



日本からの  
到着人数  
**204**人

提供: STATE OF HAWAII VISITOR INFORMATION PROGRAM

2022  
**JUNE 29**  
WEDNESDAY

HAWAII / U.S.A. NEWS ..... 1~4

第26回参議院議員通常選挙における  
在外投票のご案内 ..... 2

イベント情報 ..... 3~4

JAPAN NEWS / WORLD NEWS ..... 5

e-JOB 求人情報 **NEW** ..... 7~9

ハワイ在住者のための  
ライフプランのお話 (横江和子) ..... 10



## インフレでバーベキューも財布に響く?

7月4日の独立記念日が月曜日にあたる今年、多くの人は3連休を楽しむことになる。夏休みの真っ只中の独立記念日は、毎年家族や友人とバーベキューで盛り上がるのが恒例だが、今年のバーベキューは財布に響くことになる。KHON2が伝えている。

食材、特に肉の値段が高騰しているからだ。精肉店「リチャーズ・ミート・マーケット」によると、現在肉の値段は昨年と比べ、種類によって10%から100%も値上がりしているという。

リチャーズで最も値上がりをしているのはステーキだ。昨年70ドルだったステーキは今年は80ドルになっている。

物価高騰に加えて干ばつが起こっており、さらに牛肉の価格が上がっている。

アメリカ労働統計局の調べによると、ホノルルで自炊をする場合の食費は2021年と比べて10.1%上昇して

おり、食肉・魚・卵は11.8%、シリアル・ベーカリー類は13.9%の値上がりとなっている。

ハワイ大学ビジネス経済学の名誉教授であるジャック・サイダーハウド氏は、「小麦やコーンなど、ほとんどのシリアルの原料は、動物の餌でもあるのです」と述べている。

しかし、物価が上昇しても独立記念日のバーベキューに影響は出ないだろうというのが専門家の見方だ。

「物価が上がっても人は出かけるし、ステーキを買い、魚を買い、ポケを買います。しかし、その他の、ポテトチップスやデザートのようなものは少し減らすかもしれません。そうすればコストを少し相殺できますから」

アメリカ食肉協会によると、独立記念日で10人分のバーベキューにかかる平均は69.68ドルで、昨年より10ドル上がっているという。

求人情報  
続々掲載中!



7~9面

マーケット情報

(6月27日)

日経平均	26,804.60	-244.87
NYダウ	31,011.59	+64.60

ドル / 円 136.53 (6月29日 午後7:37 UTC)

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

**お仕事をアライアンスパーソネル** 随時更新中!

お探しの皆様 バイリンガル求人ならお任せ!

求職者様へのサービスは... **すべて無料**

電話 (808)521-4300 www.APHawaii.com

**Mitsuwa MARKETPLACE** ハワイ・ワイキキ店

ただいま募集中!

マネージャー補佐 フルタイム  
給与は経験により応相談  
ビザサポートあり  
健康保険(歯科・処方せん・眼科含む)、  
生命保険、401k、社員割引

店舗スタッフ  
パート週19.5時間  
フルタイム週40時間  
フロアスタッフ/キャッシャー、  
キッチン(調理・パック等の作業)  
7am-10:30pmの間でシフト制  
時給 \$17~

充実したベネフィット!

私たちのお店で一緒に働きませんか?

ご応募はコチラから!  
www.mitsuwa.com → NOW HIRING

**MUSUBI CAFE** **いやす夢**  
子育てが落ち着いた方々も大歓迎

英語力不問

Waikiki店マネージャー補佐

Musubi ドライバー

- フルタイム/7am~3pm  
時給: \$16~\$24 (詳細相談)  
保険完備+贈り+ガス代支給
- パートタイム/7am~11am  
時給: \$15~\$19 (週2日以上)  
贈り+ガス代支給

●フルタイム  
月給: \$3,300~ (詳細相談)  
※研修中\$3,000  
保険完備+贈り+チップ

●おむすびをむすぶ人  
ワイキキ/カハラ/  
アラモアナ 6店舗 **求む、大人数募集!**

応募先 808-465-9682 Call or TEXT iyasume.musubicafe@gmail.com

**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

**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

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

**NIKKAN SAN**

日サ FREE

在ホノルル日本国総領事館からのお知らせ

### 第26回参議院議員通常選挙における在外投票のご案内

第26回参議院議員通常選挙は、令和4年6月22日(水)に公示、国内投票は7月10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: 令和4年6月23日(木) ~ 7月3日(日)

投票時間: 午前9時30分 ~ 午後5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)

**REIWA FINANCIAL**  
INSURANCE · INVESTMENTS · INCOME  
INNOVATE WITH REIWA

ファイナンシャルアドバイザー 曾我 弘真 スティーブン

ファイナンシャルアドバイザーに相談してみませんか?

ご相談は無料です

808-529-6351 日英両語対応  
reiwafinancial.com  
ksoga@reiwafinancial.com  
841 Bishop St., Ste 1900, Honolulu

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

**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  
日本語でどうぞ

シェラトンプリンセススクイウェア「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

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。ホノルルマガジンで長年ベストデントリ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

**サリ** 広告募集

お申し込みはこちらから➔

<https://nikkansan.net/ad-inquiry>

**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

**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 お手伝いたします

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

移民法のスペシャリスト 日本語OK!  
**初回相談無料**

808-695-3562

マイグレーション・カウンセル法律事務所  
1833 Kalakaua Ave. #408 Honolulu HI 96815  
dtakeno@migrationcounsel.com  
www.migrationcounsel.com

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!

急な痛みにも...初めての方もお気軽にどうぞ!  
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

山田マルヒシ生 山田マルヒシ生 最高水準の歯科医師免許  
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!

パンナムビル1319号室 1600 Kapiolani Blvd

**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.

**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

● 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  
ご相談ください アラモアナビルディング17階1730号室

# ハワイアン航空機内で暴れた男性に実刑判決

ハワイアン航空機の飛行妨害と客室乗務員に対する暴行罪で2020年に逮捕された男性の裁判が行われ、6月28日(火曜日)に判決が下されたとハワイ・ニュース・ナウが伝えている。

判決を言い渡されたのは、イオラニスクール出身でホノルル在住のアンドリュー・プライス被告(34歳)だ。連邦裁判所のデレック・ワトソン判事は、8カ月から9カ月の禁固刑という司法取引を却下し、1年以上の実刑判決を言い渡した。

航空専門家のピーター・フォーマン氏は、機内における暴力は絶対に許されてはならないと述べている。「今回の裁判結果は、このような事件の再発防止につながると思います。昨今ではこういったことが何度も起こるようになりましたから」

プライス被告は、ロサンゼルスからホノルル行きの機内で、3度にわたり非常用ドアを開けようとし、止めようとした客室乗務員にケガを負わせている。

その後、乗客と乗務員らがプライス被告を

取り押さえ、手足を拘束した。

実際には飛行中に非常ドアを開けることはできないが、プライス被告の行為に乗客は恐怖したという。

同被告弁護人のビクター・バック氏は、「司法取引が受け入れられなかったことは非常に残念です。被告は犯罪歴もなく、ファイナンス・サービス業で働いており、最近では、レストラン宅配サービスのドアダッシュで配達員として勤務していました」と述べている。しかし、ワトソン判事によると、被告は連邦拘留所内で他の被疑者らと2回喧嘩になっており、ウィーンズ・メディカル・センターでは、看護師の首を絞めようとしたという。

メーガン・カウ弁護士はこの件について、「判決前、被疑者の段階での口論や喧嘩などの問題行為は、非常に深刻な結果となります。特に連邦裁判においては重要視されます。連邦拘留所では、職員が非常に注意深く保留中の被疑者を監視しているため、問題行為はほとんどないからです」と述べている。プライス被告は8月9日に収監される。

# ホノルル消防署に新しい仲間 火災探知犬「イブ」が就任

6月28日(火曜日)、ホノルル消防署に新しい仲間が就任した。メスのゴールデンレトリバー「イブ」(2歳)は、何が火災の原因となったのかを嗅ぎ分けることができる火災探知犬だ。州では3匹目だが、現在活動しているのはイブだけだ。イブは、一緒に活動するハンドラーとともに、200時間の訓練を受けている。

消防署長のシェルドン・ハオ氏は、「高度なスキルと規律を備えているイブが仲間に加わることを嬉しく思っています」と述べた。

イブは、発火性の液体一滴を嗅ぎ分けることができるというスキルを、就任式で披露した。

世話をして活動をとにするハンドラーのマイカ・アンチェタ氏は、「仕事は、朝8時から夕方4時までという類のものではなく、24時間体制です。火災が起これば出勤要請が来るので、いつでも準備をしておく必要があります」と述べている。

リック・ブランジャルディ市長もイブの就任に祝いの言葉を述べている。

「イブが消防隊に加わってくれたことを喜ばしく思っています。イブの活動を含め、あらゆるツールを備えた素晴らしい消防隊です」

# マンゴスチン260ドル分を畑から盗んだ男性2人逮捕

ハワイ島パパイコウにある農家から260ドル相当のマンゴスチンを盗んだ窃盗容疑で、男性2人が逮捕されたとハワイ・ニュース・ナウが伝えている。

警察の発表によると、ジャン・ローレン・アグイナルド容疑者(32)とレヴィン・パディラ・ペレンカ容疑者(34)は、6月26日の朝に畑のマンゴスチンを袋に入れて持ち去った第2級窃盗罪で逮捕された。ペレンカは危険薬物勧誘罪の容疑もかけられている。100ドル分あるいは25ポンド(およそ11キロ)以上の農作物を畑から盗むのは重罪窃盗とみなされ、最高5年の禁固刑となる可能性がある。大量の農作物を売買する場合には、所有権の移行を示す書類が必要となる。

# 3万年前の赤ちゃんマンモスのミイラを発見 カナダ・ユーコン準州

カナダのユーコン準州の永久凍土層で金の発掘作業中に、ミイラ化した赤ちゃんマンモスが発見されたとフォックス・ニュースが伝えている。ほとんど完全な形で冷凍された状態のマンモスは、およそ3万年前のものと思われており、関係者らはこの発見に驚嘆しているという。メスのマンモスの幼体は、ハン語で「大きな動物の赤ちゃん」という意味を表す「ヌン・チョ・ガ」と名付けられた。

当局は、「ユーコン準州は、氷河時代の化石の発見場所として世界的に有名だが、今回のミイラは、皮膚や体毛まで保存されている非常に稀有なものです。ヌン・チョ・ガは、北アメリカ大陸で最も完全な形で発見されたマンモスのミイラです。このように、細部

にいたるまでそのままの状態では氷河時代の動物を見ることができるとは本当に驚くべきことです。ヌン・チョ・ガは、野生の馬や巨大なバイソンとユーコンの地を駆け回っていたのです」と書面で発表した。

ヌン・チョ・ガは、2007年にシベリアで発見された42,000年前のマンモスのミイラと同等の大きさだ。カルガリー大学の地質学者によると、このマンモスは3万年以上前に死んで、氷河時代に永久凍土層の中で冷凍されたものではないかという。

発見したブライアン・マッコウガンさんは、「人生の中でひとつ際立ったことがあるとすれば、今回の発見がまさにそれです」と述べている。

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

日刊サンで  
**ハワイを**  
**元気に!**

日刊サン  
デジタル版は  
月・水・金に  
公開中



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)

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!

Uビーター多数 日本語 マーポー  
10年以上の実績 OK! **220-7205** MABOまで

## イベント情報

5月27日(金)～7月4日(月)

**50thステイトフェア**  
金曜6pm～11pm、土曜4pm～  
12am、日曜・5/30・7/4 12pm～  
12am  
ハワイがアメリカで50番目の州に  
なったことを祝う毎年恒例の移  
動遊園地。上記期間中の週末と祝日に  
アロハスタジアムで開催。  
<http://ekfernandezshows.com>

6月15日(水)～7月31日(日)

**ビヨンド・モネ**  
午前10時～午後9時(金土のみ午後  
10時迄)  
\$35～\$45  
3D映像でモネの絵画を映し出す新感  
覚の美術展。まるで名画の世界に入り  
込んだような空間の中、ヨガも体験で  
きる(土日のみ\$59.99)。場所はハ  
ワイ・コンベンション・センター。  
<http://monethonolulu.com>

6月28日(火)～7月3日(日)

**ピーター&ザ・ウルフ**  
平日午後7時半～8時半、2日午前10  
時～11時/午後7時半～8時半、3日  
午前10時～11時/午後4時～5時  
\$35  
セルゲイ・プロコフィエフの名作  
「ピーターと狼」をハワイ交響楽団が  
演奏する。ナレーションが開催日時  
によってビジン語、ハワイ語、英語とあ  
る。マノアバレーシアターで開催。  
[www.manoavalleytheatre.com/  
peter-and-the-wolf](http://www.manoavalleytheatre.com/peter-and-the-wolf)

6月30日(木)

**木曜午餐会**  
1回\$3または年会費\$40  
午後12時半～1時半  
講師は前浄土真宗開教師の戸島良三  
氏。テーマは「私の思い出の映画」。  
マキキ聖域キリスト教会2階大ホール  
で開催。  
[www.mokuyogosankai.com](http://www.mokuyogosankai.com)

6月30日(木)～7月4日(月)

**フォース・オブ・ジュライ・セレブレーション**  
午前11時～午後8時  
独立記念日を祝して、アラモアナセ  
ンターのセンターステージおよびエ  
バウイングステージでは、5日間に渡  
り、ハワイアンミュージックやフラな  
ど、さまざまなショーが行われる。  
[www.alamoanacenter.com/en/  
events/4th-of-july.html.html](http://www.alamoanacenter.com/en/<br/>events/4th-of-july.html.html)

7月1日(金)

**テイスト・オブ・オアフ**  
午後4時～10時  
\$10  
50店舗以上のフードやショップが集  
合し、ハワイのエンターテインメント  
やファミリー向けのアクティビティも  
充実。毎月、第1金曜にアロハスタジ  
アムで開催。  
[www.tasteofoahu.org](http://www.tasteofoahu.org)

7月2日(土)

**第8回モイリイ・サマーフェスト**  
午後5時～10時  
ホノルル最大の盆踊りが名物の日本  
の夏祭り。モイリイ地区の旧パー  
シティー・シアター駐車場(1100  
UniversityAve.)とCoyen通りで開  
催。入場無料。  
[www.moiliilisummerfesthi.com](http://www.moiliilisummerfesthi.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 Next Day Service  
B747-400 All Cargo VIP Pet Service  
Ships Six Days/Week Oversize Items

PACIFICAIRCARGO.COM 808-834-7977 cameronbrooksart.com

8月から更に  
燃料費高騰! **航空券ご購入はお早めに** 現在の  
最安値 **\$1201.00**~  
7/26/2022

航空会社	行先	期間	ホノルル発	日本発
JAL	羽田	7~9月	毎日	毎日
		6~8月	毎日	毎日
	成田	9月	毎日(日曜日を除く)	毎日(土曜日を除く)
		8月	火・木・土	火・木・土
	関空	7月	7/14, 22, 29	7/15, 23, 30
		8月	8/1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 27, 31	8/2, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 14, 16, 18, 21, 25, 27, 28
		9月	土曜日, 9/9	日曜日, 9/1
	名古屋	8月	8/2, 7, 11, 14, 16, 19, 25	8/1, 3, 8, 12, 15, 17, 20, 26
		9月	9/1, 4, 7, 15, 21	9/2, 5, 8, 16, 22
	ANA	羽田	7月~10/28	月・火・水・木・日
成田		7月~10/29	金・土	金・土
HAWAIIAN AIRLINES	成田	6月	月・水・金・日	月・火・木・土
		7月	火・木・金・日	月・水・金・土
	関空	6~7月	火	木
	成田/羽田/関空	8月	毎日	毎日

**808.979.0111** 日英両語のできる添乗員募集中  
営業時間: 月・金 9am~5pm [www.jtbusa.com/honolulu](http://www.jtbusa.com/honolulu) **JTB**  
感動のそばに、いつも。

# 保釈金改正法案 知事は破棄の意向を発表

6月27日(月曜日)、デービッド・イゲ知事は、議会で可決された法案の中から知事権限により破棄(法制化を拒否)する予定のリストを発表した。その中には保釈金改正法案が含まれているとハワイ・ニュース・ナウが伝えている。この法案は、ある一定の犯罪を犯して逮捕された人に対して、保釈金なしで勾留を免除するというものだ。

対象となるのは、非暴力のC級犯罪、器物破損や万引き、窃盗などの軽微な犯罪だが、可決された法案はイゲ知事に提出されてお

り、署名されて法律となるか、あるいは棄却されるかが注目されていた。

警察だけでなく各島の市長4人からも破棄の要望が提出されており、この法案を草稿した議員本人も同様に求めていた。

イゲ知事は、「いくつかの重要な部分について適切に触れられていません。例えば、保釈された容疑者が出廷することをどのように確約するかなどです。また、公共の安全を危険にさらすような容疑者の釈放を含む可能性があります」と述べている。

法案賛成派は、知事は反対する警察からの圧力に屈したと語っている。

「知事がソーシャルメディアに出回っている誤った情報に耳を傾けているということが問題です」

知事は、この法案以外にも破棄する意向を示すものをリストとして発表している。

詳細はこちらから。  
<https://governor.hawaii.gov/newsroom/office-of-the-governor-news-release-governor-ige-announces-intent-to-veto-list/>

## イベント情報

7月2日(土)~3日(日)

**アイランド・クラフターズ・マーケット**  
 午後3時~7時  
 衣類、キャンドル、ホームグッズ、ベビー用品、ローカルスナックなど、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](http://www.islandcraftfairs.org/oahu)

7月3日(日)

**パールシティ・ショッピングセンター・クラフト・アンド・ギフトフェア**  
 午前10時~午後3時  
 毎月第1日曜日にパールシティ・ショッピングセンターで開催しているクラフトフェア。ローカルアーティストのクラフトアイテムやメイドインハワイのスナックなどが買える。  
<http://808craftandgiftfairs.square.site>

7月4日(月)

**第1回独立記念日ノースショア・フェスティバル**  
 午前10時~午後8時半  
 ヴィンテージのカーショー、フード、ハワイのエンターテインメント、子供向けアクティビティなど内容盛りだくさん。目玉は午後8時からの花火。ハレイワビーチで開催。  
<http://haleiwajuly4thfestival.com>

**独立記念日カイルアの花火**  
 午後8時~  
 カイルアビーチから鑑賞できる独立記念日の花火。午後4時半~10時半の間、ロングスドラッグスの駐車場とカイルア・ビーチ・センターを結ぶシャトルバスが運行する。  
[www.kailuafireworks.com](http://www.kailuafireworks.com)

7月8日(金)

**ナーウル・カイヴィウラ・ハワイアンガーデンのツアー** 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。博物館の庭に育つ、ハワイやポリネシアの人々と深い関わりのある植物を紹介。日本からも参加可能(日本時間9日午前10時~)  
[www.bishopmuseum.org/japanese-online-experiences](http://www.bishopmuseum.org/japanese-online-experiences)

**フードトラック・フライデー**  
 午後5時~9時  
 ココヘッド小学校で開催されるフードトラックのイベント。フード・デザート以外にローカルアーティストによる工芸品なども買える。  
 189 Lunalilo Home Rd.  
[www.islandcraftfairs.org/oahu](http://www.islandcraftfairs.org/oahu)

7月9日(土)

**お盆ダンス&フェスティバル**  
 午後6時~  
 ワイパフ本願寺で開催される日本の夏祭り。盆踊りは午後7時スタート。  
 94-821 Kuhaulua St.  
<http://waipahuhongwanji.org>

7月10日(日)

**ウィキウィキ・ワンダー・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4時半  
 \$5  
 プ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.ukulele.com/wikiki.html](http://www.ukulele.com/wikiki.html)

**サンフランシスコ・ガールズ・コーラス**  
 午後4時~5時半  
 グラミー賞受賞歴のある世界的に有名なサンフランシスコの合唱団コンサート。場所はカネオへのパルクシアター。45-720 Kealahala Rd. Kaheohe.  
[www.sfgirlschorus.org](http://www.sfgirlschorus.org)

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。

## 独立記念日の連休 安全には十分注意を

今年の独立記念日(7月4日)は月曜日のため、多くの人は連休を楽しむことになる。

夏の盛りの連休ということで、たくさんの方がいろいろなイベントを楽しむことが予想されるが、ホノルル救急医療サービスと海洋安全局では注意を呼びかけているとKHON2が伝えている。

救急医療サービスのサニー・フィツジェラルド氏は、「保護者には子供から目を離さないようにお願いしたいと思います。連休中にはいろいろなことがあるでしょう。花火もあるだろうし、アルコールを飲むこともあります。たくさんの方が周囲にいると思いますが、子供から目を離さず、安全な場所にいることを確認してください」と述べている。

海洋安全局も同様に訴えている。

「海で子供から目を離さないということを実行するのは簡単なことではありませんが、特に小さい子供がいる場合には、誰かが見てする必要があります。一箇所にどまるよう言い聞かせても、すぐに何かに気を取られ、他の子供たちを見てついでにいつの間にかすり抜けるものです」

また、1日中外にいる場合に注意が必要なのは太陽だ。「水分を充分にとって、できるだけ日陰にいるようにしてください。簡単に使えるポップアップ型のテントなどが便利です。日差しが強い日中には、とにかく日陰にいるようにしましょう」夜、花火を見る場合にも注意が必要だという。

「海で泳ぐのはライフガードがいる時間をお願いします。海洋安全局は、午後6時30分まで勤務しています。海岸に残って花火を楽しむ場合には、海から上がってください」

昨年には、ライフガード勤務終了後、酒に酔った状態で海に入った男性を救急医療サービスが救助しなければならなかったという実例がある。

「周囲の人々の様子にも気を配って、今年はこのようにことがないようにお願いします」



## TVドラマ 「NCIS:ハワイ」シーズン2 撮影開始

6月27日(月曜日)、CBSテレビの犯罪ドラマ「NCIS:ハワイ」シーズン2の撮影開始を祝うブッシング・セレモニー(祈禱の儀式)が行われたとハワイ・ニュース・ナウが伝えている。

レイをつけて出席した出演者と関係者に、カフ(祈禱師)が過去、現在、未来を象徴する3本のティー・プラントの束を手渡した。

「NCIS:ハワイ」は、2021年9月にシーズン1が放送され、高い評価を受けた。

ヴァネッサ・ラシェー演じる特別捜査官ジェーン・テナントが活躍するストーリーだが、女性による主演はNCISシリーズ初だ。

ラシェーは、「女の子たちに、夢を追い、前に進み、信じる道を歩き続けるために戦うということ伝えるのは非常に重要だと思います」と述べている。

また、劇中ではハワイで誘拐や殺人などの事件が次々起こっているが、実際のハワイは非常に心休まる場所で、自身や家族も気に入っているという。

「ハワイで撮影ができるのは光栄です。その恩をお返しするためにも頑張っていきたいと思っています」

シリーズはKGMBで9月19日から放映される。

**購入から賃貸管理まで HOME CONNECTION**

**ハワイ不動産を総合サポート**

不動産売買、賃貸物件管理(GE Tax・ファイリング代行無料)  
 別荘管理(定期点検各種、カスタムメイドサービス)

ayakoabbadessa@gmail.com LINE: ayakohawaii123

**Ayako/Abbadessa RB22978** 日本語でお気軽にどうぞ **808-546-9212**

**悠久の永眠**  
 ~自然に抱かれて  
**コアラ山脈の麓のパワースポット**

後継者・墓じまい不要

**バレーオブザテンプレズ**  
 年間管理費 不要 どのみでも購入可能

**VALLEY OF THE TEMPLES MEMORIAL PARK**  
 INTERNATIONAL RESORTS PROPERTY

霊園見学受付中(完全予約制)  
 花水えみ **808-636-3175**(日本語)  
<https://jp.eternalresorts.com>

**日刊サンのInstagram**

ほのほのハワイの風景動画など、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。

**awaiResourceRealty**  
 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!! (金曜は土曜印刷版「週末版」と同内容)

**35年の経験と実績**  
 ハワイの不動産のことならお任せください

長期賃貸管理物件募集中!

購入、賃貸、管理、売却まで一貫した安心のサポート体制でお手伝いさせていただきます。

**マップビジョン不動産**

**MAP VISION INC.**

お気軽にお問い合わせください  
**(808) 971-0101**

201 Ohua Ave. T1-302, Honolulu, HI 96815  
 Eメール: [sales@mapvisionhawaii.com](mailto:sales@mapvisionhawaii.com)

**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。

# 日米韓、5年ぶりに首脳会談 北朝鮮、共同で対処

岸田文雄首相は29日午後(日本時間同日夜)、スペイン・マドリードでの北大西洋条約機構(NATO)首脳会議に合わせ、米国のバイデン大統領、韓国の尹錫悦大統領との3カ国首脳会談を行った。  
北朝鮮の核・ミサイル開発に深刻な懸念を共有。安全保障協力の推進など、3カ国が共同で対処する方針を確認した。

日米韓首脳会談は2017年9月以来、約5年ぶり。岸田氏は「日米同盟、米韓同盟の抑止力を高めることを含め、日米韓の連携強化は不可欠だ」と強調。バイデン氏は日韓両国を防衛する米国の揺るぎない決意を表明した。  
日本人拉致問題をめぐっては、岸田氏が解決に向けた理解と協力を求め、バイデン、尹両氏の支持を得た。

## 日韓関係改善へ尽力求めた 岸田首相

岸田文雄首相は29日、韓国の尹錫悦大統領とのスペイン滞在中の接触について、28日の晩さん会でごく短時間、簡単なあいさつを交わし、「非常に厳しい日韓関係を健全な関係に戻すために尽力してほしい」と伝えた

と説明した。その上で「日本の一貫した立場に基づき、尹大統領をはじめ韓国側と緊密に意思疎通を図っていきたい」と述べた。  
マドリードで記者団の質問に答えた。

## 東電管内、注意報を継続 火力再開も逼迫続く

経済産業省は29日、東京電力管内に発令している「電力需給逼迫(ひっばく)注意報」を30日も継続すると発表した。気温の上昇で6月下旬としては東日本大震災以降で最大の電力需要が予想されるため。火力発電所の運転再開で供給力の改善が見込めるものの、午後3～6時の時間帯に「熱中症に注意しつつ、できる限りの節電をお願いしたい」と家庭と企業に要請した。

注意報は、ピーク需要に対する電力供給の余力を示す「予備率」が5%を下回る場合に発令する。26日に初めて発令してから継続中で、節電要請は4日連続。安定供給には最低限3%が必要とされる。  
逼迫の可能性があった30日の北海道電力と東北電力の管内については、予備率5%以上を確保できる見込みのため、注意報の発令を見送った。

## 英、日本産食品の輸入規制撤廃 原発事故から全面解除

政府は29日、東京電力福島第1原発事故後の日本産食品の輸入規制について、英国政府が同日付で撤廃したと発表した。英国は福島や宮城、山形、茨城、群馬、新潟、山梨、長野、静岡の計9県のキノコ類などを対象としていたが、全面解除した。  
これで、規制を維持しているのは中国や韓

国など計13カ国・地域となった。政府は引き続き撤廃の働きかけを続ける。  
これまで英国で規制されていたのは、キノコ類の他に福島のカツオやサンマなど一部水産物、宮城のタケノコやワラビなど一部の山菜類、茨城のコシアブラなど。

## NY円、一時137円台 24年ぶり安値更新

29日午前のニューヨーク外国為替市場では、日米金利差拡大を意識した円売り・ドル買いが加速し、円相場は一時1ドル=137円近辺に下落した。1998年9月以来、約24年ぶ

りの安値を更新した。午前10時現在は136円95銭～137円05銭と、前日午後5時比85銭の円安・ドル高。

# 北欧2国加盟に合意 「中口対抗」明確化 NATO首脳会議

北大西洋条約機構(NATO)は29日、マドリードで開幕した首脳会議で、北欧のスウェーデンとフィンランドの加盟議定書に署名することに合意した。

会議は30日まで2日間の日程。ストルテンベルグ事務総長は29日、記者会見し「われわれの安保にとって極めて重要な時を迎える中、同盟を変革し強化する決定を下した」と語った。

ロシアのウクライナ侵攻を受けて、長年の軍事的な中立政策からの脱却を決断した北欧2カ国が、31、32カ国目の加盟国となることがほぼ確実となった。欧州の安全保障は大きな転換点を迎える。

北欧2カ国加盟をめぐっては、両国の「テロ組織支援」などを理由に反対していたトルコが28日に支持に転じ、承認に必要な全加盟国の同意にめどが付いた。ただ、正式加盟には今後、各加盟国での議定書批准が求められる。少なくとも数カ月はかかるとみられており、各国議会などでの議論が難航する可能性もある。

会議では、向こう10年間のNATOの行動指針を示す「戦略概念」も12年ぶりに改定。ロシアを安全保障への「最大で直接的な脅威」と位置付け、欧州東部を中心にNATOの防衛態勢を長期的に大幅増強することを確認した。さらに覇権主義的な動きを強める中国に初めて言及し、「野心と威圧的政策は、われわれの利益や安保、価値観に挑戦している」と指摘。ロシアに次ぐ戦略の柱に据え、対抗姿勢を明確にした。

一方、戦略概念では「対中口」を念頭に日本と韓国、オーストラリア、ニュージーランド4カ国などのパートナー国と、国際秩序維持で連携を深めることも明記した。29日の一部討議には、岸田文雄首相ら4カ国の首脳が初めて参加。民主主義陣営の結束を示した。

## パリ同時テロ、生存被告に完全終身刑

2015年のパリ同時多発テロの公判で、パリの裁判所は29日、実行犯のうち唯一の生存者とされるモロッコ系フランス人のサラ・

アブデスラム被告(32)に刑の執行停止などを原則として認めない完全な終身刑を言い渡した。フランスメディアが伝えた。

## サル痘、緊急事態宣言せず WHO

世界保健機関(WHO)のテドロス事務局長は25日、欧州や北米などで感染が拡大している天然痘に似た症状の感染症「サル痘」について、現時点では「国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態」には当たらないと表明した。

WHOによれば、緊急委員会は宣言発令の見送りで合意したものの、一部委員は「異なる見解」を示した。一方で、サル痘の拡大が急を要する事態であり、抑止のため集中的な対応が必要との認識では全委員が一致。緊急委員は今後も感染状況を観察しつつ、必要があれば再招集されるという。

23日に行われた緊急委員会の助言を受け、声明を発表した。

## 米中絶判断にWHOが反対 テドロス氏「女性の権利」

世界保健機関(WHO)のテドロス事務局長は29日の記者会見で、米連邦最高裁が人工妊娠中絶の憲法上の権利を認めない判断を示したことに「全ての女性は、体や健康に関して選択する権利を持つべきだ」とWHOの立場を述べ、反対する姿勢を示した。

中絶は合併症や死につながる」と説明。中絶が非合法化されると、中絶を望む女性が不適切な手法を取り健康を害する状況が生じると懸念を表明した。

テドロス氏は「安全なやり方での中絶は健康管理であり(母体の)命を救う。安全ではな

安全な手法での中絶容認は過去40年間の世界的な潮流で、今回の動きを「後退」だと指摘した。

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! いろ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

TRIM ION 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

日刊サンで  
ハワイを  
元気に!

毎週土曜日  
印刷版発行中

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

リフォーム可能な オーダーメイドの眉を 1セットいかがですか?

Before After 直後

感謝の気持ちを込めて  
お陰様で14周年スペシャル

全メニュー 6月末日までにご連絡を頂き、7月末日までのご予約の方は 10%OFF

要予約 (テキストOK)  
☎808-386-4914 ご相談無料  
営: 10am-4pm(最終受付2:30pm) 日・月休  
2000 S. Beretania St.  
(マッカレーとベレタニアの角  
Connie Gayle Center内、駐車場あり)  
http://artmakeyumi.com/

LINE

YUMI

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

デジタル版  
バックナンバー読み放題!!

日刊サンウェブサイト www.nikkansan.net

日刊サン FREE 毎日更新中

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

【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  
安心の  
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  
施工例や詳細はコチラ  
**808-888-9256** [www.oahutubdoctors.com](http://www.oahutubdoctors.com)

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

**信用第一!**  
お任せください

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

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

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

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

毎日更新中!  
日刊サンウェブサイトを  
毎日更新中!

ビギナーから上級者、  
コレクター向けまで  
新品・中古の  
ゴルフクラブを  
お探しなら当店へ!

**BUY  
SELL  
TRADE  
RENTALS**

良心的プライス!  
幅広い品揃え!  
経験豊富なスタッフ

**ROOTS & RELICS**  
TEL: 538-3311

249 Merchant St. (ダウントウン)  
Richards St. と Merchant St. の角

**日刊サン 広告募集**

お申し込みはこちらから➔

<https://nikkansan.net/ad-inquiry>

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>

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、  
バスルーム、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](http://hawaii-construction.com)

住宅の改築、増築、新築、  
リテール、オフィス、レストランまで

日本との設計プロセス、施工方法の違いを事前に説明します  
設計計画から建築許可申請、施工監理までお任せください!

ハワイ州登録建築士  
**Focus Design Studio**  
鶴飼 高生 Takao Ugai  
1010 S. King Street Ste 216  
Honolulu, HI 96814

**808-927-5301**  
[www.focusstudio.com](http://www.focusstudio.com)

**PERMIT** 住宅・商業施設の建築許可取得なら...

住宅所有者、請負業者、建築家・エンジニア向け

**審査 建築許可発行** まで  
**迅速なサービス**を提供しています。

Department of Planning and Permitting  
ホノルル市計画許可局認定 第三者機関

面倒な諸手続きをスムーズに!  
Jimmy Wu 建築家  
808-304-8871 (英語)  
[projects@proworkpacific.com](mailto:projects@proworkpacific.com)

**PROWORK**  
PACIFIC INC.  
[Proworkpacific.com](http://Proworkpacific.com) 100 N. BERETANIA ST., Ste 114, Honolulu, HI 96817

**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

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。

☎ **9444000@gmail.com**  
[www.hicopyexpress.com](http://www.hicopyexpress.com) **(808)944-4000**

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

小さなことでもご相談ください

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

**40th ANNIVERSARY** T. Okil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**

**TOKI TRADING**  
2933 Koapaka Street, Honolulu (808)834-2722  
[www.tokitradng.com](http://www.tokitradng.com) Mon.-Fri. 8am-4pm Sat. 9am-3pm

**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**

ハワイのニュース、求人情報、コラムetc... **日刊サンウェブサイト 毎日更新中** デジタル版 バックナンバー読み放題!!

<https://nikkansan.net/>

**日刊サン** FREE

# 求人情報

# 日刊サンの e-JOB



**STAR**  
of Honolulu



Royal Star Hawaii  
MOTORCOACH TOURS & DESTINATION SERVICES  
Aloha On Wheels

**ロイヤルスターハワイ**

**FT 日本語ドライバー (CDL) 時給 最高\$30 (トレーニング後)**  
入社ボーナス \$3,000! 高収入! 安全運転賞 (最高\$5,000) や 燃料節約賞などの特別手当あり。

**スターオブホノルル**

**FT/PT 日本語予約スタッフ 時給 \$21 (トレーニング後)**  
**FT 日本語セールス**  
英語の読み書きと日常会話必須。給与は経験により応相談。  
入社ボーナス \$1500

有給・疾病休暇、健康保険 (ドラッグ・ビジョン・デンタル)、401K、FSA、学費補助制度 (セメスター毎に\$500)、ボーナス 等、充実のベネフィット!

**Resume送付先** hr@starofhonolulu.com  
**ウェブサイトからのご応募** https://starofhonolulu.com/careers/

ハワイのトップ企業250にランクイン!    

## エグゼクティブマネージャー募集 フルタイム

経営側のポジションに立ち、会社全体のマネジメントができる方を募集しています。  
将来のハワイ飲食産業界を引っ張っていきたくたい方、ぜひご応募ください。

<b>仕事内容</b>	売上管理、経費管理、戦略的経営管理、マネージャー・税理士・株主との調整、総務の管理
<b>必要スキル条件</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆10年以上、アメリカの飲食産業界でマネージャー以上の役職経験</li> <li>◆ハワイの飲食産業界を熟知していること</li> <li>◆日英両語、コミュニケーションスキル</li> <li>◆ワード・エクセル</li> </ul>
<b>勤務時間</b>	9am~10pmの間で、週最低50時間以上
<b>給与</b>	年収8万~9万ドル
<b>ベネフィット</b>	健康保険 (デンタル含む)、401K (希望者)

 以下からご応募ください (Contact→その他問い合わせ→採用)  
[www.maisen-us.com/ja/](http://www.maisen-us.com/ja/)

弊社はvein at KAKA'AKO (地中海イタリアン)、Dell's Kitchen & Bakery (プレートランチとパン)、Mio Pastalogy (テイクアウト手打ちパスタ) を運営する他、統括総料理長デル・バルデスは、ハワイアン航空ファーストクラス (メインランド間) の食事監修をしております。





## オープニングスタッフ募集

アラモアナセンター内フードコート“THE LANAI”に Japanese Style サンドイッチのお店がオープン!

フルタイム (保険完備) / パートタイム


- 1. フロントスタッフ、キャッシャー**  
☆接客、ソフトクリームやコーヒーなどの製造販売、商品の陳列、補填  
☆8am-7pm シフト制 ☆時給 (経験による) +チップ
- 2. キッチンヘルプ、サンドイッチ作り**  
☆サンドイッチなどの製造、包装、準備、片付け、清掃  
☆5am-3pm シフト制
- 3. キッチンヘルプ、仕込み**  
☆パン、具材などの仕込み、製造、準備、片付け、清掃  
☆12pm-8pm

従業員割引あり

 レジメをEmailでお送りください [Contact@manasandwiches.com](mailto:Contact@manasandwiches.com)

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!!



## Come Join Our Team デンタルスタッフ募集

- デンタルアシスタント (フルタイム)
- 歯科衛生士 (パートタイム)

勤務地: パンナムビル9階

日英両語 / 未経験者歓迎 / 経験者優遇

応募先 808-944-1155 [jonyoshimuradds@gmail.com](mailto:jonyoshimuradds@gmail.com)



## 人気の和食店で働いてみませんか?

# 急募! ◆寿司シェフ ◆キッチンヘルパー

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

## お好み焼・鉄板焼 **千房** CHIBO

### スタッフ募集

フルタイム / パートタイム

## サーバー、キッチンヘルパー

勤務地: ワイキキ  
応募先: [okochibo@gmail.com](mailto:okochibo@gmail.com)  
(808) 225-1149

お気軽に日本語でお問い合わせください  
280 Beach Walk, Suite L106, Honolulu, HI 96815

## Mitsuwa<sup>®</sup> MARKETPLACE ハワイ・ワイキキ店 スタッフ募集



- マネージャー補佐 [フルタイム]  
給与は経験により応相談 ビザサポートあり  
健康保険 (歯科・処方せん・眼科含む)、生命保険、401k、社員割引 充実したベネフィットを完備!!
- 店舗スタッフ [パート週19.5時間 フルタイム週40時間]  
フロアスタッフ/キャッシャー、キッチン (調理・バック等の作業)  
7am-10:30pm の間でシフト制 時給 \$17~

[www.mitsuwa.com](http://www.mitsuwa.com) → NOW HIRING  
お問合せ [recruitmitsuwa@mitsuwa.com](mailto:recruitmitsuwa@mitsuwa.com)



## スタッフ募集 **PIONEER SALOON**

フルパート 時間・給与 応相談

**募集ポジション**

ラインクック / キッチンヘルプ /  
キャッシャー / ホールマネージャー

**パイオニアサルーン**  
Kaka'ako Salt店 / Monsarrat店  
☎808-692-6746 (Shohei)  
[ikuko.pioneer@hawaii.twcbc.com](mailto:ikuko.pioneer@hawaii.twcbc.com)

## Don Quijote ドンキホーテ

### APPLY NOW

**Graphic Designer**  
Design Collateral Material.  
InDesign, Illustrator, Photoshop, Freehand, Office

**Floor Staff**  
Clerk to Manager level.

All positions require bilingual ability  
- English and Japanese.

Send Resume to: [HR@donkiusa.com](mailto:HR@donkiusa.com)  
Or apply in person at our Kaheka Store

# 日刊サン リスタッフ募集

**広告営業**  
営業経験が5年以上ある方 日英両語

**ライター**  
イベント取材、翻訳など 要経験、日英両語

ご応募はメールにてレジメをお送り下さい。 [sanisno1@gmail.com](mailto:sanisno1@gmail.com)

## ハワイの最新ニュース、求人情報など更新中!!



ツイッター  
@nikkansan



フェイスブック  
@NikkanSan



インスタグラム  
@nikkansan\_hi

ハワイの“今”をお届けします 

# 求人情報

# 日刊サンの e-JOB

ハワイの有名シェフ  
Chai の店で  
働きませんか?

**KALO**  
HAWAIIAN FOOD  
By Chai's

- ・クック 週5日 \$25~/h(経験により)
- ・仕込み 週3日~ \$15~/h
- ・ディッシュウォッシャー

HMAA保険、勤務中の駐車場あり  
ビザサポート J, E, OPT大歓迎

応募は 808-304-6100  
こちらまで ✉ kazumaru0821@gmail.com

**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 レジメをEmail で送ってください。  
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。

**急募!** [www.charleystaxi.com](http://www.charleystaxi.com)  
応募先▶ [charlystaxi.com/join](http://charlystaxi.com/join)

日本人バイリンガル電話受付係

電話でのタクシー、ツアーオーダーの  
受付業務

- 日英両語の会話、読み書きができる方
- ドライバー、ツアーエージェント、お客様と正確に連絡  
を取り時間厳守での手配、e-mailでの的確な返信
- ドライバーの手配、スケジュール管理
- 会社のポリシーや価格などを常に把握すること
- 要Excelスキル
- オアフの地理やアトラクションに詳しい方

タクシードライバー(日本語・英語)

乗務時間は任意。高収入も可能です。  
車をお持ちでない方はレンタルも対応可。

- 無事故、FBI犯罪歴が無いこと、要健康証明書
- オアフの地理やアトラクションに詳しい方

**Charley's Taxi**  
LIMOUSINES VANS & SUVs

月・水・金の週3日 デジタル版公開中



**三行広告**  
Classified Ad.

Service

**サービス**

-G-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

-G-09  
**テレ** ビ、パソコン修理,Network,ウィ  
ルス削除,ウェブ構築,レッスン  
等(UCLA卒,40年以上経験者) --\$9/hr  
808-690-3430

家を貸したい 人を募集したい  
生徒を集めたい  
車を売りたい e.t.c.

クラシファイド

**三行広告**

お申込はこちら

[nikkansan.net/3-lines/form.cgi](http://nikkansan.net/3-lines/form.cgi)

早い! カンタン!! お申し込みから掲載まで、スムーズに丁寧に対応いたします

**求人広告** 掲載のお申し込みはこちらから

<https://nikkansan.net/ad-inquiry/>

**zetton inc. 2022年 新店舗続々オープンにつきスタッフ大募集!!**

**募集ポジション**

- **General Manager** [FT]  
年収: **\$55,000~\$72,000**  
HEAVENLY(ハワイカイエリア新店舗)
- **Executive Chef** [FT]  
年収: **\$55,000~\$72,000**  
Ramen Shop(ワイキキエリア新店舗)  
HEAVENLY(ワイキキエリア)
- **Restaurant Manager** [FT]  
年収: **\$45,000~\$55,000**  
ALOHA STEAK HOUSE/GOOFY/  
HEAVENLY(ハワイカイエリア新店舗)/  
Ramen Shop(ワイキキエリア新店舗)
- **Kitchen Manager** [FT]  
年収: **\$45,000~\$55,000**  
ALOHA STEAK HOUSE/GOOFY/  
HEAVENLY(ワイキキエリア)
- **Bookkeeper/ Admin Assistant** [PT]  
週3日程度 **時給\$14スタート**  
後にフルタイム(月給制)に昇格の可能性あり。
- **Prep/Line Cook、Server**  
パートタイム 各店で募集中!!

**ベネフィット**

- 健康保険  
(General Manager/Executive Chefは  
家族分も会社負担)
- 401K  
(勤務1年後から加入可能/ マッチングあり)
- 食事サポート(まかない) ●従業員割引

米国籍・  
グリーンカード  
保持者大歓迎!  
**ビザサポート  
あり**

レジメをEメールでお送りください  
お問い合わせもお気軽にどうぞ [recruit@zetton-inc.com](mailto:recruit@zetton-inc.com) **ご応募お待ちしております!**



# タイムシェアリセールの 新規会社設立に伴い

## 社員募集

日本語、英語に堪能な方、  
一緒にタイムシェアリセールビジネスで  
力を発揮してみませんか？

**募集  
ポジション** ジェネラルマネージャー  
マネージャー

【待遇】 基本給 \$15/h + 実績給

【勤務時間】 週5日:1日8時間

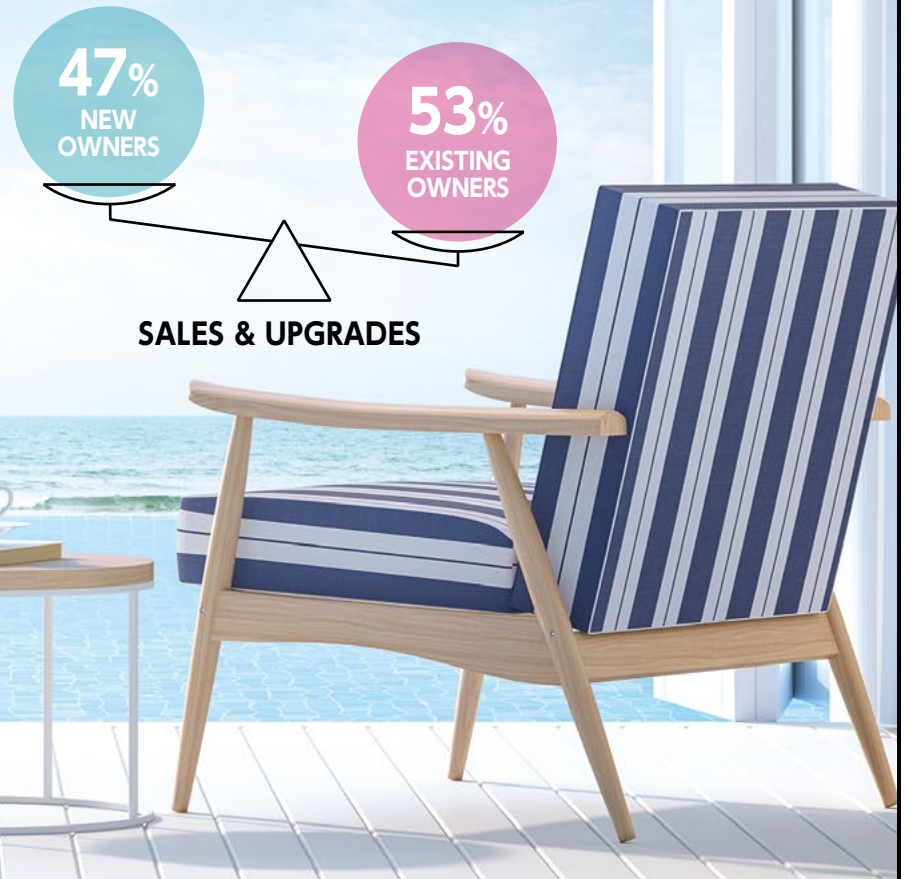
または週7日:1日4時間(応相談)

トレーニング・業務の詳細についてはお問合せください。

元または現職のHGVセールスの方、優遇!

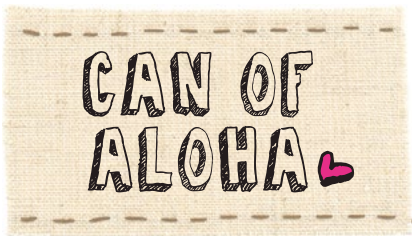
タイムシェアリセールは  
将来性のあるビジネスです。

ハワイのタイムシェアリゾートは200軒以上、  
中でもリセール物件価格は新規価格の3分の1ほど。  
ヒルトンブランドパッケージ、マリオットパッケージ、  
ディズニーパッケージなど魅力のある物件は  
今後も力強い成長が期待ができます。



ご応募は  
こちらまで

info@timesharebuyerseller.com 808-707-2300 **TimeshareBuyerSeller, Inc.**



No. 82

### コンブチャのおはなし

今さらながら、コンブチャにハマっています。コンブチャと  
いっても昆布茶ではなく……というのももう古い言い回しに  
なってしまったほど、ポピュラーなものになったコンブチャ。  
紅茶キノコとも呼ばれ、微生物を紅茶や緑茶の中で発酵させ  
たもの。すっぱい独特の風味と微炭酸が特徴で、腸内環境を  
整えたり、善玉コレステロールを増やしてくれたり健康に  
よいものとして人気を集めています。

コンブチャは、ホールフーズなどの「健康志向」のスーパー  
はもちろん、コストコなどでも売られています。フルーツを中  
心にたくさんのフレーバーがあり、まるでジュースのように  
飲みやすいものもあります。マンゴーやパイナップルといっ  
たトロピカルなフレーバーは、ハワイの毎日にぴったり。ラ  
ナイでコンブチャを飲みながら南の島での一日を始めること  
ができればどんなに素敵でしょう。

私は最近、朝起きた時に胃腸の疲れを感じたことをきっか  
けに、朝ごはんをコンブチャに置き換えています。胃のあたり  
の重たい感じがすっきりして、なんだか健康になった気分。  
今のところダイエット効果は感じていませんが、続けていく  
と体重減少の効果も見込めるのだとか。微量ながらアルコー  
ルが含まれているので、アルコールにとっても弱い方にはおす  
ずめできませんが、ぜひ試していただきたい一品です。

私はどうも雑な人間なので、あまり食べ物の質に気を配る  
こともなかったのですが、コンブチャを買うようになってか  
ら、オーガニックのものに目を引かれることが多くなりました。  
オーガニックだからと言って何もかもがパーフェクト、と  
いうわけではありませんが、なんだか罪悪感が少し減るよう  
な気がします。

おいしいもの私にとって、おいしいものを食べることは体  
にいいものを食べることもより大切なことでしたが、年を重  
ねていくにつれ、自分の体を作るものに対しても少しは注意  
を払わなければならないようになってきました。とはいえ、「おい  
しいもの」をあきらめるわけにはいかないので、そのバランスが  
難しいところです。

ハワイにはおいしいものがたくさんあり、そしてえてして  
カロリーとおいしさは比例します。ついつい食べ過ぎたり、カ  
ロリーオーバーしてしまうことも多々、いえ、しょっちゅうで  
すが、コンブチャパワーに期待しつつ、健康的なおいしい坊  
ライフを送りたいと思います。

### 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。



**HAWAII RESTAURANT**

**本場大阪の味!** **千房** CHIBO

お好み焼 鉄板焼

日~火 11:30am-2pm 5pm-8pm  
木~土 11:30am-2pm 5pm-8:30pm  
水曜日休 **5pm-6pmのハッピーアワーがお勧め!**

**ご予約は (808)922-9722**

パンクオプハワイビル  
地下駐車場がご利用できます **1時間無料 以降1時間\$2**  
280 Beach Walk, Suite L106, Honolulu, HI 96815

**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**

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(±8am-2pm)

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



### アメリカの健康保険

メディケアが提供されるのは65歳からですので、一般の方は65歳前に退職するとグループの健康保険がなくなり、個人で加入しなくてはなりません。

元気な方にとって、健康保険料はもったいないと思うかもしれませんが、大病したらアメリカの医療費は大変高いので、自己破産になることもありえますので、ご注意ください。

保険会社のプランは毎年最高自己負担額が設定されていますので、設定されている金額に達したら、残りは保険会社

が面倒をみてくれるので、安心です。

65歳になったら、メディケアに加入することができますが、オリジナルのメディケアでは医療サービスの自己負担が常に20%で無制限にかかりますので、注意が必要です。65歳で薬のカバレッジも義務付けられていますが、ご存じない方が多いようです。

メディケアに加入後、薬のカバレッジが必要となりますので、保険会社が提供しているメディケア・アドバンテージ(パートC)に加入すれば、パートA+パートB+パートDがすべて含まれています。保険料もお手頃で毎月\$0~\$127(2022年PPOプラン)です。

この他に軍のTRICARE FOR LIFEやフェデラルのプランを持っている方もメディケア・アドバンテージ(パートC)に加入することにより、今までより多くのベネフィットを利用することができます。

65歳前に退職する場合、従業員が20人以上の会社であれば、コブラが提供されますので、18ヵ月間はこれまでの保険を自分で保険料を支払って、持つことができますが、保険料は高いですね。

65歳になる時、従業員が20人以下の会社で働いて健康保

険を持っていても、メディケアのパートAとパートBの申請が必要になりますので、確認しましょう。

会社によっては退職者向け健康保険を提供していますが、オリジナル・メディケアの加入が必要です。パートBの加入すべき時期に加入手続きをしないとペナルティがかかることがありますので、ご注意ください。

シニアの医療保険の内容は毎年変わりますので、面倒でも毎年見直ししましょう! もしかしたら、新たな発見があるかもしれません。

### 横江和子

シニア医療保険コンサルタント  
取扱保険の種類: 生命保険、長期介護保険、メディケア、三大疾病保険、IRA & ROTH IRA、個人年金等  
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。



## Youtube・Apple Podcast

# NFTニッポン

## 人気急上昇中!!

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・Apple Podcastチャンネル

チャンネル登録 よろしくお祈りします! 動画はこちら➔

**NFTって何??**

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!

新着エピソード

### 暗号通貨初めての人も! 今日からできる投資プラン

▶ 12:41 / 43:51

## 楽しい食生活と魅力的な笑顔をキープ!

# 歯の健康と豆知識

私たちの身体の器官の中で最も硬い歯。毎日の食事で無意識に使っていますが、咀嚼して身体に取り込む際、一番最初に使う大切な部分です。食べ物を噛み砕くほか、発音を助けたり、顔の形を整えたりという役割もあります。歯の本数は上下合わせて28本ですが、そのうちの1本が失われただけでも、食べ物を正しく噛み砕くことができなくなるといことをご存知でしょうか。今回は歯の健康を維持するためのあれこれをご紹介します。

### 虫歯はどうしてできる?

虫歯は、口の中が「酸性」になった時にできやすくなります。本来、口の中は唾液によって「中性」に保たれています。しかし、ものを食べた後、食べ物の中に含まれる炭水化物が細菌によって分解され、酸性に傾きます。歯垢も酸性になり、歯のエナメル質に含まれるカルシウムイオンやリン酸イオンなどが溶け出し、最終的に虫歯になってしまいます。

私たちが食べたり飲んだりするすべてのものが細菌の餌になってしまうのですが、その中で

最も虫歯のリスクを高めるのは砂糖。よく「甘いものを食べると虫歯になる」と言われるのはこのためです。

そんな虫歯を防ぐために大きな働きをしているのが唾液です。唾液は、虫歯や歯周病の原因となる細菌を胃に流したり、飲食で酸性に傾いた口内を中性に戻す役割を担っています。飲食後一定の時間が経過すると、唾液の働きで口内が再び中性になり、酸で溶け出した歯のエナメル質は再石灰化して元の状態に戻ります。

**虫歯を防ぐ成分**

【フッ化物】 歯磨き粉に含まれているフッ化物は、歯の再石灰化を促進し、エナメル質の耐酸性を向上させます。低濃度のフッ化物入り歯磨き粉を毎日使うと、虫歯の発生率を50%減少させるといわれています。

【キシリトール】 ガムなどに含まれるキシリトールは、虫歯菌が代謝できない甘味料です。虫歯菌の活動を阻害し、歯の再石灰化を促進します。また、ガムを噛むと唾液の分泌が促されて口内が中性に保たれるため、虫歯予防の一助としてキシリトール入りのガムを噛むのもお勧めです。

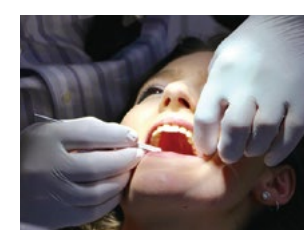
### 歯周病とは

日本の厚生労働省が奨励する口腔ケア「8020運動」は、「80歳で自分の歯を20本以上保とう」というものです。20本というのは、入れ歯なしでものを食べられる目安の本数。現在、80歳日本人の50%が20本以上の自歯を保っていますが、一方で、日本の大人の80%が歯周病を患っていると言われています。

歯周病とは、口の中で繁殖した細菌が歯ぐきを炎症させる病気です。初期は自覚症状がなく、悪化すると歯ぐきの外にも炎症が広がり、最

後には歯が抜けてしまいます。最悪の場合、全身に影響を及ぼし、脳梗塞や心筋梗塞など、脳や心臓の病気になるリスクを高める場合もあるので注意が必要です。

歯の健康を保つには定期的に歯医者へ通うことも大事



### 正しい歯磨きで虫歯と歯周病を予防

歯周病と虫歯を予防するには、歯を正しく磨くことが何より大切です。歯磨きは、回数ではなく質。「1日に何回磨くか」よりも、「歯垢がしっかり取れているかどうか」がポイントです。特に就寝前の歯磨きは重要です。人間は、起きている間は1日に2千回ほど唾液を飲み込んでいます。しかし寝ている間はそれが20回に減るため、口の中の細菌が増殖。その際に歯垢が残っていると、虫歯や歯周病にかかりやすくなります。寝る前は必ず歯を磨き、就寝中の細菌の増殖を抑えましょう。

- 正しい磨き方**
- ①口の中をゆすぐ。
  - ②歯ブラシを鉛筆を持つような感じで軽く持つ。
  - ③歯ブラシの表面を歯に当て、1箇所につき20~25回動かし、磨いていく。歯ぐきに近いところは歯ぐきに配して45°の角度で歯ブラシを当てながら磨く。
  - ④歯ブラシが届かない奥歯や歯並びの悪いところは、極小ヘッドの歯ブラシを使う。
  - ⑤口をゆすぐ。
  - ⑥フロスなどで歯の間の歯垢を除去。
  - ⑦再度口をゆすいで終了。

### 歯のホワイトニング

アメリカでは、白く輝く歯は健康的な魅力のひとつとされています。自宅でできるホワイトニングや歯の黄ばみを避ける方法などをご紹介します。

- 1. トレー+ジェル+LEDライト**  
自宅でのホワイトニングは、自分の歯に合ったトレーと、薬局やネットなどで買えるジェル剤、LEDライトを併用するのが効果的と言われています。トレーは市販のものでOKですが、歯医者さんで自分の歯に合わせて作ってもらったものが最も効果を発揮します。
- 2. ホワイトニング・ストリップ**  
歯に直接貼るホワイトニング用のテープです。エナメル質直下の部分を漂白します。LEDライトと組み合わせてもよいでしょう。
- 3. ココナッツオイル・プリング**  
アーユルヴェーダのホワイトニング方法で、大きさ1杯のココナッツオイルを口に含み、1日20分間ゆすぐというもの、徐々に歯を白くするとされています。細菌を除去する効果も。
- 4. 色素の強い食品を口にした後、口をすすぐ**  
歯の表面のエナメル質に色素が沈着しやすいコーヒーや赤ワインなどを飲んだ後は、すぐに口をすすいだり歯を磨いたりすることで、着色を防ぐことができます。
- 5. 噛んで唾液を出す**  
唾液は虫歯の原因菌だけでなく、着色の原因になる汚れも胃へ流してくれます。ガムを噛んだり、食べ物をよく噛む習慣をつけるなど、口内を唾液で潤すことを意識してみてください。