

新年のご挨拶 2025



ますます注目度が高まるヒューストン

ヒューストン日本商工会会長
Mitsubishi Corporation (Americas)

濱田 哲

新年あけましておめでとうございます。謹んで新春のお慶びを申し上げますとともに、会員の皆様には平素より当商工会の活動にご支援・ご協力を賜り、この場をお借りし、心より御礼申し上げます。

さて、世界的に「選挙の年」とされた昨年、日本では石破政権が発足しましたが、ハイライトは何といってもトランプの再選と共和党によるトリプルレッド (Trifecta) ではなかったでしょうか。今年は干支でいうところの「乙巳(きのと・み)」に当たります。「乙」は「困難があっても紆余曲折しながら進むこと」、そして「巳」は脱皮し強く成長する蛇のイメージから「再生と変化」、「不老長寿」を象徴するそうです。本年4月、大阪では55年ぶりとなる「EXPO2025大阪・関西万博」が開催されます。米国は「Imagine What We Can Create Together」というテーマの下でパビリオンを出展する予定ですが、この精神に照らしても「乙巳」の年に相応しく、両国が新政権下で困難を乗り越え、長きに亘る好関係を築く礎となる一年であることを期待します。

当地ヒューストンは石油・ガスを中心に化学品や宇宙航空、医療等といった裾野の広い産業を擁するテキサス州最大の都市です。堅調な人口増加に加え、AIの急激な拡大による電力需要の急増が見込まれています。AIに起因するエネルギー消費増はテキサスに限らないグローバルな傾向でもあり、世界におけるエネルギー産業の中心地ヒューストンは、ますます注目度が高まり活況を呈していくと思えます。

当商工会は正個人会員909名、正団体会員117社と会員数が過去最大規模となっています。これに伴い日本語補習校の生徒数も567名に増加。教員不足をはじめ力を入れて取り組む課題も出てきています。

本年も商工会の活動を通して、「パートナップ」「フレンドシップ」「次世代のために」の3ミッションを念頭に、地元コミュニティ・日米関係団体と協力し、皆様のご支援・ご指導を頂きつつ、活動して参りたいと考えています。参加企業各社の益々のご活躍と成長が当地地元社会のみならず、日本経済の発展にも寄与するものであることを願ってやみません。

会員各社の皆様にとって、素晴らしい一年となりますことを祈念し、年頭のご挨拶とさせていただきます。

令和七年 正月吉日



2024年12月理事委員会



日米関係をさらに発展させる年に

ヒューストン日本商工会名誉会長
在ヒューストン日本国総領事

長沼善太郎

新年明けましておめでとうございます。

昨年4月に赴任してから約9ヶ月が過ぎました。着任して強く感じることは、ヒューストンにおける大きな発展のダイナミズムです。日本では少子化が社会問題となっており、学校の閉鎖も相次いでいますが、当地の日本語補習校では、生徒数の増加に教員数が追いつかないという嬉しい悲鳴が生じています。

このような中で、日本とヒューストンとの関係は更に大きく発展する可能性を有しています。日米両国では、昨年から本年1月にかけて政権が交代することとなりましたが、新政権の間でも日米関係が更に進展するよう、総領事館としても全力を尽くしていきます。具体的には、総領事館は、昨年、脱炭素と宇宙をテーマにしたシンポジウムを開催しましたが、本年も、ニーズに応じて、同様の取組を検討していきます。また、当地の日系企業が地域経済に貢献されている模様について、さらに積極的に広報したいと考えています。総領事館として協力できることがあれば、是非お考えをお聞かせください。

本年は、また、第二次世界大戦終了後から80周年です。第二次大戦中、日米両国は敵国として激しく戦いましたが、終戦後、日本は、米国の多大な支援を得て国際社会に復帰し、法の支配、民主主義、自由経済に基づく新たな国家を作り上げてきました。日米は、過去の悲劇を乗り越えて強固な同盟関係を作り上げ、今や世界をリードするグローバル・パートナーです。本年は、この歴史を再確認し、日米関係をさらに発展させる年にしたいと思えます。

最後に、在留邦人の皆様の安全確保は、引き続き総領事館の最優先業務です。ハリケーンなどに関する情報提供を含め、各種の領事サービスの一層の向上に全力を尽くしてまいります。領事サービスについてご要望があれば、遠慮なくご連絡ください。

それでは、2025年が皆さまにとって素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和七年 正月吉日

目次	1…新年のご挨拶	4…会社紹介・補習校体験学習	8…日本人会クリスマス&新年会	11…からだにやさしい栄養・ワン・モア!
	2…特別講演会	5・6…生活・情報委員会活動報告	9…テキサスメディカル	12…ピクニック告知
	3…脱炭素・次世代燃料	7…図書館便り・日米協会JASH BASH	10…ヒューストン日記・The Woodlands	13…Houston Walker・告知・議事録・編集後記

特別講演

「事故後の東京電力を率いて ～福島原子力事故からの学び～」

2024年11月21日、一般社団法人日本動力協会会長(前東京電力社長)の廣瀬直己様をお招きし、特別講演会を開催しました。2011年3月に起こった福島原子力発電所の事故は、内外に極めて大きなインパクトと発電所周辺へ多大な影響をもたらしました。事故後に社長として東京電力を率いたご経験・お立場から、当時何が起り、どう対応し、そこで得られた教訓は何だったのか。原発事故とは規模や内容は大きく異なりますが、当地において企業経営の一端を担う会員も多い中、一般の企業経営にも参考になるような多くの学びや示唆をご紹介いただきました。

<13年半前に何が起こったか>

2011年3月11日午後2時46分に地震発生。震度はマグニチュード9.0。世界で4番目に大きな地震であった。地震が起きると原子力発電所は揺れを感知して制御棒が作動し核分裂を止める(「スクラム」という)。核分裂が止まると発電が止まる。通常時、原子力発電所は自分たちで使用する電気を発電した電気で購入しているが、発電が止まると賄えないので外部から電気を調達する設計になっている。ただ、地震の影響で外部電源も調達できなくなったため、非常用電源が作動し発電所をコントロールした。ここまでは設計通りで、トラブルに対し正常に運転が停止し、発電所はコントロール下にあるとの認識であった。ところが50分後に津波がやってきて状況が大きく変わった。津波が押し寄せ、狭い部分では水かさが増し、一番高いところでは15メートルくらいまで遡上した。そしてその津波が頼みとしていた非常用電源をもっていき、全電源消失という状態になってしまった。核分裂は止まった後も大きな熱を維持しているため冷却水を回して冷やし続けたいけない。スクラムが作動し止まったものの、電源が消失し冷やせなくなってしまい、燃料の温度がどんどん上昇した。原子燃料は釣り竿のような棒の集合体のようなもので、その棒の鞘はジルコニウムという金属で1,200度くらいで溶け始め、水蒸気と反応しておびただしい量の水素を発生させる。これにより原子力の格納容器は飽和状態になり隙間から水素が放出され、水素は空気より軽いので建物の上にとまっていく。まだ原因がわかっていないのだが、その後なにかしらの原因で発火があり、水素爆発が起きたものと推察されている。津波が来てほぼ丸一日が経過した3月12日15時半頃、1号機が水素爆発を起こし、3号機4号機と続き、3日間のうちに3回爆発が起きた。原子炉自体はかなり地下にあるので幸い原子炉そのものは無事だったが、爆発で建物の上部が吹き飛んでしまい、放射性物質が外に放出されることになった。これが事故後数日に起きた現象であった。

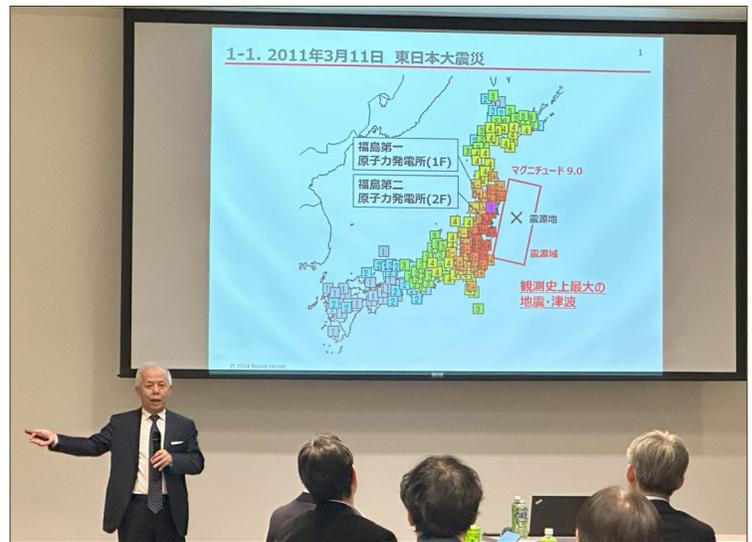
<その後を振り返って>

当時南東の風が吹いていたことから北西の方に汚染の範囲が広がっていった。もし西風が吹いていたら海の方に向かっていってしまうので影響や被害の状況は違っていたかもしれない。現在被災地の放射線量はだいぶ改善されてきている。除染作業の進展と時間の経過によるものだが、未だ300平方キロメートル位の地域が避難地域指定されている。事故直後は福島県全体で約16万人が避難していたが、現在は約2万7千人、そのうち避難指示地域からは約7千8百人となっている。避難者ゼロを目指しているものの、避難先では新しい生活や人間関係が始まっており、例え避難指定が解除されたとしてもすぐに元の住まいに戻るのには難しいと考える方もいる。一方、早く戻りたいと考えても高齢であったり、家屋の状況などで戻りたくても戻れない方もいる。このような中で東京電力の社員が家屋の片付けや掃除、草刈のお手伝い(社内では福島復興推進活動と呼んでいる)を2013年1月から始めている。会社が強制的に行かせているのではなく、あくまで社員の自主参加。1人の社員が1日福島に行くことを1人日とカウントすると今までのべ60万人日近い社員が参加、社員の中には5-6回行って人いる。

<事故から得られた気づき>

①組織の中にどう安全を植え付けていくか

安全対策で一番難しいのは継続。安全対策に完璧はない。安全という概念に対し対立軸としてコスト(予算)とスピード(納期)がある。みな安全



が第一と答えるが、会社組織である以上、コストやスピードを優先せざるを得ないケースがあり、どこかでバランスを取る必要があるのも現実。では「安全」に対し「コストやスピード」は両立し得るのか? 両立は難しいのは事実だが、ポイントはこの2つの軸は対立概念でトレードオフだと思っている人が多いということ。しかしどちらか1つを選択するものではない。その対立概念思考を変える必要があり、両立できる最適解があると信じ、そこに向かって努力していくことが肝要。誤解を恐れずに言えば、手間と時間とお金をかけ手厚くやれば安全性が高まるかという、必ずしもそうならないケースもあるということ。徹底的に効率化することがむしろ安全に繋がることもある。ゆえに両立出来ると信じ、皆がそこに向かって努力をすべきである。

②効果的なコミュニケーション

トラブル等はできるだけ早く報告せよとはよく言われる話。場合によっては内外へ公表の必要があることも。ただしそのような案件になるほど、何が起こったのか(原因)、どう対策をするのかが問われるケースが多い。ところがそれだと原因と対策をしっかりと揃えてから報告することになるのでどうしても遅れがちになる。遅れても完璧な答えが用意できれば良いが、この種のトラブルの場合は報告を遅らせても完璧な答えが用意できるケースは少なく、むしろ悪化する(隠ぺいや改ざんと捉えられる)ケースがある。したがって、トラブルが発生次第すぐに報告をすること、わからないことはわからないと説明すること、が信用を得ることに繋がる。

③どうやって社員を一つにまとめたか

社員の一体感を醸成することに社長として最も腐心した。東京電力の社員は約40,000人、うち原子力に携わる人は3,500人と10%弱。残りの90%の方にも自分事として考えてもらうことが一体感の醸成のために必要と考え、直接顔を見て話しをすることを心掛けた。少しでも時間があればとにかく現場に行った。現場でバラ色の未来や期待を抱かせるような話は殆どしなかった。現場でトップが直接話をする効果は測りづらいが、思った以上に社員は社長の言動を見ていると感じた。自身の行動がどのくらい社員の心をついにしたかはわからないが、先に紹介した福島復興推進活動は多くの社員が丸となって頑張ってくれており、社員が自分事として対応してくれた証左であると東電社員を誇りに思っている。

<講師紹介> 廣瀬 直己(ひろせ なおみ)

一般社団法人日本動力協会会長、世界エネルギー会議副会長



1976年 東京電力入社、2006年執行役員に就任。日本初となるオール電化の経済・環境メリットを訴求するキャンペーン「Switch!」を発案・主導。

2010年 常務取締役役に就任。同社のグローバル展開ビジョン2020を担う。2011年の福島原発事故直後から、原子力損害賠償の制度づくりに尽力。

2012年 代表執行役社長に就任。福島第一原発の廃炉、損害賠償、福島復興など、非常に複雑な課題への対応を主導。

2021年 東京電力退任。現職に至る。



アルコールの一種であるメタノールは、幅広い用途で私たちの暮らしを支える縁の下の力持ち。しかしそれだけではありません！次世代燃料導入の牽引者として、各方面から“ひっぱりだこ”なのです！脱炭素の観点からも大注目の「低炭素メタノール」とは？次世代燃料・低炭素原料としての活用って！？～今回は、メタノールのお話です～

まずは、商品概要から

1) 物性・特徴

メタノール(化学式: CH₃OH)はアルコールの一種で、無色透明で匂いもほぼありません。但し、危険物です。よく似たエタノールはお酒の主成分となり飲めますが、メタノールは絶対に飲んではいけません！そんなメタノールは、暮らしの中で幅広く使われる「縁の下の力持ち」です。さらに“脱炭素”という観点からも、世界でいま、最も注目されている商品の一つです！

2) 製法・生産量

メタノールは主に天然ガスや石炭等の化石燃料から作られており、これを「従来型メタノール」と呼びます。一方、脱炭素の観点から化石燃料を使わずに製造される「低炭素メタノール」に対しての期待が高まっています。従来型メタノールは天然ガスが豊富な米国・中東・露や石炭が豊富な中国等で主に生産され、世界の年間生産量は約1億トンです。約6割が天然ガス由来、残りが石炭由来になります。我が米国では、1990年代後半メタノールは年間約700万トン製造されていましたが、1999年から始まったトリニダード・トバゴでの新設や2000年代初頭のガス価格高騰、ガソリンへのMTBE混入義務失効によるMTBE向け需要消滅により、メタノールプラントが次々に閉鎖され、一時は年間80万トンまで国内生産が落ち込みましたが、2010年過ぎからのシェール革命により一気に増産ムードに転じ、今では約1000万トン以上に達しました。因みに中東では1900万トン、露では500万トン生産されています。一方、かつては日本でも石炭やコークス、国産天然ガスから製造されておりましたが、コストの安い海外勢に押され、1995年に完全に停止し、現在では、従来型メタノールの内需150万トンを全量輸入に依存しています。低炭素メタノールの製造法に就いては後述します。



▲Fairwayプラント

3) 用途

従来型メタノールの用途は約7割が化学品向けで、住宅や家具の接着剤、自動車やスマホの部品となる高性能プラスチック原料として広く活用されており、また、残りの3割は燃料向けで、自動車用燃料添加剤やアルコールランプ、旅館で見かける固形燃料にも使われています。一方、低炭素メタノールは燃料向けで注目を集めており、①船舶燃料では重油代替として、②陸上燃料ではガソリンの混合用として、③小型発電やグリッドに未接続な発電でも主にディーゼル代替としての利用が期待されています。

▼メタノール輸送船

4) 輸送形態

メタノールは常温常圧で液体の為、輸送や取扱が容易という特徴からEasy Chemicalと言われていています。原油やLNGに比べたら小ぶりですが、化学品の中ではロットサイズが大きく、貿易の場合は通常1~5万トンの大型タン



カーで、また、米国内では約1300トンのバージで輸送されています。

では次に、低炭素メタノールについて、詳しく説明します

1) 低炭素メタノールの種類

現在、世界中で生産されている従来型メタノールのほとんど全ては、天然ガスや石炭といった化石燃料を原料とするため、グレーメタノールとも最近呼ばれています。一方、カーボンニュートラル社会の実現をサポートする、化石燃料を使わない新製法のメタノールが昨今注目されており、それらを総称して低炭素メタノールと呼んでいます。低炭素メタノールの中で最も代表的なものが、①バイオメタノール、②eメタノールでして、グリーン由来の原料を使用するため、グリーンメタノールと呼ばれることもあります。これらの低炭素メタノールは従来型メタノールに比し、CI値(Carbon Intensity: 炭素強度)が極めて低いのが特徴です。

1. バイオメタノール

バイオメタノールはバイオマス(生物由来の有機物質)を原料として製造されるメタノールで、都市ごみや農業残渣、動物の排泄物など、様々な種類の廃棄物から生成されたバイオガスからCO₂を取り除いたRNG (Renewable Natural Gas: 再生可能天然ガス)を原料とし、従来型メタノールプラントを使って製造されることが多いです。また、その他には、廃木材やウッドチップなどの森林資源を原料とし、Syngasと呼ばれる合成ガス(一酸化炭素と水素の混合ガス)を経由しての製法もあります。

2. eメタノール

再生可能エネルギー由来の電源で水を電気分解(electrolyze)して生成されたグリーン水素と、バイオマス由来のCO₂(バイオCO₂)を合成して製造されるメタノールをeメタノールと呼びます。バイオCO₂とは、上述のバイオマス由来のバイオガスからのCO₂や、コーンやサトウキビからバイオエタノール製造時に発生するCO₂のことで、グリーンCO₂と呼ばれることもあります。



▲デンマークeメタノールプラント

2) 低炭素メタノールの伸び行く需要

低炭素メタノールに注目が集まる中、特に、船舶燃料向けに重油代替として活用する取組が2016年から始まりました。重油を1トン燃やすとLCA(Life Cycle Assessment)ベースで約3トン強のCO₂が発生することに比し、バイオメタノールやeメタノールは1トン以下と極めて少ない発生量です。世界のCO₂排出量400億トン強(2024年の予想値)の内、輸送セクターで80億トン、その内、船舶部門で8~9億トンと言われる中、船舶業界にとってCO₂排出量削減は火急の課題です。船舶燃料としてメタノール燃料船が世界で既に約40隻竣工し、また、発注済は300隻を超えるなか、低炭素メタノールの潜在需要は2030年過ぎには、3000万トン超に達するものと認識されています。

代替燃料としては、LNGやアンモニアといった他の選択肢もあり、船のサイズや航路等によって需要の棲み分けが起こると予想されますが、前述の通りメタノールはハンドリングが容易で陸上貯蔵タンクや船舶自体のコストも比較的安価な為、船舶会社からの期待も大きいのです。

結びに

低炭素メタノールは未だ黎明期ですが、社会課題を解決すべく、カーボンニュートラル実現に向けた取組が加速しており、また同時に、製造~輸送のバリューチェーンの早期構築に迫られており、メタノールの動向から今後も目が離せません。

(米国三井物産ヒューストン支店長 浅野健一)

会社紹介

Quick USA INC.

準会員 ジャンビエアー身江子 さん

1. 会社の業務内容等について簡単にご説明ください。

初めまして。総合人材サービス会社Quick USA Inc.でSr. Account Executiveをしております、身江子と申します。昨年10月より、ヒューストン日本商工会の準会員となりました。

弊社は日本の株式会社クイック(東証プライム市場上場)の米国人法人で、NY、LA、Orange County、Dallas、Chicago、Atlanta、Detroit、Mexicoの北米拠点にて、エントリーレベルからエグゼクティブマネージメント層まで、即戦力となる人材を幅広くご紹介する総合人材サービスを提供しております。

特に、私は前職の総合商社で培ったクリーンエネルギー、ヘルスケア、航空宇宙、化学品など多岐にわたる分野での事業開発の経験と幅広い人脈を活かし、大手石油業界や経理のエグゼクティブ、宇宙業界の事業開発、メディカルカメラのセールスエンジニアといった専門性の高いニッチなポジションでの採用を成功させてまいりました。また、独自のメソッドを活用した直接スカウトやビジネス情報共有を通じて、パートナー企業様の価値向上にも貢献しております。人材関連に限らず、その他の情報交換、何かお役に立てる事がございましたらmicko@919usa.com までお気軽にご連絡下さいませ。



2. ヒューストン/テキサス州の印象についてお聞かせください。

異文化が溢れるヒューストンでは、ネパール、トルコ、インド、マレーシア、中国、タイ、ベトナム、ラテン、カリビアン、イタリアンなど、多様なレストランでの食体験や、興味深い人々との出会いや交流を通じて、ユニークで魅力的な文化を学ぶ貴重な機会に恵まれました。車を運転中でも常にアンテナを高く張り、気になるサインや可愛いお店を見つけると、すぐに足を運んで冒険心を満たしたくなる性格です。

3. その他、個人的な関心事(趣味等)についてお聞かせください。

趣味はシンプルでクリエイティブなライフスタイルを楽しむことです。片づけコンサルタント・近藤麻理恵さんの「こんまりメソッド」の大ファンで、実践を通じて日々の過ごし方や物、人の関わり方に丁寧に向き合いながら自分流の充実した生活を送っています。(私流の幸せ習慣 記事)また、週末にNutsを持って散歩に出かけ、可愛いリス達に囲まれながら癒される時間も楽しんでいます。



▲筆者の趣味は、リスにNutsをあげる事

▶ダラスにいるチームメンバー達と。右から3人がジャンビエアーさん



ヒューストン日本語補習校体験学習 2024

11月16日(土)、ヒューストン日本語補習校小学部4年生と先生方、およそ70名様がMitsubishi Logisnext Americasに訪されました。

Mitsubishi Logisnext Americasは、その源流となるMitsubishi Caterpillar Forklift America(設立当時は三菱重工・三菱商事・米Caterpillar社のJV会社として発足)を1992年に設立して以来、ヒューストンを主要拠点として、フォークリフトトラックの設計・製造・販売事業を拡大してきました。

まず初めに、会社の概要説明(事業内容、歴史、グローバル展開等)を行い、続いて、フォークリフトの実機を用いたオペレーションデモ、及び、工場見学を実施しました。

会社概要説明では、Mitsubishi Logisnext Americasの紹介だけでなく、「フォークリフトが世の中でどのような役割を果たしているか」「学校で学んだことを、仕事でどのように活かすことができるか」等について、児童たちと意見交換の時間を設けましたが、学校で事前学習を実施頂いたこともあり、児童たちのフォークリフトに関する理解の深さに驚かされました。

また、実機デモや工場見学では、「フォークリフトってこんな風に動くんだ!」「こんなに高い所まで荷物を持ち上げることができるんだ!」「これだけ大きな工場を見学することができて楽しい!」という児童たちの感激の声を節々で聞くことができ、そ

の熱意に乗せられて、大変熱心に工場案内をしてくれた各社員の姿も印象的で、参加者全員が一体感をもってイベントに臨むことができたと思います。

工場見学終了後の質疑応答では、学校の社会の時間に学んだ“Sustainability”をキーワードに、エンジン式フォークリフトからバッテリー式フォークリフトへの市場シフトや、バッテリー式フォークリフトをより普及させるために必要となるバッテリー充電設備、連続稼働時間等に関連する高度な質問が多数寄せられました。まだまだ多くの児童が挙手してくれている中、スケジュールの都合により途中で質問を打ち切らざるを得なくなるほど、沢山のご意見・ご質問を頂くことができ、今回の体験学習を通じて、Mitsubishi Logisnextの事業内容について生徒のみなさんにも高い関心を持って頂くことができたと思います。

最後は体験学習のまとめとして、「Logisnextクイズ大会」を催し、当日ご紹介したキーポイントを○×クイズ形式でおさらいし、盛況のうちに幕を閉じました。

後日、今回参加頂いた生徒のみなさんからお礼のお手紙を頂けるということで、また改めて色々な感想を聞かせて頂けることを楽しみにしています。今回のような機会が、子供たちの今後の学びの一助となれば幸いです。

(Mitsubishi Logisnext Americas 大矢 正毅)



生活・情報委員会 ショーイングジャパン 合同会議

クローズアップ！ 交友関係が深まる大人のネットワーキング ～新しい人との出会いから始まる～

生活・情報委員会とショーイングジャパンの合同会議を12月9日(月)に、商工会事務局・三水会センターの会議室にて、開催いたしました。生活・情報委員会の傘下にある4つの活動(お助けマップ、あそぼーかい、絵本読み聞かせの会、三水会クラブ)、ショーイングジャパン、商工会事務局の皆様が集まり、昨年度の活動報告、今後の活動予定、課題を発表しました。以前は各活動の代表者のみが出席する合同会議であったのに対して、今回は活動のボランティア全員が参加対象者になり意見を交換しました。特に有益となった情報は各活動内容が紹介され、お互いの活動の魅力を再認識できたことです。傘下にある全活動の共通課題はボランティアの確保でしたが、昨年度から活動の終わりにお茶会を予定に盛り込み、大人同士で交流できる場を設けたことで、自然とボランティア希望者が増えていきました。ヒューストンの生活において何か疑問点があれば、ウェブで検索してある程度の情報は入手できますが、ひとりで悩んでいたことも、同じようなことを経験した人から情報を得たり、その情報を知っている人を紹介しあったり、情報交換の場がいつしか協力しあえる場へと変わっていきました。



あそぼーかいは平日に行ってききましたが、週末しか来られない人にも対応できるよう、土曜日の開催も計画しています。あそぼーかいは活動の中心は童話の紙芝居や童謡などのほか、お雛祭り、子どもの日など季節ごとの年間行事にちなんだ話題を取り入れ、アメリカにいても子どもたちの日本文化に触れる機会が失われないよう活動を企画しています。

三水会クラブではバックトゥースクールを題材とした学校に関わる質疑応答を目的としたセミナー第一弾を7月に開催しました。新学期が始まった9月、心理カウンセラーの小島先生をお招きして行った第二弾のセミナーはたくさんのご家族に好評でした。ひとつのテーブルで一緒になったことが新しい人との繋がりが生まれるきっかけになることも少なくありません。三水会クラブではセミナーのアイデアを募集しています。

お助けマップはその活動名の枠を超えて、「ヒューストンの美味しいパン屋さん食べ比べ」など食べ物をトピックにしたブログやテキサスお土産特集のブログが人気を博していて、4万5千回以上の閲覧があるほどです。



▲テキサスお土産特集

生活・情報委員会の活動拠点は三水会センターのキッズルームや会議室が中心になっていますが、ショーイングジャパンは対外活動が主になっている点ほかの活動と異なる点です。コロナ禍では休止期間が続いていましたが、補習校の茶道教室から活動を再開して、現在では私立校のリバーオークス・バプティスト・スクール(River Oaks Baptist School)やローンスターカレッジ(Lonestar College)など現地の中学校や高校に伺い、書道や華道を紹介しています。ショーイングジャパンは1989年に発足して、国際関係の分野で活躍し日本と諸外国との友好親善関係の増進に貢献の

あった団体として、ちょうど日米交流150周年にあたる2004年の記念の年にその功績を称えて外務大臣表彰を授与されています。「現地に触れることで日本文化を学ぶことができる」とメンバーはいいいます。ショーイングジャパン内では書道部、華道部、着付け部などのパートに分かれ得意な人がグループの人に教えて分担して活動しています。着付けに関しては、着物レンタルも行っており、着物を持っていない人も着付けの撮影会に参加いただくことが可能です。ショーイングジャパンでは盆踊りや阿波踊り等の踊りができる人を探しています。



◀書道の紹介



▶着付け撮影会

読み聞かせの会は一時帰国の時期にもあたる夏の期間はハリケーンの影響で中止になった月もありましたが、ここ2年くらいは会員や会員家族の皆さまの参加希望もあり、夏の期間も継続して活動を行っています。読み聞かせの会で購入したヒット商品は何よりも大型絵本です。赤や黄色を使用した大きく描かれた絵は子どもたちの目に飛び込んでいきます。大型絵本を導入してから、「集中して夢中になって聞いてくれるようになった」といいます。読み聞かせの会もまた、読む係、大型絵本のページをめくる係、お茶会の準備係などに分けて分担して読み聞かせを実施しています。その係のメンバーが急に欠員となっても、今では代わりとなるピンチヒッターがおり、ローテーションがうまく組まれています。

▼読み聞かせの大型絵本



生活・情報委員会についてお気づきの点などがございましたら、今後の参考にさせていただきますので、是非商工会事務局までご連絡ください。

連絡先: 商工会事務局 sansuikai@jbahouston.org

(生活・情報委員長 根本真樹子)

=Houston= お助けマップ



HAPPY
2025
NEW YEAR

「新しいこと始めてみたい！」
なら、ボランティアは
いかがでしょうか。

2025年が始まりました。新しい年に、気持ち新たに何か始めてみたいと考える方も多いと思います。お助けマップでボランティアを始めてみませんか。

「ヒューストン日本商工会お助けマップ」はボランティアメンバーで運営する、ヒューストンの様々な生活情報を掲載したサイトです。初めてヒューストンに来られた方向けの基本情報から、エリア別のお店の情報まで、たくさんのリアルな情報を掲載し、毎月3,000件を超える回数の閲覧をいただいております。

サイト運営に加え、毎月テーマを変えて皆様のお役に立つ話題をブログで発信しています。2024年の記事には、「全米一のジョージア水族館へ」といったボランティアメンバーが旅行した場所の詳細なレポートや、「子供用弁当の定番を求めて～Trader Joe's冷凍食品探索編～」や「比べてみました！Costco・Sam's Clubなどメンバーみんなで買い物や食べ比べを企画した記事があります。メンバーが参加していた習い事を紹介した【「習い事」音楽のある暮らし～みんなで歌ってみませんか？～」、小さなお子さんがいる方に特に嬉しい「ヒューストン公園探索」など、皆様のヒューストン生活を充実させるお役立ち記事も多数掲載しております。また、昨年後半には、ヒューストンで活躍される方の応援インタビューを企画しました。

知りなかった事がきっと見つかるはず。是非、「お助けマップ・スタッフブログ」をご一読ください。お助けマップの[リンク先](#)はこちらです。

主な活動内容

月1回2時間程、三水会センターでミーティングを行います。サイトの運営や掲載する記事の内容などについて話し合いを行う他、時には買い物や食べ比べ、ヒューストンで活躍される方をお招きしてのインタビュー、レストランヘリサーチに出かけたり、ボランティアという枠にとられない活動を、和気あいあいと、楽しく行っております。

小さなお子様がいらっしゃっても大丈夫！

小さなお子様がいらっしゃる方も活動にご参加いただけます。たくさんのお子様が日本からヒューストンにいらっしゃる中、子育て経験者の視点や発想は大変貴重です。

パソコンが苦手でも大丈夫！

パソコンが苦手、サイト運営なんて初めてというメンバーがほとんどです。みんなで一緒に操作を確認するのでご心配には及びません。活動していくうちにサイト運営のノウハウが身につくかも？

ヒューストンに来て間もない方も、全てを知り尽くしているあなたも、どなたも大歓迎です。「ボランティアしてみたい」と思った時が始め時。心置きなく日本語でおしゃべりしながら、お助けマップと一緒にボランティアしてみませんか？かけがえのないヒューストン生活、新たな一年を心に残る時間にできるはず。



ご応募・お問い合わせは、お助けマップページ・[お問い合わせフォーム](#)から24時間受付中です。



クリスマスを間近に控え、寒くなってきた12月の2週目に読み聞かせの会を開催しました。当初たくさんの方にご予約をいただきましたが、風邪が流行っている時期という事もあり、若干のキャンセルがありました。しかし、参加された皆さんはお元氣そうです。お部屋にはクリスマスツリーを用意し、皆さんをお迎えしました。中には、クリスマスを意識されたお洋服を着てこられた方もあって、とても季節を感じる会場となりました。

そのような中で始まった読み聞かせの会。小さなお子様に人気の「だるまさんの」からスタートです。「だるまさんシリーズ」は0歳の赤ちゃんからでも楽しめる本ですので、持っているご家庭も多いと思います。この馴染みのあるお話を、読み聞かせの会では大型絵本で読みます。

そして、今年の夏に購入したばかりの大型絵本、「へんしんトンネル」も「もこもこ」を読み進めました。「へんしんトンネル」は言葉を使った楽しい絵本ですが、参加者さんの年齢をみるとまだ早いかな？と感じながら選んでいました。ところが、小さなお子様たちにも、音の変化を楽しんでもらえたようです。

次にクリスマスにちなんで「まどからおく



▲サンタさん登場

りもの」という、しかけ絵本を読んでいきました。読み終えたころ、「リンリンリン」という音が聞こえてきて、その音はどんどん大きくなり... サンタさんが読み聞かせの会場にやってきました！

サンタさんの登場に子供たちはびっくり！驚いた様子です。中には見慣れない人物の登場に、不安そうな顔をしていたお子様もいました。そんなお子様たちはサンタさんからプレゼントをもらい、サンタさんと一緒に写真を撮りました。サンタさんは写真撮影後、忙しそうに帰っていきました。まだまだプレゼントの準備があるのでしょうね。

そのあと、毎月恒例のコーヒータム。保護者の方々にもホッと一息ついていただけるように、コーヒースナックを用意しています。今回はコーヒータムの後にも追加で「てぶくろ」「あぶくたった」など冬らしいお話を読んでいきました。どちらも心が温かくなるお話です。皆さんが集中して聞いてくださったので、その後も何冊か読むことが出来ました。

読み聞かせの会は毎月開催しております。たくさんのお話を用意してお待ちしていますので、お気軽にご参加ください。



▲「だるまさんの」絵本

図書館 だより

☆三水会センター図書館☆ スタッフお薦め本

1 大判美術全集

出版業界が華やかな時期に出版された

2 ストロベリーロード

上、下、続編 石川好 著 (文春文庫)

図書館のどこの
写真かな～？
探してみよう！



美術館前週は雑誌の棚の横の下段にあります。

重い故に借りられる事無く眠ったままの状態です。

各画家の作品、製作風景、人物像が丁寧に記され、これを元に角度を変えて観ると作品に対する意識が随分変わるものだと実感。時間に余裕のある方、じっくりとこれらのお宝をご覧ください。



1965年、兄を頼りに移民船で渡米した18歳の若者にいきなり「ユーは、よく来たじゃないの」とおかしな言葉で出迎えた兄に案内された苺畑の中の粗末な一軒家、この日からスタートする日本人移民、メキシコ人密入国者、移民官との関わりの中で、人々の姿に目を向けた大宅壮一ノンフィクション賞受賞作。

時代は古くても、私達が今現在在米中だからこそ共感出来る箇所も多く、楽しめます。

図書館には色々な本があるよ。
お気に入りのみつめてね！



(図書館土曜スタッフ 竹中富貴子)

他団体便り

ヒューストン日米協会 JASH BASH 2024 報告記事

Photo credit: [night.sky.creative](#)



ヒューストン日米協会 (JASH) は、11月19日 (火) にファンドレイジングイベント「JASH BASH 2024」を、Bayou Music Centerにて開催し、長沼総領事をはじめ、JASHをご支援くださる企業、団体、個人の約180名の方々にご臨席賜りました。今年のテーマは、日本の社会や文化が西洋の影響を受け発展し、また日本文化も西洋に紹介され、その文化に影響を与えた明治時代。同時代に日本に伝わったバレエで、現在ヒューストンバレエプリンシパルダンサーとして活躍されている加治屋百合子氏に第7回ジェー・トーマス・シーファー・リーダーシップ賞が、今年の夏にヒューストン美術館で開催された「Meiji Modern: Fifty Years of New Japan」展に尽力した同美術館 Ting Tsuang Wei Fong Chao Curator of Asian Art のブラトリー・ベイレイ博士に第7回ヒューストン-日本友好賞が授与されました。今回は特別に、加治屋百合子氏とコナー・ウォルシュ氏によるバレエパフォーマンスや、両受賞者による「文化の懸け橋」と題した対談も行われ、芸術がアメリカと日本の絆を深める上で果たす重要な役割を称え、文化・芸術の交流を通じて両国の絆を強化したことに感謝を表すにふさわしい会となりました。



左から：斉藤氏 (信越化学工業社長)、加治屋氏、ベイレイ氏、ティングリーフ氏 (JASH理事)、マヤ・シェイ氏



ドランJASH会長と長沼総領事



参加者の方々の様子

また、サイレントオークションでは日本往復航空券、ホテル宿泊券、空気清浄機、兜飾り、着物、各種レストランギフト券、お米、日本酒や日本産ウイスキー等、多くの企業や店舗、個人の方々からご提供いただいた多彩な商品が並び、参加者の方々は日本酒や日本のビールを片手にオークションを楽しんでおられました。当日の様子は、当協会[ウェブサイト](#)をご覧ください。

今回もヒューストン日本商工会会員の方々を含む多くの皆様のご支援とご協力、そしてご臨席を賜りましたことを心より御礼申し上げます。JASHは今後もヒューストン日本商工会との連携を密にし、ヒューストン地区における日米の文化、教育、ビジネス交流に一層貢献できるような活動を続けて参ります。引き続きご支援とご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。



他団体便り



日本人会 クリスマス会



さくなっていきます。ケーキ、クッキー、アイスクリームなど、デザートバーも充実して最高の美味しさでした。今年のブレッドブディングが格段の美味しさだったことは、特筆に値するほどでした。

食事が一段落したところで、武智日本人会会長が、参加のお礼と来年の抱負を述べ、続いて、長沼ヒューストン総領事から、ヒューストン日本人会の充実と発展を願うご挨拶をいただきました。

今年のクリスマス会のエンターテイメントは、左口さん達女性5人によるクリスマスソング、プロのサクソ奏者杉原さんとクラリネット奏者の佐々木さんのクラシック曲の共演、指揮者の戸田さんとヒューストングランドオペラ歌手 Priscilla Salisbury さんのソプラノ独唱などの音楽で、クリスマス気分は更に盛り上がりました。

最後に新潟のお米が5袋当たる抽選会が行われ、2024年の日本人会のクリスマス会は終了となりました。

2024年12月1日(日)、グレーターヒューストン日本人会毎年恒例のクリスマス会が、名門 Pine Forest カントリークラブの大広間で開催されました。

今年も、総領事はじめ赤ちゃんからご年配の方まで、組織・世代を超えた60名を超える方々にご出席いただきました。クリスマス装飾がきらびやかに飾られた会場では、クリスマスを意識してドレスアップした方々が、和やかに挨拶を交わしあい、旧交を温めたり、初対面の情報交換をしっていました。

お楽しみ料理はbuffet方式で、サラダ、パスタ、特製チキン、白身魚が並びました。オーダーオムレツは今年も大人気で、順番を待つ人の長い行列ができました。毎年好評のローストビーフは、肉の塊がまたたくまに小

日本人会の新年最初のイベントは、1月25日(土)の新年会です。来年も様々なイベントを毎月予定しています。ヒューストン在住の日本人の方であれば、どなたでもご入会いただけます。個人会員、家族会員などの種類もごございますので、ご自分に合った形をお選びいただけます。たくさんの方のご入会をお待ちしております。

(日本人会執行委員)

日本人会新年会告知

グレーターヒューストン日本人会では、新年最初のイベントとして日本人会新年会を開催いたします。

新年会では、餅つき大会やお正月の遊び、和太鼓演奏、「氷雨」で有名な日野美歌さんの歌、福引等があります。詳細は、下記をご覧ください。是非ご参加ください。

日本人会会員特典もありますのでご入会も是非ご検討ください。

ご入会お申込みは[こちら](#)まで。

2025 日本人会新年会

日時：2025年1月25日 土曜日 4時30分から6時30分頃
会場：望月文化センター
11403 Regency Green Dr, Cypress, TX 77429
入場料：日本人会会員：無料(ラッフル券1枚付き)
非会員：\$20(ラッフル券1枚付き)
小学生以下無料
ラッフル券：\$10/1枚(当日販売もいたします。)

申込方法：[Eventbrite](#)で申し込みください。
★(念のため、商工会の会員と日本人会会員は違います。)

ボランティアを募集していますのでご希望の方は jagh.mail@gmail.com まで連絡ください。
なお、ボランティアの方の入場料は、無料とさせていただきます。



日野美歌
プロフィール

2024年 新年会の様子



今月号は川北恵美先生から感染症科ご専門の大橋祐介先生にバトンが移りました。

第240回 RSウイルス感染症とワクチン

University of Texas Health Science Center at Houston,
Infectious diseases fellow

大橋 祐介



みなさま、はじめまして。栃木県出身で感染症を専門としております大橋祐介と申します。2024年7月よりUniversity of Texas Science Center at Houstonの臨床感染症科フェローとして勤務しております。さて、季節は冬になってまいりましたが、この季節は様々なウイルス感染症が流行する季節です。今回お話しするRSウイルス(Respiratory Syncytial Virus)も冬場に多くみられる疾患ですが、昨今では新たなワクチンの開発などが進んでおり、RSウイルス感染症とワクチンについてお話しさせていただきます。

RSウイルス感染症の概要

RSウイルスは特に新生児や乳幼児において重篤な呼吸器感染症を引き起こすウイルスです。このウイルスは非常に感染力が強く、飛沫感染や接触感染によって広がります。多くの子どもは生後1歳までに50%以上、2歳までにはほぼ100%が一度は感染すると報告されています。初感染では20~30%の子どもが気管支炎や肺炎を発症し、生後6か月未満の乳児では特に入院が必要になるケースが多いです。再感染もありますが、通常は初感染よりも軽症で済むことが多いです。しかし、早産児や基礎疾患のある子ども、高齢者や免疫力の低下した成人、基礎疾患のある方では重症化する可能性があります。

RSウイルスは、秋から冬にかけて流行する季節性のウイルスです。しかし、近年では夏季から流行が始まることも増えてきています。感染すると、発熱、鼻水、咳など軽度の風邪様の症状から始まり、下気道へ感染が広がると喘鳴や呼吸困難を引き起こし、細気管支炎や肺炎を発症することがあります。

RSウイルス感染症はいわゆる特効薬がないため、治療は基本的に対処療法となります。軽症の場合は自然に回復することもあります。重症化した場合には酸素投与や、呼吸管理などの医療的介入が必要となる場合があります。そこで、早産児や基礎疾患のある子どもや高齢者などを対象に、RSウイルス感染症を予防するため、ワクチンやモノクローナル抗体が近年開発されました。

RSウイルスワクチンの種類と効果

現在、接種可能なRSウイルスワクチンには「アブリスボ®」と「アレックスビー®」の2種類があります。「アブリスボ®」は妊婦に接種することで、新生児および乳児におけるRSウイルス関連の下気道疾患を予防するために使用されます。「アレックスビー®」は60歳以上の成人を対象としており、RSウイルス感染症の重症化を予防するために使用されます。

臨床試験結果

アブリスボ®: 24~36週の妊婦への接種で、生後90日以内では81.8%、生後180日以内では69.4%の予防効果が確認されています。

アレックスビー®: 国際共同第Ⅲ相臨床試験で、このワクチン接種後6~7ヶ月間でRSウイルス関連下気道疾患を82.6%予防したと報告されています。

これらの結果からもわかるように、ワクチン接種はRSウイルスによる重篤な合併症を予防するために非常に効果的です。

接種対象者

- 妊婦:特に32~36週の妊婦に対して接種が推奨されており、新生児や乳児への感染予防効果があります(上記の臨床試験と推奨接種期間が異なる理由としては、有害事象等に有意差はないものの、わずかに接種群で早産率が高い(5.7% vs 4.7%)ことが後に議論され、疾病予防管理センター(CDC)では妊娠32-36週の推奨となっております)。
- 60歳以上の成人:CDCでは75歳以上の全成人、あるいは60~74歳で慢性の心臓または肺疾患を持つ方や免疫力が低下している方など重症化リスクが高い方に対して接種が推奨されています。

モノクローナル抗体治療

RSウイルス感染症予防にはワクチン以外にもモノクローナル抗体製剤「バイフォータス®」と「シナジス®」があります。これらは特定の基礎疾患を持つ乳幼児に対して使用されます。モノクローナル抗体治療は特定の抗体を使用してウイルスを中和し、感染拡大を防ぐ方法です。これらの治療法は特に高リスク群である早産児や基礎疾患を持つ乳幼児への適用が考慮されます。

まとめ

RSウイルス感染症はいわゆる特効薬がなく、特に新生児や高齢者で重症化するリスクが高く、適切な予防策としてワクチン接種が重要な選択肢となります。新たなワクチン開発やモノクローナル抗体の普及によって、より多くの人々がこの感染症から守られることが期待されています。冬になりRSウイルスを含めて感染症にかかりやすい時期になってまいりましたので、皆様も何卒お気をつけて新年を楽しくお過ごしください。

今回は神経内科ご専門の木下智貴先生です。木下先生は、現在University of Texas Health Science at Houstonの神経内科のレジデントとして勤務しております。先生とは、分野は違いますが勤務所属先が同じであり、また偶然にも住居も同じであり、渡米前後からやりとりをさせていただいておりました。大変穏やかでお人柄の良い先生です。今回の木下先生の記事を大変楽しみにしております。



今年で2回目のサンクスギビングを迎えた我が家は、5歳と3歳の子どもを連れてカリフォルニア旅行に行ってきました。ここでは主にディズニー・リゾートでのおすすめや注意点についてお伝えしようと思います。すでに行かれたことがある方は多いと思いますが、これから初めて行く方の参考になれば幸いです。(2024年11月時点)

駐車場からパークまでの所要時間

公式の駐車場に停めると、まずは手荷物検査の列に並びます。食べ物・ペットボトルは没収されませんが、バッグの中身をすみずみまで確認されます。その後も無料の専用トrolleyに乗ってパークの入り口まで移動するのですが、我が家の場合、サンクスギビングの混雑もあって車を停めてからパークに入るまで1時間程かかりました。

ライトニングレーン・マルチ・パス

ディズニーランド・パークもディズニー・カリフォルニア・アドベンチャー・パークもアトラクションの待ち時間は、休日だったにも関わらず日本のディズニー・リゾートと比べると全体的に短いように感じました。とはいえ、子どもと順番待ちをするのはたとえ5分でも大変。「ライトニングレーン・マルチ・パス」の購入を強くおすすめします。このパスがあれば、人気アトラクションの待ち時間の短縮に加え、自分のPhoto Pass(キャストに欲しいと伝えるともらえます)を読み込んでもらうと、プロのカメラマンが撮った写真を何枚でもダウンロードできます。家族写真を撮れるという点でもおすすめです。ただし1つのアトラクションを予約すると2時間は他の予約ができなくなります。我が家は優先順位をつけておいたことで1つのパークにつき4つの対象アトラクションに待ち時間なく乗れ、親子揃って大満

足でした。

キャラクター・グリーディング

日本とカリフォルニア・ディズニーの大きな違いはキャラクターに何度も遭遇することです。日本では会えないキャラクターも数多くいます。ゲリラ的に始まるキャラクターとゲストとの絡みはまるで参加型のショーのようで、近くを歩いていれば誰でも巻き込まれます。パーク内を移動するだけで何かしらのキャラクターに遭遇するので、アトラクションに乗らずとも歩き回るだけで楽しめました。

ベビーカー

時差ボケもあり、子ども達の疲れがピークに達したので我が家は早々に帰ったのですが、帰りのトrolleyと一緒に地元の方から「ストローラーを持ってきた方が良いよ」とアドバイスをもらいました。周りを見回すと小学生くらいの子も簡易ベビーカーに乗っていました。パークの中でレンタルするという手もあったなと後から気づきました。

すべての乗り物に乗ることは叶いませんでしたが、家族それぞれが乗りたいものに乗れました。ディズニー・リゾートの他にも、ドジャーススタジアム/大谷翔平選手の壁画/ハリウッドのチャイニーズ・シアター/本場のIn-N-Out Burger/Kidspace Children's Museum(未就学から小学生のお子さんにとってもおすすめです!)/ロング・ビーチに行くなどなど、やりたかったことをやりきって大満足のカリフォルニア旅行となりました。



The Woodlands

ダウンタウンヒューストンから北へ約50km。私が住むザ・ウッドランズは「森に棲む」をコンセプトに作られた計画都市で、2024年に50周年を迎えました。住宅街やビルは高い樹木に囲まれており、建物の目の前に行くまで見えてきません。本当に森の中に住んでいるような印象です。今回紹介する場所は、全て同じエリアにあるため1日で観光することができます。少しでもザ・ウッドランズの魅力をお伝えできれば幸いです。

The Woodlands Town Center Trolley

中心街を走っているトrolleyは、誰でも無料で利用することができます。ウッドランズ中心街をぐるっと一周していて、暑い日や雨の日はもちろん、晴れの日も風が気持ちよく夜は夜景が楽しめます。週末も毎日走っており、25-30分ごとに各停留所に周ってくるのでとても便利です。ドライバーさんによっては各所の説明をしながら周ってくれることも!



Market Street

おしゃれなお店やレストランが並ぶ屋外型のショッピングモールです。ハイブランドのお店も多いですが、映画館やプレイエリアがありいつも賑わっています。週末はイベントをやっていることも多いので、ぜひチェックしてみてください。また大通りを挟みますがMarket Streetの向かいにはウッドランズモールがあり、こちらは屋内でお買い物を楽しむことができます。

Town Green Park

パピリオンと図書館の間にある大きな公園です。イベント時にはテントや人が溢れますが、普段はのんびりとした空気が流れる広場です。犬と遊ぶ人、家族でサッカーを楽しむ人、ピクニックをする人、ベンチで絵を描いている人など過ごし方は様々です。下記で紹介するWaterwayに通じていますので、お散歩ついでに立ち寄ってみてください! 入り口に藤棚があり、春になるととてもいい香りがするのもお気に入りのポイントです。

Story Book Maze

Town Green Parkに隣接する小さな迷路です。5つのイソップ寓話が絵本のような彫刻になっています。

The Woodlands Waterway

筆者お気に入りの散歩コースです。40分くらいかかるので、歩くことが好きな方にオススメです。疲れたら途中でトrolleyに乗ることもできます。水辺に沿って植えられた樹木は、一年を通してライトアップされているので季節を問わずにイルミネーションを楽しむことができます。また道中には彫刻や変わった形のベンチなどパブリックアートが沢山ありますので、どこにあるのか探しながら散歩するのも楽しいですよ。周辺にはおしゃれなレストランやバーがあるので、気になったお店に立ち寄ってみるのもいいかもしれません。

その他、Riva Row Boat Houseではカヤックやカヌーが借りられたり、白鳥ボートを漕いだりすることができます。

※Waterwayには柵がないので、小さなお子さんと歩く際には必ず手を繋いでください!

(編集委員 藤原)



体にやさしい栄養

VOL.1

アメリカでできる健康的な食生活

川口亜巳・米国登録管理栄養士

初めまして。米国登録管理栄養士の川口亜巳と申します。私は2023年にフロリダ州からテキサス州へ移り住み、現在Memorial Hermann病院で臨床栄養士として働いています。“You are what you eat” あなたは、あなたが食べた物でできている、という言葉があります。アメリカに住む日本人の方々が健康的な食生活を送れるような、役立つ情報を発信できれば嬉しいです。



「健康的な食生活」

こう言われて、どんなイメージを思い浮かべますか？ 殆どの人は野菜・果物の多い食事を想像されると思います。年齢や持病の有無に関わらず、野菜の多い食事は基本です。でも、実際にどのくらいの量の野菜や果物を食べる必要があるか、どのくらいの人がその目標を達成できていると思いますか？

一般的に、成人は1日にお茶碗約4.5杯の量の野菜・果物が必要と言われています。普段の食事を思い浮かべて、少なくとも1食でお茶碗1.5杯以上の量の野菜・果物は摂れているでしょうか？ 実践してみると、中々難しい事に気づかれると思います。実際、この摂取量に達しているアメリカ在住の成人は、人口の約1割と言われています。

日米の食文化の違い

日本の食文化はアメリカに比べ野菜が多く、季節によって旬の食材も変われば、その種類も豊富です。また日本では主にたんぱく質を魚や植物性たんぱく質(豆類)から摂るのが主流で、肉は副菜として料理の風味を強

調させる為に使われることが多いです(肉じゃが等)。アメリカの食事を想像すると、たんぱく質と言えば豆よりも動物性たんぱく質(肉や魚)が多く、殆どが食事のメイン(ステーキ等)として使われています。また日本ではほぼ毎食お米を食べるのに対し、アメリカではパンの比率が高いのも特徴です。

実践方法

では実際に、どのように野菜・果物の摂取量を増やせるのでしょうか？

- **朝食にたっぷり野菜を入れたオムレツ**
- シリアルやオートミールに果物を入れる
- サンドイッチにトマト、きゅうり、アボカドを入れる
- 間食に果物のスムージーやカットフルーツ、野菜スティック
- 副菜用に冷凍の野菜(ブロッコリーやカリフラワー等)を常備する
- ひき肉を使うレシピは、肉の半分の量をキノコ(みじん切り)で代用
- 外食時はサイドにサラダを注文する



冬が旬の野菜・果物 (太字は特に栄養価が高い)

- **ピーズ**、キャベツ、**人参**、**カブ**、セロリ、ケール、じゃがいも、かぼちゃ、さつまいも、ウインタースクワッシュ他
- リンゴ、アボカド、バナナ、グレープフルーツ、キウイ、オレンジ、梨他

食事は誰もが欠かすことのできない生活習慣です。まずはできる事から始めてみましょう。その他のレシピは[JMTXホームページ](#)より。

ワン!モア ヒューストン

Vol. 15 犬と楽しむマルディグラ

川原志津香 (家庭犬しつけインストラクター)

毎年2月から3月頃、ヒューストンのスーパーやベーカリーに「キングケーキ(King cake)」という紫、緑、黄の色鮮やかなケーキが並び始めたら、マルディグラの季節到来です。「マルディグラ(Mardi Gras)」は、キリスト教の謝肉祭の最終日を差すフランス語で、英語のファット・チューズデー(Fat Tuesday)を意味します。フランス人入植者によってアメリカに持ち込まれた慣習で、特にフランスの植民地であったルイジアナ州ニューオーリンズで開催される盛大なパレードが有名です。マルディグラの日程は、イースターに連動していて、2025年は3月4日となっています。

マルディグラのパレードの中心は、フロートと呼ばれる日本のお祭りの山車のような乗り物です。フロートに乗っている人や周りの建物のテラスにいる人たちが、ピーズのネックレス、プラスチックのコインや小物を投げられるので、大人も子供もそれを獲得するというのが楽しみのひとつです。

ルイジアナまで出かけるのが大変という方には、ヒューストンから車で1時間ほどのガルベストーンへ足を運んでみて頂きたいと思います。ニューオーリンズと比べれば小規模ですが、十分雰囲気を楽しむことができます。



ペットの為のパレード

昨年は我が家の愛犬アクアを連れて、動物愛護団体ヒューメイン・ソサエティ(Humane Society)主催の”Krewe of Barkus & Meoux pet parade”というペットのためのパレードを見に行ってきました。ペットのパレードには大きなフロートは登場せず、大音量の音楽もなく、その場にいる犬にとっても穏やかに過ごせるよう配慮されていました。ピーズがたくさんぶら下がったワゴンをひく人や、着飾った犬を連れて人が道の真ん中を歩いて行きます。パレードを見に来ている犬のために、ピーズばかりではなく、犬用のおやつやバンドナを配ってくれる人もいました。女の子たちが数人アクアに走り寄ってきて、”I like your dog !!”と犬用のクッキーを手渡してくれたので、初めて訪れたアクアにとっては、美味しく楽しいイベントになりました。

ペット用のパレードの前後には、消防士によるパレードなどが続き、音楽もサイレンも聞こえてくるので、人混み、他の犬、大きな音が苦手な犬を連れて行くことはお勧めできませんが、賑やかな場所を気にしない犬にとっては、家族で出かけられる楽しい時間になることでしょ。

今年のガルベストーンでのペットのパレードは3月2日の1時半から。お出かけの際には、ルートなど詳細を[ウェブサイト](#)で確認してください。マルディグラの期間は交通規制がありますので、車を停める場所を探している間に終わってしまったということがないよう、時間に余裕を持ってお出かけになることをお勧め致します！



アクアにとっては、ピーズより犬用おやつ！



人も犬も好きなアクアには楽しいイベントでした

商工会・日本人会共催ピクニック 2025

4月6日開催
SAVE THE DATE!

ご案内とお申込みは
今月末に配信予定!



「ピクニック」ってなに?

このイベントは商工会と日本人会が共催で例年春に開催する日本人コミュニティ向けの集いになります! 恒例のラッフル大抽選会はもちろんのこと、広大な観光牧場を借り切ったピクニックとなり、家族連れからお一人様までお楽しみいただける多数のアクティビティが用意されています。昨年は約1000名の方々にお越し頂きました。大規模イベントとなりますので、是非皆様お誘いあわせのうえお越しください。

<概要>

開催日: 4月6日(日)12:00~17:00

会場: [Oil Ranch](#) 23501 Macedonia Rd, Hockley, TX 77447

Katy, Memorial 地区より車で30分程度。Clear Lake 地区より車で60分程度

参加費: 大人\$25、子供\$15(3歳以上~高校生)、2歳以下は無料
(BBQランチ、ソフトドリンク、ポップコーン、かき氷込み)

通常料金は約\$40(3歳~大人料金・食事込み価格)なので、この機会がお得です!



<アクティビティ>



わいわいサックレース

個人戦、会社・グループ代表戦のサックレースに参加して、賞品をゲットしよう!



ラッフル抽選会

「ラッフル」ってなに?

アメリカ式の“福引き大会”です!
会員企業や当地のお店等に賞品提供のご協力を頂き、ラッフル券の番号に基づく事前抽選と当日の本選を行います。豪華賞品も多数ご用意しておりますので、是非楽しみにしてください! ラッフル券は追加で購入も可能ですので、確率を上げたい方は是非たくさんご購入ください!

<昨年の賞品例>

- ・日本への往復チケット、国内旅行券
- ・各種有名レストランのギフト券
- ・Amazon ギフト券 ・Air Purifier



わくわくスタンプラリー

広大な敷地の中から4つのスタンプを探し出せ!
スタンプを集めて、賞品をゲットしよう!



スタンプステーション 全4か所



<参加者の声>

“会社の垣根を越えて近隣にお住いの日本人の皆様と気軽に接点を持てる良い機会にもなるため、家族連れのみならず単身赴任者も参加しています。”(メーカーM)
“社員のファミリーが一同に介し、交流できる場として、ピクニックを活用させて頂いております。(目指せラッフル当選!)” (メーカーD)



2025年

春のイベントスケジュール

1/22

常任委員会 (常任委員対象) 定例講演会 (全会員対象)

日 時: 1月22日 (水)
13:00 常任委員会 (常任委員対象)
14:00 定例講演会 (全会員対象)
会 場: United Way of Greater Houston

2/1

古本市

日 時: 2月1日 (土)
会 場: 三水区センター会議室

2/23

商工会・日本人会共催 第579回 テキサス会ゴルフ「商工会会長杯」

日 時: 2月23日 (日)
会 場: WindRose Golf Club

4/6

商工会・日本人会共催 ピクニック

日 時: 4月6日 (日)
会 場: Oil Ranch

4/27

商工会主催 総領事杯 ソフトボール大会

日 時: 4月27日 (日)
会 場: Shadow Creek Sports Complex

Houston Walker

■Jan. 20 [MLK Grande Parade@ Downtown](#)

毎年恒例のマーチン・ルーサー・キングデーのパレード。ブラスバンドやチアリーダーたちがダウンタウンを練り歩きます。

■Jan. 30 - Feb. 2 [Simone Biles International Invitational 2025 @ George Brown Convention Center](#)

昨年パリ・オリンピックで体操個人総合で金メダルを獲得したSimone Biles選手はヒューストン育ち。地元在住の彼女が主催する体操の競技会が開催されます。

■Feb. 1 [TEXAS LUNAR YEAR FESTIVAL@ Alief Career Center](#)

アメリカですっかり定着しつつあるLunar Year (旧暦)。今年はへび年を祝い、ヒューストンでも中華系のコミュニティを中心にお祝いイベントが開催されます。

■Feb. 1 [Lunar New Year 2025: Celebrating the Year of the Snake@ Asia Society of Texas](#)

アジアソサエティでのLunar Yearイベント。幸運を呼び込む龍の舞、獅子ダンスや中国音楽、クラフトアクティビティなど、入場は無料でウェ

ブサイトからの申し込みが必要で、建物内でのステージパフォーマンスは有料チケット制となっています。

■Feb. 7 [Valentine's Candlelit Concert@ POST](#)

ロマンチックなキャンドルに包まれるバレンタイン・コンサート。The Monarch Chamber Playersによるフルート、ハーブ演奏でタンゴやカルメン、人気の映画曲が楽しめます。一般に公開されているフリーコンサートで、有料の予約席もあり。

■Feb. 9 [Super Bowl LIX@ Caesars Superdome, New Orleans](#)

全米スポーツ界のビッグイベント・第59回スーパーボウルはニューオーリンズのシーザーズ・スーパードームで行われます。ハーフタイムショーにはラッパーのケンドリック・ラマーが出演予定。ゲームの様子は午後5時半中部時間よりFOXにて生中継されます。

■Feb 14- 16 [ANIMEVERSE FEST@ NRG Center](#)

日本のアニメの祭典。ドラゴンボールやワンピース、鬼滅の刃など人気アニメの声優スターに会えます！サイン会やコンテスト、さまざまなショーが行われる予定です。

内容は記事執筆時点の情報に基づいています。変更になる場合もありますので、お出かけ前に各自で最新の情報を主催者サイト等でご確認ください。

令和6年度 (2024-2025) 12月商工会理事委員会 議事録

日 時: 2024年12月18日 (水) 12:00-13:45
会 場: 三水区センター会議室
出席者: 16名 (うち名誉会長、名誉会員1名、理事委員9名、代理2名、オブザーバー1名、事務局長)
欠席者: 8名 (うち会長委任6名、代理委任2名)

*会員消息
本日現在の会員数は、名誉会員12名、正個人会員908名 (正団体会員数: 117社)、準会員52名で、総会員数は972名となっている。
(商工会HPの[「会員専用ページ」](#)を参照)

編集後記

新年あけましておめでとうございます。今年はガルフストリーム創刊50周年を迎えます。編集部では特集記事を企画しています。現在は商工会のホームページ内にバックナンバーが公開されており、印刷物で発行されていた時よりも多くの方に読まれる機会が増えました。以前に比べて媒体は増えてもヒューストンは全米第4位の人口に対して在住日本人の数は少ないですので、ニューヨークやロスアンジェルスからの日本語での情報に比べるとヒューストンに関しての日本語での情報はあまり多くはないかも知れません。ヒューストンの日本商工会の記録としてだけでなく、日本人コミュニティの記録として日本語で発信されるガルフストリームの果たす役割は大きいと思います。今後ともガルフストリームへのご協力よろしくお願ひいたします。発刊から50年、刊行を継続されてこられた商工会の皆さまに敬意を表すとともに、自らの意思ではなく何らかの理由でヒューストンに居る“Happen to be a Houstonian”、私もその一人ですが今後も責任を持ってガルフストリームのお手伝いをさせていただきます。(編集委員 山口貴子)

ガルフストリームは毎月15日発行です。
編集委員および投稿募集中!

問い合わせ先: sansuikai@jbahouston.org
ガルフストリームは、ホームページでも閲覧可能です。
<https://www.jbahoustongulfstream.com/>

発 行: ヒューストン日本商工会
発行責任者:
編集委員長: 稲田徳弘
構成・編集: ガルフストリーム編集委員一同

免責事項: 本紙掲載の情報について、できる限り正確な情報を提供するように努めておりますが、正確性や安全性を保証するものではありません。情報が古くなっていることもございます。掲載された内容によって生じた損害等の一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また本誌に掲載したリンク先の第三者サイトについて、同サイトに掲載されている内容を確認していません。ご自身の責任でご利用ください。