# Tea Time

第59号　2017年6月15日

今冬、義父がバージニアで40年以上住んだ家を処分して、フロリダの老人ホームに引っ越しました。義母が亡くなってからの10年間、物を処分していると言いつつも、ほとんど捨てられていませんでした。そうこうしているうちに、そういう作業をするには老い過ぎてしまい、結局子供たちが何日もかけて整理をし、最後は業者が全て処分することになったのです。バージニアに来て早25年経つ私も、日本に比べて家にスペースがあるせいか、物がどんどん溜まってしまい、整理整頓をしなければと思う毎日です。物を捨てられる人と捨てられない人には根本的に違いがあるようで、我が家のように、私が捨てたいと思っても、連れ合いが何かと理由をつけて捨てられないのではらちがあきません。日本の、ある本好きの芸人さんがこんな事を言っていました。彼は、本を買って読んだらすぐ処分するそうで、同じ本をまた読みたくなったらどうするの？という質問に、「その時は、また買います。それがその本を書いた人の売り上げに貢献する事だと思っているので。」 斬新な考え方ですよね。いつまでも捨てずに使わずに置いておくことが物を大切にしているという事ではないのです。保管すべき物と処分すべき物のメリハリをはっきりさせて、子供たちに迷惑をかけないようにシンプルで快適な余生を送りたいものです。今回のTea Timeでは、普段きちんと整理・保管しておくべき大事な書類や証明書をまとめてみました。必要な時にすぐ取り出せるようにファイルをし、また、万が一失くした時のためにあらかじめコピーを取っておくなどしておきましょう。

**Tea Time のバックナンバーはこちらからご利用ください**
**http:teatime-va.jimdo.com**

## スイカ！

スイカはほとんど水分、と侮るなかれ。実は、低カロリーで「ダイエット」や「美肌」に効果的な栄養素がタップリ入った、女性に嬉しい食べ物なのです。特長的な栄養価は以下の通り:

(1) **リコピン** ： トマトの成分として有名な栄養素ですが、スイカにはトマトの1.4倍のリコピンが！ 老化防止のための抗酸化力が超強力。黄色いスイカにはほとんど含まれていませんので、美容効果を期待するなら、赤いスイカを選びましょう。

(2) **β－カロテン** ： ニンジンなどの緑黄色野菜に多く含まれる栄養素で、スイカにもたっぷり！ビタミンAとして機能し、肌の老化やガンを予防。リコピンやβ－カロテンは、油溶性。水に溶けにくく、油に溶ける性質を持っています。そのため、そのまま食べても体内に吸収されにくいので、ヨーグルトと混ぜたり、サラダのトッピングとして、油を使ったドレッシングと一緒に食べると効果的。そのまま食べる場合は、食前より食後の方がオススメです。

(3) **カリウム** ： 体内の水分量を調整する栄養素。スイカはリンゴよりも多くのカリウムを含み、むくみや熱中症、夏バテ防止などに効果を発揮。さらにカリウムは高血圧予防に大変効果的なほか、カルシウムの骨への蓄積を高めてくれる働きがあるため、骨粗しょう症予防にも期待が高まっているということです。

(4) **シトルリン** ： スイカにはもう一つ、他の野菜や果物にはほとんど含まれない奇跡の美容成分「シトルリン」が含まれています。「シトルリン」とは、血管を若返らせ、血流を良くするスーパーアミノ酸。冷え性やむくみの改善に役立ち、動脈硬化の予防や育毛効果もあるそうです。シトルリンは果肉よりも「皮」に多く含まれます。その含量は約2倍。捨てるのはとても勿体無い！キュウリの代わりとして使えば、レパートリーは無限大。硬い外皮だけは丁寧にむきましょう。

注） スイカは食べ過ぎると逆に体を冷やしてしまいますので、ほどほどに。常温よりも少し冷やしていただくと、甘みが3倍も強く感じられるようになります。食欲減退しがちなこれからの暑い季節、スイカにりんごや人参、レモン汁を加えたジュースを朝の定番にするのも一案ですね。

パーティーアイデア

# 必要な証明書

ここ Hampton Roads にお住まいの読者の皆さんは、ご家族の仕事や学業のために期間限定で滞在している方、結婚や就職等により永住予定の方などさまざまだと思います。そこで今一度、生活に必要な身分証明書類、保管しておくべき書類について確認しておきたいと思います。

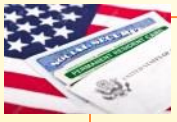
## PASSPORT (VISA)

パスポート（滞在に必要なビザ／査証）
パスポートもビザも有効期限の確認を怠らないように。
どちらも更新できる時期になったら、早め早めに手続きをして、失効しないように注意しましょう。
更新手続きについては、外務省のホームページ又は、各在外公館（VA在住者の場合はワシントンDCにある大使館）で確認できます。

～外務省のホームページより～
「パスポートを長期間衣類用の防虫剤と一緒に保管しているとパスポートのラミネートが変色する可能性があります。ラミネートが変色しているパスポートで渡航すると入出国審査で問題が生じる可能性があります。」
ということなのでご注意下さい。

VA 内で住む所が決まったら速やかに『在留届』の提出を!
郵送やFAXでもできますが、在留届電子届出システム(ORRnet) にてオンラインでも提出できます。

**パスポートやグリーンカードのコピーをとっておくと、紛失や盗難時の再発行に役立つ。ただし、コピーの保管場所はパスポートとは別の場所にするほうが良い。**



## Green Card

グリーンカード（外国人永住権）。携帯が義務付けられています。
ビザの一種で、学生ビザや労働ビザとは別に永住目的の人を対象にしている。
有効期限が設定されているが、更新についてのお知らせ通知はないので、失効しないように十分な注意が必要。
アメリカ移民局での更新となり、更新されるまでに数ヶ月かかることもある。

グリーンカード発給後も、申請時の書類の控え（コピー）を保管しておくと、紛失等により再発行の申請をする場合や、諸手続き時に有用なのでお勧めです。

## Social Security Card

ソーシャルセキュリティーナンバー(通称SSN、社会保障／年金番号) が記載されたカード。
カードといっても紙製。渡米後すぐに申請する必要がある。ssa.gov/ssnvisa
この SSN は銀行口座の開設や運転免許証の発行、病院受診時や税金納付時等アメリカ生活では必須の番号なので暗記しておくか、自分でいつでも分かるようにしておく。
このカードは携帯する必要はないので、自宅にて保管のこと。
運転免許証の交付に必要なことからも分かるように、この番号（カード）は個人識別の重要なものなので、他人に盗まれないように十分な注意が必要。

## DRIVER'S LICENSE

運転免許証。居住する州の運転免許証が必要。アメリカ生活で一般的な身分証明書(ID) となる。運転時に必要なため、車内に入れっぱなしの人もいるが、盗難を防ぐためにもお財布に入れて常に携帯しているほうがお勧め。

運転免許証や学生証など写真入り身分証明書を持っていない場合、DMVで発行してもらえるAdult ID card（15歳以上）やChild ID cardがあるとパスポートなどを持ち歩く必要がなく便利。

# 保管が必要な書類

## Birth Certificate：出生証明書

アメリカで産まれた子供に対して発行される出生証明書。
パスポートの申請等に必要な書類なので、しっかりと保管しておく。
退院後にオンラインでの申請もできるが、出産時に病院が手続きしてくれるので、予め子供の名前を決めておくと諸手続きがスムーズに行われ便利。この時にSSNの申請も一緒にできる。出生証明書等の受け取りは後日郵送でとなる。

アメリカ国内で誕生した子供は両親が日本人でも自動的にアメリカ国籍を取得します。日本国籍を得るには、在外公館を通じて戸籍への登録手続きが必要となるので『出生届』の提出を忘れずに。出生届は出産日より三ヶ月以内に提出しないと、既にアメリカ国籍を取得している子供は日本国籍を喪失することになります。

## Tax Return (Federal/State)：確定申告

アメリカでは日本の会社のような年末調整がないので、tax returnは自己申告で行う。連邦とVA州の両方に申告書の提出が必要となる。4月の申告時期が近づくと、多くの場合は1月に会社等から**W-2** (源泉徴収票) 、銀行から**1099-INT** (利子収入票) などの書類が届き、それを基に税金の計算をする。住宅や車のローンがあればその税金申告関係書類、株式や国債等の利子収入票も添付することになる。
申告方法には①国税庁 (IRS) のウェブサイトから確定申告書類を入手し申告、②市販のタックスリターン用ソフトウェアを利用してオンライン申告、③会計士へ依頼、がある。
申告書類は、少なくとも七年間は保管しておくとよい。オンライン申請が普及してからは電子記録が残っているが、できれば印刷しておくとよい。

## Titles：権利証

家や自動車、船舶等の権利証。ローンを組まずに購入した場合もしくはローンの支払いが終わると手元にくる。
この権利証は売買時に必要となるので、きちんと保管しておくこと。車の権利証は間違っても車に入れっぱなしにしておかないように。

## Records of loans：ローン返済書類

家や自動車等の不動産物件の貸付返済書類。返済が終わった時点で廃棄してもかまわないが、万が一上記Titles を紛失したり盗難にあった場合に、権利者であることの証明につながるので、可能ならば保管しておく。銀行口座の電子記録で確認する方法もあるが、銀行によって遡って確認できる期間が異なるので注意。

## Insurances Papers：各種保険書類

生命保険、不動産物件等の保険書類。竜巻やハリケーンによる家屋損壊の修繕費、自動車事故等による車の修理費等を請求する際に必要となるので、いつでも確認できる場所に保管。

## Medical Bills / EOB：医療機関受診時請求書・レシート・保険支払い明細書

医療機関を受診した時の請求書やレシート、後日保険会社から郵送されてくる保険支払い明細報告書Explanation of Benefits(EOB) は捨てずに保管。保険会社と病院の間で支払いによるトラブルは日常的に発生しているので、既に支払いの終わっている請求書が届くこともある。そのため EOB が郵送されてきたら一度目を通してみることをお勧めしたい。二重請求や追加の支払いが発生した場合の確認は、保険会社ではなく該当する医療機関に連絡のこと。これらの書類の保管期間に決まりはない（一年ぐらいは保管しておくとよい）。ただし、確定申告で医療控除の申請をしている場合は、必要な期間保管しておく必要がある。

## Immunization Records：予防接種記録

予防接種の有無については、大人・子供を問わず海外旅行のビザ申請時や、入学・部活動・サマーキャンプ等への手続きにも問われることがあるので、ひとまとめにしておくと便利。

# 聞いてなるほど！体験談

**オンライングローサリーショッピング編**

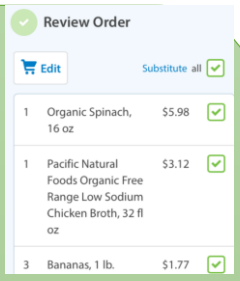
最近よく目にするオンライングローサリー、カーブサイドピックアップを体験してみました！

## ➢ Harris Teeter <harristeeter.com>

最近、店の前でこのサービスを利用している人をよく見かけるので、早速試してみました。カーブサイドピックアップとは、車から降りずにオンラインで注文した商品を店先で受け取る事ができるサービスです。ホームページでアカウントを作ったら[**Express Lane**]を選択し、ピックアップしたい店を選びます。
商品は項目別になっているので、そこから選ぶか、欲しいものが決まっている場合は、Searchの部分にタイプすると出てきます（例：Peanut Butter）。注文が終わったらピックアップしたい日付と時間を指定します。最短で4時間後にピックアップをすることができますが、場所によっては次の日の午前中まですでに埋まってしまっている場合もあるので、余裕を持ってオーダーすることをお勧めします。商品と合計を確認したら注文を送信！支払いはピックアップする際にクレジットカードやチェック、現金で清算します。ピックアップ当日の朝に確認の電話がかかってきて、他に追加の買い物がないか聞かれたので、ダメもとで「切手は買えますか？」と聞いたら即追加してもらえました。オンラインでは切手は提供されていなかったので、ラッキーでした。聞いてみるものですね。
店に着いたら、Express Laneと黄色いポールで仕切られているライン内に車を入れ、ボタンを押します。数分待ちましたが、店員さんが商品を全て持ってきて車に積んでくれました。そしてお会計。カードをスライドする機械が壊れているとのことで、手打ちで全て処理したので、そこは少し時間がかかり不便でした。「オンラインで買い物する時点でカードを登録して清算できませんか？」と聞いた所、以前はその試みをしていたが、安全性が万全でないため、現時点ではカード決済は提供されていないとのことでした。サービス料が初回のみ無料だったので利用してみましたが、他の利用客に話を聞いた所、一週間に一度ほど利用していて気に入っているとの事。メリットは余計なものを買わなくて済むことだそう。後部座席に赤ちゃんや幼児を乗せているママさんも多いです。病気の時などにも重宝しそうですね。サービス料は、一回ごと$4.95、月ごと$16.95（回数無制限）、年ごと$99.95（回数無制限）とあります。
クーポンは商品をピックアップする際に持参すると使えますが、その日の買い物には適用されず、次回のオンラインショッピングの時に差し引かれるようです。

*豆情報:Harris Teeterでは「Buy One Get One Free」の場合でも、二つ買う必要はありません。一つだけ買うと、値段は半分になります。*

## ➢ Walmart <grocery.walmart.com>




こちらもまずホームページで自分のアカウントを作ります。Walmartではこのサービスを使うには最低$30の買い物が必要となりますが、サービス料はかかりません。
商品を選んでいきますが、二度目以降の注文では、一度注文した商品が画面に表示されるため、定期的に購入する商品の注文には便利です[**Reorder Your Essentials**] 。
すべての注文を入力したら、クレジットカードかデビットカードで支払いをします。
その後ピックアップする店舗と日時を時間枠（1時間ごと）から選びます。
最後に注文を決定する[**Place Order**]前の画面[**Review Your Order**]で、各商品の右側に緑色のチェックボックスが表示されますが、これは選んだ食材の在庫がない場合に代替品[**substitute**]を入れてもらうという意味です。代替品が欲しくない場合は、このチェックボックスを外します。代替品は通常、注文品よりも高額品が提供され、支払う値段は変更されないためお得感があります。ただし、受け入れるかどうかは自由です。

ピックアップ時間の15～30分前になると、登録した電話番号にWalmartから電話があり、ピックアップの準備ができたことを知らせてくれます。これは、注文日とピックアップの日が別の日の場合には、リマインダーにもなって助かります。
Walmart敷地内のオレンジ色で表示されているピックアップ専用駐車スペースに停車し、立て看板に書かれた電話番号に電話します。店員さんが注文した商品をカートで運んできて、名前を確認し、車に商品を入れてくれます。

現時点ではクーポンは使えません。

# レストラン <Norfolk特集>

## LeGrand Kitchen

4515 Colley Ave., Norfolk　www.legrandkitchen.com
電話なし。連絡はlegrandkitchen@gmail.com または
フェースブック上で
火~木 5pm-9pm、金・土 5pm-10pm、日・月 休み

Colley Ave.とW. 46th St.の角にある、外観は平屋の家のようなレストラン。5時半だというのに土曜日のせいかテーブルはほぼ満席だった。案内されたのはカフェにあるような窓辺の席で背もたれのない椅子。贅沢に食事を楽しみたい方には物足りないかもしれない。ただし、ここの食材は直接農家などから仕入れ、旬を大事にするためメニューが頻繁に替わるとのこと、味は期待できそうだ。

メインからステーキ($26)と魚料理($24)をオーダー。この日のステーキはhanger steak(ハラミ肉)で、野菜と豆のソテーがのっていた。魚は身がしまったRockfish。ステーキも魚も付け合わせのソテーとのコンビネーションがとても良く、正にバランスのとれた美味しさだった。量も日本人にはほど良いサイズ。デザートはChocolate Pot de Crème ($6)を選択。

チョコレートの上に、ローストされた粉々のグラハムクラッカーのようなものと生クリームがのっていて、これも美味しくペロッといただけた。
車は道路に並列駐車か、レストランの後ろの建物 (美容院) の裏に広い駐車場がある (美容院専用と書かれているが夜はレストランで使えるとのこと)。ちなみに姉妹店だというShiptown(4314 Colley Ave.)が近くにあるそうなので、LeGrandが満席だったらこちらを試すのも一考。
6人以上の予約は24時間以上前に問い合わせを、とのこと。

## Supper Southern Morsels

319 West 21st St., Norfolk
電話：383-6800　suppereats.com
日~木 11am-12am、金・土 11am-2am

夜遅くまで開いている南部料理とバーのお店。品揃えの良いバーがあるせいか土曜の9時近くでも賑わっていた。2階席は屋上なので、解放された気分で食事やカクテルが楽しめる。こちらにもアルコールがズラッと並んだバーがある。

今回試したメニューは、Shrimp and Grits ($16) 。今まで食したシュリンプアンドグリッツとは違い、ローストされたアーティチョーク、サンドライドトマト、ほうれん草などがのっているので、美味しい上に野菜が一緒に摂れて嬉しい。これ以外にも、チキン&ダンプリング($12)、マカロニチーズ($7)、フライドチキン($12)、ガンボ($12)などの南部料理がメニューに並ぶ。デザートにはPecan Pie topped with bourbon ice cream ($8)を注文。シロップで固めたような典型的なpecan pieではなく、pecanの風味がよく感じられ、サクサクした感じ。フォークではなくスプーンが出てきたのも納得。甘さ控えめで日本人でも気に入りそうだ、とは相方の弁。
初めて食べたバーボンアイスクリームも美味しかった。

## 私の街の気になるお店

### Fair Grounds

806 Baldwin Ave #2, Norfolk
電話：640-2899　Fairgroundscoffee.com
月~木 6am-10pm、金 6am-11pm、土 7am-11pm、日7am-10pm

レストランやバーで賑わうColley Aveにあるカフェ。古い一軒家をそのまま利用している。一階には小さなギフトショップがあり、二階にカフェがある。こじんまりとしていてイスやデコレーションも統一性がないが、それがまた変わった雰囲気を出している。古い家の壁を所々に残し暖炉もそのままあり、その周りにイスが置かれているので、親戚のお宅へ遊びにきてコーヒーを頂いているような気分になる。飲み物もまた統一性のない色々なカップで出てきた。縁が少し欠けているカップもあったが、Café Latte (small $3.95、Large $4.53) はとても美味しかった。
コーヒーは全てオーガニックだそうだ。ルースリーフティーも数種類用意されている。ベーグルサンドイッチ等 ($6～)、食べ物も色々ある。飲み終わったら、セルフサービスで食器を決められた場所に片付ける。
気取ったコーヒーショップとは全く違い、アットホームでとても気に入った。
夜遅くまで開いているので、Colley Ave で食事をした後に立ち寄るのに最適だ。

# 次回の旅行、民泊してみませんか？

この時期、夏休みに旅行を計画されているご家族も多いと思います。でも、子供が3人いるとホテルの部屋は狭い、犬がいるけど預けて行くのは可哀そうなので一緒に連れて行きたい、などのお悩みはありませんか？そんな時に試したいのがいわゆる「民泊」です。HomeAwayやAirbnbなど複数あるサイトの中から、編集員が実際に利用してみました！民泊は基本的に一般の人が所有しているマンションや一軒家を旅行者に提供するというサービスです。ホームページから旅行先、宿泊したい日付、期間などを入れて検索し、希望と見合う物件が見つかれば契約をします。支払いは、一般的には予約を入れた時点でクレジットカードやPayPalで半額を支払い、残りは一か月前など、オーナーが指定する時期に支払います。部屋ごとの詳細や外の景色、周辺の店などの写真を掲載している物件が多く、過去に泊まった人のレビューなどを参考にするのも大切。過去にアメリカ国内3か所で利用した経験をご紹介します。

**[New York編]**

夏休みに家族5人で4泊ほどしました。Upper East Sideにある地下鉄の駅から5分ほど歩いたアパートの一室でした。セントラルパークの東側に位置しており、比較的静かでした。現地到着時間にオーナーと待ち合わせをし、鍵をもらって基本的な使用説明を受けました。ニューヨークなので広々としたとは言えませんが、5人分のベッドがありキッチンもシャワーも洗濯機もついていました。近くで食事をしている時、主人が忘れ物をしたので、アパートに取りに戻りました。ところが建物に入るドアの鍵が合わなくて入れなくなったと大騒ぎになり、オーナーに電話までしたのですが、私が行ってみると、隣の建物の入り口ドアに鍵を入れようとしていた事が判明。建物の外見が似通っていたので間違えたという、「都会あるある」事件でした。使用後は鍵を家の中に置いてドアノブの鍵をかけて出ればよく、清掃代も前もって支払っておいたので、チェックアウトも簡単でした。

**[Smith Mountain Lake編]**

バージニア南部にある大きな湖のあるリゾート地です。自分たちのバケーション用に別荘感覚で購入し、使用しない時は貸し出しているという物件が多数あります。ここでは湖沿いの広々とした一軒家を借りました。湖なのでボートや水上スキーなども借りられます。オーナーは別の州に住んでいたので、鍵はロックのかかった箱に入っており、予約した時に解除コードをもらいました。ペット可の家でしたので犬も一緒に連れて行きました。スーパーが近くにないため食材を全て事前に買い、持っていく事になりましたが、冷蔵庫も普通に大きいサイズがあるので、問題ありませんでした。マスターベッドルームのベッドがキングサイズで大きいのは良かったのですが、私の方だけ何故か柔らかく、不思議に思っていたら、リモコンで硬さを調節できる事が帰る前日に判明！身の回りにあるものの使い方をきちんと把握するのは大切ですね。湖の反対側まで車で行けばレストランなどもあったようなので、もう一度リベンジしに行きたいと思います。

**[Snowshoe Ski Resort編]**

ウエストバージニアにあるスキーリゾートです。ここは近所の家族3組と一緒に行きました。一家族がすでにコンドミニアムの一室を所有していたため、同じ棟で民泊を提供している部屋を探しました。スキーリゾートの場合は、こういうコンドミニアムのように、ゲレンデやリフト近辺にすぐ降りられる場所を借りるのがお勧めです。こちらもフルキッチンが付いているので、家族が交代で夕食を作り部屋に集まり、ワイワイ毎晩楽しく過ごすことができました。このように同じ棟内で借りると子供たちも自由に行き来が出来たり、大人たちも運転などの心配をせずに、お酒を飲んだりリラックスできるのが利点です。

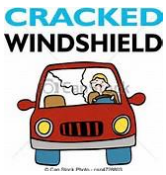
**Homeaway: homeaway.com**

**Airbnb: airbnb.com**

# 運転中のドッキリ事態に慌てない心得ABCシリーズ 第3弾

当シリーズでは、鹿対策、ポリス対策、とお届けしてきましたが、シリーズ第3弾では運転中の車体に起こる不慮のハプニング対策を扱ってみました。以下のようなドッキリ事態に備えて日頃から心がけておくことは:

- ✓ 自分の車について最低限**メーカー、モデル、製造年**は知っておく(例:トヨタのカローラの2009年型)
- ✓ **AAAのメンバーは**メンバーカードを常に携帯(緊急時にかける電話番号が裏に書いて有る)
- ✓ 使用可能な**スペアタイヤ**を常に車に装備
- ✓ 車の**スペアキー**の保管場所を知っておく




## フロントガラスに小石が！あ～ヒビが伸びていく～！

**"I got a chip on my windshield."**
**"I need to replace my windshield.  It has a crack."**

荷台から砂利などを飛ばしながら走っている土木業者のトラックのみならず、前方を走る普通の乗用車が道路の小石を飛ばしてくることもありますね。避けたくても、そんなトラックの後ろを走るのを避けるぐらいが関の山。フロントガラスに何かがぶつかってできた小さな傷も、時間とともに徐々にヒビ割れが広がっていくことがあります。

1. フロントガラスは二重構造になっており、ヒビが入ったまま走っていてもガラスがバリバリに砕け散ることはないので、落ち着くこと。緊急でなければ帰宅してから対処する。
2. どこか安全に車を駐車できる場所に移動し、AAA (トリプルA: 日本のJAFのような、メンバー制のロードサービス会社の最大手)やSafelite (セーフライト: 全国チェーンのauto glass業者最大手)などに電話する。
3. フロントガラスにひびが入ったので新しいガラスと取り替えて欲しい旨を伝え、来てもらう場所、自分の車の車種を告げる。不慣れな土地で自分の居場所を説明できない場合は携帯電話でGoogle Mapsなどを利用する。

- ❖ ガソリンスタンドに併設されているお店に、フロントガラスのヒビの応急処置剤がある。
- ❖ 気温の低い冬期には、ヒビの広がり具合が速いので、なるべく早めに交換してもらうこと。

## ドキッ、もしかしてパンク？

**"I got a flat tire."**

突然異様な騒音が聞こえ、車が振動したり、左右にぶれ始めたらパンクを疑いましょう。まずは落ち着いて安全な場所に停車することです。パンク状態のまま車を走らせると、ホイールが歪んでしまい、タイヤと一緒にホイールまで取り替えるハメになります。

1. あれ？とパンクを疑ったら、ハンドルをしっかり握って近くの安全な場所まで減速走行して停車する。
2. ハザードランプを点滅させてタイヤの状態を確認する。高速道路の路肩に停めた場合は、車外に出ているのは危険なのでなるべく早く車内に戻る。
3. パンクしたタイヤをスペアタイヤ(使用可能なスペアタイヤ、装備していますか？)に取り替える。自分でできない場合は家族や友人、AAAなどのロードサービスに連絡して手伝いに来てもらう。高速道路の路肩では車内で到着を待つこと。パンクして取り外したタイヤは、修理可能な場合もあるので必ず持ち帰ること。

- ❖ スペアタイヤはあくまでも一時しのぎなので、高速道路を飛ばしたり、長距離を走ったりせず、一旦帰宅するか車の修理屋・タイヤ屋さんへ運転して行き、速やかに通常のタイヤに取り替える。
- ❖ タイヤの空気圧の警告ランプは、4つのタイヤの空気圧だけでなく、装備しているスペアタイヤの空気圧も警告します。

## ロックアウトしちゃった！

**"I locked myself out of my car!"**

最近ではロックアウト防止対策の備わった車もあるそうですが、ロックアウトは心臓に悪い！特に車内に幼児やペットを乗せていたらパニック度倍増。こんな時もまずは落ち着きましょう。最悪の場合は窓を叩き割る手段も残っていますから。

- ➢ スペアキーを入手する。家に置いてある場合は、家の人に持ってきてもらうか、誰かに家へ乗せて行ってもらい、入手。
- ➢ AAAのメンバーであれば、AAAに電話して居場所を告げ、来てもらう。メンバーは無料。
- ➢ 地元の鍵開け業者(locksmith)に電話して居場所を告げ、来てもらう。もちろん有料！
- ➢ たまたまそばに警察官が見つかれば、頼んでみる(ただしロックアウトで911に電話して警察を呼ぶのはNG。)

# 夏のイベント

## 屋外コンサート　＜Ynot Wednesdays?＞

**Sandler Center Outdoor Plaza, Town Center, Virginia Beach**

sandlercenter.org/ynotwednesdays

6月～8月、毎週水曜の午後5時～9時にSandler CenterとYnot Pizza（ピザ屋）の提供で行われる、屋外無料コンサート。Sandler Centerの前にステージ、その周りにYnot Pizzaテントが建てられる。毎週、色々なジャンルの音楽グループが演奏するが、ポップやヒット曲カバーバンドが多い。私が行った時はYnot Wednesdaysの中で一番人気と言われる、80sヒット曲のカバーバンドだった。もの凄い人混みで、ピザやビールを売るテントは長蛇の列だったので、近くの店でサンドイッチと飲み物を買ってきて食べながら楽しんだ。屋外なので、アルコールドリンクを飲める場所が決められているため、その場所は一段と混んでいた。お祭り気分で、とても楽しかった。お手洗いはSandler Centerの中が使えるので安心だ。バンドのスケジュールはウェブサイトで確認出来る。

## 屋外コンサートや多種のイベント

**Waterside District / Town Point Park, Downtown Norfolk**

watersidedistrict.com　　festevents.org

Town Point Parkでは夏中、隔週の週末にイベントが行われている。クラシックコンサートから子供用イベントまで多種。ほとんどのイベントは無料だが、Beer Fest 等、入場料がかかる場合もある。食事は、以前からある建物がモダンに改装された、Waterside District で出来る。一階はアップスケールなフードコートとなっていて、ピザから生牡蠣まで種類豊富だ。ツナやサーモンのPoke Bowl やラーメンまである。NauticusやMacArthur Center モールまで歩いて行けるのでノーフォークダウンタウン満喫の一日もお勧め。

## Block Party!

**Queens Way, Downtown Hampton**

downtownhampton.com/block-party

6月～8月、毎週土曜の午後6時～10時半に開かれる。Queens Way が歩行者天国となり、屋外無料コンサートやその他のイベントが行われる。周りにレストランも色々あるしフードトラックも集まる。場所の制限はあるが、屋外でのアルコール販売もあるので、夏の夜を楽しく過ごせる。コンサートやイベントスケジュールはウェブサイトで。

### 耳より情報

**シニアディスカウント**: シニアの方は曜日を選んで賢くお買い物を。様々なお店にありますが、主なものは以下。
Farm Fresh – 55歳以上、5%オフ、火曜・木曜
Harris Teeter – 60歳以上、5%オフ、木曜
Rite Aid - 65歳以上、20%オフ、第一水曜、要登録
Kohl's - 60歳以上、15%オフ、水曜
Subway - 60歳以上、10%オフ、毎日
McDonald's：55歳以上ドリンクディスカウント

**買い物で自動寄付**: 事前に寄付をしたい学校や団体を登録しておくと、買い物をした金額の数%が自動的に寄付されるサービスがあります。主なものはこちら。
アマゾン - smile.amazon.com
igive.com – このサイトを通してWalmartやBest Buy等のオンラインで買い物する
Harris Teeter - 学校のみ、harristeeter.comのTogether in Education で登録

### info

**ジャパン・レール・パス補足情報**：3月号でお伝えした日本国外在住の日本国籍所有者のジャパン・レール・パス利用終了についての補足情報です。在留期間が10年以上の方は東京オリンピックの年まで利用出来るそうです。在留10年以上であることを証明する書類が必要となります。詳しくはホームページまたは旅行代理店でご確認下さい。www.japanrailpass.net

**Thank you**

**ノーフォーク在住の読者様よりご寄付を頂きました。**
**編集員一同、心より感謝申し上げます。**

「**Tea Time**」は日系企業**CANON社様**のご協力で印刷されています。

本誌はHampton Roads に住む日本人のための情報誌です。女性ボランティア5人により年3回、季節の記事やローカル情報などを取り上げ発行しております。ご意見、ご希望などございましたら、ご遠慮なく下記にご一報下さい。（投稿先） Chiaki Yasuda
4905 Whithorn Circle, Williamsburg, VA 23188
Eメールアドレス: ocha_va@live.com
（編集員） 安田 千秋 ／ 尚子 Volonino ／
千香子 Loree ／ 博子 Burtner ／ 温子 Smith