



日本からの到着人数
週間合計人数(10月28日~11月3日)

9161人

提供: STATE OF HAWAII VISITOR INFORMATION PROGRAM

2022
NOVEMBER 5
SATURDAY



週末版

イベント情報 2~4

週間ハワイニュース
ダイジェスト 4~7

ハワイ在住者のための
ライフプランのお話(横江和子) 4

在ホノルル日本国総領事館より
お知らせ 9

はちネコ☆ JAPAN 11

JAPAN NEWS 12

WORLD NEWS 13

e-JOB 求人情報 14

マンガ 気分はハワイアン 16

マーケット情報 (日経平均 11月2日/NYダウ 3日)

日経平均 27,663.39 -15.53
NYダウ 32,164.46 +16.70

ドル/円 148.23 (11月3日 午後7:37 UTC)



Yelp、オアフ島の「パンプキンパイ・スポット」を発表

24日の感謝祭まであと3週間となり、オアフ島の「パンプキンパイ・スポット」ランキングが、ローカル・ビジネス・サイトのYelpで発表された。KHON2の報道によると、ランキングはレビュー、人気度、ロケーションを元に作られた。ベスト5は次の通り。

1. リーズ・ベーカリー & キッチン (Lee's Bakery & Kitchen) : チャイナタウン
2. ハワイアン・パイ・カンパニー (Hawaiian Pie Company) : カリヒ
3. リリハ・ベーカリー (Liliha Bakery) : カリヒ
4. エピヤ・ベーカリー & パティスリー (Epi-Ya Boulangerie & Patisserie) : ホノルル
5. アンナ・ミラーズ (Anna Miller's) : アイエア

※6位以降はYelpのウェブサイトから→
https://www.yelp.com/search?find_desc=pumpkin+pie&find_loc=Honolulu,+HI



パンプキンパイはアメリカの感謝祭では欠かせないデザートだが、その起源はイギリスのフルーツパイ「タートスタッフ」だといわれている。

パンプキンパイに使われるカボチャの種類は、パイ・パンプキン、チーズ・パンプキン、バターナッツ・スクワッシュなど。

味付けにはナツメグ、シナモン、クローブ、生姜が使われる。最後にホイップクリームが添えられるが、カナダではメープルシロップの場合もある。

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

NIKKANSAAN
日刊サザン FREE

募集 NOW HIRING! GYOZA & RAMEN BAR **オープニングスタッフ募集中** 1035 university Ave ニジヤ駐車場内

① Kitchen Manager (キッチン社員) \$45,000~\$55,000/Year
② Kitchen Prep (Part time) (調理補助・仕込み担当のパート) \$15~\$24/h (Considered by experience)
③ Server (サーバー) \$10/h+Tip

米国籍・グリーンカード保持者大歓迎!
●健康保険●401K(応相談)●食事サポートあり

応募先 master@tanto-otabe.com

毎週土曜日 印刷版(週末版)発行中

日系スーパーマーケットなど各所に配布
デジタル版は毎月水・金曜日に公開中!! (金曜は土曜印刷版と同内容)

印刷

便利屋 HANDYMAN Service

家のリフォーム&修理

些細なことでもなんでも相談ください

日本語 OK!!

808-647-4649

お仕事をアライアンスパーソナル f 随時更新中!

オフィス、カスタマーサービスからマネージメントまで
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**

☎(808)521-4300
www.APHawaii.com

ジュン

住宅リフォーム・新築・改装リノベーション・建て替え・模様替え **口コミ信頼18年** 小さな仕事でも喜んで!

一戸建て住宅・コンド レストラン・店舗 オフィス・コマーシャル

実績
・ヒルトン・ハワイアンビレッジ・パラママーケット
・ボンズチキン・不動産売却前のリノベーション工事 など

無料!!
見積依頼・ご相談

TEL: 808-797-9990 (日本語・ENG) 日本語・ENG
Email: 808betterhome@gmail.com

Best Home Builders
ハワイ州公認ライセンス BC-26285

眼 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

山本いつみ MD 予約制 (808)943-7000 hawaii-eye-clinic.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 2022

日本国内の相続・不動産・介護問題をサポート 初回相談無料

皆さまはハワイに居ながら、経験豊富な日本人弁護士に直接ご相談することが可能です。

日本の相続、不動産に関する法的問題
日本の会社に関する法的問題
日本にお住まいのご親族の財産管理 介護施設の選定や入居等のサポート

日本にいる相手との離婚問題
その他日本法の問題

お問い合わせはこちら

宮崎晃 弁護士(日本)

弁護士法人 **デイトライト法律事務所**
グループ事務所 DAYLIGHT LAW FIRM, L.L.C.

[HAWAII OFFICE]
1750 Kalakaua Ave #403, Honolulu, HI 96826
日本直通予約センター ☎ 01181-92-409-8840
www.daylight-hawaii.com

SCOTUS銃規制緩和判決 6月以降、19件の銃携帯許可証発行 ハワイ島

米最高裁判所(Supreme Court of the United States: SCOTUS)が今年6月、ニューヨーク州で起こったライフル・ピスト

ル協会の訴訟で、銃規制を緩和する判決を下した。

判決以降、ハワイ郡では、これまでに計19件の銃携帯許可証が発行されているとハワイ・ニュース・ナウが報じている。

また、現在のところ、58件の許可証の承認待ちが報告されている。

地元メディア「ウェスト・ハワイ・トゥデー」は、警察官が、銃携帯許可証の保有者に遭遇した際に備えた訓練が十分でないことが懸念されていると報じた。

ハワイ郡警察署によると、訓練は

先週実施された。これに対し、「ウェスト・ハワイ・トゥデー」は、訓練のほとんどが「パワーポイントを使った短いプレゼンテーションで構成されていた」と述べた。

訓練に参加した警官の1人は、「起こりうる実際の状況に対応した訓練ではなかった」と話したという。

ハワイ郡議会は、学校や病院などでの銃の携帯を禁止する法案について議論している。

オアフ島では、ホノルル警察署 (HPD) が10月に会合を開き、銃携帯許可証に関する新しい規則の取り決めについて話し合った。HPDのウェブサイトによると、この取り決めは近く最終決定される予定。



バイデン大統領のツイート
President Biden @POTUS
11月2日 3:30 PM
20世紀の大半、アメリカは自分たちに投資することで世界をリードしてきました。しかし、時が経つにつれ、私たちはそれを止めました。私たちの敵はその差を縮めてきました。今、アメリカはインフラと高収入の雇用への投資により、勢いと競争力を取り戻しているところです。
<https://twitter.com/potus>より抜粋して翻訳、掲載しています。



デービッド・イゲ ハワイ知事のツイート
Governor David Ige @GovHawaii
11月2日 10:01 AM
投票の意味と重要性について、UHヒロの Pi Sigma Alpha (国家政治学名誉協会) Iota 支部の2人のメンバーが、UHヒロの学生、教職員、スタッフ、ヒロのコミュニティ・リーダーらに話を聞きました。
<https://twitter.com/govhawaii>より抜粋して翻訳、掲載しています。

犬がハワイアンモンクアザラシに「ハラスメント」 飼い主に召喚令状 ハワイ島

ハワイ島東部カイルア・コナのカロコ・ホノコハウ国立歴史公園で、先月10日、リードのない犬がハワイアンモンクアザラシに近寄り、吠える場面が目撃された。

ハワイ・ニュース・ナウの報道によると、ハワイ州と米連邦機関は1日、犬の飼い主の男性が召喚されたと発表した。

男性の詳しい身元は、プライバシー上の理由から発表が差し控えられている。男性は来年1月26日に出廷する予定。

ハワイ国土天然資源局 (Department of Land and Natural Resources: DLNR) によると、飼い主の男性は52歳で、最近アメリカ本土からハワイ島に引っ越してきたという。男性の飼い犬がアザラシに向かって走って吠えている場面を目撃者がビデオで捉え、通報していた。

飼い主の男性は、以下の罪に問われている。

DLNR: 絶滅危惧種への嫌がらせ、リードなしで犬を歩かせること
国立公園局 (NSP): 飼い主が拘束を怠ったペットが、野生生物にハラスメントをしたこと
米海洋大気庁 (NOAA): 連邦絶滅危惧種法違反

NPSからの訴えについては、80ドル(ペットの拘束をしなかった容疑)と130ドル(野生動物の活動を妨害した容疑)の罰金を支払うことで、出廷を回避することができる。

NOAAからの告訴については、NOAAの規定に従って罰則が適用される。

野生生物へのハラスメントの通報は643-DLNR(電話)または DLNR Tip (アプリ)まで。

日刊サンのInstagram
@nikkansan_hi 毎日更新中!!

2023 メディケアアドバンテージ説明会
プラン変更及び手続き期間 **10月15日~12月7日**
開催日 10月15日より 毎週月・水 午前11時~午後1時 / 毎週金 午前11時
開催場所 OCCIDENTAL UNDERWRITERS (1163 S. Beretania St.)
その他の日には個人無料相談も受け付けます。お問合せください。
ご連絡先 **808-225-9555 横江 和子**

日刊サンウェブサイト 毎日更新中!



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

イベント情報

11月3日(木)~6日(日)
第12回ハワイ・フード&ワイン・フェスティバル
ハワイ最大の食の祭典。上記期間中、ワイキキのホテルやコンベンションセンターなど各会場で著名なシェフを招いてさまざまな食のイベントが行われる。
<https://hawaiifoodandwinefestival.com/>

11月3日(木)~27日(日)
第42回ハワイ国際映画祭
邦画をはじめ、各国の新作や話題の作品をハワイ州内の劇場とオンラインで公開。オアフ島の劇場での上映期間は3日~13日。オンラインでの上映は、全米から鑑賞可能。
www.HIFF.org

11月4日(金)
ポリネシア考古学者 篠遠喜彦博士の足跡 パート1 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。ポリネシア考古学に大きな影響を与えた博士の人生について紹介。日本からも参加可能(日本時間5日午前10時~)
www.bishopmuseum.org/japanese-online-experiences

11月5日(土)
レッドブル・フォーム・レッカーズ
午前8時~
\$25
サンディビーチで行われるソフトボードを対象にしたユニークなサーフィン大会。ボードは貸してくれるので、手ぶらで参加可能。
www.redbull.com/us-en/events/foam-wreckers-sandy-beach/

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。

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
☎808-268-1613 日英両語対応
reiwafinancial.com
ksoga@reiwafinancial.com
841 Bishop St., Ste 1900, Honolulu
Financial planning and investment advisory services are provided through Eagle Strategies LLC, a Registered Investment Adviser and a New York Life Company. ReIwa Financial is not owned and operated by Eagle Strategies LLC and its affiliates. Registered Representative offering securities through MLRE Securities LLC (member FINRA/SIPC), A Licensed Insurance Agency and a New York Life Company. The offering documents (policies, contracts) for all New York Life and its subsidiaries products are available only in English. In the event of a dispute, the provision in the policies and contracts will prevail. ニューヨークライフ及び系列会社の保険商品の説明文、及び契約書の内容は全て英文でのみ提供されます。疑義が生じた場合は説明文と契約書に書かれている条件が優先されます。

口腔外科専門医による **安心・安全のインプラント治療**
様々な種類のインプラントを取り扱っています。1本の治療から歯をすべて失った方まで、お気軽にご相談ください。

当院が選ばれる理由
①的確な診断と治療
②信頼と豊富な実績
③CT完備(3Dイメージ)
④日本語OK

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

道野 将貴(ジェームス) D.M.D.
2006年 Temple Dental University を首席 (Summa Cum Laude) で卒業。ホノルルマカジョで長年ペド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

State Farm Office of Mia Migita 日本語 韓国語可
自動車、生命、ビジネス、住宅各種保険
見積もり・見直し お手伝いいたします
600 Kapiolani Blvd. Suite 203, Honolulu, HI 96813
(808)484-0085 machi@miamigita.com

移転しました 月川クリニック
1010 South King Street #604
Honolulu, Hawaii 96814 (トーマス・スクエアそば)
電話番号 **808-941-7770** 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

ハワイで開業36年!信頼と実績が自慢です
山田歯科医院 一般歯科・審美歯科
インプラント治療
☎808-955-2439 輝く笑顔に!
山田マルビシ貴生 急な痛みにも...初めての方もお気軽にどうぞ!
ハワイ州、カリフォルニア州歯科医師免許
取り扱い保険多数 HDS, HMSA, HMAA 他
アラモアナ近くで通院に便利!
Best Dentists ホノルルマガジン誌 最高の歯科医の1人に選ばれました!

ハワイの最新ニュース、求人情報なら日刊サン
ツイッター @nikkansan
フェイスブック @NikkanSan
Instagram @nikkansan_hi
ハワイの“今”をお届けします

「ジャック・オ・ランタンに見える」 太陽の画像公開 NASA

米航空宇宙局(NASA)が、ハロウィーンでカボチャを彫って作られる「ジャック・オ・ランタン」のように見える太陽の画像をSNSで公開したとCNNが報じている。

画像では、太陽の表面温度が低い部分が黒く写り、ちょうど笑った顔のように見える。画像はNASAの太陽観測衛星が捉えた。

NASAは公式ツイッターで、画像を「笑う太陽」と表現している。

<https://twitter.com/NASASun/status/1585401697819656193?s=20&t=ZWH2sw5z1Th7ADf5oeWwxQ>



英科学技術施設会議(United Kingdom's Science and Technology Facilities Council)では、この画像にカボチャを重ね、ハロウィンのジャック・オ・ランタンに見えるように加工した。

<https://twitter.com/STFCMatters/status/1585559631421739010?s=20&t=ZWH2sw5z1Th7ADf5oeWwxQ>



SNSユーザーの中には、映画「ゴースト・バスターズ」に登場するマシュマロ・マンや、ライオン、プロブ・フィッシュ(ニュードウカジカ)、スナック菓子などに見立てる人もいた。

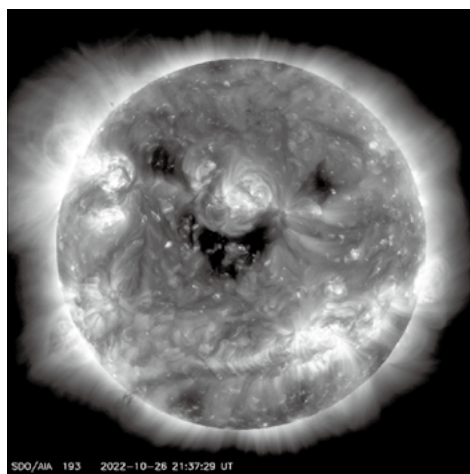
NASAによると、笑顔のような模様を作っている黒い部分は「コロナホール」と呼ばれるもの。

太陽の画像を紫外線や特殊なX線で捉えると、黒い斑点に見えるという。

周辺よりも温度や密度が低いコロナホールは暗く見え、太陽のさまざまな部分に不定期に現れる。

磁場の影響により、コロナホールからは「太陽風」と呼ばれる荷電粒子が時速160万キロメートル以上の速度で放出される。太陽風は地球にも届くが、そのほとんどは地球の磁場に遮られる。遮られずに、大気が乱れることもまれにあるという。

NASAの太陽観測衛星は、定期的に画像を撮影し、太陽活動を継続的に観測している。



NASA公式ツイッターより

2010年、太陽活動が地球に及ぼす影響などを調査する目的で打ち上げられた。

イベント情報

11月5日(土)

HSO - ハパ・シンフォニー
午後7時半~10時
\$18~\$99
ハワイ交響楽団×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レア・アルマンザ、スター・カラヒキが登場。場所はハワイシアター。
www.myhso.org

11月6日(日)

立川談慶 落語独演会&佐藤由美ピアノミニコンサート
午後2時~5時
パロロ本願寺ソーシャルホールにて開催される無料チャリティーイベント。ピアノコンサート60分、その後、寄せが70分の予定。
1641 Palolo Ave.

HSO - オオトモ・コンダグツ・メンデルスゾーン
午後4時~6時半
\$18~\$99
ハワイ交響楽団のコンサート。日本を代表する指揮者の大友直人氏を迎え、モーツァルト交響曲やメンデルスゾーン交響曲を演奏する。場所はハワイシアター。
www.myhso.org

11月9日(水)

クルアンビン・ファーストクラスツアー2022
午後8時~10時半
\$89~
タイのファンク・ミュージックから影響を受けたテキサスのミッドナイト・ファンク・トリオ、クルアンビンのハワイ公演。プレイズデルセンターで開催。
www.khruangbin.com

11月11日(金)・13日(日)・14日(月)

アウトリガー・レインボー・クラシック
ハワイ大学メンズバスケットボールの試合。対戦相手はミシシッピ・バレー州立大学、イースタン・ワシントン大学、イエール大学。ハワイ大学スタンシルフセンターで開催。
<https://hawaiiathletics.com/sports/mens-basketball/schedule>

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。

引越後と売却前に、**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ピーター多数 日本語 OK! **220-7205** マーボー MABOまで
10年以上の実績



皆様へ お知らせとご挨拶

皆様におかれましては益々のご清栄のことと存じます。平素は格段のご高配を賜り、誠にありがとうございます。

去る10月27日に、弊社前代表取締役社長ジニー・三千代・フォガティが永眠いたしました。ここにあらためて生前のご厚誼に深く御礼申し上げます。

このたび故ジニー・三千代・フォガティの後任として、代表取締役社長に就任いたしましたことを、謹んでご報告申し上げます。甚だ未熟ではございますが、故人の遺志を継ぎ、社業の発展に専心努力してまいり所存でございます。何卒、前任者同様、ご指導ご支援くださいますよう、お願い申し上げます。

てるよ・清野・ワーナー President C.E.O

Fogarty Realty, Inc.

日本への **ビザなし渡航解禁!**

ワクチン3回接種者は **渡航前PCR検査なし!**

JRレイルパス *ドル建て料金は毎週木曜日に変動いたします

	7日間	14日間	21日間
普通車	\$218 (こども\$109)	\$348 (こども\$174)	\$445 (こども\$223)
グリーン車	\$291 (こども\$146)	\$472 (こども\$236)	\$613 (こども\$307)

★JTB USAウェブサイトからオンラインでオーダー受付中
★日本パスポートの方のご利用には、10年以上のグリーンカード、または在留届の写し、または在留証明が必要となります。

格安航空券のお問い合わせは下記まで

JTB 808.979.0111 hnl02@jtbusa.com
www.jtbusa.com/honolulu
営業時間: 月-金 9am~5pm 日英両語のできる添乗員募集中

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)

ご家庭、スモールオフィスで **コンピューターで救世主!**
お悩みの方向

起動しない、データが飛ぶ、ネットワークが繋がらない など...

修理中、代わりのコンピューターの貸し出しも可

お電話での相談無料
出張サービスあり

電話 **808-382-9850**
Email: tatsuhnl@hotmail.com
ヒラモトまで、お気軽にお問い合わせください

日刊サンで **ハワイを元気に!**

毎週土曜日
印刷版発行中

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

UPCOMING EVENTS

ハワイの **イベント情報** 毎週更新中!

日本から参加できる
オンラインイベントも要チェック!

日刊サンウェブサイト イベント情報 →



週間ハワイニュースダイジェスト 10.28~11.2 2022

アラワイ・ブールバード再整備プロジェクト 車優先から歩行者・自転車優先へ

交通量が非常に多い道路として知られるアラワイ・ブールバードは現在、車両の通行が優先される作りになっている。ホノルル市当局は、再整備プロジェクトにより、自転車と歩行者優先に移す意向を示しているとハワイ・ニュース・ナウが報じている。

このプロジェクトの提案書には、双方方向の自転車専用レーン設置、歩道の拡張、横断歩道と横断歩道標識の追加設置、通行車両の制限速度を時速25マイル(時速40キロ)に引き下げる事が盛り込まれている。

アラワイ・ブールバードには現在、一方通行の大通りに3つの車線があるが、カパフル・アベニューからノホナニ・ストリートまでの約半分の区間で2車線に減らし、双方方向の自転車専用レーンが設けられる予定。

市当局によるアラワイ・ブールバード再整備プロジェクトについての詳細はこちら。

<https://www.honolulu.gov/completestreets/waikiki>

日刊サン 2022.10.28配信



道路脇にホームレス・キャンプ増加 渋滞の原因に マウイ島パイア

マウイ島北岸のパイアで、ホームレスの増加が問題になっているとハワイ・ニュース・ナウが報じている。ホオキバ・ビーチ・パークから南へ延びるホロムア・ロードでは、ここ1年ほどでホームレス・キャンプが急増しており、防水シート、タイヤ、車、ゴミなどが乱雑に散らかっている。

ホロムア・ロード沿いにある非営利団体「フレンズ・オブ・オールド・マウイ・ハイスクールのマネジャー、マイク・エイド氏は、「道路は週ごとに渋滞がひどくなっている。ここ6週間で特に深刻になった」と話す。

ホロムア・ロード沿いに住むホームレスの男性は、「私は障害のある退役軍人で、防水シートの下に約6か月住んでいる。大した場所ではないが、ここを家と呼んでいる」と話した。

マウイ郡は昨年、カフルイのアマラ・プレイスにある島内最大のホームレス・キャンプの1つだった場所を一掃した。男性によると、ホロムア・ロード沿いに住むホームレスの人々は、島内の他のホームレス・キャンプか

ら退去させられたのだという。大半のホームレスは、ルールが多いシェルターを嫌い、道端に住むことを選択している。

男性は、「この生活は良いものだ。星や夕日を見たり、たくさんの素敵な人たちに会ったりしている」と話した。

クアウ在住のキティ・ウォルシュ氏は、「この道路は交通量が非常に多く、どちらか一方に車が来ると、犬と一緒に歩いている時など、ホームレスキャンプを避けて歩くのが難しくなる。スペースがない」と話した。

衛生面も懸念されている。エイド氏は、「人々の排泄物は一体どこに行くのかを知りたい」という。ウォルシュ氏は、「散歩中、キャンプの脇に置かれたトイレトペーパーを見かけたりすると不快感を覚える。今、キャンプの近くにポータブルトイレを設置できないか検討しているところだ」と話した。

付近の住民は、ホロムア・ロードがホームレス・キャンプが溢れかえる以前の状態に戻することを願っている。

日刊サン 2022.10.28配信



資料写真: Keith Levit / Shutterstock.com

イベント情報

11月11日(金)
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

11月11日(金)~13日(日)
第28回メイド・イン・ハワイ・フェスティバル
 午前9時~6時(金曜10時開始、日曜5時終了)
 昨年同様、アラモアナセンターで開催(エヴァウイング3階)。フードやアパレル、工芸品、ジュエリーなど約400店舗が集結。有名ハワイアンミュージシャンのステージも。
<https://madeinhawaii festival.com/>

11月12日(土)
HSO - デヴィッド・ベノワ&マイケルパウロとの夕べ
 午後7時半~10時
 \$27~
 ジャズ・ピアニストのデヴィッド・ベノワとジャズ・サクソフーン奏者のマイケル・パウロがハワイ交響楽団と共演。プレイズデルセンターで開催。
www.myhso.org

11月13日(日)
HSO - カルミナ・ブラーナ
 午後4時~6時半
 \$27~
 ハワイ交響楽団が藤本明子氏指揮のもと、カール・オルフの大作「カルミナ・ブラーナ」を演奏する。プレイズデルセンターで開催。
www.myhso.org

12月4日(日)
主婦ソサエティのクリスマス会
 午前9時~午後2時
 \$85
 見どころはダイヤモンドヘッドシアター・シューティングスターズとパフォーミング・マン・オ・DNAのライブ。プリンス・ワイキキで開催。申込締切は11月20日(日)。
 808-497-5100 (Oda) または808-428-5044 (Fukuda) まで

主な定期開催イベント

毎週金曜
ロイヤルハワイアンバンド
 午後12時~1時
 ハワイアン王朝の伝統を受け継ぐロイヤルハワイアンバンドの無料コンサート。毎週金曜にイオラニ宮殿の庭園で開催。そのほかの日程は以下のサイトで確認できる。
www.rhb-music.com

コラム COLUMN



ハワイ在住者のための ライフプランのお話

2023年のメディケアはどのように変わるのでしょうか

- インシュリンの月支払い額が\$35までとなりました。
- ワクチンが無料になり、帯状疱疹(SHINGLE)のワクチンも含まれます(年2回打つ注射で、1回\$180位かかった記憶があります)。
- インフルエンザ(FLU SHOT)/肺炎(PNEUMONIA)/B型肝炎(HEPATITIS B)/コビット(COVID)/ブースター(BOOSTER)
- パートDの保険料に制限が付きましましたので、過去のような

大幅な値上げは無くなり、2024年からは6%の制限が付きましました。

- EXTRA HELPというプログラムがあります。以前より加入しやすくなりましたので、薬代が負担になっている方は申請してみてください。

薬に関して2024年以降、シニアにとって良い方向に行っているようです。一例として自己最高負担額がだんだん低く設定されます。2026年から2029年の間、メディケアは製薬会社と高額な薬60種類の交渉に入りますので、我々にとって、薬代がお手頃になるかもしれません。

シニアの方に処方される骨粗鬆症のPROLIAについて調べてみました。年2回打つ注射で、1回の料金の定価は約\$1500でした。パートBとパートDに所属薬のようですが、ドクターのオフィスがどのように処理するかのようなので、びっくりして受け取らなかつたそうですが、ドクターの事務所が手配して、事務所に届けてもらうと約\$300だとか。ドクターの事務所がどこかのファンデーションのプログラムを探してくれれば、自己負担分が少なくなるようですが、予算が無くなると手配してもらえません。


現在ジェネリックでないブランドの薬や高額な薬を取って

いる方はプランを選ぶ時に慎重にお選びください。薬は保険会社によって、TIERが異なり、最悪な場合、保険会社がカバーしてくれないこともありましました。一例として、シニアの方が保険会社を変えたことにより、緑内障の目薬がカバーされませんでしたので、加入前に確認しましょう。

パートBの高額な薬が必要な方は、パートBの取得後メディケアエージェントにご相談ください。保険の加入は誰から加入しても保険料は同じですから、一社専属より色々な保険を扱っているエージェントがおすすです。長く間お付き合いすることになるので、経験豊富で困った時にすぐ対応してくれる、アフターサービスのしっかりしたエージェントを選びましょう。

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)のベ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。





マウナロア山、当局による監視続く 「火山警報システム」への注視呼びかけ

ハワイ島で地震が頻りに観測されていることを受け、米地質調査所(United States Geological Survey: USGS)はマウナロア山の注視を続けている。

ハワイ・ニュース・ナウの報道によると、現在、マウナロア山に差し迫った噴火の兆候はないものの、当局は住民に避難の準備をしておくよう再三にわたり呼びかけている。また、ハワイ郡はアドバイザー・システムを使用し、最新情報を毎日更新している。

マウナロア山頂上付近での地震活動は活発なままだ。調査にあたっている専門家によると、26日にはマグニチュード3以下の地震が約20回観測された。

ハワイ火山天文台の地質学者、マイク・ゼーラー氏によると、マウナロアでは9月、2週間連続で1日40回以上の地震が発生し、うち2日間は1日100回以上の地震が観測された。

ハワイ火山観測所(Hawaii Volcano Observatory: HVO)とUSGSでは、空と地上、2箇所からの観測結果に準じた独自の火山警報システムを採用している。

地上ベースの火山警報システムは、通常(normal)、勧告(advisory)、注意(watch)、警告(warning)と4つのレベルで構成されている。航空警報システムは火山灰の排出による危険性を示すもので、低い方からグリーン、イエロー、オレンジ、レッドの4色のカラーコードで示される。通常、これら2つの警報システムのレベルは並行している。

現在、マウナロア山の火山警報システムは「イエロー」と「勧告」レベルにある。このレベルは2019年以降のことで、現在把握されている火山活動を上回る活動が起こる可能性を示している。警報システムが現在示しているレベルについて、ゼーラー氏は次のように述べた。

「火山内のマグマが、通常よりもわずかに



On October 28, 2022, HVO geologists conducted an overflight of Mauna Loa's summit region. This photo of Sulfur Cone, on the Southwest Rift Zone, is at an elevation of 3,430 meters (11,240 feet) above sea level. The 1950 fissure is visible in the foreground of the image. USGS image by K. Mulliken.

地表に近く、浅いところに移動しているものの、噴火が差し迫っていることを示唆するレベルにはまだ達していないことを示している。これが現在、警報システムを『オレンジ』と『注意』レベルに移行させていない理由だ。「オレンジ」と「注意」は、噴火が差し迫っている、または進行中であることを意味し、「レッド」と「警告」は、噴火が差し迫っている、または危険な火山活動が進行中であることを意味する。HVOによると、警戒レベルとカラーコードは特定の避難誘導に関連付けられておらず、避難誘導に関する決定は、ハワイ郡民間防衛局に委ねられている。

ハワイ郡民間防衛局のタルマジ・マグノ局長は、「マウナロアの傾斜の角度と亀裂ま

での距離に基づき、カウ地区とサウスコナ地区が最初に噴火の影響を受けると予想されている」と話した。

米赤十字社もこの状況を監視しており、必要に応じて24時間以内に動員する準備ができていているという。

赤十字社のマシュー・ウェルス氏によると、パハラ地区のカマニ・ストリートにあるハーケス・ジムでコミュニティ・ミーティングが定期的に開催されており、世界最大の活火山であるマウナロアの現在の状況や、噴火した場合の計画について話し合っている。

ミーティングには、マグノ氏とHVOトップで地質学者のケン・ホン氏が参加している。

日刊サン 2022.10.28配信

オレゴン在住のアジア系女性、 ハワイで骨髄移植のドナー探し

オレゴン州在住の白血病患者の女性が、ハワイで骨髄移植のドナーを探しているとKHON2が報じている。

日本人と中国人の混血のカーラ・リーさんは、本土では骨髄や造血幹細胞のドナーを見つけるのが難しいという。リーさんは、「8月からさらに疲れを感じ始め、気を失うこともある。昼寝が多く、今日のように、2時間ほどしか起きていない日が多くなった」と話した。

骨髄バンク

「Be The Match」は、現在、リーさんのドナーを探している。ドナーになるには、提供する患者と特定の遺伝子型が一致することが必要で、通常は同じ人種の人々が一致する。リーさんは、ハワイに住む人々の人種が多様なことから、ハワイで自分のドナーが見つかるのではと期待している。

希望者は、オンラインでドナー登録することができる。登録後に郵送されてくるキットの中の綿棒で頬の内側をこすり、送り返してDNAの一致があるかどうかを調べてもらう。一致があれば提供が決まる。

Be The Matchでは、世界中の白血病患者者にドナーを提供しており、同団体ボランティアのブウォネ・ジョンソンさんは、「提供時は比較的痛みが少なく、非常に熟練した

知識豊富なスタッフが対応する」と話した。

18歳から40歳までの人が登録できるが、1度登録すれば60歳まで骨髄や造血幹細胞を提供し続けることができる。Be the Matchによると、まれに1人で2人の患者に提供できることもあるという。



↑登録方法の詳細はこちらから。
https://bethematch.org/become-a-donor/?gclid=Cj0KCQjwwfiaBhC7ARIsAGvcPe4TuSwf0UxOVh71XbhK54YiOzJLLoPBMMpp69-NPTtft8S0szlQzKkaApQYEALw_wcB
日刊サン 2022.10.31配信



バイデン大統領の ツイート

Joe Biden @JoeBiden

10月27日 3:48PM

マイクロン(※)への投資1千億ドルで、アメリカのメモリチップの世界生産シェアを500%増加させることができます。このメモリチップは低価格で手に入れることができる上、数千人に高給の仕事をもたらします。

(※)「マイクロン・テクノロジー」:半導体製造の多国籍企業で、ナスダック上場企業の1つ。本社はアイダホ州ボイス。

With Micron's \$100 billion investment alone, we're going to increase America's share of global memory chip production by 500 percent. Making these chips here at home will lower costs for families and create thousands of good-paying jobs.

10月30日 3:35 PM

自由で公正、信頼ある選挙を経て、ルイス・イナシオ・ルーラ・ダ・シルバがブラジル次期大統領に選出されたことをお祝い致します。両国の友好継続のため、これから数か月、数年にわたって互いに協力していくことを楽しみにしています。

I send my congratulations to Luiz Inácio Lula da Silva on his election to be the next president of Brazil following free, fair, and credible elections. I look forward to working together to continue the cooperation between our two countries in the months and years ahead.

10月31日 12:00 PM

現在のガソリン価格は、今夏のピーク時から1.20ドル以上値下がりしており、過去3週間ごとに値下がりが続いています。ガソリン価格の値下がりには、米国に住む人々の家計の節約につながっています。

Gas prices are down more than \$1.20 since their peak this summer. And they've been falling for each of the last three weeks. That's adding up to real savings for America's families.

11月1日 3:50PM

共和党は、社会保障とメディケアの削減を望んでいます。彼らは、我々が削減に協力しなければ政府閉鎖(※)となり、合衆国の債務不履行が発生するとさえ言っています。無責任な話です。

(※)議会で本予算の予算案(または暫定予算)成立が難航することで期限切れとなり、政府庁舎が閉鎖されること。

Congressional Republicans want to cut Social Security and Medicare. They're even saying they'll shut down the government and let America default on its debts if we won't cooperate with the cuts. Talk about irresponsible.

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



デービッド・イゲ ハワイ知事の ツイート

Governor David Ige @GovHawaii

10月27日 8:47AM

法律により、すべての登録有権者は郵送で投票用紙を受け取ります。重複投票を防ぐため、各投票の返信用封筒には固有のバーコードが含まれています。

By law, every registered voter receives a ballot by mail. Each ballot return envelope contains a barcode that is unique to the voter, which prevents a voter from voting more than once.

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

米陸軍、オアフ・ハワイ両島で軍事訓練開始 10日まで

米陸軍がハワイ島とオアフ島で軍事訓練を実施している。ハワイ・ニュース・ナウは、訓練が行われる11月10日までの期間中は、両島で交通量の増加と騒音が予想されると報じている。

オアフ島中部のウィーラー陸軍飛行場(Wheeler Army Airfield)、同南部海岸沿いのカラエロア空港(Kalaeloa Airport)、ハワイ島中部のブラッドショー陸軍空港(Bradshaw Army Airport)では、軍用機などの発着が増加する。

訓練では、爆発物シミュレーターを使用した空爆訓練

も行われる予定。

訓練について、米陸軍第25歩兵師団のジョセフ・ライアン少将は次のように説明した。

「フィリピン、インドネシア、タイの国軍がパートナーとして今回の訓練に参加している。また、周辺10カ所の国や地域から集まっているオブザーバーは、将来、米軍と共に軍事訓練を行う可能性を検討するため、訓練を相対的に観察評価している」

日刊サン 2022.11.1配信





週間ハワイニュースダイジェスト 10.28~11.2 2022

ハワイ市場の住宅ローン金利、7%で平準化 住宅購入、どうすべき？

ハワイ市場の住宅ローン金利が20年ぶりに7%に達した。KHON2は、これから住宅を購入する人が知っておくべき事柄について専門家らの意見を求めた。

不動産業者の「エレメント・モーゲージ」は、

ハワイ州で住宅を購入する人は「期待値を下げる」必要があると考えている。同社住宅ローン貸付を担当するニッキー・クルーズ氏は、次のように述べた。

「住宅ローン金利が上がったということは、

80万ドル(約1億2千万円)の予算で物件を検討していた人が、60万ドル(約8,900万円)ほどの物件に下げなければならないことを意味する。ファミリー用の物件を購入するのは難しくなるかもしれない。住宅ローンを7%に固定すると、ローン期間中は金利が変わらないということになるからだ。調整可能な金利を設定する場合、5年間は固定金利となるが、その時点での市場の上限に基づいて調整するこ

とができる。一部の人のためには、調整可能な金利の方が良い場合もある。特に購入予定の住宅に永住するつもりではない場合、あと2、3年間様子を見てから考えるのも良いかもしれない」

「EXPリアルティ」のアンバー・リッチ氏は次のように考えている。

「ハワイの強力な売り手市場は横ばいになり始めており、中には既成概念にとらわれずに購入を考えている人もいます。顧客の何人かは、より高額な住宅ローンを組めることを証明するため、両親や兄弟姉妹と共同署名をしている。売却するため、手数料の引き下げを申し出る不動産業者もいる。一方で、金利が上がるということは、その後、借り換えローンが可能になることを意味する。住宅を今すぐ購入する必要がある人には、今は金利をしっかり守ることをアドバイスしたい」

日刊サン 2022.10.31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

10月28日 4:39 PM

子どもたちが仮装し、友人や家族が集まってお祝いをするハロウィーンがやってきました。私たちは@walkwisehawaiiと提携し、この時期はより安全運転を心がけるよう呼びかけています。

Halloween weekend is here, and keiki across our island will be out in their costumes celebrating with friends and family. We're partnering with @walkwisehawaii to remind everyone to drive a little safer and be a little more aware this weekend, especially in our neighborhoods.

11月1日 5:02PM

ホノルル動物園の新顔、ラニ・ムーを紹介します!

@HonoluluZooを継続的にサポートしてくださっている@MeadowGoldHIの皆さん、マハロ。今朝、動物園にラニ・ムーが正式に迎えられたことを嬉しく思います。皆さん、ぜひホノルル動物園に来てください!

Introducing ... the new Lani Moo! Mahalo to everyone at @MeadowGoldHI for their continued support of @HonoluluZoo - we were thrilled to be there this morning to help officially welcome Lani Moo to the zoo, and we hope you all visit the zoo very soon!

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

第23回「テイクバック・イニシアチブ」 オピオイド含む1.3トンの医薬品回収 ハワイ州

麻薬取締局(The Drug Enforcement Agency: DEA)はハワイ州で29日、第23回「テイクバック・イニシアチブ」を行った。

不要になった医薬品や薬物を回収する取り組みでは、フェンタニルについての啓蒙に重点を置いており、ハワイ・ニュース・ナウが報じている。

DEAのゲイリー・ウィスナンド捜査官は、「この活動は、公共の安全と公衆衛生という2つの目的に役立つ。回収された薬物は焼却処理される」と述べた。

ハワイ・ニュース・ナウは、オアフ島でパールシティ警察署に設置された回収場を利用した人々に話を聞いた。

パールシティ在住のケントン・クレイマーさんは、「数年前、手術をした際に残った薬を置きに来た。普通に捨てることに気が引けていたので、今日ここで手放すことができよかった」と話した。

ワイパフ在住のルース・アマンシオさんは、「医薬品が当局に返還され、適切な処分が行われるという意味で、医薬品のサイクルを安全に保つことができると思う」と話した。

DEAによるとこの日、州内10カ所の回収場で3,000ポンド(約1.3トン)を超える量の薬が回収された。



予想以上に大量だったため、州当局は、薬物の過剰摂取についての啓蒙を今後より一層強化する考えだ。ハワイでは今年、麻酔薬として使用される合成オピオイド「フェンタニル」の過剰摂取による死者が急増している。

ウィスナンド氏は、「ストリートで販売されている偽造錠剤のすべてにフェンタニルが含まれている。フェンタニルは非常に危険な薬で、1錠摂取しただけでも死に至ることがある」と話した。

次回の「テイクバック・イニシアチブ」は来年4月の最終土曜日に開催される予定。オアフ島内9カ所のロングス・ドラッグには、不要になった医薬品のドロップボックスが常時設置されている。

日刊サン 2022.10.31配信

過去7日間で通報770件以上 ホノルル警察署

ハロウィーンを含めた過去7日間で、オアフ島では770件以上の犯罪や事件に関する通報があったとKHON2が報じている。

ホノルル警察署(Honolulu Police Department: HPD)に寄せられた通報のほとんどは窃盗で、10月の最終週は、270件超の窃盗に関する被害届けがあった。

「窃盗」とは、強盗や詐欺によらない財産、物品を盗む行為のことと定義されている。オアフ島で通報される窃盗の例としては、自転車や自動車、それらの部品の盗難、小売店での万引きが挙げられる。

クライム・マッピング(CrimeMapping)によると、窃盗の次に多いHPDへの通報は器物損壊に関するもので、過去7日間で約100件の通報があった。通報が多かった日は月、木、金曜日だった。過去7日間で、オアフ島で通報された犯罪は以下の通り。

- 窃盗: 278件
- 器物損壊: 110件
- 車上荒らし・盗難: 101件
- 暴力行為: 88



- 強盗: 46件
- 自動車盗難: 49件
- 詐欺: 34件
- 薬物/アルコール関係: 20件
- 性犯罪: 22件
- 空き巣、飲酒運転、銃刀法違反: それぞれ25件未満

犯罪に関する地域ごとのレポートは、下記のクライム・マッピングのWebサイトで閲覧できる。

<https://www.crimemapping.com/map>



日刊サン 2022.11.1配信

ホノルル市が ワイキキ・ビスタ・ビルディング購入 低所得者向け住宅に

ハワイ東海インターナショナル・カレッジが所有していた建物が、近く低所得者向け住宅(Affordable House)になる見込みだ。

ハワイニュースナウの報道によると、リック・ブランジャルディホノルル市長は1日、低所得者向け住宅建設のため、ホノルル郡がワイキキ・ビスタ・ビルディングを3,775万ドル(約55億6,000万円)で購入したことを発表した。

ワイキキ・ビスタ・ビルディングは2017年、ハワイ東海インターナショナル・カレッジが投資企業に売却したもので、現在はハワイ・パシフィック・カレッジの学生寮として使用されている。2022-2023学年度の終わりに明け渡される予定。モイリイリのカピオ

ラニ・ブールパード沿いにある19階建ての建物で、敷地面積は17万2,036平方フィート(1万6,000平方メートル)。

ブランジャルディ市長は、声明の中で次のように述べた。

「ワイキキ・ビスタ・ビルディングの購入は、ホノルル市・郡がこれまでに行った中で、最大で最も重要な低所得者向け住宅プロジェクトです。108戸の住宅が入る予定です。オアフ島の住民の皆さんに、住宅を低価格で提供するという私たちの基本的かつ強力なコミットメントはこれからも続きます。今後は、高齢者向け住宅、社宅、賃貸履歴がない人向けの賃貸住宅の建設、提供も計画しています」

日刊サン 2022.11.2配信

ラブズ・ベーカリー本社跡地、 ホノルル・フレイト・サービスが引き継ぎ

ハワイ州で長年、運送サービス会社を営んでいる「ホノルル・フレイト・サービス」が、昨年3月に閉業した911ミドル・ストリートの「ラブズ・ベーカリー」旧本社跡地を引き継ぐとKHON2が報じている。

ホノルル・フレイト・サービスによると、跡地の引き継ぎは州内で最高額の資産取得に

なる。

跡地にある建物の敷地面積は9万2,400平方フィート(約8,550平方メートル)で、1960年、3エーカー(約1万2,000平方メートル)の工業用地に建設された。ホノルル・フレイト・サービスは、引き継ぎにあたり、来年にかけて建物の改装を行う予定。

同社のエグゼクティブ・バイス・プレジデント、ジム・ペイデルマン氏によると、該当敷地内の敷力所に、リーズナブルな価格でアクセスも容易な短期の貸し倉庫が建設される。約220人の従業員が配属される予定。

ホノルル・フレイト・サービスは、この跡地のほか、オアフ島に3カ所、マウイ島に1カ所、西海岸の4カ所の主要ターミナルに営業所や倉庫を構えている。同社が提供しているサービスは、フルコンテナ積載、島間の運輸、冷蔵貨物、特大貨物、航空貨物、物流、倉庫の貸出しなど。

日刊サン 2022.11.1配信



サルベーション・アーミー、 3年ぶりに感謝祭の食事イベント開催

非営利団体の「サルベーション・アーミー」が、ホノルルのブレイズデル・エキシビション・ホールで、3年ぶりに感謝祭の食事を無料で振る舞うイベントを開催する。

ホノルル・スター・アドバイザーの報道によると、サルベーション・アーミーは毎年感謝祭に食事を無料提供するイベントを行っていたが、2020年、2021年は新型コロナ感染症のパンデミックのため中止されていた。開場時間は11月24日(木)午前11時で、正午から午後1時まで食事が提供される。イベントには約2,000人が訪れる見込み。

団体代表のフィル・ラム少佐はニュースリリースで次のように述べた。

「ブランチアルディ市長とホノルル郡の寛大な支援により、感謝祭の日にブレイズデル・エキシビション・ホールで、毎年恒例だった感謝祭の食事サービスを再開できることを嬉しく思います。無料の食事は誰でも利用でき、チケットは必要ありません。感謝祭の伝統的な食事で、七面鳥肉、詰め物、肉汁、ラ

イス、サラダ、パイナップル、パンプキン・パイなどが振る舞われます」

サルベーション・アーミーは現在、イベントの受付、食事の準備、配膳のボランティア600人を募集している。また、パールリッジ・センターのジッピーズやアンナ・ミラーズなど、オアフ島のレストランやベーカリーで購入したパンプキン・パイの寄付も募っている。パイの寄付は11月20日まで受け付けている。寄付の方法は、各レストランのスタッフやサルベーション・アーミーのウェブサイトまで。

また、スーパーマーケット「フードランド」は現在、「Share a Holiday Feast」プログラムを12月31日まで実施している。ハワイ州内のすべてのフードランド、サクンセーブで、会計の際に寄付を募っている。寄付は現金、マイカイ・ポイントで受け付けており、収益金はフードランドのギフト券として貧困家庭などに配られる。

ハワイ・フードバンクによると、州内の食

糧不足率はパンデミック以来、50%以上も増加していると報告している。経済活動は再開したものの、インフレによりハワイ州の生活費が高騰し続けていることが原因と考えられている。

ハワイ州では、ほぼ6人に1人に当たる23万人以上の人々が食料支援を必要としている。また、州内の子ども4人に1人が飢餓に苦しんでいる。

現在、ハワイ州は子どもの食糧不足率が米国で2番目に高い州になっている。

感謝祭の食事提供のイベントは、ドミノ・ハワイ、KSSKハワイがスポンサーとして主催する。

そのほかの提供企業・団体は、ナレイト・ハ



ワイ、アメリカン・フロア & ホーム、ハワイアン・エレクトリック・インダストリーズ、ロード・ビルダーズ・コーポレーション、バンク・オブ・ハワイ、カイザー・パーマネンテ、UHA健康保険。

日刊サン 2022.11.2配信

違法薬物処方で医師逮捕 懲役4年、医師免許剥奪 マウイ島

マウイ島の医師が、痛み止めとして使用されるオピオイドの一種「ヒドロコドン」を違法に処方したとして、先月31日、米連邦裁判所に懲役4年の刑を言い渡された。ホノルル・スター・アドバイザーが報じた。

米連邦裁判所は今年4月、カイウィ被告に対し、通常業務の範囲外でヒドロコドンを処方したとして有罪判決を下していた。

刑が確定したのは、ワイルク在住の医師、ポール・A・カイウィ・ジュニア被告で、近く米連邦刑務所に収監される見込み。同被告はマウイ島のカフルイとハワイ島のヒロで「プログレッシブ・メディカル・クリニック」を運営していた。

クレア・E・コナーズ連邦検事は声明で、「被

告は医師免許を剥奪され、比較的長い期間の懲役を言い渡された。これは、医療関係者が薬物処方の特権を濫用することにおける重大な犯罪性を示している」と述べた。

被告の元患者で、2020年に49歳で亡くなったダイアン・ケイ・ウェブさんは、骨盤潰瘍、膀胱破裂、肘と膝の骨折、靭帯損傷により、約3か月入院し、手術を数回受けた。その際、被告はウェブさんに毎月246錠のヒドロコドンを処方していたという。ウェブさんは薬物の過剰摂取による脳損傷のため、自宅で亡くなった。

米麻薬取締局(Drug Enforcement Administration: DEA)特別情報局は、カイウィ被告が2015年1月2日から2020年1

月22日までの期間に出した全処方箋のデータを分析した。

その結果、最も多く処方されたのはヒドロコドンで、全処方箋の69%を占めていた。次に多く処方されていたのはベンゾジアゼピン(鎮静剤)、次いでカリソプロダル(筋弛緩剤)だった。

DEAによると、ヒドロコドンなどのオピオイド、ザナックスなどのベンゾジアゼピン、カリソプロダルなどの筋弛緩剤の組み合わせは、「トリニティ」と呼ばれるドラッグ・カクテルで、ヘロインに似た多幸感を誘発し、薬物過剰摂取の重大なリスクを伴うという。

日刊サン 2022.11.2配信



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
どなたでも
購入可能

VALLEY OF THE TEMPLES
MEMORIAL PARK
AN ETHERAL 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>

ヨットハーバータワー 賃貸
オーシャンフロント・改装済み美室
1ベッドルーム/1バス 月\$2,950
電気・水道・ガス代、インターネット・WiFi、
ケーブルテレビ、エアコン込み
洗濯・乾燥機、駐車場あり、プール・BBQ施設完備

連絡先: Allysonf1@icloud.com (808)842-5174



日刊サンウェブサイト
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。

HawaiiResourceRealty
1357 Kapiolani Blvd., Suite 1080

日本語でどうぞ
808-284-4820
中村 浩子(R)
License #: RB-16363
Hiroko Nakamura

毎週土曜日
印刷版発行中
NIKKAN SAN 日刊サン

広告募集
お申し込みは
こちらから
nikkansan.net/ad-inquiry/

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。

購入から賃貸管理まで HOMECONNECTION

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

バースデーの風船、ミズーリ州から800キロ以上移動 発見した男性、手作りのプレゼント贈る

ミズーリ州マウンテン・グローブ在住のケイソン・ジョンソンさん(8歳)が先日、テネシー州在住の男性から特別なバースデー・プレゼントを贈られたと米メディアUPIが報じている。

ケイソンさんは、小学校で8歳の誕生日にプレゼントされた風船を帰宅途中に紛失した。風船はたちまち空に上って行き見えなくなったが、数日後、テネシー州クリーブランド

で芝生を刈っている最中だったトッド・ホイラーさんに拾われた。風船には、風船販売会社と学校の名前が書かれた封筒がついていた。

そこで、木工職人のホイラーさんは、手作りの野球のバットをバースデー・プレゼントとして贈ることを思いついた。ホイラーさんは、バットと、自分と愛犬のダックスフンド「ヘンリー」の写真、ケイソンさんへの100ド

ル、ケイソンさんの両親宛の手紙が同封された小包を小学校宛に送った。

マウンテン・グローブ小学校は、Facebookページで「すばらしい話」としてこのエピソードを紹介した。

←Facebookページはこちら。



日刊サン 2022.10.28配信

スイスの列車、世界最長記録更新 長さ1.9キロメートル

スイスのレーティッシュ鉄道で、長さ6,253フィート(1.9キロメートル)の列車が、世界最長の狭軌旅客列車としてギネス世界記録を更新したと米メディアUPIが報じている。

列車は、スイス東部にあるブレダのアルブラトンネルからフィリスル近くのランドヴァッサー高架橋までの25キロメートルの区間を約1時間で走った。山谷の景観が美しいこの区間は、ユネスコ世界遺産に登録されている。

記録を更新した列車は、スイスで80年以上の歴史を持つ列車車両メーカー、シュタッドラー(Stadler)社製で、自由に列車を連結できる最新車両「カプリコーン」の100両編成。ギネスブック公認判定員が乗り込み、公式記録が更新された。

レーティッシュ鉄道は、スイス東部のグラウビュンデン州を中心に、約400キロメートルの路線網を展開しているスイス最大級の私鉄。沿線には、ダヴォスやサンモリッツなどの有名リゾート地があり、看板列車としては「氷河急行」や「ベルニナ急行」が有名。観光路線のほか、地域の生活路線としても活用されている。

日刊サン 2022.11.1配信

米国史上最重量のカボチャ 世界最大のジャック・オ・ランタンに ミネソタ州

「世界のハロウィーンの首都」として知られるミネソタ州アナカでは、市役所に驚の形に彫られたカボチャが展示されており、米国史上最重量のカボチャで世界最大のジャック・オ・ランタンが彫られたと話題になっている。

米メディアUPIによると、庭師のトラヴィス・ジンガーさんが、2,560ポンド(約1.2トン)のカボチャを彫り、世界最大のジャック・

オ・ランタンを完成させた。

カボチャは、映画『トップ・ガン』のトム・クルーズのキャラクターにちなみ、「マーベリック」と名付けられた。

マーベリックは10月初め、カリフォルニア州ハーブムーンベイで開催された「パンプキン・ウェイ・オフ世界選手権」で優勝。米国史上最重量のカボチャになった。

←ミネソタ州アナカのフェイスブックはこちら。

<https://www.facebook.com/CityofAnokaMN?fref=fb>



日刊サン 2022.10.31配信



悪臭放つ「ショクダイオオコンニャク」 数年ぶりに開花 コネチカット州

悪臭を放つことで有名なショクダイオオコンニャクの花が、イースタン・コネチカット州立大学(Eastern Connecticut State University: ECSU)で数年ぶりに開花したと米メディアUPIが報じている。

ショクダイオオコンニャクはスマトラ島の固有種で、学名は「アモルフォファルス・チタナム」。ECSUのショクダイオオコンニャクは「レア」の愛称で親しまれているという。レア

は1日、ECSUウィリマンティック・スクールの温室で開花した。

ECSUで生物学を研究するブライアン・コノリー助教授によると、レアがキャンパスに持ち込まれたのは1990年代だったが、初めて開花するまでそれから約10年かかった。

ショクダイオオコンニャクは数年ごとに開花するが、その間隔を予測するのは困難な上、開花の持続時間は24~48時間だという。

開花すると独特の悪臭が発せられるため、「死体花」とも呼ばれている。

コノリー助教授は、その匂いを「死んだネズミ、腐ったキャベツ、下水の組み合わせ」と表現した。

ウィリマンティック・スクールのYouTubeで、レアが開花する直前から開花までのライブ・ストリームを配信した。

「Corpse flower livestream 10.30」
https://www.youtube.com/watch?v=9SZrJ8NVO78&ab_channel=EasternCTStateUniversity



日刊サン 2022.11.2配信

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~
バナー(24"x48") \$40~ *1000枚以上の料金

10% OFF

9444000@gmail.com (808)944-4000

www.hicopyexpress.com

日サリ

お申し込みはこちらから

広告募集

Dream CONSTRUCTION, INC.

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

<https://dreamhawaii.com>
usadreamhawaii@gmail.com

岡本まで **Tel. 383-7782** 見積り **無料!**
Office **Tel. 372-3319**

印刷版新聞(週末版)は **毎週土曜日** に発行中!!

日サリ 日系スーパーマーケット、
ワイキキエリアのマガジンラックなど、各所に配布

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!
ジミー・ウーにお任せください。

808-304-8871 (英語)
projects@proworkpacific.com

Proworkpacific.com 100 N. BERETANIA ST., Ste 114, Honolulu, HI 96817

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. (ダウンタウン)
Richards St. と Merchant St. の角

**レインボー
便利屋** ハワイで困ったら
なんでもおまかせ!

家のリフォーム&修理・管理
掃除 インテリア **建築**
観光ガイド 通訳 **建築**
看病サービス **宿泊** 運転代行
引っ越し **空港送迎サービス**

どんなことでもご相談ください!

808-217-1683 / 808-217-1286

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/>

日サリ

在ホノルル日本国総領事館よりお知らせ

在ホノルル総領事館とハワイ大学ウエストオアフ校共催
「Japanese Film Screening」イベント
11月16日(水)開催

在ホノルル日本国総領事館とハワイ大学ウエストオアフ校は、同校のInternational Education Weekの一環として、日本映画を上映する「Japanese Film Screening」イベントを、11月16日(水)に開催します。
なお、当事業は国際交流基金の支援によるもので、日本語学習者の支援や対日理解の促進を目的に実施します。入場無料、事前申し込みは不要です。ぜひ皆さん奮ってご参加ください。

【日時】 2022年11月16日(水)
【時間】 ①「ポップンQ」10:00～
②「パパのお弁当は世界一」13:00～
【場所】 ハワイ大学 ウエストオアフ校 D-146

入場無料、事前申し込み不要

【映画概要】

①「ポップンQ」(2016年公開)

世界の危機に立ち向かう少女を描くファンタジーアニメ。「プリキュア」シリーズなどに携わってきた宮原直樹が監督を務める。東映アニメーション60周年記念作品。中学3年生の伊純は、海で「時のカケラ」を発見する。手に取ると目の前に見たことのない世界が広がり、ポコンと名乗る謎の生命体と遭遇。ポコンから世界の時間が崩壊の危機にあると聞かされた伊純は、そこで出会った4人の少女と共に、危機を回避しようとするが…。

②「パパのお弁当は世界一」(2017年公開)

Twitterで8万人がリツイート、26万人がいいねした実話を映画化。高校3年間、娘のためにお弁当を毎日作り続けた父親とそのお弁当を毎日食べた娘・みどり。高校最後のお弁当には、父親からの「高校に入って初めてのお弁当」の写真と手書きの手紙が添えられていて…。

Free Admission!
English Subtitles
No Booking Required

Japanese Film Screening

POP IN Q, 10AM
2016 Directed by Naoki Miyahara

A Five middle school girls preoccupied with their everyday lives - stubborn Isumi, lonely Aoi, calm Komatsu, childish Asahi, and enigmatic Saki - are taken away to a fantasy world. There, they learn they have been chosen to save the world, by bringing their five hearts together as one through dance. But will these different girls be able to connect to each other in time?

DAD'S LUNCH BOX, 1PM
2017 Directed by Masakazu Fukatsu

Based on a viral tweet that was retweeted by 80,000 people and received 260,000 likes. Throughout the three years of high school, Midori ate the bento lunch her dad made for her every single day. And in the very last bento of high school, Midori finds a photo of "the first high school bento" along with a hand written letter from her Dad.

Wed 16 Nov 2022
University of Hawai'i - West Oahu, D-146

A part of UH West Oahu International Education Week, co-sponsored by The Consulate General of Japan in Honolulu

再掲載：在ホノルル日本国総領事館よりお知らせ

在ホノルル総領事館とハワイ大学沖縄研究センター共催
首里城のデジタル保存プロジェクトに関するシンポジウムを開催
「記憶をつなぐ～首里城復興に向けて」

在ホノルル日本国総領事館では、ハワイ大学沖縄研究センターと共催で、「記憶をつなぐ～首里城復興に向けて」と題したシンポジウムを10月22日(土)にハワイ大学ヒロ校(ハワイ島ヒロ)で、翌23日(日)に東西センター(オアフ島)でそれぞれ実施しました。シンポジウムには、ハワイ在住の沖縄関係者を中心に合計約180名(ヒロ・約50名、オアフ島・約130名)が参加し、首里城の歴史や首里城のデジタル復元プロジェクトについての理解を深めました。

このイベントは、対日理解の促進や親日層の形成を目的に、外交活動の一環として日本文化紹介事業として実施したもので、当館とハワイ大学沖縄研究センターは、この度初めて共催でイベントを開催しました。

シンポジウムでは、まずハワイ大学沖縄研究センターの石田正人所長から、「Shuri Castle: A Historical and Cultural Overview」と題した首里城の歴史について紹介があり、そのあと、日本から招へいた「みんなの首里城デジタル復元プロジェクト」の発起人である東京工業大学の川上玲准教授から「Shuri Castle: History, Digital Reconstruction and Public Memory of a World Heritage Site」と題した講演で同プロジェクトを実施したきっかけや、3D復元に協力するために首里城の写真を提供した個人のエピソードが複数紹介



石田正人所長



川上玲准教授

されました。オアフ島のシンポジウムでは、当館の青木豊総領事や、ハワイ大学のマイケル・ブルーノ副総長からの挨拶があり、そして東西センターのスザンヌ・ラム所長はビデオメッセージで参加されました。

参加者からは「デジタルは人々を孤立させるような印象があるが、このプロジェクトはデジタルを活用して日本中そして世界中の人々を繋げた。新しいテクノロジーの使い方だと感じた」という声が寄せられました。

ハワイ州と沖縄県は1985年に姉妹都市関係になり、1951年にはハワイ沖縄連合会が設立されるなど、深い歴史があり



ます。首里城は、沖縄の関係者にとってアイデンティティーの拠点であり、誇りであり、国民的な歴史文化資産でもあります。その首里城が2019年10月31日に大規模な火災で消失しました。

人々が心を痛めている中、川上准教授は首里城の写真や動画を一般から広く募集して、そのデータを活用して首里城を3Dモデルで復元させるという「みんなの首里城デジタル復元プロジェクト」を始動させました。なお、首里城は2000年12月に世界遺産に登録されています。

10月29日(土)発行の日刊サン週末版に掲載した「在ホノルル日本国総領事館よりお知らせ」の内容に一部誤りがありました。お詫びするとともに訂正・再掲載いたします。

首里城世界遺産に登録された年に関して
誤 2020年12月
正 2000年12月

参考:文化庁サイト
https://bunka.nii.ac.jp/special_content/hlink9

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

【日刊サンを見た】で
滑り止め加工
\$80▶無料

★お風呂リニューアル \$540～ ※色は白、他の色は別料金で承ります
★お風呂と壁コンボ \$1190～

キッチンカウター、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 (設置料込) **超目玉品 \$690▶\$490**

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

ホノルル市内
見積り無料
フラット料金
安心の

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

住まいの911

建築・引越し・ハンディマン...
暮らしのプロフェッショナルを
探すなら日刊サンウェブサイトを

フリー

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、プールのスパなども豊富に揃います。

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

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

T.Oki TRADING
www.tokitradng.com



30年前の手記より(5)

9月12日 ハリケーン・イニキ翌日 Part2

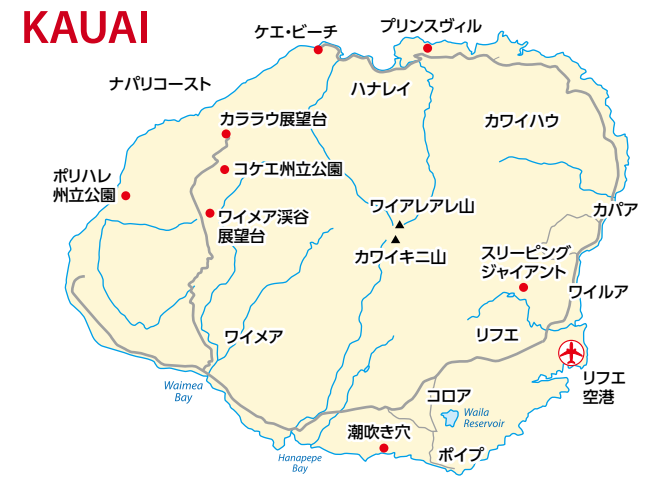
9月12日(土)
 カウアイ島の幹線道路である(これしかないのだが) Kuhio HWYは一方通行(海側の電柱が倒れているためか)とDetourだ。サトウキビ畑の中を、ガタガタで舗装されていない道を行ってリフエに行く。Hanamauluの交差点で検問にあう。検問がいたる所にあるのだ。
 空港に向かう。検問が厳しい。どうにかして空港に入る。街灯は倒されていたが、信号機は消えたままだが立っていた。空港警備員が2,3人いるだけ。もちろん空港の玄関口は固くシャッターが下ろされていた。ゴースタウンのように静かで不気味だ。
 オフィスは2階にある。エレベーターはダメ。階段を使うが真っ暗で何も見えない。危険だ。諦めて空港を出る。
 2:30PM 各ホテルにいるお客様に四苦八苦して会えた。みんな無事だ。ホテルに一番安全であることを伝え、了解してもらった。月曜日にオープンするであろう空港のフライト確保する必要があると思うと気が引き締まる。できるだろうか、合計78名の席の確保が、やるだけしかない。

4:30PM バス会社に行く。2階のオフィスの壁が半分ずり落ちて、コピー機、椅子、机等が下から見える。窓ガラスは壊れて痛々しい。誰もいない!
 Kauai Coconut Beach Hotelの前にあるココナツの木が10数本倒れている。根こそぎ倒れているもの、真ん中から折れてまるでお辞儀をしているかのようなものもある。そして無表情にそれを眺めている自分がある。
 5:00PM Disasterのど真ん中、ガラクタの中にいる。こんな景色、生まれて初めて見る、行く先のない叫び声、憤懣やるかたない怒りと不満、声がつまり目が潤むくらい嫌な気持ちを引きずって家に帰る。
 今日に限って、空はどこまでも澄み、素晴らしい天気だった。帰宅途中、子供がコーラを飲んでた。壊れた自動販売機の前で缶が転がっていた。車を止めて缶を拾って飲んでみる。誰も答める人もいない。カンカン照りの缶は熱く、とても飲めるものではない。かえってのどが渇く。
 のどの渇きがズーッと1日中つきまとう。空腹は我慢できてものどの渇きは……
 5:30PM 室温の水でも飲める水があるだけ幸いだ。家に着くなり疲れがどとくる。シャワーも浴びれない。髪も洗えない。歯も磨けない。やりきれない疲労感だけが私を包む。貯めてある水を少し使ってタオルで全身を拭いてみる。気分がスカッとした。水の汚れが、昨日と今日の疲れの色。
 この水は、明日のトイレに流す水。無駄が許されないのだ。
 夕焼けがイヤに美しい。闇が再びカウアイを包む。今夜も月がきれいだ。
 月光から映し出されるシルエットは、やはり焼野原。木々の濃い匂いがする。気が休まる。
 9:40PM これでローソクの灯で過ごす静かな夜が2回目だ。

クヒオハイウェイは島をほとんど一周できる幹線道路である。ほとんどというのは、ナ・バリ・コーストは、ハイキングコース等もあるが、車を寄せ付けられない自然の秘境であるため、道路がないのである。まあ、それにしてもこのハイウェイにダメージがあるとカウアイ島自体の運搬等がはかどらなくなるのである。その道路もやはり電信柱が数珠つなぎに倒れたところは、迂回せざるを得ない。サトウキビ畑が使う道路を走るわけだ。
 地面は赤土、ガタガタ道、迂回道路は、私の心と同じ。一歩間違えばパンクしそうな心……。



ナ・バリ・コースト (Shutterstock)



Yukio Waka
 大阪で生まれ、20代後半まで大阪で暮らす。アメリカに渡り、ニューヨーク、サンフランシスコを経て、ハワイへ。ホノルルで旅行会社に勤務中、カウアイへ島の意向を命じられ赴任する。イニキ災害の後、ホノルルに戻り、ハワイ島に向かう。ハワイ島の魅力に取りつかれ、現在に至る。

日刊サンでコラムを書いてみませんか?
 趣味、仕事、子育て、教育、介護、生活情報、エッセイ…etc. オリジナリティ溢れるテーマを募集しています。
 1話1000字程度のサンプル原稿を、下記アドレスまでお送り下さい
aloha@nikkansan.net
 採用を検討する場合のみご連絡さしあげます。(報酬はありません。ご了承下さい)

最もナチュラルで美しい仕上がり
 ●豊胸手術 ●脂肪吸引 ●レーザー脱毛 ●二重まぶた ●ボトックス・ヒアルロン酸 ●しわ・たるみ ●しみ取り・ニキビ跡 ●フェイスリフト ●自毛植毛 など
アジアパシフィック 美容整形外科
 大人気! お得なVIP会員プログラム 新規会員募集中!
新規会員特典 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。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リング 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パー又はエムセラ 50%引き
 *誕生日月に ビタミンB12注射、プレミアムアップグレード プレゼント
 毎月のキャンペーン・セール、ブログなど情報満載⇒ www.drching-jp.com
 お気軽にご相談ください
 日本語(Mie) 808-585-2833
 info@drching-jp.com
 Dr. Shim Ching
 ドクター・シムチン
 1401 S. Beretania St. Hale Pawa Suite 888 (ケアモクとベレタニアの角)

HAWAII MASSAGE ACADEMY OF SCHOOL LIC#2123-1033
 HAWAII COSMETOLOGY ACADEMY OF SCHOOL LIC#BSC-28
生徒募集 I-20 M1ビザ取得可能 日本語クラス
 スウェーデン式/ロミロミ/ホットストーンマッサージ/指圧
 日程: 2023年1月3日~ 午前コース9am-1pm/午後コース5pm-9pm
BODYコース \$3900 フェイシャルコース \$6350
11月15日申込締切 \$3000まで補助金申請可能
 詳細は liveyourdream.org または Call: 808-295-6536(Julie)
 仲間を4人集めて1人分授業料免除! 修了後、高収入を得ることが可能なお仕事です!
 (808) 398-8828 or 398-8885 1750 Kalakaua Ave. #3004

アートメイク YUMI
 リフォーム オーダーメイドの眉を可能な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. (マツカレーとベレタニアの角) Connie Gayle Center内、駐車場あり
<http://artmakeyumi.com>
 YUMI

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!! (金曜公開デジタル版は土曜印刷版「週末版」を1日早く公開)

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

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!
 トラブルシューティング専門家
フットソース 比嘉由希子
☎808-554-4185
 1585 Kapiolani Blvd. #740 (アケシスヘア内) 9am-5pm
 アラモアナセンター3階駐車場直結
www.footsource-hawaii.com

健康長寿のために 寝たまま座ったまま
効率的な「下肢運動」を実現!
 パルストレーナーは電気刺激で筋肉を動かすEMS(Electrical Muscle Stimulation)と呼ばれる運動機器。3DEMS®システムを採用し、下肢全体の筋肉に立体的に働きかけます。
人間の筋肉の約70%は「下肢」にある!
使い方は簡単! 3つのモード 筋トレ 有酸素運動 インターバル
PULSE Trainer 3DEMS \$1800+tax
Hano Naka Inc. ☎(808)596-2555 1245 Young St. #102 土・日 定休

日刊サン
美容・健康情報
 一部サロンの予約もできます

けちねこ☆JAPAN

はちろう NO181 招き猫(まねぎねこ) キューたろう・ななみん

1 招き猫の発祥といわれる神社にはたくさんの種類の...

2 ...なるほど!! 招き猫とは商売繁盛の縁起物で前足で人を招く姿をした飾り物のこと...

あげている手によって「福を招く」「人を招く」という意味があるキューね。そうなんだ...

3 ...じゃあオレは右手をあげた時の意味の「福を招く!!」にする!!!

オレっち、両手を同時にあげて「福も招く」し、「人も招く」にするキュー!!!!

4 ...と、いうことは足もあげたら効果は4倍!?

ゴロゴロ寝ているだけで開運になるキュー

うーん...「降参」か、「もうお手あげ」にしか見えない...

マが知識 【招き猫】

招き猫を商売繁盛の縁起物として、お店に飾ったり家の玄関に飾ったりする人も多いみたい。右手をあげているのは「福を招く猫」という意味があり、左手をあげているのは「人を招く猫」という意味があるんだニャ。最近は、両手をあげているものや、色によって「金運」とか「恋愛」などの意味をもつ招き猫も増えているそう。 byはちろう @まつだりえ

NFTニッポン

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

NFTって何?? 非代替性トークン(non-fungible token、略称:NFT)

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!

トニー ともちゃん

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 上手なNFTの買い方。5か条!

NFTを
買う前に
絶対見て!

▶ ⏪ 🔊 12:41 / 43:51 ⏩ ⚙️ HD 📺

コラムCOLUMN



7年ぶりのアカカ・フォールズ

日本から遊びに来ている友人のリクエストで、久しぶりにハワイ島観光に行ってきました。場所はアカカ・フォールズ。ヒロから車で約20分。ホノムという極小タウンの奥地にある、かなり有名な観光スポットです。住んでいると観光地ってなかなか行かないんだよね。前回アカカ・フォールズに行ったのは2015年。なんと7年前! その時も、友人のリクエストだったんだよね。懐かしい。久しぶりすぎて道を覚えているかちょっと不安だったけれど、すんなり到着。ほぼ一本道なので、迷いようがない。車も少ないし。

しかし駐車場やエントランスにはまったく見覚えがなかった。こんな感じだったっけ? 午後1時過ぎだったけど、駐車場はそこそこ空いていたおりました。入場料は5ドル。駐車場は10ドル。州立公園はどこも値上げしているの、こんなものなんだろうな。支払いはクレジットカードのみというのが、アメリカンです。ちなみにハワイに住んでいる人は、駐車場も入場料も無料です。よかった。

友人がお弁当を作ってくれたので、入場前に食べようと思ったら、ベンチは満席。仕方がないので中で食べることにして入場。座るところくらいあるだろう。

中のトレイルは舗装されていて、距離は0.4マイル(650mくらい)。ジャングルの中でのんびり散歩ができるようになっております。歩いているのは、ほとんどがアメリカ本土からの観光客で、年齢層はやや高め。暑いし、坂だし、ものすごくつらそうな人がけっこう目につく。それにしても、思ったよりも観光客が多くてちょっと驚いた。

他にベンチがなかったため、滝の真ん前で昼食。メニューは、ナスとひき肉のピリ辛炒めと、大根と切り干し大根のお味噌汁。しかも、お味噌汁は味噌汁椀で提供。アカカ・フォールズの真ん前で、味噌汁椀で味噌汁を味わう日本人。大変おいしゅうございました。オホホ(※飲食禁止とは書いてなかったと思いますが、

お出かけの際はご自分で確認をお願いします)。日本人の観光ツアーも1組だけ見かけた。15人くらいのグループで、年齢層はバラバラ。コナから来たのかな? 日本人観光客も、少しは戻ってきているようです。

というわけで楽しいひと時をすごしたわけですが、気になったこと。暑い。こんなに暑かったっけ? アカカ・フォールズは少し標高が高いので、もっと涼しかった気がする。植物もジャングルにしては乾いている感じ。単にこの日が暑かったのか、温暖化の影響なのかはわからない。でも少なくとも7年前に来た時は、もっと涼しかった。

友人も同じ意見で、3年ぶりのハワイ島は、ものすごく暑くなっているそう。やはり気のせいではない模様。このまま暑くなったら、植生が変わって、ハワイの景色も変わるんだろうなあ。なんてことを、ぼんやりと考えた1日でありました。

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/hikaru-hawaii>
 like us on facebook "Dragon Kitchen Hilo"



No. 222 第3章「再挑戦」

四度目の正直 Part1

(前回まで)「世界をまたにかけて働く」ことを幼少からの夢としていた私は、意と反して損害保険会社に入社。順風満帆な生活を送っていたが、急きょ会社が経営破たん。その後の人生を切り開くために渡米しMBAを取得。その後メガバンク勤務を経て、新たなキャリア形成のため、渋谷にあるベンチャー企業の門を叩く。

子会社での副社長経験を挟みつつ、経営企画業務全体を取り仕切る毎日であった。

私が勤務する会社は、ベンチャー企業らしく設立当初からIPO(株式上場)を一つの目標にしてきた。経営企画マンへのキャリアチェンジを目指し転職する際に、IPOを経験することは非常に魅力的に映った。IPO準備の一環で、経営管理のイロハをすべて学ぶことができる。だからただ単に経営企画要員を募集している会社でなく、IPOを目指している会社を選んだ。この期待は「良い意味」で大きく裏切られ、私は経営管理とは何たるかをレクチャーできるくらいの経験値を積んだ。何を隠そう、3回もIPOチャレンジを行ってきたからだ。

一度目は2006年秋。これは証券取引所への上場申請直前でストップがかかった。当社の大株主に「黒い影がある」という噂が広がったためだ。二度目は2010年夏。これは証券会社の審査の最終段階で、その証券会社の審査体制に難ありとの噂が広まった。噂は事実となり、結果としてその会社は会社存亡の危機の状態まで追い込まれ、当社のIPOどころではなくなってしまった。三度目は2011年3月。この時は東京証券取引所(以下「東証」)による上場審査の真ただ中で東日本大震災が発生、収益の大部分を仙台にあるオペレーションセンターに依存していた当社は、上場申請を取り下げざるを得なかった。

しかし、三度目の断念は、理由が誰の目にも明確であり、逆に言えばその理由さえ払拭できれば、審査の再開を拒む理由はない。震災から数か月で仙台オペレーションセンターは不死鳥のように蘇り、一時不安視されていた売上も計画通りに進捗をみることが出来たのだ。こうして2011年秋に我々は四度目となるIPO申請を東証に対して実施したのであった。

東証による上場審査が始まった。しかし、私を中心とした当社のIPO準備メンバー達には、審査に対する経験値が十分に蓄積されており、淡々とそして誠実に審査に対応していった。そして、ついにその日は来た。

11月上旬のある日。東証審査部の担当者から一本の電話が入った。電話を取った部下は勘どころが良く、興奮しながら私に取り次いだ。電話に出た私を部下達が期待に満ちたまなざしで見つめている。「承知しました、ありがとうございます」と言って電話を切るや否や部下たちは「やったー!」と一斉に叫び、抱擁を交わっていた。当社に対する上場承認が下りた瞬間であった。

しかし、これで全てが終わった訳ではない。実際の上場するまでには、まだ何個か乗り越えないとならないプロセスが待っている。社内に広がる歓喜の渦を横目に、私は今後のプランを検討し始めていたのであった。

(次回につづく)

北朝鮮がICBM発射か 飛行失敗か Jアラート発令

韓国軍によると、北朝鮮は3日午前7時40分(日本時間同)ごろ、平壤の順安付近から日本海に弾道ミサイル1発を発射した。韓国軍は大陸間弾道ミサイル(ICBM)の可能性が高いと分析。韓国メディアによると、新型の「火星17」で、2段目を分離後、通常飛行に失敗したとみられている。

北朝鮮は午前8時39分ごろから西部・平安南道价川付近で、短距離弾道ミサイルと推定される2発も日本海に発射した。また、午後9時35～49分ごろにも南部・黄海北道谷山付近から短距離弾道ミサイル3発を日本海に発射した。被害情報は無い。

日本政府は1発目の発射を受けて午前7時50分、全国瞬時警報システム(Jアラート)を通じ、宮城、山形、新潟各県の住民を対象に建物や地下へ避難するよう警報を発令。防衛省は当初、ミサイルが「太平洋へ通過したとみられる」と発表したが、その後「日本列島を通過していない」と訂正した。

防衛省によると、3日に発射されたのは少なくとも計6発。1発は最高高度約2000キロで飛行距離は約750キロ、他の5発はそれぞれ最高高度約50～150キロで350～500キロ程度飛行した。いずれも日本の排他的経済

水域(EEZ)外に落下したとみられる。

韓国の報道によると、ICBMとみられるミサイルは2段目を分離後、弾頭部が推進力を失い、日本海に落下したもよう。速度はマッハ15ほどで、通常のICBMのマッハ20前後より遅かった。火星17は3月の発射でも失敗している。

米韓空軍は、最新鋭ステルス戦闘機など約240機を投入した大規模空中訓練「ビジュラント・ストーム」を実施中。北朝鮮は、訓練を連日非難しており、ミサイル発射で強い反発を示したとみられる。

空中訓練は当初4日までの予定だったが、米韓両軍は3日、ミサイル発射を受けて期間延長を決めた。北朝鮮の朴正天朝鮮労働党書記は3日夜、談話を発表し、延長決定を「取り返しのつかない失敗を犯したと気付くだろう」と非難。さらなる軍事行動を示唆した。

北朝鮮は2日にも、短距離弾道ミサイルなど23発以上を日本海や黄海に発射した。うち1発は日本海の南北境界線に当たる北方限界線(NLL)の韓国側公海に落下。韓国軍がNLLの北朝鮮側公海に空対地ミサイル3発を発射して対抗するなど、南北間の緊張が高まっている。

岸田首相、北朝鮮の「暴挙許さず」

岸田文雄首相は3日、連日続く北朝鮮の弾道ミサイル発射について「暴挙であり、決して許されるものではない」と強く非難した。官邸で記者団に語った。

政府は北京の大使館ルートを通じて北朝鮮に厳重に抗議。発射された1発が大陸間弾道ミサイル(ICBM)である可能性を重く見て、米国や韓国と緊密に連携して対応する構

えだ。首相はミサイル発射の一報を受け、国民への迅速な情報提供、航空機や船舶の安全確認、不測の事態に備えた態勢確保の3点を指示した。

直後にミサイルの上空通過情報を踏まえ、通過したと判断される地域で落下物や被害がないか速やかに確認するよう指示した。

ソウル雑踏事故 小槌さん、無言の帰国

韓国・ソウルの繁華街で起きた雑踏事故で亡くなった埼玉県出身の日本人留学生小槌杏さん(18)の遺体が3日、航空機で日本に到着し自宅に戻った。韓国入りしていた家族も3日昼に帰国した。

遺体は午後4時過ぎに成田空港に着き、機内からコンテナで運び出された。その後、午後8時半ごろに埼玉県川口市の自宅に入

った。小槌さんの遺族は2日、「娘は私たちの宝物。その宝物が目の前から消えてしまった現実を今はまだ受け止めきれない」とのコメントを出した。

関係者によると、もう1人の日本人犠牲者で、北海道根室市出身の留学生富川芽生さん(26)の遺体は4日に帰国する予定。

東京都、同性パートナーを公認 「宣誓制度」の運用開始

東京都は1日、都内に居住または勤務する同性カップルを公的に認める「パートナーシップ宣誓制度」の運用を開始した。日本では同性婚が認められておらず、同制度の開始は待ち望まれていた。

LGBTなど性的少数者のカップルは、都から受理証明書を受け取ることで、住宅、医療、福祉などの公共サービスで結婚したカップ

ルと同等の扱いを受けられる。これまでに少なくとも137組からの届け出があった。

東京都では2015年、渋谷区が国内初の同性パートナーシップ証明制度を導入。以降、全国200以上の自治体が同様の制度を設けている。結婚と同じ法的権利は保障されないが、性的少数者に対する差別の撲滅につながる期待されている。

プロ野球、オリックスが優勝パレード 御堂筋で30万人が祝福

プロ野球で26年ぶり5度目(阪急時代の3度を含む)の日本一に輝いたオリックスが3日、大阪市内の御堂筋で優勝パレードを実施した。ライトアップされた沿道に集まった約30万人のファンと喜びを分かち合った。

中嶋聡監督と選手らはオープンカーやバスに乗り込み、笑顔でファンの拍手に応えた。中嶋監督はシーズン中の応援に感謝し

つ、「盛大なパレードを本当にうれしく思う。人もすごく多かった。山本由伸投手は「こんなに最高の思いはなかなかできない。また来年もみんなでできたら」と次を見据えていた。

25年ぶりのリーグ優勝を果たした昨年は新型コロナウイルスの影響を考慮し、路上でのパレードは中止された。

コラム

COLUMN



No. 111

オーラルフレール(口腔の劣化)とは

「秋雨や 身を縮めたる 傘の下一高浜虚子」このところ東京では冷たい雨の日が多く、寒さが一段と厳しくなってきました。季節の移り変わりが平年より早く感じるのは年齢を重ねているせいでしょうか。11月の日々が清らかな空気と天空の青で覆われ紅葉や冴え冴えとした月を愛でたいものです。

年齢を重ねると残念ながら身体の臓器は老化していきます。老化が最も早いのが腸ですが、口腔の老化も適切なケアをしなければ劣化が激しい場所です。オーラルフレールという言葉をお聞きになったことはありませんか?「滑舌が悪くなっ

た”物を飲み込んだときにむせる”そんな経験が年齢とともに増えてきたと感じる方も多いかもしれません。

これは口腔の衰えの兆候なのです。研究によれば、オーラルフレールの方は健康な方に比べると死亡率が2.1倍、介護が必要になる率は2.4倍という結果が出ていますので、侮ることはできません。早ければ50歳代から、60歳代では4人に1人の割合でプレオーラルフレール(オーラルフレール前段階)がみられるそうです。

若い世代だから安心というわけでもありません。30歳代後半から歯周病の方が増加してくるからです。では虫歯や歯周病さえ治療できていけば大丈夫なのでしょうか? もちろん機能する歯がどれだけ残っているかは大切な要素ではありますが、歯が残っていても口の筋力が衰えると咀嚼能力や飲み込むための嚥下機能が落ちてしまうそうです。けれどご安心ください。フレールの小さなサインに早めに気づいて適切な対処をすれば、再び健康な状態に戻れる可能性があるそうです。

では私たちがオーラルフレールを予防するためにできることは何でしょうか?

①食事(しっかり噛んでよく食べる)②運動③社会参加が他のフレール予防と同じように重要な要素と言われています。足腰の筋力の衰えは口腔の衰えにも関連し、社会参加で食事環境がよくなれば食力が向上し、話す機会が増えれば滑舌にも有効な

のです。新型コロナの影響で人と一緒に食事をする機会が減ると口の周りの筋肉の動きが悪くなりますので、一人の食卓であっても意識して唇、舌、喉などが協調して働けるようにしましょう。舌と唇の働きレベルを知るには「パ・タ・カ」テストが良いそうです。パパパ...などそれぞれできる限り早口で5秒間に30回以上言えば問題ないそうです。オーラルフレールになってもパ・タ・カを3か月ほど訓練すればかなり改善するそうですので、ご心配な方は試してみてください。歯磨きの時に頬を動かす「ブクブクうがい」を数十秒加えることも効果的だそうですので、今から試してみたいものです。

オーラルフレール研究の第一人者飯島勝矢教授によれば筋肉は裏切らないかわりに怠けていけば必ず衰えるので、ご自身のできることを見つけて努力を継続してください、とのこと。

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

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



誰も教えてくれなかったフットケア

痛みのない足を目指して!

トラブルフット専門家 比嘉 由希子
自身の足のトラブルがきっかけで巻き爪や外反母趾などのメカニズムに興味を持ち、歴史の長いドイツ製フットケアのライセンスを取得。原因から改善策までの提案を行っています。現在ハワイではマッサージセラピスト、ネイリストの技術を駆使し、多くの爪や足の悩みに向き合う日々です。

www.footsource-hawaii.com

感想、ご質問などお待ちしております! info@footsource-hawaii.com



No. 111

お顔が膨張している? たるみの原因

このコラムは、「足が痛い」「靴擦れする」「あまり歩きたくない」とお悩みの方に、何かのきっかけで、必要な方に「楽になるヒント」をお伝えできれば良いなと思いながら書いています。2022年も後半に差し掛かっています。少しでも多くの方の靴や足のお悩みに役立てれば幸いです。

あと2か月で今年も終わろうとしています。新年に掲げた目標は達成しましたか? 毎日ウォーキングをすとか、ダイエットを頑張るとか、いつからでも間に合いますから、さぼっていた方も諦めずに、続けてください。

さて、鏡を見て「最近、顔がたるんできた!」「顔がひと回り大きくなった」とショックを受けたことはありませんか? それスマホの見過ぎが原因ですよ。動画を観たり、長時間ネットサーフィンをして座りっぱなしだと、骨盤が歪みやすく、姿勢も悪くなります。運動不足で血行が悪くなり、浮腫(むく)みが悪化した結果、お顔が膨張して見えてしまうのです。



「浮腫まない方法」「NG習慣!」「必要な栄養素」について、少し深くお伝えします

【浮腫み=血管のエイジング】

血管の細胞と細胞の間隙から、水分が染み出て、血管以外の部分に正常時より水分が溜まっている状態です。加齢によって、血管の質が下がり、老廃物が溜まりやすくなります。強く柔軟性のある血管は、ビタミンCと鉄分、一日50gのた

んぱく質が必要不可欠です。たまご、納豆、刺身、鶏むね肉、豚ロース、チーズやヨーグルト、プロテインなどを、毎日の食事で摂るように心がけましょう! 外食や、お弁当などが多い方も、意識して取り入れてみてください。

【NG習慣】

- ・一日中椅子に座りっぱなしで、ほとんど歩かず運動不足
- ・姿勢が悪い、うつ伏せで寝ているから血行が悪くなる
- ・塩分の多い食事、お酒の飲みすぎ、水をほとんど飲まない

【できることから始めよう】

- ・浮腫み対策として、余計な水分をため込まない役割をするカリウムや、マグネシウムを! カリウムは里芋や、さつまいも、アーモンドや豆類、アボカド、バナナ、ほうれん草、鮭、ブリ、アジ、豚ヒレ肉、切り干し大根などに多く含まれています。
- ・冷たい飲み物より、常温の水で体を冷やさないこと。
- ・マグネシウムは、経皮吸収(皮膚から取り入れること)ができます。エプソムソルトをお風呂に入れると、体も温まり、血液の巡りもよくなります。

「バランスの良い食事」と「定期的な運動を習慣化」して小顔を取り戻しましょう!

軍事協力強化で合意 対北朝鮮 米韓国防相

オースティン米国防長官と韓国の李鐘燮国防相は3日、米ワシントン近郊で会談し、北朝鮮の核・ミサイルの脅威に対応するため、軍事協力をさらに強化し、警戒態勢を強めることで合意した。日本を含む3カ国による連携を一段と進めることも確認した。

オースティン氏は会談後の共同記者会見で「朝鮮半島で、必要であれば今夜にでも戦えるよう能力を強化している」と強調した。また、北朝鮮による大陸間弾道ミサイル(ICBM)を含む多数のミサイル発射を「無責任で無謀な行為だ」と非難した。

殺到事故、警察署長ら捜査へ 韓国警察庁

韓国ソウルの繁華街・梨泰院(イテウォン)で10月29日夜に起きた雑踏事故で、韓国警察庁は3日、現場を管轄する龍山(ヨンサン)警察署長と、ソウル警察庁で当日の責任者だった幹部を捜査対象にすると表明、異例の事態となった。

韓国警察庁は、発生の約4時間前から寄せられていた通報に適切に対応していなかった失態を認め、監察チームによる内部調査を行っている。

韓国メディアによると監察チームは、龍山

署長について「事故現場に遅れて到着し、指揮管理をおろそかにし、報告も遅れた」と認定。ソウル警察庁幹部についても「状況の管理を怠った」と判断した。

特別捜査本部は今後、職務放棄の容疑を視野に捜査する。

警察の対応を巡っては、尹熙根(ユンヒグン)警察庁長官が事態を把握したのが午後10時15分頃の発生から約2時間後で、尹錫悦(ユンソンニョル)大統領より遅かったことも発覚し、批判を浴びている。

ボルソナロ氏、支持者に道路封鎖解除を呼び掛け ブラジル

先の大統領選で敗北したブラジルのジャイル・ボルソナロ(Jair Bolsonaro)大統領は2日、選挙結果に抗議して道路を封鎖している支持者らに対し、封鎖を解除し、「別の場所で」抗議するよう呼び掛けた。

ボルソナロ氏は「支持してくれる人々に訴えたい。道路の封鎖を解除せよ」と発言。その

理由として、「正当な抗議活動の一環とは見えない点」を挙げた。その上で、「ブラジル全土で行われている他の抗議デモは民主的なゲームの一部だ。そうしたデモは歓迎する」と述べた。

一方、ニュースサイト「UOL」によると、一部の州では支持者らが2日、軍の介入を訴えるデモを行った。

トルコの外交努力を評価 穀物合意再開でNATO事務総長

北大西洋条約機構(NATO)のストルテンベルグ事務総長は3日、トルコのイスタンブールを訪問し、チャプシオール外相と会談した。会談後の記者会見で「世界中の多くの

人々がウクライナ産穀物に依存している」と指摘し、ロシアがいったん履行停止を表明した穀物輸出合意の再開につながったトルコの外交努力を高く評価した。

ウクライナ越冬支援へ G7外相会議

先進7カ国(G7)外相会議が3日、ドイツ北部ミュンスターで2日間の日程で開幕した。ロシアの侵攻を受けるウクライナの越冬支援で合意を目指すほか、習近平政権が3期目入りした中国に対して民主主義陣営としてどう向き合うかについても議論を交わす。

G7外相会議は対面の定例会議としては今年2度目だが、緊急のオンライン会合などを含めると10度目となる。日本からは林芳正

外相が参加。3日に行った議長国ドイツとの外務・防衛担当閣僚協議(2プラス2)のほか、参加国との2国間会談も実施する。

ドイツのベアボック外相は、ロシアのインフラ破壊で、ウクライナでは停電や断水が発生しているとした上で、発電機や暖房の提供などの「越冬支援をG7で調整する」と表明。冬に向けてウクライナの生活を破壊するロシアの狙いを「成功させない」と強調した。

噴煙高度57キロ、観測史上最高 1月のトンガ海底火山噴火 英大学など

南太平洋・トンガ諸島の海底火山「フンガトンガ・フンガハアパイ火山」が1月15日に噴火した際、噴煙の高さは57キロに達したことが日米韓の静止気象衛星の観測データで分かった。英オックスフォード大などの研究チームが4日付の米科学誌サイエンスに発表した。観測史上最高で、地球大気の大気圏や成層圏を突き抜け、中間圏に到達していた。

今後は噴煙がなぜこれほど高く上昇したかや、中間圏に達した物質の構成などの解明が課題になるという。

研究チームによると、1991年のフィリピン・ピナトゥボ火山噴火では噴煙の高さが

40キロとされる。しかし、当時は衛星観測が現在ほど充実していなかったため、実際はもっと高かった可能性がある。

噴煙の高さを衛星で調べる際、通常は大気より高温な部分の上端を赤外線観測する。ただ、成層圏の半ばより高くなると、気温がオゾンの影響で次第に高くなるため、この方法が使えない。

このため、赤道上空約3万6000キロに位置する静止気象衛星のうち、火山から西側にある日本のひまわり8号と韓国の千里眼2A号、東側にある米ゴーズ17号の可視光と赤外線の観測データを総合して、噴煙の最高高度を導き出した。



自分でできる

スッキリ、
気持ちいい~!!

ヘッドマッサージ

ヘアーサロンでも理髪店でも頭のマッサージは定番。カットやセットの後にお店の人にマッサージしてもらおうと、「気持ち良かった!」「あー、スッキリ!」と充足感に満たされる方も多いのでは。頭部には多くのツボが集まっているので、疲労回復、抜け毛予防などにマッサージはとても効果的。今回は自分でできるヘッドマッサージをご紹介します。

【ご注意】 ツボを押すときは爪を立てず、指の腹を使ってゆっくりと力を入れていきましょう。力を入れすぎず、長時間かける必要はありません。皮膚に異常がある場合、健康状態が特に悪い、またマッサージをすることにより気分が悪くなる場合は中止してください。

抜け毛や体調不良も、マッサージで解消

頭皮のマッサージによって血行が良くなり、頭皮の隅々まで栄養が行きわたります。活性化された血流が髪の毛の根元にまでしっかりと栄養を届けてくれます。この結果、体調を整えるほか、髪をより健康にし、髪の毛を美しくする効果をもたらしてくれるのです。

毛穴が詰まると、毛をつくる役割を持っている「毛乳頭」の機能が弱くなってしまいます。これが、薄毛や抜け毛の原因になってしまうのです。ヘッドマッサージを行うと、「毛乳頭」が活性化し、頭皮の新陳代謝を活性化させて頭皮の多くのトラブルを改善するのです。

髪の毛の健康維持も大切ですが、さらにありがたいことに、頭部には体に大切なツボもたくさん分布しています。このツボを指圧で刺激すれば、血液、神経、リンパ液の流れが促進されて細胞が活性化し代謝がよくなり、老廃物を排出

し、デトックス効果をもたらせます。

デトックスとは、解毒や毒出し。老廃物、毒素、有害物質などを体から出すには、リンパや血液が活発に動かななくてはなりません。血液やリンパが正常に働かなければ、毒素など有害物質が体の中にどんどん溜まり、健康を害することになるのです。

だから、頭部マッサージ! これで、筋肉の凝りによる頭痛や眼精疲労もやわらげ、寝つきも良くなっていきます。もちろん首や肩の凝りも軽減し、自律神経が整うことでホルモンバランスも改善します。

美容面では、頭皮とお顔がリフトアップされ、しわ、しみ、たるみ、くすみ、目の下のクマも改善されて若返るアンチエイジング効果も期待大! マッサージで頭や顔の骨格を整え、小顔効果をもたらせるのです。

頭皮全体のマッサージの手順

①こめかみから順に耳の前を通って耳の上部にかけてマッサージ。両手の親指以外の4本の指の腹でごく小さい円を描くようにしてマッサージします。小指が使いにくければ小指を使わなくても3本の指で大丈夫。

②そのまま少しずつ頭の上(頭頂部)まで両方の指で揉み上げていきます。耳の上からは髪に手ぐしを入れて行います。これを何回か繰り返します。



③耳から頭頂部のマッサージを終えると、今度は頭部全体を同じように、指の腹でまんべんなくマッサージして上っていきま。後頭部の首の付け根から頭頂部にかけて、また額から頭頂部にかけてなど、下から上に頭全体をマッサージし、これも数回繰り返します。

*かける時間は5分程度、洗髪時にやるのもよいです。

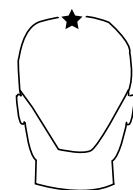
頭のツボ、こんなにあります

頭部には百会(ひゃくえ)、天柱(てんちゅう)、風池(ふうち)、完骨(かんこつ)、風府(ふうふ)、卒谷(そっこく)、神庭(しんてい)、角孫(かくそん)、後頂(ごちよう)など、数え切れないほどの

ツボが集まっています。それぞれのツボが内臓も含めて体の機能を整える役割をしているのです。代表的なツボと効能を紹介しましょう。

●…ツボの位置 ☆…押し方 ■…効果

★百会(ひゃくえ)



●両耳からまっすぐ上げた線と、顔の中心からまっすぐ上げた線の交差するところ。押すと少しへこむ。

☆両手の中指の指先を重ねてツボに置き、頭の中心に向かって垂直に押さえる。

■自律神経を整える。めまい、耳鳴りの軽減。頭痛、眼精疲労に効果。痔疾症状の軽減。

★天柱(てんちゅう)



●後頭部の髪の生え際で、首の中心にある僧帽筋のすぐ外側。

☆両腕を後ろに持ち上げ、後ろから両手の親指を使って頭の中心に向かって押し上げる。

■緊張性頭痛、肩こり、乗り物酔い、低血圧、糖尿病、耳鳴り、ぜん息、つわり、不眠症などに。

★風池(ふうち)



●両耳の下(後頭部頭蓋骨の出っ張りの下の横ライン)にあり、両耳から指2本分内側にある。

☆両手で頭を抱えるようにして、両方の親指で頭の中心に向かって押す。

■頭痛、首のこり、肩こり、眼精疲労、めまい、鼻炎、鼻づまり、風邪の症状などに。

★完骨(かんこつ)

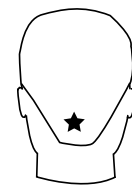


●両耳の後ろ側の出っ張った骨(乳様突起)の下端、後ろ側のくぼみ。

☆両手で頭を抱えるようにして、両方の親指で頭の中心に向かって押す。

■頭痛、顔のむくみ、首のこり、眼精疲労、めまいなどに効果あり。

★風府(ふうふ)



●後頭部の中心線上で、後頭部と首の境目の太い2本の筋肉に挟まれたくぼみで、髪の生え際から少し上にある。

☆後頭部全体を両手で包むようにして、左右の親指を重ねてツボに当て、首の中心へ向かって押す。

■頭痛、偏頭痛、肩こり、風邪、顔のむくみなどに効果あり。小顔効果も。

★率谷(そっこく)



●両耳の上側の付け根の上端から真上に指2つあたりの位置。

☆両手をこぶしに握り、人差し指か中指の第二関節をツボに当てて頭の中に向かって小円を描くように押す。

■頭痛、吐き気、めまい、目の充血、育毛促進などに効果あり。

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

美登利 寿司
KATSUMIDORI SUSHI
TOKYO

募集職種

- ・キッチンヘルパー \$16~/h
- ・寿司シェフ \$18~/h
- ・サーバー \$10.10/h + Tip
- ・ディッシュウォッシャー \$13~/h
- ・フロントホステス \$14~/h

経験者優遇
要日英両語

* 健康保険(週20h~, デンタル含む)、有休等あり

履歴書送付先
(松本/KAYO迄) katsumidori.hawaii@gmail.com

ハーツレンタカー
急募!! **Hertz**

サービスアソシエイト
カスタマーサービス
マネージャー候補

優れたサービスで、お客様に満足していただくことに
情熱を持ったスタッフをお待ちしています。
あなたのキャリアをすぐに活かせる職場です!

勤務地:ワイキキのレンタカー営業所
要ハワイ州運転免許、日英両語(日本語必須)

充実したベネフィットと割引制度

- ★社員割引40%オフ
- ★旅行や食事の際の割引特典
- ★研修授業料の割引、または払い戻し
- ★実践的な学習によるキャリアアップ
- ★医療保険(眼科・歯科保険込)
- ★ペット保険
- ★401K

履歴書送付先
お問合せ **Yhayashi@hertz.com**
☎808-379-3277

The Hertz Corporation Honolulu Hawaii

人気の和食店で働いてみませんか?
急募!

- ◆キッチンスタッフ
(日本料理の経験者)
- ◆ディッシュウォッシャー
(午前シフトのフルタイム)

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

SAKURA TERRACE

プライベートパーティーでの
寿司シェフ募集!

superbinc@hawaii.rr.com
Kevin (808)737-0051 (英語)
Howard (408)839-4317 (日本語)


\$21/hour (DOE)+Tip
週1~2回 1日約5~6時間
(イブニングタイム)

住み込み寮の提供可能(金額相談)

お問合せ
SUPERB SUSHI

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!!



ケアギバー募集 初心者歓迎 時間・曜日応相談

シニア/身体の不自由な方のヘルプ業務(ホームケア)

詳細はお気軽に
お問合せください

日本で40年の実績

OTHER HAWAII

✉ info@mother-hawaii.com
☎808-923-0077 www.mother-hawaii.com

急募 配送ドライバー 月曜日~金曜日(7:30AM-4:00PM)
福岡パッケージ USA フルタイム 時給\$18.00~/健康保険

日本からの食品容器(お弁当容器)等をお客様へお届けしていただくお仕事です。
※要普通免許、20kg程度の重量物の持運びが出来る方、トレーニング期間は社員が同行します。

ご応募はこちらまで kondo@fukupa.com / ☎808-486-6616 (担当:近藤)
FUKUOKA PACKAGE USA, Inc. 94-418 Koaki St. Waipahu, HI 96747 (ワイケレアウトレット近く)

求人 早い!
広告 カンタン!!
掲載のお申し込みはこちらから

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

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



LAWSON

店舗スタッフ募集

日本のローソンが経営する直営店舗です

- 時給 \$15~(試用期間あり)
18時以降+\$1、土日は更にそれぞれ+\$1
- スーパーバイザー経験者 時給 \$17~
- 昇給、賞与有

応募先
e.yuuichi.soga.ty3@law001.lawson.co.jp
808-380-3900 (曾我)

PARADISE POKE HAWAII

多忙につき
下記のポジション
大募集!

- キャッシャー
- おにぎりメーカー
- キッチンスタッフ
- フィッシュカッター
- マネージャー

パート/フルタイム
時給 \$20まで
ベネフィットあり
キッチン経験者優遇

パラダイス・ポケ・ハワイ
ヌアヌ・ショッピング・センター内
1613 Nuuanu Ave., Honolulu
レジメ送付先: paradispokehi@gmail.com
電話: 808-271-8898

• デリバリー 新聞(日刊サン)配達
をしてくれる方 **募集**

毎週土曜日 午前中 約3時間 **\$40/day**
要運転免許&自家用車(ガソリン代支給)

• 広告営業 営業経験が5年以上ある方、日英両語

営業ポジションの応募は、Eメールにてレジメをお送り下さい。
お問い合わせはこちら。

✉ sanisno1@gmail.com TEL 808-944-8383

日刊サン FREE

日刊サン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!

★毎週土曜日発行

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



定期購読ご希望開始日 _____ / _____ / _____

お申し込みは、必要事項をご記入の上、こちらの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

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 _____

zetton inc. Newオープン CAMADO RAMEN TAVERN

のスタッフ大募集!



CAMADO
RAMEN TAVERN



募集ポジション

● Kitchen Manager

【キッチン社員】
年収: \$45,000~\$55,000

● Line/ Prep Cook

【調理・仕込み担当のアワリースタッフ】
時給: \$15~\$24
(経験、スキルによって決定)

● Server

時給: \$11+チップ
(2022年10月現在)

● その他グループ店舗やオフィスで
以下のような方を募集しています。

Assistant General Manager

【サラリー】

Kitchen Manager

【サラリー】

Accountant 【サラリー】

zetton inc.

ZIGU

HEAVENLY
ISLAND LIFESTYLE

AlohaTable
WAIKIKI

ALOHA
STEAK HOUSE

Goofy
cafe + dine

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

レジュメを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 **ご応募お待ちしております!**



HAWAII RESTAURANT

日刊サンウェブサイト おすすめレストラン →
nikkansan.net/category/hawaii-food/restaurant/



人気の韓国焼肉店がリニューアルオープン!
New 兄弟焼肉
New Hyung Je Yakiniku
636 Sheridan St. 月~土: 10AM-10PM 日: 12PM-10PM
808-600-5433 携帯 808-428-1959 (YON)

ローカルに
選ばれた
ベストポケ!!
HAWAII'S
BEST
2022
PARADISE
POKE HAWAII
ムスビ、丼ものも大人気!!
(10:30am~)
月~金: 6am-6pm
土: 9am-6pm 日: 9am-2pm
パラダイス・ポケ・ハワイ ケータリングも!
ヌウアヌ・ショッピング・センター内
www.paradisepokenuanu.com

今日は
どちらの気分?
Skewer House
567 Kapahulu Ave. 1A
Honolulu, HI 96815
(808) 888-8680
Hotpot Hale
1440 Kapiolani Blvd.
Honolulu, HI 96814
(808) 888-8869

コラム

COLUMN



No. 89

アヒルちゃんのおはなし

少し前に、思い切って130センチのアヒルのぬいぐるみを買いました。色は汚れが目立ちにくさを優先して灰色にしてみましたので、厳密にいうとカモあるいはガチョウと言った方が正しいのですが、我が家ではアヒルということになっています。くちばしと足はオレンジで、縫い付けられたつぶらな瞳にふわふわの体がなんとも愛らしく、そして抱き枕のよう

にして抱き締めるには最適のサイズ。買うときには130センチという大き過ぎて邪魔になるのではないかと危惧したのですが、むしろもっと大きくても良かったかもと思う今日この頃です。

さて、その新しい家族を迎えてからというもの、私はアヒルに夢中になっています。少し前までは完全に「ネコ派」だったのですが、今ではアヒルのことを考えている時間の方が長いかもしれません。実際には、アヒルはイヌやネコとは異なり、ペットとして飼うことは難しいと思います。しかし、いつか宝くじにでも当たって裏庭に池のあるような家に住むことができれば、アヒルと一緒に過ごせたらいいな、とつい妄想に耽ってしまいます。

とはいえ、実は私は鳥類が苦手。「空を飛べる」という、人類がどうしたって敵わない攻撃性を持っていることや、モンスターを彷彿とさせる鋭い爪が怖いのです。そして何と言っても、幼き頃のトラウマ。というが大袈裟ですが、私が出ている、人生の中で一番古い記憶は「動物園で二ワトリに『こんにちば』という胸を突かれて泣いてしまった」なのです。その頃私は2歳か、3歳で、お気に入りのピンクのトレーナーを着

ていて、誰彼構わず保育園で習ったばかりの「ごあいさつ」を披露したかったのを覚えています。二ワトリにしてみたらいい迷惑だったでしょうが、その頃から鳥類とは苦い関係が続いているのです。

さて、我が家のアヒルちゃんは、もちろん突いてくることもなければ、思い切り抱きしめても羽ばたいて威嚇してくることもありません。これで私の鳥類嫌いも少し良くなるいいのですが、ぬいぐるみだから、可愛いのか。可愛いから、ぬいぐるみになったのか。それこそ「卵が先か、アヒルが先か」。なんてことを考えながら、今日もアヒルちゃんと一緒にベッドに潜りたいと思います。

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。Kaoru (@kaoru_days) • Instagram photos and videosをご覧ください。



気分は
ハワイアン No. 499 By Michi

祝 10周年!!

ハワイ生活も
日本人目線から
ゆる〜く観察し
4コママンガに
してみました!!

今!!
日本に
いはい?

あ陰様〜4コママンガ
「気分(ハ)ワイアン」は
10周年を迎えることが
できました!

このマンガも
あつたのネ
待ってま〜す!

ず〜とマンガにします。このマンガは
特に大変な時代でしたが
負けずに乗り越えたい仲間
にほげま〜す。こま〜来てことが
できました! 感謝です!



*このマンガは10月31日デジタル版で掲載されたものを再掲載しております。

日本と世界の温泉事情⑤

『広辞苑』では、温泉は「地熱のために平均気温以上に熱せられて湧き出る泉。多少の鉱物質を含み、浴用または飲用として医療効果を示す」と定義されています。昔の日本では、温泉は怪我や病気などに不思議な効能がある湯が湧く聖地と考えられ、寺社の管理下にあたり、地元住民の共有財産として扱われていました。現代の日本では、温泉は観光を兼ねた娯楽として広く親しまれ、文化の1つとして各地に根付いています。



世界の温泉事情

アメリカ

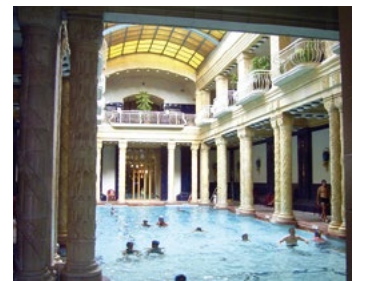
アメリカでは、西部のアラスカ山脈、ロッキー山脈、東部のアパラチア山脈など、火山帯を中心に自然の温泉が点在しています。中でも有名なのはワイオミング州北西部にあるイエローストーン国立公園の温泉。公園内には多数の源泉や間欠泉があります。その他、保養目的の温泉地として、カリフォルニア州のカリストガ、コロラド州のグレンウッド・スプリングス、アーカンソー州のホット・スプリングス、ウェストバージニア州のパークレー・スプリングス、ジェファーソン・プールズ、ホームステッドなどがあります。

ヨーロッパ

ヨーロッパの温泉地は、古代ローマの公衆浴場から、日光浴や森林浴を含めた保養地として発展していきました。ローマ帝国が滅亡した5世紀後半頃から、ヨーロッパの温泉文化は一時的に廃れましたが、15世紀頃から再び活発になりました。中でも、スイスのバーデンが王族や貴族の社交場として発展しました。16世紀には上流階級の人々を中心とした温泉逗留の習慣が始まり、ヨーロッパ各地にある温泉地巡りなども盛んになっていきました。この習慣は、その後一般庶民にも普及していきました。



イギリス・パースのローマ式温泉場



ハンガリー・ブダペストのゲッセルルト温泉

ないため、飲泉目的の利用がより一般的です。入浴用の温泉では水着を着るため、温泉というより温水プールのように親しまれています。有名な温泉地として、イギリスのパース、ドイツのバーデン・バーデン、ベルギーのスパ、チェコのカルロヴィ・ヴァリ、ハンガリーのブダペストなどがあります。特にハンガリーでは、古代ローマ時代から温泉文化が受け継がれています。ブダペストには、セーチャーニ温泉、ゲッセルルト温泉など、温水プールのような温泉が約100カ所もあります。

【入浴よりも飲泉が一般的】

現代のヨーロッパの温泉地では、入浴用の温泉設備がある宿泊施設もありますが、お湯に浸かって楽しむという概念がありません。

IBKICモーターズ
Aloha AUTO DEPOT
安心・信頼の **車屋**
ハワイの車屋
中古車 買取・販売
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
カーコーティング メンテナンス
なども対応します!
Tel: 808-304-6444 コヤマまで日本語で! TextもOK
<https://alohaautodepot.com/japanese>

毎週土曜日
印刷版発行中
NIKKAN SAN
広告募集
お申し込みはこちらから
nikkansan.net/ad-inquiry/

日刊サン FAN CLUB 日本で唯一のファシアストレッチ資格認定校「セナレッチ」提供
自宅でする簡単らくらく健康ストレッチ!
オンライン夜活 毎週水曜日開催
11月9日(水) 夜活 20時~(hawaii時間)
用意するもの 棒の代わりにタオルやヒモ
参加方法 ZOOM 開催
ご家族みんなで楽しくご参加ください
これまでのストレッチ動画は日刊サンウェブサイトからご覧いただけます
猫背解消・肩こり解消
らくらく骨盤矯正
全身爽快リンパ流し
二の腕の引き締め
ぽっこりお腹解消ストレッチ
左記QRコードからまたは下記のURLから参加できます。
<https://bit.ly/3PU3RMX>
ミーティングID: 769 670 5177 パスワード: 7KPQB4
お問い合わせ nikkan3office@gmail.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
208-927-5301
www.focusdstudio.com
1010 S. King Street Ste 216
Honolulu, HI 96814

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

日刊サンで
ハワイを元気に!
デジタル版は毎月・水・金曜日に公開中!!
(金曜は土曜印刷版「週末版」と同内容)

GRACE CONSTRUCTION
— BUILD • REPAIR • REMODEL —
グレイスコンストラクション
ハワイ州公認ライセンス BC-37914
新築、増築、電気、水道、キッチン・バスルームのリモデル、屋根、フローリング、タイル、大理石、ペイント、シーリング
見積り・相談 **無料**
レストランや店舗の改装、新築オープン施工もご相談ください!
施工例はこちら ▶ www.gracebuild.com
日本語: ☎808-722-1566
English: ☎808-233-9900