

全米をカバーする生活・ビジネス情報誌

# 健康な体を手に入れる 快適習慣 始めよう

体のためになる  
食事、睡眠、運動、  
リラックス法

P.07

日本とアメリカの架け橋に  
女子プロレスラー  
坂井澄江 P.16

# Japan Hollywood Network

## Every Sunday CH44.1 6:30PM

Free Japanese TV Programs

### 無料日本語TV放送

For more info  
詳しくは

[jhollywoodnet.com](http://jhollywoodnet.com) まで

テレビ放送を受信できる方なら  
どなたでもご視聴いただけます!

毎週日曜日 Every Sunday | CH44.1

CH44.1 から  
放送チャンネルが  
変わりました!

6:30PM



©TBS (Japan)

6:55PM

## SoCal Japan

(Every 2nd & 4th Sunday)



7:00PM

# 相棒17

“AIBOU:Tokyo Detective Duo 17”  
(with English Subtitles)



©テレビ朝日・東映 ©tv asahi/TOEI COMPANY, LTD.



# New Flavor!

MADE IN JAPAN

UHA味覚糖

Real matcha powder!

MADE IN JAPAN

soft candy!

# Pchao

宇治抹茶 ふっちょ  
Uji Matcha

Rich matcha aroma



Rich matcha aroma



Real matcha Powder

NET WT: 3.17 OZ (90g)  
NATURALLY AND ARTIFICIALLY FLAVORED



Real Matcha Powder!



Soda



Fruits

## Puchao Bag Candy Series

Distributed by JFC INTERNATIONAL INC

お近くのスーパーでお求めください。

puchao.us

# meiji.

## Let's enjoy spring!



お求めは日系、アジア系スーパーで

## 7 FEATURE STORY

# 健康な体を手に入れる 快適習慣 始めよう



## 16 PEOPLE SPECIAL

## 女子プロレスラー 坂井澄江



©BBM

- 18 美容のトピラ  
気になる髪とのQ&A
- 20 Hapa Eikaiwa ジュン・セニサック  
状況ごとに化する「微妙」を表す英語
- 24 Health 短期集中連載 第2回  
続・ポジティブ皮膚科学のススメ 小川徹  
食べ物と皮膚
- 26 エッセイ 「極苦楽ライフ」 樋口ちづ子  
誤算
- 28 親としてもっと知りたい! アメリカの学校パート3 福田恵子  
いよいよSAT本番

NEXT ISSUE Vol.634 (Jun. 2019) 予告

FEATURE STORY

## こんな時どうする? 生活に役立つ法律知識 保存版 (仮)



STS Innovation, Inc.  
22519 Hawthorne Blvd., Torrance, CA 90505

## BACK ISSUES

バックナンバーはウェブサイト

[www.usfl.com/backnumber](http://www.usfl.com/backnumber) でお楽しみください。


2019年2月号  
個人所得稅申告書の  
作成ガイド2018

2018年12月号  
大人のたしなみ  
日本酒のススメ

2018年10月号  
雇用者、労働者が知っておきたい  
アメリカの雇用ルール

2018年8月号  
専門家に聞く  
帰国生受験の傾向と準備

## U.S. FRONTLINE

Publisher: Takao Uji

Account Executives: Maiko Ogawa, Saori Yoshida, Haruna Saito, Saori Shibata

フロントライン編集部へのご意見・お問い合わせはこちらへどうぞ!

広告に関して: [sales@usfl.com](mailto:sales@usfl.com) その他: [info@usfl.com](mailto:info@usfl.com)

April 2019 No. 633 ISSN 1528-302X Published bimonthly by STS Innovation, Inc., 22519 Hawthorne Blvd., Torrance, CA 90505. U.S. subscription rate: \$30.00 per year.  
POSTMASTER: Send address changes to STS Innovation, Inc. 22519 Hawthorne Blvd., Torrance, CA 90505. Periodicals postage paid at Torrance, CA and additional mailing of offices.

© Copyright 2019 by STS Innovation, Inc. All rights reserved. Reproduction without permission is strictly prohibited. Advertisements published in U.S. FrontLine do not necessarily represent the view of the publisher.  
The publisher is not responsible for the contents of advertisements.

本誌掲載の記事・写真の無断複製、複製、転載を禁じます。本誌に掲載された広告内容についてはU.S. FrontLineでは一切責任を負いかねます。

## J-goods®

Production: J-goods Planning Designer: Rika Ohashi  
438 Amapola Ave. Suite 235, Torrance, CA 90501 E-mail: [info@j-goods.us](mailto:info@j-goods.us)

We reserve all rights for any articles and pictures in this magazine.  
We are not responsible for the advertisements in this Magazine in any way.



ウェブサイト

# 日本の学習を通信教育で!!

海外生活を楽しみながら日本語の力、日本の学習を身につけるには、JOESの通信教育を。

教材内容等の詳細はウェブサイトをご覧ください。



Facebook

## 2019年度受講申込受付中!



日本の新年度に合わせて学習するためにも、早めのお申し込みをおすすめします。お申し込みは、専用ウェブサイトから。



受講申込専用ウェブサイト

※【 】内は会員割引価格です。

### 幼児コース 1歳児～6歳児

読み聞かせにより、母語である日本語に楽しく触れてもらうため、出版社や著者等の偏りがない厳選された日本の絵本を配本するサービス。4歳児以上からは、運筆の基礎となる「線・文字あそび」教材も同梱しています。



利用料	7～3月	49,950円	[37,440円]
	10～3月	33,300円	[24,960円]
	1～3月	16,650円	[12,480円]

※上記は北米・中米・欧州等の料金です  
※配本は3か月単位。  
地域・開始月により料金が異なります

### 小・中学生コース 【文部科学省補助】

現地校や国際学校の学習で忙しい小・中学生でも無理なく学習を継続できる、40年の実績がある海外女子専用の通信教育です。

#### 国語・算数/数学コース 小1～中3

海外で使用する教科書とともに短時間で基礎・基本が身につくシンプルなブック教材。朗読CDの他、添削問題や作文課題等があり、海外状況を理解した添削指導者が懇切丁寧に指導。



受講料	3か月	10,410円	[7,800円]
	年額	41,640円	[31,200円]

※送料・添削指導料込み  
※受講サイクル・教材送付は3か月単位

#### 理科・社会コース 小3～中3

教科書レベルの内容で、いつでも何度でもアクセスでき、自分のペースで学習を継続できるインターネット教材。音声授業や画面上でさまざまな問題にチャレンジできます。



受講料	3か月	4,440円	[3,330円]
	年額	17,760円	[13,320円]

※3か月単位でアクセス可能



公益財団法人

海外子女教育振興財団 通信教育チーム

Tel: 81-3-4330-1345

e-mail: kyoiku@joes.or.jp

お気軽にお問い合わせください。

# 2019年度も海外学校説明会・相談会を実施します!!

[https://www.joes.or.jp/kojin/kaigai\\_setsumeikai](https://www.joes.or.jp/kojin/kaigai_setsumeikai)

詳細は、上記URLをご確認ください。



海外子女教育振興財団では、帰国後の進学に関する学校の情報や相談の場を提供することを目的として、帰国子女受入校ご担当者とともに海外各地を巡回する「帰国生のための海外学校説明会・相談会」を実施しています。



多くの帰国子女受入校が一同に介し、各校の特色紹介や児童生徒の編入学、受け入れ相談、また、当財団教育相談員による講話や教育相談等を予定しており、子ども達にとって帰国後の進学を考える良い機会になります。

2019年度は右記日程を予定していますので、奮ってご参加ください! 皆様のご来場を心よりお待ちしております!!

### North America 1

- 5/4 (土) サンフランシスコ(サンフランシスコ日本語補習校サンゾセ校)
- 5/5 (日) ロサンゼルス(DoubleTree by HILTON Hotel Torrance)
- 5/7 (火) メキシコシティ(日本メキシコ学院日本コース)
- 5/9 (木) ヒューストン(United Way Community Resource Center)

### North America 2

- 5/7 (火) コロンバス(Crowne Plaza Columbus North Worthington)
- 5/9 (木) シカゴ(シカゴ双葉会日本語学校)
- 5/11 (土) ニューヨーク(ニューヨーク補習授業校)
- 5/12 (日) ワシントン(ワシントン日本語学校)

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。



公益財団法人

海外子女教育振興財団 情報サービスチーム

Tel: 81-3-4330-1349

e-mail: service@joes.or.jp



# 健康な体を手に入れる 快適習慣始めよう

モノが溢れかえっている現代、私たちはさまざまなストレスを抱えている。それが原因で生活習慣が乱れ、体が不調となる人も多い。そこで、不調の原因と体の仕組みの関係や、生活リズムを整えて健康な体を維持するために今日からできる「快適習慣」を、専門家によるアドバイスのもと紹介する。

## 自律神経の乱れが引き起こす 体の不調

体の不調を引き起こす原因は、「自律神経の乱れ」によるものが多いとされている。私たちの体全身に分布する神経には、手足を動かすなど自分の意思でコントロールできる体性神経と、内臓器官の機能といった自分の意思でコントロールできない自律神経がある。この自律神経は、心臓や肺、胃腸、肝臓、血管など、内臓器官の働きを調節する重要な神経だ。

自律神経は、交感神経と副交感神経の2つから成り立っている。交感神経は、目が覚めている昼間の時間帯に活発になる。脳の機能が高ぶり、心拍数が上がって瞳孔が開き、筋肉が収縮するなど、活動的な状態の時に働く神経だ。一方、副交感

神経は休息時に活発化する。脳の血管が膨張して血流を良くしたり、胃腸を整えたりなど、体をリラックスさせてリペアする働きを持っている。この、いわゆるオンとオフのスイッチが自動的に切り替わることで、私たちは心と体のバランスを保って健康な状態を維持できるようになっている。

しかし、最近はこのスイッチが壊れている人が多い。自律神経のバランスが乱れることによって、常に神経が高まった状態や、夜になってもリラックスできない状態が起こる。こうして生活リズムが崩れ、結果的に体に不調をきたしてしまうのだ。

自律神経の乱れによる体の不調には、実にさまざまな症状がある。これらの症状は血液検査を受けても原因が特定できず、病気とは診断されないため、精神的なものを理由とする「うつ」と診断されたり、

自律神経失調症や未病などと呼ばれたりすることが多い。

人によって免疫力の度合いが異なるように、自律神経が崩れる要因にも体質、性格、考え方によって個人差がある。自律神経の乱れの要因がどこに潜んでいるのか、どんな症状が現れるかは一概には言えないが、主な例として次ページのようなものがある。これらのストレス源を体から除去しないと、正常な自律神経機能の働きに戻すのは難しい。



## 症状(一例)

朝起きられない、だるい、疲労、頭がすつきりしない、眠れない、節々が痛い、人と話せない、家を出られない、髪の毛が抜けてきた、消化ができない、便秘、足がつかない、耳鳴り、動悸、イライラ など



## 考えられる原因

### ●精神的な原因

人間関係、仕事のプレッシャー、緊張、挫折、過労などからくるストレス



### ●肉体的な原因

体に良くない食品(加工品、防腐剤)、コンピューターや携帯電話、電信柱などから出る電磁波、空気中に漂う化学薬品(スモッグ、フリーウェイでのタイヤのゴム・カス、大気汚染)、気圧の変化、重金属 など



## 自律神経チェックリスト

いくつ当てはまるか確認して、自律神経の状態をチェックしよう。

- 耳鳴り、めまい、頭痛が増えた
- やる気が出ない。なんとなく無気力
- 睡眠時に変な夢をよく見る
- 動悸を感じる、または胸がザワザワする
- 眠れない。寝てもすぐに目が覚める
- 夏でも手足が冷える
- 胃腸の調子が悪い。下痢、便秘ぎみ
- 首や肩の凝り、腰痛が治らない
- 食欲が急に増えたり減ったりする
- 手足や顔など、体の一部だけ汗をかくことが増えた
- 朝起きると心身が疲れている
- 季節の変わり目に体調が悪くなる
- 体温や血圧、心拍数の変化が激しい
- やけにまぶしく感じる時がある
- 視野が暗くなったり狭くなったりする
- 風邪でもないのに喉の調子が悪く、咳がよく出る
- 電話したり、人と接したりすると疲れる
- 肌荒れやささくれがよくできる
- 思った言葉が出ない、どもってしまうことが増えた
- 日中、眠い

チェックの数が

- 2つ以下 …… 正常な状態
- 3~5つ …… 自律神経に負担がかかりすぎ。この状態が2週間以上続くこと危険
- 6~8つ …… 自律神経が乱れている可能性がある。早めに対策を
- 9つ以上 …… 自律神経がかなり乱れている。休養をとって専門家に相談しよう

※体の異変は人それぞれであり、上記は一般的な代表事例です。





ミネラル還元水素水

# おいしい水で健康生活

30年間の水素水づくりの経験が生きています

これがうれしい!

- ごはんがふっくら、おいしく炊ける!
- 野菜を浸すとシャキッと新鮮
- コーヒーやお茶がますますおいしくなった
- 二日酔いをしなくなった
- 煮物もおいしくなった
- 化粧水として使ったら、肌のキメが細かくなった!
- 毛穴のつまり、黒ずみが減った
- 栄養の吸収が良くなって、もたれが改善された
- 犬・猫の匂いが少なくなった

細胞から  
元気になろう

料理にも、美容にも、飲み物にも、ミネラル還元水素水  
特殊技術で沸騰させても氷にしても、抗酸化力が72時間持続  
体に親和するミネラル豊富な中性水素水が、  
「おいしい水」の秘訣です

eHydrogenWater.com



日本語



英語

新発売



お出かけらくらく  
アクアリュクス

便利なポットタイプ  
アクオリア

水道直結タイプ  
アクアックス

新発売 アクアビガー



水素おじさんと一緒に健康に関する  
お話しませんか?

①オンライン説明会

4月13・27日(土)/5月11・25日(土) 1-2pm (PST)  
遠方の方は、パソコンやCell Phoneで説明会に参加できます。

②ショールーム説明会

4月13日(土)/5月11日(土) 1-3pm  
場所: 19099 Beach Blvd., Huntington Beach, CA 92648  
※当日、試飲できます。また、いつもの飲料水・お好みのお水をお持ちいただければ、その場で水素水にします。

お申し込み:

参加希望日とお名前を info@dlles-in.com へ。  
日本語で質問をどうぞ 949-331-2040

お買い物なら.....



手作り弁当・お惣菜が盛り沢山!!  
新鮮・安い!! 年中無休で営業!  
\$50以上ならデリバリーも承ります!

East Village

4 Stuyvesant St., 2nd Fl., New York, NY 10003 (9th St. & 3rd Ave.)  
Tel: (212)598-3040 10am -11pm (Fri & Sat 12am)

SOHO

494 Broome St., New York, NY 10013 (W. Broadway & Wooster St.)  
Tel: (212) 219-0033 10am -9pm

Midtown

12 E. 41st St., New York, NY 10017 (bet 5th Ave. & Madison Ave.)  
Tel: (646) 380-9280 8am - 9pm (Mon-Fri) 11am - 8pm (Sat & Sun)

**DVD通販** 無料  
カタログ

**HIGH QUALITY VIDEO INC** (800) 343-9869  
21 W 45TH ST FL 2 NEW YORK NY 10036  
E-mail: support@hqvideo.net [www.HQvideo.net](http://www.HQvideo.net)

相棒 連続ドラマ 最新 時代劇  
22年目の告白 この世界の片隅に In this Corner of the World 最新 韓ドラ  
-私が殺人犯です-

いづみや

ジャパニタウン  
キノクニヤビルの2階  
関西風お好み焼き、寿司、和食  
洋食などメニューも豊富です。  
気の合った仲間とゆくりでき  
料金はリーズナブルなお店です。

1581 Webster Street San Francisco, CA 94115  
415-441-6867 月曜定休日

# 生活リズムを整える セルフケア方法

## 食事

FOOD

1日における食事の回数は、通常は3回とされている。だが、胃もたれや胸やけをしやすい人は胃腸が弱いので、1回あたりの食事の量を減らして回数を増やしたほうが、体の負担が減る場合もある。人によってベストな量・回数は異なるので、自分に合ったスタイルを見つけると良い。

食材はオーガニック系のもを選び、なるべくフレッシュなうちに使うことを心がけよう。農薬を使ったものは自律神経の乱れの原因にもなる。また、食事を取るうえで、栄養バランスは特に重要だ。体に良いもの、胃腸を整えてくれるもの、血流を良くしてくれるものなどをバランス良く取り入れてほしい。血糖値を急激に上げないように、野菜、酢の物、温かいものから先に食べるのがポイント。

## 運動

EXERCISE

運動は、自律神経を整えるのに効果的。ここで注意したいのが、「適度な運動」だ。急激に激しい運動をしてしまうと心臓や血管に負担がかかり、自

律神経のバランスが崩れてしまう。適度な軽い運動は、体を動かした後に副交感神経の働きを高めてくれる。ピラティスやストレッチ、ウォーキング、軽いジョギングなど、自分に合った方法で定期的に運動しよう。

自律神経を整えるには、生活習慣の見直しが大切。食事や睡眠、運動、リラックス法などから生活リズムを整えるポイントを押さえて、健康な体を維持しよう。



## 摂取すると良い食材

- ビタミン群が豊富な緑黄色野菜  
ブロッコリー、ほうれん草、ピーズ、ニンジン など
- 腸内フローラを整えてくれる発酵食品  
キムチ、納豆、味噌 など
- 良質な油  
アボカド、青魚 など
- 快眠へと導くトリプトファンを含む食材  
ターキーをはじめとする良質な肉、乳製品 など



## ヨガやストレッチは初心者におすすめ

体を動かすことに慣れていない人にとって、ヨガやストレッチは無理なく続けられるエクササイズ。まずは1回20分を週3回こなすところから始めよう。ポイントは、1~2カ月は同じポーズを毎回繰り返すこと。慣れないうちから毎回違う動きを取り入れてしまうと、体がついていかなかったり、体を痛めて自律神経を崩してしまったりする可能性も。同じことを繰り返すことでスムーズな動きができるようになり、集中力アップや精神の安定にもつながる。慣れてきたら、1回あたりの時間や回数を増やしたり、違うポーズを取り入れたりと試していこう。



## 朝晩にできるステップ運動

家で気軽にできるステップ運動もおすすめ。適度な高さの台を用意して、乗ったり降りたりのステップを繰り返す。ポイントは、背筋を伸ばして上から引っ張られているような感じで動作を続けること。まずは1回5分、朝晩の2回を目標に。慣れてきたら時間を延ばしてみよう。



# 睡眠

SLEEP

睡眠は、生活リズムを整えるうえで何よりも重要な行為だ。睡眠を取らなければ副交感神経が働かず、自律神経のバランスが崩れて体の健康を維持できなくなってしまう。

必要な睡眠時間は人によって異なるが、一般的には6~8時間がベスト。これよりも短いと体のメンテナンスが十分にできず、逆に長すぎると、長時間同じ体勢でいることにより血行が悪くなる。特に睡眠を取ってほしいのは、22時~翌2時の間。この時間はゴールデンタイムといわれており、心身ともに休んで効果的なメンテナンスを促す成長ホルモンの分泌が盛んになる。また、眠り始めは、肩や腰に負担がかからず寝返りも打ちやすい、仰向けの姿勢がもつとも健康的とされている。

朝起きた時に必ずやってほしいのが、「太陽を浴びる」こと。起きてすぐに太陽を浴びて、朝が来たことを自分に認



識させることで、生活リズムを整えることができる。深呼吸をしたリストレッチをしたりすると、血流が良くなるのでさらにおすす

め。また、レモンのエッセンシャルオイルなどを嗅いでシャキッとするのも良い。  
仕事を効率良く進めるには、10~15分の昼寝もおすすめだ。寝る前にコーヒーを飲むと、20分後くらいにカフェインが効いてきてすっきりと目覚められる。

## 睡眠の質を上げるポイント

### 入眠儀式を作る

体を眠りモードに導くために、「これをしたら寝る時間」と自分に認識させるための決まりごとを作ると良い。たとえば、パジャマに着替えることもその一つ。脳に就寝時間であることを認識させるとともに、リラックスした服装は深い眠りへと導き、血行も促進される。そのほか、入浴やストレッチ、アロマオイルを置くなども、儀式としておすすめ。

### 食事は寝る4時間前までに

食事を取った後、胃の中では消化活動が始まる。寝るまでに消化活動が終わらないと、胃の動きが眠りの妨げになってしまう。なるべく寝る4時間前までには食事を済ませておくとうまいだろう。



### 自分に合った枕を使う

良質な睡眠を得るには、枕選びも大事。首の長さや心地良い高さ、硬さなど、自分に合った枕を使うと首や肩への負担を軽減でき、寝返りもスムーズに打てる。



### 睡眠前の2時間はPC、スマホなどを見ない

パソコンやスマートフォン、テレビなどからは電磁波が発せられており、これらは睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を抑制してしまう。できれば就寝の2時間前には使用するのをやめよう。また、スマートフォンを枕の横に置くのもおすすめしない。



### 電気は真っ暗に

少しでも明かりがあると、脳が夜と認識せず、メラトニンの分泌が減ってしまう。できれば真っ暗にして寝よう。



### 寝る前に笑う

布団に入って「いざ寝よう」というタイミングで、ニコッとほほえんでみよう。口角を上げて笑うことによって脳が幸せを感じ、快眠や幸せな夢につながる。



# リラックス

RELAX

心身の疲れが取れない時には、リラックスする時間を作ることが大切。趣味に打ち込んだり、友人と楽しい時間を過ごしたり、音楽を聞いたり

映画を観たりと、自分なりのストレス解消法を見つけよう。

おすすめなのが、自分の好きなこと、やりたいこと、嫌なことなどを書き出した「私ノート」を作ること。自分について見つめ直すことで、新たな発見や、自分にとって何をしたら幸せになれるかが見えてくるだろう。



## 家でできる 簡単リラックス法

### 自律神経を整える呼吸法

脳の緊張をほぐし、自律神経を整えるために、深い呼吸を意識しよう。背筋を

伸ばして、ゆっくりと鼻から吸って口から吐く。舌を上の前歯の裏側につけた状態で呼吸するのがポイント。



### アロマ

アロマオイルの香りは呼吸から体に入るほか、置いておくだけでも血液に乗って全身に効果が行き届き、自律神経のバランスを整えてくれる。アロマディフューザーを使っても良いし、ティッシュに垂らして置いたりリボンに垂らしてハンガーにかけたりしてもOK。お風呂に入ればバスタイムをより楽しめるし、寝る前に使えば睡眠の質を上げてくれる。



### 入浴

最低でも15~20分入ること、体を温めることができる。お湯が熱すぎると交感神経が高ぶってリラックスできないので、38~40℃くらいがおすすめ。シャワーの場合、首の後ろに当てて温めると血行が良くなり、肩こりにも効く。お湯と水をそれぞれ容器に張って交互に手や足を浸けると、血流の滞りをなくして末端まで血液が行き届くようになる。



### マッサージ

首と肩の境目、頸椎の両側が凝ると、自律神経の乱れにつながる。テニスボールかゴルフボールを2つタオルで包み、頸椎の両側に当たる位置で壁と背中の方に挟み、壁に寄りかかって刺激しよう。首を上下左右に動かしたり、右腕を左側に、左腕を右側に、もしくは上に伸ばしたりすることで、筋肉の緊張が緩和される。



何事も病は気から。マイナスな思考は神経に影響を及ぼすので、常にポジティブなことを考える習慣を身につけよう。

### 取材協力

ジョー・T・ロバート

カイロプラクター。原因不明の体の不調を治療するキネシオリリースセラピー (R) 開発者。自律神経のスイッチの修復方法を指南する著書「身体が甦る ファンクショナルセラピー アロマ編」(ポエムビース)を発売中。East West Chiropractic & Acupuncture Clinic 310-328-3363

### 右近りさ

ビューティープロデューサー。アロマセラピーやハーブオロジー、カウンセリング技術ストレスマネジメントなどに精通。日本国内のみならず海外の化粧品、美容雑貨、健康食品などの企画開発、マーケティングを主とし、各種セミナーなどの講師としても活動。lisaukon7@gmail.com

**有機大豆 使用みそ**

**Yamajirushi**

液体 柚子こしょう

All Natural Yuzu-It YUZU PEPPER SAUCE

ひとふりでとっか  
ピリッさわやか

pareve  
Made in USA

MIYAKO ORIENTAL FOODS INC. Tel. 626-962-9633

信頼と継続のパイウォーター、27周年!

ワンランク上の  
**美と健康**をあなたに  
**安全で美味しい水**  
をつくれます

自動洗浄  
タイマー  
搭載

- カウンター  
トップ用  
AP-560
- アンダーシンク用  
AP-550 各 \$580
- 家一軒&  
業務用  
AP-3000  
\$5,600
- 卓上小型  
パイウォーター  
製水器  
AP-260  
\$360

ご購入、資料のご請求などはお気軽に!  
**1-877-259-6716** ■ [www.pi-water.com](http://www.pi-water.com)

Pi Water, Inc. e-mail: [contact@pi-water.com](mailto:contact@pi-water.com) / 3301 S. Harbor Blvd. #112, Santa Ana, CA 92704 / Tel: 714-557-2424

Water Quality Member

あなたにぴったりの  
住まい・ビジネス・投資物件を  
サポートします。

テキサス州のほか、他州の不動産もカバーしています。

**大好評!**  
新生活の必需品  
スターキット  
無料進呈中!

住宅売買・賃貸住宅・アパート  
オフィス移転・商業物件・投資物件

**山田 由美**

ERA REAL ESTATE iRealty

Cell **972-834-0725**  
[www.yuhadreamhomes.com](http://www.yuhadreamhomes.com)  
Email: [yumi.realestate@gmail.com](mailto:yumi.realestate@gmail.com)

掲載広告募集

詳しくはこちら  
e-mail: [sales@usfl.com](mailto:sales@usfl.com)



# NEW UMAMI GYOZA DUMPLINGS



PORK & LEEK



CHICKEN & LEEK



CHICKEN & SHIITAKE

## 餃子サラダ丼

### POINT

ドレッシングの生姜は  
お好みに合わせて  
調整しましょう



#### 【材料(2人前)】

旨美餃子 ..... 6~8個  
 すし飯 ..... 3~4カップ  
 アボカド ..... 1/2個  
 ミントマト ..... 10個  
 ベビーケール ..... 1カップ  
 ミントの葉 ..... 数枚

#### ドレッシング

ポン酢 ..... 1/2カップ  
 ゴマ油 ..... 大さじ4  
 すりおろし生姜 ..... 大さじ1

- 1 すし飯をそれぞれの丼に盛る
- 2 1の上に、ベビーケール、角切りにしたアボカド、半分  
に切ったトマトを乗せ、ミントを散らす
- 3 旨美餃子をパッケージの指示に従いフライパンで  
焼く
- 4 焼き上がった餃子を2の丼  
に乗せる
- 5 ドレッシングを  
よく混ぜ、丼に  
かけて出来上  
がり!



デイリーフーズは日本ハム株式会社の米国法人です。食品加工品の製造および販売を主な業務内容とする当社は、1985年より高品質な加工食品を小売市場向けにご提供しています。



DayLee Foods, Inc.

Nipponham Group

www.dayleepride.com

www.crazycuisine.com

800-329-5331 Santa Fe Springs, CA 90670

# Let us help with your ramen project



Model : JPC-2424V

2019 Chicago NRA show (5/18-21) is just around the corner. The Ramen & Udon noodle business has begun booming in the US and around the world.

We are proud to announce that our 2019 High Pressure Vessel (HPV) JPC-2020V & JPC-2424V, which are ASME (American Society of Mechanical Engineers) certified with the patented safety cap assembly system, will be on display.

Also, there will be a demonstration of the Sanuki noodle machine, noodle boiler with auto lifter and noodle dryer, along with the exhibit of our new concept Gyoza maker and its associated tools, Japanese style Tempura fryer, Smokeless yakiniku griller and more.

We will offer samples of our fresh Ramen noodles with the HPV's Tonkotsu soup, so please drop by our Booth (#2484).

新規ラーメン店の立ち上げのフルサポートができます。  
製麺カスタマイズ、JPC-2424Vで炊き上げたスープの  
試食等を体験して頂けます。

お友達もお誘い合わせの上、当社のブースにお立ち寄りください。

アメリカで初めて正式認可が取れた圧力寸胴と  
新開発のJet Burner Stoveで、

**ラーメンスープが1時間でできます。**

材料が30~35%セーブできます(当社比)。

**JPC-2020V & JPC-2424V can make  
Ramen soup in 1 hour**

This is "the only one ASME certified High Pressure Vessel  
with patented Safety Cap assembly "



Noodle maker

SANUKI TP-2



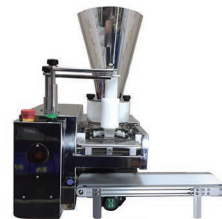
Noodle cooker

NSU6-60HA w/Auto Lifter



Noodle vacuum dryer

JRT-2000



Gyoza maker

JT-8000



Gyoza grill

GS-1, -2 STR-US GYOZA Hot Plate



**J.C. uni-tec, Inc.**

Tel: (310) 323-5299 Fax: (310) 323-1503  
1467 W. 178th Street, Suite 301, Gardena, CA 90248

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

# 女子プロレスラー 日本と海外をつなぐ架け橋に 坂井澄江さん

Text by  
Haruna Saito



## 試合に魅せられて 柔道からプロレスへ転向

柔道の先生を父に持ち、こどもの頃から柔道を続けてきた坂井さんは、もともとプロレスは好きではなかったという。転機が訪れたのは、友人に誘われて試合を観に行った時だった。

「当時はクラッシュギャルズのような歌も歌える女子プロレスラーが大人気で、私が所属していた会社の柔道部には、プロレスラーを目指している人もいました。ある日、プロレスの試合に連れて行かれた時に、「おもしろい!」と気持ちが変わったんです。柔道を辞めてプロレスに転向したのは、25歳の時でした」

コーチであるジャガー横田さんのもと、日々練習に励んだ坂井さん。しかし、憧れだったライオネス飛鳥さんとのタイトルマッチを控えた前日、複雑骨折をしてしまう。「試合には出られませんでした。一生懸命がんばってチャンスを手にしたのに、バカみたいだと思つて。そんな時、WWEというアメリカのプロレスのビデオを観たんです。日本のプロレスも感情移入して泣けるんですが、アメリカはそれだけじゃなくて、レスラーのことを何も知らなくても、一人ひとりの個性が見えてストーリー性があり、盛り上がりすごかつたん

です。アメリカに行きたい、と思うようになりました」。2002年、坂井さんはボストンにあるプロレス道場へ2カ月間修行をしに行った。

「日本だと、自分の意見があつても言えないことが多い。一方、アメリカでは自分がどうしたいのか言わないとダメで。最初は何も話さなくて、すごく悩んで大泣きしたこともありましたが、でも、初めて意見を言えてからは変わりましたね。自分の意見が間違っているかどうかは、言ってみないと気づかない。日本も海外もいいところ・悪いところが見えてきて、海外に出て本当に良かったと思います。また、アメリカのプロレスラーはマイクを持たせると話が上手で、エンターテインメント性がすごいです。お客さんが何を観たいかを考えながら動くのは、やりがいがあつておもしろかったです」。帰国後、日本を窮屈に感じた坂井さんは、その半年後に団体を辞めてアメリカに戻り、現地のプロレス団体ROH(Ring of Honor)に所属を決める。2018年にはROHが運営するWomen of Honorの初代チャンピオンに輝いた。

## プロレスをもっと盛り上げたい

同じく2018年、新日本プロレスがロサンゼルスに道場をオープンし、アメリカ進出を果たした。2019年4月6日にはNYの「マディソン・スクエア・ガーデン」で、ROHと新日本プロレスが合同で興行する。チケットはなんと、13分で売り切れたのだそうだ。

「今はWWEにも日本人選手が5人いて、そのうち2人はチャンピオン。ROHの現在の女子チャンピオンも日本人です。日本人プロレスラーは、どんどんアメリカに進出しています。私は日本の女子プロレス団体スターダムとROHの架け橋となり、日本人がアメリカで試合できるようにサポートしています。アメリカに来てチャンピオンになれたのも嬉しかったですが、次につなげられたのも良かったと思っています。引退するまでに、プロレスの魅力を一人数多くの人に伝えて、しっかり次につなげていきたいですね」

## PROFILE

さかい すみえ

1997年3月に吉本女子プロレスJd'入門。同年4月20日後樂園ホールでデビュー。2002年よりアメリカ東海岸を中心にプロレスラーとして活動。2018年よりRing Of Honorと契約。ニューヨーク在住。



早くやろう!

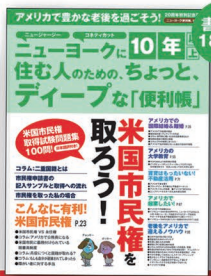
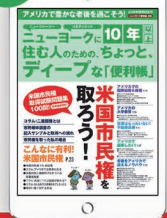
# 老後に備える生命保険と高年齢者のためのメディケア。

ニュージャージー コネティカット

## ニューヨークに10年以上 住む人のための、ちょっと、 ディープな「便利帳」!

電子版 15ドル

書籍版 18ドル



お買い求めはamazon.comで!

2019冬  
新刊発売予定!

その他も徹底解説!

アメリカでの国際結婚&離婚

賃貸はもったいない! 不動産活用

アメリカの大学教育

アメリカで起業したい!

Y's Publishing Co., Inc.

未来に向って限りなく拓け行くニュージャージーに好条件の不動産をお求めになりませんか——。

NJの不動産情報なら信頼第一の

**国際不動産**  
REALTY INTERNATIONAL



● 商工業物件 ● 投資用ビル ● 住宅など

ジュディ高までご連絡下さい

Tel: 201-585-8088 Fax: 201-585-1965  
e-mail: Judy.Kao@RealtyinNJ.com  
www.RealtyinNJ.com

住居賃貸物件

**Fort Lee**  
Condo / Mid-rise  
1Br 1Bth 1Car Parking \$1,700  
2Br 1Bth 1Car Parking \$2,200  
Condo / Twnhse  
1Br 1Bth 1Car Parking \$2,100  
Coop / Mid-rise  
1Br 1Bth 1Car Parking \$1,350  
**Englewood Cliffs**  
One-Family  
5Br 3.5Bth 2Car Garage \$6,000

**Tenafly**  
Magnificent One-Family  
6Br 5.5Bth 2Car Garage  
\$6,800



商業賃貸物件

**Fort Lee**  
GWB徒歩1分 Busで  
NY市内、ハーキング可  
少人数Office  
Executive Suiteに最適  
格安にて奉仕  
\$650-\$1,000  
メインストリート沿い  
4,000sqft  
リテールまたはオフィス用  
\$25 /sqft

REALTY INTERNATIONAL INC. 2035 Lemoine Ave., Fort Lee, NJ

新規会員  
スペシャル  
\$3 OFF!

japandvdstore.com

## 激安DVD!

# \$1.50~

韓ドラ、邦画  
最新ドラマ、  
時代劇、アニメ

GAME & DVD

Hyper Games  
Video Japan

送料無料で  
(\$16以上注文~)

まずはお問い合わせください! /  
Tel: 310-325-2220  
1915 W Carson Street, Torrance, CA 90501

アメリカ生活やビジネスヒントを伝える  
U.S. FrontLineのオンラインサイト

# usfl.com

随時更新中!

アメリカの最新ビジネス関連ニュースから生活情報まで多彩なコンテンツが満載。これからアメリカで生活する人や、ビジネスの成功のヒントを探している人にとって強い味方です。



暮らしに役立つ美容の情報をお届けします。

## 気になる髪のQ&A

白髪に関する悩みやヘアカラーの使い方、ケアの仕方など、髪の毛に関する気になるポイントをQ&A形式でお答えします。



### Q. 白髪は抜くと増えるって本当？

結論から言えば、抜いたことが原因となって白髪が増えることはありません。一般的に、白髪を抜いたり染めたりする時期は、白髪が生え始めた時期、つまり白髪が増えていく時期です。そのため、抜いたら白髪が増えたと感じるのでしょう。

白髪を数本見つけた時、あるいは数えられるうちは、「白髪を見つけたら抜く」という白髪ケアをしている方が多いと思います。しかし、髪を抜くと毛根に傷がついて炎症を起こしたり、毛髪が再び生えなくなったりする場合があります。できるかぎり白髪は抜かないほうが良いでしょう。年齢にもよりますが、白髪の何割かは治る可能性のある髪だと、最近の研究ではいわれています。白髪を抜くことは、何かのきっかけで黒くなる可能性のある髪の見込みを減らしてしまっていることになるのです。どうしても白髪が気になる時は、抜くのではなく、根元からいねいに切る、または白髪染めをすることをおすすめします。

### Q. 黒髪用のヘアカラーでも白髪染めはできるの？

黒髪用ヘアカラーも白髪用ヘアカラーも、髪を染める基本的な仕組みは同じですが、色の作り方が異なります。黒髪用ヘアカラーでは白髪を十分に染められなかったり、色合いが不自然になったりすることが多いため、白髪染めにはおすすめできません。

### Q. 男性が女性用のカラーリングを使っても問題ない？

色みや使い勝手が好みに合えば、男性が女性用の白髪染めを使っても、その反対でも問題ありません。男性用と女性用の白髪染めに基本的な成分の違いはなく、一般的な男女の好みに合わせて色みや風合いを調整しています。また、男性は髪が短い人が多いため、付属のブラシやコームは短めの髪に合わせて作られているという違いがあります。

### Q. ヘアカラーの色落ちはどうすれば防げるの？

白髪用ヘアカラーは髪の内部に染料が定着するため、ヘアマニキュアやカラートリートメントに比べて色落ちしにくい特徴があります。しかし、日数が経てば徐々に色は落ちていきます。



色落ちの要因は主に2つあります。一つは「水」。髪を洗う時の水はもちろん、夏場の汗、プールや海水浴なども色落ちを早めます。髪の毛が水に浸かると毛髪の内部に水分が入って膨らみ、膨らんだ組織の隙間を縫って染料が流れ出てしまうのです。

もう一つは、染料が「壊れる」場合。髪の毛の中で定着した染料は、何らかの要因で壊れると色が薄くなり、色落ちしたと感じます。染料が壊れる原因はさまざま。直射日光、過度なドライヤーやヘアアイロンの熱、プールに含まれる塩素などが原因の場合もあれば、自然退色といって、空気中の酸素による酸化が原因の場合もあります。

できるだけ色落ちを防ぐには、白髪用ヘアカラーの説明書に沿って使うことが重要です。放置時間が短すぎると、染料が髪の毛に十分浸透しません。反対に長すぎると、仕上がりの色がイメージからかけ離れてしまったり、髪や頭皮への負担が大きくなったりします。

髪を洗う行為も、色落ちの要因の一つです。シャンプーをする時は、「必要以上に時間をかけずに」を心がけると良いでしょう。また、髪のダメージが大きいほど色落ちしやすくなるため、日頃のヘアケアも大切です。タオルドライの際に髪の毛を擦らない、濡れた髪のまま強くブラッシングしない、ドライヤーで髪を過熱しすぎないなど、濡れた状態での髪の摩擦をなるべく抑えることも有効です。

### PROFILE

毛髪スペシャリスト 高橋恵子  
東京都生まれ。ホーユーアメリカのR&D研究員。アメリカを中心に、北中南米のヘアカラー、ヘアケア商品の開発に従事。毎日、さまざまな人種の髪で新商品をテストしている。趣味は読書とパン作り。



# Bigen 美源 CREAM COLOR ONE PUSH

混ぜる手間なし  
簡単ワンプッシュ

ビゲン  
日本No.1\*  
ヘアカラーブランド

Source: \*INTAGE SRI (Accumulated Hair Color market share data in Japan from Nov.2017-Oct. 2018 sales value base)

「シエロ」、「ビゲン」などトップブランドを  
提供するホーユーによる混合いらずの白髪染め



2 LIGHTEST BROWN



3 LIGHT BROWN



4 MEDIUM BROWN



4B BURGUNDY BROWN



4C CINNAMON BROWN



5 DARK BROWN



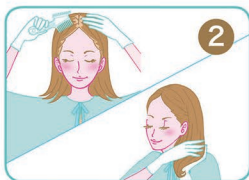
6 DARKEST BROWN



8 NATURAL BLACK



ワンプッシュでクリームを  
ブラシにのせる



髪全体、または生え際に塗る



15分ほど放置して、洗い流す



残りは次回のために保管

hoYu

Hoyu America Co., Cypress, CA



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

ネットショップ、または  
お近くの日系マーケットで





### 第11回 状況ごとに変化する「微妙」を表す英語

Hapa Eikaiwa

# 微妙 は英語で?



レストランに行ってあまりおいしくなかった時の「ここ微妙だね」、誘いごとに参加できるか怪しい時の「ちょっと微妙ですね」、多少違いがあることを示す時の「微妙に違う」など、日本語の「微妙」という表現はいろいろな意味で使われています。英語では、これらの「微妙」をひとりで表現できないので、状況に応じた適切な英語の表現を紹介します。

まずは、微妙やイマイチを意味する

「I don't know about \_\_」。直訳すると「～について分からない」となり、良し悪しをはっきり言わないで多少ごまかした言い方になります。レストランの食事があまりおいしくなかった時や、お店やホテルの雰囲気またはサービスがイマイチだった時に表すなど、どちらかというとネガティブな意味合いがこめられた表現になります。「I don't know about + that / this + 微妙に思う対象」のパターンでよく使われ、「I'm not

sure about \_\_」とまったく同じ意味の表現です。

「I have mixed feelings about \_\_」という表現は、複雑な心境、気持ちを意味します。使われる状況は一つ目とほぼ同じですが、「何とも言えない」や「甲乙つけがたい」のように良し悪しの判断がしにくいニュアンスになります。そのため、一般的にはこのフレーズに続けて、理由をはっきり伝えるのが自然な流れになります。

「Iffy」は、未定、疑わしい、怪しいなどの意味として会話で使われる、口語的な砕けた言い方になります。何かに誘われたが自分の予定がまだ未定であったり、何かしらの問題について状況の行方が怪しかったりすることを示す際に用いられます。

「Subtle」は、微妙な、わずかな、かすかななどを意味する形容詞です。「There's a subtle difference」のように、わずかな変化や違いがあるものの、その相違点が非常に些細なことを示す場合によく使われる表現です。

## 例文

- I don't know about this restaurant. (このレストラン微妙だね。)
- I don't know about that. (それはちょっと微妙だね。)
- I have mixed feelings about that. (それはちょっと微妙だね。)
- I have mixed feelings about Tokyo. It's very convenient but it's too crowded. (東京は何とも言えない所だね。便利だけどゴチャゴチャし過ぎ。)
- I'm not sure about this hotel. (このホテルはイマイチですね。)
- I'm a little iffy next weekend. (来週末はちょっと微妙なところだな。)
- That sounds iffy. (それはちょっと怪しいんじゃないかな。)
- I noticed a subtle change. (微妙な変化に気づきました。)
- There's a subtle difference in nuance. (微妙なニュアンスの違いがあります。)

## Jun Senesac

ロサンゼルス出身の日米ハーフ。両親が運営するL.A.の英会話学校「BYB English Center」にて、高校生の頃から英語講師としてのキャリアをスタート。UC Santa Barbara 大学へ入学し、1年間一橋大学へ交換留学。卒業後、国際交流員として日本で2年間の勤務を経て、2011年にアメリカへ帰国しBYB姉妹校をアーバインに開校。2013年に英語学習サイト「Hapa英会話」を設立。YouTubeにて登録者5万人を超える英会話チャンネル「Hapa英会話」を配信。

YouTube チャンネル  
「Hapa 英会話」も見てね!

## 日本と米国、両方の税務を考慮した コンサルティングを承ります。

日本に資産をお持ちの方、日本の総合的な相続対策に関して興味のある方に、日本と米国それぞれの視点からお客様に合ったご提案をいたします。

- ◆ 日米相続対策コンサルティング
- ◆ 日本および米国の確定申告、相続税申告
- ◆ 日本への帰国サポート
- ◆ 日米不動産コンサルティング
- ◆ 日米クロスボーダーM&A

日本国税理士  
米国税理士  
山口知納  
M&A  
Y.O.P. 責任者



山口知納  
米国公認会計士 (N.Y.C.A.)  
M&A  
Y.O.P. 責任者



税理士法人 山田&パートナーズ

【会社概要】 日本拠点 (東京、札幌、仙台、盛岡、北関東、横浜、静岡、名古屋、新潟、金沢、大阪、京都、神戸、広島、高松、福岡)  
海外拠点 (米、中国、シンガポール、ベトナム)

ロサンゼルスオフィス 1411 W. 190th Street, Suite 370, Gardena, CA 90248  
ニューヨークオフィス 265 Sunrise Hwy. #1-351, Rockville Centre, NY 11570

TEL (310)254-8215 e-mail: receptionny@yamada-g.com  
山田グループ海外業務のご案内: <http://www.yamada-global.com/>

[www.yamada-partners.gr.jp](http://www.yamada-partners.gr.jp)

本気で合格目指すなら **TAC!**

米国公認会計士 **U.S.CPA 講座**

<http://www.cpa-tac.com/us/abroad/>

受講コースをリニューアル!  
コンパクトで短期合格が目指せる  
総合本科生コース

なぜ他校受講者からもTACが選ばれる?

- ◆ 合格に“必要な”指導と演習教材
- ◆ 世界のBeckerとの提携による強力コンテンツ (日本唯一)
- ◆ 本試験の50%を占めるシミュレーション問題の攻略
- ◆ 出題傾向に応じたタイムリーな対策がオンラインで実現

トランプ税制  
対応!

海外限定キャンペーン・割引については  
直接お問い合わせください。

資格の学校 **tac-uscpa@shaw.ca**  
**TAC** 1-866-621-8220  
North America TEL 1-604-568-8362 FAX 1-604-568-3472  
TACは東京証券取引所第1部上場企業です(証券コード4319)



EOSは日系最多のスタッフを抱える会計事務所です。

きめ細やかな会計・税務サービスで  
さらなる成長を目指す皆様と共に。

### 監査及び会計サービス

- ・財務諸表の監査、レビュー、コンプライエンス
- ・内部統制、J-SOX法への対応
- ・国際財務報告基準、IFRSへの移行支援サービス
- ・企業合併、買収などに関する企業評価業務
- ・会計デューデリジェンス
- ・記帳および期末決算のサポート
- ・その他、会計関連のアドバイス業務

### 税務関連業務

- ・個人所得税申告書の作成
- ・米国、日本における駐在員の税務プランニング
- ・米国法人、パートナーシップの所得税申告書  
および四半期予定納税申告書作成
- ・企業合併、買収 (M&A) 等に関連した企業評価業務
- ・米国移転価格税制上の文書作成

### 給与計算

<b>NEW JERSEY HQ</b> 401 Hackensack Ave. #1001, Hackensack, NJ 07601 ☎ (201) 836-3710	<b>DETROIT OFFICE</b> 39555 Orchard Hill Plaza, #440, Novi, MI 48375 ☎ (248) 347-3260	<b>CHICAGO OFFICE</b> 7101 Golf Road, #5-200, Rolling Meadows, IL 60008 ☎ (224) 836-6900	<b>HOUSTON OFFICE</b> 2800 Post Oak Blvd. #4100, Houston, TX 77056 ☎ (832) 390-2422	<b>SAN JOSE OFFICE</b> 4675 Stevens Creek Blvd. #100, Santa Clara, CA 95051 ☎ (408) 441-0655
<b>SAN MATEO OFFICE</b> 1 Waters Park Drive, #135, San Mateo, CA 94403 ☎ (650) 212-2611	<b>LOS ANGELES OFFICE</b> 870 West 190th Street, #650, Torrance, CA 90502 ☎ (310) 217-9900	<b>HONOLULU OFFICE</b> 5207 Ala Moana Blvd. #5-350, Honolulu, HI 96802 ☎ (808) 599-7949	<b>TOKYO REPRESENTATIVE OFFICE</b> 東京都千代田区有明3-9-1 丸の内トラストタワー本館20階 ☎ (03) 5288-5241	

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



**NAGANO MORITA LLP**  
CERTIFIED PUBLIC ACCOUNTANTS

日米会計・税務・コンサルティング総合サービス  
永野・森田米国公認会計士事務所

### Valuable International Professional

“Client 1st”をモットーにグローバル対応した  
総合サービスをご提供します。

<b>【トランス】</b> TEL: (310) 324-6868 FAX: (310) 324-6869 ツインタワー West 890 W.190th St., #4150 Torrance, CA 90502	<b>【ロサンゼルス】</b> TEL: (213) 621-2304 FAX: (213) 621-2928 小東京豊島ビル内 250 E.1st St., #1200 Los Angeles, CA 90012	<b>【オレンジカウンティ】</b> TEL: (949) 474-9901 FAX: (949) 474-9912 John Wayne 空港近郊 18200 Von Karman Ave., #790 Irvine, CA 92612	<b>【サンディエゴ】</b> TEL: (619) 231-9595 FAX: (619) 231-9579 メリルリンチビル内 701 B St., #500 San Diego, CA 92101
<b>【シリコンバレー】</b> TEL: (408) 492-9800 FAX: (408) 492-9899 インテル本社横 2350 Mission College Blvd., #350 Santa Clara, CA 95054	<b>【ニュージャージー】</b> TEL: (201) 363-0050 FAX: (201) 363-0053 George Washington Bridge 近郊 2125 Center Ave., #204 Fort Lee, NJ 07024	<b>【ハワイ】</b> TEL: (808) 944-8090 FAX: (808) 954-4949 アモナフオホヒグゼン近郊 1600 Kapiolani Blvd., #1320 Honolulu, HI 96814	<b>【東京】</b> TEL: +81 (3) 6218-0355 FAX: +81 (3) 6218-2110 新橋駅前ビル 東京都港区新橋 2-20-15 新橋駅前ビル1号館504号

無料「会計税務ニュース」毎月配信中! お申し込みは当社ウェブサイトで。

[www.nagano-morita.com](http://www.nagano-morita.com)

info@nagano-morita.com





PACIFIC GUARDIAN LIFE

明治安田生命米国子会社

# 米国在住中しか加入できません！ 日本帰国後も続けられます！

こちらの生命保険は、年金としても  
お子様の学費資金としてもご利用いただけます。

## 3大特長

保険料の払い込みは  
8年間のみ。

死亡保険金は  
121歳まで  
保障します。

キャッシュバリュー  
(積立金)  
をご活用になれます。

 2017年よりテキサス州取扱開始！



	月払保険料	8年総額保険料 (年払)	最低保証積立金額 /10年後	最低保証積立金額 /20年後
● 例えば、40歳男性の場合	\$329.00	\$30,080	\$33,490*	<b>\$45,851*</b>
● 例えば、40歳女性の場合	\$292.51	\$26,744	\$29,881*	<b>\$40,810*</b>

上記一覧は、Interest Sensitive Whole Life Insurance「Accumulator 8」死亡保険金額\$10万、非喫煙、優良健康体の場合です。

保険料は契約査定により決定されます。

Accumulator 8 /policy form number: LPWL15

最低保証予定利率2.5%

\*未返済の契約者貸付金は、元金と利息と共に、死亡保険金支払時に差し引かれます。

・ご検討に際しては必ず保険設計書をあわせてご覧ください。

・解約控除金はご契約直後の14年間に適用されます。

・Accumulator 8は対象年齢25歳以上、最低死亡保障金額\$10万

取扱州: **カリフォルニア・ハワイ・オレゴン・ワシントン・ネバダ・テキサス**

お気軽に日本語でお問い合わせ下さい！

**1-888-616-3780**

sales-ja@pacificguardian.com

Pacific Guardian Life Insurance Company, Limited.  
新 South Bay Office (2017年10月よりオフィス移転)  
879 W.190th St. Suite 1020, Gardena CA 90248

新 Costa Mesa Office (2018年5月よりオフィス移転)  
3100 Bristol St, Suite 125, Costa Mesa, CA 92626

AD01-2018-01

Taki Law Offices

# 瀧 法律事務所

A Professional Corporation

移民政策と法律は刻々と変化します。最新データのもと、日本人弁護士が個々のケースに応じた適切なアドバイスを致します。

**永住権・各種就労ビザ・各種ビザの延長  
滞在資格の変更・家族申請・労働許可**

※他、移民法のことなら、何でもご相談下さい。  
※会社設立の手続きも併せてお手伝いします。

新潟大学法学部卒業。日本の法律事務所での勤務経験を経て、インディアナ大学大学院を卒業。移民法の弁護士として20年以上の経験と実績のもと日系の皆様のお手伝いをさせて頂いております。  
\*移民法弁護士業務に限る



瀧 恵之  
弁護士\*



大橋 幸生  
弁護士

カリフォルニア大学サンディエゴ校卒業。アメリカ法学博士号(JD)を取得。上級裁判所主任裁判官の元で判決文の作成に携わる。アメリカ法全般の豊富な判例リサーチ経験をもとに、総合的な移民法、会社法のアドバイスが特徴。

Torrance Office: (310) 618-1818

21221 S. Western Ave., Suite 215, Torrance, CA 90501

Newport Beach Office  
(949) 757-0200

Los Angeles Office  
(323) 724-6320

日本語でお気軽にお電話下さい。

www.takilawoffice.com info@takilawoffice.com

## マーシャル・鈴木総合法律グループ MARSHALL - SUZUKI LAW GROUP, LLP

www.marshallsuzuki.com お問い合わせはウェブサイトをご覧ください。

アメリカ合衆国カリフォルニア州のサンフランシスコ・シリコンバレーにおいて、開業して20年になる国際法務を多く手がける法律事務所。西海岸最大級のバイリンガルスタッフを擁して主に日米に関わる案件を上場企業・中小企業をサポートするビジネス・訴訟チーム、行政書士業務であるビザ申請業務を扱う移民チームで幅広く対応。更に個人の離婚・相続にも対応。豊富な実績と経験をご提供します。



SFオフィス

230 California Street, Suite 415, San Francisco, CA 94111

Tel: (415) 618-0090 Fax: (415) 618-0190

SJオフィス

1625 The Alameda, Suite 800, San Jose, CA 95126

Tel: (408) 998-MSLG (6754)

## 木曾・田中公認会計士事務所

日系企業・個人を対象に会計・税務に関する  
きめ細かいサービスを提供しています。

- 会計・監査サービス
- 会計ソフト導入・運用
- 税務サービス
- 個人所得税の相談
- 会社設立・経営等の相談
- スモール ビジネス サポート



Kiso & Tanaka, LLP

675 Third Avenue, Room 3008, New York, NY 10017

Phone: 212-972-4910 Fax: 212-867-7291

E-mail: kisotanaka@kisotanaka.com

## ◆ 安心の総合サービス ◆ セイロモーターズ

車修理のスペシャリスト



- ◆ 一般修理
- ◆ 板金塗装
- ◆ 定期点検

### 初夏到来

チェックアップで

### オイル交換

5月末迄

### 無料

※SYNオイルは除く、5qtsまで

フロントラインを見たお伝え下さい。



オーナー 高橋

Tel: 201-840-0010



Saeilo Motors

480 Old River Rd., Edgewater, NJ

月～金: 8:30am - 6:00pm

土: 9:00am - 5:00pm / 日: 定休



- 会計・監査サービス
- 会計ソフト導入・運用
- 税務サービス
- 個人所得税の相談
- 会社設立・経営等の相談
- スモール ビジネス サポート



YAMATO TRANSPORT U.S.A.

形状に関係なく広い用途にご利用いただけます!  
所要日数 6～10日間程で日本へお届け致します!



確実!

国際宅急便

小さなギフトやネットオークション、個人間売買のお届け物に最適!  
1アイテムだけならお得な料金!  
(オンラインショッピングからの申し込み限定です)



お得!

国際宅急便エコ

日本へご帰国の際に身の回り品や荷物になるお土産品などに便利です!  
お1人20万円まで免税!  
(酒、タバコなど例外となる品目もございます。)



免税!

国際宅急便 別送品



安心!

国際宅急便  
オーバーサイズ

● お問い合わせは日本語でお気軽にどうぞ! ●

各サービスの料金、詳細は  
ウェブサイトにございます。

Toll Free 8 2 7 2 4 6

1-877-5-TAQBIN

www.yamatoamerica.com/cs/

短期集中連載 第2回

## 続・ポジティブ皮膚科学のススメ 食べ物と皮膚



私はこれまで、アメリカ東海岸と西海岸、そしてイギリスで、専門分野の国際経験を積んできました。その3カ所で経験を積んできている日本人皮膚科医は極めて少ないと思われるので、今回はその視点で「食べ物と皮膚」についてお話したいと思います。

皮膚や美肌については、体の外側から考える視点と、体の内側から考える視点を同時に持つことをおすすめします。皮膚に対する外側からのケアはもちろん大切なのですが、同時に、内側から健康的な皮膚の保持に気を配る視点も大切であるといえます。後者は「内面美容」といわれる考え方で、皮膚への栄養としての食べ物ポイントとなります。

美しい皮膚を保つためには、タンパク質、炭水化物、脂質という三大栄養素を年齢と生活スタイルに合わせて摂取することに加え、皮膚に必要なビタミンやミネラルを考慮する必要があります。偏食は望ましくなく、皮膚に良いとされる野菜や果物だけを食べるのも良くありません。栄養バランスの良い食事を3食きちんととるのがベストです。ビタミンA、C、Eは、皮膚の老化を防ぐ抗酸化ビタミンと呼ばれています。また皮膚にとっては、糖分の多い食事は避けたほうが望ましいともいわれています。これは、皮膚の抵抗力が弱くなってくるためです。

たとえば、お酒について考えてみましょう。カリフォルニアはワインの産地としても有名です。赤ワインにはポリフェノールという成分が含まれています。これはも

ともブドウの皮に含まれているのですが、このポリフェノールは抗酸化作用があって、活性酸素を取り除いてくれるのです。活性酸素は、肌の老化の原因となります。また赤ワインには、ビタミンとミネラルもたくさん含まれています。その一方で、白ワインには腸内環境を整える作用がありますので、こちらも美肌に良いものといえます。では、ウイスキーはどうでしょう。イギリスのスコットランドは、ウイスキーの産地としても有名です。いわゆるスコッチウイスキーは、かつて朝ドラでも有名になりました。ウイスキーはカロリーが低く、糖分もほとんど含まれていません。そのため、太りにくいことが特徴のひとつです。またウイスキーには、メラニン内のシミの原因物質を抑制する働きもあることが分かっています。さらにはオーク樽で熟成させることによって、オークに含まれるポリフェノールがウイスキーの成分ともなるのです。

お酒全体にいえることですが、飲酒量が過度になりますと、話は変わってきます。お酒にはエタノールが含まれていて、このエタノールが分解されると、アセトアルデヒドというものができて、肌のDNAを傷つけます。飲酒は適量がベストです。

イギリスといえば、アフタヌーンティーなどで紅茶をイメージされる方も多いのではないのでしょうか。紅茶にはアンチエイジングに良いとされるポリフェノールに加え、美白成分であるハイドロキノンも含まれています。一方、アメリカはコーヒー文化です。コーヒーには、赤ワインと同じ

くらいポリフェノールが含まれているといえます。また、コーヒーをよく飲む人には、シミが少ないともいわれています。ただし、飲み過ぎると胃が荒れることもあるので、注意が必要です。

ここアメリカでは、東海岸でも西海岸でも、アーモンドなどのナッツ類がとても親しまれています。アーモンドはビタミンEを豊富に含んでいて、皮膚の血流を良くします。よって、皮膚のシワの改善などにも効果が期待でき、肌のアンチエイジングに良い食べ物といえます。ただし、カロリーが高いため、取り過ぎには注意が必要です。

それと、アメリカ西海岸で有名なのがアメリカンチェリーです。このアメリカンチェリーにもポリフェノールが含まれており、アンチエイジングに良いといわれます。ヒスタミンを抑える作用もあることから、アレルギー症状の緩和にもつながり、アトピー性皮膚炎などの改善にもつながるといわれます。



### PROFILE

小川徹 ● 皮膚科専門医。アメリカ皮膚科学会会員。ハーバード大学マサチューセッツ総合病院客員研究員。元ロンドン大学セントトーマス病院客員研究員。早稲田大学招聘研究員。元慶應義塾大学研究員。医学博士、MBA、公共政策の修士号を持つ。2019年3月1日に「ハーバード現役研究員の皮膚科医が書いた見た目が10歳若くなる本」(東洋経済新報社)を発売。





Hada Labo is

# Japan's No.1

Skincare Brand



Available at:  
DON QUIJOTE, FOCUS STORE,  
ICHIHAN KAN, MAKE ASOBI,  
MANEKI NEKO, MARINA FOOD,  
MARUKAI, MITSUWA, NIJIYA,  
TAKASHIMA, UWAJIMAYA,  
99 RANCH MARKET

Authorized dealer: PMAI  
1700 W. WALNUT PKWY  
COMPTON, CA 90220  
WWW.PMAIUSA.COM



TRY ME

Visit [hadalabousa.com](http://hadalabousa.com) for more information

## DVD通販

無料  
カタログ

HIGH QUALITY VIDEO INC (800) 343-9869  
21 W 45TH ST FL 2 NEW YORK NY 10036  
E-mail: support@hqvideo.net www.HQvideo.net

相棒  
22年目の告白  
—私が殺人犯です—

最新時代劇  
名作韓ドラ  
この世界の片隅に  
In this Corner of the World

最新時代劇  
名作韓ドラ

自社工場完備 安心品質 安心サービス

大切な愛車を  
日本でも 無料  
お見積もり

輸入車の新規登録・実績34年、  
6300台の当社にお任せ下さい。  
米国のご自宅から日本のご自宅まで  
ナンバーを取得し、お届けします。

海上運賃、排気ガス試験、車検、納車費用を含めた  
乗り出し合計

・西海岸より	・東海岸・中西部より
\$3,980より	\$4,840より

(米車、欧州車、日本車、東京渡し、税金&保険は別途)

**GARAGE K-2** 310-544-0750 310-691-9216  
www.garagek2.com e-mail: websales@garagek2.com

オートバイの輸送&新規登録も行っております

日本向け車両の買付・輸入代行も可能です。  
お気軽にお問い合わせください。



オカモトコンドーム

お求めはお近くの日系・アジア系マーケットへ

Okamoto U.S.A., Inc.  
3130 West Monroe Street, Sandusky, OH 44870  
E-mail: [okamotousa@okamotousa.com](mailto:okamotousa@okamotousa.com)  
Website: [www.okamotousa.com](http://www.okamotousa.com)

大 変な誤算があった。いつか、いつか、きっと幸せになれる時が来る、と呪文のように唱えながら、米国生活に挑戦し、肉体的、精神的苦痛に耐えてきたつもりだった。そして40年が過ぎた。40年といえば、長い年月だ。なのに、いまだに働き続けている。喜ぶべきか、悲しむべきか。働けるのは良いことだよ、と慰めてくれる方がいる一方で、クルーズに行ったりとか、孫自慢とかを聞いて、羨ましくないといえはウソになる。そして、そう思う自分をダメだな、と思う。

もういい年になったので、平均並みに貯蓄はある。大病をしない限り、経済的な心配はない。これは、米国生活をほぼゼロから始めた私には、天国である。月末のモーゲージが払えるか、車のローンが払えるか、クレジットカードは払えるか、こどもの学費は払えるか。こんな心配を何十年も続けてきた。若い方には、今その真っ最中だという方も多いただろう。今の私は、月末の支払いはないのに、月末になると無意識にチェックブックの残高を調べていたりする。ふと我に戻り、ああ、もう心配しなくていいんだ、と自分に言い聞かせ、幸せをかみしめる。これだけで私には、天国だ。天国のはずだ。

ところが近頃どうも、気が晴れない。沈む。あちら、こんなはずではなかったのに。仕事がある日は良い。集中しているから、ほかのことは忍び寄らない。しかし、仕事を終えた後、じわじわ沈む。以前ほど楽しくない。

もともと小さなことで幸せになれる能天気な性格なので、自分のこの変化に驚いている。どこかで、老後は3つの「し」があれば幸せだと、聞いたことがある。仕事、宗教、趣味。全部ある。交友関係も広い。誰とでも、どんな話題でも、興味を持って話せる。そんな人間が気が沈むのだから、同年配のほかの方はどうなのだろう。退屈で気が沈むという厄介なお化けがふわふわ近寄ってくる。

これは、フィジカルの問題でもあるだろう。年を取れば、若い体が持っている自然の力がだんだんと失せてくる。どこかが痛いのではない。体力が、はつきりいえば生命力が衰える。鬱が日常になる。これは大変だ。これから先、体はどんどん衰えてゆくのだか



第67回

## 誤算



窓辺の花たち



カリフォルニア州オレンジ郡在住。気がつけばアメリカに暮らしてもう40年。1976年に渡米し、アラバマを皮切りに全米各地を仕事で回る。ラスベガスで結婚、一女の母に。カリフォルニアで美術を学び、あさひ学園教師やビジュアルアーツ教師を経て、1999年から不動産業に転身。山口県萩市出身。早稲田大学卒。ご意見・ご感想は、mail@chizukohiguchi.comまで。

ら。若い時は、どんなに過酷な状況でも苦ではなかった。体に力があるから乗り越えられる。心配ごとが無くなった今は天国のはずだ。なのに、このうとうしさは何なのだろう。

物忘れがそれに追い打ちをかける。数日前、Costcoの駐車場で自分の停めた車が探せず、ウロウロした。いくら探しても見つからないので、誰かに盗まれたのでは、と疑い始めた。その時、後ろから来た中年女性が、見つからないの、どの辺に停めたの?と声をかけてくれた。二人で探しても、なかなか見つからない。やっと大きな車の影になっていた自分の車を見つけた。見つかるまで、その人は一緒に探してくれた。

それから2日後。今度は立場が逆転した。Trader Joe'sでトランクに買った物を入れていると、初老の女性から、あなたの車、本当にあなたの?私の車のように見えるけど?と声をかけられた。私の車の周りをぐるりと回り、色も形もタイヤもみんな私の車そっくりよ、と繰り返す。私が彼女の車を盗んでいるのではないかと疑っている様子だ。すぐに、彼女は自分の車が探せなくなったのだと分かり、今日はどこに停めたの?と聞き、駐車場を一緒に歩いて探してあげた。今度もなかなか見つからない。恐縮した相手がもういいわよ、と言ったので、2日前、私も自分の車が見つけれなくなったのよ、と話した。ようやく、遠く離れたレストランの駐車場に彼女の車が見つかった。私を疑わなくて済んだことに、安心したような晴れやかな笑顔になった。

その日は寒い日で、店の前で小さな赤子を抱いて地面に座った若いお母さんが、物乞いをしていた。いくらかをあげた。右手で赤ん坊を抱え、広げたかじかんだ左手の中には数ドルが千切れるほどきつく握りしめられていた。いろいろな人生の時がある。

若い時に苦労しても、頑張れば最後にはこれで、まったく安心できる幸せな所に行き着けると信じていた。現実はそのようなこともあった。どこまで行っても、違う不幸の兆しが忍び込む。願わくば、誤算の不幸に立ち向かう気力を最後まで失わないように、豊かな日々を生きたことだけは忘れないように、鏡に映る皺だらけの老いた自分に、言い聞かせる。

www.hotelpg.com

カリフォルニア園庭を囲むくつろぎの空間

# Hotel Pacific Garden



- ・日本人フロントスタッフ24時間常駐
- ・無料コンチネンタルブレイクファースト付
- ・無料和朝食付き(月曜～金曜)
- ・静かでゆつくりと安らげる客室
- ・無料WiFi全室完備
- ・長期滞在者に嬉しいコインランドリー
- ・Japan TVが全客室で無料でご覧いただけます
- ・30年以上にわたる日本人をメインとしたお客様へのサービス



ご予約・お問い合わせは日本語で

Phone: **(310) 532-5200**

e-mail: [reservation@hotelpg.com](mailto:reservation@hotelpg.com)  
1625 W 158th St., Gardena CA 90247

TOKYO CENTRAL & MAIN Pacific Storeの裏側、158th St.に面しています

# 確定申告

## 会社設立・経営サポート

あなたにも節税できます! タックスリターン

法人・個人共全州・全ビザを対象にしています。



会計士 **尾崎真由美**

日本語フリーダイヤル | Fax (877) 827-1040

☎ (305) 233-6551

info@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  
※クレジットカードも使えます

9900 SW 168th St. Suite 1, Miami, FL 33157

**1040me.com**

## 日本の年金

海外在住の方、加入期間が短くても受給できます

### ご存知でしたか?

- ▶ 原則10年加入していないと貰えない年金、海外在住者は短期間でも貰えます。
- ▶ 海外在住の年金加入者が死亡しても、遺族に年金が支給される場合があります。
- ▶ 配偶者、子がいると、老齢年金に加給年金が上乘せされる場合があります。
- ▶ アメリカの年金受給者も日本の年金を受給できます。
- ▶ 日本で年金に加入していたアメリカ人や、日本人と結婚したアメリカ人も貰えます。

国民年金・厚生年金・共済年金の受給資格、査定額を無料でお調べ致します。本手続きのみ有料とさせていただきます。

海外で活躍する日本人を応援します・・・

**ライフメイツ**

TEL: 213-327-8650

info@life-mates.jp  
www.life-mates.jp



US Frontline Web 版にコラム「日本の年金、老後の帰国」連載中 →

## 老後の日本への帰国

知っているようで意外と知らない、日本のこと

### 以下について知りたい、手続きを依頼したい方、ご連絡下さい

- ▶ 日本へ帰国する際の準備、手続
- ▶ 市民権取得者のための在留資格、帰化申請手続
- ▶ 日本の高齢者施設の種類、特長、費用
- ▶ 戸籍謄抄本、出入国記録等証明書取得
- ▶ 日本で生涯暮らす場合の費用概算額
- ▶ 日本に住む老親の相続、認知症、成年後見などへの対応
- ▶ 帰国後の確定申告、Social Securityの取扱
- ▶ 日本の公的医療・介護保険制度

帰国時のコンサルティング、行政その他必要手続の代行サービス致します。



# 抜け毛・脱毛・薄毛

敏感肌にも安心。

自然の原料で作った、髪を育てる「SAIZEN」シリーズ

## 母の日キャンペーン

母の日に感謝をこめて。



ポリリュームプラス 育毛シャンプー + ... \$100

ポリリュームプラス 頭皮スプレー セット

自然派ハーバル コンディショナー ..... \$60

**3点セット \$160 → \$115**

5月31日(金)まで!

●主要成分:タンニン酸、みどり種エキス、ヒオチシ、酸、アロエ、ビワの葉エキス、パルチノール、クエン酸、ローズマリーオイル、バカバ、サンフラワーオイル、トクサ

### サイゼン が選ばれる 7つの特徴

- 肌に優しいナチュラルフォーミュラ(子供も使用可)
- 界面活性剤、パラベン、ソディアムクロライドなどの化学成分不使用
- 髪を強く、コシを出し、ボリュームを与える
- 紫外線、ドライヤーの熱から頭皮、髪を守る
- カラーの色落ちを防ぐ
- 髪を育てる12種類のハーブ、主要成分を使用
- 古い角質を取り除き、健康できれいな頭皮を保つ



Distributed by  
U.S. Forum, Inc

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

Toll Free

**(800) 399-2241**

西海岸: 10am~6pm 月曜日~土曜日(日曜・祝日は除く)

# 親としてもっと知りたい! アメリカの学校

パート3



福田恵子

日本とはあらゆる面で異なるアメリカの学校の実態を、ロサンゼルス郊外、ピーチシティの公立校(通称K-12)に、11年生の娘ニナを通わせる筆者が、保護者の視点からレポートする。

第75回

## いよいよ SAT 本番

2018年の11月、SATの日本語のサブジェクトテストを受験したニナ。締め切り直前に申し込んだせいで、自宅から車で40分近く離れた遠方の高校の受験会場で受けることになってしまった。会場では、ニナの学生証を見た試験官の先生に大きな声で「レドンドビーチ!」と驚かれたそう。驚かれるのは別にどうでもいいのだが、慣れ親しんだ環境で緊張せずに受験する方がいいに決まっている。ということでサブジェクトテストの反省を踏まえ、「SAT受験は自分の高校で!」が当面の目標になった。

さて、SATとは何? と思う方がいるかもしれないので、簡単に説明しよう。アメリカの大学に願書を出すには、高校での成績(GPA)、ボランティアやスポーツなどのアクティビティと並んで統一学力試験のスコアも必須だ。その統一学力試験にはSATとACTがあるが、周囲の経験談を聞かざり、カリフォルニアではSATを受験するケースが多いようだ。テストは(英語の)読解力、(英語の)文章と語彙力、数学で構成されている。

高校に入ると、PSATと呼ばれる、SATの模擬試験のようなものを受ける機会があり、生徒たちは徐々にSATの本番に向け準備を進める。また、塾に通ってSAT対策を受講する生徒も少なくない。

そして、ニナが11月に受けたサブジェクトテストは、特定の科目のテスト。大学

の願書を出す際に、高いスコアを提出することで、その分野に強いことをアピールできる。たとえば、通常のSATにはない生物、化学、物理学、米国史、世界史のような科目、さらにはニナが受けた日本語をはじめとする外国語のテストが揃っている。

## 数回受けて最高点を提出

SATを受けると2週間ほどでスコアが分かる。つまり、大学の願書締め切りの少なくとも2週間前には最後の受験を終了させなければならない。「最後の」というのは、何度も受験が可能であり、通常は3回ほど受けて、そのなかの最高スコアを提出する生徒が多いからだ。

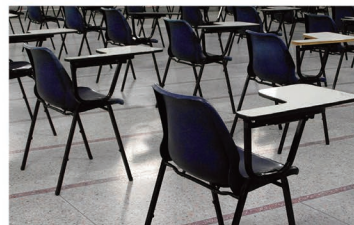
2019年のSATの試験日は、3月、5月、6月に1日ずつ設けられている。まだ公式サイトで発表されていないが、昨年の実績では、その後も8月、10月、11月、12月に実施される。ニナは3月の試験に向け、冬休みの間から申し込んだほうがいいね。申し込むべきだね」と言い続けていたが、最終的に申し込んだのは1月末だったと思う。それでも、地元の高校にまだ空席があった。良かった。

あっという間に試験前日。金曜日の下校時刻、出先の私にLINEで本人から「Lと一緒にAの家に遊びに行ってくるね」と連絡。え! 大学受験の前日に友達と遊

ぶって意味が分からないと思ってしまった私は、根っからの真面目過ぎる日本人なのだろうか。夜、戻ってきたニナに、「明日の準備しようと思ったけど、遊んじゃった。LはまだSAT受けてない。Aは受けるそうだけど、頭いいから大丈夫みたい」と、まるで他人事のように言われた。自分の高校で受けられるかどうかはすぐく気にしていたのに、試験の準備自体にそこまで淡泊とは。

当日は朝7時45分に高校に送り届け、終了の報告を受けたのは午後2時前。ランチタイムもなく、ハードなスケジュールだ。何かハプニングはなかったかと聞くと、次のような話をしてくれた。「ある子がIDを持ってきてないことが分かったの。先生に学生証、運転免許証、パスポートのどれでもいいから持ってないかって聞かれて、ないって。じゃあ、電話して5分以内に届けてもらえないかって聞いたら、それも無理だって。結局、その子、帰っちゃった」。なんともうまいないこと。

試験自体は「一生懸命やったけど、いいスコアじゃなかったらまた5月か6月に受けるからいい」とニナ。その前に志望校と専攻を決めないと。一番大事なことを先送りしているのだった。



私立日本人学校 non-profit organization since 1979  
**ニューヨーク育英学園**

園児・児童 募集中

「のびのびと学び、自ら鍛える子の育成」

**全日制部門 (ニュージャーシーキャンパス)**  
 幼児部: 年少 (3 才児) ~ 年長 (5 才児)  
 小学部: 1 年生 ~ 6 年生

**サタデースクール**  
 (NJ 校・マンハッタン校・ポートワシントン校)  
 幼児部: 年中 (4 才児)・年長 (5 才児)  
 小学部: 1 年生 ~ 6 年生 / 中学部: 1 年生 ~ 3 年生  
 高等部: 1 & 2 年生 (NJ 校・ポートワシントン校のみ)

**サンデースクール (NJ 校)**  
 幼児部: 年中 (4 才児)・年長 (5 才児)  
 小学部: 1 年生 ~ 6 年生

**アフタースクール**  
 幼児教室: 3 才児 ~ 5 才児  
 小学部: 1 ~ 6 年生の教室  
 語学部門: ESL、英文法

**フレズ・アカデミー (マンハッタンキャンパス)**  
 たんぽぽ幼稚園  
 親子教室・日本語基礎・国語教室  
 日本語ウィークエンドスクール

**りんごラーニングセンター**  
 プレイグループ: 親子クラス 1 才児 ~  
 きりんのへやこども園: 2 才半児 ~ 年長児  
 語学教室: 英会話、現地校支援、英検、SAT、  
 日本語クラス  
 ホームスクールシステム

**サマーキャンプ/スキーキャンプ**  
 検定試験 (認定試験会場)  
 英語検定、日本語検定、漢字検定  
 算数検定、書写検定、TOEIC

出願 受付中

◆ Japanese Children's Society, Inc. (イングリッシュドクリフス、NJ校) ◆  
 8 West Bayview Ave., Englewood Cliffs, NJ 07632 Tel: (201)947-4832 Fax: (201)944-3680

◆ Friends Academy (マンハッタン校) ◆  
 310 West 103rd St., New York, NY 10025 Tel: (212)935-8535 Fax: (212)813-0122

◆ R/Lingo Learning Center (フォートリー, NJ校) ◆  
 2460 Lemoine Ave., Suite 103-105, Fort Lee, NJ 07024 Tel: (201)947-4707

ホームページ: [JapaneseSchool.org](http://JapaneseSchool.org)

天然利尻昆布をはじめ髪に良い成分を贅沢に配合

無添加 利尻こんぶ 1回でキレイに染まる!

# ヘアカラー トリートメント

使うたびに髪しっとりサラサラ 毎日キレイがずっと続く!

気になる白髪。毛染めによっては、頭皮がチクチクしたり、かゆみがでたり、パサついたりなど悩みが多いもの。それを解消すべく開発されたのが、白髪用ヘアカラー トリートメント! 髪表面をやさしくマニキュアするタイプで、髪や頭皮を傷めません。シャンプー後のトリートメントとしてお手入れでき、とって手軽。ツンとくる嫌なニオイもなく無臭。直接手に取ってお使いいただけます。

りしりこんぶ  
 Natural Hair Color Treatment for Gray Hair, Damage-free Long-lasting Gray Coverage, No Parabens, Mineral Oils, or Perfumes.  
 Hair Color Treatment  
 Dark Brown

こんな方におすすめ  
 ● 自宅で簡単に染めたい方  
 ● ハサつきが気になる方  
 ● 髪の傷みが気になる方  
 ● 頭皮が敏感な方

ミネラルやマルチ成分フコイガンが髪を保湿します。

●ブラック  
 ●ダークブラウン  
 ●ライトブラウン

**\$38.00** (200g)

お問い合わせ: Tel: 310-218-1021 [www.fujisan-us.com](http://www.fujisan-us.com) 地方発送承ります!

キャンペーン期間: 5月末までのお申込み分

UNIVERSAL Mobile ユニバーサルモバイル

初期費用が断然お得! 送料も無料!!!  
 クーポンコード: frontline

## 新生活応援キャンペーン アクティベーション費用無料!

(月額SIMプランお申込み&アクティベーション完了された方全員が対象)

※詳細はWebサイトでご確認ください

- ・契約期間制限なし
- ・デポジット不要、渡米後すぐに携帯電話が持てます
- ・お使いの携帯電話番号をそのままご利用いただけます
- ・北米通話・テキスト・データ無制限 (各プランのデータ制限まで4G LTE) ※カナダ・メキシコ含む
- ・音楽・動画ストリーミング無制限で利用可能! (YoutubeやNetflixなど)

<b>2GB</b> 4G LTE Data ポケットWiFiも利用できるお得なプラン <b>\$30</b> /mo	<b>6GB</b> 4G LTE Data データ未使用分は翌月に繰り越せる <b>\$45</b> /mo	<b>UNLIMITED</b> 4G LTE Data 4G LTEが無制限 <b>\$60</b> /mo
--	--	--

最新ポケットWi-Fiレンタル開始!

日本の空港に到着してすぐにネットがつながる!

レンタル料金 (通信費込み)  
**\$40** /7日間 **\$60** /14日間 **\$80** /30日間

初期費用・事務手数料 **無料** (弊社SIMカード利用者は対象外)

当携帯電話・ポケットWiFiレンタルサービスの内容は、将来予告なく変更、追加、削除することがあり、また当社ではサービスの一部、もしくは全部を、一時的あるいは永続的に変更、中断することができます。本サービスの使用または使用不能から生じる何らかの損害(店舗内の美化、海浜、事業利益の損失、事業の中断など)に関して、一切の責任を負いません。

UNIVERSAL Mobile  
 ユニバーサルモバイル

[www.universalmobile.us/frontline](http://www.universalmobile.us/frontline)  
 ■ 日本語カスタマーサービス TEL: 323-690-0000 (平日 10am ~ 5pm PST)  
 ■ Eメール [customer@universalmobile.us](mailto:customer@universalmobile.us)