

HAWAII / U.S.A. NEWS 1, 4
 イベント情報 4
 JAPAN NEWS / WORLD NEWS 5
 ハワイ在住者のための
 ライフプランのお話 (横江和子) 5
 e-JOB 求人情報 5
 読者コラム 6

マーケット情報

日経平均 26,393.03 (-451.69)
 NYダウ 33,995.13 (+700.18)

午前のニューヨーク外国為替市場

ドル/円 115.57

デービッド・イゲ
ハワイ知事の
ツイート



Governor David Ige @GovHawaii

3月1日 1:54PM

3月26日から、ハワイ州へ到着する国内旅行者はワクチン接種証明や陰性証明を提示する必要はなく、自己検疫もする必要がなくなります。私たちは地域社会を守るために懸命にやってきましたが、パンデミックが終わったわけではありません。緊急命令がなくては自分自身と家族の健康を守れないということではないのです。これからも引き続き警戒を怠らず、もし具合が悪い時には外出しないでください。旅行しないでください。コロナの症状があったら検査を受けてください。

私たちは、変異株がどのように感染数を押し上げたかを見てきました。何が正しいことなのかどうか忘れないでください。地域社会全体が正しいことをしなければいけないのです。そして、これからも前進し続けるためにみんなが努力をする必要があるのです。

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



資料写真 Kim Kuperkova / Shutterstock.com

「セーフ・トラベル・ハワイ」プログラム
3月25日で終了 イゲ知事発表
屋内でのマスク着用ルールは継続

デービッド・イゲ知事は3月1日(火曜日)に会見を行い、現在施行されている「セーフ・トラベル・ハワイ」プログラムは3月25日をもって期限切れとなり延長しないことを発表したとホノルル・スター・アドバイザーが伝えている。これにより、3月26日以降にハワイ州へ到着する訪問者は到着時にワクチン接種証明や陰性結果を提出する必要がなくなったことになり、もし証明を提示できなくても自己隔離の必要はなくなる。

またイゲ知事は、公務員に対して要求していたワクチン接種証明あるいは陰性証明を提出することを要求していた命令も3月25日で撤廃すると述べた。

しかし、知事は屋内におけるマスク着用を必須とするルールについては3月25日以降も継続する意思を表明した。

「ハワイ州衛生局は米国疾病管理予防センター(CDC)からのガイドラインを基に、マスク着用に関しての案件を検討しています。私たちは、新型コロナウイルス感染数と医療施設の状態を常に見守っており、この情報に基づいて今後決定をしていきます」と述べている。

さらに、知事は各島で決定されたプログラムに対する変更の結果を注意深く見守って、CDCのガイドラインを参考にしてハワイ州全体で行われている屋内でのマスク着用ルールの今後について検討するとしている。

知事は「私たちはマスク着用ルールが役立ったことを理解しており、屋内におけるマスク着用ルールを今後も継続していくつもりです。ハワイ州衛生局では、このルールをいつ撤廃すべきかについて科学的検証をもとに決定していきます」と述べている。

「ハワイ州内におけるコロナ感染数は着実に減少しており、入院患者数も減少していますが、パンデミックが終わったわけではありません。悲しいことですが、友人や家族がコロナに感染して苦しい思いをしている状態は続いています。2月には143人の方がコロナ関連で亡くなっています」

緊急命令が期限切れとなる3月25日まではハワイ州を訪れる観光客は「セーフ・トラベル・オアフ」プログラムに従う必要がある。

このプログラムが施行されてから、観光客とハワイ州へ戻る住民を合わせて1,100万人以上の人々がこのルールに従ってきているという。海外からの訪問客については、引き続き連邦政府による要件を満たす必要があるので注意が必要だ。

今後はハワイ州内での臨時ワクチンクリニックの開催は少なくなり、コロナ検査も通常の病院やクリニック、医院などでのみ行われることになっていく。

各島の市長と知事は引き続きワクチン接種と追加接種を推奨することとしている。

銀行強盗多発で警察が警戒

最近、オアフ島内で銀行強盗が連続して起こっている。1日午後2時30分ごろ、カパフル・アベニューにあるファースト・ハワイアン・バンクに強盗が押し入った。また、前日の2月28日にはハレイワにあるアメリカン・セービングズ・バンクにも強盗が入り、アラモアナ地区に

あるテリトリアル・セービングズ・バンクにも午後5時前に強盗が入っている。

ホノルル警察では、これらの強盗に関する情報を一般から募っているとKHONが伝えている。

印刷版新聞は、
毎週日曜日に
発行中だよ



眼科 HAWAII EYE CLINIC 検眼から手術まで、患者様との対話を大切にする眼科 大学病院などで使用する最新機器を導入

ハワイで唯一、日本語を話し、手術ができる眼科医

- 白内障手術 (レーザー手術、多焦点レンズ可)
- 緑内障治療
- 糖尿病網膜症治療
- 飛蚊症検査
- ドライアイ治療
- 眼内注射
- メガネ、コンタクト処方

山本いづみ MD 予約制 (808)943-7000 hawaii-eye-clinic.com

自然なアートメイクで素顔に自信!

Before After Before After

アートメイクリップ \$700▶\$450 3月末まで 日本人アーティスト担当(JikoまたはMai) ※ご予約時に「日刊サンを見た」とお伝えください

アートメイク眉 \$100 OFF

最新情報をチェック
サロンアイランドビューティー
TEL 808-722-0835
センチュリーセンター1階(#113)
www.salonislandbeauty.net

Island BEAUTY

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

ベ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)

私たちに任せ下さい! ご相談は無料

(808)521-4300 www.APHawaii.com

ジュン

補聴器 のことなら 何でもお任せ下さい!

診断無料、すべて日本語で対応いたします

- ◆ すべての補聴器ブランドに対応いたします
- ◆ 生涯サービスいたします
- ◆ ご購入の補聴器にはすべてのサービスと電池が含まれます

仲村 時男 ウェス BC-HIS

日本語でお気軽に
お問合せください (808)792-2802

ファミリー補聴器センター 火~土 8am-4:30pm 駐車場無料

615 Piikoi St. Suite 1111, Honolulu www.familyhearingaidcenter.com

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

30年以上、ローカルに愛される寿司レストラン

オンラインオーダー、カーブサイドピックアップ 承り中

カカアコに 移転リニューアルオープン!

Sushi King Kaka'ako
(808) 888-7874
 651 Ilalo Street, Honolulu
 UH John A. Burns school of medicine
 ハワイ大学カフェテリア内
 Online Order sushikinghi.com [sushikinghi](https://www.instagram.com/sushikinghi)

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

あなたの足、大丈夫!?

巻き爪・角質・外反母趾

BEFORE AFTER

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 (アクシスヘア内) 9am-5pm
 アラモアナセンター3階駐車場直結
www.footsource-hawaii.com

口腔外科専門医による 安心・安全のインプラント治療

様々な種類のインプラントを取り扱っています。1本の治療から歯をすべて失った方まで、お気軽にご相談ください。

当院が選ばれる理由

- ①的確な診断と治療
- ②信頼と豊富な実績
- ③CT完備(3Dイメージ)
- ④日本語OK

その他、親知らず、抜歯、骨造成・移植、口唇・口蓋裂、顎手術 など、お口の中や周りのことならお任せください。

道野 将貴(ジェームス)D.M.D.
 2006年 Temple Dental University を、首席(Summa Cum Laude)で卒業。ホノルルマカハラで長年ベストデンティストにも選ばれている専門医。

TEL 808-973-3747

カピオラニ・ビジネス・プラザ 1580 Makaloa St. #725 Honolulu, HI 96814
 パールリッジ・オフィス・センター 98-211 Pali Momi St. #618 Aiea, HI 96701
www.oms-hawaii.com

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 本・日・祭 休診 院長 Dr. 武田裕子

日刊サンウェブサイト 毎日更新中!

デジタル版は毎週月・水・金曜日に公開中!! (金曜は日曜印刷版「週末版」と同内容)

● 日本帰国用 PCR検査 証明書発行

\$140(一般) ※当院かかりつけの方はお申し出ください

渡航前日 または 渡航日午前中の来院 ▶ 午後受取も可

一般内科・婦人科・小児科 各種予防接種、検診、診断書作成など

詳細は 月川クリニック TEL: 808-941-7770
 アラモアナビルディング17階1730号室

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!

急な痛み...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! Rest Dentists ホノルルマガジン誌 最高の歯科医の1人に選ばれました!

山田メルビシ貴生

占い鑑定サロン(四柱推命・算命学) 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

March Spacial SALE

KAHI カヒ リンクルバウンス マルチバーム **\$33**

目、唇、ほぐれい線、首回り、サーモンカラーゲン配合

一部韓国コスメ **~30%OFF**

KAHI製バームご購入で 飛沫防止マスク **5枚セット プレゼント!!**

GET FREE

BEAUTY TOUCH 各店ドンキホーテ内

- カヘカ店 808-943-1183 / 808-943-8720 8:30AM~9PM
- ワイパフ店 808-671-2224 / 808-484-4875 9AM~7PM

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、ニキヒ跡 ●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ミバー又はエムセラ 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

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)

アートメイク YUMI

リフォーム オーダーメイドの眉を可能に 1セットいかがですか?

Before After 直後

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-4pm 日・月休 **ご相談無料** LINE

2000 S. Beretania St. (マックレーとベレタニアの角) Connie Gayle Center内、駐車場あり

<http://artmakeyumi.com>

誰よりも、本物の物件を見てきました。

だからこそ、誠実で的確なアドバイスができます。安心して不動産売買をお任せください!

ryohawaii@corps.com 808-741-0513

ライセンス番号 RS-83912 Ryo Shinozaki

Hometique 1441 Kapiolani Blvd #1219

ハワイ不動産の売買、運用、1031 Exchangeのお手伝いをいたします。

長年にわたりハワイ不動産業に関わり、経験と実績を持つ中村浩子が、不動産に関するあらゆるご相談を誠実に受けいたします。

HawaiiResourceRealty
 1357 Kapiolani Blvd., Suite 1080

日本語でどうぞ **808-284-4820**

中村 浩子(R)
 License #: RB-16363 Hiroko Nakamura

日刊サンで ハワイを 元気に!

ハワイの“今”をお届けします

デジタル版は毎週月・水・金曜日に公開中!! (金曜は日曜印刷版「週末版」と同内容)

GRACE CONSTRUCTION — BUILD · REPAIR · REMODEL —

グレイスコンストラクション

ハワイ州公認ライセンス BC-37914

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、マーブル、ペイント、シーリング

見積り・相談 **無料**

レストランや店舗の改装、新築オープン施工もご相談ください!

施工例はこちら www.gracebuild.com

日本語: **808-722-1566**
 English: **808-233-9900**

安い! 速い! SIGN & COPY EXPRESS

モノクロコピー **\$0.035*** 日刊サンを見た! で
 カラーコピー **\$0.23*** ポスター、パンナー
 ポスター (22"x28") **\$30~** **10% OFF**
 パナー (24"x48") **\$40~** *1000枚以上の料金

9444000@gmail.com www.hicopyexpress.com (808)944-4000

移転しました
 1302 Young St. Zippy's 近く
 名刺、チラシ、請求書等何でもご相談ください。

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

40th ANNIVERSARY T.Okiはおかげさまで40周年

Come to check for monthly special!

人気のTOTOウォ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 **日本人スタッフ常駐**
 2933 Koapaka Street, Honolulu (808)834-2722
 www.tokitradings.com Mon.-Fri. 8am-4pm Sat. 9am-3pm

住まいのトラブルに...
住まいの911

特殊なコーティング技術で、古く汚れたお風呂が
新品同様になります!

Before → After

★お風呂リニューアル **\$490~** ※色は白、他
 ★お風呂と壁コンボ **\$940~** の色は別料金
 で承ります

キッチンカウンター、シンク、シャワールームも可
 日本式の深いお風呂の設置もいたします

【日刊サンを見た!で
 滑り止め加工
 \$80➔無料】

TOTO ウォシュレット
 リモコンで温水、温風!
 別料金でコンセント
 設置可 (設置料込) **超目玉品**
\$690➔\$490

ハンディマンサービス
 *水道のトラブル(詰まりや水漏れ)
 *天井ファン取付け、キャビネット取付け
 *蛇口交換、シャワーハンドル取付け
 *トイレ交換、シャワードア交換
 *浴槽内の手摺り取付け
 *デスポーザー取付け

ホノルル市内
見積り無料
フラット料金
 安心の **時間チャージなし**

日本人経営☆お気軽にお電話ください
808-888-9256 施工例や詳細はコチラ
 www.oahutubdoctors.com

IBKICモーターズ
Aloha AUTO DEPOT ハワイの車屋

安心・信頼の

中古車販売・買取

車に関するあらゆる相談に
日本語で丁寧に応えます

短・長期レンタカー メンテナンス
 カーコーティング などに対応します!

Tel: 808-304-6444 コヤマまで日本語で! TextもOK
 https://alohaautodepot.com/japanese

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 **見積り無料!**
 usadreamhawaii@gmail.com

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

保険の見直しをしてみませんか?

日本語で無料相談いたします

生命保険 長期介護保険 三大疾病保険
 IRA/ROTH IRA 年金 メディケア

お気軽にお電話下さい **808-225-9555** 横江 和子
 OCCIDENTAL UNDERWRITERS 1163 S. Beretania St.

State Farm 日本語 韓国語可
 Office of Mia Migita

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

ハワイでもRIZAP 結果にコミットする。
無料カウンセリング受付中

無料カウンセリングでできること

- 1 体組成計で現在の体脂肪/筋肉量などを綿密に測定
- 2 最短2カ月で何キロ痩せることができるかのコミット数値算出
- 3 RIZAP流の食事メソッドの基本
- 4 その他、気になることは何でも聞ける!

日本人トレーナー在籍 木聖(コミナ)

3月限定特別オファー 詳細はカウンセリングで

入会金 **\$500** ボディメイクスタンダードコース
\$2,990~ (50分/回×16) ●トライアルコースあり

808-762-4007
 2250 Kalakaua Ave.,
 Waikiki Shopping Plaza 3F
 ☎hawaii@rizap.jp
 https://rizap.us

今なら「日刊サンを見た」で
入会金 \$500 OFF!
 期間限定 2022年3月末まで

カウンセリングのみでもバリデーションをお出しいたします。

日刊サンウェブサイト
 毎日更新中!

QRコード

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 弁護士 **ダリル・タケノ**

健康長寿のために **寝たまま座ったまま**
 効率的な「下肢運動」を実現!

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動きかけます。

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

PULSE Trainer 3DEMS
 \$1800+tax

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

日刊サン ウェブサイト www.nikkansan.net

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

過去のアーカイブを読むなら
コラム図書館へ

QRコード

コロナ規制撤廃・緩和で 今後のハワイ経済は？

今週末でオアフ島におけるコロナ関連の規制「セーフ・アクセス・オアフ」は撤廃され、レストランやバー、スポーツジムなど一部の施設を利用するためにワクチン接種証明もしくは陰性証明を提示する必要はなくなる。そして昨日にはイゲ知事が「セーフ・トラベル・ハワイ」プログラムを3月25日で終了することを発表した。

これらの規制がなくなることで、ハワイ経済の回復が早まるのではないかという予想をハワイ・ニュース・ナウが伝えている。

オミクロン株が猛威を奮っていたころ、ハワイ大学経済研究所 (University of Hawaii Economic Research Organization : UHERO) はハワイ経済の予想を基本、悲観的、楽観的の3つに分けて発表した。UHEROのエグゼクティブ・ディレクターのカール・ボンハム氏は、今回の規制撤廃によって予想は楽観的なものとなると述べている。

「一般の人々はすでに変わり始めています。規制撤廃・緩和はそれを後押しするでしょう。ほとんどすべてのことが楽になり、ビジネスにとっても良い方へ動いていくでしょう」

今回「セーフ・アクセス・オアフ」が撤廃されることは、レストラン業界にとって大きな追い風となる。

ハワイ・レストラン協会の会長であるライアン・タナカ氏によると、一部のレストランでは任意でワクチン接種証明もしくは陰性証明の提示を求めるかもしれないが、ほとんどのレストランでは提示を求めることはな

くなるだろうとしている。「提示を求めるかどうかの決定はそれぞれのレストラン経営者の判断となりますが、大半の店ではルールは完全になくなるでしょう。入店時に証明をチェックすることは、店のスタッフにとって本当に大変な作業でした」

最新の報告では、ハワイ州では今年の経済成長を3.2%アップと予想しており、観光客が州内で使う金額は170億ドル(およそ2兆円)に達するとみている。

この数字は、パンデミック前の2019年の金額の94%にあたる。日本政府は、ワクチン接種を完了・追加接種を完了した人々に対する隔離ガイドラインを最近緩和したばかりで、このことも市場の回復の大きな要因となるだろうと予想されている。

ボンハム氏は「海外からの観光客に対する旅行規制は一部残っているため、完全に楽観的な状況とはいえませんが、これからもっと緩和されていくだろうと思います」と述べている。

しかし一方で別の問題が懸念されるという。サプライ・チェーン危機と、インフレ、ロシアのウクライナ侵攻によるエネルギー危機だ。3月1日には原油価格は1バレルあたり100ドルを超えた。

「原油がスムーズに供給されない状態になると、それが元の状態に戻るまでに非常に長い期間がかかります。今回のロシアによるウクライナ侵攻前にすでに原油供給に負担がかかっていたことが、それがさらに悪化することになるでしょう」

ワイパフで火災 ペットの犬が死亡

2日早朝、ワイパフで火事が起こったとハワイ・ニュース・ナウが伝えている。午前1時30分ごろ、パライ・ストリートにある1階建住宅で火災が発生した。

11部屋に38人が住んでいたが、火災発生時に家の中にいた76歳男性と55歳男性は外に避難して無事だったという。2人は煙を吸っていたため現場に駆けつけた消防隊によって処置を受けたが、症状が比較的軽かったために病院に搬送されることはなかった。

しかし、この火事によってペットとして飼われていた犬が1匹死んだ。この家に住んでいるエンジェル・マボスアさんは次のように語っている。

「夫から1時30分ごろに携帯に電話があって、家が火事になって燃えていると言われました。私はすぐに家に戻ったのですが、家が焼けていました。この目で見て信じられませんでした。ガレージは炎で包まれていて、全てが燃えていたのです」

エンジェルさんの娘の婚約者は2月にワイパフのホノワイ地区公園で起こった射殺事件で亡くなっており、警察は現在も犯人を追っている。

「悪いことが次々に起こっています。私たち親族が集まって、追悼の意を込めてロウソクの火を灯したばかりです。7年くらい家族同様に親しくしていたので、自分の息子のようでした」

火事は午前2時10分ごろに消し止められて、隣の家にも軽い延焼があったという。消防隊によると家に設置されていた煙探知機は作動しており、住民に被害がなかったのは警報が鳴ったためだった。火事の原因については現在調査中だ。

イベント情報

3月4日(金)
セントラル・ナイトマーケット
午後4時～8時
ダウンタウンのナイトマーケット。ハワイアンミュージックを聞きながら、グルメやショッピングが楽しめる。毎月第一金曜に開催。
セントラル・ミドル・スクール
1302 Queen Emma St.
www.islandcraftfairs.org/oahu

3月5日(土)
レイ・コート・セレクション2022
午前9時～午後4時
2022年のレイクイーン/キング/プリンセス/プリンセスを選出するコンテストがカボレイ・ハレで開かれる。出場者はハワイの伝統芸能やハワイ語でのスピーチなどを披露する。
www.honolulu.gov/parks/program/182-site-dpr-cat/1685-lei-day

3月5日(土)～6日(日)
アイランド・クラフターズ・マーケット
午前11時～午後5時
衣類、キャンドル、ホームグッズ、ベビー用品、ローカスナックなど、メイドインハワイのアイテムが並ぶ。インターナショナルマーケットプレイス2階(ミツワの隣)
www.islandcraftfairs.org/oahu

3月6日(日)
アロハホームマーケット“スプリング・フィーバー”
午前9時～午後2時
ハワイのローカルアーティストが集まり、カイルアタウンで月に一度開催しているポップアップマーケット。ハワイらしい家具やアート、雑貨が並び、フードも楽しめる。
340 Uluniu St.
www.alohahomemarket.com

3月6日(日)
キングス・ランナー10K
午前6時45分～
\$45
ホノルルマラソン協会主催の10キロマラソン。起点終点はブレイズデルセンター近くのトーマス・スクエア。ウォーキングやベビーカーを押しながらの参加もOK。
www.thehapalua.com/our-events/kings-runner-10k

3月11日(金)
タタウ:ポリネシア伝統を讀える刻印のツアー オンライン
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。サモアやポリネシア地域の伝統的な入れ墨に関する展示を紹介する。日本からも参加可能(日本時間12日午前10時～)
www.bishopmuseum.org/japanese-online-experiences

3月12日(土)
スターズ・オブ・アメリカン・バレエ
午後7時半～ \$35～\$85
国際的に活躍するスターズ・オブ・アメリカン・バレエのダンサーによる公演が、約2年ぶりにバレエ・ハワイ主催のもと開催される。場所はハワイアン・シアター。
http://ballethawaii.org/stars-of-american-ballet/

3月20日(日)
主婦ソサエティーオブハワイ創立56周年記念総会
午前9時半～ \$75
ロイヤルハワイアンホテルの大広間で音楽コンサートやオペラ、ファッションショーなどを楽しみながら、主婦ソサエティー創立56周年のお祝いを楽しめますか?
申込は3月4日までに、オダまで。
808-497-5100

使い捨てプラスチック用品禁止 マウイ島

マウイ島では3月1日からレストランなどで使い捨てプラスチック製のものをすべて禁止する条例が施行された。フォークやスプーン、ナイフ、皿やボウル、ストロー、持ち帰り用容器など、使い捨てプラスチック製用品はすべて禁止となったが、一部のレストランでは一時的に免除される措置が取られているとKHONが伝えている。

マイケル・ヴィクトリーノ市長は「私たちは新しい条例を守るよう、事業者に対する教育

と支援を行っています。しかし、現在は世界的なサプライ・チェーンの問題が起こっているために、一部の事業所は代替商品が手に入らない状態となっているところがあり、また、すでに購入しているプラスチック製用品を使い切る必要がある事業所もあります。そのためそのような事業所については一時的に実施を免除する対応をとっています。私たちは引き続きそのような事業所に対する支援を行うとともに、環境保護に向けての取り組みを

進めていきたいと思えます」と述べている。条例施行を免除されている事業所は、その旨を店舗内に掲示することになっている。条例に従うことが困難な事業所は、下記のメールアドレスに免除要請を申し込むことができる。
recycle.maui@mauicounty.gov.
マウイ島の使い捨てプラスチック製用品を禁止する条例の詳細はこちらから。
https://www.mauicounty.gov/1974/Plastic-Free-Maui-County

アメリカ版美魔女コンテスト ミズ・シニア・ユニバース・アメリカ 審査対象は内面の輝き

60歳以上の女性を対象としたミズ・シニア・ユニバースのアメリカ大会がラスベガスで行われ、ユタ州セント・ジョージに住むメラニー・ハミルトンさん(69歳)が優勝に輝いたとフォックス・ニュースが伝えている。

カリフォルニア州北部から2014年にユタ州に引っ越してきたメラニーさんと夫のダグさんは、ハンティング(狩猟)のシニア全国競技会にずっと出場するほどの腕前で、メラニーさんは常に運動で体を鍛えると共に競技会の運営ディレクターも務めていた。

「あるハンティングのシニア競技会で、『ミズ・シニア・ユタ』という女性が大会出席者に挨拶をしているのを見て、面白そうだなと思ったんです。それでウェブサイトをチェックして2019年に応募することにしました」

しかし、その後メラニーさんは乳がんを患っていることが判明して、2019年と2020年を治療のために費やし、今回ついにミズ・シニア・アメリカとなったのだ。

「ハンティングは厳しい運動です。ハンティング競技会とシニア・ユニバースのコンテストと共通していることは、年齢はやりたいことをすることの足枷(あしかせ)とはならないということです」

ミズ・シニア・ユニバースのコンテストはドレス着用はあるものの、水着審査はない。外見よりも、今までの人生で何を達成したか、自分の内面をどのように表現するかが数日間にわたって審査され、作文などの記述式審査も行われる。自己紹介文や、自分の人生の哲学、過去の思い出についてなど、たくさんの文章を決

められた時間内に書き上げなければならない。「私はジャーナリストなので文章を書くのに慣れていて良かったと思いましたが、自分の人生を振り返るきっかけにもなりました」

今年70歳になるメラニーさんは、これからもジャーナリストとしての仕事とハンティング競技会を続けながら、ミズ・シニア・ユニバース・アメリカとしての仕事もこなさなければならない。

「何歳であるからこうすべきだというように考えたりしません。人間は長く生きれば生きるほど、経験が豊かに積み重なっていくのです。それに乳がんは死の宣告ではありません。苦しい思いもしましたが、私はより強い人間になれたと思いますし、これから同じような状況にある人々の役に立ちたいと思います」

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
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: tatsuhn1@hotmail.com
ヒラモトまで、お気軽にお問い合わせください

日刊サンの
インスタグラム
ほのほのハワイの
風景動画など、
毎日更新中!!
今すぐアクセス

引越し後と売却前に、
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! **やりますよ**
リピーター多数 日本語 OK! **220-7205** マーボ MABOまで
ウェブサイトも充実!!
気になる情報満載

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
日本語OK
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間)

岸田首相、ウクライナ避難民受け入れ表明

岸田文雄首相は2日、ロシアによる軍事侵攻でウクライナから第三国に逃れた避難民の一部を受け入れる考えを表明した。同日、ウクライナの隣国ポーランドのモラウィエツキ首相と電話会談し、こうした考えを伝えた。

岸田首相はこの後、首相官邸で記者団に「まずは親族や知人が日本にいる人々について受け入れることを想定している。それにとどまらず、人道的な観点から対応していく」と語った。

国連難民高等弁務官事務所 (UNHCR) によると、同日時点で87万人以上がポーランドなどに避難。首相は「毎日毎日大量の難民が発生している。できるだけ早く手続きを進めたい」と述べた。

ロシア国防省のイーゴリ・コナシェンコフ報道官は国営テレビで行った発表で、「498人のロシア兵が任務中に死亡した」と説明。さらに1597人が負傷したと明らかにした。

ロシア兵の死者498人 ウクライナ侵攻で初公表

ロシア政府は2日、同国によるウクライナ侵攻で、自国軍の兵士498人が死亡したと発表した。先週の侵攻開始以来、ロシア側の死者数が公表されたのは初めて。

ロシア国防省のイーゴリ・コナシェンコフ報道官は国営テレビで行った発表で、「498人のロシア兵が任務中に死亡した」と説明。さらに1597人が負傷したと明らかにした。

在日米大使館、ウクライナ国旗色に

在日米大使館は2日、ロシアの侵攻を受けているウクライナへの連帯を示すため、同国国旗を表す青色と黄色のライトアップを始めた。エマニュエル大使は同日夜に開かれた庁舎の壁への点灯式で、「ウクライナの人々への強い支援の気持ちを示すことが重要だ」と訴えた。

エマニュエル氏は「ロシアは世界から背を向けられている。ロシアが背を向けたからだ」と強調。バイデン米大統領が一般教書演

説でロシアに立ち向かうことを明確にするなど、米国は超党派でウクライナと団結していると述べた。ライトアップされた国旗は縦約25メートル、横約12メートル。エマニュエル氏の発案という。

式典には、ウクライナのホルスンスキー駐日大使も出席。ホルスンスキー氏は、「ロシアは主要な都市や住宅地、病院、大学を爆撃している。われわれは独立と主権と自由のために戦う」と語った。

ロシア、債務危機の懸念も 制裁で国債暴落、通貨安

欧州連合 (EU) が、ウクライナに侵攻したロシアへの制裁として国際決済ネットワーク「国際銀行間通信協会 (SWIFT)」からロシアの銀行7行を排除する見通しとなった。外貨取引が制限され、ロシアは通貨ルーブルや国債価格の下落に拍車が掛かる可能性がある。デフォルト (債務不履行) に陥る懸念も生

じ始めている。

これまでに米国はロシア最大手ズベルバンクとの取引やロシア国債の取引の制限といった制裁を打ち出した。日米欧はロシア中央銀行との取引も制限。外貨でルーブルを買い支える為替介入を防ぐ狙いがある。

トヨタ、ロシア工場停止へ ウクライナ侵攻が影響

トヨタ自動車はロシアのサンクトペテルブルクにある工場の生産を停止する方向で調整していることが2日、分かった。ロシアによるウクライナ侵攻に伴う情勢悪化の影響

とみられる。

ロシア工場は「カムリ」や「RAV4」を生産している。生産能力は年10万台。



リッチな老後と厳しい老後について

ハワイに引っ越して来た時私は29歳、あっという間に40年が経ちました。どんな老後が来るのかなと思っていたら、物価はどんどん値上がり。モゲッジの支払いが終われば、生活は楽になるかなと思えば、管理費が年々値上がりして今では家賃並み。コンドの特別賦課金がいっつも発生するかびくびくして暮らしていましたが、去年Home Equityを開けて、肩の荷が下りました。

リッチな老後を送っている方とは

1. 年金やIRAや401Kが十分あり、充実した生活を送っている

2. 生活費を年金の収入で賄えている
3. 第二の収入である家賃収入やインベストメントの収入がある

厳しい老後を送っている方とは

1. 受け取る年金が少なく、生活費が賄えない
 2. 今まで2人の収入で暮らしていたが、配偶者が亡くなって1人分の収入に、しかし出費は変わらない
 3. 老後も生活レベルを変えられず、高額支出が続いている
- 人生100年と最近では言われていますが、気候の良いハワイに住んでいる私達は長生きする可能性は高く、老後30年近くをどのように貯蓄を長持ちさせて行くかが課題です。

いかに無駄遣いをしているか考えてみると...

- テイクアウトのコーヒーやお弁当を頻繁に買う
 - 通販の商品をよく買う (余計な物を買いがち)
 - 収納棚が多い (物が増える)
 - 定期購読など (本当に必要かどうか)
 - クレジットカードでの買い物 (高額な物でも手に入るが金利が高い)
 - 自動車 (退職後、交通の便の良い所に住んでいれば、ぜいたく品かも?)
- 私の知人には若い時昼夜一生懸命働き、広い敷地内に建て

増しをして数件の賃貸をしていたり、賃貸のコンドを持っていたり、株投資で成功している人など優雅な老後を送っている方もいますが、1人分の年金のみで生活して、この年金は貰っても家賃で消えてしまう方もいます。

現役で仕事をしている時にきちっと税金を納めている場合と納めていない場合では、社会保障年金の受取額もかなり違います。年金は一生賃金で稼いだものですので、せめて平均的な額 (\$1650) は貰いたいですね。

また、現役の方はコロナ後の対策として、メインの仕事の他にサイドの仕事を見つけることをお勧めします。自己投資をして自分に向けた資格を取るのも良いかもしれません。

人生100年と考えると、あと何年あるか? 老後資金が間に合うか? ...考えなくてはなりませんね。

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

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 (業) 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。



求人情報 日刊サンの e-JOB

人気の和食店で働いてみませんか?
急募! ◆キッチンヘルパー ◆サーバー

レジュメをお送りください
Email: oishyinc@gmail.com

桜 SAKURA TERRACE

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

オフィススタッフ フルタイム パートタイム **募集**

主な仕事: 請求書の発行・管理など 未経験者歓迎

- PCスキル、日英両語、要米就労資格
- 勤務日時: 月~金 (時間は応相談)

レジュメ送付先:
marikou@ixhawaii.com

International Express, Inc.

2613 Waiwai Loop (空港周辺) お気軽にお問合せください!

日刊サンウェブサイト
求人ページから
簡単に応募
できるよ!!

↓ QRコードから
求人ページへGO!!

nikkansan.net/recruit/

Sushi King Kaka'ako カカアコに
移転して
リニューアル!

募集
寿司シェフ/フライクック

Sushi King Kaka'ako
651 Ilalo Street, Honolulu
UH John A. Burns school of medicine
ハワイ大学カフェテリア内
詳細&応募先 **sushikinghi@gmail.com**
(808)888-SUSH (7874)

毎日新鮮情報満載!

GREEN FOR U **スタッフ募集** フルタイム

レジ及びサンドイッチやスムージーを作ってください

健康保険 (HMSA) 有給休暇あり

火~金 9:30am~6pm, 土8:30am~5pm

レジュメ送付先 **jk@cosmohawaii.com**
808-479-0941 1481 S.KING ST. #134-A **www.Greenforu.net**

募集 **歯科事務** 予約受付、オフィス作業

フレンドリーな患者さんの多いリラックスした雰囲気です。

歯科助手、歯科事務経験者ウエルカム! 未経験者も歓迎

- 週4回勤務 ● 時給 \$15~

場所: アラモアナビル #1501
レジュメ送付先:
panamdoc@hotmail.com

Neal N. Tamura 歯科

日刊サン **フリースタッフ募集**

広告営業

営業経験が5年以上ある方、
日英両語

ライター

インタビュー、イベント取材、特集記事の執筆、
日英両語

ご応募はメールにて
レジュメをお送り下さい。 **sanisno1@gmail.com**



No. 103

ぎっくり腰とその対処法

今年の東京は乾燥し、寒さが厳しい日が例年より多く、庭の花々は元気がありません。そんな中、片隅に植えた2本の香り椿の鮮やかさが際立っています。椿は日本原産で万葉集の時代から日本人とともにある常緑樹です。花言葉は謙虚な美德で一輪一輪凛と咲き、潔く散る姿は私たちに美しい生き方を教えているようにも思えます。コロナ禍にあって、皆マスクをつけ、感染しない、させないという配慮が行き渡っている街の様子は議論があっても他者を意識して心を配る日本人の謙虚さかもしれません。

今回は「片足立ち」をお伝えしました。今回は年齢に拘わらず一度や二度は経験した方の多い「ぎっくり腰」のお話をいたしましょう。急性腰痛、いわゆるぎっくり腰は前触れもなく突然腰が急な痛みで襲われることを指しています。そんな時、自分の行動を振り返って何が原因か探ってしまうのは人情ですが、明らかな原因が無くても、例えばくしゃみをしただけで起こることもあります。ぎっくり腰に共通するのは動作に伴って痛みが起こるので例えば椅子から立ち上がったトイレに行ったりも一苦労です。中には腰を支える筋肉や関節、椎間板まで傷めてしまうケースさえあるそうです。

ではそうした時に何をすればよいのでしょうか？ 東京大学付属病院教授の松平浩先生のお話をご紹介します。楽な姿勢がみつければ、骨粗しょう症やがんの既往歴などが無い限り受診する必要はないそうです。自宅で様子を見る場合、市販の痛み止めを飲み、痛みをやり過ごし早く日常生活に戻ることで慢性腰痛に移行することを避けましょう。痛み止めはロキソニンなどのNSAIDs(非ステロイド系抗炎症薬)が第一選択ですが、腎機能が低下した方、胃腸が弱い方、心筋梗塞や気管支喘息の既往症がある方の場合にはアセトアミノフェン(日本では商品名カロナールや市販のラックル)の方が望ましいそうです。痛み止めにご不安がある場合には医療機関にご相談ください。

また、湿布はどうなのでしょう？ 湿布は痛みの軽減に飲み

薬ほどの効果はありませんが、気持ちが良いと感じる場合には利用することもよいでしょう。但し、冷湿布や氷で冷やす場合には注意が必要で、ぎっくり腰の痛みを強めているのは捻挫などと異なり背中やアウターマッスルの緊張ですので、冷やすと筋肉の緊張が高まり痛みが増す可能性があります。また、コルセットはぎっくり腰直後の2日間が良く、4週間以上使用すると腰を支える筋肉が衰えるという研究もあるそうですので、なるべくコルセットには頼らないようにしましょう。

ぎっくり腰にはぎっくり腰トラウマといって痛みに対する恐怖でついつい腰をかばって動かさなくなることによって再発することもあるそうです。動かすほど腰痛はよくなる、と思い無理なくしっかり身体を動かしましょう。生き活きた動きは若々しい姿を生み出します。

株式会社jast代表取締役会長 <https://www.jast1.jp/>
 統括メディカルアドバイザー、フリーライセンスドクター、
 「農林水産省 産学共同プロジェクト」メンバー

最愛の娘の突然の死をきっかけに、健康は当たり前ではなく、自らの手で守り育むものと痛感し、分子生物学や医学などを学ぶ。2013年(株)jastを設立し家庭と医療機関を結びつけようとしてアドバイザー育成に取り組む。これまで200件以上のクライアント様の健康・医療・日常生活のご相談に応えるとともに、教育部門JAMAで主席講師を務め分子生物学の観点から細胞に働きかける栄養素や最新の遺伝子研究など多岐に渡る講義を行う。数多くの機関誌への執筆、講演会、セミナーなども行っている。



No.122

ウイスコンシンで独り言 — テキサスへの道(4)

港町ガルベストーン

テキサスでの目的地はガルベストーンという古い町です。この町には長く伸びた海岸線の沿ってリゾート向けのコンドがいくつもいくつも立ち並んでいます。海岸線は毎年のようにやってくるハリケーンから守るため、20世紀初頭に作られた5メートルの高さの防波堤が延々と続いていきます。海岸線は一直線で浜辺の幅は80メートルはあり、平坦で歩きやすいです。地元の人でしょうか、天気の良い日にはパラセルとイスを持参して、波を見つめたり、読書をする人を見かけたり、凧揚げやら、愛犬と戯れる

姿が見かけられます。カモメなどの海鳥も冬の暖かい日差しを受けて浜辺で休息する姿も見かけられます。

悲しい歴史

このガルベストンの地には数年に一回のような感じで大きなハリケーンがやってきて、この港町に被害をもたらします。特に1900年のハリケーンでは、その当時の町の人口の4分の1の8千人ほどの人が溺死したり、行方不明になるなど甚大な被害を与えました。被害者数が統計により違うのは逆にそれほど被害が大き過ぎた証拠とも言えます。

それでこの町では思い切って、今見られる海岸線に沿って長い高さ5メートルの防波堤を築き上げました。そして町全体を水害からの建物への浸水から守るため、数メートルもすべての建物に盛り土をして、高くなりました。この工事には1903年から8年もかかったそうです。町の建物の中には大きな邸宅や商業ビルや教会のような複雑な建物もあり、どうやって崩壊しないよう持ち上げたのでしょうか？ この工事は規模の上からでも難工事になったことが想像できます。この工事を請け負った建設会社は建設が完了した時には大赤字となったそうです。

伸びない人口

この町へ来て驚いたことがあります。それはこのメキシコ湾に面した海のリゾート地がかつてはテキサス州で一番繁栄の都市で電灯や電話や水洗トイレなどあらゆるものがこの地から発信さ

れ、木綿などの貿易や金融業などで19世紀末には繁栄をしていました。ダウタウンにはそうした面影を残す町並みと当時の繁栄を忍ばせる建物があちこちに残っています。

それでも町を散策して感じること「過去の町」であることです。人口がこの百年でほとんど伸びていないことで分かります。その原因は繁栄の主導権を近くのヒューストンに奪われたことが大きいようです。ヒューストンは全米で4番目に大きな都市で年々大きく成長していています。

冬の渡り鳥

ガルベストーンにはカナダやアメリカ北部から冬にやってくるスノーバードと呼ばれる人達がいます。そうした人達は大型のリレクション車を海岸の公園で駐車して生活したり、コンドで生活し、釣りをしたり、ゴルフをしたり、同じコンドの住民とパーティーなどして楽しんでいるようです。

自分達はこの一直線に長く続くゆったりとして海岸線の散歩を毎日楽しみました。

大井貞二(おおいさだじ)

1988年にハワイに移住。地元の私立校で日本語を教える。その後、ハワイ大学大学院を経て、ハワイバシフィック大学(HPU)にて世界中からやってくる学生に日本語を教え、最近退職。現在アメリカ本土に居住。



豆腐

TOFU

Soy Bean Curd

日本の味として、日本人の食を支えてきた豆腐。近年は健康食品としても注目されるようになり、アメリカでもすっかり定着しています。古くから日本人なじみの深い豆腐について、まとめてみました。

豆腐のルーツ

豆腐のルーツは中国といわれていますが、はっきりした起源は今のところ分かっていません。一般的な説は、漢の時代に淮南王・劉安(わいなんおう・りゅうあん)が発案したというものです。これは、李時珍(りじちん)が『本草綱目(ほんそうこうもく)』の中に書き記したのですが、この時代には大豆がなかったとい

われているので、この説は疑わしいものとなっています。明確に豆腐の存在が記されているのは、1000年前の宋の時代に書かれた『清異録』です。ここに「豆腐」という文字が登場しています。

ところで、豆腐はなぜ「豆が腐る」と書くのでしょうか？ 中国では「腐」という文字に「固める」「やわらかい固体」という意味があるのだそうです。つまり、「豆腐」は「豆をやわらかく固めたもの」という意味なのです。

豆腐の種類

豆腐は、水に浸して柔らかくした大豆を水と共に砕き、「呉(ご)」という粥状にしてから加熱して「豆乳」を作り、凝固剤で固めて作ります。豆乳の濃度や凝固剤の種類、使い方、製造方法によって種類が分かれます。

木綿豆腐

豆乳を固めたあと型箱に流し入れ、重しをして固めます。このとき型にしいた布が木綿だったことが名前の由来とされています。木綿の布目が表面につくことからこう呼ばれるようになったようです。煮込みや炒め物など幅広く使えます。

硬めに作った木綿豆腐を水切りしたあと、バーナーなどで焦げ目をつけたものが「焼き豆腐」です。

絹ごし豆腐

木綿豆腐よりも濃い豆乳を使い、凝固剤を加えたら一気に箱型に流して固めます。水抜きや重しをしないで豆乳全体を固めるので、

柔らかくなめらかな食感です。絹ごしの名前の由来はこのなめらかさから来ていると考えられています。冷奴や湯豆腐など、のどごしのよさを味わいたい料理向き。

充填(じゅうてん)豆腐

豆腐に凝固剤を加え、容器に詰めて密封し、熱湯の中で容器ごと固めて作ります。保存性が高く、絹ごし豆腐のようになめらかです。

寄せ豆腐

にがりを加えた豆乳を、箱型ではなくザルや桶などで固めたものです。「おぼろ豆腐」「汲み豆腐」などとも呼ばれ、とろけるような柔らかさが人気です。大豆の香りが濃厚。

ザル豆腐

寄せた状態の豆腐をザルに取り、自然に水切りしたものは「ザル豆腐」と呼びます。木綿よりもコクがあり、寄せ豆腐よりもさらに濃厚な味。



NFTニッポン

日刊サンハワイがプロデュースするNFTと暗号通貨の世界を楽しく解説するYoutubeチャンネル「NFTニッポン」。

NFTって何??

非代替性トークン(non-fungible token、略称:NFT)

いま話題のNFTって聞いたことありますか？ NFTとは、ブロックチェーン技術を使用した、改ざんや偽造不可能なデジタル資産です。 NFTコレクターとクリエイターの2人、トニー&ともちゃんが NFTと暗号通貨についてお話しします。 わかりにくいブロックチェーンやNFT関係の用語を説明したり、 NFTマーケティング、NFT投資などの話を沢山しますよ。 みんなで楽しく笑いながらNFTと暗号通貨について学びましょう!

Youtubeチャンネル「NFTニッポン」

是非チャンネル登録をよろしくお願ひします!

新着エピソード

NFTの世界で 大活躍中!

WEB3.0 法人 COO Kumohira.eth- くもひらさんをインタビュー

▶ ⏪ 🔊 12:41 / 43:51
⚙️ 📺 HD 🗄️