



DC & ヒューストン

2025年3月号 (第361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@pacifcguardian.com  
1440 Kapiolani Blvd #1700, Honolulu, HI 96814  
AD 05-2019-04

# 全米桜祭り開催へ!



春の訪れを祝う祭典「全米桜祭り」が3月20日から4月14日までワシントンDCを中心に開催される。(関連記事2面)

### (紙面から)

- 表千家15代家元がDC訪問へ (3面)
- キャリア転換に関する書き方 (5面)
- H-1B 抽選企業登録 (5面)
- 日本人会親睦麻雀大会開かれる (6面)
- カイロプラクティックと姿勢改善 (7面)
- SDG's すべての人に健康と福祉を編 (8面)



2025年3月20日～4月13日

ワシントンD.C.が桜一色に染まる春に開催される祭典。1912年に日本から贈られた桜が象徴する「友情」を讃え、4週間にわたって開催される特別なひととき。今年も満開の桜、その美しさそして感動をコミュニティで楽しみましょう。

## シグネチャー・イベント

### ピンクタイパーティー

Presented by: Union Station  
Washington D.C. & Design Cuisine  
(協賛: ANA)  
3月14日

### ペタルパルーザ@キャピトル・リバーフロント

Presented by: Chase  
4月5日

### オープニングセレモニー

共催: 国際交流基金 (Japan Foundation)  
3月22日

### 全米桜祭りパレード

Presented by: Events DC  
4月12日

### ブロッサム・カイト・フェスティバル (凧揚げ祭り)

Presented by: Amazon  
3月29日

### タイダルベイスン・ウェルカムエリア & ANAステージ

その他多数のイベント詳細はこちら: NationalCherryBlossomFestival.org  
SNSのハンドルネーム (@CherryBlossFest)



東京からワシントンD.C.へ桜が贈られて113周年。これを記念し、3月22日(土)午後5時～6時30分、ワーナー劇場にて日本を代表する豪華アーティストが登場する特開会式展を開催。会場での観覧はもちろん、全米桜祭り公式YouTubeチャンネルでも視聴できます。

ステージには、日本を代表する豪華アーティストが登場します。優雅でエネルギッシュなタップダンスで観客を魅了する熊谷和徳、日本で唯一残る人形浄瑠璃清和文楽による感動のステージ、ゴールドレコードを受賞したシンガーソングライター&ギタリストのKa-Na (植村花菜)が奏でる心揺さぶるメロディ、そして迫力満点の和太鼓演奏で会場を熱く盛り上げるマウイ太鼓。華やかで多彩なパフォーマンスをぜひお楽しみください。



JOIN YOUTUBE



Inspiration of JAPAN

## 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

3Dフェイシャル  
アナライザーを用いた  
肌分析とカウンセリングが  
**無料!**

3月  
スペシャル



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



お肌トラブルの原因追究には欠かせない「毛穴」「シワ」「油分」「色素沈着」「たるみ」等を詳細分析!

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

# 全米桜祭り開催

## 3月20日(木) から4月14日(月) まで



クライマックスとなる全米桜祭りパレード (4月12日)

ワシントンDCを日本文化で華やかに彩る

春の訪れを祝う祭典「全米桜祭り」が、3月20日から4月14日まで、ワシントンDCの都市を中心に開催されます。今年も、春を彩るさまざまなイベントとともに、日本文化に触れられる多彩なプログラムが用意されており、日米の友好を象徴する祭典として、全米、そして世界各国から多くの来場者を迎える予定です。

1912年に東京から寄贈された3000本の桜の木と共に開催されるこの祭りは、100年以上が経った今もなお、日米の固い絆を象徴する躍動的な祭典として受け継がれています。今年も、多彩な文化体験をはじめ、迫力あるパフォーマンスや自由に参加できる幅広い展示が盛り込まれており、来場者はワシントンDCの春をさまざまなイベントを通じて祝うとともに、日本の伝統文化にも触れていただくことができます。

### 開幕を彩る豪華なイベント

祭りの幕開けを飾るのは、3月14日(金)にユニオン駅で開催される「ピンクタイパーティ」です。春をテーマにした華やかなイベントで、世界各地の春のお祭りを一夜で巡るような異空間で特別な時間を楽しむことができます。続いて、3月22日(土)にはワシントンDCに「オーブニングセレモニー」が盛大に開催されます。タップダンス界の革新者であるNY在住の



オープニングセレモニー (3月22日) に出演する (右上から時計回りに) マウイ太鼓、「ワンピース」とコラボする清和文楽、ダンサーの熊谷和徳、Ka-Na (植村花菜)



タップダンサー 熊谷和徳によるエネルギッシュなパフォーマンスをはじめ、日本の伝統芸能人形浄瑠璃を代表する清和文楽と人気アニメ「ONE PIECE」の特別コラボ公演。そして2010年に「トイレの神様」を大ヒットさせ、現在ニューヨークを拠点として活動している在米シンガー・ソングライター KaNa (植村花菜) のパフォーマンスなど、見逃せない一夜となるでしょう。

### 日本文化に触れる特別企画

日本文化に焦点を当てたイベントも多数開催されます。4月12日(土) 13日(日)には、ワシントン日米協会主催の「さくらまつり」ジャパニーズ・ストリートフェスティバル



「プロッサム・カイト・フェスティバル」(3月29日)

### 桜の下で楽しむ日本文化

3月29日(土)には、ワシントン記念塔の空に、風に彩る「プロッサム・カイト・フェスティバル」が開催されます。同時に記念塔横のステージでは地元和太鼓グループ・都太鼓が主催する「さくら太鼓フェス」も行われ、空も地も迫力ある1日となります。ご家族で楽しめる無料イベントです。

4月5日(土)には、キャピトル・リバーフロントで「ベタル・パルサー」が開催されます。日中はライブ音楽や家族向けのアクティビティで盛り上がり、夜にはリバーフロント

いつばいに花火が打ち上げられ、ワシントンの春の夜空を彩ります。そして、4月12日(土)は全米桜祭りのクライマックスとして、「全米桜祭りパレード」が繰り広げられます。華やかなフロートやマーチングバンドに加え、Quad City DisCO、CAMEO、ザ・スレッジ・シスターズなどの著名アーティストが登場するほか、デイズ・ニールド・リゾルトからはミッド・キーマウス、ミニーマウス、そしてデイズ・ニールド映画「リトル・マーメイド」のアリエルも登場する予定です。(全米桜祭り協会)

### 祭りの詳細と参加方法

このように、今年全米桜祭りは日本文化を存分に体験できるイベントが目白押しです。詳細なスケジュールや参加方法は、公式ウェブサイトにてご確認ください。

**NationalCherryBlossomFestival.org**

春爛漫のワシントンDCで、日本の伝統と文化に触れるひとときを楽しんでみてはいかがでしょうか。(主催：全米桜祭り協会)

ワシントンDC 館商組合会員店

会席料理を中心に、日本からの鮮魚を使用したお刺身、寿し、季節の旬の一品料理をご用意して皆様のご来店をお待ち申し上げます。

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

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

### 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

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, GET IT ON Google Play



古本市の様子

# 待ちに待ったブックセール 補習校の古本市が復活

2月の冷たい春雨が降りそそぐタウンセンターの一角で、ニューポート・ニューズ補習校が古本市ブックセールを開催しました。コロナ禍中の校舎移転もあり、地元の皆様が親しまれてきた補習校の

古本市が2019年に中止となり、その再開の目途はたっていないと聞きました。そんななか、2024年3月にはニューポート・ニューズと大阪府寝屋川市により、姉妹都市間の市民訪問団の交流が再開

## ニューポート NEWS ニュース便り

長年にわたり、地元の日本人コミュニティを支えてきた在留邦人の方々からは、数えきれない数の古本が寄せられました。そして当日は開場と同時に、邦人のみなさんだけでなく、地元の大学生や日本にゆかりのある現地の方々

と歴史の街ニューポート・ニューズにも、文化的活動と多文化交流の場に少しづつ活気が戻ってきた。今年は一から始めるつもりで、街の中心に会場を移したイベントの企画が始まりました。

が次々に来場し、児童書から日本の小説まで、人気の書籍はあっという間に新しい読者に引き取られていきました。国籍を超えて大人たちが交流する会場には、補習校の生徒たちも来てくれました。日本語と英語が飛び交う中を、書初め授業の作品や常設の美術品、七段飾りの雛人形を鑑賞しながら、記憶に残る珍しい体験ができたのではないのでしょうか。(モース結子)



補習校の書初め授業の作品も展示された

共同通信社との契約により  
デジタル版では掲載できません。

## 表千家15代家元がDC訪問 12日に茶会、13日に茶の湯展と講演

茶道三千家の一つ、表千家同門会の猶有齋(ゆうゆうさい) 千宗左家元がワシントンDCとニューヨークを訪問し、表千家同門会米国東部支部15周年を記念する一連の記念行事に出席し、日米文化交流の促進と茶の湯文化の普及活動を行う。

3月13日(木)午前11時45分〜午後1時15分には、茶の湯特別展示と表千家家元による基調講演が議会図書館トーマス・ジェファーソン・ビル(1014 Street SE, Washington, DC 20540)で行われる。昼食時間を使って、英語による表千家家元の講演で総合日本文化としての茶の湯が紹介される。チケット(無料)は議会図書館www.loc.govより入手可能。Chanyuで検索。

マルフジ日本食料品店が1月25日にバージニア州タイソンス(5620 Leesburg Pike, Vienna, VA)にオープンした。同店はコネチカット州スタンフォードに本社を置き、米北東部で日本食料品店チェーンを展開している。フジマートは1991年にコネチカット州グリニッチで開業、2013年に現在のオーナーシップとなった。マルイチはマルイチセレクトを含めコネチカット州に3か所(スタンフォード2か所

とウエストハートフォード)、ニューヨーク州に1か所(ハーツデールのフロンティアマーケット)、マサチューセッツ州に3か所(ブルックライン2か所とアーリントン)、ニュージャージー州プリンストンに1か所、ロードアイランド州プロビデンスに1か所の店舗を擁している。ウェブサイトはwww.manichius.net。問い合わせはEメール TSONS@manichius.com、インスタグラムは manufujisoysons。

宮崎監督のドキュメンタリー上映  
「Miyazaki, Spirit of Nature」3月29日に  
ワシントンDC環境映画祭(DEFI)の二環として、アニメ界の巨匠、宮崎駿監督の姿とその作品を追ったレオ・ファヴァイ監督のドキュメンタリー映画「Miyazaki, Spirit of Nature」(フランス、2024年、82分、日仏

com by Omotesenke Dononka, DCエリアで検索し入手する。料金は15ドルと30ドル。  
3月13日(木)午前11時45分〜午後1時15分には、茶の湯特別展示と表千家家元による基調講演が議会図書館トーマス・ジェファーソン・ビル(1014 Street SE, Washington, DC 20540)で行われる。昼食時間を使って、英語による表千家家元の講演で総合日本文化としての茶の湯が紹介される。チケット(無料)は議会図書館www.loc.govより入手可能。Chanyuで検索。

**ソーシャルセキュリティやリタイアメント、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

**さくらラジオ番組案内**  
www.sakuraradio.com  
★「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  
★「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  
★「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  
★「尾崎真由美会計士タックスリターン徹底解説」  
アメリカで20年以上の実績を持つ尾崎真由美会計事務所。さくらラジオでは、毎年タックスリターンの時期に合わせて、尾崎真由美さんとお話を伺っています。今年は、シチュエーション別の控除・税法改正の注意点、SNS収益・仮想通貨の申請、FBAR、得す

**日本のお酒 専門EC**  
DC市内どこでも配達  
SAKE CO  
www.DCSAKE.COM  
DC Sake cō (DC酒交)

**TAKOHACHI JAPANESE RESTAURANT**  
\$1.50 寿司 やってます!  
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/

**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!  
キャンドル作り  
雑巾がけのそうじ  
調理実習  
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。→



共同通信社との契約により  
デジタル版では掲載できません。

# オハイオ州アクロンで桜祭り

## 桜の名所で4月5日に



昨年のダウンタウン・アクロン桜祭りから

オハイオ州アクロンで、生け花や茶道体験、酒  
ダウンタウン・アクロン桜  
祭りが4月5日(土)に開  
催される。約450本の桜  
が植えられているダウンタ  
ウン・トゥーパス・トレイ  
ル沿いに行われる。「オー  
3がメイン会場となる予  
定。時間は午後1時から8  
時(午後7時以降はメイ  
ステージのみ)。入場は無  
料。駐車場あり。  
ステージでは和太鼓演  
奏、盆踊り、武術、J・  
POP演奏などが行われ  
る。生け花や茶道体験、酒  
テイスティング、日本や  
桜にまつわる遊びなど大  
人も子どもも楽しめる内  
容。日本の小物を売る店や  
食べ物、のりなど有料のア  
ラウソク作りなど有料のア  
クティビティも。昨年  
は桜の開花時期と重なっ  
たこともあり8千人あま  
りが訪れた。詳細は近く  
更新されるウェブサイ  
ト [www.downtownakron.com](http://www.downtownakron.com)  
(Sakura Festivalを検索)  
まで。

# 心をつなぐ英語

岡崎 詩織

13

## キャリア転換に関する書き方

新政権が始まった影響で、解雇された、もしくはその危機に晒されている方が全米各地で増えています。複数の省庁で連邦政府職員が削減され、政府からの資金凍結により、非営利団体の財政も厳しくなっています。DEI (多様性・公平性・包摂性) の促進に関する職は、官民の双方で削減されていることが報じられています。これまで熱意と時間を注いできたキャリア全体が揺らぎ、新しい方向性を模索せざるを得ない方も多いでしょう。今回は、そういった困難な状況の中、キャリア転換について前向きな形でカバーライター等を書く方法を取り上げます。

仕方なく応募する人より、自分の意志でチャンスを探しに来た人の方が雇う側には魅力的に映ります。最初に出すカバーレターでは、While I have worked with government agencies for most of my career, I am now interested in broadening my experience through opportunities in the private sector. と書いた書き方が賢明でしょう。その後書類審査を通り、「所属機関が閉鎖されそうだから転職するのか」などと面接で聞かれて初めて、The changing landscape is certainly a factor, but I was hoping to diversify my career in any case. と答えた方がよさそうです。

政府は官僚主義的なイメージが強いので、民間企業のスピードを経験したいというのもよい応募理由かもしれません。While I'm proud of the crisis communications skills I honed after fielding hundreds of daily calls during the LA Wildfires, I'd now like to challenge myself by working in the media relations team of a fast-growing brand like yours. と書いた書き方ができます。

今や連邦機関より安定しているような州政府や自治体に移る方もいるかもしれませんが、Building upon my experience in the federal government, I'm now keen to return to my hometown and give back by working with the city council. などと書けば、故郷に貢献したい強い意志が感じられるでしょう。

最も大きな方向転換をせざるを得ないのが DEI や国際援助に携わってきた方々かもしれませんが、その場合も、スキル、知識、ネットワークなどをアピールできます。After supporting minority business owners by using Spanish daily, I am confident that my language skills would prove useful to a multinational company like yours. や、I have strong relations with the CSR offices of several Fortune 500 companies. While my contact with them was through the gender rights conference I managed, I would be able to write to them for any kind of sponsorship. と書いた表現ができます。

大学院で勉強したり、何十年も貢献

してきたりした分野と異なる道を歩まざるを得ないのは本当に悲しいことです。でも、一時的に業務が異なっても、信念を大切にしていれば元の道に戻れるでしょうし、今の経験が糧となり、新しい道も見えてくると確信しています。

### ■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卒業後、日本にて証券会社や製造会社の国際事業部の勤務を経て、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。



【オンライン登録システム】申請は、H・1Bの就労開始日である10月1日の6ヶ月前の4月1日から受付が始まります。しかしながら、ここ数年H・1Bの申請者は年間枠を大幅に上回っているため、新規申請者はオンライン上の無作為の抽選で選ばれます。雇用主は3月7日東部時間午後12時から3月24日

【H・1B年間枠免除】H・1Bの延長申請、過去6年間にH・1Bを取得した人、また、非営利団体の大規模プログラムがある非営利機関 (例えば、大学からインターン生を受入れて

【複数企業・転職】H・1Bはスポンサー企業での就労に限定されます。転職希望者は、新規雇用主が新たにH・1B申請を移民局に提出します。H・1Bはパートタイム申請も可能なため、雇用主が複数いる場合は、それぞれの雇用主がH・1Bを申請することで、同時に複数企業で就労することもできます。

【申請料】H・1Bの初回申請費用は、基本申請料780ドル (小規模雇用主や非営利団体は460ドル)、詐欺防止費用500ドル (初回申請のみ)、ACWIA追加申請料1500ドル (社員25名以下の場合

# そこが知りたい 移民法・雇用法 133

大蔵昌枝弁護士  
テイラー・イングリッシュ・デュマLLP法律事務所

【年間枠制限】H・1Bの年間発行数には制限があり、一年間に6.5万枠にの一般枠があり、さらにアメリカの修士号以上の学位保持者には追加で2万枠が設けられています。一般枠中6800枠はチリとシンガポール国籍者に割り当てられます。

【H・1B申請】当選したら、雇用主は4月から6月の間にH・1B申請書類を移民局に提出します。6月までにH・1Bの年間枠が償却されなければ、7月に第2次抽選があります。第2次抽選に当選すれば8月から10月の間にH・1Bを申請することができます。

【H・1B延長申請】過去6年間にH・1Bを取得した人、また、非営利団体の大規模プログラムがある非営利機関 (例えば、大学からインターン生を受入れて

【複数企業・転職】H・1Bはスポンサー企業での就労に限定されます。転職希望者は、新規雇用主が新たにH・1B申請を移民局に提出します。H・1Bはパートタイム申請も可能なため、雇用主が複数いる場合は、それぞれの雇用主がH・1Bを申請することで、同時に複数企業で就労することもできます。

【申請料】H・1Bの初回申請費用は、基本申請料780ドル (小規模雇用主や非営利団体は460ドル)、詐欺防止費用500ドル (初回申請のみ)、ACWIA追加申請料1500ドル (社員25名以下の場合

## ワシントン日本語学校

ワシントン日本語学校は、1958年に創立された世界で最初の海外補習校です。週一回、土曜の活動で、幼稚園から高等部までの一貫教育を通し、日本語力の維持・向上、及び日本文化の習得を目的としています。

**3月15日の卒業式にて今年度修了となります  
皆様のお力添えに心より感謝申し上げます**

**2025年度入学をお考えの皆様**

ワシントン日本語学校事務局まで、お気軽にご相談ください。  
Email: wjls@wjls.org / Tel: 301-962-7410  
火-金 9:00AM~5:00PM 土 8:30AM~4:30PM

WASHINGTON JAPANESE LANGUAGE SCHOOL

# 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 • 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.

## ウェブサイトが生まれ変わりました!

**iii-media.net**

取りに行かなくても自宅で読めます。

DC & ヒューストン さくら新聞はDCとヒューストンをカバーする唯一の日本語新聞です。

**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

# 優勝はベテランの山地良一さん

## 日本人会主催第23回親睦麻雀大会



参加者一同

恒例の日本人会主催「親睦麻雀大会」が2月8日、和食レストラン「鮎陣」の特別室で開催された。

鮎陣特別弁当を堪能しながらの簡単な自己紹介とルール説明後、午後12時45分に大会は開始。雀士16名(男性12人、女性4人)が4卓で競い合い、毎回メロンパーが変わり半荘4回の合計点数で優勝が決まるため、最後まで結果は分からないスリリングな展開となる。今回は優勝者への賞金の他に、鮎陣よりお食事券、上位入賞者へは三菱重工の石川さんからマグカップのご提供があり、大会はいっそう活気付いた。

熱戦の結果、優勝者は山地さん、2位は永島さんというベテラン勢が上位を占めた。

麻雀を楽しみながら、新しく参加された人と話をする機会が得られ、また、常連の参加者の人とは半年に一度の再会で話が弾む半日となった。

今回の大会は8月初頭の予定。大会幹事の松村芳容さんは「麻雀の上手下手関係なく、麻雀が好きなら、新しい出会いを求めている方、ぜひご参加下さい」と呼びかけている。

【優勝者・山地良一さんのコメント】(抜粋)

麻雀大会に参加し、久しぶりの皆さん方とも接することができ嬉しかった。これも松村ご夫妻のいつもながらの献身的なお世話の賜物感謝。ありがとうございました。今回、運よく優勝という結果をいただきましたので少々自身のことを申し上げます。

見送りの友人たち35人に励まされて羽田空港を



優勝した山地さん(右)

を発ち、ロサンゼルスに降り立ったのは1974年の春。早くも50年が過ぎ、時間の経つ早さを身にしみて感じている昨今でございます。

麻雀はLA駐在の時に初めて覚える機会を得ました。最初は社内男性同僚達には相手にされなくて、同僚の奥様方からの手ほどきを受けました。半年後にやっと男性の仲間に入れてもらえるようになり、たくさん授業料を支払い、少ない給料を全部献上、クリスマスには小さなアパートの一室で、一人、本を読みながらラーム

ンを食べて過ごしたことを思い出します。

1975年にヒューストンに転勤し、再び麻雀に誘われる機会がでてきました。皆さん学生時代からの強者ばかり。私はいいかもで、友人たちにたくさん喜んでもらえたように、いつでも声が掛かりました。

そして世の中にはまだまだ学べることは何も無いというのを学び、この経験は後々の自分にたくさん役に立ちました。週末に明け方の4時ごろまでプレイして、ちよつと仮眠してゴルフへ行くこともありました。その麻雀、ゴルフ仲間も次第に会えない人たちとなつていきます。

この様な50年を経て、今回は神様の思召しで価値1億円相当の純金のトロフィーを拝受できました！この純金トロフィーはゴルフのパター一本とあの世に旅する私と一緒に行くこととなります。

# ライス大学で日本食の実演イベント

## 総領事公邸料理人の高橋さん

在ヒューストン日本国総領事館は2月8日、ヒューストンのライス大学(ラベットカレッジ)で、高橋慎二・総領事公邸料理人による日本食デモンストラーションを開催した。

初めに、尾崎直子・ライス大学日本語教員が高橋料理人を紹介した後、日本語学習者を含む数十名の学生が、高橋料理人の指導の下で、スモークサーモンなど5種類の手鞠寿司、オムライス、きんぴらごぼう、オクラの天ぷらと唐揚げ、コーヒゼリー、レアチーズケーキを調理した。その後、約100人の学生や学生寮の職員で、調理した料理を食した。参加者はヒューストンで調達できる食材による日本料理を楽しんでいた。



# セーラームーン・ショー 北米ツアー 21都市で

6月14日〜15日開催 早割チケット発売中

日本文化のエキサイティングな祭典、トイキョーXフェスティバルが6月14日(土)午前10時から午後9時、15日(日)午前10時から午後6時にNRGセンター(1 Fannin Street Houston, TX 77054)で行われる。

現在、早割(アーリーバード)チケット発売中(3月6日まで)。2日間パス40ドル、土曜のみ25ドル、日曜のみ20ドル。VIP

Pチケットは2日間パスが135ドル、土曜のみ100ドル(これのみ当日まで同じ料金)。入野自由(いりのみゆ)のサイン会チケット(275ドル)も発売中。詳細・購入は [www.tokyonightfest.com](http://www.tokyonightfest.com) まで。

# テキサス州では 5カ所で公演

武内直子原作の漫画「美少女戦士セーラームーン」を原作とするパフォーミング・ショー「Pretty Guardian Sailor Moon: The Super Live」の北米ツアーが3月12日のペンシルベニア州ピッツバーグを皮切りにシアトル、シカゴ、ニューヨークなどの21都市で行われる。

2月のイギリス・ロンドン公演に続くもので、ダンス、映像、特殊効果の表現を駆使し、パフォーミング・パートとライブ・パートで構成されるショー。出演は、セーラームーン(月野うさぎ)に田中梨湖、セーラーマーズ(水野亜美)に前川歌音、セーラーサターン(火野レイ)に小林れい、セーラージュピター

(木野まこと)に松村キサラ、セーラーヴィーナス(愛野美奈子)に牧野真鈴、クイン・ベリルには岡村さやか、タキシード仮面(地場衛)には立道梨緒奈が扮する。

テキサス州の公演は、3月15日(土)オースティン(Bass Concert Hall)、18日(火)サンアントニオ(Majestic Theatre)、19日(水)シュガーランド(Smart Financial Centre)、4月1日(火)ダラス(Winspear Opera House)、3日(木)ミッドランド(Wagner Noel Performing Arts Center)。

詳細・チケット購入は [sailormoonofficial.com](http://sailormoonofficial.com) まで。セーラームーン30周年の日本語特別サイトは [sailormoon-official.com](http://sailormoon-official.com) (写真) Pretty Guardian Sailor Moon: The Super Live

# 大西宇宙がダラスオペラで公演中 「ラ・ボエーム」のマルチェット役



オペラ歌手の大西宇宙(おおにし たかおき)が「ラ・ボエーム」のマルチェット役でダラス・オペラに出演している。日時は、2月28日(金)午後7時30分、3月2日(日)午後2時、5日(水)午後7時30分、8日(土)午後7時30分、9日(日)午後2時の5公演。シングル・キャストでの出演。料金は19ドルから243ドル。購入は [dallasopera.org](http://dallasopera.org) より該当公演を選択。

また、5月にはミネソタ・オペラで「セビリアの理髪師」のフィガロ役で主演する。ダブル・キャストで、大西の出演日は5月3日(土)、8日(木)、11日(日)、17日(土)となっている。チケットは [mnopera.org](http://mnopera.org) まで。

大西宇宙は武蔵野音楽大学及び音楽院を卒業し、ジュリアード音楽院を修了。リリック・オペラ・オブ・シカゴでアメリカ・デビューしたのち、ヒューストン・グラランド・オペラ、ノースカロライナ・オペラなどの歌劇場で活躍。2019年にセイジ・オサワ松本記念フェスティバルにてファビオ・ルイージ指揮「エフゲニー・オネーギン」でセンセーション的なデビューを飾った。

ニューヨークのカーネギーホール、ウイーンの

# ENGLISH LESSONS

Come learn and enjoy English with Stan Sensei

プライベートレッスン、グループレッスンあり

professional teacher with 30 years experience in Japan, Korea, and the United States

**FIRST LESSON FREE!** 初回レッスン 無料です!

**Stan "Sensei" Moskowitz**  
EC-4/ESL認定教師 / BFAコミュニケーション

日本語出来ます Phone: (713) 208-3823 Email: [stansensei@live.com](mailto:stansensei@live.com)

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](mailto: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

精神科、心療内科、カウンセリング

松木隆志医師  
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](http://Texas.TakashiMatsukiMD.com)  
[info@TakashiMatsukiMD.com](mailto: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](http://www.pror reliefchiropractic.com)  
Phone: 832-981-2333 (日本語可)

マッサージ 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ーティッシュ・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](mailto:minami.hm33@gmail.com)  
①10550 W Airport Blvd, Stafford, TX ②1100 6th St, Rosenberg, TX



# 体の痛みをなくそう ドリンガー真紀

## 第6回 カイロプラクティック と姿勢改善

アメリカに住んでいる多くの日本人の方たちの中には、カイロプラクティックって何？と思う方も多いのではないのでしょうか。1895年のアメリカで創始者D・D・パーマーによって確立された手技療法です。WHOでは補完代替医療(CAM)とされています。西洋医学系なので整体と異なります。カイロはギリシャ語で手を意味し、プラクティスを加えて直訳すると手技療法になります。人体の中で重要な役割を担う背柱を中心に整えることにより、人が生まれながら誰しも備わっている自然治癒力を高め、健康を取り戻し、健康であり続けるためのサポートをするのが、カイロプラクターの役目です。体を支える、体を動かす、そして神経の保護、この3つが背柱の大切な役割です。

普段の生活において、長い時間、前かがみの姿勢をとっている、背骨の重心がずれてしまい、腰や肩の筋肉に悪影響を及ぼし、腰痛や肩こりの原因となつてしまします。また自律神経が大きく乱れている患者さんや原因がわからない体調不良を抱えている方は、骨格のゆがみが目立つ方が多いです。

ゆがみが強くなり体のバランスが大きく乱れていくと、頭痛やめまいなどさまざまな不調を引き起こす原因となります。そのためにも自分の背骨は正常な状態にあるのか、痛みがなくてもアメリカでは定期的なカイロプラクターに診てもらおう人たちが多いためです。

また骨格が歪んで姿勢が悪くなるとその姿勢が癖になって固まってしまふので、背骨の動きもどんどん悪くなっていきます。運動の習慣が無い人は、前屈や後屈、側屈などの軽い伸びをするだけでも、体の動きがスムーズに感じられるでしょう。背骨が本来持っている役割も発揮しきれず、アンバランスになっていくからです。背骨を支えるのに重要な役割を果たしているのが筋肉です。

脊柱起立筋(せきちゅうきりつきん)は背骨の両側にある細長い筋肉です。一般的には背筋と呼ばれる筋肉で、首から骨盤に位置しています。私たちの体はこの脊柱起立筋が背骨を立てて姿勢を維持してくるため、直立ができるのです。また脊柱起立筋は、重力に抗って姿勢を保つ「抗重力筋」であるため、二足歩行を行う人間にとって重要な役割を果たしています。

脊柱起立筋は体幹の伸展・上体を後方に反らす、体幹の側屈・上体を横に曲げる、骨盤の前傾・骨盤を前方に傾ける作用があります。このように背骨周りの筋肉はとても重要ですので今回は健康な背骨を保つためのエクササイズを紹介いたします。

図1のヒップ・リフトは主に大臀筋(お尻)を鍛えるエクササイズですが、同時に脊柱起立筋も鍛えられます。膝の角度が90度になるように、膝を立てましょう。両手は体の横に置きます。膝から肩までが一直線になるように上げてから、ゆっくりとお尻を下ろして元の体勢に戻りましょう。10回×3セット。

図2のバード・ドッグは左右交互に行ってください。手と足を伸ばすとき、背中を反らさないで背骨を真っ直ぐな状態で2〜3秒保ちゆっくりと戻すことです。10回×3セット。

図3のドッグ・アンド・キャットは背骨まわりの柔軟性を高めます。この運動を行うことにより脊柱全体の可動性、腰椎と骨盤の各関節を分けて動かすことができ腰痛予防にも繋がります。息を吸いながら背骨を反らせていく、息を吐きながら背骨を丸める。ゆっくり10回×3セット。



**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 Dr. Relief Chiropractic をオープン。テキサス州公認カイロプラクター。

### 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?

**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

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

只今、テキサスでは一緒に働ける方募集中!

図1 ヒップ・リフト

図2 バード・ドッグ

図3 ドッグ・アンド・キャット

# 確定申告

プロの私におまかせください

アメリカ確定申告(法人・個人)を始め、IRSからの手紙対応、アメリカ会社設立、ペイロール、FBAR、不動産投資、オンラインビジネスサポート、ビザサポート、通訳翻訳(スペイン語)までサポートいたします。

**「IRS監査プロテクションプラン」**  
一年間につき少額でその年の申告書についての監査や手紙などの対応を無制限におこなうプランがあります。IRSへの電話も無制限におこないます

**私から皆さまへのお約束**

- お電話は必ずつながるようにします。もしボイスメールにできなかった場合でも、24時間以内にかけなおします。
- お客様に最高のご満足を納得のいくお値段で提供いたします。

**ワシントンDC&ヒューストンの方はディスカウント**

**日本語フリーダイヤルファックス 1-877-827-1040**

**電話 310-256-2526 メール info@1040me.com**

**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。

## 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。)

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、帰国直後で入居届を提出して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。国外転出する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、  
在アメリカ合衆国日本国大使館 (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国総領事館 (TX, OK在住の方)  
TEL: 713-652-2977  
URL: https://www.houston.us.emb-japan.go.jp



算数・国語・  
理科・社会  
の力をつけて

# SDGsを**考**えよう

第11回 目標3：すべての人に健康と福祉を編

3 すべての人に  
健康と福祉を



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11回はSDGsの目標3の「すべての人に健康と福祉を」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が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

SDGsでは、HIV/エイズなどの感染症をなくそうと  
しています。下の表は、2023年のHIV/エイズの感染  
者数を世界の地域別に表しています。それぞれの地域  
の割合を求めましょう。

地域別のHIV/エイズの感染者数(2023年)

	アフリカ	東南アジア	北・南アメリカ	ヨーロッパ	その他	合計
人数(万人)	2600	400	400	320	280	4000
割合(%)						100

計算しやすいように数値を少し変えています (WHO)

## 社会 × SDGs

室町時代に、海外から新しい野菜が伝わり、日本の人々の栄養状態が大きく改善されました。南蛮貿易を通じて、ポルトガル船によって日本に伝わった野菜はどれだと思いますか。

1. カボチャ  
2. ピーマン  
3. 玉ねぎ

(農林水産省 長寿科学振興財団)

## 国語 × SDGs

SDGsの3番目の目標「すべての人に健康と福祉を」は【 】に関係なく、だれもが健康で幸せな生活を送れるような社会づくりを目指しています。

【 】に入る四字熟語はどれでしょう？

1. 千差万別  
2. 老若男女  
3. 一心同体

## 時事 × SDGs

2000年代以降、SARSなどの世界的な感染症の流行がたびたび発生するようになり、新型コロナウイルスも、圧倒的な速さで世界中に広がり、パンデミックを引き起こしました。

感染症が、圧倒的な速さで世界に広がるようになった大きな理由はなんだと思いますか？

1. 殺菌力の強い消毒薬がなかったため  
2. 国境を越えた人の移動が増えたため  
3. 地球温暖化によりウイルスの感染力が強まったため

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



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](http://www.iicareer.com)  
[interesse@iicareer.com](mailto:interesse@iicareer.com)

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](mailto:dc@iicareer.com)  
TX: 桑原典子、[txsales@iicareer.com](mailto:txsales@iicareer.com)

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~



日本からの直輸入・期間限定・新商品が続々入荷中！  
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: [Omi Japan Market Sugar Land](https://www.instagram.com/omi_japan_market) Facebook: [Omi Japan Market](https://www.facebook.com/omi_japan_market)  
<https://www.omi-shop.com>

FOOD SEASONING



HYGIENE BEAUTY

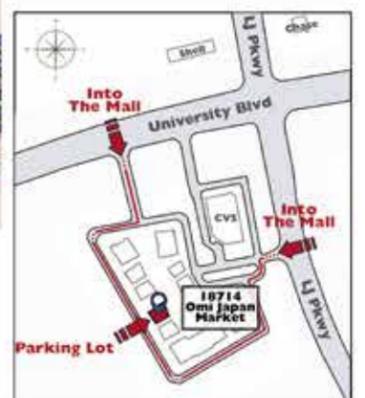


THE JAPANESE WAY TO A  
BETTER LIFE

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

Order: [shop@jpyk.co.jp](mailto:shop@jpyk.co.jp)  
Office: [office@jpyk.co](mailto:office@jpyk.co)  
Store: 626-722-8812  
Online Shop: [omi-shop.com](http://omi-shop.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50ドル以上  
お買い上げで、全米発送無料!



18714 University Blvd  
Sugar Land 77479

## 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@syoshioklaw.com

# 日本語ネイティブのお引越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となる書類説明、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)

# レストランフロア マネージャー募集

**勤務地:** Houston, TX 77077

**仕事内容:** MS Office など多少のオフィスでのファイル作業などを含む

**給与:** 年収 \$50,000-60,000 フルタイムの正社員雇用 健康保険等のベネフィット付与あり

**応募条件:** レストランでのサーバー経験者優先 (2-3 年ほどあれば問題なし) 英語、日本語力が必要です

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**

# クラシファイド CLASSIFIED

**iii career**  
(アイアイキャリア)  
↓全米の最新お仕事情報↓  
[www.iicareer.com](http://www.iicareer.com)

## DC エリア (DC)

**Researcher \$30/h**  
日系企業での国際金融リサーチャー。日本語・英語 週 35 時間。お仕事を覚えていただいた後、週 2 在宅週 3 通勤。リサーチャー経験 3 年以上。健康保険あり

**Researcher \$30/h**  
日系企業での通信関連リサーチャー。日本語・英語 完全在宅可能。月~木週 32 時間 (月~金勤務の 40 時間も可) リサーチャー経験 3 年以上。健康保険あり

**Research Assistant \$20**  
日系企業でのリサーチアシスタント。日本語・英語 週 3 日・9am-17pm

**(VA/Dulles)**  
**Airport Customer Service \$18-23.50/h**  
8:45am-13:15pm (夏時間) 7:15-11:45(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

**House Goods Coordinator \$20/h**  
お引越しくる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 Plus. Health insurance, 401k, Paid vacation and sick leave

**D.C. オフィス**  
**連絡先: 571-384-7117**  
[dc@iicareer.com](mailto:dc@iicareer.com)

## NY&NJ エリア (WFH) Account Manager (IT)

(WFH) Credit Analyst \$60-80K  
Corporate Planning Mgr \$50-90K  
Sr. Accountant \$85-90K  
Business Analyst \$80-95K  
IT Sales Rep \$55-70K  
J/E IT Project Manager \$85-130K  
Correspondent \$58-66K  
(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](mailto: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  
Floor Manager \$50-60K  
J/E Sales Support \$50K  
Business Analyst \$115-169K  
Sales Support \$50K

**ヒューストンオフィス**  
**連絡先: 713-968-9895**  
[txsales@iicareer.com](mailto:txsales@iicareer.com)

## ダラス・エリア

J/E Sales Marketing Engr \$55-75K  
J/E Office Admin \$48-55K  
J/E Accountant \$55-60K  
J/E HR Assistant Mgr \$75-85K  
J/EI HR Admin Assistant \$48-53K

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

## アトランタ・エリア

J/E Electrical Design Engr \$50-80K  
Import/Export Agent \$50K-78K  
J/E Assistant Branch Mgr \$72-78K

**アトランタオフィス**  
**連絡先: 770-392-9111**  
[atl@iicareer.com](mailto:atl@iicareer.com)

## シンシナティ・エリア

Project Manager \$60K-80K  
Sales Rep. \$50K  
Part-Time Sales/Admin \$22-25/hr (KY) J/E Investment Analyst \$100K (KY) J/E Electrical Engineer \$90K

**シンシナティオフィス**  
**連絡先: 859-816-2819**  
[midwest@iicareer.com](mailto:midwest@iicareer.com)

## シカゴ・エリア

J/E Tech Support Specialist \$60K- (MI) Inside Sales Rep (Eng/Jpn/Chi) \$55-65K

**シカゴオフィス**  
**連絡先: 224-803-1753**  
[chicago@iicareer.com](mailto:chicago@iicareer.com)

## ロサンゼルス・エリア

(WFH) Sales Rep \$70-80K  
J/E Freight Forwarding Super \$50-60K  
Accounting Mgr \$70-85K  
Sales Mgr (Meat, Seafood) \$90-110K  
Sales Mgr (Quartz Glass) \$90-96K  
Biz Development Engineer \$90-96K  
J/E Marketing Manager \$80-110K  
System Engineer \$80-90K  
HR/Admin Assistant \$43-45K

**ロサンゼルスオフィス**  
**連絡先: 310-414-9111**  
[lajobs@iicareer.com](mailto:lajobs@iicareer.com)

## シリコンバレー・エリア

Sr Accountant \$90-100K  
J/E Inside sales \$70-80K  
J/E Operation Assistant \$21.50-25/h  
Inside Sales \$54-65K  
Account Manager \$100-120K  
Sales Engineer \$70-85K

**シリコンバレーオフィス**  
**連絡先: 408-973-7890**  
[sv@iicareer.com](mailto:sv@iicareer.com)

## お友達ご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!**

iii career 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。

## 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  
Washington, DC • Tel: 571-384-7117 • E-mail: [dc@iicareer.com](mailto:dc@iicareer.com)

**アメリカでの就職なら**

**iii career**  
インテリジェンターナショナル

**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](mailto:txsales@iicareer.com)**  
**Dallas • Tel: 214-763-2244 • Email: [dallas@iicareer.com](mailto:dallas@iicareer.com)**

春ですね。  
卒業、旅立ち、  
就職、転職、  
全てのニーズに  
お応えできるよう  
頑張っておりますので、  
いつでも  
ご相談ください。



ヒューストン支店 桑原

日本での就職なら  
インテリジェンターナショナル  
**iii career**  
人・仕事・地域社会  
[www.iicareer.jp](http://www.iicareer.jp)



算数・国語・理科・社会の力をつかって

SDGsを考えよう

第11回 目標3：すべての人に健康と福祉を編

3 すべての人に健康と福祉を



SDGsでは、HIV/エイズなどの感染症をなくそうとしています。下の表は、2023年のHIV/エイズの感染者数を世界の地域別に表しています。それぞれの地域の割合を求めましょう。

Table with 7 columns: 地域別のHIV/エイズの感染者数 (2023年), アフリカ, 東南アジア, 北・南アメリカ, ヨーロッパ, その他, 合計. Rows for 人数 (万人) and 割合 (%)

室町時代に、海外から新しい野菜が伝わり、日本人の栄養状態が大きく改善されました。南蛮貿易を通じて、ポルトガル船によって日本に伝わった野菜はどれだと思いますか。



SDGsの3番目の目標「すべての人に健康と福祉を」は【 】に関係なく、だれもが健康で幸せな生活を送れるような社会づくりを目指しています。

【 】に入る四字熟語はどれでしょう？
1. 千差万別
2. 老若男女
3. 一心同体

2000年代以降、SARSなどの世界的な感染症の流行がたびたび発生するようになり、新型コロナウイルスも、圧倒的な速さで世界中に広がり、パンデミックを引き起こしました。

感染症が、圧倒的な速さで世界に広がるようになった大きな理由は何だと思いますか？
1. 殺菌力の強い消毒薬がなかったため
2. 国境を越えた人の移動が増えたため
3. 地球温暖化によりウイルスの感染力が強まったため

SDGs クイズのこたえと解説 (問題は7面)

SDGsの3番目の目標「すべての人に健康と福祉を」では、老若男女を問わず、すべての人が金銭的な心配をせずに基礎的な医療サービスを受けられるようにし、誰もが健康で幸せな生活を送ることができる社会の実現を目指しています。

日本は平均寿命が84歳、特に女性においては87歳と世界一長く、長寿国として知られています。しかし、日本が長寿国としてその地位を確立したのは、比較的最近のことです。日本の歴史を振り返ると、長寿が一般的でなかった時代が長く続きました。昔の日本は、戦争や疫病、未発達な医療技術、不衛生な環境、天候不順や自然災害、食料不足、栄養不足、飢餓などの影響で、長寿を享受することが難しかったのです。

また、米や豆類を中心とした栄養が偏った食生活も、人々の健康に悪影響を与えていました。南蛮貿易が行われた室町時代には、ポルトガル船によって海外からカボチャやトウモロコシなどの新しい食材が伝わり、食文化や健康面に良い影響を与えるようになりました。しかし、新鮮な野菜や果物が広く普及するには時間がかかり、ビタミンやミネラルが不足しやすい食生活は長く続きました。こうした栄養不良も、人々の寿命に影響を与える一因となり、古代から第二次世界大戦前まで、日本人の平均寿命はずっと50歳未満でした。

戦後になり、日本の平均寿命は急激に伸びました。戦争の終結、食生活の改善、食料供給の安定、医療の発達、公衆衛生の向上などにより、子供や若年層の死亡率が低下したことが大きな要因になっています。戦前に多かった結核や胃腸炎などの死因はすっかり影を潜め、現在(2023年)の死因の第一位は悪性新生物(腫瘍)で全体の4分の1を占め、第二位は心疾患(15%)、第3位は老衰(12%)となっています。長寿国となり高齢化が進んだ結果、高齢になるにつれてリスクが高まる死因の割合が増えました。

また、近代の経済のグローバル化や技術の進歩に伴い、新たな世界的な健康リスクが浮上しました。新型

コロナウイルス感染症の蔓延は、その代表例です。新型コロナウイルスはあっという間に世界中に広まり、感染症の拡大の速さが改めて注目されました。他にも、SARS、豚インフルエンザ、MERS、エボラウイルスなど、2000年以降に急速に広がった感染症が世界に大きな影響を与え、公共の健康システムや国際的な協力の重要性が再認識されました。これらの感染症がパンデミック化するようになった背景には、国境を超える人の移動の増加があります。例えば、国境を越えた旅行者の数は、1980年には3億人に満たなかったのが、2019年には15億人と、この40年間で5倍以上に増加しました。こうしたグローバル化は、国際的なビジネスの発展など良い面を生み出しましたが、同時に感染症の拡大にも繋がりました。2023年1月29日までに、新型コロナウイルスに感染した人の合計は7.5億人に達し、世界の10人に一人が感染した計算になります。

開発途上国には、日本の平均寿命が50歳に満たなかった時代と同様に、紛争、HIV/エイズをはじめとする感染症、医療体制の遅れ、衛生環境の不備、食料供給の不足、貧困などの要因で、健康が脅かされている地域が依然として多く存在します。特にアフリカでは、HIV/エイズの問題が深刻です。HIV/エイズに感染している人の65%はアフリカに住んでおり、HIV/エイズの感染者数はアフリカが圧倒的に多くなっています。アフリカの15歳から49歳までの年齢層における最も高い死因がHIV/エイズであり、全体でも4番目に多い死因となっており、事態は深刻です。

2030年までに結核、HIV/エイズ、マラリアなどの感染症を撲滅することは、SDGsの3番目の目標を達成するための重要な指標の一つとして掲げられています。HIV/エイズは、適切な知識と予防策を講じることで、感染リスクを大幅に減らすことができる感染症です。これらの課題を解決するためには、国際社会の協力と支援が不可欠であり、SDGsの目標達成に向けたさらなる努力が求められています。

プロフィール
山口日出夏(やまぐち ひびな)



米・環境NPO法人 Bluesgs Environmental Education 代表、横浜国立大学大学院工学(建築学)博士課程前期修了、テラウェア大学 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)。



SDGs クイズ YouTube

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「一日一問SDGsを考えよう」(@think-sdgs)で毎日新しいクイズが配信されている。掲載クイズ数500以上とライオンアプリが充実していて、注目のSDGsトピックを動画で楽しく学べることができるようになっている。フランス生まれ、横浜育ち、アメリカ在住20余年。2児の母。

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図書室]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図書室] 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, 2B1
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

■日系アメリカ人市民同盟
(Japanese American Citizens League)
1850 M St., NW, Ste. 1100
Washington, DC 20036
Tel: 202-223-1240
米国で最古かつ最大のアジア系人権団体

【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: jjicc@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

■SJA
(Study Japanese in Arlington)
日本語を学ぶアーリントンの高校生を支援するボランティア団体
E: sja2018sja@gmail.com (笹葉)

- 【オーエン・ネットワーク】
問い合わせ: E: info@o-en.net
白田 茜 (Akane Shirata) まで
http://www.o-en.net
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

ヒューストン
E: jagh.mail@gmail.com
https://www.jagh.org

■ヒューストン日本商工会
Houston 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 77098 Tel: 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



# SAKURA



日本語新聞さくら  
DCとヒューストンをカバーする  
唯一の日本人コミュニティー紙

## ウェブ版を大幅リニューアル!

# iii-media.net

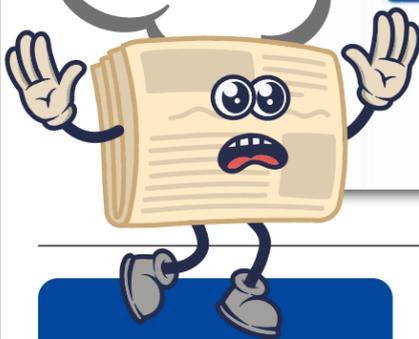
人気コラムの  
過去記事も  
すぐに探せて  
読めます。



取りに  
行かなくても  
自宅で  
読めます。



記事の一部は  
ウェブニュース  
形式で  
読めます。



紙面  
そのままの  
PDF版で  
読めます。



### 創刊20周年

日本語新聞さくら(SAKURA)はワシントンDC、バージニア並びにメリーランドの3州を中心とする米首都圏エリア在住邦人に向けて2005年12月にCAPITALという名称で創刊されました。2013年2月に名称をさくらに変え、2015年5月からは新たにテキサス州メトロポリタン・ヒューストン・エリアもカバーしています。コロナ禍による一時休刊を経て2024年1月より月刊となり、ワシントンDCエリアとヒューストン・エリアで唯一の日本語フリーペーパーとして、読者の皆様の興味・関心を促す記事や情報を提供しています。創刊20周年という節目を迎えるにあたり、次の10年に向けて米国の日本人コミュニティーをさらに盛り上げる新聞として邁進していく決意です。

#### ●編集後記●

#### 全米各地の桜祭り

いよいよワシントンDCの全米桜祭りが20日から始まりです。桜の開花に合わせた(実際には合わないことも多いですが)春の祭典ではあるわけですが、DCの桜は日本が日米親善のために贈ったものであることから日本文化の祭りという面が強いですね。桜祭りは米国最大規模のDCを筆頭におもなところだけでもフィラデルフィア、サンフランシスコ、ニューヨーク、ニュージャージー州ニューアーク、ジョージア州メイコン、ハワイなど全米各地で行われています。今号ではオハイオ州アクロンで4月5日に行われる桜祭りを紹介しました(4面)。会場となるトレイルには450本ほどの桜が植えられていて当地の桜の名所なんですね。日本文化紹介による友好平和のイメージは、やはりDCの桜寄贈が起源なのでしょう。(編集長・武末幸繁)  
\*次号は4月5日発行です。

**さくら** 2025年3月号  
3月1日発行  
第361号  
No.361 Mar. 1, 2025

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

SAKURA is free Japanese  
monthly newspaper  
published and distributed by  
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  
© 2025 SAKURA  
All rights reserved.

## LINE 公式アカウント

### はじめました!

## 友だち追加 をお願いします!

QRコードをスキャンして

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  
Continental United States

Book the Kikuyuki Dancers to perform at your event. Schools, weddings, museums, businesses, government agencies, and more !!

GATEWAY TO CLASSICAL JAPANESE DANCE IN THE ONOE RYU TRADITION

逸青会 15周年記念  
京都公演



尾上菊之丞・茂山逸平二人会  
逸青会

尾上菊之丞と茂山逸平が新しい可能性に挑戦して参りました「逸青会」が15周年を迎えました。それを記念致しまして、昼夜公演を開催し新作「御札」を前・後編にてお送りいたします。合わせて過去の逸青会作品から「いたりきたり」を菊之丞・逸平役代わりで新しく再演致します。是非ご来場の程お願い申し上げます!

中村鴈治郎  
尾上菊之丞  
茂山逸平

午前12時開演 午後1時開演	午後4時開演 午後3時半開演
狂言 二人袴 茂山慶和 茂山逸平 茂山七五三 島田洋海	長唄 猩々 尾上菊之丞 尾上京
逸青会作品 いたりきたり 中村鴈治郎 尾上菊之丞 林宗一郎	逸青会作品 いたりきたり 中村鴈治郎 茂山逸平 林宗一郎
新作 御札 前編 尾上菊之丞 茂山逸平 茂山慶和	新作 御札 後編 茂山逸平 尾上菊之丞 茂山慶和 尾上墨雪
新作脚本 くまざわあかね 作曲 藤舎貴生	長唄 今藤政貴社中 お囃子 藤舎貴生社中

入場料  
全席指定席 10,000円

チケット発売日時・取り扱い  
 先行予約  
 ・菊之丞FANCLUB PREMIUM会員  
 ・クラブSOJA会員  
 1月10日(金) 10時より  
 一般発売  
 1月15日(水) 10時より

受付時間 平日10時~18時

尾上流事務所 TEL. 03-6803-8175 FAX. 03-6803-8176  
 茂山狂言会事務局 TEL. 075-221-8371

お問合せ 尾上流事務所 TEL. 03-6803-8175 茂山狂言会事務局 TEL. 075-221-8371

午前12時開演  
狂言「二人袴」茂山慶和・茂山逸平・茂山七五三・島田洋海  
逸青会作品「いたりきたり」 中村鴈治郎・尾上菊之丞・林宗一郎  
新作「御札 前編」尾上菊之丞・茂山逸平・茂山慶和  
午後4時開演  
長唄「猩々」 尾上菊之丞・尾上京  
逸青会作品「いたりきたり」 中村鴈治郎・茂山逸平・林宗一郎  
新作「御札 後編」 茂山逸平・尾上菊之丞・茂山慶和・尾上墨雪

新作脚本 くまざわあかね  
作曲 藤舎貴生  
長唄 今藤政貴社中・杵屋栄八郎社中  
お囃子 藤舎貴生社中

会場: 金剛能楽堂  
開演時間: 令和7年3月8日(土) 午前12時開演・午後4時開演  
入場料: 全席指定席 10,000円  
チケットお申込: 一般発売 1月15日(水) 10時より  
<https://forms.gle/m8WhXFewv3uWB1Wi8>

Also the following URL contains additional information describing the lemoto's plans for the next two years:  
[onoe-ryu.com/performance/details/](https://onoe-ryu.com/performance/details/)

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/