

## 2025年 総領事館 新年会

2025年1月10日(金)、在ヒューストン日本国総領事館は、テキサス州の主要都市(ヒューストン、ダラス、オースティン、サンアントニオ、エルパソ、マッカーレン)とオクラホマ州の在留邦人の方々を対象とした新年会を開催しました。開催場所のキャパシティを考慮し、日本商工会からは、役員の方々が所属する各社の代表1名をご招待しました。

新年会では冒頭、長沼総領事から、新年のお祝いとともに、本年における総領事館の抱負を述べ、続いて、各団体代表者により新年における在留邦人の多幸と健康を祈念して鏡開きを行いました。引き続き、星出宇宙飛行士の音頭で、今年1年の各自の健康と日本コミュニティの更なる発展を祈念して乾杯を行いました。

その後は、普段はあまり顔を合わせる機会のない各地の皆様で、地域や業界の垣根を超えて、和やかに歓談を行いました。

総領事館は、本年も、在留邦人の皆様をお支えし、皆様のお役に立てる活動を行ってまいります。

(在ヒューストン日本国総領事館)

写真提供：在ヒューストン日本国総領事館



目次	1…総領事館新年会	4…三水区クラブ	7…ロデオ写真コンテスト告知・編集委員募集	9…テキサスメディカル
	2…米国のリサイクルプラスチック産業	5…村主章枝さん	・ヒューストン日記	10…日本人会新年会・体にやさしい栄養
	3…ピクニック告知	6…ロデオヒューストン	8…気ままなフォトアルバム	11…Houston Walker・告知・議事録・後記

# 米国におけるリサイクルプラスチック産業の現状と課題

米国のリサイクルプラスチック産業は、環境意識の高まりや技術革新の影響を受け、急速に発展しています。この産業では、主に「マテリアルリサイクル（物理的リサイクル）」と「ケミカルリサイクル（化学的リサイクル）」という2つの方法が用いられており、資源循環と環境保護を両立させる取り組みが目まはっています。

## マテリアルリサイクルとケミカルリサイクルの違い

マテリアルリサイクルは、廃プラスチックを物理的に処理して再利用可能な素材に変換するプロセスです。この方法では、選別、粉碎、洗浄といった工程を経て再利用されます。特にPET（ポリエチレンテレフタレート）やPE（ポリエチレン）などの素材が広く利用されており、消費者からの廃棄物を活用する「PCR（Post-Consumer Recycled）」や製造工程で発生する廃棄物を使用する「PIR（Post-Industrial Recycled）」が代表的です。一方、ケミカルリサイクルは廃プラスチックを化学的に分解し、原材料に戻す手法です。ピロリシス（熱分解）やガス化が一般的で、混合プラスチックや汚染物を含む廃棄物でも再利用可能です。この方法の特徴は、バージンプラスチックに近い品質の製品を製造できる点にあります。

## PCRとPIRの違い

PCR素材は、消費者によって廃棄されたプラスチックを回収し、リサイクルされた素材です。具体的には、飲料ボトルや食品包装など、使用後に廃棄された製品が対象となります。これらの廃棄物はリサイクルプロセスを経て、新たな製品に再利用されます。PCR素材の主な利点は、廃棄物の削減と環境負荷の軽減に貢献できる点で、持続可能性を重視する消費者や企業に支持されています。ただし、消費者由来の廃棄物は汚染リスクが高いため、選別や洗浄工程が重要です。一方、PIR素材は製造工程で発生する廃材や余剰素材をリサイクルしたものです。製品の製造中に発生する端材や廃棄物は通常、品質が安定しており、汚染リスクが低いいため、リサイクルプロセスが比較的簡易で、コスト効率が高い場合があります。ただし、PIR素材の利用は主に企業内での循環に限定されるため、環境全体への影響はPCRほど広範ではありません。

## 米国におけるリサイクルプラスチックの需要と動向

米国全体では、特にパッケージング業界においてリサイクルプラスチックの需要が高まっています。政府の規制強化や消費者の環境意識向上が企業のリサイクル素材採用を後押ししています。特にPCR素材は食品や飲料のボトル、包装材に広く使用され、企業の持続可能なイメージ構築にも寄与しています。

## テキサス州における取り組み

テキサス州では、リサイクルに関する課題と取り組みが進行中です。2022年のリサイクル回収率は全米平均を下回る水準とされており、改善が求められています。州政府や地方自治体はリサイクルプログラムの拡充に注力しており、家庭からの廃プラスチック回収プログラムや住民向けの啓発キャンペーン、教育プログラムが実施されています。例えば、一部の自治体ではリサイクル専用の回収容器を提供し、住民が簡単にリサイクルに参加で



▲テキサス州では廃棄物の分別が進んでおらず、リサイクル回収率は他州に比べて低い状況。

きる仕組みを導入しています。また、企業へのインセンティブも進められており、製造業や建設業での産業廃棄物リサイクルを促進するため、リサイクル素材を利用する製品に対する税制優遇措置が検討されています。

## 米国で最もリサイクルが進んでいる州

米国で最もリサイクルが進んでいる州の一つはカリフォルニア州です。厳格な環境規制や持続可能性を目指した政策が積極的に導入されており、全米トップレベルのリサイクル率を維持しています。特に、2022年に制定された「プラスチック汚染防止・包装生産者責任法（SB 54）」などの法規制により、包装材のリサイクル率向上やプラスチック使用削減が進められています。カリフォルニア州では、消費者や企業にリサイクルを促進するための政策が多岐にわたり、リサイクル素材の利用を推進するためのインセンティブも強化されています。

## 欧州との比較と法規制の影響

欧州では、厳格な法規制がリサイクル率向上の鍵となっています。欧州と米国の主な違いは、政策の統一性と規制の厳格さにあります。欧州は全体的にリサイクルプラスチックの利用促進に向けて統一的で厳格な規制を実施し、企業や市民に対して明確な目標を掲げています。例えば、欧州の自動車産業でもリサイクルプラスチックの利用が進んでおり、2030年までに自動車部品におけるリサイクルプラスチック比率を25%以上にする目標が掲げられています。リサイクルPP（ポリプロピレン）は車両内装やバンパーに活用され、軽量化と環境負荷の低減に貢献することが期待されています。一方、米国は州ごとに異なるアプローチを採っており、リサイクル率やプラスチック廃棄物削減の進捗にばらつきがあります。米国でも企業へのインセンティブや一部の州でのプラスチックリサイクル促進の取り組みが進んでおり、改善が見られています。欧州はリサイクルプラスチックの普及に関して先進的なモデルを提供しており、米国は地域ごとの取り組みが進行中であるものの、より一貫した全国規模での政策が求められています。



▲欧州ではPPリサイクル樹脂は自動車バンパー部品等への活用が検討されている。

## 課題と展望

米国のリサイクルプラスチック市場には、リサイクル設備の不足やコストの高さ、回収・選別体制の未整備といった課題があります。特にケミカルリサイクルは初期投資が高額で、普及には時間がかかります。しかし、AIを活用した選別技術や効率的なプロセスの導入が進むことで、リサイクル業界の発展が期待されています。

# 商工会・日本人会共催ピクニック 2025

参加&ラッフル券お申込みを只今受け付け中!

詳しくは商工会HP  
をご覧ください!

テキサスの牧場体験をしてみたい方、全員集合!

毎年恒例の春の大イベント、ピクニックが広大な観光牧場を貸し切って開催されます。“これぞテキサス!”という体験をしてみたい方、家族連れからおひとり様まで、お楽しみいただける多数のアクティビティーや美味しいBBQランチが用意されています。そして、最後は子供も大人もドキドキ☆ワクワクするラッフル抽選会でクライマックスを迎えます。皆様お誘いあわせの上、ぜひご参加ください!

開催日 : 4月6日(日)12:00~17:00

会場 : Oil Ranch 23501 Macedonia Rd, Hockley, TX 77447

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)

ラッフル券 : 1セット5枚で \$ 10

お申し込み : 会社単位でお取りまとめください。

イベント入場券は、一律約\$40のところなんとお食事代込みでこの価格!!  
大変お得です。

## <Oil Ranchアクティビティ(例)>



## BBQランチ ピクニックといえばBBQ?!

### わいわいサックレース

個人戦と会社・グループ代表戦に参加して、賞品をゲットしよう! 昨年の代表戦優勝は三井物産チームでした。今年の栄光は誰の手に!? 本気の戦いがここにある!



### わくわくスタンプラリー

今年度初開催のスタンプラリー! 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!



### 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。





第14回

# 三水会クラブ

三水会クラブ主催のバレンタインクッキー教室は、今年で3回目を迎えました。イベントでは大小さまざまなハートやクマの形のクッキーをバレンタインカラー（赤・ピンク・白）のアイシングでデコレーションしました。基本的なテクニック（枠の描き方、塗り方、埋め方）を数種類実演し、その後参加者の皆様が自らのアイデアとクリエイティビティを活かして好みのデザインを制作しました。

アイシングクリームは気温や湿度に敏感で、直前にその固さを調整する必要がありますが、ボランティアの皆様の細やかなサポートのおかげで、スムーズに進行することができました。アイシングクッキーは、コツを学び練習を重ねることで必ず上達します。またアメリカでは材料が手頃に揃いやすいため、ぜひこの機会に皆様に興味を持っていただければ何よりです。



教室を開催の度、参加者の皆様が一生懸命にデコレーションを楽しむ姿が非常に印象的で微笑ましく、初めて参加される方にも安心して交流できるコミュニティイベントを企画・開催して下さった商工会や三水会クラブの方々には、深い敬意と感謝の気持ちでいっぱいです。

三水会クラブでは、毎月さまざまな分野のエキスパートを招待し、楽しく学びを体験できるイベントを開催されています。ボランティアも常時募集中ですので、興味のある方は三水会クラブおよび商工会のHPまでお気軽にお問い合わせください。

講師：チャウドリー博子

[IG @atelierhanahouston]

- [センチュリー21エナジー](#) ヒューストン加盟店代表取締役・宅地建物取引士 TRECライセンス #653120
- [アトリエハナ ヒューストン](#) 趣味のお菓子教室

## ショーイングジャパン 七五三・晴れ着撮影会

Showing Japan恒例の七五三・晴れ着撮影会を昨年11月16日に三水会センターで開催いたしました。正式な七五三の日は11月15日ですので、1日遅れてのお祝いとなり、今回は18家族、合わせて32名の方々にご参加いただきました。

アメリカにいながら和装で七五三・晴れ着の写真撮影ができる貴重な機会として、毎年好評を博しているこのイベント。メンバーは、事前の着付け練習や撮影準備を重ね、当日を迎えました。特に女性の着付けは男性よりも時間がかかるため、多少お待たせしてしまった場面もありました。今後はさらに効率的に進行できるよう、工夫していきたいと考えています。

今回も希望者にはヘアセットもあり、髪飾りを加えることで晴れ着姿が一層華やかになります。撮影スタジオでは、主役のお子様たちが緊張しながらもおすましたり、中にはモデルさながらポーズを決めているお子様

もいらしたり、見ている私達も思わず微笑んでしまいました。

無事に七五三・晴れ着撮影会を終え、ご参加いただいた皆様と共に素晴らしい記念のお手伝いができたことを大変嬉しく思います。ご参加いただいた皆様、ならびにご寄付をいただいた方々に、心より感謝申し上げます。

日本の伝統文化を大切に、着物を通じてその美しさや心を次世代に伝えるこのような機会を、これからも大切にしていきたいと思います。今年も多くの方々に素晴らしい晴れ着を着ていただき、思い出に残るひとときを提供できることを楽しみにしています。

3月1日（土）に晴れ着（七五三）撮影会を開催いたします。袴のご用意もございますので卒業の記念として、また新たな年を迎えたご家族の記念撮影に、是非ご参加ください。詳細は[ホームページ](#)・[Instagram](#)にてご確認ください。



▲着付け部屋の様子

# プロスケーター 村主章枝さん「スケートから広がる世界」

11月にダラスで開催された六者交流会にてご講演頂いた、トッププロスケーターで映画監督もなさっている村主章枝さんに、ご講演の内容についてご寄稿頂けることになりました。スケートとのかかわり、選手時代、指導者としての経緯から映画制作への展開など、素敵なエピソードになっています。1ページでは収まらないため、2号に分けて掲載いたします。今月号では、これまでのスケート人生についてのパートを、次号では映画監督のパートを掲載しますので、ご期待ください！

## スポーツにおける環境の重要性

2020年、パンデミックの最中にテキサス在住の生徒の御両親が、私をオンラインレッスンプラスで見つけ、そこからズームを使ったレッスンをしました。それがきっかけとなり、パンデミックが終わり行き来ができるようになってからは、オースティンに定期的に行くようになりました。そこから口コミで生徒が増えていき、現在は、ダラスとオースティンに毎月来て、指導を行っています。生徒の年齢層は幅広く、下は4歳から上は60歳の方までいます。オリンピックを目指す子もいれば、ADHDや自閉症など発達障害がある生徒もおり、一人ひとりの可能性を引き出せるような指導を心がけています。

私は、現在、ラスベガスに在住しております。ラスベガスはエンターテイメントの街として有名で、ショーやイベントに町全体が力を入れている印象がありますが、一方、ダラスはスポーツが非常に盛んな都市です。ダラスでは、エンターテイメントとして、スポーツが成り立っているだけでなく、教育の一環としても力を入れており、環境も非常に整っていると感じます。

例えば、ダラスではホッケーチーム「ダラス・スターズ」が所有するリンクが8か所あり、その他にもダラス・スターズ以外が運営しているリンクが3か所あります。これに比べて、日本では選手たちが練習場所を確保するのに苦労しているのが現状です。また、Friscoエリアにはサッカーやアメリカンフットボールのフィールドが数えきれないほど存在します。

選手を指導する上で、彼らのための適切な環境を整えることは、重要な課題の一つです。これはビジネスにも同じことが言えると思います。人は、自ら変わろうと強く望まない限り、なかなか変化しにくいものですが、環境が変わることで劇的に改善されることがあります。

私は、父の仕事の関係で、3歳から6歳までアメリカ・アラスカ州におりました。ご存知のとおり、アラスカは1年のほとんどが寒く、真冬もマイナス30度になります。そんな中、私は外の凍った池や沼でスケートを始めました。アラスカでの生活ですが、言語の問題や生活面でも、幼い私と妹を預けたり頼る人もなかなかいなかったり、道路が凍って車が使えなくなったり、苦労も多かったと両親は話していましたが、たくさんの良い体験、経験もさせてもらいました。犬ぞりレースを見に行ったり、くじら、流水を見に行ったり、オーロラを見に行ったり...。そして、スケートにも出会うことができました。両親が、アラスカでの体験は簡単には得られるものではないと思ひ、苦労を覚悟の上、選択してくれたことで、私の人生は大きく変わったと思ひ感謝しています。また、指導者になり、勉強して学んだことは感受性を豊かにするためには、幼少期にさまざまな経験が必要だということです。

それは、

1. 自然との触れ合い
2. 芸術や文化との接触
3. 多様な人との関わり
4. 読書や物語の体験
5. 自由な遊び
6. 失敗や挑戦の経験

です。

これらの経験を通じて、子どもが喜びや驚き、共感、感動といった感情を持つことで、豊かな感受性が育まれるとされています。



▲写真:アンカレッジ時代(左が村主さん)

## 私とスケート

日本に戻って6歳からスケート教室には入りましたが、競技者として本格的に練習を始めたのは15歳くらいからです。選手を目指していくには、スケートの場合は、8~9歳くらいから目指した方が良いでしょう。身体の骨格などが出来上がっていくのが、大体10歳くらいまでなので、その年齢までに、競技者としての練習を始めた方が良いでしょうということです。

私が始めた頃は、フィギュアスケートが盛んではなく、両親は、まさか私がプロスケーターとして活動していけるとは思っていなかったもので、勉強に力を入れていました。しかし、中学二年生のときに出場した大会でミスを連発し、生まれてはじめて大会で悔しいではなく、恥ずかしいという感情を抱きました。そこから、「こんな思いは二度とたくない。自分の練習の仕方を変えなければ」と、一日1時間しか滑っていなかった生活から、両親に送り迎えなどを頼み、練習を一日3時間以上に増やしていききました。

その後成績は伸び、世界選手権ジュニアで入賞するレベルまで、上げることができました。

私が海外の試合に出場するようになった頃、トップクラスの大会にアメリカからミッシェル・クワンという選手が出場していました。私と同じ年なのですが、ある年の世界選手権に、彼女は大変身をして出場してきました。それまでは幼い少女のような子だったのに、突然、成熟した大人のような作品を演じたので、私は「何があったのだろう」と興味を持ちました。調べると、「振付師」という専門の人がついて、プログラムを作ったことがわかりました。私は、この人にどうしても習ってみたいと思ひ、何とか連絡先を手に入れた、国際電話をかけてお願いしました。その振付師、ローリー・ニコル先生が私のスケート人生を大きく変えました。

ちなみにフィギュアスケートのコーチと振付師の違いですが、フィギュアスケートは、決められた分数の中で、曲に合わせて、要素(ジャンプやスピン、ステップ)をこなしていきます。要素の難易度が高いものをやったり、その要素が正確で美しかったりすると高得点をもらえます。しかし、点数の構成は、要素とは別に、要素と要素のつながりが音にあっていたか、音楽の解釈は良かったかなど、いわゆる芸術性を競う得点もあります。コーチは、個々の要素の技術を指導したり、全体を見る監督のような役割です。振付師は、音楽を選んだり、要素の構成を考えたり、技と技のつながりを考えるのが仕事です。

私の師匠である、ローリー・ニコル先生は、作品のテーマの選び方、音楽の選び方、技術の繊細さなどに長けていた方でした。そんな先生に、どんなに努力をしても追いつけず、ひたすら、先生のようにになりたいという想いでした。

私のモチベーションは、「良い作品を滑りたい」というところにありましたが、成績が良いときも悪いときもありましたが、28年間、33歳まで、スケートを続けてこれたのかなと思います。物づくりが得意な日本人ですが、日本人らしい職人気質があったからなのではないでしょうか。



村主章枝さん「スケートから広がる世界」は、次号「スケートから学んだ経営術」に続きます。



# RODEO HOUSTON ★ 2025

ヒューストンに春の訪れを告げるロデオが今年も始まります。カウボーイ文化の本場テキサス、ぜひロデオファッションで繰り出してローカルの雰囲気を楽しみたいですね！開催期間は3月4日～24日、イベントには毎年200万人が訪れます。大人から子供まで楽しめる盛りだくさんのロデオヒューストンをご紹介します。

## ★ロデオ&コンサート、 今年のラインナップは

コンサートの出演者は、初日にカントリー歌手のリーバ・マッキンタイア、そしてポストマローンという顔ぶれ。有名アーティストとなるとチケットはお安くはありませんが、ロデオの観戦チケットが含まれているシステムです。

ロデオはコンサートの前に始まり、ブルライドやベアバックライドなどの種目で賞金をかけ争います。

◀開催地NFLテキサス人のホームNRGスタジアム



▲コンサート風景



▲ロデオ競技

## ★動物とふれ合うアグベンチャー

家族向けには動物に触れ合いながらアグリカルチャー（農業）について学べる展示ゾーン、アグベンチャーがおすすめ。牛の出産に立ち会えるバースセンターやひよこが卵からかえる様子が見学できます。NRGセンター内にあり、グラウンドチケットで入れます。テキサスが誇る見事な長い角が特徴のロングホーン牛もぜひ見ていってくださいね。



▲ロングホーン牛



## ★ロデオファッション・ショッピング

NRGセンター内では、ロデオグッズのショッピングが楽しめます。本格的なカウボーイハットやブーツなど、思わず雰囲気釣られて買ってしまいそうですが、スポーツショップなどでもブーツは手頃な値段で手に入ります。ウィンドーショッピングだけでもこの世界を楽しむこと間違いなしです。



▲カウボーイハットショップ

## ★必見！子供たちの羊のりレース

遊園地ゾーンで人気のアクティビティがマトンバスティン。マトン？そう、羊です。疾走する羊に子供たちがしがみついてどこまで乗っていられるかを競います。参加は5歳から6歳まで、申込みは当日先着順です。



▲マトンバスティン

ヘルメットを着用の上、勇気のあるお子さんは挑戦してみたいかがでしょうか？いい記念になりそうですね！



未来のカウボーイ、カウガール  
たちに拍手喝采

## ★ターキーレッグや名物フライドスイーツをお試しあれ

ロデオで楽しめるテキサス名物フードといえば、巨大なターキーレッグ、そして何といても揚げ物スイーツ。ブラウニーやオレオ、ピーカンパイやアイスなど、そんなものまで？というほどのお店には行列ができていたのもまた驚きですが、話のネタにはなりそうです。

ワイン好きの方はワインガーデンをチェックしてみてください。



▲フライドスイーツの店

開催に先立って2月27日よりBBQクックオフと呼ばれるBBQ世界大会、28日にはヒューストン各地からメモリアルドライブに荷馬車が集結する壮観なトレイルライド、3月1日にはダウントウンでパレードが行われ、こうしたイベントがロデオを盛り上げます。



イベントを支えるボランティアは3万人、そして企業からも多額の奨学金が寄付されています。地元から愛されるロデオヒューストンをぜひ体感してください。

◀ BBQ世界大会

## ミニ情報

Family Wednesdays-3月5、19日午前中は12歳以下とシニアの入場券が無料になります。

Carnival Pack-遊園地ライドをハーフプライスで楽しめるお得なセット。おすすめ交通手段はメトロ路面電車で、Stadium Park / Astrodome駅が目前にあります。

The Houston Livestock Show and Rodeo

(ファーガソンステガー仁美)



## 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

応募資格: 商工会会員とその家族

結果発表: 入賞写真は、ガルフストリーム5月号誌面上にて発表

応募フォーマット: JPG, PIN, HEIC, PINGのファイルで500KB以上の画像

応募枚数: お一人様上限5枚まで。

提出方法: 撮影者の名前、所属会社名、写真に関する短いコメント/キャプション/題名をご記載の上、写真をメールに添付し、[assist@jbahouston.org](mailto:assist@jbahouston.org) までお送りください。

〆切: 2025年3月31日(月)

賞: 入賞作品には、ギフトカードを授与致します。

金賞 100 \$ 相当ギフトカード

銀賞 50 \$ 相当ギフトカード

銅賞 30 \$ 相当ギフトカード



<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。

詳細は[こちら](#)をご確認下さい。

## ガルフストリーム 編集委員(ボランティア)募集



商工会刊行誌「ガルフストリーム」では、編集委員としてボランティアの方を募集します。

- 執筆者: 記事を執筆にご協力頂ける方
- 担当者: 記事の担当をして、執筆者と商工会事務局をつないで頂ける方
- レイアウト: ガルフストリームの誌面でレイアウトを担当して頂ける方

※レイアウトは、MS Publisher を使用しています。

Word/Power Point が使える方でしたら、すぐに習得可能です。

ご興味のある方は、事務局までご連絡ください。

[jbahouston12651@gmail.com](mailto:jbahouston12651@gmail.com)



ガルフストリーム編集委員の懇親会@Toy Story Ranch

リレー式

## ヒューストン日記

### 第244回 池永 瑞貴 さん

こんにちは。夫の駐在でHoustonに来て1年半が過ぎました。新しい環境で駐在妻としての役割にやりがいを感じる一方、日本での仕事を辞めたことで、それまで得ていた達成感や役割が一掃され、アイデンティティが揺らぐ経験もしました。そうした中で、日本にいるコーチング仲間にも力を借りながら、自問自答を続けました。

特に、「何の制約もなければ、何をしている時に魂が喜ぶのか」。肩書きをそっと降ろした際に、自分はどうかりたいのか。その答えの一つが、「音楽を通じて人とつながり、感動を分かち合うこと」です。音楽は元々好きでしたが、仕事を始めてから演奏する機会が減っていました。渡米をきっかけにその機会を再び得られたのは、近所の教会で出会ったアメリカの友人のおかげです。

友人は、教会のchoirや日本人の音楽仲間を紹介してくれ、そのご縁から“Japanese Quintet COSMOS”を結成。3月に演奏会を開く運びとなりました。Instagramを開設し、発信も始めました。お子様も大歓迎で、日本語、英語の歌を演奏しますので、ぜひいらして頂けると嬉しいです。

Japanese Quintet Cosmos



◀COSMOSコンサートの詳細は  
[こちら](#)より



また、教会では讃美歌を歌うchoirで歌っており、団員は総勢150名を超えます。来年に演奏旅行が予定されているので、それに向けて練習には熱が入っています。また、children's choirでピアノ伴奏を担当しています。PreKから5th gradeまでの子ども達は、生き生きとしていて、自己肯定感が高いと感じます。きっと、神様にとっての最高傑作(masterpiece)と言われて育っている所以でしょう。

更に、私自身も聖書を学ぶことで、人間関係や子育てに対する考え方が変わり、生きやすくなりました。中でも、聖書の「赦す」という考え方は特に気に入っています。他人に対して「許せない」と感じる状況でも、自分の力を超えて神様に委ねることで最善の道へ導かれるというものです。それにより、一人では到底なしえなかったことも、委ねあけ渡すことで、素晴らしい未来が用意されていると思えます。昨年からJapanese Bible Studyを新たに立ち上げ、毎週心が浄化されているように思います。

このように書いていると、少々スピリチュアルで根拠がないように思われるかもしれませんが。余談ですが、当方、前職はエビデンスが重視される分野が専門だったため、昔の私であれば心に響いていなかったかもしれません。しかし、聖書の言葉は、終始一貫していることがわかります。まさに、北極星がゆるぎなく同じ場所で光り輝き、進むべき方角へと導くための道標となっているように。

Houstonで私が自分らしくいられているのは、紛れもなく音楽という世界共通言語で通じ合える仲間に出会えた事と、御言葉で繋がり、隣人を自分自身のように愛する仲間にも恵まれたからです。皆様のHouston生活が、実り多きギフトとなりますように。



▲所属するTallowood Baptist ChurchのchoirとChildren's choirとの共演

## 冒険する歯科医



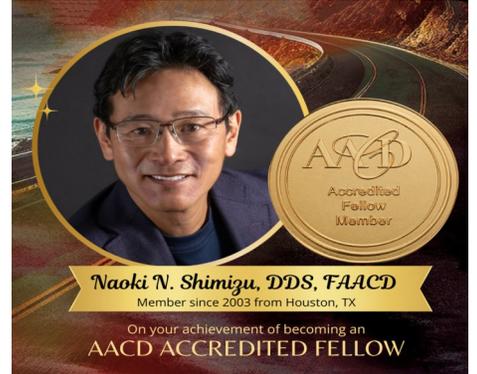
“冒険とは生きて帰ること”という言葉を残した日本の偉大な冒険家・植村直己。彼の最後の冒険となった、マッキンリー冬季単独登頂の直前に泊まった宿にぼーっと座って、彼の笑っている写真を見ている。外は氷点下20度近い。2024年12月も終わりだ。私も今年は2つの大冒険を終えた。まだ生きている。植村直己のマッキンリーから40年、すでにもう冒険すべき未踏の場所はほぼない。しかし私の中での冒険とは、もっと私的なものと思っている。つまり自分にとって、未踏であれば、そして自力でそれをやり遂げれば何でも冒険だ。冒険にはワクワクする響きがある。子供のころから川口浩探検隊、洞窟探検、ワングル、ダイビング、カヤック、スタートレック等冒険は常に身近にあった。その延長でアメリカの歯医者にもなった。



このガルフストリーム2021年6月号にも書いたが、ここヒューストンでは、淡水魚でアメリカ第2の大きさを誇る、巨大怪魚アリゲーターガーが釣れる(最近では日本でもちょろちょろ釣れているが、外来種だ)。初めて釣り上げるのに、手探りでトライしたため8か月かかった。その分釣れた時の感動は大きかった。その後も1年に1匹釣れるか釣れないかだ。いつかは自分で釣ったガーを食べてみたいという気持ちが少しずつ自分の中で大きくなる。たまたまオースティンのプロカメラマン兼インフルエンサーからガイドの依頼があり、テント・カヤックでの、トリニティーリバー冒険ツアーを企画した。いつものメンバーも含め5人、全員何か得意技を持った、日本人特殊部隊である。なんと今回は3日できっくに4匹も釣り上げた。本当に次から次へと釣れた。初めての出来事だ。いいサイズのものが釣れると、キャンプをセットアップする者、火を起こす者、まだ釣ろうとする者、カメラやドローンを飛ばす者、あの巨大ガーを締める者、さばく者、酒を飲む者、調理する者。まともではないが、各自勝手に適当にどんどん進んでいく。私はほぼ見ているだけ。あつという間にアリゲーターガーは、松茸吸い物の具になり、焚火を囲んでのテキサス野外日本懐石料理になる。自分としては、設備も何もない場所でのアウトドアのガイドをして、大物を釣り、さらに食べるところまで完成させることができた。まさにアウトドア好き、釣り好きには夢のような企画の成功である。よりテキサスの自然を身近に感じられるようになった大冒険であった。



もう一つは全く種類の違う冒険であるが、13年の挑戦がついに成功した。世界でも85人目、テキサスでも3人、日本人では初めての、アメリカ審美歯科学会(AACD)の最高ランクのAccredited Fellowの試験をパスした。これはいかに自然に見えるスマイルをインプラントや、クラウン、ベニアやコンポジットで作ることができるかを示す

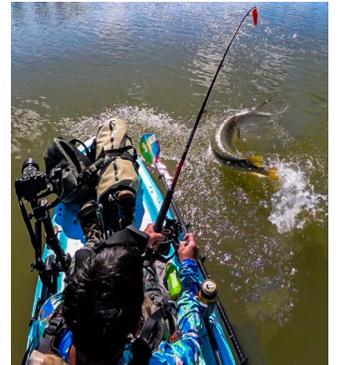


試験で、50ケース分の写真を提出し、45ケースパスしないといけな。パスする基準がものすごく高く、ただ自然にわからないように入っているだけではだめで、求められるのはパーフェクトだ。無数にあるケースから、400ケースを絞り込み、その中から、50ケースを提出した。協力してもらった患者さんには感謝しかありません。ありがとうございました。これなどは、実際に未踏の領域への冒険である。ちなみにこのフォーマルな写真、私が撮ったセルフィーだ。なんとヘアーカットからセットまで自分でやってみた。でもまあ、写真屋さんや美容院への転職は考えていない(笑)。

一つの冒険が終わると、それを元にして、次のステップアップした冒険の案が生まれてくるものだ。つまりここまでできたから次はこれができるだろうという、根拠のある自信につながる。今年からは歯医者とアウトドア、“冒険する歯科医”として、さらに新しい冒険を始めていこうと思う。

今回のアリゲーターガーのYouTube動画は、“冒険する歯科医”のチャンネルで見られます。チャンネル登録、よろしくお願ひします。

インスタグラムの方は[こちら](#)をクリックです。両方面白いのでぜひ見てください。(清水直樹)



TEXAS KANKOU

今月号は大橋祐介先生から神経内科ご専門の木下智貴先生にバトンが移りました。

## 第241回 脳卒中について

UTHealth at Houston, Neurology Resident 木下 智貴



皆さん、こんにちは。私は、2024年7月からUTHealth at Houstonで神経内科研修医をしている木下智貴と申します。出身は長野県ですが、中学高校時代は石川県金沢市で相撲に励み、体型だけはアメリカ人にも負けない自信があります。福井大学医学部を卒業後、栃木県で初期臨床研修を終了し、その後横須賀米海軍病院で1年間研修を経て渡米しました。現在は神経内科専門医取得を目指し、日々奮闘しています。

神経内科には25以上の専門領域があり、偏頭痛や睡眠障害など身近な症状から、脳卒中やてんかんなど多岐に渡ります。今回は、肥満が深刻な問題となっているアメリカで特に関連性が高い、脳卒中についてお話しします。

### 脳卒中とは

脳卒中は脳の血管に問題が生じ、脳の一部が正常に機能しなくなる病気のことです。英語では“Stroke”と呼ばれ、大きく分けて以下の2つのタイプがあります。

**\*脳梗塞(Ischemic stroke):**脳血管が閉塞することで血流が遮断され、脳細胞が死んでしまう疾患です。例えるなら、水道管が詰まる状態です。原因として以下の2つがあげられます:

1. 高血圧や高コレステロール血症、糖尿病などが原因で血管が徐々に狭くなり、最終的に閉塞するケース
2. 心不全や心房細動によって心臓内に形成された血栓が脳に詰まるケース

**\*脳出血(Hemorrhagic stroke):**脳血管の壁が破れて出血し、その結果として脳細胞が死んでしまう疾患です。水道管が破裂した状態に例えられます。最も一般的な原因は高血圧で、長期間コントロールされてない血圧が血管壁に負担をかけ、破裂を引き起こします。他には脳動脈瘤や脳血管奇形が原因となる場合もありますが、高血圧が圧倒的に多いです。

### 脳卒中の主な症状

脳卒中を疑うべき症状として“BE FAST”という語呂合わせが有名です。それぞれ以下を意味します:

**Balance**(歩行障害), **Eyes**(片目が見えない、視野欠損、物が二重に見える), **Face**(顔の左右非対称), **Arm**(腕に力が入らない), **Speech**(うまく話せない), **Time**(症状が出た時間を記録してすぐに受診)

さらに、“Time is brain”(時間が脳の生命線)という言葉が示す通り、時間が非常に重要です。特に脳梗塞では、発症からの時間によって治療の選択肢が変わります。発症(厳密には最後に正常だった時間から計算して)から4.5時間未満の場合には、血栓を溶かす治療が適応されます。24時間以内ならカテーテルを用いた血栓回収療法が可能です。24時間以降は血液をサラサラにする内服薬を用いて症状の進行を防ぎます。一方、脳出血に関しては、現在のところ出血を止める画期的な薬はありません。しかし、発症から24時間以内であれば、血腫(出血による血の塊)の外科的除去が神経予後を改善する可能性があります。脳梗塞・脳出血いずれの場合も早期の診断と治療が重要です。

脳梗塞と似た疾患に心筋梗塞があります。心筋梗塞は心臓の血管が詰まり、心筋が損傷を受ける病気で“心臓の脳梗塞”とも言えます。心筋梗塞では胸痛を訴えるケースが多いため、夜間に発症した場合は痛みによって目覚め、病院に駆け込むことが一般的です。一方、脳梗塞では通常、頭痛は目立ちません。脳出血でも軽度の頭痛しか現れないことが多いです。例外的に、クモ膜下出血では“雷鳴様頭痛”と呼ばれる人生最大の頭痛が特徴です。しかし、一般的な脳卒中には痛みがないため就寝中に発症しても気付かず、朝になってから“体が動かない”、“うまく喋れない”といった症状で発見されることが多いです。例えば、23時に就寝して7時に起床した患者さんの場合、最後に正常であった時間が就寝時刻となり、起床時点では既に発症から8時間経過しているとみなされます。痛みがないため、就寝中発症の脳卒中の早期発見は非常に難しいです。しかし、このような場合でもできるだけ早く病院を受診することが大切です。

### 脳卒中の予防

いくら治療法が進歩しても、病気の予防が最善の対策です。特に脳梗塞では、高血圧・高コレステロール血症・糖尿病の管理が予防の鍵となります。これらの病気がない方でも、健康的な食生活や定期的な運動は大いに役立ちます。喫煙も血管疾患の大きなリスクとなるので禁煙をお勧めします。また、私自身も耳が痛い話ですが、肥満を防ぐことも重要な予防策です。

**\*高血圧:**米国と日本では定義が異なりますが、米国基準では、130/80を超えると高血圧と診断され、治療が推奨されます。生活習慣の改善で十分な効果が得られない場合は、降圧薬を使用して血圧を適切にコントロールしましょう。

**\*脂質異常症:**予防で特に重要なのは、LDL(悪玉コレステロール)の管理です。LDL値は低いほどよく、脳卒中予防では70以下を目標とすることが推奨されます。

**\*糖尿病:**血糖値の管理には、過去3ヶ月の平均血糖値を示すHbA1cが用いられます。目標値は個人差がありますが、一般的には7未満が推奨されます。年齢や他の疾患に応じた調整が必要です。

以上、簡単ではありますが脳卒中に関して簡単にまとめてさせていただきました。脳卒中の概要や時間の重要性、基本的な予防法について少しでも理解を深めていただけたなら幸いです。

次回は呼吸器内科が専門の西井和也先生です。MD Andersonで呼吸器関連の研究をされています。同じアパートにお住まいのご縁で紹介させていただきます。

# 2025年日本人会新年会



1月25日(土)、ヒューストン郊外の望月会館で毎年恒例の日本人会新年会が開催されました。補習校の終業時間を考慮した4時からの開会で、補習校関係者含む350名近くが参加されました。

松村副会長の司会で開会式が始まり、最初に武智日本人会会長から新年の挨拶とボランティアの皆さんへの感謝、人と人の繋がりを重視した日本人会の活動、邦人のための医療ハンドブック普及の話がありました。続いて、長沼ヒューストン日本国総領事、次に濱田商工会会長にそれぞれご挨拶をいただきました。

新年会のメインである餅つき体験は、石臼2台を用意。今回初参加の方の中には、餅つきを見るものやるのも初めてという方も多く、臼の中のモチ米が搗きあがっていく様子を興味深く見つめていました。出来上がったお餅は、磯部巻き、きな粉餅、あんこ餅として提供。つきたてのお餅は最高でした。

バーカウンターでは、牛乳・練乳をしみ込ませた氷を使う韓流かき氷がふるまわれました。トッピングは6種類で、寒い中、何度もお替りして親御さんに止められる子供さんたちもいたほどの人気。ふわふわの綿菓子は、ヒューストン医療グループが担当。飲み物コーナーでは2種類のいいちこ

の試飲、アサヒビールは、ノンアルコールともに飲み放題、伊藤園の4種類のお茶も大量に提供されました。

舞台の一番手は雷太鼓。日本の伝統文化を代表する和太鼓の力強い演奏は、新年のはじめにふさわしい縁起物です。しばらく歓談やお餅を楽しんでいた後、第二部では、コスモスアンサンブルグループの息の合った合唱による日本の歌が心に沁み入ります。続く杉原助教授によるサクソフは、ピアノとの共演でクラシックの数々を聴かせてくださいました。そして今年の特別ゲスト、日本からお越し頂いた演歌歌手の日野美歌さんが登場し、「氷雨」「糸」他5曲を歌って下さり、デュエット曲「男と女のラブゲーム」では、補習校校長先生と領事の登場で会場は盛り上がりました。

日野さんの歌に沸いた会場も、新年会の山場である福引抽選会が始まると、番号の発表に静まり返ったり、当選者の喜びの声と同時に大きなため息で満ちたりしました。食事券、お米、ギフトカード、ダイキン空気清浄機、豪華客船クーポン、ANAの日本往復航空券など、在ヒューストンの日本企業各社からご寄付を頂き感謝です。

新年会を支えて下さったボランティアの皆様、ありがとうございます。新年会を楽しんで下さった皆様、日本人会に是非ご入会ください！



## 体にやさしい栄養

VOL.2

### 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。



#### 車社会アメリカでの「運動」

アメリカは日本の約26倍の面積があります。土地が広くなれば、各所への移動距離も長くなり、車が必須になるのは当然です。[アメリカ疾病予防管理センターの調査](#)によると、在米アジア人のうち、20%は日常生活での運動不足を自覚しているようです。日本での生活と比べて、普段の歩行数や運動量に変化はありますか？

- ➔ 目標運動量：成人は一週間に合計2時間半、ティーンや子供は毎日1時間の有酸素運動が推奨されています。例えば、ウォーキング、水泳、ジョギング、サイクリング等。加えて、成人は週に2回、ティーンは週に3回のウェイトトレーニングが理想的です。もしも、普段の生活で座り作業が長いようであれば、まずはそこから改善してみましょう。
- ➔ 実践方法：必ずしも汗をかく必要はありません。近所を散歩、エレベーターより階段を利用、車を遠くに駐車して歩く歩数を増やす事も、立派な運動です。運動ゼロの状態から一気に全てを変えるのではなく、小さな目標を立てて一つずつ挑戦するようにすると苦手意識が低

くなります。この時、できるだけ「具体的で、達成可能な目標を、時間枠を設けて設置」する事が重要です。(例：1週間、夕食後に10分近所を散歩する)

- ➔ 運動がもたらす効果：糖尿病・心臓病・アルツハイマー病などの病気のリスクを下げるだけでなく、睡眠の質の向上、健康体重の維持、ストレス発散、骨やバランス感覚の改善による転倒のリスクを低減する等の効果があります。

#### あわせて知りたい「水分補給」について

人は1日に約2-3リットルの水分を、汗・涙・排泄物・呼吸で失っています。体の水分量を保つ為に小まめに水分を補給する必要があります。特に冬場、気温が下がり空気が乾燥すると、人は汗をかきにくくなり、水分補給を忘れがちになります。

- ➔ 摂取目安：一般に、1日の摂取目安は8oz(約235ml)のコップ6-8杯です。毎日尿の色も確認して下さい。尿が薄い黄色であれば水分量は適切ですが、濃い黄色の場合は脱水症状、透明に近い場合は水分の摂りすぎの可能性がります。ビタミン剤などを摂っている場合は、尿の色が濃くなる事もあります。
- ➔ 水分の種類：炭酸飲料やコーヒー、紅茶、アルコールよりも、優先的に水を飲みましょう。カフェインやアルコールは利尿作用があり、体を脱水症状になり易くさせます。また炭酸飲料には大量の砂糖が含まれる為、虫歯や体重増加、糖尿病のリスクも高まります。
- ➔ ダイエット炭酸飲料：通常の炭酸飲料に含まれる砂糖の代わりに、人工甘味料を使っています。砂糖よりカロリーは少ないですが、砂糖も人工甘味料も中毒性があり、摂取すればするほどやめられなくなってしまおうと言われています。長期での消費はおすすめしません。

体にやさしい栄養 VOL.1 [はこちら](#)

# Houston Walker

## ■開催中- Mar. 23

Cirque du Soleil Presents ECHO@ Sam Houston Race Park  
シルクドソレイユ公演。動物と人間界のつながりや共生をテーマにした新たな演目「ECHO」では、巨大なボックスセットを背景に、プロジェクト演出と高度でアクロバティックな舞台が楽しめます。

## ■開催中- Apr. 6

Japanese War Brides: Across a Wide Divide@ Irving Archives and Museum  
戦後アメリカに移住した4万5千人の日本人の花嫁たちにフォーカスした、珍しい展示会がガラスで始まりました。スミソニアン博物館による企画で全米を巡回します。

## ■Feb 20 -

### MLB Spring Training

MLB大リーグのオープン戦(Spring Training)が2月20日よりアリゾナとフロリダでスタート。今年の開幕戦は3月18、19日、にLADジャース対シカゴカブス戦が東京ドームで開催されキックオフとなります。

## ■Feb. 21 - Mar. 4

### Mardi Gras@ Galveston

紫、黄、緑色のアイシングをまぶしたパン、キングケーキが登場するとシーズンの到来を感じますね。マルディグラはフランス語で「肥沃な火曜日」を意味するお祭りで、ニューオーリンズが有名ですが、ガルベストーンでもメインパレードをはじめ、様々なイベントが行われます。

## ■Mar. 2

### Texas Independence Day

テキサス独立記念日は、1836年にメキシコ領からテキサスが独立したことを記念する祝日です。こちらは連邦祝日ではなく州が定める祝日で、4月のSan Jacinto Dayともにテキサスに住んでいるなら知っておきたい祝日です。

## ■Mar. 2

### Academy Awards

アメリカ映画界における最大の祭典、第97回アカデミー賞が発表されます。今年の注目は最多ノミネート「Emilia Pérez」と「Brutalist」や「Wicked」。授賞式の模様は午後6時中部時間より、ABCネットワークにてテレビ中継されます。

## ■Mar. 4 - 23

### Houston Livestock Show and Rodeo@ NRG Park

春の風物詩、ロデオヒューストン。詳細は6ページを参照ください。

## ■Mar 7 - 15

### SXSW@ Austin

音楽祭としてはじまったSXSW(サウスバイサウスウエスト)は、テックやアート、映画と音楽、コンファレンスの融合したイベントで、世界からオースティンにクリエイティブな人たちが集います。日本でも注目が高まっており、今年は6月にロンドン版SXSWも開催される盛況ぶりです。

## ■Mar. 25

### St. Patrick Parade@ Downtown

アイルランド系移民のお祝い、St. Patrick's Dayにはダウントウンで恒例のパレードが行われます。緑色とクローバーモチーフを身につけて街へ出かけましょう。



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。

4/27

# 商工会

# ソフトボール大会

商工会ソフトボール大会を今年もShadow Creek Ranchで開催予定です。昨年は、20チームが参加しました。女性、子供、シニア枠があり、性別問わず幅広い年代の方が楽しめるイベントです。今年も熱戦に期待しましょう。



開催月日：2025年4月27日(日)  
＜雨天の場合：5月25日(日)を予定＞

開催場所：The Sports Complex at Shadow Creek Ranch  
(13050 Shadow Creek Pkwy, Pearland, TX 77584)



## 編集後記

先日寒波がヒューストンに到来しましたが、皆様は被害がなかったでしょうか。寒波と聞くと2021年の大寒波を思い出してドキドキします。当時渡米したばかりの我が家はまだ友人も少なく、数日続いた停電や断水に心が折れそうになりました。日本ではあの程度の雪で停電することがないため、まさか!と思ったのを今も覚えています。

あの経験以来「寒波」や「ハリケーン」と聞くと万全の体制を整えるようになりました。初日は停電を恐れてあまり外に行かなかったものの、翌日には停電の可能性が大分減り、元気に雪遊びを楽しむことができました。2歳になった息子は初めて見る雪に心を躍らせたようで、大量の雪をバケツに入れて持ち帰り、温かい室内で雪遊びを楽しみました。停電したご家庭も周りではあまり聞かず、大きな事とならず良かったと思います。

さて、私事ですが春に帰国を迎えるため今月号を以てガルフストリームのボランティアを卒業することとなりました。本活動を通して、いわゆる駐妻として普通に過ごしている中では出会うことのできないようなメンバーの皆様と出会えたこと、定期的に集まる仲間や友人ができたことにはとても感謝しています。特にヒューストンに長く住まれている皆様にお聞きしたヒューストンに住んでいた日本人の方々の話はとても感慨深く今も覚えています。大変なことも多くありましたが、面白い経験をさせていただきました。もしボランティア活動を気になっている方がいらっしゃいましたら是非手をあげて頂ければと思います。

今後は日本から、たまに誌面を覗かせていただきたいと思います。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 吉村玲衣)

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](mailto: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：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。

## 令和6年度(2024-2025)1月商工会常任委員会 議事録

日時: 2025年1月24日(金)13:00-13:50

会場: United Way of Greater Houston - CRC

出席者: 31名(うち名誉会員2名、常任委員25名、代理2名、オブザーバー1名、事務局長)

欠席者: 92名(うち会長委任41名、代理委任2名 無回答49名)

### \*会員消息

2025年1月15日現在の会員数は、名誉会員12名、正個人会員909名(正団体会員117社)、準会員56名で、総会員数は977名となっている。準会員の山岸健氏(Quick USA, Inc.)が10月末、大沼秀基氏(STS Innovation, Inc.)が12月末をもって退会となった。詳細については、商工会HP「[会員専用ページ](#)」参照。