

## AXIS ATLANTA 2008年1月号 No.127の内容

### L I F E 01-09

聖書の言葉、専業主夫の時代か、肥満傾向は今後も続く、増加する10代の自殺、FBIとスパイ防止活動、ビジネス横丁こぼれ話

### FOOD 07-09

、

### SHOPPING 09-11

車情報、

### LEISURE 11-12

プロスポーツ、コンサート、ライブ、ミュージカル、市内の美術館、動物園案内

### 暮らしの伝言板 12-13

売ります、買います、探しています、求人などなど

### 編集あとがき 13

AXIS ATLANTA は以下の場所に配布されています

#### ジョージア州

メトロアトランタの主要日本食レストラン、日本クリニック、アトランタ総領事館、日米協会、レインボービデオ、アップルドリーム、ウィンタースチャペル幼稚園、アトランタ公文アカデミー、ウェストミンスター日本人教会ピーチツリーシティ日本語教会、JUNKO 美容室、Books ジャパン他

テネシー、アラバマ、サウスカロライナ、ノースカロライナ州 True World Foods の配達便を利用して約30の日本食レストランに配布されています。

AXIS ATLANTA は年間購読できます

最終ページの申し込み用紙にご記入のうえ、申し込みください。毎月上旬、ファーストクラスで郵送されます。企業向けの配送(有料)もあります。AXIS ATLANTA はインターネットでもご覧いただけます。

## L I F E 生活情報

アメリカ、アトランタで生活するための生活情報をお届けしています。今号から、アメリカ国内のニュースをここに組み込んでいます。

Axis Atlantaの情報はインターネットでも閲覧できます。AXIS 独自のものとしては以下をどうぞ。

#Groups.yahoo.co.jp/group/AXISATLANTA

ブリーフケースには、毎号の記事、そしてこれまで掲載してきたことのまとめなどが入っています。

また [www.jaha.com](http://www.jaha.com) にアクセスして下さい。AXIS の連載物やバックナンバーも同時に閲覧することができます。

お詫び：締め切り前になって、ファイルがすべて紛失してしまったために、お伝えできない記事が多々あります。

### 2月のカレンダー

2月12日 リンカーン大統領誕生日 1809年です。

2月14日 バレンタインデー

2月22日 ワシントン大統領誕生日 1732年です。

2月18日 President's Day

ワシントンを少し掘り下げる

初代大統領に因んで名づけられたワシントン DC は東海岸の中央に位置。ニューヨークから南へ230マイル、ボルチモアへは車で1時間未満、フィラデルフィアまで車で2時間弱という場所にあります。この都市は大西洋から約100マイル内陸へ入った広大なチェサピーク湾の近くです。周囲の風景はいくつかの緩やかな傾斜の丘と浅い谷の平地から成っています。

ワシントンDCには一都市という以上の物がありますが、1つの州とまではいきません。ワシントンDCは、1790年に会議と国事を取り扱う場所としてアメリカ議会により創造された「特別区」です。もとはバージニア州とメリーランド州間のポトマック川にまたがる、広さ10マイルの正方形の土地でした。人々はその土地を「コロンビア特別区」と呼び、アメリカ創立者である初代大統領に敬意を示してその新しく建設された首都をワシントンと命名したのです。

ワシントンDCは計画を基に構築された、アメリカ国内少数の都市の1つです。1790年、ワシントン大統領はフランスに似たすばらしい首都を設計するために、ラフィエット軍からピエール・ランファンという名前のフランス人技術者を雇いました。

DCにはたくさん見るものがあり、そのほとんどが無料です。国会議事堂、ホワイトハウス、最高裁判所、そして証券・印刷局(紙幣がここで発行されます)、連邦捜査局(FBI)のような多数の連邦政府機関を見学できます。リンカーンメモリアル、ジェファーソンメモリアルとルーズベルトメモリアルのあるワシントンメモリアルを訪れることができます。ベトナム戦争、朝鮮戦争そして硫黄島の戦いの戦没者が埋葬されているアーリントン国立墓地もあります。世界最大で最上級の収集品を納める、スミソニアン博物館もあり、このどれもが無料です!

また市外には多数の南北戦争時の戦地が車ですぐ行けるところにあります。ワシントン大統領の家が DC の真南へ行った、Mount Vernon にあります。海軍兵学校の本拠地であるボルチモアと Annapolis の港町は車で1時間弱です。フィラデルフィアとニューヨークシティも半日のドライブという便利の良い場所です。

ワシントンといえば「桜の木」です。彼が子供のとき桜の木を切ったことを父親に正直に話したら、かえって誉められたという挿話（ワシントンの斧 - George Washington's axe）が流布していますが、これはワシントンの死後にマウントヴァーノン教区のパーソン（牧師）、メーソン・ロック・ウィームズが子供向けに書いた『逸話で綴るワシントンの生涯』の中で、「嘘をついてはいけない」という教訓のために書いた作り話であるとも言われていますが真偽は明らかではありません。通説ではワシントンが子供の頃、つまり 1745 年前後にはアメリカ大陸には桜の木はなかったとされています。この話は初版から第四版まで掲載されず、1806 年の第五版から掲載された。ウィームズはまたワシントンがバレーフォージの近くの森で祈りを続けたという話も創り上げた。ウィームズの経歴も「マウントヴァーノン教区」なるものは存在せず、事実であったかどうか不明なのです。ただ、アメリカ建国の父であることには変わらず、1ドル札を見るたびに思い出すことでしょう。

#### 聖書の言葉

わたしは良い牧者です。 わたしはわたしのものを知っています。 また、わたしのものは、わたしを知っています。  
ヨハネの福音書 10章14節

『わたしは良い牧者』を、『わたしは良い羊飼』と訳されている聖書もあります。

良い牧者（羊飼）は、自分の羊を知り、彼ら一人ひとりの名前と特徴を知っています。 それなのに、羊はそれを忘れがちです。 ある羊は、個人的に注目されている者だとは思わないで、群集の中の一人だと自分のことを考えています。 そして、神は、その羊（自分）を見ごころにされたと思いがちです。 けれども、そこに、キリストの福音があります。 すなわち、神（牧者）は、群集の中の一匹の羊を知っておられ、その小羊一匹が、欠けるのをさえも惜しまれるということです。

ある優秀な指揮者の話： ピッコロ奏者が些細な分担だから、そんなに大切ではないだろうと、ちょっと、指を休めた。その瞬間に、指揮者は、練習を中止して「ピッコロはどこだ」と叫んで、重要な音調の欠けをとがめたと話す話を聞きました。

神は、神の国の素晴らしい音楽を合奏する為に、取るに足りないと思える小さな者さえも音調の一つに加えて下さいます。 一人が欠けると、その音調が欠けてしまのを、非常に惜しまれるのです。 偉大な指揮者である神様の耳には、一人でも欠けると、音調が壊れ、栄光ある音楽が不完全なものとなるからです。 それは、「神は私なしには何も出来ない」という事ではありません。 イエス、キリスト

の愛、主の恵みの力によって、神は驚くべき事を成し遂げられます。 世には、「自惚れ」と「卑下」と言う、正反対でありながら、共通の罪があります。 それは双方とも、神の許に行きません。「自惚れ」と「卑下」は、神を知らないからです。

神は羊を知り、羊を愛し、必要としてくださいます。 神の愛によって、栄光に輝く大オーケストラの演奏は、必ず、完全なものとなります。 神は愛です。

#### ビジネス横丁こぼれ話 (38)

野呂利 歩

#### パワハラ

最近よく聞く言葉にパワハラがあります。セクシュアルハラスメントに対するパワーハラスメントという和製英語のようです。権力を持っている上司からの職場のイジメで、日本では近年これが大変多いと聞きます。学校のイジメと同様、最悪のケースは本人が自殺の道を選んでしまう事です。

大の大人が、たかが職場のイジメくらいで死ぬなんて、と思いがちですが、このイジメによる、自殺予備軍としての鬱病患者が急増している事実は、見逃せません。“イジメは止めましょう、パワハラは止めましょう”とは言うものの、現状を打開する有効な手がないまま時間が過ぎていくように思えます。

アメリカでこの様な事が起これば、解決の手段は色々あります。HRに問題を持ち込んでの解決や、それでも埒が明かない場合は、転職です。日本では、会社の人事部がこれを解決すべきですが、日本の人事部というのがあてにならない。問題を持ち込んでも、「そんな事は本人同士で解決しろ」とか、「そこまで事を荒立てる必要は無いだろう」とかで、真剣に受け止める姿勢が元来欠如しています。拳句の果てには、「本人を精神的に鍛える為にやった事で、イジメではない」等と、今だに、日本人が昔から好きなスポコン（スポーツ根性物）的な対処法で処理しようとしています。

こういったイジメを含むハラスメントに対し、企業で対応出来るシステムや考え方の整備が、何故アメリカやヨーロッパでは出来て、何故日本では出来ないのでしょうか。いろいろな要素があると思いますが、アメリカやヨーロッパでは、根底に、「人権」と「人をリスペクト（尊重）する」という姿勢があり、日本及びアジアでは、その事が極めて希薄なのではないか。そんな気がします。

近年、漸く日本でもセクハラへの認知度が高まってきてますが、新たにパワハラが加わり、企業における従業員のプレッシャーは高まるばかりです。

前にも書きましたが、アメリカにはセクハラもパワハラもひっくるめての「Hostile Work Environment」という概念があります。要するに、働く者が職場で不快感を覚えるよ

うな環境を作り出してはいけないということです。そのような環境が発生したら、会社（一義的にはHR）はその解決に努力しなければなりません。それを怠ると訴訟となります。そういう意味では、アメリカのHRは日本人事とは比べ物にならない程重要且つアクティブなポジションなのです。

#### 今月の名言

困ったときに、窮地に陥ったときにあなたを救うかもしれない言葉、そんな言葉を捜してみました。今回のテーマは「愛」。そういえば、2月はバレンタインですね。

女性が最も激しく愛するのは往々にして最初の愛人であるが、  
女性が最も上手に愛するのは常に最後の愛人である。

アンドレ・ブレヴォ

恋愛は人を強くすると同時に弱くする。  
友情は人を強くするばかりである。

ボナール

空は女の恋のようなものであり、海は男の恋のようなものである。それぞれ下と上で区切りに限界があることに気付かない

モーリス・トンプソン

男がもっとも情を込めて愛している女は  
必ずしも一番愛したいと思っている女ではない。

アンリ・ドレニエ

愛することによって失うものは何もない。  
しかし、愛することを怖がっていたら、何も得られない

アンジェリス

#### 現地校で地元の生徒を受け入れ

日本政府は世界各地の日本人学校で現地にいる外国人の子供を本格的に受け入れる方針を固めました。

「規律を学べる」として日本式教育への評価が中東などで高いことを踏まえた措置です。

海外在住の日本人の子弟らを教育する日本人学校は政府の支援を受け、日本人会と保護者代表らによって運営されています。文部科学省によると昨年4月時点で、世界50か国・地域計84校の日本人学校のうち、現地語と日本語を併用する「国際学級」を設け、現地の子供を受け入れたのは中国・上海やソウルなど23校でしたが、人数は計98人にとどまっています。日本人の子供約1万9000人の0.5%に過ぎません。

これに対し、アラブ首長国連邦（UAE）のアブダビ首長国は、2006年から自国の幼児を日本人幼稚園に入学させています。今後、入学者全員を現地の日本人学校の小中学部に進学させ、高校からは日本に留学する計画を進めます。カタールは、自国の子供が日本式教育を受けられる学校の設立を日本に打診中です。

かつては、高校や大学から「アメリカ留学」というパターンがありましたが、今後は「日本留学」という新しい傾向になるのでしょうか？

#### FOOD & HEALTH

食と健康についての情報です。

#### ファーストフードでも健康的にできる

ファーストフードはとにかく人気が高く、日本でも行政を伸ばしていますが、早くて、簡単で、そこそこ美味しいのがその理由でしょう。しかし、脂肪分やカロリー、塩分が高いものも多く、頻繁に摂取すると健康を損ねる可能性があります。そこでより健康的なファーストフードの選び方について、下記のようにしてみても？

・ピザをオーダーする場合は、チーズを減らし、トッピングとして野菜を追加する。

・サンドウィッチは、子ども用、もしくはハーフサイズをオーダーする。肉は脂肪のないものを選び、野菜を多くし、全粒粉のパンを使用してマヨネーズなどのソースは避ける。

・あっさりとしたパティ（ひき肉を小さな平たい形にしたもの）のハンバーガーに、レタスやトマトを加えれば健康的なチョイスになる。チーズやソースは使わず、サイドメニューのフライドポテトはオーダーしない。

・サラダは、低オイル、もしくはノンオイルのドレッシングかレモン汁をかけ、ベーコンやクリーム系のドレッシングは避ける。

・原則としては、パン粉を大量に使用しているか揚げた製品、クリーム、ドレッシング、ソースは控える。

#### 魚を食べると頭がよくなるのか？

魚を食べると頭がよくなるという言い伝えは本当のようです。新規に行われた3件の研究が、魚に含まれるオメガ-3脂肪酸が認知力を向上させるとしています。

高齢者2,000人以上を対象としたノルウェーの研究では、1日に10g以上魚を摂取する人は、10g未満の人に比較して認知テストの得点が極めて高く、認知力の低下傾向が低いことが明らかになっています。効果は摂取量が多いほど高く、1日約75g摂取するグループが最も得点が高かったのです。

50~70歳の404人を対象にしたオランダの研究では、ベースライン（試験開始時）でオメガ-3脂肪酸の血中濃度が高い人では、3年間以上にわたり数種類の認知力測定で認知力の低下が低いことが明らかになりました。

また、2,400人以上を対象にしたニュージーランドの研究では、オメガ-3脂肪酸の一つであるエイコサペンタエン酸の血中濃度と身体の健康との間に強力な関連性のあることが明らかに

なりました。ただし、オメガ-3 脂肪酸とメンタルヘルス(精神的健康)の間にはそれほど顕著な関連性は認められなかったようです。

オメガ3については、フィッシュオイルなどのタブレットが販売されています。アメリカ人がハマチやサーモンを好む原因の1つもオメガ3があるようです。

また、これは興味深いのですが、深酒をよくする人は、そうでない人に比べオメガ-3 脂肪酸の値が低いことが示されています。

特に男性では、飲酒量が多いほど EFA 摂取量が少ないことが判明。酒を飲む男性は、主に魚から摂取される長鎖 n-3 脂肪酸が少ないことから、魚を食べる量が不足しています。

アルコールは脳に持続的な悪影響を及ぼしますが、脳にはオメガ-3 脂肪酸の供給が不可欠です。大量飲酒をしがちな人や、1日に平均1杯以上飲酒する人は、魚をもっと多く食べ、n-3脂肪酸をしっかりと摂取する必要があります。寿司屋で飲みながら肴をつまむというのは正しい行為なのです。

#### 高いものは美味しいと感じるのか？

高いワインを飲むと美味しいと感じますか？ 同じワインでも、値段が高いと聞いてから飲むと、より高級な味がする。多くの人にとって覚えのあるこんな体験を、米カリフォルニア Tech の研究チームが検証しました。事前に知らされた値段によって、脳の反応に違いが出るのが明らかになったそうです。

消費者は一般に、「高価なものは質も高いはず」と考えることが多い。チームでは、この考え方がどのような影響を及ぼすかを調べるため、ワインを使ったテストを実施しました。

参加者20人に、用意した5杯のワインを飲み比べてもらい、機能的MRIと呼ばれる装置で脳の活動を観察します。ただし、実際に使ったワインは3種類。90ドルで売られているワインに実際の値段と「10ドル」の表示、5ドルのワインには実際の値段と「45ドル」の表示をそれぞれ付け、別の種類として並べました。

その結果、脳の中で「おいしさ」などの快感に反応する部分は、実際の値段にかかわらず、高価とされるワインを飲んだ時ほど活性化することが分かったといえます。

一方、あらかじめ値段を知らされずに試飲するテストでは、最も安い5ドルのワインに「一番おいしい」との評価が集まりました。ただ、これは参考にならず、参加者があまりワインを飲み慣れていなかったことなどが、要因として考えられており、プロに試飲してもらえば違う結果が出たことでしょう。

#### スニッカーズから2つの限定版

スナック菓子のスニッカーズから2つの限定版が発売されています。

1つは[Nut'n butter Crunch]で読んで字の如しでありませう。もう1つは[Charge]で、今流行のエネルギーバー如しで、

タウリンなどが入っています。ラベルには限定版となっていますから、マーケットから消える前に興味のある方はお試しく下さい。ちなみにどちらも1つで250カロリーです。

#### メインの甘エビの季節がスタート

毎年、この季節になるとメイン州から生の甘エビが入荷してきます。みなさんが日ごろアマエビとして食べているのはカナダ産の冷凍のポタンエビのことで、大体1月中旬から3月までがこの生の甘エビのシーズンとなります。サイズは富山の甘エビにかなり近い小ぶり、そのまま唐揚げにして塩とレモンで食べると最高。当然、刺身や寿司としてもOKです。日本食レストランで扱っている店がありますから、確認してください。アメリカでも旬のものを食べるというのは大事です。

#### リステリンからプリウオッシュ発売

マウスウオッシュ使っていますか？ 歯磨き後に使用するものですが、最大手のリステリンから漂白効果のあるタイプが発売されました。名前は「Whitening」とそのままなのですが、使用法は、歯磨き前に口に含んで1分モゴモゴやります。そして歯磨きするのですが、これがなかなか。私は実験したあと良い感じなので、そのまま使っています。皆さんもぜひ！

#### なかなか美味しい Brick Top

バックヘッドには、どんどん新しいレストランがオープンしていますが、昨年開いた中で私自身もいろいろためしています。またお客さんにも聞いて情報を収集していますが、Grand Hyatt 左横の Brick Top は悪くありません。昼間はビジネスランチで混みあっています。価格帯は15-25ドルですが、魚や肉などしっかりしたビジネスをしています。オーナーは Houston を持っていた人みたいで、Houston と言えば肉と魚、そして素晴らしいサービスで有名な店だったのです。当然ながら Brick Top でも同様のサービスが行われています。

#### かつてブームだった Trois ?

たまたま、一緒に働いていたシェフが店を移ったので「食べに来いよ」ということで出かけた Trois です。確か去年の今頃は開いたばかりで予約の取れない店でした。

出かけた日が日曜日でNFLの試合があったのですが、店は閑散としていました。おまかせコースを提供してもらいましたが、まずその前にワイングラスが汚い、さらにチップしていました。同行者はそこを指摘し「この店は駄目ね」とグサリ。店が暇なら十分にワイングラスを磨く時間があろうものですが、お構いなしなのでしょう。

そのシェフと一緒に働いていたのは Bluepointe ですが、必ずサーバーは自分の担当のテーブルのグラスをしっかりと磨いていました。さらにこの会社では1ヶ月に1回は椅子を引っ繰り返し、普段見えないところに溜まった埃なども

拭いていたぐらいです。この Buckhead Life Group はそういう点ではアトランタの中でサービス面において常に平均の上を行っているとは私は思っています。それはやはりオーナーの Pano がしっかり見ているからで、息子の Nico もその意思を継承しています。

話はそれですが、1月に雪が降った日がありますが、いつも思い出すエピソードがあります。ものすごいハリケーンの日でも店は開けなければならないのです。Nico が言ったのは「誰かがお客さんの世話をしなければならない」店はお客さんのためにあるということでしょう。経営者が勝手に判断して開け閉めするものではないということなのかも知れません。お客さんあつての店、ホスピタリティの原点はそこにあるのかも知れません。巷にこれだけ多くのレストランが溢れていて、その中で自分の店を選んでもらって来ていただいているんだから、それは感謝以外の何物でもないということでしょう。私は、最近つくづくそう思うのです。幸いにも業績は順調ですが、大きな休みも取らずお客さんにそうしたホスピタリティの姿勢を見せているからではないかとも思います。

さて、話を元に戻しましょう。結果的には6コースで恐らく払えば60-70ドルではないかと思えます。フレンチアメリカンとでも表現すればよいのでしょうか？フォアグラは美味しかったですね。それにデザートでカラメルを絡めたポップコーンを粉末にしたというアイスクリームのトッピングは勉強させてもらいました。それで私がいつも判断する「この店に今度はいつ行きたいか」ということですが、1年に1回程度のペースで十分でしょう。今は高級な店が流行っているようですが、この分野での競争はかなり激化すると思えます。器(店)を作るのはお金さえあればできることですが、その店を維持するためのサービス(人間)はお金では買えないのです。常に入れ替わるスタッフをどう教育していくか、また洗脳していくかということでしょう。この店のピークはすでに過ぎ去ったと私は見えています。場所はミッドタウン14thストリートにあります。

### 良くなったDinho

以前にChambleeのChina TownにあるDinhoというレストランの記事を書いたことがあります。

じつは、この店の前のオーナーMr. Frank Ma が戻ってきたのです。この店はアトランタでは唯一とっていいほど、美味しい小籠包を出す店として有名だったのですが、Maさんが去ってから味が変わり、客足が遠のいていました。昨年末に一度は引退したMaさんが奥さんと共に店に戻り、味が格段に上がったのです。

私が以前に訪れたときには閑散としていましたが、今で日曜日のランチは満席になるほどの賑わいです。今回はスープとかチキンなどを食べましたが、美味しかったですね。そして何よりもMaさん夫妻が各テーブルを回り皿を下げたり、メニューの説明をするなど、やはりこうした気配りがお客を呼ぶのでしょう。死に体だった店が見事によみがえったのです。アメリカ人でウェブを書いている友人がいますが、彼女の功もあり、アメリカ人の客層も増えていきます。

場所：China Town Oriental Pearl の反対側にあります。

### あなたの生活習慣をチェック

世の中、メタボがブームです。いまや中国でも4000万人がメタボの症候群だと言われています。そこで、春の前に自己チェックしてみましょう。

以下の質問に答えてください。

- 1、 20歳のときの体重から10kg以上増加している。
- 2、 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、
- 3、 1年以上実施していない。
- 4、 日常生活において歩行または同等の身体活動を1
- 5、 日1時間以上実施していない。
- 6、 同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。
- 7、 過去1年間に体重の増減が±6LB以上あった。
- 8、 早食い・ドカ食い・ながら食が多い。
- 9、 寝る2時間以内に夕食をとることが週に3回以上
- 10、 ある。
- 11、 夜食や間食が多い。
- 12、 朝食を食べない。
- 13、 毎日アルコールを飲む
- 14、 タバコを吸っている。
- 15、 寝ても疲れが取れない。

YESの回答が多い人ほどメタボ症候群です。

### 花粉症に今から備える

寒い冬が終われば、すぐに春が来ます。ということは花粉症の季節が始まるのです。アトランタは森が多いため、様々な木々から花粉が飛び、5月中旬まで続きます。

私は昨年、画期的な花粉症対策を行い、症状を極力抑えることができました。それも加え解説しましょう。

凍頂烏龍茶は効く

台湾で栽培されている凍頂烏龍茶というお茶があります。これが効くというので、去年探し求めていましたが、アトランタでは99 Ranch Market ぐらいでしか売られていません。毎日欠かさず飲めばかなりの効果が期待できます。私も当然、2月に入ればスタートします。体全体にこのお茶の効能を届けるためにはスタートする前から飲まなければなりません。

料理で工夫する

花粉症を予防する為には、まずアレルギーを誘発する食品添加物を取らないようにする事が大切です。ファーストフードや外食は控え自炊して、食品添加物の摂取を抑えましょう。

シソには抗アレルギー成分が沢山含まれているので積極的に料理に取り入れて下さい。緑茶に含まれるカテキンは殺菌作用もあり花粉症にも効くと言われています。また肉や洋食中心の食生活をしている人は、野菜、魚などの和食中心にするよう心がけましょう。

嗜好品は？

鼻粘膜を刺激するのは控えた方がいいでしょう。鼻の粘膜を刺激するものといえば・・・タバコです。タバコの害

## SHOPPING

### 車情報

#### ファミリーセダンのランキング

CR誌による一家に1台のファミリーセダンのランキングです。

1位	Honda Accord LX	\$22795
2位	Toyota Camry LE	\$21080
3位	Hyundai Sonata SE	\$22995
4位	Hyundai Sonata GLS	\$21345
5位	Ford Fusion SE	\$20415

#### ワンランク上のセダンではどうでしょう？

1位	Honda Accord EX	\$28695
2位	Toyota Camry Hybrid	\$30667
3位	Ford Fusion SEL	\$26025
4位	Mercury Milan	\$25870
5位	Subaru legacy 2.5GT	\$30370

#### さらに大型セダンはどうでしょう？

1位	Toyota Avalon XLS	\$33070
2位	Nissan Maxima 3.5SL	\$33715
3位	Hyundai Azera	\$30075
4位	Ford Taurus Ltd.	\$28985
5位	Mercury Sable	\$28985

#### 新型アコードに対する評価

08年モデルで一新されたアコードですが、燃費では前モデルよりも劣っています。新型モデルはV6で15・30(平均21mpg)、4シリンダーで15・34(平均23mpg)です。サイズは大きくなり、もちろんエンジンの性能も上がってスムーズなハンドリングを提供してくれます。問題としてはロードノイズを拾うことぐらいでほぼ問題ありません。

#### 総合評価値ではAltima

実は、総合的なロードテストでは日産のAltimaがナンバー1でした。2.5Sは信頼性も最高ではありませんが、大変良いものとなっています。3.5SEについては信頼性という点では平均です。最近ではクーペも出していますが、私はこのデザインは素晴らしいものであると思っています。CR誌ではKIAなど韓国車も挙げていますが、価格を割り引いて考えると悪くないですね。ただしセールのことを考えると日本車になり、その中でもトヨタとホンダに軍配が上がるのです。

#### 買ってはいけないセダン

逆のランキングもやりましょう。

ワースト1位	Pontiac G6 4cul.	\$20785
ワースト2位	VW Passat 2.0T	\$27440
ワースト3位	Pontiac G6 V6	\$27950
ワースト4位	Chrysler 300 V6	\$30255
ワースト5位	Saturn Aura XR	\$26820

以上の車は性能面で問題があり、信頼性に欠けています。リースならOK、それ以外は駄目ということです。

#### 燃費の高い車TOP12

はそれをあちこちで言われており、「百害あって一利なし」です。タバコの煙は花粉症で敏感になっている鼻の粘膜を更に刺激し、症状を悪化させる原因になります。

刺激性の強い香辛料（唐辛子、コショウ、ワサビなど）も鼻の粘膜を刺激するので、できるだけ控えましょう。

アルコールはどうでしょうか。少量のアルコールは食欲を増進する効果がありますが、摂り過ぎると良いことはありません。アルコールは鼻に充血を起こすため、鼻詰まりの症状が酷くなってしまいます。また、抗ヒスタミン薬を服用してからアルコールを摂ると吸収が速くなり、眠気の副作用が強くなるので注意しましょう。

#### 運動しよう

アレルギー性の病気は、自律神経の働きが悪いときに悪化します。どの病気にもいえることですが、体力のある人ほど回復は早いものです。われわれ一般人はスポーツ選手のような桁外れの体力はありませんが、普段の生活のなかで十分に体を鍛えることはできます。ちょっとした上り下りならばエスカレーターやエレベーターよりも階段を選んだり、少しの距離なら車に乗らずに歩いてみたり、筋トレを習慣にするなども良いでしょう。ただ、これらは普段から心掛けておくもので、花粉症の季節になる寸前に始めても何ら効果はありません。普段から体を鍛えることはとても良いことで、花粉症対策以外にもメリットは十分です。

#### ストレスも天敵？

花粉症の原因として、ストレスが関連しています。ストレスを溜め込んでいる人の方がそうでない人よりも花粉症になりやすいのです。しかしストレスは次のストレスを呼びます。何も対策をしないよりは、少しでも生活の質を上げる工夫をしてみましょう。小春日和に誘われてハイキングやジョギングなど何かと外に出て行きたいですが、視点を変え、大きなモールの中を歩くとか、自宅でゆっくりと映画を観るとか、自分なりの楽しみ方を見つけて下さい。

#### 家に花粉を持ち込まない

家の中に入る前に、衣類に付いた花粉をよく落としましょう。そのまま家の中に入ると、わざわざ花粉を運び込むようなものです。神経質になる必要はありませんが、パツパツと軽くはたく程度で効果があります。

そして眉毛やまつ毛、ヒゲにも花粉は付いていますので、洗顔します。また、うがいも必ずしましょう。できればシャワーを浴びたいものです。

さらには、外出用に着ていた服は室内用の服に着替えましょう。できるだけ花粉に触れないことが大切です。

以上を守れば、かなり花粉症が和らぐことでしょう。

ガソリンが3ドル-3ドル50の時代です。燃費の高い車を紹介します。この数字は実際の走行mpgでメーカーの出している基準値ではありません。従ってかなり参考になります。

順位	車種	総合	市街地	高速
1位	Toyota Prius CVT	44	35	50
2位	Honda Civic Hybrid	37	26	47
3位	Toyota Camry Hybrid	34	28	41
4位	Toyota Yaris base	34	26	42
5位	Honda Fit Sport	34	26	39
6位	Toyota Yaris AT	33	23	44
7位	Honda Fit AT base	32	22	43
8位	Honda Civic EX	31	22	40
9位	Hyundai Accent GS	30	23	36
9位	Kia Rio5 SX	30	23	36
11位	Maxda 3	30	21	42
12位	Mini Cooper S	30	22	38

この数字の評価ですが、私のCamryハイブリッドでいえば、35mpgを目標に運転しています。法定速度を守るように走れば、上記の数字以上を出すことができます。ただし少しでもアクセルを強く踏んだり、踏み続ける、エアコンを頻繁に使用するなどすれば、燃費はたちまち下がってしまいます。例えば手前の信号が赤だと分かっているときには、アクセルを踏まず、惰性で先に進むことです。そうすればガソリンを節約できます。

#### リントブラシの効果

洋服などに付着したペットの毛などを落とすリントブラシですが、大抵の方は使い捨てのもの(たぶん3Mが発売しています)を使っていることでしょう。テープ式になっていて、どんどんテープを剥がしていくものです。

先日のこと、Bed and Bath Beyondで「あー、こういうのをテレビの通販で売っていたような」という商品を見つけました。商品にも「As seen on TV」と書いてあるではありませんか？

その名は「Lint Wizard」です。ブラシ(スイープ)したあとに、サイドのレバーをスライドすれば、付着物がゴミ箱に入るようになっています。購入後1ヶ月が経過していますが、そのまま使えています。皆さんもぜひ。

## LEISURE

スポーツ、映画、音楽、劇場、旅行、本、博物館などの催しなどの案内です。

#### SUPERBOWL

スーパーボウルは2月3日(日)フェニックス・アリゾナで開催されます。キックオフは東部時間の6時18分です。ルールが分からない？ それでもオープニングコンサートは見るべきです。CMは見るべきです。ほとんどのCMはスーパーボウル用に作られています。

2000年の開催都市は未定ですが、ヒューストン、アトランタ、マイアミ、タンパから選ばれます。

#### Trashers

アトランタ・スラッシャーズのホームゲーム案内です。

2月01日(金)	対	セーブルス
2月05日(火)	対	フライヤーズ
2月07日(木)	対	カヌックス
2月09日(土)	対	ライトニング
2月13日(水)	対	キャピタルズ
2月28日(木)	対	アイランダーズ

#### Hawks

アトランタ・ホークスのホームゲーム案内です。

2月02日(土)	対	ニュージャージー
2月04日(月)	対	フィラデルフィア
2月06日(水)	対	LAレーカーズ
2月08日(金)	対	クリーブランド
2月12日(火)	対	デトロイト
2月27日(水)	対	サクラメント
2月29日(金)	対	ニューヨーク

#### Braves

アトランタ・ブレーブスの案内です。

オープン戦が3月2日から対ヒューストンでスタートします。開幕は、3月31日(月)のピッツバーグ戦からです。

#### コンサート案内

4月25日(金) Bruce Springsteen at Philips Arena

#### Broadway Across America

本物のブロードウェイミュージカルが全米の年を巡回公園しています。

2月15日 Gordon Lightfoot at Cobb Energy Center  
 3月4-9日 Jesus Christ Superstar at Cobb Energy Cr.  
 3月25-30日 Avenue Q at Fox Theatre  
 4月03-5月04日 The Lion King at Atlanta Civic center  
 5月13-18日 Riverdance at Fox Theatre  
 5月27-6月1日 Sweeney Todd at Fox Theatre  
 6月10-15日 Mama Mia at Fox Theatre  
 7月15-8月03日 The Color Purple  
 なお、平日公演に限りPublixの半額チケットがあります。お問い合わせ 404-817-8700  
 または [www.broadwayacrossamerica.com](http://www.broadwayacrossamerica.com)

#### Georgia Aquarium ジョージア水族館

住所: 225 Baker St. Atlanta GA 30313

電話: 404-581-4000

入場料: 年間パス 大人 \$59.50 子供 \$43.25

シニア(55歳以上) \$48.75

通常パス 大人 \$22.75 子供 \$17.00

シニア(55歳以上) \$19.50

開館時間: 日-木曜日 午前9時-午後6時

金—土 午前9時—午後8時

**High Museum 近代美術館**

住所：1280 Peachtree St Atlanta GA 30309  
電話：404 - 733 - 4400  
入場：大人 \$10、シニアと学生 \$8、子供 \$6  
開館時間：火—日 10時—5時(日曜日は正午から)  
展示：印象派展 10月16—1月13日まで

**Fernbank 自然史博物館**

住所：767 Clifton Rd. Atlanta GA 30307  
電話：404 - 929 - 6300  
入場：大人 \$12、シニアと学生 \$11、子供 \$10  
開館時間：毎日 10時—5時(日曜日は正午から)

**World Of Coca Cola コカコーラ博物館**

住所：121 Baker St. Atlanta ジョージア水族館の隣  
電話：404—676-5151  
入場：大人 \$15、子供 \$9  
開館時間：8時—6時

**Atlanta History Center アトランタ歴史博物館**

住所：130 West Paces Ferry Rd. Atlanta GA 30305 (Buckhead)  
電話：404 - 814 - 4000  
入場：大人 \$12、シニアと学生 \$10、子供 \$7  
開館時間：10時—5時半(日曜日は正午から)

**Zoo Atlanta アトランタ動物園**

住所：800 Cherokee Ave. Atlanta GA 30315  
電話：404 - 624 - 5600  
入場：大人 \$17、シニア \$13、子供 \$12  
開館時間：9時半—4時半

**Atlanta Botanical Garden アトランタ植物園**

住所：1345 Piedmont Ave. Atlanta GA 30357  
電話：404-876-5859  
入場：大人 \$12、シニア \$9、学生 \$7  
開園時間：火—日 9時—5時 (4月からは9時—7時)

**Margaret Mitchell House**

住所：990 Peachtree St. Atlanta GA 30309 (Corner of 10<sup>th</sup> St.)  
電話：404-249-7015  
入場：大人 \$12、シニア \$9、学生 \$9、子供 \$5  
開館時間：毎日 ツアー 9時半—5時 ショップは10時—6時

**MLK Museum キング牧師博物館**

住所：449 Auburn Ave. Atlanta GA 30312  
電話：404-524-1956  
入場：無料(寄付を受け付けています)  
開館時間：9時—5時

**CNN Studio Tour CNN スタジオツアー**

住所：One CNN Center, Box 105366 Atlanta GA 30348  
電話：404-827-2300  
ツアー時間：9時—5時(10分おき) 予約したほうが確実に参加できる  
ツアー料金：大人 \$10、シニア \$8、子供 \$7

**Jimmy Carter Library Museum カーター大統領博物館**

住所：441 Freedom Pkwy. Atlanta GA 30307  
電話：404-865-7100  
入場：大人 \$7、シニアと学生 \$5、16歳以下は無料  
開館時間：9時—4時45分(日曜日は正午から)

**Stone Mountain**

電話：770-498-5690  
入園：車1台につき \$8  
アトラクションパスは \$13、1日有効の無制限パスは \$19(子供 \$16)  
入園時間：お問い合わせください

**暮らしの伝言板**

募集、売りたいもの、買いたいもの、貸家などなど、お気軽に掲載してください。料金は10ドルです。

**お部屋貸します**

閑静なサブディビジョン内、家具つきプライベートルーム、ハイスピードネット、ローカル電話、テニスコート、プール、光熱費込みです。1ヶ月460ドル 犬好きの方希望 とまより P-Tree Ind. Blvd. を北へ12.5マイル  
770-623-5751、770-891-3812 まで

**ルームメイト募集**

Brookhaven 2BRのアパートの1部屋。共益費込み \$450・月 ノンスモーカー、ノーペット希望  
Matt 404-467-8766

**ベビーシッター募集**

聖学院アトランタ国際学校に通う4才の子供のベビーシッターを探しています。場所は Suwanee です。Good Driving Record をお持ちの方。平日のみ。770-265-6151 まで英語でご連絡下さい。またレジュメを FAX678-482-0550 に送って下さい。

**ピアノ教室**

ぱんぷきんクラブ・ピアノアカデミーは Peachtree Industrial 沿いに引越しました。楽しいウェブサイトもできましたので、ぜひご覧下さい。年齢、経験の有無にかかわらずピアノに興味のある方は、気軽にお問合せ下さい。

pumpkinclubpiano.com 電話 770-814-0371

日本人ベビーシッターの募集！！  
American family が住み込みの日本人ベビーシッターを募集しています。英語は気にしなくても大丈夫。ベビーシッターの条件は、・ 子供が大好きな方・ 18以上の方・ 日本語を子供に教える事ができる方 (new born baby 0 才~11 才までの子供) 子供以外の人には英語を話す必要があります。・ 運転、料理のできる方、泳げる方、少しの家事ができる方は大歓迎！・ 家族とフレンドリーにできる方  
場所は Atlanta (buck head area) Lenox mall のすぐ近く。家に隣接した家具つきアパート、車貸します。給料 600\$~2,000\$ (交渉可) もっと詳しい情報は柴田麗奈まで tel 770-572-5158  
e-mail reina-811@hotmail.com

### ドライバー募集

運転手を募集しています。優良ドライバーでノンスモーカー。4 歳の子供を日本語学校に送迎+ホームワークの手伝いなど。住み込み+車支給など。電話 770-261-6151 または履歴書を FAX 678-482-0550

### 記念撮影いたします

AZURE ENTERPRISES ではお宮参り、七五三、お誕生日、結婚式、マタニティ、各種記念・イベント撮影、またご自宅撮影/スタジオ出張を土日、祝日にお受けしています。撮影時のお着物レンタル、着付け、ヘア。メイクアップサービスもあります。お問い合わせだけでもお気軽に連絡ください。

詳しい情報、ご予約お申し込みは 404-512-5701 / azariamallow@hotmail.co.jp アオイまで日本語でどうぞ。  
一般求人

- 1、アトランタ公文アカデミーではアシスタント、採点スタッフを募集しています。フルタイム又はパートタイム。詳細は 770-321-2637 長谷川まで
- 2、Junko 美容室では、受付、美容師、シャンプー、マニキュア等ネイルをできる方、エステができる方を募集しています。お問い合わせは、Tel404-814-1827 まで
- 3、JUNO MEN'S HAIR STUDIO ではスタイリストを募集しています。ジュンまで 678-957-9091
- 4、ヤマト運輸では引越し従業員を募集しています。404-363-6062 MovingDepartment まで。
- 5、米国日本通運では引越業務要員新規募集。グリーンカードまたはビザステイタス確実な方。詳しく以下へ。770-996-0702
- 6、IACE TRAVEL ではオフィススタッフを募集中。旅行業、一般事務。ビザサポート有り。詳しくはお問い合わせ下さい。アトランタ支店 770-936-9900 または [atl@iace-usa.com](mailto:atl@iace-usa.com) 倉本まで
- 7、Mario's Hair Design では、スタイリスト、アシスタント、受付を募集しています。お問い合わせは 770-476-0030、理恵まで
- 8、米国日本通運・航空貨物部門ではセールス&マーケティング・スタッフを募集しています。お問い合わせ [hiroshi\\_kodama@nittsu.com](mailto:hiroshi_kodama@nittsu.com) / 678-826-0210 児玉まで。
- 9、(株)米国商船三井アトランタ支店 インサイドセールスアドミニストレーターを募集しています。経験不問、

ワーキングビザ保持者。詳細は石井 678-855-7704 まで [masami.ishii@molaamerica.com](mailto:masami.ishii@molaamerica.com)

- 10、Mycoal Products Corp. of USA では、経理マネージャー、経理アシスタント、及び化学プロセス開発経験者を募集中です。  
お問い合わせは TEL 678-765-4003 吉田まで

### レストラン求人

- 1、Rusan 's では新規 3 店舗オープンのため、寿司シェフ、マネージャーを募集しています。週休 2 日制。お問い合わせは 404-514-1587 藤田まで
- 2、田中レストランではウェイトレス、ウェイターを募集しています。(パート可) 連絡先は 770-740-1488 まで。
- 3、カラオケボックス「カラオケメロディー」ではスタッフを募集中。明るく元気で歌好きな方。深夜働ける方優遇。お問い合わせは 770-986-8881 マネージャーまで。
- 4、焼き鳥甚兵衛ではウェイトレス、キッチンヘルパーを募集しております。お問い合わせは 770-818-9215 まで
- 5、Duluth の Bluefin Sushi では、サーバーとキッチンスタッフを募集しています。お問い合わせは 404-488-3129 までお願いします。
- 6、すし処はわかでは新規オープンのため、従業員を募集しています。Doraville エリア。お問い合わせは 404-488-9178 まで。
- 7、グリーンビル、SC の寿司勝では寿司シェフ、または見習いを募集しています。お問い合わせは 864-288-2227 下藪(シモゾノ)まで。
- 8、ZUMASUSHI ではウェイトレスの募集をしています。場所はアトランタ・ダウンタウンで夕方オープンのディナーのみの営業です。時給 \$ 11 以上。経験者優遇、未経験でも元気がある方よろしく願います。  
お問い合わせは、404-593-7504 (ケイ) または 404-519-2440 (Kyo) まで。  
[www.zumasushibar.com](http://www.zumasushibar.com)
- 9、YAMA SUSHI ではウェイトレスを募集しています。パート/フルどちらでも。お問い合わせは 770-645-8586、ヤマまで

### 編集あとがき

ようやく冬らしい季節になってきました。やはり冬に雪が降れば「季節」を感じます。最近、気温が上がったり下がったりのサイクルが 2 週間単位で起こり、着るものや作る料理など結構、気を使います。

アメリカ経済が「やばい」ということで世界中が気を使い、「おい俺のところの金を使えよ」と金融機関に資金提供しています。政府も景気刺激策ですが、減税しかやることはありません。「前倒しの払い戻し」とでも言えば良いのでしょうか？ 一時的に 1000 ドル近いお金が入ってくるようですが、「あんたたち、困ってんだらう。これは一時金だけどな使いな」と気前よく現金をくれるのでしょうか。 た

だ、それで事は解決しますか？ 「おー、ありがとよ。使わせてもらおうぜ」アメリカ人はお金があっても使う、なくても使う。ですから、もらったものはこっちのもので、すぐに使い果たすことでしょう。それでまた「次はないのかい？」とおねだりするのでしょうか。借金漬けの人がそう簡単に生活を変えることはできませんし、数年前のような住宅バブルのような「ウルトラC」でも起きない限り、物事は解決しないと思います。まさに他力本願でしか、再生しないのです。

と悲観的に書けば物事は終わりですが、私達のようにサブプライムに関係のない人にとっては大きなチャンスです。まず臨時ボーナス 1000 ドルはありがたいですね。住宅ローンの返済に回すもよし、貯金するものOK。金利が下がるようですからリファイナンスすればお金をもっと節約できます。さらにお金があれば、半値以下に下がった金融機関の株をドカーンとミリオン単位で買い漁り、寝かせることもできるでしょう。恐らく3-5年後には倍になっているのではないのでしょうか？ 結局、お金持ちはますますお金持ちに、貧乏人はますます貧乏人になっていくのです。

私の店に来るお客さんを見ていても、サブプライムと無縁の人ばかりにしか思えません。ですから業績が下がるといことはあまり考えていません。すでに2極分化しているのだと思います。

さらに都合よく考えれば、最近黒人のお客さんが増えてきました。増えたといっても1日に10人もまだいないのが現状ですが、確実に寿司を食べ始めています。アトランタの人口の30%が黒人層ですから、彼らがさらに日本食に目を向けてくれればありがたいことで、業績はさらに安定します。特にアトランタの黒人層には裕福な人も多く、車の趣味からしても分かるように「見栄」を張るところがありますから、その潜在的な需要は高いと思います。

こうして考えると、下の層を相手にしている商売だと08年は「良くない年」となりますが、上の層を相手にしている商売であれば、「08年も良い年」となるのです。あとはそうした良い層をどう取り込んでいくかが勝負でしょう。

これで08年に期待が持てましたか？ 持てないようであれば、思い切って方向転換する方法もあります。「今年は勉強の年、09年への種まきへの年」と考えてみてください。いろいろ実験すればいいでしょう。あえて「失敗」してみるのも1つの手です。従業員であれば会社の金を使い失敗してみる。そこから学ぶものがあれば失敗は失敗ではありません。自慢ではありませんが、私なんか、山ほどの失敗を繰り返し、多くの人に騙されお金も取られ、それでも生き延びてきています。それは失敗のあとに必ず成功があるからで、多くの人に騙されても、それ以上の数の人々が私を救ってくれるからでしょう。決して望みを捨てないこと。Barry Manilowのコンサートが雪で延期になり会えなかったのは残念でしたが、彼がかつて「You can give in, give out. But don't give up and hang on!」と言ったことがあります。「へこたれても疲れ果ててもいい、でもあきらめてはいけな、頑張ってやり続けること」最初の全米ツアーはバスだったそうです。名もないミュージシャンを見に行く人も少なく、大赤字でバンドのメンバーを家に帰す金もなかったそうです。諦めようと思っていたときに聞こえてきた天の声だったそうです。歌もさることなが

ら、彼の人生に感銘し敬意を表するのです。実は2月15日は私のアメリカ移住記念日です。今年で14年目のアメリカ生活を迎えることができました。今後も失敗と成功を繰り返しながら皆さんの役に立てればと思います。2月号の取材編集に協力いただいた皆さんに感謝御礼お申し上げます。

発行人 T A K A