

日本からの到着人数  
週間合計人数(3月5日~11日)  
**1034**人  
提供: STATE OF HAWAII VISITOR INFORMATION PROGRAM

2022  
**MARCH 13**  
SUNDAY

Nikkansan 週末版

ハワイニュースダイジェスト...3,4,5,8  
ハワイ在住者のための  
ライフプランのお話(横江和子).....2  
イベント情報.....2  
サンスクエア.....6  
木村伊量のニュースコラム.....8  
はちネコ☆JAPAN.....9  
マンガ 気分はハワイアン.....11  
e-JOB 求人情報.....11  
各種広告.....7, 12

マーケット情報

日経平均	25,162.78	(-527.62)
NYダウ	33,245.08	(+71.01)
午前のニューヨーク外国為替市場 ドル/円	117.29	



## 水道局、オアフ島住民に 節水のお願ひ

水道水の需要が非常に大きくなっていることから、水道局がオアフ島住民に水道の利用を1割削減するよう求めていると、ホノルル・スター・アドバイザーが伝えている。

3月10日(木曜日)に行われた会見でチーフエンジニアのアーニー・ラウ氏は「すべてのお客様への要望ですが、特にホノルル、アイエア、ハラフの水道システムを利用している方には10%の自主的削減をお願いします」と述べている。「それ以外の地域のお客様に影響は出ていませんが、皆さんに節水のご協力をお願いします。オアフ島全体で10%の節水を実現できれば、素晴らしいことです」

レッドヒル燃料貯蔵施設からの燃料漏れが原因とみられている汚染水問題で、水道局はアイエアとハラフにある水源からの汲み取りを停止している。

この問題では、海軍の水道水システムに石油燃料が混入しているのが見つかり、およそ93,000人に影響が出ている。

国防総省は今週燃料貯蔵施設の永久閉鎖を発表したばかりだ。

この汲み取り停止措置と例年より少ない降雨量のために、水道供給量に影響が出ているという。

「降雨量が少ないためにオアフ島にある水源に供給される水量も減っています。これから雨が増えるとしても水量の回復には時間が必要です」

水道局ではオアフ島住民に対して、毎日の生活で使う水の量に注意するよう呼びかけている。

シャワーの時間を短縮したり、蛇口から水を出しっぱなしにしない、芝生や庭に水やりをする時には午前9時前か午後5時以降にするなどの対策を例として挙げている。

「ホノルルでは40万人以上への水道を供給しています。病院や学校、政府機関など重要な施設も含め地域社会全体に重要な水を提供しているのです。需要と供給のバランスを考え、皆様のご協力をお願いいたします」。

刊サツ

印刷版新聞は 毎週日曜日 に発行!!  
日系スーパーマーケットなど数十箇所に配布します

デジタル版は毎週月・水・金曜日公開!  
(金曜は日曜印刷版を一足先にデジタルで公開)

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



**お仕事を アライアンス パーソネル** 随時更新中!  
オフィス、カスタマーサービスからマネジメントまで  
**お探しの皆様** パーソナル求人ならお任せ!  
求職者様へのサービスは... **すべて無料**  
☎(808)521-4300  
www.APHawaii.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)  
アートメイク眉 \$100 OFF  
※ご予約時に「日刊サツを見た」とお伝えください  
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

**この仕事大好きです!**  
Lisa Namatame  
訪問介護ナースアシスタントCNA  
(Certified Nurse Assistant)  
訪問介護CNAとして、お客様のご自宅で介護をしています。お客様やそのご家族と絆をつくることで、信頼してご自宅での介護を任せていただいています。充実したベネフィットはもちろん、やりがいもある仕事です!  
arcadia.org/jobs までご応募ください  
ARCADIA HOME HEALTH  
HAWAII'S BEST 2021

眼科 HAWAII EYE CLINIC 検眼から手術まで、患者様との対話を大切に眼科 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

**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  
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



**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。

**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。ホノルルマガジン  
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

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

**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カウラニ「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

日本語でどうぞ

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

**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

コンタクトレンズ Webサイトからオーダー可能 まつ毛美容液も販売中!!

ご予約 ☎946-1664 1451 S King St. #209 www.gankahawaii.com 木・日・祭 休診

院長 Dr. 武田裕子

日刊サン ウェブサイトも充実!!

**気になる 情報満載**

**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!**

急な痛みにも... 初めての方もお気軽にどうぞ!

山田 文ルビシ 先生  
ハワイ州、カリフォルニア州歯科医師免許  
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!

取り扱い保険多数 HDS, HMSA, HMAA 他 Best Dentists

アラモアナ近くで通院に便利!

パンナムビル1319号室 1600 Kapiolani Blvd

**Mr. Ojisan S.Kingにリニューアルオープン**

人気の寿司ボート

**寿司 & Sports Bar**

東京豊洲直送の新鮮なネタ  
(刺身、寿司、握り4名分\$98〜)

1785 South King St. (808)735-4455

**March Spacial SALE**

**KAHI カヒ**  
リンクルバウンス マルチバーム \$33

目の周り、唇、ほうれい線、首回りに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!!**

**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**

- バストアップ・脂肪吸引
- レーザー脱毛
- シミ・ニキビ跡
- フェイ斯拉フト
- 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**

Dr. Shim Ching  
ベストドクターズ イン・アメリカ 11年連続受賞

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

1401 S. Beretania St. Hale Pawaa Suite 888 (ケアモクとベレタニアの角)

**ALOHA Bakehouse & Cafe** カカアコの人気カフェ

2階にイートインスペースあり  
犬同伴OKです!

**焼きたてペストリー、淹れたてコーヒーが人気**

少人数から50名以上のイベントやケータリングも可。  
貸しスタジオも始めました。ヨガやギャラリー、個人イベントなど、お気軽にご相談ください! 7am-2pm (土8am-2pm)

1001 Waimanu St. www.alohabakehouseandcafe.com  
Info@alohabakehouseandcafe.com 808-600-7907

**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

**アートメイク YUMI**

リフォーム **オーダーメイドの眉** 可能な 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-4pm 日・月休 **ご相談無料** LINE

2000 S. Beretania St. (マッカレとベレタニアの角 Connie Gayle Center内、駐車場あり)

http://artmakeyumi.com

**和太鼓 ドラゴンビートハワイ**

熱心に情熱的に教えます

講師: 中井 勉 NaHoku HanoHano Graphic Award 2019

**2歳からシニアクラスまで募集中** 脳の活性化に!

5~8歳クラス **絶賛募集中** 日本語 808-492-9137  
水(3時)、金(5時半)、土(3時半) dragonbeat1111@gmail.com

http://www.dragonbeat.org English 808-741-0513

占い鑑定サロン

ワイキキ Seaside Ave の **Kusu Kusu Hawaii**  
クスクスハワイ

kusukusuhawaii.com

お気軽にお問い合わせください  
LINE ID: Kusukusu (リタ)

毎日更新中!

日刊サンウェブサイトを毎日更新中!

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お受けいたします。

ハワイResourceRealty  
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

**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、マープル、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](http://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、バナー  
 ポスター (22"x28") **\$30~** **10%OFF**  
 バナー (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.tokitradng.com Mon.-Fri. 8am-4pm Sat. 9am-3pm

建築のことならすべて、ご相談ください

新築、増築、リフォーム、キッチン、  
 パスルーム、居抜き工事など

見積りからデザイン、図面作成、完成まで

日本語 OK 808-772-2516

**KKP Global** ハワイコンストラクション  
 Hawaii Construction, Honolulu hawaii-construction.com

IEKICモーターズ **安心・信頼の**  
**Aloha** ハワイの車屋  
 AUTO DEPOT

**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、  
 プラミング、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

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、他の色は別料金で承ります  
 ★お風呂と壁コンボ \$940~

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

**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 **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  
 \*デスクローラー取付け

ホノルル市内 **見積り無料**  
**フラット料金** 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** www.oahutubdoctors.com

**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

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)

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 大塚 大輔

水を換えれば身体が変わる。日本トリム社製 **SANWA GROUP**  
**電解還元水整水器**

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  
 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

**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」。

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いします!

新着エピソード  
 ネットの向こう側の **誰かの姿** かもしれない?  
 大人気 NFT アート **「AnonymousMan」** の **みやちさとし**さんをインタビュー

12:41 / 43:51

**センチュリー21** ハワイアンスタイル **CENTURY 21**

**信頼と実績で30年**

ハワイ不動産のご購入・ご売却・物件管理は、  
 ワイキキで唯一のセンチュリー21ハワイアンスタイル社  
 にお任せください。

孝子マクミラン (R)  
 ハワイ州公認不動産取引主任免許 RB-21075

Tel: (808) 382-6551  
 c21Takako@gmail.com www.takakohawaii.com  
 1888 Kalakaua Ave. #C-108 ワイキキ・ランドマーク1F

無料不動産見学ツアー開催【要予約】  
 【エージェント募集】— ワイキキでたった1軒のセンチュリー21のお店で、活躍してみませんか。



# 州職員労働組合はジョッシュ・グリーン氏を 州知事に推薦

3月10日(木曜日)ハワイで最大の公務員労働組合は、現副州知事であるジョッシュ・グリーン氏を次の州知事として推薦することを発表したとハワイ・ニュース・ナウが伝えている。

ハワイ公務員協会(Hawaii's Government Employees Association: HGEA)はジョッシュ・グリーン副州知事を組合として推薦することを決め、「グリーン氏は、パンデミックの打撃から回復しようとして

いるハワイ州をリーダーとして牽引していくのにふさわしい人物です」と述べている。

組合は、救急医療医師として前線で活動しているグリーン氏の活躍と、副州知事としての手腕を推薦の理由として挙げている。

HGEAのエグゼクティブ・ディレクターのランディ・ペレイラ氏は「グリーン氏はボランティアとして多くの時間を費やし、必要な予防策が講じられているかを確認し、コミュニティーを安全なものにするために必要なこと

を行ってきました。そしてコロナ危機で最悪の事態となり、恐怖や不安に直面している時に、理性的に導いてくれたのです」と述べている。

グリーン氏は、より手頃な価格の住宅の建設に力を入れ、ホームレス問題に取り組むと公言している。

その他の主な知事候補は、元知事夫人のヴィッキー・カエタノ氏と前市長のカーク・コールドウェル氏だ。

## ハワイ州土地自然資源局の倉庫から 武器弾薬が盗まれる

ハワイ州土地自然資源局(Department of Land and Natural Resources: DLNR)には保護取締りを行う取締官が所属する部署(Division of Conservation and Resources: DOCARE)があり、警察官と同様に武器携帯が認められている。

そのDOCAREのあるマキキ・ハイツの倉庫に泥棒が入り盗難に遭うという事態が発生したと、KHONが伝えている。

盗まれたのは、武器弾薬を含む州の在庫と取締官の個人的な持ち物だという。

犯行があったのは3月9日(水曜日)から10日にかけての深夜と見られている。

侵入者は武器弾薬とともに4輪駆動車1台とその他の個人所有物も奪い去っており、その後、4輪駆動車はタンタラス周辺で置き去りにされているのが発見されているが、その

他のものは見つかっていない。

州上院議員のリン・デコイト氏はこの件について深く懸念している。

「盗まれた他のものはなんとかなりますが、武器が盗難にあったことは非常に大きな問題です。15丁の武器、しかもライフルも含まれているのです。このようなことが起こり、失望を感じます」

クラランス・ニシハラ上院議員は、ピストルやショットガンなども盗難にあったと述べている。

「不幸中の幸いと言えるかもしれませんが、盗難に遭ったのは古いものです。比較的新しい武器も保管されていましたが、それらは無事でした」

倉庫には防犯カメラは設置されていなかったという。

## マスク氏とグライムスさんに 第2子 愛称は「Y」

実業家イーロン・マスク氏とミュージシャンのグライムスさんの間に第2子となる女児が生まれていたことが、米誌ヴァニティ・フェアが10日に公開したインタビューで明らかになった。2人は女児を「エクサ・ダーク・サイディリアル・マスク(Exa Dark Siderael Musk)」と名付けたが、ほとんどは「Y」と呼んでいるという。グライムスさんによると、第2子は昨年12月に誕生した。第1子の妊娠中に合併症が発生したことから、今回は代理出産を選択したという。「エクサ」は1秒間に100京回の計算ができるエクサスケールコンピューティングのこと。「サイディリアル」は遠い星に関わるという意味の言葉を「エルフ風」につづったもの。「ダーク」は「未知」を意味するという。

2020年5月に生まれた第1子の男児は「X AE A-12」と名付けられ、話題になった。グライムスさんらは「X」という愛称で呼んでいる。

## 保護犬から警察犬へのサクセスストーリー ロードアイランド州

ロードアイランド州で警察犬として活躍しているルビーは、その生い立ちとその後の活躍からネットフリックスの映画の主人公となった、とフォックス・ニュースが伝えている。

ルビーはオーストラリアン・シェパードとボーダー・コリーとのミックスで、2011年にダニエル・オニール警部に引き取られた保護犬だ。その時ルビーはまだ生後8カ月の仔犬だったが、少し「やんちゃな性格」からか、それまでの間に5つの家族によって保護センターから引き取られては返却されるということを繰り返していたという。

当時のルビーを知っている保護センターのボランティアでドッグ・トレーナーでもあるパトリシア・インマンさんは、ルビーはあまりにも元気で、殺処分は正しい選択ではないと職員に懇願する必要があったほどだったという。

「ルビーは本当にやんちゃな性格で、ジャンプしてリードに噛みつき、『おすわり』も『ふせ』もしようともしませんでした。とにかく動きまわりたくて仕方なかったのです。ルビーは

特別な犬で、特別な飼い主が必要でした」

オニール警部がルビーを引き取って警察犬訓練コースに参加させたところ、トップの成績で卒業した。

オニール警部によると、仔犬だったルビーは意志が強く集中力があり、保護センターから聞いたようなトラブルは何もなかったという。

その後ルビーはロードアイランド州警察に所属する警察犬となり、様々な探索や救助活動に参加した。

2017年10月には峡谷に落ちて意識を失っていた少年を発見しているが、事故に遭ってから36時間も行方不明だったその少年は、実はルビーを殺処分から救ってくれたインマンさんの息子だったのだ。

「こんなことが起きるなんて、なんて言うていいかわかりませんでした。すべての偶然が重なって、あるべきところにおさまって、こういう結果になったのだと思います」

ルビーのストーリーはアメリカの全国

ニュースの話題となり、多くの人々の心を打った。

その後2018年にルビーは、探索救助犬のカテゴリーで年間最優秀犬の賞を受賞している。

そして今年、ルビーを題材にした映画「ルビーに助けられて(Rescued by Ruby)」が放映されることになっている。

この映画のプロデューサーであるスクエア・ラシュネル氏は「人々は見て嬉しい気持ちになる映画を必要としていると思います。ルビーのストーリーは、夢を信じて進むことでチャンスをつかみ、不可能だと思ったことを実現する話です。人々に希望を与えるのです」と述べている。

オニール警部は「ルビーはチャンスを与えられ、それに答えるために懸命に努力しました。多くの人々の人生を変えたと思います」と述べている。

この映画は3月17日からストリーミングで放映される予定だ。

コラム

COLUMN



### ハワイ在住者のための ライフプランのお話

#### 長期介護保険の必要性和選び方

LONG TERM CARE INSURANCEは日本語で長期介護保険のことです。日本では40歳から介護保険の加入が義務付けられ、一生支払い続けることとなります。病気や事故などによって介護が必要になった時に備えて加入する保険です。ですから年齢に関係なく、若い方でも考えるべきでしょう。

介護費用は年々高騰しています。もし何も加入していなければ、今まで貯めた貯蓄を使い果たし、不動産の売却や生命保険を解約せざるをえないケースも少なくありません。この自己負担を軽減するのが長期介護保険です。まわりに迷惑をかけずに人生が送られれば理想的ですが、こればかりは誰もわ

かりません。最終的に日本へ帰国する方には問題ありませんが、アメリカで一生涯を終えるつもりの方はご検討ください。

#### 長期介護保険に加入する理由として

- 充実した治療を心おきなく受けたい。
- 自己負担を軽くしたい。
- 今まで築いた財産を減らしたくなく、家族へ残したい。
- 介護費用は経済的にも精神的にも大きな負担となるので、配偶者や子供達に迷惑をかけたくない。
- メディケイドで提供している施設の選択肢は少なく、質が期待できない。また、財産を使い果たしたり隠してまでして政府のお世話になりたくない。
- 長期介護保険を持っていることは心の平和をもたらし、安心して生活ができる。

#### 長期介護保険がカバーするもの

- 自宅介護、老人ホーム、介護施設、長期療養施設
- アダルト・デイケア・センター

#### 支払い方法

- 実損払い(実際かかった費用がカバーされるタイプ)
- 定額払い(決まった額が支払われるタイプ)

#### カバレッジの選び方

- 毎日或いは毎月の給付額
- 給付を受ける際の待機期間
- 給付期間
- どのような特約を加えるか(インフレーションなど)

医療保険のように掛け捨てタイプはもったいないとお考えの方には生命保険に特約として長期介護を付けることができたり、月払い、年払い、一括払いなど色々なタイプがあります。メディカルの査定は生命保険より長期介護保険の方が厳しいため、生命保険に加入できても長期介護保険には加入できないことがあります。女性は骨粗しょう症になると加入が難しくなりますので、老後アメリカで暮らす方でしたら、生命保険と同じように若い時に加入することをお勧めします。

#### 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(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。



### イベント情報

3月11日(金)、13日(日)

リ・エマージング:ホットライブ・イン・コンサート  
金曜午後7時半~/日曜午後4時~  
\$30~  
ブレイズデル・コンサートホールで開催されるハワイオペラシアターのコンサート。休憩なしの90分間、たっぷり鑑賞できる。  
[www.hawaiiopera.org/re-emerging](http://www.hawaiiopera.org/re-emerging)

3月18日(金)

HSO-ハバ・シンフォニー「ハワイ・コーラス」  
午後7時半~9時半  
\$18~\$99  
ハワイ交響楽団のオーケストラ×ハワイアンミュージックのコンサート。ハワイアンミュージック界からはアロン・サラなどが共演。場所はハワイアン・シアター。  
[www.myhso.org/hapasymphony](http://www.myhso.org/hapasymphony)

カイク・カウカウ・ストップ&ショップ  
午後5時~9時  
ミュージックが流れる中、フードやショッピングが楽しめる。すべてローカルの手作り! カイクのアリオラニ小学校で開催。毎月第三金曜日に開催。7th通りとワイアラエ通りの角  
[www.islandcraftfairs.org/oahu](http://www.islandcraftfairs.org/oahu)

3月19日(土)~20日(日)

メイド・ウィズ・アロハ・ギフトフェア  
午前10時~午後5時  
パールリッジセンターのマウカウイングで開催されるギフトフェア。ハンドメイドのジュエリー、ベイクドグッズ、アパレルなど、ユニークなアイテムが並ぶ。  
[www.islandcraftfairs.org/oahu](http://www.islandcraftfairs.org/oahu)

ハンガリアン・ラブソフィー  
土曜午後7時半~9時半、日曜午後4時~6時  
\$18~\$99  
ダウンタウンのハワイシアターで開催されるハワイ交響楽団のコンサート。  
[www.myhso.org](http://www.myhso.org)

3月20日(日)

ウィキウィキ・ワンデー・ヴィンテージ・コレクタブル&ハワイアナ・ショー&セール  
午前10時~午後5時  
\$5  
ブレイズデルセンターで開催されるヴィンテージ・コレクションの展示即売会。ヴィンテージのアロハシャツやハワイアナをはじめ、アメリカ本土やアジアのアンティーク品も並ぶ。  
[www.facebook.com/HawaiiAllCollectorsShow](http://www.facebook.com/HawaiiAllCollectorsShow)

3月23日(水)

ジェイク・シマブクロ  
午後7時~  
\$35~\$45(ライブストリーミング\$20)  
沖縄科学技術大学院大学財団(OIST)によるジェイク・シマブクロのコンサート。収益の一部はOISTへ寄付される。ブルーノート・ハワイで開催。ライブストリーミングもあり。  
[www.bluenotehawaii.com](http://www.bluenotehawaii.com)



## 「セーフ・アクセス・オアフ」プログラムが終了

3月6日(日曜日)、オアフ島では新型コロナウイルス感染に関するひとつの大きな規制が解除された。

レストランやバー、スポーツジムや映画館などの一部施設を利用する際に必要とされていたワクチン接種カードもしくは陰性証明の提示をしなくてもよくなったのだ。

この「セーフ・アクセス・オアフ」プログラムは昨年9月から施行されていた。

月曜日の会見でリック・ブランジャルディ市長は「パンデミックが始まってから2年間待ち望んでいた日です。ホノルル市にはもう緊急命令はありません。私たちは2020年3月4日より前の状態に戻ったのです。様々な規制がありました。今はなくなったのです」と

述べている。

市長はパンデミックが終わったわけではないことを強調しつつも、これからは前進して「ウィズ・コロナ」の生活となると述べている。

ハワイ島、マウイ島、カウアイ島でもすでにそれぞれの緊急命令を解除しているが、デービッド・イゲ知事による屋内でのマスク着用ルールは解除されていない。

ハワイは全米で唯一、屋内でのマスク着用ルールを解除する計画が発表されていない州となっている。

米国疾病予防管理センター(CDC)によると、アメリカ人口のおよそ90%は危険度が「低」もしくは「中」の地域で暮らしており、マスクを外しても安全だとしている。

先週の70%から大きく改善した。

ハワイ州では、先週の時点でハワイ島だけが危険度が「低」で、それ以外の地域は「中」だったが、3月4日(金曜日)の発表でハワイ州全体が「低危険度(low risk)」となっている。

それでもイゲ知事が屋内でのマスク着用を求めていることについて、様々な意見があるとハワイ・ニュース・ナウが伝えている。

カリフォルニア州からある観光客は「私はいいことだと思います。特に屋内では、みんながマスクをしているので安全だと感じられます」と述べているが、別の観光客は「私はマスクを外しても安全だと思います。マスクを



したい人はすればいいし、したくない人はしなくてもいいと考えています。必須という時期は過ぎて、あとは個人の選択で決めればいいのではないのでしょうか」という意見だ。

日刊サン 2022.3.7配信

## 規制緩和・撤廃でハワイへの観光客増加傾向

新型コロナウイルス感染対策としての規制の緩和・撤廃が進み、旅行業界の専門家は旅行先としてのハワイを考える人々が増加すると見ているとハワイ・ニュース・ナウが伝えている。

ハワイ大学トラベル・インダストリー・マネージメント・スクールのジェリー・アグルサ教授によると、すでに1日あたり3万人の観光客がハワイに到着してきており、飛行機の搭乗率は90%台後半となっているという。

「アメリカ西部からは、サウスウェスト航空、アラスカ航空、ハワイアン航空、ユナイテッド航空、アメリカン航空がハワイにむけて運行していますが、どの便もほとんど満席

の状態です」

アメリカ本土の多くの地域では今後2週間で春休みとなるために、これからさらに観光客は増加するだろうという。

すでにホテルの中には予約が取れないところも出ており、レンタカーは品薄の状態が続いている。

「隣島では、すでにレンタカーを手に入れることはできない状態です。オアフ島ではまだレンタカーを見つけることは可能ですが、料金は信じられないほど高額です」

レストランも事前の予約を推奨している。チャート・ハウスを経営しているヤナ・キャ

ベル氏は「レストラン予約サイト『オープン・テーブル』からの予約はいいですが、電話での予約はまだ受け付けています」と述べている。

レストラン入店時にワクチン接種カードもしくは陰性証明をチェックしなければならなかった規制が撤廃されたことについ

ては「本当に良かったと思います」と歓迎している。

「春休みの観光シーズンの到来を前に、今様々な準備をしているところです」

アメリカ国内からハワイに到着する観光客に対する規制「セーフ・トラベル・ハワイ」は3月25日まで続いているが、これからは海外からの観光客が増えるのではないかと期待しているという。

キャベル氏は「海外からのお客様は全体の3分の1を占めていました。日本からのお客様が戻ってくるのを楽しみにしています」という。

ハワイ小売業協会のティナ・ヤマキ氏は「アジア圏からの観光客は小売業にとって非常に重要なマーケットです。ショッピングに対して消費する金額が大きいからです。アジア圏からの観光客がハワイに戻ってきていないので、多くの小売店はまだ苦しんでいる状態です」と述べている。

アグルサ教授は「ハワイに到着する時の規制が3月25日に撤廃されても、ハワイから本国へ戻る時の規制が残っているので、それが課題です。アジア圏の国々が規制を緩和する必要があります」と述べている。

日本政府は3月から規制を一部緩和したものの、規制撤廃がいつになるのかはまだ不明なままだ。

日刊サン 2022.3.7配信

## 勾留中の容疑者が病院から逃走中

ハワイ州保安官事務所の発表によると、3月6日(日曜日)にハワイ州立病院から犯罪容疑者の男性が逃亡した。

アンドリュー・シュミッケ容疑者(29歳)はオアフ島東部にあるウィンドワード・オアフ・ホスピタルで午後12時30分ごろ目撃されたのを最後に行方がわからなくなっている。

シュミッケ容疑者は第2級強盗2件と第3級不法薬物勧誘の罪で起訴されて勾留中だが、ハワイ州衛生局に身柄が移されて入院していた。

3月8日(火曜日)午前10時から行われる裁判に出廷する予定になっていたとホノルル・スター・アドバタイザーが伝えている。

シュミッケ容疑者は身長5フィート7インチ(およそ170センチ)体重150ポンド(およそ68キロ)で、禿頭で瞳の色はブルー。

グレーのスウェットパンツとブルーのTシャツを着用している。

日刊サン 2022.3.7配信

## ニュージャージー州からの男性観光客 沖に流されて行方不明 カウアイ島

3月5日(土曜日)午後カウアイ島で波に流されて行方不明となっている男性の捜索が続けられているとハワイ・ニュース・ナウが伝えている。

行方不明になっているのは、マシュー・プレジ奥斯さん(25歳)だ。プレジ奥斯さんは5日昼頃からカウアイ島のノースショアにあるルマハイの海で泳いでいたが、波にのまれて流されていったのを近くにいた人が目撃してすぐに救命要請の連絡をした。

一緒に泳いでいたもう1人は自力で岸にたどり着いたが、プレジ奥斯さんは沖に流されたと見られている。

午後1時過ぎにライフガードや救急隊が現場に駆けつけて捜索が開始され、その後沿岸警備隊も加わって周辺の捜索が続いたが、5日の捜索は日没でいったん中止となった。

日刊サン 2022.3.7配信

## 精神医療施設から逃走中の容疑者を確保

3月6日(日曜日)午後カネオヘにあるハワイ州精神医療施設から逃走した29歳の男性容疑者が確保されたとハワイ・ニュース・ナウが伝えている。

逃走していたのはアンドリュー・シュミッケ容疑者で6日午後12時30分ごろ逃走する姿を運転手に目撃されている。

シュミッケ容疑者は椅子を使って小屋の上を上り、そこから施設の屋根へと進み、フェンスを飛び越えて草むらへ逃走したとみられている。

保安局によると7日(月曜日)午後カネオヘで確保され、引き続き鑑定のために医療施設へ戻されている。

シュミッケ容疑者は逃走について事前に

施設スタッフに話しており、フェンスを飛び越えれば良いと言っていたという。

今回の逃走によって精神医療施設の安全性に問題があることが浮き彫りとなった。

施設があるカネオヘ地区選出の州上院議員のジャレット・ケオホカコレ氏は事件について「非常に大きな問題で住民にも懸念が広がっています」と述べている。

「ハワイ州議会は1億6,000万ドル(およそ185億円)をかけて最新の精神医療施設の建設を可決したのです。そして医療施設は1年ほど前に完成しているのに、まだ使用されていない状態です」

関係者は新しい施設への移動ができないことに関して、一部の修理が必要であること

やセキュリティ計画の変更が必要であることなどを理由として挙げているが、それに対してケオホカコレ氏は「それは移動ができないことに対する十分な理由とは言えません。州の精神医療施設内に収容されている人々の中で危険だと思われる患者をできるだけ早く厳しいセキュリティ体制の施設へ移動させる必要があります」と述べている。

記録によると、シュミッケ容疑者には交通違反から昨年7月に起こった刺傷事件まで50件以上の犯罪歴があり、精神障害があると裁判官が判断したために昨年12月から州の精神医療施設に収容されていた。

日刊サン 2022.3.8配信

## アメリカ国防総省 レッドヒル燃料貯蔵施設の閉鎖を決定

3月7日(月曜日)アメリカ国防総省は、レッドヒル燃料貯蔵施設の貯蔵タンクを空にして施設を永久に閉鎖することを発表したとハワイ・ニュース・ナウが伝えている。

海軍が供給している水道水が汚染された問題は、第2次世界大戦時代に建設された同施設の貯蔵タンクからの燃料漏れが原因とされており、数千人の軍人家族が軍人用住宅で生活することができなくなり仮住まいを余儀なくされている。

貯蔵タンクを空にして施設を完全に閉鎖するプロセスには1年以上かかるとみられているという。

汚染水問題への対応として、ハワイ州政府は海軍に対して貯蔵タンクを空にするよう緊急命令を発令したが、これに対して海軍は裁判所の判断を仰ぐという法的手段で対抗していた。

この施設には1億ガロン(およそ3億7,850万リットル)の燃料が貯蔵されており、国防

総省はレッドヒル燃料貯蔵タンクは国防の戦略に必要なものだとして主張していた。

昨日の発表を受けて、デービッド・イゲ知事と州衛生局長は、閉鎖の決定は喜ばしいもので、軍に対しては約束を守るよう要請すると述べている。

同施設のタンクはオアフ島内水道の主な水源の上100フィート(およそ30メートル)に設置されている。

日刊サン 2022.3.8配信

## バス停に車が突っ込み 座っていた男性重傷

3月6日(日曜日)午前5時45分ごろ、パロロ・アペニューとパアレア・ストリートの交差点近くにあるバス停に車が突っ込み、ベンチに座っていた27歳男性が重傷を負ったとホノルル・スター・アドバタイザーが伝えている。

救急車が呼ばれて、男性は近くの病院に搬送されて治療を受けているという。

事故の詳細についてはホノルル警察が捜査中だ。

日刊サン 2022.3.7配信



# 交通事故多発の道路 住民から懸念の声

ハワイ・カイ周辺の住民から相次ぐ自動車事故への対応を求める声が上がっているとKHONが伝えている。

数週間前にはトラックが戸建住宅に突っ込むという事故が起こっている。

カオリ・ウエスギさんは「午前4時30分ごろ、私が授乳を終えた時に大きな音がしました。何が起きたのかとすぐに外に出てみると、トラックがフェンスにぶつかっていました。もしフェンスがなかったら車は家屋に突っ込んでいたでしょう」と述べている。

周辺住民によると、その道路はスピードを出す車が多く、2019年には横断歩道を渡っていた男性と犬が轢かれて、犬が死亡しているという。

ウエスギさんは「日中散歩に出る時や郵便

物を取りに外に出る時でも、車がものすごいスピードで走っているのが怖い思いをします」と述べている。

この場所で交通事故が起こったのは今年に入って2度目だ。

制限速度は25マイル(およそ40キロ)だが、今年最初に起こった事故では車同士が激突して一台はフェンスを突き破って堤防を下り溝に落ちたという。

ウエスギさんは「1ヶ月で2度も大きな事故が起こったのです。最初の事故は家のすぐ前で4台の車が巻き込まれました」

ハワイ・カイ・ドライブはカミロ・イキ小学校があるスクールゾーンで制限速度は20マイル(およそ32キロ)となっているが、多くのドライバーは守っていないという。

「始業前や終業後には多くの子供達が歩いています。安全だと思って歩いていると思いますが、現実には非常に危ない状況です」

周辺住民は、部分的に35マイルとなっているハワイ・カイ・ドライブの制限速度を全て25マイルにするよう要望を出している。

ホノルル市輸送サービス局(DTS)とホノルル警察はこの件についてコメントを出していないが、ジョン・ノウチ副局長は文書で「当局では全ての公共道路の利用者に対して安全な交通を求めています。周囲の状況に配慮し、交通規則を守り、そして最も重要なことは『スピードを落とす』ということです。人間の命に関わることです。運転手、歩行者、自転車はアロハの気持ちを忘れないでください」と述べている。 日刊サン 2022.3.8配信

## ハワイアン航空が好調 季節便を増便・従業員募集

ハワイアン航空は3月7日(月曜日)に現在の高い需要に対応するために、主に北アメリカからのフライトを増便し、数百人の従業員を雇用することを発表しとホノルル・スター・アドバタイザーが伝えている。

ハワイアン航空の社長兼CEOであるピーター・イングラム氏はホノルル・スター・アドバタイザーのストリーミング番組「スポットライト・ハワイ」に出演して、中断していたカリフォルニア州オークランドとハワイ島コナとのフライトを再開し、サンフランシスコ~ホノルル間のフライトを期間限定で1日2便

にするると述べた。

オークランド~コナ間のフライトは2016年夏に中断されていたが、6月15日から9月6日の期間限定で再開される。

サンフランシスコ~ホノルル間は5月15日から8月1日まで1日2便となる。

夏のピーク時には、カリフォルニア州ベイエリアからハワイに1日平均9便を運行させることになる。

また、ロサンゼルスとマウイ間のフライトも6月11日から8月15日まで毎日直行便を運行することにしているという。

イングラム社長は「オミクロン株の猛威が過ぎ去って以来、北アメリカとハワイを繋ぐフライトに対する需要が非常に伸びていることで、2022年の状況について非常に楽観しています」と述べている。

ハワイと海外を結ぶ国際線が元の状態

に戻るのには時間がかかると見られているものの、北米路線についてはパンデミック前よりも良い状態となっているという。

「昨年後半はデルタ株やオミクロン株の感染拡大によって、状況が悪くなったかと思えば悪くなるというような状態が続きましたが、現時点では非常に安定した予約が入っています」と述べている。

「夏までには我が社のフライトは元どおりのレベルにまで戻ると考えています」

今後の見通しが明るいことから、同社ではこれから従業員の雇用に力を入れていくという。

「ハワイアン航空では今年100人以上のパイロットと300人ほどの客室乗務員を雇用する予定です。また、メカニックやカスタマー・サービスのポジションもあります。これから成長をしようとしている今、我が社の社員となるのは素晴らしいタイミングです。パンデミックで私たちは非常に苦しい思いを味わいましたが、その時は過ぎ去ってこれからはより強くより良い方向へ前進していくと思います」。 日刊サン 2022.3.8配信



## 家族と暮らすのに良い州 ハワイ州全米第8位にランクイン

新型コロナウイルス感染拡大で在宅時間が非常に増加した際、家庭と職場それぞれの場所における精神衛生の問題が取り沙汰されるようになった。

以前より多くの人々が自分自身の状態と精神衛生の健康について考えるようになり、「ゼンケア(Zencare)」というセラピストを検索するウェブサイトで、家族と暮らすのに良い州と悪い州の調査を行ったとKHONが伝えている。

生活費の高さや、高校卒業率、州立・国立公園の数、離婚率、医療機関の数など様々な要因でアメリカ全州をランクづけした。

この調査では、家庭とは単に暮らす場所を指すのではなく、家族全員の精神衛生にとって非常に大きな影響を与えるところだと述べている。

この調査でハワイ州は家族と暮らすのに

良い州として全米第8位にランクインしている。

第1位はニュージャージー州、そしてイリノイ州、ペンシルバニア州、ミシガン州と続いている。

ハワイ州は州立・国立公園の数で第1位、そして離婚率では第2位、人種の多様性では第3位にランキングされている。

また、米国疫病予防管理センター(CDC)の報告では、ハワイに生まれると長生きをする可能性が高いとされているという。

ハワイ・パシフィック・ヘルスのエグゼクティブ・バイス・プレジデントのメリнда・アシュトン医師によると、ハワイの住民は健康的なライフスタイルを持っているという。

アシュトン医師は健康な状態を保つことは非常に大事で、それを維持するためには毎年の健康診断が重要だと述べている。



「すべての人が定期的に医師からの診断、検査を受けることで健康を維持することができます。それは、ハワイに生まれたという有利な条件と同じくらいに健康にとって重要なことなのです」

「ゼンケア」の調査結果の詳細はコチラから。

<https://blog.zencare.co/best-states-for-family-mental-health-2022/>

日刊サン 2022.3.8配信



Joe Biden @JoeBiden

3月6日 5:09AM  
1965年3月7日曜日アラバマ州セルマで、勇敢で正義感に溢れたアメリカ人たちがクランスマン(黒人排斥運動KKKのメンバー)にちなんで名付けられた(差別という名の)橋を渡り、(平等という)正義の側へ渡ろうとした時に時間は止まり、血が流れました。

※訳注:( )内は訳注。1965年3月7日アラバマ州セルマで起こった流血事件。血の日曜日事件と呼ばれる。黒人を中心とする公民権運動のデモの参加者に向かって警官が暴力を振るって弾圧した。  
On Sunday, March 7, 1965, time stopped and blood spilled as brave and righteous Americans sought to cross a bridge named after a Klansman in Selma, Alabama to reach the other side of justice.

3月7日 4:44AM  
最高裁判所の判事候補として、並外れた資格、非の打ちどころのない性格、法律の支配に対する揺るぎない献身を備えた人物を探しました。私が選んだ候補者、ケタンジ・ブラウン・ジャクソン判事を紹介します。

I sought a nominee for the Supreme Court with exceptional credentials, unimpeachable character, and an unwavering dedication to the rule of law. Meet my nominee, Judge Ketanji Brown Jackson.

3月9日 4:19AM  
(ロシアからの石油輸入を禁止する措置について)もし私たちが、現在の世界平和と安定性に対するプーチンの攻撃に対応しなければ、自由とアメリカ国民が今後払う犠牲はもっと大きくなるでしょう。私たちはウクライナの人々に対するプーチンの戦争を助成するようなことはしません。

If we do not respond to Putin's assault on global peace and stability today, the cost to freedom and to the American people will be even greater tomorrow. We will not be part of subsidizing Putin's war against the Ukrainian people.

3月10日 7:56AM  
私は今日、ウクライナに対するロシアの挑発的な攻撃に対する対応を調整するためにトルコのレジェップ・タイイップ・エルドアン元首相と話をしました。私たちは、モスクワにその責任を負わせ、この危機に直面しているウクライナの人々を支援するための継続的な国際的努力の重要性について話し合いました。

I spoke today with @RTErdogan to coordinate our responses to Russia's unprovoked attack on Ukraine. We discussed the importance of continued international efforts to hold Moscow accountable for its aggression and to support the Ukrainian people as they confront this crisis.

3月10日 6:35AM  
今日発表されたインフレ報告書は、インフレによる値上げでアメリカ人の予算が厳しい状態になり、プーチンのせいで上昇している石油価格の打撃を感じ始めているということを示しています。しかし、私はアメリカ人を圧迫している日々の価格を押し下げるために戦っています。

Today's inflation report is a reminder that Americans' budgets are being stretched by price increases and families are starting to feel the impacts of Putin's price hike. But I am fighting to bring down the everyday prices that are squeezing Americans.

3月11日 6:51AM  
私たちが行っている制裁の全てがロシア経済を壊滅させています。ロシア通貨ルーブルは半分以上の価値を下げました。ロシアから撤退している企業は、日に日に多くなっています。

The totality of our sanctions is crushing the Russian economy. The ruble has lost more than half its value. The list of private businesses leaving Russia is growing by the day.

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

ご家庭、スモールオフィスで  
**コンピューターで**  
**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  
**救世主!**  
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  
10年以上の実績 OK! 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角)



# 屋内におけるマスク着用ルールは3月25日に解除

3月8日(火曜日)デービッド・イゲ知事は会見を開き、現在施行されている屋内におけるマスク着用ルールは3月25日午後11時59分を以て解除することを発表し、ホノルル・スター・アドバイザーが伝えている。現在発令されている緊急命令は3月25日の期限切れとともに解除されるが、新型コロナウイルス感染が再び拡大すればまたルールが復活する可能性があることも言及した。イゲ知事は、現在感染数が減少していることで今回の決断を下したという。「私たちは今後も正しい方向へ数字が動いていくかどうか見守る必要があります。各

島における規制が撤廃されてから1週間以上が経ちますが、コロナ感染者数と入院者数が着実に減少しています。この動きが今後も続けば私たちは安心感を持てるようになるでしょう。そして命令が期限を迎える3月25日までにさらに数字が低くなることを期待しています」イゲ知事は、コミュニティの人々を守るために自分を犠牲にして協力してきた一般市民に対して感謝の意を表し、パンデミックに対するハワイ住民の対応を誇りに思うとした。ハワイ衛生局のリビー・チャー局長は、命



令は終了するものの、高齢者や持病などで免疫システムに問題を抱える住民に対して引き続きマスク着用を推奨した。また、学校や、人混み、公共交通機関の中でもマスク着用が推奨されており、ワクチン接種を終了していない人の周囲においてもマスク着用が勧められている。

日刊サン 2022.3.9配信

## デービッド・イゲ ハワイ知事の ツイート

**Governor David Ige** @GovHawaii  
3月7日 10:36AM  
イゲ知事からレッドヒル閉鎖に関する声明:ハワイの人々にとって素晴らしいニュースです。我が国の国防は人々の健康と安全から始まります。そしてレッドヒル燃料貯蔵施設が建設された時代よりも現在の戦略的燃料に対するソリューションはより良いものになっています。私たちは燃料タンクを安全に空にして貯蔵施設を永遠に閉鎖するために海軍と協力していくことを楽しみにしています。

*Gov. Ige statement on Red Hill closure: This is great news for the people of Hawai'i. Our national defense begins with the health and safety of our people, and there are better solutions for strategic fueling today than there were when the Red Hill storage facility was built. We look forward to working with the Navy to safely defuel and permanently close the storage facility.*

3月8日 1:01PM  
ハワイ州における屋内でのマスク着用必須ルールは3月25日午後11時59分に解除されます。新型コロナウイルス感染に関連して現在施行されている緊急命令が期限切れになるからです。感染数も入院患者数も減少し、ここまで到達することができたのは全ての住民の皆さんのおかげです。また、私たちが感染した人々を治療し、追加接種を受けたことによって、米疾病予防管理センター(CDC)は私たちのコミュニティの感染危険度を「低」と認定しました。これは本当に意味のあることです。しかし私たちは、新たな変異株の出現がそれまでの進捗を台無しにしてしまったということを経験しています。もし、新たな感染拡大が起こり、必要であれば、またマスク着用ルールが施行されるでしょう。私は、皆さんの努力と地域コミュニティを安全なものにしようという取り組みに対して、心から感謝いたします。そして、今回のマスク着用ルール解除が皆さんの待ち望んでいた指針であることを理解しています。

*Hawai'i's indoor statewide mask mandate will expire on March 25 at 11:59 PM when the current emergency proclamation relating to COVID-19 ends. It's taken the entire community to get to this point - with lowered case counts and hospitalizations. We're also better at treating people who are infected, have boosters, & the CDC rates our COVID19 community level "low." This is all promising. But we've seen variants wipe out previous progress. If we see another surge, we will be ready to reinstitute the mask policy, if needed. I want to once again thank everyone for their hard work and commitment to keeping our community safe. I know this is a milestone many have been waiting for.*

3月10日 2:17PM  
もしハワイ州議事堂を来月までに通り過ぎることがあったら、黄色と青色にライトアップされていることに気がついていただけだと思います。コミュニティのリーダー・団体はウクライナとの連帯を表明するための特別アート展示のための特別使用許可を取得したのです。

*If you drive past the Hawai'i State Capitol over the next month, you'll notice it's lit up in yellow and blue. Community leaders/organizers got a special use permit for a special art installation, to stand in solidarity with Ukraine.*

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

## 公立学校 屋外でのマスク着用は任意

デービッド・イゲ知事が8日(火曜日)午後11時に会見を開き、ハワイ州内における屋内でのマスク着用ルールを3月25日で解除することを発表した。これを受けて、ハワイ州教育局の暫定教育長であるキース・ハヤシ氏は、公立学校で屋内でのマスク着用については現行のまま必須だが、屋外でのマスク着用については3月9日から任意とすると発表し、ホノルル・スター・アドバイザーが伝えている。州内257の公立学校と州教育局の全ての施設、在籍するおよそ16万人の生徒児童、42,600人の教職員、学校を訪問する人々や契約業者など関係者全ては、屋内でのマスク着用を今後も引き続き求められる。公立学校で屋内でのマスク着用が求められる理由は、州衛生局が「学校や公共交通機関、刑務所など、人口が密集している状況の中ではマスク着用が望ましい」としたからだ。ただし、州内に37ある公立チャーター・スクールの関係にはそれぞれが独立運営されて

いるため、マスク着用については学校の判断となる。ハヤシ氏は「数値が正しい方向へ動いていることから今回の決定となりました。公立学校におけるコロナ感染数は、直近7週間ずっと減少し続けています。オミクロン株が猛威をふるっていた1月のピーク時から98%の減少となっています。児童生徒の皆さん、教職員、家族の方々のパンデミック中のマスク着用にご協力いただきありがとうございます。皆さんのご協力のおかげで今の状況にたどり着けたのです」と述べている。今回の決定は保護者から歓迎の声が上がっている。カイルアにあるモカブ小学校に子供2人を通わせているモーリーン・レンツィさんは2週間前から屋外でのマスク着用ルールを緩和するように署名活動を行ってきたが、「屋外でのマスクは任意とする今回のルール緩和措置に感謝します」と述べている。一方で、今後も屋外でマスクを着用し続ける子供たちに対していじめが行われるのでは

ないかと懸念する保護者もいる。「屋内でも屋外でもずっとマスク着用を続ける子供たちを学校が守ってくれることを希望します」イゲ知事の会見に同席した州疫病対策担当のサラ・ケンプル氏は、学校での屋内マスク着用を緩和することを推奨するための何らかの数値的な指針があるのかどうかを質問され、次のように答えている。「一般の地域コミュニティに関しては入院患者数を指針としていますが、学校に関しては欠席率や、地域コミュニティの感染状況と対面授業の関連など、様々な要因を考慮する必要があります」米疾病予防管理センター(CDC)の最新のガイドラインによると、感染の危険性が「低」あるいは「中」とされた地域では、学校の屋外でのマスク着用は必要ないとされている。ハワイ州の全ての地域は、現時点で感染の危険性は「低」となっている。

日刊サン 2022.3.9配信

## ハワイ火山国定公園へ特別ナンバープレートの収益金寄付

現在ハワイでは通常の車両ナンバープレートとは別に特別プレートとして、ハレアカラ国定公園(マウイ島)とハワイ火山国定公園(ハワイ島)、そして今年2月から販売が開始されたホクレア号の3枚がある。それぞれの特別ナンバープレートの収益金の一部は関係する団体に寄付されることになっている。今回は特別プレートの販売から得られた収益金の一部がハワイ火山国定公園へ寄付されたことKHONが伝えている。渡された小切手の金額は、153,356ドルだ。この寄付金は公園内の教育プロジェクトに使用されることになっており、ハワイの伝統工芸であるラウハラ編み、フラ、レイ作りなどのクラスのために使用される。現在は新型コロナウイルス感染対策としてオンラインで行われており、誰でもクラス

を見学することが可能だ。特別ナンバープレートは1枚35.50ドルで、その内18ドルが寄付されることになっている。また、1年更新費用として25ドルを支払う必要がある。国定公園の特別ナンバープレートについてはコチラから。<https://www.hawaiiipacificparks.org/our-work/national-park-specialty-license-plates> ホクレア号ナンバープレートについてはコチラから。<https://www.hokulea.com/pvs-specialty-license-plates/>



日刊サン 2022.3.9配信

## 69歳男性観光客 パラグライダー中に落下

ホノルル消防局は3月8日(火曜日)午後12時16分に、ワイマナロにあるマカイ・リサーチセンターの橋脚の近くで2人のパラグライダーが衝突し、山側に落ちたのを目撃したという911通報を受けて現場に駆けつけたと、ホノルル・スター・アドバイザーが伝えている。目撃者によると衝突したパラグライダーは2人で、リサーチセンターの上にある山に落ちたということだったが、消防隊によると実際は1名のパラグライダーが空中でコントロールを失ってパラシュートを引っ張ったために山にぶつかり、700フィート(およそ213メートル)下に落下したという。怪我をしたのは69歳の男性観光客で、右手首と左足首を負傷した。救助ヘリコプターが出勤して男性を吊り上げて着地点まで移動し、その後救急車で近くの病院へ搬送された。日刊サン 2022.3.9配信

## 電気料金が今後さらに上がる可能性

現在州内のガソリン価格は1ガロン平均4.77ドルとなっており、一向に下がる様子が見えない。そして今、電気代にも目を向ける必要があるとKHONが伝えている。太陽光や風力など再生可能エネルギーへの転換が進められているものの、ハワイの電力にとって石油は重要な要素を占めているのが現状だ。その原油価格は今週今までの最高値に近づき、その後13%値下がりしたものの、高い水準で推移している。ハワイアン・エレクトリック(HECO)では電気料金の値上げを検討しているという。HECOはKHONに対して次のように回答している。「ロシアからの石油を購入することを拒否するなどの経済制裁によって、今後石油価格は上昇し、それに伴い電気料金も上昇するこ

とになるでしょう。現在の予測では、オアフ島における電気料金請求額は今後数カ月で少なくとも10%増加すると思われる。夏までに原油価格が横這いになり、電気料金が下がることを期待していますが、今の状況は非常に不確定なために予測することが困難です」州エネルギー局のスコット・グレン氏は「実際、私たちは石油に大きく依存しています。したがって、ロシアのウクライナ侵攻によって世界中に不確定な要素が増加し、世界的な原油価格に影響しているのです。そして、ハワイは非常に小さい経済であるために、我々が支払いたい価格で石油取引できるようなマーケットにおける選択肢がないのです。基本的には世界市場価格を支払うしかありません」と述べている。HECOでは現時点で1キロワットにつき、オアフ島で29セント、マウイ島で33セント、ハワイ島で35セントという電気料金を設定し

ている。一方、カウアイ島では再生可能エネルギーへの転換が順調で、すでに電力の70%が再生可能エネルギーによって賄われている。天候の良い日には100%が再生可能エネルギーという状態のために、今回の原油価格高騰の影響もほとんどないという。カウアイ島の電気料金設定は1キロワットあたり36セントだが、太陽光発電を行なっている世帯が多いために、電気代は1世帯あたり平均10ドルだ。ハワイでは2045年までに100%の電力を再生可能エネルギーに転換しようとしている。日刊サン 2022.3.10配信



## ブランジャルディ ホノルル市長の ツイート

**Mayor Rick Blangiardi** @MayorRickHNL  
3月7日 12:24PM  
今朝、アメリカ海軍が、人々とオアフ島のグリーンな水、そして環境を守るためにレッドヒル燃料貯蔵施設を閉鎖するという決断を下したという電話連絡を受けました。I received a personal phone call this morning indicating the @USNavy has made a decision Monday morning to close the #RedHill Bulk Fuel Storage Facility to protect the population, O'ahu's clean water source and the environment.

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





NZ帰りのラグビー志士たち

幕末の新選組の副長、土方歳三の故郷として知られる東京・日野市。私の育った街でもある日野を本拠地とするリーグワンの「日野レッドドルフィンズ」で、今季は異色の経歴の2人の若手が活躍しています。ラグビー界に新風を呼ぶ2人の選手に単独取材しました。



王道外れ、新たなラグビー道

野球選手が甲子園をへてプロ入りを目指すように、ラグビーでは花園に出場し、早稲田や明治など強豪大学で活躍するのが憧れの王道。毎年NHKで生放送される大学選手権決勝の早明戦などは、コロナ前は国立競技場に満員のファンを集めました。

日野のフルバック(FB)として開幕から先発で活躍する吉川遼(25歳)は、その「王道」を外れ、高校卒業後にラグビー王国のNZに単身留学しました。空港から、両親や妹に見送られての出発では「正直怖くて、少し泣いた…(笑)」という17歳の旅立ち。実は「行きたい大学にAO入試で落ちて…。父親に相談して、卒業の2カ月前にNZに行くことを決めました」。他大学に推薦で進む道もある中、ラグビー部の監督や担任の先生からは猛反対された決断でした。

文武両道のNZの大学生生活

現地では英語の猛勉強の末、1年間の大学入学準備コースをへて、北部の都市、オークランド近郊にあるワイカト大学の経営学部に入学。現在のNZの女性首相、アーダーン首相も卒業



安定したプレーと突破力が魅力の吉川遼

した名門です。高校時代は強豪の国学院久我山のラグビー部で、2年時には花園にも出場。NZでは地元のクラブ「フレイザーテック」に入りますが、練習は火・木曜の週に2回で、夜の6時~7時半。土曜は試合というのが現地のラグビー文化で、日本の体育会系運動部と比べたら、ごくごく短い練習時間でした。「最初は英語の勉強が7割で、ラグビーは3割。その後はラグビーが4割ぐらいになります。勉強も大変でした」という「文武両道」な学生生活を送りました。

カピオラニ公園でラグビー!

2017年にはハワイ大学マノア校にも交換留学で4カ月滞在。「昔からハワイに憧れていて…。ハワイのゆったりとした感じはNZと似ていました」とロコ生活も満喫し、ハリウィンズという古豪のラグビーチームに入り、カピオラニ公園で汗を流したそう。

ラグビー通訳の経験が転機に

転機は大学3年の頃、スーパーラグビー(SR)の強豪チーフスで、通訳を務めたこと。南半球を舞台とする世界最高峰のリーグには日本の名門・神戸製鋼から有望な日本人選手が短期で派遣されていました。通訳として行動を共にし、「プロの選手の知識やコーチの話す内容が学びになった。トレーニングも一緒にやらせてもらってフィジカル的にも強くなって、ラグビーに対する理解度が上がりました」と一つの壁を破ります。所属クラブで1軍クラスのプレミアAにも出場し始め、トップリーグ(現リーグワン)をようやく意識し始めました。

晴れて合格、入団へ

ただ夢への試練は続きます。ワイカト大学卒業後にプレーの場を探しますが、見つからず、一度は保険大手の「AIG」に入社。その直前に日野のトライアウトも受けており、返事待ちの状態でした。吉報が届いたのは2019年秋。日本がラグビーW杯の熱狂に包まれた同じ頃、2カ月のサラリーマンを経験した「トップリーガー吉川」が誕生しました。

“武者修行”でNZに渡っても、日本に戻りプレーの場を得られるのは3割程度と言います。「しっかり目標をもってやればチャンスは絶対くる。チャンスがいつ来てもよいように、日ごろから準備しておくことが大切」とは吉川。今季2節の釜石戦では、秩父宮で2トライを決め自身初のPOM(Player of the match)を受賞しました。自らのラグビー道を切り開いた25歳の言葉には、熱がこもります。

若き指令塔も NZ 組

一方、日野で今季、指令塔のスタンドオフ

(SO)として彗星のごとく登場したのが、22歳の北原璃久。屈強な外国人選手に瞬もひるむことなく鋭く刺さるタックルや無尽蔵のスタミナで、ファンを魅了しています。昨年11月に4年滞在了NZから帰国すると、今季は開幕からキッカーを任せられ、すっかりチームの信頼を得ています。

中学時代から抱いた志

北原も吉川と同じくNZ留学組。幼い頃から父親の影響でNZ代表のオールブラックスやSRをテレビで見て憧れ、早くも中学時代からNZ留学を決意。「不安はなんもなく、ワクワクしかなかった」と高校卒業と同時に、ラグビーの本場に一直線に乗り込みます。

帰国決意のひそかな理由…

南島にある国内最古のオタゴ大学で「Sports Development and Management」を専攻する一方、オタゴの州代表や、その上のSR入りを目指し、地元のクラブや選抜の州代表Bチームで3年プレーします。昨年秋に日野の強化担当の目にとまり、帰国。まだ1セメスターを残し、オタゴ大学を「休学中」の身。夢の途上での方向転換でしたが、「チームにはSRの経験のある選手もいる。レギュラーをとれたら、クーパーともやれるし、自分の成長の機会になると思った」と羅針盤の針を日本に向けました。

“クーパー”とは花園近鉄に所属するオーストラリアの現役代表で75キャップの、クウェイド・クーパーのこと。南半球とシーズンがずれ、治安の良い日本では“出稼ぎ”も兼ねて世界各国の主力級の代表選手が大勢プレーしているのです。

チームの期待も大きく

北原の夢の対戦は、2月12日の花園近鉄戦(秩父宮)で実現。試合後のピッチ脇ではお互い自然と歩み寄り、英語でクーパーと談笑する場



試合前の円陣。オーストラリア、NZ、トンガ、南アフリカ、日本…と多国籍なメンバーが勝利を目指す



吉川遼(きっかわ・りょう) 1996年3月21日生まれ、25歳。国学院久我山高一・ワイカト大。19年秋に日野に入団。175センチ、84キロ。ポジションはFB。趣味はサーフィン、読書、瞑想。

北原璃久(きたはら・りく) 1999年3月30日生まれ、22歳。国学院久我山高一・オタゴ大。21年秋に日野に入団。166センチ、76キロ。ポジションはSO。趣味は読書と漫画。



北原璃久の当たりの強いプレーは、チームメイトを勇気づける

面もありました。日野の箕内監督も「(北原は)若い選手だが強いプレーで、チームにいい影響を与えてくれている」と大きな期待を寄せています。

新たな時代の風を呼ぶ選手に

進取の精神を胸に10代で世界に渡り、日本ラグビー界の頂点の舞台で輝き出した2人の選手たち。2人が口を揃えるのは「チームのコミュニケーションで英語には全く支障がない」。国籍の違う選手が同じチームに集うラグビーでは、他のどのスポーツより不可欠な英語力。語学力はもちろん、身に着いたグローバルな視野や試合センスで、ラグビー界に心地よい新たな風を吹かせています。

竹下聖(たけした・ひじり)

東京生まれ、早大卒業後に某新聞社でスポーツ記者、営業として15年間勤務後、2012年~14年末まで約3年間ハワイに滞在。帰国後は大手町のマスコミ系企業に勤務。趣味はヨガ。夫と娘、犬のマルヒア(ハワイ語で平和)と都内在住。



歌壇 日刊サン

読者 短歌・俳句・川柳 募集中!

このコーナーでご紹介させていただきます。題は自由、皆様お気軽にご応募ください。

Eメール: aloha@nikkansan.net までお送りください

リリコイ短歌会

ひとしきり腰、膝痛に言いきかせ新天地への荷造りはげむ	和子
百年(ももとせ)の昔遊べる姫君を偲びて止まらずアヌの白滝	宮坂ジュン
ラーメンを啜れば脳裏によみがえる味わい深き映画たんぼぼ	海老胡瓜 鮎
たんぼぼの綿毛と共に吸われしか十五の時より空(くう)を抱けり	マゲカッブ
この場所で生きるしかなきタンポポよ綿毛飛ばせよ遠く彼方に	祐月
みち草の時間も少し長くなりふわりとたんぼぼ混じるエサ箱	シントニ優子

【リリコイ短歌会】 毎月ネット歌会を開催。詳しくはお問い合わせください(シントニまで)。Eメール: cynzachinternational@gmail.com

読者投稿 ご投稿ありがとうございます

憎みあい戦つづけるコロナ禍でここに極まる人の愚かさ 橋本正之さん

「虹の詩思」俳句会

瞬けば蜂の向こうに昼の月	鈴木光元
二度三度教え直して鬼やらひ	桃李
雪解や微分方程式を解く	街楽
夕霧と茜纏いて桃の花	三嶋裕女
真っ白の飯粒に鳩二月かな	路志田美子
春めいて胸さわぎする目覚めかな	高橋知子
春疾風背にあたらしき乾電池	藤田敦子
臍の緒の続きに母の毛糸玉	河西志帆
花桃や夢の月下を歩きつづせり	ナカムラ薫



【「虹の詩思」俳句会】 俳句に興味があり、ご自分とは違う考えやスタイルも楽しめる方を歓迎 毎月第3水曜日午後1時半から句会開催(現在は新型コロナの影響で休会) 詳しくはナカムラ薫まで Eメール: kaorunakamura39@gmail.com

年金受給者が 亡くなった時の手続き

年金の受給期間は受給資格を取得した月の翌月から死亡した月までです。年金の支給時期は偶数月に、年6回振り込まれます。支払月に前月、前々月の分が支払われます。例えば4月振り込まれるのは2月分と3月分が振り込まれます。4月に死亡された場合、4月分まで支給対象となりますから6月になって4月分が振り込まれることになります。しかし死亡届けが提出されていないと5月分も自動的に振り込まれてしまいます。そうなった場合、5月分は振り込まれないように死亡届を早く提出する必要があります。

死亡届が提出されないと最大1年間分の過払いが生じ、その分を日本年金機構に返却する義務が発生します。最大1年となる理由は、毎年「現況届」が誕生月に提出されないと年金の支払いが自動的にストップするからです。

(1) 受給者が死亡した場合の手続き

1. まず日本年金機構が年金事務所に死亡した旨の第1報を連絡します。その場合、亡くなった方の①基礎年金番号②生年月日③名前④住所⑤死亡日を伝えます。これにより支給はその時点で停止されますので過払いを止めることが出来ます。予め①から④までを記載した死亡通知書(形式問わず)を用意しておき、死亡日だけを記入した上で年金事務所に連絡するのが一番簡単です。年金事務所は何処でも良いのですが、例えば千代田年金事務所は電話81-3-3265-4381日本年金機構は81-3-5344-1100で連絡可能です。

知らないと損をする?!

年金 | 国籍 相よる 談

市川 俊治

2. 正しい手続きは、日本年金機構宛の「年金受給権者死亡届」(様式第515号)を用意しておき、亡くなった場合は親族の方が死亡日等記入して日本年金機構(〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24日本年金機構本部 業務渉外部外国給付担当係)か、年金事務所に郵便で送付します。これで年金の受給を止め、過払いを防ぐことが出来ます。

(2) 未支給がある場合

年金を受給されている方が亡くなったときに、まだ受け取っていない年金や、亡くなった日より後に振込まれた年金のうち、亡くなった月分までの年金については、未支給年金として死亡された方と生計を維持されていた遺族が受け取ることが出来ます。未支給の請求は未支給「年金・保険給付」請求書(様式514号)で行います。添付書類として①年金証書・年金手帳②生計同一の申立書他です。

(3) 遺族年金

亡くなった方に一定の遺族が居る場合、遺族年金等を受け取ることが出来ます。生前から万が一に備え事前に「死亡時点」だけ記入すれば完成する死亡通知書(形式問わず)を事前に用意しておき、必要に応じその送信をお身内の方に依頼しておかれることをお勧めします。



## オアフ島ノースショア 波の侵食で住宅が崩壊の危機

オアフ島ノースショアにあるオーシャンフロントの住宅が、波の浸食によって地盤が緩み砂浜に崩れたのは先週の出来事だ。

作業員が引き上げ作業を行い、現在木造家屋は荷物搬送用のパレットを積み上げた上に乗っている状態だ。

住宅の所有者はアニー・L・ゲラロ信託で、これからこの住宅がどうなるかは明確になっていない、と Honolulu Star-Advertiser が伝えている。

借家人のヒューゴ・ヴィラロボスさんは、今後の計画として、家を土地の内陸部に移動さ

せる予定だと語っていたが、Honolulu City Planning Department (DPP) は、このまま移動して維持するのは困難だという。

環境アセスメントや海岸調査、海岸線のセットバックに対する設定や許可など様々な手続きが必要で、これらのすべての調査を終えて許可が出るまでに数年かかるのではないかとされている。

また、ハワイでは高波がぶつかる地点までを州の所有(海岸)としているため、この家屋が建っている土地の大半は州に没収される可能性がある。

DPPによると、この住宅はすでに数十年も海岸保護地区との境界線の上に建てられており、1969年には砂浜がすでに家屋の下部分を侵食していたという。

そして1986年に木材梁で家屋を下から支えなければならず、1996年には、浸食によって深さ4フィート(およそ120センチ)の窪みができ、その上に片持ち梁で建っているような状態にまでなっていた。

州土地自然資源局はこの住宅の所有者に



対して、対応を求める書面を送っていた。

地質学者は今後数年でノースショアの海岸線にある住宅が波による侵食で崩壊する可能性があることを警告しているが、現時点で州政府や市行政は抜本的な方策を示せないままだ。 日刊サン 2022.3.10配信

## バスタブコンクリート詰め殺人事件の容疑者 カリフォルニアで逮捕

高級住宅地ハワイ・ロア・リッジにある住宅で、バスタブに流し込まれたコンクリートの中から住居の所有者とみられる男性の遺体が発見された事件で、Honolulu Police Department が行方を追っていた2人の男性がカリフォルニア州ロサンゼルスで逮捕されたと、KHONが伝えている。

ファン・テジェドール・パロン容疑者(23歳)とスコット・ハノン容疑者(34歳)は、ハワイ・ロア・リッジの住宅所有者であるギャリー・レスリー・ルビーさん(73歳)が死亡した事件に関係があるとして、Honolulu Police Department が行方を探していた。

3月9日(水曜日)ハワイ時間午後2時20分

に、パロン容疑者は連邦保安官とロサンゼルス警察によって逮捕された。

連邦保安官逃亡者追跡チームによると、2人は事件後すぐにオアフ島からロサンゼルスに逃亡し、パロン容疑者はアナハイムからグレイハウンド長距離バスに乗って、メキシコに向かっていったという。

ハノン容疑者は3時44分ごろ、イングルウッドにあるマンチェスター・ブルバードとサウス・オーク・ストリートの交差点近くで逮捕された。Honolulu Police Department によると、パロン容疑者は殺害された73歳男性と親密な関係だったという。

日刊サン 2022.3.10配信

## ホノルルは大学バスケットボールファンにとって 良い都市ではない?

大学バスケットボールファンにとって、3月は今季シーズンの最後の試合が行われる時期のために最後の盛り上がりを見せる重要な時だ。

個人の財産管理をサポートするウォレットハブ(WalletHub)というウェブサイトは、大学バスケットボール(NCAA)のファンにとってどの都市が良いかをランキングしてその結果を発表した、とKHONが伝えている。

大学バスケットボールがある全米の都市292カ所を9つの観点から点数をつけたという。

チームの成績や殿堂入りしているコーチ

の数、シーズンチケットの価格、スタジアムの大きさなど様々なことが考慮され、さらに都市サイズ別(大規模都市、中規模都市、小規模都市)に分けている。

その結果、ホノルルは大規模都市に分類され、その58都市の中で下から6位という結果となっている。しかし、たとえ結果が下から6位でもハワイの人々はハワイ大学バスケットボールチーム(UH Warriors)を愛しているし、世界中にファンがいることで知られている。

現在UHバスケットチームは大西部地区トーナメントで戦っており、第3位につけている。

日刊サン 2022.3.10配信

## レイの盗難 ボランティアの協力で代替品を製作中

カメハメハ・スクールで毎年行われているソング・コンテストで使用されるはずだったレイおよそ500個が盗難にあったとKHONが伝えている。

カメハメハ・スクールのソング・コンテストは今週3月11日(金曜日)にプレイズデル・センターで開催される予定になっているが、出演者がかけるレイが盗まれてしまった。

使用されるレイにはリボンが付けられる必要があるため、10日(木曜日)までに代替品500個を用意する必要に迫られている。

そこで立ち上がったのは出演者の家族と卒業生たちだ。集まったボランティアの人々は3月8日(火曜日)に盗まれたレイの代替品

を作成するために現在懸命にレイ製作に励んでいるという。

2007年に卒業したケア・ピーターズさんは「たくさんの人々が『どうしたら手伝えますか』と集まってきてくれ、カメハメハ・スクールの卒業生ではない方々も手伝ってくれます」と述べている。

手を差し伸べようとする人々が多いのだが、問題は同じ緑色の糸を手に入れることだ。州内での在庫が限られているため、9日にアメリカ本土から空輸された。

今の問題は、期限までに十分な数を揃えられるかどうかだ。

出演者の保護者であるエレイン・ピーター

ズさんは「徹夜して、手元にある全ての糸を使ってレイを作ることになります。その作業は今始まったばかりです」と述べている。

2003年の卒業生のリズ・タカモリさんは「友人のところに糸を持っていくところです。友人は警官なのですが、今夜は非番のために手助けを申し出てくれました。私は作り方を教えることにしています。彼は今夜できる限りのレイを作ってくれます」と述べています。

カメハメハ・スクールのソング・コンテストは毎年注目を集めるイベントだが、パンデミックのために3年中止になっており、今年の開催は非常に多くの人々が楽しみにしている。

レイが盗難に遭ったことで、現時点で100人以上のボランティアがレイ作りに参加している。

「このような困難な状況でも、良い方向へ転換することができるのです。どんな時でも方法はあって、助けてくれる仲間がいるのです」とケア・ピーターズさんは述べている。

「ソング・コンテストは全学級が楽しみにしている大きなイベントです。歌を一緒に歌うことでクラスが一つにまとまるのです」とタカモリ氏がいう。

ボランティアの人々は、このような支援イベントはより特別な意味を持つことになるだろうとしている。 日刊サン 2022.3.10配信



## 木村伊量の ニュースコラム ロシアよ 冷戦に時計の針を戻すな!

先日、東京のサントリーホールで、ピアニストの上原彩子さんの演奏によるラフマニノフとチャイコフスキーの「ロシアの二大ピアノ協奏曲」を鑑賞しました。チャイコフスキーの協奏曲1番にはウクライナ民謡が取り入れられています。名曲に夢うつつになりながら、ウクライナを力で踏みこむロシアの蛮行への哀しみが胸にあふれました。

コンサートの主催者は「コロナ禍に加えて、この事態。これからはロシアの作品の上演は難しくなるかも」と顔を曇らせました。ミュンヘン・フィルハーモニー管弦楽団は、プーチン大統領と親しいことで知られるロシア出身の著名指揮者ワレリー・ゲルギエフ氏を解雇しました。

ロシアの侵略に一点も弁護できる点はありません。プーチン氏は民族的にも、歴史的にもロシアとウクライナは一心同体だったと強調しています。しかし、それは半分正しく、半分間違っています。独ソ戦の最中の1942年に西ウクライナで結成された「ウクライナ蜂起軍」(UPA)は、ナチス・ドイツとソ連の赤軍の双方に対してレジスタンス活動を行い、第二次大戦後もソ連と戦いました。現在のウクライナの祝日「祖国防衛の日」は、UPAの創設日なのです。

プーチン氏は旧ソ連の崩壊を「20世紀最大

の地政学的惨事」と言ってはばかりません。わたしには、そうは思えません。彼の帝国再建の野望と狂気に屈するわけにはいかない。ロシア軍のおびただしい数の戦車がウクライナの首都キエフに向かう映像を見ると、かつて取材した二人の人物を思い出します。

ソ連の威光を背にしたハンガリー共産党の独裁に抵抗して、市民や学生が立ち上がった「ハンガリー動乱」が起きたのは1956年10月のことでした。首都ブダペストの物理学研究所の秘書だった当時23歳のアーレット・ドリンスキーさん(2017年死去)は、英雄広場で巨大なスターリン像が引き倒されるのを目撃しました。

しかし、群衆の蜂起に怒るソ連は2500台の戦車部隊を投入。市街戦で数千人のハンガリー国民が命を落とし、反乱は封じ込められます。国民の支持で首相に返り咲いたイムレ・ナジ氏や多くの反乱参加者は処刑されました。

「20万人が国外に亡命しました。わたしには母親がいたし、無理でした。89年に体制が変わるまで、長くつらい時代でした」。老いたドリンスキーさんの目に涙が浮かんでいたのを覚えています。

バルト三国の北の端、エストニアの首都タリン。フィンランド湾を見下ろす丘の上には、

ネギ坊主のお化けのようなロシア正教の聖堂がそびえています。この聖堂こそ、かつてのロシアによるエストニア支配の象徴でした。

ロシア革命の翌年にいったんは独立を宣言したものの、エストニアはバルト三国は「秘密協定」でソ連の支配下に入り、独立を果たしたのは91年。EUと北大西洋条約機構(NATO)に加わったのは2004年のことでした。

淡いピンク色の大統領官邸に、トーマス・イルベス大統領を訪ねたのは2007年の早春。ロシアとソ連の呪縛(じゅばく)から解放され、「小国でもグローバルなデジタル大国をめざす」「冬の夜が長いこの国では、飲酒よりパソコンの方が健康にいいんだよ」と意気盛んに語りました。

イルベス氏はかつて、米国で心理学や哲学を学び、ソ連支配下のエストニアに向けて、9年間、ドイツからラジオで民主化を呼びかけた筋金入りの「反ソ連」の闘士。「二度とロシアの支配を受けたくはない」と繰り返したもの

です。

しかし、人口133万人のエストニアはロシア人が25%を占める多民族国家。タリン市内の、ナチス・ドイツと戦った旧ソ連赤軍兵士をたたえる銅像の撤去をめぐることも、国民の意見は割れました。別れ際に、わたしと同年のイルベス氏がポツリと漏らした言葉が胸を去りません。「実はわたしの母親はロシア人女性でした。複雑なモザイク国家の苦悩を見た思いでした。」

旧ソ連時代のハンガリー動乱、「プラハの春」の圧殺、アフガニスタン侵攻、新生ロシアのもとでのチェチェン紛争、南オセチア紛争(ロシア・グルジア紛争)、そして8年前のクリミア半島強制併合と、今回の事態……。第二次大戦後も、ソ連・ロシアの周辺で戦火が絶えることはありませんでした。

「第二次冷戦」「新冷戦」がおおっぴらに語られ始めています。時計の針を逆戻りさせるのか。世界は瀬戸際に立っています。

### 木村伊量 (きむら・ただかず)

木村 伊量(きむら・ただかず) 1953年、香川県生まれ。朝日新聞社入社。米コロンビア大学東アジア研究所客員研究員、ワシントン特派員、論説委員、政治部長、東京本社編集局長、ヨーロッパ総局長などを経て、2012年に代表取締役社長に就任。退任後は英国セインズベリー・日本芸術研究所シニア・フェローをつとめた後、2017年から国際医療福祉大学・大学院で近現代文明論などを講じる。2014年、英国エリザベス女王から大英帝国名誉勲章(CBE)を受章。近著に「私たちはどこから来たのか 私たちは何者か 私たちはどこへ行くのか 一三酔人文明研究問答」(ミネルヴァ書房)。大のハワイ好きで、これまで10回以上は訪問。





# 「店名はプーチンから取ったのか？」 レストランに客が苦情 フランス

フランスにあるレストラン「ラ・メゾン・デ・ラ・プーチン」(La Maison de la Poutine) (※訳注:「プーチンの家」)はパリとトゥールーズに店舗を持ち、「プーチン(Poutine)」という料理を名物としている。今回のロシアによるウクライナ侵攻を受けて、このレストランに対してロシア大統領ウラジミール・プーチン(Vladimir Putin)と関係しているのかという誤解が広がっているとフォックス・ニュースが伝えている。レストランでは先週ソーシャルメディアに説明文を投稿した。それによると、店は非常に多くの抗議と脅迫めいた電話を受けたという。「当店の名前はロシア大統領の名前とよく似ているように思われるかもしれませんが、『プーチン(Poutine)』という料理は、プーチン(Putin)大統領と何の関係もありません。プーチンはカナダ発祥で、フライドポテトとチーズ、そしてグレイビーソース

を材料としています。1950年代にケベックで生まれた料理で、お客様に喜びと安らぎを与えようとシェフが一生懸命に作っています。当店は、ロシアによる弾圧に対抗して自由のために勇気を持って戦っているウクライナの人々を支援しています」「プーチン」の発祥の地であるカナダのケベックでも、同様のことが起こっているという。ウクライナの人々を支援するためにレストランのトレードマークから「プーチン」の言葉を外したのは「ル・ロイ・ジュセップ」という店で、プーチンを最初に作った店だという。今までは「プーチンの生みの親」とうたってきたが、現在は「フライドポテト、チーズ、グレイビーの生みの親」に変更された。料理自体は引き続き提供しているということだ。

日刊サン 2022.3.8配信

# 双子のライオン ウクライナからベルギーへボランティアが輸送

2021年1月に生まれたアフリカン・ライオンの双子は現在1歳で、ウクライナのキエフにある動物保護センターで暮らしていた。名前はツァーとジャミル。2匹はセンターで保護される前の飼育状態が悪かったために年齢の割に体が小さいという。ロシアによるウクライナ侵攻から2日後の2月26日にキエフの保護センターから移されて、ポーランドを経由して3月9日(水曜日)無事にベルギーの保護センターに到着したとフォックス・ニュースが伝えている。輸送したのはボランティアの人々だ。

キエフからトラックに積まれて5日かかってポーランドに到着したが、その途中でロシア軍に足止めされた。輸送の途中でロシア軍はライオンを殺すと脅したが、ボランティアの人々が命がけで守ったといわれている。ポーランドで2週間過ごした後、ドイツを経由してベルギーまで輸送された。現在は検疫中で、これから3ヶ月を過ごすことになる。その後2匹をどうするかについては未定だという。

日刊サン 2022.3.10配信



**ママ知識** 【春の食べもの】  
日本の「春の食べもの」というと、みんなは何を想像するかな? オレは、春の季語にもなっている『桜餅』だったり、ひな祭りの時に用意される『ハマグリ』をイメージしたよ。あとは、『ふきのとう』や『桜えび』、『いちご』も旬で美味しく食べられるよね。桜の花や菜の花を見ながら、ピクニックに行きたくなったな〜!!! byはちろう

@まつだりえ



No. 74

## バブルランのおはなし

先日、何を血迷ったのかバブルランというイベントに参加してきました。あの出不精で運動嫌いインドアの極みのような私が、です。我ながら自分が心配になります。バブルランとは、書いて字のごとく、ランニングイベントなのですが、そのルートの要所要所に泡の出る装置があり、そこをくぐっていくというもの。コロナ前、日本でも少し流行ったのを覚えている方も多いかもしれません。本格的にタイムを競うよう

なマラソンというわけではなく、子どもやベビーカーもOKだし歩いてゴールも大歓迎というゆるいイベントです。私が参加したのは5キロ。たかが5キロ、されど5キロ。自信なんてものは全くなかったのですが、どうせランイベントに参加するのならと、ずっと走るの無理だけれど、せめて完歩しよう、足を一度も止めずにゴールしようという心で誓いました。前日にランナーズパケットをピックアップ。Tシャツや番号のついたビブ、イベントロゴのテンポラリータトゥーを受け取ると、いよいよだなどちよびり怖くさえ感じました。そして当日、場所はノースショアを超えてまだ向こうということで、夜も明けないうちから家を出ました。会場につく頃にはさわやかな朝日が降り注いでいて、大勢のランナーが泡まみれになるのを今か今かと待っていました。もちろん私もその一人。スタート地点にあるゲートからはまさに泡風呂のように泡が湧き出ている、そこをくぐって5キロがスタートするのです。途中は1キロごとに泡の出るゲートがあり、ちょうど疲れたな、ちょっと休憩したいと思う私の背中を押してくれました。泡、といっても本当に何の変哲もない泡なのですが、快晴の空の下で泡と汗にまみれながら走るというのはよい経験となりまして。

さて、驚くべきことに、私は5キロを50分ちょっとで完走……ではなく、完歩することができました。ちょっと走っては倍は歩き、の繰り返しではありましたが、目標通り一度も足を止めることなくゴールをくぐることができました。体はへとへとだし、足元は泡と土でじっとり汚れてしまっていたのですが、その爽快感と達成感といったら! こればかりは私のつたない文章力では表現できません。少しだけではありますが、マラソンにハマってしまう人の気持ちがわかった気がしました。というわけで、秋のバブルランにもさっそくエントリー。次こそは「完走」を目指したいと思います。

### 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。日々のあれこれを、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。



**世界のマグロを追いかけて  
男の旅 こぼれ話**

**永井 修二**  
北海道出身、在米38年 鮪関連水産会社34年勤務  
Eメール: maxnagai1976@gmail.com

STORY 186

## カニカマとカリフォルニア・ロールの原点 Part 5

厳しいベーリング海でスケソウダラを追う漁師たちの危険な操業が続く中、アメリカは安全操業と経削減を狙って世界最大

のハイテク漁船(アラスカ・オーシャン、全長115m、総重量7400t)を建造しました。航海日数は12日ほど、一日の漁獲量が200トン、船内では乗船員約150人が働き操業をしています。スケソウダラは船内でフィレやすり身に加工され、パッキング、冷凍まで行われます。港に帰ってきた来たときには、すでに 品ができていくわけですね。ところで、カニカマの世界一の生産国という、日本でもアメリカでもなく、バルト三国の一つのリトアニアになります。スケソウダラは北大西洋、リトアニア近海でも獲れます。生産世界一になる大きな要因として、カニカマ最大の消費地が近場のヨーロッパであることが挙げられます。世界一のカニカマ消費国がフランスであり、2位がスペインという具合で、全ヨーロッパでずっとカニカマブームが続いていて消費が伸びているのです。そうすると市場原理で、消費地に最も近い北ヨーロッパで生産するのが断然コスト有利となり、市場競争に勝てるわけです。ところで、カニカマを製造する機械も日本発で、世界の70%のシェアを持っています。もちろん、リトアニアにも進出しています。こうして日本の製造装置が海外に輸出されることで、日本生まれのカニカマもまた海外で生産され、日本が世界一の生産の座も奪われて行く構図になって行くのです。こうした展開は、例えば半導体や液晶なども海外に追い抜かれていったこと

と似ています。カニカマの人気は、食感や風味もカニに似ていること、便利で扱いやすく、さまざまな調理にも優れていることなどが挙げられます。さらに、低カロリーで安価でもあり、原料となるスケソウダラがサスティナブルな魚であり地球にも優しいということなど、ヨーロッパ市場が惹きつけられる理由が多くあるといえるのでしょう。フランスでは、カニカマと野菜類をパンに挟んでサンドイッチに、また酒のつまみ、スナックとしてそのまま食べたり、サラダやオードブルの盛り合わせなどにも出されています。加えてパスタ料理の具材にも、厚鍋容器に入れオープンで焼く料理にも使われ、ヨーロッパ人の食膳を賑わしています。日本では「カニカマ」というと、定番として握り寿司や軍艦で回転寿司店でいただく程度ですが、海外ではどんどん進化し続け、日本生まれのカニカマは大活躍しているようですね。







## 健康よりもっと大切なものがあるとしたら、それは何？

アーユルヴェーダには、ハーブの種類や体質別のオススメ食材など、たくさんの情報があります。ただ、それらはいわゆる知識ですので、知識だけでは健康になることはできません。アーユルヴェーダが私たちに与えてくれるものは、そのような知識を超えた、長期的に人生を豊かにしてくれるものです。

アーユルヴェーダは、私たちが健康的な生活を送ることがで

きるためのサポートを行ってくれる存在であることは間違いありません。ここで言う健康は、短期的な症状の緩和ではなく、肉体、精神を含めた心、そして魂の域までを含めた健康です。心の底から湧き上がってくるような豊かさを感じながら生活ができるようになるのが、アーユルヴェーダが5000年間受け継がれている理由かもしれません。

これは、ヨガ哲学で触れられる精神性とも関連のある部分です。ヨガを実践していくにつれて、「フルシャ」と呼ばれる自分の本質、あるいは自分自身に宿る神聖な領域とのつながりを実感するかと思います。その感覚にとっても近いでしょう。

肉体的に健康であっても、毎日怒ってばかりでは、精神的には不健康ですね。アーユルヴェーダで人間は、季節、気候、年齢、時間帯など、色々な要因の影響を受けていると捉えます。こうした変化に抗うのではなく、寄り添うのがアーユルヴェーダの特徴です。例えば、女性の場合は生理周期と月の満ち欠けが連動している場合が多いでしょう。これは、私たちが天体の影響を受けていることの一側面です。自分の五感も自然のリズムに適応していくことができるようになると、心と身体の健康を維持するのも簡単になります。

日本でも、茶道や花道は季節を視覚で感じますから、五感を意識すること自体は特段新しい考えでは無いでしょう。一方で私たちは、不安や不確実性があるとき、外にある何かを掴み取ってその場を取り繕おうとします。意識が外に向いている限り、自分が持っている本来の力を発揮することは難しいでしょう。

自然と調和する過程で、私たちは肉体と精神の不調を取り除き、そして最終的には自分の本質とつながることができるようになります。健康は、自分の本質とつながるための大切な手段であり、健康を維持できることそのものは、アーユルヴェーダの最終目標ではないのです。

私たちがアーユルヴェーダで得られる健康以上の良いことは、自分の内側とのつながりが強くなり、心の内側から湧き出る豊かさを感じられるようになることでしょう。

## 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)



## マジックアロマ

みなさん、こんにちは。基本的に、外にいることが好きな私ですが、最近の天気の良い日の風通しの良い室内が心地よいと感じるこの頃です。

さて、先日、こんなことがあったんです。私の息子は、もうすぐ3歳半になります。プリスクールにも通っていて、かなり活発です。みんな言いますが、男の子はよく怪我をしますよね。これって活発だからだけではないような気がします。私の娘もかな

り活発ですが、あまり怪我をすることはありません。なんて言うんですかね、気をつける能力？の違ひなんですか(笑)

いつものように、家の中なのに足を挫いた息子。そんなに大袈裟な出来事ではないのですが、本人は痛かったんだと思います。3歳なのに体の大きさは4、5歳並みで、体重ももちろん重いですし、余計に負荷がかかったのかもしれない。その後子供たちが外に遊びに行く予定があり、私は少し心配していましたが、すぐに氷で冷やしたら泣き止んで、もう痛くないと普通に遊び始めました。それが出かける直前になって痛いかもと言いつつ息子の息子の問題かもしれないとは思いましたが、急の為に

私の家にはいつでも救急箱感覚で、すぐに精油が使える場所に置いてあります。ペパーミントとラベンダーの精油を取り出し、ホホバオイルに混ぜました。子供ですが、部分的な処置なので、少し濃度は高めです。通常は1%かそれ以下くらいの濃度で子供には精油をブレンドしますが、3%くらいで。ただし、この場合は広い範囲では使えません。患部にオイルを塗り込んであげると、まずペパーミントの香りが「いい匂い〜!」と喜びました。子供が単純なのか、男の子が単純なのかは分かりませんが、「治った!!」と言って出かけていきました。

どうやらそのことを覚えていたらしく、後日また同じようなこ

とがあったときに、あのマジックをまたやってほしいと言ってきました。息子にとっては、痛みが消えたというよりも、ママが特別に良い香りのオイルを塗ってくれたから良くなったという方が正しい記憶なのかもしれませんが、実際にペパーミントはスポーツ中の捻挫などの怪我に最適です。スポーツ選手が怪我の応急処置に使うコールドスプレーのように、患部を冷やし鎮痛効果があります。また、私は炎症を抑えるためにペパーミントにラベンダーを加えます。精油はそのまま直接塗布できないので、必ずベースになるオイルに薄めて使います。ベースオイルがない場合は、冷水(氷水)に精油を垂らして、タオルを浸して絞ります。患部に当てて冷湿布をします。

大人はスポーツをしない限り、日常生活で怪我はあまりありませんが、お子さんがいらっしゃる方はあるあるかと思うので、ぜひご活用ください。



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バ、日本で医療現場、ホテルSPA、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



## もしや感染? コロナウイルスの自己検査を家でやってみた

去る月曜日のことである。仕事帰りにターゲットで買い物をして帰宅すると、どうも喉が痛い。寒気もする。だるくて頭も痛い。風邪でもひいたのだろうか?

即座に就寝したものの、夜中に目が覚めた。コロナに感染したという悪夢を見ていたためである。私は恐れおののいた。どうしよう、本当に感染していたら! 体調は、寝る前より悪くなっている気がする。不安なまま再び眠りにつくと、またしてもコロナに感染した夢を見た。もう心はすっかり感染者である。

翌日。体調は更に悪くなっている。やっぱり感染しちゃったん

だ。でもどうしてこのタイミングで? もう感染者もだいぶ減っているのに。この後どうすればいいのだろうか? 医者に行って検査を受けて、でもどの医者に行けばいいの分からないし、お店はしばらく閉めなくちゃならないってことだよ、私が感染していたら夫も間違いなく感染しているだろうし、どうしよう。と、気持ちばかりが先走る。

そこで突然思い出した。そういえば、コロナ用の検査キットがあるんだ! アメリカでは連邦政府から無料で検査キットが支給されており、オンラインで申し込むと郵送してもらえる。我が家でも2箱4回分が支給されていた。まさか自分で使うことになると思わなかった。

検査キットは「iHealth」という会社のものだった。パッケージには「15分で結果がわかる! 自宅用セルフテスト」と書いてある(英語)。検査キットの内訳は、検査カード・検査液入りチューブ・長い綿棒の3点。綿棒で検体を採取し、検査液と混ぜ、検査カードで判定という流れ。

仕事でアメリカ各地をまわっていた友人が「コロナ検査のやりすぎで鼻の奥が痛い」と言っていたことを思い出す。鼻の奥まで綿棒を入れて、しっかりグリグリしないとダメらしい。説明書には「円を描くように5回以上、15秒以上かけて検体を採取すべし。左右必須」と書いてある。ポイントは、採取した検体を検査液とマゼマゼした後、チューブを外側から抑えて、綿棒の先端を絞

ること。これをやらないと、検査に必要な検体が十分に得られないような。検査液の準備ができれば、検査カードの指定位置に、液をポタポタと3滴垂らす。結果が出るまで15分。しかし、30分を過ぎたら効力を失うので注意とのこと。

結果は陰性。

よかった! 陰性と分かったら、急に元気が出てきた。ゲンキなものである。

その日は通常通り出勤となった。思ったよりも元気な妻の姿に、夫も安心した様子。朝の私は、たいそう弱っていたらしい。「今、銀河系で一番具合が悪いのは私です! って顔しとったからな」と夫。「そんな大げさな。太陽系ぐらいですよ」と私は返しておいた。

というわけで、コロナではなかったけれど、4年ぶりに風邪を引いて大変でした。健康って大事だよ、としみじみ思う春の宵であった。



相原光 (アイハラヒカル) フリーランスライター&翻訳

群馬県出身、早稲田大学卒業。2008年結婚してハワイに移住。夫は寿司シェフ。2012年4月双子猫パンとマーチを連れてハワイ島に引越。8月に玄米寿司とムスビの持ち帰り店「DRAGON KITCHEN」を夫婦でヒロにオープン。現在ライター兼寿司屋のお手伝いとして活動中。姉は漫画家の花福こざる。  
<http://ameblo.jp/hikaruahawaii>  
like us on facebook "Dragon Kitchen Hilo"



## 渡り鳥のような生き方

数日前は半袖で過ごすほどぽかぽか春の陽気に包まれたマンハッタン。その時間がまるで夢だったかのように、昨日は雪が舞った。気温が上がったり下がったりしながらだんだんと春を迎える準備をしている自然界。地球上で何が起きようと、淡々と次の季節に向けて地球は世界は動いている。

「大きな作品を描きたい!」数年前から絵を描くようになり、絵を描くことで生きようになってからずっと心に描いていた夢。

そんな夢が叶う日はあっさりとやってきた。フロリダにあるギャラリーオーナーに呼んでいただき、実現したのだ。フロリダは超がつくほど大きな家がたくさんある。そこに飾る絵は、最低でも2メートルを超えたものが必要らしくとにかく大きな作品をつくってほしいとのこと依頼が。

急遽、フロリダに飛んで大作にチャレンジ。今まで経験したことのないスケールを描くそのプロセスは、今まで味わったことなかった挑戦もたくさん。初めて見える世界を経験するのは幾つになってもエキサイティングで子供の頃に味わったような無邪気な好奇心がムクムクと顔を出す。

創作の間には、外へ出ると燦々と輝く太陽。両手を広げて太陽の光を身体いっぱい浴びてみた。ああ、ここは極寒の地ニューヨークではないんだなあとと我にかえる時間。

ニューヨークから南へたったの2時間半行った先にはビーチで寝転び、ピキニ姿で日光浴している人たち。

冬の間に暖かい場所へと移動する人々に人気の高い場所、フロリダ。レストランは予約も取れないほどの大混雑。誰もマスクもしておらず、コロナ渦の空気感など一切ない世界。まるで時間がコロナ前まで逆戻りしたみたい。寒い時は暖かいところへ。渡り

鳥のように自由に陽気に生きる人たちであふれていた。

ああ、そうか。一度きりの人生やりたいようにやればいい。いろんな生き方があっていいし、いろんな生き方を選んでいける。世界を旅しながら大好きな絵を描く生活もありだな。

いつもの場所から少し離れてみるといつもとは違う世界が見えてくる。

大きなキャンパスを描くのと同じように大きな思考で大きく生きよう。ちっちゃな制限なんて取っ払って、果てしない大空を舞う渡り鳥のような人生を送りたいと思った。

## 大森 千寿

NY在住。香川県高松市生まれ。アーティスト・作家・アートセラピスト・米国NLP協会認定マスター・ブランクティショナー・現代レイキマスター。NY・ハワイ・日本の3箇所にアートスタジオを構え活動。著書に、amazon電子書籍「ハワイに不動産を購入して人生10倍楽しむ方法」「ハワイで聞いた! 32通りの生き方(第一弾)」。「人生の冒険」がある。NYで新しい扉を開く2日間プログラムやニューヨークと行く穴場ツアー、アート最新ガイドなど開催中。  
[www.chizuomori.com](http://www.chizuomori.com) [ameblo.jp/adamwestonart](http://ameblo.jp/adamwestonart)





# 日刊サン No. 468 By Michi

## セフ・アクセス・オアフ

# 日刊サン<sup>FREE</sup> 定期購読申し込みフォーム

ハワイのニュースを日本語でいち早く発信  
生活に役立つローカル情報も満載!



★毎週日曜日発行

- 1 month \$10
- 6 months \$54

定期購読ご希望開始日 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

City \_\_\_\_\_ State \_\_\_\_\_ Zip \_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

**PAYMENT INFORMATION**

Check enclosed made payable to NIKKAN SAN or JAPANESE DAILY SUN.

Charge my  VISA  MasterCard  AMERICAN EXPRESS

Card No. \_\_\_\_\_

Exp. Date \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ CVV \_\_\_\_\_ Zip code \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

**お申し込みは、必要事項をご記入の上、下記住所まで郵送してください。**

NIKKAN SAN (JAPAN PRESS SERVICE, INC.)  
1341 Kapiolani Blvd. #8B Honolulu, HI 96814

## 求人情報 日刊サンの e-JOB

**GREEN FOR U フルタイム募集** パートタイムも相談可  
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 健康保険(HMSA)有給休暇あり  
火〜金 9:30am〜6pm, 土8:30am〜5pm  
レジюме送付先 [jk@cosmohawaii.com](mailto:jk@cosmohawaii.com)  
808-479-0941 1481 S.KING ST. #134-A [www.Greenforu.net](http://www.Greenforu.net)

**S.Kingにリニューアルオープン Mr.Ojisan Neo Bar & Sushi**  
多忙につき 寿司シェフ募集  
給与、待遇など詳細は電話でお問合せください (808)735-4455  
1785 South King Street, Honolulu, HI 96826

**日刊サン スタッフ募集** 日英両語  
広告営業 営業経験が5年以上ある方  
ライター イベント取材、翻訳など 要経験  
レジюмеをお送り下さい [sanisno1@gmail.com](mailto:sanisno1@gmail.com)

**Sushi King Kaka'ako** カカアコに移動してリニューアル!  
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](mailto:sushikinghi@gmail.com)  
(808)888-SUSH (7874)

**オフィススタッフ フルタイム募集**  
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юме送付先:  
[marikou@ixhawaii.com](mailto: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!

**さくら日本語教室**  
ホノルル / ミリラニ教室  
①先生 ②先生アシスタント  
子供に楽しく日本語を教えることができる方  
経験者優遇、未経験でもトレーニングします 学生(要米国就労資格)、副業も歓迎!  
週2日以上。8am〜5:30pmの間で 応相談(午前/午後だけでも可)  
応募先  
[info@sakuragumihawaii.com](mailto:info@sakuragumihawaii.com)

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юмеをお送りください  
Email: [oishyinc@gmail.com](mailto: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

**スタッフ募集 ALOHA**  
Bakehouse & Cafe Honolulu, Hawaii  
カフェカウンター パートタイム募集 (週1日からOK)  
6:30AM〜2:30PMの交代制  
ローカルのお客様が多いので英語で日常会話ができる方 飲み物や食べ物を作るのが好きで、笑顔で接客が出来る方  
飲食店勤務経験者優遇  
アロハ・ベイクハウス&カフェ 1001 Waimanu St.  
応募先 レジюмеをEmailで送ってください。  
[alohabakehouse@gmail.com](mailto:alohabakehouse@gmail.com)  
勤務できる曜日や時間帯、勤務開始日をあわせてお知らせください。書類審査後にご連絡致します。

**三行広告** Classified Ad.  
Service  
**サービス**  
-D-09  
US ケーブルTV \$10/月 MLB 野球 ゴルフ テニス 及び日本語放送等250局  
808-690-3430

毎日新鮮情報満載!  
QRコード