

日本からの到着人数
週間合計人数(4月7日~4月13日)
11294人
提供: STATE OF HAWAII VISITOR INFORMATION PROGRAM

2023
APRIL 15
SATURDAY

Nikkansan 週末版

HAWAII NEWS 他 1~3
イベント情報 2~4
ハワイ在住者のための
ライフプランのお話(横江和子) 4
週間ハワイニュース
ダイジェスト 4~9
はちネコ☆ JAPAN 11
JAPAN NEWS / WORLD NEWS... 12・13
マンガ 気分はハワイアン 13
e-JOB 求人情報 14

マーケット情報 (4月13日)

日経平均	28,156.97	+74.27
NYダウ	34,032.29	+385.79
ドル / 円	132.76	(4月13日 午後7:31 UTC)



ホノルルのインフレ率は 3.3%に低下

米連邦準備制度理事会(FRB)が積極的な利上げを行った影響で、ホノルルのインフレ率が緩和されつつあるとホノルル・スター・アドバイザーが伝えている。12日(水)に発表された米国労働統計局の報告によると、オアフ島の12カ月間のインフレ率は、1月は5.2%だったが3月には3.3%に低下した。また、消費者物価は3月、過去2カ月間で0.6%上昇している。なおアメリカ全国で見ると過去1年間で3月の物価が5%、2月から3月にかけて0.1%上昇しており、ホノルルもこの傾向に沿っていると見られている。

ハワイ州ビジネス経済開発及び観光局(DBEDT)チーフエコノミストのユーージン・ティアン氏によると、ホノルルのインフレ率は2022年5月から鈍化しているという。「3月のインフレ率3.3%は想定範囲内だった。DBEDTは2023年のインフレ率を3.1%と予測していた。ちょうど1年前の2022年3月のインフレ率は7.5%で40年ぶりの高水準だった。今年のハワイのインフレ率は、今後数カ月で2%から3%の範囲になると予想している」と語っている。

【2面につづく】

JAPANESE DAILY SUN • 808-944-8383 • 1341 Kapiolani Blvd. #8B Honolulu, HI 96814 • www.nikkansan.net • E-mail: nikan3office@gmail.com

NIKKANSAN

FREE 日サ

日本語でフルサービスの
インテリアデザイン会社
DAIZU Hawaii

デザイン 施工 家具選び
トータル空間プロデュース

期待かかろの投資物件 住宅、別荘のリノベーション ご相談承ります

808-260-3456 Email tomii@daizuinc.com Website www.daizuinc.com 日本在住のオーナー様も、Zoom等でオンラインミーティング可能

お仕事をアライアンスパーソナル
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

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 コンストラクション Better Home Builders

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

日本語フリーダイヤル 1(877)827-1040 info@1040me.com

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

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

ハワイで唯一、日本語を話し、手術ができる眼科医

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

ARCADIA HOME HEALTH

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
(金曜は土曜印刷版と同内容)

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

14面 求人情報 続々掲載中!

【トップニュース:ホノルルのインフレ率は3.3%に低下 — 1面からのつづき】

インフレ率が低下しているからといって、物価が安くなっているわけではない。エネルギー全般は前年比5.4%増、電気代は15.7%増と大幅な上昇となった。衣料品は15.4%上昇し、食品・飲料は4%、住宅は1.9%上昇した。

しかし、より細かい単位で見ると、いくつかのカテゴリーでは改善しているところもある。エネルギーは過去2カ月間に3.5%減少し、電気は4.1%減少した。ガソリン価格は同期間に3.2%の減少、食品・飲料費は0.2%減少している。また、住宅費はわずか0.8%の上昇にとどまった。

FRBは来月、4分の1ポイントの追加利上げを予測している。「金利はまだFRBの目標の2%をはるかに上回っているが、FRBは今年、利上げの速度を落とし、その規模を縮小するだろう」とティアン氏は述べた。「これによって国内の景気後退の可能性を回避でき

るかもしれない。インフレデータは良いニュースだ」

ホノルルのインフレ率は2021年から2022年にかけて全米レベルを下回っており、今後数年間はその傾向が続くと見られている。米国経済が完全に回復したのに対し、ハワイはパンデミックによる打撃からまだ回復していないためだという。

「ハワイのインフレ率の低下は、主に住宅によるもので、ハワイの主要住宅(Primary Residence)の家賃のインフレ率は、パンデミックの間、全米平均より低くなっている。3月、米国の主要住宅の家賃は8.8%上昇したが、ハワイの家賃は2.0%しか上昇しなかった」とティアン氏は説明する。

TZエコノミクスの代表のポール・ブリューベーカー氏は、ホノルルのインフレ率の継続的な低下について、まさに予想通りだと述べた。「直近の2年間の一過性のインフレ高騰に

よって、期待インフレ率が固定されなくなるなど実際には起こらなかったが、供給ショック要因(サプライチェーンの問題やロシアのウクライナ侵攻、鳥インフルエンザなど)が必要側要因(労働市場のタイト化、ハワイを含む失業者1人に対し2件の求人、不合理な賃金価格スパイラルへの恐れ)に圧倒されるといった悲観的な声が強まっていった。その代わりに、逆V字型の軌道を描くという私の予想が検証された」と、Eメールで語っている。

「ホノルルの場合、インフレは2021年3月以来、2年間の過剰な財政刺激策に続いて始まった。2020年3月から2021年3月までの間に5兆ドルではなく、4兆ドルの刺激策で十分だったのでは? ホノルルのインフレは2022年3月にピークを迎えており、しかし2023年3月の時点では完全に消散したとは言い難い」

イベント情報

4月15日(土)

HSO - ハバ・シンフォニー 午後7時半~10時 \$18~\$99 結成20周年を迎えたホノルル ジャズカルテットとハワイ交響楽団のコラボレーションコンサート。場所はハワイ・シアター。 www.myhso.org

4月15日(土)~16日(日)

メイド・ウィズ・アロハ・ギフトフェア 午前10時~午後5時 パールリッジセンターで開催されるギフトフェア。ハンドメイドのジュエリー、ペイクドグッズ、アパレルなど、ユニークなアイテムが並ぶ。 www.islandcraftfairs.org/oahu

ボディ・マインド・スピリット・エキスポ 午前10時~午後6時 \$10 サイキックリーディングやヒーリングのセッション、心身の健康を整えるグッズの販売など、スピリチュアル・ホリスティック関連のブースが集合。プレイズデルセンターで開催。 https://www.bmse.net/

4月16日(日)

ホノルル美術館ファミリーサンデー 午前10時~午後2時 (美術館は6時まで) バンク・オブ・ハワイ提供のもと、毎月第3日曜に開催されるホノルル美術館のファミリーイベント。子ども向けのアクティビティが盛りだくさん。カマアイナは入場無料。 https://honoluluuseum.org/family-sunday/

HSO - フィリップ・グラス・バイオリン・コンサート 午後4時~6時半 \$18~\$99 ジョン・パティステヤジェイク・シマブクロとコラボしているバイオリンの名手、チャールズ・ヤンとハワイ交響楽団のコンサート。場所はハワイ・シアター。 www.myhso.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。

ジョシュ・グリーン ハワイ州知事のツイート
Governor Josh B. Green @GovJoshGreenMD
4月13日 9:08 AM
メリー・モナー・フェスティバルには魔法が舞っています。ホイケのパフォーマンスで、フラのパフォーマンスが始まる、忘れられない一夜が始まりました。このイベントは、世界中で聞かれる、私たちが何者であるかを示す文化的な表現です。
Magic is in the air at the Merrie Monarch Festival. The Hō'ike performances kicked off a night to remember as hula performances get underway. This event is a cultural expression of who we are, heard around the world.
twitter.com/GovJoshGreenMDより抜粋して翻訳、掲載しています。 Photo: Aloha102, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

マウイ・マラソンで紙コップが廃止に

4月23日(日)に開催される第53回マウイ・マラソンの準備が着々と進められているが、今年はランナーの水分補給に使われる紙コップが廃止され、代わりに繰り返し使えるカップが1人につき1個支給される予定だとハワイ・ニュース・ナウが伝えている。

紙コップ廃止に至った理由は、主に環境保護の観点からだという。ランナーが水分補給のエイドステーションを通過する際、紙コップを受け取ろうとして地面に落としてしまうことがあり、通常はステーションのボランティアが拾ってゴミ箱に入れるが、「貿易風にあおられて紙コップを拾うことができない場合もあり、それらが海に出てしまう可能性がある」と大会レースディレクターのジム・リンチ氏は語る。
このようなエイドステーションは26.2マ

イル(約42.1キロ)のルート上に18カ所ある。大会主催者によると、マウイ・マラソンでは毎年およそ2万から2万2千個の紙コップが使われていたという。

今回の大会で採用されるカップは、折りたたみ式でポケットに入れることができ、また小さな輪が付いておりクリップなどで留めて持ち運びが可能となっている。

大会では、エイドステーションの前方に、カップを出すようにという標識が出される予定だという。

昨年のマウイ・マラソンのリレー部門で優勝しているジェイ・アレン選手とアルウェイン・フェイラーノ選手は、今年の大会にも参加予定だが、環境を守りながら走れることにわくわくしているという。フェイラーノ選手は、「紙コップを捨てるためにゴミ箱を探そうとすると、みんなが『そこら辺に捨てればいい』と言うが、いい気分はしないだろう」と語っている。

また、アレン選手は、「ゴミ箱を探して、捨てる順番を待ち、投げ入れてゴミ箱をはずし、立ち止まって拾ってまた捨てる...本当にやっかいだ」と言い、繰り返し使えるカップを採用することで、より早くゴールにたどり着けると考えている。

マウイ・マラソンの詳細や参加登録はこちら。https://mauimarathon.com/



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!
急な痛みにも...初めての方もお気軽にどうぞ!
山田メルビン 貴生
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
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!
アラモアナ近くで通院に便利! Rest Dentists
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.

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
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 NYLIFE 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

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
インスタグラム @nikkansan_hi
ハワイの“今”をお届けします
日刊サン

メリー・モナークが4年ぶりに帰ってきた

歴史あるフラの祭典「メリー・モナーク・フェスティバル」が、12日(水)よりハワイ島ヒロにて開催中であると Honolulu Star-Advertiser が伝えている。

今年で第60回を迎えたメリー・モナーク・フェスティバルは、パンデミックの影響で2020年の大会が中止になって以来、4年ぶりの規制なしでの開催となった。12日(水)夜のホイケに始まり、15日(土)まで開催される。

- フラ・コンペティション
エディス・カナカオレ・スタジアムにて午後6時より(チケット完売)

- 13日(木):ミス・アロハ・フラ
- 14日(金):グループ古典フラ
- 15日(土):グループ現代フラ、表彰式

- ハワイアン・アート&クラフト・フェア
12日(水)~14日(金)午前9時から午後5時
15日(土)午前9時から午後4時
場所:アフック・チネン・シビックセンターおよびパトラー・ビルディング
入場料:無料

- ロイヤル・パレード
15日(土)午前10時30から
場所:ハワイ島ヒロ・ダウタウン

フラ・コンペティションの様子はKFVEにて放送されるほか、ハワイ・ニュース・ナウのウェブサイトでもライブ配信が行われる。

ハワイ・ニュース・ナウのライブ配信はこちら。
<https://www.hawaiinewsnow.com/merriemonarch/>



メリー・モナーク・フェスティバルの詳細はこちら。
<https://www.merriemonarch.com/>



イベント情報

4月20日(木)

ルーフトップ・スターゲイジング・イベント
午後7時半~9時半
ロイヤル・ハワイアン・センター4階、A館とB館の間で毎月開催している、スターゲイザーズ・オブ・ハワイ社による天体観測イベント。受付は会場で先着順。参加は無料。
www.stargazersofhawaii.com

4月21日(金)~22日(土)

イオラニフェア
午後12時~10時
イオラニスクールで開催されるフェスティバル。今年のテーマは、70年代センセーション。乗り物、ゲーム、フードブース、など、家族みんなで楽しめるイベント。入場無料。
www.iolanifair.org

4月23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 Uluniu St.
www.alohahomemarket.com

ホノルル海さくら主催 ビーチクリーンアップ
午前9時半~
毎月1回ビーチ清掃活動をしているホノルル海さくら。第115回目の開催。場所はアラモアナビーチパーク。参加希望者は honoluluumisakura@gmail.com に事前連絡を。
www.facebook.com/honoluluumisakura

1カ月氷海をさまよった犬が無事帰宅 アラスカ州

1歳のオーストラリアン・シェパードが、ベーリング海の凍った氷の上を150マイル(約241キロメートル)横断する壮大なトレッキングを行い、アザラシやホッキョクグマに噛まれながら無事にアラスカの自宅へ戻ったという。

アンカレッジ・デイリー・ニュースによると、犬の名前はシベリアのユピック語でホッキョクグマを意味する「ナヌーク」という。ナヌークは、マンディ・イウォリガンさん家族とともにアラスカ州ガンベルに住んでいるが、イウォリガンさん家族が先月、ベーリング海峡にあるセントローレンス島のサヴェーナを訪れていた際、ナヌークはもう一匹の家族犬のスターライトと共に姿を消したという。スターライトは数週間後に発見されたが、ナヌークは消息不明となっていた。

ナヌークがいなくなってから約1カ月後、アラスカ西海岸のサヴェーナから北東に150マイル(約241キロメートル)離れた英国ウェールズの人々は、迷い犬の写真をオンラインに投稿し始めた。

マンディさんの父親がナヌークに似た犬がいることをオンラインで発見し、マンディさんはフェイスブックでその投稿を確認した。「まさか! という感じだった。うちの犬だ! ウェールズで何をしているの? と思った」とマンディさんは当時の心境を語っている。

ナヌークの長い旅については、おそらく謎に包まれたままだろう。なぜウェールズにたどり着くことができたのか。狩猟中に海上の氷が移動したのではないかとマンディさんは考えている。「アザラシの残飯を食べたか、アザラシを

捕まえたのは間違いない。おそらく鳥も。彼は私たちの先住民の伝統食を食べている。買ったんだ」

マンディさんは先週、航空会社のポイントを使って、ベーリング海峡学区のネイティブ・ユース・オリンピック大会の選手たちを運ぶチャーター便で、ナヌークをガンベルに連れ帰った。彼女は、飛行機がサヴォンガの飛行場に着陸したときの幸せな再会、彼女と娘のブルックリンが喜びの声を上げているところを撮影した。

ナヌークには動物に噛まれたような大きな痕があり、足が腫れているものの、それ以外はとても健康な状態だという。

マンディさんは、「本当に大きな噛み跡で、クズリかアザラシか、小さなホッキョクグマかわからない」と語っている。

大人気 アラスカクルーズ

ラストミニッツ 割引あり!

<p>アラスカ サンプラークルーズ</p> <p>5日間 バンクーバー発・着</p> <p>お一人様 \$249.00~</p>	<p>インサイドパッセージクルーズ</p> <p>7日間 シアトル発・着</p> <p>お一人様 \$349.00~</p>
---	---

*諸税、ポートチャージ別途加算されます | 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。

格安航空券のお問い合わせは下記まで hnl02@jtbusa.com
JTB 808.979.0111 www.jtbusa.com/honolulu
感動のそばに、いつも。 営業時間: 月-金 9am~5pm 日英バイリンガル ホノルルオフィススタッフ募集中

📷 日刊サン 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 **救世主!**

コンピューターでお悩みの方

起動しない、データが飛ぶ、ネットワークが繋がらない など...

修理中、代わりのコンピューターの貸し出しも可

お電話での相談無料
出張サービスあり
 電話 **808-382-9850**
 Email: 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

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)

日刊サン **FREE**

毎週土曜日 印刷版発行中

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! **やりますよ**

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

広告募集

お申し込みは **こちらから** →

nikkansan.net/ad-inquiry/

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 日本から参加できるオンラインイベントも要チェック!

ハワイの イベント情報 毎週更新中!

日刊サンウェブサイト イベント情報 →

WEEKLY HAWAII NEWS 週間ハワイニュースダイジェスト 4.7 ~ 4.12 2023

特別支援学生がユニティ・プロムに参加

6日(木)、カイクキ、カラニ、ルーズベルト、マッキンリーの各高校の生徒数十名が、ワイアラエ・カントリー・クラブでプロム(※)を祝った。

このプロムは「ユニティ・プロム」と呼ばれ、特別支援学級の生徒のために開催されたハワイ・ニュース・ナウが伝えている。

プロムは若者の成人を祝うもので、高校生活のハイライトとも言える。しかし、特別な支援を必要とする生徒たちは、その機会を得られないことが多かった。そこで、カイクキ高校では、数年前からユニティ・プロムを開催している。

カイクキ高校の特別支援教諭であるキバン・マツモト氏は、ユニティ・プロムについて、中度から重度の障害を持つ特別支援学級の生徒のためのものだと語る。「この素晴らしいイベントでは、特別支援学級の生徒と一般学級の生徒がペアを組んで参加する。それが、ユニティ・プロムと呼ばれる所以だ」

ユニティ・プロムは、数年前にカイクキ高校のカフェテリアで、小さなパーティーとして始まった。現在は、DJやハワイ大学(UH)からの特別ゲスト(フットボール、女子バレーボール、女子バスケットボールの選手など)を招き、写真撮影や食事、ダンスもある本格的なイベントへと発展している。

従来のプロムには費用がかかるが、非営利団体の「Ho'ea-The Foundation」をはじめとするスポンサーによって、無料で開催が実現している。同団体の創設者であるエリック・フジモト氏は、「私たちが経験してきたのと同じ思い出を作ってもらえることは、非常に素晴らしいことだ」と語っている。

カイクキ高校の生徒会活動コーディネーターであるホリー・ホンボ氏は、このイベントを成功させるために生徒会、教師、交通機関のスタッフが懸命に働いてくれたことを高く評価している。「これは本当に大きなコミュニティの努力だ。このコミュニティの力こそ、ハワイの力だ」と語っている。

同イベントは、統合教育の力強さを物語っている。UH女子バレーボールヘッドコーチのロビン・アーモウ氏は、「私には、ダウン症



の特別支援が必要な6歳の子どもがいる。彼らにとっては、通常のイベントを楽しむことが特別な体験になる。彼らはただ他の皆と同じように楽しみたいだけ」と語っている。

※プロム(Prom): プロムナード(promenade、舞踏会)の略称。イギリス・アメリカ・カナダの高校で卒業直前に開かれるダンスパーティー。

日刊サン 2023.4.7配信

イベント情報

4月23日(日)

「アイ・ラブ・カイルア」タウン・パーティ
午前11時~午後4時
4年ぶりの開催となるカイルア最大のタウンパーティ。フードブースやライブ演奏はもちろん、子どもが楽しめるアクティビティも充実。カイルア通りで行われる。
www.lkoc.org/town-party.html

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

毎週日曜

ホノルルマラソンクリニック2023
午前7時半~
無料
今年で50周年を迎えるホノルルマラソンクリニック。ホノルルマラソンまでの9か月間、じっくり練習を重ねてゴールを目指す。マラソン初心者も大歓迎。カピオラニ公園で開催。
www.honolulu-marathonclinic.org/aloha-nippon

カイザーがオアフ島で移動診療車を始動

カイザー・パーマナエ・ハワイは6日(木)、オアフ島全域で医療活動を行う新しい診療車のお披露目を行ったとホノルル・スター・アドバタイザーが伝えている。

モアナア・メディカル・センターを拠点とする全長40フィート(約12メートル)の車両には、最先端の医療機器、2つの診察室、検査室、医師の文書作成ステーションが備わっている。カイザーの医師と看護師が乗り込み、一般的な診察から健康診断、ワクチン接種、予防や進行中の疾患の管理に役立つカウンセリングまで、幅広いサービスを提供する。

カイザー財団ヘルスプラン及び病院のハワイ・マーケットを統括するグレッグ・クリスチャン氏はニュースリリースで、「新しい診療車は、会員と地域社会に高品質の医療サービスを提供するという我々の約束を表

している。路上でのヘルスケアは、特に医療が行き届かない地域にとって重要であり、より多くの人々に手を差し伸べ、島全体の健康格差の是正に貢献することができる」と述べている。

この診療車は、地域のイベントなどで、血圧やグルコース、ボディマス指数の評価を含む無料の健康診断を行うことができる。

ハワイ・パーマナエ・メディカル・グループの社長兼メディカル・ディレクターであるジョン・ヤン医師によると、移動健康診断は、推奨される検診への参加率を高め、慢性疾患の管理を改善するという。

なお、この診療車は、5月6日(土)にワイパフのフィリピン・コミュニティ・センターを訪問する予定となっている。

日刊サン 2023.4.7配信

男性4人が児童への性犯罪で逮捕 コナ

警察のおとり捜査によって、ハワイ島コナ在住の男性4人が子どもを対象とした性的犯罪で逮捕されたとホノルル・スター・アドバタイザーが報じている。

今回のおとり捜査は、子どもたちを性犯罪から守る「ケイキ・シールド作戦」の一環として、3月31日(金)から4月2日(日)にかけて行われたもので、ハワイ警察は、ハワイ郡検察庁およびハワイ児童インターネット犯罪作戦部隊(Hawaii Internet Crimes Against Children Task Force)と連携して捜査を行った。

作戦部隊のメンバーには、ホノルル警察とマウイ警察、州法務長官局、国土安全保障捜査局、海軍犯罪捜査局の職員と法執行官などが含まれている。

ニュースリリースによると、今回のおとり捜査は、ハワイ島コナにて、インターネットで捜査官が未成年者を装う形で実施され、ハワイ島警察は以下4人の容疑者を逮捕・起訴した。

・ミカイア・ホーマイカイ・スミス(31): 第一

級児童インターネット誘引罪と未成年者向けポルノ販売促進未遂罪で起訴。1万5000ドルに設定された保釈金を支払って釈放された。

・ジョセフ・マイケル・マーシャル(42): 第一級児童インターネット誘引罪で起訴。保釈金は1万ドルに設定され、監督下での釈放となった。

・ヴィンセント・アントニオ(36): 第一級児童インターネット誘引罪で起訴。保釈金は1万ドルに設定され、監督下での釈放となった。

・ライエン・ナップ(40): 第一級児童インターネット誘引罪と未成年者の福祉を危険にさらす罪で起訴。5万ドルの保釈金を支払い、釈放された。

予備審問に代わり、5日(水)、4人全員に対して大陪審の起訴状が発行され、今後の手続きは巡回裁判所で行われる予定となっている。

日刊サン 2023.4.7配信

日刊サンツイッター、Facebookでも最新情報などをお届け中!

コラム COLUMN



ハワイ在住者のためのライフプランのお話

皆さんの中には、70代あたりから日本に帰国なさる方も増えてきているようです。日本の皆さんはどの位の年金を受け取っているか調べてみました。大きく分けると国民年金と厚生年金がありますが、下記のとおりです。

- 国民年金 65,000円
- 厚生年金 145,000円

サラリーマンの場合、ご夫婦で平均約200,000円位受け取っていることとなりますが、自家営業の場合、国民年金のみですので、最高で約130,000円位での生活になります。

日本のお給料は過去30年間上がっていないため、老後の生活は大変で、働かなくては暮らせない方が多いようです。

アメリカの老齢年金は62歳から70歳の間に受け取ることが出来ますが、受け取る時期により収入が異なりますし、35年がベースになっています。2023年の平均は\$1,827になりました。インフレに合わせ受取額が調整されることはありがたいことです。

ここで気を付けなくてはならないことは下記のとおりです。

満年齢前に老齢年金の受け取りを開始するとある額を超えると\$2に対して\$1が差し引かれ、満年齢に達する年には\$3に対して\$1が差し引かれますので、注意しましょう。

満年齢前に働きながら、老齢年金を受け取り開始すると、月額\$1,770(年間\$21,240)まで得ることが出来ます。満年齢になる年の場合、月額\$4,710(年間\$56,520)まで得ることが出来ます。

昔はメディケアと老齢年金はどちらも満年齢の65歳から同時に受け取ることが出来ましたが、今は老齢年金の満年齢が年々遅くなってきていますので、満年齢まで待つ場合、メディケアのパートBの申請を65歳でなさる方は保険料の支払方法が色々ありますので、手続きの際お尋ねください。特にリ

クエストをしないと、3か月に一回請求書が送られてきます。

老齢年金は退職者の今までの収入に置き換えるものではありません。今までの収入の40%程度をカバーするものですが、低所得者にとっては割合が大きくなります。老後の蓄えのない方は長く働き続けたり、老齢年金の申請を延期したり、工夫が必要になります。

私の周りには若い時に仕事を2~3件掛け持ちで働き、不動産投資や株で退職後、優雅に暮らしている方もいます。やはり若い時からの老後の対策をしている方は金銭的ストレスなく暮らしていますので、皆さんも一日も早く老後の対策をスタートして下さい。

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。



ハワイ州観光局を廃止する法案が前進

ハワイ州観光局(Hawaii Tourism Authority: HTA)の廃止を求める2つの法案が議会で相上り上がり、同局にとって1998年の設立以来の大きな争点になっているとホノルル・スター・アドバイザーが報じている。

下院法案(HB)1375と上院法案(SB)1522の修正版は、11日(火)にそれぞれの議会で投票が行われる予定だ。先週、クロスオーバー後に最終委員会を通過した両法案は、HTAの法定任務を、長年HTAの主な任務であった観光促進から、ハワイの維持管理へと移行させる内容となっている。

なお、どちらの法案も承認されず、州予算がHTAの資金源となる場合でも、現在の予算は3500万ドルで、今議会で要求した7500万ドルから50%以上削減されるため、HTAはまた大きなハードルに直面すること

となる。この要求には、2022年にデービッド・イゲ前州知事が受け取った3500万ドルを補うための1500万ドルが含まれていた。イゲ氏は、同局の唯一の立法予算であるいわゆる「ガット・アンド・リプレイス」資本整備法案に拒否権を発動し、連邦政府の資金援助を確保した。

ハワイ大学公共政策センターのコリン・ムーア所長は、「立法府における改革への要求が圧倒的であることは明らかだ。何があろうと、会期末には、HTAはまったく違う、あるいははるかに弱い機関になるだろう」と述べた。

ショーン・クインラン議員(ワイアレア、カフク、ワイアホレ地区)ら下院議員が提出した現行のHB1375は、ハワイ州ビジネス経済開発及び観光局(DBEDT)内に観光業の改組と最善の観光地管理を包括する観光目的地管理局を設置するため、6000万ドルを計上。また、ハワイ・コンベンション・センターの屋上からの雨漏りの修理費用として6400万ドルを計上している。

この法案は承認された時点で有効となり、HTAとその理事会は解散となる。9人からなる

理事会を新設し、同機関の機能、任務、予算、役職を観光・デスティネーション・マネジメント局に移管する。事務局長の給与はDBEDTの局長給与と同レベル、事務局長補佐の給与はDBEDTのトップ職の90%を上限とし、民間企業の高額な役員給与を基準としてきたHTAの現在の給与水準に影響を与える可能性がある。

例えば、9月15日に終了するHTA代表兼CEOのジョン・デ・フリース氏の3年契約の条件によると、基本給は27万ドルで、契約期間中は通年で5%の自動昇給がある。一方、DBEDTディレクターのマイク・マッカートニー氏は、2022年に約15万5000ドルを得ていた。

HTAの最高管理責任者であるダニエル・ナホオピ氏は、今回の法案は、数年にわたる官民の努力の末に議会で成立したHTAの起源とはかけ離れていると述べた。

HTA設立当時、ハワイ・ビジターズ・ビューロに勤務していたナホオピ氏は、政治に左右されない専用の資金で観光をサポートすることが目的だったと語る。当時、HTAはマーケティングを中心とした新たな資金基盤を与えられ、新たに創設された宿泊税から年間6000万ドル近い資金が投入される見込みだった。

デ・フリース氏は、ハワイ州改正法の201B-3章でHTAを誕生させた議員に語り、新たに提案された組織は「角を矯めて牛を殺すようなものだ」と述べた。

日刊サン 2023.4.10配信



ケワロ湾で サメに襲われた男性が重体

9日(日)午前7時前、58歳の男性がケワロ湾にてサーフィン中、サメに襲われ救急搬送されたことKHON2が伝えている。

救急医療サービス(EMS)によると、男性はサーフィン中にサメに右足を噛まれたとのこと。海上安全局(Ocean Safety)の報告では、事故発生後、近くにいた友人たちがサーフィンのリーシュコード(ボードが流されないように足とつながるコード)で止血し、男性の命を救ったという。男性はケワロ湾エリアのサーフスポットの常連だった。

男性は地域の外傷センターへ搬送されたが、深刻な状態にあるという。

州土地自然資源局(DLNR)保全資源執行部は10日(月)早朝、ホノルル海上安全局のライフガードと協力し、ケワロ湾でサメと遭遇する危険があると海の利用者に呼びかけている。

海上安全局のデニス・コグリエッタ警部補は、「海上安全局のPWCオペレーターが、事件が起きたことやサメに噛まれたことをサーファーたちに伝え、海から上がるよう警告している」と語っている。

DLNRによると、今回サーファーを襲ったのは、8フィート(2.4メートル)のイタチザメだとのこと。他の人たちが男性を助けようと近寄ったとき、同じサメが戻ってきて攻撃的

な行動を取ったと報告している。

また、海上安全局によると、このエリアでサメに遭遇したのはサーファーだけではなくたという。

「午前10時45分頃、警告の看板が出ていたにもかかわらず、ポイントパニック近くで釣りをしていた人がおり、サメはその釣り人を追いかけて海から追い出した」とコグリエッタ警部補は語っている。

ケワロ湾ではサメ注意の看板が掲げられており、サーファーや海水浴客は10日(月)の正午までこのエリアに近づかないようにと注

意が寄せられている。なお、今回のサメの襲撃を受け、ホノルル海上保安局とDLNRは、ケワロ湾沖とアラモアナ沖のパトロールを継続している。

DLNRのウェブサイトによると、2023年に入ってからのサメの事故は今のところ4件起きており、噛みつき被害はこれで3件目だという。また、オアフ島でのサメによる事故はこれが今年初めてにあたる。なお、ケワロ湾で最後にサメの襲撃が報告されたのは2002年だった。

日刊サン 2023.4.10配信



コナグラブランドの缶詰肉がリコール

米国農務省(USDA)食品安全検査局(FSIS)は、「コナグラブランド」(Conagra Brands)の約258万1816ポンドの肉および鶏肉の缶詰製品をリコールすると発表したとホノルル・スター・アドバイザーが伝えている。

今回、パッケージの欠損により、見た目には汚染の兆候を示さない場合でも製品が汚染されている可能性があるとして、リコールが決定された。

対象となる肉および鶏肉製品は、2022年

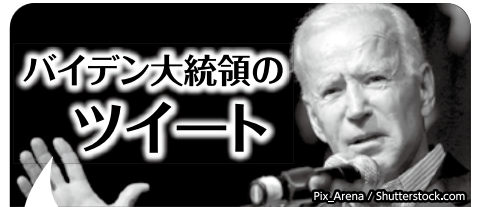
12月12日(月)から2023年1月13日(金)の間に製造されたもので、製品には「P4247」という施設番号が記載されている。これらの商品は、ハワイを含む全米の小売店へ出荷されている。

今回の製品汚染に関して、同施設の倉庫で複数の製造日の缶に腐敗または漏出が起きたため、同施設がFSISに連絡したことで発覚した。なお、現在まで、これらの製品を摂取したことによる身体への影響の報告は確認されていない。

これらの製品を摂取したことで健康に不安がある場合は、医師に相談することが推奨されている。

食品安全に関する質問は、トールフリーのUSDA精肉ホットライン(888-MPHotline、888-674-6854)またはAsk USDAによるライブチャットで、月曜日から金曜日のハワイ時間午前4時から正午まで受け付けている。

日刊サン 2023.4.10配信



Joe Biden @JoeBiden

4月6日 1:39 PM

ブランドンはミネソタ州で生まれ育ちました。そして今、彼はミネソタ州でクリーンエネルギーの未来の構築に貢献しています。

これこそが、私の「アメリカへの投資」アジェンダです。それは、家族を養うのに十分な良い仕事を見つけるために故郷を離れる必要がないようなアメリカを作ることです。

Brandon was born and raised in Minnesota – and now, he's helping build our clean energy future in Minnesota.

That's what my Investing in America agenda is about: creating an America where you won't have to leave your hometown to find a good job you can raise a family on.

4月7日 4:07 AM

これは、勤勉なアメリカ人にとって良い雇用統計です。

失業率は3.5%という過去最低水準にあり、3月には23万6000人の雇用が追加されましたが、これは私が就任して以来1260万の雇用が創出されたこととなります。

私たちは、強い立場で経済的課題に取り組んでいます。

This is a good jobs report for hard-working Americans.

Unemployment is near our record low at 3.5% and 236,000 jobs were added in March – that's 12.6 million jobs created since I took office.

We're facing economic challenges from a position of strength.

4月10日 6:50 AM

いま一度、我が国は無意味な銃による暴力行為を悼みます。ジルと私は、今日の銃乱射事件で失われ、影響を受けた命に祈りを捧げます。

あまりにも多くのアメリカ人が、行動を起こさない代償を命で支払っているのです。

議会の共和党は、いつになったら私たちのコミュニティを守るために行動するのでしょうか?

Once again, our nation mourns after a senseless act of gun violence – Jill and I pray for the lives lost and impacted by today's shooting.

Too many Americans are paying for the price of inaction with their lives.

When will Republicans in Congress act to protect our communities?

4月11日 8:41 AM

私たちはアメリカ全土の製造業に投資しており、その結果、80万の新規雇用が生まれています。

それは、あなたがどこで生まれ育ち、学校に通ったとしても、その場所に留まることができることを意味します。

あなたの子供も、「ここが好きだけど、仕事がないんだ。私はここを出るしかないんだ」と言う必要はないのです。

We're investing in manufacturing across America – with 800,000 new jobs to show for it.

That means that if you grow up or go to school somewhere, you can stay there.

Your child won't have to tell you, "I love it here, but there's no work for me. I've got to leave."

4月12日 2:30AM

(バイデン大統領は、英国・北アイルランドのベルファストで、リン・スナク英国首相と会談し、)

首相、またお会いできて光栄です。

北アイルランドに平和と繁栄をもたらしたベルファスト(グッドフライデー)合意から25周年をここにこうして迎えられたことをうれしく思います。

北アイルランドの広大な可能性を解き放つために共に歩んでいけることを楽しみにしています。

Mr. Prime Minister, it's great to see you again.

I'm glad to be here and mark the 25th anniversary of the Belfast/Good Friday Agreement, which has brought peace and prosperity to Northern Ireland.

I look forward to working together to unlock Northern Ireland's vast potential.

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



ワイキキでシルク・ドゥ・ソレイユ開催決定

来年より、「シルク・ドゥ・ソレイユ」の常設開催都市にハワイが加わるようになったとホノルル・スター・アドバイザーが伝えている。

シルク・ドゥ・ソレイユのレジデントおよびアフィリエイトショー社長であるエリック・グリリー氏は10日(月)、ホノルル・スター・アドバイザーに対し、ハワイをテーマにした独占ショーを開発中であること、また複数年のパートナーシップの一環としてアウトリガー・ワイキキ・ビーチコマー・ホテルのショールームに設置される予定であることを語った。「来年、シルク・ドゥ・ソレイユは40周年を迎えるが、ここハワイでショーを始められることは、40周年を祝うのにふさわしい」

アウトリガー・ホスピタリティ・グループの社長兼CEOであるジェフ・ワゴナー氏によると、最先端のオーディオビジュアルシステムを導入し、2万平方フィート(約562坪)の会場を改装するための許認可プロセスが進行中だという。この会場は、かつて長きにわたり愛されたショー「マジック・オブ・ポリネシア」が行われていた場所で、シルク・ドゥ・ソレイユのショーは800席、2024年12月のデビューが予定されている。

ワゴナー氏は、「エキサイティングな時期だ。アウトリガー・ワイキキ・ビーチコマーは、ワイキキの50ヤード線上という、ホノルルやビーチ・コミュニティで最も目立つ大通りにあり、シルク・ドゥ・ソレイユのような世界的なショーにとって、まさに素晴らしいロケーションだ」と述べている。会場の建設と再開は、ハワイに新しい雇用をもたらす、トリクルダウンによる経済効果も期待できる。また、1回の公演で動員できる800人の観客は、近辺で買い物や食事をする可能性もある。

ハワイ大学で民族音楽学の博士号を取得したネイティブハワイアンのアロン・J・サラ氏が、このプロジェクトのクリエイティブ・カルチャー・プロデューサーに就任。シルク・ドゥ・ソレイユのアクロバットと革新性を、ハ



資料写真：Cirque du Soleil circus tent at Citi Field in New York on April 8, 2014. Leonard Zhukovsky / Shutterstock.com

ワイの自然美や独自の文化と融合させたショーの制作をコンサルティングする予定となっている。サラ氏は、「ハワイで最も強力なホテルブランドのひとつが、世界で最も強力なエンターテインメントブランドのひとつと提携するという事実は、信じられないほどの偉業だと思う」と語っている。

アウトリガーはワイキキから始まった75年の歴史を持つ会社で、ハワイ、タイ、フィジー、モーリシャス、モルディブでホテルビジネスを展開している。アウトリガーは、その土地の文化を最重要視したホスピタリティモデルで知られ、パートナーシップによるローカル体験の促進、ローカル文化の保護、自然資源の保護などを目指している。

シルク・ドゥ・ソレイユは、80の国籍の約4000人のスタッフが従事し、世界中で31のショーを上演し、チケットの総数は年間950万枚にのぼる。グリリー氏は、ハワイのショーでどれだけの雇用が増えるかは不明だが、か

りの数になるだろうと述べた。

サラ氏は、博士論文のための研究の中で、シルク・ドゥ・ソレイユのルーツがハワイにあることを示す逸話に出くわしたという。シルク・ドゥ・ソレイユの創設者であるギー・ラリベル氏はサーカス団員だったが、ワイキキの人々からインスピレーションを受け、「動物を見るより、人間がすごい技を繰り出すサーカスを見たらどうだろう」と考えたのだという。名前の「ソレイユ」の部分は、ラリベル氏の自宅があるコナの夕日から着想を得たと、サラ氏は語る。「いろいろな意味で、シルクはハワイに帰ってくる」

サラ氏によると、まだ初期段階なので明確なことは言えないが、ハワイ公演では、ハワイ島、オアフ島、ワイキキ、カルアオカウ(ワイキキビーチコマーがある土地で、エマ王妃の信託の一部)の物語を包括するテーマを検討しているという。

日刊サン 2023.4.11配信

ジョシュ・グリーン ハワイ州知事の ツイート



Governor Josh B. Green @GovJoshGreenMD

4月6日 10:20 AM
ネイティブ・ハワイアン・プラント月間を祝いましょう! プウ・クワイ小学校の5年生が、マウイ島のハワイ固有の植物を押し花にした作品を発表してくれました。

Happy Native Hawaiian Plant Month! Mahalo to the 5th grade class of Pu'u Kukui Elementary School for their pressed artwork of native Hawaiian plants of Maui.

4月8日 2:01 PM
私たちの「オハナ」からハッピーイースターイースターのお祝いのためにワシントン・プレスを開放することができ、とても光栄に感じています。芝生にはイースターエッグがたくさんあり、子どもたちはそれを見つけて楽しみ、庭には笑い声とお祝いがあふれました。

Happy Easter from our 'Ohana! We were honored to open Washington Place for an Easter celebration. The lawn was full of easter eggs for the keiki to find and laughter and celebrations filled the gardens.

twitter.com/GovJoshGreenMD より
抜粋して翻訳、掲載しています。
Photo: Aloha102, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

ブランジャルディ ホノルル市長の ツイート



Mayor Rick Blangiardi @MayorRickHNL

4月10日 10:02 AM
木曜日にミリラニ高校で行われたタウンホールミーティングを見逃した方は、ミリラニとワヒアワの住民が質問したすべての問題をここで確認することができます：
<https://youtu.be/WaT3kUZXE8>

In case you missed Thursday's town hall meeting at Mililani High School, you can catch up on all of the issues that residents of Mililani and Wahiawa asked about here:

4月10日 2:16 PM
今日は、太平洋国立記念墓地にて、毎年恒例の「勇気の日」(Araw Ng Kagitingan)の式典が行われました。この感動的なトリビュートの主催者に感謝します。今年のテーマは「退役軍人の勇気、国連の基盤」でした。

Today was the annual observance of the "Day of Valor" or "Araw Ng Kagitingan" at the National Memorial Cemetery of the Pacific. Mahalo to the organizers of this moving tribute. This year's theme was "Valor of the Veterans, Foundations for a United Nation".

4月11日 9:28 AM
これは、ホノルルではここ数年のうちで最も大きく、大胆なショーになるでしょう!アウトリガーは、ワイキキ・ビーチコマーで開催されるシルク・ドゥ・ソレイユの新しいショーを通じて、ワイキキに世界クラスのエンターテインメントをもたらすことを目指しており、昨夜この発表を行うことができ大変光栄でした。
This will be the biggest, boldest show Honolulu has seen in years! Outrigger is seeking to bring world-class entertainment to Waikiki through a new Cirque du Soleil show at the Waikiki Beachcomber, and it was a tremendous honor to be able to make this announcement last night.

4月11日 10:54AM
全米ガーデン月間おめでとうございます!ホノルル市がフォーブス誌の「州別・全米ベストエンプロイヤー」を受賞するのに貢献した勤勉なスタッフに引き続きスポットライトを当てています。今週は、ホノルル市公演及びレクリエーション局 (@honolulu_parks)のエミリー・ペリーさんをご紹介します。動画はこちら。<https://twitter.com/i/status/1645893176878829568>

Happy National Garden Month! As we continue to highlight the hardworking employees who have helped the City & County of Honolulu earn Forbes distinction as one of America's Best Employers by state, we introduce you this week to Emily Perry of @honolulu_parks

4月11日 2:23PM
実施から3カ月が経過したオアフ・コンポスト・プロジェクトは、引き続き、オアフ島の廃棄物から生ゴミや余剰食品を削減することに成功しています。詳細については、こちらをご覧ください。
<https://resilientoahu.org/ocp>

Three months in to implementation, the O'ahu Compost Project continues to successfully divert food waste and excess food from O'ahu's waste stream. More information can be found at <https://resilientoahu.org/ocp>

twitter.com/mayorrickhnl より
抜粋して翻訳、掲載しています。
Photo: Fuzheado, CC0, via Wikimedia Commons

ハワイ企業が 処方箋薬の偽造を見極める技術を開発

オアフ島カポレイの企業「トゥルータグ・テクノロジー」(TruTag Technologies)が、スマートフォンのアプリを使って処方箋薬の偽造を見分けるスキャンコード技術を開発中であるとハワイ・ニュース・ナウが伝えている。

同社は、マイクロタグを数千個に分割されたシリコンウエハースに貼り付ける技術を開発。その破片を錠剤のコーティングに混ぜ合わせ、アプリを使って錠剤をスキャンすると、錠剤の情報が読み取れるという仕組み

だ。同社COOのリードホルム氏は、オンライン薬局を利用する人々にとってこのシステムは重要になると語る。また、処方箋の錠剤を違法に共有して自己投薬する人々が、自分が服用している錠剤が偽造品でないことを確認するためにも有用であるとしている。

この技術は現在、医薬品メーカーによる臨床試験の段階に入っており、同社は今後数年のうちに広く普及することを期待している。

日刊サン 2023.4.11配信

ホノルル市議会が独自の減税を検討中

オアフ島の不動産評価額が10%以上も上昇したことにより、住宅所有者を支援するため、税額控除、免税、その他の手段を提供する不動産税対策がホノルル市議会で検討されているとホノルル・スター・アドバイザーが報じている。

この提案は、リック・ブランジャルディ・ホノルル市長が来年度の34億1000万ドルの運営予算案の一部として、対象となる約15万2000の住宅所有者に300ドルの税額控除を一度だけ行うというものと一致している。300ドルの還付金は、資産価値に関係なく、2023年の査定でアクティブな住宅免除を受けた人に付与される。

承認されれば、この税額控除は、7月1日(土)から実施されることになる。

市長の税額控除は世間の注目を集めたが、

9人の議員からなる議会は、1年以上にわたって20以上の税額控除法案を検討してきた。その中には、低所得高齢者への支援、高税率住宅所有者への支援、12カ月以上の長期賃貸物件への支援が含まれている。2022年に提出された他の税制救済措置は、住宅所有者免除の増加、税区分の見直し、空室税の適用などが含まれている。

しかし、承認された減税法案を実現するために、議会はまず、不動産税に関する問題を調査するための許可相互作用グループ(Permitted Interaction Group: PIG)の設立を計画している。

ホノルル市給与委員会は、PIGを利用し、3年連続で給与調整が行われなかった市職員

の給与を調査した。それにより、3月、給与委員会が、市長と部

長の給与を12.5%以上引き上げ、議会自体には64.4%の給与引き上げを議会に勧告する後押しとなった。

4月4日の審議会予算委員会では、いくつかの固定資産税法案が精査された。その中でも、2022年にキアアイナ議員が提出した法案40は、固定資産税の住宅控除を10万ドルから11万ドルに引き上げ、65歳以上の住宅所有者の控除を14万ドルから15万ドルに引き上げるといふもので、承認されれば2024年7月からの課税年度以降に適用される。

なお、予算委員会は、法案40の免税総額を1万ドル増やし、12万ドルにすることを推奨しているが、PIGが他の税金軽減策と一緒に調査を行うことにも同意している。

日刊サン 2023.4.11配信



ハワイでフェンタニルの過剰摂取が過去最高に

州保健局が新たに発表したデータによると、昨年、ハワイでは合成オピオイドによる死者が過去最多となり、フェンタニルによる死亡は州全体で少なくとも60人にのぼるとハワイ・ニュース・ナウが伝えている。

当局によると、これは暫定的な数字であり、昨年の検死報告書が確定すれば、さらに増える見込みだという。

今のところ、死亡証明書によると、昨年の過剰摂取による死者の75%以上が男性。また、ハワイ・ニュース・ナウの調べによると、その大半は20歳から65歳で、年齢層は幅広いものの、特定の年齢層が突出しているわけではないという。

フェンタニルは、これまでに作られたオピオイドの中で最も強力な薬物のひとつと言われており、麻薬取締局(DEA)によると、鉛筆の先よりも小さいわずかな量で致死量に達するという。

また最近では、偽造された処方薬や、メタン

フェタミン、コカイン、ヘロインといった他の薬物に混じっていることがよくあり、利用者はそれとは知らないうちにフェンタニルを摂取する危険がある。

ハワイ州麻薬密売地域局長のゲーリー・ヤブタ氏は、「自分が何を飲んでいいのかかわらない。それが恐ろしいところだ。何故ならフェンタニルは口にすれば命に関わるからだ」と述べている。

州保健局の予備データでは、昨年ハワイで少なくとも220件の薬物過剰摂取による死亡事故があった。この数は、研究所が昨年の毒物検査報告書の残りを確定するにつれて増加すると思われる。

州疫学者のダン・ガラニス氏は、「最終的なコーディングが終わった時点で、300を超えるだろうと予測している」と述べた。これは、1999年に州保健局が過剰摂取による死亡事故の追跡を始めて以来、過去最高の数字となる。なお、過去5年間で、フェンタニルの過剰



摂取による死亡事故は400%も増加している。

なお、昨年の過剰摂取による死亡事故の約3分の1がマウイ郡とカウアイ郡で発生して

おり、マウイ郡では21%、カウアイ島では11%が死亡している。ハワイ郡は約15%で、残りの53%はオアフ島となっている。

日刊サン 2023.4.12配信

コロナ感染の無料検査が5月に終了

5月11日(木)より米国ではCOVID-19の公衆衛生上の緊急事態が終了となるが、このことに際し、これまで無料で受けられた感染検査が有料になる場合が発生すると Honolulu Star-Advertiser が報じている。



保険が適用されるかどうかは、家庭用検査キットを使用するかまたは医療機関等で検査するかによるが、5月11日(木)以降は、利用者が検査費用の一部または全額を負担しなければならない可能性がある。

ただし、一部の自治体は、診療所、図書館、コミュニティセンターなどを通じて、無料の検査キットの配布を継続する可能性がある。また、連邦政府も、今のところ、まだ2回の発送を受け取っていない家庭には、無料の検査キットを郵送している。

未使用の検査キットが自宅にある人は、パッケージに記載されている有効期限が延長されている可能性があるため、手放さないほうがよいだろう。食品医薬品局(FDA)のウェブサイトには、どの検査キットがまだ使えるかチェックするためのリストが掲載されている。

5月11日(木)の緊急事態終了後の主な変

化は下記となる。

●家庭用の検査キット

2021年初頭から、連邦政府はすべての民間保険会社に対し、月に8回までのCOVID-19検査をカバーすることを義務づけてきたが、その要件は廃止される。また、連邦政府のメディケアプログラムに加入している数千万人の高齢者についても保険適用が終了する予定だが、一部の議員は保険適用を延長しよう働きかけている。

一部の民間保険会社は、検査キットの全額または一部を引き続き保険適用する可能性があるが、全国的なルールは撤廃される。なお通常、2回分の検査は20ドルから24ドルとなっている。

ただし、低所得者とその家族を対象としたメディケイドプログラムに加入している人は、2024年9月まで無料で検査キットを受け

取ることができる。

●医療機関での検査

保険会社は、COVID-19検査に関連する自己負担金やその他の費用負担を請求することを禁じられているが、この条件も5月11日(木)で終了することとなる。これにより、保険会社は基本的な検査費用を負担するが、一部の人は、検査費用の一部や検査を行う医療専門家のサービスに対する新たな料金負担が発生する可能性がある。医療機関での検査は通常70ドルから100ドルの間だが、その一部が利用者に転嫁される可能性がある。

なお、COVID-19ワクチンと医薬品は、保険ではなく連邦政府によって支払われるため、無料のままとなる。

日刊サン 2023.4.12配信

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 (RB-14483)
fogarty@fogartyhawaii.com
Tel: (808) 955-5100 fogartyhawaii.com
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

パレーオザテンプルス

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 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

サメに襲われた男性が右足を喪失 生還を語る

9日(日)にケワロ湾でサメに襲われ重体となっていたホノルル在住のマイク・モリタさん(58歳)が、病床からコメントを発表。サメに襲われた当時の生々しい様子についてKHON2が報じている。

モリタさんは、サメに噛まれて右足を失った。現在も入院中であり、回復には長い道のりがあるが、ただ生きていることが幸せであり、彼を救ってくれた人たちに深く感謝していると、病床から動画で語っている。

サメに襲われたその日、モリタさんは友人たちとサーフィンをしていた。ボードの上に横たわり、波が来るのを待っていたところ、足に何かかきつく感触があったという。「噛まれたという感じではなかった。ただ圧力がかかっただけで、その強さから、すぐにサメだとわかった」。

近くにいた友人たちによると、サメはモリタさんを水中に引きずり込み、前後に揺すっていたという。

モリタさんは、サメを殴り始めたが、水中ではあまり効果がなかったという。そこで彼は、腕と脚をサメに巻きつけ、サメの目を狙ったところ、手がエラのあたりまでいってしまっ

たことがきっかけで、サメから開放されたという。「エラに触れた途端、サメは私を離れた」。

サメから開放された瞬間、友人たちはモリタさんの上はまだサメがいるにもかかわらず、救助しようとしていったという。「彼らも命の危険を感じていたが、サメがやっと手を離れたとき、彼らは私のそばにいてくれた」。友人たちはモリタさんを水中から救出してサーフボードに乗せ、出血している足をサーフボードのリーシュで結んで止血した。救急隊員によると、その応急処置がモリタさんの命を救ったという。

モリタさんは現在も外傷センターに入院中だが、危険な状態は脱し、状態は安定している。友人、救急隊員、病院のスタッフに感謝を述べるとともに、自身の体験談が他の人の助けになればという思いから、今回の動画コメントを発表するに至った。

ハワイ州土地自然資源局(DLNR)のウェブサイトによると、ケワロ湾で最後にサメの襲撃が報告されたのは2002年である。海洋専門家は、最近の雨模様天候が今回の事件の一因になった可能性があると述べている。



資料写真：イタチザメ (Tiger shark)

ワイキキ水族館のアンドリュー・ロシター館長は、「アラワイ運河の河口にあるため、山を下ってアラワイ運河に注ぐすべての水がそこに流れ、ゴミなどを運び、その臭いが外からサメを引き寄せることになる」と語っている。

モリタさんを襲ったのは、この近辺ではよく見られるイタチザメだ。ロシター館長によると、体長8フィート(約2.4メートル)の大きさから、おそらく青年期で、対象をあまり選ばずに噛みつく傾向があるという。

ユナイテッド航空のランプ・サービスで働くモリタさんは、「義足でピットに入らなければならぬだろうが、やってやる」と冗談を言いながら、同僚たちのサポートに感謝を述べた。また、まだ先のことになるが、いつかサーフィンがしたいとも語った。「でも、もし二度とサーフィンができなくても、私は幸せだし、大丈夫だ」

日刊サン 2023.4.12配信

サマーファン登録がオンラインから可能に



今年からサマーファン登録がオンラインで可能になり、保護者がサマーファン登録のために何時間も並ぶ必要がなくなったとKHON2が伝えている。

ホノルル市公演及びレクリエーション局のネイサン・セロータ氏は、「マノア地区公園や

エヴァマヒコ地区公園など、サマーファンの人気スポットで見られる長蛇の列が解消されるだろう」と述べている。なお、プログラムの参加者はパンデミック以前の水準に達し、約1万人の子どもが参加すると予想されている。

サマーファンの詳細はこちら。

<https://www.honolulu.gov/parks/program/summer-fun-program.html>



日刊サン 2023.4.12配信

コラム

COLUMN



早朝の水漏れ事件

ある朝目覚めたら部屋が水浸しになっていた。

事件が発覚したのは、4月2日月曜日、午前5時ごろ。健やかに眠っていた私は夫に起こされた。何が起こったのかと思ったら、夫の仕事部屋兼倉庫に水がたまっていたのだ。水深は、2〜5センチくらい。

部屋の広さは約22×12フィート(6.7×3.6m)。もともとガレージだったところを無理やり改造した部屋なので、床はコンクリートの打ちっばなし。ゆえに水は床にしみ込まない。

夕べは雨が少し降っていたとはいえ、洪水になるほどではな

い。なぜにこんなことに?

原因はウォータータンク(water tank)だった。アメリカの給湯システムというのは、温めたお湯をタンクに入れておいて、そこから給湯するという仕組みになっている。タンクに入れたお湯を温めて、冷えないようにずっと保温しているわけですね。

ウォータータンクというのは、そのお湯を貯めるためのタンク。日本人が聞くと意味不明な仕組みだよね。日本の瞬間湯沸かし器に比べると、信じられないほど効率が悪い。なぜいまだにこのシステムが一般的なのか? わかりませぬ。

夫の調査によると、おそらくタンクに穴があいて水が漏れたのだろうとのこと。確かに、たまっている水は、ほんのりと暖かい。タンクは部屋に隣接するランドリールームに設置されている。タンクの大きさは細身のドラム缶くらい。その中の水が全部流出したとなると、いったい何ガロン?

我々は箒とちりとりを使って水をすくい、バケツに入れていった。気が遠くなるような作業である。ハリケーンで水害にあった人たちは、もっと大変なんだろうと自分を慰める。

そういえば、夜中にコンプレッサーが何度も動いていたんだよね。水を使ってないのになんで動いているんだろう、うるさいな——と思ったけど、眠かったので無視してた。あの時見に行っていたら、こんな惨事にならなかったのに。

不幸中の幸いで、部屋においてあった物はひとつも濡れなかった。元ガレージのため、床が平らじゃないので、水の溜まり方にムラがある。そしてたまたま水が溜まる位置に物が置いてなかったのだった。なんたる幸運! ギターとかコンピューターが水没しなくて本当によかった。二人で水をすくっていたら、思ったよりも早く作業終了。この間、我が家の猫はずっと寝てました。

午前9時ごろ、大家さんが新しいタンクを買ってきてくれた。古いタンクは底に亀裂が入っていた。40年くらい使っているというかなり古い品なので、単なる劣化とのこと。タンクの交換は1時間ほどで終了。ついでにキッチンのストープ(日本のコンロに相当。ただしもっと大きい)の不調を訴えたところ、なんと新品に交換してくれました。やった!

というわけで、大変な1日でしたが、一件落着。その後数日、部屋には泥臭いの臭いが漂っていたそう。ほーれほー。



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(バンとマーチ)を連れてハワイ島に引越。8月に玄米寿司とムスビの持ち帰り店「DRAGON KITCHEN」を夫婦でヒロにオープン。現在ライター兼寿司屋のお手伝いとして活動中。姉は漫画家の花福こざる。
<http://ameblo.jp/hikaruahawaii>
like us on facebook "Dragon Kitchen Hilo"

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/



Skewer House
567 Kapahulu Ave. 1A
Honolulu, HI 96815
(808) 888-8680

今日は
どちらの気分?

串



Hotpot Hale
1440 Kapiolani Blvd.
Honolulu, HI 96814
(808) 888-8869

パイロットが座席の下に猛毒コブラを発見 南アフリカ

南アフリカのパイロットが飛行中に座席の下に隠れていた猛毒のコブラを発見して緊急着陸したとAP通信が伝えている。

パイロットのルドルフ・エラスムス氏は、4人の乗客を乗せた軽飛行機で3日(月)のフライト中、腰のあたりを「冷たいもの」が滑るのを感じた。

ちらっと目を向けると、かなり大きなケープコブラの頭部が「座席の下に後退していく」のが見えたという。

「何が起きているのか、脳が理解できない感じだった」とエラスムス氏は語っている。少し落ち着いてから、隠れた乗客であるコブラのことを他の乗客に知らせると、「啞然とするような沈黙の瞬間があった」が、パイロットをはじめ、誰もが冷静だったという。

エラスムス氏は管制官に連絡し、南アフリカ中部のウェルコムという町に緊急着陸する

許可を得た。それでもまだ10~15分ほど飛行し、足元でヘビがとぐろを巻いている丸まっている状態で着陸しなければならなかった。

「コブラの位置を見るためにずっと下を向いていた。コブラは座席の下で楽しそうにしていた」と同氏は語る。なお、同氏はそれほどヘビを恐れないが、普段は自らヘビに近づくことはないという。

ウェルコムのラジオ局「ゴールドFM」に勤務し、航空専門家でもあるブライアン・エメニス氏は、手助けを求める電話を受け、消防署に連絡した。救急隊員と蛇使いが空港に派遣され、飛行機を出迎えた。現場に最初に駆けつけ、全員が「目に見えて震えている」状態でありながらも、エラスムス氏のおかげで無事に着陸できたことを確認したエメニス氏は、「彼は冷静に、猛毒を持つケープコブラが座

席の下にいる状態で飛行機を着陸させた」と語っている。

ケープコブラは、その毒の強さから、アフリカで最も危険なコブラの一種とされている。

哀れなパイロットのドラマは、これで終わりではなかった。ウェルコムの蛇使いジョアン・デ・クラーク氏と航空エンジニアのチームが2日間にわたって飛行機を捜索したが、5日(水)になってもコブラは見つからず、気づかれずに機外へ出てしまったのかどうかもわからないままだった。エラスムス氏が勤めるエンジニアリング会社は、南アフリカ北部のムボンベラという都市に飛行機を戻したかったため、コブラがまだ機内にいる可能性を考慮し、90分かけて飛行機を帰着させることになった。

エラスムス氏は、厚手の冬用ジャケットを着用し、座席に毛布を巻き、コックピットには

消火器、虫除けの缶、ゴルフクラブを手の届くところに置いて、コブラへの予防策を講じた。「厳戒態勢だったと言えるでしょう」とエラスムス氏は語る。ところが、帰りのフライトでコブラが再び現れることはなく、飛行機は完全に解体されたが、それでもヘビの痕跡はないという。なお、当然ながら、乗客はこの飛行機ではなく別の方法で帰路についた。

このコブラは、南アフリカでケープコブラがよく見られる西ケープ州のウースターという町から、離陸前に機内に入り込んだとも考えられている。ウェルコムで脱出したのかもしれないし、まだ機体の奥深くに隠れている可能性もある。

エラスムス氏は、「どこか行きたいところが見つかっているといいのだが」と話す。「ただし、私の機体ではないところにね」

日刊サン 2023.4.7配信

人口減少が続く、2022年は過去最低の出生率 イタリア

国家統計局ISTATは、イタリアの出生数が2022年に40万人を下回る歴史的な低水準に落ち込み、人口減少が続いていることを発表したとフォックスニュースが伝えている。

イタリアの乳幼児死亡は国家的緊急事態とされており、この問題の解決は、同国初の女性首相となったジョルジア・メローニ首相が昨年の選挙時に掲げた政策公約のひとつでもあった。

ISTATの年次人口統計報告書によると、昨年、イタリアでは出生7人に対して12人以上が死亡し、居住人口は17万9000人減少して

5885万人になったという。

2022年に39万2600人の出生を記録し、前年の40万249人から減少、14年連続で減少し、1861年に国が統一されて以来最低の数字となった。同機関は、「主な要因は、従来、出産可能であると考えられている15~49歳の女性人口の減少と高齢化にある」と述べている。

出生率は2021年の女性1人につき1.25人から1.24人に低下し、中部と北部で低下、南部でわずかに上昇した。この傾向は移民によって一部相殺され、2021年の16万人の純流入に対し、昨年は22万9000人の移民が上

回った。外国人は2022年に国内人口の8.6%、合計505万人を占めた。イタリア全体の人口は2014年以降、着実に減少しており、それ以降の累積損失は、同国第2の都市であるミラノの住民に相当する136万人以上となった。

ISTATは9月に、イタリアはほぼ5分の1の人口を失う可能性があり、基本路線としては2050年に5420万人、2070年に4770万人に減少すると予測している。

また同機関の最新の報告書によると、イタリアの4人に1人が65歳以上であり、100歳



以上は過去20年間で3倍の2万2000人に達したという。

2022年の平均寿命は82.6歳で、裕福な中部・北部地域の人々は貧しい南部地域の人々よりも長生きする傾向にある。また全体として、イタリアで生まれた男性は80歳6カ月まで、女性は85歳近くまで生きられると予想されている。

日刊サン 2023.4.10配信

コラム COLUMN

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、歴史の長いドイツ式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. 121

何となく体に不調がある

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。少しでも多くの方の靴や足の悩みに役立てれば幸いです。

向き合いたくないから放っている不調はありませんか？

先日、いつも楽しみに視聴しているエクササイズ系youtubeの方が足のむくみのお話をされ、対処方法について動画で紹介されていました。

この方は、子供の頃から外反母趾と内反小趾に悩んでおられたそうです。両側から指が中心に向かってねじれ、三角のように見えます。外反母趾だと親指側に体重が乗るので、歩行時に外反母趾の出っ張った部分に痛みを感じます。痛い親指側に体重が乗らないよう小指側で歩く事で、今度は脛の外側が筋肉痛になり、浮腫む原因になっていたようです。

寝る前のマッサージ方法などが紹介されていたこの動画のコメント欄も、同じ足の浮腫みで悩んでいる方であふれていました。みなさん、本当はどこかに違和感を感じながらも、病院に行くほどでもないからと放っているのかもしれない。

足の裏にマメヤタコがあるとか、ガサガサでひび割れた腫も不調の前兆です。歩行時にマメヤタコが痛くて、ご自分で削るという方もいらっしゃいますが、「タコができたら削る→またタコができる→削る→またタコができる」というふうには、同じところに繰り返しできるのは足のバランスが崩れ始めた証拠です。ご自分の足の状態が、「これでよいのだろうか?」と感じたなら

放っておかないことです。自覚がないのは悪化させる原因になってしまいます。

「10足買っても、合うのは2~3足」。これは無駄使いですし、靴選びの基準が合っていない証拠です。自分の足に合う靴に履きかえれば、マメヤタコ、踵のガサガサの改善が目指せます。

どこかをかばって歩くのを卒業しましょう。「不調から抜け出す方法」は、無意識のうちに我慢している痛みやしびれなど、仕方ないと思わないで「原因があるから、改善できる」と捉え、自分にとっての正解の靴だけを選ぶようになって欲しいです。すぐには無理かもしれませんが、足以外に起こっている体の不調と、足の違和感には関係があるという事に気が付いて欲しいなと思います。

自分の足でずっと歩けるように目指して頑張りましょう!



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ル 毎月1回無料
- *美肌・しみレーザー、レーザー脱毛等 20%引き
- *ボトックス 割引 *ヒアルロン酸 \$100引き
- *ドクターズ基礎化粧品 20%引き
- *フェミニンケアサーマー又はエムセラ 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

1401 S. Beretania St. Hale Pwaa 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>

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

占鑑定サロン(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

日刊サンウェブサイト 毎日更新中!

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)

カリフォルニアロールの発祥は？

キュウリやアボカド、カニ(もしくはカニマ)などの具材を海苔とシャリで巻いたカリフォルニアロールは、アメリカ全土の寿司レストランで定番メニューとなっているが、そ

の起源はカリフォルニアではないとニュースメディアのNexstarが伝えている。

実は、カリフォルニアロールは、カナダのバンクーバーが発祥の地と言われている。

Food52によると、ヒデカズ・トウジョウ氏は70年代初頭にバンクーバーにやってきて、市内で唯一の寿司レストランで働き始めたという。

当時、客の多くは天ぷらや照り焼きは好きでも、生魚にはあまり興味がなかった。しかし、熱を通したカニを食べる人はいたので、加熱済みのカニやアボカド、キュウリを使った巻き寿司を作ったのだという。さらにトウジョウ氏は、客の好みに合わせ、巻き寿

司を裏返してみた。通常の巻き寿司では具材とシャリを海苔で巻くが、シャリが外側に来るようにしたのだ。同氏は当時について、「日本ではみんなからバッシングされた。しかし、人々はそれが好きなのだ」と、Great Big Storyのインタビューで語っている。

この巻き寿司メニューは、バンクーバーにあるトウジョウ氏のレストランで現在でも味わうことができる。ただし、メニューには「トウジョウ巻き」と書かれており、カリフォルニアロールの名前はどこにもない。

では、カリフォルニアロールという名称はどこから来たのか？ トウジョウ氏いわく、この名前がついたのは日本のメディアによる大雑把な表現が原因だという。

西海岸一帯には大きな日本人コミュニティがあるにもかかわらず、「日本では何でも『カリフォルニア』に含めてしまう」と同氏は

Insiderに語っている。Culture Tripによると、同氏のレストランはロサンゼルスからも多くの人が訪れるようになったそうで、それがカリフォルニアという名前につながった可能性も考えられる。

一方、ロサンゼルスでロール寿司を発明したと主張するもう一人の寿司職人、ノリシ・カナイ氏もいる。Los Angeles Timesの記事によると、彼は日本食の輸入ビジネスを通じて、アメリカで寿司を普及させたと言われている。

しかし、トウジョウ氏は、「カリフォルニアロールという料理は、50年前に自分の手で作り上げたものだ」と断言する。「日本人にはプライドがある」と同氏はFood52に語っている。「良い料理人は決して真似はしない。絶対に」

日刊サン 2023.4.11配信



隣人の鶏1100羽を脅して 死なせた男性が投獄 中国

中国で、隣人の敷地に忍び込み、1100羽のニワトリを怖がらせて死なせた男性が実刑判決を受けたとフォックス・ニュースが伝えている。

地元ニュースの中国日報(China Daily)によると、この男性は隣人の養鶏場に忍び込み、懐中電灯を使ってニワトリを怖がらせ、互いに殺し合うよう仕向けたという。懐中電灯の光におびえたニワトリたちは、逃げようと鶏小屋の隅に殺到し、互いに踏みつけ、折り重なったために死亡した。

今回の事件は、2022年4月に始まった両者の確執の末に引き起こされた。男性は隣家の木を断りなく切り倒したが、隣家の妻がその木を撤去したことに激怒。ある夜、

隣人の敷地内に侵入し、懐中電灯の光を使ってニワトリを驚かせ、500羽のニワトリを死亡させた。この件で警察は男性を逮捕し、隣人への補償として3000元(約436ドル)を支払うよう命じたが、男性はこれに懲りずに同じ手口でさらに640羽のニワトリを殺した。中国当局によると、2つの事件で死んだ約1100羽のニワトリは、約1万3840元(約2015ドル)の価値があったという。

中国日報によると、中国中部の湖南省にある衡陽県の裁判所は4日(火)、男性が故意に隣人に財産上の損失を負わせたとの判決を下し、6カ月の懲役と1年の執行猶予を言い渡した。

日刊サン 2023.4.12配信

警察が「ウサギのおまわりさん」採用 警官や住民の癒やしに期待 加州

カリフォルニア州のユバシティ警察は、心を癒やしてくれる新人警官としてウサギの「パーシー」を採用したと発表した。フェイスブックの投稿には小さな警察犬のハーネスを着けた白茶ウサギの写真を添え、「おまわりさんのパーシーは日中、警察署に駐在しています。みんなを支えてくれる動物です」とコメントしている。パーシーの別名は「オフィサー・ホップス」。職員の心の健康増進に重点を置く同警察の取り組みの一環として採用された。署内ではストレスを和らげてくれる存在として、地域社会では住民に親しんでもらう存在としての役割を果たす。

パーシーは警察官のアシュリー・カーソンさんが昨年10月、道路上で発見。ペットと

して飼育されていたウサギと判断して動物管理局に持ち込んだが、飼い主は現れなかった。そこで別の警官が里親になり、発見場所の道路「パーシー・アベニュー」にちなんでパーシーと命名された。

心を支えてくれる動物の人気はここ数年で高まっている。不安やうつなどの健康上のメリットがあることを裏付ける研究論文も相次いで発表されている。

2020年の研究では、動物に触れることで認知や感情をつかさどる脳の活動が活性化することが判明。22年の研究では、セラピー犬と10分間一緒に過ごすだけで、緊急治療室の患者の苦痛が軽減することが分かった。



マメ知識 【サイン】
有名人のサインや署名のことを「autograph(オートグラフ)」と英語ではいうみたいだ。日本では、著名人が色紙にサインをして贈る習慣があったりするよ。ファンとの会合でサインをしたりサイン入りの商品を販売したりするイベントのことは「サイン会」と呼ばれている。また有名人のサイン入りの商品は、オークションで高額で購入されることもあるんだって。 byはちろう @まつだりえ

NFTニッポン

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

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

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!

是非チャンネル登録をよろしくお祈いします! →

新着エピソード 死の淵からよみがえったNFTプロジェクト! 大人気Pudgy Penguinsについて!

このペンギン 400ETHで売れた?!

▶ ⏪ ⏩ 🔊 12:41 / 43:51 ⚙️ 📺 HD 🗄️

G7外相会合、核軍縮を討議

長野県軽井沢町で16～18日に開催される先進7カ国(G7)外相会合の討議テーマが判明した。岸田文雄首相が5月のG7首脳会議(広島サミット)の主要議題に据える核軍縮・不拡散をセッションの一つに設定。ロシアの侵攻を受けるウクライナに加え、中国の動向や親口のイランについても議論する。複数の日本政府関係者が13日、明らか

にした。

会合では3日間で計6のセッションを設ける。最終日の18日に議長を務める林芳正外相が記者会見して議論を総括し、共同声明も発表する。

18日に予定している核軍縮・不拡散のセッションでは、核廃絶に向けた現実的な方策を議論する。

別人成り済ました少女起訴 府警、地検が詐称見抜けず 大阪

大阪地検は12日、窃盗事件で逮捕された10代の少女について、別の成人女性に成り済ましていたのを見抜けず起訴していたと発表した。地検は公訴棄却を申し立て、大阪地裁が同日、裁判を打ち切る判決を言い渡した。地検は少女を家裁送致した。

判決などによると、少女は外国籍の17歳で、2月に大阪市内のバーで客の財布を盗んだとして逮捕、起訴された。この際、20代女性の氏名をかたり、合致する身分証も所持していた。女性の身分証は盗難届が出されてい

た。

大阪府警によると、捜査員は少女の説明をうのみにして、家族への確認などを怠っていたという。地検が4月上旬、少女の弁護士から指摘を受けて調べた結果、誤起訴が判明。今月10日に公訴棄却を申し立てていた。

府警幹部は「身分証をうのみにしてしまっただけで、緻密な周辺捜査をすべきだった」と釈明。地検幹部は「極めて特異な事件」とした上で、「今後はより一層人定確認を徹底したい」と話した。

乳児2人を受け入れ 自称「赤ちゃんポスト」運営 北海道

北海道当別町で、親が育てられない乳幼児を預かる自称「赤ちゃんポスト」を運営する公認心理師の女性が乳児2人を受け入れたことが13日、分かった。親から事前に相談を受けた上で、対面で受け入れた。乳児に健康上の問題はないという。

町などによると、女性は2月、道外の両親から先天性の病気を患う生後半年の乳児を受け入れ、今後、養子縁組をする予定。3月には支援を必要とする妊婦の女性から相談があ

り、出産後すぐ乳児を受け入れた。道によると、いずれも受け入れた女性から児童相談所などに事前に相談があった。女性は子育て支援などを行う団体を運営し、昨年5月に「赤ちゃんポスト」を設置。ただ、医療機関との連携がなく、道は口頭や文書などで運営自粛要請を行っていた。道は、今回の乳児受け入れについて、「預かること自体に法的な問題があるわけではないが、適切な養育環境が整っているか確認しながら支援したい」としている。

世界の100人に岸田首相 ゲーム開発者の宮崎英高氏

米誌タイムは13日、毎年恒例の「世界で最も影響力のある100人」を発表、日本から岸田文雄首相とゲーム開発者の宮崎英高氏を選出した。

岸田首相については、日本が中国やロシ

ア、北朝鮮の脅威に直面する中で「日本外交の革命的变化」に着手したなどと説明。宮崎氏については「妥協のないゲームづくり」を通じ、ゲームをする人が「達成感」を得ることに貢献したと評価した。

75歳保険料引き上げ、衆院通過

一定収入のある75歳以上の公的医療保険料を段階的に引き上げる健康保険法などの改正案が13日、衆院本会議で賛成多数により可決され、衆院を通過した。上げる分は、高齢化の進行で膨らむ医療費や、子どもを産んだ人への給付「出産育児一時金」の増額の財源に充当。身近な「かかりつけ医」の制度化も柱。「給付は高齢者、負担は現役世代」

という従来型の社会保障制度を、経済力に応じて幅広く支え合う内容に見直す全世代型改革の一環だ。

改正案によると、引き上げは年金収入が年153万円超の人が対象で、75歳以上の約4割に当たる。24年度は対象を同211万円超に絞り、25年度に同153万円超へ拡大する。

英ファッションデザイナー マリー・クワント氏死去

マリー・クワント氏(英ファッションデザイナー)13日午前、英南東部サリー州の自宅で死去、93歳。

家族によると「穏やかに息を引き取った」という。英メディアが伝えた。

教師の娘として生まれ、大学で美術を専攻した後、ロンドンにブティックをオーブ

ンし、ファッションデザイナーとして活動を始めた。

スカート丈を極端に短くした「ミニスカート」を世に広めたことで知られ、斬新なデザインや色使いで長く世界のファッション界で活躍した。化粧品分野などにも参入し、日本を含む世界各国に店舗を展開した。

NY市が初の「ネズミ皇帝」任命 駆除対策に高給提示

米ニューヨーク市のアダムス市長は12日、増加するネズミの駆除対策を率いる同市初の「ネズミ皇帝」にキャスリーン・コラーディ氏を任命したと発表した。

コラーディ氏の正式な肩書は「市全域の齧歯(げっし)動物削減ディレクター」。アダムス市長は昨年、「血に飢えた」「全般的な患者オーラ」の人物を求めるという求人広告で同ポストの採用に乗り出し、年俸は12万—

17万ドル(約1600万—2260万円)を提示した。

コラーディ氏は元教師だが、市内の公立学校でネズミの駆除作業を監督した経歴を持つという。就任会見で「皆さんは頻りに私を見かけることになるでしょう」と語った。

市内のネズミ生息数は不明だが、2014年の調査では約200万匹で住民4人に1匹とされていた。

天津で小中高生連続自殺 大きなストレスか 中国

天津市で3月19～23日に起きた小中高生7人の連続自殺が、中国社会に衝撃を与えている。SNSで12日、伝えられた。市教育局は事態を重く受け止め、4月から各学校で保護者との緊急会合を開催。児童や生徒にも聞き取り調査を実施した。

官営メディアによる正式な報道はないが、会合に出席した保護者が動画アプリに内容

を相次ぎ投稿した。学校側の説明によれば、7人は学業の不振や家庭の不和、先生による叱責などそれぞれの背景があって自ら命を絶つたとみられている。12歳の少年が残した遺書には「毎日目を覚ますと、太陽の代わりに宿題が見える」と書き込まれていた。受験競争の激化や経済状況の悪化などが、子供にも大きなストレスを与えている可能性がある。

有毒な煙噴き出し住民数千人が避難 リサイクル工場で大規模火災 インディアナ州

米インディアナ州東部のリサイクル工場で大規模火災が発生し、周辺住民ら数千人が避難を強いられた。現場では有毒物質を含んだ黒煙が大量に噴き上がり、健康や環境への影響を懸念する声が上がっている。

火災は11日、同州リッチモンドにある工場で発生。プラスチックを含む複数の品目が燃え始め、分厚い黒煙がその場に立ち上った。州消防トップのスティーブ・ジョーンズ氏によると、煙は「間違いなく有毒」で、プラスチックの燃焼時に出る様々な化学物質を含むという。ジョーンズ氏は懸念を表明した上で、火災は数日続く公算が大きいと付け加えた。

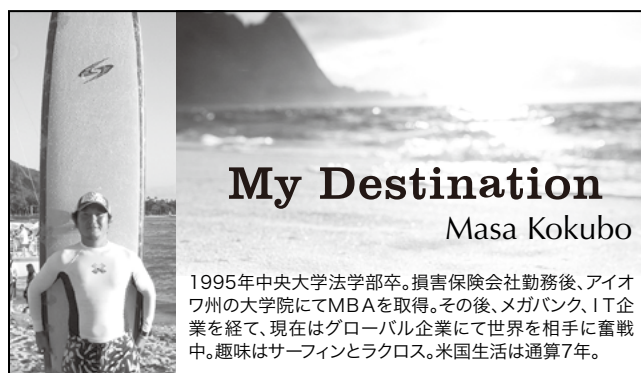
負傷者は特に報告されていないものの、市の住民3万5000人のうち約2000人に避難命令が出た。リッチモンドはオハイオ州との州境近くに位置する。

避難区域は火災現場から約800メートルの範囲に設定されたが、風向きが変われば変更される可能性もあると、前出のジョー

ンズ氏は述べた。当局は避難区域の風下に当たる東方向および北東方向に住む人々に向け、屋内に避難し、ペットも家の中へ入れるよう勧告した。

米環境保護庁(EPA)が大気の状態を調べたところ、12日午前の時点でスチレンやベンゼンといった有毒化学物質は検出されなかった。検査は煙が放出される間継続するとしている。

マサチューセッツ大学アマースト校で環境衛生科学を専攻するリチャード・ベルチャー准教授は、プラスチックの燃焼に伴い様々な化学物質が発生するとして、そのいずれもが強い発がん性を有すると指摘。これらの物質に触れないようにするのが重要だとの見解を示した。同氏によると短期的には目眩(めまい)や吐き気、咳(せき)、頭痛、倦怠(けんたい)感といった症状を引き起こすリスクがある。高濃度の化学物質に長い間暴露した場合は、長期的な問題としてがんの発症リスクが高まることも考えられるという。



My Destination

Masa Kokubo

1995年中央大学法学部卒。損害保険会社勤務後、アイオワ州の大学院にてMBAを取得。その後、メガバンク、IT企業を経て、現在はグローバル企業にて世界を相手に奮闘中。趣味はサーフィンとテニス。米国生活は通算7年。

No. 232 第3章「再挑戦」

最後のご奉公 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。順風満帆な生活も束の間、会社が経営破たん。その後の人生を切り開くため渡米しMBAを取得。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。それから6年が経過し、経営企画室長として会社運営に無くてはならない存在になっていた。

2012年12月中旬。社長室に呼ばれた私は、その壮大な計画を聞かされ身震いを隠せなかった。もしこれが成功すれば、会社の規模は一気に倍以上となり、取り扱うサービスの幅も拡大する。反面大きなリスクも伴うので、会社にとっては創業以来の大勝負となる。この一大プロジェクトの実行責任者として、まさに私が任命された瞬間であったのだが、私はこの話を聞きながら、「これがこの会社への最後のご奉公となるだろう」と考えていた。

数週間前より、私にとっての一世一代の大勝負となる転職活動を開始していた。志望業界を180度転換するため、経験値の無さから苦戦が続き、全く見通しのつかない活動となっていた。でもこれは自分の夢に挑戦する最後のチャンスであって、何があってもチャレンジすると決めた。それは、このベンチャー企業に留まるという選択肢がないことも同時に意味する。この会社に対しては、何事にも代えがたき大恩がある。だからこそ、この最後のご奉公は、私にとってこのベンチャー企業に対する仁義切りであって、確実に成功させる、という強い覚悟をもって臨むことになった。

壮大な計画は、複数の戦略的ディールから成り立っていた。まず一つは、大株主の異動。第二の大株主である総合社が当社株

式を手放す意向で、その受け皿としてNECグループの会社が名乗りを挙げた。このケースでは、NECグループは当社に出資することになるため、そのための査定が入る。査定は決算状況や事業計画の確認などのほか、経営陣のインタビューなども発生する。それらを事務方として対応するのが私となる。

さらに、このNECグループの子会社にコールセンターを営む会社があり、今度は逆に我々がその会社に対して出資することになった。つまり、コールセンター運営に長けている我が社が「餅は餅屋」として同社も運営する、というシナリオだ。このケースでは、逆に我々がこの会社の査定を行う。その査定の責任者も私である。

これで終わりではない。会社から徒歩数分の渋谷クロスタワーに本社を構える人材会社に対して出資を行う。同社株式の過半数を取得することで実質的な支配権を掌握するのが目的だ。さらに、五反田に本社を構えるIT系の会社に対して出資を行う。この会社は米国Apple社の正規サービスプロバイダーであり、今後のスマートフォンの普及を視野に入れた布石となる。これらのM&Aも私が責任者として指揮を執る。こんなに多くの案件が重なったのは本当に偶然の産物なのだが、最後を飾るには十分すぎるほど役者が揃った、と思わざるを得なかった。

社長室から出た私は、すぐに電話を手にした。そして数時間後には、私の片腕である太田会計士と作戦会議を開始していた。

(次回につづく)

米軍事機密流出 空軍州兵の男逮捕

ロシアのウクライナ侵攻関連の情報を含む米軍事機密文書がインターネット上に大量流出した問題で、連邦捜査局(FBI)は13日、空軍州兵の男を逮捕した。メリック・ガーランド司法長官が発表した。

逮捕されたのはジャック・テシェイラ容疑者。米メディアによると、21歳の同容疑者

は、機密文書が最初に投稿された通信アプリ「ディスコード」のチャットルームのリーダーとみられる。米メディアは、マサチューセッツ州ノースダイトンで、短パン姿の容疑者が重武装した捜査官により身柄を拘束され、車に乗せられる様子をヘリコプターから撮影した映像を放送した。

北朝鮮ミサイルを非難 国連総長

グテレス国連事務総長は13日、報道官を通じて、北朝鮮による同日の弾道ミサイル発射を「強く非難する」との声明を発表した。

グテレス氏は「北朝鮮がまたもや長距離

の弾道ミサイルを発射した」と指摘。北朝鮮に対し、弾道ミサイル発射を禁じた対北朝鮮安保理決議の順守や対話の再開を要請した。

公共の充電ステーション FBIが「使用避けて」と警告

米連邦捜査局(FBI)は先週、ショッピングモールや空港にある充電ステーションにはマルウェア(悪意のあるソフトウェア)感染の恐れがあるとして、使用を避けるよう市民に警告した。

コロラド州デンバーのFBI支局がツイッターに投稿した。自分の充電器とUSBコードを持ち歩き、電源を使って充電することを勧めている。

公共の充電ステーションについては、セキュリティの専門家らが長年、懸念を指摘してきた。2011年には、こうしたトラブルに「ジュースジャッキング」という名前も付けられた。

スマートフォンを充電コーナーにつないただけで感染し、全てのデータが流出することもあるという。充電ケーブルは、スマートフォンからほかの端末へのデータ転送にも使えるケースが多い。

充電ポートにマルウェアが仕込まれている場合、メールや文字メッセージ、写真、連絡先など、どの情報が盗み取られてもおかしくない。

連邦通信委員会(FCC)も11日にブログを更新し、影響を受けている充電ポートを使用した場合、故意にデバイスがロックされたり、個人データやパスワードが抽出されたりする可能性があるとして注意喚起した。



コラム COLUMN



ダイエットを叶える、 アーユルヴェーダ的食事方法7選

前回の記事に続き、インドで5000年続く医学、アーユルヴェーダを活用してダイエットを叶える方法についてお伝えして参ります。この記事では、食事のコツを7つお伝えし、次号では日常生活のコツをお伝えします。併せてご覧くださいね。

アーユルヴェーダにとってのダイエットとは、自分の身体が貯めているいらぬものを全て取り除く行為と同じです。前号

で、「アーユルヴェーダの方法でダイエットを行うとリバウンドしない」と記載していますが、これは、私たちの身体の内側に溜まった老廃物などを全て出すことが理由です。

下記に記載されているおすすめの食事方法、NG食べ物のリストは全て、体質に関係なく誰もが実践できるものを選んであります。下記に書いてあることを行えば、身体に溜まった老廃物を出しやすい身体が作られますので、ダイエットのみならず、デトックスしたい方にもお勧めです。

- 【おすすめの食事】
- 消化する力を強めてくれて、かつ老廃物が排出しやすい身体を作るためのポイントをまとめました。
 - ・温かい食事(米・スープ類が特に良い)
 - ・小麦の代わりに、お米を選ぶ
 - ・パン、ピザは、週1回以下を目指す(小麦は体重を減らさない)
 - ・可能な限り手料理をして、調理時にはバターから作られる油「ギー」を使う
 - ・空腹感に見舞われる場合は、ハーブティーやミルクを飲む
 - ・甘いものが食べたければ、デザート1~2つはOK
 - ・水は1日1.5Lを目安に、温かい飲み物のみ

- 【NG食べ物】
- 上記とは反対で、老廃物をためやすいものをまとめました。
- ・オートミール(粘性が強い)
 - ・冷たい飲み物・アイスクリーム(消化力を弱める)
 - ・白砂糖(減量したいならゼロにできたら理想)
 - ・カフェインとアルコール(調子が良くなるまでは避けるのがベスト)
 - ・生野菜(消化できない)
 - ・果物は他の食事と一緒に食べないこと(消化不良を起こす)

体質や体型によって細かい指導は異なりますので、本気で減量したい方は、アーユルヴェーダの専門家を訪ねると良いでしょう。体重の減量だけでなく、心もスッキリする経験を得られますよ。

加藤ジェシカ

世界中50か国以上を旅する中で、地球にはエネルギーのような何かが存在することに気づく。2017年、ヨガの勉強を通してアーユルヴェーダに出会い、渡印。日常に寄り添うアーユルヴェーダがテーマ。
https://note.com/malie_ayurveda



ウイスコンシンで独り言 — 今年ハワイで Part4

続ホノルルの市バス

ワイキキに2か月半アパートを借りて、ホノルルの町をバスであちこち移動しました。ワイキキからバスの乗客はアラモアナショッピングセンターやダウンタウン方面の西側へ向かう人がほとんどでバスは混雑することが多く、ゆっくりバス停ごとに乗客を乗せて移動します。ところがそれと逆方向のダイヤモンドヘッド方面への乗客は比較的少なく、動物園前から左折しカパフル通り、すぐパキ・アベニューに入りカピオラニ・コミュニティ・カレッジ(KCC)やダイヤモンドヘッド登山口に向かい、カハ

ラモールからハワイカイ、そしてシーライフパークまで行く23番路線バスも時々利用しました。

ホノルルの23番路線バス

23番路線バスはカハラモールに行くのに便利で、ワイキキから離れるに従いバス停も、バスの利用者も少なくなるのでバスも結構速度を速めます。それと動物園に沿ってKCCIに向かう道は高層建築が突然なくなり、ちょっとしゃれたお店が通りに並び、一軒家の落ち着いた住宅地が続きます。ダイヤモンドヘッド登山口へと続くふもとにはトレイルがあり、このトレイルに沿って散策が楽しめます。このトレイルといい、この辺りの高い建物のない一軒家ばかりの家々が並び住宅地を見るとワイキキとはかなり違った雰囲気があります。ワイキキのように多くの空間を有効活用しようと高層建築が立ち並び、交通量の多くて車がなかなか動かない地域から、急にバスの動きが速くなり、高いビルも無くなると何となくほっとした解放感を持ちました。たまには用がなくても来てみたくなるバス路線です。

カハラモール行きの2L路線バス

ハワイ滞在中のある日、ワイキキでカハラモール行きのバスを待っていたら、2Lというバスがやってきて行先の表示がカハラモール行となっています。まさか2番バスがカハラ方面に行くとは驚きましたが、これはカハラの住宅地を通りカハラモールまで行

くバスでした。たぶんこのバスはカハラの住民の意向に沿ったバスなのでしょう。ただこの路線バスは一時間に2本、昼間だけ運行されています。ワイキキからカハラ地区やカハラモールに行きたい人には、あっと言う間に行ける有難い路線バスでした。

バスの優先席

ホノルル滞在中、時々混雑したバスを利用することがありましたが、中年と思われる人から席を譲られることがありました。そんな時は素直に相手の好意を受け入れるようにしていましたが、6年前のハワイ住民だった頃なら受け入れられなかったような気がしました。今では私が優先席に座っても何も言われないうしろ、そうした席を譲ってもくれます。ありがたいような、ちょっと寂しいような気持ちになります。

概ね私が利用したバスでは「われ先に」とバスに乗車する人は少なく、みんな行儀がよかったです。ホノルル滞在中に気持ちのいいバス利用ができました。

大井貞二(おおいさだじ)

1988年にハワイに移住。地元の私立校で日本語を教える。その後、ハワイ大学大学院を経て、ハワイパシフィック大学(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。



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
ビザサポートあり

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**

飛躍するスタートと一緒に働こう!

迅速 笑顔! 多忙不動産会社 会計事務 募集

月~金 フルタイム(パートも可) 駐車場あり
履歴書送付先 **info@startshawaii.com**
スタート・インターナショナル・ハワイ
1953 S.Beretania St. PH-C **STARTS**

COSMORAMA INC. 募集

バンドライバー 時給\$17以上
パート、フルまたはオンコール 朝4時~夜10時の間で勤務時間を自由にご選べます

日本語可 **808-921-2070 info@cosmoramainc.com**
ウェブサイト **www.abc-taxi.net** もご覧ください

求人広告 掲載のお申し込みは ↓

月・水・金の週3日
デジタル版公開中



あなたの暮らしのそばに... **日刊サン**

日刊サン 求人広告

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

- ・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

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

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

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 _____



足のお悩みを解決! ハワイ初の本格フットケアサロン

最近、外反母趾がひどくなったのか、幅広の靴を履いても足の親指や土踏まずの筋が痛くなる。これ以上悪くしないうちに何か対策をと悩んでいたら、足のトラブルの駆け込み寺的なケアサロンがあるという。

ハワイで初めての、本格的なフットケアサロン『Foot Source フットソース』だ。

一見楽チンなビーサンが、開帳足を悪化させている?

ユキコさんはドイツ式メディカルフットケア“フスフレーグ”を習得したスペシャリスト。ハワイ在住歴は21年で、ネイルサロンやマッサージサロンでキャリアを重ね、2013年に『フットソース』を開業。最近、日本で姿勢を改善するための専門家養成講座も修了し、資格も取得。姿勢の改善や歩行のレッスンも行っている。「全身を支える大切な器官が足なのに、足が痛くても我慢している人があまりにも多い。以前、老人ホームを訪ね、何人もの車椅子の方のフットケアをしました。そこで聞いて驚いたんですが、歩かなくなった、歩けなくなった理由が外反母趾や巻き爪だったんです。早くケアすればなんでもなく歩き続けられ



たのに、トラブルを放っておいたために車椅子生活になってしまう方がいかに多いか」

サロンでのケアはまずカウンセリング。筆者は外反母趾で足が汗かきなので、休日は楽なビーサンを履くことが多い。

「実はビーサンは足の元凶なんです。ビーサンで歩くとペンギンのようなベタベタ歩きになってしまうんです。足指の付け根の反りを使わずに歩くと、甲の横アーチがつぶれて広がってしまう、開張足(カイチョウソク)になる場合が多いのです」

開張足は、足の指と指を寄せる筋肉が緩んでしまうトラブルのこと。本来足の横アーチは地面からの衝撃や自重を吸収するバネの役割をしているのだが、靴選びや歩き方の影響でバネが伸びきってしまい、足首や膝、腰などに直接衝撃がかかり、全身に悪影響を及ぼしてしまう。

「外反母趾だと3Eの幅広靴を選んだりしますが、それも足の横アーチを固定できないので逆効果です。フットソースではカウンセリング後、足の緊張や歪みを矯正するマッサージに加え、外反母趾や開張足をサポートするテーピングなど、悩みに合わせてお手入れします」



巻き爪がここまで改善



- 角質ケア.....\$85~
- 外反母趾ケア.....\$85~
- 爪、変形、肥厚爪ケア.....\$85~
- 巻き爪ケア軽度~重度.....\$80~\$120

※フットケアは全て、フットバス、スクラブ、マッサージ、ホットタオルが含まれています。

カスタムメイドできる、靴のインソールもある。「足の二大トラブルである巻き爪や、抗がん剤の副作用による爪異常の方も効果を実感していただけます。我慢したり恥ずかしがらないで、一緒にケアしましょう」

一生、快適に歩くために。

フットソース

ご予約・お問い合わせはお電話、またはウェブサイトどうぞ
1585Kapiolani Blvd.#740 (アクシスヘア内)
アラモアナパシフィックセンター7階(1階に食堂レストランのビル、アラモアナセンター3階駐車場が直結)
【TEL】(808) 554-4185 (Yukiko Higa)
【営業時間】9am~5pm 【URL】www.footsource-hawaii.com

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

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 \$600~ 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。
★お風呂と壁コンボ \$1500~
*色は白、他の色は別料金で承ります
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 施工程や詳細はコチラ 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
dreamhawaiiusa.com **見積り無料!**
usadreamhawaii@gmail.com
岡本まで **Tel. 383-7782**
Office Tel. **372-3319**

日刊サン 広告募集
お申し込みはこちらから → <https://nikkansan.net/ad-inquiry>

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

毎日新鮮情報満載!
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

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
PROWORK PACIFIC INC.
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
YouTube Channel →
Proworkpacific.com 100 N. BERETANIA ST., Ste 114, Honolulu, HI 96817

40th ANNIVERSARY T.Okiはおかげさまで40周年
Come to check for monthly special!
人気のTOTOウォシュレットシリーズ各種 ジャグジー、プールスパなども豊富に揃います。
TOTO・JACUZZI・OFURO
SAUNA・Walk in Tub
MTI Tubs・AMERICH
Mr. Steam・Hansgrohe・Geberit
Natural Stone・Tile
TOTO
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**
T.Oki TRADING
www.tokitradng.com
2933 Koapaka Street, Honolulu (808)834-2722
Mon.-Fri. 8am-4pm Sat. 9am-3pm

安い! 速い! SIGN & COPY EXPRESS
モノクロコピー **\$0.035*** **日刊サン**を見た!
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 **(808)944-4000**



Product of Japan

Chargel™

1日のスタートに！ 運動前に！
エネルギーとビタミンを
すばやく補給

HI-CHEW のメーカーだから
おいしいフルーツ味



グリーンアップル

ホワイトグレープ

ストロベリー

- ぷるぷるのゼリー飲料で、満足&リフレッシュ
- 常温で保存でき、冷やすとさらにおいしい
- カフェインフリー、グルテンフリー
- 人工着色料・人工甘味料・動物性原料を不使用
- 5種の必須ビタミン配合



お買い求めはお近くの日系マーケット、またはオンラインストアにて



AMAZON.COM



CHARGEL.COM