

## ヘルシーフードで 美腸をつくる!

日本でブームの「腸活」とは?  
発酵食品、菌食材、穀物……  
美腸フードの魅力に迫る!

P.09

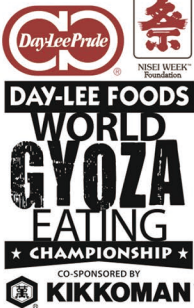
お金の新たな価値を伝える  
作家 本田健

P.18



# 2019 DAY-LEE FOODS WORLD GYOZA EATING CHAMPIONSHIP

## ギョーザ早食い大会



**SATURDAY**  
**AUGUST 17, 2019**  
Starts at 2:00 PM

**JACCC PLAZA**  
244 S. San Pedro St.,  
Los Angeles, CA 90012

### SPONSORS



### INFO



NISEI WEEK™  
Foundation  
[niseiweek.org](http://niseiweek.org)



[@gyozachampionship](https://www.facebook.com/gyozachampionship)



[@EatMoreGyoza](https://twitter.com/EatMoreGyoza)

Instagram

[@EatMoreGyoza](https://www.instagram.com/EatMoreGyoza)



[ifoce.com](http://ifoce.com)

Day-Lee Foodsは大会で使われた餃子一皿につき  
Day-Lee Foods商品1ケースをロサンゼルス地域のフードバンクに寄付します。



LOS ANGELES REGIONAL  
FOOD BANK  
Fighting Hunger. Growing Hope.



American Airlines 

 oneworld

# FLAGSHIP<sup>®</sup>

## Flagship<sup>®</sup>ファーストで 東京へ

贅沢を極めたファーストクラスで、特別なひとときを。  
ラウンジ内のFlagship<sup>®</sup>ファーストダイニングや全席通路に  
面したフルフラットシート。  
地上でも機内でも、心ゆくまでお過ごしいただけます。

10月26日まで、ロサンゼルス(LAX)ー東京・羽田(HND)間を  
ボーイング777-300ERで運航。是非この機会にお楽しみくだ  
さい。

詳しくはこちらを [aa.com/flagshipfirst](http://aa.com/flagshipfirst)



アメリカン航空、Flagship、およびフライトシールドのロゴマークは、American Airlines, Inc. の商標です。oneworldはoneworld Alliance, LLC  
の商標です。© 2019 American Airlines, Inc. All Rights Reserved. (無断複製・転載を禁じます)

人気  
コンテンツ

理想の住まい探しをサポートするWEBコンテンツがOPENしました



それは、まるでオーダーメイドのような、新しい木の家のつくり方。

Forest selection BF  
間取りシミュレーション1000きっと見つける  
理想の住まい。1000通りの間取りから選んで、外観やインテリアイメージもセレクト。  
理想の住まいをシミュレーションできるWEBサイトをご紹介します。STYLE  
&  
PRICE

平屋

1300\* 万円台~

二階建

1900\* 万円台~

\*消費税は含まれておりません。本体工事価格であり、提案工事・設計料・付帯工事・外構・各種諸費用は含まれておりません。お客様の建築地・敷地環境などによって価格は異なります。詳細はお近くの住友林業にご確認ください。

1000	1000の間取りをご用意。
4	4つの外観バリエーション。
	多彩な床材からコーディネート。

「帰国後の住まい」WEBサイト内の  
右記バナーをクリックForest selection BF  
間取りシミュレーション  
1000「帰国後の住まい」からアクセスし、  
「ログイン」・「新規登録」を行ってか  
らご利用ください。

「帰国後の住まい」WEBサイトでは住まいづくりに役立つ情報を公開しています。

WEBサイト  
人気コンテンツ

## 海外からの家づくり成功物語 (case.1~3)



実際に建てられた方の例をもとに構成した家づくり物語。

## 海外駐在中にはじめる家づくり



海外にしながら日本で家を作るポイントをご紹介します。

## 帰国後の住まいWEB展示場



展示場へ足を運べない方でもWEBで家づくりをリアルに体験。

## The Forest BF 四季の楽しみと出会える家



暮らしの中に季節を取り入れた、強さと快適さを備えた自由設計の家。

## 1000の間取りから選ぶ家 Forest Selection BF



注文住宅で培った実績とノウハウから集約した多彩なプランと外観、インテリアスタイル。

## 家具を利用した5つのインテリアコーディネート実例



人気のインテリアスタイルを実例写真で紹介しています。

バックナンバー  
公開中

他にもコンテンツ盛りだくさん詳細はこちらにアクセス

帰国後の住まい

検索

<http://sfc.jp/ie/kikoku/>※時差などの関係によりご返信、ご返答が遅れる場合がございます。あらかじめご了承ください。お客様からいただいた個人情報は、注文住宅の建築請負等や当社事業のご案内等に利用させていただきます。詳細は当社ホームページ (<http://sfc.jp/ie/>) をご参照ください。

お問い合わせはこちら



海外からはじめる、帰国後の家づくり



優れた居住性が豊かな表情を演出



斬新なスタイルが奥行きを演出



伝統の白壁が気品を漂わせる

自由設計がかなえる理想の住まい。



木質感たっぷりのルーバーのある家



土色の壁と赤い瓦で南欧風に



木調の外壁がぬくもりを添える

強さとしなやかさを生み出すビッグフレーム構法



ビッグフレーム構法が生み出す  
ゆとりと可変性で広がる  
開放的な空間。

優れた耐震性を確保しながら、設計の自由度を飛躍的に  
高める住友林業が独自に開発したオリジナル構法です。  
ビッグフレーム構法は大切な家族の暮らしを守ります。



住友林業株式会社

住宅・建築事業本部 営業推進部(海外レジデンシャル) TEL. +81-3-3214-3541 FAX. +81-3-3214-3571  
〒100-8270 東京都千代田区大手町1-3-2 経団連会館 【受付時間】日本時間の10時~17時(日、水、祝日、正月休暇除く)  
※その他の時間は留守番電話で対応いたします。 ※ご連絡先がわかっている場合は翌営業日以降に担当者よりご連絡いたします。



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



## 9 FEATURE STORY

ヘルシーフードで  
美腸をつくる!

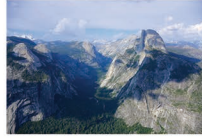
## 18 PEOPLE SPECIAL

お金の新たな価値を伝える

## 作家 本田健さん



- 20 世界遺産を歩く 齋藤春菜  
ヨセミテ国立公園



- 22 Hapa Eikaiwa ジュン・セニサック  
確信度合いによって異なる「思う」の英語
- 26 エッセイ 「極苦楽ライフ」 樋口ちづ子  
なんでもない道
- 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  
ティーンとオンライン
- 30 知っク法律 ミチコ・ノーウィッキ  
雇用に基づくステータス調整手続き中の疑問

NEXT ISSUE Vol.636(October 2019) 予告

FEATURE STORY

押さえておきたい

バイリンガル教育の鍵(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6月号  
アメリカ生活  
お役立ちBook 法律編

2019年4月号  
健康な体を手に入れる  
快適習慣始めよう

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

## U.S. FRONTLINE

Publisher: Takao Ui

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)

August 2019 No. 635 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・写真の無断複写・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.

# いちごの プチシュークリーム

## Strawberry Mini Cream Puff

Filled with rich  
strawberry cream.  
10pc in a pack.



# 抹茶の プチシュークリーム MATCHA MINI CREAM PUFF

Filled with rich green tea cream.  
Used the most popular  
green tea in Japan.  
10pc in a pack.



Made in Japan

Distributed by  
**JFC** INTERNATIONAL INC



# ヘルシーフードで 美腸をつくる!

食のスタイルが多様化している現在、自己管理による健康維持はますます重要になってきた。日本で話題の「腸活」とは何か、なぜ腸なのか、また、アメリカで手に入るヘルシー志向の食品について、その魅力や重要性を紐解く。

Text by Haruna Saito

## 日本でブームの 「腸活」って何?

日本でここ数年ブームとなっている「腸活」「菌活」をご存知だろうか。腸活とは、腸内環境を整えて健康な体づくりを目指す活動のこと。菌活は腸活の延長線上にあり、腸内環境を整えるために菌食材を積極的に取り入れる活動のことだ。では、なぜ腸活がこんなに注目されているのだろうか?

### 体の不調は腸の不調

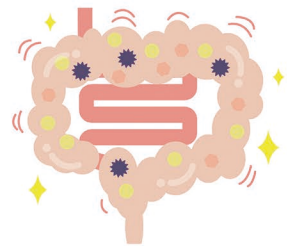


人の体は脳からの指令によって動くことがほとんどだが、多数の神経細胞が存在する腸は、脳の指令がなくてもみずからの判断で働く。そのため、腸は「第二の脳」ともいわれている。栄養素の消化

吸収や免疫機能など、重要な役割を持つ腸。その働きがなんらかの原因で低下してしまうと、便秘や肌荒れ、免疫力の低下、気分の落ち込みや疲労など、体や精神にさまざまな不調が起こる。そのため、腸内環境を整えることは、私たちの体にとってとても重要なのだ。

良い腸、すなわち美腸とは、腸内細菌のバランスが整っている腸のことをいう。腸内には約1000種類、100兆個以上の細菌が存在するといわれている。これらの細菌は、体にいい働きをする善玉菌と悪い働きをする悪玉菌、そしてどっちつかずの日和見菌に分けられる。日和見菌は、善玉菌が多い時は善玉菌を、悪玉菌が多

い時は悪玉菌を助ける働きをするので、腸内環境を常に善玉菌有勢の状態にしておく必要がある。理想的なバランスは、善玉菌が2割、悪玉菌が1割、日和見菌が7割。腸内細菌のバランスが良いと、免疫力アップや美肌、アレルギー予防、精神的な健康、太りにくい体へとつながるのだ。



## あなたの腸はどんな状態？

腸の状態を確認するのに1番良い方法は、お通じの状態を見ること。以下を参考に、自分の腸の元気度をチェックしてみよう。



理想的な便は、黄褐色のような色合いのバナナ状の便。異臭はせず、スルッと気持ちよく出て水に軽く浮く状態がベスト。このような便が1日に1~2本分くらい出れば、美便といえる。



栗のようにコロコロとした便の場合は、食物繊維不足や水分不足が考えられる。便を柔らかくするために、発酵食品や菌食材などを摂取しよう。



ウサギの糞のように小さくポロポロした便の場合は、ストレスが原因で腸の状態が不安定になっている可能性がある。



細くてゆるめの便が出る場合は、消化不良が考えられる。脂肪分を多く含む食べ物の食べ過ぎに注意。



水分が主体の便、つまり下痢の場合、悪玉菌が有勢の状態。安静にして、食事や生活習慣などから原因を考えよう。

## 美腸を育てる食材

善玉菌の量を増やし、良好な腸を保つためには、腸内細菌を育てるのに適した食品を摂ることが大事。そのカギとなるのが「シンバイオティクス」だ。腸内環境を整える食生活をするうえで、大事な要素が二つある。一つは、腸内で良い働きをしてくれる酵母や乳酸菌、ビフィズス菌といった善玉菌そのものである「プロバイオティクス」。もう一つは、善玉菌のエサとなり細菌の増殖を促す「プレバイオティクス」。このプロバイオティクスを含む食品とプレバイオティクスを含む食品をバランス良く摂取することで、腸内環境をより効果的に改善しようというのがシンバイオティクスだ。



食物繊維には、水に溶ける水溶性と溶けない不溶性がある。水溶性は糖質や余分なコレステロールの吸収を抑制する働

### プロバイオティクス食品

#### 発酵食品

- ・乳酸菌：ヨーグルト、漬物、キムチ、乳酸菌飲料
- ・麹菌：味噌、甘酒、しょうゆ、塩麹
- ・納豆菌：納豆



### プレバイオティクス食品

#### オリゴ糖

野菜類(タマネギ、ゴボウ、ネギ、ニンニク、アスパラガスなど)、果物(バナナ)、豆類(大豆) など

#### 食物繊維

- ・水溶性：海藻類、果物、穀類(大麦、オーツ)、キノコ類、野菜、イモ類 など
- ・不溶性：穀類(麦、玄米、ライ麦、オートミールなど)、豆類、キノコ類、野菜 など



きがあり、生活習慣病予防やダイエット効果が期待できる。一方、不溶性は胃腸で水分を吸収して便の体積をかさ増しし、腸のぜん動運動を活性化して便通を促進してくれる。噛んで食べる食品も多いので、食べ過ぎを防ぎ、歯並びを良くする。善玉菌の増殖に特に効果的なのは、水溶性の食物繊維といわれる。

現在、食生活の変化により、日本人は食物繊維の摂取量が1日平均14g前後

と、不足しがちだといわれている。厚生労働省が報告している「日本人の食事摂取基準」(2015年版)によると、1日に摂取する食物繊維の目標量は、成人の男性で20g以上、女性で18g以上。ただしこれはあくまで目標量であり、欧米の研究では1日24g以上の摂取で心筋梗塞のリスクが低下するとの報告もあるので、私たちはもっと積極的に食物繊維を摂取する必要があるのだ。



# 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  
かピリツツ  
さわやか



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

お客様の声① Ikkyu Japanese Restaurant 小島智代さん

## 料理の味が驚くほど変わる!

2012年に、北カリフォルニア州パラダイスに日本食レストラン「Ikkyu Japanese Restaurant」をオープンしました。以来、天ぷら、すき焼き、寿司など、日本食全般を提供しています。ところが、昨年11月の山火事で家2軒とお店を焼失しました。その後、避難生活を経て、今年の3月5日にレッドブラフでレストランを再オープンしています。

パイウォーターと出会ったのは10年以上前。同社の商品を使うと水臭さやケミカルな匂いがまったくなく、飲み水だけでなく、乾物を戻したり豆腐を浸けたりと料理にも役立ちます。特にお米がおいしく炊けて、真っ白でツヤのある状態を保てるので全然違うと実感しました。パイウォーターを使った水やお茶はお客様にも好評で、ごはんも残さず食べてもらえるんですよ。



- カウンタートップ用 AP-560
  - アンダーシンク用 AP-550
- 各 \$580

レストラン用、家一軒&業務用大型、家庭用小型など、用途に応じていろいろな機種を取り揃えています。

ご質問、資料のご請求などお気軽に!

1-877-259-6716 ■ www.pi-water.com

Pi Water, Inc.

e-mail: contact@pi-water.com / 3301 S. Harbor Blvd. #112, Santa Ana, CA 92704 / Tel: 714-557-2424



## 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買えない年金、海外在住者は短期間でも買えます。
- ▶ 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買えます。

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。

## 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の、特長、費用
- ▶ 戸籍謄抄本、出入国記録等証明書の取得
- ▶ 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きの代行サービス致します。



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 →

# 目指せ美腸！ 日々取り入れたいヘルシーフード

腸活のメカニズムと美腸の重要性は分かった。  
次は、美腸を手に入れるために必要な食品について、その魅力や機能を各食品メーカーに聞いてみよう。

## プレバイオティクス食品

## 「痩せる食材」として日本で大ブーム もち麦

Mochimugi



数年前から日本では来ているもち麦ブーム。現在も健康系の番組でスーパーフードとして取り上げられ、その勢いは衰えることを知らない。

もち麦は大麦の一種で、日本では麦ごはんとして親しまれている。大麦にも米同様にうるち性ともち性があり、もち麦はもち性。米に混ぜて一緒に炊くと、もちもち、プチプチとした食感が特徴的だ。

もち麦の存在価値が見直されるようになったのは、圧倒的な食物繊維の多さ。その量は白米の約17倍、玄米と比べても4倍多いといわれている。また、水溶性と不溶性の両方の食物繊維をバランス良く備えているのも特徴で、特に水溶性食物繊維であるβ-グルカンが、もち麦の健康パワーの主役だ。β-グルカンは善玉菌の

エサとなり、腸内環境を整える手助けをする。その結果、血糖値の上昇抑制やコレステロール値の正常化を補助してくれる。アメリカではβ-グルカンを1日3g摂取することで、心臓血管が詰まるリスクが減るともいわれている。また不溶性食物繊維により、排便促進なども期待できる。そのほか、白米と比べてもち麦にはプロテインが多く含まれており、炭水化物は少ない。このようなさまざまな特徴を持つため、便秘解消やダイエット、体質改善などが期待できるのだという。

Hakubaku USA, Inc.は、アメリカで3年ほど前から「もち麦ごはん」の販売を開始した。日本では8年ほど前から同商品を販売しており、現在は大麦市場でトップシェアを誇る。「白米はもちろんおいしいですが、栄養

価の面でいうと特別高いとは言えません。日本の成人女性は平均して食物繊維の摂取が1日あたり3.2g不足しているとのデータがありますが、もち麦を白米に混ぜて茶碗1～2杯食べることで、そ

の不足分を補うことができます」と話すのは、同社の津田稔さん。米に混ぜて炊く際は、白米の2～3割配合が適量なのだそう。「食感や匂いに慣れない人は、1割配合から始めてみましょう。オイルを少し入れて炊くと、匂いを抑えられます。また、スープに入れたり穀物サラダにしたり、チャーハンやピラフ、リゾットなどに使えば食感や匂いも気になりませんよ」。

津田さんによると、おすすめは朝食に食べること。「大麦は腸の中でゆっくりと消化されます。セカンドミール効果といって、朝食食べることで昼食の血糖値上昇も抑えられる可能性があり、1日の食生活がコントロールできるんです。満腹感も持続するので、1日のエネルギー摂取量も抑制できそうです。

同社では「十六穀ごはん」も販売している。ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれており、白米だけで食べるよりも栄養をバランス良く摂取できる。ごはん1杯で60gの野菜サラダ1食分と同じ栄養が摂取できるので、栄養が足りないと思う日に食べると良いのだそうだ。



Hakubaku USA, Inc.  
<http://hakubaku-usa.com>



# さまざまな機能性効果を発揮するキノコ

Mushrooms



キノコはそのものが菌類。まるごと菌だけを食べられる唯一のユニークな食材だ。キノコに含まれる栄養素のなかでも一番大きいのは、食物繊維。水溶性と不溶性の両方がたっぷり含まれており、毎日の食事にキノコを取り入れることで便秘の解消が期待できる。キノコの種類によって違いはあるが、ビタミンBとD、カリウム、オルニチン、アミノ酸(GABA)なども含まれている。多様な栄養素が、脳の活性化や免疫力低下の防止、美容効果、花粉症予防、冷え性対策、二日酔い対策など、多くの



改善を補助してくれるのだ。さらに、胎児の成長や成長ホルモンの分泌、歯と骨づくりをサポートする栄養素も含まれているので、妊婦や子どもにも毎日食べてほしい。

Hokto Kinoko Companyは現在、アメリカでエリンギ、マイタケ、ブナシメジ、ブナピーの4種類を生産販売している。「すべてオーガニック、遺伝子組み換えもしていません。キノコはいろいろなものを吸収する性質があり、有害な物質なども吸収しやすいのです。そのため、うちでは農薬・化学肥料などを一切使用しないで環境を整え、純粋なキノコの菌だけを育てています」と話すのは、シニアマネージャーの諸藤高治さん。

同社のブナシメジ、ブナピー、マイタケは1パッケージあたり約100g、エリンギは270g。「キノコは100gで約20kcal。低カロリーなので食べ過ぎて困ることは

なく、ダイエットしている人にもおすすめです。噛めば味が出るので、塩を少なめで調理してもおいしいですよ」と諸藤さんは言う。ほのかな味はほかの食材を邪魔しないので、料理の具材として合わせやすいのも嬉しい。諸藤さんのおすすめは、「マイタケなら天ぷらがベスト。ベーコンやホウレンソウとの炒め物、鍋にも良いですよ。エリンギとブナシメジ、ブナピーはクセが少ないので、何にでも合います。ホームページにもレシピを多数載せているので、ぜひ見てみてください」とのこと。

Hokto Kinoko Company  
<http://www.hokto-kinoko.com>

## パスタ感覚でヘルシーに! Shirataki シリーズ

こんにゃくは、腸内の善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維を含む食品。そのこんにゃくを食べやすくアレンジした商品が、House Foods AmericaのShiratakiシリーズだ。「植物性食品が目目されるなか、弊社が販売するしらたきをパスタの代用品にできるのでは、という考えが始まりでした」と話すのは、シニアマネージャーの磯部雅彦さん。アメリカで豆腐をメイン食材とする同社は、まず豆腐を練りこんだ「Tofu Shirataki」を発売し、大好評を得た。グルテンフリーでコレステロールも入っておらず低カロリーなので、ヴィーガンやダイエット志向の人に重宝されている。

2015年には、栄養価を考慮してさらに進化した「Smart Noodle」を発売。1袋あたり、体のさまざまな機能に重要なオメガ3脂肪酸(ALA)が800mg、食物繊維が8g入っている。現代の人々は、これらの成分が不足しがちだ。同商品を1袋食べることで、1日に必要な摂取量に対してオメガ3脂肪酸は50%、食物繊維は27%を摂取できる。

「こんにゃく独特の臭みがなくて食べやすく、何にでも合わせられます。パスタの代用のほか、サラダに入れたり酢の物にしたり。これからの暑い季節は、おそばのように麺つゆにつけて食べるのもサツパリしておすすめですよ」



House Foods America  
Corporation  
<https://www.house-foods.com>

# 健康への信頼度はピカイチの伝統食品 味噌

昔から「医者いらず」といわれ、健康面  
で重宝されてきた味噌。味噌にはアミノ  
酸をはじめ、ビタミンやミネラル、食物繊  
維、乳酸菌や酵母などが豊富に含まれて  
いる。大事なポイントは、発酵食品であ  
るということだ。原料となる大豆のタンパ  
ク質は、麴に含まれる酵素によって分解  
されてアミノ酸になる。それによって栄養  
素が体内で消化吸収しやすくなり、胃腸  
の負担を減らしてくれる。発酵によって栄  
養価が高くなった味噌は、腸内の善玉菌



を増やし、悪玉菌の増殖を防ぐ。腸内環  
境が改善されることによってお通じが良く  
なり、免疫力アップや美容効果も期待で  
けるのだ。大豆をそのまま食べるよりも、  
味噌を摂取することで美腸への近道にな  
ることは間違いない。

Miyako Oriental Foods Inc. は、ア  
メリカで40年以上、味噌の製造販売に取り  
組んできた。同社の味噌の特徴は、加熱  
処理をしていない「生」の状態であるこ  
とだ。「アメリカで製造しているメリットを  
生かし、菌が生きたままの生味噌をお届  
けしています。つまり、腸内環境を整え  
てくれる酵素や乳酸菌を、生きたまま体  
に取り入れることができるのです」と話す  
のは、副社長の清水照雄さん。同社では  
有機大豆を使用するなど、素材にもこだ  
わっている。味噌には赤、白などの種類  
があるが、清水さんは赤味噌が一番おい  
しいと言う。「赤と白の違いは、熟成期間。



Miso



赤味噌のほうが熟成期間が長いので、タ  
ンパク質の分解によるアミノ酸の量が多い  
し、香りが強くてコクもあります。

味噌を毎日無理なく食べるなら、やは  
り味噌汁だろう。具をたくさん入れること  
で、不足しがちな野菜も摂れて一石二鳥だ。  
朝食に味噌汁を取り入れれば、腸の活性  
化とともに体を温めることもできる。生き  
た菌を取り入れたいなら、ドレッシングな  
どに使うのもおすすめ。

Miyako Oriental Foods Inc.  
[www.coldmountainmiso.com](http://www.coldmountainmiso.com)

## あなたの体内は水分足りてる？

成人の体は、約60%が水でできている。そ  
して、人は運動をしなくても、排泄や呼吸など  
で毎日2リットル以上の水分を失っているのだ  
そうだ。適度に水分補給をすることによって基  
礎代謝が上がり、発汗作用や利尿作用が活発に  
なる。その結果、むくみの改善や生活習慣病の  
予防、デトックス効果などが期待できるという。  
また、便秘の改善も期待できる。食物繊維をし  
っかり摂取していても、水分量が足りないと便  
意が起らないこともある。そうすると、お腹  
が張って便秘になってしまうのだ。

一般的に、1日に1.5～2ℓの水分補給が必要  
とされている。補給をする際は一気に飲むので  
はなく、コップ1杯ずつを1日複数回摂取して  
いこう。冷たすぎたり熱すぎたりすると胃腸に  
刺激を与える場合もあるので、常温がおすすめ。  
また、朝起きたらすぐにコップ1杯の水か牛乳  
を飲む習慣をつけるといい。人は睡眠中に寝汗  
をかくので、朝起きた時は水分が不足している  
状態だ。起き抜けに水分を摂ることで足りない  
水分を補うとともに、腸を刺激して便意を起こ  
りやすくできる。





お買い物なら

# サンライズマート

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-10pm (Fri & Sat 11pm)

## 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  
(btw 5th Ave. & Madison Ave.)  
Tel: (646) 380-9280  
8am-9pm (Mon-Fri) 11am-8 pm (Sat & Sun)

## Brooklyn

934 3rd Ave., Brooklyn, NY 11232  
Tel: (347) 584-4579  
11am-8pm (Sun-Thu) 11am-9 pm (Fri-Sat)

# 日本語でどうぞ 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 www.HQvideo.net  
E-mail: support@hqvideo.net

## 大セール中!

TV番組

連続ドラマ

時代劇

韓国ドラマ

邦画

アニメ

# デザイン制作サービス



忙しい皆様にかわって、弊社で承ります。お気軽にご相談ください。

STS Innovation, Inc. Email: sales@usfl.com



# NEW UMAMI GYOZA DUMPLINGS



PORK & LEEK



CHICKEN & LEEK



CHICKEN & SHIITAKE

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



**NIJIYA MARKET**

ニジヤマーケットは、  
本物の日本食、高クオリティーの日本食材、  
ヘルシーなオリジナル商品にこだわり、  
みなさまのお越しをお待ちいたしております。



Nijiya Market brings you with authentic Japanese food,  
High quality Japanese ingredients and Healthy original products.  
We are always here for you.



**TORRANCE STORE** (310) 366-7200  
2121 West 182nd St., Torrance, CA 90504 9:00am-10:00pm

**ROLLING HILLS STORE** (310) 534-3000  
2533B Pacific Coast Hwy., Torrance, CA 90505 10:00am-9:00pm

**WEST L.A. STORE** (310) 575-3300  
2130 Sawtelle Blvd., #105, Los Angeles, CA 90025 9:00am-11:45pm

**PUENTE HILLS STORE** (626) 913-9991  
17869 Colima Rd., City of Industry, CA 91748 10:00am-8:00pm

**LITTLE TOKYO STORE** (213) 680-3280  
124 Japanese Village Plaza Mall, Los Angeles, CA 90012 9:00am-9:00pm

**SAN FRANCISCO STORE** (415) 563-1901  
1737 Post St., San Francisco, CA 94115 10:00am-8:00pm

**SAN MATEO STORE** (650) 212-7398  
1956 S. El Camino Real, San Mateo, CA 94403 10:00am-9:00pm

**SAN JOSE STORE** (408) 275-6916  
240 Jackson St., San Jose, CA 95112 9:00am-9:00pm

**MOUNTAIN VIEW STORE** (650) 691-1600  
143 E. El Camino Real, Mountain View, CA 94040 9:00am-10:00pm

**SAN DIEGO STORE** (858) 268-3821  
3860 Conroy St., #109, San Diego, CA 92111 9:00am-10:00pm

**HONOLULU UNIVERSITY STORE** (808) 979-8977  
1009 University Ave., #1, Honolulu, HI 96826 9:00am-9:00pm

**HONOLULU ALA MOANA STORE** (808) 589-1121  
451 Piikoi St., Honolulu, HI 96814 10:00am-9:00pm

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



夢を持ち、アイデアと技術で  
お客様と一緒にワクワクしたい

NOAC

## システムテスター、プログラマー社員募集

勤務地: ヒューストン 給与相談 健康保険・VISAサポート  
履歴書をお送りください。

NOAC INTERNATIONAL INC  
12337 Jones Rd. #200-14 Houston, TX 77070 saiyous@e-noac.com

## 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



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。

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>トーランス</b><br/>TEL: (310) 324-8868<br/>FAX: (310) 324-8869<br/>ツインタワー West<br/>990 W. 190th St., #450<br/>Torrance, CA 90502</p>          | <p><b>ロサンゼルス</b><br/>TEL: (213) 621-2304<br/>FAX: (213) 621-2928<br/>小東京直島ビル内<br/>250 E. 1st St., #1200<br/>Los Angeles, CA 90012</p>                    | <p><b>オレンジカウンティ</b><br/>TEL: (949) 474-9901<br/>FAX: (949) 474-9912<br/>John Wayne 空港近郊<br/>18200 Von Karman Ave., #790<br/>Irvine, CA 92612</p> | <p><b>サンディエゴ</b><br/>TEL: (619) 231-9595<br/>FAX: (619) 231-9579<br/>メリルリンチビル内<br/>701 B St., #500<br/>San Diego, CA 92101</p> |
| <p><b>シリコンバレー</b><br/>TEL: (408) 492-9800<br/>FAX: (408) 492-9899<br/>インテル本社<br/>2350 Mission College Blvd. #350<br/>Santa Clara, CA 95054</p> | <p><b>ニュージャージー</b><br/>TEL: (201) 363-0050<br/>FAX: (201) 363-0053<br/>George Washington Bridge 近郊<br/>2125 Center Ave., #204<br/>Fort Lee, NJ 07024</p> | <p><b>ハワイ</b><br/>TEL: (808) 944-8090<br/>FAX: (808) 954-4949<br/>アラモナホテルセンター近郊<br/>1600 Kapiolani Blvd., #1320<br/>Honolulu, HI 96814</p>       | <p><b>東京</b><br/>TEL: +81(3) 6218-0355<br/>FAX: +81(3) 6218-2110<br/>新橋駅前ビル<br/>東京都港区新橋 2-20-15<br/>新橋駅前ビル1号館504号</p>          |

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。

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

info@nagano-morita.com



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との提携による強カコンテンツ (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!

受講料割引キャンペーン  
実施中

資格の学校 **TAC** North America  
tac-uscpa@shaw.ca  
1-866-621-8220  
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、コンプレーション
- ・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

- |  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <p><b>NEW JERSEY HQ</b><br/>401 Hackensack Ave. #1001,<br/>Hackensack, NJ 07601<br/>☎ (201) 836-3710</p> | <p><b>DETROIT OFFICE</b><br/>3955 Orchard Hill Place, #440,<br/>Novi, MI 48375<br/>☎ (248) 347-3260</p>      | <p><b>CHICAGO OFFICE</b><br/>1701 Golf Road, #3-200,<br/>Rolling Meadows, IL 60008<br/>☎ (224) 636-6900</p> | <p><b>HOUSTON OFFICE</b><br/>2800 Post Oak Blvd. #4100,<br/>Houston, TX 77056<br/>☎ (832) 390-2422</p> | <p><b>SAN JOSE OFFICE</b><br/>4675 Stevens Creek Blvd. #130,<br/>Santa Clara, CA 95051<br/>☎ (408) 441-0655</p> |
| <p><b>SAN MATEO OFFICE</b><br/>11000 Park Drive, #165,<br/>San Mateo, CA 94403<br/>☎ (650) 212-2611</p>  | <p><b>LOS ANGELES OFFICE</b><br/>970 West 99th Street, #850,<br/>Torrance, CA 90502<br/>☎ (310) 217-9900</p> | <p><b>HONOLULU OFFICE</b><br/>500 Ala Moana Blvd. #5-300,<br/>Honolulu, HI 96813<br/>☎ (808) 599-7949</p>   | <p><b>TOKYO REPRESENTATIVE OFFICE</b><br/>東京都千代田区丸の内1-9-3<br/>丸の内トラストタワー本館2階<br/>☎ (03) 5288-5241</p>  |   |

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

# 作家 本田健さん お金の新たな価値を伝える



これまで日本で130冊近くの自己啓発本を出版してきた本田健さんが、「お金と幸せ」をテーマにした英語で初の書き下ろし著書『happy money』を2019年6月にSimon&Schuster社から発売した。

## 育児中に夢に見た娘の言葉に発奮

経営コンサルタントや投資家として働いていた29歳の時にこどもができ、育児に専念、奥様と一緒に4年間セミリタイア生活を送ってきた。そんな時に見た夢の中で、大人になった娘に「何もしていないパパ、格好悪い」と言われ、人のためになるようなことをしようと思い執筆活動を始めたという。

これまでの経験を生かし、お金と幸せについて書いた原稿をホッチキスで止めて小冊子にまとめ、最初は知人に読んでもらっていた。執筆配布を継続していたら、内容をすごく褒められて出版社から声がかかり、本を出版することになった。

これまで10万部ほど小冊子をプレゼントし、読んでもらったことで人生が変わった人たちがいた。「自費で小冊子を作ったのでお金はなくなったけど、作家として活動できるようになり、印税やセミナーを行いお金を稼がせてもらいました。自分の活動から、与えた人は人から与えられる、という法則を私の人生で証明することができました」。本田さんは、自分が持っているお金と幸せについての知恵を世界に広めたいと思い、アメリカで出版することを決意したそうだ。

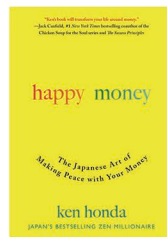
## お金が入って来たらありがとう、 お金が出ていってもありがとう

お金にはIQ(知性)とEQ(感性)が必要と、本田さんは説く。ほとんどの人がIQにフォーカスして投資をする。だが、IQの感覚が高ければお金持ちになれるのかというと、お金持ちになる時はあっても、EQが低ければ一瞬にして一文無しになることもある。お金に対するEQが低いと、してはいけない投資をしたり感情的に投資活動を行ったりしてしまう。だから、EQを正しく持つことがとても重要なことだと伝えている。

本田さんが師匠と仰ぐ個人投資家の竹田和乎さんの言葉に、こんなものがある。「お金が入って来たらありがとうと言いなさい。お金が出ていく時にもありがとうと言いなさい。お金の豊かさを作り出すのに大切なのは、2つの心がけだ。「ありがとうのサイクルができると、お金に対する不安が取り除かれます。人間の心理は、不安と感謝を同時に感じることは難しいのです」と本田さんは話す。

今回アメリカで出版された『happy money』では、お金へのトラウマや心の傷を癒すことで人生が変わると伝えている。「お金は感情を揺さぶるものだと思います。お金があったら嬉しいし、減ったらイライラしますよね。生存活動とお金が結びついていて、お金は怖いもの、足りないものという概念があり、お金の付き合い方が分からなくなる人がいます。自分にとってお金はどういうものか、どういふ付き合い方がいいのかをマスターしないと、お金から自由になることはできません。それにはお金持ちになるのではなく、楽しく付き合うことに気づく必要があります」と本田さん。

アメリカ人はお金を稼ぐことは学んできたが、人生を楽しむことと結びつけて考えることはあまりないそうだ。自分らしい生き方をするためのお金との付き合い方を説いたこの本が、アメリカの間では画期的な著書になるだろうと考えており、どういふ反応が出てくるかわくわくしている和本田さんは語る。



## PROFILE

神戸生まれ。経営コンサルタントを経て、29歳で育児セミリタイア生活に入る。「お金と幸せ」をテーマに講演会を全国で開催。無料インターネットラジオ「本田健の人生相談〜Dear Ken〜」は3900万ダウンロードを記録。著書「ぼくがユダヤ人大富豪の教え」など130冊以上、累計発行部数は700万部を突破。2019年6月にはSimon & Schuster社より初の英語での書き下ろし著書『happy money』を出版。世界25カ国以上の国で順次発売予定。公式HP：<http://www.aieuoffice.com/>

さまざまな業界で活躍中の話題の人に、過去、現在、そして未来について聞く。



Smokeless Grill



BS460-US



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



FSW TI-2US

**さらに圧力寸胴、冷却水槽、ギョーザ成型機など多数!!**

詳細はお電話にてお問い合わせください。



SANUKI TP-2



NSU6-60H  
w/Auto Lifter



JRT-2000  
Noodle Vacuum Dryer



JC-12  
Gyoza Vege Strainer



OHC-50A

**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)



**YAMATO TRANSPORT U.S.A.**

<p>お荷物の多い方! 時間のない方! 面倒なお引越は全てまかせて ら〜らく!</p>	<p>箱に入らない家具や 自転車など少しだけ 送りたい、だけと安く 済ませたい!そんな方へ</p>
 <p><b>安心!</b></p> <p><b>引越 海外ピック</b></p>	 <p><b>丁度イ!</b></p> <p><b>ベーシックプラン</b></p>
<p>定形の箱に入るお荷物だけ、 ご自身で梱包をして節約! すぐに必要ではない お荷物は船便で割安に</p>	<p>定形の箱に入るお荷物だけ、 ご自身で梱包をされる方 必要な荷物を 最短の所要日数でお届け</p>
 <p><b>節約!</b></p> <p><b>単身プランSea</b></p>	 <p><b>早い!</b></p> <p><b>単身プランAir</b></p>

● 日本以外の世界中へのお引越、米国内のお引越も承っております ●

日本へ帰国が決まったら、クロナコにお電話ください!  
あなたにぴったりなプランをご案内いたします。

フリーダイヤル **1-866-5-KIKOKU**  
5 4 5 6 5 8

[www.yamatoamerica.com/cs/](http://www.yamatoamerica.com/cs/)

各サービスの詳細はウェブサイトにてご覧いただけます。

未来に向か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](mailto:Judy.Kao@RealtyinNJ.com)  
[www.RealtyinNJ.com](http://www.RealtyinNJ.com)

住居売買物件	商業賃貸物件	住居賃貸物件
<p><b>Westwood</b> One-Family 3Br 1.5Bth Ranch Home \$528,000</p> <p><b>Harrington Park</b> One-Family 3Br 2Bth 2Car Garage Beautiful Ranch 1/2 acre \$698,000</p> <p><b>Edgewater</b> Independence Harbor Community/Twnshp 1Br 1Bth Club House 1Parking \$355,000</p>	<p><b>Fort Lee</b> GW8徒歩1分 Busで NY市内、パーキング可 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 \$24.50 / sqft</p> <p><b>Ridgewood</b> 賑やかな商店街の2階 \$700</p>	<p><b>Fort Lee</b> Two-Family 3Br 2Bth 1Car Garage \$2,550</p> <p><b>Tenafly</b> Magnificent Colonial One-Family 5Br 4.5Bth 2Car Garage \$8,000 One-Family 3Br-4Br \$2,900-\$3,300</p>

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





## 氷河が作り出した美しい世界 ヨセミテ国立公園

カリフォルニア州

世界遺産とは●地球の生成と人類の歴史によって生み出され、未来へと受け継がれるべき人類共通の宝物としてユネスコの世界遺産条約に基づき登録された遺産。1972年のユネスコ総会で条約が採択され、1978年に第1号が選出された。2019年7月現在、167カ国で1121件（文化遺産869件、自然遺産213件、複合遺産39件）が登録されている。

カリフォルニア州の中ほどに位置するヨセミテ国立公園は、年間約400万人も訪れる人気の観光地。人々を魅了するのは、ダイナミックな岩壁や大小いくつもの滝と湖、緑溢れる広大な森、そしてそこに生きる動植物たち。この美しい景観は、氷河時代から何十万年も歳月をかけて、この地を覆う花崗岩が氷河によって削られてできたもの。硬く風化しにくい性質の花崗岩は、かつての風景を変わずに伝えてくれている。氷河が磨き上げたドーム状の岩山やそびえ立つ絶壁といった類稀な自然美が、地球生成の歴史を示す顕著な見本として評価され、1984年に世界自然遺産に登録された。

約75万エーカーという広大な敷地の95%は、手つかずの自然が保存されている。ここにはブラックベアや、一時は姿を消したビッグホーンシープをはじめ、約90種類の哺乳類、150種類以上の鳥類などが生息している。また、北米西海岸の一部の地域にしか生息しない、世界最大の樹木ジャイアントセコイアの森があるのも特徴の一つ。園内の標高は2200~1万



上/トンネル・ビューからは左にエル・キャピタン、右にブライダルヴェール滝、中央奥にハーフ・ドームを望める 左下/豊富な水量に迫力満点のヨセミテ滝 右下/鏡のように風景が湖面に映るミラレーク

3100フィートに及び、多種多様な生態系が維持されている生命の楽園なのだ。

### U字の渓谷に広がる絶景

見どころが集中しているのは、ヨセミテバレーと呼ばれるエリア。西側のエントランスを入ってすぐに見えるのは、エル・キャピタンと呼ばれる巨大な花崗岩の一枚岩だ。氷河によって垂直に削られた壁の高さは3593フィート。目を凝らせば、この世界最大の岩に挑むロッククライマーが米粒サイズで見えるかもしれない。公園の奥へ進むと、ドーム状の岩を真っ二つに裂いたような形のハーフ・ドームと呼ばれる岩山も見えてくる。

春から初夏の雪解けの季節に訪れるなら、園内に点在する滝は必見だ。3段階の滝から成るヨセミテ滝は、その落差が2425フィートと北米最大。トレイルを歩いて滝の真下まで行けば、雨のようにしづきが降り注ぎ、ゴウゴウと勢よく流れ落ちる大迫力を楽しめる。このほか、ブライダルヴェール滝やヴァーナル滝、ネバダ

滝など、トレイルでめぐれる滝が多くある。これらの滝は夏には水量が落ち、秋には枯れてしまうので、見たいならタイミングが大事。

トンネル・ビューやグレイシャー・ポイントに行けば、ヨセミテバレーに広がるユニークな岩山や滝などが一望できる。ハーフ・ドームがピンクに染まる、サンセットの時間帯は人気だ。

もっと静かに園内を楽しみたいならヨセミテバレーを離れ、夏の間しかオープンしていないトゥオルミ・ミドウやジャイアントセコイアが見られるマリボサ・グローブに行ってみるのもいいだろう。園内には多くのハイキングトレイルがあるので、せっかく訪れたのなら大自然の中を歩くのがおすすめ。

遺産プロフィール  
ヨセミテ国立公園  
Yosemite National Park  
登録年 1984年  
遺産種別 世界自然遺産  
<https://www.nps.gov/yose/index.htm>

文/齋藤春菜 ●物流会社に営業職、出版社で旅行雑誌の編集職を経て渡米。思い立ったら国内外を問わずふらりと旅に出るには、その地の文化や人々、景色を写真に収めて歩く。世界遺産検定1級所持。





# 便利なスマホは ユニバーサルモバイルから



## 月額30ドルから格安SIMプランを提供

アメリカに新しく赴任された駐在員やその家族、勉強をするためにアメリカに来た留学生、電話料金を抑えたい方など、スマートフォンは必需品。契約したらすぐに使いたいし、料金も抑えたいと考える。そんなニーズにユニバーサルモバイルはことごとく応えるサービスを提供している。もちろんすでにスマートフォンを持っている人にはSIMカードを交換するだけで現在利用の電話番号のままユニバーサルモバイルのサービスを受けられる。(ナンバーポータビリティ)

## ユニバーサルモバイルの特長

- ・通話・テキスト・データが無制限
- ・電話番号移行(MNP)も無料
- ・世界中でSNS・インターネットの利用が無料
- ・契約期間制限なし、クレジットチェックなし

渡米後すぐに契約でき、契約期間の縛りもない。もちろん電話番号移行(MNP)も無料でできる。SNSやインターネットも使い放題だしYoutubeも見放題だ。さらにオプションでスマートフォン1台で米国と日本の電話番号を同時にも持つことができるので日本の家族で国

際電話に不慣れな人にも簡単に電話してもらうことが可能だ。そしてさらに魅力的なのが日本への通話もかけ放題!

ユニバーサルモバイルでは追加サービスとして050/03ナンバーで着信転送ができるサービスがユニークだ。

月々5ドルでアメリカ在住の人が受けられるサービスで、日本からかける側も受ける側も国際電話料金がかからず、月5ドルの定額サービスで安心して日本の家族・知人と通話ができる。

そしてアメリカ在住者にとってうれしいのは、日本帰国時にはそのまま050番号を使うことができる。(※ローミング費用が別途1分あたり20セントかかります。)またユニバーサルモバイルでは「ジャパンコール」というサービスも提供している。これは月10ドルの追加でアメリカから日本の固定電話番号にかけ放題だ。

## 利用するまでの流れ

- 1 手元の端末がユニバーサルモバイルに対応しているかチェックする。端末の持ち込みを希望する人は次の条件を満たしている必要がある。
  - ・SIMフリー端末であること
  - ・端末がユニバーサルモバイルの対応機種であること
- 2 料金プラン(3種類)から希望のプランを選んで申し込む。
- 3 申込時に登録した住所にSIMカードが届く。
- 4 アクティベーション依頼をユニバーサルモバイルに行う。その時にジャパンコールや050番号のオプションを希望する場合は同時に申し込む。
- 5 1~3営業日でアクティベーションが完了したらSIMカードをスマートフォンに挿して利用開始になる。

## SIM 料金プラン

2GB 4G LTE Data	6GB 4G LTE Data	UNLIMITED 4G LTE Data
ポケットWiFiも利用できるお得なプラン <b>\$30</b> /月	データ未使用分は翌月繰り越し可 <b>\$45</b> /月	4G LTEデータが使い放題 <b>\$60</b> /月

## おせらい安心ポイント

SIMカードを換えるだけで、こんなにお得に!



- ・全プランでアメリカ国内(カナダ・メキシコ含む)の通話・テキスト・データが無制限
- ・日本帰国時に利用できるポケットWiFiが業界最安値でレンタルできる。会員は更に割引
- ・アメリカから日本の固定電話、携帯電話へ国際通話料\$0でかけ放題
- ・050番号/03番号で日本からアメリカへ国際通話料\$0でかけ放題
- ・日本でのデータ、テキストは無料・無制限
- ・140カ国以上で格安通話ローミング利用可能
- ・日本の電話番号とアメリカの携帯番号を同時に持てる
- ・Apple Musicなど音楽ストリーミングとYouTubeなどの動画サイトも無制限でご利用可能。詳しい内容はこちらのウェブサイトを確認を!(<https://universalmobile.us/pages/freestreaming>)
- ・米国でクレジットヒストリーのない人でも、日本のクレジットカードでお申し込みが可能

記載の通信速度は、記述規格上の最大値であり、実行速度として保証するものではありません。お客様の端末環境を含む通信設備やネットワークの混雑状況などにより通信速度が低下する場合があります。電波の強いところ、電波状態の悪いところではご使用になれない場合があります。なお、電波が強い場所で、移動せずに使用している場合でも通信が切れることがありますのでご了承ください。サービスエリア内であっても、屋内、地下、トンネル、ビルの陰、山間部、海上等、電波の伝わりにくいところでは通信を行うことができない場合があります。ご利用の際は、必ず電波状態のよいエリアでご利用ください。※盗難・水没・故障・紛失した場合、\$150(税込)を請求させていただきますので、ご注意ください。盗難・水没・故障・紛失した場合、必ず当社カスタマーサポートにご連絡ください。※盗難・水没・故障・紛失した場合でもお支払いのない安心補償サービス\$50(税込)へのご加入をお勧めします。



ユニバーサルモバイル

- お問い合わせ
- 日本語カスタマーサービス
- Eメール

[www.universalmobile.us/](http://www.universalmobile.us/)

TEL:323-690-0000

米国西海岸時間 午前10時~午後5時(月~金)  
祝祭日はクローズ

[customer@universalmobile.us](mailto:customer@universalmobile.us)







### 第13回 確信度合いによって異なる「思う」の英語



自分の考えや気持ちを伝える時、「I think」を頻繁に使うと思いますが、それ以外にも確信している度合いによって表現の仕方が使い分けられます。今回は、確信度が高い順に表現の仕方を紹介します。

まずは確信度が100%の表現「I'm positive \_\_」。Positiveは「確かな」「疑いようがない」を意味する単語で、「I'm positive」は「絶対に」「必ず」に

相当します。相手が疑っている時に使われる傾向があり、より強調したい場合は「I'm absolutely positive.」と表現します。逆に確かでない場合は「I'm not positive.」と表現できますが、「I'm negative.」とは言わないので気をつけましょう。

確信度80%の表現が「I bet \_\_」。お金を賭けられるくらい確信度が高いことを表します。「きっと～だ」「～に違いない」といった意味で、I thinkより

も確信度が高い場合に使われる口語表現です。「I'm sure \_\_」も同じ意味合いとして使えます。

「I guess \_\_」は、確信度40%の表現。「～だと思う」「～らしい」の意味で、確実に言い切れない状況で使われ、I thinkよりも確信度が低いニュアンスがあります。「自分から進んでやりたくないけどやる」場合にも使い、「I guess I'll go to karaoke.(カラオケはあまり行きたくないけど、みんなが行くなら行くよ)」のように使います。「I assume \_\_」や「I suppose \_\_」も同じ意味合いです。

もう一つ、確信度40%の表現に「I doubt \_\_」があります。Doubtは「疑う」を意味し、「～だと思わない」「多分～でない」と表現する場合に「I don't think \_\_」の代わりに用います。「I don't think so.」を「I doubt it.」に置き換えることもできます。逆に確信を持って「絶対に～だ」と表現する時に、「(There is) no doubt \_\_」と表現できます。

#### 例文

- ・Trust me and just try it out. I'm positive you'll like it.  
(騙されたと思って、やってみな。絶対に気に入るから。)
- ・I bet she's going to show up late. She's never on time.  
(彼女、きっと遅れるよ。絶対に時間守らないからね。)
- ・I guess you're right. I guess it doesn't hurt to ask.  
(そうだね。聞くだけ聞いてみようか。)
- ・I doubt that he'll apologize. You know, Brian. He's so stubborn.  
(彼は謝らないと思うよ。ブライアンのこと知ってるでしょう。彼、本当に頑固なんだから。)

#### 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。

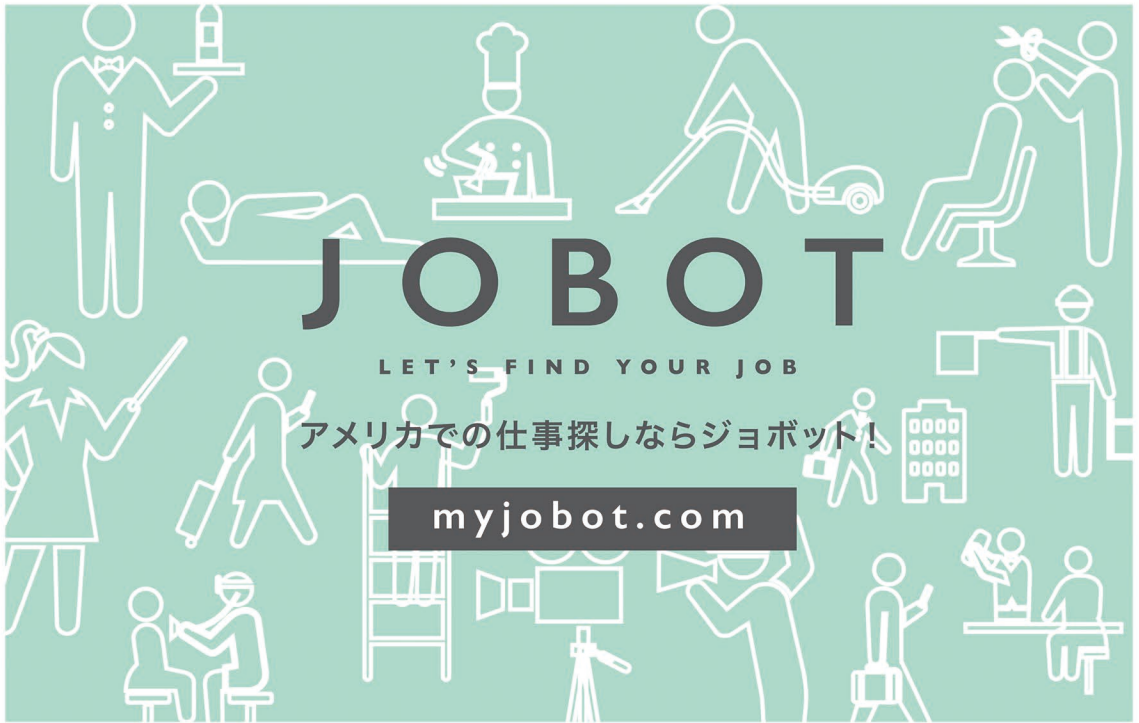
YouTube チャンネル  
「Hapa 英会話」も見てね!



# meiji.



お求めは日系、アジア系スーパーで



# J O B O T

LET'S FIND YOUR JOB

アメリカでの仕事探しならジョボット!

[myjobot.com](http://myjobot.com)

生活必需品  
5,500品以上

# TOKYO CENTRAL

日系オンラインマーケット

[TokyoCentral.com](http://TokyoCentral.com) 

いつでも、気軽にショッピング。  
\$120以上のご購入で送料無料。  
\$60以上のご購入で送料半額。  
LA現地価格で商品をご提供。

お問い合わせ先:  
[www.TokyoCentral.com](http://www.TokyoCentral.com)  
[onlineorder@marukai.com](mailto:onlineorder@marukai.com)  
運営会社: マルカイコーポレーション  
1740 W. Artesia Blvd.,  
Gardena, CA 90248





Hada Labo is

# Japan's No.1

Skincare Brand



Available at:  
DON QUIJOTE, FOCUS STORE,  
ICHIBAN 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



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)

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。  
米園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    \$3,980より
- ・東海岸・中西部より    \$4,840より

(米軍、欧州車、日本車、東京渡し、税金と保険は別途)

**GARAGE K-2**    310-544-0750    310-691-9216  
www.garagek2.com    e-mail: [websales@garagek2.com](mailto:websales@garagek2.com)

オートバイの輸送&  
新規登録も行ってあります

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。

新規会員  
スペシャル  
\$3 OFF!

[japandvdstore.com](http://japandvdstore.com)

**激安DVD!**

韓ドラ、邦画  
最新ドラマ、  
時代劇、アニメ

**\$1.50~**

GAME & DVD

送料無料で  
(\$18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

Hyper Games  
Video Japan

私には何人かの恩人がいる。なかでも親友の正子さんのことは、しばしば想い出す。私より7歳年上だった。25年前の私は子育て真っ最中で、経済的にも苦しかった。自分の行く手が見えなかった。好きだった油絵を短期大学で学び始めた。当時その大学で、日本人を見かけることはまじまじでなかった。それなのに学期末、ポットラックパーティのテーブルに巻き寿司の一皿が並んでいた。私はきちんと巻かれたその寿司を一体誰が作ったのだろうと、まじまじと見つめていた。と、背後から声が出た。「あなた日本人?」。それが正子さんとの出会いだった。

それからしばしば会うようになった。私の仕事か休みの日はランチを一緒に食べようと、朝の10時に彼女の海辺の家に行き、結局、ディナーまで引き止められ、夜の10時までいるのが常だった。12時間もぶっ続けて彼女が話し、私は夢中で聞いた。

世の中にこれほどたくさんの本を読み、世界中の珍しい地域を旅し、そこでしか求められない分厚い美術書、繊細な陶器や美しい布を集め、愛でている日本人女性がいるのかと、心底驚いた。イギリスで結婚して2人のこどもを産み、米国に帰国し、3人目のこどもを身ごもった時、米国人夫と別れた。日本では百科事典の編集者で、頭脳明晰、才能豊か、誠実で勤勉。夫に経済力があってので働かず、絵を描き、コンサートに行き、世界旅行するという生活だった。米国の富裕層のかけ離れたスケールの生活に仰天した。まったく違う世界があるんだ。彼女のこどもの16歳の誕生日は本物の馬で、最初の車はレクサスだった。しかし彼女はそんなことはひと言も自慢しなかった。私は、あまりにも自分とかけ離れた生活を呆然と眺めていた。ただ、彼女の本棚に並んでいる絢爛豪華な美術書だけは、羨ましくてしかたがない。見せてほしいと言うと、彼女はいつも小さく笑った。

生活は天と地の差があるのに、どういうわけか話が合った。互いにおもしろくて止まらなかった。今から思えば、正子さんはきっと寂しかったのだろう。自分が直接見たもの、実際に聞いたことを誰かに話したかったのだろう。私には、夢のような豊穡な時間だった。

世界を一人で歩き回った話の中で、ある日、彼



第69回  
なんでもない道



正子さんが描いたレモン



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。

女はこう言った。「ベートーベンが毎日散歩しながら、あの『歓喜の歌』を作った道があるのよ。そこを探して、やっと見つけて歩いたの。小川に沿ったなんでもないただの小道で、がっかりしちゃった」と。私はその言葉に衝撃を受けた。幾世紀も、世界中の人々に愛され歌い続けられている名曲が、なんでもない、つまらない小道で生まれたなんて。「なんでもない、つまらない道」。その後、何度この言葉が頭の中をよぎったことだろう。そうか、目に見える外ではなく、見えない内なんだ。

ゴッホが晩年、狂気に侵され、最後に描いたのが『カラスのいる麦畑』という絵だ。麦畑の道が途中で3本に別れ、どの道を行ったら良いのか迷う。辺り一面の麦畑は強風に煽られてワサワサ。嵐が来そうな暗い空に、黒いカラスの群れが舞っている。カアカアと狂ったように泣き叫ぶ不気味なカラスの声さえ聞こえてきそう。この絵を描いた後、生涯兄に送金続けた弟テオの死に絶望し、ゴッホは拳銃自殺を図った。

その場所を麦畑の中から探し出したという写真を雑誌で見た。一体どんな所だろうと、緊張した。ところが、まったくあっけないほどつまらない麦畑の中の道なのだった。ああ、そうか、なんでもない道だ。やっぱり。

陶芸をやっていた正子さんがある日、左手の小指の先が痛むと言いはじめ、そこから病気が発覚し、その1年後に癌で静かに去った。亡くなる3日前まで、窓から海の見えるベッドの傍

で二人で話した。ひと言も泣き言を言わなかった。人はこうして生き、死んでゆくのだと、見せてくれた。

スペインの哲学者オルテガは言う。過去の先人たちの経験の積み重ねの上に現代社会があり、我々がいる。だから過去の人は死者となって、今、私たちと一緒に生きていると。

大切な人と生きる時間軸がずれ、同じ時を生きられないことは、人生では多々ある。正子さんと話すことはもうできない。しかし、正子さんは死者となって私と一緒に、なんでもない道を歩いてくれているのかもしれない。そして背後から私にいつも問いかける。「あなた、なんでもない所に何か見える? 何か聞こえる?」と。ちょうど、「あなた日本人?」と声をかけてくれたあの時のように。



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。

**大好評!**  
新生活の必需品  
スターターキット  
無料進呈中!

テキサス州のほか、他州の不動産もカバーしています。



**山田 由美**



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



Cell **972-834-0725**

www.yuhadreamhomes.com  
Email: yumi.realestate@gmail.com

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**



- 日本語を話すフロントスタッフ24時間常駐
- 無料コンチネンタルブレックファースト付
- 無料和朝食付き(月曜～金曜)
- 静かでゆっ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
- 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**

# 掲載広告募集

詳しくはこちら

e-mail: [sales@usfl.com](mailto:sales@usfl.com)



# 抜け毛・薄毛・脱毛症

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



SAIZEN  
VOLUME PLUS  
シリーズで  
パワーアップ

サイゼンが選ばれる7つの特徴

- 肌にも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、ソディウ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



●主要成分:タンニン酸、ぶどう種エキス、ビオチン、銀杏、アロエ、ビワの葉エキス、パンテノール、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

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年生の娘ニナを交わらせる筆者が、保護者の視点からレポートする。

第77回

## ティーンとオンライン

ニナが中学生になった頃から、「オンライン上でのおいじめ問題に関するセミナー」が学校区主催で開催されるようになった。ソーシャルメディアなどを通じたいじめが原因で、子どもが不登校やうつ状態に陥ったり、その先にホームスクールに切り替えたりする話は身近に存在しており、問題は年を経るごとに深刻化していった。

私は一度も、関連のセミナーに参加したことはなかった。興味はあったし、何より原稿のネタになるとは思ったが、毎回タイミングを逃していた。しかし、十代の子はオンラインをどのように使っているのだろうとの思いがよぎり、突然、ニナに使用状況と意見について聞いてみた。

ちなみに、ニナにスマホを持たせるようになったのは、彼女が高校生になった14歳の時だ。1日に何時間くらいオンラインを使用しているかを聞くと、「6時間くらい」と返答。2018年のコモンセンスメディアの調べでは、ティーンズの57%が「ソーシャルメディアを含むオンラインは宿題する際の邪魔になっている」と回答している。その点についてニナに聞いたところ、彼女の答えはこうだった。「でも最終的に宿題は終わらせるからいいんじゃないの? 確かにこんなに長くYouTubeを見続けなければもっと早く終わったかも、と後悔することはある。でも、見てしまったものは仕方ないし、見たいものを見て、それで宿題に取り掛かって終わらせればいいと思っている」。

私もニナを責められない。自宅で原稿を書く私は、仕事中はコンピュータを

常にオンにしている。そして、原稿書きや調べものの合間についついゲームで遊んだり、YouTubeを見始めたり、さらにFacebookで友人の動向をチェックし出したりすると、それだけ仕事はかなり押してしまう。しかし、その分睡眠時間は削っても原稿は終わらせているので、自分の中では良しとしている。「結局宿題は終わらせるのだからいいではないか」と主張するニナとまったく同じことをしているわけだ。

### Instagramは連絡手段にも

では、ソーシャルメディアでのやり取りというが、一体どんな種類のものを使っているのだろうか? 「まず、Instagram。ダイレクトメッセージ機能もあるので、友達との連絡は大抵これ。それ以外にTwitterやReddit、Snapchatもよく使う」と回答。通常、大人の私たちがよく使うEメールやLINE、はたまたFacebookは人気がないようだ。

その理由を聞くと「Eメールを使う人っていないと思うよ。先生に質問がある時に使う程度。LINEはお母さんとばあばとM(日米ハーフの友達)以外とは使ったことない。だって誰も使っていないから。Facebookはフルネームで登録しないといけないから、敬遠している。個人が特定されるのは嫌だし、私たちの年代ではなくてずっと年上の人たちの

ソーシャルメディアだっていうイメージがある」と答えた。今やEメールさえも十代は「そんなものを使う人は誰もいない」と断言する状況らしい。

前回の調査でも、「毎日Instagramを使うティーンズの割合が2015年には52%だったのが、2018年には72%」となっている。それにしても連絡手段にもInstagramを使っているとは驚いた。そこで「金曜にミュージアムに行く約束を友達としていたでしょ? あれは何でやりとりしたの?」と聞いてみると「Instagram」と即答した。

また、2018年の同調査で「ティーンズが好むコミュニケーションの方法」はソーシャルメディアが16%、インパーソン(実際に会うこと)が32%となっている。そしてなんとテキストメッセージが35%で、インパーソンの数字を上回っている。

そこでニナに、こんな質問をした。「友達のMやLと実際に時間を過ごすのと、コンピュータの前でYouTubeを見て過ごすのと、どちらか一つを選べと言われたらどっち?」。それに対する彼女の答えは「難しいね。どっちを選ぶかは、その時の気分によるよね」だった。ちょっとしたショックだった。







- 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
- フランス・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. (イングルウッドクリフス、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。ツツ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。

こんな方におすすめ

- 自宅でも簡単に染めたい方
- パ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

ミネラルやヌルヌル成分フコイダンが髪を保水します。

- ブラック
- ダークブラウン
- ライトブラウン

**\$38.00** (200g)

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

# 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。

ウェブサイト Facebook

お子さんの年齢に合った学習が可能。いつからでも始めることができます。学年を下げての受講も承っています。  
**お申し込みは受講申込専用ウェブサイトから。**

※【 】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、出版社や著者等の備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・中央・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

公益財団法人  
**海外子女教育振興財団 通信教育チーム**

## 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

お気軽にお問い合わせください。

Tel: 81-3-4330-1345  
 e-mail: [kyoiku@joes.or.jp](mailto:kyoiku@joes.or.jp)





## 雇用に基づくステータス調整 手続き中の疑問

一定の基準を満たす外国人は、アメリカに滞在しながら雇用に基づいて非移民ステータスを移民ステータス(永住者)へと調整することができます。これは、現在有効な非移民ステータスを保持する外国人が、EB-1、EB-2、およびEB-3のカテゴリーのもと、ステータス調整申請I-485を申請する手続きです。今回は、クライアントさんから寄せられるI-485手続き中によくある疑問についてお答えします。

まず、ステータス調整手続き中にアメリカ国外へ出られるのか？ 出られますが、アメリカ国内へ戻ってくるためには、アドバンスパロールと呼ばれる一時渡航許可を事前に申請する必要があります。一般的に、アドバンスパロールを取得せずに国外へ旅行してしまうと、すでにステータス調整手続きが開始されていたとしても、その申請は放棄され、手続きは終了したと見なされてしまいます。また、アドバンスパロールを事前に申請しても、海外にいる間にアドバンスパロールの有効期限が切れた場合、アメリカ国外からアドバンスパロールを再申請することはできません。よって、この場合もステータス調整申請は放棄されたと見なされますので注意しましょう。

ステータス調整申請中は、現在お持ちの非移民ステータスを更新する必要はありません。保有する非移民ステータスが



切れた段階で、自動的にI-485申請手続き中というステータスへと切り替わります。しかし、何等かの理由でステータス調整申請が却下されてしまった場合は、その時点でアメリカに滞在し続けることはできません。そういった場合に備え、通常はアメリカでの滞在を継続できる有効な滞在ステータスを維持し続けることをおすすめします。

ステータス調整申請の保留中に、自国に戻りH-1BやL-1ビザの就労ビザ申請を行うことも可能です。その場合はアドバンスパロールを取得して帰国し、就労ビザの許可が下りれば、そのビザを使いアメリカに再入国できます。たとえ就労ビザ申請の許可が下りなかったとしても、I-485申請手続き中のステータスのもと、アドバンスパロールを使って再入国が可能です。

ステータス調整手続き中でも、現在の非移民ステータスが有効である場合、仕事を継続することができます。ただし、H-1BもしくはLビザ保持者でない限り、

I-485手続き中に非移民ビザの延長申請はできません。そういった場合は、労働許可書(EAD)を取得すれば労働も可能です。また、H-1BおよびLビザ保持者でビザ更新手続きをしなかった方でも、非移民ステータスが切れたと同時に自動的にI-485申請手続き中ステータスへと変更されるため、EADさえ取得すれば労働できます。EADの有効期限は1年間ですので、継続して働きたいのであれば、毎年更新していく必要があります。ただし、新しいEADが許可される前に前のEADの有効期限が切れてしまった場合、新しいEADが許可されるまで労働することができませんので注意してください。そういった状況を避けるためにも、なるべく早めにEADの更新手続きの準備をしましょう。

※本コラムは顧客からの質問を一般的なケースに書き換えたものであり、読者への情報提供を目的としたものです。特定事例における法的アドバイスが必要な場合は、専門家に相談してください。

### Aina Law Office

移民法を専門に永住権申請、非移民・移民ビザ、市民権などあらゆるケースを扱っています。また、米国進出に伴う会社設立をはじめ総合的なお手伝いをします。弁護士、スタッフともに日本語で、迅速に丁寧にご対応致します。お気軽にお問い合わせください。

www.ailovisas.com  
 弁護士 ミチコ・ノーウィッキ  
 Email: info@ailovisas.com  
 フリーダイヤル: 888-917-AILO (2456)  
 Tel: (808)380-3075



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

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

日本語で 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 www.HQvideo.net  
 E-mail: support@hqvideo.net

大セール中!

TV番組 連続ドラマ 時代劇  
 韓国ドラマ 邦画 アニメ



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

◆ 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

## 夏到来

チェックアップで

### オイル交換

8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



Saratoga Dewitt EB5 プロジェクト



## DEWITT

HOTEL & SUITES

Dewitt Hotel & Suites

900 North Dewitt Place, Chicago, IL 60611

http://www.dewitthotel.com/

米国移民局より雇用創設企業として承認済

イリノイ州知事より雇用促進地域として認定済



# アメリカンドリームを 手に入れよう

## EB5 投資家ビザプログラムによる永住権取得

- ・シカゴー等地ミシガンアベニュー徒歩数分に位置する、築1920年代のホテルを再生させるプロジェクト。50万ドル\*の投資と永住権取得が可能です。
- ・永住権取得により転職、起業の自由が得られます。
- ・多様なライフスタイルの選択、事業機会、豊かな老後生活、お子様への教育(返済不要奨学金へのアクセス)、エステートプランニング(相続対策)等、さまざまな目的で参加されています。

お問い合わせ/資料請求はメールにて受付中

Email: [info@saratogainvestors.com](mailto:info@saratogainvestors.com) (担当真鍋・星野)

サトラフ社は2011年に設立。シカゴに拠点を置く独立系投資およびウェルズアドバイザーです。自己および顧客資産\$297Million(約320億円)を運用しています。

Saratoga Dewitt EB5, LP

222 S. Morgan St. 4D, Chicago, IL Tel: 312-344-1590



SARATOGA  
REALTY INVESTORS

\*1人当たり所要投資元本額 \$500,000+募集手数料\$15,000。当EB5投資元本の対総資産借入比率は67%を想定しています。当ファンドが担うプロジェクトはイリノイ州知事より雇用促進地域として認定されています。従って、EB5投資額は、現行法の\$1,000,000。または将来の米国移民局によって決定される金額ではなく、関連法に变化がない限り、現時点の投資必須額は\$500,000となります。現行のEB5規定は議会により、近い将来投資額見直しを含む改定案が審議可決する可能性があります。