



DC & ヒューストン

2024年12月号 (第358号)
月1回 (第1土曜日) 発行 提携: 共同通信

www.iii-media.net/SAKURA

SAKURA

SAKURA@iii-media Division C/o interesse international inc.
1717 K Street NW Suite 900 Washington, DC 20006
Tel: 571-384-7117 E-mail: sakura@iii-media.net

PACIFIC GUARDIAN LIFE
Insurance Company, Limited
明治安田生命子会社

アメリカの生命保険のことなら
Tel: 310-617-5782
Email: sfujikawa@pacificguardian.com
1440 Kapiolani Blvd #1700, Honolulu, HI 96814
AD 05-2019-04



(紙面から)

- パスポートが仕様変更 (2面)
- トランプ氏の起訴取り下げ (3面)
- 新トランプ政権の移民法政策 (4面)
- 球場名はダイキン・パークに命名 (5面)
- インタビュー: 圓岡悦子さん (後編) (11面)

全日空 (ANA) と全米桜祭り協会 (NCBF) が共同で行っている桜の苗木寄贈プロジェクトの植樹式が、11月13日にバージニア州サウスレイクス高校 (上写真) で、11月19日にメリーランド州モンゴメリーブレア高校 (下写真) で行われた。関連記事2面。



桜でつなぐ日米友好

共同通信社との契約により
記事のウェブでの観覧はできません。
紙面でお読みください。

反射鏡

GLOW UP MD K-Beauty Skin & Wellness Clinic
メディカルスパ・トータルケア

アジア人の肌を熟知した韓国人医師が直接施術を行います!

Healthy Skin

- ・脱毛/ヘアライン
- ・ニキビ/傷/斑点
- ・毛穴/しわ/老化
- ・顔面紅潮/血管

Beauty

- ・顔の輪郭
- ・エラ張り
- ・頬骨

Wellbeing

- ・免疫強化
- ・ビタミン・ミネラル注射
- ・気分とエネルギーアップ

Weight Loss

- ・セマグルチド注射 (肥満治療)
- ・ダイエット/フィットネスコーチング

オリジオX

\$200 OFF

12月
スペシャル

高周波(RF)エネルギーを用いた最新のたるみ改善治療
高い引き締め効果でお肌をリフトアップ!



アンジー・キム医師
(認定専門医による美容医療)
●コーネル大学で
学士号と修士号を取得
●ラトガース大学で
医学博士号を取得
●米国美容医学委員会による
先端美容医学の認定

初回カウンセリング無料

Tel: 713-281-1354 TEXT可

email: support@glowupmdspa.com
1227 Grand West Blvd, B212, Katy, TX 77449

glowupmdspa
glowupmdspa

www.glowupmdspa.com

桜の苗木寄贈プロジェクト

サウスレイクス高校とモンゴメリーブリア高で植樹式



上坪雄之ANAワシントン支店長(モンゴメリーブリア高校)



サウスレイクス高校にて



モンゴメリーブリア高校にて

全日空(ANA)とNippon Airways)と全米桜祭り協会(NCBF/National Cherry Blossom Festival)が共同で行っている桜の苗木寄贈プロジェクトの植樹式が、バリエア州サウスレイクス高校で11月13日、メリーランド州モンゴメリーブリア高校で11月19日に行われた。

2017年からコロナ禍を省いて毎年、ANAが桜の苗木を30本寄贈しており、日米の友好のしるしとしてNCBFと共に、ワシントン首都圏内で日本語教育・文化に理解のある学校に植樹をしている。今回、ANAからは上坪雄之ワシントン支店長、NCBFからはダイアナ・メイヒュー会長らが出席。サウスレイクス高校ではセワード校長とメイフィー

ルド先生が、モンゴメリーブリア高校ではイェイツ校長とソル先生がそれぞれ感謝の気持ちを伝えた。植樹式では両高校の日本語クラスの生徒が「さくら」の演奏・合唱を披露。また、日本語と英語で俳句を朗読し、出席者一同を感動させた。全日空は教育委員会や地元との理解があることに感謝し、桜の木を通じて今後も友好の輪を広げていくことに意欲をみせた。

桜の植樹式は今後、ワシントン日本語継承センターが毎土曜日に利用しているノーウッドスクールのメリーランド州フレドリックダグラス高校、来年3月にはワシントンDCのアメリカン大学でも実施される予定だ。

たんぽぽ学園で世代間交流会



木々が美しく色づいた10月下旬、メリーランド州にある日本語学校「たんぽぽ学園」で、子育て支援などをを行う団体「もみの木」協賛による「世代間交流会」を開催しました。私たちがたんぽぽ学園は、幼稚園

園児から小学生までが毎週土曜日に通い、日本語と日本の文化を学ぶ学校です。その生徒たちと、ワシントンDC近郊に暮らす主に日本のバックグラウンドを持つシニア世代が集まった世代間交流会は、山下広海園長の「世代を超えた交流は、互いに学び合い、支え合い、そして成長する貴重な機会」という思いによって実現し、当日は3歳から96歳まで総勢150人ほどが集まりました。

幼稚園児による手遊び歌や盆踊り「月夜のポンチャラリン」、そして小学生のハンドベル「赤とんぼ」や歌「故郷」上を向いて歩こう、そして先生たちによる秋の歌は、来園した地域の方々や保護者と一緒に歌いました。保護



シニアはじめ地域の人々、保護者、子供たちと一緒に炭坑節を踊った



祭りマンボを披露するダンスグループ

命踊る子どもたちと、なめらかな動きで懐かしそうに楽しむ地域の方々の笑顔が会場にあふれました。その後、ボランティア

の中高校生や保護者と地域の方々で、テーブルを囲んでお弁当を食べながら、おしゃべりを楽しみ交流を深めました。地域の

方々からは「お子様たちの発表会を楽しく拝見させていただき、中学生さんともお話しできて、ずいぶん若返った気分になりました。楽しく有意義な一日になりました」といったお声をいただきました。

たんぽぽ学園に通う子どもたちの中には祖父母と離れて暮らすケースも多く、日本のバックグラウンドを持つ「じいじ・ばあば」世代、あるいはもともと上の世代の人たちとふれあうことは、貴重な体験になったことでしょう。シニアの方々にとっても、リフレッシュできる時間となったのであれば、これほど嬉しいことはありません。また折に触れこのような機会をもうけられたらと思っています。(たんぽぽ学園 山下広海)

ワシントンDC 館商組合会員店

2025年 お正月用 御節二段重

料金 \$350 +Tax10%

ご注文締め切り: 12月24日(火)
受取日: 12月31日(火)

ご注文は寿Taroのウェブサイトからどうぞ www.sushitaro.com

1503 17th St., N.W., Washington, DC 20036 電話: 202-462-8999

営業時間 ランチ:月~金11:30am - 2:00pm デイナー:月~土5:30pm - 10:30pm 休日:日

豊かな体験が未来をひらく!

たんぽぽ特別カリキュラムで、子供の可能性がぐんぐん広がる!

入園・入学 希望むけ 見学説明会、実施中!

自然の中で遊ぶ
実施活から学ぶ
ことばで遊び 身につける

たんぽぽ学園 <http://tanpopogakuen.org>

Garret Park Elementary School (only Saturday use 土曜日のみ借用)
4810 Oxford st. Garrett Park, MD 20896

説明会のお申し込み、お問い合わせ先はホームページをご覧ください。→

さくらラジオ NYから世界配信開始

www.sakuradio.com

全米をカバーする日本語インターネットラジオ (時間はすべて東部時間)

さくらラジオが生まれ変わりました! 2017年より「耳でつながるコミュニティ」をコンセプトにアメリカ日系社会のラジオ局として放送してきました。そして11月4日からは、全世界で聴けるようになり、海外在住者向け日系コミュニティラジオを目指します。もちろんアメリカ情報も満載です! 下記リンクの再生ボタンよりお聴きください!

<https://sakuradio.com>

- ★「かわら版USA」
全米各地域の日系団体・コミュニティで活躍する方々へのインタビューを通して、その地域での活動や魅力をお伝えします。
放送時間 毎週月曜日より
- ★「Hello America」
全米向け情報番組。ニュース、ローカルレポート、アメリカで活動する日本人へのインタビュー、各地のイベント情報など、週替わりのキャスターがそれぞれの地域から放送しています。
毎週水曜日より
- ★「ジョブナビUSA」
人材総合サービス会社インテレッセ・インターナショナル・インクがお届けする求人情報番組。アメリカ全土に支店をもつ同社のネットワークの強みを生かして、全米からの求職情報のみならず、生活情報も充実。
水曜日放送
- ★「今月のオススメ児童書・絵本」
オススメの絵本や大人も楽しめる児童書まで、藤木優子とケイが毎月1冊紹介する番組。
水曜日放送
- ★「さくら新聞編集長 武末幸繁の明日はどっちだ」
錯綜する世界の政治、経済、社会をさくら新聞編集長 武末幸繁が独自の視点でわかりやすく解説します。
水曜日放送

各番組の詳しい情報は、HPよりご確認ください



共同通信社との契約により
記事のウェブでの観覧はできません。
紙面でお読みください。



**日本のお酒
専門EC**

DC市内どこでも配達



www.DCSAKE.COM
DC Sake cō (DC酒交)



TAKOHACHI
JAPANESE RESTAURENT

**\$1.50寿司
やっています!**

フリーガレージパーキング・
パーティールームあり

2501 Columbia Pike, Arlington, VA22204
Tel: 571-312-7678
<https://www.facebook.com/takohachijapaneserestaurant/>



**Shiori
Communications,
LLC**

代表
岡崎 詩織

ワシントンDCを中心に、通訳、翻訳、広報、執筆活動を展開しています。日英ともにネイティブ・スピーカーで、どちらの言語でも対応できます。ハイレベルの会議も多数担当してきた会議通訳で、日米各地への出張やオンライン通訳もいたします(得意分野は外交、メディア、人的交流、文化)。お気軽にご相談ください。

メール: info@shiori-comms.com

心をつなぐ英語

11
岡崎 詩織

連帯感の表明の仕方

12月は通常、ホリデーパーティーや忘年会に出たり、家族と時間を過ごしたりする楽しい時期です。しかし今年は、特に米国に住んでいれば、来年に向けて不安を抱えている方も多いでしょう。先月次期大統領が決まったことで、早くも女性や黒人の方に対する差別が学校の子供たちの間でも蔓延していると報じられています。政治的意見はどうあれ、マイノリティーである限り、私たちの誰もが憎悪や暴力の対象になりかねません。今回は、こういった状況でどのように互いを慰め、連帯

感を表明すればよいかについて取り上げます。
米国における政治的分断は悪化する一方ですが、普段付き合いのある人と大体考えが似ているのは、悩みを共有しやすいという意味ではありがたいことです。具体的な話に入るほどの親しさでなくとも、ちょっとしたやり取りの中で、**There's a lot going on, but I hope you're hanging in there.** と一言足したり、**I'm here if you'd ever like to talk about anything. We're all in this together.** と声をかけたりできます。
また、頻繁に政治家の批判の対象となっている中南米の移民、戸別訪問をしたりしてハリス副大統領の選挙活動に積極的に携わっていた人々など、より辛い立場にいるであろう人は多くいます。そういった人々に対し、**I can only imagine how much more difficult it must be for you.** と手を差し伸べたり、**I was shocked to hear about his latest policy on immigrants, but are you and your family doing ok?** と聞いた

ることができます。
お互いに行動を呼びかけることもできます。コミュニティで活動する米国籍の人には、**I think you're a wonderful leader. If you ever run for office, I would love to support you!** と支持を表明できます。また、デモ行進や抗議に参加することは、たとえ具体的な成果につながらなかったとしても同志に囲まれてほっとする機会となります。**Why don't we have brunch on Sunday, and join this march afterwards?** と何かのついでに行けば、今まで政治的なことに抵抗のあった人も誘いやすいかもしれません。また、いずれにせよお金を使うなら、支援できる相手を考え、**This is a list of women-owned businesses in the DC area. Do you want to check out any of them with me?** と友人に声をかけたり、**Let's go support immigrants!** と、移民が家族で営む小さなレストランに出かけたりするだけでも一つの行動です。
異なる大陸で二つの大きな戦争が続き、気候変動が悪化する中で、社会的

にも辛いことが多く、ポジティブな気持ちを維持しづけるのは難しい状況です。でも、そんな時だからこそ、声をかけ合って団結力を強め、なるべく明るい話に焦点を当てつつ、できることをしていきたいものです。

■プロフィール
シアトルで生まれ、ホノルルと東京で育つ。Shiori Communications, LLCの代表として、ワシントンDCを中心に、通訳、執筆活動などを展開。日米をつなぐ言葉の仕事に情熱を注いできた。過去には米日カウンシルや在米・在英日本大使館の広報チームで勤務。通訳者としては、日米各地でハイレベルの会議、人的交流プログラムなどを担当。ダートマス大学で学士号、コロンビア大学の国際公共政策大学院とジャーナリズム大学院で修士号を取得。ブログ「tabula sarasara」、ポッドキャスト「CrossWorld Puzzles」更新中。



大蔵昌枝弁護士 プロフィール

ジョージア州弁護士。アトランタにある Taylor English Duma LLP 法律事務所勤務。東京外国語大学中国語学科卒業後、日本にて証券会社や製造会社の国際事業部をの勤務を経て、97年に米国公認会計士試験に合格。2002年サウス・カロライナ州サウス・カロライナ大学ロースクールおよびビジネススクールを卒業。経営学修士号 (MBA)、法学博士号 (JD) を取得。現在は弁護士として移民法やその他の相談などを行っており、日本語、英語、中国語で対応できる。



【職場捜査】
アメリカに不法に滞在する外国人に対して大掛かりな大量強制送還を執行するために、移民捜査局による大規模な職場への立入捜査が予想されます。毎年百万人以上の不法外国人の退去をするために今後10年以上にわたる9679億ドルの費用がかかることと発表されています。このような突然の立入

【就労ビザ】

バイデン政権は、就労ビザの申請に際し、初回の申請が審査され承認されていけば、延長申請の審査は簡素化するようの方針を打ち出しましたが、新トランプ政権は前任期同様、同じポジションの延長申請であっても初回申請時と同様に厳しく審査する方針を掲げています。トランプ前政権時には、このために同じポジションの延長申請で却下されたH-1B社員数多くが出国しなければならなくなり、大きな問題となりました。

また、米国移民局が各種ビザの承認通知書を発行する前に、詐欺調査部門の審査を義務付けることも示唆されており、これにより審査時間が長引くことが予想されます。さらに、トランプ前政権時に家族の滞在資格延長申請時に指紋捺捺が義務づけられましたが、バイデン政権時には指紋が免除されたことが多くみられました。新トランプ政権は、指紋捺捺義務を復活する方針を打ち出しており、これにより移民局の滞在資格延長や変更申請の審査時間が長引くものと思われま。

デジタル版

- ・すっきりと見やすく、ピンクとブルーを基調にした明るいデザイン。
- ・広告はクリックするとそれぞれのリンク先に飛び、大変便利。
- ・ワンクリック拡大で大きく読める大きくなります。
- ・ページ内の移動はドラッグでスムーズに。
- ・フルスクリーン、ズーム機能、サーチ機能、印刷などはこれまで通り。
- ・バックナンバーもすぐに閲覧可能。



3月3日号より、デジタル版では共同通信の配信記事は読めなくなりました。ご了承ください。
さくらはインターネットで新聞を読む時代に対応します。
<http://www.iii-media.net/SAKURA>

【米国民権】
新トランプ政権は前任期同様に、詐欺やその他違法な手段で米国民権を取得した者を起訴し、米国民権を取り消す措置を復活させると予想されます。また、出生地主義による自動的な米国民権付与を廃止し、両親のいずれかが米国民権あるいは米国民権保持者であることが条件に入れる可能性が

【就労ビザ】
バイデン政権は、就労ビザの申請に際し、初回の申請が審査され承認されていけば、延長申請の審査は簡素化するようの方針を打ち出しましたが、新トランプ政権は前任期同様、同じポジションの延長申請であっても初回申請時と同様に厳しく審査する方針を掲げています。トランプ前政権時には、このために同じポジションの延長申請で却下されたH-1B社員数多くが出国しなければならなくなり、大きな問題となりました。

大蔵昌枝 弁護士

taylor english Taylor English Duma LLP
the purpose-built law firm®
総合法律事務所
Direct: 678-426-4641 Fax: 770.415.0039
mokura@taylorengh.com
1600 Parkwood Circle, Suite 200, Atlanta, GA 30339
taylorengh.com

Aviation • Construction • Corporate • Bankruptcy • Data Security and Privacy • Employment & Immigration • Incorporation • Entertainment, Sports & Media • Environmental & Energy • Finance • Government • Health Care • Education • Insurance • Intellectual Property • Leisure & Hospitality • Litigation • Manufacturing • Real Estate • Restaurant • Staffing • Tax • Technology • Telecommunications, etc.

全米日本語コミュニティラジオ

Japanese Community Radio in US

世界配信開始

24/7

さくら RADIO

www.SAKURARADIO.COM

ポッドキャスト世界配信中
Podcast now available worldwide

Listen on Apple Podcasts, iHeart RADIO, Spotify, Google Podcasts

VISIT US

GET IT ON Google Play

球場名がダイキン・パークに

アストロズとパートナーシップ締結

ダイキン工業株式会社
の米国子会社であるダイ
キン・コンフォートテクノ
ロジーズ・ノースアメリカ
社(以下、DNA社)は、



新球場名は11月18日、ミニッツメイド・パークで発表された。

取得し、「ダイキン・パー
ク」とするパートナーシッ
プ契約を締結した。契約期
間は2025年1月1日
から2039年シーズン
までの15年間。

MLBチームの本拠地
球場の命名権を日系企業
が取得するのは初めてと
なる。今後、球団と連携し
教育・地域プログラムを通
じて、ヒューストン地域社
会への貢献をめざす。

ダイキン・パークとして
の初の試合は、2025年
3月24日(現地時間)のア
ストロズ対シユガーラン
ド・スパーカーボーイズ
(アストロズ傘下3A)の
エキシビジョンゲームと
なる。また、2025年
のMLBレギュラーシ
ーズは3月27日にニュー
ヨーク・メッツを迎えダイ
キン・パークで開幕する。

人口で米国第4位の規
模を誇る、米南部テキサス
州ヒューストンに本拠地
を置くヒューストン・アス
トロズは、1962年に創
設されたアメリカンリー
グ西地区所属の球団。近年
では2017年、2022
年にワールドシリーズ優
勝を果たしたほか、リーグ
優勝や地区優勝を多数経
験するなど、MLBにおけ
る強豪チームとして知ら
れている。2024年シ
ーズには菊池雄星選手が
プレーし、過去には青木宣
親選手(2017)、松井
稼頭央選手(2008、
2010)が所属するな
ど、複数の日本人選手がア
ストロズで活躍してきた。

空調を中心に事業展開
するダイキンは、グループ
全体で米国内に2万2千
人以上の従業員を擁して
いる。米国における中核
子会社であるDNA社は、
2017年に約5億ドル
を投じ、ヒューストン近郊
に住宅用・業務用空調機
暖房機器などを開発・生産

する北米最大の空調生産
拠点「ダイキン・テキサス・
テクノロジーズ・パーク」を設
立し、ヒューストン大都市
圏で約1万人の雇用を提
供している。

▽アストロズのジム・クレ
イン・オーナー兼会長のコ
メント
アストロズとダイキン
は、卓越性へのコミットメ
ントと地域社会への貢献
という同じ価値観を共有
しています。2025年に
ポールパークの25周年を
迎えるにあたり、ダイキン
と共にこれからもファン
に特別な思い出を提供で
きることを誇りに思いま
す。

▽DNA社の赤間悟社長
兼CEOのコメント
ヒューストン・アストロ
ズとパートナーシップを
結び、スポーツと地域社会
のリーダースhipにおけ
る卓越性という共有価値
を基盤に、プレミアムな地
位を築いていけることを
大変嬉しく思っています。



11月の日本人会懇親会
ヒューストン日本人会
の11月の懇親会が11月1
日、ダウンタウンのフラン
クリン・ストリートにあ
るポスト・ヒューストン
(Post-Houston)で開催さ
れた(写真真央)。

この施設の最大の魅力
は、今回の懇親会でも
楽しんだ屋上庭園(Sky
Lawn)。遊歩道に沿ってベ
ンチが置かれたり、噴水が
あったり、そこがビルの
屋上とは思えないほど緑
があふれた素敵な空間に
なっている。野外ステー
ジもありコンサートやレセ
プションが行われること
もある。

懇親会後は有志でア
ジア・ソサエティーが開
催していた「ナイト・マー
ケット」を訪ねた。5千人
以上の来客で賑わってお
り、日本からは新潟市が
ブリスを出して日本酒や
特産品を紹介していた。こ
こでは屋台巡りと屋外ラ
イブを楽しみ、一度で2回
分楽しめた懇親会となっ
た。

JETプログラム歓迎レセプション

帰国生7人を迎え総領事公邸で交流



在ヒューストン日本国
総領事館は10月25日、帰国
したJETプログラム参加
者(以下「帰国生」)を
歓迎するレセプションを
総領事公邸で開催した。
レセプションは、日本で
の任期を終えてテキサス
州とオクラホマ州に戻っ
てきた帰国生を歓迎する
とともに、当地の日本コ
ミュニティーとのネット
ワーキングを図る場とし
て毎年実施しているもの
だ。冒頭、長沼善太郎在
ヒューストン日本国総領
事は、帰国生に対し、各赴
任地において英語教育や
米国の親善大使として多
大な貢献をしたことへの
謝意を述べた。その後、J

ETプログラムの歴史に
も触れ、ビジョンを持つ
た関係者の努力によって
1987年の開始以来プ
ログラムが拡大を続け、現
在までに累計8万人以上
が参加していることを紹
介した。最後に、JETプ
ログラムを通じて得た経
験を活かし、今後も日本と
米国をつなぐ架け橋とし
て活躍してほしいと期待
を寄せた。

続いて、JET同窓会組
織(JETATAテキサス・
オクラホマ支部、以下JET
ATA)のテイラー・キャ
ンベル会長が乾杯の音頭
を取り、帰国生を新メン
バーとして歓迎した。

帰国生7名は、日本での
思い出や、今後の目標や
キャリアについて話した。
JETATAからは、同組織
の活動や帰国後のキャリ
アについて紹介し、帰国者
の活動を後押しした。

レセプションには、帰国
者とJETATAのほかに、
JETプログラム支援者
当地日本関係団体、日系企
業関係者等約30名が出席
し、帰国生は、日本関係団
体や日本企業関係者と交
流を深めた。

第4回ヒューストン早慶戦ゴルフ大会

5年ぶり 懇親会も開催



早慶ゴルフ大会参加者一同

同日夜には、チャイ
ナタウンにあるシンシン
(Shin Shin) レストランの
大広間で早慶懇親会が行
われ、出場者の家族や新た
なメンバーを含む24名が
参加した。グリーン上での
真剣なプレーとは対照的
に、懇親会は和やかな雰
気で行われ、参加者たちは
ヒューストンでの縁を感じ
ながら酒を酌み交わし、
両校の親睦を深めた。

懇親会の最後には、元
慶應援指導部代表による
「若き血」や「紺碧の空
のサフライズ」パフォー
マンスが披露され、盛況のう
ちに幕を閉じた。ヒュース
トンでの早慶戦ゴルフは、
競技だけでなく、参加者同
士の絆を深める素晴らしい
機会となった。

MINAMI HOLISTIC MASSAGE
マックミラン美佳
LICENSED MASSAGE THERAPIST
LICENSE # MT134522
60分65ドル〜
深部にアプローチするディープティッシュマッサージ
リラクゼーションのスイディッシュマッサージ
スポーツマッサージ アポイントのみ(テキストまたはメール)
936-577-7802 • Email: minami.hm33@gmail.com
101550 W Airport Blvd, Stafford, TX 21100 6th St, Rosenberg, TX

精神科、心療内科、カウンセリング
松本隆志医師
テキサスオフィス
(201)809-3508
心の不調、日本語でお気軽にご相談下さい
各種民間医療保険・海外旅行保険ご利用可
Texas.TakashiMatsukiMD.com
info@TakashiMatsukiMD.com

日本人カイロプラクターによる
安心かつ効果的な治療
PRO RELIEF CHIROPRACTIC
ドロリンガー真紀
テキサス州公認カイロプラクター
11999 Katy Freeway Suite 540
Houston, TX 77079
www.pror reliefchiropractic.com
Phone: 832-981-2333 [日本語可]

A M ADAIR MYERS
S Y STEVENSON YAGI
弁護士
八木 謙一
企業法務、アメリカ進出、労働案件、
遺産相続、離婚等、民事案件全般を扱います。
初回相談無料
英語・日本語どちらも対応可。お気軽にご連絡ください。
連絡先: 713-392-1092 [日本語携帯]
713-522-2270 [office]
Email: ky@am-law.com
URL: http://www.am-law.com/lawyers/kenichi-yagi/
ADAIR MYERS STEVENSON YAGI PLLC
24 Greenway Plaza, Suite 13005, Houston, Texas 77046

ソーシャル
セキュリティー
リタイアメント、
保険に関する
お悩み、ご相談は
堤 さとこ
CA Lic # 0H62600
ソーシャルセキュリティアナリスト&
ファイナンシャルプランナー
Financial Planning & Education Service
随時無料相談受付中、お気軽にどうぞ
Email: info@fpesusa.com
Tel: (714) 269-8892

タックスリターン
確定申告・経理代行・会社設立
日本語フリーダイヤル
ファックス
1-877-827-1040
電話 305-233-6551
メール info@1040me.com
ワシントンDC &
ヒューストン
の方は
ディスカウント
尾崎真由美会計士 住所: 18001 Old Cutler Rd, Suite 454, Miami, FL 33157
Website: 1040me.com
共著「中小企業の資金調達方法がわかる本」法人税申告または会社設立お申し込みの方に無料でさし上げます。

体の痛みをなくそう ドリンガー真紀



第4回 膝の痛みの原因と予防法

一言で膝の痛みと言っても、外部からの大きな衝撃によって生じる靭帯断裂や膝蓋骨骨折などの急性のものから加齢に伴って起きる骨の変形性による膝の痛みなど様々です。

特に50代以降の膝痛は、急性の症状とは異なり、立ち上がる時だけに痛みを感じ始め、膝を曲げる、伸ばす動作が困難、ランニングができない、歩くときに痛いなど徐々に日常生活に支障が出てくるのが特徴です。悪化すると膝の関節にある軟骨が老化により少しずつすり減って、結果として変形性膝関節症を発症する場合もあります。とくに中高年に多く、女性の発症率が男性よりも多いです。

その要因として、加齢による骨密度の減少、特に更年期後の女性は、女性ホルモンの1つ、エストロゲンが減少します。エストロゲンは骨の形成を促し、骨の吸収を抑える働きがあり、その結果、骨密度が減り、関節症になりやすくなります。その他の原因として、体重過多による膝への負担、車の修理やガーデニングなど、仕事や趣味による長時間、長期間作業で生じる膝への負担、また骨折、靭帯や半月板損傷などの外傷の後遺症として発症することもあります。

アメリカの整形外科では痛み止めやステロイド注射を打って一時的に痛みを取り、その後、リハビリを行って、膝周辺の筋肉

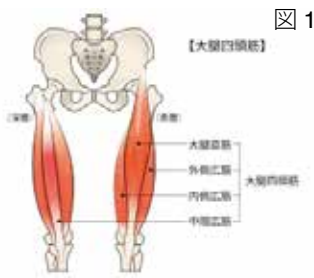


図1

大腿四頭筋(図1)は膝関節の伸展においてとても重要な筋肉です。この筋肉が弱いと膝が曲がってしまい、歩行動作に影響を与えますので、しっかりと鍛えておきましょう。図6のスクワットは、両足を肩幅よりやや広げて、なるべく膝をゆっくり深く曲げて、10回、3セットを目安に行います。四頭筋と共に臀部の筋肉も鍛えられ、膝の動きと深く関係する骨盤も安定させるので、ぜひ行ってください。

の筋肉が硬いと膝関節が正常な位置に安定しないのでこの3つの筋肉のストレッチも重要です(図3、図5)。ハムストリングスは太ももの裏側に付いている筋肉で膝の裏まで伸びている長い筋肉です。この筋肉が硬いと、股関節の可動域が減り、足が前に出にくくなり、膝に負担がかかるので、しっかりと伸ばしましょう(図5)。

最後に骨盤が歪んでいると足の長さに左右差がで、どちらかの膝に負担がかかりやすくなります。長期間その



図3



図4



図5



図6

ままの状態、運動をしただり日常生活を続けていると後々、股関節、膝関節の関節症を発症させる要因にもなりますので、痛みがなくても定期的に専門家にチェックしてもらったことをお勧めします。

ドリンガー真紀
カイロプラクティック大学卒業後、カルフォルニア、ワシントン州で豊富な臨床経験を積み、その後、ユタ州での開業を経て、2022年より、テキサス州ヒューストンに Praxis Relief Chiropractic をオープン。テキサス州公認カイロプラクター。

在外選挙の制度と手続について

在留届の提出も忘れずに!

登録・投票は簡単です

在外選挙登録資格

- 1 満18歳以上
- 2 日本国籍保有者
- 3 海外に3か月以上居住(出国時登録申請者を除く)

必要書類を準備し申請書に記入、大使館、総領事館窓口で登録申請

3か月の居住期間経過後に大使館などから住所確認の連絡を受ける

選挙人証の受取

用意する物

- ・旅券
- ・申請書
- ・居住している事を証明できる書類(在留届を提出済の方は不要です。)

大使館 電話又は葉書

選挙人証

※選挙人証の受取までに3か月ほどかかる場合があります(申請時に3か月居住している場合のみ) ※選挙人証は郵送又は窓口での受取が選べます

在外投票は次の3つの方法から選択できます

- 在外公館投票**
直接日本大使館・総領事館(領事事務所)に出向いて投票する方法。
- 郵便等投票**
投票用紙等を事前に請求して、記載の上、登録先の選挙管理委員会へ郵送する方法。
- 日本国内で投票**
一時帰国した方や、帰国直後に入国届を提出して3か月未満の方は、日本国内でも投票できます。

同居家族による代理申請もできます。

申請者の上記書類と署名入り在外選挙人名簿登録申請書と申出書、代理の方の旅券を御用意ください。
※申請書と申出書は領事窓口または総務省のホームページから入手できます。

- 1 平成22年5月に憲法改正国民投票法が施行されました。在外選挙人証をお持ちの方は国民投票にも投票できます。
- 2 平成30年6月から出国時登録申請が始まりました。国外転出の際に市区町村の窓口で申請できます。
- 3 令和5年2月に最高裁判所裁判官国民審査法の一部を改正する法律が施行されました。在外選挙人証をお持ちの方は、国民審査にも投票できます。

詳しくは、**在外選挙 投票**まで。

在アメリカ合衆国日本大使館 (DC, MD, VA在住の方)
TEL: 202-238-6800
URL: <https://www.us.emb-japan.go.jp>

在ヒューストン日本総領事館 (TX, OK在住の方)
TEL: 713-652-2977
URL: <https://www.houston.us.emb-japan.go.jp>

アメリカにいるメリット、活かせていますか?

米国生命保険に関する
素朴な疑問から上手な活用方法まで、
日本語で丁寧に説明いたします

■ 万一の場合のご家族の保障に
■ お子様の学資準備に
■ 老後の資金準備に
■ 将来のご家族の資産形成に

米国在住中のみ
ご加入できます

米国保険の素朴な疑問

- ・私のビザでも加入できるの?
- ・帰国しても保険は続けられるの?
- ・商品説明は日本語で聞けるの?

まずは、日本語でお気軽にご連絡下さい。

TEL: 310-617-5782
E-mail: sfujikawa@pacificguardian.com

PACIFIC GUARDIAN LIFE
明治安田生命子会社
Pacific Guardian Life Insurance Company, Limited
Texas Office: 23501 Cinco Ranch Blvd, Ste H120-666 Katy, TX 77494

只今、テキサスでは一緒に働ける方募集中!

OMI JAPAN MARKET

近江日本マーケット

日本からの直輸入・期間限定・新商品が日々入荷中!
商品毎月更新中! ぜひご希望・ご意見をお聞かせください。
京都のお店です。アメリカでも京都の雰囲気です!

TikTok: [omijapan_market](https://www.tiktok.com/@omijapan_market) | Ins: [omijapan_market](https://www.instagram.com/omijapan_market) | Facebook: [omijapan_market](https://www.facebook.com/omijapan_market)
<https://www.omishop.com>

Snacks | Beverage | Fast Food | Cookie | Candy | Tea | Condiment | Ramen | Grains | Daily Necessities | Skincare | Cleaning | Baby | Plush | Kitchen

MERRY CHRISTMAS

Order: shop@jpyk.co.jp
Office: office@jpyk.co.jp
Store: 626-722-8812
Online Shop: [omishop.com](https://www.omishop.com)

日本と同じライフスタイルで
より良い暮らしを:
オンラインストアで70ドル以上
お買い上げで、全米発送無料!

18714 University Blvd
Sugar Land 77479

OMI JAPAN MARKET



算数・国語・
理科・社会
の力をつけて

SDGsを**考**えよう

第9回 目標12：つくる責任つかう責任編

12 つくる責任
つかう責任



子どもたちのSDGsの知識を増やし、豊かな学力を育み、思考力を高めることを目的として設立された米・SDGs教育NPO法人ブルーエッグス (Blueeggs Environmental Education) によるSDGsクイズの連載コーナーです。第9回はSDGsの目標12の「つくる責任つかう責任」がテーマです。クイズにチャレンジしてSDGsについていっしょに考えてみませんか？
(解答は11ページ)

■ SDGs とは

貧困、紛争、気候変動、感染症など人類はこれまでになかったような数多くの問題に直面している。これらの問題を解決するため、2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で「持続可能な開発のための2030アジェンダ」が採択され、「持続可能な開発目標」(SDGs: Sustainable Development Goals) が掲げられた。2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標だ。17のゴール、169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っている。発展途上国だけでなく先進国自身に取り組むユニバーサルなもので、日本や米国も取り組んでいる。

算数 × SDGs

下の表は、水・魚・木材などの日本の自然が生み出す資源量と日本が消費している資源量を人口一人あたりで表し、他の国と比べています。(A)日本が一人あたりに消費している資源量は、日本国内の資源量のおよそ何倍ですか？(B)また国内で消費している資源量が国内の資源量のおよそ $\frac{1}{3}$ 倍なのはどの国ですか？

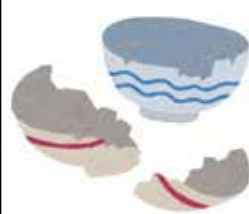
国別の一人あたりの資源量と資源量の消費量 (2022年)

国名	資源量 (ヘクタール)	消費資源量 (ヘクタール)
日本	0.6	4.0
アメリカ	3.7	7.5
オーストラリア	11.0	5.8
中国	0.8	3.6
ブラジル	8.2	2.6



社会 × SDGs

江戸時代は、食器や農具、鍋などが壊れたら修理(リペア)してまた使ったり、かまどで燃やして残った灰をリサイクルして、飼料として使ったりしていました。江戸時代にこういったリサイクル活動が盛んだったのはどうしてだと思いますか？



1. 地球温暖化を防ぐため
2. 使える資源が限られていたから
3. ゴミが増えすぎて焼却できなくなったから

環境省

国語 × SDGs

ゴミを減らして資源を生かすために「3R」(リデュース・リユース・リサイクル)が進められてきましたが、近年ではこの3Rに「リフューズ(不要なものは拒否する)」と「リペア(修理する)」が加わり、「5R」が主流になっています。

この中で「リフューズ」に当たるのはどれでしょうか？

1. つめかえパックを利用する
2. すり減った靴底を直す
3. いらない景品を断る



時事 × SDGs

アパレルショップやスポーツ用品店などで「テイクバック」プログラムを導入し、衣類や靴のゴミを減らそうとする取り組みが増えてきています。

「テイクバック」とはどんなプログラムだと思いますか？

1. 布を切るときにムダが出ないように裁断する
2. リファビッシュして再販売する
3. 不要となった衣類を引き取りリサイクルする



長年の派遣スタッフ管理経験から生まれたiiiHR。

サービスのご案内

給与計算代行サービス

人事コンサルティングサービス

お問い合わせ・お見積り等は、
以下 Executive Consultant まで!
DC: ウォーカー美希、dc@iicareer.com
TX: 桑原典子、txsales@iicareer.com

iiiHR

人事情報管理ツール
ご利用のおすすめ

主なメリット

1. 人事アドミ: 時間と手間を軽減
2. 法令遵守: 基礎的な条項を網羅
3. クラウドサービス: 利便性を向上
4. 格安なサービス料金: \$480/月~

iii interesse international inc.
career
人・仕事・地域社会

全米最大11拠点の
人材紹介派遣の
プロフェッショナル

www.iicareer.com
interesse@iicareer.com

Jme

NHKのライブ番組や日本の最新の民放ドラマ、人気バラエティ、映画を、
オンデマンドで視聴できる北米で唯一の動画配信サービス。



北米で「紅白歌合戦」を
ライブ&見逃し配信で
見られるのは**Jme**だけ!



QRコードへアクセス ↓



FIRST MONTH

50% OFF

COUPON CODE

JME24

*キャンペーン期間: 2025/1/5迄

WEBからの新規登録限定!

詳しくはこちら

watch.jme.tv





算数・国語・理科・社会の力を活かして

SDGsを考えよう

第9回 目標12：つくる責任つかう責任編

12 つくる責任
つかう責任



下の表は、水・魚・木材などの日本の自然が生み出す資源量と日本が消費している資源量を人口一人あたりで表し、他の国と比べています。(A)日本が一人あたりに消費している資源量は、日本国内の資源量のおよそ何倍ですか？(B)また国内で消費している資源量が国内の資源量のおよそ $\frac{1}{3}$ 倍なのはどの国ですか？

国名	資源量 (ヘクタール)	消費資源量 (ヘクタール)	消費資源量 / 資源量
日本	0.6	4.0	およそ7
アメリカ	3.7	7.5	およそ2
オーストラリア	11.0	5.8	およそ $\frac{1}{3}$
中国	0.8	3.6	およそ5
ブラジル	8.2	2.6	およそ $\frac{1}{3}$

(A) $4 \div 0.6 = 6.666$
 答え およそ7倍

(B) $2.6 \div 8.2 =$ およそ $\frac{1}{3}$
 答え ブラジル

ゴミを減らして資源を生かすために「3R」(リデュース・リユース・リサイクル)が進められてきましたが、近年ではこの3Rに「リフューズ(不要なものは拒否する)」と「リペア(修理する)」が加わり、「5R」が主流になっています。

この中で「リフューズ」に当たるのはどれでしょうか？

1. つめかえパックを利用する
2. すり減った靴底を直す
3. いらぬ景品を断る



江戸時代は、食器や農具、鍋などが壊れたら修理(リペア)してまた使ったり、かまどで燃やして残った灰をリサイクルして、飼料として使っていました。江戸時代にこういったリサイクル活動が盛んだったのはどうしてだと思いますか？

1. 地球温暖化を防ぐため
2. 使える資源が限られていたから
3. ゴミが増えすぎて焼却できなくなったから

アパレルショップやスポーツ用品店などで「テイクバック」プログラムを導入し、衣類や靴のゴミを減らそうとする取り組みが増えてきています。

「テイクバック」とはどんなプログラムだと思いますか？

1. 布を切るときにムダが出ないように裁断する
2. リファービッシュして再販売する
3. 不要となった衣類を引き取りリサイクルする



SDGs クイズのこたえと解説 (問題は7面)

現代社会は資本主義経済を進展させ、物質的な豊かさを実現してきました。工業化により大量生産が可能となり、消費者の生活水準の向上が大量消費社会の拡大を促進しました。また、グローバル化によってより多くの人が安価に豊富な商品を手に入れることができるようになりました。しかし同時に、この大量生産・大量消費に基づく経済システムにより私たちの社会は、自然が提供できる量を超えた森林資源、水資源、化石燃料、鉱物資源、土壌資源、海洋資源などの資源を消費するようになり、資源の枯渇、生物多様性の喪失、海洋汚染、砂漠化、そして地球温暖化など様々な環境問題を抱えるようになりました。

世界全体の自然資源消費量は産業革命以降顕著に増加し、1970年には私たちの社会は地球がもつ資源や再生能力を超えて自然資源を消費するようになり、現在では、地球1.7個分の資源を消費するに至っています。日本も例外ではなく、殊に資源に乏しい日本では国内資源では国民の生産・消費活動を支えることができず、国内資源量のなんと7倍に相当する資源が消費されています。資源が豊富なアメリカでも、国内資源量の2倍の資源が消費されています。逆に、国内資源量の範囲内で消費活動を行っているのは、オーストラリアやブラジルなどといった数少ない国だけであり、世界の多くの国々は、将来世代の資源を「前借り」して経済活動を行なっています。

こうした資源の過剰消費を引き起こす要因の一つに「ファッション」の存在があります。アパレルファッション業界では、デザイナーやブランドがシーズンごとに新しいコレクションを発表してトレンドを生み出すことで、消費者の「新しさ」への欲求を刺激し、商品の購入を促進してきました。その結果、新しいシーズンごとに過去の服が古く見え、流行に遅れを取らないために短期間で頻りに新しいものを入手する大量消費のサイクルが生まれました。さらに近年の安価な「ファストファッション」の台頭やSNSでのインフルエンサーなどの影響により、消費のサイクルが一層加速し、2000～14年の間に服の生産量は2倍に、消費者の購入量は6割増えており、過剰消費が助長されています。

並行して、トレンドが終わった「ダサイ」服は破棄されるという「服の使い捨て文化」も加速しています。世界では、毎秒トラック1台分の服がゴミとして捨てられているといわれています。日本国内でも、供給される年間82万トンの服のうち90%は1年以内にゴミとして捨てられ、アメリカでは毎年500億枚もの服が埋立地に送られています。

この膨大な量の服のゴミを減らすために、最近では不要になった服を回収してリサイクルする「テイクバックプログラム」を提供する企業や団体が増えてきました。パタゴニアやノースフェイスなどは自社の服を回収して修繕しそれをリファービッシュ品と

して再販する取り組みを、そしてナイキやプーマ、アディダスやH&Mなどは自社製品だけでなく他のブランドの服や靴も回収し、リサイクルに回す取り組みを行っています。これらの取り組みは、服の廃棄を減らし、リサイクルによって資源を再利用することで、環境への負荷を軽減する一助となります。しかし、根本的な解決には生産者・消費者の意識改革が求められています。

そういった意識改革へのヒントとなるのが日本の「もったいない」精神の再考かもしれません。ノーベル平和賞を受賞したケニア出身の環境保護活動家ワンガリ・マータイさんが、日本の「もったいない」に感銘を受けて「MOTTAINAI」キャンペーンを始めたことで一躍世界でも有名になりましたが、「もったいない」は日本文化における重要な概念の一つです。

この概念は長い日本の歴史の中で形成され発展してきましたが、その中でも、江戸時代の儒教の存在が大きかったようです。儒教が美德として重んじた「節約」や「儉約」の理念が、無駄遣いを戒め、モノを大切に使うという江戸時代の家庭や社会の道徳観の形成に深く影響を与え、結果的に「もったいない」精神の基盤を築きました。さらに、鎖国によって資源の出入りが制限され、国内資源に限られていたという時代背景もこの「もったいない」精神を強化する要因となりました。限られた資源を有効に活用し、再利用することが求められたため、さまざまなリサイクル業者が現れ、下駄や傘、食器、鍋や釜、農具などの壊れたものは修理業者によって「リペア」され、服は古着屋で「リユース」されていました。また「灰買い」という業者によって、薪や藁を燃やした後のかまどの灰は「リサイクル」され、肥料や洗剤、染料、アク抜き、傷薬などさまざまな用途に利用されていました。

SDGsの12番目の目標「つくる責任つかう責任」では、3R(リデュース・リユース・リサイクル)を推進し、ゴミの発生量を減らし、資源の無駄遣いを減らすことを目指しています。近年では3Rにリフューズとリペアが加わって5Rが主流となっていますが、日本の「もったいない」精神は、これらのRとは異なり、「リスペクト」というRで表現されることがあります。つまり、モノに対する敬意や愛情の心こそが「もったいない」の本質だという解釈です。そしてこの「リスペクト」こそが、日本が育んできた、そして大切にしてきたモノとの関わり方であり、これからの生産・消費活動における意識改革の重要なヒントを示しているのではないのでしょうか。

年末が近づき、そろそろ大掃除の時期です。今年は、6つのRを意識しながら家の汚れや不要なモノと向き合ってみようと思います。皆様、今年の頭から始まった連載をご覧いただき誠にありがとうございました。どうぞ素晴らしい年末年始をお過ごしください。

プロフィール
山口日出夏(やまぐちひつな)



米・環境NP
O 法人 Bluggs Environmental Education
代表 横濱国立大学大学院工学

学(建築学)博士課程前期修了、デラウェア大学 Center for Energy and Environmental Policy 博士課程後期修了。博士(再生可能エネルギー/環境政策学)。

Bluggs Environmental Education (https://bluggsee.com) を2016年に創設。学校におけるSDGs教育の拡大・推進に努める。近著に『算数・社会・理科でSDGsがわかる！考える力をきたえるワーク』があり、第二版(2023年)ではノーベル物理学賞を受賞した真鍋淑郎博士の考える力を紐解くインタビュー記事も掲載している。

さくらラジオのポッドキャスト「知識ゼロからのSDGs入門シリーズ」にも現在出演中。山口代表によるSDGsクイズはYoutubeでも観られるポッドキャストから聞くことができます。フランス生まれ、横浜育ち、アメリカ在住20余年。2児の母。

SDGsクイズ
YouTube



さくらラジオ ポッドキャスト



日系コミュニティー
Guide

- ワシントン首都圏**
- 【政府・公共福祉団体等】
 - 在米国日本国大使館
Embassy of Japan
2520 Massachusetts Ave., NW
Washington, DC 20008
Tel: 202-238-6700
(開館時間外含む)
Fax: 202-328-2187
領事窓口開館時間
9:30am-12:30pm, 1:30pm-4pm
(土・日・休館日を除く)
http://www.us.emb-japan.go.jp
 - ワシントン日米協会
1819 L St., NW, 2B
Washington, DC 20036
Tel: 202-833-2210
www.jaswdc.org
 - ジャパニーズ・アメリカン・ケアファンド
c/o Fred M. Packard Center
Annandale Community Park
4022-B Hummer Road
Annandale, VA 22003-2403
Tel: 703-256-5223
E: carefund@jacarefund.org

- www.jacarefund.org
日系福祉団体。日本語で相談、説明できるホットラインを設け情報やサービスを提供【VA 図書館】児童書・絵本を含む7千冊以上の日本語書籍。貸出無料 火木土11:00~14:00
【MD 図書館】貸出無料 月水土11:00~14:00 住所 12216 Parklawn Dr. Suite.102, Rockville, MD 20852
- ワシントンDC日本商工会
1819 L St., NW, 2B
Washington, DC 20036
Tel: 202-463-3947
www.jcaw.org
- セプテンバーハウス
www.septemberhousemajmd.org
E: septemberhousemaj@gmail.com
自立支援を日本語でサポートする非営利団体。生活に必要な手続き、悩み事の相談、政府や郡からの援助申請手続き等をお手伝い
- 【文化・芸能団体】
■日本大使館広報・文化センター(JICC)
1150 18th Street NW
Washington, DC 20036
Tel: (202) 238-6900

- E: jijcc@ws.mofa.go.jp
www.us.emb-japan.go.jp
- 【学校・保育・教育機関】
■ワシントン日本語学校
借用校舎: Stone Ridge School of the Sacred Heart, 9101 Rockville Pike, Bethesda, MD 20814
P.O.Box 71 Garrett Park, MD 20895
Tel: 301-962-7410/12
www.wjls.org
日本の文部科学省より補習授業校として認可された教育機関
- ワシントン日本語継承センター
Norwood School, 8821 River Road, Bethesda, MD
www.keisho.org
E: info@keisho.org (日本語)
子どもたちに日本語と日本文化を継承毎週土曜日 9am-12:30pm
- たんぼぼ学園
4810 Oxford St. Kensington, MD
(土曜のみ借用)
日本語幼稚園・小学部
E: tanpopollibrary@gmail.com
Tel: 240-380-5649
www.tanpopogakuen.org
土曜学校！日本語による幼児保育・小学校教育
- オーエン・ネットワーク
日本語や日本文化に触れる機会を提供・支援する非営利団体。サマーキャンプ、スキーを企画。また個人相談(特に学校/教育相談)も
問い合わせ: E: info@o-en.net
白田 茜 (Akane Shirata) まで
http://www.o-en.net
- ヒューストン
【政府・公共福祉団体等】
■在ヒューストン日本国総領事館
Consulate-General of Japan at Houston, 909 Fannin St., Suite 3000, Houston, TX 77010
Phone: (713)652-2977 (代表)
(緊急の場合のみ 24 時間対応)
www.houston.us.emb-japan.go.jp
- E: jagh.mail@gmail.com
https://www.jagh.org
- ヒューストン日本商工会
Japan Business Association of Houston
1880 S. Dairy Ashford Rd., Suite 170, Houston, TX 77077
Tel: 281-493-1512(代表)
E: sansuikai@jbahouston.org
www.jbahouston.org
- 【学校・保育・教育機関】
■ヒューストン日本語補習校
Japanese Language Supplementary School of Houston (JLSSH)
借用校舎: Westchester academy for International Studies, 901 Yorkchester Dr, Houston, TX 77079
www.jeihouston.org
P: 281-531-6743 (火~金、三水会センター)、713-973-0659 (土、借用校)
E: jlssh@jeihouston.org
- ヒューストン日米協会
The Japan-America Society of Houston (JASH)
Japan-America Society of Houston
2990 Richmond Ave., Suite 670
Houston, TX 77098Tel: 713-963-0121
E: pybrown@jas-hou.org
http://jas-hou.org
- グレーター・ヒューストン日本人会
Japanese Association of Greater Houston (JAGH)
P.O. Box 130954 Houston TX 77219

Washington DC

スクール

尾上流 菊由起の会
日本舞踊で美しい姿勢と身体作り
Tel: 703-631-2163
www.onoedance.com

Houston

弁護士

吉岡咲子
移民法
Family & Employment Cases
PO BOX 941285
Houston TX 77094
832-680-7289 Office
866-592-1134 Fax
sakiko@syoshiokalaw.com

日本語ネイティブのお引越し部門でのコーディネーター急募

勤務地: Houston, TX 77032 (朝はオフィスへ集合)、その後 Houston 市内のお客様宅にて勤務。オースティンやサンアントニオへ出張がある場合も基本オフィスから出発

仕事内容: お客様宅(引越現場・オンサイト)での日本語でのお引越サポート、カスタマーサービス(接客)
壊れ物や軽い生活用品などの現場でのパッキング作業
お客様へ通関に必要な書類説明、輸出入禁制品のご案内等
短期での出張(テキサス内、もしくはルイジアナなど1泊程度、月数回程度): チームで移動となる為、特に運転の必要などは無し

時給: 時給 20 - 25 ドル、週 40 時間以上の勤務には残業代別途支給あり
短期出張中はホテル代、朝食、ランチ代など完備
*以上の業務内容に加え、もしも運搬入の力仕事ができるスペックの候補者には更にプラスの時給を考慮

応募条件: 午前 7-8 時くらいに出発し、夕方くらいには勤務終了(毎日早い時間での勤務)
月曜日から金曜日までの平日(週末に入る場合は別途残業代支給)

お問い合わせは、ヒューストン支店 桑原まで
txsales@iicareer.com 281-451-7888

2024年12月号
12月7日発行
第358号
No.358 Dec. 7, 2024

Publisher: Masato Fujihara
Editor in Chief:
Yukishige Takesue
Sales: Momo Yamaga
Designer: Nao Suzuki

SAKURA is free Japanese semimonthly newspaper published and distributed by SAKURA@iic-media Division C/o interesse international inc. 1717 K Street NW Suite 900 Washington, DC 20006 Tel: 571-384-7117 E-mail: sakura@iic-media.net © 2024 SAKURA All rights reserved.

●編集後記●

Brain rot

英オクスフォード大学出版局が選んだ今年の言葉は「brain rot」(脳の腐敗)。「取るに足らないオンラインコンテンツの過剰消費による精神的または知的状態の悪化」のことか。この言葉が初めて登場したのは1854年のソローの小説『ウォールデン 森の生活』だそうです。ここに来てSNSのやりすぎは脳に悪いということで大復活したようです。(編集長・武末幸繁)
*次号は新年号、1月1日発行です。

Washington DC



少数精鋭のオフィスにピッタリな信頼できる優秀なチームメンバーをお探しですか?
DMVエリアで新たなキャリアチャンスをお探しですか?

採用のヒントが欲しい、最初の一步を踏み出したい、何でもご相談ください!
DMVエリアに根差したリクルーターが皆様のニーズに合わせてサポート
最適な人材の発掘とマッチングをお手伝いします!

ワシントンDC支店 Walker 美希

アメリカでの就職なら

Washington, DC • Tel: 571-384-7117 • E-mail: dc@iicareer.com

iicareer
インテレッセインターナショナル

全米11拠点 業界最大のネットワークで皆さまの求人・求職を強力サポート!
New York, Jersey City, Washington DC, Cincinnati, Chicago, Atlanta, Nashville, Houston, Dallas, Silicon Valley, Los Angeles, (Honolulu)

www.iicareer.com

Houston

ビザ関連でお悩み、今の仕事に満足行かない、卒業したばかりで何の仕事に向いているかわからない等、コンサルタントとして何でも相談に乗ります。

Houston • Tel: 713-968-9895 • E-mail: txsales@iicareer.com
Dallas • Tel: 214-763-2244 • Email: dallas@iicareer.com

今年1年大変お世話になりました。インテレッセのサービスを使っていた沢山の企業様、求職者の皆様へ深くお礼申し上げます。来年は日(みへび)年。蛇のイメージは「再生と変化」を意味し、脱皮し強く成長する蛇はその生命力から「不老長寿」を象徴する動物であるそうです。皆様の「再生と変化」を応援していきます。2025年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

ヒューストン支店 桑原

日本での就職なら
インテレッセインターナショナル
iicareer
人・仕事・地域社会
www.iicareer.jp

iicareer
(アイアイキャリア)
↓全米の最新お仕事情報↓
www.iicareer.com

DC エリア

(DC)
Admin Assistant \$20-25/h
日系企業での事務職。日本語・英語 週 3~4 日 20-30 時間程度。1 月以降開始予定

(VA/Dulles)

Airport Customer Service \$18.5/h-8:45am-13:15pm (夏時間) 7:30-12:00(冬時間), 週 3 以上、週 4 働ける方優遇。パーキング有り、制服貸与、航空券社員割引制度あり、日本語必須・英語。訓練期間は \$16.5/h

House Goods Coordinator \$20/h
お引越しクルーのコーディネーター。Full Time。日本語必須、英語。運転免許必要。出張あり。土日祝日休み。健康保険あり。

Packing Staff \$19/h
お引越しのパッキングのお仕事。食器や小さな家財道具の梱包。週 3 程度お仕事のできる方希望。春夏の繁忙期だけの方も考慮。土日祝日お休み。日本語必須・英語

Moving Coordinator \$35K-
Full Time position。日本語必須。お引越しの小さな家財道具の梱包。事務処理。健康保険、有給休暇、Paid Sick Leave, 401k

(MD/Savage MD)
Office Clerk \$22/h
Full Time position. 8:30-17:00 8h/day. English must other language is a plus. Health insurance, 401k, Paid vacation and sick leave

D.C. オフィス
連絡先: 571-384-7117
dc@iicareer.com

NY&NJ エリア

(WFH) Credit Analyst \$60-80K
Corporate Planning Mgr \$50-90K
Travel Agent \$44K
Sr. Accountant \$85-90K
Business Analyst \$80-95K
IT Sales Rep \$55-70K
J/E Administrative Assistant \$22/h
J/E IT Project Manager \$85-130K
(NJ) Sales Assist/Cust Svc \$25/h
(NJ) Sales Rep \$60-65K

NY / NJ オフィス
連絡先: 212-391-9111
ny@iicareer.com

ヒューストン・エリア

J/E Dept Chief (Relocation) \$52-83K
Coordinator/Cust Svc (Relocation) \$20-23/h
Inside & Outside Sales \$60K
Operation Agent (Export) \$23/h-
Inside & Outside Sales \$60K
Accounting Mgr \$65K
Administrative Assistant III \$54-59K

ヒューストンオフィス

連絡先: 713-968-9895
txsales@iicareer.com

ダラス・エリア

J/E Sales Marketing Engr \$55-75K
J/E Office Admin \$48-55K
J/E HR Generalist \$60-70K
J/E Sr Network Operation Engr \$70-95K
J/E Accountant \$55-60K

ダラス (Business Partner)
Gephyro Consulting
連絡先: 214-763-2244
dallas@iicareer.com

アトランタ・エリア

Japanese Teacher \$25/h
Moving Staff \$40-42K
J/E Electrical Design Engr \$50-80K
Import/Export Agent \$50K-
J/E Warehouse Cust Svc \$48-52K
J/E Moving Customer Svc \$40-50K
(AL) J/E Admin Assistant \$48-60K

アトランタオフィス
連絡先: 770-392-9111
atl@iicareer.com

シンシナティ・エリア

J/E Admin Assistant \$50K-
Project Manager \$60K-
(KY) Sales Assist \$44-50K
(KY) Personal Lines Cust Svc Rep \$43K
(KY) J/E Production Control Specialist \$22/h
(KY) J/E Investment Analyst \$100K
(KY) J/E Outside Sales Rep \$46K
(KY) Sales Supervisor \$74-76K

シンシナティオフィス
連絡先: 859-816-2819
midwest@iicareer.com

シカゴ・エリア

J/E Cust Svs (Moving) \$39-44K
J/E Tech Support Specialist \$60K-
J/E Accounting/Office Admin \$48-60K

シカゴオフィス
連絡先: 224-803-1753
chicago@iicareer.com

ロサンゼルス・エリア

J/E Marketing/Purchasing \$48K
J/E Freight Forwarding Super \$50-60K
J/E Sales Rep \$45-51K
Accounting Mgr \$70-85K
Sales Mgr (Meat, Seafood) \$90-110K
Sales Rep \$65-80K
Sales Mgr (Quartz Glass) \$90-96K
Biz Development Engineer \$90-96K
(HI) Property Specialist \$50-80K

ロサンゼルスオフィス
連絡先: 310-414-9111
lajobs@iicareer.com

シリコンバレー・エリア

Account Mgr/Sales Rep \$70-90K
Sr Accountant \$90-100K
Account Mgr \$60-80K
Sales \$65-80K
J/E Inside sales \$70-80K
J/E Operation Assistant \$21.50-25/h

シリコンバレーオフィス
連絡先: 408-973-7890
sv@iicareer.com

お友達で紹介キャンペーン実施中!

2024年11月1日~2025年3月31日
Amazon e-Gift Card up to \$250 プレゼント!

iicareer に登録されたことのないお友達をご紹介頂き、その方が期間内にお仕事が決まった場合、ご紹介者と就職決定者に Amazon e-Gift Card をお送りします。あるいは、すでに弊社に登録いただいている方で自身の就職・転職が期間内に決まった場合も、贈呈します。
■期間: 2024年9月1日~2025年3月31日
■対象地域: 全米
■対象
①弊社に登録されたことがない方のご紹介:
期間内に新規登録をされお仕事が決まった場合、あなたとお友達にそれぞれ贈呈
②すでにご登録いただいている方で自身の就職・転職:

期間内にご就職が新たに決まった方、他社から転職してお仕事が決まった方に贈呈
■ Amazon e-Gift Card*
・直接雇用のお仕事: お仕事開始から 90 日後に \$250 贈呈
・派遣のお仕事: お仕事開始から 200 時間を超えた時点で \$100 贈呈
■応募方法
・お友達のお名前と連絡先(新規登録者をご紹介いただく場合)
・キャンペーンコード「iiiFriend2025」をご明記の上、interesse@iicareer.com へご連絡ください。

*直接雇用の場合、W-9 をご提出いただく必要があります。

さくら編集長

インタビュー



時には指圧も行う



は、ウエルネスセンターといつて、保健室、クリニックと青少年育成センターが併合されている特別な設定で、医療スタッフ、メンタルヘルス・セラピスト、青少年育成カウンセラーなどいろいろな職種の方々と共にチームで生徒さん達をサポートしてきました。とても忙しかったですが、やりがいのある仕事でした。

し、2016年に地域保健課に移り、3年ほど保健師として働きました。鍼灸師になろうと思ったのはなぜですか？両親の影響もあり、元々東洋医学には興味がありました。実は、メリーランド・ユニバーシティ・オブ・インテグレートイブ・ヘルス(MUIH)へは、入学を決意する5年前に訪ねて行った事があるのです。その時、東洋医学、アユルベータ、ヨガセラピーをはじめ、いろいろなホリスティックヘルスの分野が学べることを知り、断念しました。後に背中を押されるきっかけになったのは、鍼灸師のロビン・ゴードン先生に出会ったことが大きいです。花粉症に悩まされて治療を受けに行っていたのですが、毎週通っていると鍼の力つて

て仕事を辞め、MUIHの大学院に入学しました。その後3年半ほど卒業に専念し、2022年に卒業して、鍼の免許を取りました。そして2023年の初め、鍼灸院を開いたわけです。選んだと言いますが、振り返ってみれば、これまでの色々な経験も、ここにたどり着くための道筋があったんだなという気がします。患者さんとうき合せて、その方の苦痛が少しでも和らぎ、より健康に生きていけるようにお手伝いすることは本当にやりがいがありますね。

心と体の総合医療 鍼灸治療を普及させたい 診察はどういう感じなのでしょうか。もちろん鍼とお灸が中心ですが、カッピングや遠赤外線ランプを併用したり、必要に応じて電気鍼療法も使っています。鍼といえば、一般的には痛みの治療がよく知られているようですが、実はもっと広範囲に適用できるのです。例えば、慢性疲労、不眠症、生理不順、更年期障害、不安症、消化器系や呼吸器系疾患などです。鍼のいいところは、例えば膝が痛くて来られたとしても、膝の治療が進む過程で、気持ちよくなったとか、夜眠れるようになったとか、エネ

一人ひとりと向き合う仕事を求めて【後編】

圓岡悦子さん (鍼灸師・看護師、クリアースプリング鍼灸院経営)

シルバースプリングにクリアースプリング鍼灸院を昨年開設した鍼灸師の圓岡悦子さん。前号の続きとして、メリーマウント大学卒業後から現在に至るまでの話を訊いた。(聞き手・本紙編集長武末幸繁)

ここにたどり着くための道のりだったと思える

ーメリーマウント大を出られてからは？

卒業後は、ジョンズ・ホプキンス病院の血液腫瘍科病棟で、1年間ほど看護師として働きました。その後、2001年にモンゴメリー郡の学校保健課に就職し、スクールナースとして働き始めました。2000年に最初の結婚をして、4年後に息子が生まれ、出産後8週間で仕事を復帰しました。息子を朝早くから保育所に預けながらの仕事復帰は大変でした。ただ、スクールナースの仕事は好きでした。特に最後に担当した高校で

ど辞められた？ 2013年に、それまでの経験が評価され、同じ学校保健課でナースマネージャーとして働くという新たなチャレンジの機会が与えられました。当初はやりがいを感じ、意味のある挑戦だと信じて頑張っていました。次第に管理という仕事自体に疑問を感じ始めました。改めて自分を見つめなおし、やはり私が満足を得られるのは、間接的ではなく、直接患者さんやクライアントと関わる仕事なのではないかと気づきました。

それだけじゃない、あらゆる面でサポートになるということがわかってきました。仕事上のストレスが溜まっていた時も鍼治療を受けて心が落ち着き、新たな気持ちで難関に立ち向かうことができました。やっぱり心と体は表裏一体で、体が良くなれば心も良くなる。心がよくなったのはこうやって手助けをする事だったんだと感じるようになった。とは言え、長い間かけて確立した職業を離れ、新しい分野に飛び込むというのは、正直怖かったです。それでも、最終的には2019年に思い切っ

て仕事を辞め、MUIHの大学院に入学しました。その後3年半ほど卒業に専念し、2022年に卒業して、鍼の免許を取りました。そして2023年の初め、鍼灸院を開いたわけです。選んだと言いますが、振り返ってみれば、これまでの色々な経験も、ここにたどり着くための道筋があったんだなという気がします。患者さんとうき合せて、その方の苦痛が少しでも和らぎ、より健康に生きていけるようにお手伝いすることは本当にやりがいがありますね。

多様性のあるカッピング

Clear Spring Acupuncture 圓岡悦子 Licensed Acupuncturist 心と体の癒しをサポートする鍼灸治療

ワシントン日本語学校 1958年に創立された世界で最初の海外補習校です。 本年(2024年)最後の新規入学向け 学校見学ツアーを実施します

LINE 公式アカウント はじめました! QRコードをスキャンして 友だち追加 をお願いします!

最新の求人情報 ニュースなどを配信していきます。 iii career 人・仕事・地域社会

Now recruiting students, all ages,
and all experience levels for
2025 - 2026 productions.
First 4 weekly lessons in the
National Capital Area FREE !!!



尾上流-日本舞踊

ONOE SCHOOL OF DANCE
KIKUYUKI NO KAI DANCE TROUPE
Continental United States

Book the Kikuyuki Dancers
to perform at your event.
Schools, weddings, muse-
ums, businesses, govern-
ment agencies, and more !!



Rising Stars and Mentors

Happy Holidays
From the
Kikuyuki Dancers



Radiant Costumes



Overseas Performances

From Obon festivals to theater stage productions,
opportunities for cultural enrichment and !! FUN !! abound.



Shiro-san and Onoe Melanie
Aikido/Nihon Buyo fusion



Erika Aimoto/ Olivia Shintaku



Onoe Yoshine



Terry Brown
Heart and soul of Obon

Email One of the School Directors Below to Arrange a Visit



Yolo County, CA
Onoe School of Dance
Sacramento, CA Region
Natori Onoe Kikuremi
尾上菊麗美
Regional Director
kikuremi@onoedance.com



Loudoun County, VA
Onoe School of Dance
Washington, DC Region
Natori Onoe Erika
尾上絵理香
Regional Director
erika@onoedance.com



Fairfax County, VA
Onoe School of Dance
Continental U.S.
Shihan Onoe Kikuyuki
尾上菊由起
National Director
kikuyuki@onoedance.com



Montgomery County, MD
Onoe School of Dance
Baltimore, MD Region
Natori Onoe Melanie
尾上芽蕾仁
Regional Director
melanie@onoedance.com



Fulton County, GA
Onoe School of Dance
Atlanta, GA Region.
Natori Onoe Kikumirei
尾上菊未礼
Regional Director
kikumirei@onoedance.com

STUDENT APPLICATIONS FOR ALL REGIONS NOW BEING ACCEPTED

For More Information, please contact Onoe Ryu Dance Enterprises, LLC
703-631-2163 • info@onoedance.com • www.onoedance.com
Facebook.com/onoedanceusa/ • Instagram.com/onoedanceusa/