



DC & ヒューストン

2025年11月号 (第369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



敬愛の日

(紙面から)

- 沖縄空手代表団がDC訪問へ (2面)
- 529プランの長所と短所 (4面)
- 米田あゆ宇宙飛行士がウェビナー開催 (6面)
- 千葉真知子のクッキング：スペアリブ (6面)
- 【新連載】情報を制する者は帰国生受験を制す (7面)
- 【最終回】体の痛みをなくそう更年期と運動 (8面)



ヒューストン日本人会恒例の「敬愛の日イベント」がヒューストンにあるレストランで開催された。世代を超えて交流し、互いを思いやる場として毎年親しまれている。(9月20日、シェンシェン)。記事5面。



共同通信との契約により
ウェブでは記事の掲載ができません。
誌面でお読みください。

iii career インテレッセインターナショナル

「人・仕事・地域社会」をつなぐ架け橋にお客様一人ひとりに寄り添い、信頼できるパートナーとしてサポート。

地域密着で28年の信頼と実績

当社の強み

- バイリンガル人材のニーズに特化
- 地域密着で安心のサービス
- 政府機関から民間企業まで幅広く対応

提供サービス

- iicareer事業：人材紹介・派遣、雇用代行サービス
- iiiHR事業：人事コンサルティング、人事情報管理クラウドサービス、各種調査業務
- iii-Media事業：地域情報満載の「さくら新聞」の発行



interesse international inc. までお気軽にご相談ください！

ワシントンDC支店 Email: dc@iicareer.com Tel: 571-384-7117 1717 K Street NW Suite 900, Washington, DC 20006

ヒューストン支店 Email: txsales@iicareer.com Tel: 713-968-9895 4265 San Felipe St., Suite 1100, Houston, TX 77027

沖縄空手の代表団がDCを訪問 11月15日に空手セミナーと演武



喜久川政成 剛柔流十段



儀保宜彦 古武道八段



島袋善俊 少林流七段



上地完尚 上池流七段

2026年に開催予定の「第3回沖縄空手世界大会2026」を広くPRするため、沖縄県は9名からなる代表団を2025年11月13日から16日にかけてワシントンDCに派遣する。

訪問は、空手発祥の地・沖縄を世界に発信するとともに、文化交流と伝統継承を目的としている。代表団は沖縄県職員および各流派を代表する4名の沖縄空手家で構成される。剛柔流からは、沖縄県指

定無形文化財「沖縄の空手・古武術」保持者であり、範士十段の喜久川政成氏が参加する。また、古武道八段の儀保宜彦氏、少林流七段の島袋善俊氏、上池流七段の上地完尚氏の3名も訪米する。

滞在中には表敬訪問のほか、11月15日にバージニア州シェンティリーにて空手セミナーおよび演武会を実施する予定。アメリカの空手修行者にとって、沖縄の師範たちと直接交流できる歴史的な機会となる。

詳細については、ネスター・フォルタ氏、Eメール masterfolte@gmail.com。登録は <https://offer.traditionalkarate.com/karate-seminar> まで。

「ノルマル17歳」 11月22日(土)に上映会 もみの木・たんぽぽ学園主催



映画「ノルマル 17歳ーわたしたちはADHDー」より

発達障害のひとつ、ADHD(注意欠如・多動症)のティーンたちの現実を描いた映画「ノルマル17歳ーわたしたちはADHDー」が、11月22日(土)にギャレットパーク小学校(Garrett Park Elementary School, 4810 Oxford St, Garrett Park, MD 20896)で上映される。もみの木・たんぽぽ学園が主催、DCこころのネットワークが協賛した。

上映は午前10時〜正午と午後4時〜6時の2回、それぞれの回の後には、北宗羽介監督を迎えたトークショー(約30分)が行われる。ファシリテーターを務めるのは臨床心理士の古川絵美さん。

物語の主人公は、進学校に通う真面目な女子高生・絃(いとゐ西川茉莉)。ADHDの診断を受け、日常生活や学業に悩みを抱えていた。テスト当日、目覚ましを忘れ寝坊した絃は、学校へ行かずにふらりと立ち寄った公園で茶髪に派手なメイクの同年代の少女・朱里(じゅり

鈴木心緒)と出会う。彼女もまたADHDを抱えていた。

二人は次第に心を通わせるが、親の干渉や社会の偏見など、さまざまな壁に直面していく。出演はこのほか眞鍋かをり、福澤朗ら。上映時間は80分。日本語(英語字幕付き)。2023年制作、日本/G指定。

駐車は校内または路上可。飲食の持ち込み、子ども同伴も可能(内容の適切さは保護者が判断)。託児所はないが、講堂後方に

2026年全米桜祭りパレード グループチケット受付中

2026年の全米桜祭りは3月20日より4月12日まで行われる。フィナーレを飾るパレード(4月11日)の団体チケットが発売開始された。10名以上の団体はコンステイション・アベニューのパレードルート沿いの席が予約できる。予約はウェブサイトで <https://nationalcherryblossomfestival.org> のイベント欄にあるパレードから。料金(1名)はテレビ中継エリアが41ドル、フィナーレ・エリアが26ドル。

さくらまつり・ジャパニーズ・ストリート・フェスティバルは4月11日(土)12日(日)の二日間行われる。



「米国カルチャー・知らないで損する米国の基本のキ」 日本バージニア協会が6日にZOOMセミナー

日本バージニア協会主催で「米国カルチャー・知らないで損する米国の基本のキ」と題するオンラインビジネスセミナーが11月6日(木)午後5時30分から7時(米東部時間)にZOOMで行われる。

講師に片山洋子氏(写真)三菱ケミカルアメリカ株式会社)を招き、米国の生活に必要な法の知識や実生活で役立つ基本的知識などを解説する。想定される質問については、片山氏から回答が届く。

参加無料。事前申し込みが必要。 <https://hnton.zoom.us/j/97250049288> から登録すること。問い合わせは日本バージニア協会、Eメール events@japan-virginia.org まで。

JICC年賀状コンテスト 応募受付中、12月17日締め切り

日本大使館広報文化センター(JICC)は恒例の年賀状コンテストを開催する。今年で15回目を迎えた。現在、オリジナルの

日本大使館広報文化センター(JICC)は恒例の年賀状コンテストを開催する。今年で15回目を迎えた。現在、オリジナルの

「読書の秋」 トーク&パネル 11月6日

日本大使館広報文化センター(JICC)は、読書の秋に合わせ、戦後の貸本漫画から現在のグローバル市場に至るまでの日本の物語の語り方を探るトーク&パネル「FALL INTO READING」を11月6日(木)午後6時30分より開催する。講演(英語)するのはハーバード大学エドウィン・ライシャワー日本研究所ポスドクタイリ博士と、講談社国際ライセンスマネージャーのヨコ・オガワ氏。

講演後、非営利団体「おにぎりキャンペーン」が行われる。キャンペーンウェブサイトにまたはソーシャルメディアに「#OrigamiAction」を付けておにぎりの写真を投稿すること、困窮している

子どもたちに5食分の学校給食が提供される。また古本市が行われ、1冊無料で提供される。参加無料だが事前予約が必要。日本大使館サイト www.us-emb-japan.go.jp のイベント(JICC)から入り、該当イベントをチェック。

領事出張サービス 11月22日 ニューポートニュース

領事出張サービスがバージニア州ニューポートニュース市で11月22日(土)正午から午後4時まで実施される。会場はHampton Inn & Suites Newport News Oyster Point (12251 Jefferson Ave Newport News VA 23602)。詳細は日本大使館ウェブサイトまで。

格となる場合がある。応募者のプライバシー保護のため、応募作品の公開時には氏名のイニシャルのみが表示される。ファイルを保存するときは、できれば、FirstName、LastName、Initial、Age、Location、場所は米国の州または国(例)John、S&O DCの命名規則を使用することが望ましい(必須ではない)。

応募受付後、確認メールが送られる。72時間以内に確認メールが届かない場合は連絡すること。応募の締め切りは12月17日(水)午後11時59分。

山氏が答える形式。参加者からの質問はセミナー終了後にEメール events@japan-virginia.org に送ると、後日、片山氏から質問された人に回答が届く。

参加無料。事前申し込みが必要。 <https://hnton.zoom.us/j/97250049288> から登録すること。問い合わせは日本バージニア協会、Eメール events@japan-virginia.org まで。

子どもたちの「こころ」と「ことば」を 育む たんぽぽコミュニティ

日本語で、仲間とともに学び・感じ・育つ時間を。
遊び・学び・感じる特別カリキュラムで、子どもたちの可能性をぐんと広がります。

父の日
お父さん対抗つなびき

夏祭り

森のハイキング
遠足

見学・説明会
を随時開催中。
お気軽に
お問い合わせ
ください

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。→

2026年 お正月用 御節二段重

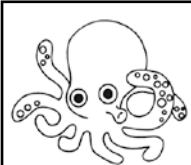
料金 **\$360** +Tax10%
ご注文締め切り: 12月24日(水)
受取日: 12月31日(水)

ご注文書は寿し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 火〜木 5:00pm - 10:00pm 金・土 5:00pm - 10:30pm 休日:日・月



共同通信との契約により
ウェブでは記事の掲載ができません。
誌面でお読みください。



TAKOHACHI
JAPANESE RESTAURENT

\$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/>



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)



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

ソーシャル
セキュリティーや
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

Emeil: info@fpesusa.com
Tel: (714) 269-8892

◆生命保険（Life Insurance）を活用した学資プランのメリット

メリット	説 明
学資援助への影響の最小化	・永続性生命保険の現金価値は、一般的に連邦の学資援助算定時に資産として見なされ ません。そのため、529 プランと比較して奨学金や補助金の受給資格にほとんど影響を与えない点が最大のメリットの一つです。
資金使途の柔軟性	・529 プランと異なり、現金価値から引き出しまたはローンで借り入れた資金は、学費以外の目的（例：住宅購入、緊急資金、老後資金など）にも自由に使用できます。（ただし、解約、ローン、引き出しには税金や利息などの条件確認が必要）
税制優遇	・現金価値の増加は 通常課税が繰り延べ （Tax-deferred）されます。 - 現金価値から 引き出し（元本限度内）またはローン（Loan）の形で資金を利用する場合、特定の条件下で非課税 （Tax-free）で利用できる可能性があります。
死亡保障機能	・学資準備と同時に、親が万一亡くなった場合に子どもの教育費を保障する ** 死亡保険金（Death Benefit）を提供し、家族の経済的保護の役割を果たします。
市場下落への防御（一部商品）	・インデックス・ユニバーサル・ライフ（IUL）など一部の商品では、株式市場の急激な下落に備えて最低保証利回り（Floor）を設定するなど、ある程度下落防御機能 ** を提供できる場合があります。

◆529プランのメリットとデメリット

区分	メリット	デメリット
税制優遇	・投資収益が 連邦税非課税で成長 （Tax-deferred growth）。 ・要件を満たした教育費用（Qualified Education Expenses, QEE）に使用する場合、引き出し時も 連邦所得税が非課税 （Tax-free withdrawals）。 ・多くの州で、拠出金に対する州所得税の控除や税額控除を提供。	・教育費用（QEE）以外の目的で引き出す場合、 収益部分 に対して所得税および 10%の連邦罰金 が課される（州税や罰金も適用される場合あり）。
柔軟性・用途	・受益者（Beneficiary）を他の適格な家族構成員に変更可能。 ・大学の授業料だけでなく、K-12 私立学校の学費（年間最大 \$10,000）、一部の職業訓練プログラム費用、学資ローンの返済など、使用範囲が拡大。	・資金使途が QEE に 限定 される。
奨学金への影響	・親名義の 529 資産は、連邦学資援助申請（FAFSA）の予想家族負担額（EFC、現在は SAI）算定において、比較的 影響が少ない （一般的に資産価値の最大 5.64% のみが反映）。	・ 財政援助（Financial Aid）に影響を与える可能性がある （特に低・中所得層の世帯の場合、奨学金や補助金が減額される可能性あり）。
その他	・高い拠出限度額（多くの州で数十万ドル）。 ・口座開設と管理が比較的簡単。	・投資オプションの選択肢が 制限される 場合がある（プランが提供するポートフォリオから選択）。 ・株式市場の状況により 元本損失のリスク がある。

529プランの長所と短所、そして生命保険を活用した学資プランの長所

賢い引退計画・資金運用を

アメリカの保険会社を通じて取り扱うことのできる退職年金プランは多岐にわたり、特に保険商品と連携したプランがあります。代表的な種類と一般的なメリット・デメリットをご案内します。

呉 尚祐



■プロフィール
Financial Services Professional エージェント。
VA州アナンデルとTX州ヒューストン、ダラスにオフィスを構え、生命保険、Index Annuity、IRA、教育資金 401K の Roll Over、相続プランなどを扱う。1996 年から 2008 年、東京丸の内日本の大手電機メーカーでの勤務経験あり。電話 410・679・2334。Eメール ohsuwiner@gmail.com



◆529プランのメリットとデメリット
529プランは、子どもの大学の学費など教育費の準備のために設計された、税制優遇のある貯蓄・投資口座です。
◆生命保険（Life Insurance）を活用した学資プランのメリット
通常、終身保険などの永続性生命保険（Permanent Life Insurance）の現金価値（Cash Value）を学資として活用することを指します。
結論
生命保険を学資プランとして利用する方法は、柔軟性や財政援助の面でメリットがあります。正しい学資プランを計画している方は、ぜひ経験が豊富で専門知識が多い保険エージェンツに相談することをお勧めします。

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 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。



あるいは国境経由の申請を選んだ場合。
・米国内に居住し、米国内での滞在資格変更、修正あるいは延長申請が認められなかった場合、つまり、請願書が国外の米国領事館にあるいは国境経由の申請を選んだ場合。
・既存の H・1B ビザで米国内に再入国しようとする場合。

【支払い方法】
10万ドルの支払いは、USCIS への申請提出前に Pay.gov を通じて行います。H・1B 申請時に pay.gov から支払いが予定されていることの証明、または政府から 10 万ドル支払いの例外が認められたことを証明する書類を添付します。これらの支払いあるいは例外の証明書類が添付されていないければ、申請は却下されます。



9月19日、トランプ大統領は H・1B 非移民ビザの濫用に対処するため、特定の H・1B 労働者の入国制限に関する布告を発令しました。9月21日以降 H・1B を新規に申請した企業には 10 万ドルの申請費用が追加されます。この支払を怠った場合、アメリカへの入国が制限されることとなります。この大統領布告は、既存の H・1B ビザ保有者、または上記期日前に申請あるいは承認されている者がアメリカへ出入国することを妨げるものではありません。H・1B 非移民ビザは、高度な技術や知識を必要とするような業務に携わる大卒者用の就労ビザです。理数系のポジションが大半を占めますが、特に情報技術（IT）業界ではアウトソーシング会社を通して国外から数多くの H・1B 労働者を雇用しているために、アメリカ人労働者や地元の新卒者の仕事を奪っている問題視されています。そこで、アメリカ市民や永住者の雇用を確保するために、9月21日以降 H・1B を新規に申請した者で、さらに下

そが知りたい移民法・雇用法 142 H・1B 10万ドル追加費用

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

【支払方法】
10万ドルの支払いは、USCIS への申請提出前に Pay.gov を通じて行います。H・1B 申請時に pay.gov から支払いが予定されていることの証明、または政府から 10 万ドル支払いの例外が認められたことを証明する書類を添付します。これらの支払いあるいは例外の証明書類が添付されていないければ、申請は却下されます。

【注意事項 (DISCLAIMER)】
本記事は弁護士として法律上または専門的なアドバイスの提供を意図したものではありません。一般的情報の提供を目的とするものです。また、記載されている情報に関しては、正確さをしておりますが、正確さについての保証はできません。しかも、法律や政府の方針は頻繁に変更するものであるため、実際の法律問題の処理に当たっては、必ず専門の弁護士もしくは専門家の意見を求めて下さい。テイラー・ドゥマ法律事務所および筆者はこの記事に含まれる情報を現実の問題に適用することによって生じる結果や損失に関して何ら責任を負うことは出来ませんのであらかじめご承知おき下さい。

【例外申請】
10万ドル支払いの例外に該当すると考えられる場合は、例外申請とともに関連証拠書類を H・1B Exceptions @ uscis.gov まで送信します。例外申請をするためには、以下の条件を満たしている必要があります。
・受給者が H・1B ビザ労働者として米国に滞在することが国益にかなうこと。
・その役割を果たすアメリカ人労働者がいないこと。
・外国人労働者が米国の安全保障または福祉に対する脅威とならないこと。
・申請雇用主にこの追加費用の支払いを要求することは、米国の利益を著しく損なうこと。
なお、H・1B の追加費用に関しては、今後も規定や解釈が変更する可能性があるとので、移民局と国務省からの最新情報を引き続き注視し、必ず申請時における最新のガイダンスに基づいて申請をするように心がけたほうがよいでしょう。

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。

新年度(2026年)幼稚園・小学部1年生 募集を開始いたします

入学説明会開催日: 2026年1月17日(土)

申込みリンク: <https://fs21.formsite.com/wjls/szb42cncge/index>
募集要項につきましては、本校ホームページ <https://www.wjls.org/> に掲載しておりますのでご確認ください。

WASHINGTON JAPANESE LANGUAGE SCHOOL
TEL: 301-962-7410 | Email: wjls@wjls.org | www.facebook.com/WJLSofficial
NONDISCRIMINATORY POLICY 当校はいかなる人種・肌色・国籍・民族の生徒も受入れています。

さくら新聞への 広告の お問い合わせは

sales@iii-media.net



コスモスは約3年前から活動している。唱歌やJ・Popの名曲、合唱曲

コスモスが無料リサイタル開催 タロウウッド・バプティスト教会にて

11月8日

ヒューストンで活動している日本人4人組コーラスグループのコスモス(「写真Ⅱ」)が11月8日(土)午後4時(開演3時30分)、タロウウッド・バプティスト教会(Tallowood Baptist Church, 5555 Tallowood Rd, Houston, TX 77024)で2回目のリサイタルを開く。

コスモスは約3年前から活動している。唱歌やJ・Popの名曲、合唱曲を披露してきた。メンバーはエリナさん(ソプラノ)、ミナミさん(アルト)、ミズキさん(メゾソプラノ、ピアノ)、ナナセさん(ソプラノ)。

今回のリサイタルでは「上を向いてあるこう」「キラキラ星」「私のお気に入り」など幼児から大人までの集いやクリスマス会、新年会などのヒューストン日本人会のイベントや、教会訪問、洋服店とコラボしたファッションショーなどの各種イベントで歌を披露してきた。メンバーはエリナさん(ソプラノ)、ミナミさん(アルト)、ミズキさん(メゾソプラノ、ピアノ)、ナナセさん(ソプラノ)。

日米宇宙フォーラム

ライス大学で12月2日に開催

米国と日本の宇宙協力を推進する日米宇宙フォーラム2025(U.S.-Japan Space Forum in Texas 2025)が12月2日(火)午後2時30分から6時30分まで、ヒュースト

ンのライス大学アンダーソン・クラークセンター内ハドスペース講堂で開催される。政府、産業界、学術界の代表者が一堂に会し、次世代の宇宙協力に向けた展望を議論する。

今回のテーマは、国際宇宙ステーション(ISS)の後継となる「商業低軌道拠点(Commercial LEO Destinations)」の未来。長年にわたるISSの成果を基盤に、民間主導による新たな宇宙ステーションの構築に向けた技術的・経済的課題や、低軌道空間での商業活動が社会にもたらす影響などが検討される。

フォーラムでは、米国のアクシオム・スペース社、スターラボ/ボージャー社、日本からは三菱重工や三井物産が設立したジャパニレオ・シャチュウ(Japan LEO Shachu)が登場し、宇宙開発の革新と国際連携の最前線について意見を交わす予定。

イベントは無料だが、事前登録が必要。11月21日までにヒューストン日米協会ウェブサイト www.jas-hou.org のイベント欄から登録すること。



懇親会の様子

Ayumi 邸で懇親会開催

ヒューストン日本人会

ヒューストン日本人会は10月16日、モントローズ地区のAyumi邸で懇親会を開催した。料理好きとして知られるAyumiさんは、世界各地で培った味覚を生かし、夫の出身地であるパキスタン料理を中心に多彩な手料理を披露した。Ayumiさんは「バランスの取れた暮らしは食卓から始まる」との信念を持ち、アメリカ、サウジア

ラビア、マレーシア、ドバイ、日本など各地で学んだ料理を家族や友人にふるまってきた。今回は日本人会向けの初めての料理披露であったが、終始和やかな雰囲気の中で懇親が進んだ。参加者は約20人で、笑い話絶えない温かい集いとなった。

当日、出演予定だった三線シンガーソングライター東風平高根氏は急用で欠席したが、代わってオペラ歌手の左口絵里奈さんがサプライズで美しい歌声を披露し、会場は感動に包まれた。美味しい料理と音楽が織りなす豊かな時間となり、参加者は「忘れられない一夜だった」と語った。日本人会では今後も思い出に残る懇親会を企画していくとしている。

七五三、紙芝居、折り紙 JASHの公園イベント

ヒューストン日米協会(JASH)は、毎月第1水曜日にレヴィパーク(Levy Park 3601 Eastside St, Houston, TX 77098)で日本を体験できるイベント「ジャパニ・ジャンクション」を開催している。11月5日(水)午後4時から5時に、七五三を祝いながら、紙芝居「一寸法師」と打ち出の小槌の工作を行う。千歳飴を用意し、七五三の記念撮影を行う。

エブリンズパーク(Evelyn's Park, 4400 Bellaire Blvd, Bellaire, TX 77401)で毎月第2土曜日(77401)に「FAMILY FOLD」と題して折り紙教室を行なっている。11月8日(土)午前11時正午。テーマは日本の秋の食べ物で、初心者も楽しめる。詳細は www.jas-hou.org 。

講演する岩元貴久氏



ヒューストン日本人会

恒例の「敬愛の日イベント」が9月20日、ヒューストン近郊の人気中華料理店シェンシェン(Shen Shen)レストランの個室で開催された(「写真Ⅱ」)。

日本では9月に「敬老の日」が行われるが、日本人会では「ご年配だけでなく参加するすべての人を敬う」という意味を込めて「敬愛の日」と称している。その趣旨の通り、会場には中学生から最高齢88歳まで、幅広い世代の53人が参加した。今回はジャパンフェスティバルのボランティア慰労会も兼ねており、80歳以上の出席者7人とボランティアは無料招待となった。

冒頭、司会を務めた松村副会長が進行や料理、余興の説明を行い、続いて武智会長が挨拶した。会長はNHKの番組で紹介された89歳女性のエピソードを紹介し、「週2回のトレーニングで自分と同じ体重の50キロをベンチプレスできるようになり、世界大会にも出場している。年齢ではなく精神の若さが大切。皆さんもどんどん挑戦してほしい」と語り、会場から拍手が湧いた。

食事は中華の定番料理が並び、特に若手のテーブルでは次々と皿が空になる人気ぶりだった。余興では、左口恵里奈さんを中心とする4人のアンサンブル「コスモス」が出演。アニメソングから日本の名曲まで幅広い選曲で、会場は一体感に包まれた。

岩元コンサルタント

「やる気セミナー」開催

「価値観が行動を決める」

講演する岩元貴久氏

「価値観が行動を決める」という言葉が印象的で、参加者の一人は「頭では理解しているけど、日常では意識しづらいことに改めて気づかされた」と感想を述べた。また、医師として参加した人は「患者に生活改善を促す際、どう行動を起こさせるかという視点で多くのヒントを得た」と語り、実践的な学びの多い有意義な時間となった。

講演は「皆さんはお金持ちになりたいですか?」という問いかけから始まった。多くの参加者が手を挙げる中、「もうお金はいらないという方は?」という質問にはほとんど手が上がらず、その理由をめぐって話が展開された。会場は笑いと共に盛り上がり、岩元氏の引き込む語り口に多くの参加者が真剣に聞き入った。

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
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)

お部屋を綺麗にする・ご飯を作る
日本人の家事代行サービス

家事のことで悩んでいませんか?



こんなことを解決できます!
●忙しい掃除、料理、洗濯に手が回らない...
●もう冷蔵庫が空っぽだから買い物いかないと...
●ベビーシッター、誰にまかそう...
●単身赴任でどうしよう...

Houston近郊限定

TEL: 832-367-8516

某商社にて実績あり 無料見積もり

cajitashousekeeping@yahoo.com



WILL TWEED

自動車保険

持家、貸家、コンド、アパート用保険

ビジネス保険・生命保険・健康保険

投資 (Roth IRA)

テキサス州全て取り扱ってます。

お問い合わせは日本語で、
岡本トモまでご連絡ください



972-242-0393

tomo@willtweed.com
2150 N. Josey Ln Ste 236
Carrollton TX 75006
willtweed.com

A | M | S | Y | ADAIR MYERS
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 1300S, Houston, Texas 77046

米国在住の
永住者&駐在員向け
引退後の貯蓄プラン

生命保険、教育資金、ロングタームケア、引退計画(IRA, Annuity)、401K/403B Roll over

米国で加入し日本に帰国してもベネフィットをそのまま継続して受け取る事ができます。

呉 尚祐 (オ・サンウ)

☎: 410-979-2334
✉: ohswinner@gmail.com



Houston : 23501 Cinco Ranch, Katy, TX 77494
VA : 7700 Little River Tnpk #303 Annandale, VA 22003

宇宙医学入門ウェビナーに900人参加 米田あゆ JAXA 宇宙飛行士が講演 医師から宇宙へ挑戦の歩みを語る



米田あゆ宇宙飛行士
写真：JAXA

日本テキサス医学振興会(JMTX)は10月19日、特別企画ウェビナーを開催し、JAXA(宇宙航空研究開発機構)宇宙飛行士の米田あゆ氏が「宇宙と医学とこれから」を講演した。Zoomを通じて900人を超える参加者が集まり、医療と宇宙の接点や今後の可能性について語った。

米田氏は2019年に東京大学医学部を卒業後、外科医として多くの患者の治療に携わった。2022年のJAXA宇宙飛行士候補者選抜試験に合格し、2023年に正式に宇宙飛行士となった。現在米ヒューストンのNASAジョンソン宇宙センターで、国際宇宙ステーション(ISS)や月探査への参加を見据えて訓練を続けている。

講演では、医師から宇宙飛行士への転身経緯や日々の訓練内容、宇宙環境での生命医学研究、ISSでの医療事情など、宇宙医学の多角的なテーマを紹介した。ISSの日本実験棟「きぼう」での医薬品開発や燃

焼実験、微小重力下での細胞医療や健康長寿研究など、宇宙を活用した最先端の科学にも触れた。

宇宙環境では、一日で地上の高齢者の半年分に相当する筋力が失われ、血流の変化によって顔がむくむ「ムーンフェイス」現象が起こるといふ。また、視覚障害や体液分布の変化など、未解明の課題も多いと説明した。

子どものころ、女性医師で宇宙飛行士の向井千秋さんの伝記を読んだことが、宇宙への関心の原点だったと明かした米田氏。外科医として働く中でも「知らない世界を知りたい」という気持ちを持ち続け、JAXAの募集を見て「子どもの頃の自分に背中を押された」と応募を決意したという。

訓練では、天文学やライ

フサイエンスの学習、着衣水泳や救急対応、ロボットアーム操作、船外活動やサバイバル訓練など幅広い課題に挑戦している。多国籍の訓練仲間とミスを共有し合い、チームとして成長する文化が印象的だったと語った。

講演では、NASAが主導し進める月面探査計画「アルテミス計画」にも言及。日本人宇宙飛行士2人が月面に降り立つ予定で、

「宇宙開発はより遠くへ、より多くの人へ向かう」と語った。宇宙医学は、人類が健康に宇宙を旅できる未来を支える分野としても重要になると強調した。

質疑応答では「訓練で医師としての経験が生きたか」との質問に、「チーム医療の経験が協力訓練に役立ちました。外科手術と同じように映像で学ぶ点も共通しています」と回答。挑戦への不安については「今あるものを失う怖さより、得られる経験の方を信じた」と語った。



米田あゆ宇宙飛行士「宇宙と医学とこれから」のウェビナー画面から
写真：JMTX

主催した日本テキサス医学振興会(JMTX、福田由梨子代表)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ノンプロフィット団体。医療系ウェビナーを年に3回ほど開催しており、11月15日(土)には第7回JMTXウェビナー「アメリカで健康を守るコツ」がかりつけ医とがん検診の上手なかかり方」を予定。詳細・申込は<https://jn-tx.org/>。

千葉真知子のクッキング



スペアリブ

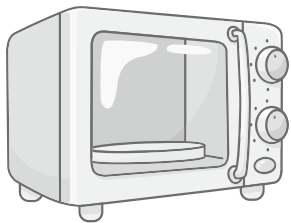
オーブンで焼くと時間がかかるスペアリブもクック膳なら手軽で簡単、お味は保障つき本格的なおいしい肉料理です。

アジア、欧州、アメリカのイベントで一番デモンストレーションをいたしました。一番の人気レシピです。適度な焦げ目がつくので、オーブン料理と間違えるほど。作った方が必ずはまってしまうスペアリブです。オーブンに比べ

ると後かたづけが簡単で主婦には助かります。

【材料】骨付き豚肉5から6本(500g)、んにく2片、たれ(ケチャップ大さじ4、しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ2)

【作り方】クック膳にんにくスライス、骨付き豚肉、たれの材料をいれ、中ふたを閉めるの位置にし、外ふたをして電子レンジで13分加熱をする。



■千葉真知子プロフィール



東京、ニューヨークを拠点に活動する料理研究家。世界初の商品を多数開発する。10年の歳月を費やして開発した電子レンジ用調理鍋「クック膳」を世界的な商品に育て上げる。現在では医療分野・介護分野でも使われている。ロングセラーを誇るクック膳は米国でthe best of housewares 2019 受賞。電子レンジ用和菓子の型シリーズは日本プラスチック協会、最高賞受賞。現在は企業のコンサルティングとしても活躍中。パリの名門コルドンブルー料理学校や調理師学校での指導経験をいかし、レストランのメニュー開発や料理指導なども行っている。

30年前に開発をした「きくらげエッセンス」はビタミンDが体に必要なものであることが認知されるいま、医療の分野でも注目を集めている。主な著書「Japanese Dishes for wine Lovers」講談社インターナショナル「The Cook-Zen Cookbook」Lake Isle Press New York「The Cook-Zen Way to Eat」Lake Isle Press New York「レンジでつたえる和菓子レシピ」日経BPコンサルティング(世界グルメクックブックアワード入賞)「食べるクラシック」幻冬舎(NHK-FMラジオで2時間放送される)他著書多数。

早稲田アカデミー ニューヨーク校

帰国生中学・高校受験なら 迷わず早稲アカ

小2～中3生徒 対象

冬の早稲アカで、本気の君がはじまる。

冬期講習会受付中

12/22月～1/3土 実施

形式▶対面・オンライン

Dallas, Houston, Washington, D.C.など、各地からオンラインでご受講いただけます。

新小1～新中3保護者様 対象

新年度説明会

12/6土 無料

時間▶10:30～12:00 ※米国東部時間

12/21日 無料

時間▶13:00～14:30 ※米国東部時間

形式▶対面・オンライン

2月から始まる新年度の運営方針やサービス内容、また1月実施予定の「新小4・小5・中1準備講座」をご案内いたします。

申し込み方法

メール(newyork@waseda-academy.com)にて、以下をご明記の上、お申し込みください。
【説明会名/参加希望の日時/参加形式(対面またはオンライン)/お子様のお名前・学年/お住まいの都市名/お電話番号】

2025 ニューヨーク校合格実績

慶應湘南藤沢・海城・攻玉社・学習院・東京都市大・頌栄・白百合 **10** 合格

【中学入試合格者数】
4年連続 最高数 更新!

11 '22 17 '23 26 '24 32 '25

詳細はこちら

合格者数の集計について
公益社団法人全国学習塾協会が定める基準に従って集計しています。集計対象は、早稲田アカデミー ニューヨーク校に塾生として正規の入塾手続きを行い、授業に参加した生徒です。

ニューヨーク校史上最高数更新!

早慶附属 **24** 合格
東京学芸大附属 **4** 合格
ICU **9** 合格

慶應女子・慶應義塾・慶應志木・慶應湘南藤沢・早実・早大学院・早大本庄

【2025年度 受験生進学状況】
難関大学附属 **21.0%**
国公立トップ校(学大附・都立日比谷) **10.5%**
早慶附属 **57.8%**

小1～中3保護者様 対象

通常授業や冬期講習会のカリキュラムを詳しくお話しします。

入塾説明会

11/16日 無料

時間▶11:00～12:00 ※米国東部時間

詳細はこちら

ニューヨーク校では、志望校合格へのメソッドが詰まった早稲田アカデミーのカリキュラム・オリジナル教材を使用した授業を受講できます。

ニューヨーク校通常授業時間表はこちら

ご自宅から オンラインで受講が可能です!

早稲アカ DUAL

校舎での「対面授業」
オンライン「双方向Web授業」
両方やります! 選択できます!

短期
集中連載

情報を制する者は
帰国生受験を制す

第 1 回

帰国生中高入試における情報の重要性

川村 宏一

早稲田アカデミー USA
取締役・NY校現地代表

「帰国生入試は特別だから。」

そう言われることがありますが。確かに、一般入試とは時期も内容も異なり、英語資格や海外経験が重視される学校も多い。しかし実際のところ、「特別」であるがゆえに、情報を持つかどうか大きな差を生みます。

申し遅れましたが、私は川村宏一と申します。早稲田アカデミーという進学塾に勤め、現在はニューヨーク校で現地代表を務めています。マンハッタンから少し離れた静かな住宅街に校舎があり、対面だけでなくオンラインで学ぶ生徒も多く在籍しています。ここ NY 校では、日々多くの帰国生と向き合う中で痛感するのは、「正確な情報を、タイムリーに入手することの重要性」です。この紙面では、そうした帰国生入試の最新情報や考え方を、現場の視点からお伝えしていきたいと思ひます。

ここ数年、帰国生入試の形は大きく変化しています。出願のオンライン化、英語資格の扱い、面接や作文の形式など、学校ごとの特徴がますます多様になりました。たとえば同じ「英検準 1 級」でも、ある学校では得点換算され、別の学校では出願条件としてのみ認められます。また、かつては海外会場でしか受けられなかった試験が、いまではオンラインで受験できるケースも増えています。つまり、最新情報を知っているかどうかで、受験の選択

肢は大きく変わるのです。

帰国生入試の難しさは、情報が一か所にまとまっていないことにもあります。学校の公式サイト、説明会資料、願書要項、そして実際に受験したご家庭の体験談——それぞれが貴重な情報源ですが、整理し、比較し、自分たちの状況に当てはめる力が求められます。

「誰かがまとめてくれるのを待つ」だけでは、正確な判断ができません。特に海外在住のご家庭では、時差や距離の制約で、情報を得るタイミングが遅れがちです。しかし、この「情報の遅れ」こそが、最大のハンデになり得るのです。

反対に、積極的に情報を集め、分析し、早めに動いたご家庭ほど、受験を有利に進めています。どの学校がどんな入試タイプを実施し、自分の子どもの強みをどこで発揮できるか——たとえば「英語型」か「国算型」か、「独自問題型」かを理解するだけで、準備の方向が明確になります。情報はただのデータではなく、戦略を立てるための武器なのです。

帰国生受験を乗り越えるための本当の「受験力」です。もちろん、情報だけでは合格が決まるわけではありません。努力、学力、そして精神的な強さも欠かせません。しかし、同じ努力をするなら、より確かな方向を見て進む方が成果は出やすい。正しい情報を早くつかみ、行動に移せる家庭こそ、帰国生受験を制するのです。

このエッセイシリーズでは、今後 6 回にわたり、「情報」と「戦略」の視点から、帰国生入試を成功に導くための具体的なヒントをお届けしていきます。第 1 回の今回はその上巻となる「情報の重要性」についてお伝えしました。次回は、実際にどのように情報を集め、整理し、比較していくか——情報戦の第一歩——を一緒に考えていきましょう。

■川村 宏一
(かわむら・こういち)



早稲田アカデミー USA 取締役・NY校現地代表。2022 年に早稲田アカデミーに入社後、校舎で 7 年間にわたり講師を務め、その後、高校受験部門にて英語科目の責任者を担当。現在の早稲田アカデミーシステムを築いた後、国際部に異動し、英語専門校舎の統括責任者に就任。2023 年 3 月より現職。早稲田アカデミーの教育理念である「本気でやる子を育てる」を、海外においても実践している。問い合わせは Eメール newyork@waseda-academy.com まで。

早稲田アカデミー ニューヨーク校 <https://www.waseda-ac.co.jp/abroad/school/newyork.html>

河合塾

帰国生大学入試説明会 2025

オンラインによるライブ配信

11月9・23日(日)

12月7・21日(日)

米国東部時間:午後1時~3時 米国中部時間:正午~午後2時

河合塾海外帰国生コース北米事務所

E-mail: kikoku@ujeec.org



お申し込みは
QRコードから



LINE
公式アカウント

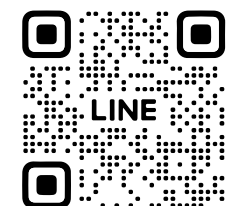
＼はじめました！＼

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。



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

大蔵昌枝 弁護士

taylor english

Taylor English
Duma LLP

総合法律事務所

Direct: 678-426-4641 Fax: 770.415.0039

mokura@taylorenghish.com

1600 Parkwood Circle, Suite 200, Atlanta, GA 30339

taylorenghish.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.

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 310-256-2526

メール info@1040me.com

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。



OMI JAPAN
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を！

TikTok: omijapan_market Ins: Omi Japan Market Sugar Land FaceBook: Omi Japan Market
<https://omi-shop.com>



FOOD

SEASONING



HYGIENE

BEAUTY

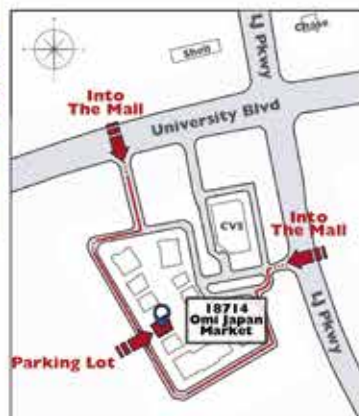


THE JAPANESE WAY TO A
BETTER LIFE

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

Order: shop@jpyk.co.jp
Office: office@jpyk.co
Store: 626-722-8812
Online Shop: 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

体の痛みをなくそう

ドロリンガー真紀



第10回 (最終回) 更年期と運動

読者の方々のなかにも更年期にさしかかる、または更年期真っ只中、更年期後の方も多くいるかと思えます。

そんな私も51歳なので、更年期に入っているのだと思いますが、幸いまだ重い更年期障害はないので、普段通り生活できています。更年期は年齢でいうと一般的には45歳から55歳で、その期間のなかでも、より症状が激しい期間は閉経前後の2〜3年ほどです。

更年期障害と言っても一人ひとり症状や重症度が異なります。症状は、大きく3つに分けられ、ホットフラッシュなどの血管運動神経症状、うつ傾向(気分が落ち込む、悲しくなる)、不眠、不安、情緒不安定などの精神症状、動悸、手足の冷え、肩こり、めまい(浮遊感)、頭痛、疲れやすい、腰痛、関節痛などの身体症状があります。

11月の見どころ

大相撲、「1972渚の螢火」など最大50%オフのキャンペーン中

【NHK番組から】

◆「大相撲九州場所」

日本のニュースやドラマ、映画などが定額見放題で楽しめる動画配信サービスJme(ジェイミー)。NHK番組を米国・カナダで24時間視聴できる正規のサービス。さらに民放の人気番組や映画などもオンデマンドで視聴できるオールジャパンの動画配信サービスだ。

11月3日(月)より視聴料金を最大50%オフのキャンペーンを実施する予定だ。大相撲九州場所や大河ドラマ、連続テレビ小説などのほか、人気ドラマ「相棒」、年末年始の超目玉番組などをお得に見られるチャンスとなる。詳しくはウェブサイト watch.jme.まで。

方、しない方まで、さまざまです。重い症状の方は女性ホルモン補充のため、エストロゲンやプロゲステロンの錠剤やパッチが、医者によって処方されるのがアメリカでは一般的です。

また近年言われているのが、更年期におけるエクササイズの有効性です。更年期に入り、女性ホルモンが低下すると、体重増加、骨密度の減少、情緒不安定、関節痛、倦怠感、不眠などの症状が出てきます。有酸素運動と筋力トレーニングを行うと年齢共に低下する新陳代謝を上げ、更年期以降減少する骨密度を上げ、骨を強くし、骨を支える筋肉も鍛えられます。関節痛も同様、エクササイズによって、関節周りの可動域が改善され、痛みが軽減されます。

また更年期は、女性ホルモンが減少することにより、血管や心臓を守る効果が薄れることで、心臓病の発症率が上がってしまいがちです。定期的なエクササイズによってそのリスクを抑えることができます。



り、血管や心臓を守る効果が薄れることで、心臓病の発症率が上がってしまいがちです。定期的なエクササイズによってそのリスクを抑えることができます。

もう1つの効果は定期的エクササイズをすることによって精神を安定させる神経伝達物質セロトニンが分泌され、睡眠の質

向上や精神安定に繋がります。では具体的にどういったエクササイズが適しているのか。ウォーキング、ジョギング、水泳、バイキングなどの有酸素運動はその名の通り、酸素をしっかりと体内に取り込みながら行う運動です。負荷をかけずに気持ちよく行えるエクササイズです。で、更年期に差し掛かった年齢でも手軽に始められます。

や関節痛、頭痛、腰痛などの予防にもなります。ほかにもヨガやストレッチは有効です。上級になりますが、高強度インターバルトレーニングは高強度の運動と短時間の休憩を交互に繰り返すトレーニング方法です。高強度のため体に負担がかかる可能性があります。適切なウォーミングアップとクールダウンを組み込み、自分の体力レベルに合った強度で行えば、筋肉量維持、脂肪燃焼、基礎代謝の向上、ストレス解消などに効果的です。特に、更年期は筋肉量減少のタイミングポイントであるため、このエクササイズで筋肉を維持・増強することは健康維持に役立ちます。ただし、運動を始める前に専門医に相談し、無理のない範囲で始めることが重要です。

手につき合う過ごし方を見つければ、更年期も怖くありません。皆さん、軽やかに乗り越えていきましよう！

参考文献: Why Exercise is Essential During Menopause ロチェスター大学ウェブサイトより。

ドロリンガー真紀

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Pro 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

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

AD 03-2020-04

只今、テキサスでは一緒に働ける方募集中!

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



中継。ゲストは小林幸子、こっちのけんとで、11月2日配信。日本国内で毎週日曜日放送の「NHKのど自慢」は、ジェイミーの見逃し配信で視聴できる。

◆「1972渚の螢火」

1972年、本土復帰を間近に控えた沖縄で100万ドルの米ドル札を積んだ現金輸送車が襲われ行方を絶った。円ドル交換が完全な形で遂行できなければ日米外交紛争に発展しかねないと、琉球警察はこれを秘密裏に解決する特別対策室を編成した。

◆「終幕のロンド」もう二度と、会えないあなたに」

東京のど真ん中、六本木ヒルズから70分間のスペシャルバージョンで生

を積んだ現金輸送車が襲われ行方を絶った。円ドル交換が完全な形で遂行できなければ日米外交紛争に発展しかねないと、琉球警察はこれを秘密裏に解決する特別対策室を編成した。班長に任命されたのは警視庁派遣から沖縄に戻ってきた真栄田(高橋一生)のほか、真栄田をライバル視する捜査一課班長・与那覇(青木崇高)、そして定年を控えたベテランの玉城(小林薫)ら5人捜査を進めるうちに、事態は沖縄財界や地元ギャンブル、さらには米軍関係者を巻き込み、二転三転していく。WOWOW、英語字幕付き。11月1日(土)より配信。

◆「仮面の忍者赤影」

びとして影に生きる青年(佐藤大樹)が、「仮面の忍者赤影」として立ち上がる。テレビ朝日、英語字幕付き。11月8日(土)より配信。

~海外から日本に、あなたの一票を~

在外選挙の制度と手続きについて

在留届の提出も忘れずに!

在外選挙人名簿への登録資格

- 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*をした方を除く。)

* 国外転出をする際に市区町村の窓口で行う申請

在外投票の目的は、在外選挙人証の取得が必要です

必要書類を準備し申請書に記入、日本大使館・総領事館等の領事窓口で登録申請

3か月の居住期間経過後に日本大使館・総領事館等から住所確認の連絡を受ける

在外選挙人証の受取 (郵送又は領事窓口)

用意するもの

- ・パスポート
- ・登録申請書
- ・居住していることを証明できる書類 (在留届を提出済みの方は不要です。)

日本大使館・総領事館等

電話又ははがき

在外選挙人証

同居家族による代理申請もできます

申請者の署名入り登録申請書及び申出書*、申請者及び代理の方のパスポート等をご用意ください。

* 登録申請書及び申出書は、領事窓口又は総務省のホームページから入手できます。

在外投票は次の3つの方法で行うことができます

在外公館等投票

直接日本大使館・総領事館等に outward 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

日本国内における投票

一時帰国した方や、帰国直後で入国届を提出して3か月未満の方が、日本国内で投票する方法

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

<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

<https://www.houston.us.emb-japan.go.jp>

又は

外務省 在外選挙 検索

まで

共同通信との契約により
ウェブでは記事の掲載ができません。
誌面でお読みください。

心をつなぐ英語

21

岡崎 詩織

根回しの仕方

連邦政府が閉鎖すると、議員同士の交渉に皆が着目します。今のところ、両党の議員が会って議論している気配はあまりありませんが、合意に向けて水面下で動いているはず、と楽観視する人もいます。日本文化の特色の一つである「根回し」ですが、米国でも、円滑に物事を進めるため、事前に非公式な形で話し合ったり、情報を伝えたりします。今回は、そういった根回しに使える表現を取り上げます。

政府機関や大きな組織の場合、外部委託をする際、部内の承認に時間がかかるため、公式な依頼がすぐにできな

いことがあります。よく依頼をする業者には、前広に I wanted to give you a heads up that we have a new project coming down the pipeline. We cannot formally book you just yet, but would you be available during these dates? などと聞けます。また、締め切りが迫っている場合には、I'm afraid the deadline is the last day of the month, but it's highly likely we would get approved to work with you within the next few days. Would you still be able to finish it, and what are your rush fees? と確認することができます。

会議においては、少しでも時間を有効に使えるように事前に議題を話し合い、特に言語の異なる出席者がいる場合には、しっかり読み込めるように資料を送付することがあります。If you have any questions you'd like us to address during the meeting, please let us know so that we can prepare a response or ask the person in charge to attend. といった言葉を添えれば、より

丁寧でしょう。さらに、We have kept our presentation materials simple, with only photos, diagrams, and a few bullet points; we will explain the rest verbally. といった形に調整すれば、事前に確認してもらった資料と会議の内容の過度な重複を避けることができます。

仕事上の人脈に対しても、困った時だけ急に相談するのではなく、転職などの機会に連絡を取っておいた方が好印象でしょう。今や SNS で転職を宣言する方が多いですが、新しい連絡先はメールで伝えた方が適切です。My nonprofit strives to strengthen economic relations between the U.S. and Japan, and I'd love to continue working with you in this new capacity. Please allow me to contact you in the future for possible opportunities of collaboration. などと書けば、マスメールであっても、受け取った側としては、個人的に思い出してもらったことを嬉しく思うでしょう。

根回しは、事前に準備を行い円滑に物事を進めるという意味で有益です

が、相手に対する気遣いでもあります。あまり頻繁に連絡するとお互い負担になってしまいますが、やり取りを続けるうちに親しくなり、きっと適度なリズムが見つかるでしょう。

■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。



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, 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: 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

■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: tanpopolibrary@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

問い合わせ：E: info@o-en.net

白田 茜 (Akane Shirata) まで

http://www.o-en.net

【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

■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

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

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

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

レストラン

寿司シェフ募集
勤務地 Fairfax, Virginia
日給 300 ドルから プラスチップ
仕事内容 おまかせ、にぎり、刺身、
10 年以上の経験のある方
お問い合わせは
Ariake.fairfax@gmail.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

クラシファイド

CLASSIFIED

**お申し込みは発行日
(毎月第 1 土曜日) の 1 週間前まで**

料金: 4 行 20 ドルより。以後 1 行ごとに 5 ドル
(1 行 15 文字。半角英字は 2 文字で 1 文字扱い)

お支払い: チェックのほか、大手クレジットカード
(ビザ、マスター、アメックス、ディスカバリー)

**お問い合わせ、お申し込みは**
Tel: **571-384-7117**
E-mail: **sakura@iii-media.net**

企業の社宅にて 日本語の出来る メイドさんを募集中

勤務地: メモリアルシティ
時給: 時給 22-25 ドル
仕事内容: パートタイム
週に 20 時間
程度のお仕事です。

応募条件: 日本語必須
詳細はお問い合わせください。



日本語バイリンガルの アドミを探してます

勤務地: Katy, TX
時給: 時給 20 ドル程度
(経験者は更に高めの時給)

仕事内容: 週に数時間のパート勤務で
ハイブリットも考慮可能。

応募条件: エクセルの得意な方希望。

クラシファイド CLASSIFIED

iii career

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

DC エリア (VA/Dulles)

Airport Customer Service
\$18-23.5/h
ダレス空港でのお仕事。日本語ネイティブ必須。8:30am-13:00pm (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

House Goods Coordinator
\$23-25/h
お引越しくルール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。

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)
Sales Representative \$54-58K
Full Time position (Exempt).
8:30-17:00 8h/day plus some
overtime. English is must,
Health insurance, 401k, Paid
vacation and sick leave

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

NY&NJ エリア

J/E Marketing/Admin Assistant
\$42-45K
J/E Network Engineer \$70-95K
J/E Assistant Trader \$80-100K
J/E Business Analyst, Banking
\$80-150K

J/E HR/Admin Assistant \$25/h
J/E Sr Vice President
(Tax/Accounting) \$230K
J/E Manager / IT, Banking
\$90-115K
J/E Corporate Planning Mgr
\$50-90K
J/E Sales Engineer \$70-90K
J/E Sales Rep/Account
Executive \$55-79K
J/E Accounting Staff \$33/h

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

ヒューストン・エリア

J/E Business Coordinator
\$64-80K
J/E Sales Assistant/Admin
Assistant \$19-23/h
J/E Housekeeper \$23-25/h
J/E Sales (Freight Forwarder)
\$50-55K
Coordinator ~\$30/h

ヒューストンオフィス
連絡先: 713-968-9895
txsales@iiicareer.com

ダラス・エリア

J/E Sr. Network Engineer \$50/h
J/E Accountant \$55-65K
J/E Accounting Manager
\$110-120K
J/E Sales Support Engineer
\$60-85K
J/E Field Technician/Engineer
\$50-70K

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

アトランタ・エリア

J/E Admin Assistant \$45-55K
J/E Electrical Design Engineer
\$80-85K

J/E Sales Rep \$50-60K
Household Goods Operation
\$51-60K
J/E Customer Service \$45-47K
Ocean Export Agent \$22/h
J/E Assistant Branch Mgr \$72-78K
(NC) J/E Project Assistant \$45-55K
(NC) J/E Accounting & Admin
\$40-50K
(AL) J/E Executive Assistant
\$28-30/h

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

ナッシュビル・エリア

J/E Household Goods
Coordinator \$20-22/h
J/E Relocation Coordinator
\$40-55K
(GA) J/E Cost Accountant
\$51-71K

ナッシュビルオフィス
連絡先: 615-933-5190
nashville@iiicareer.com

シンシナティ・エリア

OEM Account Sales Rep \$52K
(KY) J/E Engineer \$70-80K
(KY) J/E Customer Service Staff
\$24/h-
(KY) J/E Investment Analyst
\$100K
(KY) J/E B2B Sales Rep \$60K-
(KY) J/E Electrical Engineer
\$100K
(KY) J/E Account Rep
(Sales Admin) \$50K
(TN) J/E Interpreter/Translator
\$35/h

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

シカゴ・エリア

J/E Purchasing Manager
\$95-100K
J/E Jr. Sales Rep \$60-75K
J/E Technical Sales \$55-70K
J/E Inside Sales & Moving
Coordinator \$50-55K
J/E Tech Support Specialist
\$60K-

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

ロサンゼルス・エリア

J/E Import/Export Coordinator
\$52-56K
J/E Associate Coordinator \$40-46K
J/E Associate Sales
Representative \$40-46K
J/E Tax Manager \$110-165K
J/E Sr Sales Rep \$44-51K
J/E IT Support Engineer \$70-90K
(WFH) J/E Sales Biz
Development Exec \$75-110K
(AZ) J/E Director of HR &
Compliance \$120-130K
(HI) J/E Supermarket Sales Rep
\$48-58K
(HI) J/E Accountant \$45-55K

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

シリコンバレー・エリア

J/E Account Manager \$80-100K
J/E Sales Associate \$150K
J/E Research & Marketing
\$80-90K
Channel Sales Manager \$120-150K
Global Sales Account Manager
\$120-150K
J/E System Engineer \$52.7K
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@iiicareer.com

日本食レストランで シェフ募集

勤務地: Houston, TX: Westchase 地区。
時給: 時給 プラスチップ。時給は要相談。
福利厚生検討あり。

仕事内容: 魚を捌いた経験のあるシェフ。
基本寿司シェフとなります。

応募条件: 学歴や言語などは問いません。



オフィスでのアドミ募集中

勤務地: ヒューストン市内
時給: 23--26 ドル程度
仕事内容: 正社員雇用
(ベネフィット付き)

言語: 英語
応募条件: 何か日本と繋がりのある米人のご家族やお友達がおりましたら是非ご連絡下さい。
受付可能です。

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



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@iiicareer.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@iiicareer.com
Dallas • Tel: 214-763-2244 • Email: dallas@iiicareer.com

すっかりと秋の気候で
皆様ヒューストンを心から
楽しまれている時期だと思えます。
今年も僅かとなって
しまいましたが、
来年からのお仕事探し
のご相談などはいつでも
ご連絡くださいませ。



ヒューストン支店 桑原
日本での就職なら
インテレッセイインターナショナルジャパン

iii career

インテレッセイインターナショナル

全米 11 拠点 + 東京 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), Tokyo

www.iiicareer.com

共同通信との契約により
ウェブでは記事の掲載ができません。
誌面でお読みください。

●編集後記●

大谷で盛り上がる WS

▶今月は、連載いただいていたドロリンガー真紀さんの「体の痛みをなくそう」は今回が最終回です。真紀さん、お疲れさまでした。新連載としては早稲田アカデミー USA の川村宏一さんの情報を制するものは帰国生受験を制す」が始まりました。6 回の予定です。

▶メジャーリーグのワールドシリーズは発行日の関係で最終結果をお伝えすることはできませんでしたが、10 月 27 日の激闘は紙面を飾るにふさわしいと掲載させていただきました。始球式の野茂にもびっくり。いやはやすごい試合でした。

▶以前、ニューヨークに来られた時に取材した舞踊家のギリヤークさん 95 歳。公演はこれが最後かと取り上げさせていただきました。

(編集長・武末幸繁) ＊次号 12 月号は 12 月 6 日発行です。



SAKURA

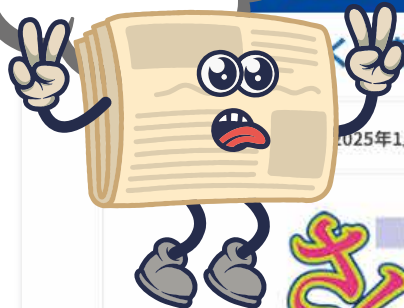
日本語新聞さくら
DCとヒューストンをカバーする
唯一の日本人コミュニティー紙



ウェブ版を大幅リニューアル!

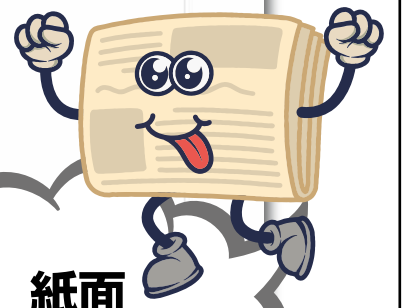
iii-media.net

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。