



2009年1月16日号 (No.489)

President / Publisher
大西 仁 Hitoshi Onishi

Editor
井上知子 Tomoko Inoue
安部かすみ Kasumi Abe
笠間達磨 Tatsuma Kasama

Designer
亀山由香 Yuka Kameyama
吉田和恵 Kazue Yoshida

Sales
本多潤子 Hiroko Honda
緋田雅之 Masayuki Hida
外山真智子 Machiko Toyama

Classified
居永純子 Junko Inaga

Marketing Promotion
清水紀之 Noriyuki Shimizu

Accounting
西澤典子 Noriko Nishizawa

Accounting Assistant
佐々あつ Atsu Sassa

Executive Producer
新谷哲士 Tetsuji Shintani

Editorial Supervisor
金子母子 Maiko Kaneko

Trend Pot NY, LLC
30 W. 26th St., 10th Fl.
New York, NY 10010-2011
TEL: 212-431-9970
TEL: 1-800-535-6863
FAX: 212-431-9960
www.ejapion.com
info@trendpot.com

©2009 Weekly NY Japion
本紙掲載の記事・写真の無断複製、複製、転載を禁じます。本紙に掲載された広告内容に関しましてはジャピオンは一切責任を負いかねます。

記事提供：東京中日スポーツ

Weekly NY Japion は、トライステイトエリア (NY・NJ・CT) で毎週23,000部発行しています。一部レンタルビデオ店によるマンハッタン地区オフィスデパート・スーパーでも入手できます。www.ejapion.comでもジャピオンの記事がご覧になれます。

番外編コラム 知ってた!? 2 究極の節約は食費! プロの料理人に聞く

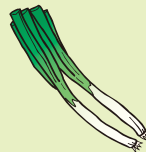
食品を日持ちさせるちょっとした工夫

節約の究極は食費。家賃や娯楽費など、切り詰められるところは切り詰めた上で最後に来るのは、食費だからだ。食費を削る際、安い食材を、チャイナタウンや99セントストアなどから買ってきて自炊するのは当たり前。しかも、買ってきた食材をいかに長持ちさせて、全部を食べるかがコツだ。そこで、炙り屋錦乃介の料理長・飯田二郎さん(写真)に、食品の上手な保存方法を聞いた。



●**ダイコンやニンジンなどの根野菜**：比較的長く日持ちする。ヘタ(葉)を切って、バケツなどに立てて、湿度の低い場所に保存するのが最も望ましい。

●**ネギ**：青い部分を取り除いてラップし、そのまま冷蔵庫で保管する(ラップの使用で酸化を防ぎ、2～3日の保存延長が可能となる)。



●**収穫前に吊るされている状態のフルーツ(バナナやリンゴなど)**：置いて保存するのではなく、糸やロープなどで吊るして保存する。

●**カットしたフルーツ**：切り目から変色していくので、レモン水などに浸ける。

●**肉**：オイルに浸し、ニンニク(スライスもしくは多少の切れ目を入れたもの)や野菜のくずなどを一緒に入れることによって、肉の変色と腐敗を防ぎ、保存期間が2～3日延びる(ただし、ニンニクの香りも肉に移るので注意)。オイルに浸すことに抵抗がある人は、ペーパータオルに油を含ませ、それで肉全体を包むという方法もある。なお、繊維が崩れるため、解凍された状態で購入した肉の再冷凍はNG。



●**魚**：エラ、内蔵の部分を取り取って保存。海魚を洗う場合は塩水を使う。半分に切った魚も、塩水で洗い、表面の水気を取った後、空気に触れないように冷蔵庫で保存する。

情報提供: Aburiya Kinnosuke
TEL: 212-867-5454



番外編コラム 知ってた!? 1 在米日本人も貧窮時に申請できる 公的サポート



鳥巢千明さん
JASSIで、低所得問題を
はじめ、法律、住宅、
保険、社会福祉など、さ
まざまな生活相談に応
じるホットライン担当。

在米日本人が突然のレイオフや病気などで、無所得、低所得になった場合でも、申請できる公的サポートがある。公的支援探しをサポートしている、日米ソーシャルサービス (JASSI) の鳥巢千明さんに、話を聞いた。

Q 公的サポートにはどのようなものがあるか、教えてください。

A 市民権または永住権の保持者かどうか、合法的に働けるビザを持っているかどうかなどによって、申請できる公的サポートが違います。フードスタンプ、ノン・エマーゲンシー・メディケイド、低所得者用のパブリック・ハウジングなどは、市民権か永住権を持っている人のみが対象です。一方、そうでない人でも、ニューヨーク州の健康保険 (19歳以下が対象)、学校の給食プログラム、救急医療サービスや妊婦に対するケアなどのサポートを利用することができます。

Q ビザや健康保険を持っていない在米日本人でも、利用できる医療サービスはあるのでしょうか?

A 高額な保険を契約できない場合でも、ビザステータスに関係なく、病院で治療を受けられる制度があります。HHCオプション (Health & Hospital Corporation) は、指定された公立病院に事前登録しておく、一定の所得 (例: 3人家族では世帯年収が6万4360ドル) 以下の場合、所得や家族の人数などに応じた負担額で医療サービスを受けることができるシステムです。メディケアなどの保険に加入していても、すべての治療・医療サービスをカバーするわけではな

く、治療によっては全額自己負担しなければなりません。しかし、HHCオプションに登録しておけば、たとえ不法滞在者や留学生であったとしても、割安な料金でさまざまなサービスを受けることができます。まずは、HHCオプションに加盟している病院やクリニックのファイナンシャル・カウンセラーに相談しましょう。また、患者の移民ステータスなどの個人情報、守秘義務によって守られるので、移民局に通報されることはありません。

Q 失業手当の申請にはどんな資格が必要です。

A 市民権を持っていないくても、仕事を失っていた際に合法で働いていたりと、ある一定の条件を満たす場合は、失業手当を申請できることもあります。詳細は下記のウェブサイトで確認できます。

www.labor.state.ny.us



自分がどのようなサービスを受けられるか調べるには...

アクセスNYCのサイトでは、市や州、連邦政府が提供するさまざまなヒューマン・サービス・ベネフィット・プログラムを利用するための、条件チェックを行うことができる。また、JASSIでは、1月31日 (土) まで、公的支援探しを個別にサポートしている。料金は任意寄付10ドル。

ACCESS NYC

https://a858-ihss.nyc.gov/ihss1/en_US/IHSS_homePage.do

JASSI

TEL: 212-442-1541
www.jassi.org

A 一般に使われるリスクの分類はあくまで標準偏差にすぎないので、実際の株、ファンドの選択においては役に立ちません。投資先の数を増やせば、リスクは減る、という一般的な見方も間違いです。投資先の数を増やせば増やすほど、複雑になつてリスクが増加することのほうが多いです。

Q その他の注意点としては、何かありますか?

A 初心者が株で儲かった場合は、必ず「ビギナーズ・ラック」ですので、そのことを忘れずに。また、節約も投資の観点からみると良いですよ。今日節約した1ドルは、うまく投資すれば1年後の2ドルという考えで、前向きに節約し、資金を貯めることが賢い資産形成のコツです。

Q 荒井さんが行っている節約方法を教えてください。

A 夏にしか乗らない車は冬場、レジスターと保険をいったんキャンセルして、春にまたレジスターし直します。価値の低い車には盗難保険や事故保険などかけず、自賠責保険のみにすることで、年間約10000～20000ドル節約できます。

00ドル節約できます。消費エネルギーの中では電気が今、一番割高なので、夜間はP.Cの電源を切り、電気使用量の高い乾燥機などの使用は極力抑えるなどで節電します。そして、大きな買い物の時は、値切るのが鉄則です。カルティエでさえ、数千ドル以上の買い物なら値切りに応じますよ。