです。

7話:結婚相談所で紹介された彼と何度か会った後、交際することになった男性がいたのですが、交際が決まってすぐ彼から自宅に誘われて行ったら、「料理と掃除をお願いしたいんだけどー?」と言われました。「えーいきなり何なの?」と思いましたが、言われるがままに料理を作り、部屋を掃除したのです。その間、彼は手伝うどころかテレビを見ながらくつろぎ、たまに私をちゃんとやっているかどうかチラチラ見ながら確認したりしてました。どうやら私の家事能力を試そうとしているようでした。結婚を考えている以上、相手の家事能力を確認したいと思うのも分かるような気はしますが、人を見極めようとしているところや私にだけやらせて自分は何一つ手伝おうとしないのには腹立たしさを感じ、結局お付き合いは断ることにしました。ああいう男性と結婚したら最後、女性を家政婦としか思わないでしょうね。皆さん、いろいろな人がいるものですねー。自分も知らず知らずにドン引き行動しているかも

知れませんので注意しまーす。

/NC ちーちゃん:東京出身 Jamestown在住





## 法律相談



### —米国内でのビザ・スタンプ更新—

米国国務省は、特定のビザ保有者は海外の米国大使館や領事館への渡航を必要とせず、米国内でビザ・スタンプを更新できるオプションを設けると発表しました。今年後半にはパイロット・プログラムが開始される予定で、とりあえず現在国外への渡航が必要なH-1B 専門職とL-1 関連企業間転勤ビザ保持者に対して、米国内でのビザ更新オプションが提供される予定です。将来的には他のビザ保有者もアメリカ国内でビザ・スタンプを更新できるようになる可能性があります。

2004年に米国内でのビザ・スタンプ更新手続きが廃止されるまでは、海外の米国大使館や領事館への渡航を必要とせず、アメリカ国内でビザ・スタンプの更新申請が可能でしたが、2004年度以降は、ビザ・スタンプを更新するためには国外に出る必要がでてきました。ところが、世界的な新型コロナの影響で海外への渡航が非常に難しくなり、また、各国の地元の新型コロナの感染状況により領事館業務が一時的に中止したために、各国のビザ発行業務に著しい遅れがでてきました。その他にも、ウクライナ情勢の悪化でヨーロッパ近隣国のビザ面接の遅れにさらに拍車がかかりました。

国によってビザ面接の待ち時間は様々ですが、特にインドではビザ面接予約をとるのに1年以上かかっているために、ビザ更新のために自国にもどった社員が面接の遅れで戻ってこれないなど、多大な問題が生じていました。この状態を改善するために、2021年12月には特定のH-2、F、M、J(アカデミック)、H-1、H-3、L、O、P、およびQビザの更新申請者のビザ面接が免除され、ビザの郵送申請のオプションが設けられたために、ビザ面接予約の未処理分がかなり減少しました。その後、ビザの郵送申請オプションは2023年12月31日まで延長されました。

また、短期就労ビザ保持者が解雇されると、ビザ滞在資格を維持するためには、解雇後60日の猶予期間、或はI-94の有効期限のいずれかの短い期間までに、新しい雇用主を見つけて、雇用主変更申請を移民局に提出しなければなりません。ところが最近テクノロジー企業による大幅な解雇が続いたために、合法期間内に新しい雇用主を見つけて移民局への変更申請を提出するのが困難となり、一旦自国に戻らなければならなくなった人が増えています。米国に戻ってくるためには、アメリカの新しい雇用主が移民局に申請したH-1Bの承認通知書が必要です。さらに、既存のH-1Bビザ・スタンプが失効していれば、自国の米国大使館か領事館でビザ面接予約をとり、新たにビザ・スタンプを取得する必要があります。ところが、特にH-1Bの大半を占めるIT業界はほとんどがインド人で、インドでビザ面接予約をとるのに1年以上かかっているために、短期就労ビザ申請者は長期間インドで立ち往生する羽目になり、予定通りにアメリカで就労を開始できないなど、多大な問題が生じていました。

今年後半に米国内でのビザ・スタンプ更新手続きが再開されれば、海外領事館のビザ審査の負担が軽減され、米国の雇用主の業務への悪影響を改善することができるようになる見込みです。ただ、猶予期間内に新しい雇用主がみつからなければ、アメリカ国内での滞在資格を維持するためには、観光ビザや学生ビザやその他のビザ滞在資格に変更するなどのオプションを検討する必要があります。米国内でのビザ更新申請の具体情報については、今後の米国国務省の発表を見守る必要があります。



## 夏を迎える体の準備を！



### 「夏風邪予防する夏の養生法」

これから、高温多湿の季節になります。この季節のカゼは三大原因が考えられます——疲労、栄養不足、冷え。夏こそ冷えから守る生活習慣！



一年の中でも最も体力を消耗して体調を崩しやすい夏は、日頃の摂生が大切になる季節。暑さによって体力を消耗すると、栄養や体液を全身に流す働きが弱まって停滞したり、不足したりして、様々な症状を引き起こします。又夏は水分を多くとりがちですが、湿度が高いと水分代謝機能が低下して体の中に余分な水分がたまりやすくなり、むくみやだるさ、体が重い、水太りなどの症状を引き起こします。さらに夏は冷房をはじめ、ビールやジュースなどの冷たい飲み物や食べ物が主流になって、体に冷えを生じさせます。体力の消耗や体調不良は、涼しかった秋頃まで続いたりすることも多く見られます。

よく聞かれる症状に食欲不振、消化不良や冷房病などがありますが、多いのが「寒湿困脾」です。実は暑い——冷房や冷たい飲み物——体を冷やし水分過剰——胃腸が弱まり水分代謝と消化機能の低下——栄養分の不足、体力の消耗や体の冷えといった悪循環を繰り返すことになります。

元気に過ごすためのポイントは、まず必要以上に体を冷やさないこと、特に冷え性の人は、なるべく温かい飲み物を。温野菜にしたり、加熱調理したり、生姜やねぎ、ニンニクなどの温熱性の薬味をプラスすることで、上手に冷えを緩和することができます。またもやしやキュウリ、スイカなどの利尿作用のある夏野菜をうまく取り入れて体にたまった余分な水分を排泄させ、ビタミンBが豊富な豚肉と、吸収を高める長ネギ、健胃作用のあるレンコンの炒め物もお勧めします。

夏カゼは下痢などのお腹の症状が出やすいのが特徴です。顔色が青白い、手足やお腹の冷え、体力がなく疲れやすい、冷房に弱い、胃腸が弱いなどを伴うことが多いです。

#### \* 水分代謝が悪い「冷え症タイプ」

手足や腰の冷え、むくみや水太り、体が重い、食欲不振、下痢—新陳代謝を活発させる。

「藿香正气散」がお薦め。消化機能の低下を伴う夏風邪にもよく処方される中成薬です。大豆製品、キャベツ、えんどう豆、白菜、山芋、黒豆、スイカなどを多く摂るように。

#### \* 胃腸機能が弱い「虚弱タイプ」

疲れやすい、だるい、めまい、食欲不振、お腹の冷え、食あたり—胃腸機能を高める。「香砂六君子湯」や「苓桂朮甘湯」など胃腸を丈夫し、余分な水分を排泄させる作用があります。鶏肉、カボチャ、キャベツ、蓮根、にら、山芋、車目、コンブなどをお勧めします。

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

# こんなお店知ってた？

## Mi Perú Peruvian Cuisine

4015 University Dr Suite A1, Durham, NC 27707

DurhamのUniversity Dr のモールにある、ペルー料理の有名店です。店内には、ナスカの地上絵とか・・・マチュピチュの写真などが飾ってあります。お客さんはほとんどがペルー人と思しき、ラテン系の方々。。。現地の人に人気のお店ということは本場の味が期待できそうです。



「チチャロン・デ・ペスカド」chicharron de pescado  
テラピアのフライ+エビのフライ、主食のユッカのフライ・・・と、揚げ物つきの一皿です。  
これはかなり有名らしく、ペルーのみならず日本をはじめ世界中のペルー料理店でも、供されている料理です。



これは破格のお値段だった魚料理。名前が分かりません・・・  
テラピアのフィレのフライに、イカのソースがたっぷりかけられています。(白い棒状のものがイカ)。ご飯とテラピアの下に敷かれているのはジャガイモ。  
ジャガイモもペルー原産ですね。  
もうちょっと暑くなると、ペルー料理で一番人気の「シェビーチェ」が愉しめるようになります。

このお店はシーフードで人気になったので、これからの季節は大いに楽しめるでしょう。

## ごちそうさまあ〜!

### 「変わりおにぎり」

ノースカロライナのトライアングルで遅霜が明ける5月半ば以降は、新緑も日一日と濃くなる絶好のハイキングシーズンになります。春というにはちょっと遅いですが、折角の行楽シーズン。お弁当持参でお出かけしてみたいはいかがでしょうか。

ということで、今回は「おにぎり」。

#### 「春、桜色のおにぎり」

色あいを大事にしたいおにぎり。人工着色料は一切使いたくないので、しば漬けの自然の色＝赤シソの色でピンクに染まっています。

(材料)ご飯 600g、しば漬け お好み、炒りゴマ 大匙1。

(作り方)

- 1:ご飯に刻んだしば漬けを混ぜ合わせ、ラップに包んでおにぎりを作ります。
- 2:70g～80g位のおにぎりが約8個ほど作れます。
- 3:仕上げに炒りゴマを振ります。



#### 「大葉のニンニク醤油漬け」おにぎり

有名だけど、地味なおにぎりです。前年の夏に「大葉のニンニク醤油漬け」を仕込んでいることが前提になります。もし準備がない方は、今年の夏には是非「大葉のニンニク醤油漬け」を仕込んでおいてください。

(材料)ご飯 600g、「大葉のニンニク醤油漬け」おにぎりの個数分、炒りゴマ お好みで。

(作り方)

- 1:単純におにぎりを作ります。大きさ、個数はお好みで。
- 2:おにぎり一個に対し、大葉を一枚張り付けていきます。
- 3:大葉の醤油がおにぎりに浸み込むまで、しばし待ちます。



#### 「スティック・おにぎり」

ハイキングなど屋外の行楽向けに、アレンジした「おにぎり」です。ここでは、屋外で取り出しやすい事、見た目を楽しませることを重視して作ります。

(材料)ご飯 600g、混ぜ込む具材は色あいを大切に、お好きなものを選んでください。※作例では、黒米を混ぜて炊いた「雑穀玄米」と青菜の塩漬けを混ぜ込んだ「菜飯」を使っています。

(作り方)

- 1:二～三種類のご飯を用意する。作例では「雑穀米」と「菜飯」の2種類。色合いの組み合わせなので、ほかに「しば漬け」を混ぜた「ピンクのご飯」などでも良い。



- 2: 作例の様に、混ぜご飯を組み合わせ、ラップの上に配置し、ラップで巻く。
- 3: ラップで巻いた状態のまま、落ち着かせる。ラップを開けずに供する。

### 「お好み焼き風おにぎり」

行楽の際に楽しめる「遊び要素」が多くは手間がかかりますが、人気のおにぎり。



(材料) ご飯 600g、辛子高菜 刻んで大匙1、青菜の漬物 刻んで大匙1、揚げ玉 大匙2、トッピング; 紅ショウガ・鰹節・マヨネーズ・お好み焼きソースはお好みで。

(作り方)

- 1: ご飯に刻んだ辛子高菜、青菜の漬物、揚げ玉を混ぜる。刻みネギを加えてもよい。
- 2: 作例では「俵型」にしましたが形に拘ることはありません。握ってください。
- 3: 「おにぎり」の上に、鰹節、紅ショウガ、お好み焼きソース、マヨネーズをかける。
- 4: トッピングについては、食べる直前にかけてもよい。

### 「タコ焼き風おにぎり」

紅ショウガ・鰹節・マヨネーズ・ソースの組み合わせが大人気。

(材料) ご飯 600g、青ねぎ 10cm位、紅ショウガ 15g、揚げ玉 大匙2、和風顆粒ダシ 小匙1、ごま油 大匙1。トッピング: たこ焼きソース (お好み焼きソース) 大匙2、鰹節・青のり・醤油 適量。手に入る方は、「茹でタコ」もご用意ください。(70g位)



(作り方)

- 1: 青ネギと紅ショウガはミジン切りにする。(タコは一口大に切る)
- 2: フライパンにごま油を入れて、ご飯、揚げ玉入れて炒め、ご飯がほぐれたら醤油・顆粒ダシを加えて、中火で炒め、全体に味をなじませる。
- 3: 粗熱が取れたら、8等分にし、ラップに載せて包み、丸く成型する。
- 4: 皿に盛りつけ、お好み焼きソース(タコ焼きソース)をかけ、鰹節と青のりを振り、お好みで、マヨネーズをつけて、いただきます。

### 「豪華海鮮バラちらし結び寿司」

お祝いの席に、テーブルが華やぐ「海鮮バラちらし寿司」を「結んで」みました。

(材料) 寿司飯 200g、錦糸卵 6g、カイワレ 5g、イクラ 5g、サーモン・マグロなど刺身 少々、すしエビ 1匹、わさび 2cm、サラダ油・塩・砂糖 適量、海苔 10cm四方、ガリ 適量、キュウリ 5g。



(作り方)

- 1: すしエビ、刺身はブツ切りにする。キュウリは薄切りにして塩でもみ、しんなりしたら水で洗って水けをきる。ガリも刻んでおく。
- 2: すし飯に、すしエビ、刺身、キュウリ、錦糸卵、ガリを混ぜ、二等分にし、握っておく。
- 3: さらに海苔を敷き、この上に2の寿司を置く。
- 4: カイワレをトッピングし、中にワサビを置いて、イクラをのせる。



マイナーリーグ野球が始まりました。9月中旬まで試合があります。マイナーリーグ野球は試合の勝ち負けよりも、家族全員で楽しめる娯楽性の高いエンターテインメントです。

**\*Winston-Salem Dash** (<https://www.milb.com/winston-salem>) 入場料: \$10~\$18ぐらい。  
金曜日は試合後に花火があります。Promotionのページを見ると各種の割引やスペシャルがあります。

**\*Greensboro Grasshoppers** (<https://www.milb.com/greensboro>) 入場料: \$9~\$14ぐらい。  
金曜日と土曜日は試合後に花火があります。4歳未満の子供は親の膝に座る場合は無料。

ブルーベリーその他のフルーツ狩り(<https://www.pickyourown.org/NCgreensboro.htm>)  
Triangle地区の農家でブルーベリー狩りができます。通常7月初めごろから8月ぐらいまでがシーズンです。農家のウェブサイトかFacebook、または直接農家に電話して確認した方が良いでしょう。

**\*July 4<sup>th</sup> - Salem Band Concert, Winston-Salem** 入場無料

<https://salemband.org> 歴史的なOld Salemのスクエアで行われる独立記念日にちなんだコンサートです。折りたたみの椅子かブランケットを持ってきて、独立記念日を祝いましょう。雨天7月5日に延期

**\*Wyndham Championship Golf Tournament, Greensboro**

([www.wyndhamchampionship.com](http://www.wyndhamchampionship.com))

8月2日~6日 Sedgefield Country Club 入場料あり、駐車料金あり  
PGAツアーのゴルファーがグリーンズボロで競います。



**\*NC Folk Fest, Greensboroダウタウン** (<https://ncfolkfestival.com/>) 入場無料

9月8日~10日(金~日)。グリーンズボロのダウタウンで多様な民族や種類のコンサートや踊り、出店などがあります。

夏と言えば水遊びですが、近場で涼むことができる場所を紹介します。

**\*Wet' n Wild Emerald Point Water Park, Greensboro.** (<https://www.emeraldpointe.com>)

子供たちと一緒に一日中各種のプールやウォータースライド、その他の水遊びをしたい場合は、ちょっと高めですがここがお勧めです。

**\*Great Wolf Lodge indoor waterpark, Charlotte.** 屋内のウォーターパークならここがお勧めです。

Triad

Triad

Triad

Triad

Triad

Triad

Triad

Triad

\* Emerald Hollow Mine, Hiddenite. (<https://www.emeraldhollowmine.com/>) バケツ1つに入った土を洗い流したり、土を掘ったり、小川の小石をすくったりしてエメラルドなどの鉱石を探します。一日大人\$25。11歳までの子供\$10。3歳以下無料。大きな鉱石を意図的に混ぜているバケツは追加料金。夏の暑い日に小川に入って鉱石を探すのは涼しくて楽しいです。

プールではなくSprayground、Splash park、Splash padなどと呼ばれる噴水型の水遊び場が子供に人気です。これは通常無料です。Greensboroには2か所 (LeBauer Park とKeeley Park)、Burlington City Park。Winston-Salemにも何か所があります。

自分が受け取るはずの支払いの受け取りを忘れていませんか? <https://unclaimed.org/>や<https://www.nccash.com/>から自分の名前(と住所)または親戚や知人の情報を入れて検索すると、意外や意外…受取りを忘れていたお金が見つかることがあります。私が最近検索したところ、娘が\$800以上のお金を受取り忘れていたことがわかりました。娘は「ボーナスをもらったみたい」と言って喜んでます。数年に一度は確認してみましよう。



## ローリー日本語補習校 事務局員の募集



より良い教育環境を築くため、一緒に力を合わせ働いてくれる事務局員を1名募集しております。ご関心のある方は、是非、下記までご連絡ください。

メール: [admin@japanschoolraleigh.com](mailto:admin@japanschoolraleigh.com) 電話: 919-787-1300

勤務時間: 火～金 11:00-16:00 土 7:30 -14:30 勤務地: 火～金 5102 Oak Park Road, Raleigh、土 900 Hillsborough St, Raleigh

## Junko Gilbert, CPA, EA

### 米国公認会計士 兼 米国税理士 ギルバート順子

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

Email: [cpa@acebicultural.com](mailto:cpa@acebicultural.com)

または[junkogilbert@gmail.com](mailto:junkogilbert@gmail.com)

TEL: 336-813-6042

Junko Gilbert, CPA, PLLC

6400 Deer Stand Ct.

Browns Summit, NC 27214-9579

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



## 見て見て！三角掲示板

classified

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

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

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

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

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

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

**不動産物件**：Triangle/Triadで物件をお探しの方に、米不動産業15年以上のプロが丁寧に日本語でお手伝いいたします。sales@realitytriangle.com

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

**コマーシャル用印刷**：ビジネスカード、フライヤー、マニュアルなどビジネスに関する印刷業務を承ります。お問い合わせ：jmoye@universalprinting.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@realitytriangle.com

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

### 掲示板ご利用案内

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

E-mail: Sankakuyokocho@outlook.com



### Family Hearing Care

Hearing, Tinnitus, Hearing Aid

Mieko Tanaka, Au.D

Doctor of Audiology/オーディオロジスト

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



## 6-9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		
6/3	The Music of Whitney Houston/NC Symphony	Koka Booth Amphitheatre
6/8	Indigo Girls with Full Band	DPAC
6/10	Her Lies, His Secrets	MMCPA
6/17	House of Cheer	DPAC
6/17	Classics Under the Stars /NC Symphony	Koka Booth Amphitheatre
6/20-7/2	SIX (musical)	DPAC
6/26	Celtic Throne - The Royal Journey of Irish Dance	MMCPA
7/1	Cirque Cinema Troupe /Vertigo+NC Symphony	Koka Booth Amphitheatre
8/1	Sam Smith	PNC Arena
8/4	The Rocket Man Show: Tribute to Elton John	DPAC
8/8	Lindsey Stirling	Red Hat Amphitheatre
8/19	Arrival From Sweden - The Music of ABBA	DPAC
8/23-9/17	WICKED	DPAC
8/26	The Sinatra Experience	MMCPA
ファミリー/子供向けイベント		
6/6,7	Bluey's Big Play	DPAC
6/24	Harry Potter vs. Star Wars/NC Symphony	Koka Booth Amphitheatre
6/24-25	BrickUniverse Raleigh LEGO® Fan Expo	Raleigh Convention Center
7/25-30	Mary Poppins	MMCPA
その他のイベント		
6/3	Raleigh's International Food Festival	City Plaza/ Raleigh
6/10	Nuv Yug India Fest	NC State Fairgrounds
7/1,4	Enofest	West Point on the Eno / Durham
7/3,4	Independence Day Celebration	Wake Forest
7/4	July 4th Fireworks	Southern Community Park/ Chapel Hill
7/4	Raleigh 4th of July Fireworks	Dorothea Dix Park/Raleigh
7/14	WWE SmackDown	PNC Arena
7/27-30	GalaxyCon Raleigh	Raleigh Convention Center
8/4,5	15th Annual Beer, Bourbon and BBQ Festival	Koka Booth Amphitheatre
8/5,6	NC Pet Expo2023	NC State Fairgrounds
8/12,13	Repticon	NC State Fairgrounds
8/19	CaribMask Carnival	Downtown Raleigh

\*MMCPA:Martin Marietta Center for the Performing Arts

\*DPAC:Durham Performing Arts Center



やっとアメリカでも  
公開された  
「すずめの戸締り」

**編集後記**

今年、末っ子が大学を卒業した。門が開く前に現地到着。障害物をどけて強硬手段で入り、良い席をゲット(ちなみに私たちより前に席取りした家族もいました)。数日前の天気予報は雨。お陰様で、当日は太陽がさんさんと光り輝き、プログラムで太陽から顔を隠しながら式に臨むも暑い。学校関係者の話が永遠に続き、話の内容など頭に入らない。太陽が当たるサンスクリーンを塗っていない左腕は真っ赤になるが我慢。遂に息子が舞台上で卒業証書を受け取る番が来た。それまでの暑さを束の間忘れ、感無量125%。式が終わって家族写真を撮り終わる。ゆっくりお昼でもと望んでも、大学野球チームに属している息子は午後の試合の準備で野球場に出発。なんとせわしい卒業式。この日は3人の子育てした私の卒業式でもある。振り返ってみると、後悔ばかりの育児だったが、それも私らしいと変に納得。これからは、もっと我慢に自分らしい終活準備に入ると誓う。Yoko



猫のデザインは主人  
公の事が大好きで、  
ひたすらに可愛い。



飼い犬と重ねてしまい  
ラストの展開に号泣

性  
だ。

これは動物を飼う人の



飼い犬と重なって辛い!  
↑ 誰かの投稿

夫には笑われたが  
後日確信をした

\* 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」2023年夏号/第78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. Ste1 20 Durham, NC 27713





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

taylor | english

the purpose-built law firm®

**Taylor English Duma LLP**  
1600 Parkwood Cr, suite 200  
Atlanta, GA 30339  
代表: 770-434-6868

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

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 Durableigh 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！！



日本人による丁寧な施術、  
癒しの空間

初回マッサージ \$85 (90分)

[www.aTouchOfZenNC.com](http://www.aTouchOfZenNC.com)

Massage Therapy  
藤尾 彰 NC License #16771

予約はオンラインにて60日先まで受付

# 東洋 食品

## Toyo Shokuhin and Gifts

EXPERIENCE A PIECE OF JAPAN

皆様のご来店お待ちしております。

748 E Chatham St Suite L Cary, NC  
919.319.1620

ToyoShokuhinCary@gmail.com

Serving the community since 1993

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](http://www.mhhinsurance.com/jp)

☎ 1.888.391.5055



# 保 険



自己肯定感を下げない  
コミュニケーションを学んでみませんか？

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

マインドバランスコーチ  
北村 千香

お問い合わせはこちらから ▶

