



日本からの  
到着人数  
**20**人

提供: STATE OF HAWAII VISITOR INFORMATION PROGRAM

2021  
**OCTOBER 20**  
WEDNESDAY

- HAWAII / U.S.A. NEWS ..... 1, 2, 4
- イベント情報 **NEW** ..... 2, 4
- ハワイ在住者のための  
ライフプランのお話 (横江和子) ..... 4
- e-JOB 求人情報 ..... 4
- JAPAN NEWS / WORLD NEWS ..... 5
- 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	29,255.55 (+40.03)
NYダウ	35,604.03 (+146.72)
午前のニューヨーク外国為替市場	
	ドル/円 114.27



## 日本人観光客がハワイに戻るか 観光業界が期待

新型コロナウイルス感染が拡大する前、観光客によるハワイでの消費金額全体のおよそ13%は日本人観光客によるものだった。海外からハワイへの渡航に関する規制に変わりはないものの、昨日デービッド・イゲ知事が(ハワイへの渡航自粛要請を終結させ)観光客を歓迎するという声明を発表したことは大きな意味を持つと観光業界の人々が期待を寄せている。

観光業コンサルタントであるキース・ヴィエイラ氏は「声明に非常に敏感な日本人にとってこれは重要な一歩だと思えます。(海外からの入国に関して規制をしている)日本政府にとってもプレッシャーになると思います。ハワイに来たいという日本人は大勢いるのですから」

ハワイ大学マノア校で観光経営学を教えているジェリー・アグルサ教授は「数百万人もの多くの観光客が必要なのではなく、ハワイでたくさん消費してくれる観光客が来てくれればそれで良いのです。ハワイが安全な旅行先となれば、それは可能でしょう」と述べている。

アグルサ教授によると、2019年にハワイを訪れた日本人は160万人で、カナダ人の54万人という数字と比べるといかに日本が大きなマーケットか理解できる。そしてカナダ人はハワイ滞在中に平均して1日に165ドル

消費するが、日本人は265ドル使うという。しかしパンデミックが始まってから、ハワイを訪れた日本人は毎月2,000人ほどだとハワイ・ニュース・ナウが伝えている。

ヴィエイラ氏は「日本人の滞在期間は短いですが、たくさんのお金を使います。買い物をしたりレストランで大きなシーフードの盛り合わせやステーキを注文するのです」と述べている。

また、ハワイのウェディング業界も海外からの挙式カップルを待ち望んでいる。ベスト・ハワイ・ウェディングのパートナーであるジュリー・アラガキ氏は「多くの日本人向けウェディング会社は、式場やパーティー会場を完備しているために維持費がかかります。ハワイでの日本人ウェディングが再開することは大きな出来事です」と述べている。

現時点で、海外から日本に入国もしくは帰国する場合にワクチン接種を完了していても10日間の自己隔離が必要となっている。ヴィエイラ氏は「この規制が撤廃されるまでに数カ月かかるかもしれません。日本の観光業者や航空会社に話を聞くと、年末までには撤廃を希望しているようです。そうすれば来年の第一四半期にはハワイへの旅行を販売することができます」という。

JAPANESE DAILY SUN • 808-944-8383 • 1341 Kapiolani Blvd. #8B Honolulu, HI 96814 • www.nikkkansan.net • E-mail: nikkansoffice@gmail.com  
**NIKKKANSAAN**  
 無料 日サ

**日サ** 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)

**ブランチアルディ  
ホルル市長の  
ツイート**



**Mayor Rick Blangiardi** @MayorRickHNL  
10月19日 2:49PM  
ハワイの島々における新型コロナウイルス感染数が減少を続けている傾向を嬉しく思っています。医療機関の状況も良くなっており、コロナの入院患者数も減少しています。これによって私たちは経済再開に向けて進むことができ、ワクチン接種を完了した国内旅行者を安全に受け入れることができます。  
I'm encouraged by the continuing trend of lower case counts of COVID in our islands. Our hospitals are doing better and seeing fewer patients. This gives us the ability to move forward in our economic recovery and safely welcome back fully vaccinated domestic travelers.  
<https://twitter.com/mayorrickhnl>より抜粋して翻訳、掲載しています。

## イゲ知事 11月1日から国内観光客の歓迎を発表

米上院原住民問題委員会代表のブライアン・デービッド・イゲ知事は10月19日午後ハワイ島のコナ国際空港で会見を行い、11月1日からワクチン接種を完了したアメリカ本土からの人々の商用あるいは観光を目的とするハワイへの渡航および島間移動を歓迎すると発表した。

イゲ知事は8月23日に、ハワイ州内での新型コロナウイルス感染拡大を理由に10月までハワイへの観光を目的とする渡航を自粛するように要請していたが、それを終わらせる声明となったとホルルル・スター・アドバタイザーが伝えている。

イゲ知事は州内のコロナ感染数の減少を

強調している。

「ここ数週間にわたり感染数が減少してきています。医療機関における状況も好転しており、入院患者数も減ってきています。そして何より重要なことは、医療機関が元に戻ったということで、私たちが経済再開にむけて大きな一歩を踏み出せるということです。ワクチン接種を完了した人々が本土から観光にやってきました、ハワイ住民が島内旅行を再開するのはもう大丈夫です」

ハワイ宿泊観光協会の代表であるムフィー・ハネマン氏は「観光業、レストラン業、小売業、輸送業、航空業、労働組合、商工会議所などあらゆる方面の人々が11月1日

からの観光再開を知事に強く要請してきました。各島の市長や医療機関からの詳細な状況説明を聞く必要はありますが、今回のイゲ知事の発表は経済を安全に再開していく大きな一歩となるでしょう」と述べている。

ハワイ島のミッチ・ロス市長は「健康でワクチン接種を完了した旅行者には一刻も早くハワイに来てもらいたいと思います」と述べている。

「私たちはイゲ知事と協力して、ハワイ観光は再開し、多くの人々に安心して旅行予約をしてもらいたいという明確なメッセージを発信していくことを楽しみにしています」

**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** 信頼と実績の **人材派遣会社**

パストレート受賞歴多数  
バイリンガル登録者数 **No.1** (日、英、中、韓など)

**(808)521-4300**  
www.APHawaii.com




**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 stlukespcrcenter.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



# 死因は本当にコロナなのか？ 一部で誤解

ハワイ州内では新型コロナウイルス感染を原因とする死亡が今までに876件あると発表されているが、その死因について一部で誤解が生まれているとKHONが伝えている。

通常病院で患者が死亡した場合、死亡を確認した医師によって死因も確認される。

もし病院外で死亡した場合には、検死官が死因を特定することになる。

人がそれぞれ違うようにその死因もまた様々で、患者は複数の持病を抱えている場合も多いが、死亡診断書に記載する死因を確定するのは医師に一任されている。

ハワイ州衛生局によると、ハワイ州内で新型コロナウイルス感染が原因で死亡した876人のうち、751人には持病があり、38人は持病がなく、残り87人については不明だとしている。

通常、医師は死亡診断書に主な死因として4つの原因と、死に繋がったと思われるその他の要因を挙げることができる。

ハワイ・ヘルスケア・アソシエーションの社長兼最高経営責任者(CEO)であるヒルトン・

レイテル氏は「(コロナが原因で死亡となるためには)新型コロナウイルスに感染したことが死につながらなくてはなりません。しかし、コロナ感染がどれだけ死につながったのか、私たちには判断はできません。科学的レベルの分析が必要です」と述べている。「人間は様々な要因で死亡するものです。心臓発作であったり、肺炎であったり、呼吸困難であったりしますが、新型コロナウイルスは体内で様々な死に至る原因を作り上げるので、そういう場合にはコロナが死因とされるのです」

しかし、死亡したときにコロナに感染していたとしても、コロナが原因で死亡したことにならないこともある。

ホノルル検死オフィスの主任検死官であるシャーロット・カーター氏は「もし誰かが交通事故死や溺死したという場合には、コロナが死因に関連しているとは考えられません。そういう場合には死者がコロナに感染していたとしても死因とはなりません」と述べている。

しかし事故死でもコロナが原因となる場合もあるという。

「例えばコロナ感染で症状が出て意識を失い、頭部を床にある硬いものにひどくぶつけたために脳内出血を起こって死亡した場合、直接の死因としては事故となりますが、コロナが原因で倒れたために間接的に死に関与していることとなります」

病院ではメディケア(連邦政府による健康保険)のコロナ患者が死亡した場合には、連邦政府から20%の追加料金を受け取ることができるが、コロナの死亡数を増加させることで病院側に利益はないとレイテル氏はいう。

「病院で働いている医療関係者は非常に高い倫理観を持っています。医師や病院がコロナによる死亡数を故意に多く見せかけて、何らかの特典を得ているという噂は根拠がありません」

カーター氏も同意する。

「死亡診断書にコロナと記載することでお金をもうける人々がいるという噂がありますが、検死官は公務員として行政から給与をもらっています。死亡診断書の死因がなんであろうと受け取る給料に変わりはありません」

## 詐欺ショッピングサイトに専門家らが注意呼びかけ ギフトのオンライン購入増加

パンデミック余波によるサプライチェーン(※)の滞りにより、ホリデーシーズンのギフト購入をオンラインショップで済ます消費者が増えている。そんな中、専門家らはこの時期に急増する詐欺サイトの被害に注意を呼びかけている。

民間非営利団体「ベタービジネスビューロー(BBB、商業改善協会)」によると、詐欺サイトはパンデミック以来、最もリスクの高いタイプの詐欺になったという。BBBハワイマーケットプレスマネジャーのロザリン・フレイタス氏は次のように話す。

「詐欺師らは、簡単に詐欺ができるオンラインショッピングサイトを好む傾向にある。

ショッピングサイトをハッキングし、本家のサイトそっくりな偽のウェブサイトの詐欺も多い。サプライチェーンの問題がある中、今後2か月間、クリスマスプレゼントを探す消費者が増えることも詐欺被害の増加に拍車をかけている。プレゼントは合理的ではなく感情で選ばれる傾向があるため、さらに詐欺に遭う可能性が高くなる。

ショッピングサイトについて覚えておくべきことは、見た目で騙される可能性があるということだ。美しいプロフェッショナルな画像が掲載されているすべてのウェブサイトが信用できるわけではない。そういった画像を他のサイトからコピーすることは非常に簡単

だ。専門家らは、ショッピングサイトのカートで「購入」をクリックする前に、サイト全体の再確認を勧めている。特にサイト内のレビューが過度に肯定的な場合は注意が必要だという。

<https://www.surveymonkey.com/r/CanYouTrust>では、消費者が詐欺サイトの特徴についてテストしながら学ぶことができる。

(※)Supply Chain — 製品の原材料、部品の調達、製造、在庫管理、配送、販売、消費までの一連の流れ。供給連鎖。

### 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)

URLをクリックすると  
詳細ページに飛びます。

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。

### 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)に実施されます。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)

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、**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) パンクオフハワイビル

**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**

40th ANNIVERSARY T.Oki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、プールの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)

**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** 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** ホノルマガジン誌 最高の歯科医の 1人選ばれました!

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・カウンセラー法律事務所  
1833 Kalakaua Ave. #408 Honolulu HI 96815  
dtakeno@migrationcounsel.com  
[www.migrationcounsel.com](http://www.migrationcounsel.com) 弁護士 **タケノタクノ**

**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  
(アークスヘア内) 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**  
1セットいかがですか?

Before After 直後

●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>

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**

毎月のキャンペーン・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)

**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、  
プランニング、フローリング、タイル、ペイントなど総合

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

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

水を換えれば身体が変わる。 **日本トリム社製 SANWA GROUP**

場所を取らず、経済的!  
どんなキッチンにも相性◎

ラグジュアリーで  
洗練されたデザイン

カウンタートップ型 **Cube+**  
アンダーシンク型 **GRACIA** by GROHE

アルカリ性電解還元水 **5つの特徴**

1. 有害物質を含んでいない
2. アルカリ性である
3. 水素を多く含んでいる
4. 抽出力が高い
5. 医療効果の認証がある

※5つの要素をすべて含んでいるのがトリムの「電解還元水」です。

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

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

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

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

1585 Kapiolani 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

# ハワイ文化啓蒙活動に 連邦資金60万ドル提供

米上院原住民問題委員会代表のブライアン・シャーツ上院議員は19日、ハワイ先住民文化の保存と共有を担う組織に対し、内務省を通して連邦資金60万ドルを提供することを発表した。資金は、旅行者を対象のハワイ文化啓蒙活動の一環として、国立公園でハワイ先住民の地名、伝統的な土地の形態・区分に関する説明資料の作成に充てられる。シャーツ議員は、今回の資金提供は「2016年に自身が提案したネイティブ法(NATIVE Act)施行の一部」とした上で、「先住民の文化と伝統はハワイの土地やそ

に住む人々の基盤であり、訪れる人全員がそれを理解する必要がある」と述べた。ネイティブ法はアメリカ各地の観光資産を担う連邦機関に対し、観光に関する活動や計画にネイティブ・アメリカンの組織を含めることを要求する法律。また、ハワイ先住民、アラスカ先住民、およびアメリカ先住民のコミュニティに対し、持続可能なレクリエーション、文化を啓蒙する観光業のインフラなどを構築するための資金や技術の提供を支援し、経済発展と雇用を促進することを目的としている。

## 「ベストコーヒーシティinアメリカ」で ホノルルが6位にランクイン

金融サービスウェブサイトのWallet Hubが発表した、2021年の「ベストコーヒーシティinアメリカ」ランキングで、ホノルルが6位にランク付けされるとKHON2が報じている。ホノルルのコーヒーの安さや住民1人当たりのコーヒーショップの数が、アメリカ全土の都市100カ所のうちほぼ全ての都市を上回ったという。調査ではコーヒー愛飲家を対象に、1人あたりが飲むコーヒーの量や、カプチーノ1杯、コーヒー1パックあたりの平均価格、コーヒーの手に入れ易さなど12の指標が設定された。Wallet Hubのファイナンシャル・アナリスト、ジル・ゴンザレス氏は次のように話した。

「アメリカ人の60%以上がコーヒーを飲み、1日の消費量は平均3杯。パンデミック開始以後は在宅で仕事をする人が増えたことでコーヒーの消費が促進され、双方が約10%増加した。コーヒーは人々の生活習慣に取り入れられている他、友人や家族、同僚と会う際に出されることで社会的な役割の一部を担っている。また、1日に1杯のコーヒーを飲むと心臓病罹患率が低下するという研究もある」。「ベストコーヒーシティ」のランキング上位3都市は、ポートランド、サンフランシスコ、シアトルだった。全てのランキングについては <https://wallethub.com/edu/best-cities-for-coffee-lovers/23739> へアクセスを。

## 環境に優しい 墓地の設立を目指して マウイ島

マウイ島に住むボダイ・ビー氏は、ハワイで初めてのエコ・フレンドリー墓地の設立を目指して活動をしている。昨年大きな寄付の話が持ち上がったのだが、実現しなかった。ビー氏が代表を務める非営利団体「光への扉(Doorway into Light)」というグループは死にゆく人とその家族に対して「死とは何か」を啓蒙する活動を行っている。「今は多くの人々が悲しんでいる状態です。それは単に親しい人が亡くなったからというだけではありません。世界の状態を悲しんでいるのです」この団体ではハワイ州内で唯一の非営利で認可された環境に優しい葬儀を行っている。ポー氏は「家族の死を悲しんでいる人々にとって金銭的にも環境にも優しい選択を提供することが大切だと考えていて、私たちの活動は寄付によって賄われています」と述べている。ハイクにある店舗「死の店(The Death Store)」では、手作りの棺や、木材、植物や新聞紙など生分解性(時間が経つと土にかえる)材料で作られた骨壺などを販売している。環境に優しい墓地の設立に向けてすでに135,000ドルの寄付が集まっているという。「墓地では、防腐処理、重金属、コンクリートやプラスチックの地下面下処理などは一切行いません。ハワイで初めての自然でグリーンな埋葬場所となり、墓の上に木を植栽できる墓地となるのです」。



## 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/)

**10月28日(木)**  
第44回プリンスロット・フラフェスティバル **ONLINE**  
午後7時～9時  
ハワイの非競技フラフェスティバルの中では最大規模。今年もバーチャル開催となり、ハワイのテレビ局KHON2でライブ配信される。10月31日、11月4日、7日に再放送も予定。  
[moanalugardensfoundation.org](http://moanalugardensfoundation.org)

**10月30日(土)**  
トリック&トリーツ・フォールフェスト・アット・カ・マカナ・アライ  
午前11時～午後5時  
カ・マカナ・アライでハロウィン前日に開催されるトリック・オア・トリート。ローカルメイドの物販やライブミュージックもあるので、大人も楽しめる。  
<https://www.kamakanaalii.com/event/Tricks-and-Treats-Fall-Fest/2145553196/>

ハロウィン・アット・HoMA  
午後5時～8時  
カマアイナ\$10、18歳以下無料  
ホノルル美術館で開催されるハロウィンイベント。トリック・オア・トリートやクラフト作りが楽しめる。  
<https://honoluluuseum.org/events/>



## ハワイ在住者のための ライフプランのお話

メディケア・アドバンテージのプランを毎年見直す理由  
年次加入時期は10/15～12/07で、この時期に手続きをしますと、プランは翌年の1月1日から12月31日までカバーされます。また健康で、お医者様や薬に縁のない方はオリジナルのメディケアのままにいませんか?  
【パートAとパートBのみの方】  
65歳以上のシニアの方は、州や連邦政府の退職者及び配偶

者、TRICARE FOR LIFE、VA、メディケイド、グループの医療保険など皆さんさまざまな状況ですので、ご自分に合ったプランを選びましょう。保険会社が提供するプランは毎年内容が変わりますので、シニアの方は見直しが必要です。  
•あなたの健康状態はこの1年で何か変化がありましたか? 新しい薬や専門医のお世話になっていませんか?  
•プランを変更する方は保険会社の提携しているドクターリスト(PROVIDER LIST)にすべてが加入しているかどうか確認してください。  
•あなたが取っている薬が処方書(FORMULARY)にリストされていますか? 薬があなたにとって重要でしたら、翌年カバーされているか又いくらかになっているかどうかご確認ください。カバレッジギャップ(ドーナツホール)になると自己負担が大きくなります。毎年金額が変わりますので、把握しておく必要があります。  
•翌年1月1日からの保険料、自己負担、免責がいくらかご存知ですか?

•ハワイに引越して来たり、引越しを予定している場合、これから住むところで、どんなチョイスがあるのか早めにお調べください。オアフ島から他の島に引越す場合もプランの変更が必要になります。  
•もしプランが今年末で無くなる場合、前もって10月頃通知が届いているはずですが、そのまま手続きを取らないと、オリジナルメディケアに戻されてしまいますので、1月1日より薬のカバレッジがなくなります。  
プランの変更及び見直しをご希望の方は経験のある信頼できるエージェントにご相談ください。  
**横江和子** シニア医療保険コンサルタント  
問合せ先: [yokoem001@hawaii.rr.com](mailto:yokoem001@hawaii.rr.com)  
親の介護がきっかけで、アメリカの長期介護や年金に興味を持ち、保険の資格を取得。夫のパートD(薬)のペナルティをきっかけにメディケアの分野を習得。毎年、各保険会社が運営するメディケアアドバンテージ(パートC)のプラン内容更新および無料加入手続きの相談、生命保険、長期介護保険、年金などを専門にしている。



**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	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](mailto:hnl02@jtbusa.com) **JTB**  
営業時間: 月-金 9am～5pm [www.jtbusa.com/honolulu](http://www.jtbusa.com/honolulu)

車のことなら **プロの仕事のヤジマにお任せ下さい!!**

ハワイで37年! 真心のサービス!

給油・洗車  
セーフティチェック  
点検・修理  
板金

丁寧なヤジマの洗車をぜひお試し下さい

**Tel: 808-942-0404**  
ヤジマ・サービスステーション  
月～金 7am-8pm  
土 8am～6pm 日休  
1375 S. King St.  
(ケアモクとサウスキングの角)

毎日更新中!  
日刊サンウェブサイト

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!

日本語多数 OK! **220-7205** マーボー MABOまで

Japanese Daily Sun  
日刊サンハワイ

占い鑑定サロン **Kusu Kusu Hawaii**  
ワイキキ Seaside Aveの  
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)

**日刊サン印刷版新聞**  
毎週土曜日に発行中  
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)  
日系スーパーマーケットなど数十箇所に配布

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](mailto:tatsuhnl@hotmail.com)  
ヒラモトまで、お気軽にお問い合わせください

## 阿蘇山が噴火、警戒レベル3 現時点で人的被害なし

気象庁は20日午前11時43分ごろ、阿蘇山で噴火が発生したと発表した。噴火警戒レベルを2(火口周辺規制)から3(入山規制)に引き上げ、火口からおおむね2キロメートルの範囲では噴石や火砕流に警戒するよう呼びかけた。

松野博一官房長官によると、同日午後時点で人的被害の報告は受けていないという。

阿蘇山には複数の登山客がいたとみられ、

共同通信は熊本県阿蘇市などの情報として、阿蘇山の中岳第1火口周辺で登山していた4人の下山が確認されたと報じている。

気象庁によると、今回の噴火で火砕流が火口より1キロメートル以上に達した。

松野長官によると、岸田文雄首相からは、人命を第一に対応を進めるよう指示があった。共同通信は、政府関係者の話として、この噴火を受けて岸田文雄首相が衆院選の遊説日程を変更する予定はないと伝えた。

## 衆院選 世界各地で在外投票始まる 新型コロナ対策、経済回復に関心

31日投開票の衆院選の在外投票が20日、世界各地の在外公館で始まった。総務省によると、在外選挙人名簿登録者数は約9万7千人。海外の有権者の間では、新型コロナウイルスや経済回復に向けた対策に関心が寄せられた。

中国・上海の日本総領事館で1票を投じた

日系家電メーカーの現地法人幹部、中塚孝さん(61)=東京都出身=は「コロナで傷んでいる経済をどう立て直していくのかを考えて投票した」と話した。米中対立の長期化で中国でのビジネスが難しくなっていると強調した上で、健全な日中関係を築くよう求めた。

## 飲食店時短、首都圏解除へ 3県で人数制限撤廃

新型コロナウイルス新規感染者が急速に減少していることを受け、埼玉、千葉、神奈川各県は20日、飲食店に要請していた酒類提供の制限や営業時間短縮を25日に全面解除することを決めた。

東京都も24日の期限で解除する方向で最終調整を進めており、首都圏4都県はそろって解除される見込みとなった。都は21日に

開くモニタリング会議で専門家の意見を聞いた上で決定する。

京都、兵庫両府県は21日で解除となり、大阪府も同日の対策本部会議で24日までで解除することを決定する見通し。沖縄県は21日の対策本部会議で解除を検討する。

首都圏3県は飲食店の利用人数の制限も撤廃する。

## 20日から本格運用 マイナカードの保険証利用 対応8%、準備に遅れ

マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようにする「オンライン資格確認システム」の本格運用が20日から始まる。

カード普及策の一環で、受け付け手続きの簡略化や薬の処方履歴などの共有化が行われる。ただ、システム導入は約23万ある医療機関・薬局の8%程度にとどまり、スタート時点では大半で利用できない見通しだ。

カード普及率は4割弱。政府は2022年度末までにほぼ国民が取得する目標を掲げ、段階的に行政サービスを拡充。今後も運転免許証との一体化やスマートフォンへの機能搭載を計画する。

保険証として利用するには、カードの個人向けサイト「マイナポータル」などでの登録が必要。医療機関や薬局が窓口を設置した読み取り機にカードをかざし、顔認証されれば、本人確認が終了。保険資格の確認がスムーズになる。

マイナポータルで、薬の処方履歴や特定健

康診査の結果も閲覧可能になる。本人が同意すれば医師や薬剤師も確認できるため、厚生労働省は「正確なデータに基づく効率的な診療や薬の処方を受けられる」とメリットを強調。11月から、窓口で支払った医療費の明細情報も本人は閲覧できる。

ただ、読み取り機の設置などが完了した医療機関・薬局は8%程度にとどまる。導入を予定する施設は50%を超えるが、新型コロナウイルス対策に追われた上、機器に使われる半導体不足も重なり、準備が遅れている。

現在の健康保険証が引き続き使え、メリットが伝わりにくいため、「利用者がどれくらい増えるかわからず、様子見の施設が多い」(同省担当者)という。

政府は22年度末までに全機関で導入されるよう働き掛けを強めるとともに、国民への周知に力を入れる方針だ。

## 冬季五輪聖火が北京に到着 市内で歓迎の式典

北京冬季五輪の聖火が20日、中国に到着し、北京市内で歓迎式典が行われた。

聖火は来年2月の五輪開幕まで100日あまりとなったこの日、北京に到着し、国営中国中央テレビ(CCTV)では、白いウェアを着た関係者が、赤いランタンに入った聖火を飛行機から運び出す様子が放送された。

その後、市内の北京五輪タワーで式典が開催され、子どもたちによる歓迎の合唱の後、蔡奇市党委書記が特製の聖火台に聖火

を移した。聖火はこの後、一般公開される。組織委員会によると、聖火リレーは2月の初めに短く行い、1200人のランナーが三つの競技ゾーンを聖火を手を走るとい

同じ都市で夏季五輪と冬季五輪が両方開催されるのは、今回の北京が初めて。五輪タワーの近くにある2008年北京五輪のメインスタジアム、通称「鳥の巣」は、冬季五輪で開会式と閉会式に使われる。

## 英女王、健康上の理由で公務取りやめ

英王室は20日、エリザベス女王(95)が、予定していた北アイルランド訪問を健康上の理由により取りやめたと発表した。

バッキンガム宮殿は、女王が「数日間安静にとの医師の助言を、不本意ながらも受け入れた」と明かした。

国内通信社プレス・アソシエーションによると、今回の決定は新型コロナウイルスに関連するものではないとみられており、女王は

首都ロンドン西郊のウィンザー城で静養しているという。

女王は、今月末グラスゴーで開幕する国連の気候変動枠組み条約第26回締約国会議(COP26)には出席する予定だと、同社は伝えている。

女王は、19日の公務では元気そうな様子を見せていたが、今回の発表により、健康への懸念が広がるのは避けられないとみられる。

## 中国、津軽海峡通過の説明せず 台湾海峡に関し米英批判

中国外務省の汪文斌副報道局長は19日の定例記者会見で、中ロ艦艇が津軽海峡を通過したことについて問われたものの、説明を避けた。台湾海峡を米国などの軍艦が通過することには、反対の立場を改めて強調し

た。汪氏は台湾海峡に関して「軍事的な脅しで地域の平和と安定を損なっているのは誰なのか、国際社会は分かっている」と述べ、米英などを批判した。

## 30日から「非労働日」に 新型コロナ感染拡大でロシア

ロシアのプーチン大統領は20日、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、30日から11月7日まで、ロシア全土で出勤しないよう求める「非労働日」とすることを承認した。

ロシアでは20日、感染による1日当たりの死者が1028人と過去最悪を更新。1日当たりの新規感染者数も3万4000人を超えるな

ど事態が深刻化している。非労働日は昨年3～5月にも実施されている。

ロシア産ワクチンに対して国民の不信感が強く、接種が進んでいないのが感染拡大の理由とみられている。ロシアで接種を完了したのは総人口の32%程度にとどまっている。

## 犬とサメがキス オーストラリア

オーストラリアでダイビングのインストラクターをしているジェイド・パーセルさんはペットのラブラドル・レトリバーを船に乗せてニングルー沖にでた時の出来事をフォックス・ニュースが伝えている。

セイラーという名前の犬は船に端に大人しく座って海を眺めていたところ、ジンベイザメが現れた。

ジェイドさんはセイラーに向かってサメに近づかないように言ったのだが、好奇心旺盛なセイラーは船から顔を突き出して鼻をクワンクワンと嗅ぎ始め、ジンベイザメも海面か

ら顔を出した。そしてセイラーとサメがキスをした瞬間をジェイドさんがカメラでとらえている。

ジェイドさんは「セイラーは今までサメを見たことはありません。最初はセイラーがサメに飛びかかろうとするのではないかと心配しましたが、そんな心配は無用でした。サメも近づいてきて、対面を楽しんだようです」と述べている。

「多分セイラーはサメをキスした唯一の犬だと思います。その瞬間を見ることができて、私もラッキーでした」

## 求人情報

## 日刊サンの e-JOB

**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ただきます

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

早い!カンタン!!  
求人掲載のお申し込み

日刊サン

nikkansan.net/ad-inquiry/

**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。

**EOS**  
ACCOUNTANTS LLP  
米国公認会計事務所  
www.eosllp.com

**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



## 健康の定義とは？

健康にまつわる話題は尽きませんが、みなさんにとっての「健康」とは何でしょう。例えばインドでは、毎朝排便がないことは不調のサインと認識することが多いです。排便は健康をチェックする上で重要ですが、体内の状態と健康は、どのように捉えたら良いのでしょうか。

アーユルヴェーダ健康を語るときにまず確認するのは、消化の状態です。消化する力が弱い、あるいは強すぎる場合は栄養を

体が吸収できませんので、便、皮膚、爪、髪など、目に見える箇所に症状が出てきます。

例えば、消化する力が弱っているときに揚げ物などを食べると、胃に負担を与えるだけで消化が難しくなります。消化できずに胃に残ると、臭いおならが出たり、便通が悪くなるなどの症状が表れます。逆に、消化する力が強すぎると十二指腸潰瘍をはじめとする胃腸系の病気にかかります。

いずれの場合も、消化できる食材を、消化できる量を食べる必要があります。冒頭に触れた排便も、健康を把握する上で役に立ちます。例えば、排便があっても軟便や極端に硬い場合は、体からのサインと捉えると良いでしょう。理想は、毎朝起きてすぐに1度の適度の硬さの排便が起きることです。回数は人によって異なりますが、1回から3回の排便が目安でしょう。

カロリー計算やタンパク質量などの栄養表示に惑わされないようにしてください。パッケージに記載されている数値が完璧でも、自分の体が消化できない場合は、栄養にならないことは容易に想像できると思います。疲れている時などは外食や加工食品を避け、お米や野菜など消化しやすいものを食べて体調を観察してみると良いでしょう。

大きな不調が無くても、肌の乾燥、ニキビ、湿疹などは、体内の

状態を表している場合が多いです。体からのサインを感じたら、食生活を見直してみることをお勧めします。

アーユルヴェーダでは、病気は6つの段階があると言われており、1~4段階は、肌の乾燥などの軽微な症状として表れますので、多くの人は不調と認識していない場合がほとんどです。

アーユルヴェーダでは、健康は肉体だけの話ではありません。私たちの心の状態も健康に強く関わると考えられています。体の状態が良いと、精神的にも安定しますので、心の健康にもつながります。昨今瞑想の大切さについて耳にしますが、肉体が健全でないと、瞑想中に落ちていくことは難しいでしょう。

体内の状態が安定していれば、自然と瞑想がしやすい体になっていきます。肉体と心の状態が穏やかであることが、健康の定義のひとつの答えになりそうですね。

### 加藤ジェシカ

世界中50か国以上を旅する中で、地球にはエネルギーのような何かが存在することに気づく。2017年、ヨガの勉強を通してアーユルヴェーダに出会い、渡印。日常に寄り添うアーユルヴェーダがテーマ。  
[https://note.com/malie\\_ayurveda](https://note.com/malie_ayurveda)



No. 64

## 親知らずのおはなし

私はとにかく食べるのが好き。基本的にいつでも食欲旺盛で、多少具合が悪くとも「美味しいものを食べれば治る」精神でさらに食べてしまうような人間です。ところがここ一週間は食べることはおろか、飲み物すらもまともに飲めず、何もできずに寝てばかり。というのも、とうとう親知らずにさようならしたのです。

現代人は顎が小さくなっていることから、親知らずがまっすぐきれいに生え切る人はもはや珍しく、遅かれ早かれ皆さ

ん抜歯を経験されるそうです。私の場合は、上は1本元々なく、もう1本は少し斜めに生えてきたことから日本で抜歯済み。ところが下2本はちょっぴり顔を出したところで止まってしまった恥ずかしがり屋さんたちを抱えたままだったので。いつかは抜かないとな〜とぼんやり思っていました。痛くもないからまあいっか、と放置していたのです。

ところが、その恥ずかしがり屋さんが反抗期を迎えたのか、ある日突然歯、正確にいうと歯茎が痛みだし、もうこれはどうしようもないと思い腰をあげたのです。

すでに抜歯していた友人たちに聞いてみると、「抜歯後は顔が二倍くらいに腫れた」だの「処置中に痛すぎて気を失った」だの、ありがたい体験談を教えてください、恐怖はピークに。しかしもう歯医者への予約は取ってしまったし、いずれは抜かないといけないうん、と自分を奮い立たせて歯医者へ。処置後はフラフラになることを見越して、いい大人ですが家族に付き添ってもらいました。

処置時間自体は、麻酔が聞くの待つ時間を含めても1時間程度。先生の腕が良かったのか、特段痛くもなく、ただ力技で顎の骨から文字通り歯を「抜く」感覚が怖かったくらいで済みました。その日は強めの痛み止めでもどろんでいるうち

に終わってしまい、次の日からも躊躇なく痛み止めを飲むことで「痛みへのたうち回る」ことはなく済みました。

それでも、口の中にぼっかり穴が、それもふたつも空いている、というのは怖くて、流石の私も食欲がなくなり、ヨーグルトやゼリーで凌いでいたというわけです。あれから一週間たち、ようやく食欲も戻ってきたので、次は何を食べようかなと考えているところです。

そんな怒涛一週間の間に、なんと『日刊サン』が紙面になって大復活！なんとも嬉しいお知らせです。私は親知らずが生え切らない現代人にはありますが、モノを読む時はやっぱり紙面がしっくりきます。これからもWeb版でも紙面版でも、何卒よろしく願いいたします。

### 金平 薫 (Kaoru Kanehira)

香川県出身、現在はハワイ某所にて武者修行中。日々のあれこれ、ゆるりとお伝えできたら幸いです。美味しいものには目がありません。なんでもない毎日はKaoru (@kaoru\_days) • Instagram photos and videosをご覧ください。



## 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。年齢とともに髪の毛の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

キューティクルがもっとも傷みやすいのは、髪が濡れた状態。シャンプー・コンディショナーの後はすぐに乾かしましょう。



### ドライヤー編

#### ドライヤーの選び方

ドライヤーは風量が多くて間口の大きいものを選びましょう。熱い温度が同じところに当たると髪は傷みます。美容師のようにこまめに動かすのは至難の業。全般に風が行き渡り、早く乾かすのがポイント。

#### タオルドライ

まだ水分がたっぷり残っている状態でドライヤーをかけていませんか？ まずはしっかりタオルドライをして、熱を当てる時間は最小限にしましょう。

#### ヘアケア剤

髪に何もつけずに熱を当てると傷むため、必ずオイルなどのヘアケア剤をつけて髪を守りながら乾かしましょう。

#### 乾かし方

温風を当てるのは、毛先ではなく、水分を多く含む根元。ドライヤーを髪から15~20cm程度離れたところから、一ヶ所に熱が集中しないようにこまめに動かしながら乾かします。キューティクルは髪の毛の根元から毛先に向いているので、それに合わせて根元から毛先に向かって風を当てるとキューティクルがそろい、艶やかな髪になります。

#### 仕上げ

温風で乾かした後は冷風モードに切り替えることがポイント！熱によってキューティクルが開いた状態になっているため、冷風によって閉じることで、髪を守り、さらにツヤのある髪に仕上げることができます。

### 自分で前髪を切るコツ

前髪は簡単に切ることができると思いがちですがコツが必要です。生え際にクセがある場合が多いので、引っ張って切るのはNG。自然な状態で切りましょう。ポイントは、前髪中央の内側の一部をとってちょうどよい長さに切ります。それをガイドにほかの前髪も合わせて切りましょう。ハサミを横にして切ると髪が逃げてしまうので、縦にして切ります。

過去の記事を読むなら  
**コラム図書館へ**

見逃した **各種コラムやマンガ**  
**終活記事、教育記事**などなど

**日刊サンウェブサイト**  
[www.nikkansan.net](http://www.nikkansan.net)

スマホで読もう! 最新

スマホで読もう! 最新

スマホで読もう! 最新

スマホで読もう! 最新