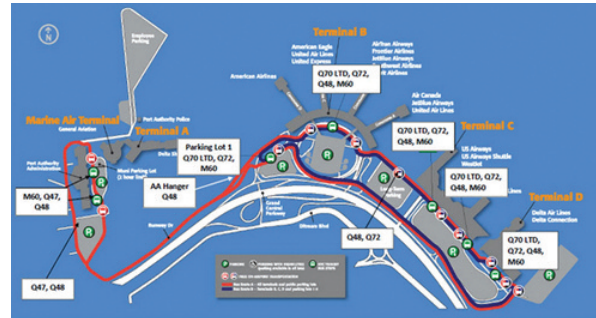


ローカル スクランブル Queens & LI



拡張工事で大混乱 ラガーディア空港 出発に余裕持たず

ターミナルビルの老朽化に伴う改修、新築工事が行われているラガーディア空港が空港施設の利用規制と夏休みシーズンの観光ラッシュにより混雑している。空港を利用する人々がスムーズに移動できるような環境を整えながら車道を横断して駐

ターミナルビルの老朽化に伴う改修、新築工事が行われているラガーディア空港が空港施設の利用規制と夏休みシーズンの観光ラッシュにより混雑している。空港を利用する人々がスムーズに移動できるような環境を整えながら車道を横断して駐

世界四大テニス大会の一つ、全米オープンテニス大会が26日(月)からフラッシングメドウズで開催される。本大会前の19日(月)から25日(日)までは「プレオープン」として、予選大会や練習風景を一般公開し、子供向けスポーツ体験やエンターテインメントなどさまざまなイベントで大会を盛り上げる。今年選手の練習風景は、今年初めて「アーサー・アッシュスタジアム」で、午前11時から午後3時までセンターコートで一般開放する(要事前登録)。また、20日(火)から23日(金)午前10時から午後4時30分までは「グランドスタンド」の各選手練習を公開。事前登録などがある特典もある。

マンハッタンから同空港へのアクセスは、モノレールのあるジョン・F・ケネディ国際空港と異なり、バス、タクシー、自家用車などの陸上交通手段しかない。そのため空港敷地内での交通渋滞が現在悪化している。同空港利用者は、通常空港到着時間よりも1時間程度さらに早めの到着を心掛けた方がいいなど利用客がツイッターで呼びかけている。

マンハッタンから同空港へのアクセスは、モノレールのあるジョン・F・ケネディ国際空港と異なり、バス、タクシー、自家用車などの陸上交通手段しかない。そのため空港敷地内での交通渋滞が現在悪化している。同空港利用者は、通常空港到着時間よりも1時間程度さらに早めの到着を心掛けた方がいいなど利用客がツイッターで呼びかけている。

車場とターミナルとを行き来するには、バスやタクシーなど利用者の安全を危惧する声がある。バスが発着場も臨時に増設されているが、離発着の遅れや搭乗手続き時間の長期化、出発ゲートの変更に伴うセキュリティ検査での混雑などが相まって深刻な状態になっている。

車場とターミナルとを行き来するには、バスやタクシーなど利用者の安全を危惧する声がある。バスが発着場も臨時に増設されているが、離発着の遅れや搭乗手続き時間の長期化、出発ゲートの変更に伴うセキュリティ検査での混雑などが相まって深刻な状態になっている。

レストラン 山口

YAMAGUCHI Japanese Restaurant
49 Main Street, Port Washington, NY 11050
Tel: (516) 883-3500 ポートワシントン駅前 月曜定休

L.I. WAVE

ヘアースタイル デジタルパーマ

男性 \$35 女性 \$45 \$120~

安心・安全、日本のカラー剤を使い始めました!
スタッフ全員が日本人のヘアサロンです。ネイルもやります。
Tel: 516-883-3046 営業時間: 10:00-18:30 月曜定休
18 Haven Ave Port Washington, NY 11050

ニューヨーク補習授業校

・幼児部から高等部までの一貫教育
・グローバルな人材育成
・教員等募集中

W校(ウェストチェスター) / LI校(クイーンズ区)
www.jwsny.org Tel: 914-636-3770

Long Island Japanese Culture Center

あらためて、日本文化を楽しんでみませんか。お気軽にお問い合わせください。

2019年9月より永住家族向け
子供から大人までの日本語学校スタート!
説明会: 8月20日(火)、27日(火)午前11時より。要予約
マミー・アンド・ミュージック、英会話、日本語、生け花、琴、三味線、書道、写経、茶道、陶芸、クッキング等

2019年9月より、土曜午後ロズリンハイイツにて、
将棋クラブ、漢字クラブ、スタート!

2-8 Heven Ave, Ste. 223, Port Washington, NY
55 Mineola Ave, Roslyn Heights, NY

各クラスのスケジュール、ロケーションはウェブサイトにてご確認ください。またはメール、電話にてお問い合わせ下さい。

お問合せ・お申込みは、Tel 516-801-6555・Eメール culturecenter@lijcc.org
Website: www.LIJCC.org

有吉 ARIYOSHI JAPANESE RESTAURANT

41-13 Queens Blvd., Sunnyside, NY 11104 (Bet 41st & 42nd St)
Tel: 718-937-3288 www.ariyoshiny.com

旬の居酒屋メニューを豊富に用意しております

育英サタデースクール ポートワシントン校

サタデー部門 幼児部年中児から高等部2年生までを対象に、日本の学習指導要領に沿った保育と授業内容。アフタースクールプログラムのクラブ活動も充実。

平日アフター部門 小学生以上を対象とした特別国語教室、土曜国語クラス、作文教室、宿題教室、英検対策講座を実施。

サタデースクール場所: Carrie Palmer Weber Middle School (借用校)
事務所住所: 8 Maple Street #6, Port Washington, NY 11050
問い合わせ先: (516) 767-3139 SatPW.nyikuei@gmail.com

愛の学校「地球」で学ぶこと

第9回 便秘を解消するためのサプリメント選び

前回、便秘の人に良い姿勢の人はいないことをお話ししましたが、現代人は食

べ物の質の低下や抗生物質などの医薬品の取りすぎなどの理由から、便秘人口が増加しているようです。National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseasesによれば、アメリカでは約4200万人の人が便秘に悩まされているそうです。食べたものは24〜48時間の間に排せつされるのが普通ですが、私が知っているメカロン(大腸が膨張して筋肉が麻痺する病気)のクライアントの例では、3週間前に食べたものが出てきたことがあります。

便秘の原因はただ一つ、腸内細菌叢のバランスが崩れて悪玉菌が増加することです。腸内細菌叢と免疫システムの存在によって、腸は免疫力の約90%の機能を担っていますので、慢性的な便秘の方は免疫力が下がっていることになりま

す。長期にわたる便秘は、アトピー性皮膚炎、自閉症、ADHD、うつ病、クローン病、リウマチ、甲状腺ホルモンの異常、多発性硬化症、大腸癌、発達障害、神経系の病気、精神疾患、皮膚の病気にさまざまな免疫不全症候群の原因となりますので気を付けてください。

便秘を解消するには、悪玉菌退治をしなければなりません。一番初めに考えられるのは、発酵食品(プロバイオテック・フード)とサプリメントが有効でしょう。

Japanese Tapas Lounge

bozu

296 Grand Street, Brooklyn, NY 11211
Tel: 718-384-7770

う。でも、これらの方法がなかなか効かないという経験をお持ちの方がいると思います。初めは効いたけど、

段々効かなくなってきたということもあるでしょう。発酵食品の場合は、その質が問題なのは明らかです。でもサプリメントの場合は、便秘が続くほど腸の中で悪玉菌が増殖していつか、体全体に体毒が蔓延して、い

「血中にカビが蔓延しているのを〇〇を食べないよう」と医者には注意されたそうです。そういう場合は、この体内全体に広がってしまったプロバイオテックスが効果を発揮してくれるの

がマグネシウムとビタミンCです。マグネシウムは数種類ありますし、下痢を起こすものがありますので、一日のうち何時飲むのかも、用途によって適したものを選んでください。

カストロ・岡牧子・米岡栄養コンサルタント協会認定コンサルタント、GAPS認定食事療法士、フェルデックライシス・メンソッド認定プラクティショナー。100%健康で幸せな人生のための「マキモソッド」を考案。Natural Healing Artists 創業者兼代表。Natural Healing Artists.com

東工大同窓会

9月2日 酒蔵で

ニューヨークおよびその近郊在住の東京工業大学同窓生の会「ニューヨーク同窓会」は9月2日(月)午後6時から、酒蔵(東43丁目2番1番地)地下、2番街と3番街の間)で懇親会を開催する。当日は東工大から卒業生が出席する。同窓会卒業生とその家族の参加を歓迎。参加費は50ドル(飲食代を含む)。

参加希望者は30日(金)までに Eメール Maeda@soanin.tku.ac.jp (前田マユ)まで申し込む。