

PJA TIMES

2026 第1号 VOL. 5, ISSUE 1

プリンストン日本人会
PRINCETON JAPANESE ASSOCIATION
NEWSLETTER

目次/Contents

- P.1 新年のご挨拶 PJA理事一同 /
New Year Greeting from the PJA Board of Directors
- P.2-5 新年のご挨拶 企業&個人スポンサー /
New Year Greetings from Corporate & Personal Sponsors
- P.6-9 PJA主催活動報告 / Activities
- P.10-11 新書のご案内 / Book New Release
- P.12-13 私の健康スナックレシピ
My Go-To Healthy Snack Recipes
- P.14 PJA News

JANUARY 2026

新年のご挨拶

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

2025年は新年会のじゃんけん大会＆子供餅つきに始まり、ラトガーズ大学と幕末明治の日本人留学生ゆかりの史跡巡りツアー、各種セミナー、親子deあそぼ！＆親子de学ぼ！のイベント、新企画のフォールフェストと幅広い世代が参加できる企画が満載で、素晴らしい一年でした。ボランティアとスポンサーの皆様の善意に支えられて、PJAはコミュニティに大きく貢献する事ができました。

2026年も子供餅つき新年会、春の会、各種セミナー、フォールフェスト、トレイルのゴミ拾い（環境保護活動）、親子deシリーズのイベントを予定しています。

2022年にスタートしたニュースレター『PJA Times』もお陰様で5年目を迎えます。2016年にオープンしたコミュニティハウスも10年目を迎えますが、これからも沢山の方に利用して頂きたいと願います。

家族と離れて海外で暮らす皆さんが少しでも暮らしやすくなるよう応援したいと願っております。PJAは会員の皆で協力して盛り上げていく会です。ご意見やボランティア希望、また他にもアイデアがありましたらお気軽にご連絡ください。なお、近いうちにボランティア募集のご案内をお送りする予定です。その際には、ご検討いただけましたら幸いです。

ボランティアの皆様、スポンサーの皆様、旧年中は多大なるご尽力をいただき、誠にありがとうございました。今年もより一層のご支援をお願い申し上げます。

皆様にとって2026年が平和で明るく、素晴らしい年となりますようお祈り申し上げます。

PJA会長 ガーツマ裕子 & 理事一同
2026年1月吉日





新年のご挨拶 企業スポンサー New Year Greetings from Corporate Sponsors



プレミアム Premium



謹賀新年 明けましておめでとうございます。

弊社は2026年4月6日に会社設立100周年を迎え、皆様のご支援により世界最大手の航空会社へ成長でき心より御礼申し上げます。

昨年はニューアーク空港での内外的要因により皆様にご迷惑とご心配をお掛けしましたが、本年は同空港での一層の改善を目指して参る所存です。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。

ユナイテッド航空 マルチチャネル代理店営業部
四辻公男

ゴールド Gold

PJAの皆様

新年あけましておめでとうございます。

2026年「午年」は、明るく前へ進む力や、勢いよく夢に向かって挑戦する象徴といわれています。

私達も皆様とともに、前向きにわくわくするような挑戦へ歩み出していただけたら嬉しいです。

今年が、皆様にとって健康と笑顔に満ちた、あたたかい一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

アムネットニューヨーク
千葉雅子



新年あけましておめでとうございます。

皆さまにおかれましては、健やかに新年をお迎えになられたことと心よりお慶び申し上げます。

自動車業界は現在、百年に一度の大変革期を迎えておりますが、弊社では、お客様のご期待にお応えすべく、スバルならではの商品やサービスの向上に日々取り組んでおります。また、「More Than a Car Company」を掲げ、スバル販売店と共に「Love Promise」活動を通じ、ニュージャージーをはじめ全米各地域での寄付やボランティア活動を推進しております。

同じニュージャージーの仲間として、今後ともスバルをご支援いただけますようお願い申し上げます。

皆さまのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

Subaru of America, Inc. 会長兼CEO
堀 陽一





新年のご挨拶 企業スポンサー

New Year Greetings
from Corporate Sponsors



レギュラー Regular

HAPPY
New Year

昨年は、米国での関税をめぐる議論や国際経済の動き、日本では新政権の発足など、とても大きな変化を感じる一年でした。こうした環境変化の中で、日々の仕事や自身の生活について改めて考え直す機会も多かったように感じます。

2026年が皆さまにとって穏やかで前向きな、幸多き一年となりますようお祈り申し上げます。

Fuji Chemical Industries USA, Inc. 小安学

IIACE（アイエーシーイー）の河合です。いつも当社まで、日本行きの航空券やJRパスのお問合せありがとうございます。皆様のご旅行がスムーズになるようお手配いたします。今年に引き続き、来年こそは、体重 70kg 台までに達成できるよう努めます！皆様も健康や安全に留意してお過ごしくださいませ。



明けましておめでとうございます。

Ooikaは本年も、日本の最高級抹茶を皆さまにお届けしてまいります。昨年はPrinceton Witherspoonに二号店を開店し、おにぎりやお弁当の提供も始めました。2026年はNassau店もオープン予定です。ぜひ足をお運びください。

Ooika マーク

プリンストン日本人会の皆様、新年あけましておめでとうございます。いつも大変お世話になっております。米国ヤマト運輸の藤井です。引越はもとより、物流に関するどんなことでも結構です。遠慮なくご相談ください。

岐阜県ご出身の方、県人会イベント有りますので、是非ご連絡ください。今年もよろしくお願いいたします。

YAMATO TRANSPORT U.S.A., INC. (米国ヤマト運輸)



(ABC順、敬称略、希望スポンサーのみ)



新年のご挨拶 個人スポンサー

New Year Greetings
from Personal Sponsors



新年あけましておめでとうございます。

PJAのメンバー＆個人スポンサー10年、New York Lifeのファイナンシャルアドバイザー20年の佳節を迎え、次の20年はもっと皆さんと身近にお金について考えていきたいと思っております。今年もどうぞよろしくお願い致します。

ファイナンシャルアドバイザー Sanae Asai

明けましておめでとうございます。新年が、PJA会員皆様にとって素晴らしい年になる事を深く願います。今年も引き続き、よろしくお願い致します。些細な事ほど、私達の心に大きく響く事がよくあります。皆様はGratitude Journal（感謝日記）をご存知でしょうか？ その日起きた感謝できる事を箇条書きでもいいので書いていくという簡単なものですが、ポジティブな出来事に意識を持つていく訓練となります。お正月に食べたお餅が美味しかった。久しぶりに友達と話せて笑えたなど、日常で見つけられるちょっとした感謝できる事を探してみませんか。

インサナ裕子 心理カウンセラー

thankful
grateful



Happy New Year!

May 2026 be a year filled with even more happiness and success for all of you and yours.

This year as well, I am fully committed to supporting all PJA members with matters related to your status, and to helping make your and your family life in the United States even more secure and comfortable.

Wishing you a wonderful year ahead - one filled with new challenges and memorable moments.

David Nachman 弁護士



(ABC順、敬称略、希望スポンサーのみ)



新年のご挨拶 個人スポンサー

New Year Greetings
from Personal Sponsors



2026年 明けましておめでとうございます。昨年から個人スポンサーとなりましたヨガインストラクターのパトリック和佳です。数秘術によると、2026年は「重要な転換期・新しいサイクルの始まり」と位置付けられています。私自身も2026年は勇気を持って新しいことに挑戦したいと思っております。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

パトリック和佳

全米ヨガアライアンス公認 ヨガインストラクター

新年明けましておめでとうございます。The Pollock Firm LLC は、今年も PJA の皆様とのご縁を大切に、地域に寄り添うサポートを続けてまいります。2026年が皆様にとって健やかで実り多い一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

The Pollock Firm LLC 吉野麻子



新年あけましておめでとうございます。
健康のために大切なことは、実はシンプルだと思います。食べること、身体を動かすこと、睡眠と休息、そして人とのつながり。
2026年が、皆さまにとって健やかで、笑顔の多い一年となりますように。
今年もヨガを通して、身体と心を整えるお手伝いができれば幸いです。

Yoga Smile プート真智子



新年明けましておめでとうございます！旧年中は大変お世話になりました。2026年も引き続き、個人レッスンを通して音とリズムを奏でる楽しさを皆様にお伝えして参ります。皆様のご多幸とご健康を心からお祈り申し上げます！

U Music Drum School 内田麻衣子/ウチダユタカ

(ABC順、敬称略、希望スポンサーのみ)

PJA主催活動報告 / ACTIVITIES

親子deあそぼ！



9月25日の親子deあそぼ！はBridgewaterの図書館で集まりました。日本のであそび歌と絵本の読み聞かせの後は手形とフィンガーペイントで秋の紅葉を表現するクラフトをしました。しかけ絵本を使って歌いながら数字や色を学び、シフォン布遊びで音楽に合わせて体を動かし、パラバルーン遊びで歌に合わせて皆でくるくる回ったり、小さいボールをザザーッと入れてみたり、トンネルを作ったりくぐったりして遊びました。ママ交流タイムのお喋りで、情報共有や交流を深めました。

(親子deあそぼ！委員会)

NJ生活あれこれセミナー



9月27日に開催されたNJ生活あれこれセミナーは35人の参加者があり、税金、医療、学校、心のケア、グリーンカード・ビザ保持者へのアメリカ滞在での注意点、最近の政府機関の動向などとても内容の濃いセミナーで、皆さん熱心に聞かれ、大変有意義な時間になりました。

David Nachman移民弁護士のセミナーは英語でしたが、資料は英語と日本語で準備していただき、グリーンカード携帯、更新、空港での検査、ビザ申請などのアドバイスをいただきました。

TAX関係では米国のタックスリターン、日本に永久帰国する場合のタイミングや準備、海外金融資産申告についてガーツマ裕子CPAに語っていただきました。

心理カウンセラーのインザナ裕子氏にはアメリカの医療、教育機関の利用法、新しい環境での心のケアについて語っていただきました。各セミナーで参加者からの沢山の質問にも答えていただいたので、皆さんにとって実りの多い会だったと思います。

非会員の方の参加が多かったですが、会員になりたいという方が多かったです。アフタヌーンティーの時間にはスクールナースを囲んでの懇親会があり、お子さんをお持ちのご家族に、小児科のかかり方と緊急に備えての準備、予防接種など大変役に立つ情報提供をしていただきました。

(NJ生活あれこれセミナー委員会)

PJA主催活動報告 / ACTIVITIES



フォールフェスト

10月18日は新企画である、秋を楽しもう！ フォールフェストを開催しました。当日はとてもお天気が良く、外でも上着いらずの過ごしやすい日でした。新企画であるこのフォールフェストは大人も子供も楽しめるテーマだったため、様々な年齢層の方からの申し込みをいただき、総勢76名の参加となりました。

室内では、会員の皆さんに出展していただいたアートギャラリーやバリンジャ恵さんによる書道体験コーナーが賑やかでした。

甘味処らばんからは秋の味覚、小豆と栗のおこわ・炊き込みおこわ・カボチャを使ったスイーツが振舞われました。ギャラリー内では出展者の皆さんの作品を囲み、参加者同士の交流があったり、書道体験コーナーでは皆さん真剣な様子で筆を持っていました。



外ではPJAスポンサーブースと、縁日を再現したコーナーがあり、綿飴にポップコーンマシンと、本格的な祭りの雰囲気を感じていただくことができました。「親子であそぼ！」会員ボランティアによる手作り輪投げゲーム、水風船釣り、スーパーボールすくいも賑やかで、大人たちも子供の頃を思い出しながら楽しんでいる様子でした。

そして、昨年の会員企画であったハロウィン・スリラーダンスが今回は盆踊りスリラーダンスにアレンジされ、簡単な振り付けになったことでより多くの方が踊りに参加されていました。

参加者の皆さんが、このフォールフェストで秋の季節と様々な日本の文化を楽しんで下さったようで、大変嬉しく思います。今回は残念ながら参加出来なかった方は、また来年を楽しみにしてください！

(フォールフェスト委員会 パプラント絵美子)

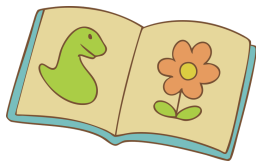


PJA主催活動報告 / ACTIVITIES

親子deあそぼ！



10月16日の親子deあそぼ！はMontgomeryの図書館で集まりました。日本のであそび歌とハロウィンしかけ絵本の後は可愛いハロウィンポシェットを作りました。パンプキンやポケットモンスター、蜂、スケルトン、警察官、トラなど色々なコスチュームを着た子供たちがトリックオアトリート！ヘルシーなお菓子をもらってハロウィンを楽しみました。



11月19日の親子deあそぼ！は、Montgomeryの図書館で集まりました。日本のであそび歌と秋のしかけ絵本の後は久々に親子ヨガで心も体もリフレッシュ、親子の絆が深まるアクティビティでした。クラフトの時間は七五三にちなんで、とっても可愛いアンパンマンの千歳飴袋を作りました。子供たちはお友達と一緒に色々なアクティビティをして遊んで、お母さんたちは交流タイムを楽しみました。

(親子deあそぼ！委員会)



PJA主催活動報告 / ACTIVITIES

親子deズンバ&みんなdeズンバ

12月6日にズンバイストラクターのさゆり先生をお迎えして、「親子 de ズンバ」「みんな de ズンバ」のレッスンを開催しました。参加したお子さんたちは最初こそ少し恥ずかしそうでしたが、先生が考えてくださったジェスチャーゲームで一気に盛り上がりました。

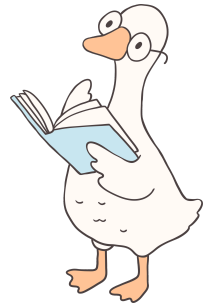
第2部では、ラテン系の音楽に合わせて体を動かし、途中からはまるで Dancing Queen! 最後はリズムに乗りながら、日ごろのストレスを思いきり発散できるクリスマス前のパーティー気分でした。

参加者の方も大変満足いただけたようでした。

すでに「第2回のズンバレッスンも楽しみにしています!」との声も多く寄せられています。

(親子deズンバ&みんなdeズンバ委員会)





『Rutgers Meets Japan:
A Trans-Pacific Network of the Late Nineteenth Century』

新年あけましておめでとうございます！

昨年3月に、ラトガース大学で「日本人留学生ゆかりの史跡巡りツアー」を企画しました、PJA会員の若林晴子です。ツアーに参加し、もっと知りたいと感じた方、あるいは参加したかったけどできなかった方、純粋に幕末明治の歴史に興味のある方にご報告です。1月13日に、論文集Rutgers Meets Japan: A Trans-Pacific Network of the Late Nineteenth Century がラトガース大学出版会から発売されます！そこで、本の紹介とPJAでのミニトークのお知らせをいたします。

この本を書くことになったきっかけは？

2017年にラトガース大学で教え始めたちょうどその年が、ラトガースと福井大学との学術協定の見直しの時期と重なったことから、ラトガースと福井の歴史的な関係に興味を持ったのがきっかけです。その際、ラトガースの卒業生で、1870年代に福井や東京で教鞭を取ったWilliam E. Griffisの膨大な資料群が大学にあること、当時数十名の日本人留学生がラトガース大学や附属のグラマースクールで学んでいたこと、そしてその中に勝海舟や岩倉具視の子息らがいたことなどを知り、この歴史をもっと多くの人たちに知ってほしいという気持ちを持ちました。2020年が福井出身の最初の日本人留学生・日下部太郎の没後150年、そしてグリフィスが日本に出発して150年ということで、シンポジウムや大学附属のZimmerli Art Museumでの展覧会などを企画しました。残念ながら、多くのイベントは、パンデミックのために中止あるいはオンラインになってしまいましたが、シンポジウムを通して、このテーマに共感する先生方と知り合う機会を得て、論文集の企画に至りました。

この本の特徴は？

この本の特徴は、ラトガースを中心とした19世紀末の太平洋を越えたネットワークが日本の近代化に与えた影響を、多角的に検証している点です。全15章を日米カナダの研究者15名がそれぞれの専門的視点から執筆しています。テーマは大きく分けて5つ：①留学生を送出した幕末明治の日本におけるネットワーク、②ニューブランズウィックとその近隣の日本人留学生、③日本で教師として活躍したラトガース卒業生、④岩倉使節団とラトガースの日本人留学生、⑤宣教師として日本で活躍したラトガース卒業生。各章20ページ程度と読みやすくなっているので、ぜひ、興味のあるテーマから拾い読みしていただければと思います。

2026年は特別な年です！

さて、2026年ですが、グリフィスが日本から帰国後に出版した大著The Mikado's Empireが発売されて150周年、そして彼が最後に訪日し、昭和天皇から旭日章を授与されて100周年にあたります。そこで、9月にはラトガース大学のKirkpatrick Chapelで記念行事を企画している他、Zimmerli Art Museumでも展示をする予定です。また日本でも、東京都江戸東京博物館、東京大田区立勝海舟記念館、そして福井市立郷土歴史博物館でグリフィスやラトガースの日本人留学生に関する展覧会を企画準備中です。詳細が決まり次第、PJAの皆様にもお知らせいたします。

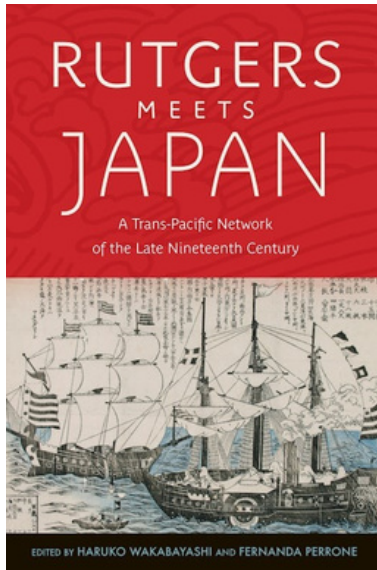
ミニ・トーク

Rutgers Meets Japan出版を記念して、本の紹介／ミニ・トークを3月21日（土）にPJAで開催します。ぜひお立ち寄りください！

Rutgers Meets Japanを下記大学出版会のウェブサイトからご購入する際、コードRUP30を記入すると30%割引となります。

<https://www.rutgersuniversitypress.org/rutgers-meets-japan/9781978839106>





Paperback,
9781978839106, \$45.00
Hardcover,
9781978839113, \$130.00
eBook, 9781978839120,
\$45.00
eBook, 9781978839137,
\$45.00
Date: January 2026
Pages: 314



Rutgers Meets Japan

A Trans-Pacific Network of the Late Nineteenth Century

Edited by Haruko Wakabayashi and Fernanda Perrone

DESCRIPTION

In 1867 Kusakabe Taro, a young samurai from Fukui, Japan, began studying at Rutgers as its first foreign student. Three years later, in 1870, his former tutor, friend, and Rutgers graduate, William Elliot Griffis, left for Japan to teach English and Science for three and a half years. The year 2020 marked the 150th anniversary of two landmark events in the history of the Rutgers-Japan relationship: the untimely death of Kusakabe only weeks before his graduation, and his friend Griffis' departure to Japan.

Griffis and Kusakabe were only a small piece of a vast transnational network of leading modernizers of Japan in the 1860s and 70s. The Japanese students in New Brunswick were young and innovative men of samurai and aristocratic lineage, who were sent by reform-minded leaders of Japan, which was undergoing a dramatic transformation. They came to New Brunswick seeking Western knowledge that was much needed for the modernization of a newly forming nation. New Brunswick became the hub of a network of Japanese nationals that extended to the major cities of New York, Philadelphia, and Boston, and from there to the smaller towns of New England. Once in New Brunswick, these Japanese students were embraced by Protestant ministers, educators, and missionaries—both men and women—whose network encompassed Rutgers College and the neighboring New Brunswick Theological Seminary, and which stretched to Dutch Reformed parishes throughout the Eastern seaboard, and westward as far as the Dutch enclave of Holland, Michigan. Meanwhile, the American teachers and missionaries who left for Japan became part of a network of reformist leaders and Japanese returnees that extended to schools, colleges, and missions in Japan, and formed the foundations of Japan's modern educational system. Through contributions from scholars and archivists in the U.S., Canada, and Japan, Rutgers Meets Japan aims to reconstruct the early Rutgers- Japan connections and examine the role and impact of this transnational network on Japan and the U.S. in the late nineteenth century.

AUTHOR/EDITOR BIOGRAPHY

HARUKO WAKABAYASHI is an associate teaching professor in the Department of Asian Languages and Cultures at Rutgers-New Brunswick. She is the author of *The Seven Tengu Scrolls: Evil and the Rhetoric of Legitimacy in Medieval Japanese Buddhism*.

FERNANDA PERRONE is the Archivist and Head of the Exhibitions Program and Curator of the William Elliot Griffis Collection, Special Collections/University Archives at Rutgers University. She is the co-author of *The Douglass Century: The Transformation of the Women's College at Rutgers* (Rutgers University Press).

みなさんこんにちは。会員の黒田康子です。
日本に帰って四季の野菜をつかった簡単お料理
やスナックを楽しむ機会が増えました。今回は
アメリカでも手にはいる野菜を使った簡単な
お料理とスナックをご紹介します。

私の 健康スナックレシピ

🍴 ニガウリ（ゴーヤ）のから揚げ 🍴

ゴーヤは苦いから食べづらいという人も多いかもしれません。でも栄養素の宝庫だという事はご存じでしたか？ビタミンCやカリウム、植物繊維が豊富です。苦みのもと「モモルデシン」といって20種類くらいのアミノ酸から構成されているそうです。

そのゴーヤを丸ごと楽しむから揚げをご紹介します。

- ゴーヤを1センチくらいの輪切りにします。中のワタや種は栄養満点なので取り除かないでおきます（揚げると苦みはほとんど感じなくなります）。
- 輪切りにしたゴーヤをお醤油とみりん少々を入れた液に10分（以上）つけておきます
- ゴーヤを取り出したら、片栗粉を多めにまぶして、高温に温めたオイルで1分程度揚げます。揚げすぎるとやわらかくなって味がぼけてしまいますので、シャキシャキ感が残る程度で油から出してください。

揚げたては特においしくて病みつきになりますよ。



🍴 ゴボウチップス 🍴

揚げないゴボウのチップスです。

- ピーラーでゴボウ1本をスライスします。オリーブオイル小さじ1杯程度を入れて全体を混ぜます。オリーブオイルが混ざったところに、カリッとなるように片栗粉を大さじ1杯程度振りかけてもう一度全体を混ぜます。あとはオーブントースターで焼くだけ。
- スライスした厚みにもよりますが、薄い場合は高温で5～6分、厚みがある場合は10分程度を目安としてください。トースターから出したらちょっと塩を振って出来上がりです。

軽いのでどれだけでも食べられてしまうスナックです。





カリフラワーのマヨネーズソースグラタン



ビタミンCの宝庫カリフラワーは一年を通してスーパーに並んでいる野菜ではありますが、美味しい時期は何と言っても冬です。そのカリフラワーを超簡単で美味しく食べる方法をご紹介します。

- カリフラワーは4分の一、大きければ8分の一に切って、水を1センチほど入れた鍋で蒸し煮します。茎や葉っぱも栄養がありますので、傷んでいない葉っぱは全部使いましょう。
- 茎の部分はカリフラワーの実の部分より少し硬く、さらに葉っぱはもっと硬いので、茎の部分をお湯につけてください。実だけならば1分程度茹でればいいのですが、茎は2分、葉っぱはさらに1分（合計で3分）の目安で考えてください。
- ゆでている間にマヨネーズソースを作ります。カリフラワーに十分からまり上にも乗る程度の量を考えてください。カリフラワー1個にマヨネーズ大さじ3杯くらいでしょうか。それにマヨネーズと同じ量の生クリームか牛乳を加えてよく混ぜます。私はこれにお醤油を少し入れたりします。最後にとろけるタイプのチーズをかけてオーブン（またはオーブントースター）で焼き色がつくまで5分から10分程度焼き上げるといいでしょう。

とても簡単でさっぱりして、カリフラワーの甘味が楽しめる一品です。



2026年のPJA主催イベント予定



- 1月10日親子の餅つき & お正月の会
- 3月21日若林晴子教授が出版されたラトガーズ大学と日本についての本の紹介
- 3月末トレイルのゴミ拾い
- 4月11日親子de学ぼ! アロマオイルの作り方講習会
- 5月30日春の会
- 9月あれこれセミナー
- 10月フォールフェスト
- 定期開催イベント
- 新企画PJAコネクトー新入会員交流企画 (2カ月に1回の予定)
- 親子deあそぼ! Montgomery図書館で月1回、Bridgewater図書館でも時々開催します。
- 親子de学ぼ! 年数回

**PJA / 会員の教室・サークル・イベントは
こちら**

<https://drive.google.com/drive/folders/1ruAzzWQBNbLvY5LxR79FiWSAk44vRRjq?usp=sharing>

4月号は
休刊です

PJA TIMES プリンストン日本人会会報

編集長：ガーツマ裕子 企画：黒田康子 & メッツさゆり

編集／デザイン：メッツさゆり 編集スタッフ：フェイ薫 & メッツ・アレックス

Princeton Japanese Association Website <https://pja-nj.org/>