

日本からの
到着人数
1220人

提供: STATE OF HAWAII VISITOR INFORMATION PROGRAM

2023
MARCH 1
WEDNESDAY

- HAWAII NEWS 他 1~3
- イベント情報 2~3
- ハワイ在住者のための
ライフプランのお話 (横江和子) 3
- JAPAN NEWS / WORLD NEWS 4・5
- e-JOB 求人情報 6

日刊サンローカルコミュニティニュース
天皇誕生日、祝賀レセプション 8

**求人情報
続々掲載中!**

6面



マーケット情報 (3月1日)

日経平均	27,516.53	+70.97
NYダウ	32,592.71	-63.99
ドル / 円	136.20	(3月1日 午後7:19 UTC)



資料写真: 2023年2月16日。混雑したワイキキビーチ。Theodore Trimmer / Shutterstock.com

ハワイの訪問者数、予想以上に増加

今年1月のハワイ訪問者数は2019年のほぼ97%まで回復し、海外からの到着人数もパンデミック以降で月間最高レベルを記録した。一方、これから米国は不況に入ると言われており、アメリカ本土からの旅行者減少が予想される中、日本からの旅行者の回復が間に合うかどうか鍵になりそうだと Honolulu Star-Advertiser が伝えている。

ハワイ州ビジネス経済開発及び観光局 (DBEDT) が2月28日 (火) に発表したデータによると、1月にハワイを訪れた旅行者は79万1781人で、パンデミック前の基準年である2019年1月から3.2%の減少となった。また2022年1月と比較すると、到着者数は37.9%も増加している。

今年1月のハワイ訪問者は、2022年や2019年の同月よりも多くの支出をしているのも特徴で、今年1月の訪問者による消費額は18億9000万ドルに達し、2022年1月から35.5%、2019年1月から17.2%の増加となっ

た。

これらのデータは、昨年秋からホリデーシーズンにかけて続いていた軟調な状態から、ハワイの旅行業界が予想していたよりも良い結果となった。パンデミック以降、旅行市場に変化が起きており、中でも旅行の予約を90日以内に行う米国人旅行者が増加したことにより、今後の傾向を予測することが難しくなっているという。

ハワイのホテルでは、パンデミック前の同時期と比べるとまだ予約ペースは落ちているものの、特にアメリカ西部からの予約が増加しており、旅行の25~45日前に予約を取る人が多いという。

アメリカ本土からの旅行需要の増加は、パンデミックの初期に現れた傾向だ。今年1月の好調なデータもアメリカ本土からの訪問者によるもので、1月の米国人到着人数は59万6637人に達し、2022年から16.9%、2019年から18.6%増加した。

【2面につづく】

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

NIKKANSAN

日刊サン FREE

日刊サン週末版 新聞配布スケジュール 変更のお知らせ

日刊サン週末版 (印刷版) は、新聞輸送機の都合により、一時的に **毎週月曜日に配布に変更** になります。なお、日刊サン週末版 (デジタル版) は、これまで同様に金曜日にウェブで公開いたします。

お仕事を アライアンス パーソナル 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**

☎(808)521-4300
www.APHawaii.com



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 ・ボンスチキン ・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: 808-800-7980 (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

尾崎真由美会計事務所

リーズナブルな価格設定で、全州・全ビザステイタスの方をサポートします
確定申告、経理代行、法人・個人税務申告、給与計算、税務署からの手紙対応、会社設立など

日本語フリーダイヤル 1(877)827-1040 info@1040me.com
www.1040me.com シアトル国際会計 11911 NE 1st Street, B300, Bellevue, WA 98005



リフォーム工事 のことなら... **総合建築**

バスルーム、キッチン、床家のメンテナンス etc. 投資用に

YS Construction (ABC24337)
日本語OK 808-647-4649

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

ハワイで唯一、日本語を話し、手術ができる眼科医

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

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

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




HAWAII'S BEST 2022

入場無料 3月11日(土) 12日(日) 開催!

ホノルルフェスティバル

ホノフェスが帰ってきた! イベント盛り沢山!

- Sake & Food Fest ※試飲には写真つきのIDをご提示ください。
- クラフトフェア / 緑日コーナー / フードコーナー
- 島谷ひとみ オフィシャルアンバサダー就任記念スペシャルミニライブ
- PANTOVISCO EXHIBITION in HAWAII
- 長岡花火 3月12日(日) 20:30 ~ 20:45 などなど!

詳しい情報はウェブサイトへ!




【トップニュース:ハワイの訪問者数が予想以上に増加 — 1面からのつづき】

ハワイ・ホテル・アライアンスのジェリー・ギブソン社長は、ハワイの旅行業界の多くが3月のデータを待ち望み、2019年とそれ以前のように堅調に夏を迎えることができるかどうかの指標になるだろうと見ており、「3月は大きな月で、それ次第で今年の残りがどのようなものになるかの目安が付き始めるだろう」と語っている。

ハワイの経済において、今年前半は、回復が遅れている日本人旅行者の穴を埋めるためにアメリカ本土からの旅行需要を十分に維持し、今年後半は、米国経済が悪化しアメリカ本土からの旅行者が減るのを相殺するに足る日本人旅行者を確保するという、絶妙なバランスに依存している。

DBEDTディレクターのクリス・J・サダヤ

ス氏は声明の中で、「2023年は、到着人数が97%近く回復し、ハワイの観光産業は良いスタートを切ることができた。2023年1月の航空便による海外からの訪問者は全体の23%を占め、パンデミック開始以来最高となった。2023年1月の日本およびカナダからの到着人数は34カ月ぶりに2位となった。同月はクルーズ船での到着人数も同様だ」と述べている。

海外からの訪問者数は前年比で大幅な改善を示したものの、DBEDTのデータでは、日本、カナダ、その他すべての海外市場からの到着は、2019年1月に比べて2桁減少している。

昨年春に日本旅行業協会の代表団がハワイを訪れた際、日本人旅行者の回復は2022年のゴールデンウィークから始まり、年末にはパンデミック前の2019年の40%の水準に戻ると予測していたが、実際には、日本からの到着人数は2019年から87.3%減で2022年を終えた。今年1月に日本からハワイを訪れた人は3万2305人とどまり、2019年1月と比較すると73.2%減だが、2022年1月と比較すると1033.6%増加である。

島によっても結果はさまざま。日本からの旅行者に最も依存するオアフ島は、パンデミック前の89%まで回復したが、この数字は州全体の1月の結果を引き下げている。マウイ島は98%まで回復し、ハワイ島とカウアイ島は2019年1月と比較して1月の訪問者数



資料写真: 2022年12月29日: カラカウア通りで観光客を乗せるトロリー。Jeff Whyte / Shutterstock.com

はわずかに増加しているからだ。

日本からの訪問者が大幅に減少しているオアフ島では、訪問者の構成の変化が新たな勝ち組と負け組を生み出している。オアフ島では、日本人旅行者を対象とした多くのビジネスが依然として苦戦を強いられている。

ハワイ旅行の卸売りを行うプレゼント・ホリデイズは、日本人旅行者はオアフ島のホテル利用率が高いため、ホテルの部屋数が増えるという恩恵を受けているという。同社のジャック・リチャーズ社長兼CEOは、「日本人旅行者が戻ってこないという事実は、実はハワイでのビジネスにとって好材料だ。ここ3年以上、最高の第1四半期を迎えている」とコメント。価格が緩やかに開始したこと、3~6月のハワイ旅行の予約が増えているそうだ。

オアフ島で新しい映画スタジオの建設計画が進行中

カリフォルニアの企業がオアフ島西部に新しい映画スタジオの建設を計画しており、リック・ブランジアルディ・ホノルル市長は大幅な減税でそれを後押しする方向だとハワイ・ニュース・ナウが報じている。

世界に18の映画スタジオを所有するカリフォルニアのハックマン・キャピタル・パートナーズは、ハワイ大学ウエストオアフ校に隣接する17エーカーの土地に、「アロハ・スタジオ」という2億5000万ドルの映画スタジオの建設を計画している。

ブランジアルディ市長は、新しい映画スタジオの建設計画について、高収入の雇用を創出するだけでなく、島の経済の多様化にも役立つと述べている。昨年、ハワイの映画産業は4億8000万ドルという記録的な収益を上げたが、ハワイにはスタジオのスペースがないため、ハワイで撮影が行われても、その後の作業のほとんどは島外で行われているのが現状だ。「現在、2つの大きな映画製作が進行中で、そのうちの1つは、ジェイソン・モモアが出演している。彼は最初の20日ほどをハワイで過ごし、その後、ニュージーランドに渡って制作を行った」と市長は語る。

新しいスタジオを建設すれば、映画産業の収益は倍増する。市長は「10億ドル以上のビジネスになるだろう。また、多くの高収入の雇用を生み出すことにもつながる」と述べている。

建設計画の中には、ハワイ大学ウエストオアフ校アカデミー・オブ・クリエイティブ・メディアの隣に6~12台のサウンドステージの設置も含まれている。同アカデミーの創設者、クリス・リー氏は、「これらの仕事は、生活賃金に相当するもので、6桁の賃金が支払われることもある」と述べ、新しい映画スタジオはハワイ経済の多様化にも役立つとしている。

この映画スタジオの実現に向けて、投資家たちは固定資産税の支払いの免除を求めている。

現在、市議会に提出されている新法案は、スタジオ施設に少なくとも7500万ドルを投資し、100人以上を雇用する企業に対して、30年間の固定資産税の免除を与えるという内容だ。

一方、税収が減ることを懸念する声も上がっている。ホノルル市議会のトミー・

バイデン大統領のツイート

President Biden @POTUS
3月1日 7:00AM
メディケイドは、ケアホームに入居しているアメリカ人全体のおよそ3分の2の費用を負担しています。もし議会の共和党が、億万長者に公平な負担を求めるのではなく、メディケイドへの予算を削減するのであれば、ケアホームでの介護の質は下がります。
Medicaid pays for nursing home care for about two-thirds of all Americans who live in nursing homes. If Republicans in Congress cut Medicaid rather than ask billionaires to pay their fair share, the quality of care in nursing homes goes down.

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

ブランジアルディ市長のツイート

Mayor Rick Blangiardi @MayorRickHNL
2月28日 10:17AM
今週は、ホノルル市政府が2年連続でフォーブス誌(@Forbes)における「アメリカの州別ベスト雇用主」に選ばれたのに貢献した献身的な人物、ゴルフコース・システム管理者のジョーダン・アベさんをご紹介します。
動画はこちら → <https://twitter.com/MayorRickHNL/status/1630663565664485376>
This week, as we continue to feature the dedicated men and women who have helped the City & County of Honolulu earn @Forbes distinction as America's Best Employers by state for the second year in a row, we introduce you to Jordan Abe, Golf Course System Administrator.

twitter.com/mayorrickhnlより抜粋して翻訳、掲載しています。
Photo: Fuzheado, CCO, via Wikimedia Commons

イベント情報

3月4日(土)
第94回レイデー・コート・セレクション
午前9時~午後4時半
今年のレイクイーン/キング/プリンセス/プリンセスを決める選考会。候補者が集まり、レイメイキングやフラ、ハワイ語と英語でのスピーチなどで競う。カポレイハレで開催。
www.honolulu.gov/cms-dpr-menu/site-dpr-sitearticles/1685-lei-day.html

3月5日(日)
アロハホームマーケット
午前9時~午後2時
ハワイのローカルアーティストが集まる、カイルアの人気ポップアップマーケット。ローカルアーティストが作る家具やアート、ジュエリー、雑貨などが並び、フードも楽しめる。
340 Ulunui St.
www.alohahomemarket.com

キングス・ランナー10K
午前6時45分~
\$50 ~\$60
ホノルルマラソン協会主催の10キロマラソン。起点終点はブレイズデルセンター近くのトーマス・スクエア。ウォーキングやベビーカーを押しながらの参加もOK。
www.thehpalua.com/our-events/kings-runner-10k

3月9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
講師は立命館大学教授、村本邦子女士。テーマは「東北の復興と民話の力」。マキキ聖城キリスト教会2階大ホールで開催。
www.mokuyogosankai.com

3月10日(金)
ビショップ博物館のアフターアワーズ
午後5時~9時(受付8時まで)
\$5(当日券\$10)
毎月、第2金曜日に開催されるビショップ博物館のパウハナイイベント。広々とした芝生の上でフードやお酒とともにライブミュージックが楽しめる。館内の展示も見学可能。
www.bishopmuseum.org/after-hours

ウォータース議長は「計画では、年間93万ドルを免除することになる。30年間で2790万ドルにものぼる」と言う。しかし、スタジオ建設予定の敷地は何十年も空き地になっており、ウォータース議長は、このままでは市に税収が入らないことを認めた。
市議会予算委員会は、この法案に関する決定を保留。いくつかの技術的な疑問があるため、さらにヒアリングを行うとしている。

織田オハナ カイロプラクティック 日刊サンスペシャル マッサージ 1時間 \$58

症状を治すより原因を治す、家族で通える安心のクリニック

●腰痛 ●神経痛 ●頭痛 ●筋肉痛/関節の痛み ●肩こり/むちうち ●手足のしびれ

交通事故・職場でのケガはフルカバー HMSA, HMAA, Kaiser, Medicare, UHA, UHC, Humana, ChiroPlan & others insurance. Dr. Paris Oda

1600 Kapiolani Blvd., #1340 Tel: (808) 942-2232 odaohanachiropractic.com

一般眼科 アイケア・インターナショナル **日本語で対応** 海外旅行保険、各種保険取扱い

各種コンタクトレンズ、結膜炎、緑内障治療など

白内障でお困りの方 お気軽にご相談ください! 遠近両用手術も可能です

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

ハワイで開業36年!信頼と実績が自慢です

山田歯科医院 一般歯科・審美歯科 インプラント治療

☎808-955-2439 輝く笑顔に! 山田メルビン 貴生 急な痛み...初めての方もお気軽にどうぞ! ハワイ州、カリフォルニア州歯科医師免許 取り扱い保険多数 HDS,HMSA,HMAA 他 アロアナ近くで通院に便利! BestDentists 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

日刊\$10

QRコード

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 808-268-1613 日英両語対応
無料です reiwafinancial.com
ksoga@reiwafinancial.com
10885 NE 4th St. Ste. 1400 Bellevue WA 98004

Financial planning and investment advisory services are provided through Eagle Strategies LLC, a Registered Investment Adviser and a New York Life Company. Reiva Financial is not owned and operated by Eagle Strategies LLC and its affiliates. Registered Representative offering securities through NYLFE 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

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.

3年ぶりにマウナケアの ビジターセンターに降雪

ここ数日、ハワイでは雨天が続いているが、ハワイ島のマウナケアでは雪が降っている。冬季にマウナケアの山頂が雪に覆われるのはよくあることだが、山の中腹にあるビジターセンターで雪が降るのは珍しい。ハワイ・ニュース・ナウが伝えるところによると、マウナケア・ビジター・インフォメーション・センターで降雪が確認されたのは、3年ぶりだという。マウナケア山頂は標高1万3803フィート(約4207メートル)で、ビジターセンターは標高9200フィート(約2804メートル)の地点にある。ビジターセンターで珍しい降雪に居合わせた人たちは非常にラッキーだ。なお、冬季につき山頂までの道路は現在閉鎖されている。予報によると、山頂の気温はマイナス9度以下になっているという。

800歳のミイラと暮らしていた男が逮捕 ペルー

ペルーで、最大で800年前のミイラをフードデリバリーのバッグに入れて持ち歩いていた男性が警察に拘束されたとフォックス・ニュースが伝えている。この男性は26歳のプリオ・セサル・ベルメホさんで、ミイラを「ファニータ」と名付け、精神的なガールフレンドと呼んでいたという。「家では、彼女は私の部屋にいて、私と一緒に寝ている。私は彼女の世話をしている」と地元メディアに対して語っている。ペルー文化省によると、このミイラは実際には男性で、600~800年前にペルー南部の

プーノ地方に住んでいた人物であるとしている。なお、ベルメホさんがその事実を知っていたかどうかは明らかにされていない。ペルーはマチュピチュをはじめとする数多くの遺跡があることで知られているが、アメリカ自然史博物館によると、ペルーでは7000年以上も前からミイラ作りが行われていたという。なお、ベルメホさんが所持していたミイラは30年前に彼の父親が家に持ち帰ったもので、現在はペルー文化省が保管している。また警察が事件を調査する間、ベルメホさんは警察に勾留されている。

イベント情報

3月10日(金)

アイリッシュ・テノール25周年ツアー
午後7時半~
\$75~\$105
アイルランドを代表するテノール歌手のトリオが、ハワイ交響楽団とともにハワイシアターでコンサートを開催。
www.hawaiiitheatre.com

3月10日(金)~3月12日(日)

第27回 ホノルルフェスティバル
3日間に渡って行われるハワイ最大の文化交流イベント。ハワイコンベンションセンターでは日本映画祭やSake&Food Fest、九州物産展、縁日、盆ダンス、オフィシャルアンバサダー 島谷ひとみのミニライブなど様々な催しが予定されている。最終日の午後4時半からワイキキで行われるグランドパレードと午後8時半から打ち上げられる長岡花火は必見!
www.honolulu festival.com

日サリ 気になる情報満載

月曜・水曜・金曜
デジタル版発行中



ハワイ在住者のための ライフプランのお話

老後のための積み立て

アメリカは日本のような退職金制度がないので、自分で老後の対策をしなくてはなりません。色々な方法がありますが、もし務めている会社が401Kを提供していない場合、自主的に準備をしなくてはなりません。将来どこで暮らすにしても老後資金の確保が必要ですので、現役のうちに積極的に積み立てることが必要になります。現在アメリカでは約40%のシニアの方は老齢年金のみの生活をしています。2023年の平均受給額は\$1827ですが、平均の額を受け取っていたとして、固定費を支払うといくら残るでしょうか。実際日本人の場合、35年間アメリカで働き、

その間アメリカで納税していた方ばかりではないので、平均以下の方も多いのではないのでしょうか。夫婦二人で暮らしていた時は良くても、一人欠けると収入は60%~70%位になります。年々薬代が増えて、毎月\$300以上支払っている方もいます。また、現在のような物価高では老齢年金だけの生活には無理がありますし、一生現役と言っても、体も頭も自分の願いどおりにはいかないこともあります。

税金申告の時期ですので、IRA(Individual Retirement Account)についてお話ししましょう。日本語では個人退職口座と呼ばれています。2022年の税金申告に関する積み立て期限は4月15日まで。ご夫婦の一人が働いていれば、配偶者に収入が無くても、二人の口座として積み立てることが可能です。

IRAへの拠出限度額

	2023年	2022年
50歳未満	\$6500	\$6000
50歳以上	\$7500	\$7000

会社が401Kを提供している場合、会社によってルールが異なるようですので、401Kの内容を把握してから始めまし

よう! 会社からマッチングがあれば、マッチングまでは最低拠出すべきでしょう。その後余裕があれば、401KとIRAあるいはROTH IRAなど2本立てで積み立てたらいかがでしょうか。退職後の収入がどこから来るかにより、税金の支払いが生じるかもしれません。老齢年金やROTH IRAからの収入の場合、税金は発生しないかもしれませんが、老齢年金やIRA、利息、配当金、労働収入、家賃収入などがあれば、課税対象になる可能性は高いです。家の改築や車の購入などで大きな額を引き出すと収入とみなされます。大きな額を動かす際は安易に判断せず、専門家に相談することをおすすめします。

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。



大人気のクルーズ クルーズエキスパートが日本語で旅のお手伝いをいたします。

アラスカクルーズ 7月~9月夏期間限定のダイナミックな氷河や大自然を満喫
週末シアトル出発 7日間 **おすすめ!!**
今申し込むと150ドル分のオンボードクレジット付
他、各クルーズの手配も取り扱っています。お問い合わせください。

NCL ハワイクルーズ 毎週土曜日発
ハワイ4島を巡る
フリースタイルで気楽に
お得なフリービバレッジ、フリーWifi、フリーエクスカーション、フリースペシャルダイニングのパッケージ料金

格安航空券のお問い合わせは下記まで
JTB 808.979.0111 営業時間: 月-金 9am~5pm
✉ hnl02@jtbusa.com www.jtbusa.com/honolulu
日英両語のできる添乗員募集中

日刊サンのInstagram

日本からの到着人数情報、ハワイの風景など **毎日更新中!!**

ご家庭、スモールオフィスで **コンピューターで救世主!**
お悩みの方の
起動しない、データが飛ぶ、ネットワークが繋がらない など...

修理中、代わりのコンピューターの貸し出しも可

お電話での相談無料 出張サービスあり
電話 **808-382-9850**
Email: tatsuhnl@hotmail.com
ヒラモトまで、お気軽にお問い合わせください

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)

日刊サリ 印刷版発行中 **毎週土曜日**

引越後と売却前に、**ハウスクリーニング & カーペットクリーニング** 致します

不動産各社からも絶大な信頼を得ています! **やりますよ**

リピーター多数 日本語 OK! **220-7205** マーポー10年以上の実績

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

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** 8747-400 All Cargo Ships Six Days/Week **Next Day Service VIP Pet Service Oversize Items**

PACIFICAIRCARGO.COM 808-834-7977 cameronbrooksart.com

宿泊者、コロナ前の7割超 22年、全国旅行支援で回復

観光庁が28日に発表した2022年の宿泊旅行統計調査の速報値によると、国内のホテルや旅館に宿泊した人は延べ4億5397万人で前年比42.9%増加した。

また、新型コロナウイルス感染拡大前の19年と比べると7割を超える水準に回復。昨年10月から始まった国内観光の需要喚起策「全国旅行支援」などにより、宿泊者数の伸

びにつながったとみられる。

宿泊者数のうち日本人は19年比9.0%減の延べ4億3721万人。一方、外国人は19年比85.5%減の延べ1676万人だった。コロナ禍で外国人は激減したが、昨年の水際対策の大幅緩和を受け、前年比で4倍近くに増加。上向き傾向となっている。

林外相、G20欠席 予算審議優先 外交への影響懸念も

林芳正外相は、3月1、2両日にインドで開かれる20カ国・地域(G20)外相会合を欠席する。

2023年度予算案の参院審議と重なったためだ。日本は先進7カ国(G7)の今年の議長国で、政府内では外交への影響を懸念する声が出ている。

参院予算委員会は、岸田文雄首相と全閣僚が出席し、2両日に予算案の基本的質疑を行う。17年から定例化したG20外相会合を日本の外相が欠席するのは初めて。林氏は28日の記者会見で「G7議長国としてし

かり発信したい」と強調した。政府は山田賢司副大臣を代理で派遣する方針だ。

G20には中口なども参加。ロシアのウクライナ侵攻を巡り、G7と異なる立場の国もあり、日本政府は今年のG20議長国インドとの連携を重視している。首相は「5月のG7広島サミットの成果を9月のG20サミットにつなげる」と訴えていることから、外務省幹部は「外相の欠席は痛い」とため息交じりに指摘。政府関係者も「インドとの間でしこりが残らなければいいが」と漏らした。

14府省庁が指名停止措置 電通など

岸田文雄首相は1日の参院予算委員会で、五輪談合事件に絡み、文部科学省など14府省庁が広告最大手の電通など3社に対して入札参加資格を停止する措置を取ったと説明した。

残る2社はイベント制作会社「セレスポ」と「フジクリエイティブコーポレーション」。首

相は「不正があったならば誠に遺憾。スポーツの価値を大きくおとしめるものだ」とした上で、厳正な対応を行う考えを示した。

東京地検特捜部は2月28日、独禁法違反(不当な取引制限)の罪で、電通グループや博報堂など計6社を起訴している。

商工中金法改正案、来月提出 政府株売却で民営化 経産省

経済産業省は27日、政府系金融機関の商工中金の民営化に向け、政府が保有する株式約46%をすべて売却すると明記した商工中金法改正案の概要をまとめた。

法改正から2年以内の売却を目指すことや、災害時に中小企業に低利で貸し付ける

「危機対応融資」を継続するのが柱。3月上旬に今国会に提出する方針だ。

自然災害などで危機に陥った中小企業への資金繰り支援を円滑化する中小企業信用保険法改正案の概要も策定。27日の自民党会合に両法案の概要を示し、了承された。

雇調金、コロナ特例終了へ 3月末、危機対応転換

厚生労働省は27日、雇用調整助成金(雇調金)の新型コロナウイルス対策特例措置を3月末で終了する方針を明らかにした。

同日の労働政策審議会(厚労相の諮問機関)分科会で提示。雇用情勢は改善しており、危機対応を転換して4月から通常制度とする方向だ。

雇調金は、企業が従業員に支払った休業手当の一部を助成する制度。1人1日当たり

8355円を上限に、中小企業に手当の3分の2を、大企業には2分の1を補助する。

政府はコロナ禍を受け、上限額や助成率の引き上げを実施してきたが、これらについては今年1月までに終了した。これまでの支給決定額(緊急雇用安定助成金を含む)は6兆3000億円を超え、財源不足が深刻化している。

コロナ検査、5類移行で外来負担 高額入院費は9月末まで軽減

新型コロナウイルス感染症が季節性インフルエンザと同じ「5類」に移行するのに伴い、政府が検討している医療体制見直し案の全容が判明した。現在は無料となっている検査や陽性判明後の外来診療は、移行日の5月8日から患者に負担を求める。

入院費も自己負担を原則とするが、高額になる場合は9月末まで月に最大2万円を軽減。価格の高い治療薬は引き続き無料とする。高齢者の入院先を増やすため、受け入れ医療機関への診療報酬を加算する。関係者が1日、明らかにした。

政府は見直し案を10日にも発表。都道府県に医療機関の確保などの「移行計画」を4月中に作成してもらい、平時の医療体制への転換を加速させる。まずは今夏の感染状況を見極め、9月末までの入院費や高額薬の負担軽減について、その後の延長や縮小を判断する。

見直し案では、患者が医療機関で支払う自己負担額を試算。窓口負担3割の人は現在、外来での初診料などに2590円かかるが、移行後は季節性インフルエンザとほぼ同じ最大4170円となる。

全日空が初任給2万円増 航空業界、採用を大幅拡大へ

ANAホールディングスは1日、傘下の全日本空輸に今年4月以降入社する新卒社員の初任給を最大2万円引き上げると発表した。新型コロナウイルス禍からの航空利用の本格回復に備え、優秀な人材を確保する。航空各社はこの日、24年度入社の採用計画を公表し、23年度から規模を大幅に拡大する方針だ。

全日空の初任給は大卒の総合職で23万8557円になる。グループ各社での引き上げも検討している。

各社の24年度採用計画はANAグループが約2700人で23年度入社予定からほぼ倍増。全日空の客室乗務員は4年ぶりに新卒採用を復活させる。

諏訪さん、米田さんが合格 宇宙飛行士試験

文部科学省と宇宙航空研究開発機構(JAXA)は28日、昨年4月に始めた宇宙飛行士選抜試験に諏訪さん(46)と米田あゆさん(28)が合格したと発表した。諏訪さんは世界銀行上級防災専門官、米田さんは日本赤十字社医療センター(東京)の外科医。飛行士候補としてJAXAに入り、飛行士となるための訓練を約2年間受ける。東京都内で記者

会見し、米田さんは「道のりは簡単ではないが、可能であれば月に行きたいと考えている」と話した。

米国からオンラインで参加した諏訪さんも「大きな責任を負うことになったという感覚だ」と話した。出身は茨城県つくば市。米田さんは京都市出身。

賃貸のご紹介・別荘の管理/物件売買/リフォーム/住み替えご相談 ほか

おかげさまで、もうすぐ半世紀

Fogarty Realty **フォガティ不動産**

ハワイの不動産を賃貸しませんか?

ご面倒なことはすべてフォガティ不動産におまかせ!

どんなことでもお気軽にご相談ください!

Fogarty Realty
 ☎ fogarty@fogartyhawaii.com
 Tel: (808) 955-5100 (RB-14483)
 425 Ena Rd. #A-1 Honolulu, HI 96815 8:30AM~5:00PM 土・日・祝休

先代社長の秘書を務めたてるよ・ワーナーが二代目社長に就任 (RB-22672)

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
 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。

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

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

パレオザンテンプルズ
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

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

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**

韓国大統領「日本と価値共有」 元徴用工問題触れず

韓国の尹錫悦大統領は1日、日本の植民地支配に抵抗した1919年の「三一独立運動」記念式典で演説した。

日本について「普遍的価値を共有する」と言明。その上で、「日本は過去の軍国主義の侵略者から、安全保障と経済、グローバルな課題で協力するパートナーになった」と述べ、未来志向の関係と呼び掛けた。日韓の懸案である元徴用工訴訟問題には触れなかった。

昨年5月、大統領に就任した尹氏が同式典で演説するのは初めて。尹氏は「深刻な北朝鮮の核の脅威などの安保危機を克服するため、韓日協力がいつになく重要になった」として、安保協力を進めるためにも日韓関係改善が必要だとの考えを示した。

また「普遍的価値を共有する国家と連帯・協力し、世界市民の自由拡大と共通の繁栄に寄与するべきだ」と訴えた。名指しはしなかったが、力による現状変更の動きを強める中国やロシアと距離を置く認識を示唆した形だ。

尹氏は「不幸な過去を見詰め直す一方、未来の繁栄のためになすことを考えるべき日がある」と未来志向で日本と向き合うと重ねて表明。今回の演説で尹氏が日本に要求を突き付けることはなかった。

元徴用工問題を巡って韓国政府は、政府傘下の財団が、被告である日本企業に代わって賠償金を払う解決案を公表。原告の説得や日本政府との交渉を進めていることもあり、演説では問題の言及を避けたとみられる。

ロシア大統領、「新START」履行停止の法律に署名

ロシアのプーチン大統領は先月28日、アメリカとの核軍縮の枠組み「新START」=新戦略兵器削減条約の履行停止を定めた法律に署名した。法律は即日発効した。

プーチン大統領は先月21日の年次教書演説の中で、「新START」の履行停止を一方向的に表明し、ロシア上下両院が22日に履行停止を承認していた。「新START」は米ロ両国の間に残る唯一の

核軍縮の枠組みで、戦略核弾頭の数の制限や核兵器関連施設の相互査察などを定めている。

「新START」をめぐる、ペスコフ大統領報道官は28日付のロシア紙イズベスチヤのインタビューで、欧米がロシアの安全保障に対するアプローチを変え、ロシアの意見に向き合わない限り、履行を再開しないとの考えを示している。

中国、ベラルーシとの連携確認 米欧の対ロシア制裁改めて批判

中国の習近平国家主席は1日、ロシアの同盟国ベラルーシのルカシェンコ大統領と北京で会談した。習氏はウクライナ情勢を巡り「世界経済の政治問題化をやめるべきだ」と述べ、米欧の対ロシア経済制裁を改めて批判した。ルカシェンコ氏も中国の立場への「完全な賛成と支持」を表明。両首脳は国際問題への

対応で連携する意向で一致した。中国国営メディアが伝えた。

習氏はウクライナ情勢について「各国の理にかなった安全保障上の懸念は尊重されるべきだ」とも述べ、北大西洋条約機構(NATO)の拡大を警戒するロシアに寄り添う姿勢を見せた。

ロシア各地にドローン飛来 首都南東110キロに墜落

ロシア各地に2月27日から28日にかけてドローンが相次いで飛来した。首都モスクワ中心部から南東約110キロの地点では、国営天然ガス独占企業ガスプロムの施設付近に外国製とみられるドローンが墜落したという。各地とも住民への被害は確認されていない。ロシア側は一部についてウクライナ軍の攻撃だと主張しているが、ウクライナ側は確認していない。

独立系メディアによると、ウクライナ国境に接する地域のうち、ベルゴロド州で27日夜にドローン3機が墜落。ブリャンスク州でも28日朝までにドローン1機が「撃墜」された。

また、28日未明に黒海沿岸のクラスノダール地方にある国営石油会社ロスネフチの備蓄基地近くで爆発音が2回あったほか、

隣接するアディゲヤ共和国でもドローンとみられる未確認飛行物体1機が確認された。ロシア国防省はこれら2件に関し、ウクライナ軍のドローン攻撃と主張した。

第2の都市サンクトペテルブルクでは28日午前、当局が空域を封鎖。民間機の離着陸がストップし、戦闘機が出撃した。国防省が空港に未確認飛行物体の飛来を通知したのが理由で、同省はその後、訓練だったと発表した。

独立系メディアは一連のドローンの飛来を「ロシア本土を狙った最大の攻撃の一つ」と位置付けた。ただ、昨年12月のように空軍基地など軍事施設は標的になっておらず、不審な点もある。

国境フェンスの建設開始 フィンランド

フィンランド政府は28日、ロシアとの国境の一部200キロにフェンスを建設する作業を開始した。国境警備隊が明らかにした。

同隊によると、南東部の国境に3キロのフェンスを試験的に設置する事業が6月末までに完了する見込み。2023年から25年の間に、さらに70キロにわたる区間の工事が行われる。

最終的には約3億8000万ユーロ(約547

億円)を掛け、1300キロに及ぶロシアとの国境のうち200キロにフェンスを設ける計画だ。フェンスの高さは3メートルを超え、有刺鉄線も張られる。

北大西洋条約機構(NATO)への加盟を申請しているフィンランドは、ロシアが政治的圧力を加える目的で大量の移民を送り込んでくる事態を懸念。昨年7月、フェンス建設に向け法改正を行った。

ギリシャ中部で鉄道事故、36人死亡 乗客350人列車が正面衝突

ギリシャ中部ラリサ近郊で2月28日夜、旅客列車が貨物列車と正面衝突して脱線し、現地からの報道によると、少なくとも36人が死亡、85人が負傷した。警察が鉄道会社の関係者に聴取するなどし、事故原因を捜査。信号業務を担当していた59歳の駅長を逮捕した。

在ギリシャ日本大使館によると、日本人が被害に遭ったという情報は無い。

この旅客列車は、首都アテネから北部テッサロニキに向かっていて、約350人の乗客がいた。高速で走行中に前方から向かってきた貨物列車と衝突したとみられ、前方の数両が大破、脱線した。事故現場を視察したミツオタクシ首相は、記者団を前に「この悲劇の原因を解明し、再発防止に全力を挙げる」と語った。

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

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ル 毎月1回無料
- *美肌・しみレーザー、レーザー脱毛等 20%引き
- *ボトックス 割引 *ヒアルロン酸 \$100引き
- *ドクターズ基礎化粧品 20%引き
- *フェミニンケアサマーミバー又はエムセラ 50%引き
- *誕生日月に ビタミンB12注射、プレミアムアップグレード プレゼント

毎月のキャンペーン・セール、ブログなど情報満載 → www.drching-jp.com

お気軽にご相談ください
日本語(Mie) 808-215-6965
info@drching-jp.com

ベストドクターズ
イン・アメリカ
12年連続受賞
Dr. Shim Ching
ドクター・シムチン

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

アートメイク YUMI

リフォーム オーダーメイドの眉を可能な1セットいかがですか?

- アイブロー・アートメイク レギュラー \$300 3D \$350
- アイライン(上下・各) \$200
- カラーチェンジ \$150~
- ※上記、施術後のリタッチ代も含む
- 当店で施術1年以上後のリタッチ(眉) \$150 (アイライン) \$50

要予約 ☎386-4914 (テキストOK)

営: 10am-4pm 日・月休 **ご相談無料** LINE

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

<http://artmakeyumi.com>

Before After 直後

Before After 直後

YUMI

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

毎日新鮮情報満載!

QRコード

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)
kuskusuhawaii.com

日刊サンウェブサイト 毎日更新中!

QRコード

デジタル版は毎月・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)

日刊サン

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 セナレッチ

オンライン夜活 自宅でできる簡単らくらく健康ストレッチ! ご家族みんなで楽しくご参加ください

ハワイ在住の方限定

毎週水曜日 午後8時~(20分間) **無料** オンラインストレッチ開催中

用意するもの 1m程度の棒かタオルかヒモ

参加方法 Google Meet 送られてきたメールから2クリックで

お申し込み セナレッチHP <https://www.senarettch.net/>

お問い合わせ info@senarettch.net

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

QRコード

日刊サンウェブサイト

日刊サン FREE 美容・健康情報

一部サロンの予約もできます

<https://nikkansan.net/category/live-hawaii/beauty-health/>

美容広告募集中

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

QRコード

← 広告のお申し込みはこちら

日刊サン

求人情報

日刊サンのe-JOB

美登利 寿司
KATSUMIDORI SUSHI TOKYO

募集職種

- ・寿司シェフ \$20~/h
- ・キッチンヘルパー \$18~/h

経験者優遇
要日英両語
新規採用後3か月勤続された方に
\$1000ボーナス支給!!
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

日刊サン

デ月
ジ・水
タル金
ル版の
発週
行3
中日



● **ライター** パートタイム
コミュニティ・クライアントの取材、人物インタビューなどできる方、日英両語

● **広告営業** フルタイム
営業経験が5年以上ある方、日英両語

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

募集 STIX ASIAにニューオープン!
サーバー/キッチンスタッフ

経験問わず/保険・研修・賄い有り
勤務形態、給与は応相談

ご質問だけでもお気軽にどうぞ!
(808)518-0740

tomash4528@gmail.com

賀正軒
神戶製菓専門学校
KASHOKEN

三行広告

Classified Ad.

クラシファイド広告



-C-10

St. Luke's Clinic seeks board-certified Chaplain in Hon. HI to provide counseling & spiritual care. Fluency in Japanese / English req. Submit resume to stlukestaff2020@yahoo.com

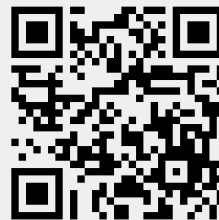
-C-10

調理 補助 ダウンタウンお弁当屋
月～金の週2日～時間応相談
未経験者歓迎 要W-4 Ohana Dish
808-594-9257

求人 早い! カンタン!! 掲載のお申し込みは こちらから

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

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



ウイスコンシンで独り言 — 今年はハワイで

過去に越冬はメキシコ、台湾・日本、テキサスで過ごしましたが、今年はハワイに決めました。ホノルルの町を歩いている日本人は必ずしも日本からの観光客とここに住んでる人達とは限りません。ひょっとすると南米とかオーストラリアなどからの日本人来訪者がいるかもしれません。私のようにアメリカ本土から訪れている人もいます。

ミネソタ州から来たAさん

私のハワイの中国系の友人の友人Aさん(日本人)はミネソタ

州の田舎から昨年末にハワイを訪れました。そしてドンキホーテへ案内され店内に入った瞬間、Aさんは目を大きく見開いて、思わず「ああ」と声を上げたそうです。それは驚きの声だったのでしょうか? それとも久しぶりにたくさんの日本の品物を見て嬉しくなったのでしょうか? とにかくいっぱい買い物をしてミネソタへ帰られたそうですが、何を買ったのか私なりに想像してみました。お茶・麺類・お菓子・漬物などだったのでしょうか?

私の場合

私はハワイの日系スーパーへ行って歓喜の声は上げませんが、嬉しいことは同じですね。もしもこんなドンキホーテのようなお店が私が住むウイスコンシンにあったら、たとえ車で片道4時間くらいかかっても時々はでかけたいと思います。その意味で日本の商品が簡単に手に入るハワイの人達が羨ましいですね。私はすぐにまんじゅう、大福など甘い物を買いました。それから久しぶりにカレーうどんを作って食べました。漬物も総菜も刺身類も、冷凍のイカ・タコなども手に入りますね。みんな久しぶりに食べるものとなりました。それからハワイでは白菜やチンゲン菜などアジア系の野菜が豊富で、その意味でもハワイは最高です。

ワイキキ住民になる

私達は以前ハワイに住んではいましたが、ワイキキに滞在するのは初めての経験です。幸い借りたアパートは広く、寝室にはベ

ットが二つ、四人が寝起きできる大きさです。台所も比較的大きく、何よりも大きなクロジットがあり、持ってきた衣類をすべてハンガーにかけてつるせ、数個の旅行カバン、掃除道具などもゆったりと収納できました。ビーチもそれほど遠くなく、2月には近くにスーパーもでき、ミツワもすぐそばにあるので立地条件は満足でした。ただ騒音のすごさにはびっくり。それも自分達が寝る頃に大声で怒鳴り合う声や救急車やパトカーのサイレンの音やモーターバイクや車のエンジンの音などさまざまかったです。どうやらあれは新年と冬休みなどが関係していたようで、その後はすこしづつ静かになり、そうした騒音にも慣れました。

ワイキキ図書館

ワイキキの州立図書館は、毎年冬だけハワイに滞在するスノーバードと言われる短期滞在者にも便宜を図っていて、私にも本を貸し出してくれました。また、ハワイへやって来たのですから、ハワイにちなむ本でも読んで帰りたいって思っています。

大井貞二(おおいさだじ)

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



運動前のカフェインと脂肪燃焼の関係

弥生は3月の別名として有名ですが、他にも雛月(ひいな月)や花見月などが知られています。雛月は、女の子の健やかな成長を祈るひな祭り(桃の節句)に由来しています。古くは身の穢れを紙や藁などで作った人型に移して川に流してお祓いをする行事、雛流しとしても知られていました。ヒトの穢れを一身背負い流れていく人形にそこはかとない哀れを感じずにはいられません。

心の穢れを落とすことはヒトの在り方として大切ですが、身体の余分な脂肪を落とすことは健康にとって重要です。グラダナ大学(スペイン)研究がそのサポートになるかもしれません。

従来の研究によって、運動した時の脂肪の燃焼は午前よりも午後の方が活発に起こることや、持久力を必要とする有酸素運動の能力は朝と夕方には低く、午後が最も高くなることは知られていました。

グラダナ大学の研究ではカフェインの摂取と運動中の脂肪燃焼および有酸素運動の関係を調べています。当該研究では15名(少々少ないのが残念です)の健康な平均年齢32歳の男性でBMIが18.5~28、日常的なカフェイン摂取量は一日50mg未満そして全員が週3回以上の持久カトレニングを最低2年間継続した方を対象としています。

実験では1週間おきに自転車エルゴメーターを利用した運動を行い、運動開始前にはカフェイン飲料かプラセボ飲料を利用しました。測定は脂肪燃焼の状態を示す最大脂肪酸化率(MFO)と体内に取り込むことができる酸素量の1分間あたりの最大値を示す最大酸素量(VO2max)で測定しています。その結果、プラセボ摂取群に対して、カフェイン摂取群では午前・午後ともにこれらの測定値が高くなることが明らかになりました。因みに運動前のカフェイン摂取は運動を午前・午後するというタイミングに関わらず脂肪燃焼と持久力を上昇させることが分かりました。

また、カフェイン摂取後30分に運動を開始すると脂肪の燃焼が最大値となることも分かりました。一回のカフェイン量は急性カフェイン中毒のリスクが無い200mgとしています。脂肪の燃

焼だけでなくダイエットを目指すとおやつはスルーするという方も多いと思いますが、午前中であればピーナッツなどナッツ類(アレルギーに注意が必要ですが)、ヨーグルト、寒天などの間食であれば脂肪になりにくいそうです。午後にはチーズや小魚などいかがでしょう。また、脂肪の取り込みが低くなる14時~16時までの間に間食をするのは望ましいようです。

食に限らなければ、脂肪の燃焼を促進してくれる褐色脂肪細胞は大人になってもまだ働いてくれますので、意識的に褐色脂肪細胞が集中する肩甲骨や首回りのストレッチをするのもお勧めです。私は経験ありませんが、冷えたペットボトルで首回りを冷やすのも良いとのこと。無理なく脂肪を燃焼させてこの春には無駄のないスタイルを手に入れましょう。

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

最愛の娘の突然の死をきっかけに、健康は当たり前ではなく、自らの手で守り育てるものと痛感し、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む。これまで200件以上のクライアント様の健康・医療・日常生活のご相談に際して、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。



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

建築家 Jimmy Wu

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

Time's Supermarket
S Beretania St.
Pizza Hut
Young St.
Interstate Building
S King St.
Pikoi St.
Zippy's
7-Eleven
Keeaumoku St.

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 **(808)944-4000**

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
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

TRIYON BUILDERS INC.
License CT-37311

どんなリノベーションでも
お気軽にお問合せください
商業物件も承ります!

見積もり 無料

フロアリング、キッチン&バス
増築、リモデリング など

オフィスワーカー
募集中

808-219-5999 (日本語) **808-286-2456** (英語)
www.triyonbuildershi.com

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

TOKI TRADING
www.tokitrading.com

日刊サン ウェブサイト
www.nikkansan.net

見逃した 各種コラムやマンガなど
過去のアーカイブを読むなら、**コラム図書館へ**

QRコード

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
鵜飼 高生 Takao Ugai
1010 S. King Street Ste 216
Honolulu, HI 96814

808-927-5301
www.focusdstudio.com

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

Dream CONSTRUCTION, INC.
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

dreamhawaiiusa.com
usadreamhawaii@gmail.com **見積り 無料!**

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

住まいのトラブルに…

住まいの911

特殊なコーティング技術で、古く汚れたお風呂が
新品同様になります!

Before After

★お風呂リニューアル **\$540~** キッチンカウンター、シンク、シャ
★お風呂と壁コンボ **\$1190~** ワールームも可。日本式の深い
※色は白、他の色は別料金で承ります 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→\$590**

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

ライアビリティ保険に加入していますので、
安心してお任せください。

808-888-9256 日本人経営 施工例や詳細はコチラ
www.oahutubdoctors.com

毎週土曜日 印刷版 (週末版) 発行中
(デジタル版は毎週月・水・金曜日に公開)

求人情報 続々掲載中!

求人広告、一般広告 お申し込みはこちらから
nikkansan.net/ad-inquiry/

QRコード

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armor、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

 日刊サンローカルコミュニティニュース

天皇誕生日、 在ホノルル日本国総領事館でも祝賀レセプション

天皇陛下は2023年2月23日、63歳の誕生日を迎えられた。ハワイ時間の2月22日には、在ホノルル日本国総領事館で、お誕生日を祝うレセプションが行われた。

祝賀会にはジョシュ・グリーンハワイ州知事、ジョン・アキリーノ米国防務副長官、ジョージ・アリヨシ元ハワイ州知事ら約400人が招かれた。

はじめにロイヤル・ハワイアン・バンドの伴奏で、日本とアメリカの国歌、およびハワイ州歌を唱歌。青木裕総領事は歓迎の辞と天皇陛下への祝辞をスピーチ。グリーンハワイ州知事、アキリーノ司令官も祝いの言葉を寄せ、アリヨシ元州知事の乾杯で祝賀の料理が振る舞われた。

また、2月21日に行われた記者会見で、天皇陛下は、皇室の情報発信のあり方にも言及した。

これは宮内庁が広報強化や新たな発信を担う「広報室」

の新設を発表したことを受けての、記者からの質問に答えたもの。

天皇陛下は、海外でもいろいろな王室の方々がSNSを使って情報発信していることを承知していると話され、「適切なタイミングで国民の皆さんに分かりやすくお知らせしていくことも大事なこと」とし、それを検討する前提として「皇室のあり方や活動の基本に立ち返って考える必要がある」と答えられた。

今年は天皇陛下に即位後、初めての一般参賀も行われた。参賀者は、コロナの感染対策として抽選で選ばれた4800人に絞られた。23日の午前中3回、天皇陛下は皇后さまと愛子さま、秋篠宮ご夫妻と佳子さまの6人で皇居宮殿のペランダに立ち、集まった人たちに手を振ってこたえられた。
(文・奥山夏実)



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)



Youtube・Apple Podcast

NFTコッポン



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 よろしくお願ひします! 動画はこちら→

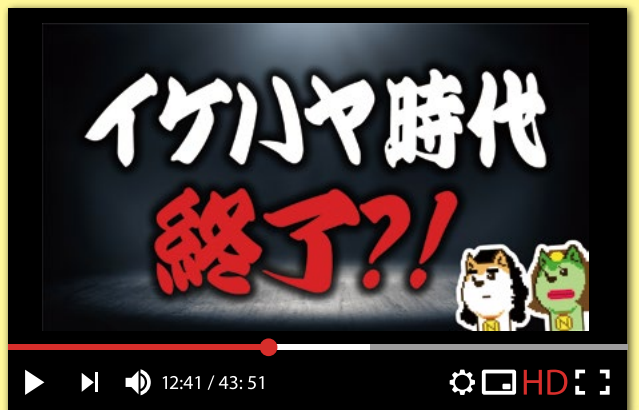
NFTって何??

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

イケハヤ王国を倒す
NFTプロジェクトは現れる?
イケハヤさん戦略徹底分析



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/



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

