

ガルフストリーム発行50周年記念号！

ガルフストリーム読者の皆様、早春の候、いよいよご清栄のことと、お喜び申し上げます。

ガルフストリームは、商工会（当時はヒューストン貿易懇話会：Japanese Traders Assoc. of Houston）の広報誌（Newsletter 月報）として、1975年12月に産声を上げました。商工会の新年度が始まった2024年10号から、Volume 50 を冠し、今月号で既に5合目。今年度中に50周年記事を取りまとめるべく、以下のとおり検討を進めています。

状況によっては少し変更もあるかもしれませんが、今月号では会長からのお言葉を頂くとともに、この50年を振り返り、年表形式で主だった記事を紹介して、この広報誌がどのように成長してきたかを見ていきたいと思います。皆さんがいつも読んでいた記事がいつ始まったのか、商工会にはこんなイベントもあったのか、などなど、興味深い発見がありそうです。単にヒューストン商工会の活動の歴史を知るだけでも、十分面白いかもしれません。

状況によっては少し変更もあるかもしれませんが、6月号では、総領事からのお言葉を始めとして、発行に関わった過去の関係者からの当時の思いを集めたり、9月号では、過去の関係者の座談会を紹介したり、これまでの発行の状況を振り返りつつ、今後の改善にも繋げたいと思います。昨年の読者アンケートでも様々なご意見をいただいたところ、編集委員会で検討を進めており、既に一部のスタイル変更は始めています。

今後、本誌がどう変わっていきけるか、乞うご期待です！

（編集委員長 稲田徳弘）

濱田商工会会長祝辞



“ガルフストリームが変化する社会や会員のニーズに柔軟に対応し、情報を通じて会員同士をつなぎ続けてこられたことは、本誌最大の功績であり、商工会のみならず、ヒューストンの日本人コミュニティにとっても大きな財産と言えます。”（濱田会長）

このたび、ガルフストリームが記念すべき創刊50周年を迎える事ができました。

今のガルフストリームはヒューストン日本商工会の前身となるヒューストン貿易懇話会が1975年12月に手書きで作成したnewsletterを起源としています。初号発刊に当たっては、その目的や意義につき様々な議論が為されたことと想像します。その当時と今のガルフストリームの位置づけに変化はあるかもしれませんが、今も昔も会員の皆さまにとって欠かせない情報誌であることに変わりはないものと思います。ひとえにこれまで編集に携わってこられた方々の強い熱意とたゆまぬ努力によるものであり、その関係者皆さまに対し、この場をお借りしてあらためて心より敬意を表します。変化する社会や会員のニーズに柔軟に対応し、情報を通じて会員同士をつなぎ続けてこられたことは、本誌最大の功績であり、商工会のみならず、ヒューストンの日本人コミュニティにとっても大きな財産と言えると思います。

ガルフストリームがこれからも会員間、そしてローカルコミュニティとの架け橋となり、さらに多くの情報や機会を提供し続けてくれることを願ってやみません。そして、本誌がこれからもヒューストン日本商工会の発展とともに、より一層輝きを増し、多くの方々に愛される存在であることを心より期待しております。

発行責任者を務めてきた代々の商工会会長を代表し、50周年という節目を迎えられたこの機を捉え、編集委員の皆様、これまで支えてくださった全ての読者、関係者の皆さまに、改めて深く感謝申し上げますとともに、今後の益々のご発展を祈念いたします。

（北米三菱商事 濱田哲）

ガルフストリームの歩み（編集部より）

ヒューストン日本商工会は、1967年に「ヒューストン貿易懇話会」という名称で発足しました。そして、われらの会報誌「ガルフストリーム」の前身となる「Newsletter」の創刊号は、1975年12月に門脇晶子初代事務局長による手書きの3ページ刷りで発行されました。

1970年代、会員企業の多くはダウンタウンに事務所を構えていた(*)ののですが、当時、商工会事務局は Two Houston Center にある会員企業（Marubeni America Corp.）に間借りをしていました。商工会が次第に組織化されて活動を展開するにあたり、その記録を何らかの形で残すべきではないかという事務局長の提案により、月報として始めたのがガルフストリームが誕生するきっかけとなったようです。

その後、ガルフストリームは、先代の運営陣が掲げた「外に向かって開かれた組織」「全員参加の商工会」というモットーを反映し、会員の結束力を高めるための重要な活動として位置づけられるようになりました。会報誌でありながらコミュニティ誌の役割も果たすというミッションを受けたボランティア編集委員達が、美味しいお弁当につられていそいそと編集会議に集まり、色々な話題で盛り上がりながら知恵を出し合う様子が編集後記には綴られています。

ちなみに愛称「ガルフストリーム」に改名されたのは、1988年2月号のことですが、その名前は編集委員達によるブレインストーミングで決まったそうです。ガルフストリームは、元来メキシコ湾岸流をさすそうですが、流勢、流れといった語感もあり、さらに同湾流が、サードコーストともいわれる発展可能性の大きい“南”に源を発し、遠くニューファンドランド沖、すなわちイーストコーストまで影響を及ぼしていることも面白いということで決定したということです。

（Page 2に続く）

*ガルフストリーム2022年5月号Page 8 & 9「データでみるヒューストン」参照



“商工会の記録を何かのかたちに残すべきでは、と当時の会長に提案したのが始まりでした。

事務局長がその後10年間も手書きで発行することになるとは予想だにせず（笑）。”

（門脇初代事務局長）

目次	1…ガルフ50周年記念	4…ピクニック告知	7…三水会クラブ・ヒューストン日記	10…村主章枝さん「スケートから広がる世界」②
	2…P1続き・ガルフ年表	5…ソフトボールチーム紹介	8…安全情報（総領事館より）	11…ワンモア・体にやさしい栄養
	3…会社紹介	6…古本市・あそぼーかい	9…テキサスメディカル	12…Houston Walker・フォトコンテスト告知等

ガルフ発行50周年特集記念号！ Page1つづき

これまでのテキサス州の飛躍的な発展を鑑みるに、まさに当時の編集委員達は先見の明があったということになり、今後のテキサスの発展にも大いに期待したいものです。

その名のごとく、ガルフストリームは技術の発達や時代の「流れ」に柔軟に対応し、手書きに始まり、ワープロ打ちをした活字からDTPソフトの使用へ、白黒からカラー刷りへ、紙版からデジタル版へと進化してきました。また、ページ数も創刊当初の3ページから次第に増え、1980年代後半に活字となる頃には約8ページ、その後12ページに定着したのが1999年頃のことです。掲載内容を見てみますと、発行当時は機関誌として議事録や会員消息、連絡事項等の商工会活動の記録が中心でした。しかし、80年代頃からは読者対象を会員やその家族、関係する邦人コミュニティへと拡大し、より面白く、より役に立つ情報もバランスよく組み込んで提供できるよう工夫し、バラエティーに富んだ記事が掲載されるようになりました。

締め切りに向かって（追われて?!）奔走しているのは今も昔も変わりませんが、50年もボランティアによって編集活動が続いてきた理由は、生み

の苦しみの後に形となって残っていくガルフストリームを見た時の喜びや達成感、読者の皆さんからいただく温かい励ましの言葉等で、どんな苦勞も吹き飛んでしまうからなのかもしれません。

ガルフストリームが過去や未来のJBAHの歩み、そして当地の邦人コミュニティの歴史を刻む貴重な文献としての役割を果たすと共に、今後もより愛されるガルフを目指し、当会の特色を反映したJBAHならではの会報誌となることを編集委員一同心より願っています。今回の特集号に合わせて取材に快く応じてくださった門脇初代事務局長には、長年に亘るご貢献に改めて感謝申し上げます。最後に、この記事を読んでくださっている読者のあなたも、ぜひガルフストリームの編集活動にご参加いただけると嬉しいです。（編集部）



小林事務局長と門脇さん ▶

年表でみる 世界の動きとガルフストリームの歩み

1975-1985	1986-1995	1996-2005	2006-2015	2016-2025
75 ベトナム戦争終結 76 ロッキード事件 79 第二次石油危機 80 イラン・イラク戦争 82 日米貿易摩擦激化	89 平成に改元 90 G7 Summit in Houston 91 バブル経済崩壊 92 毛利宇宙飛行士宇宙へ 95 阪神大震災	01 Tropical Storm Allison襲来 アメリカ同時多発テロ エンロン事件 03 イラク戦争勃発 03 SARS 流行	08 ハリケーンアイク襲来 08 リーマンショック 09 新型インフルエンザ流行 11 東日本大震災 15 パリ協定 採択される	17 ハリケーンハービー襲来 19 令和へ改元 20 COVID-19 パンデミック 21 東京オリンピック 22 ロシアのウクライナ侵攻
 1975年12月号 創刊号は手書きの3ページ刷り	 1988年2月号 Gulf Streamへ改名	 2001年10月号 アメリカ同時多発テロ当時の記事	 2011年4月号 東日本大震災当時の記事	 2020年7月号 パンデミック当時の記事
75.12 ヒューストン貿易懇話会 Newsletterとして発行 手書き白黒の3ページ ・ 商工会の英語名が「Japanese Trader's Club of Houston」に 76.02 商工会の英語名が「Japan Intl Trade Assn. of Houston」 76.05 ピクニックの行事化アン ケート実施、定例行事に 76.06 ダウンタウンに新設した 事務局の住所を掲載 79.01 三水会センター開設 Community Center & 図書室	86.10 ヒューストン日本商工会 に団体名を改名し発行 ・ 英語名は Japan Business Assn. of Houstonに改名 87.11 全文活字で発行 87.12 コミュニティ誌を目指す 88.02 Gulf Streamに改名 89.05 第1回ソフトボール大会 90.08 商工会 外務大臣賞受賞 92.06 日本庭園オープニング 93.06 Japan Festival初開催 95.09 ガルフ発行20周年特集を 20ページ刷りで発行	96.11 第1回テキサス州3者 交流会 ダラスにて開催 97.04 商工会創立30周年記念 99.03 12ページ刷りに定着 99.06 Publisherを導入 99.07 全編カラー刷りに 99.09 Houston Walker掲載開始 01.03 三水会センター移転 04.05 駐妻のヒューストン日記 （現ヒューストン日記）の 連載開始 04.10 テキサスメディカルセン ター最前線の連載開始	07.07 知っとん Vol.1掲載 08.07 ガルフの未来を語る会 08.09 三水会センター移転 08.11 ハリケーンアイク特集 09.03 会員消息欄から個人情報 を削除 09.04 新食うすん連載開始 ・ 三水会センター移転後 一周年を迎えて 10.11 ワン! ダブル ヒューストン 連載開始（現ワン! モア ヒューストンの前身） 11.04 東日本大震災復興関連記事	17.10 ハリケーンハービー特集 17.12 商工会創立50周年記念 17.12 議事録と会員消息は商工会 HPの会員専用ページへ 18.07 現三水会センターへ移転 19.10 ガルフを一部電子化 20.04 ガルフを完全電子化 20.05 バーチャルウォーキング 大会の週刊号外版発行 21.03 大寒波特集記事 25.03 ガルフ発行50周年記念号 25.04 12から10ページ刷りを ガイドラインに変更

会社紹介

“K” Line America, Inc.

準会員 植田 勘介 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。

川崎汽船は、川崎造船所(現:川崎重工業)の船舶部が独立する形で設立され百余年の歴史を持ちます。総合海運会社として、鉄鉱石などを運ぶ不定期貨物船、自動車運搬船、LNG船、石油タンカーなどを保有、運航しています。米国現地法人は1990年の設立で、本社はバージニア州リッチモンドに所在し、2024年10月にそのエネルギー部門として4年半ぶりにヒューストン事務所を再開致しました。ヒューストンでは、LNGに加えて脱炭素、アンモニア、LPG、エタン輸出プロジェクトが進展しており、エネルギー資源輸送全般に係る情報収集と顧客開拓を担っております。

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。

私は兵庫県西宮市で生まれ、山と海にそれぞれ30分程の場所で育ちました。ヒューストンでは延々とフラットな土地が広がり山も海も見えない景色に最初は戸惑いました。



▲大学アメフト部OB対抗チャリティフラッグフットボール大会へ出場

また、言うまでもなく車社会である印象を受けました。ピックアップトラックの多さにも驚きました。赴任当初、左側通行はすぐに慣れたのですが、車に乗り込む際、つつい右側座席に向かった後、すぐごと反対側に回っていた自分が懐かしいです。

さらに、スポーツ大国の印象を改めて受けています。近隣の学校や広場で皆さん様々なスポーツを楽しまれており、アパートにもトレーニング施設が備わっているため、身体を動かす環境には絶好の場所と感じています。ただし、環境を生かすも殺すも自分次第。テキサスサイズの食事に胃もアジャストしてきている今日この頃ですが、しっかり運動も行い、健康的な生活を送りたいです。

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。

私は、日本で大学時代にアメリカンフットボール部に所属しており、社会人リーグでもプレイしていました。日本ではNHK BSでNFLを視聴することができましたが、いつしか放映されなくなり、観戦する機会に恵まれなくなりました。最後に見ていたルーキー選手の一部が現在はベテラン選手となっているので10年ぐらいのブランクでしょうか。アメリカではNFLだけではなく、カレッジの試合も大変盛り上がり、赴任以来、週末の放映を楽しんでいます。今後はスタジアムにも足を運びたいと思っています。また、見るよりプレイする方が好きな私は、ヒューストンにはアメフト経験者の方がそれなりにいらっしゃる事が分かったので、将来的にヒューストンでフラッグフットボール(※)のチームを立ち上げるという夢を持っています。

(※)アメリカンフットボールのルールを基にタックルの代わりにプレイヤーの左右の腰につけた「フラッグ」を取ることに置き換え、敵味方の選手同士の身体的接触を原則禁止とした、より安全で幅広い層が参加できることを目指した競技です。ボール、フィールドもそれぞれコンパクトに設定され、2028年ロサンゼルスオリンピックの競技の一つでもあります。

Kintone Corporation

準会員 新山 剛司 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。

Kintone Corporationは、日本のソフトウェアメーカー「サイボウズ株式会社(東証プライム)」の米国法人で、南北アメリカをカバーしています。弊社は、「チームワークあふれる社会を創る」「チームの生産性と働く人の幸福度を両立する」という企業理念を米国に展開するため、2014年、Kintone という業務改善プラットフォームにて米国事業を開始しました。この10年で、幸運にも連邦政府機関やFortune 100 企業にも導入されました。先日「We probably sing Kintone's praises at least once a day...it has been a game changer for our business.」といったユーザーの声がありましたが、最も嬉しい瞬間でした。また、在米日系企業200社にも採用いただいています。日米の文化・言語の違いを超えて「よい会社」「よい現場」をつくらうという皆様と共に悩みながら、Kintoneアプリの導入や運用を支援しています。なお、昨年からはスペイン語にも対応し、中南米の拠点管理にもご活用いただいています。

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。

産業の面では石油産業、宇宙開発の拠点という印象があります。文化の面ではカウボーイがロデオを楽しみ、ステーキを食べながらビールやテキーラなどを飲んでいるようなイメージがあります。夕焼けの荒野を馬に乗ったカウボーイがカッコ良く歩いているような映画の1シーンなども思い浮かびます。

また国境沿いの街でもあることから南米からの移民も多く、その影響で多くの移民に関連する事件も含めた話が多い印象です。

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。

テキサスの産業や文化については非常に興味があります。こちらの地で仕事をさせていただいている期間に、多くの体験をし、たくさん学びたいと思っています。

趣味はゴルフ、サッカー、釣り、将棋を嗜みますので、機会があればぜひ誘ってください。

一番右:執筆者の新山さん▼



商工会・日本人会共催

ピクニック 2025

昨年は1,000名近い参加者をお迎えした大人気のピクニックが、今年も4月6日(日)にOil Ranchにて開催されます。本日現在、すでに700名以上の方にお申込みをいただいております。たくさんのお申込み、ありがとうございます。まだ迷っている方はお急ぎください。本日3月15日がお申込み締め切りですので、この機会をお見逃しなく！ 広大な観光牧場 (Oil Ranch) で時間内に遊びきれないほどのアクティビティがあります。さらに今年も大人気の「わいわいサックレース」、に加え、今年から「わくわくスタンプラリー」を新たに開催！ また、豪華賞品が当たるラッフル抽選会も行われます。ラッフル券は事前購入すると2回の抽選チャンスがあります。(事前抽選+当日抽選) もちろん当日も購入可能です！ たくさんのご参加をお待ちしています。詳細は商工会ピクニック特設ページから。

わいわいサックレース



皆さんのご参加お待ちしております！

＜わいわいサックレース スケジュール＞

受付・集合 (14:50) / レース (15:00-16:00)

※各カテゴリの開始時間は参加状況によって多少前後します。

14:50	集合	出場者集合
15:00	開始	小学生低学年の部
15:10頃	開始	小学生高学年の部
15:30頃	開始	中学生、高校生以上の部
15:50頃	開始	会社・グループ代表戦
16:00	—	サックレース終了

わいわいサックレースに参加して賞品をゲットしよう！

今年も登場！ 両足をポテトサック(袋)に入れてひたすらジャンプしながらゴールを目指して進むレース。今年は高校生までの参加者には参加賞をプレゼント！

サックレースの見どころ “会社・グループ代表戦”

最後を飾るのは“会社・グループ代表戦”。各企業、グループから名乗りを上げた代表選手3名でチームを作り、リレー方式で白熱した試合を繰り広げます。どうぞ、お楽しみに！ 会社・グループ代表戦の事前エントリーは[こちら](#)から。(締め切り:3月25日)

サックレース概要

- ・時間: 15:00 - 16:00
- ・カテゴリ: 4カテゴリ(男女別)+1
(小学生低学年、小学生高学年、中学生、高校生以上、+会社・グループ代表戦)
- ・距離: 10m(小学生)、20m(中学生以上)
- ・エントリーは、会社・グループ代表戦を除いて、当日14:50よりサックレース会場にて
- ・各カテゴリの優勝者には優勝賞品をプレゼント！



昨年の会社・グループ代表戦
優勝チーム(米国三井物産)

わくわくスタンプラリー

＜わくわくスタンプラリー スケジュール＞

受付開始: 13:30~16:00

※スタンプラリー会場にて順次受付を開始します。(自由参加)



自由参加なのでお気軽に参加下さい！

わくわくスタンプラリーでお宝ゲットだぜ!!

今年度初開催のスタンプラリー！ オイルランチの広大な敷地を活かして、オイルランチの各名所を回り、自然を楽しみながらスタンプを集めましょう！

スタンプラリーの見どころ

スタンプを4つ揃えた参加者はガラポン抽選のチャンス！ 豪華賞品としてドローン、ギフトカード、キッズバイクなどが当たります！ さらに、豪華賞品が当たらなかった方にもお菓子をプレゼント！ 奮ってご参加ください！

※たくさん歩くので熱中症には十分注意して下さい。こまめな水分補給を心がけ、無理のない範囲でご参加下さい。



ラッフル抽選会



＜ラッフル抽選会＞

アメリカ式の“福引き大会”です！

事前抽選と当日抽選の2回チャンス！！

豪華賞品を多数ご用意しておりますので、ぜひご参加ください。

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 ・ギフト券
- ・Apple製品 ・Air Purifier ・テレビ



ソフトボール大会 チーム紹介

今年も商工会ソフトボール大会の季節がやってまいりました。参加全21チームの意気込みを ご紹介いたします。栄冠を手にするのはどのチームか?今年も熱闘にご期待ください。(順不同)

チーム名	前回大会成績 チーム母体	大会に向けてのコメント
Storms	2位 企業横断チーム	毎年、本大会を一番楽しんでいる(と自負している)Stormsです。内野陣総入れ替えて新体制になりましたが、世界中に散らばった仲間達とも気持ちを一つにして昨年より上位を目指します！
Mitsui Mulligans	ベスト8 企業横断チーム	昨年の二回戦敗退の悔しさを胸に、経験者が少ない中でもチーム一丸となって練習を重ねてきました。今年こそ勝利をつかみます！
Osaka Takoxans	初戦敗退 Osaka Gas USA	ここ数年初戦敗退が続いていますが、「まずは一勝から」を合言葉に頑張ります！ローカル社員や新任駐在員をチームに迎えて、戦力増強も十分。みんなで楽しく元気に高みを目指します。
うっかり紅忠兵衛	二回戦敗退 伊藤忠丸紅鉄鋼・伊藤忠 合同チーム	主催者、運営の皆様感謝しながら、この大会をチームで最大限に楽しみたいと思います！昨年に引き続き個性豊かなメンバーを揃え、他チームとの交流を楽しみながら、昨年以上の成績を目指します！
Chiyoda Arrowheads	初戦敗退 Chiyoda International Corporation	昨年は初戦で優勝チームと対戦し、乱打戦の末惜敗。新メンバーも加わり、優勝チームに”1番きつかった”と言っていた打力にさらに磨きをかけてきました。今年は初戦突破を目指します。
カネカ壘球部	ベスト8 Kaneka North America	カネカ駐在員を中心としたソフトボールチーム。毎年恒例、大会前に結成し、短期間に仕上げていく。今年はどんな仕上がりが？悲願の2勝、目指します。
Rookies	ベスト8 企業横断チーム	昨年、『怪我に注意して頑張る』と意気込みを語ったものの、怪我人続出で残念な結果になってしまいました。しかし今年は若いメンバーを補強し、対策万全です！（のはずです）
Comets	4位 企業横断チーム	昨年は4位という悔しい結果に終わりました。今年は新たな戦力が加わります。チームの武器である団結力をより一層高め、悲願の優勝を目指します。
丸紅Lonestars	初戦敗退 丸紅グループ	昨年は一回戦で、うっかり紅忠兵衛さんにうっかり、いや、しっかり敗戦。悔しい思いを糧に、今年は初心に戻って、最もフィジカルでプリミティブな練習を積んできました。初戦突破と言わず、もっと大きなヤマを狙って、上位進出を目指します！
INPEX Roughnecks	初戦敗退 INPEX USA, Inc.	チーム結成4年目、惜しくも初戦敗退が続くINPEX企業チームです。昨年は他チームの皆さんと素敵な出会いがあり、当日は一致団結して全力を出し切り、敗戦ながら妙な達成感を味わいました。今年は気合の乗った新メンバーも加わり、皆さんとの練習試合を楽しんでいます。試合後にキャプテンから届く長文反省メールを励みに、打って打って打ちまくるため、バッティングセンターのプラチナ会員にも加入しました。石油の神様にお神酒も捧げ、初勝利の準備は整っています。
Astros	優勝 企業横断チーム	昨年の優勝チームも主力メンバーがごっそり抜け、今年も挑戦者の気持ちで初戦から全力でぶつかって行くつもりです。目標はとりあえず初戦突破、ラッキーであれば上位に駒を進めればという感じででしょうか？
Gastros	初戦敗退 Tokyo Gas America	悲願の初戦突破へ。一昨年、昨年と初戦突破を逃しているGastrosですが、今年こそはチーム一丸となり待望の一勝を挙げたいと思います！
JERA Hunters	二回戦敗退 JERA Americas, Inc.	昨年は念願の1勝。まるで優勝したかのような歓喜を味わいました。セ界を変えるエネルギーでさらなる高みを目指します。
Houston Bockets	初戦敗退 企業横断チーム	昨年から新たなメンバーも加わったチームメンバーで平均年齢も(若干)下がった(?)チーム構成。『安全第一』、ケガ無く、楽しく参加させていただきます！
三菱Red Diamonds	ベスト8 企業横断チーム	今年は多くの新メンバーもチームに加わり、新たな三菱Red Diamondsとなりましたが、“Unity!”の伝統を引き継ぎ、一試合でも多くプレーできるよう頑張ります！目指せ優勝！
Clear Lake United	初戦敗退 企業横断チーム	Clear Lakeを拠点にする企業横断チームです。昨年は接戦をものにできず初戦敗退という悔しい結果に終わりました。課題の得点力を磨き、まずは初戦突破、チーム名にもある“Unity”を武器に上位進出をめざします！
ENEOS Bluebonnets	初戦敗退 企業横断チーム	2022年大会にて念願の初勝利を上げるも、以降は初戦の壁を突破できず。心機一転、「参加することに意義がある」をモットーにし、皆で一所懸命に白球を追いかけたいと思います。
住友ダッシュ	3位 Sumitomo Coporation of Americas	一昨年は優勝、去年は3位という先人達の実績に捉われず、攻めの気概で力と心を合わせて優勝目指します。和気藹々と、チーム一丸で臨みます！
FC JAPAN	二回戦敗退 企業横断チーム	元気が売りのFC JAPAN、今年も “バット・グローブを忘れてもテンションだけは忘れるな！” をモットーに、サッカーで鍛えた足で、「アレ」目指して、全員が一丸となります！
Roadrunners	不参加 企業横断チーム	昨年は人数不足のため大会参加は見送りましたが、今年はFA補強と新規加入によって復活、そして上を目指して頑張ります。若手野球経験者達が老人・子供・女性を引っ張る、明るく元気なチームです。
IZAKAYA WA	初戦敗退 企業横断チーム	昨年は初戦敗退で皆悔しい思いを1年間噛み締めてきました。初心に戻り、全員が楽しく試合に出て勝ち進めるチーム作りを目指してきました。若手加入でまずは初戦勝利から。

古本市のご報告

2月1日(土)、本年度第一回目となる古本市を、三水会センター会議室において開催いたしました。今回も、ボランティアの皆様や商工会事務局の貴重なご協力を賜りました。今回の収益金は、寄付を合わせて\$1,151 となりましたことを報告いたします。この度の収益金は、生活情報委員会やショーイングジャパンの活動費用、キッズルームや図書館の新しい書籍・備品購入に充てさせていただきます。古本市にご来場いただいた皆様、ボランティアの皆様、また貴重な本をご寄付くださった皆様に、この場をお借りして心よりお礼を申し上げます。

クローズアップ！古本市の舞台裏 古本市のボランティアから聞いたお話

売り物の本を見て、「この本は古くなってきましたね。」と話しかけてくれたのが、クレメンツハイスクールで日本語を勉強しているマシューさん。マシューさんは、汚れていたり、紙の色が茶色く変色していたりする本を見つけると、無料配布用の箱に詰めていました。随分手際よく本を仕分けしているので尋ねると、今回の古本市は2回目のボランティアだそうで、「文法を学ぶよりも日本の方と直接日本語を話したくてボランティアに参加しました。」とのこと。マシューさんは、ベトナム生まれで、中学生のとき家族と共にアメリカに移住してきたこと、父親がベトナム人、母親が中国人で最初の移住先はニューヨーク州のクイーンズ郡だったこと、学校ではベトナム語を話さず、ずっと英語を使用して



▲当日様子

きたこと、中国語は母親との会話で使っているものの、読み書きはできないこと、などを話してくれました。マシューさんが、クイーンズにあるフラッシングという町は食がとにかく豊富だった、と述べた時、同じテーブルで作業をしていた、同じ高校で日本語を勉強しているエネスさんが会話の輪に入ってきました。エネスさんはドイツからの留学生で、ご両親はトルコ人です。エネスさんによると、ドイツではファストフードが主流のアメリカとは異なり、手作りの料理が大半を占めているとのこと、続けて話題はトルコ料理に飛びました。エネスさんは、「トルコ料理はビッグキッチンです。」と述べて、多文化の影響を受けた幅広い調理法であらゆる食材を取り入れたトルコ料理はまさに大きな台所であること、その中でも代表的な料理はバクラヴァで、クルミやピスタチオなどをパイ生地で包んで糖蜜をかけたデザートであることなどを話してくれました。ドイツのデュイスブルグという町から来たエネスさんによると、テキサス州に初めて来たとき、家屋、建物、道路など、全てが大きいのでびっくりしたとのこと。



▲バクラヴァ

連絡先: [商工会事務局](#)

(生活・情報委員長 根本真樹子)



▲ボランティアの皆さん

ピーカンキッズ ～あそぼーかい～

新年のあそぼーかい:「お正月」

新しい年を迎え、あそぼーかいでは「お正月」をテーマに子どもたちと楽しい時間を過ごしました。

毎度おなじみのあそぼーかいキャラクター、とらおくん&とらこちゃんが、羽根つきをしながら登場！みんなと一緒に「あけましておめでとございませう」と元気に新年の挨拶をし、司会とともにお正月の遊びやお雑煮など、お正月にまつわるエピソードを紹介しました。今年は巳年ということで、可愛らしいへびの年賀状もお披露目しました。

からだ遊び:「おすしすしすし」で親子のふれあい

からだ遊びのコーナーでは、『おすしすしすし』の歌を紹介しました。親子で手遊びをしながら、丸まったパパ・ママの上に子どもが乗る「トロいちょう～」や、ギョッと抱っこして「かっぱ巻き～」など、楽しくスキンシップを取りながら“おすし”を作って遊びました。簡単にできる触れ合い遊びなので、ぜひご家庭でも楽しんでみてください。YouTubeで検索すると動画もありますよ。

読み物:「てぶくろ」のパネルシアター

読み物のコーナーでは、パネルシアター『てぶくろ』を紹介しました。折しも数日前にヒューストンで大雪が降り、手袋を使っていた子どもたちも多かったため、大きな手袋が登場すると大喜び！キツネやウサギなど、さまざまな動物たちが次々に手袋の中に入っていくお話に、子どもたちはワクワクしながら見入っていました。

▼パネルシアター『てぶくろ』



▲パネルシアター『てぶくろ』

日本の伝統楽器「琴」の演奏

歌のコーナーでは、日本の伝統楽器「琴」を紹介しました。大きな楽器と初めて聴く美しい音色に、賑やかだった子どもたちもピタッと静まり、興味津々。琴の演奏に合わせて『お正月』の歌を歌いました。会の終了後には、子どもたちが自由に琴に触れられる時間を設け、いくつかの童謡を演奏しました。ヒューストンに住む皆さんにとって、貴重な体験になったのではないのでしょうか。



▲琴の演奏

工作: 折り紙で「トントン相撲」

工作のコーナーでは、折り紙で「トントン相撲」を作って遊びました。可愛いお相撲さんを紙皿の土俵に並べ、親子でトントンと叩いて対決。みんなで盛り上がる楽しい遊びですので、ぜひご家庭でもチャレンジしてみてください。

毎月恒例！お誕生会

最後は毎月恒例のお誕生会。お誕生月の子どもたちに手作りのメダルをプレゼントし、みんなで歌を歌ってお祝いしました。お誕生日の月には、ぜひあそぼーかいに遊びに来てください。

コーヒータイムで交流の場

会の終了後には、参加者同士が自由におしゃべりできるコーヒータイムを設けています。ヒューストンにきたばかりの方、お友達を増やしたい方、情報交換をしたい方など、様々な方が気軽に交流できる場となっています。

今後の開催予定

ボランティアスタッフが増えたため、土曜日を含め月2回の開催を予定しています。開催日は商工会HP及びヒューストンなびでお知らせしますので楽しみにお待ちください。スタッフも随時募集中です。

三水会クラブ

急に暑くなったり寒くなったり、最近寒暖差が大きく唇の乾燥も気になるので天然アロマの成分でケアしたい。とリクエスト頂き、今回は天然メディカルアロマリップスティックを作りました。

メディカルアロマセラピーとは、香りだけでなく、精油の力を活用した自然療法です。

精油の内容成分は化学的、生物学的に分析され、その効能も実証されたものでヨーロッパでは一部保険医療とされています。

人間が本来持っている自然治癒力を高め、心身の健康と美しさを引き出してくれます。

今回もすぐに定員がいっぱいになり、メディカルアロマセラピーは初めての方も含め、皆さんにとっても興味を持って頂きました。

唇の弾力回復作用の精油、抗炎症作用の精油、抗菌作用の精油、肝臓強壮の精油、ご自身で自分に合った精油など好みの香りで作って頂きました。基材になる蜜蝋もミツバチの巣から作られていて食品添加物にもなっ



ているので体に優しいブレンドです。

参加された皆さんが仲良く楽しんで調合したり、お持ち帰り頂くのを拝見したり、また個人的に習いたいと言って頂いたりして、私もとても嬉しい気分になりました。

ヒューストンに来て約4年、今は三水会クラブのリーダーをさせて頂いています。毎月素敵な先生をお呼びして、皆さんの交流の場をご提案しています。今回のセミナーで私は日本に帰ることになりますが、現在一緒にお手伝いくださるボランティアの方を募集しています。

このセミナーを機に、皆さんにとってメディカルアロマの良さを知って頂ける機会になれば嬉しいです。

尾崎 忍

次の三水会クラブ

日時: 3月18日(火)10時より

ご予約は[こちら](#)より

作成する桜のビーズ
(花瓶は含まれません)



リレー式

ヒューストン日記

第245回 マックニール 瑞代さん

かれこれアメリカ生活の方が長くなり、ヒューストンが私の第二のホームタウンとなりました。

まさに人種のるつぼで陽気でフレンドリーな人がたくさんいるヒューストンが私は大好きです！

そんなヒューストンで友人に誘われて人生で初めて聖書を手にしてから早九 years が経とうとしています。何事も三日と続いた試しの無い私が、この聖書の学びは、なんと続いており今やそれは私の生活の中で欠かすことの出来ないものとなりました。学び始めて驚いたのは、聖書に書かれている事が、昔ばなしではなくて現代の私たちにも適応して通用する知恵が書かれているという事です。そして学びの度に心がほっこりして、何とも言えない心地良い安堵感に包まれるのは、今でも全く変わりません。私の大好きな牧師先生から教えて頂いた、数えきれないほどの温かいお言葉の中でも特に私が好きな言葉に、“置かれた場所で咲きなさい”という言葉があります。結婚生活の中でも、子育てにおいても、職場でも、こんなはずじゃなかった...と感じる時は、誰にでもあると思います。この言葉は、決してあきらめて自分の境遇に収まるということではありません。人は誰にでも置かれた場所(境遇)で出来る事が、そこで精一杯咲きなさいという事です。私にとって“咲く”とは、日々、笑顔で過ごすことです。例えば私が家庭で笑顔で家族に接することによって、家族が朗らかな



気持ちで職場や学校に行き、そこで彼らが笑顔で同僚や友達に接してくれたら...そう願っている日々です。

次男が地元のフットボールのリトルリーグに属していたある年、素晴らしいコーチに恵まれ、優勝のトロフィーを手にする事ができました。チームに特別に運動神経がいい子がたくさんいたとか、体が大きい選手がたくさんいたという訳ではありません。そのコーチは、子供たち一人一人をよくわかっていて、それぞれが持っている素晴らしい力を発揮してベストなプレーが出来る様にその子供に合ったコーチングをしていました。そして子供たちそれぞれがナイスプレーをした後に満面の笑みを浮かべてサイドラインにいるコーチのもとに駆け戻って来て、一緒に飛び上がって喜び合う姿に何度感動したことでしょう！そんなコーチの指導を見ているうちに、私もそういうお母さんになりたいと強く思いました。私には三人の息子がいますが、本当に三人三様です。三人それぞれが、持っている素晴らしい能力を精一杯発揮して彼らがそれぞれ咲き誇れるような、それぞれのベストを引き出してあげる...そんな子育てが出来たら...と、切に願ってきました。その為にまずは、私自身が精一杯成長して日々、精一杯の笑顔で咲かなくてはと思っています。SMAPの“世界で一つだけの花”の歌は、今でも大好きです。人はみんな違う種を持つ。その花を咲かせることだけに一生懸命になればいい。そしてその咲き誇った花を見て微笑んでくれる人がいたら、励まされる人がいたら素敵ですよ！

置かれた場所で咲きなさい...何も難しい事や無理なことをしなさいと教えているのではありません。どんな境遇に置かれても私に出来る事がある。それを精一杯やりなさいという励ましの教えです。今日も胸に刻まれたこの言葉と共に、天を仰いで咲くひまわりのように元気で笑顔で一日をスタートしたいと思います!!!



在ヒューストン日本国総領事館からのご案内

1 特殊詐欺事件への注意喚起

近年、特殊詐欺事件は増加傾向にあり、その手口もますます巧妙化、多様化しています。

警察庁の報告によれば、令和6年(2024年)の特殊詐欺の認知件数は20,987件で、前年と比較して1,949件(10.2%)増加しており、被害総額も721.5億円と、前年より269.0億円(59.4%)増加しています。被害者の多くは高齢者ですが、若年層がターゲットとなるケースも増加しており、特に、世界全土で急増しているSNSを悪用した投資詐欺(金融商品詐欺)やロマンス詐欺(恋愛詐欺)(以下(1)のエ及びオ参照)などが若年層で多く被害に遭うケースとして報告されています。これらの詐欺は非常に巧妙で、1件当たりの被害額が1,000万円を超えるなど、被害が高額になる場合が多いのが特徴です。

日本国内以上に特殊詐欺事件が多いと言われている米国に住んでいる在留邦人の皆様におかれましては、しっかりと手口を理解して、詐欺の被害から自分と周りの人を守りましょう。

警察庁HP

https://www.npa.go.jp/bureau/criminal/souni/tokusyusagi/hurikomesagi_toukei2024.pdf

(1) 特殊詐欺の手口

詐欺の手口は年々巧妙化しており、ここで紹介する手口とは異なる詐欺の発生も考えられます。特殊詐欺被害の未然防止のためにも特殊詐欺について学び、特殊詐欺被害の未然防止に努めましょう。

ア オレオレ詐欺

親族(主に息子や孫)、警察官、弁護士を装い、事件や事故に対する示談金などを名目に金銭などをだまし取る(脅し取る)手口。

イ 還付金詐欺

市役所や年金機構などの職員を装い、「医療費の還付金があります」などと持ちかけ、ATMを操作させてお金を振り込ませる手口。

ウ キャッシュカード詐欺盗

警察官や銀行員を名乗り、「キャッシュカードが不正利用されています」と不安をあおり、カードをだまし取る手口。暗証番号を聞き出したり、カードをすり替えたりすることが多い。

エ 投資詐欺(金融商品詐欺)

「必ず儲かる投資がある」と持ちかけ、架空の投資話にお金を出させる手口。仮想通貨や未公開株などを利用するケースも多い。

オ ロマンス詐欺(恋愛詐欺)

SNSやマッチングアプリで親しくなり、恋愛感情を利用してお金を振り込ませる手口。「海外でトラブルに巻き込まれた」などの理由で金銭を要求するケースが多い。

(2) 被害に遭わないための対策

ア 知らない番号からの電話には注意

→電話に出る前に番号を確認し、不審な場合は出ない。

イ 家族間で合言葉を決める

→本人確認のため、家族だけが知っている合言葉を決めておく。

ウ ATMでの指示には従わない

→市役所や金融機関がATMの操作を指示することは絶対にない。

エ カードや暗証番号を教えない・渡さない

→警察や銀行がキャッシュカードを回収することはない。

オ 不審なメールやSMSのリンクをクリックしない

→公的機関や金融機関を装った詐欺サイトに誘導される可能性がある。

カ 周囲に相談する

→少しでも怪しいと感じたら、家族や警察に相談する。

2 パスポートの適切な管理のお願い

最近、パスポート(旅券)の紛失・盗難事例が散見されます。パスポートは、日本政府が、海外であなたが日本人であることと、あなたの氏名・生年月日などを証明する国際的身分証明書です。また、万一何かが起こったときに渡航先国政府に対してあなたに必要な保護と援助を与えるよう要請する重要な公文書です。「パスポートの入った鞆を車内に放置する」、「パスポートを郵送する」等は控え、パスポートを適切に管理いただくようお願いします。

なお、紛失したパスポートは、闇ルートを通じて国際的な犯罪組織等の手に渡り、偽変造され不法な出入国に使われたりするケースもあります。パスポートを紛失した場合には、警察署に届け出た上で、速やかに旅券紛失届を提出していただくようお願いいたします。

紛失届けのリンクは、以下のとおりです。

https://www.houston.us.emb-japan.go.jp/itpr_ja/pp_funshitsu.html

3 在留届と「たびレジ」の登録のお願い

(1) 長期滞在に必要な在留届

在留届を提出することにより、最新の安全情報等を受け取ることができます。また、在留届は、当館が現地に居住する邦人の方の情報を把握し、緊急事態が発生した際に迅速な援護・支援などを行うための不可欠なデータです。旅券法でも、海外に住所又は居所を定めて3か月以上滞在する邦人の方には在留届の提出が義務付けられていますので(第16条)、まだ提出されていない方は、この機会に提出をお願いします。

在留届は、「在留届電子届出システム(ORRnet)」を通じて、いつでも届け出が可能です。

ORRnetのリンクは、以下のとおりです。

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

(2) 3か月未満の渡航者には「たびレジ」

旅行者や出張者など3か月未満の滞在者であれば、「たびレジ」に登録しておくことで、長期滞在者同様に、当地で重大な事件や大規模な事故・災害などが発生した場合、最新情報をタイムリーに受けることが可能になります。

「たびレジ」は、以下からいつでも登録可能です。

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>

(在ヒューストン日本国総領事館)

在ヒューストン日本国総領事館

(Consulate-General of Japan in Houston)

住所: 909 Fannin St., Suite 3000, Houston, TX 77010

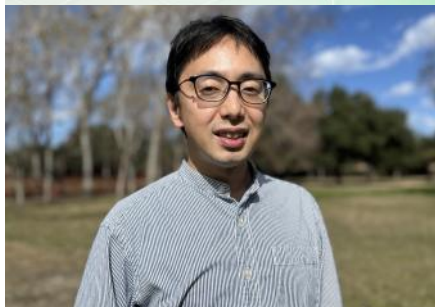
電話番号: 713.652.2977 (代表)



今月号は木下智貴先生から呼吸器内科ご専門の西井和也先生にバトンが移りました。

第242回 長引く咳の原因は？

現MD Anderson Cancer Center博士研究員



西井 和也

皆様初めまして、この度執筆を担当させていただきます、西井和也と申します。2024年10月よりテキサス大学MDアンダーソンがんセンターで博士研究員として勤務しております。それまでは山口県岩国市の岩国医療センターで呼吸器内科医として救急医療から呼吸器疾患、がんの緩和ケアまで幅広く診療を行っておりました。

今回は呼吸器内科の外来で最も遭遇する訴えの「咳」についてその原因と対処法、どういった場合に受診が望ましいかお話をさせていただきます。

1. そもそも咳はなぜ出るのか？

咳は本来気道(空気の通り道)に入った異物を外に出すために出のですが、そのメカニズムはやや複雑です。気道の通り道には咳を出すためのセンサーがあり、そこが異物などで刺激されると信号を脳に送り、そこから咳を出す指令が各所に出ます。咳止めの多くはこの脳の働きを抑えるのですが、日本で良く処方されるリン酸コデインという咳止めは咳以外の神経も抑えてしまい便秘などの副作用が問題になります。

2. 咳の種類とは？

咳の原因を考える上で、咳の種類が非常に参考になります。まず咳は痰が絡む湿性咳嗽(しっせいがいそう)と痰が絡まない乾性咳嗽(かんせいがいそう)に大きく分けられます。また、咳が続いている期間によって急性(3週間以内)、遷延性(3~8週間)、慢性(8週間以上)に分けられます。咳が収まらないために受診される方の多くがこの遷延性の期間なのですが、この期間の咳は何らかの感染症の後の感染後咳嗽という咳であることが多く、咳止めなどの対症療法のみで自然に咳が収まっていく方もしばしばです(感染後咳嗽を診断する特別な検査はありませんので、他の病気を否定したうえで対症療法を行います)。すべての原因がこの分類に当てはまるわけではありませんが、咳がどの種類かによって原因をある程度予想することが出来ます。

3. 慢性の咳の原因は？

ここからは8週間以上続く慢性の咳について少し詳しくお話をさせていただきます。慢性の咳の原因として特に見逃してはならないのは結核や肺がんですが、これらは一度咳が出始めると症状の変動は少なく悪化の一途を辿り、時として血痰を伴います。痰が長引く場合は時々色を見てもし血が混じっている場合は早めの病院受診をお勧めします。また、慢性の咳の原因として良く遭遇するものの、胸部レントゲン写真や聴診で異常がなく、診断の付きにくい慢性副鼻腔炎(副鼻腔気管支症候群)、咳喘息と胃食道逆流症(GERD)について取り上げます。

◇ 慢性副鼻腔炎(副鼻腔気管支症候群)

慢性副鼻腔炎は、アレルギーや感染、鼻中隔湾曲などが原因となって副鼻腔(鼻の奥にある空間)の炎症が12週間以上続く状態を指します。鼻汁が後ろから喉に流れ込む(後鼻漏と言います)ことで咳が出るため、根本的な治療は耳鼻咽喉科で受ける必要があります。慢性副鼻腔炎は生活の質を大きく下げってしまう為、もし長引く咳と鼻閉、鼻漏、嗅覚障害などにお困りの場合は早めの耳鼻咽喉科受診をお勧めします。治療法は重症度によって異なりますが、抗菌薬、抗アレルギー薬、去痰薬などを組み合わせて行います。治りにくい場合は手術や、生物学的製剤という薬を使うことがあります。

◇ 咳喘息

咳喘息は、ゼーゼーという音:喘鳴(ぜんめい)や呼吸困難を伴わず、「咳のみ」が主症状の喘息のタイプで、気道が刺激に対して過敏に反応することで咳が続きます。一般的には夜間や早朝に咳が悪化しやすいのですが、たばこの煙など職場に原因となる物質が有る場合は昼に悪化することもあります。検査だけによる確定診断は難しく、他の病気を除外した上で、気管支拡張薬などを実際に使用し症状が改善すれば咳喘息と診断されることが多いです。この咳喘息が厄介なのは病状が悪化すると呼吸困難を伴う気管支喘息に移行してしまうことです。喘息は一度治ってもまた症状が出る事が多く、症状を繰り返すことで治りにくくなっていくため、出来るだけ長く症状を抑えることが重要です。病院で治療を受けて症状が改善したからと言ってすぐに治療や受診を自己中断しないようにして下さい。

◇ 胃食道逆流症

胃食道逆流症は胃酸が食道内へ逆流し、食道粘膜にダメージ・刺激を与える疾患です。胸焼けや逆流感を伴うことが多いですが、慢性咳嗽が唯一の症状の場合があります。特徴としては胃酸が逆流しやすい食後や就寝時に咳が多く、胃カメラの検査で食道炎が認められれば診断されます。ただ厄介なのが、食道炎を伴わないNERD(非びらん性胃食道逆流症)という病気があり、この場合は胃カメラで診断することが出来ず、食道の中の酸性度を測定するなど特殊な検査が必要です。治療は胃酸を抑える薬が使われますが、生活習慣の改善が重要で脂肪分の多い食事、チョコレート、カフェイン、アルコールを抑えること、食後2~3時間は横にならないこと、寝るときは頭を高くして寝るなどの指導を行います。また、このNERDは若い女性に多いことが知られており、その理由として女性ホルモンの影響やストレスによって胃酸逆流が起きやすくなるためとも言われています。

4. 咳のセルフケア

咳が始まる頃に明らかに風邪を引き、発熱などは治ったものの咳だけが続いている場合は感染後咳嗽の可能性があり、もしそうであれば自然に治ることが多いです。感染後咳嗽に特別な治療法は有りませんが、出来るだけ気道への刺激を避ける生活(禁煙、禁酒、のどの乾燥を防ぐ等)をしていただくことで症状が緩和される場合があります。それ以外の長引く咳の場合は何らかの病気が隠れている場合がありますので医療機関の受診をご検討ください。より詳しいことをお知りになりたい方は日本呼吸器学会の「市民のみなさまへ」のホームページもご覧ください。

今回は消化器外科がご専門の松本龍先生です。現在は、Baylor College of Medicineで、ポスドクとして研究に従事されています。先生とは、勤務先は違いますが住んでいるアパートが近所で、偶然帰るタイミングが一緒になり声をかけさせていただきました。私とは専門分野の異なる松本先生からのお話とても楽しみにしております。

プロスケーター村主章枝さん「スケートから学んだ経営術」 Part 2

先月号では、村主さんのスケート人生のご紹介がありました。今月号では、トップアスリートに求められること、映画制作との出会い、これからの目標などを語って頂きます。

緊張の克服の仕方

私は、決して精神的に強い選手ではありませんでした。プレッシャーにもとても弱かったです。ときには、「章枝ちゃん、どうしたの?」と思うくらい、失敗することも多かったんです。あまりに緊張する度合いが多いことと、失敗したくないという想いから、「これは、何か自分で対策を考えないと、また辛い思いをする」と考え、まずはどのような場面で、どんな状況下で、緊張するとどのようになるのか、という、いわゆる自己分析をするようになりました。

スケートを例に取り上げますと、〈場面〉は、大会です。たくさんの人の前で、演技をするときになります。〈状況〉ですが、準備、練習が間に合っていないとき、練習からミスが多いとき。また、色々な状況を把握できていないとき。例えば、リンクの大きさ、環境、観客の数、スケジュールなど...緊張すると、多少、呼吸が浅くなり、そのためかウエイトが上に上がり、足に力が入りにくくなる、トイレが近くなるなど。

以上のことがわかるようになり、それから練習、準備を怠らないようになりました。大舞台では、10回やったら10回できる成功率と、失敗しても勝てるプランが必要です。オリンピックでメダルを獲っている方は、すべてミスなくやったのではなく、ミスをしてでも勝てた、最悪のコンディションでも力が出せたんです。この準備が精神的な安定と自信にもつながると思っています。また、一般的に、緊張は良くないと思われていますが、適度な緊張は、アドレナリンが分泌され、良い効果もあります。アドレナリンは、緊急時に恐怖、ストレスに対応するために、血液と酸素が身体の組織により、迅速に供給され、集中力などの精神的なものや身体的能力を引き上げると言われています。日本語の諺にある「火事場の馬鹿力」といわれるのは、このアドレナリンがたくさん分泌され、とてつもない力を発揮する状態です。自分を知り、緊張の正体を知れば、決して怖いものではありません。

選手育成のための条件

私は、アスリートとして決して飛びぬけて素晴らしい運動神経を持っていたわけでも、ずば抜けた音楽センス、表現センスがあったわけでもありません。私のコーチ陣も「章枝は、ほんとうに普通だった」と言います。しかし、指導者になった今思うことは、たくさんの方々の努力のおかげで、「環境」には恵まれていたということです。両親は、アラスカに住んでいたころは、様々な経験、体験をさせようと苦労をしても「環境」を用意してくれました。良いコーチに習えるよう、また、安定して練習できるよう、関東の中では一番条件の良いリンクを選んでくれました。

良いアスリートを輩出するためにはいくつかの条件が必要ですが、本人の才能は10%くらいです。環境、資金、タイミング、チーム(コーチ、仲間も含め)すべてが整い、初めて選手が力を発揮できます。本人たちが、「変わりたい」「うまくなりたい」と心から思い、実行しなければ、いずれは壁にあたります。指導者としては忍耐が問われる部分となりますが、生徒が力を発揮できる環境を用意し、ひたすら待つ、失敗しても待つ、気付くまで待つ、それが重要ではないかと思っています。アメリカは、様々なスポーツの環境に恵まれていると思います。スポーツビジネスが成功しているアメリカでは、施設一つとっても素晴らしい施設がたくさんあります。一つの敷地内に、トレーニングジム、練習場、ダンスの練習スペース、クリニックなどがあったり、ジムにもたくさんの種類のマシンがあります。このように、日本との練習環境の差は大きく感じます。

映画業界について

選手のときから作品に拘り、芸術の世界が大好きで、引退したらアイスショーを作るというのが目標でした。2018年にカナダからラスベガスに移ってきて、スケートショーをやりたいという思いで、その活動を始めました。ショー

を行うために、映像を撮るチームも必要だと気づき、仲間を集めることができました。ところが、2020年にコロナの影響でショーが中止になってしまい、その時、映像チームから「映画を作りたい」という提案があったので、特に深く考えずに「じゃあ、やってみようか」と始めたのが映画制作の道への一歩でした。もちろん、資金面や制作の難しさを全く想像していなかったのですが、後から「もっと勉強してから始めれば良かった」と思うこともあります。しかし、振り返ってみると、この判断も私の直感に基づくもので、良かったと思っています。これは、28年間の競技生活で培われてきた特別な感覚だと思っています。

スケートの世界でも、崖っぷちの状況で戦い抜いてきた経験が、この直感を育んだのだと思います。結果として、インスピレーションに従って動き出すことで、長編映画を2本制作できるところまで来ることができました。一つは、ホラー映画、一つは、ドラマ、コメディのジャンルになります。

映画プロデューサーをする上で、厳しい競技生活の経験が経営に活かしていると感じることは、困難にぶち当たっても、ひたすら前向き、ポジティブに頑張ることでしょうか(笑)。映画制作は、ハプニングの連続です。俳優が風邪をひいて声がでない。雨が降ってしまい、撮影シーンを変えないといけない。機材が壊れた。編集が間に合わない、などなど。往々のケースが後戻りできない場合が多いので、前に進む選択しかできないことが多く、とにかく、経験値や引き出しの数を問われ、また、チームの強さが求められます。私たちはまだインディペンデントフィルムメーカーで、スタジオやSAGに所属していないため、すべてを少人数で対応しなければならず、雑用から企画までをすべて自分たちでこなしています。いろいろな問題が起こる中でも、常に解決策を見つけようと努力し、軌道修正する力が必要だと思います。また、「強み」は、いわば異業種からの参入のようなところもあって、日本だと煙たがられるかもしれませんが、アメリカでは、ウェルカムな雰囲気があって、色々な人から声をかけてもらえてチャンスが広がっていると思います。

今、制作最終段階に入っているホラー映画の方では、予想外の配役で出演もしています(笑)。スケートで培ってきたことが、まさかこんなところでも活かされ、びっくりしました。苦労している点は、アスリート時代は、関わる人たちも(コーチや選手仲間など)限られていたが、映画製作においては、関わる人たちの数も多いですし、様々な役割の人たちと交流するので、私をとりまくコミュニティのサイズ感が格段に大きくなり、スケートでは、感じなかったコミュニケーションの難しさも感じます。特に、演者さん方は繊細な仕事をされているので、伝え方がとても難しいです。褒めながらも修正すべき箇所を指摘しなければいけません。スタッフも、日本人は本当に働き者で、空気を読んだりできる方が多いのですが、アメリカでは、良い意味でも、悪い意味でも「自分」ファーストです。自分が信じているやり方、方針などがあります。しかし、それを曲げさせても経営側がぶれない、自分の力を信じる強さ、忍耐が必要だと日々勉強させられます。スケートでは学べなかったことを、映画を始めたことで学ぶことができ、苦労は多いですが、楽しんでやっています。

今後の目標

映画に関しては、来年、新たに1本制作するために、現在、動き始めましたので、それを無事撮影し、仕上げることです。

スケートにおいては、先程お話したように、スケートのショーをアメリカでやりたいと思っています。これは、私が15歳のとき、師匠に出会ったときからの目標のひとつでもあります。規定がある大会のみならず、それぞれのスケーター、アーティストの個性や自由な発想が生かせる場を作りたいと思います。また、スポーツ、文化、違うフィールドで活躍している方々とのコラボレーションなど新しい発想で、日本人らしい作品を作りたい、それが私のスケート活動の目標です。



▲写真:映画撮影現場での照明セット作業



▲写真:リンクでの生徒指導



ワン!モア ヒューストン

Vol. 16 犬のお散歩ボランティア

川原志津香(家庭犬しつけインストラクター)

みなさんは、動物保護施設(アニマル・シェルター)をご存知でしょうか。動物保護施設というのは、迷子になったペット、元の飼い主に放棄されたペット、不適正飼育により警察が保護した動物などが集められ、新しい飼い主との出会いを待つ場所のことをいいます。ヒューストン近郊に30ヶ所ほどあるシェルターの中で最も長い歴史を誇るのは、ヒューストンSPCA (SPCA=Society for the Prevention of Cruelty to Animals 動物虐待防止協会。以下、HSPCA)で、昨年で創立100周年を迎えました。今回はここでのボランティアについてご紹介したいと思います。

どこの動物保護施設でも随時ボランティアを募集していますが、多くの場合オリエンテーションを受けてから犬、猫、ウサギなど小動物、といった担当分野が決まります。私は、HSPCAで通算8年間、犬の散歩の担当として教室のアシスタントをしてきました。初めてのシフトの日にはベテランのボランティアの人から細かに指導を受け、ドキドキしながら犬の散歩をこなしたのを今でもよく覚えています。

犬の散歩ボランティアの主な仕事は、犬を1頭ずつ自分の部屋から出して建物の外に連れて行き、排泄をさせたり気分転換に散歩したりすることです。悲壮感漂う犬ばかりかと思えばとんでもない!人に甘えてきたり、一心不乱に芝生の匂いを嗅ぎをしたり、おもちゃ遊びに誘うと大喜びで



HSPCAの小型犬のエリア

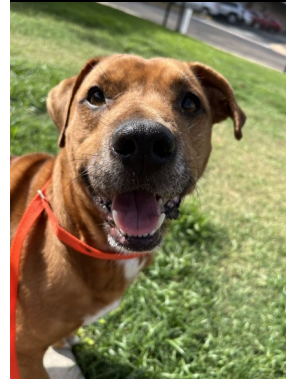
きたり、1頭1頭個性があります。どの犬も散歩中は良い笑顔を見せてくれて、自分の部屋に戻ると満足そうに昼寝を始めたりするので、見ていてこちらが嬉しくなります。一般の方が訪れたときに、犬たちが落ち着いた表情をしていると、譲渡の可能性も高くなります。犬担当のボランティアの醍醐味は、やはりお世話をした犬が新しい家族に迎えられるということでしょう。「この犬のことを教えて」、「この犬と会ってみたいんだけど」と来館者に呼び止められたときには、「よし!」と心の中でガッツポーズをしています。

実際にボランティアをしてみると、様々な人が関わっていることに驚きます。仕事が休みの日に来ている人もいれば、ボランティア・クレジットを稼ぐために通っている学生さんもあります。ボランティアをしながらいつか自分に合う犬と出会いたいという人もいました。タオルなどの洗濯担当や受付といった、犬と直接触れ合わないところで活躍する人もいて、動物のために何かしたいという一人一人の気持ちが大きな力になってシェルターの運営を支えていることがよく分かります。ボランティア活動の盛んなアメリカだからこそできる経験なので、私自身も微力ながら続けていきたいと思っています。

シェルターって、一般の人が行っても良い場所だったんだ!と興味を持った方は、ぜひ一度訪れてみてください。子供向けのイベントやシェルターを紹介するためのオープンハウスが開催されることもあります。多くの方に気軽に足を運んでもらって、犬たち猫たちが新しい家に迎えてもらうチャンスが増えることを願います。



シェルターの犬とお散歩



お散歩した後はみんなご機嫌

体にやさしい栄養

VOL.3

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

Memorial Hermann病院で臨床栄養士として、入院患者の栄養面のケアを担当しています。在米邦人の方々へ、栄養や健康に関する役立つ情報を発信できればと思っています。



在米アジア人の食生活

異国に移り住んだ人達が、母国の習慣や文化を保ちながら移住先の文化とうまく融合して行く過程を“acculturation”と言います。アメリカに移り住みながらも、食事は基本的に日本食の方も多いのでは無いですか?アメリカに共存する人種で比べると、**アジア人は一番塩分の摂取量が多い**とも言われています。この塩分源は主にお米、パン、汁物であり、食卓で料理に塩を追加する事は少ない代わりに、調理中に加えられる塩分が多いのが特徴です。

塩分摂取量



塩分の摂取目安量は一般的に**1日2.3グラム(小さじスプーン1杯)**と言われています。健康状態によっては、医師からこれよりも少ない量を指定される場合もあります。**醤油大さじ1杯には3グラム、味噌大さじ1杯には2グラムの塩分が含まれます。**塩分の摂り過ぎは**高血圧、臓器への負担、浮腫み**等を引き起こす恐れがあります。

- ➔ 高塩分の食品: 缶製品、冷凍食品、加工品、スナック菓子等、賞味期限が長いものは塩分が多くなる傾向にあります。これは塩が食品を長期保存させる役割を担っている為です。
- ➔ 気を付けるポイント: 出来るだけ自然のものを食べる(自炊)、自炊時は塩の量を減らして調味料や薬味を上手に使う、缶製品や加工品を購入する際は「減塩(low sodium)」を選んだり水通しができるもの(缶の野菜や豆)は水で洗ってから使用する。
- ➔ 調理案: はっきりとした味付けはカレー粉や生姜、唐辛子。酸味の効いた味付けは酢やレモン(ライム)汁。旨味や味に深さを付けるなら鰹節や昆布で出汁を取る。洋食の肉、魚、パスタ料理はハーブで風味を付ける。



食品ラベル

加工品には商品裏に必ず食品ラベルが付いています。塩の化学名はsodiumです。ラベルの上部には“serving size”と1人の1食の摂取基準量(「適量」ではなく一般的に1人が消費する平均量)が書かれています。ラベル内の数値は全てこの1人の1食の量に基づいています。イメージ画像は食パンのラベルですが、摂取基準量は1枚で、その際の塩分量は180ミリグラム(0.18グラム)です。買い物に行かれた際には、是非ラベルを比較して塩分量の少ない商品を選ぶようにしましょう。

Nutrition Facts	
15 servings per container	
Serving size	1 slice (45g)
Amount per serving	
Calories	110
	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 4g	
Includes 4g Added Sugars	7%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg 0%	Calcium 50mg 4%
Iron 1.2mg 6%	Potassium 110mg 2%

* The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

体にやさしい栄養【バックナンバー】

VOL.1

VOL.2

■開催中 - Mar. 30

Strawberry Festival@ Frobergs Farm

テキサスはいちごの旬がスタート、いちご狩りに出掛けてみてはいかがでしょうか。バケツを買って採ったいちごの重さで料金が決まるシステムです。自然の中で遊べるファームならではのキッズアトラクションも。



■開催中 - Apr. 27

Spring Festival@ Dewberry Farm

今年のイースターは4月25日。こちらのファームではスプリングフェスティバルとしてエッグハントを開催中。ベッティングズーや観覧車、ヘイライドなど盛りだくさんのデューベリーファーム、春のお花を摘むこともできます。チケットは27ドル。

■開催中 - May.18

Toshiko Takaazu: Worlds Within@ MAFAH

ハワイで育った日系人陶芸家として近年評価が高まっている高江洲敏子に注目した展覧会「トシコタカエズ:内なる世界」がヒューストン美術館で開催されています。生誕100年を記念しNYのノグチイサム美術館により企画、大小陶芸作品を中心に約100点が展示。

■Mar.21- Apr.6

Azalea & Spring Flower Trail@ Tyler

春といえばツツジが各所に咲いているのに気付かれる方も多いことでしょう。北東へ3時間、タイラーではツツジが咲き誇る街の各所をめぐるアザレアトレイルが開催されます。老舗 Tyler Candle Company のロウソクはお土産にもおすすめです。

■Mar. 22

Houston Crawfish Day Fest 2025@ BAR5051

春といえばザリガニの旬。昨年は不作による高騰が伝えられましたが、今年は寒波の影響も少なく良作が期待されているそう。こちらのCrawfishフェスト

では、茹でたてのザリガニやフローズンマルガリータ、ルイジアナの民族音楽 Zydeco (ザディコ) のバンド演奏やゲームなどが楽しめます。

■Mar. 29

Kodō: Warabe@ Performing Arts Houston

新潟・佐渡の太鼓芸能集団によるアメリカ・カナダ公演ツアー「One Earth Tour〜童」がヒューストンでラストを飾ります。クラシカルな演目、演出により生命のリズム、身体の躍動が融合する舞台。チケットは29ドルから。

■Mar. 30

UH ENERGY INDUSTRY CRAWFISH BOIL@ UH Campus, Lynn Eusan Park

ヒューストン大学 (UH) で開かれるザリガニボイル、大学生のフアンドレイズイベントでもあり、チケットにはザリガニトレイや座席が含まれ、生演奏やキッズアクティビティも用意されています。とうもろこしやじゃがいも、スパイシーな味付けのソーセージといただくザリガニはCajun (ケイジャン) 料理名物です。

■Apr.12

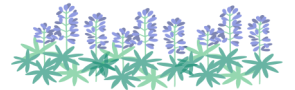
Art Car Parade@ Allen Pkwy & Smith St

今年はどんなユニークなアートカーが登場するのでしょうか。第38回アートカーパレードはダウントウンより午後2時スタート。同日サムヒューストンパークではHEB主催の無料キッズイベントが開催されます。

■Apr.12-13

Bluebonnet Festival@ Brenham

ヒューストンから1時間、ブレナムはブルーボネットの街として知られ、春のデイトリップにもおすすめです。ワイルドフラワー・ドライビングルートでは、2時間でブレナムを一周し丘一面に自生するブルーボネットが見られます。ブレナム発祥のアイスクリームブランド、Blue Bell Creameries 工場はおすすめ立ち寄りスポットです。野草のブルーボネットを摘むことは厳禁ですので、マナーを守って鑑賞しましょう。



編集後記

1月末の寒波では停電も少なく、無事に過ごせた方も多かったようです。いよいよ、ヒューストニアも雪を楽しめるレベルにインフラが整ってきたのでしょうか。2月に入れば一転、初夏の様に温かくなり、州の花Bluebonnetが咲いたとのこと。異常気象なのかもしれませんが、天気には抗うことはできませんので、こちらが合わせるしかないですね。

すっかりヒューストンの生活にも慣れた(つもの)今日この頃ですが、いよいよ帰任の声がかかりました。2021年5月から3年と10カ月ほどになりますが、ほぼ無事に過ごせました。これもガルフストリームの編集に携わり、関係者の皆さんから多くのことを教えて頂いたお陰だと思います。編集活動を通して、ヒューストンの社会、引いてはテキサス、アメリカのことも、ずいぶん理解が進んだと思います。関係者の皆様、ならびに、ガルフストリームを盛り立てて下さった読者の皆様のおかげです。ありがとうございます！

もし、ボランティアに興味をお持ちの方がいらっしゃいましたら、編集委員に参加頂くことをお勧めします。

商工会では、4月に日本人会と共催のピクニックが開催されます。また、ガルフストリームは50周年を迎え、今月の50年振り返り記事に加え、6月号、9月号にも関連記事を掲載予定です。どうぞ、ご期待ください。

今後も日本から、誌面を覗きたいと思います。末尾になりますが、ガルフストリームの益々のご発展をお祈り申し上げます。

(編集委員長 稲田徳弘)

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.jbahoustongulffstream.com/>

発行：ヒューストン日本商工会

発行責任者：濱田 哲

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。



ガルフストリーム編集部主催 ロデオ写真コンテスト開催！



ガルフストリーム編集部(以下、編集部)では、以下の通り、ロデオの写真コンテストを開催致します。奮ってご応募ください。

<募集テーマ>

The Houston Livestock Show and Rodeo 2025で撮影されたテキサスらしさを表現した写真

<詳細>[こちら](#)をご確認下さい。

<締切>2025年3月31日(月)

<賞品>入賞作品にはギフトカードを授与致します。

<審査および審査結果>

審査は、編集部が行います。

審査結果は、2025年5月号ガルフストリームにて発表し、入賞者宛てに通知します。審査の過程、内容及び結果に関するお問い合わせにはお答えできません。

令和6年度(2024-2025)2月 商工会理事委員会 議事録

日時：2025年2月19日(水) 12:00～13:45

会場：三水会センター会議室(ハイブリッド形式)

出席者：18名(うち名誉会員2名、理事委員10名、代理5名、事務局長)

欠席者：7名(うち第一副会長委任5名、代理委任2名)

会長が欠席のため、議決については川上第一副会長に委任

*会員消息

2025年2月15日現在の会員数は名誉会員12名、正個人会員906名(正団体会員数:117社)、準会員56名、総会員数974名。

議事録と会員消息の詳細は、商工会HPの「[会員専用ページ](#)」を参照。