

特約共同通信  
 DAILYSUN NEW YORK LLC  
 www.dailysunny.com info@dailysunny.com  
 デイリーサンに関するお問い合わせは  
 For all advertising inquiries, please contact us.  
 Email: advertisement@dailysunny.com  
 Phone: 616-327-6443

★**ニューヨーク日本人学校**  
**児童生徒受付中!**  
 文部科学省認定校  
 gwjs@gwjs.org www.gwjs.org

**NEX NIPPON EXPRESS**  
**海外引越**



アプリとメルマガで毎日配信  
**DAILYSUN**  
 2/23/2024 No. 4603 **NEW YORK**  
 NYの最新ニュースが毎日届く!  
 無料メールマガジンの登録はこちら



# 春の新生活特別号

1~2月ニュースランキング | 3 page 新生活特集 | 4~7 page

インタビュー **戸田恵子さん** | 8 page

タックスリターン特集 | 10~11page

**Dream Together**  
 CBC AMERICA LLC  
 www.cbcamerica.com

**SAPIX USA**  
 体験授業受付中  
 NY校・NJ校・MH校  
 2024年よりサンノゼ校開校  
 TEL: 914.358.5337  
 Email: info@sapix.nyc

ビジネスカードは  
**ヒカリ印刷**  
 特急名刺(翌日仕上)も取扱中。  
 事務用品の印刷・販促グッズ  
 212-302-8868  
 order@hikaritype.com www.hikaritype.com

**Yamazirashi**  
 All Natural  
**Yuzu-It**  
 YUZU PEPPER SAUCE  
 液体  
 柚子こしょう  
 ひとふりでピリッとさわやか **400%**

**尾崎真由美会計事務所**  
 全ビザ、全州サポート、法人・個人税務申告、給与計算、経理代行、税務電からの手紙対応、会社設立  
 18001 OLD CUTLER RD, Suite 454, Miami, FL 33157  
**1-(877)827-1040**  
 E-mail: info@1040me.com ウェブサイト1040me.com

**HIBARI FAMILY MEDICAL**  
 ひばりファミリーメディカル  
 201-581-8553  
 info@hibari.sprucecare.com  
 725 River Road, Suite 214 Edgewater, NJ 07020  
 hibarifamilymedical.com

**クロネコヤマトの海外引越**  
 Yamato America  
 お申し込みはこちらまで  
 New York Moving Branch ニューヨーク引越支店  
**(201)-583-9696**  
 E-Mail: nymoving@yamatoamerica.com

Instagram: **DAILYSUN NEW YORK**  
 デイリーサン・インスタグラム  
 インスタだけの情報もあるよ!  
[https://www.instagram.com/daily\\_sun\\_new\\_york](https://www.instagram.com/daily_sun_new_york)



# HANEDA

## HANEDA AIRPORT GARDEN

# 一時帰国は羽田で過ごそう!

ホテル・温泉・商業エリア・イベントホール・バスターミナルが一体となった空港直結の複合施設



ヴィラフォンテーヌ 羽田空港



# ホテル 温泉



# レストラン

泉天空の湯 羽田空港



※ 10:00~12:30 は清掃時間のため浴場はご利用いただけません。

読者限定

## 宿泊優待プラン!

販売期間：発行日～2024年4月30日  
宿泊期間：発行日～2024年9月30日

Plan 1

Grand ヴィラフォンテーヌ グランド 羽田空港

通常宿泊に温泉入浴をプラスした特別プラン

宿泊 通常価格より **10%off** + 泉天空の湯 入館無料



Plan 2

Premier ヴィラフォンテーヌ プレミア 羽田空港

フィットネスジム利用 ミニバー ルームサービス 泉天空の湯入館無料

各施設が利用可能なワンランク上のプラン 宿泊 通常価格より **10%off**



予約方法

ご希望プランの二次元コードから公式予約ページにアクセス。ID vfhd\_freepaper とパスワード villahnd を入力し、こちらの特別価格でのプランにご予約ください。 ※予約受付数には限りがございます。予めご了承ください。



商業エリアが併設!

日本全国の銘産品を集めた専門店や、各地のグルメが楽しめるレストランなどが並んでいます。



店舗数 約80店舗



バスターミナルも直結! 高速バス発着

- ▶ 長野 行き
- ▶ 三島 行き
- ▶ 蔵王 行き...etc.



運行中!

ヴィラフォンテーヌ グランド 羽田空港▶



ヴィラフォンテーヌ プレミア 羽田空港▶



泉天空の湯 羽田空港▶



羽田エアポートガーデン バスターミナル▶



※掲載内容は2023年12月12日(火)時点の情報です。予告なく変更となる場合がございます。最新情報は羽田エアポートガーデン又はヴィラフォンテーヌ 羽田空港のオフィシャルサイトをご確認ください。画像はイメージです。





# ダイノブ商店へようこそ!!

129 East 47th Street  
New York NY 10017  
TEL 646-838-9904

最寄駅 **4 5 6 7 E M**

Bet: Lex & 3rd Ave



E47店のみ土日朝8時~夜10時

36 West 56th Street  
New York NY 10019  
TEL 212-707-8525

最寄駅 **E F M N R W**

Bet: 5th & 6th Ave



498 Ave of Americas  
New York NY 10011  
TEL 212-645-0237

最寄駅 **F L M 1 2 3 E**

Bet: 6Ave 13th & 12th st



Available In Brooklyn  
J+B Design and Cafe  
300 7th St Brooklyn, NY 11215  
Website: <http://www.jplusbdesign.com>  
Phone ☎ (347)987-3217  
Open : 11am-7pm

最寄駅



日ごろの**感謝**を**価格**にこめて! 2月**24**(土)~(月)**26**日

# ニコニコDay!!

お買得品満載冷凍食品 **全品 40% OFF!** アイスクリーム **全品 20% OFF!**

お買得**毎週土、日**曜は**冷凍食品** **全品 40% OFF!**

※お肉・お魚・ブルックリン店は割引対象外です。



キムチ鍋・寄せ鍋・豆乳鍋・すき焼き・しゃぶしゃぶ  
鍋物食材品揃え!

# 鍋



ダイノブ



**SPECIAL COUPON**  
※限定一日一枚ご利用  
UP TO 2 ITEMS, excludes Sales Items.  
EXPIRE 03/31/2024  
お惣菜各種  
2品まで **10% 引**  
他のお店との併用はできません  
セール品にはご利用できません  
Unit Price Market per Day

**食品各種**  
UP TO 2 ITEMS, excludes Sales Items.  
EXPIRE 03/31/2024  
2品まで **10% 引**  
他のお店との併用はできません  
セール品にはご利用できません  
Unit Price Market per Day

**お野菜各種**  
UP TO 2 ITEMS, excludes Sales Items.  
EXPIRE 03/31/2024  
2品まで **10% 引**  
他のお店との併用はできません  
セール品にはご利用できません  
Unit Price Market per Day

**お肉・お魚各種**  
UP TO 2 ITEMS, excludes Sales Items.  
EXPIRE 03/31/2024  
2品まで **10% 引**  
他のお店との併用はできません  
セール品にはご利用できません  
Unit Price Market per Day

**日用雑貨各種**  
UP TO 2 ITEMS, excludes Sales Items.  
EXPIRE 03/31/2024  
2品まで **10% 引**  
他のお店との併用はできません  
セール品にはご利用できません  
Unit Price Market per Day



# 1、2月のニュースをアクセスランキングで振り返る

DAILYSUNウェブサイトのアクセスランキングから作成。日付は掲載日。

## 読まれたニューストップ10

### 1 年末年始で40のレストランが閉店 客足戻らず、コスト高・寒波で出控え (1/18)

12月最終週から1月最初の週にかけて、NY市内でレストランやバー約40店が店を閉めた。値上がりや寒波で消費者の財布の紐がしまっている。



新型コロナウイルスの後、ビルのオーナーが変わった影響を受けて集まる Bistro LEO (Bistro LEOのウェブサイトから)

### 2 ハンプトンは最も「ぼったくられる」場所 ニューヨーカーの調査結果 (1/29)

オンラインカジノ団体は、ニューヨーカーはハンプトンズが州内で最も「ぼったくられる」場所だと感じているという調査結果を発表した。

### 3 プロのスリ団に注意 バス、地下鉄内で重大犯罪急増 (2/6)

NY市警によると1月、バスや地下鉄内での重大犯罪が200件以上発生した。スマホや宝飾品が急増。バスや地下鉄の利用者が「周囲に気を配り、自衛してほしい」と呼びかけている。

### 4 グランド・セントラル新駅の開業に祝意 利便性は格段に向上 (1/25)

NY州のホール知事は、ロングアイランド鉄道が乗り入れたグランド・セントラル・マディソンが開業から1年となるのを前に、祝意を示した。平日は毎日約290本の列車が運行中。

### 5 クッキーでアレルギー反応、死亡 ピーナッツ入りの表示漏れ (1/29)

ピーナッツアレルギーを持つプロダンサーが、人気スーパー「スチュアーズ(SU)」が販売する、ピーナッツが使用されたクッキーを誤って食べ、重度のアレルギー反応で死亡した。



オーラ・バクセンテールさん/本人のInstagram (@oria\_baxendale) よりスクリーンショット

### 6 「レコード・バー」が人気 日本の「名曲喫茶」にルーツ (2/8)

店内でレコードを再生し、音楽を鑑賞しながら飲食するのは「名曲喫茶」のある日本の伝統だ。それをルーツにしたバーやレストランが人気を呼んでいる。

### 7 地下鉄でまた脱線事故、けが人なし 連邦運輸安全委員会、総点検へ (1/11)

マンハッタン方面行きF線地下鉄が、コニーアイランド付近で脱線した。乗客32人にけがはなく、全員無事に避難。

### 8 テイラー・スウィフトはクイア？ ニューヨークタイムズ、性的指向をコラムに (1/10)

テイラー・スウィフトさんの性的指向を推測したニューヨークタイムズのコラムが騒動に。スウィフトさんは異性愛者だと公言しているものの、クイア(LGBTQ+のQ)だということも伝えた。

### 9 「週4日勤務」開始へ テレワーク不可の職員、働き方柔軟に (1/19)

NY市は、テレワークのできない職員を対象に「週4日勤務」を認めるパイロットプログラムを開始した。

### 10 NJ州、日本との協業に大いに期待 マーフィー州知事とファーストレディ (1/23)

ニュージャージーのフィル・マーフィー州知事が、ジャパソサエティで講演。昨年10月、日本と韓国を訪ねたビジネスの開拓や高等教育の分野に焦点を置き、実りが大きかったと話した。

## 各カテゴリのトップニュース

**1位はクイーンズ・リッジウッド** 不動産賃貸・購入、今年注目すべき地域 (1/12)  
不動産サイト「ストリート・エージャー」は、今年注目すべきNY市のエリアランキングを発表し、1位はタイムアウトの最近の調査で、世界一トレンドな地区に選ばれたクイーンズ・リッジウッドとなった。2023年の提示家賃の中央値は3000ドル。

**スーパーボール観戦はスポーツバーで** Tスウィフトの応援やCMも見逃せない (2/9)  
プロフットボール(NFL)のチャンピオンを決定する第58回スーパーボールが、ネバダ州ラスベガスのアジアン・スタジアムで開催された。

**大多数が「メニュー価格上げる」と回答** 飲食店、チップ制度の変更で (1/31)  
NY市の飲食店経営者の88%が、チップ制で働く従業員に最低賃金を保証する「チップクレジット廃止法案」に反対。同制度が廃止されると経費増を補うため、メニューの価格を引き上げると回答。

**NY市民の3人に1人、大型倉庫周辺に住居** トラック往来で大気汚染 (1/26)  
NY市民の3人に1人(約300万人)が、大気汚染が問題となる大型流通倉庫から半マイル以内に住んでいる。黒人やヒスパニック系、低所得層が偏って住んでいる。

**カフェテリアから好物消える** 予算減のしわ寄せ被る公立校 (1/26)  
NY市教育局は2月から、公立校のカフェテリアのメニュー数を減らす。クッキー、鶏肉ダンプリング、豆とチーズのブリトーなど人気の高い食べ物が消える。

**ベストに3年連続デルタ航空** 定時到着改善も、苦情は高止まり (1/24)  
2023年度の航空会社番付で、デルタ航空が3年連続でベストに、2位にアラスカ航空、3位にアジアン航空が選ばれた。

### 地下鉄列車が衝突、24人が軽傷 脱線で1、2、3番線運行に乱れ (1/5)

アッパーウエストサイドで、地下鉄1番線の列車同士が衝突し、乗客24人が軽傷を負った。両列車が脱線し、1、2、3番線で運行に乱れが続いた。



衝突の影響で連結がずれた車両/FDNYの公式X(@FDNY)より1月4日

**恐竜も見た世界最古の森** NY市から車で約2時間の場所に (1/17)  
NY市近郊で、世界最古の森が発見された。恐竜も見たであろうと思われる、極めて初期の植物の証拠がある。ジョージ・ワシントン・プリッジから車で2時間内。

**2023年の不正返品、1000億ドル超え** 返品全体の14%に (1/16)  
「返品大国」の米国で昨年、総額1000億ドルを超える商品が不正に返品された。昨年1年間の返品商品全体の約14%に相当する。

**屋外ダイニングの継続を決定** コロナ禍時と異なり、開放空間に (2/5)  
屋外ダイニングの恒久的プログラム「ダイニング・アウト・NYC」によると、レストランは年間を通じて屋外営業ができて、開放的になる。

### 「トランプが勝つと思う」と政治学者 米国内分断が世界にとってリスク (1/9)

世界トップ10のリスクを毎年発表する国際政治学者イアン・ブレマー氏は、2024年米大統領選挙について「トランプ氏が勝つと思う。彼が現在候補者であること自体が、アメリカの民主主義がうまく機能していないという危機の表れだ」と警鐘を鳴らした。



ユーラシア・グループのG Zero Mediaでトップ10リスクについて話すイアン・ブレマー氏

**マンハッタン=ワークアイランド** Z世代に広がるニックネーム (2/9)  
Z世代は、マンハッタンを「ワーク・アイランド」と呼び始めた。TikTok発で、動きにだけ行く島という意味だ。

**酒蔵**  
SAKAGURA

211 E 43rd St. B1F NYC 10017 | 212-953-SAKE(7253)  
www.sakagura.com

ニューヨークで唯一の  
**喜多方ラーメン店**

**GORIN RAMEN**  
600 11th Ave.  
(bet. 44th & 45th Sts.)  
Gotham West Market  
フードコート内  
11:00am-10:00pm  
gorinramen-ny.com



# プライマリ・ケア・ドクター について学ぼう

春の特別号 新生活特集



**PROFILE**  
ひばりファミリーメディカル院長  
桑間千佳  
Chika Kuwama M. D.

東京大学医学部卒業。東京大学附属病  
院旧第一内科、第三内科で研修。その後  
東京山手メディカルセンター（旧社会保  
険中央病院）に勤務。3年半ニューヨ  
ークに滞在後、東京海上ヒル診療所（新宿  
丸の内）に勤務。その後ニューヨークに  
戻り、マウントサイナイ医科大学ベス  
イスラエル病院家庭医療研修プログラム  
を修了し、米国家庭医学会専門医資格  
を取得。以来20年にわたり、ニュージ  
ャージーのエッジウォーター・ファミリー・ケ  
ア・センターで家庭医として診療に携わる。  
2020年9月から現職

米国で暮らし始めて比較的早い段階から耳にする「プライマリ・ケア・ドクター（Primary Care Physician = PCP）」という言葉。最近では日本でもよく聞かれるようになった。プライマリ・ケア・ドクターの定義や賢い選び方を、ニュージャージー州エッジウォーターのひばりファミリーメディカル院長・桑間千佳医師に聞いた。



## プライマリ・ケア・ドクターとは、その役割は？

各人の健康管理をはじめ、病気やけがの治療などさまざまな問題に対応し、しかも継続的に関わっていく医師のことです。日本語に置き換えると「総合診療医」、もっと平たく言うと「かかりつけ医」、いわゆる近所の一般内科医、小児科医や家庭医で、健康に関するありとあらゆる事柄に関し、まず最初に相談を受ける立場にあります。プライマリ・ケア・ドクターの診察のみで解決に至ることは多くありますが、なかには専門医による診察、さらには精密検査や手術も含めて、専門的な治療が必要な場合も少なくありません。患者さんの症状から、どんな専門医を受診するのが最適であるかを判断し、最適な解決方法を見つけていくのもプライマリ・ケア・ドクターの仕事です。患者さんが複数の専門医を受診しながら治療を進めていくような複雑な病態の場合には、その取りまとめ役をすることもあります。

日本では頭痛であれば脳神経外科、腹痛であれば胃腸科、胸痛であれば循環器科といったように、患者さんがどの専門分野の医師を受診するかを各自で考えて判断することが多いように思われます。適切な診療科を受診される場合も多いですが、なか

には症状がどの専門家領域であるのか分りにくいこともあります。何科を受診するべきか判断に迷って、受診を先延ばしにしてしまうこともあるでしょう。できるだけ早く適切な医療を受けるために、プライマリ・ケア・ドクターの存在は欠かせません。

## プライマリ・ケア・ドクターの診療科目

健康診断や予防接種、病気の早期発見のためのスクリーニングといった予防医療と、一般的な健康上の問題点に対し、幅広い診断と治療を行います。米国の健康保険は日本と異なり予防医療もカバーするシステムです。そのため、各人は毎年1回プライマリ・ケア・ドクターを受診して血圧、血糖値、コレステロール値など健康状態をチェックし、さらに何らかの症状が出たときにも同じプライマリ・ケア・ドクターを受診するのが原則です。

通常時の健康状態を把握しているプライマリ・ケア・ドクターは、体に異変が起きたときに「普段と何が違うか」をより理解できる立場にいます。また何年にもわたってその人を診察しているため、患者さんの家族や社会的背景にも理解があるのも強みです。

プライマリ・ケア・ドクターとしては、一般内科医や家庭医、また女性の場合には産婦人科医がその役割を果たすこともあります。一般小児科医は子どものプライマリ・ケア・ドクターです。

## プライマリ・ケア・ドクターと保険

健康保険に加入している場合は、加入している医療保険を通じて、プライマリ・ケア・ドクターのリストを入手しましょう。ネットワーク外の場合には、同じサービスを受けても保険でカバーされず、自己負担金額が多くなってしまうので注意が必要です。多くの保険プランでは、プライマリ・ケア・ドクターを1人選ぶことになります。診療科目は一般内科、婦人科、小児科などで、ナースプラクティショナーの場合もあります。

経済的問題などから健康保険に加入できない場合は、無料または低料金の公的医療保険プログラムを通してプライマリ・ケア・ドクターの診察を受けることができます。その場合は、地域行政サービス311に電話して、公立病院や小児保健クリニック、地域保健クリニックなどで医療や歯科治療を受けられる方法を調べてください。

### プライマリ・ケア・ドクターの賢い選び方

#### ✓ チェックしてみよう!

- 患者の健康状態やニーズについて経験豊富である
- 認定医である
- 尊敬する人物や団体から高い評価を得ている
- 一般的な医療問題について、医師やスタッフが電話でアドバイスしてくれる
- 予約が取れるまでの待ち時間が適切である
- 時間外でも対応してくれる
- 病院の場所が自宅や勤務先に近い
- 診療時間が生活サイクルに合っている（便利である）
- 女性と男性医師、どちらが居心地よく受診できるか
- 母国語を話す医師の方が安心して受診できるか

### プライマリ・ケア・ドクターがいる人は

- ◎ 家族が健康でいられる
- ◎ 健康で長生きする可能性が高い
- ◎ 患者のバックグラウンドや病歴を把握しているため、必要に応じた治療を受けられる
- ◎ 定期的を受診して信頼関係があれば、性生活やアルコール・薬物使用などについての悩みも相談できる



日本語で安心! ニューヨークの医療機関リスト

ニューヨーク・マンハッタン					
内科・総合診療	ミッドタウンイースト	Jメディカル	315 Madison Ave, 17th Fl, New York, NY 10017	212-365-5066	<a href="https://www.jmedical.com/">https://www.jmedical.com/</a>
		J+MED on Madison	424 Madison Ave, 7th Fl, New York, NY 10017	212-204-8567	<a href="https://jmedny.com/">https://jmedny.com/</a>
		東京海上記念診療所	55 E. 34th St, 2nd Fl, New York, NY 10016	212-889-2119	<a href="https://www.mountsinai.org/locations/msd-japanese-medical-practice/japanese">https://www.mountsinai.org/locations/msd-japanese-medical-practice/japanese</a>
		20 イースト・メディカル	20 E. 46th St, Suite 202, New York, NY 10017	212-557-4646	<a href="http://www.20eastmedical.com/index-jp.html">http://www.20eastmedical.com/index-jp.html</a>
		日本診療所	130 E. 40th St, Suite 1200, New York, NY 10016	212-213-3100	<a href="https://nipponshinryojo.com/">https://nipponshinryojo.com/</a>
	ミッドタウンウエスト	安心メディカル	36 W. 44th St, Suite 303, New York, NY 10036	212-730-9010	<a href="http://www.anshinmedical.com/">http://www.anshinmedical.com/</a>
胃腸科・内科	アッパーイーストサイド	岩原内科	120 E. 79th St, New York, NY 10075	212-879-2328	<a href="https://manhattanendo.com/providers/makoto-iwahara-md/">https://manhattanendo.com/providers/makoto-iwahara-md/</a>
眼科	ミッドタウンウエスト	アップル眼科	8 W. 38th St, Suite 201, New York, NY 10018	212-500-1148	<a href="https://www.appleophthalmology.com/">https://www.appleophthalmology.com/</a>
	アッパーイーストサイド	ファークス、カサロー & レズニック眼科	30 E. 60th St, Suite 201, New York, NY 10022	212-838-8894	<a href="http://eyewise.co/">http://eyewise.co/</a>
耳鼻咽喉科	ミッドタウンイースト	Park Avenue Medical Center	45 Park Ave, New York, NY 10016	212-714-9494	<a href="https://parkavenuemedicalcenter.com/">https://parkavenuemedicalcenter.com/</a>
足病科・下肢整形	ミッドタウンイースト	林美香足病科クリニック	350 Lexington Ave, Suite 501, New York, NY 10016	212-682-0043	<a href="https://midtownfootcenter.com/">https://midtownfootcenter.com/</a>
精神科	アッパーウエストサイド	Takashi Matsuki, M.D.	5 W. 86th St, Suite 1A, New York, NY 10024	201-809-3508	<a href="https://www.takashimatsukimd.com/">https://www.takashimatsukimd.com/</a>
不妊治療	ミッドタウンイースト	Global Fertility and Genetics	115 E.57th St, Suite 420-430, New York, NY 10022	917-940-2703	<a href="https://globalfertility.net/">https://globalfertility.net/</a>
婦人科・不妊治療	ミッドタウンイースト	Doctor Keiko Clinic	16 E. 40th St, 2nd Fl, New York, NY 10016	917-755-3578	<a href="https://nyfsdrkeiko.wixsite.com/nyfs-dr-keiko">https://nyfsdrkeiko.wixsite.com/nyfs-dr-keiko</a>
		New York Endometriosis Center	150 E. 55th St, 5th Fl, New York, NY 10022	212-421-1016	<a href="https://www.gynecosurgery.com/">https://www.gynecosurgery.com/</a>
産婦人科	ミッドタウンイースト	NY Midtown OB/GYN	800 2nd Ave, Suite 815, New York, NY 10017	646-292-3030	<a href="https://www.nymidtownobgyn.com/">https://www.nymidtownobgyn.com/</a>
理学療法・カイロプラティック・ヨガ・ピラティス	ミッドタウンイースト	E53 Chiropractic & Physical Therapy	211 E. 53rd St, New York, NY 10022	212-980-4211	<a href="http://e53wellnessny.com/">http://e53wellnessny.com/</a>
理学療法・カイロプラティック	ミッドタウンイースト	原田カイロプラクティック	15 E. 40th St, Suite 901, New York, NY 10016	212-360-6031	<a href="http://www.haradachiro.com/">http://www.haradachiro.com/</a>
理学療法・骨盤リハビリ	ミッドタウンウエスト	FuncPhysio Physical Therapy	2 W. 45th St, Suite 1600, New York, NY 10036	347-497-0500	<a href="https://www.funcphysio.com/?lang=ja">https://www.funcphysio.com/?lang=ja</a>
ニューヨーク・ウエストチェスター					
内科・総合診療	ハーツデール	東京海上記念診療所	141 S. Central Ave, Suite 102, Hartsdale, NY 10530	914-997-1200	<a href="https://www.mountsinai.org/locations/msd-japanese-medical-practice/japanese">https://www.mountsinai.org/locations/msd-japanese-medical-practice/japanese</a>
		日本診療所	111 N. Central Ave, Suite 231, Hartsdale, NY 10530	212-213-3100	<a href="https://nipponshinryojo.com/">https://nipponshinryojo.com/</a>
	パーチェス	Jメディカル (オンライン診療)	3010 Westchester Ave, Suite 206, Purchase, NY 10577	914-305-8630	<a href="https://www.jmedical.com/">https://www.jmedical.com/</a>
	マमारoneck	Japanese Medical Care	1600 Harrison Ave, Suite G104-5, Mamaroneck, NY 10543	212-204-8567	<a href="https://jmedny.com/">https://jmedny.com/</a>
産婦人科	マमारoneck	NY Midtown OB/GYN	1600 Harrison Ave, Suite G104-5, Mamaroneck, NY 10543	646-292-3030	<a href="https://www.nymidtownobgyn.com/">https://www.nymidtownobgyn.com/</a>
ニュージャージー					
内科・総合診療	エッジウォーター	ひばりファミリーメディカル	725 River Rd, Suite 214, Edgewater, NJ 07020	201-581-8553	<a href="https://hibarifamilymedical.com/">https://hibarifamilymedical.com/</a>
	ハッケンサク	リバーサイド健診センター	401 Hackensack Ave, 5th Fl, Hackensack, NJ 07601	201-678-1900	<a href="https://www.myriverside.net/">https://www.myriverside.net/</a>
耳鼻咽喉科	フォートリー	Park Avenue Medical Center	1485 Palisade Ave, Fort Lee, NJ 07024	201-461-9400	<a href="https://parkavenuemedicalcenter.com/">https://parkavenuemedicalcenter.com/</a>
産婦人科	ティネック	Japanese Women's Center	870 Palisade Ave, Suite 305, Teaneck, NJ 07666	201-747-2284	<a href="https://jpwcl1.jimdo.com/">https://jpwcl1.jimdo.com/</a>
精神科	フォートリー	Takashi Matsuki, M.D.	1 Bridge Plaza N., Suite 675, Fort Lee, NJ 07024	201-809-3508	<a href="https://www.takashimatsukimd.com/">https://www.takashimatsukimd.com/</a>
カイロプラクティック・鍼・フィジカルセラピー	フォートリー	石谷ヘルスセンター	1600 Parker Ave, Fort Lee, NJ 07024	201-302-9993	<a href="http://www.ishtaniclinic.com/">http://www.ishtaniclinic.com/</a>

日本人医師による安心の診療

J Medicalはニューヨーク・マンハッタン  
の42nd StreetとMadison Aveの角にあり、  
Metro North 鉄道や Long Island 鉄道も接続  
するグランドセントラル駅から徒歩3分に位  
置する家庭医療外来と健康診断人間ドックを  
提供する日本語総合医療機関です。

受付から医師や看護師が日本語で対応。主  
な専門科は家庭医療科で、乳幼児から大人ま  
で幅広い年齢層の診察を行い、学校健診や各  
種予防接種、オンライン診察も実施していま  
す。また当院は院内で多くの検査を実施でき  
ることなどから、米国に進出されている日系  
企業よりカナダ・メキシコ、南米他、全米20  
州以上から健康診断・人間ドックの受診にお  
越し頂いております。また、各種専門外来も  
受診可。足を専門とする足病科や日本語によ  
る心理カウンセリングも提供しております。

日本の主な海外旅行保険は当院から保険会  
社に直接請求させて頂くため、条件があれば  
キャッシュレスで受診いただけます。国民健  
康保険の海外療養費制度の申請用紙も作成  
可。米国の医療保険によってはカバレッジが  
ございますのでまずはお気軽にお問い合わせ  
ください。

家庭医療

(一般診療科 / 家庭医学科 / 内科 /  
小児科 / 婦人科)、家庭医学科認定医

栃木県出身。ケースウェスタンリ  
ザーブ大学卒業。オハイオ州立大学  
大学院医学部卒業。リバーサイドメ  
ソジスト病院でファミリー内科レジ  
デント卒業。予防医学、栄養学、  
ファミリー内科専門。現在、倉岡ク  
リニック (オハイオ州コロンバス  
市) 院長も勤める。



Medical Director  
宮崎 郁  
Kaoru Miyazaki MD

サイコロジスト

(大人、子供、カップル、家族の心理  
セラピー、子供の神経心理学的検査)

大阪出身、関西大学卒業、サザン  
アーカンソー州立大学卒業、Central  
Arkansas 大学院カウンセリング  
心理学卒業、Georgia 州立大学  
にて同科博士号取得、Tennessee 大学  
Health Science Center にてインター  
ンシップ終了  
著書: 『アメリカ人は気軽に精神科  
医に行く』 ワニブックス



Psychologist  
表西 恵  
Megumi Omonishi, Ph.D.

プライマリ・ケア

(一般診療科 / 家庭医学科 / 内科 /  
小児科 / 婦人科)、創傷ケア

成田赤十字看護専門学校卒業。  
テンブル大学看護学部学士課程  
卒業。トーマス・ジェファソン  
大学看護学部修士課程卒業。  
現在ペンシルベニア州、ニュー  
ジャージー州認定ファミリー  
ナースプラクティショナー。認  
定創傷ケアスペシャリスト。日  
本での経験を生かして、生活習  
慣病治療や予防へのアドバイスを提供。また乳癌と子  
宮がん検診等を担当し女性の健康問題を日本語で対応  
します。また、軽度の擦傷から糖尿病による足病変  
や術後の傷の診察と治療をします。



Nurse Practitioner  
丹波 靖子  
Yasuko Tamba FNP



315 Madison Ave, 17th Fl  
New York, NY 10017  
Tel 212-365-5066  
[www.jmedical.com](http://www.jmedical.com)



駐在員、本帰国のコツ

春の特別号 新生活特集

新生活が始まる春には、ニューヨークから日本に本帰国されるご家族も多くいらっしゃいます。住みなれた日本に帰国するからと言って、引越し作業がかたんに住むとは限りません。今回は、2度の駐在を経験した松谷あさごさんに、本帰国のコツをお伺いします。



まずはじめに、事前準備の重要性について考えましょう

渡米時と本帰国時で大きく異なる点として、渡米時は駐在員と家族は別に渡米する方が多い一方で、本帰国は家族で一斉退去する方が多いことが挙げられます。家族一緒に帰国すると、帰国日の前後に家族全員分の引越し作業と事務作業を同時進行することになります。具体的には、アメリカの借家の退去時期、新居探し、学校の編入、それに伴う膨大な解約手続きと新規契約など、考えただけでゾッとさせませんか。こういった作業を円滑に進めるために、家族間で情報を共有できるアプリなどを使ってみるのも良いかもしれません。思い立った作業をすぐに書き出し、家族で共有しましょう。

本帰国までのスケジュールはもちろん、やるべきこと、やりたいことも家族で共有して見通しを立てることで、いつやれば良いか、具体的な日程も見えてきます。

手続関係は、夫婦間での役割分担を明確にしておくことも大切です。日本側でサポートしてくれそうな親族知り合いを巻き込めるなら巻き込んでみて。荷すわけではあ

りませんが、焦っている時期に限ってトラブルが起きることも往々にしてありますので、ギリギリで焦らないように進められるといいですね。

生活まわりの事務手続きについて

私が本帰国時に経験して感じたのは、オンラインで解約手続きを行う場合、登録しているメールアドレスと携帯電話番号が必要だったということです。携帯電話に送られてくるSMS認証を求められるケースが非常に多いので、解約や退会は、アメリカの電話が手元にある状態で行うのが賢明だと感じました。

私自身、サービスやアプリを含め全ての解約手続きをアメリカでしてきたつもりでしたが、やはり取りこぼしがありました。そういうこともあると、帰国後もアメリカの携帯電話番号を保持していたので、問題なく解約手続きを行えました。アメリカの携帯電話の解約方法を確認しておくとも良いですね。

お金関係については、税金の確定申告が

終わっていない場合、アメリカの銀行口座を残すことも多いようです。具体的な手続きに関しては会社や銀行の判断もありますので必ず確認してください。なお、アメリカの口座のお金を日本に送金する場合、WISEという海外送金システムの為替手数料がとてもお安いのでお勧めです。

クレジットカードを複数持っている方は早めに貯まったポイントを消化し、年会費がわからないものだけお返ししておきましょう。帰国前の出費に備え、2枚ほど手元にあればよいと思います。最後に郵便物の転送もお忘れなく。退去後、大事な郵便が届く可能性がある場合は、信頼できるところへの転送手続きを必ずしましょう。

お子様がいらっしゃるご家庭ではどんな作業が必要でしょうか

現地の学校へは、少なくとも1カ月前には退学する旨をお伝えしましょう。編入先の学校に必要な書類を確認しておき、まとめてお願ひするのも良いと思います。事務担当の窓口がある場合もありますので余裕を持って動きましょう。

早稲田アカデミー ニューヨーク校

オンライン受講が可能です!

早稲アカ DUAL 各校での「対面授業」 オンライン「双方向Web授業」 両方やります! 選択できます!

2024年度

春期講習会受付中

■ ニューヨーク校 春期講習会時間割 (2024年4月1日-6日) ※米国東部時間

Table with columns: 学年, コース, 科目, 時間. Rows include 新小4, 新小5, 新小6, 新中1, 新中2, 新中3.

「本気でやる子」を育て、全力でサポートします! 無料の個別カウンセリング・体験授業についてもお気軽にお問い合わせください。

2024 ニューヨーク校合格実績速報 2024年2月12日(月)刊報分. Lists schools like 海城, 慶應湘南藤沢, 慶應女子, etc.

小5(新小6)生徒対象 NN志望校別コース 第1回 志望校別オープン模試 無料 3/16(土)・23(土). 中2(新中3)生徒対象 必勝志望校判定模試 無料 3/17(日).

入塾説明会 3/9(土)・17(日). 年長~中2(新小1~新中3)保護者様対象. 無料. 3/9(土)・17(日).

帰国後は

首都圏に約200校展開しています。随時、早稲田アカデミー日本国内校舎の通常授業への参加が可能です。クラス分けテスト・体験授業をご希望の際にはWebよりお問い合わせください。

帰国生入試報告会 3/25(日)公開開始. Web開催 無料. 帰国生入試をお考えの生徒・保護者様を対象に、最新の帰国生入試の傾向や対策について、早稲田アカデミー国際部よりお伝えいたします。

2024 合格実績速報 公開中! 詳細はこちら

ニューヨーク校のホームページはこちら



上記の講座やイベントの詳細・お申込方法については、ニューヨーク校までお問い合わせください。

newyork@waseda-academy.com 914-698-1100 1600 HARRISON AVE. SUITE 103 MAMARONECK, NY 10543



日本で通う学校がすでに分かっている場合は、早い段階でいつ頃の編入を希望しているということをお伝えしましょう。海外からの帰国生でどれだけ日本語のスキルがあるのかをお伝えするのはもちろんのこと、編入する学校にどれくらい帰国生がいるかなど聞ける場合もありますし、先に必要なリストを教えてもらえたりするかもしれません。学校の情報を前もって得ておくとも親も子供も安心です。ぜひ細かなコミュニケーションを図ってください。まだ決まっていないという方は、学校探しに悩まれるかもしれませんが、ネット情報を漁るより興味を持った学校に直接問い合わせることをお勧めします。

帰国が決まったことを友人にお知らせするときは、どのタイミングで切り出すかお子様と相談してみてください。とはいえ、親が黙っていてね、と言ってもお友達に言っちゃう子、なかなか言い出せない子、色々です。みなで最後に楽しく過ごしたいからパーティを企画しない? など楽しいことを交えて伝えられるようなきっかけを作ってみるのも良いかと思えます。

### 帰国後に注意したいことについて

帰国後の住まいが決まっている場合とない場合で、状況は変わります。日本に帰国してから家を探すのであれば、ある程度の候補やイメージを絞っておくと、家探しに格段に楽になります。さらには、親戚知人に内見を依頼して、近隣の交通や立地条件、道幅、設備の新鮮さなどオンラインでは把握しにくいことをチェックしてもらって事前に決めることも可能です。実は、私自身、アメリカの家探しを日本からオンラインでおこなった際、アメリカに住む知人に内見をお願いしました。オンラインでは気付けないことを指摘してもらって本当に助かりました。

帰国後の入居先が決まっている場合、絶対に入居と同時に欲しいものは、冷蔵庫、洗濯機、エアコン、寝具ですね。倉庫に預けている場合、洗濯機とエアコンなどは早めに設置業者を手配しましょう。以前の住まいではなく、別の家に入居する時に注意したいのは間口です。家具や電化製品が搬入できないという点で、日本では割と多くあります。そして意外と盲点なのが、ドラム式洗濯機の場合、蛇口の高さや防水パンのサイズが合わないというトラブル。家具についても、アメリカの家具は日本の家具よりも大きいので、サイズをしっかりと吟味してくださいね。

寝具は帰国ギリギリまで使いたいし、日本でもその日から使いたいものなのに非常に高くなります。どうするのがいいのかが悩ましいアイテムだと思います。私の場合、子供たちも戦力になる年齢に達していたのと、帰国後すぐに入居予定だったので、手荷物で持ち帰り、足りない分はネットで購入しました。日本は配達日の時間指定がきちりできるので、そういったサービスはほとんど利用しましょう。

その他、帰国後すぐ欲しかったのが日本の携帯電話、家のWi-Fi環境でした。日本の契約関係も電話番号がないと始まりません。携帯番号を利用するSMS認証が非常に多いです。帰国前にネットで購入先をリサーチしましたが、結果的には最寄の大手家電量販店で即日契約しました。ポイント付与やキャッシュバックのキャンペーンで新規の家電もかなりお得に買えました。但し、Wi-Fi工事は繁忙期は1カ月以上先になることがあります。そこは注意が必要です。

帰国作業は忙しい期間が集中しますが、頑張らずにペース配分も大切にしてください。帰国までのスケジュールを確認し、最優先順位を決めることが大切です。避けては通れない本帰国作業ですが、少しでも本記事にヒントを得ていただけたら嬉しいです。



**PROFILE**  
アメリカ駐在ライフアドバイザー  
松谷あさこ

2回のアメリカ駐在とアメリカで3人の子育てを経験してきたからこそ伝えられる渡米準備や駐在生活について講座を行なっています。  
インスタグラムでは渡米に向けたアメリカ生活情報について発信しています。  
Instagram: @asako\_ny  
HP: <https://chuzuma.info/>

## 海外引越しはプロにお任せ

### NX アメリカ ニューヨーク引越輸送支店

#### Q1. 御社はどんなサービスを展開していますか？

2024年1月より、赴任前から帰国時までのトータルサポートを行う、NXアメリカ・ワンストップサービスの提供を開始しました。アメリカ赴任直後の不安や諸手続きの煩わしさを払拭するため、海外赴任に関わるあらゆる業務をワンストップで代行します。

赴任直後に必要なSSN申請、銀行口座開設のお手伝いはじめ、自動車のリースや中古車販売のご紹介、携帯sim販売、不動産リアルターのご紹介、ライフライン(電気、ガス、水道、インターネット)開通手続き、更には医療機関のご紹介やお子様の入学手続き等、多岐に渡るご案内が可能です。もちろん、ニューヨーク、ニュージャージーから日本や第三国の海外引越、市内や州をまたぐ米国内の引越、また、テレワークの増加に伴う事務所移転といった大掛かりなお引越にも幅広く対応しております。

#### Q2. 海外引越(帰国)における御社の特徴、強みを教えてください。

不安や心配が多い海外引越のお問合せには親切、丁寧な日本人カスタマーサービス担当者がお話を伺います。下見、お見積りでは、経験豊富な営業担当者がご自宅、もしくはリモートにてお荷物を拝見し、お引越に向けてご注意頂くポイントを丁寧にご案内致します。また、出来るだけ多くの皆様のご希望にお応えできますよう、ご家族帯同でお荷物が多い皆様には、「らくとくバック」と称してピークシーズンに先立って別の日にご自宅のお荷物の整理、梱包のお手伝いを行うサービスを無料でご提供しております。

お引越当日は、長年当社で経験を積み、技術を磨いたナショナルスタッフメンバーと日本語コーディネーターのワンチームで皆様のお荷物を預かり致します。また、弊社の海外ネットワークを生かし日本向けの引越に限らず第三国へのお引越しもDoor to Doorで、NXグループ品質で安心してお任せ頂けます。

### 米国ヤマト運輸 ニュージャージー支店

#### Q1. 御社はどんなサービスを展開していますか？

国際引越では、日本だけではなく、世界各地への引越に対応しています。また、アメリカ国内全州への国内引越も手厚いサポートを心がけています。国際宅急便については、日本、台湾向けを主としていた貿易物流、そして、フルフィルメントをはじめとする、コンラクトロジスティクスも非常に得意な分野です。

#### Q2. 海外引越(帰国)における御社の特徴、強みを教えてください。

国際引越80年の歴史に基づく経験と実績、世界各地に張り巡らされた、自社グローバルネットワークを生かしたきめ細かいサービスを提供しています。ドアToドア、ルームToルームに至るまで、自社による一気通貫のアフターケアも万全です。電話、メール、現場での完

璧な日本語対応で、日本人の皆様のお引越を行っております。

お引越の場合、ご家族構成、各種の条件、ご要望は多種多様であり、同じ条件は、ほぼ無いと言っても過言ではありません。最近多いのが、ご家族が別々のタイミングでご帰国されたり、お子様だけが進学や就職で他州に動かれたりするケースです。それぞれの方の条件、ご予算に合わせて、プロとしてのアドバイスをご提供しベストなソリューションをご提案しております。

お引越は人生の大きな転換のタイミングです。そのタイミングを応援するため、プロのお手伝いをさせていただき、ヤマトを使って良かった、と心から思っただけですよう、日々努力を重ねております。ご帰国時、あるいは他州、第三国への異動時には、どうか安心してクロネコヤマトの国際引越にお任せください。



INTERVIEW Vol. 71

女優  
戸田恵子さん

戸田恵子 × 三谷幸喜  
知られざる大スターの物語

女優・声優として幅広く活躍する戸田恵子が、脚本・演出家、映画監督として当代一の人気と実力を誇る三谷幸喜とタッグを組んだ舞台「虹のかけら〜もうひとりのジュディ」を6月25日(火)、27日(木)、ワイル・リサイタル・ホールで上演する。公演の下準備にニューヨークを訪れた戸田さんに、見どころや三谷作品の魅力について聞いた。

「虹のかけら〜もうひとりのジュディ」

映画「オズの魔法使い」「スター誕生」で知られる米エンターテインメント界の大スター、ジュディ・ガーランド。その生涯は華やかさと哀しみが交錯した波乱万丈のものだった…。大スターの付き人兼専属プロンプターとして影のように寄り添ったジュディ・シルバーマンの愛情と女優・戸田恵子の視点を通して描く大スターの物語。戸田の歌唱によるジュディ・ガーランドの名曲と朗読、語りなど多彩な表現も見どころの1つ。

作・構成・演出は舞台女優としての戸田の魅力を知り尽くした三谷幸喜。作曲家・編曲家、ピアニストとして、テレビ・映画・舞台で縦横に活躍する荻野清子が音楽監督を、俳優・演出家・振付家の本間憲一がステージングを担当する。2018年初演。翌19年には全国23か所ツアーを敢行、好評を博した。今回は5月31日から6月15日まで東京・埼玉・新潟・愛知・大阪でレビュー。同25日、27日のニューヨーク公演は、ジュディ・ガーランドが1961年4月23日にコンサートを行い、「ショービジネス史上最高の夜」と称えられたカーネギーホールで行われる。

構成・演出：三谷幸喜

出演：戸田恵子

音楽監督：荻野清子

振付・ステージング：本間憲一

演奏：荻野清子(ピアノ、編曲)

鈴木陽子(ベース)

BUN Imai (ドラム)

◆ニューヨーク公演

会場：ワイル・リサイタル・ホール (カーネギーホール)

日時：6月25日(火)、

27日(木) 午後8時開演

チケットは公演の90日前からカーネギーホールのウェブサイトで購入可

www.carnegiehall.org



「カーネギーホールの楽屋入り口にはジュディ・ガーランドの写真が飾ってあるんですよ。そんな場所で公演できるなんて大変光栄です」

Profile：戸田恵子 NHK名古屋放送児童劇団に小学5年生から在籍し、ドラマ「中学生群像」でデビュー。1977年、声優・野沢那智主宰の劇団・薔薇座入団し看板女優として活動。阿劇団在籍中に芸術祭賞演劇部門賞、葦原英了賞を受賞。第24回紀伊国屋演劇賞個人賞(89年)、日本アカデミー賞優秀演技女優賞(97年)、第13回読売演劇大賞最優秀女優賞(2006年)、菊田一夫演劇賞(18年)など受賞多数。声優としても活動し「キャッツ・アイ」「それいけ!アンパンマン」などのアニメの他、洋画の吹き替えも数多く手掛ける。愛知県出身。

三谷さんから「ジュディ・ガーランドはどうですか? 戸田さんにピッタリだと思います。私が昨年、日生劇場で演じたミュージカル「エリザベス・アーデンVSヘレン・ルビンスタイン」もパティが2016年と17年に主演した「ウォーベイント」という作品。実際にブロードウェイで観た作品です。わずか47年の人生も波乱万丈でした。

ー戸田さんにとっての三谷作品の魅力とは?

台本が読みものとして既にすごく面白いということ、台本を上まわる演出力があることです。セリフとセリフ、いわゆる隙間を埋めるアイデアをたくさんお持ちだし、役者の魅力を引き出すあて書きをしてくれる。それも「ピアノが弾けるからピアニストの役にする」といったものではなく「この人がこんなことをやったら面白いんじゃないかなあ」というあて書き。その最たる例が、ピアノやギターが弾ける私にバイオリンが、サクスが吹ける小日向文世さんにピアノのポジションが与えられたミュージカル「オケビ」だったんですが、私たち役者もそこそこいろんなことを考えて練習に臨むのだけど、三谷さんはそれを数段上回る何かをいつも考えてくださるし、意表を突いてくる。舞台に限らず映画の監督をされたときもそうでしたが、私自身気づいていない引き出しを三谷さんが開けてくださる。だから(次の作品を)期待しちゃうし、三谷さんに任せておけば間違いない!と思っちゃうんです。

ーニューヨーク公演ということで内容は変わりますか?

こじんまりとした規模のワイル・リサイタル・ホールに合わせてシンプルなりサイタル形式を予定しています。ただし、ジュディ・ガーランド、ジュディ・シルバーマン、戸田恵子の3人による多重構成のプロットと曲目は日本で上演したオリジナルバージョンと同じになります。

ーこれまでにニューヨークで観たブロードウェイ作品で最も印象に残っているのは?

数えきれないほどたくさんの舞台を観てきたので、とても1本には絞れないので

すが、パティ・ルボンが大好きで彼女が出演する舞台は必ず観るようにしています。私が昨年、日生劇場で演じたミュージカル「エリザベス・アーデンVSヘレン・ルビンスタイン」もパティが2016年と17年に主演した「ウォーベイント」という作品。実際にブロードウェイで観た作品です。それもパティが演じたヘレン・ルビンスタイン役を演れるなんて! 長く生きていると、こんな「奇跡」もあるんだなあ。1本挙げるとしたら、この作品ですね。

ーニューヨークの観客にメッセージをお願いします。

往年のスタンダードナンバーもあれば、「オーバー・ザ・レインボー」など皆さん馴染みの歌もあります。最初から最後まで日本語で演りますが、難しいことを考えずに、頭を使わずに楽しんでいただけたらと思います。精一杯頑張りますので、ぜひ観に来てください!

1月19日、FCI ニューヨークで取材(文・写真/本紙)

ー「虹のかけら」制作のきっかけは?

還暦の記念に一人芝居を作ってほしいと三谷さんをお願いするのが始まりです。登場人物は歌手で、歌や踊りを通してその歌手の人生を語れる作品にしたい、と相談しました。

ーインスピレーションとなった作品はありましたか?

強いて挙げるなら以前ブロードウェイで観たオードラ・マクドナルド主演の「レ

ディ・デイ」でしょうか。ピリー・ホリデー最後のコンサートの模様を、バックバンドのみの一人芝居で描いた作品で、「とてもおもしろくて素敵だった」と三谷さんにお伝えしました。

ージュディ・ガーランドと彼女の付き人を選んだのは?

最初の時点で波乱万丈な人生を送った日本人歌手ということで、江利チエミさんなどが候補に上がっていたのですが、



2019年公演/撮影・宮川舞子

【読者プレゼント】



戸田恵子さんのサイン入り色紙とクリアフォルダのセットを抽選で2名様に進呈。応募はQRコードより3月15日までにお申し込みください(1人1通まで)。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



日本は受験シーズン真っ盛り。海外で生活する親として、わが子の教育を将来、どこで受けさせるかは大いに頭を悩ませることだろう。今春、米国から受験に挑んだ①一時帰国で高校受験②数年前に帰国した後の中学受験③一時帰国で中学受験④の3ファミリーの実情を紹介する。

顔出しを求められる理不尽

「寂しくなるとは思うが、娘が夢に向かっていく過程ならば、親としては応援するしかない」。谷岡明日香さん(仮名)は、4月から親元を離れ、日本で高校生活を始める長女の将来設計のため、家族会議を経て帰国子女受験に踏み切った。日本の大学で宇宙を専攻した後、海外で働きたいとの夢を抱く長女は、自らの強い意志で日本の高校に進むことを決断。寮や学生会館とは言え、一人暮らしをさせる心配は絶えない。

中3ともなると、親が勉強に口出しすることは少ない。母子で1カ月滞在した日本で、最も気を遣ったのはメンタル面でのケアと、常に勉強できる環境を整えることだった。滞在したウィークリーマンションやホテルは、学習できる広さの机を備えているのが必須条件。日程を全面的に管理し、ひたすら勉強に集中させた。

通っている日本人学校からは、受験のための一時帰国という正当な理由であっても、日本時間午後10時過ぎ開始の1限の授業にオンラインで顔出し出席するよう求められた。入試の前後3日間は出なくても出席扱いとされたものの、生活リズムを崩されかねない「理不尽」を補ってくれたのは、米国で通っていた塾の講師が日本を訪れ、授業を行ってくれたこと。同様に一時



小西一禎の  
日米見聞録

第10回

小西一禎(こにし・かずよし)

ジャーナリスト。慶應義塾大卒業、共同通信入社。2005年より政治部で首相官邸や自民党、外務省などを担当。17年、妻の米国社任に伴い会社の休職制度を男性で初取得、妻・二児とともにニュージャージー州フォートリーに移住。在米中退社。21年帰国。コロンビア大東アジア研究所客員研究員を歴任。駐在員の夫「駐夫」として、各メディアに多数寄稿。「世界に広がる駐夫・主夫友の会」代表。専門はキャリア形成やジェンダー、海外生活・育児、政治、団塊ジュニアなど。著書に「妻に稼がれる夫のジレンマ〜共働き夫婦の性別役割意識をめぐって」(ちくま新書)、「猪木道〜政治家・アントニオ猪木 未来に伝える闘争の全真実」(河出書房新社)。

小西一禎の日米見聞録の全連載はこちらでお読みいただけます。



令和のリアルな帰国子女受験

帰国した塾の友達にも囲まれ「普段通りの雰囲気の中、いつもの先生に色々相談でき、娘のストレス発散につながった。親子共々助けられた」と振り返る。

10校ほど受けた帰国子女枠で、今や英検準1級は当然、1級がないと優位性を保てないという。また、ネックとなったのは金銭面。夫の会社負担となる航空券代以外でも、2〜5万円の受験料、入学一時金、宿泊・移動費で100万円をゆうに超えた。谷岡さんは「中学生なら、本人の意思を早めはっきりと聞くのが大事。親の希望と必ずしも一致するとは限らないので」とアドバイスを送る。

受験する意味を伝える

マーティン芽依さん(仮名)は2年前、長女の中学受験に向け、米国人の夫と3人で帰国し、この春首都圏の中高一貫校に帰国子女枠で合格した。帰国の理由を「バイリンガルに育てたかった。米国にいても、どうしても英語に偏るし、漢字力も身に付かない」と話す。両親が高齢であることに加え、夫が以前から日本暮らしを望んでいたことも後押しとなった。

受験は、筆記も面接もすべて英語一本で勝負できる学校に絞り、帰国直後から帰国子女専門の塾に通わせた。気になる英語力のキープ方法は、米国の友達とインターネット上のゲームで同時に遊び、父親とは常に英語で会話。試験で課せられるエッセイ対策として、米国の最新実情を把握しておくために、通っていた現地校の児童が読んでいる本を尋ね、同じ本を読むように心掛けていったという。

算数は、帰国後も十分通用したものの、やはりネックは国語力で、漢字の読み書きが立ちだだった。マーティンさんは「まず、夫婦間で教育観を一致させることが重要」として、国際結婚組の場合、日本の受験制度を理解してもらう必要があると指摘。同時に「子どもが『何で、こんな辛いことをしなければいけないのか』と思わないように、受験することの意味をしっかりと伝えることが大事だ」と話す。

ライバルは帰国子女だけじゃない

「相手は、海外組の日本人だけじゃない」。沢村結菜さん(仮名)は、海外で暮らし子ど

もが帰国後に教育機会を受けられるための帰国子女枠受験が、ここ数年で変質している様子に直面し、驚かされた。受験会場では、英語以外の言語が飛び交い、教育熱心な外国人や国内のインターナショナルスクールに通う日本人も見られた。

米国で英語中心の学習にもがいてきた、純粋な帰国子女のライバルは、日本で低学年から塾に通い、英語も堪能な多国籍な子どもたち。事態を問題視した東京私学協会は、今回から出願資格を「海外滞在1年以上、帰国後3年以内」と厳しくしたものの、他地域では競争が激化している。

長女の中学受験は、夫の帰国時期が不明だったため、出願段階では、入学時期を留保できる学校を優先的に選択。一時帰国時に、精神的に見学を重ねた。帰国子女と伝えれば、個別に見学させてくれたという。「受験するのは自分」という当事者意識を持たせることに留意した」として、勉強も自主的に取り組ませた。帰国子女が苦手な国語を助けてくれたのは、地元図書館の豊富な日本語書籍。「読解力を維持できたのは読書好きだったおかげ」と振り返る。



# 2024年 新年度授業開始 体験授業受付中



体験授業・お問い合わせは  
こちらから

小学生から高校生まで海外にいてもサピックス

## SAPIX USA

サピックス  
SAPIX YOZEMI GROUP

NY校・NJ校・MH校・サンノゼ校  
TEL: 914.358.5337  
Email: info@sapix.nyc



**タックスリターン特集** 米国内で収入を得たら、税金の申告は義務です。雇用主が年末調整という形で税を納める日本と異なり、米国内でタックスリターン（確定申告）は個人の責任になるため、早めに手続きを済ませることをお勧めします。タックスリターンの基本情報を専門家の方に伺いました。

準備はお済みですか？

## 2023年分のタックスリターンの 申告締切は **2024年4月15日（月）** です



# タックスリターン基本情報

アメリカのタックスリターンは納税者に申告の責任があり、自ら調べ、納税する義務があります。2024年度の期日はマサチューセッツ州、メイン州を除いて4月15日です。これは申告書類を作成し、納税をする期日です。延長申請を提出することで提出期日を10月15日まで延長できますが、税金の支払い期限は延長することができません。4月15日までに収めるべき税金を支払っておかなければ、その時点でペナルティが生じます。しかし、投資などを行なっている場合は、申告に必要な書類を取り揃えるのに時間がかかり、提出が秋頃になるのも珍しくありません。その場合は4月15日までに予定納税を行い、延長措置を申請すれば支払延滞のペナルティは回避できます。

申告対象になる人はグリーンカードや市民権などを持つ人だけでなく、アメリカに一定期間居住した人は外国籍であっても税法上の居住者とみなされ、日本も含めた世界中から得た収入がアメリカで申告対象になります。税法上の非居住者は一般的にアメリカからの収入が申告対象です。税務署は納税者が提出した申告書に記載されている金額をそのまま還付処理します、しかし後日、申告書の正確性を調査し、間違いがあれば追加のペナルティを課してきます。過失の間違いの場合は提出後3年ほど、悪質な脱税とみなされれば半永久的に税務調査にかかけられる可能性があります。

アメリカでは税金の計算は、総家庭内収入ではじき出されます。会社員としてお勤めでも、そのほかの収入が少しでもあった場合、それらも申告対象になります。よく見受けられるのは、配偶者の方に収入がある、株などの投資収入がある場合に申告を忘れてしまうことです。奥様は扶養家族ではなく、ご主人と同様に申告者頭者とみなされ同等の法的責任が生じます。ジョイントリターンで申告した場合ご夫婦それぞれが同等に法的責任を負うということとなります。仮に奥様の収入が少額であっても、申告する必要があります。

申告対象収入の具体例を申しますと、日本で働いたお給料もそのひとつですし、日本で賃貸物件を所有している場合も対象となります。また、多く見受けられるパターンとして、アメリカにいらっしゃるご本人の親族が日本で会社を運営されており、便

宜上その会社の役員などの名義に入っている、または株主になっている、そのような方はそこからの収入だけでなく、特別な申告書をIRSに提出しなければならない場合があります。

上記のような例は数年の短期滞在の方であっても当てはまる場合があり、ご本人が予想していない申告作業が発生することがあります。申告漏れはペナルティの対象となりますのでご注意くださいと思います。

その他、収入を得る方法として最近身近になってきたのはYouTube、インスタグラムなどで。趣味で始めたソーシャルメディアから思いがけず収入を得る場合もあるかと思えます。オンラインでの収入も対面と同じように課税対象になるため、趣味の範囲であっても申告対象になります。仕事としての収入は経費申請ができますので、その点もしっかりと利用していただければと思います。

また、多くの方の相談を受けて感じる点として、日米租税条約についても誤った解釈を持っている方がいらっしゃいます。例えば、ビザの方などすでに消滅している租税条約を使って確定申告作業を進めている方が依然多いのに驚かされます。IRSの公式HPではなく、個人が発信している簡易的な情報によって、思い違いをされている方がいるようですが、最新の正しい情報を使うことが大事です。

複雑な決まりがあるタックスリターンですが、日本での収益、アメリカでの収益に応じた納税をどこにするかは法律、または条約で細かく決まっています。法律に基づいて、正確な申告を行なっていただければと思います。

### 2024年のポイント

本年より施行される新しい法律により、会社の持ち株や権利の分配をFinCENに申告しなければいけません。これはBOI (Beneficial Ownership Information) といい、アメリカに会社を持っている方、またアメリカで業務を行なっている日本の会社が対象になります。これは内容が変更する度に適宜更新する必要があります。ご自分でもできる簡単な申告ですが、未申告にはペナルティがありますのでご注意くださいと思います。

### ここ数年で見受けられる注意する点

IRSには通訳部門があり、税務調査の通訳サービスやIRSの書籍を翻訳しています。まだまだ日本語のものは少ないですが、IRSの重要な書籍の殆どは多言語翻訳されています。どのようにして非英語話者に正しい情報を伝えることができるか、外国籍の方に正しい申告をしてもらうにはどうしたらいいのか、というのはIRSが近年取り組む課題の一つのようです。それに伴い、ここ数年、IRSの海外調査部門が拡大されてきています。IRSと日本の国税庁との協力体制も整ってきています。州で言えばNY州税法は他州と比べてもとりわけ複雑です。例えばNY州に一定期間州内に居所を持っている場合等は居住者とみなされ、州外からの収入も申告対象となる場合などがあります。アメリカと日本、または複数の州で仕事をされている方は自己判断ではなく、しっかりと調べたうえで申告を行なっていただきたいと思います。

### 最後に

毎年更新されるIRSの細かな取り決めを把握し、正しい申請作業を行うことは容易ではありません。もし、ご自身の身の回りの状況を見てご不安を抱かれたら、専門家への依頼をお勧めします。自分で調べた申告書を作る場合は正しい情報を使うことです。会社の確定申告サービスを利用しながら、勤め先に不動産所得や投資利益を知られたくない等の理由から、すべてを申告しない人がいますが、申告漏れがあった場合、結果として大きなペナルティを請求されるのはご本人です。申告漏れのない書類を作成することで、ペナルティを受けないようにすることが結果的に大きな節税につながります。

タックスリターンの間違いで生じるペナルティ金額は、それぞれ対象のものにより異なりますが、日本の方がイメージする金額よりも遙かに高額になります。

アメリカの申告では間違いを見つけても放置せずに、自主的に正していく姿勢がもたらわれます。ご心配がある方は専門家に相談されるといいでしょう。

※続き(スモールビジネスの確定申告で注意する点)はウェブでお読みいただけます



佐山 真理 米国税理士

Enrolled Agent (米国税理士)、  
The National Tax Practice Institute  
Fellow. Pro Bono Panel at Low  
Income Taxpayer Clinic. アメリカ大手  
会計関連会社でCPA、税理士、弁護士  
等が作成した確定申告書に対する監  
査業務を行う。SAYAMA TAX OFFICE,  
LLCを設立。アメリカ確定申告書作成、  
税務相談、国際税務などの税理士業務  
の他、代理人としてIRSだけでなくNY、  
CAをはじめとした各州税務署の税務  
調査交渉業務を行っている。



## タックスリターンについてのご相談は専門家へ

タックスリターンには確定申告の知識が必要となるため、申告書類は市販のソフトウェアを使って作成するか、税務の専門家である会計士や税理士に作成を依頼する方法が一般的となっています。自身による書類作成は、コストを抑えるには有効なように思えますが、書類の不備や誤りなどにより IRS (アメリカ合衆国内国歳入庁) から問い合わせがあった場合を考えると、知識と経験を備えた専門家に依頼することが安心です。



## 尾崎真由美会計事務所

21年以上の実績を持つ  
アメリカ確定申告の専門家

尾崎会計事務所では個人・法人の方々に向けタックスリターンのお手伝いをさせて頂いております。会社設立、IRS からの手紙対応、経理代行対応 21 年以上の実績持ち、タックスプランニングも対応します。お気軽にお問い合わせください。



尾崎真由美会計事務所

Tel: 877-827-1040  
Mail: info@1040me.com  
18001 Old Cutler Rd, Suite 454  
Miami, FL 33157  
<https://toddaaccounting.com/>

営業日  
月～金: 9:00am-6:00pm  
休業日: 土・日・祝日

## GIIP 日米国際会計事務所

複雑なケース、未申告問題など  
丁寧で確かな対応に定評

複雑で難しいケースも、過去の未申告問題の解決も、日本語で丁寧に対応します。米国個人所得税、法人税はもちろん、米国出国税・遺産税・外国資産報告などもご相談ください。ご自身で税務申告する前の申告書のレビューも承っています。



GIIP 日米国際会計事務所

Tel: (NYC) 212-518-7065 / (東京) 03-6555-2009  
Mail: info@giip-global.com  
(NYC) 71 W. 23rd St. #1624, New York, NY 10010  
(東京) 東京都千代田区九段南 2-4-12 九段南テラス 4F  
<http://giip-global.com/ja/>

営業日  
月～金: 9:00am-6:00pm  
休業日: 土・日・祝日

## 佐山米国税理士事務所

オンラインだからできる  
安心の確定申告書類作成

税務署から手紙が来た。もしもの時、貴方の代わりに税務署と話し合いができるのは限られた有資格者だけです。IRS・各州税務署税務調査代理人、その他、確定申告、修正申告、各種税務相談も受け付けております。



佐山米国税理士事務所

Tel: 607-743-3928  
Mail: marysayaam@gmail.com  
210 Ridgedale Rd, Ithaca NY 14850  
<https://sites.google.com/site/sayamataxjp/home>

営業日  
月: 3:00pm-6:00pm  
火～土: 9:00am-5:00pm  
休業日: 日・祝日

確定申告の際に税金の控除にもなるおすすめのプランをご紹介します。

大学進学のための積立てプランやリタイアメントプランなど、ご自身に合ったものを利用しましょう。

### 大学の積み立てプラン についての基本情報

2023年末に成立したセキュアアクト 2.0 (SECURE ACT 2.0) により、高等教育資金形成用の投資口座 (セクション529プラン) にいくつかの優遇処置が付与されました。

お子さんがいるご家庭、お孫さんや甥、姪がいて、その子に大学資金の援助をしたい方を対象としています。

まず、個人で529プランの口座を開設します。(ネットやフィナンシャルアドバイザーを通して購入可)。両親や祖父母などが権利人となり、お子さんやお孫さんを受益者として任命し、口座に毎月、年間、一括の形で拠出し、貯蓄していきます。529プランへの拠出額は年間夫婦で1万ドルまで州税の控除となります。対象となるには、権利人の住んでいる州認可の529プランへの拠出でなければなりません。529に入金された資金は利息、投資益などの税金は繰り延べとなります。引出しについては、高等教育費用であれば引出しが非課税となります。Roth IRAと共にタックスフリーの投資となりますので、投資商品としては大変メリットがあります。

投資内容については多様でエイジベースと呼ばれるものから、アメリカ大型株、アメリカ小型株、海外株、ボンド(債権)関連ファンドなど充実しており、投資はと躊躇される方用の保証型のオプションも揃っています。

### リタイアメントプラン についての基本情報

リタイア後の年金受給者の方 (70.5歳以上) で毎年ノンプロフィットの団体やチャリティーなどに寄付をしている方用のプランです。「Qualified Charitable Distribution」と呼ばれるもので、こちらにも優遇処置が付与されています。

対象者はリタイアした方で積み立てた年金 (IRA) を直接お持ちの方、寄金への寄付を毎年している方や寄付を考えている方。RMD など73歳以上の強制引き出しが始まっている方などです。

こちらのプランを利用し、寄付金を直接団体に支払う事により引出金に対しての税金が非課税となります。引出し額は AGI (調整総所得) に加算されないことでメディケアの毎月のプレミアムに影響することはありません。夫婦で最高\$200,000まで拠出することが出来るので相続税対処にも優遇価値があります。

ただし、寄付金先や寄付金の支払い方法、税金申告の仕方など多少複雑ですので、慎重に行わなければ

なりません。その他に寄付金を用いてトラストを設立することにより、本人への年金を捻出する事も可能であります。この方法は相続税、出国税などの対処にも使用可能です。

### 最後に、こういったプランを 検討する際、注意する点

今回ご紹介したプランは対象者にとってメリットも大きい魅力的なものです。専門家に相談し正しい方法で利用していただきたいと考えております。よく耳にすることの一つに、お友達から、知人から聞いた情報だけを頼りに行動に移される方がいらっしゃいます。税法の取り決めは専門家から見ても複雑で、毎年細かな変更が確認されています。また、投資内容を選ぶのは自分のリスク許容量や投資期間、アセットアロケーションなどを考慮して行う事は大切です。学習計画や相続計画などにおいてはフィナンシャルアドバイザー、会計士、弁護士に相談し正確な情報、プロからのアドバイスを入手するのが堅実でしょう。

### 比嘉啓子 MBA

インディペンデント フィナンシャルアドバイザー  
MBA 所得後、為替トレーダー、投資信託会社の会計、コンプライアンスを経てファイナンシャルアドバイザーとなる。全米に渡るクライアントにフィナンシャルプラン、投資、年金 (IRA など)、生命保険、介護保険などのアドバイスを行い、関連商品を取り扱っている。2009 年より、インディペンデントとなる。米国証券取引、投資アドバイザー、生命保険、医療保険の免許を持つ、20 以上のキャリアを持つ。



デバオラフィナンシャル  
1180 Avenue of Americas, 8th Floor  
New York, NY 10036  
Tel. 917-449-9493  
Mail: HKAdvisors @ Gmail.com



## 創刊 20 周年特別企画

## 日本人コミュニティを彩る人々

ニューヨークの日本人コミュニティには、数知れないサクセスストーリーがある。その成功のお陰で、日本文化やビジネスがアメリカに根付くきっかけにもなっている。

## 苦難は「人生の道場」 湾岸戦争、911、 パンデミックを乗り越えて

KORIN 創業者・社長、ゴハンソサエティー創立者・代表  
川野 作織さん



川野 作織

東京都出身。1978年渡米、82年に「KORIN(光琳)」創業。和包丁、食器、世界の調理器具などを扱うキッチンウェアの専門店として、こだわりの品々を、全米をはじめ世界各地の一流ホテル、レストランや一般の家庭に提供している。2005年に非営利法人「五神(ゴハン)ソサエティー」を創立。食文化を通して日米をつなぐ活動に注力している。

### 失敗と学びで切り開いた道

#### 一渡米されたきっかけを教えてください

「子どもの頃から、学校を卒業したらニューヨークに行きたいと思っていました。大学卒業後、公立中学校の教員を2年務めました。やっぱニューヨークに行って自分を鍛えて、60歳になったら日本に戻って、ボランティアで教育に関わることをしたいと思い、1978年に渡米しました」  
「50歳になる前後くらいに、日本に帰るよりも、海外で仕事の経験を積んでみたいという人たちが受け入れて、一緒に仕事をしながら自分の経験を伝えていく方が合っていると思い、今にいらします」

#### 一KORINはどんな経緯で創業されたのですか？

「ニューヨークに来てから日本食レストランで働いていました。1981年の初めくらいに、移民弁護士さんからあと1年くらいでグリーンカードが取得できると言われ、取れたら何をしたいか考えました。当時はレストランの経験しかありませんが、日本食レストランが使っている物はわかったが、そういうものを日本から仕入れて行商したら食べていけるんじゃないかな？というところで始めました」

#### 一初めは有田焼を仕入れて行商されたとのことでした

「最初の1年はレストランで働きながら、休み時間と休みの日に行商していたのですが、レストランのシェフからは扱ってもらえず、アパートの部屋に在庫がいっぱい溜まってしまいました。自分の好きなもの、良いと思ったものを仕入れてみたのですが、当時は業務用と家庭用の食器の違いというの知らなくて、全部家庭用だったのです」  
「困ってどうしようなんて思っていたら、フォートリーのオークツリーセンターのアカネサロンのお隣に空きスペースを見つけて、大家さんに頼んで土日にタダで場所を貸してもらいました。ファイナルセールにして、レストランに売れないものが2日間で5000ドル売れました」



セール会場での写真、顔と拳に力が入る。

「その時の写真を友人が送ってくれました。私、顔と手にすごく力が入っているんです。頑張らなくちゃみたい。ちょうど始めて一年くらい失敗を重ねて。今もそうですけど、失敗を繰り返しながらちょっとずつ学んで、今年で創業42年になります。お客様をはじめ取引先やベンダーさんと一緒に働いてきたみんなに支えられてきたことに、すごく心から感謝しています」

### 時代の苦難を乗り越えて

#### 一42年で大変な思いもたくさんあったと思います

「いつも必ず、7年から10年周期で驚くような大きな出来事がありました。1991年の湾岸戦争では売上が半分以下になって、立ち直るのに4~5年以上かかったかな。そして次が2001年の9.11です。お店が立ち入り禁止地区になって3カ月間にもできなくて、元の売りに戻るのに4年くらいかかったんです。やっと2000年のレベルに立ち戻ったと思ったら、08年にリーマンショックがあって、また売りが落ちて、立ち直るのに3年以上かかりました。12年にやっと立ち直ったと思ったら、20年にパンデミックになって」

#### 一どんな想いで乗り越えてきたのですか？

「絶え間なくいろんなことがあったことで、なかあってもあまり苦じゃなくなってきました。苦難が人生の道場みたいで、練習をすればするほど乗り越えられる精神を鍛えることができたような。知らないうちに自分の中で訓練になっていて、なにか大変なことがあった時にも、対応する心構えができました。パンデミックになった時、やっぱりまたきたか、頑張らなくちゃと思えました」  
「年齢もとても大事だと思います。若い時は体力も気力もありますし、例え失敗しても、まだ取り戻す時間がありますよね。若い方にお勧めするとしたら、進んででもいろんなことにチャレンジして、たくさん経験を積んでみてください。そしてその自分の対応できる能力を高めれば、年齢とともに時間も体力も限られてくる時には、若い時からの頑張りや経験がものすごく助けになると思うのですよね」

### 未来への架け橋

#### 一ご自身の今後の目標をお聞かせください

「あと10年は頑張りたいです。また10年経ったらあと10年頑張りたいたいと言えるように、とりあえず10年(笑)」  
「今まで自分が学んだことをどのようにしたら、若い人たちにうまくシェアできるかなと考えてい

ます。今の私の一番の役割は、そういう頑張っている若い方々へのエンカレッジメントだと思うのです。私がアメリカに来てからの46年で学んだこと、失敗したことを伝えて、それを聞いた若い皆さんが勇気を持って頑張り続けられるように、そういう活動をしたいと思っています」

#### 一実際どんな活動をされているのですか？

「一つはインターンで、当社で20年ほど前から日本からの職業研修生を受け入れています。今も20代の研修生がいて、また春にも2人來ます。日本人がニューヨークで仕事の経験を積む機会は限られるので、今はそれが私にできる一番のことじゃないかなと思っています」  
「それからゴハンソサエティーという日米シェフ交流プログラムのNPOを2005年からやっています。これを始めた私のミッションは、食文化を通して日本をできるだけ多くの方々に好きになっていただくことです。そして親日家をたくさん作って、ここにいる日系の私たちと一緒に日本を紹介する活動をしていただければと思っています」

#### 一日本人コミュニティに対する想いを聞かせください

「ニューヨークの日系コミュニティの人数は、他のアジアの国の方と比べて少ないです。それでもみんなで力を合わせて、日本を発信していけるようになりたい。みんなそれぞれに頑張っているから、人数は少ないけれども、プレゼンスは大きいというふうな、そういうニューヨークの中の日系コミュニティにますますなれるように、自分もそこの中でやれることをしっかり頑張っていきたいと思っています」

「ゴハンソサエティーでは、シェフを日本にお連れして、研修と見学の機会を提供するのですが、日本に行ったら皆さんすごくインスパイアされるんです。皆さん「ライフ・チェンジング・エクスペリエンス」とおっしゃるのですよ。そんな経験に少しでもお手伝いできるというのは、私の人生にとってとても素晴らしいことです。日本が素晴らしい文化を持っているからこそできることですね」





津山恵子の  
ニューヨーク・レポート Vol.27

日本がもし戦争を始めたら  
戦争大国アメリカの異常な光景

「アメリカ滞在中に子どもを産んで、パスポート  
を取得させた方がよいよ」

岸田文雄首相が能登半島地震をそっちのけで、  
憲法を改正し「緊急事態条項」を入れる話を持  
出したため、駐在の人にこんなことを言い始  
めた。

「日本は改憲して戦争を始めるかもしれないよ。  
でも、戦争に行きたい人はいないよ。改憲を叫んだ  
政治家も戦争に行かないから、徴兵制になるよ」  
「子連れで来ているなら、海外の学校にできるだ  
け長く行かせて、そのまま就職させた方がよい」

自民党改憲案によると、内閣総理大臣が法律  
並みの効力・強制力がある「政令」を出せるよう  
になる。政令は基本的人権をも制限することが  
できる。「戦争、紛争に参加する」「男子18歳以上  
を徴兵する」「資訊は避けて」という政令が可能  
になるわけだ。改憲は阻止しなければならぬ。

元国連職員で「カブールノート 戦争しか知  
らない子どもたち」(幻冬舎)の著書がある山本  
芳幸氏 (@よしログ)が最近、Xにこうポストした。  
「日本も改憲して緊急事態条項なんて入れられ  
たら、『海外に留学している人や働いている人  
たちは日本に戻って兵役に就かなければならぬ  
よ』って政令、あつという間に出しそうだよ。帰っ

てこない奴は、パスポート失効」と。背筋が寒く  
なる。

常に戦争と向き合っているアメリカに住んで  
20年。街の至るところに戦争を肌で感じる異常  
な光景がある。私のアパートから2ブロックで第  
1次大戦戦没者の碑、3ブロックで朝鮮戦争の碑  
と、白い十字架が延々と並ぶ広大な戦没者墓  
地もある。かと思えば、5ブロックで陸軍のリク  
ルートセンター、高架線緑道のビルボードには陸  
軍、海軍の宣伝が貼られている。

生き残った退役軍人(ベテラン)の余生も悲  
惨なものだ。マンハッタンを抜け、巨大なベ  
テラン病院が目につく。戦闘のトラウマから家  
族を離れホームレスとなり、少年らに火を点け  
られたベトナム戦争ベテランに会った。  
「何かできることは？」と聞くと「ベテラン病  
院に来て、みなと話をしてほしい。天気でもエン  
タメでも何の話でもいいよ。みんなフツターの生活  
や話をしたがついてる。でもできないんだ」

リクルートの一環として兵役の後、大学費用  
を負担する仕組みがある。この制度を利用した  
20代の若者3人に話を聞いたことがある。イラク  
などでの兵役で、2人が簡易爆弾で上官や同僚を  
目の前で失った。1人は、雨の塹壕に閉じ込めら



第一次世界大戦戦没者としてリッジウッド、  
リッジウッド公園の記念碑

れて溺れそうになった。その話をする時、誰もか  
みみる顔が赤くなり、涙を堪えていた。1人は  
カフェで席を立てて長いこと帰ってこなかった。  
みな、深い傷を負っている。

こうした人々を量産する国になってははいけ  
ない。

(写真と文 津山恵子)

津山恵子  
プロフィール

ジャーナリスト。サッカーバ  
グ・フェイスブック CEO やマ  
ララさんに単独インタビュー  
し、アエラなどに執筆。共編  
著に「現代アメリカ政治とメ  
ディア」。長崎市平和特派員。元  
共同通信社記者。



当コラムの全連載  
はこちらでお読み  
いただけます



**山縣歯科医院** 日本歯科大学  
N.Y. 全歯学部  
●毎週土曜日もおオープン●  
Ren Yamagata, D.D.S.  
The Helmsley Bldg  
230 Park Ave., Suite 525, N.Y. 10169  
212-867-1188 <http://www.yamagatadental.net>

DAILYSUN NEWYORK  
HEALTH CARE  
Illustration of a stethoscope, a heart, and a clipboard.

**HIBARI FAMILY MEDICAL**  
ひばりファミリーメディカル  
充実の日本語対応  
ニユージャージー・ニユーヨークの  
かかりつけクリニック  
201-581-8553  
info@hibari.sprucecare.com  
725 River Road, Suite 214  
Edgewater, NJ 07020  
hibarifamilymedical.com

日本語対応・家庭医療外来(小児・内科)  
人間ドック、足病科、心理カウンセリング  
**J-MEDICAL**  
315 Madison Ave, Fl 17, New York, NY 10017  
月金 9am - 5pm  
土 9am - 3pm  
212-365-5066  
inquiry@jmedical.com

**E.53 Wellness**  
カイロプラクティック/フィジカルセラピー/ピラティス/マッサージ/指圧/鍼灸  
NEW  
しんぎゅう  
**鍼灸**  
始めました  
ピラティス  
リフォーマー  
個人セッション  
フィジカル  
セラピー  
日頃の疲れを癒す  
マッサージ・  
指圧  
カイロ  
プラクティック  
予約制 212-980-4211  
月-日: 10:00-20:00 各種保険適用  
http://e53wellnessnyc.com  
211 E. 53rd St. (bet. 2nd & 3rd Aves.)  
川村 浩代



教えて、榊原先生！日米生活で気になる経済を専門家に質問

第9回「日本の賃金上昇」

Q. 日本の賃金はこれから上がるのでしょうか？

A. 日本株が比較的好調で、日経平均株価指数のバブル期越え、34年振りの新最高値更新が視野に入ってきたとの見方も出ているようです。日本企業の収益が好調な状況を反映しています。加えて、政府が推し進めているコーポレート・ガバナンス改革により、企業がこれまでより稼ぐ力や利益率の改善に取り組み、資本コストや株価を意識した経営が強化されていくことへの期待もあるでしょう。その中で、当然のように、会社や資本家だけでなく、労働者はどうなんだ？という点にも注目が集まっています。

昨年春の春闘では、世界的なインフレや円安の影響による国内物価上昇を受けて連合が「5%程度」の賃上げを目標とする方針を掲げ、最終的な集計結果で平均賃上げ率3.58%となり、93年以来的高い伸び率となりました。果たして、今年の春闘を控え、労使交渉は高い賃上げを実現できるでしょうか。

日本の賃金についてダグと、「いつ上がるのか」「なぜ上がらないのか」などの検索結果が多く並びます。それほど上がっていないわけですが、昨年は春闘が高い賃上げ率での合意を受けて上がったはずでは？ 毎月勤労統計というデータでみると、つい2月6日公表された速報では、2023年間の所定内給与（所定の労働時間に対して支払われるべき給与）で、いわゆる基

本給的な平均）は1.2%の上昇にとどまり、22年の1.1%とほとんど変わっていませんでした。現金給与総額も1.2%と、22年の2.0%からむしろ鈍化しています。特に昨年は物価が大きく上昇したため、総額の実質賃金に至っては全体で2.5%の大幅なマイナス。賃金が増えた感など全くないでしょう。

今年も春闘は、連合が5%以上の賃上げという、ここ10年で最高水準を要求する方針が伝えられており、賃上げの機運は高まっています。しかし、春闘の結果が毎月勤労統計などの賃金データに反映されていない事例は、春闘がやはり大企業中心の動きであるのに対し、経済全体のデータには中小企業の実態が含まれるからです。賃上げの流れが中小企業まで十分波及するか否か、即ちそれは、大企業が中小企業の労務費転嫁をのむかという意味合いも含みます。賃上げは人件費の増加であり、それは当然、企業の利益にも影響します。

労働分配率という指標があります。企業の付加価値に占める人件費の割合です。つまり、会社と利益を分け合う構図ですから、労働分配率が高いほど僅けの社員への分配が大きく、上げ過ぎれば利益を圧迫することになります。一般的に両者は逆比例の関係にあり、足元、企業業績が好調で労働分配率は低下傾向。特に22年度の大企業はこの50年で最低水準になりました（法人企

業統計ベース）。それでも企業の利益率がフォーカスされる中、単に労働分配率を上げるべしということにはなりにくい環境です。

賃上げへの強力な追い風が吹いています。人手不足の深刻化です。2030年には総人口の約1/3が高齢者が占めると推計されており、その問題はまほ間違いなく強まる一方。通常なら、人手不足であれば需給の逼迫から賃金が上昇してもおかしくありません。しかし、実態は賃上げして人を雇うという動きより、人手不足倒産が過去最多になっている現実が懸念されています。求職者が魅力を感じるほどの賃上げは、したくても出来ないということが背景にあるのではないのでしょうか。

労働分配率は、分け合いの構図ですから高すぎても低すぎても良くありません。傾向として企業業績が良いと下がりますが、普通に考えれば、業績が良くないと賃上げなど出来ません。つまり、望ましいのは、業績がどんどん良くなる中で賃金もどんどん上がる状況です。それは、企業が利益率を犠牲にして労働分配率を引き上げる賃上げではなく、景気ももっと良くなっていく過程で、生産性を上げながら賃金を増やしていくという姿。生産性もある程度は景気に正の相関があります。

結局、賃上げのカギを握るのは、政府が企業に対する圧力的な手段で賃上げを迫るといふより、経済活動をどんどん拡大して好景気を持続させる大きな政策次第ということになるでしょう。



先生 / 榊原可人 (さかきばら・よしと) Investment Excellence Japan LLC のマネージング・パートナー。主にフィアンド商品の投資仲介業務に従事。近畿大学非常勤講師（「国際経済」と「ビジネスモデル」を講義）。以前は、米系大手投資銀行でエコノミストを務めた後、JPモルガン・アセット・マネジメントで日本株やマルチアセット運用業務などに携わる。

当コラムの全連載はこちらでお読みいただけます。



う。そうした政策により、労働者の生産性が上昇するような投資を増やすなどの費用を企業が積極的にかけることが出来る良い経済状況を続けるなら、2%程度の安定的な物価を上回る実質賃金の上昇という好循環の実現が期待できると思います。これまで長らく日本の賃金が上がっていないのは、マクロ政策がポイントだったと言えるのです。

事業継承のニーズが高まっています

事業売却をお考えの方  
ご連絡ください



米国と日本 両方面からサポートする  
株式会社Horizon Global Management & Integration (HGMI)  
米国オフィス 305 East 47th Street, 10th Floor New York, NY 10017 TEL 646-470-9915  
日本オフィス 〒160-0023 東京都新宿区 西新宿3-3-34-1507 TEL 050-3557-3806  
Email info@horizongmi.com https://www.horizongmi.com

米国 再入国許可証 取得サポート

日本など米国 外での就労 | 日本に住む ご両親の介護 | お子さんの 進学や留学 | 離婚など米国 での生活の変化

CA州弁護士直営 JINKEN.COM お気軽にお問い合わせください

本郷法律事務所

Hongo Law Office, L.L.L.C.

遺産相続 遺言書作成 プロバート 信託(Trust)

遺産相続については計画的に

お気軽にご連絡ください  
☎ 646-825-6944  
yuka.hongo12@gmail.com



遺産相続弁護士 本郷 友香

Steven W. Epstein, Esq. & Associates

様々なケースに対応致します。まずはご相談ください。

全権事故 会社法 刑事訴訟  
離婚問題・商業訴訟 不動産  
初回相談無料 英語 212.422.2110  
マンハッタン 5 W. 37th St., Suite 611, NY, NY 10016  
ステテン島 361 Victory Blvd., Staten Island, NY 10301



総合法律事務所

Private Client Services, Estates & Trusts Practice Group

国内外エステートプランニング 国内外ビジネスプランニング  
国際相続 遺言 遺産管理 遺産税 事業継承

弁護士 ゲリー森脇 212.237.1068  
弁護士 滝川 玲子 212.237.1073

WINDLS MARX 156 W. 56th St (bet 6th & 7th Ave)

New York New Jersey Connecticut





**弁護士 本郷友香**

ハワイ州、カリフォルニア州、ワシントンD.C. およびニューヨーク州の弁護士資格を有し、遺産相続分野で活躍する。ニューヨーク、ホノルルに事務所を構える。2022～2024年、Expertise.comのプロバート分野にて、ホノルルのベスト弁護士に選任。2023年、Elite Lawyers よりハワイの遺産相続の分野でエリート弁護士に選任される。日英両語共に堪能。



## 第1回 遺産相続の備え

はじめまして、弁護士の本郷友香です。このコラムを通じて、遺産計画や遺産相続についてのトピックスをお伝えしていきます。

皆さんは、晩年に備えた準備はされていますか？ご自身が亡くなられた際、ご遺族に遺産等に関する問題で迷惑をかけることを防ぐため、遺産文書等において整理整頓しておくことをお勧めしています。今回は、遺産処理に備えておくためのポイントをお伝えします。

### パスワードの記録を作成する

銀行やその他の金融口座にアクセス・ログインするためのパスワード。必要なパスワード等を文書に入力し、安全な場所に保管しておくことで良いでしょう。また、そのような文書記録をコンピューターの中の安全なファイルに保存することも可能です。ただし記録を保持することは漏洩の

リスクも伴います。必要以上の方とは共有せず、遺産処理をする責務を負う配偶者や子ども等のみと共有してください。

また、電子的に受け取っている銀行口座明細等については、ご家族の方などの金融機関に口座を所有されているかをわかるように、明細をいくつかプリントしてファイルに保管しておくことも良いでしょう。

ご家族や弁護士がアカウントにアクセスできれば、遺産処理をスムーズに行うことができます。

### 資産をリストアップし、紙に整理する

現在の資産を全て文書にリストアップして保存しましょう。このようなリストは、資産の所有者に何かが起こった場合に、その家族や弁護士が資産内容を知るのに役立ちます。家族や弁護士にとって、所在や詳細を特定できない資産においては、遺産処理を行うこ

とが困難になります。所有する資産の内容が時間の経過とともに変化するため、このようなリストは毎年更新することをおすすめします。ご家族にリストの場所を知らせておくこともお勧めです。

遺産相続の対象となる方のご家族が、対象者が亡くなった際に遺産の内容を把握できなかった場合、遺産処理が適切に行われない可能性があることにご注意ください。

### トラストや遺言書を含む遺産計画文書を作成する

トラスト（信託）や遺言書を含む遺産計画文書をまだ作成されていない場合、そのような文書を作成しましょう。また、所有する不動産がTransfer on Death Deedの作成・登記を許可する州に所在する場合、その様なプロバート（検認手続き）回避に役立つ文書作成を弁護士に依頼することもできます。

遺産計画文書を既に作成して、当初作成したトラストや遺言書に含まなかった新しい資産等が発生した場合は、それをトラストや遺言書に含めてもらうため弁護士にトラストや遺言書のアップデートを依頼することも可能です。

トラストや遺言書に入れそびれた資産は、トラスト資産として扱い、プロバートを回避すべきか、またはプロバートを回避できない資産として扱い、プロバートの対象になるかが明確に判断できなくなってしまうことも含め、後に問題を引き起こす可能性があることにご注意ください。

**本郷法律事務所**  
 ニューヨーク事務所  
 305 Broadway, #700  
 New York, NY 10007  
 646-825-6944  
 yuka.hongo12@gmail.com  
<https://hongolaw.com/>

当コラムは情報提供のみを目的としており、法的助言を提供することを意図しておりません。個別の案件については、弁護士・税理士の助言を求めてください。

**海外引越**

For Where You'll Go Next

We Find the Way

**最新情報**  
 はこちら

**SAKAI 不動産**

卓越した交渉・抜群の信頼性、NYビジネス経験30年のNY不動産エキスパート

**212-286-9266/917-679-7515**  
 sakai@sakaifudosan.com

**投資用「ビル売り」 NEW!**

- \*East 111st. @110の地下鉄から歩いて5、6分。改装されて綺麗です。8ユニット安定した収入。\$1.75Million (趣安)
- \*West 58th. 12ユニットここ最近改装されて綺麗です。安定収入が見込めます。4階建て。\$4.95Million 917-679-7515

**フランチャイズ募集 NEW!**

\*日本から【お好み焼き】店、NYでのフランチャイズを募集。日本でも200店舗を運営中。Know-Howは教えます。ご連絡下さい。

**M&A 会社・店舗、買います/売ります。ご相談ください。**

商業不動産、コンド、レンタルアパート、投資、レストラン、店舗、オフィス等のエクステンション(延長)、リニューアル(更新)等のリース交渉も評判抜群のSakai不動産に御連絡下さい。

**KORIN since 1982**

**プロの研ぎでよみがえる切れ味!**

包丁の研ぎ  
**\$25.00**

研ぎ+修理やサビ取り  
**\$35.00**

セラミック包丁、冷凍包丁、ハム・パン切り包丁を除く  
**全ての包丁の研ぎが可能です**

**KORIN Showroom**  
 Mon-Thurs, Saturday : 10am - 6pm  
 Friday & Sunday : Closed

57 Warren Street  
 New York, NY 10007  
 212-587-7021  
 www.korin.com



第9回 ニューヨーク アートログ

「アートはみんなのもの」  
ニューヨークの地下鉄アート事情 <1>

落書きアート

ニューヨークのサブウェイといえば、汚くて危うい暗い地下の印象がなかなか拭えない。ニューヨークが犯罪都市と呼ばれていた80年代初めの地下鉄は車両の外側でもグラフィティアートで埋め尽くされ、脅威的で熱気に溢れていた。地下鉄の落書きはライターと呼ばれるアーティストたちが自分の名前やニックネームなどをタグとしてスプレー缶やマーカーで独自の表現方法で書いていく。夜中に車庫に忍び入るか日中堂々と描きまくる者もいた。

ペンシルベニアの田舎から出てきたばかりのキース・ヘリング(1958年-1990年)も街中に広がるグラフィティアートのパワーに圧倒された。しかしグラフィティアートやライターたちとは一線を画し、地下鉄構内の空いている広告板に貼られている黒い紙に注目。白いチョークでシンプルな絵を描いた。これが彼を一躍有名にした歴史に残る「サブウェイ・ドローイング」の始まりだ。

彼は「アートは大眾のためにあるもの」と考え、一部の上流階級が行く美術館ではなく誰もが利用する地下鉄こそがキャンパスだった。とは言え公共物への損壊罪で逮捕されるため、駅から駅へと急いで走り描くという行為を1985年まで繰り返した。駅員に通報されて逮捕されることも。その後地下鉄の落書きは1994年にジュリアーニ市長によりニューヨークを安全都市に変える



Times Square Mural (2002) by Roy Lichtenstein at NYCT 42 St-Times Square station. Photo by Jacques De Melo



River Light (2022) by Kiki Smith Photo 本紙

ための契機として一掃された。犯罪の巣窟ともいわれた地下鉄がきれいになり犯罪は激減したが、一方で特有の地下鉄アートを惜しむニューヨーカーも少なくなかった。

グランドセントラル駅の「地下鉄美術館」

街のグラフィティアートや地下鉄の落書きが物議を醸し出す状況下、市の公共機関を運営するMTA(メトロポリタン・トランスポートーション・オーソリティー)は1985年からMTAアーツ&デザインとして駅構内

梁瀬 薫(やなせ・かおる)  
国際美術評論家連盟米国支部 (Association of International Art Critics USA) 美術評論家 / 展覧会プロデューサー



1986年ニューヨーク近代美術館(MOMA)のプロジェクトでNYへ渡る。コンテンポラリーアートを軸に数々のメディアに寄稿。コンサルティング、展覧会企画とプロデューサーなど幅広く活動。2007年中村キース・ヘリング美術館の顧問就任。2015年NY 能ソサエティのバイスプレジデント就任



Photo by Kouichi Nakazawa

へのアート作品の設置を始めた。地下鉄駅数は470駅以上あるが、これまで400名以上の巨匠作家から若手作家による、常設アート、ポスター、写真、デジタルアート、ライブ演奏、詩など幅広い芸術活動を通じて、地下鉄利用者に芸術を提

供し、通勤時間を活気づけてくれる。パブリック・アートのコレクションとしては世界最大級の規模といえよう。

特に2017年に開通したQ線の駅の壁を飾る鮮やかなモザイクタイルは各駅を特徴づけている。アレックス・カットツやチャック・クロースなど著名なアーティストが参加している。一方で14丁目/8番街駅プラットフォームや階段に設置された小さな人々の像は、トム・オッタネスの『ライフ・オブ・アンダーグラウンド』(2000年)の彫刻作品群で20年来乗客を楽しませている。またB-C線72丁目駅の「イマジン・ピース」リメンパー・ラブ」と書かれたオノ・ヨーコの『スピーク』(2017年)、コニーアイランド・スタイルヴェル街駅ターミナルのロバート・ウィルソンのガラスに描かれた『マイ・コニー・アイランド・ベイビー』(2004年)も一見の価値がある。

タイムズスクエア/42丁目駅やグランド

セントラル駅にはアートが溢れかえっている。タイムズスクエア/42丁目駅のロイヤリティンスタイン『タイムズ・スクエア・ミュージアル』(1994年)、グランドセントラルと結ぶシャトルの通路にあるニック・ケイブのモザイクとビデオによる『イーチワン、エブリワン、イコール・オール(みんな平等)』は注目株だ。グランドセントラル駅には、中央コンコースの天井画はもとより、グランドセントラルマディソン駅コンコースに草間彌生の大壁画『愛のメッセージ、私の心から宇宙へ』(2022年)、キキ・スミスの『リパー・ライト』も時間を忘れさせる大作だ。駅構内はもはやアンダーグラウンド・ミュージアムだ。80年代に地下鉄で始まった大眾のためのアートは生き続けている。



Subway Drawing (1983) by Keith Haring Photo by Makoto Murata 1983

the Y 日本語でサマーキャンプ EXPERIENCE THE MAGIC  
オンライン説明会開催中!  
お問合せ(日本語でどうぞ)  
東京・フロストバレーYMCAパートナーシップ  
2000 Frost Valley Road, Claryville, NY 12725  
EMAIL: tokyo-info@frostvalley.org  
WEB: www.ymcatfv.org

NIKKEI AMERICA  
TEAM SUCCESS with 日経電子版 Pro  
情報収集と共有のクオリティ向上で、情報を「力」に変えられる組織に。  
日経電子版の法人契約はこちらから  
\$64~ http://s.nikkei.com/usa2010

SAPIX USA  
体験授業受付中  
NY校・NJ校・MM校  
2024年よりオンライン授業校  
TEL: 914.356.5377  
Email: info@sapix.us

気になる情報をピックアップ!  
DAILYSUN NEWYORK  
www.instagram.com/daily\_sun\_new\_york

Overseas Japanese Family Dental P.L.L.C.  
海外邦人歯科クリニック  
アメリカでの歯科治療は確かな技術を持つ  
専門医にお任せください  
★虫歯予防のための定期検診とクリーニング  
★矯正歯科相談  
★スクールフォームの記入  
補綴専門医(クラウン・ブリッジ・インプラント) Bo Chun, D.D.S. 前Columbia University 歯科補綴専門医 臨床教授  
小児歯科専門医 Robert Limb, D.M.D. American  
矯正歯科専門医 Hyun Park, D.M.D. board certified  
歯周病専門医 Robert Weber, D.D.S. 現Touro College of Dental Medicine 臨床教授  
神経(根管)治療専門医 Shiang Chih Huang, D.M.D.  
マンハッタン MANHATTAN OFFICE TEL. 212-751-5648  
20 East 46th St., Suite 601, New York, NY 10017  
Mon, Tue, Thu & Fri: 8:30am-5:30pm / Wed: 8:30am-7pm (予約制)  
マamaroneck MAMARONECK OFFICE TEL. 914-698-3800 9/1からオフィスが移転しました  
1600 Harrison Ave., #105, Mamaroneck, NY 10543  
Mon-Wed: 8:30am-5:30pm  
Thu & Fri: 8:30am-7pm / Sat: 8:30am-3pm  
www.ojfd.com



第5回

# 植村花菜の NY子育て日記



当コラムの全連載はこちらでお読みいただけます



シンガーソングライターの植村花菜です。2016年に渡米し、夫、8歳の息子とニューヨークで暮らしています。23年11月に第二子を出産。NY生活や子育てに関するエッセーを綴っていきます。

公式サイト:<http://ka-na.us>  
X(Twitter) :<https://www.twitter.com/kanajpop>

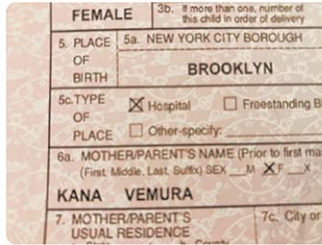


去年の秋、無事にブルックリンで長女を出産しました！初めての海外出産、無痛分娩など新たな経験が出来た？人目の出産でしたが、今回は産後体験したNYある話。

今年の3月に日本でツアーが決定しているの、生後3か月になったばかりの長女を連れて日本に一時期帰国するため、出産後すぐにパスポートを取得する必要があります。病院で出生届を出して、約1か月程でBirth Certificate (出生証明) が自宅に届いたら、次は郵便局でパスポートを申請すればOKという流れ。私は産後疲れ果てて英語の書類を流して書き込む元気がなかったので、夫が代わりに作業をしてくれて、予定通り1か月後に無事Birth Certificateが届きました。

これでパスポートの手続きが出来ると安心してBirth Certificateを確認してみたら、まさか！私の旧姓「Kana Uemura」が「Kana Vemura」になっているではありませんか！！「U」が「V」になってしまってる～！！

## 赤ちゃんのパスポート危機!?



Kana Vemura と記されたBirth Certificate

これではパスポートの申請が出来ないので、Birth Certificateを発行しているNY Health Departmentに電話をしたところ、再発行は8〜12週間かかりますと言われました。それじゃあフライトまでに赤ちゃんのパスポートが間に合わない！と大慌て。夫はあま

り字がキレイな方ではないので、「僕の字が汚かったのかなぁ・・・。めっちゃ気をつけて書いてんやけどなぁ・・・。」と落ち込むばかり。夫の字が汚かったかどうかはもはや誰にもわからないミステリーなので笑、起きてしまったことは仕方ないから他に方法がないか考えようと提案し、とりあえず長女を出産した病院へ行ってみました。

事情を説明したところすぐに名前の訂正手続きをしてくれて、直接Health Departmentへ取りに行けば早いよと言われたのでそのまま直行し、現場で待つこと15分・・・。その場ですぐに再発行されました笑。8〜12週間かかってなんやてん！！NYのルーズな対応に若干振り回されましたが、その後すぐにパスポートを申請し、無事にゲット出来たのでした！

やはり、アメリカは直談判が早いんです笑！ちなみに余談ですが、我が家のガス代の名義はしばらく「Kana Shimivu (本当はShimizu)」になっていました笑。NYでよくあるスペルミスのお話でした。

## 骨盤調整コアヨガ トレーナーの 簡単エクササイズ 第13回

### 運動なし！春までに 下腹ポッコリを消す方法

ほぼ全女性の悩みのタネ＝ポッコリお腹。「この下腹のお肉どうにかならぬかしら・・・」と毎日恨めしそうに自分のお腹を見下ろしていませんか？



安心してください！今回は、このポッコリ突き出した下腹を春までにスッキリ解消する方法をお伝えします。

私が下腹ポッコリに悩む女性にお会いすると、80%の方がわざわざ下腹を見せるように立っています。特に出産経験がある女性は、産後10年以上も経っているのに、いまだに『エア妊婦』をしている人がとても



村井ゆきこ

40歳以上の女性の心と体の専門家：骨盤調整コアヨガトレーナー

13年間、日米累計1万人以上の女性たちに骨盤底筋にフォーカスした骨盤調整コアヨガを指導。毎週金曜日ニューヨークで骨盤調整コアヨガクラス開催中。

多い。『エア妊婦』とは、前にせり出した臨月のお腹のバランスを取るように腰を反り、外股で後ろに体重をかけて立つ妊婦さんの立ち方（赤ちゃんがもうお腹にいないにもかかわらず、まだ妊婦みたいになって立っている人のごと）です。『エア妊婦』の特徴は、圧倒的な反り腰。または、骨盤が前に滑り出しているような立ち方、猫背もセットの方が多いです。だから、腰は痛いし、肩や首もこるして、背中がバッキバキに張っている人が多い。

### ここであなたの反り腰チェック！

- ①壁を背にして立ち、後頭部、肩甲骨、お尻、カカトを壁につけて立つ。
- ②腰と壁の間に両手が2枚スリットを入れれば、『反り腰』の可能性が高い。
- ③そんな反り腰さんがやるべきストレッチは、股関節の前のストレッチです。

### 【やり方】

- ①右足を前に、左ひざを床におく（両ひざは90度）。
- ②上体を起こしたまま、息を吐き腰を丸めるようにおへそを背骨へ最大限引き寄せ。
- ③同時に恥骨を前へ押し出す。
- ④左の股関節前にストレッチ感を感じればOK！
- ⑤腰を軽く反るようにリラックス。
- ⑥①～⑤をゆっくり10回繰り返す。
- ⑦足を入れ替えて、さらに10回。



春までにポッコリお腹をどうにかしたい！という方は、自己流ダイエットをする前に、まずは股関節の前をしっかりストレッチして正しい立ち方を覚えて反り腰を治すこと！それだけで「アラ、ヤダ！私のポッコリお腹が消えちゃったわ！」となります。キツネにつままれたような気分かもしれません。副産物として腰痛、肩、首こりが楽になり、ほうれい線も薄くなります。

こうして、寒い冬の間はもうすぐ来る春に備えて、家の中でできるストレッチで姿勢を改善することに励みましょう。そして外が暖かくなってきたら、美しい姿勢で颯々と外へ歩き出しましょう！正しい歩き方！

3月に姿勢改善＆スタイルアップワークショップを開催します。ぜひ、冬の間は姿勢改善したい！という方は、こちらから今すぐお申し込みください！

<https://www.reservestock.jp/events/905421>



骨盤調整コアヨガトレーナーの簡単エクササイズの全連載はこちらでお読みいただけます。





3/16(土)

セントパトリックス デー パレード

11:00~
5th Ave, at 44th Stから5th Ave, 79th St.
https://www.nycstpatrickspara.de.org/



この時期になると、クローバーの飾りを街の至る所で見つけることができる。全米で有名なイベントで、ニューヨークのパレードは世界最大規模。ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょう。

3/23(土)

ルナパーク開園

Luna Park in Coney Island
1000 Surf Ave, Brooklyn
https://lunaparknyc.com/



ブルックリン唯一の遊園地が今年も開園。レトロな雰囲気を楽しめる人気観光スポット。アトラクションはもちろん、コニーアイランドという立地から、海辺が見渡せる絶好のロケーション。

3/30(土)

イースター エッグハント

Long Island Gantry Park
10:30~2,3歳
11:00~4,5歳
11:30~6~10歳
登録はHPから
https://www.queenseasterfestival.com/lic



イースターのお決まりイベント、エッグハントに出かけよう。子どもの年齢ごとに開催時間が分かれている。参加登録は公式HPから。

3/30(土)

ブルックリン フリー

4/6、7より毎週末開催
Dumbo Archway, 80 Pearl St.
https://brooklynflea.com/markets/dumbo



ブルックリンの人気観光エリアDumboで開催されているフリーマーケット。観光客だけでなく、ニューヨークにも愛されている。個性豊かなショップは眺めているだけで楽しい気持ちに。

3/31(日)

イースターパレード、イースターボンネットフェスティバル

10:00~
5th Ave, 49th St to 57th St
https://www.nyctouri.sm.com/events/easter-parade-and-easter-bonnet-festival/



ニューヨークらしさをもっと感じられるパレード。セントパトリックス大聖堂の通りが歩行者天国になり、街中がお祭り騒ぎ。毎年、カラフルな衣装を身にまとった人たちがパレードを盛り上げる。

3月末~4月上旬

メイシーズ フラワーショー

Macy's department store
151 W 34th St., New York, NY 10001
https://www.macys.com/s/flower-show/



春の訪れを感じられる、ニューヨークを代表するフラワーイベント。老舗デパートメイシーズでは、ショーウィンドウだけでなく、店内が色とりどりの花でいっしょに飾られる。

4/5(金)~10月まで開催

スモーガスバーグ

金曜日: 185 Greenwich St, New York, NY 10006
土曜日: 90 Kent Ave, Brooklyn, NY 11211
日曜日: Prospect Park, Breezy Hill, Brooklyn, NY 11225
https://www.smorgasburg.com/



ニューヨークのトレンドグルメが味わえる、人気の野外イベント。それぞれに個性豊かなお店が並び、賑やか。開催場所によって雰囲気も違ってくるので、ぜひ全てに足を運んでほしい。

4/6(土)

タータンデー パレード

14:00~16:00
6th Ave, bet 45th St to 55th St
https://www.nyctartanweek.org/



スコットランドの様々なタータンチェックの衣装が美しいパレード。伝統的な音楽を演奏しながらの行進には圧巻。クラシカルな着こなしを楽しめる。



# 求人情報

(2024年2月23日現在)

求人広告、掲示板掲載の  
お申し込みはこちら ↓ ↓



**NEW YORK 正社員、パート**  
**社員、エージェント募集。NY市内/郊外**

【雇用形態】正社員、パート  
【勤務地】NY店、カルフール支店、NJ支店  
【募集内容】物件豊富なJOne不動産では、社員、エージェントを募集中。物件の案内をする仕事です。NY店、カルフール支店、NJ支店。詳細はメールでご連絡ください。  
【応募先】Tel: 212-661-1111 (井上 達)  
Mail: ny@jonecorp.com  
【会社情報】JOne Corp  
18 E 41st St, New York, NY 10017




**MANHATTAN パート・フルタイム**  
**寿司シェフ募集**

【雇用形態】パート・フルタイム  
【勤務地】West Village  
【募集内容】Sushi KATSUEI West Village 店で寿司シェフ募集！  
要 SSN/ 責任感あり元気な方  
パート・フルタイム勤務可能  
【応募先】Tel: 212-462-0039  
Mail: sushikatsueinyc@gmail.com マネージャー迄  
【会社情報】Sushi KATSUEI  
357 6th Ave(West Village)



**NEW JERSEY 正社員、パート**  
**引越業務スタッフ募集**

【雇用形態】正社員、パート  
【勤務地】米国 主要各都市  
【募集内容】引越作業現場で活躍できる方を募集しています。経験不問。引越作業員として、お客様宅で作業と接客が出来る方、体力に自信のある方歓迎！  
【応募先】履歴書をメールでお送りください  
Hikkoshi.Ask@nipponexpress.com  
【会社情報】NX アメリカ (旧米国日本通運)



**MANHATTAN パート**  
**歯科助手募集**

【雇用形態】パート  
【勤務地】マンハッタン ミッドタウン  
【募集内容】ドクターのアシスタント  
経験者優遇  
土曜日勤務出来る方  
明るく責任感のある方  
【応募先】Tel: 212-867-1188 Ext: #2  
Mail: info@yamagatadental.net  
【会社情報】山縣歯科医院  
230 Park Ave, Suite 525  
New York, NY 10169

**NEW JERSEY パート**  
**NJ補習授業校臨時代替教員募集**

【雇用形態】パート  
【勤務地】ニュージャージー州パラマス  
【募集内容】土曜日の補習校 (幼・小・中・高) の臨時代替の担任  
勤務時間：8：00～16：00  
給与 (月 1 回支給。交通費実費相当を含む)  
詳細については面談にて。  
【応募先】Tel: 201-585-0555  
事務長まで  
【会社情報】ニュージャージー補習授業校  
2 Executive Drive, Suite 280  
Fort Lee, NJ 07024



**MANHATTAN フルタイム・パート**  
**ドクターズオフィス事務・受付**

【雇用形態】フルタイム・パート  
【勤務地】211 East 53rd Street  
New York, NY 10022  
【募集内容】ドクターズオフィスでの受付、事務全般。フルタイムまたは、週 2～3 回の勤務。日英バイリンガルな方。明るく人と接するのが好きな方歓迎。  
【応募先】Tel: 212-980-4211  
Mail: e53wellness@gmail.com  
【会社情報】East 53rd St Chiropractic and Wellness



**NEW YORK パート**  
**NY補習授業校臨時代替教員募集**

【雇用形態】パート  
【勤務地】ニューオーーク州ポートチェスター、またはベイサイド  
【募集内容】土曜日補習校 (幼・小・中・高) の臨時代替の担任及びアシスタント業務  
勤務時間：8：30～16：00  
詳細については面談にて。  
【応募先】Tel: 914-636-3770  
各地区の主幹まで  
【会社情報】ニューヨーク補習授業校  
56 Harrison Street, Suite 503  
New Rochelle, NY 10801




# 掲示板

求人広告、掲示板掲載の  
お申し込みはこちら ↓ ↓



**NY, NJ 美容**  
**骨盤調整コアヨガレッスン**

産後の骨盤の歪みを整え、姿勢、肩こり、腰痛をスッキリ改善。女性特有の体調不良 (骨盤底筋、頭痛、ダルさ、ジワジワ太り) が劇的に改善します。体が硬い方が無理なくできるポーズばかりです。  
【会社情報】  
Tel: 201-280-6013  
https://resast.jp/inquiry/47879




**MANHATTAN サービス**  
**遠藤整体・指圧 NYで25年の経験**

頭がい治療/腰痛/首/肩こり/膝痛/XO脚/目まい/即効小顔矯正/骨盤調整 50-55分 \$110  
整体と指圧の施術で優しい治療即効性有！セルフケアサポートも  
【会社情報】遠藤整体  
☎973-951-2939(出張可)  
151 W. 30th St., 3rd FL., NY



**DAILYSUN NEWYORK**

デイリーサンに関するお問い合わせは  
For all advertising inquiries, please contact us

Email  advertisement@dailysunny.com

 646-327-6443



**DAILYSUN NEWYORK**

**編集・ライター・カメラマン募集!**

DAILYSUN NEW YORKでは、新企画&事業の拡大に伴い、一緒に活動していただける方を募集しています。編集やライター、カメラマンのご経験がある方は、履歴書と各実績やポートフォリオを添えてご連絡ください。スタッフ一同、心よりお待ちしております!!  
応募先 info@dailysunny.com

**DAILYSUN NEW YORK LLC** www.dailysunny.com

