

# さんかく横丁

第82号・2024年/秋号  
いつまで続くのこの暑さ!の巻

## 秋号

“変化”

感情

木漏れ風音

勇気と悲

By Naomi



「変化」

|                 |    |
|-----------------|----|
| ホットNews         | 2  |
| NC日本センターからのお知らせ | 3  |
| 特集：アメリカの病院探し    | 4  |
| 赤い小鳥とブルーな生活     | 6  |
| マウイ紀行           | 7  |
| 日米協会ニュース        | 8  |
| アメリカあるある        | 9  |
| 暮らしのコーチング       | 10 |
| 旅は道連れ世は楽し       | 11 |
| ツボの経路の知識        | 13 |
| 風がめくるページ        | 14 |
| 日本の年金           | 15 |
| 日本語を育ててますか?     | 16 |
| NC州高校生スピーチコンテスト | 17 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 三角シネマ館          | 18 |
| お耳を拝借           | 20 |
| 米国確定申告          | 21 |
| タケノコ便り          | 22 |
| こんなお店知ってた?      | 23 |
| ごちそうさまあ〜♪       | 24 |
| ごちそうさま〜♪デザート編!! | 25 |
| トライアド瓦版         | 26 |
| 日帰りで行ける州立公園     | 28 |
| Recyclable?     | 29 |
| アメリカで働きたい留学生必見! | 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 |



## 本格化する2024年アメリカ大統領選：激戦州と討論会が鍵を握る

アメリカ大統領選挙の9月以降は、選挙戦が本格化し、両党の候補者が激しく争う展開が予想されます。現在のアメリカ大統領選挙では、カマラ・ハリス副大統領とティム・ワルツ氏が民主党の候補者として活動しています。ハリス氏は、都市部や郊外の支持を集める一方、ワルツ氏は中西部の労働者層にアピールしています。一方、共和党はドナルド・トランプ前大統領とJ.D.バンス上院議員がペアを組んでいます。トランプ氏は保守的なポピュリズムを強調し、バンス氏は中西部の労働者層を引き付けようとしています。両陣営とも、激戦州での支持を固めることに注力しています。9月には全国規模でテレビ討論会が行われ、候補者同士の政策やリーダーシップを比較される場となり、選挙結果に大きな影響を与えるでしょう。またトランプ氏の裁判の量刑も選挙に影響を与える可能性があります。有権者に共感を与え、信頼を勝ち取ることが、選挙の勝敗を決める鍵となります。また、投票率や激戦州での支持動向が注目される中、世界に広範な影響を及ぼすアメリカ大統領選挙の展開からは目が離せません。



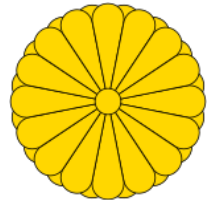
## 輝く日本のカーパリ五輪で歴史的快挙を達成

8月11日に閉幕したパリ五輪は、日本選手たちが多くの種目で優れたパフォーマンスを見せ、大きな成果を上げました。日本が獲得した金メダル20個は海外開催の五輪で最多を記録しました。今大会では柔道や体操などの伝統的に強い種目で世界トップレベルでの競技力を証明しました。また近代五種、高飛び込みややり投げなど、日本勢初のメダル獲得となる競技が次々と登場し、次世代のスター選手たちの誕生が話題となりました。日本選手たちの頑張りと努力は、多くの人々に感動と勇気を与え、今後のスポーツ振興にも大きな影響を与える事を期待されています。



## 在アトランタ日本国総領事館が開設50周年を迎えました！

6月5日、いつも我々がお世話になっているアトランタ日本国総領事館開設50周年を記念するレセプションが盛大に開催されました。ジョージア州、アラバマ州、ノースカロライナ州、サウスカロライナ州から州政府・議会関係者や日米交流に貢献している方々が多数出席しました。式典では、前田総領事が日米交流に尽力してきた方々への感謝を述べ、今後さらに米国南東部における日本と米国の友好関係を一層促進するため、パートナーシップをさらに強化していく意向を示しました。また、ジョージア州前知事ネイサン・ディール氏やアラバマ州議会下院議員マイク・ショー氏から祝辞が述べられ、パット・ウィルソン・ジョージア州経済開発庁長官が乾杯の挨拶を行いました。参加者はその後、日本企業のブースや日本文化の展示に案内され、祝賀会を楽しみました。いつも我々をサポートして下さっている総領事館の皆様のご発展をお祈りしています。



# NC日本センターからのお知らせ



## ●インターンシップの重要性

アメリカでは、インターンシップは一般的であり、大学卒業後の学生に重要視されています。NC日本センター(NCJC)は過去44年間にわたり数百人の大学生を日本に派遣してきましたが、残念ながらインターンシップの機会を提供する機会はほとんどありませんでした。その主な理由は、1) 日本国内でインターンシップ制度がよく知られていないこと。2) 滞在ビザや移民申請の複雑さ。等があげられます。しかし、インターンシップが日本語を学ぶ米国の学生と日本企業に与える価値は非常に高く、労働人口減少の影響も受け、両国の文化と言語を使い分け効果的に企業活動をサポートすることができる労働力の必要性に直面しております。この需要に対応するために、NC日本センターでは様々な分野でのパートナーと協力し、NCで事業を展開する日本企業の間でインターンシップを普及・定着させる方法に取り組んでおります。NCの複数の大学と協力している名古屋大学も、さらに学生の成功を目指す取り組みの一環として、日本と米国でのインターンシップを確立するためにつとめています。NC州立大学と名古屋大学は深いパートナーシップを築いており、NCJCは両大学と協力し、次世代の労働力を育成するために国際インターンシップの受け入れを行う意思のある企業を特定しております。理想的には、米国の大学生が日本で、そして日本の大学生がNCでそれぞれ3~6か月間インターンとして働き、言語の習得だけでなく、異なるビジネス文化や習慣を学び、米国と日本の企業や市場をつなぐことができる将来有望な従業員を育成することを目指しております。また、そのためにも資金調達も欠かせません。企業の皆様、また個人の皆様からのドネーションを考えて頂けたら幸いです。ご協力の程宜しくお願いいたします。

詳細はこちらから<https://japan.ncsu.edu/donate-to-the-ncjc/>

インターンシップのお問い合わせはNCJC所長 スティーブン・サムナーまでご連絡下さい。  
swsumner@ncsu.edu

## ●各種イベント、セミナー等の予定

\*プロ女子サッカー(NC Courage) + NCSU日本女子サッカー選手との懇親会(9月14日)  
時間は2時から4時半。無料チケットが必要: <https://www.eventbrite.com/e/nc-womens-soccer-meet-greet-tickets-972319292177?aff=oddttdtcreator>

\*アトランタ領事出張パスポートサービス(10月24日) \*お月見会(11月)

\*お子様をSNSからまもるご両親向け講座(子供の携帯電話・SNS利用に関するガイドラインセミナー)\* 秋のお料理教室 \*いけばな等を予定しております。

## ●秋学期日本語クラス申込終了

8月26日の週からスタートしました秋学期のクラスは、お陰様で定員に達しましたので、受付を締め切らせて頂きました。今後も皆様のお役に立てる日本語クラスをめざして努力して参りますので、よろしくごお願いいたします。次回2025年の春学期の募集は11月中旬から申込受付を開始する予定です。こちらのサイトからお申込み下さい。➡<https://japan.ncsu.edu/courses-programs/>

お問い合わせは長曽我部までご連絡下さい。[reiko.chosokabe@ncsu.edu](mailto:reiko.chosokabe@ncsu.edu)

## アメリカの病院探し



日本から遠いアメリカに住んでいて、いくら気を付けても病気や怪我をすることがあります。特にお子さんがいるご家庭では、学校から病気をもらってきたり、元気づいでケガをしたりすることがよくあります。そんな時に、病院の探し方や病院の違いを簡単にまとめてみました。

### <信頼できるHome Doctorの探し方>

#### 1. 保険会社のネットワークを確認する

- ・**保険会社のウェブサイト**: 健康保険のウェブサイトで、ネットワーク内の医師を検索する機能を利用します。ネットワーク内の医師は保険が適用されるので、費用を抑えることができます。
- ・**保険会社に問い合わせ**: 保険会社に連絡して、推薦される家庭医を教えてください。

#### 2. オンラインレビューサイトを利用する

- ・**Healthgrades**や**Zocdoc**、**RateMDs**等のサイトで、患者のレビューや評価を確認します。
- ・**Google**レビューや**Yelp**等の一般的なレビューサイトでも、医師の評判を調べることができます。

#### 3. 友人や家族、同僚の推薦

友人や家族、同僚に信頼できる家庭医を紹介してもらいます。個人的な推薦は、信頼性の高い情報源です。

#### 4. 初回の診察を試みる

- ・**初回のアポイントメント**: 気になる医師と初回の診察を予約し、医師との相性や診療スタイルを確認します。診療所の環境やスタッフの対応も重要です。
- ・**質問を準備**: 医師のコミュニケーションスタイルや対応力を評価するために、いくつかの質問を準備しておくとういでしょう。(例: 診療スタイル、予約方法や待ち時間、コミュニケーションの方法、病気を分かり易い方法で説明できるか等)

#### 5. オンライン医療ネットワーク

**Doctor Finder Tools**: American Medical Association (AMA) や American Academy of Family Physicians (AAFP) などの公式サイトには、医師検索ツールがあります。

アメリカで、病気や怪我でどのクリニックに行くのか迷ったりしませんか。その時の為に病院の違いを軽く説明します。

### <病院の違い>



#### 1. Urgent Care (アージェントケア)

##### ・何を治療するか

急を要するが命に関わらない病気や怪我を扱います。これには軽い感染症、風邪、インフルエンザ、軽度の外傷(打撲や捻挫)、軽い喘息の発作などが含まれます。例えば、子供が風邪をひいた、足をひねった、軽い発疹が出た、などのケースです。

#### ・診療内容:

一般的な診察と治療が行われ、必要に応じて簡単な検査(血液検査、レントゲン撮影など)も実施されたり、薬の処方や簡単な処置(切り傷の処置、点滴など)も行います。

#### ・営業時間:

通常、平日および週末に開いており、夜間や祝日も営業している場合があります。例えば、平日は午前8時から午後8時まで、週末は午前9時から午後5時までのような営業時間が一般的です。

#### ・予約:

予約なしで受診できることが多いですが、オンラインで予約できる施設も増えています。混雑時には待ち時間が長くなることもあります。

## 2. Emergency Room(ER:救急室)

#### ・何を治療するか

緊急を要する重篤な病気や怪我の治療を行います。これには心臓発作、脳卒中、大きな事故による外傷、重度の感染症、急性の呼吸困難などが含まれます。例えば、大事故に遭った、突然の激しい胸の痛み、意識を失った、重い出血がある、などの緊急事態です。

#### ・診療内容:

高度な医療機器と専門の医療スタッフが揃っており、迅速かつ徹底的な診断と治療が行われます。外科手術が必要な場合や高度な処置が必要な場合も対応できます。

#### ・営業時間:

24時間365日体制で開いており、いつでも対応可能です。

必ずしも待ち時間が短いわけではなく、緊急度に応じて治療の順番が決まります。重症の患者が優先されるため、軽症の患者は長時間待たされることがあります。

#### ・予約:

予約は不要ですが、緊急性に応じた対応となります。事前に連絡することもあります。基本的には直接訪れることができます。



## 3. Mini Clinic(ミニクリニック)

#### ・何を治療するか

軽度の病気や健康管理、予防医療を提供する小規模なクリニックです。例えば、簡単な健康診断、予防接種、軽い病気(風邪や軽いアレルギー)の治療が行われます。例えば、インフルエンザの予防接種、軽い腹痛の診察、定期的な健康チェックなどが含まれます。

#### ・診療内容:

基本的な診察と治療が行われ、予防医療や健康相談が主な内容です。複雑な検査や治療は行われないことが多いです。薬の処方や簡単な健康アドバイスも提供されます。

#### ・営業時間:

多くは薬局や大型店舗内にあり、その店舗の営業時間に合わせて開いています。営業時間は店舗によって異なりますが、通常は短めです。例えば、午前9時から午後7時までのような営業時間です。

#### ・予約:

予約なしで受診できることが多いですが、店舗の混雑具合によっては待ち時間が発生することもあります。

このように、それぞれの施設は、治療が必要な症状や状況に応じて使い分けことが重要で、どの施設が適切かを判断するために、自分の症状の緊急性や重症度を考慮することが大切です。





## 赤い小鳥とブルーな生活



Illustration: 100075988

### 「香りの魔法」 "The Power of Scents"

「お隣が洗濯してる」。息子に言われるまでもなく分かるのは、強烈に甘い匂いが、もわあっと広がってくるからだ。彼の部屋は排気口に近いこともあって、部屋の中まで漂ってくるのだろう。うちの洗剤や柔軟剤は無香料なので、余計にきつく感じるのかもしれない。因みに、もっと様々な匂いが感じられるのは夜だ。

11時を過ぎるとさすがに地面の熱も少し弛み、歩きやすくなる。まだ灯りの点いている家はあるけれど静まりかえっていて、自分の足音と声だけが響く。シャーロットと言えども、この辺りで深夜に遭遇するのは鹿くらいで、特に身の危険を感じないのが幸い。なぜ夜の夜中に歩き回っているかといえば、飼犬、ガブリーヌの散歩のためである。

臆病者のガブリーヌは大きな音に弱く、どっきりするとパニックになって走り出し、必ず自宅に向かってダッシュする。方向転換に付いていけない私は、転んだ上に引きずられ、怪我をする羽目になる。従って、周囲が静かになる頃にフラついているのである。

あらゆる所を嗅ぎまくるガブリーヌと一緒にくくんすると、空気に残るご近所さんたちの夕食の匂い(主にBBQとカレー)に混じて、いくつかの花の香りがするのが分かる。爽やかに甘いウチナシ。濃厚なカロライナ・ジャスミン。と、不意に切なさが胸がきゅうっとなった。金木犀、いや銀木犀だ。どこかで銀木犀が咲いている。

Osmanthus(金・銀木犀)は、"fragrance tea olive"などと呼ばれ、ノースカロライナでもよく育つ。日本では万葉の昔から愛されてきた香木の一つ。邪気を払うとして、お寺や神社、公園などで見かけることが多い。私の母校にも大きな金木犀が育っており、毎年、文化祭の頃にオレンジ色の小さな花が満開になっていた。文化祭といえば少女漫画の王道。模擬店、後夜祭のキャンプファイア、先輩からの告白……ナイナイ。部活に賭けていた私たちにとっては、大切な競技会直前の時期だったので、金木犀の香りが心に見せる懐かしい景色は朝練、昼練、午後練、早弁、先輩方の怒号である。

ふと感じる香りに、突然、記憶が呼び起こされることを、ブルースト効果という。フランスの作家マルセル・ブルーストの小説、「失われた時を求めて」の中で、主人公がマドレーヌを紅茶に浸して口にしたら、不意に失なわれた幼少時代が蘇る場面がその由来とされている。

人間の記憶に残る順番は、嗅覚>味覚>触覚>視覚>聴覚。嗅覚は、本能的な行動や感情を司る脳の部分に直接つながっているため、記憶に残りやすいらしい。某アイドルデュオの歌に、「街中で彼と同じ香水の匂いがすると、一瞬で彼の存在を感じてふらふら付いて行きたくなる」的な歌詞があったが、本能と感情、なるほどね。

そういえば、日本のモーモー印の石鹸も、正に思い出が浮かぶような香りがする。お店で見つけ嬉しくなって、「ねえねえ、この石鹸、石鹸の匂いがする！」と息子に言ったら、黙って人の顔を見ている。しつこく繰り返すと、「大丈夫？」え、何が。「石鹸が石鹸の匂いって、当たり前じゃん、何言ってるの？」ラベンダーでもレモンでもない、「せっけんの香り」ってあるよね？その証拠に、「石鹸の香り」の香水があるもんね！



Illustration: 100075988

/松田せれな：東京都出身 Charlotte在住



## マウイ紀行3：ハワイよもやま話！



### マウイ大火災 あれから一年

三角横丁読者の皆様、いかがお過ごしですか。私がこの原稿を書いている今日は、私の住むマウイ島西部の街ラハイナが街ごと全焼してしまうという忌まわしい大火災からちょうど一年目です。多くの方々から「その後ラハイナはどうですか。」と質問されることがおおいのですが、何と答えて良いのかわからないというのが実のところ。未だ五千から七千世帯が定住できる場所がなく、一時的な住居としてマウイ郡(カウンティ)政府が借り上げていたホテルも、この6月末には退去しなければならず。数千人の人々がキッチンも何も含めた一間の簡易住宅、あるいはテント村に移動することを強いられたり、ただでさえ住宅事情がよくないマウイですのに複数世帯が暮らしている住宅に同居しなければならない状況となっています。以前にもマウイ島の現状をご紹介した文の中でも述べたと思いますが、マウイ島はハワイ州の中でもとりわけ住宅事情が悪いところです。災害以前から絶対的な住宅数が人口に間に合っていないというのが現状でした。それに加えて、沿岸の一軒家やコンドミニアムの所有者のほとんどがマウイに在住していないいわゆるAir B & B、あるいは民泊のように使われているものが多く、地元住民が長期で賃貸できないというのが実情です。それに加えて何千世帯もの人たちが住居を求めているわけで、住宅不足が深刻な状態になるのは言わずと知れたことです。



現在マウイ郡政府は、この民泊扱いとなっている物件の所有者に対して短期賃貸を禁止する法令を発令しようとしていますが、ここには何とも皮肉な現状もあります。かつてマウイ島はアレキサンダー・アンド・ポールドウィンという会社がさとうきび畑と精糖工場を経営し、それなりに島の経済の屋台骨的存在でしたが、その会社が撤退してからは、これといった地場産業もなく、おそらくは9割以上を観光による収入で島の経済が回っていた状態です。昨年(2023年)の災害の直後、ハワイ州知事グリーン氏がメディアの前で「マウイ島に観光に来ないでください。」と言ったニュアンスの発言をしたために、メディアの中では「ハワイは危ない」というある種の風評被害が発生し、一時観光産業による収入が激減し、失業者も増えましたがその後今年の年明けから夏休み中ぐらいまでにはやや持ち直したのです。異常な物価高の中でホテルも飲食料も上がる中で、比較的リーズナブルとされてきたのが民泊でした。民泊がマウイの観光業を支えてきたと言っても過言ではなく、民泊関連の清掃業、住宅管理業、メンテナンスなどの仕事に関わる人も多くいます。今、マウイから民泊が取り上げられたら、島全体は一泊数千ドルという高額な宿泊費を払うことができる人だけが来ることができる高級リゾート地となり、ここの地元で暮らすことができる人はいなくなってしまうでしょう。それと裏腹に否むことのできない住宅不足という現状との板挟みで、今マウイは喘ぎ苦しんでいます。どうか、この美しい島、マウイのために皆さんの応援をお願いします。



／根本：東京出身 ハワイ在住



# JASNCノースカロライナ日米協会ニュース

暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。日米協会は、様々なイベントで皆様をお待ちしております。

## 【活動報告】

**6月1日(土)、Raleigh International Food Festivalに参加しました。**

毎年50ヶ国以上の料理や飲み物が紹介され、40,000人以上が訪れる人気イベントです。ノースカロライナ日米協会は日本の食文化を紹介し、おにぎりや焼きそば、日本の携帯ストラップや扇子を販売しました。ボランティア40名以上の協力で、600食以上のおにぎりや焼きそばを販売し、初めて食べる方にも好評でした。また、書道デモンストレーションや盆踊りクラブがパフォーマンスを行い、多くの方に日本文化を楽しんでいただきました。ボランティアの皆様、盆踊りクラブの皆様、ブースにお越しくださった皆様に感謝いたします。



**7月20日(土)、映画「魔女の宅急便」の上映会をNC Museum of Artで開催しました。**

日本舞踊や盆踊りクラブのパフォーマンスが行われ、Satsukiさんによる伝統的な沖縄の歌と沖縄三味線の演奏や、Triangle Taiko Clubの太鼓演奏も披露されました。ダーラム着付けクラブによる浴衣や着物を着た参加者も多く見られました。上映会は大成功を収め、次回は10月5日に同じ場所で「千と千尋の神隠し」を上映予定です。詳細は日米協会HPをご覧ください。

**7月21日(日)和食のZOOM料理教室「Ouchigohan」をTable for Twoと開催しました。**

夏の代表的なメニューの冷やし中華とかき玉汁を紹介し、20名が参加しました。講師のDebraさんはフードライターで、日本に12年間住んだ経験があり、和食の魅力を伝える活動を続けています。今後も様々な形で和食の文化を紹介していきます。

## 【今後のイベント】

**9月13日(金): NC カレッジ サッカーゲーム (NC Courage Soccer Game)**

-日本人選手が参加するゲーム観覧を企画しています。試合前に太鼓と盆踊りのパフォーマンスを行い、試合後に日本人選手との交流も計画しています。

**9月にローリーの学校やレクリエーションセンターを訪問し、日本文化を紹介します。**

**9月26日(木): ビジネスセミナー 拡大するEV「バッテリーベルト」はノースカロライナ州の経済発展に何を意味するのか?**

(UNC Charlotte PORTAL Building; 9319 Robert D. Snyder Rd, Charlotte, NC 28223)

**10月5日(土): 野外映画上映会「千と千尋の神隠し」(NC Museum of Art, Raleigh)**

-上映前に太鼓、コーラス、バイオリン&琴の演奏を行います。

**11月23日(土): 屋内映画上映会「天気の子」及びアニメバザー (NC Museum of Art, Raleigh)**

**12月6日(金): JASNC主催の年次総会 (Gala)。是非お越しください。**

その他にも、様々な企画を予定しております。詳細は下記のQRコードまたはJASNCのHP (<https://www.jasnc.org/>) 及びQRコードからご確認ください。皆様のご参加をお待ちしております。





# WOW!

## アメリカあるある

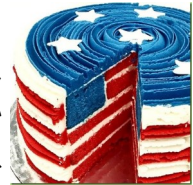


### アメリカ人の「食」あるある

「アメリカあるある」を書こうとすると何故か「ニッポンあるある」に思考がシフトしそうになってしまうのは何故だろう、と考えた。たぶんそれは自分が既に北米在住 30 数年の後に日本に舞い戻った為であろう。実は、去る 80 年代末、まさに昭和の世が終わりを告げようとする頃北米に移り住み、カナダ・アメリカで修学し就労しつつこちらで生活してきた。日本を出てすぐのころには、新たな地での様々な気付きも多かった訳だが、いつの間にやらそれらが自分にとっての「当たり前」の日常」になっていたようだ。こうして長年住み慣れた米国を離れ日本に戻ってきてみると、月並みながらウラシマタロウの気持ちがわかる自分に気が付く。ちなみに、Google で「浦島太郎になった、とは？」によると、「…長時間その場を離れていたために、事情がよくわからずに戸惑う人のたとえとして用いられることがある。また広く世間や時代に取り残されたような状態・心境を表す語としても用いられる。」  
<https://dictionary.goo.ne.jp> コレコレ、まさにこの状態！アメリカ生活ドブプリだった自身が変わってしまった事に加えて、帰ってきた日本の変わりようにも驚くこと多々である。そのうち、「ニッポンあるある」が書けそう！



さて長い余談はさておき、本題の「アメリカあるある」、今回はアメリカ(人)の食について。思いつくままに箇条書きで記してみることにした。これらはいつも「アレ??」とひそかに思っていた事ばかりなのであるが、決して馬鹿にしたり見下したりする意図は全く無いので、念のため。



- ケーキの色が有り得ない：濃い紫色、ショッキングピンク、オレンジ、濃いブルー、どぎつい緑、黒、など日本ではお目にかかれないインパクト満載。
- スプレー缶に入った謎の食品：ホイップクリーム、イージーチーズなど
- Twizzlers：最初はマズイと思った噛み応えのある謎のキャンデー、イチゴ味、チェリー味など。色も赤、黒、黄と色々ある。日本人には余り受けなかった。
- Sour patch：これもまた謎のやたら酸っぱいお菓子。私は一時これにハマったが、酸味が半端ない。これを平気で食べるアメリカ人、梅干を食べて、“Horrible!!” “なんて言わせない。”
- Cheetos, Goldfish：これらを食べるとやたら喉が渇き、そこから中チーズの粉だらけ。
- Macaroni & Cheese：子供達だけでも作れ、簡単な食事になる。日本のカップ麺の感じだろうか。栄養は偏っているが、忙しい共働き世帯には便利かな？
- サラダという名前がつけば健康的だという思い込み：マカロニサラダ、ポテトサラダ等々。脂質と塩分の量が恐ろしい。野菜・果物・ナッツ類がメインの健康的なサラダなら OK。
- Breakfast Cereal：これらの圧倒的な種類の多さはアメリカに軍配！日本でのお粗末な品揃えに、涙！の今日この頃であります。

/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

そろそろ夏が終わりを告げる頃でしょうか？子どもが新しい学年に上がるこの時期は、親子共々、不安や緊張、楽しみなどいろんな感情が入り乱れることでしょう。特に長い夏休みに日本に一時帰国された方は、家族や友人と会い、元の職場の人と会食して…と、心は日本に残っている感覚がある。けれど現実はどうも時間が過ぎてまた慌ただしく日常を送らねばならない。まずは子どもが元気に学校に行ってくれますように…とハラハラしながら送り出す。周りを見ると同じ頃に渡米したのに、積極的にアメリカ人の友達を作れている、ESLクラスにも通って同じクラスになった人たちと食事に出かけるような関係を築けている人もいる。わたしは…英語自体が苦手だし、一生懸命話しても上手く通じないし、どんどん内に籠り始めちゃってる。一日が経って振り返ると、夫や子どもとしか喋ってない。こんなはずじゃなかったのにな…なんて言うことはないでしょうか？こんな時に試してみたいのが、「わたしはどうしたい？」と言う自分への問いかけです。



わたしのオススメは、朝のうちに「私は今日、どんな気持ちで一日を終えたい？」と考えること。つまり、朝、今日一日をどう過ごすか？という視点に切り替えて、I(アイ)を主語にした問いかけをします。これを「I massage」と言います。慣れないうちは、簡単なことでオッケー。例えば「今日一日が終わる時、目にした素敵だったことを思い出してニマニマしたい。」なんてことを考えて一日をスタートさせてみるのもいいかもしれません。そうすると、そんな一日になるように意識が働いて、素敵を探し始めるようになるんです。もしかしたら昨日までの自分にはなかった視点かもしれません。人はこのようなことを考える時に「今日はイライラした気持ちで一日を終えてやるぞ！」とは考えないものですよ。絶対にポジティブな方を考える生き物なのです。だとしたら、あなたは今日どんな気持ちで一日を終えたいですか？

実はこの質問、わたしの継続サポート講座の中でも毎日ワークとして必ず時間をとって書いていただくようにお願いしています。特に最初の3ヶ月、自分の気持ちに向き合ってみることで、自分自身がどんなことが楽しい、嬉しいと感じるか？どんなことにイライラするか？などが見えてきます。自分を俯瞰して眺めることができるようになるんですね。よく、「俯瞰して自分を見るってどうやるんですか？」と聞かれますが、イメージとしては自分自身をドローンになったとイメージして、プーン！と上に行って見下ろす感じです。いかがですか？イメージしてみると何となくできそうな気がしませんか？(ああ、今心が乱れているな…)と感じる時に、ぜひやってみてくださいね。

それでももし、どうしても感情が乱れてしまう、というときは、やっぱり内面ホリホリ®して【私はどんな私でありたいとおもっているのか？】を言語化して、現状の自分との差を少しずつ埋めていくといいと思っています。お出かけするときには目的地をカーナビに入れてから出発しますよね？あなたの人生の目的地はどこなのか？を明確にすることで、感情に振り回されず前に進めるようになるのです。現在、内面ホリホリ®が出来るカードコーチングチャレンジ無料セッションを50名様まで募集しています。オンライン(Zoom)を使って120分ほど、コーチの主観が入らないカードコーチングであなたの想いを言語化してみませんか？ご連絡お待ちしております。

/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

# 旅は道連れ 世は楽し



最近、日本へ行ったり、大人数のイベント参加の手配をしたりしたが、急病人等、いくつかのトラブルに遭遇した。旅にトラブルはつきもの、思わぬことが起きることも多い。そして、防ぎようもないケースも多々あるが、せめてもの備えはないか。

夏前半に、若い人達に同行し日本へ行った。梅雨のさなかとは言え、驚くような暑さで、徒歩10分でも移動を躊躇した。外に出ない事も考えるも、せっかくの旅行でそれは寂しい。同行者も熱中症と思われる体調不良者が続出した。大事には至らなかったが、その後私も水分補給を強化したのは言うまでもない。また、普段は地下鉄を使う移動でも、バス停の方が近ければ少し待ってバスで移動し、歩く距離を減らした。また、人数が複数になったら、近距離移動でもタクシーの選択肢を入れた。タクシーの運転手も、近距離利用が大幅に増えている、と言っていた。人数で割ると地下鉄と変わらないこともあるし、渋滞に感じて、無理をして体調を崩すよりはましだろう。一部の国での水あたりや防虫対策なども同様に、少しの努力でかなりリスクを減らせるものと考えられるだろう。

昨年日本行きでは、自身が航空便の遅延に悩まされた。仕事柄遅延とは毎日のように向き合っているが、決して愉快なものではない。私の場合は、機体の故障が原因で、自社便が満席という航空会社に対して、他社便も調べるように促すことができた。知っておくとよいだろう。振り替えられた航空券が取り消されるトラブルもあり、航空会社に合計5回電話する羽目となった。特殊なケースではあったものの、カウンターを離れる前、電話を切る前に、最大限の確認をしたい。別の最近接したケースでは、羽田からの便で、離陸時に高温のため荷物を全て搭載できなかったというアナウンスが入ったのもあった。防ぎようもないが、荷物が届かなくても一日程度の着替えなどは機内に持ち込みたい。荷物の遅延は、身の回り品購入が認められることもあるので、確認したい(帰宅時はおおむね不可)。歯ブラシ・歯磨き程度の物は、手荷物カウンターで声をかけるとくれることも多い。また、アメリカでは、ホテルのフロントデスクにも、手荷物が届かなかった人のために用意しているところも多い。荷物関連のトラブルは多く、ある友人は、ゲートで荷物を預けるように言われ従ったら、全くの他人のタグをつけられ、パソコンなども紛失された。貴重品は預けないとともに、荷物が手元を離れる前に、最低でも行き先は確認するとよいだろう。

さて、今回は、つい最近の旅行の帰宅後コロナ陽性が判明した。1年ほど前には、日本から戻る際にひどい下痢を発症したり、2年前にはイタリアからの帰国日に目の不調を発症して、ひやひやしながら帰宅したり、どうも運がない気がする。いずれも旅行の目的はほぼ達成した後であり、帰宅後の対応で乗り切ったが、やはり万が一のために現地です医者に行ける程度の保険はあった方が良く、と痛感した。幸い実際に旅先で医者にかかったのは、溶岩台地で転んだ20年前のハワイだけで、その時は国内なので通常の医療保険が有効だった。もちろん、諸事情により保険が不要なケースもあるだろうし、購入に使ったクレジットカードが自動的に保険を付帯させているケースもある。ルールが煩雑な場合もあるので、状況をしっかり確認し、必要ならば出発前に旅行保険加入なども視野に入れるといいだろう。

旅をすればトラブルはおこる、と思っはいるが、なるべくスムーズに乗り越え、影響を最小限に抑え楽しい旅を続けられれば、気づけばトラブルもよい思い出になっているケースも多いだろう。トラブルを怖がりすぎずに楽しく旅をしていただきたい。

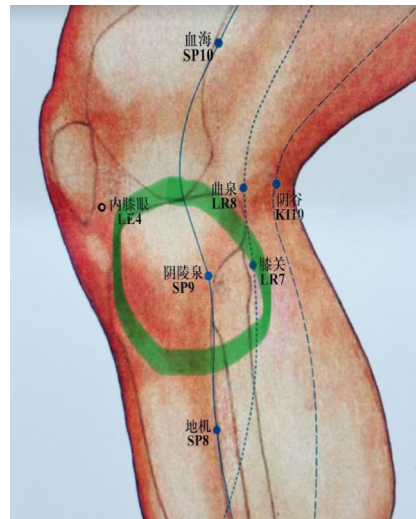
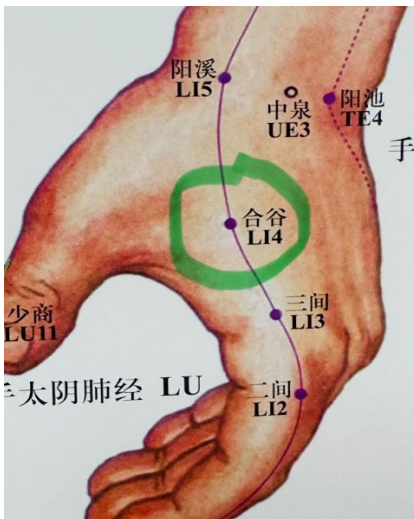


## ツボと経絡の知識



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、様々な夏バテの症状を引き起こします。又夏は他の季節よりも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。

よく聞かれる症状に食欲不振や消化不良などがありますが、実は消化吸収機能を司る胃腸は寒と湿に弱い臓器です。胃腸も余分な水分で消化を助ける胃液が薄まり、さらに冷えによって消化酵素の働きが低下します。つまり、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、体力の消耗といった悪循環を繰り返すことになります。



**合谷:**手の陽明大腸経のツボで、手の甲側、親指と人差し指の骨の間にあります。万能のツボだと言われています。疲れや胃腸の不調などを整えます。

**陰陵泉:**足の太陰脾経のツボで、ふくらはぎの内側にあります。消化不良、むくみや胃腸機能を高めます。

### ツボを刺激する方法:

\*指や指圧棒を使って刺激します。ゆっくりとしたリズムで、5か6秒位やさしく押して、繰り返します。

\*ドライヤーの熱風で刺激します。皮膚から8-10cm位離して熱風を当たり、ツボを5-6秒位繰り返して温めます。(火傷しないようにご注意)

武 耕(ぶ こう): Chapel Hill在住。アメリカ中醫師、鍼灸師資格者(日本語堪能)



## 風がめくるページ



朝、玄関の戸を開けると、既にこんなに暑いのかと一瞬、辟易(たじろぐ)。顔を出したヤドカリを触ったらびっくりして貝の中に引っ込むように、一旦家の中に入る。日傘、日焼け止め、ウォーターボトル、ハンドタオル2枚、携帯扇風機、これでいいだろう。覚悟を決めて再びいざ出勤。



今年の日本の夏は、身の危険を感じる熱気と湿気で攻めてくる。今日の最高気温は37度だそうだ。25度で夏日と言って注意喚起されていた子供の頃を思い出す。今では25度は涼しい日だ。

こんな酷暑の中、日本の子供達はどんな夏休みを送っているのだろうか。自由に過ごすアメリカの子供達と違い、宿題に追われるのが日本の子供達だ。定番とはいえば、自由研究や読書感想文だろう。自由研究は、やれと言われても、何をどこから手をつけていいか漠然としてわからない厄介な宿題だ。

そんな子供達の助っ人として図書館も積極的に動いている。『図書館を使った調べる学習コンクール』だ。身近な疑問や不思議に思うこと、興味があることなどテーマは自由。体験や実験なども取り入れながら、調べた過程や結果をまとめて、図書館へ提出する企画だ。これを学校側でも、自由研究として受け入れて、学校単位で参加している所も多い。司書は「みなさんの調べるをお手伝いします」のバッチをつけて、あらゆる相談に乗っている。カウンターには「雷について調べたいんですけど」「野菜についての本はありますか?」「石について調べたいんですけど」など、連日多くの子どもたちが訪ねて来ている。司書も子供達と一緒に図書館を歩き回って、お手伝いができるのを楽しんでいる。司書の仕事は多くあるが、レファレンスのプロであることは特筆したい。

さて、以前のコンクール作品では、ニホンオオカミについて調べた小学5年生が文部科学大臣賞を受賞した。その後、その小学生の熱心さに研究者も心を動かされ、絶滅したとされていた日本オオカミの日本初の剥製標本(明治時代に作られたもの)の発見につながり、その分野での専門的な共同論文の執筆となった。興味がある人は、ぜひ検索してみてください。

この夏は、冷房の効いた図書館で涼しく楽しく調べ物をして過ごすのはどうだろう。因みに、この毎年行われるこのコンクールは、小学生低学年から、高校生、大人までが対象だ。調べ方、書き方、まとめ方、レファレンス資料リストの書き方なども学びながら身につけるチャンスで、将来の役にも立ちそうだ。作品の応募は10月7日(必着)となっている。熱中するのは楽しい。この夏は暑さの熱中症ではなく、何かを熱心に調べる熱中症になるのはいいかもしれない。

『図書館を使った調べる学習コンクール』

<https://concoours.toshokan.or.jp/>

オーガスティン秀子／東京在住／公立図書館司書





## ～最近の年金改正から～ 日本に住む親が亡くなった・・・～ 相続時の財産の探し方

日本に住む親が亡くなり相続が発生した場合、気になるのが相続財産の内容です。既に親から財産の情報を入手または情報の保管場所を聞いていれば、これからその内容を確認すればよいだけなのですが、「いずれそのうちに・・・」などとまだ済んでいなければ、相続が発生した時に急いで探さなければなりません。それが海を隔てた日本に住む親のこととなればさらに大変です。日本に兄弟姉妹がいて調査を頼めればよいですが、いなければ相続だけでなく葬儀関連の手続きを含め、あわただしく来日手配から始めなければなりませんね。

### 1. まずは自分で調べる

親の財産ですが、子が将来苦労しないよう親があらかじめ財産に関する情報を記載した遺言書やエンディングノートなどを作成してくれれば助かりますが、そうでない場合はまず相続人（配偶者、子など）は自分で調べなければなりません。まずは親が保管していた金融機関の通帳、郵便物、その他関連書類を探します。一般的には銀行、証券会社、生命保険会社、損害保険会社の口座になりますが、銀行の場合一つの銀行に複数の口座や貸金庫を保有していることもあるのでじっくり調べてみましょう。一つでも口座情報がわかれば銀行側で他の口座情報を調べることもできます。こうした預貯金以外にも負債（債務）となるローン契約や、金融機関以外の個人での金銭消費貸借契約（お金の貸し借りを結んでいる場合もあるので十分に調査したいところです。手掛かりとなる郵送物等から金融機関は判明したものの口座情報がわからない場合でも、住所、氏名、生年月日等の情報で確認することはできます。（ただし口座解約のための相続手続きの際は、親や自分の身分証明に関する証明書等の提出が必要）

### 2. 新たな保険契約照会制度

そうした中、生命保険協会では「生命保険契約照会制度」を今年から始めました。これは相続が発生した場合や認知症など加入者本人の認知能力が低下した時に、家族からの依頼で協会が各生命保年会社に契約の有無を調べてくれます。利用料は1回3,000円（税込）で、利用の際は本人との関係を証明する戸籍謄本や死亡診断書（コピー）などが必要です。また証券業界においては、どこの証券会社に口座があるかを調べてくれる制度があります。これは証券保管振替機構を通じて各証券会社へ照会をかけるものです。開示請求の費用は本人の場合は4,400円、相続人の場合は6,050円（ともに税込）となります。ただし対象は上場株式などの口座のみとなります。生命保険契約照会制度、証券口座の確認制度とも調査に2-3週間ほど時間がかかるので、相続手続きなど、時間的制限がある場合はスムーズな手配を心掛けたいものです。

### 3. デジタル資産の取扱い

デジタル資産といっても明確な定義があるわけではありませんが、一般的にはパソコンやスマートフォンに含まれる個人のデータを言います。この場合こうした機器を利用するためのパスワードやロック解除番号と、金融機関等のオンラインシステムにログインするためのユーザIDやパスワードが必要となるため、本人以外の人アクセスするのは容易ではありません。これらのデジタルで管理するもので郵送物等書類が一切ないものについては、内容を把握するのはかなり難しい状況です。できるだけ親と生前からよく話し合っ、そうしたデジタルで管理している財産があれば、後でわかるようエンディングノートなどへ残しておくようにしたいものです。尚スマートフォンの利用者が死亡したものの

ロック解除番号がわからない場合に注意しておきたいことがあります。毎月の使用料が発生するというので早めに解約手続きをした方が良くと家族が判断するかもしれませんが、こうした財産に関する情報の手掛かりがスマートフォン含まれているかもしれません。時間をかけてロックの解除を試みただで中身を確認してから解約手続きした方が良いでしょう。その際スマートフォンのロック解除は容易ではありませんので、専門業者を探し相談することも選択肢の一つとして考えてよいと思います。



いかがでしょうか？デジタル資産のところで述べましたが、財産探しで残された家族が苦勞しないよう早い機会に家族間で話し合いを行うか、遺言書の作成またはエンディングノートなどに情報を残しておくことをお勧めします。

★執筆者紹介：

ライフメイツ代表 蓑田透(海外居住者専用日本帰国・相続・年金・金融コンサルタント)

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

開催予定のセミナー案内 : [www.life-mates.jp/SeminarList](http://www.life-mates.jp/SeminarList)



## 日本クラブでボランティア/ディレクター募集

日本クラブは、ここ4-5年、コロナ禍のイベント休眠期間をはさんで、10人以上のボランティア・ディレクターがクラブを離れてしまっています。このままで老人クラブになってしまわないようにするためにも、現在大幅なりニューアルを試行したいと考えています。日米文化交流イベントの企画などが中心になると思いますが、ご興味のある、特に若いボランティアの方々のディレクター参加を期待しています。新しいアイデアや方針が当クラブを一層魅力的にできると確信しています。

ご興味のある方は[nipponclubtriangle@gmail.com](mailto:nipponclubtriangle@gmail.com) までご一報ください

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



## 日本語を育てていますか？



夏休みはいかがだったでしょうか。長い夏休みは、日本での体験入学、または学校に限らず日本に一時帰国をして普段はできない体験をするのに絶好の機会ですね。

私自身の息子も、短期間ながら今年の夏も日本の小学校に体験入学をしてきました。コロナで一時帰国が出来なかった2年間を除いては、同じ幼稚園、同じ小学校に行っているため、多くの子供さんと顔見知りになっているものの、1年の隔たりは子供には大変長い時間を感じられるようで、初日は緊張の面持ちで登校していきました。ですが、登校途中に「あれは、もしや。。。」と気づいて話しかけてもらったりしながら次第に緊張も解け、1日過ごした後には「楽しかった」の声。親もホッとする瞬間です。

日本語の成長や日本の学校文化を学ぶ機会として、「体験入学」は大変に意義深いと思います。体育ではプールの授業があり、朝はプールカードに体温を書き入れ、印鑑を押して行きました。家庭科ではお裁縫を習って自分の名前を黒の糸で縫った布を持って帰ってきました。雑巾を持たされたので、掃除の時間には少なからず雑巾がけもしたのでしょう。最終日にクラスのみんなから寄せられたメッセージを嬉しそうに眺める顔は忘れられません。教室で行われる授業以外にもアメリカで育つ子供にとっては目新しい体験ばかりだと感じます。

また、高学年になると、登下校の自由度も増し、一列になって同じ方面に帰る子供がぞろぞろと帰宅していきます。途中に大人の見守りがあるとしても、子供だけで歩いて行動する体験はアメリカではできないことです。また、帰宅後、近くのコンビニに歩いて買い物に行ったり、SUICAのような交通系ICカードを使って乗り物の支払いを自分でして移動したりすることも、子供がちよっぴり大人気分を味わえる体験になっているようです。

日本の子供たちにとっても、アメリカで育っている日本人の子供の存在を知る機会が悪い経験ではないように思います。多くの日本の子供たちは、英語などの外国語を流暢に話せることにとても感動してくれるようですが、そういうことに限らず、色々な育ち方をしている子供がいることを知るきっかけになっているようにも思うからです。

私自身の息子の体験入学を見ていると、とても有意義だと思っていますが、カナダで運営されている「日本語で育てよう」というウェブサイトからも、お子さんや保護者が体験した内容や感想が読めるのでぜひ参考にしてください。<https://sites.google.com/view/nihongocanada/home/opportunities-certifications/%E4%BD%93%E9%A8%93%E8%AB%87>  
また、「NYの日本語バイリンガル／継承語教育」ウェブサイトにある体験入学についての備忘録も参考になりそうです。<https://japanese-schools-newyork.com/>

子供の1年の成長は目まぐるしく、異なる年齢で行ったそれぞれの「体験入学」によって、学びや経験も本人の中に残る印象も変わってくるようです。また、日本の学校文化を知っているという事実は、子供が日本人というアイデンティティを構築していく上でも大きな自信になると思います。様々な事情が許すなら、短期間でも体験入学をぜひおすすめしたいと思います。

／岡純子(教師) 群馬県出身 Chapel Hill在住

## 一第22回NC州高校生スピーチコンテスト



バムガードナー エバさんはいつも一生懸命に日本語を勉強しています。クラスでもいつもはきはきと積極的に発言しています。日本語一の時からクラスメートとグループメールを作り、みんなと一緒に勉強をしているようです。また、日本語クラスでいつもチャレンジをされていて、漢字も文法も会話もきちんときちんと勉強して前に進んでいます。

\*\*\*\*\*

はじめまして。私の名前はバムガードナー・エバです。チャペルヒル高校の三年生です。スピーチは「皆さんは大切」です。



子供の頃、器械体操をしました。九時間練習しました。日曜日と水曜日と金曜日に器械体操をしました。競争しました。でも、好きではありませんでした。競争にかかったとき、私は嬉しくなかったです。よく頭痛がしました。そして、よく怪我をしました。コーチはとても厳しかったです。コーチは私に「バムさんは頑張っていない」と言いました。でも、いつも私は頑張っていました。「どうして私は十分ではありませんか」とおもいました。大抵コーチは母に「バムさんの器械体操はいい」と言いました。でも、「どうして私に言いませんでしたか」と思いました。器械体操をやめたとき、私の器械体操が下手だと思いました。毎日頑張りました。でも、だめだったと思いました。でも、本当は、私の努力は十分でした。ただ、気がつかないだけでした。

器械体操をやめて、パレエを始めました。とても難しかったです。パレエと器械体操の経験はとても違います。私のパレエの先生は優しいです。十五歳にはじめました、私は少し遅かったです。でも、これは大丈夫です。だめだと言います。聞かないください。そんなことはありません。私の器械体操のスキルは大丈夫です。そして、私のパレエのスキルは大丈夫です。今、そのことを習いました。私は大事です。皆さんも大事だから、頑張ってください! ありがとうございます。



たけのこ日本語教室 (Takenoko Japanese Language and Culture School LLC)では、NCで日本語を学び、日本文化に触れることを願う現地の子供たちを対象に毎週土曜日教室を開いていますが、今年度より、アメリカ生活を始められた日本のご家族向けに、英語での生活や現地校での学習の基礎作りを助けるサービスを提供しています。詳細: <https://takenokonc.org>

- 1: 読み聞かせで伸ばす英語力: 幼稚園～小学校低学年対象
  - \*ネイティブスピーカーによる読み聞かせ
  - \*日本語でサポートを受けながらの読み書き練習
  - \*レクリエーション感覚の教室で楽しく学習
- 2: 英語と現地校学習のサポート: 小学生～高校生対象
  - \*日本の英語の教科書を利用したカリキュラム指導
  - \*ESL, 日本語教師、ノースカロライナ大学の学生がチームで指導
- 3: お子さんの進捗を随時ご報告とカウンセリング

## 三角シネマ館 映画大好き倶楽部

長い夏休みも終わり、残暑を乗り越えれば、紅葉の美しいノースカロライナの秋がやってきます。10月はハロウィーンそして11月に感謝祭と季節を飾る行事が盛り沢山のアメリカの秋。芸術の秋には、話題の作品が沢山登場しますので、映画鑑賞もいかがでしょうか。



あーちゃん:三重県出身、津市在住

### 1. Beetlejuice Beetlejuice (コメディ) 9月6日公開

1988年の映画『ビートルジュース』の続編で、リディアの娘・アストリッドが後世社会への扉を開けてしまい、一家は様々な出来事に直面していく。

### 2. The Thicket (スリラー) 9月6日公開

20世紀初頭の東テキサス。少年ジャックが、射撃の名手ショーティ、巨大ショットガンが武器のユースタス、娼婦のジミー・スーに助力を頼み妹の行方を追う。

### 3. Wolfs (スリラー) 9月20日公開

裏社会の事件のみも消し屋として暗躍する敏腕フィクサーは、ある男の始末を頼まれ始末に取りかかると、同じ依頼を受けたもうひとりのフィクサーが現れ困惑するが、嫌々ながら手を組むことに…。

### 4. Transformers One (アニメ) 9月20日公開

労働ロボットとして地下都市で働く、若かりし頃のオプティマスプライムとメガトロンが、仲間たちを率いて地上への脱出を試みる。

### 5. The Substance (ドラマ) 9月20日公開

元映画スターのエリザベスは、神秘的で革新的な製品“ザ・サブスタンス”を注射し、若く、美しく、完璧な別バージョンの自分を作り出すよう命じる。

### 6. What We Found on the Road (ドラマ) 9月20日公開

別居中で前科のある父が、18歳の誕生日に息子TJにヴィンテージ車をプレゼントして、家族の絆を取り戻そうとアメリカ横断のドライブを共にする物語。

### 7. Megalopolis (ドラマ) 9月27日公開

廃退した都市「ニューローマ」を舞台に、不思議な能力を持つ建築家シーザーが、未来的なユートピアを再建しようと奮闘する。

### 8. The Wild Robot (アニメ) 9月27日公開

無人島に新品のロボットが入った木箱が5つ流れ着く。その中で唯一無事だったロボット＝ロズに偶然、起動スイッチが入る。ロズは野生動物たちを観察しながらサバイバル術を学び、ガンの赤ちゃんの母親代わりになっていく。

### 9. Joker: Folie à Deux (ドラマ) 10月4日公開

心優しい男から歪な悪のカリスマジョーカーに変貌を遂げたアーサーの前に突然現れた謎の女、リーをレディー・ガガが演じる、『ジョーカー』の続編。



**10. The Outrun (ドラマ) 10月4日公開**

ロナは、故郷のオークニー諸島に戻り、雄大な自然と再び触れ合いながら、子どもの頃の思い出や、依存症を克服しようと決意するに至った苦しい出来事について振り返る。

**11. 10 Lives (アニメ) 10月11日公開**

甘やかされたわがままな猫は、不注意によって9つ目の命を失ったが、2度目のチャンスを与えてほしいと懇願し、願いは叶えられるが、それはおかしな条件付きだった。

**12. Piece by Piece (アニメ) 10月11日公開**

歌手で音楽プロデューサーのファレル・ウィリアムスのこれまでの半生をLEGOブロックを用いたアニメーションで描く自伝映画。

**13. A Real Pain (ドラマ) 10月18日公開**

デビッドと従兄弟ベンジーは祖母の出身地ポーランドを訪ね、昔ユダヤ人が受けた残酷な仕打ちを感じながら、そこにある個人的な痛みにも目を向けていく。

**14. Venom: The Last Dance (アクション) 10月25日公開**

マーベルコミックではスパイダーマン最大の宿敵となるダークヒーローと言われる『ヴェノム』シリーズの待望の第三弾。

**15. Gladiator II (アクション) 11月22日公開**

ローマを支配する暴君の圧政によって自由を奪われたルシアスが、グラディエーター(剣闘士)となり、コロセウムでの闘いに身を投じていく。

**16. Wicked (ファンタジー) 11月22日公開**

幻想的なオズの国にあるシズ大学の学生として出会った魔女のエルフアバとグリンドは、思いがけず深い友情を築いていく。



**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](mailto:yoko.amano@realtytriangle.com)  
[www.realtytriangle.com](http://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。



## お耳を拝借



### 普通の音に耐えられない子供たち

学校の夏休みが終わり、新たな学期が始まるせいか私の仕事の分野(Audiology)の複数の専門誌に同時期にDecreased Sound Tolerance (DST=音過敏症) disorder が扱われていました。もちろんこの症状は年齢に関係なく大人にも起こるものですが、今回は子供についてです。Audiology の分野ではDSTには3つのタイプがあります。

Hyperacusis (ハイパーアキュウシス、聴覚過敏)、Phonophobia (フォノフォビア、音恐怖症)、Misophonía (ミソフォニア、音嫌悪症)。これらは重なって起きることもあります。それぞれに対処療法が異なるので、きちんと診断される必要があります。

**聴覚過敏**はちょっとした音でも嫌がることです。日本の状況ですが、よく小さいお子さんで電車が通り過ぎる音や花火の音などに耳を塞ぐことがありますよね。でも成長するにつれて大丈夫になることが多いのですが、大きくなっても耳を塞がなくてはならない場合は注意が必要です。**音恐怖症**はある音に対して恐怖や不安を感じるものです。例えば、大きな花火や雷の音などです。**音嫌悪症**は主に他人が発する特定の音(食べる音、スープなどをすすする音、鼻をすすする音、さらにキーボードをたたく音、水がぼたぼたと落ちる音などの繰り返される音)が聴こえたり、聴こえそうになったりすると、イライラしたり、嫌悪感、不快感を感じることです。ある9歳の子供の例。登校日初日、後ろから突然、すごく大きな声で叫ばれてから、その子の声を聴くだけで、授業に身が入らなくなっていました。さらに今まで平気できていた音(車のブレーキの音、近所の人が使っているブローワー)にも耐えられなくなっていました。

これらの症状にたいしては大学病院のオーディオロジスト、心療内科、学校の先生、学校のカウンセラーなどのグループで治療にあたります。もし お子さんにこのような症状がみられたら、まずは大学病院(この辺では Dukeでしょうか)のPediatric Audiology に相談してみてください。

/ 田中美恵子: Au. D 横浜出身 Fayetteville在住



## 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、ランゲージエクステンションなど。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ダウンタウンの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！





## 確定申告時の心拍数

“Tax Return” 確定申告の後、還付金 (Tax Refund) を受け取る人と、更に納税しなければならない人がいます。毎年還付金がもらえるなら、確定申告も楽しみです。実際そういう方も多い一方、確定申告時に何千ドルも何万ドルも請求され、途方にくれる方もいます。この違いは何でしょうか。ラッキーか、ラッキーじゃないか？違います(笑)。

まず簡単に仕組みをおさらいしましょう。皆さんが給与所得者である場合、お給料から税金が引かれていますね。この源泉徴収額が、政府の決めた払うべき税金の額より多ければ、還付金として戻ってきます。そして少なければその分課税されます。当たり前じゃないかと思われた皆様、そうなんです。でもちょっと突っ込んで申し上げると、毎年還付金を適度に受け取っている方は、源泉額の設定がうまくできているのです。

アメリカでの源泉徴収は、政府が勝手に取って行くものではなく、納税者が徴収額を設定し、取ってもらうものです。徴収額の設定はForm W-4 “Employee Withholding Certificate” という書類でなされます。従業員は採用の際、この書類を記入するよう言われます。正確に記入すればいいんだらうと思われたみなさん、甘いです(笑)。この書類、なかなかわかりにくい。記入後に一抹の不安に駆られた方、そもそも何のための書類かわからず記入したという方、あなただけではありません。W-4は源泉徴収のため、とまず覚えておきましょう。

そしてこの書類(W-4)は一般のアメリカ国民向けであることから、Visa保有者などが書類の設問に正確に答えただけでは、見当違いの源泉徴収額になってしまうことがあります。特にV-1ビザの方、ご注意ください。また在留資格や家族構成が変わると税金の控除額も変わるので、W-4を再提出し、源泉徴収額を調節する必要があります。自身の納税額を見据えた源泉徴収額を設定して、確定申告時には心拍数が上がらぬようにしたいですね！

/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 会計事務所で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](mailto:K_akyurek@AslanAccounting.com)

(617) 653 - 7486

[www.linkedin.com/in/kyoko-akyurek-cpa-b65602250](http://www.linkedin.com/in/kyoko-akyurek-cpa-b65602250)



## タケノコ便り 「読み聞かせの大切さ」

子ども達はいつ頃から自分たちの第一言語を認識すると思いますか？生後八ヶ月前後で、母親が話す言葉を第一言語と認識するそうです。英語ではこれをmother tongue「母の舌」と言い、母親の話す言葉が子ども達にとってどんなに重要かわかると思います。現在アメリカで子育てをする日本のお母さんが、限られた言語環境の中で子ども達の日本語を伸ばす事は、本当に大変な事だと思います。この悩みを助けてくれるのが、読み聞かせです。



絵本は、子ども達を夢中にする言葉の宝箱です。毎日違う本を読む必要はありません。子どもが興味を持った本があれば、毎日繰り返し読み聞かせてあげてください。小さい子どもはストーリーが分かり始めると、今度は言葉を自分の中に吸収し始めます。お母さんは、子供の表情を見ながら読み聞かせて、興味のある言葉を見つけ、日常生活の中に取り入れてください。それが鳴き声であっても擬音であっても構いません。それは子供にとって自分で覚えた大切な言葉です。

しかしもし手元に日本語の絵本が十分でない場合、地元の書店に行ってみてください。簡単に訳せるシンプルなストーリーを選んで、お母さんのオリジナルの絵本を読み聞かせてあげてください。意識でも全然構いません。

本の中のイラストをもとに子ども達と一緒にストーリーを作っても楽しいのではないのでしょうか。本の中ではいろいろな質問をしてみましょう。登場人物、景色、季節など、ただストーリーを追うのではなく、質問によって子ども達の想像力を膨らましてあげてください。

お母さんの声で聞く読み聞かせは、子ども達にとって日常生活の先にある素敵な世界です。お母さんは、怪獣になったり、プリンセスになったりしながら、声の大きさ、表情、読むスピードなど、子ども達の反応を見ながら読み聞かせてください。子ども達は言葉だけではなく、その言葉に伴うお母さんの表情、感情などを一緒に吸収していきます。絵本を読みながら、子ども達と一緒に大声で笑ったり、怒ったりしながら、一つの世界を作っていきます。日本語を教えなければいけないというプレッシャーを感じる前に、子ども達と同じ目線で無理なく絵本を楽しんでみてください。

アメリカに暮らしているからこそ分かる日本語の優しい響きを大人も学ぶことができるはずです。

/坂井久美子 Takenoko Managing Partner 横浜出身 Durham在住

# こんなお店知ってた？

## Silk Road Uzbek Cuisine 4224 NW Cary Pkwy, Cary, NC 27513

Caryに開店したウズベキスタン料理のお店です。La Farm Bakeryのモールにあります。以前は、中華のお店だったところですが、店内のウズベキスタンの史跡の写真は珍しく、見応えがあります。何しろ、ほとんど目にする事が無い珍しい風景です。

### 「孤独のグルメ」でも取り上げられていた「ラグマン」

ラム肉スープのうどんですが、ラムが一般的でないせいか、ビーフでした。麺はまさにうどんですが、本場では、一本のうどんで丼ぶり一杯分らしい。



### ウズベキスタンといえば「プロフ」

所謂ピラフなのですが、トルコから伝わって、シルクロード経由で中国に伝わり、「炒飯」になったもの。トルコのピラフと中華の「炒飯」の中間地点での有り様が分ります。どちらとも違うものになっています。



### 定番中の定番。餃子の原型「マンティ」、ウズベキスタンの「ニンジンサラダ」

トルコのピラフを原型として中国に伝わって炒飯になった「プロフ」= いわゆるピラフ、そして、ウズベキスタンでは有名な定番料理という茄子のサラダ「バクラジョン・サラット」。



トライアングルには、以前より「3オリーブ」というウズベキスタン料理店がありましたが、より中心部に近い所に出来た新しいお店で、なかなか人気があるようです。お値段も安めで、メニューも豊富。日本人の味覚にも合う味なので、是非お試しあれ。

## 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/>



## ごちそうさまあ〜!

### 「夏バテ対策のスタミナ料理」

暦の上では秋ですが、ノースカロライナの暑さはまだしばらく続きそうです。今回はお手軽にできる「夏バテ対策」料理を取り上げます。

#### 「梅味噌カツ丼」

作り方は、まず普通に「トンカツ」を揚げて、ソースで変化をつけるだけです。



(ソースのレシピ)

材料:赤みそ(できれば八丁味噌など・東洋食品さん取り扱い中)大匙2、梅干し(よく叩いてペーストにする)大匙1、酒 大匙2、砂糖 大匙3、みりん大匙2、白だし小匙1。

(作り方)

- 1:全ての材料を鍋に入れ、混ぜ合わせて赤みそを溶かします。
- 2:中火にかけて2分ほど加熱し、粗熱をとって完成です。
- 3:お好みでごまを振る。

#### 「冷たい豚しゃぶ」

材料:豚バラスライス お好きなだけ。火鍋用のスライスしたものが便利です。野菜(レタスや豆苗などお好きなものを)トッピングは季節的にミョウガや大葉でも美味しいです。



(作り方)

- 1:深底のフライパンなどを使うと便利ですが、なければ鍋でOK。お湯を沸騰させ、スライスした豚バラ肉を良く茹でていきます。この時豚肉なので、しっかり火を通してください。
- 2:茹で上がった豚肉は流水でしっかり、汚れを落とし、冷まします。
- 3:皿に盛り付け、ポン酢でいただきます。
- 4:ポン酢は、取り分けてからかけてもOKです。

#### 「Larb」

(材料)2人前

鶏ひき肉 200g、赤玉葱 1/2個、青ネギ 2・3本、ミント50g、パクチー50g、チキンブロス100cc、塩一つまみ、サラダ油大匙1、生姜、ニンニク適量、飾りのレタス適量。

(合わせ調味料)

ナンプラー10g、レモン汁大匙1、粗挽き唐辛子2g、レモングラス2g、もし手に入ればバイマツクル2g、カー2g、



(作り方)

- 1:赤玉ねぎはスライス。青ネギは小口切り。パクチーは2cm位に切り、ミントは葉だけを取り出しておく。
- 2:中華鍋にサラダ油を入れ、熱しておく。これに生姜・ニンニクを加え、香が立ったら、チ

- キンブrossを加えて、鶏ひき肉を炒める。  
 3:別のボウルに合わせ調味料を用意し、2の半量を加える。  
 4:3に1を加えてざっくり混ぜ合わせる。  
 5:皿にレタスを敷き、4を盛りつけ、飾りにパクチー、ミントを飾る。

ごちそうさまあ〜?デザート編??

### 「舟和風・芋羊羹」

明治35年、浅草に創業されたサツマイモによる「羊羹」の店「舟和」。その「芋羊羹」を作ります。

(材料)

さつまいも 中2本(正味430gくらい) 砂糖 70g 塩 2g

(作り方)

- 1:さつまいもの皮をむき、適当に輪切りにし水にさらす。砂糖・塩を計量しておく。
- 2:竹串が通るまで蒸す。または、電子レンジでもOK。
- 3:蒸し上がったたら、急いで砂糖+塩と共にFPへ。なめらかになるまで回します。
- 4:水で濡らした型に入れる。ラップをぴったり被せ、カードなどでギュューギュュー押す。
- 5:粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。3時間〜一晩。



/Lacy Blue 仙台出身 Durham在住

# SONO

sushi ■ restaurant ■ bar

319 Fayetteville Street Raleigh, NC  
 919-521-5328

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

Open for dinner 7 days a week from 5-9pm  
 Lunch Monday-Friday 11am-2pm

Sushi, Ramen, Seafood and other  
 authentic Japanese favorites



Bring this offer to enjoy a

**Free Gyoza Appetizer**

with minimum \$10 purchase

Expires 12/31/24. Dine-in only

Not valid with any other  
 offers or promotions

## ～2024年の9月から11月までのTriad地区とその周辺のイベント～

### \* Replacements, Ltd. Yard Sale

日時: 9月21日(土) 7:00AM～4:00PM 入場料\$5、(12x12の箱)購入必要 \$10

場所: Guilford County, NC

<https://replacements.com> パーキング無料

1981年以来約40年以上の業績があり、世界各国から買い求めたチャイナ、クリスタル、シルバーウェア、テーブルオーナメント等をお客様の問い合わせに応じて修理、加工、又は販売してくれます。今回は2022年以來のYard Saleで大きな駐車場にとても沢山の商品が並べてあり、それを購入した箱に好きなだけ詰め込み持ち帰れます。また必要であれば何箱でも購入出来ますので、ガーデニングカート等を持参すると持ち運びが楽です。

### \* NC Vendor and food truck Festival

日時: 9月21日(土) 1:00PM～7:00PM 入場無料

場所: Greensboro, NC

[ncvendorhub.com](http://ncvendorhub.com) パーキング無料

少なくとも200以上のベンダーとフードトラックが出店する予定です。出店している方々の独自の個性的で、美味しく珍しい自慢のある一品、一品を賞味してみませんか。



shutterstock - 419510659

### \* Carolina Classic Fair

日時: 10月4～13日 入場料大人\$10(当日券\$12) [carolinaclassicfair.com](http://carolinaclassicfair.com) パーキング\$10

場所: LJV Coliseum in Winston-Salem

Dixie Classic Fairから2019年にCarolina Classic Fairに改名。今年で141年を祝う人気の大きなフェアで、乗り物、展示品、コンサート等々、お勧めはフードトラックの食べ歩き。

### \* Brushy Mountain Apple Festival

日時: 10月5日(土) 8:00AM～5:00PM 入場無料

場所: Downtown North Wilkesboro, NC

[applefestival.net](http://applefestival.net) パーキング無料、指定駐車場にはバス送迎あり

1978年に設立された一日限りの大きなお祭りの一つです。複数のバンドの演奏や出店の食べ物、手工芸品等も豊富です。勿論、りんごを買って帰りましょう。



### \* Autumn Leaves Festival

日時: 10月11、12日(金、土) 9:00AM～9:00PM、13日(日) 12:00PM～6:00PM

場所: Downtown Mount Airy, NC

[autumnleavesfestival.com](http://autumnleavesfestival.com) 入場料無料、パーキング無料、場所によっては有料、シャトルバス有り、ペット禁止

1966年に設立されたこの祭りは今年で58年目の記念日を迎えます。地元ミュージシャンによるコンサート(特にブルーグラスやゴスペル音楽)や手工芸品、食べ物の出店、子供たちも楽しめるおもちゃや飾り物も有ります。



### \* Fun on the Farm Fall Festival

日時：10月25日(金)1:30PM~6:00PM、26日(土)9:00AM~4:30PM

場所：Denton Farmpark Denton, NC

<https://dentonfarmpark.com/> 入場料 \$8/大人。\$5/子供5歳~11歳。4歳以下無料  
パーキング無料、ペット可(首輪とリード着用)  
生バンドの演奏、食べ物の出店、手工芸品、ゲーム、農場でのヘイライドやTrick or  
Treatを子供たちと楽しみましょう。トレインライドは別料金。

### \* Lexington Barbecue Festival

日時：10月26日(土)8:30AM~5:30PM 入場料無料

場所：Lexington, NC

<https://www.thebarbecuefestival.com/> 1984年10月27日に設立されたこのイベントは年ごとに大きくなり数々のお店が得意のバーベキューを出しています。また複数の野外特設ステージではライブの音楽が楽しめ、出店、手工芸品等もあり、子供たちも楽しめる恐竜ショー、乗り物、ゲーム等々。



### \* Festival of Light

日時：11月15日~1月1日 6:00PM~11:00PM

場所：Tanglewood Park, Clemons

<https://www.forsyth.cc/parks/tanglewood/fol/> 入場料 現金\$20(credit card \$23) 車  
割引日有り

今年で33年目の催し物で、約4マイル(6.4キロメートル)の華やかなクリスマスライトの下を車でゆっくり見て回ります。途中にはギフトショップや食べ物の出店も有ります。NC州では最大規模のライトアップです。

### \* Seagrove Pottery Festival

日時：11月23、24日(土、日)

場所：Seagrove, NC

数多くの陶芸家の個性的な手作りのセラミックの品々を見学又は買い物ができます。

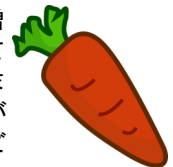


## トライアッド日本語集会 Greensboroの教会にて

日時：基本的に毎月第2日曜日の2:30PMから。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。場所はChrist Wesleyan Church, 2400 S. Holden Rd. Greensboro. 日本語で分かり易い先生のお話、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) 794-6570 までご連絡ください。

### 知識

健康志向が高まる中で、オーガニック食材を購入する人が増えています。しかし、実際には農薬や添加物を使用して育てられた食材も「オーガニック」として売られていることがあります。本物のオーガニック食材の見分け方は、バーコードの最初の数字が「9」であるものを選んでください。いつまでも健康で元気に毎日を過ごせるよう、運動も欠かさずに！



## Triad (Winston-Salem, Greensboro, High Point)から 日帰りで行ける眺めの良い州立公園

一番近くて行きやすいのはPilot Mountain State Park (Pinnacle, NC)です。山の上にぼっこり円筒状に突き出た岩はPinnacle(頂点)と呼ばれてこの地区の有名なシンボルになっています。WSからUS 52を北上してすぐのところであり、とても便利で、この大きな岩を一周するハイキングは0.8マイルなので比較的簡単に行けます。またこの岩の素晴らしい眺めを楽しめるLittle Pinnacleトレイルは頂上の駐車場のすぐ横なので誰でもいけます。ただし、短いハイキングで良い眺めが楽しめるため、紅葉が綺麗な秋の週末、特に土曜日は混雑し、頂上の駐車場は午前10時頃に満杯になって、空き待ちになることがあります。お気をつけください。新築のビジターセンターに隣接する駐車場に駐車することもできますが、そこから頂上の駐車場へは約2マイル歩くことになります。できれば平日に訪れることをお勧めします。ここではキャンプやロッククライミングもできます。



近場で一番のお勧めはHanging Rock State Park (Danbury, NC)です。ここもWinston-Salemの北のほうにあり、US 52を少し北東に行ったところにあります。こちらは駐車場が広いので週末でも満杯になることはありません。山の頂上に横に突き出している岩まで登る往復2.6マイルのトレイルは初めて山をハイキングされる方は少しきついかもかもしれません。でも、そこからの眺めは非常に素晴らしいです。ただ安全のための手すりがないのであまり岩の端にはいかない方が良いでしょう。その他、下って滝を見るトレイル、Lower Cascade駐車場から水遊びできる広い滝(Lower Cascade)へ行くトレイルなど色々散策できます。また大きな池もあり、夏にはライフガード付きでスイミングもできます。カヤックかカヌーなどのボートのレンタルもしています。もちろんキャンプもできます。



Jan/San | Safety | Paper | Packaging

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





# RECYCLABLE???

プラスチック製品をリサイクルする際に、「これはリサイクルできるのかしら・・・？」と迷ったことはありませんか？そうです。同じプラスチックでもリサイクルできるものとできないものがあります。プラスチック容器には樹脂識別コードという、プラスチックの原料によって異なる番号が容器の底などに記されているので、その番号でリサイクル可能かどうかを見分けることができます。番号は常に三角形の線の中に表記されますが、底が平でないプラスチック容器はこの番号がとても見にくい場合があります。以下の表は、一般的な家庭で使用されるプラスチック容器のリサイクルラビリティ(リサイクル可能性)を示しています。

「面倒臭い・・・」とリサイクルを無視する人、あるいはリサイクルをしたくとも、リサイクルを実施しない行政地区に住む人等、多々ある中、世界一(?)と思われるほど厳しいリサイクル仕分けの国から来た日本人には、それほど苦ではないと感じる方も多いのではないのでしょうか。

最後に、ペットボトルやアルミ缶を潰してからリサイクルするべきかどうかですが、リサイクル設備の違いで規則も異なり、確認できないときは、これらは潰さないほうが安全ということ。これはミックスされた収集品を判別機が形状によって仕分けをする場合、ペタンコなボトルや缶は紙類に仕分けされてしまうことがあるからです。しかし、高性能の判別機を所有する会社もあるので、スペースをセーブするため少しだけでも潰したい方は、居住区担当のリサイクル会社に問い合わせることをお勧めします。

| 識別番号 | プラスチック名称                | リサイクル<br>(可・不可)   | 説明・種類  |
|------|-------------------------|-------------------|--|
|      | (PET) ポリエチレン<br>テレフタレート | 可                 | ペットボトル、ジュースボトル等  |
|      | (HDPE) 高密度ポリエチレン        | 可                 | "01"PETより硬度が高い。ミルクや洗剤の容器など。  |
|      | (PVC OR V)<br>ポリ塩化ビニル   | 不可                | PVCは、柔軟性を高めるさまざまな合成添加物を混ぜたもので、分別してリサイクルすることは不可能。<br>クリンラップ、血液バッグ、配管等                             |
|      | (LDPE) 低密度ポリエチレン        | 不可                | LDPEは#2HDPEと同類で、食品店やスーパーのビニール袋や冷凍食品の包装紙など、一般的なフレキシブル・プラスチックとして最も広く使用されている。                       |
|      | (PP) ポリプロピレン            | 不可/可<br>(施設によって異) | PPは米国で2番目に多く生産されているプラスチックである。耐熱性と柔軟性があり、自動車からヨーグルトやマーガリンの容器まであらゆるものの製造に使われている。                   |
|      | (PS) ポリスチレン             | 不可                | 一般的に発泡スチロールとして知られるポリスチレンは、最も有毒なプラスチックのひとつであり、最もリサイクルされにくい。<br>プラスチックのシルバーウェア (スプーン / フォーク / ナイフ等 |
|      | 混合 (その他)                | 不可                | #7番は、他のプラスチックに含まれないプラスチックの総称である。<br>哺乳瓶、5ガロンの水差し、生分解性プラスチックの指定に使われる。                             |

注：この表は一般的な家庭でのリサイクル収集の目安であり、上記に不可と表示されているものも、高度なリサイクル設備のある施設ではリサイクル可能となります。詳細は当該会社にお確かめください。

## アメリカで働きたい留学生必見！ OPTとSTEM OPTについて

アメリカ留学中の皆さんの中には、将来アメリカで働きたいと考えておられる方も多数いらっしゃるかと思います。アメリカにはOPTやSTEM OPTという制度があり、留学生がアメリカの大学や専門学校を卒業した後、企業で研修することが可能です！



### OPTとは

OPTはオプショナル・プラクティカル・トレーニングの略で、アメリカに留学し、大学やOPT取得可能な専門学校等を修了後に企業等で研修することを言います。OPTは在学中の学校の留学生オフィスを通してしか申請できません。

### OPTの申請資格

- ・申請時に有効なF-1ビザを保持
- ・米国で少なくとも9ヵ月間のフルタイムのプログラムに在籍している
- ・申請時に米国に滞在中
- ・研修先が専攻分野と関連  
英語学校(ESL)の学生は申請資格はないので注意

### OPTを利用する際のルール

- ・学校主催のOPTワークショップを修了している
- ・申請期間は学校のプログラム終了日の90日前から60日後まで
- ・研修が週20時間以上(ボランティアや無償のインターンなども可)
- ・プログラム修了60日後までにOPTを開始
- ・研修先を学校に報告  
上記を満たせば研修先の変更や複数の研修先でトレーニングも可

### OPTの申請プロセス

- ・OPTワークショップに参加
- ・学校でOPTを申請する手続きを行う
- ・必要書類をUSCIS(移民局)に提出
- ・米国内で就労許可証明証であるEADカードが発行される
- ・研修先を学校に報告
- ・研修開始

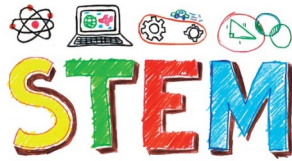
EADカード取得には数ヵ月かかるので申請は早めに行いましょう。研修先が決まっていない場合は、この間に探すのがおすすめです。

### STEM OPTとは

一般的にOPTは12ヵ月ですが、STEM分野と呼ばれる分野(科学、技術、工学、数学など)で学位を取得した場合、要件を満たせばOPTの期間を24ヵ月間延長できます。いわゆる理工学系でなくても心理学やアニメーションなどSTEM OPTが申請可能な専攻は多数あります。ぜひ、移民局の最新の申請可能な専攻リスト([chrome-extension:efaidnbmninnibpcajpogclclefindmkaj/https://www.ice.gov/doclib/sevis/pdf/stemList2023.pdf](https://www.ice.gov/doclib/sevis/pdf/stemList2023.pdf))をチェックしてみてください。

## STEM OPTの申請の仕方

OPTと同様に、STEM-OPTも学校を通して申請します。OPTの期限が切れる90日前から申請可能でOPTの期限終了前までに申請書類の提出が必要です。



## STEM OPT申請資格

- ・有効なF-1ビザを所持
- ・現在Post-OPTを使用し、給与がある状態で週20時間以上研修している
- ・研修内容がSTEM分野に関連
  - STEM OPTに申請可能な専攻で学士号以上の学位がある

## STEM OPT延長申請のために研修先が行わなくてはならない手続き

- ①米国移民局 (USCIS) の電子雇用認証のプログラムであるUSCIS E-Verifyに登録する
- ②STEM OPT候補者と共同で正式な研修計画書(Form I-983)を作成し、留学生の学校指定の職員(DSO)の承認を得なくてはなりません。

## OPT・STEM OPT期間中の注意点

OPT期間中に研修をしないでいられる期間は90日、STEM OPTは150日です。その期限が過ぎても研修先が見つからない場合は、それ以上のアメリカ滞在は認められないので注意しましょう。

将来OPTを申請してアメリカでの研修を考えている学生の方は、ぜひ今回の記事を参考にアメリカで研修の夢を叶えてください！

また、今回ご紹介したOPTについてのルールは2024年5月現在のものですが、変更する可能性があるので申請する際は必ず最新の情報を確認してください。



QUICK USA, Inc. [www.919usa.com](http://www.919usa.com) Email:[quick@919usa.com](mailto:quick@919usa.com)

/菰田久美子:東京都出身。ニューヨーク在住

QUICK USA, Inc. のマーケティングマネージャーとして勤務中

J **企業は  
あなたを  
探しています** B

 QUICK USA, Inc.



[Homepage](#)

✓ 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！

📞 404-706-5266

✉ [quickga@919usa.com](mailto:quickga@919usa.com)

📍 303 Perimeter Center N, Suite 300, Atlanta, GA 30346



## 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も大歓迎です。お問い合わせ sales@realtytriangle.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：joe@mojocompanies.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@realtytriangle.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@realtytriangle.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を教えてくださいませんか。Zoomレッスンの大歓迎 sales@realtytriangle.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: sankakuyokochou@gmail.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



9-11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 |  |                            |
|---------------------------|--|----------------------------|
| 9/5-7                     | Hopscotch Music Festival 2024              | Downtown Raleigh           |
| 9/12                      | Arrival from Sweden - The Music of ABBA    | DPAC                       |
| 10/1-6                    | & Juliet (musical)                         | DPAC                       |
| 10/8                      | Nicki Minaj                                | PNC Arena                  |
| 10/17-11/3                | Jekyll & Hyde Carolina Ballet              | MMCPA                      |
| 10/19                     | Sabrina Carpenter                          | PNC Arena                  |
| 10/20                     | The Temptations & The Four Tops            | DPAC                       |
| 10/23                     | The Life and Music of George Michael       | DPAC                       |
| 11/10                     | ERNANI                                     | MMCPA                      |
| 11/11,12                  | P!NK                                       | PNC Arena                  |
| 11/21-24                  | Carmina Burana Carolina Ballet             | MMCPA                      |
| 11/27,29,30               | Cirque Holiday Pops NC symphony            | MMCPA                      |
| ファミリー/子供向けイベント            |  |                            |
| 9/14                      | Bug Fest                                   | Museum of Natural Sciences |
| 10/5                      | Falling For Local                          | Dorothea Dix Park, Raleigh |
| 10/24                     | Disney Jr. Live On Tour: Let's Play        | DPAC                       |
| 10/26,27                  | PAW Patrol Live! Heroes Unite              | MMCPA                      |
| 日本のイベント                   |  |                            |
| 9/13                      | NC Courage Soccer Game (日本選手を応援しよう)        | WakeMed Soccer Park        |
| 10/5                      | 千と千寿の神隠し                                   | NC Museum of Art           |
| 11/23                     | 天気の子                                       | NC Museum of Art           |
| その他のイベント                  |  |                            |
| 9/27-29                   | The International Festival 2024            | Jim Graham Building        |
| 9/28                      | Asia Fest                                  | Koka Booth Amphitheatre    |
| 10/5,6                    | Oktoberfest                                | Koka Booth Amphitheatre    |
| 10/12                     | Hum Sub Diwali                             | Koka Booth Amphitheatre    |
| 10/17-27                  | NC State Fair                              | NC State Fairgrounds       |
| 11/2                      | Taste of China                             | Downtown Cary Park         |
| 11/2,8,9,14,15,16         | Moonlight in the Garden                    | JC Raulston Arboretum      |
| 11/16-1/12                | NC Chinese Lantern Festival                | Koka Booth Amphitheatre    |
| 11/23                     | 80th Annual ABC11 Raleigh Christmas Parade | Downtown Raleigh           |

\*MMCPA: Martin Marietta Center for the Performing Arts

\*DPAC: Durham Performing Arts Center





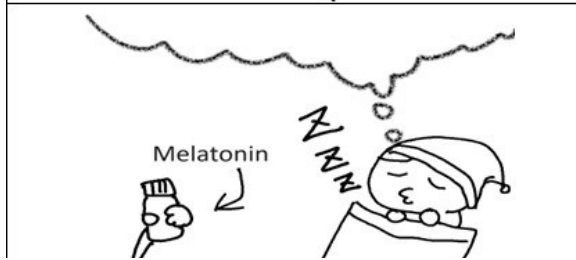
# 圧倒的信頼

BYまびなび



## 編集後記

インフレが止まらない。シニアになってよかったと思うのは食事の量が少なくなり、旦那と二人で外食しても、一人分のメニューでお腹いっぱいになる事。昔Costcoでホットドックを半分にしたシニアを思い出す。チップの割合もばかにならない。昔は15%だったのが、今や18%以上。それも、昔みたいに「紙」にサインするならともかく、最近はサーバーがタブレットをテーブルにもってきて支払うケースが増えてきた。サーバーは直ぐ横にいてチップをいくら払うか見ないようにしてるが、払う側の気持ちは複雑。勿論サービスが良い場合なら問題ない。しかし、悪いサービスでチップを18%置きたくない。ここでシニアならではできる#2。携帯の計算機を出して「税金前」の合計から支払いたいチップの割合を打ち込んで計算する。だって税金にチップを支払う必要はない。チップの割合もサービスが悪ければそれなりの割合を置く。シニアなら「貧しいシニア」と思ってもらえる。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 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年秋号/第82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](mailto:tatamas@smithdebnamlaw.com)**

**[WWW.SMITHDEBNAMLAW.COM](http://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

「世界へ挑む日本テクノロジー」をテーマに、セゾンテクノロジーインターナショナルの挑戦をお伝えする連載の第2回目(全4回)は、日清食品ホールディングス株式会社を取り上げます。

## 日清食品の「未来」を支えるデータ連携・分析基盤「HULFT Square」

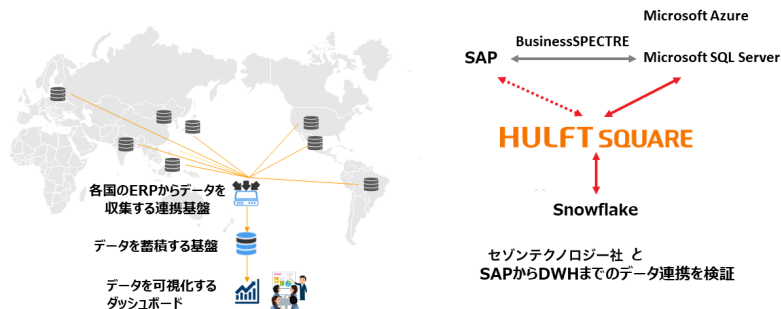
日清食品ホールディングス株式会社(以下、日清食品)は、1948年に創業し、即席麺業界でトップの日本の食品企業だ。同社は、味だけでなく栄養や健康にも配慮した食品開発を続けており、全社的にデジタル化を推進している。

業務部門では、データを手動で取得し、エクセルを駆使して会議用資料に転記していた。過去データは膨大で手作業が多く、属人化していたため、続けるのが困難だった。

2019年、「DIGITIZE YOUR ARMS - デジタルを武装せよ」というスローガンを発表。30年までを目標に、サプライチェーンの適正化、工場の効率化など5つの軸を中心に、データドリブン経営を目指すことに。そのためには、信頼性と柔軟性の高いデータ連携・分析基盤の導入が不可欠だった。

### データ連携・分析基盤の整備から着手

各国のERPをデータ連携基盤で繋ぎ、グローバル共通の経営ダッシュボード構築を目指し日清食品が導入しているSAPからデータを連携する方法についてPoCを実施



デジタル戦略の中核にHULFT Square (HSQ)を選定した理由は、旧データと新データの親和性の高さや複数のデータ連携システムを備えていることだった。セゾンテクノロジーの実績への信頼と「伴走してくれる」姿勢も選定の動機となった。

日清食品は専任チームを発足し、HSQにデータを集約してクラウドで加工・編集し、BIツールへ出力する体制を約4ヶ月で構築した。議論を重ねてプロジェクトを進め、グローバル規模でのデータ連携基盤の基礎を築いた。本稼働後、新たなアイデアが社内から出るようになり、デジタル化は一層進展している。データ連携のスムーズスタートにより、業務への影響を最小限に抑えたことも成功の要因だ。また、ベストプラクティスを研究・実装し、全社的な標準化を図った。概念実証を重ねて柔軟かつ自由度の高い要件を定義したことも、本稼働に結びついた。

日清食品には「カップヌードルシンドローム」という言葉があり、安定したブランドに甘んじない革新を追求する企業文化がデータドリブン経営への挑戦を支えている。

次回も、皆様のデータ基盤導入のヒントになる事例を紹介いたしますので、ぜひご期待ください。

詳しい事例のご紹介や、ご質問やご相談など、セゾンテクノロジーインターナショナルまでお気軽にお問い合わせください。[salesop@saizon-technology-intl.com](mailto:salesop@saizon-technology-intl.com)