



日本からの  
到着人数  
**78**人

提供: STATE OF HAWAII VISITOR INFORMATION PROGRAM

**2021**  
**OCTOBER 18**  
**MONDAY**



JAPANESE DAILY SUN • 808-944-8383 • 1341 Kapiolani Blvd. #8B Honolulu, HI 96814 • www.nikkansan.net • E-mail: nikkansan3office@gmail.com

**NIKKAN SAN**  
FREE  
刊

- イベント情報 ..... 2
- HAWAII / U.S.A. NEWS ..... 1, 2, 4
- JAPAN NEWS / WORLD NEWS ..... 5
- e-JOB 求人情報 ..... 5
- マンガ 気分はハワイアン ..... 6
- 読者コラム ..... 6

ツイッター、Facebookでも  
最新情報などをお届け中!  
今すぐアクセス

マーケット情報	
日経平均	29,025.46 (-43.17)
NYダウ	35,234.08 (-60.68)
午前のニューヨーク外国為替市場	
	ドル/円 114.27

## ハワイのメンタルヘルスケアの状況が悪化

昨年から新型コロナウイルス感染が拡大して、メンタルヘルスに関するサービスの需要が拡大している中、対応が追いついていないことが状況をさらに悪化させていると専門家と家族が訴えている。

アイリーン・ラウ・ジェームズさんは、重度の精神疾患に苦しむ夫のクレイトンさんの面倒を見ている。先週、家族でノースショアにキャンプに出かけた際、クレイトンさんの具合が悪くなり、叫んだりするなどの問題行動が起こってしまった。アイリーンさんはクレイトンさんを入院させることにしたのだが、問題はそこからだったという。「夫はクイーンズ・メディカル・センターの救急治療室へ運ばれてしまいました。オフ島内にある精神疾患患者用の入院施設に空きがどこにもなかったからです」結局ベッドに空きが出るまでの2日間、クレイトンさんは救急治療室で待たなければならなかった。クイーンズ・ヘルス・システムズの広報によると、成人の精神疾患患者用の病床は33床あるが、非常に忙しい状態だという。

アイリーンさんは「新型コロナウイルス感染が拡大して以来、患者自身やその家族、または社会にとって危険な状態となるような精神疾患の患者を入院させることがとても難しくなっています」と述べている。アイリーンさんは、メンタルヘルスケアの重要性を訴える活

動を続けており、ハワイ州の委員会にも参加している。

「愛する家族が病気になったとき、その人のことを何より優先して、全ての対応を背負っていくというのは、家族にとって非常に大きな負担となります。それは、メンタルヘルスケアの対応が整っていないことで起こるのです。そして、コロナによって状況はさらに悪くなっています」

トラウマや自殺願望に苦しんでいる人々を診ている精神科医のリチャード・ライズ医師も同意しているとハワイ・ニュース・ナウが伝えている。「絶望の状態の中でも誰かが一緒にいてあげて、患者が人間らしく感じられるような対応ができるようにすべきです。メンタルヘルスケアを優先することは、社会全体の利益にも繋がることです。犯罪は大幅に減少して、暴力も少なくなるでしょう。クスリの濫用や子供のネグレクトなども非常に減ることになります」

アイリーンさんは「多くの人々も気がつき始めています。メンタルヘルスに対する対応を強化すれば、相乗的に良い効果が起こるのです。けれども今は危機的状況なのです」と訴えている。

もしメンタルヘルスについて支援が必要な場合には、ハワイ・ケア・ライン(808-832-3100)に電話を。

**印刷版新聞は 毎週土曜日 に発行中!!** 日系スーパーマーケットなど数十箇所に配布  
デジタル版は 毎週月・水・金曜日 に発行中!! (金曜は土曜印刷版と同内容)

**バイデン大統領のツイート**

President Biden @POTUS  
10月18日 8:31AM  
妻のジルと私は、親愛なる友人であり、類稀なる名譽と誇りのある愛国者であったコリン・パウエル陸軍大將が亡くなったことを非常に悲しんでいます。パウエル氏はいつでも、軍服を着ている時も着ていないときにも、自分自身や、パーティーや、他のあらゆることよりもまず国家のことを考えていました。彼は偉大なるアメリカ人の1人として記憶されることになるでしょう。

*Jill and I are deeply saddened by the passing of our dear friend and a patriot of unmatched honor and dignity, General Colin Powell. Time and again, he put country before self, before party, before all else—in uniform and out. He will be remembered as one of our great Americans.*

<https://twitter.com/potus>より抜粋して翻訳、掲載しています。

## ワイキキのサーフボード・ラックが放火 容疑者は既に逮捕

ワイキキのカラカウア通りの一部は17日朝、火災のために封鎖された。あたりには黒い煙が立ち上っており、ビーチに出かけようとする人々や観光客が立ち止まって、消防車や警察車両が停車している付近を覗き込んでいた。目撃者によると炎は少なくとも30フィート(およそ9メートル)まで立ち上っていたとKHONが伝えている。

火災の通報により消防隊が午前11時18分ごろ現場に到着したときには、カラカウア通りから奥に入ったところにあるサーフボード・ラック(サーフボードを立てかけて収納する場所)が炎に包まれており、37名の消防隊員が消火活動にあつたという。

サーフボード・ラックはモアナ・サーフライダー・ホテルとワイキキ交番の間にある小道にあり、人々がカラカウア通りからビーチに行くために通るところだ。炎はラックのそば

にある軽食売店の壁に燃え広がりはじめたため、隣接するホテル建物内にいた人々は念のために一時退避させられた。交番の外壁とその横にあったココナッツの木々も一部焦げたが、昼頃には無事に鎮火した。人々は消防隊員による素早い消火活動に拍手を送ったという。その場にいたジェニファー・ヘイズさんは「消防隊員は本当に素晴らしかったです。素早い行動には驚きました。周囲の人たちはパニック状態でした」

この場所で放火による火事が起こったのは今回が初めてではない。

昨年と同じ場所でサーフボード・ラックが放火によって被害に遭い、収納されていたおよそ525枚のサーフボードが燃えるという事件が起こっており、第1級放火事件としてホノルル警察によって捜査が行われ、防犯カメラに写っていた容疑者らしい人物のビデオ

も一般公開されたがまだ犯人はつかまっていない。

ホノルル消防署の隊長代理であるエルデン・タナカ氏は「最も大きな損害はサーフボード・ラックと軽食売店が燃えたことです。交番の外壁も一部焦げました。隊員たちからの報告によると、今回の火災は前回の時よりも規模が大きく、現場に到着したときにはラック全体が燃えていたと聞いています」と述べている。

消防署の調査官は今回の事故の原因を放火によるものと断定し、被害金額はおよそ2万ドルだという。

ホノルル警察は午前11時48分ごろ、火災が始まった頃に現場にいた43歳の男性を第1級放火容疑で逮捕した。

男性の身元は判明しており、現在捜査が進められている。

**求人** アライアンスパーソネル 随時更新中!

お困りの企業様

私たちにお任せ下さい! ご相談は無料

パストレート受賞歴多数 信頼と実績の人材派遣会社  
バイリンガル登録者数 No.1 (日、英、中、韓など)

電話 (808) 521-4300  
www.APHawaii.com

ジュン

**無料 PCR 検査**

日本国政府は海外在留邦人のコロナ対策の援助のため、事業支援を行います。ハワイに住む日本人/日系人の子弟の COVID-19 Screening PCR test を下記の要項で実施致します。

日本政府支援事業

場所 聖ルカPCRセンター 2カ所実施  
アラモアナビルディング3階 (1441 Kapiolani Blvd., #312)  
ワイキキショッピングプラザ2F (2250 Kalakaua Ave.)

【期間】 延べ1500人に達し次第終了  
【対象者】 大学、学校、幼稚園に通う日本人/日系人(教職員含む)  
【予約】 WEB予約 stlucespcrcenter.com  
【問合せ】 聖ルカクリニック (808-945-3719)  
【主催】 Hawaii Tokai International college  
【後援】 聖ルカクリニック 【協力】 ハワイレインボー学園

Walk inも 歓迎

**Pacific Air Cargo**

**ALWAYS STRESS FREE WHEN YOU P.A.C. IT**

From Aston Martins and Outsize Cartons, to Polo Ponies and Man's Best Friend.

HNL ←NON-STOP→ LAX  
B747-400 All Cargo  
Ships Six Days/Week

Next Day Service  
VIP Pet Service  
Oversize Items

PACIFICAIRCARGO.COM 808-834-7977 cameronbrooksart.com



# パンデミック余波で 人手不足が深刻化 ハワイ州

マッキンリー高校シニアでチアリーダーのケイトリン・プラクさん(17)は7月から、ライジング・ケーンズ・チキン・フィンガーズでアルバイトをしている。稼いだお金は進学のための学費にしたいと考えているという。時給は14ドルで、プラクさんは「最低賃金を超える仕事を見つけるのにわずか4か月しかかからなかった」と話した。

数多くの求人があったが、プラクさんが求める条件に合った場所、職場環境、シフトの柔軟性などを考慮し、ライジング・ケーンズで働くことを決めたという。このことは現在のハワイにおける雇用市場の現状を示唆しているとホノルルスター・アドバイザーが報じている。

パンデミック以前、ハワイ州はアメリカ国内で最も失業率が低い州で、労働力が不足していた。しかし、パンデミック以後のハワイの失業率は国内で最も高くなった。一部は改善したが、依然として何千人もの人々が失業状態にある。一方、雇用者らは人手不足を埋めることに必死で、ハワイ州の求人数は現在過去

最多になっているという。

ハワイ商工会議所CEOのシェリー・メナー・マクナマラ氏は次のように話した。

「パンデミック以後に商工会議所が作成した雇用促進及び労働人口増加のためのウェブサイト、Hawaiiishiring.comには3万2,000件以上の求人広告が投稿されている。商工会議所の7月の調査では、雇用者の80%以上が労働力不足を経験しており、9月の同じ調査では53%だった。

労働力不足の約21%がワクチン義務化によるもので、他の要因は求職者と雇用者が求める条件が合致しないことなどだ。雇用者らは現在、賃金を上げ、ボーナスを給付するだけでなく、駐車場の提供、シフトの柔軟性、リモートワークの導入など、さまざまな面から人手不足を解消しようとしている」

TZ エコノミクス代表のポール・ブリューベーカー氏は、「ハワイの全ての労働者がリモートワークのスキルや設備を持っているわけではない。一方、パンデミック以降の世界は

進化しつつあり、雇用者は労働者の心構えや労働環境の変化に対応する方法を見つけなければならない」と話した。パンデミック以前のリモートワーカーの比率は労働力全体の約3~4%だったが、ブリューベーカー氏によると、現在のそれは20~25%に近く、高学歴及び女性の労働者の割合が高いという。

米労働省が発表したデータによると、7月の退職者数は400万人、8月は430万人だった。この数字は2000年12月以後最多で、アメリカ国内の労働力の約3%に相当する。また、8月の雇用数は鈍化しており、求人数は7月に過去最高数をマークした1,110万人から1,040万人に減少。9月の新規雇用者数は19万4,000人に留まった。同月の失業率は5.2%から4.8%に低下したが、これは9月の求職者が18万人少なくなったため、彼らが失業者として数えられなかったことにもよる。ハワイ州の8月の失業率は1年5ヶ月振りに最低値の7%になり、7か月連続で減少している一方、新規雇用者数の伸びは停滞している。

## 絶滅危惧植物オヒアの木 サビ病真菌に対抗する新しい方法

ハワイにとって非常に重要なオヒアの木はサビ病真菌によって侵されて絶滅の危機に直面している中、新しい対応法が見つかったとホノルル・スター・アドバイザーが伝えている。

9月に発行された学術誌の中でハワイ大学植物学部の研究者たちにより発表された論文によると、サビ病真菌に侵されたオヒアの木は新しい対応法によって感染の広がりを半分以下減少させることができるという。

オヒアの木はサビ病真菌に感染すると、葉が枯れてしまうために短期間で木自体が枯れて死んでしまう。しかし、ローズ・アップルなどオヒアの木に近い野生種属の健康な葉をミキサーにかけてスムージー状にし、それをス

プレーで吹きかけることによりサビ病を一部食い止めることができるというのだ。

ハワイ大学植物学部の准教授で論文著者の1人でもあるアンソニー・アメンド氏は「ローズ・アップルの健康な葉をミキサーにかけてスムージー状にし、それをフィルターにかけて固形物を取り除き、残った液体をスプレーボトルでサビ真菌に侵されたオヒアの木に噴射したところ、木自体が既に感染しているにもかかわらず、サビ病の症状を発生しない木が確認されました。また、別の研究では、植物の葉に生息している微細生物菌が植物の健康に重要だということが証明されています。人間に例えるなら、腸内細菌が人間の健康に役立っているということです。植物の葉の

上や中に生息している微細生物菌はある種の化学物質を生成して、害虫や草食動物から植物を守るのです。そして木を病気から守るのです」と述べている。

この研究はハワイにとっては特に重要だ。ハワイでは多くの固有植物が絶滅危機にあり、保存のために温室のような理想的な環境の中で育成されている。

しかし温室で育てられた植物を野生状態に移しても生き残っていけないことがほとんどだという。

野生植物からの微細生物菌を吹きかけるという今回新しく発見された手法により、温室状態で生育されたオヒアの木を再び野生に変えることができるかもしれない。

## イベント情報

10月8日(金)~31日(日)

10月8日(金)~31日(日)  
ホーンテッドハウス・アロハスタジアム  
午後6時半~午前0時  
車両1台につき\$65~\$75  
昨年好評だったドライブスルー形式のお化け屋敷が、パワーアップしてアロハスタジアムに帰ってくる。上記期間中の木曜~日曜のみ。  
[oahuhauntedhouse.com/](http://oahuhauntedhouse.com/)

10月15日(金)~11月14日(日)

ハワイ・フード&ワインフェスティバル  
レストランやホテルを舞台に、ハワイのトップシェフが様々な角度からハワイの食を紹介する。オアフ島では上記期間で開催。スケジュールの詳細や場所、チケット購入は以下より。  
[hawaiiifoodandwinefestival.com](http://hawaiiifoodandwinefestival.com)

10月22日(金)

テイスト・オブ・ミリラニ  
午後5時~9時  
ローカルフードをはじめとするフードトラックがミリラニに集結。毎月第四金曜にミリラニ高校で開催。  
95-1200 Meheula Parkway  
<https://islandcraftfairs.org/oahu>

パシフィックホールのツアー ONLINE

午後3時~3時半  
\$10  
ビショップ博物館の日本語オンラインプログラム。太平洋諸島の人々の文化を紹介する同博物館パシフィックホールを案内。日本からも参加可能(日本時間23日午前10時~)  
[www.bishopmuseum.org/japanese-online-experiences](http://www.bishopmuseum.org/japanese-online-experiences)

現実的な問題として、この方法は簡単で費用もかからない。

「この対応法の利点は非常にローテクで、ミキサーと葉があればできることです。微細生物菌を研究室で作ることは非常に困難ですが、自然界にあるものを再利用すれば簡単なのです」。

在ホノルル日本国総領事館からのお知らせ

## 第49回衆議院議員総選挙における在外投票のご案内

第49回衆議院議員総選挙は、令和3年10月19日(火)に公示、国内投票は10月31日(日)に実施される予定です。これに伴い、在外選挙人証をお持ちの方は投票ができます。

## 在ホノルル日本国総領事館での在外公館投票

投票期日: 10月20日(水) ~ 10月23日(土)(予定)

投票時間: 午前9時 ~ 午後7時

投票場所: 在ホノルル日本国総領事館敷地内トレーラーハウス

(住所: 1742 Nuuanu Avenue Honolulu, Hawaii 96817)

持参すべき書類: ● 在外選挙人証

● 旅券等の身分証明書

投票方法のご案内

### 在外公館投票

直接在ホノルル日本国総領事館に出向いて投票する方法。

### 郵便等投票

投票用紙等を事前に請求して、記載の上、登録先の選挙管理委員会へ郵送する方法。

### 国内における投票

一時帰国した方や帰国直前で転入届を提出して3か月未満の方は、日本国内でも投票できます。

※詳しくは在ホノルル日本国総領事館にお問い合わせください。

電話番号: (808) 543-3111

ホームページ: [https://www.honolulu.us.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.honolulu.us.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)



**一般眼科** アイケア・インターナショナル **日本語で対応** 海外旅行保険、各種保険取扱い

各種コンタクトレンズ、結膜炎、緑内障治療など

**白内障** でお困りの方 お気軽にご相談ください! **遠近両用手術**も可能です

目の人間ドック (無保険の方対象) \$350 → **\$100** まつ毛美容液も販売中!!

ご予約 ☎946-1664 1451 S King St. #209 [www.gankahawaii.com](http://www.gankahawaii.com) 木・日・祭 休診 院長 **Dr. 武田裕子**

**PCR検査 実施中** 日本帰国時に必要なPCR検査、及び レストラン入店などに使用できる陰性証明書

結果はその場でお渡しできます。下記までお電話いただくか、(「コンタクト」からメールして下さい) ホームページから受け付けています。 [www.waikikiclinic.org](http://www.waikikiclinic.org)

日本人医師 **ワイキキ緊急医療クリニック** **808-924-3399**  
2155 Kalakaua Ave. #308  
院長 堀 育史 診療時間: 月~金 9am-5pm 日 9am-12pm (土・祝 休診) パンクオブハワイビル

**安い! 速い! SIGN & COPY EXPRESS**

料金 (1枚) モノクロコピー **\$0.035\***  
カラーコピー **\$0.23\***  
\*1000枚以上の料金 パナー (22"x28") **\$30~**  
パナー (24"x48") **\$40~**

名刺、チラシ、請求書等何でもご相談ください。

☎9444000@gmail.com [www.hicopyexpress.com](http://www.hicopyexpress.com)  
1538 Makaloa St. Honolulu (808)944-4000

日刊サンを **見た!** とお伝えください **ポスター、バナー 10%OFF**

**State Farm Office of Mia Migita** 日本語 韓国語可

自動車、生命、ビジネス、住宅各種保険

見積もり・見直し お手伝いいたします

600 Kapiolani Blvd. Suite 203, Honolulu, HI 96813  
(808)484-0085 machi@miamigita.com

**Medicare 2022** 年次加入期間 10/15~12/7

適切なプランへの加入、見直し、変更 **無料相談受付中**

IOH Insurance Options Hawaii Your Local Medicare Adviser  
808-265-9097 (Nakajima 迄) 日英両語OK

**2022 メディケアアドバンテージ説明会**

プラン変更及び手続き期間 **10月15日~12月7日**

開催日 10月15日より **毎週月・水・金** 午後1時/3時

その他の日には個人無料相談も受け付けます。お問合せください。

ご連絡先 **808-225-9555 横江 和子**  
OCCIDENTAL UNDERWRITERS 1163 S. Beretania St.

ハワイで開業36年! 信頼と実績が自慢です

**山田歯科医院** 一般歯科・審美歯科 インプラント治療

☎808-955-2439 **輝く笑顔に!** 山田メルビン 先生  
急な痛みに... 初めての方もお気軽にどうぞ! ハワイ州、カリフォルニア州歯科医師免許  
取り扱い保険多数 HDS, HMSA, HMAA 他  
アラモアナ近くで通院に便利! Best Dentists ホノルママガジン誌 最高の歯科医の1人に選ばれました

移民法のスペシャリスト **日本語OK!**

**初回相談無料**

☎808-695-3562

マイグレーション・カウンセル法律事務所  
1833 Kalakaua Ave. #408 Honolulu HI 96815  
dtakeno@migrationcounsel.com [www.migrationcounsel.com](http://www.migrationcounsel.com) 弁護士 **タケノタクエ**

**保険適応!** 旅行保険、HMSA、UHA、Medicare、自動車保険、労災保険もOK

医師の診断の元、米国大学院を修了した **理学療法士**が日本語で治療を行うので安心です

肩こりや腰痛、ひざの痛み、めまいなど 日本語のセラピスト(男女)が対応

井元洋平 PT, DPT ☎808-304-6676  
Imoto Physical Therapy シェラトンプリンセススカイウラニ「ドクターズ・オブ・ワイキキ」のクリニック内 \*1時間無料パーキングあり

年内 HMSA Akamai Advantage Planのみ自己負担額 (copay) 免除 (変更になることもあります)

あなたの足、大丈夫!? 巻き爪・角質・外反母趾

足の痛み、ひどい乾燥、爪の悩み...

あきらめないで、**ご相談ください!**

トラブルフット専門家 **フットソース 比嘉由希子**  
☎808-554-4185  
1585 Kapiolani Blvd. #740 (アックスヘア内) 9am-5pm  
アラモアナセンター3階駐車場直結 [www.footsource-hawaii.com](http://www.footsource-hawaii.com)

日刊サンウェブサイトを **毎日更新中!**

**アートメイク YUMI** リフォーム可能な **オーダーメイドの眉**を1セットいかがですか?

●アイブロウ・アートメイク レギュラー **\$300** 3D **\$350**  
●アイライン (上下・各) **\$200**  
●カラーチェンジ **\$150~**  
※上記、施術後のリタッチ代も含む  
●当店で施術1年以上後のリタッチ (眉) **\$150** (アイライン) **\$50**

要予約 ☎386-4914 (テキストOK)  
営: 10am-6pm 日・月休 **ご相談無料** LINE

2000 S. Beretania St. (マツカレとベレタニアの角 Connie Gayle Center内、駐車場あり)  
<http://artmakeyumi.com>

**Dream DREAM CONSTRUCTION, INC.** ハワイ州公認ライセンス: BC-32084 BC-32085

**信用第一! お任せください**

あなたの夢を形に変える! **ドリーム建設** **小さな仕事でもOK!**

新築、リフォーム、内装、外装工事、キャビネット、プラミング、フローリング、タイル、ペイントなど総合

[www.usadreamhawaii.com](http://www.usadreamhawaii.com) [usadreamhawaii@gmail.com](mailto:usadreamhawaii@gmail.com) **見積り無料!**

岡本まで **Tel. 383-7782**  
Office **Tel. 372-3319**

**見積り・相談 無料**

**GRACE CONSTRUCTION** BUILD・REPAIR・REMODEL

ハワイ州公認ライセンス BC-35691

**グレイスコンストラクション**

新築、増築、電気、水道、キッチン・バスルームのリモデル、屋根、フローリング、タイル、大理石、ペイント、シーリング

**レストランや店舗の改装・新築オープン施工も可能!**

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

日本語Line: ☎808-722-1566  
English Line: ☎808-233-9900

最もナチュラルで美しい仕上がり **アジアパシフィック 美容整形外科**

- バスタップ・脂肪吸引
- レーザー脱毛・二重まぶた・ワキガ・しわ・たるみ
- シミ・ニキビ跡・フェイスリフト・自毛植毛 など

**大人気! お得なVIP会員プログラム**

**新規会員募集中!** 加入すると当院のさまざまなサービスを特別会員料金でご利用できます。

**新規会員特典** 詳しくはお気軽にお問い合わせ下さい。

- \*ハイドラフェイシャル又はケミカルピール **毎月1回無料**
- \*美肌・しみレーザー、レーザー脱毛等 **20%引き**
- \*ボトックス **割引** \*ヒアルロン酸 **\$100引き**
- \*ドクターズ基礎化粧品 **20%引き**
- \*フェミニンケアサマーバー又はエムセラ **50%引き**
- \*誕生日月に **ビタミンB12注射、プレミアムアップグレード プレゼント**

毎月キャンペーン・セール、ブログなど情報満載 [www.drching-jp.com](http://www.drching-jp.com)  
お気軽にご相談ください  
日本語 (Mie) 808-585-2833  
☎ info@drching-jp.com

Dr. Shim Ching ドクター・シムチン  
1401 S. Beretania St. Hale Pawa Suite 888 (ケアモクとベレタニアの角)

**健康長寿**のために **効率的な「下肢運動」を実現!**

寝たまま 座ったまま

人間の筋肉の約70%は **“下肢”**にある!

パルストレーナーは電気刺激で筋肉を動かすEMS (Electrical Muscle Stimulation) と呼ばれる運動機器。3DEMS®システムを採用し、下肢全体の筋肉に立体的に働きかけます。

**PULSE Trainer 3DEMS** \$1800+tax

使い方は簡単! **3つのモード** 筋トレ 有酸素運動 インターバル

Hano Naka Inc. ☎(808)232-8141 1245 Young St. #102 日曜休

40th ANNIVERSARY T. Okilはおかげさまで40周年

**10月のスペシャル**

**40% OFF**

**TOTO** C200 and Selected Drake toilets Exp. 10/31/21

人気のTOTOウォッシュレットシリーズ各種 ジャグジー、プールスパなども豊富に揃います。

TOTO・JACUZZI・OFURO・SAUNA Walk in Tub・MTI Tubs・AMERICH Mr. Steam・Hansgrohe・Geberit Natural Stone・Tile

お気軽にショールームへお越しください  
空港近く海側、青い建物と蝶が目印  
2933 Koapaka Street, Honolulu (808)834-2722  
Mon.-Fri. 8am-4pm Sat. 9am-3pm

**TOKI TRADING** [www.tokitrading.com](http://www.tokitrading.com)

自宅の新築・増築・改築・修繕、商業物件の設計から内装まで **熟練技術者が責任をもって施工します**

1. 見積りから施工まで一貫して担当
2. 日本語で見積りいたします
3. 仕上がりに問題があれば、やり直します

小さなことでもご相談ください

**TOP Builder Construction, Inc** **お見積り無料**

1585 Kapioani blvd #1608 <http://www.topbuilderconstruction.com>  
☎(808)799-0666 (日本語) / (808)680-0777 ハワイ州公認ライセンス BC-35777

最近の主な施工実績  
ロイヤルハワイアンセンター、ホリデイインホテル、ナウルタワー、ハワイカイ邸宅 ほか



# パウエル元米国務長官 新型コロナの合併症で死去 84歳

米国初の黒人の国務長官となったコリン・パウエル氏が新型コロナウイルス感染症の合併症で死去した。84歳だった。同氏の家族がフェイスブックで発表した。

パウエル氏は20世紀終わりから今世紀初頭にかけて、複数の共和党政権で米国の外交政策の形成を助けてきた。

家族は「我々は優れた、愛情の深い夫、父、祖父、偉大な米国人を失った」と記した。パウエル氏はワクチン接種を完了していたという。

パウエル氏は兵士として際だった先駆者のキャリアを歩んできた。ベトナム戦争時には戦闘任務に就いていた同氏は、レーガン政権で初の黒人の国家安全保障担当補佐官に就任。続くジョージ・H・W・ブッシュ政権では最年少で統合参謀本部議長となった。黒人として同職に就くのも初だった。

米国が主導した湾岸戦争での勝利後に国内で人気が高まり、1990年代半には初の黒人米大統領の有力候補の一人に挙げられた。

だが、ジョージ・W・ブッシュ政権下で国務長官を務めたとき、国連でイラク戦争を支持する誤った情報を発信。その名声は永遠に傷付くことになった。後日、パウエル氏はそれを自分の経歴の「汚点」と語った。

大統領選に立候補することはなかったが、2001年の国務長官就任時に大統領の継承順位第4位となり、米国の黒人の公務員として当時の過去最高位を記録した。



Randy Miramontez / Shutterstock.com

その後パウエル氏は共和党の右傾化に幻滅を感じるようになり、大統領選で自身の持つ政治的資本を民主党員の支援に使うようになる。最も有名なのがオバマ元大統領への支援で、08年の大統領選の最終盤で支援を行った。

パウエル氏の幅広い人気と、最も著名で成功した黒人の公職者としての地位から、この支持の発表はオバマ候補の大きな追い風になったとみられた。

パウエル氏には1962年に結婚した妻アルマ・ピビアン・パウエルさんと3人の子どもがいる。

## 行方不明の女性の遺体発見 カウアイ島

カウアイ郡警察署(KPD)は、17日、今月9日から行方不明だったコアラ在住のジョディ・リン・テイラーさん(56)の遺体が、カウアイ島南のポイブで発見されたと発表した。

KPDは電子メールによる声明の中で「テイラーさんの剖検報告は保留中で、死因は未だ不明だ。進行中の調査のため、現時点ではこれ以上の情報を提供することはできない。

捜索に協力してくださった住民の皆さんには感謝している」と述べた。テイラーさんは、6日に自宅にいたことが確認されており、7日にコアラのビッグセーブで目撃されたのが最後だった。テイラーさんの車は、先週ポイブで発見、回収されたという。現在のところ、KPDはこの事件に犯罪が関与しているかどうかや、遺体が見つかった正確な場所などについては明らかにしていない。

## 体重6キロ身長60センチの 大きな赤ちゃん アリゾナ州

アリゾナ州グレンデールに住むチャーリーさんとティムさんに待望の3人目の赤ちゃんが生まれた。

生まれたのは男の子で、体重は14.1ポンド(およそ6.4キロ)という大きな赤ちゃんだ。

生まれる前の診断で既に大きな赤ちゃんであることはわかっていたものの、予想外の大きさに驚いたとフォックス・ニュースが伝えている。

お母さんのチャーリーさんは「お腹の中でもこの子は大きくて、羊水も普通の2倍ありました。私のお腹は本当に大きくて、妊娠中はとても大変でした」と述べている。

チャーリーさん夫婦には他にも2人の男の子がいるが、一番上の子が生まれたときには8.2ポンド(およそ3.7キロ)で、下の子は

11.1ポンド(およそ5キロ)と2人とも比較的大きく生まれたという。

出産に立ち会った医師は「27年間産婦人科医をしていますが、私が取り上げた中で14ポンドというの一番大きな赤ちゃんです」と述べている。

フィンリーと名付けられた男の子は身長も高く、生まれたときには23.75インチ(およそ60センチ)あった。

用意していた赤ちゃん用の服とおむつが合わないために、家族はすぐに新しいものを買いに走ったそうだ。

「用意していたのは0カ月から3カ月用の服だったのですが、フィンリーは生まれた直後に6カ月から9カ月の服が必要になったんです」。

## クリントン元米大統領が退院 感染症で12日から入院

米国のビル・クリントン元大統領(75)が17日、感染症の治療のため入院していたカリフォルニア州の病院から退院した。

妻のヒラリー・クリントン元国務長官と腕を組み病院から出てきたクリントン氏は、報道陣に向かって親指を立てて見せた。

同氏の治療に当たった医師によると、熱も白血球数も平常に戻っており、ニューヨークの自宅に帰って抗生物質の投与を続ける。

クリントン氏は12日夜から感染症のためロサンゼルス南部の病院に入院していた。

米紙ニューヨーク・タイムズは側近の話として、クリントン氏は尿路感染症に起因する敗血症だったと伝えている。

## NASA 小惑星群 「木星トロヤ群」観測へ 太陽系形成史の謎に迫る

米航空宇宙局(NASA)は16日、小惑星群「木星トロヤ群」の世界で初めての接近観測を目指す探査機ルーシーを、フロリダ州のケープカナベラル空軍基地から打ち上げた。12年かけ、木星とほぼ同じ軌道で回る七つの小惑星と、火星と木星の間にある一つを巡る。太陽系形成史の謎に迫ることが期待される。

トロヤ群は計7千個以上の小惑星の集団で、46億年前に太陽系ができた際の残りかすとされている。木星の前と後ろの2集団があり、表面の色も微妙に違う。それぞれ別の場所で形成された可能性もある。

小惑星に近づいて高解像度カメラで撮影するなどして、形や組成を調査。太陽系の惑星や小惑星がなぜ今の場所に収まったのかを探る。探査機は2025年、火星と木星の間にある小惑星の一つに寄った後、27~33年にトロヤ群の七つを順次訪ねる。直径7.3メートルの巨大な太陽電池を二つ備え、63億キロにも及ぶ旅に挑む。

## 代替肉バーガー 一部店舗で試験販売へ 米マクドナルド

米ファストフード大手マクドナルドは17日までに、植物由来の代替肉を使ったハンバーガー「マックプラント」を米国内の8店で11月3日から試験的に売り出すと発表した。

代替肉などを手がける企業ビヨンド・ミートと協力した事業で、販売は期間限定。カリフォルニア、アイオワ、テキサスやルイジアナ各州にある8店が対象。マクドナルドは、代替肉バーガーが調理部門や店自体などに及ぼす影響を見極める機会にしたいとしている。

ファストフード業界ではここ数年、厳格ではない菜食主義者の客を取り込むため植物由来のメニューの試験に取り組んできた。

マクドナルドは昨年11月に投資家向けの説明で、マックプラントの事業を明かし、最終的には植物由来のチキンや朝食用のサンドイッチなどを含めたいとの計画を打ち出していた。過去1年ではスウェーデン、デンマークや英国などを含む一部の欧州市場でマックプラントを試験販売していた。

マックプラントは代替肉や卵製品に加え、マヨネーズ、アメリカンチーズ、ケチャップ、トマト、レタス、ピクルスやタマネギを使用。パティはエンドウ豆、ジャガイモや米などの成分で作られる。

## イベント情報

10月24日(日)、28日(木)

九州バーチャルフェス ONLINE  
24日午後1時半~、28日午後4時半~  
豪華ゲストと共に福岡・熊本・鹿児島島の観光地や食を紹介する無料オンラインツアー。申込先着2500名に八女茶やくまもんグッズなど無料ギフト進呈。米国日本行の往復航空券など豪華景品が当たるクイズあり。現地特産品のお取り寄せも可能。英語開催。75分。  
[www.kyushufes.com/jp/](http://www.kyushufes.com/jp/)

11月23日(火)

第13回ウクレレピクニック・イン・ハワイ 2021  
\$35~\$45 (ライブストリーム\$20)  
今年ブルーノート・ハワイを舞台に、チームカマカの特別ライブを開催。ライブ配信もあり、日本から鑑賞することもできる(日本時間11月24日)。  
[www.ukulelepiknicinhawaii.org](http://www.ukulelepiknicinhawaii.org)  
ライブストリーム <http://ukulelepiknicinhawaii.org/bluenote2021/>

イベント日時など、予告なく変更・キャンセルとなる場合がございます。詳細は各主催者へお問い合わせください。

## 主なファーマーズマーケット

★ハワイファームビューロー主催  
[hfbf.org/farmers-markets](http://hfbf.org/farmers-markets)  
☆ファームラバーズマーケット主催  
[www.farmloversmarkets.com](http://www.farmloversmarkets.com)

毎週水曜

★ホノルル・ファーマーズマーケット  
午後4時~7時  
ニール・ブレイズデルセンター内・キングストリート側の駐車場 777 Ward Ave.

毎週木曜

☆ハレイワ・ファーマーズマーケット  
午後2時~6時  
ワイメア溪谷入口付近  
59-864 Kamehameha Hwy.

★カイルア・ファーマーズマーケット  
午後4時~7時  
カイルアタウンセンター駐車場  
609 Kailua Rd.

毎週土曜

★KCCファーマーズマーケット  
午前7時半~11時  
カピオラニ・コミュニティ・カレッジ駐車場  
4303 Diamond Head Rd.

☆カカアコ・ファーマーズマーケット  
午前8時~正午  
海側: 919 Ala Moana Blvd.  
山側: 210 Ward Ave.

☆パールリッジ・ファーマーズマーケット  
午前8時~正午  
パールリッジセンター・マウカ メイシーズ側 98-1005 Moanalua Rd.

毎週日曜

★ミリラニ・ファーマーズマーケット  
午前8時~11時  
ミリラニ高校内 95-1200 Meheula Pkwy.

☆カイルアタウン・ファーマーズマーケット  
午前8時~正午  
ケオル・ショッピングセンター  
1090 Keolu Dr.

日本-ホノルル間 2021年10月時点 運航確定便

航空会社	行先	期間	ハワイ発	日本発
JAL JAPAN AIRLINES	成田	10月	金	木
		11月	月	日
ANA	羽田	~11月	水・土	火・金
		~1月	火・土	月・金
HAWAIIAN AIRLINES	成田	~12月	日・火・木	火・木・土
			関西	火

メルマガ登録で最新フライト情報がお手元に届きます。お問合せ、ご予約はお電話で!

808.979.0111 Email: hnl02@jtbusa.com  
営業時間: 月・金 9am~5pm www.jtbusa.com/honolulu

占い鑑定サロン ワイキキ Seaside Aveの  
**Kusu Kusu Hawaii**  
クスクスハワイ  
お気軽に電話(テキスト)でお問い合わせください  
808-222-3087 (リタ)  
[kusukusuhawaii.com](http://kusukusuhawaii.com)

引越し後と売却前に、丁寧に  
ハウスクリーニング & カーペットクリーニング 致します  
不動産各社からも絶大な信頼を得ています! やります  
リピーター多数 日本語 OK! 220-7205 マーポー MABOまで

ご家庭、スモールオフィスで  
コンピューターで 救世主!  
お悩みの方の  
起動しない、データが飛ぶ、ネットワークが繋がらない など...  
修理中、代わりのコンピューターの貸し出しも可  
お電話での相談無料 出張サービスあり  
電話 808-382-9850  
Email: tatsuhnl@hotmail.com  
ヒラモトまで、お気軽にお問い合わせください



# 衆院選、19日公示 約1000人出馬へ

第49回衆院選は19日公示され、31日の投開票に向けて12日間の選挙戦に入る。

小選挙区と比例代表を合わせ、約1000人が立候補する見通しだ。連立を組む自民、公明両党と、立憲民主党を中心とする野党勢力が争う構図で、4年ぶりの政権選択選挙となる。与野党党首は18日、日本記者クラブ主催の討論会に臨み、争点の経済再生策などをめぐって議論を交わした。

衆院選は2017年10月以来、衆院解散から投開票まで17日間という戦後最短の短期決戦で、計465議席(小選挙区289、比例代表176)を争う。

東京都内で開かれた討論会で岸田文雄首相(自民党総裁)は、新型コロナウイルス対応として「病床確保と合わせ大型経済対策を用意する」と説明。「成長と分配の好循環で所得を上げる」と述べ、看板政策「新しい資本主義」をアピールした。

総裁選で公約した健康危機管理庁創設を撤回したとの批判に対しては「全く取り下げていない。形にしたい」と反論。安倍政権時代の「森友学園」問題などに関しては「必要なら説明を行っていく」と述べるにとどめた。

立憲民主党の枝野幸男代表は「(アベノミクスで)恩恵を受けた皆さんに応分の負担をお願いしつつ、支え合う日本を作る」と表明。

「耳の痛いことも明確に言う」と述べ、首相があいまいな姿勢を取る金融所得課税強化や法人税引き上げを約束した。

コロナ対策に関しては「ワクチン担当相などという屋上屋はやめる」と述べ、首相と官房長官による司令塔機能を強化すると説明。政権を担当する場合の枠組みについては「政権は単独で担い、他党の協力を得ながら動かす」と語った。

公明党の山口那津男代表は「子どもを全力で応援する」と述べ、18歳以下の子どもへの10万円相当の給付を掲げた。共産党の志位和夫委員長は「安倍・菅政権を引き継ぐ岸田政権には任せられない。今こそ政権交代を実現しよう」と力説した。

日本維新の会の松井一郎代表は「昭和の制度のまま令和は乗り切れない。昭和の制度・構造・規制を改革したい」と語った。国民民主党の玉木雄一郎代表は「賃金デフレを脱却する」と述べ、「給料が上がる経済」の実現を訴えた。

れいわ新選組の山本太郎代表は消費税廃止を含む徹底した積極財政、社民党の福島瑞穂党首は「社会民主主義的政策への転換」、「NHKと裁判してる党弁護士法72条違反で」の立花孝志党首はNHKのスクランブル放送実現を主張した。

# ロシア、NATO代表部を閉鎖へ 関係悪化の一途

ロシアのセルゲイ・ラブロフ外相は18日、北大西洋条約機構(NATO)に置いている代表部と、首都モスクワのNATO事務所を閉鎖すると発表した。ロシア・NATO間の関係は悪化の一途をたどっている。

この措置は、NATOがロシア代表部の要員8人をスパイと認定し追放したことを受けたもの。モスクワで記者会見したラブロフ氏は、「NATOのとった措置により、共同作業の基盤はもはやなくなった」と表明。武官を

含め、ベルギー・ブリュッセルに置くNATO代表部の活動を11月1日ごろから停止すると説明した。

2002年からモスクワのベルギー大使館に設置されていたNATOの連絡部と、01年からNATO・ロシア間の理解を深めるために設置された情報部も閉鎖される。緊急連絡はベルギー駐在のロシア大使を通じて受け付けるとしている。

# 台湾、18年列車脱線事故で実刑 元運転士に懲役4年6月

台湾北東部・宜蘭県で死者18人を出した2018年10月の特急列車脱線事故で、同県の裁判所は18日、過失致死罪に問われた元運転士に懲役4年6月の実刑を言い渡した。

台湾では今年4月にも東部・花蓮県で特急列車が脱線事故を起こし、49人が死亡した。

運営主体の国営企業、台湾鉄道管理局(台鉄)は政府依存体質を指摘され、安全意識の低さや膨大な債務など課題が山積。蔡英文総統は4月の事故を受け、改革に取り組むとの決意を示した。

# ソニーに罰金1700万円 中国の尊厳損なうと当局

日中戦争の発端となった盧溝橋事件から84年に当たる日に新製品を発表するとの広告を出し中国の尊厳を損なうとして、北京市朝陽区の市場监督管理局は18日までに、ソニーの中国法人に100万円(約1770万円)の罰金を科した。

同局などによると、中国法人は今年6月30日夜に、7月7日夜に新製品を発表するとの

広告をインターネットに出した。これが1937年の盧溝橋事件発生とほぼ同じ日時だったため、中国で批判の声が続出した。7月1日に広告を削除し、不適切だったとして謝罪していた。

盧溝橋事件は、8年間に及び日中戦争のきっかけとなった。

# 豪州荒野で遭難の2人、数日後に「奇跡」の生還

オーストラリア内陸部で、灼熱(しゃくねつ)の荒野を数日間わたり水も持たずにさまよっていた男性(21)と少年(14)が、懸命の捜索の末、無事救助された。警察が18日、発表した。

北部特別地域(準州)の警察は12日、中部ハーツレンジで男性と少年が行方不明になったとの通報を受けた。

2人は週末に出掛けたり、辺境の集落ハーマーズバーグに戻らなかった。2人が乗っていた車が未舗装の道路で身動きがとれなくなった状態で放置されているのが見

つかり、警察はヘリや専門の部隊を派遣して周辺の捜索に当たった。2人は水も食料もなくさまよっていたとみられ、現地は春ながらも40度を超える酷暑だったことから、生死が危ぶまれていた。

だが警察は18日、2人が無事見つかったと発表。「まさに奇跡」と形容した。2人は離れ離れになっており、少年は15日夜、雑木林の中で見つかった。脱水症状と、荒野を歩き回ったことによる足の痛みの手当てを受けた。男性も翌16日に発見され、警察によると「現在健診を受けているが、元気そうだ」という。

# ロシア女優らISSから帰還、世界初の宇宙ロケ

世界で初めて宇宙で映画撮影を行うため国際宇宙ステーション(ISS)に12日間滞在していたロシア監督と女優が17日、地球に無事帰還した。

ロシアの国営宇宙企業ロスコスモスによると、クリム・シベンコ監督、女優のユリア・ベレシルドさんらを乗せたソユーズが、同日午前にかザフスタン西部に着地した。

帰還したベレシルドさんはロシアのテレ

ビジョンに、ISSを離れることが残念だったとし、「12日間はとても長く感じられたが、それが終わるとなると別れを告げたくなかった」と話した。

ロスコスモスによると、ベレシルドさんとシベンコ監督はモスクワ郊外の宇宙施設で約1週間にわたり帰還後の回復に取り組むという。

# 時短要請、11月にも全面解除 水際対策も緩和の方向 山際担当相

山際大志郎経済再生担当相は17日のフジテレビの番組で、新型コロナウイルス対策として実施している飲食店の営業時間短縮要請などについて、「新規感染数が増えないのであれば、全て解除されていく方向に行く。早ければ11月に入れば何の制限もなくさま

ざまな生活が送れるようになる」との見通しを明らかにした。

ワクチン接種証明を条件に海外からの入国者に10日間の自宅待機を求めている水際対策についても、「緩和する方向で準備している。早急にしたい」と述べた。

# 熱海盛り土崩落、10年前から 現地調査で静岡県も認識

静岡県熱海市で7月に発生した大規模土石流で起点となった土地での不適切な盛り土を巡り、この場所で約10年前から数度にわたり崩落が起き、県も認識していたことが18日、県が公表した文書で分かった。

公表文書によると、06年にこの土地を取得した神奈川県の会社(清算)が、盛り土に木くずを埋めるなどの問題行為を繰り返し、

県は定期的に現地を調査。10~11年に複数回、崩落を確認したとしている。

市は11年に県土採取等規制条例に基づく措置命令や停止命令の発令を検討したが見送った。斉藤栄市長によると、土地所有者側が「不十分ながら防災工事を実施したこと」などが理由という。

# 中口艦10隻、津軽海峡初通過 太平洋へ移動

防衛省統合幕僚監部は18日、中国海軍とロシア海軍の艦艇計10隻が同日、津軽海峡を東に進み、日本海から太平洋に抜けたと発表した。中口の艦艇が同時に津軽海峡を通過するのを防衛省が確認したのは初めて。両国は今年、日本海で合同演習を実施しており、演習に参加した艦艇が含まれる可能性がある。

同省は動向を注視するとともに、意図を分析している。

防衛省によると、18日午前8時ごろ、北海道・奥尻島の南西約110キロを航行する中口の駆逐艦やフリゲート艦などを海上自衛隊が発見した。10隻は船団を組むように航行していたという。津軽海峡は国際海峡のため、国際法上の問題は無い。

## 求人情報

急募!

- ◆ 寿司職人 (VISAサポートあり)
- ◆ キッチンヘルパー
- ◆ ディッシュウォッシャー
- ◆ サーバー

レジメをお送りください

Email: oishyinc@gmail.com



1240 S King St, Honolulu, HI 96814

ランチ: 火~日 11AM-2PM (1PMラストシート)  
ディナー: 日・火・水・木 5PM-9PM、  
金・土 5PM-10PM

月曜定休

ご予約をお勧めします

GREEN FOR U

スタッフ募集 (パート)

レジ及びサンドイッチやスムージーを作っています

週3~4日勤務 9am~3pmの間で1日4~5時間

レジメ送付先 info@cosmohawaii.com  
808-479-0941 1481 S.KING ST. #134-A www.Greenforu.net

日刊急募

短期ウェブスタッフ

期間: 10/18~10/22 (5日間)  
1日3時間~4時間 時給: \$12

当社ウェブサイト、ソーシャルメディアのアップデート作業

応募こちら office@nikkansan.net

## 日刊サンの e-JOB

会計・税務スタッフ募集

全米7拠点から日系クライアントにサービスを提供している事業拡大中の会計事務所です。多種多様なクライアント業務があり、経験とキャリアを築いていきたい方にとって最適なフィールドです。



募集ポジション

- 会計スタッフ
- 税務スタッフ (給与計算、個人所得税に興味ある方)

応募資格: 米国内での就業許可をお持ちの方、英語・日本語でのコミュニケーションが出来る方優先

勤務地: 500 Ala Moana Blvd. #5-350 (レストラン・ロー上)

各種ベネフィット有

英文履歴書をE-mailでお送りください TGotoh@eosllp.com





STORY 176

マグロを長持ちさせる上手な方法

スーパーや魚屋さんのショーケースに並んでいる刺し身用マグロを買う際に、真っ先に新鮮なものを探しますね。皆さんの目利きは、かなり上手になっているとは思いますが、「新鮮な魚の見分け方」と、「長持ちのさせ方」を、もう一度おさらいしてみま

しょう。  
一般に「刺し身のマグロ」は、パック入りになっていて「サク」の状態になっていると思います。①まずパックの中のマグロからドリップ(水分)が出てくるか、いないかをチェック。ドリップが出ていないものを選びます。②表面が黒ずんでいたり、また白ずんではないか。できれば赤色のキラッと輝いているものが良いですね。③マグロのサクの角の部分を見て、角が丸みを帯びていたり、潰れていたりするのではなく、ピッと立ったものを選べれば、これはかなり鮮度が良いということになります。

さらにもうひとつ、今度は長持ちのさせ方です。せっかく買ってきた刺し身のマグロを、パックのまま冷蔵庫に保管してしまいがちですが、ここで少し工夫をしておくとうれしいです。その日にすぐに食べる場合はそんなに問題はないと思いますが、「明日、あるいは明後日まで持たせたい」という場合は、絶対にやっておくべきです。また、すぐに食べる場合でも、刺し身で食べてみたら「後味に生臭さが残る」ということはありませんか？チョット手を加えての下処理をするだけで、多少時間が経ってからも美味しくいただくことができます。

その方法とは、①買ってきたマグロをパックから外します。②サクの表裏全体に塩をサラッと振りかけます。③そして、3秒ほど経ったら水洗いをします。こうしておくことで浸透圧によって一瞬

にして表面の雑菌や臭みを取り除くことができます。④ペーパータオルで表面に付着している水分をしっかりと拭き取ります。⑤拭き取ったサクマグロは、ペーパータオルですっぽりと巻いてさらに、ラップでもグルッと巻いておきます。これで、終わりです。

こうして、マグロ自体が直接に外気と触れることによる酸化作用を防ぐことができるようになります。

また、新たな菌の付着も防ぎます。めんどうでもここまでやっておけば、かなり安心できるでしょう。少し鮮度が落ちたマグロを買ってしまったら、こうした下処理をしておけば、変色や、匂いの心配を多少は減らすことができます。プロのお寿司屋さんは、しっかりとやっていますね。

もう一つあります。マグロの温度管理も大切なことです。家庭用の冷蔵庫内の温度は、摂氏4度前後かと思われるのですが、それでも開け閉めしている間に外気が入り、庫内の温度は確実に上昇します。ですので、マグロをこのような方法で完全包装の密封状態にしておくとうれしいです。そしてできれば冷蔵庫の奥の方に置いたり、また蓋付きのコンテナの中に入れて置いておけば、かなり安心ですね。

こうしたちょっとしたことをやっておくことで、せっかくのマグロを美味しく楽しむことができますね。



アトピー自由研究

みなさん、こんにちは。こちらのコラムで何度かは取り上げていると思うのですが、アトピー性皮膚炎についてです。と言っても今回はこのアトピー性皮膚炎そのものについてではなく、アトピーについて研究をした小学三年生のお話から思ったことを書きたいと思います。

都内のある小学三年生の男の子が、自分がアトピー性皮膚炎に悩まされていることもあり、夏休みの自由研究のテーマとし

て、アトピーについて調べたというものです。これが小学生の自由研究という枠を遥かに超えた出来栄であったことがネットニュースで話題になっていたのを見つけました。この男の子の研究では、自分の経験も交えて、自分が実験台となって治療の成果も報告しています。そして、最後には「知ることによって自分の心が強くなった」と言っています。

私も、たくさんのアトピーのクライアントに接してきました。私自身がアトピーを持っているわけではないので、実際に辛さがわからないのが正直なところ。私にできることをさせてもらう、少しでも症状が緩和してくれたら良いなという気持ちでトリートメントをさせていただいていました。

この男の子は、ステロイド剤を含、正しい治療をすることが大切と言っています。私もこれは大いに賛成です。ステロイド剤は大きく分けて5種類あるそうです。知りませんでした！ 自分に合った薬を正しく使うことができれば、より効果的ですね。そして、治療には大切な三本柱があるそうです。一つは「薬」、二つ目は「肌ケア」、三つ目は「環境」です。私がお手伝いできるのは二つ目と三つ目です。

二つ目の「肌ケア」には、アトピーの炎症を抑えるのに欠かせない精油ジャーマンカモミール、ラベンダー、そして痒みを抑えるのに役立つティートリーです。これらを日々のお肌のケアに

お使いいただくと、アトピー肌の改善に大いに効果をもたらすことでしょう。これは、私のクライアント対しての経験から言えます。

そして、三つ目の「環境」とは、アレルゲンのない環境です。と言うことは掃除ですね。特にこの男の子はダニがアレルゲンであるとして、その対策と治療をとってもわかりやすい絵で説明してくれていました。虫除け(ダニ防止)にシトロネラ、ゼラニウム、レモングラス、ユーカリなどの精油をスプレーしたり、ベッドに垂らしたりしてお使いになると良いでしょう。

そして私がこの研究の中で一番気になった部分というのは、「アトピービジネス」に触れていたことでした。さて、「アトピービジネス」とは、一体なんなのでしょう。次回、お話ししたいと思います。



山中麻瑠 Maru Yamanaka

1999年に渡豪、IFA認定アロマセラピストとなる。オーストラリア某有名デイスパ、日本で医療現場、ホテルスパ、等で経験を積み、アロマセラピスト育成講師も務める。2005年ハワイに渡り、2008年より11年間アロマアットホームのオーナーを務める。現在、アロマセラピーを広める活動中。2014年からアロマセラピーワークショップ開催。  
Instagram: @maru\_808aroma  
FBページ: MY Essence Hawaii



いっまでも  
美しい髪でいたいあなたに  
**上手なヘアケア**

艶やかで潤いのある髪は、人を健康的に美しく見せるだけでなく、アンチエイジング効果も抜群。年齢とともに髪ハリやコシは失われていくもの。さらにハワイは日差しが強く、湿度も高くないことから、髪が傷みやすい条件がそろっています。プロの美容師が伝授する正しいヘアケア法をご紹介します。

**ヘアケア  
実践編**

毎日のように行うブラッシングに洗髪。間違った方法は髪のダメージにつながります！正しい方法をご紹介します。

**ブラッシング編**

ブラッシングは、髪についてホコリや汚れを取り除く他、髪のかからまりをほどこいて抜け毛を予防したり、頭皮を刺激して血行を促し、髪の毛の成長を促す効果があります。

**タイミング**

ベストのタイミングはシャンプーの前。ブラッシングをすることで汚れを浮かし、洗髪効果が高まります。

**ブラシの選び方**

目の細かいものは髪がかからまりやすく、髪と頭皮を傷つけます。粗目のブラシがオススメ。頭皮が弱っている人は粗目を選びましょう。

**ブラッシング方法**

まずは毛先からかからまりをほどこくように、優しくブラッシング。徐々に頭皮に近づけて上げていきます。頭皮のブラッシングは、生え際から頭の中心に向かってとがします。前から後ろ、えりあしは下から上に。これがリフトアップ効果にもなります。長髪の人ほど髪の重さで頭皮が落ちているため、丁寧に念入りに行いましょう。パーマヘアはブラッシングをするとカールが伸びてしまうため、指でマッサージするように頭皮を持ち上げます。

**シャンプー編**

**シャンプーの選び方**

自分の髪質、目的に合ったものを選びましょう。高価なシャンプーが必ずしも自分に合うシャンプーとは限りません。年齢や体質によって髪質や頭皮のコンディションも変わってきます。自分の髪質や頭皮の状態を把握して、その状態に合ったシャンプーを選ぶことが大切です。まずはノーマルなタイプを選び、それを基準に変えていくとよいでしょう。「しっとり」、「さらさら」、「育毛効果」、「白髪予防」など目的に合わせて調整していきましょう。

**髪の洗い方**

一番の注意点はシャンプーをつけすぎないこと。髪の汚れは、お湯で流すことでほとんどが流れ落ちます。しっかり泡立てないと洗った感じがしないと感ずる方も多いのですが、そうではありません。むしろシャンプーの流し残しは頭皮のトラブルや髪のダメージにつながります。まずは、まんべんなくお湯で髪を濡らし、シャンプーを手に取り、泡立ててから髪になじませ、爪を立てずに指で頭皮を洗います。

**コンディショナー・リンス**

シャンプーはキューティクルを開いて、汚れを出すためのもの。そのあとには、必ずコンディショナーやリンスでキューティクルを閉めることが大切なのです。キューティクルが引き締まると髪にツヤが出ます。つけ方は最初に毛先。徐々に上げて、残った分を頭皮に近い髪につけていきます。