



長沼 善太郎

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

新年明けましておめでとうございます。

昨年は、日米ともに大きな変化が生じた年でした。日本では、史上初めての女性総理大臣である高市首相が誕生し、「働いて働いて働いて働いてまいります」との総理の言葉は2025年の流行語大賞になりました。米国でも第二次トランプ政権が誕生し、国内では、流行語大賞候補となった「トランプ関税」への対処のため、官民挙げて奔走しました。

このような中、ヒューストンはダイナミックな発展を続けており、日本とヒューストンとの経済関係も着実に進展しています。昨年10月、ヒダルゴ・ハリス郡長官を団長とする貿易投資ミッションが訪日して投資セミナーを開催した際には、未だヒューストンに拠点を有しない新規の企業が数多く参加しました。

文化面における交流も着実に進展しています。JapanFestivalの入場数は、昨年は2日間で約8万人。全米でも屈指の規模を誇る日本紹介行事に発展しました。主催者であるヒューストン日米協会の方々やボランティアとして参加いただいている在留邦人の方々に対し、心から御礼申し上げます。

ヒューストンでは、本年も、様々な行事が数多く予定されています。一例を述べれば、ヒューストンはFIFAワールドカップのホスト都市の一つであり、今後の展開次第では、ヒューストンでも日本の試合が開催されます。サッカーやラグビーのワールドカップでは、日本人の観客は熱心に応援するとともに、試合終了後は周囲の清掃をして帰ることが知られていますが、これは何も、日本のブランド・イメージを高めるために計算して行っているわけではなく、周囲との人間関係に気を配り環境も大事にするという日本の伝統が自ずと現れてきたものです。ワールドカップが無事故で開催され、日本とテキサスとの交流が一層深まるよう、総領事館としても全力で支援していきます。

最後に、在留邦人の皆様の安全確保は、総領事館の最優先業務です。ハリケーンや洪水などの災害時の情報提供を含め、各種の領事サービスの一層の向上に努めて参ります。ご要望などがあれば、遠慮なくご意見をお寄せください。それでは、本年が皆様にとって一層素晴らしい年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

二〇二六年元旦

新年のご挨拶



川上 篤樹

ヒューストン日本商工会会長
Sumitomo Corporation of Americas

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。

平素よりヒューストン日本商工会の活動にご支援・ご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、米国ではトランプ新政権のもとで経済・外交政策の転換が進みました。特に関税・規制強化等の通商政策やエネルギー政策の見直しは、日本企業の事業環境にも大きな影響を与えましたが、同時に米国市場のダイナミズムや新たなビジネスチャンスも生まれています。

日本国内では、EXPO 2025大阪・関西万博が盛大に開催されました。日本が世界に向けてイノベーションと持続可能な社会のビジョンを発信し、各国の知恵と技術が集うことで、未来志向の国際協力の重要性を改めて認識する機会となりました。また、高市新政権が発足し、初の女性首相として国内外の注目を集めています。社会の多様性や新しい価値観の浸透が加速し、日本社会にも新たな活力が生まれた年でもありました。

このような国内外の大きな変化の中で、日米両国は、安全保障や経済分野での協力を深めつつ、国際情勢や両国の課題に柔軟に対応しながら、より強固で持続可能なパートナーシップの構築に向けて歩みを進めています。

本年の干支「丙午（ひのえ・うま）」は、陽（火）と馬の力強さを象徴し、困難に立ち向かいながら新しい挑戦に踏み出す年とも言われています。2026年は、こうした丙午のエネルギーを受け、会員の皆様の事業活動や生活がより充実したものとなりますよう、商工会としても情報発信や会員様同士の交流の場づくり、そして地域社会との連携に一層力を入れて参る所存です。

最後になりましたが、会員の皆様、ご家族の皆様にとって2026年が健康で実り多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

令和八年 正月吉日

目次	1...新年のご挨拶	7..Save the Date	11..会社紹介／議事録	14..テキサスマディカル／日本人会	17~18..ワンモア／知っとん
	2~3..理事委員記事	8~9..三水会クラブ	12..JMTX交流会	15..日本人会クリスマス会	19..体にやさしい栄養
	4~6..親春お正月特集	10..SJ七五三写真撮影会	13..テキサスマディカル	16..ヒューストン日記	20..Houston Walker

ANAの二酸化炭素排出量削減の取り組み

All Nippon Airways 坂本 滋

一・はじめに

米国ヒューストンに赴任して八ヶ月。ここは世界のエネルギー産業の中心地であり、石油・ガスの恩恵を一身に受ける街です。それゆえか、日々の生活において脱炭素や省エネルギー（省エネ）のプレッシャーを感じる場面は極めて少ないのが実情です。私が暮らすアパートメントのごみ処理一つをとっても、段ボール以外は分別廃棄を求められておらず、オフィスなど建物内は凍えるほど冷房が効いています。しかし、この街のどのかな環境意識とは対照的に、グローバルな視点に立てば、産業界への風当たりは強まる一方です。特に航空業界は、「フライ・シェイム（飛び恥）」運動に代表されるように、二酸化炭素（CO₂）排出の削減に対し極めて厳しい規線が注がれています。化石燃料に依存したこれまでのビジネスモデルからの脱却は、まさに生存をかけた課題と言えるでしょう。国際民間航空機関（ICAO）は、二〇一九年の排出量を基準として、国際航空分野のCO₂排出量を削減し、二〇五〇年までにカーボンニュートラルを達成するための国際的な枠組み（CORSIA）を策定しました。日本もCORSIAに参加しており、日本の航空業界も脱炭素に向けて取り組みを進めています。

本稿では、ANAグループの脱炭素化推進戦略における取り組みについて、同社が進めるCO₂排出量の削減策を四つの観点から紹介し、最後にテキサス州との関わりについて触れます。

二・ANAの一〇五〇年 長期環境目標達成に 向けた戦略の概要



ANAグループは、二〇五〇年カーボンニュートラル達成に向け、航空機の運航によるCO₂排出量削減を主要な戦略として推進しており、以下の四つの観点を軸に具体的な取り組みを展開しています。

- ①運航上の改善・航空機などの技術革新
- ②SAFの活用など航空燃料の低炭素化
- ③排出権取引制度の活用
- ④ネガティブエミッション技術（NETs）の活用

技術革新（ハード面）

・燃費効率に優れたボーイング787型機やエアバスA320neoシリーズなどの最新鋭機材を積極的に導入し、古い機材から置き換えることで、機材構造そのものによる排出量を削減します。

・グループ全体の低燃費機材構成比は、二〇二四年度末の八二・七%から二〇三〇年度末には九一・〇%まで向上する見通しです。

・サメ肌の原理で機体表面の空気抵抗を減らすフィルム“AeroSHARK”を、世界で初めてボーイング777型機の貨物・旅客両方に導入しました。この新技术により、年間約八百トンのCO₂削減を見込んでいます。

運航上の改善（ソフト面）

・運航部門では、「早期加速上昇」や「着陸後の逆噴射抑制」、「地上走行時の片側エンジン停止」といった従来の操縦技術に加え、二〇二四年度からは航空管制と連携した「飛行経路の短縮」の成果を可視化するなど、多岐にわたる施策を徹底しています。

三・CO₂排出量削減に 向けた四つの取り組み

（一）運航上の改善と航空機などの技術革新

航空機のハード面とソフト面から燃費効率を根本的に向上させ、CO₂排出単位を削減する取り組みです（二〇三〇年削減貢献度：約一五・〇%）。

(II) SAFの活用など航空燃料の低炭素化

航空機運航におけるCO₂排出量削減の中核であり、最も大きな貢献（II-OIIIの年貢献度：約70・0%）を担う予定の戦略です。

- SAF（Sustainable Aviation Fuel）は、廃食油やバイオマスなど従来の化石燃料以外の原料から製造され、ライフサイクル全体でCO₂排出量を大幅に削減できます。
- ANAは、国内外の製造企業や関連機関と連携し、国産SAFの商用化と安定的なサプライチェーンの整備に取り組んでいます。

- II-OIII年度までに、使用する航空燃料の一〇・〇%以上をSAFに置き換えることを目指しています。
- 貨物代理店や荷主企業向けに、SAFの環境価値を共有する『SAF Flight Initiative』を展開し、SAF市場の活性化を支援しています。

(III) CO₂相殺：排出権取引制度（ETS）の活用

自社の削減努力だけでは達成が困難な排出量について、ETSなどの外部市場メカニズムを戦略的に活用して相殺し、実質的な排出量削減効果を確保します（II-OIII年削減貢献度：約一一・五%）。

- ICOAOが定めるCORSIA適格クレジットを購入することになりますが、現時点では適格クレジットが限定的であるため、今後のさらなる流通拡大が鍵となります。
- この取り組みは短中期的な対応としての活用を前提としており、長期的には依存

しないカーボンニュートラルの実現を目指しています。

(IV) CO₂除去…ネガティブエミッション技術（NETs）の活用

II-OV〇年カーボンニュートラル目標の達成において、SAF導入や運航効率改善等によっても削減しきれない残留排出量への対応手段として位置づけられています。

- ANAでは、大気中からCO₂を直接回収し、貯留・固定化するDAC（Direct Air Capture）技術などのNETs（Negative Emission Technologies）を活用します。

- II-OV〇年度には排出量の一〇・〇%をNETsで除去することを実現することを計画しています。
- II-OI三年八月、航空会社として世界初のDAC由来炭素除去（CDR）クラシット調達契約を、米国企業1PointFive社と締結しました。

- II-OI一五年から三年間で合計三万トンのクレジットを調達する予定ですが、このクレジットを裏付けるDAC施設『STRATOS』はII-OI一五年末現在も建設中です。STRATOSはテキサス州西部のエクター郡に建設中であり、巨大なファンで空気を吸い込み、化学溶液を使ってCO₂を吸着・分離させます。回収されたCO₂は地下深くに恒久的に貯留されます。

- 将来的には、回収されたCO₂を航空燃料の原料として活用することも計画されています。

ANA統合報告書 II-OI一五 七〇頁より抜粋

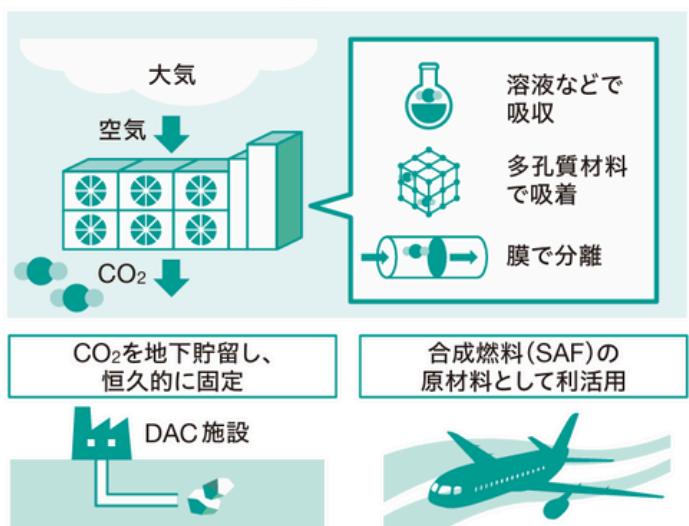
四・終わりに

冒頭、ヒューストンでの個人レベルの生

活では脱炭素や省エネの意識を感じることが極めて少ないと述べましたが、商業レベルでは、「エネルギーの首都」を要するテキサス州が、実はANAのカーボンニュートラルを支える鍵となっていました。

航空機運航におけるCO₂の排出量を激減させることができる革新的な技術が商用化されない限り、排出権取引制度やネガティブエミッション技術の活用は不可欠です。後者はあくまでCO₂削減策を補完するものですが、カーボンニュートラル達成に必要な両輪の一つとして、技術開発と商業的実用化を期待します。

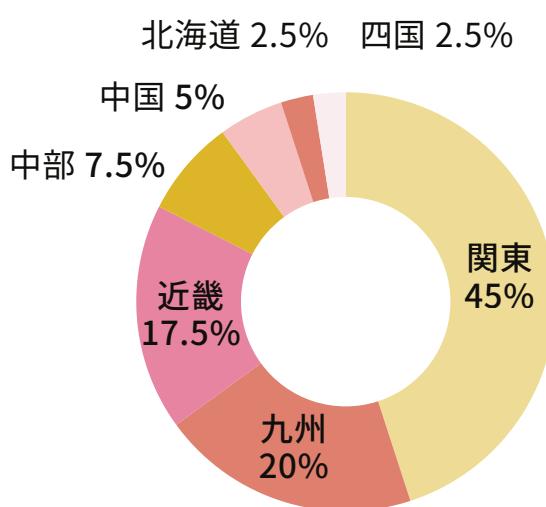
DACのイメージ図



参考

- ANAグループ企業情報—航空機の運航における取り組み <https://www.ana.co.jp/group/csr/environment/operating/>
- ネガティブエミッション技術について（経済産業省産業技術環境）https://www.meti.go.jp/shingikai/energy_environment/green_innovation/pdf/007_03_02.pdf
- 1PointFive社プレスリリース <https://www.1pointfive.com/news/ana-carbon-dioxide-removal-purchase-from-1pointfive>

Q ご出身(地方)は?



Q お正月に向けてどのような準備をしますか?

1位 大掃除

2位 年賀状・New year's card

3位 何もしない

わからず...
ゆっくりしたいですね。

...その他...

餅つき、おせち作り、正月飾りの準備、
お雑煮の準備、旅行計画を立てる

新春お正月特集
アンケート結果発表

ヒューストンでどうやって過ごしている?

**あなたの正月を
教えてください!**

迎春

ご協力ありがとうございました

Q あなたの家の おせちの定番は?

1位 黒豆

2位 栗きんとん

3位 数の子 / 伊達巻 / 煮しめ (同率)

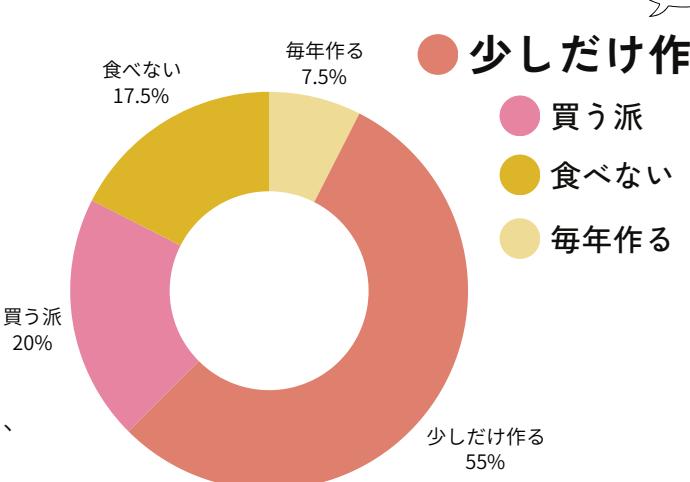
...その他...

田作り、かまぼこ、有頭エビ、昆布巻き、
紅白かまぼこ、鯛の昆布締め、棒鱈、
きんぴらごぼう、お雑煮、なます(紅白なます)、
ローストビーフ、海老、くわい、れんこん

Q おせち料理は作りますか?

● 少しだけ作る

最多!



Q 大晦日はどうやって過ごしますか？

1位 年越しそばを食べる

2位 日本の家族に電話する

3位 カウントダウンをする

- ・紅白歌合戦を見る
- ・日本のテレビで除夜の鐘を聞く
- ・家族ボードゲーム大会
- ・旅先でまたり/旅行先で過ごす
- ・第九を聴く

今はネットがあれば
日本の番組を見られるので
便利になりましたね！



Q お正月に食べる「地域の味」や「家の味」があれば教えてください。

- ・中身汁（ブタのホルモンのすまし汁）
- ・赤貝の煮付け
- ・砂糖醤油味のお餅
- ・のっぺい
- ・煮豚
- ・海老を焼く

あなたの懐かしの味
はありますか？

バリエーションがすごい！

我が家のお雑煮

出汁・関西風・白味噌・ぶりの出汁
飛び魚出汁・丸餅入り・ゆりね入り
かつお菜入り・岩のり入り・はばのり入り
etc...

Q アメリカで手に入りにくいけど 「これだけは食べたい！」 と思うお正月料理は？

栗きんとん

数の子

高いけど、お餅は絶対食べたい

黒豆

ブリの照り焼き

昆布巻き

新鮮なお刺身

お雑煮

年越しそば

甘酒

美味しい日本酒

ゆずの器に入った紅白なます

伊達巻

はば海苔

Q アメリカで お正月を過ごすようになって 変わったことは？

ふつうの休みと長さが変わらないので
お正月休みという気がしなくなった

お歳暮・年賀状・お年玉が無くなった

おせち・お雑煮など
正月料理を食べなくなった

旅行に行くようになった

「年末年始のテレビ番組を観なくなった」「すきやきの生卵入手が困難。低温調理器で殺菌している」「田舎の親戚から餅が届かなくなった」「義実家にいかない」「子供達にお年玉を渡さなくなって大ブーイング」「お年玉の増額が年齢ではなくインフレ率になった」「お屠蘇イベントはしなくなった」「日本の文化(お正月)、家族との時間をより大切にするようになった」「神社がないので初詣に行かなくなった。福袋も無し」



Q お正月にまつわる（面白）エピソードがあれば教えてください

初夢にいい夢を見たくて、無理やり好きなアーティストを夢に出した事。

昔の人は戸籍にのせる誕生日をずらすことが出来たらしく、4人家族のうち3人の誕生日が1月1日という友達がいた。

「子の誕生日が元旦なので、今年はケーキ屋さん空いてるのかな？と気になってます！」 「結婚した息子が、クリスマスは奥さんの実家へ、年末年始は家に来ます。理由は、「やっぱり正月は日本に限る」ということで、毎年、年越しそばとお雑煮を食べるのを楽しみにしてくれています」 「子どもたちは早起きをして紅白歌合戦を生中継で見ているので、お昼前にもう年越し気分になって、アメリカ時間のニューイヤーズ・イブは全然雰囲気が出ません」

Q お正月にまつわる”マイルール”や”こだわり”があれば教えてください。

ダラダラする

新しい下着をつける

年越しそばを食べる

年末は第九、年始はウィーンフィル

「下着」だけでなく、服・コンタクト歯ブラシなどを新調するという方も！

お雑煮

食べ過ぎを気にしないで好きなものをたべる！

紅白を見る

初詣に行く

箱根駅伝を観戦

泡を飲んで乾杯！

家族で一年の抱負を発表

「毎年実家に帰って大人数で過ごします。年末に年越しそばの代わりに、焼きそば吃るのが我が家恒例行事です！」

お墓参りも年末に行くので、今年はリモート参加します」「元旦は洗濯しない」「子供に文化を教えるためにも、お節と年越しそば、お雑煮、書き初めをします」「大晦日は、絶対、天ぷらそばで年越し。紅白歌合戦を見ながらご飯を食べ、カウントダウンをして、日本の家族に新年の挨拶をしてから寝ます。お正月の朝は、必ずお雑煮と決まっています」「年越した瞬間に、正座してお辞儀しながら「あけましておめでとうございます」ということ。当初ふざけてやり始めたことが習慣になりました」「家族で集まって食事や温泉に出かけたりしたい」「お正月は大好きな蟹をひたすら食べる」「年末に大掃除をしなくて良いように日頃から掃除をする。年越しそばとお雑煮(もどきになる)は必ず作る。年初めに抱負を語る」「家事は極力しない、ダラダラする」

Q 来年の抱負をお願いします！

減量
ダイエット
自分磨き

家内安全
健康第一

Houstonでの暮らしを更に楽しみたい

感謝とリスペクト
笑顔を忘れない

楽しく過ごす

英語を話せる
ように頑張る
ハーフか
フルマラソン
に参加

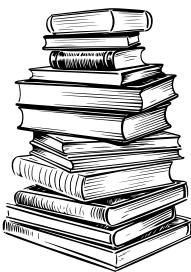
みなさま
ありがとうございました

「肉体的には、運動をして体を鍛えること。精神的には、人間関係のストレスに負けないよう平常心を保つこと」「定期的に運動をして、体力作りに励みたい」「英語で映画を見ることを楽しむ！」「料理のレパートリーを増やしたい」「米国らしさを沢山感じる年にしたい」「最近始めたピックルボールで、家族の中で一番うまくなる！」「今年よりも成長！飛躍できる年にする」「運動をする＆読書をする」「健康な一年にしたいです！」

2月 7日 (土)

古本市

三水会センター会議室



SAVE
THE
DATE

※詳細は商工会ホームページをご覧ください。
皆さまのご参加を心よりお待ちしています。



よみきかせ

1/13 (火) 10:30~キッズルーム

あそぼーかい

1/17 (土) 10:00~キッズルーム

1/23 (金) 10:00~会議室

4月 12日 (日)
(雨天19日)

ピクニック

場所・Oil Ranch

4月 26日 (日)

ソフトボール大会

場所・The Sportsplex
at Shadow Creek
Ranch

2月 26日 (木) 10:00~
三水会センター会議室

つまみ細工で
ヘアアクセサリー作り

縫わずに簡単！

ちりめん布の「丸つまみ」で作
る、便利で大人可愛い2WAYアク
セサリー講座。

美しく仕上げるための「ちょっ
としたコツ」を伝授します。



三水会 クラブ



オリーブオイルソムリエ 平林 奈津子
natsuko_hirabayashi@hotmail.co.jp

イタリア料理がユネスコ無形文化遺産に登録される（祝！）その少し前、イタリア各地でオリーブの収穫がまさに佳境を迎えていた十一月十一日、オリーブオイル基礎講座を三水会クラブで開催させていただいだ。『美味しいオリーブオイル』というのは、一度知つてしまつと元に戻れない禁断の世界だと、個人的には思つてゐる。意外と知られていないけれど、ワインのようにお香りや味わい、色の表現が無数にあり、比較してみるとそれぞれまったく違つ個性がある。例えば、オリーブそのものが持つ香りとして、アーティチヨーク、刈りたての芝生、トマト、アーモンド、変わつたものではバニラなどの表現もある。そして、美味しいオリーブオイルは、生産者の方々の日々の細やかな努力やこだわり、さらに木のものや自然の力に支えられていることも、忘れてはいけない。

今回の講座は、前半に美味しいオリーブオイルはどのように出来るのか、また店頭でどのように美味しいオイルを選ぶのかといつた基礎講座を、そして後半はティスティングをしながら、高品質なオリーブオイル、と一概に言ってもさまざまナーリエーションがあること、その中で自分の好みや食べ物との相性を知る、という構成。

さすが、皆様日常的に使われているオイルだけあって、細かく鋭い質問も沢山。しかし何より、後半のティスティングが始まると、や否や、参加者の皆様のお顔がぱつと輝き、「これはあの香り?」「知つてゐる香りな気がするけれど……」と、真剣みを帯びたかと思えば、驚きや笑顔があふれた。

さらに、イタリアから持ち帰つてきたばかりの、収穫したての特別な『Nove』（新オイル）の香りをまとつたパンに目を輝かせる皆様を見て、今年の収穫を真っ先に（おそらくTXの誰よりも早く）一緒に楽しむことができたのは、私にとってもとても幸せなひとときであつた。美味しいものは、それだけで人を幸せにし、親密にしてくれる。そのパワーは本当にすごい。

ところで、我が家は駐在生活も長くなり、子どもたちを親の都合で色々なところへ連れ回し、時に彼らのアイデンティティはどこにあるのだろう、と子育てをしながら思つたりしている。そして、私は?ともおそらく、これを読んでくださっている方々も、ふとそう思う瞬間があるのではないだろうか。

三十年ほど前、私自身も駐在員家庭の子女としてイタリアに住んでいた。故郷と言えるほど長くはないが、思春期の五年間の生活からは少なからず影響を受けたと思うし、その経験がなければ、ソムリエの資格を取りにトスカーナまで独りで行くことは難しかつただろう。今回、自分が育つた国イタリアを、オリーブオイルを通じて、アメリカで日本の方々に伝えるという機会をいただき、自分の人生も、興味も、人との出会いも、何がどう繋がるか分からぬものだと改めて感じた。そして、何かに興味を持った時に行動することの大切さや、サポートしてくれる家族や友人への感謝を感じた。今すぐ意味が分からなくても、いつか何かに繋がるから、たくさんの人たちと出会つて、全身で色々なものを吸収するの



新オイルの楽しみ方：
バゲットを8mm程度にスライスして軽くトーストする。焼き上がつたらオリーブオイルをたっぷり回しかけ、お好みでお塩をぱらぱら。温かいうちにどうぞ。

三水会 クラブ



クエスト認定マスター・アートワークセラピスト 込山 真子

いところから生み出す」ことに最初は戸惑いや不安を感じていた方も、いざ始めてみると、数多くの様々な種類の素材の中から、「これだ!」と思うものを選び取り思いい思いのスタイルで制作を楽しんでいらっしゃいました。テーマである「ご褒美アート」にちなみ、自分が喜ぶ・心地よい・気分が上がる素材を選んで組み合わせたり、ひらめきを大切にしたり、久しぶりに絵の具で色を塗ったりと、それぞれが「自分だけの時間」を過ごされていました。



開催しました。

当日は「アートは久しぶり」「アートセ

ラピーは初めて聞いた」という方がほとんどでしたので、最初にアートセラピーの簡単な説明を行い、画材や素材に慣れるためのウォーミングアップから始めました。久しぶりに触れるクレヨンの感触を味わったり、子どもの「ぐちゃぐちゃ描き」のように何も考えず手を動かしてみたり、普段はない動きを試してみたりするうちに、皆さんの表情が徐々にほぐれ、笑顔が増えていく様子が印象的でした。

メインワークに入ると、皆さん一気に集中し、夢中になって「自身のアートを創っていました。「自由に創作する」「何もな

完成した作品には、その人らしさやこだわりが自然と現われており、他の参加者の方々と共有する時には、少し照れながらも作品について語る皆さんの表情がとても満足げで、嬉しそうでした。「童心に帰つた気分」「集中して、時間があつという間だった」「リフレッシュできた!」というお声もいただき、アートワークセラピーが大切にしていることをお伝えできたことを心から嬉しく思います。

十二月の三水会クラブにて、アートワークセラピー講座を担当させていただいた、クエスト認定マスター・アートワークセラピストの込山真子です。今回は、「二〇二五年の私に贈る、ご褒美アート」というテーマに、心理療法の一つであるアートセラピーをベースにしたアートワークショップを開催しました。

アートは久ぶりり」「アートセラピーは初めて聞いた」という方がほとんどでしたので、最初にアートセラピーの簡単な説明を行い、画材や素材に慣れるためのウォーミングアップから始めました。久しぶりに触れるクレヨンの感触を味わったり、子どもの「ぐちゃぐちゃ描き」のように何も考えず手を動かしてみたり、普段はない動きを試してみたりするうちに、皆さんの表情が徐々にほぐれ、笑顔が増えていく様子が印象的でした。

完成した作品には、その人らしさやこだわりが自然と現われており、他の参加者の方々と共有する時には、少し照れながらも作品について語る皆さんの表情がとても満足げで、嬉しそうでした。「童心に帰つた気分」「集中して、時間があつという間だった」「リフレッシュできた!」というお声もいただき、アートワークセラピーが大切にしていることをお伝えできたことを心から嬉しく思います。

いところから生み出す」ことに最初は戸惑いや不安を感じていた方も、いざ始めてみると、数多くの様々な種類の素材の中から、「これだ!」と思うものを選び取り思いい思いのスタイルで制作を楽しんでいらっしゃいました。テーマである「ご褒美アート」にちなみ、自分が喜ぶ・心地よい・気分が上がる素材を選んで組み合わせたり、ひらめきを大切にしたり、久しぶりに絵の具で色を塗ったりと、それぞれが「自分だけの時間」を過ごされていました。



私たちには、仕事や学校などの日常の中で、どうしても「暗黙の正解」や「基準」に合わせて考えたり選択したりする場面が多くなります。それ自体は社会で生きていく上で必要なことですが、自分の正直な気持ちや感覚を後ろ回しにし続けると、いつのまにかストレスが溜まってしまいます。

そのような中で、お手本のない自由な創作は、「自分らしい選択や表現・挑戦・遊び心」などを取り戻す時間になり、心のバランスを整える一つの方法になります。

頭が煮詰まってきたとき、心のモヤモヤが解消されないとき、「アートワークセラピー」という手段がある」ということを思い出してくださいね。

▶子どもに戻ったかのように
とっても楽しそうに素材を選ぶ
出席者のみなさま。

出していました。「自由に創作する」「何もな

いところから生み出す」ことに最初は戸惑いや不安を感じていた方も、いざ始めてみると、数多くの様々な種類の素材の中から、「これだ!」と思うものを選び取り思いい思いのスタイルで制作を楽しんでいらっしゃいました。テーマである「ご褒美アート」にちなみ、自分が喜ぶ・心地よい・気分が上がる素材を選んで組み合わせたり、ひらめきを大切にしたり、久しぶりに絵の具で色を塗ったりと、それぞれが「自分だけの時間」を過ごされていました。

完成した作品には、その人らしさやこだわりが自然と現われており、他の参加者の方々と共有する時には、少し照れながらも作品について語る皆さんの表情がとても満足げで、嬉しそうでした。「童心に帰つた気分」「集中して、時間があつという間だった」「リフレッシュできた!」というお声もいただき、アートワークセラピーが大切にしていることをお伝えできたことを心から嬉しく思います。

いところから生み出す」ことに最初は戸惑いや不安を感じていた方も、いざ始めてみると、数多くの様々な種類の素材の中から、「これだ!」と思うものを選び取り思いい思いのスタイルで制作を楽しんでいらっしゃいました。テーマである「ご褒美アート」にちなみ、自分が喜ぶ・心地よい・気分が上がる素材を選んで組み合わせたり、ひらめきを大切にしたり、久しぶりに絵の具で色を塗ったりと、それぞれが「自分だけの時間」を過ごされていました。

ショーアイニングジャパンより

七五三写真撮影会のご報告



十一月十五日(土)、三水会センターにて毎年恒例の七五三写真撮影会を開催いたしました。事前にご予約いただいた二十二組、総勢四十五名のご家族にご参加いただき、賑やかで華やかな一日となりました。

前日には着物や小物を整え、畳を敷いて着付け室を準備。当日は秋晴れの空の下、赤やピンクなど色鮮やかな着物を前に「これがいいかな」と迷う子どもたちの姿や、初めての和装に少し緊張しながらも、次第に笑顔を見せる様子が印象的でした。ヘアリストによる髪飾りを添えた華やかなヘアセットに、目を輝かせるお子様も多く、会場は和やかな雰囲気に包まれました。

撮影室では、ご家族揃って和装で記念写真を残す場面もあり、皆さまにとって大切な思い出となつたことと思います。時間帯によっては着付けや撮影でお待たせすることもありましたが、皆さまのご協力により、無事に終えることができました。

本イベントを通じ、日本文化の魅力を地域に伝え、次世代へ継承する喜びを改めて感じました。

ご参加くださいった皆様、またご寄付をいただいた方々に、心より感謝申し上げます。

次の撮影会は二〇二六年一月二八日(土)に「晴れ着撮影会」を予定しています。振袖や女性袴など卒業記念にもぴったりの着物の着付けも行います。なお、ボランティアスタッフの人数の都合上、ご用意できる予約枠に限りがありますのでご了承ください。詳細はホームページ、インスタグラムにて、お知らせします。



Showing Japan ホームページ・インスタグラム
★メンバーは随時募集中です！

会社紹介



- J. Auto Solutions -

ユン・ヨンジュンさん

トワークの軽さ”があります。“購入後も点検や修理、突然のトラブル、お車の売却まで、ずっと身近で”相談いただける存在でありたいと考えています。

“車は単に車を売るセールスマン”ではなく、“お客様のカーライフパートナー”です。アメリカでの生活を安心して楽しんでいただけるように、これからも誠実に、そして全力でサポートしてまいります。

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。

“車は買って終わりではなく、そこからが始まりです。”

ジェイ・オートソリューションズ (J. Auto Solutions) は、日本語で “車を買う・売る・借りる・直す・備える・助ける” をすべてサポートしています。

アメリカで車を持つことは、生活の自由を広げる第一歩です。だからこそ、車選びやアフターサポートに不安があつてはなりません。私は大学で自動車整備と機械工学を学び、その後セールスの現場で二、〇〇〇台以上のお取引を通じて、お客様と向き合つてまいりました。

お客様のライフスタイルやご要望は一人ひとり異なります。その中で共通して学んだことがあります。それは、“車は買った瞬間ではなく、その後のサポートで本当の価値が決まる”ということです。ジェイ・オートは、地域に根ざした小さな会社だからこそできる、『顔が見えるサービス』や『フッ

ヒューストンは多様な文化にあふれ、少し走れば海や自然、歴史ある小さな町にも出会える、日常の中に小さな旅があるところです。新しく来られる方には、“車がないと始まらない”という点で不便を感じられる方もいらっしゃるかと思いますが、テキサスらしさの一つとして楽しんでいただけたらと思います。

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。

ヒューストンでは、家族でソフトボールチーム“居酒屋わ”に所属し、皆さんと一緒にスポーツを楽しんでいます。試合の後にチームメンバーと語り合った時間も、私にとって大切なひとときです。また、ビアガーデンを巡ったり、地域の方々と交流する場に参加するのも好きで、ヒューストン日本人会の活動にも、ボランティアとして関わらせていただいています。

日々の生活の中で、思いがけない場所で皆さんとお会いすることもあるかもしれません。その際は、ぜひお気軽に声をかけていただければ嬉しく思います。

令和7年度(2025-2026) 12月 商工会理事委員会議事録

日 時： 2025年12月10日（火）12:00~13:50

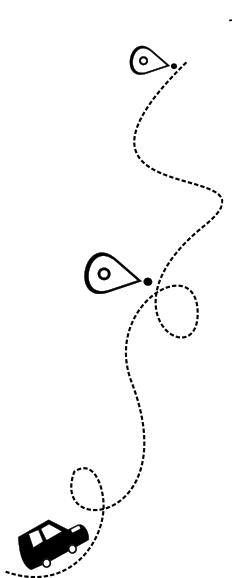
会 場： 三水会センター会議室

出席者： 14名（うち名誉会員1名、理事委員11名、代理0名、オブザーバー1名、事務局長1名）

欠席者： 6名（うち会長委任6名、代理委任0名）

*会員消息

本日現在の会員数は、名誉会員11名、正個人会員960名（正団体会員数：118社）、準会員58名で、総会員数は1029名となっている。詳細については、商工会HPの「会員専用ページ」を参照。



JMTX（日本テキサス医学振興会）は、ヒューストンを中心としたアメリカ在住邦人に医療情報や日本人医師ネットワークを提供し、適切な医療を受けられるようすることを趣旨として活動しています。二〇一五年十一月十九日、JMTXの活動を支えて下さっているスポンサー企業や協力者の方々と、JMTXメンバーを行った交流会を行いました。

開会に際し、三菱重工・石川様より乾杯のご挨拶を頂きました。多くの日本人が生活するヒューストンにおいて、医療は非常に重要なファクターであり、日本人医療者・日本語が話せる医療者の存在がとても大きいこと、JMTXがあることで安心して過ごすことができているとのスピーチを頂きました。



▶ 石川様の乾杯挨拶。



▶ 自己紹介の様子。

スポンサーメンバー 交流会のご報告



▶ 二〇二六年の展望。

JMTXでは、私たちの活動を支援して下さるスポンサー企業様を募集しております。病院視察の対応、社員様の健康についてのご相談などサポートさせて頂きたく思っておりますので、ぜひホームページもご覧いただき、お問い合わせフォームからご連絡頂ければと思います。

また、ホームページでは日本語の通じる医療者リストやおすすめクリニックリスト、アメリカの市販薬情報や管理栄養士によるヘルシーシェレシピなど、様々な情報提供をしておりますので、ぜひ利用ください！



JMTXホームページはこちら



またJMTXメンバーより今年の活動報告がありました。HPやウェビナーでの医療情報の提供、企業様や日本からの見学者の病院視察受け入れ、奨学金制度にて若手日本医療者や外科専門医の育成など、多岐に亘る活動が紹介されました。また、ヒューストンにて日本語で医療を受けられる医師・医療者の紹介も行われ、何かあつた時の備えとして有用な情報提供ができたのではと思います。

そして、来年度の展望として、さらなる医療情報提供の充実、企業や教育団体、ボランティア団体との連携強化など、皆様のお役に立てる活動を続けていきたいと考えています。

JMTXでは、私たちの活動を支援して下さるスポン

サー企業様を募集しております。病院視察の対応、社員様の健康についてのご相談などサポートさせて頂きたく思っておりますので、ぜひホームページもご覧いただき、お問い合わせフォームからご連絡頂ければと思います。

このページでは医療の最前線でご活躍されているメディカルセンターの
ドクターにリレー方式でご登場いただき、健康と医療についてお話を頂きます。



今月号は神邊淳先生から消化器外科がご専門の福岡宏倫先生にバトンが移りました。

第252回 腸内細菌とがん転移-体の中の“もうひとつの世界”

医師（現MD Anderson Cancer Center研究員） 福岡 宏



みなさま、明けましておめでとうございます。

横浜から参りました福岡宏倫と申します。現在、The University of Texas MD Anderson Cancer Center・James P. Allison Institute (Department of Immunology) にあるBullmanラボで、医師業務から離れ、研究に専念しています。

私の研究テーマは、大腸がんの遠隔転移（肝転移・肺転移）における腸内細菌の役割を、免疫細胞との関わりから明らかにすることです。「腸内細菌」は近年多くのメディアでも取り上げられていますが、その内容は疾患はもとより健康からメンタルまで多岐にわたります。今回は、研究者として日々感じている腸内細菌の『リアル』な一面をお伝えできればと思います。

私たちの腸には、四〇兆～百兆個もの細菌が生息しています。重さにして約一～二キログラム。人間の体重の数パーセントを占めるほどで、もはや「もうひとつの臓器」と言つても良いほどです。これらの細菌は「腸内細菌叢（ちょうないさいきんそう）」と呼ばれ、食べ物の消化の補助、免疫の調整、病原体の排除など、健康維持に重要な働きを担っています。近年では、この腸内細菌ががんの発生・進行、さらには転移にまで関わっていることが明らかになってきました。特に注目されるのが、大腸がんとフンバクテリウム・ヌクレアタム (*Fusobacterium nucleatum*) の関係です。本来は口腔内の常在菌ですが、なぜか大腸がん組織内に“迷い込む”ように見つかり、がん細胞の増殖や免疫からの逃避を助ける働きがあると考えられています。

がんと細菌の“共存関係”

がん組織は、酸素や栄養が乏しい“過酷な環境”です。その内部でフンバクテリウムが生き残っているという事実は、がん細胞と細菌の間に何らかの“共存関係”が成立していることを示唆します。例えば、細菌ががん細胞の代謝を変えたり、免疫の働きを鈍らせたりすることで、がん細胞が生き延びやすい環境を作っている可能性があります。実際に、フンバクテリウムに感染した大腸がん細胞をマウスに移植すると、肝臓や肺への転移が増えることが報告されています。つまり、腸内やがん組織に存在する細菌が、転移という“がんの旅立ち”を後押ししている可能性があることを示唆していると考えています。

私たちの腸には、四〇兆～百兆個もの細菌が生息しています。重さにして約一～二キログラム。人間の体重の数パーセントを占めるほどで、もはや「もうひとつの臓器」と言つても良いほどです。これらの細菌は「腸内細菌叢（ちょうないさいきんそう）」と呼ばれ、食べ物の消化の補助、免疫の調整、病原体の排除など、健康維持に重要な働きを担っています。近年では、この腸内細菌ががんの発生・進行、さらには転移にまで関わっていることが明らかになってきました。特に注目されるのが、大腸がんとフンバクテリウム・ヌクレアタム (*Fusobacterium nucleatum*) の関係です。本来は口腔内の常在菌ですが、なぜか大腸がん組織内に“迷い込む”ように見つかり、がん細胞の増殖や免疫からの逃避を助ける働きがあると考えられています。

腸内細菌が免疫を操る

腸は体内の免疫細胞の70・0%以上が集まる「免疫の要塞」です。腸内細菌は、その免疫細胞の“教育係”として機能し、免疫の暴走や過剰な鈍化を防ぐ重要な役割を担っています。近年、腸内細菌の構成ががん免疫療法（チェックポイント阻害薬）の効果にも影響することが分かつきました。特定の細菌を多く持つ人ほど治療が効きやすいという報告もあり、腸内細菌が“免疫の調整役”として、治療の行方を左右している可能性があると考えられています。

腸内細菌叢の“個性”と研究の難しさ

腸内細菌研究の難しさは、人によって腸内細菌叢が大きく異なることがあります。その構成は指紋のように個人差があり、さらに年齢・食事・ストレス・抗生素の使用などで日々変化します。同じ人でも朝と夜で細菌の割合が変わるほどです。つまり腸内細菌叢は、「一枚の写真」ではなく、「常に変化する動画」に近い存在です。そのため、本来であれば腸内細菌叢とがんの関連を調べるにはサンプルを採取することは現実的に困難です。また、ある細菌が見つかったとしても、それが「原因」なのか「結果」なのかを判断するには、さらに細かな実験や解析が求められます。研究者たちは今も、一つひとつ証拠を積み上げながら慎重に研究を進めています。この複雑さこそが、腸内細菌研究の“難しさ”であり、同時に“おもしろさ”でもあります。

見えない世界が教えてくれること

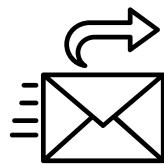
腸内細菌とがんの関係は、まだ研究の端緒に過ぎません。しかし、その小さな存在たちは、私たちの体の中で静かに、そして確実に物語を紡いています。がんを「敵」としてだけなく、細菌との共生の中で理解しようとする視点が、未来の医療を大きく変えていくかもしれません。腸の中には、まだ見ぬ可能性が詰まっていると考えており、その可能性から広がる未来を信じて日々研究を行っています。



参考文献

1. Bullman S, et al. Science. 2017; Dec 15;358(6369):1443-1448.
2. Kostic AD, et al. Cell Host Microbe. 2013;Aug 14;14(2):207-15.
3. Routy B, et al. Science. 2018; Jan 5;359(6371):91-97.
4. Gopalakrishnan V, et al. Science. 2018; Jan 5;359(6371):97-103.
5. Honda K, Littman DR. Nature. 2016; Jul 7;535(7610):75-84.
6. Tanoue T, et al. Nature. 2019 Jan;565(7741):600-605.

次回は産婦人科がご専門の中北 麦先生です。中北先生との出会いは、週末に子供の小学校の校庭で遊んでいた際に、お子さんと一緒にキャッチボールを一々一時間なさいたのですが、ほぼ一步も動かずに休みなしでされていたのを目撃し、なんて熱心なパパなのだ、と思わずお声掛けさせていただいたことが最初です。やんわりとした関西弁と共に何事にも熱心に取り組まれている中北先生です。家族同士で仲良くさせていただいております。



他団体便り ヒューストン日本人会主催

Merry Christmas

クリスマス会



二〇二五年十二月七日（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。

今年は、新しくメンバーになられた方も多く、幼児から、年配の方まで、組織・世代を超えた六十名を超える方々にご出席いただきました。豪華な装飾がクリスマス気分を盛り上げる会場で、クリスマスを意識してドレスアップした方が、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たりしていました。

お楽しみの料理はブッフェ方式で、サラダ、パスタ、特製チキン、サーモンが並びました。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。毎年の目玉のローストビーフも大好評で、肉の塊を切る係の人が汗をかくほどでした。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大満足の美味しさでした。ブレッドピギングの出来も上々で、初めて食べた人は「何これ、美味しいー」と、お代わりをしていました。

食事が一段落したところで、武智日本会会長が、参加のお礼と来年の抱負を述べたあと、司会の松村副会長からのエンターテイメントの紹介へと続きました。

今年のクリスマス会のエンターテイメントは、アンサンブルグループCOSMOSによるクリスマスソングのコーラスによって口火が切られました。次に、指揮者の戸田さんが、予定していたオペラ歌手がドタキャンとなつたとのことで、替わりとしてご自分のお仕事の話をされました。舞台裏から指揮の難しさまで多岐に及び、出席者は熱心に聴いていました。そのお話の後、ピアノの演奏をされました。いつもは歌がメインなので、「主役になつてはいけないピアノ」を弾いている戸田さんですが、ソロで聴くピアノは情景が浮かぶような豊かで、心に沁みる音でした。



最後にラッフルチケットによる抽選会が行われ、全員の写真撮影を行い二〇二五年日本人会のクリスマス会は終了となりました。日本人会の新年最初のイベントは、一月十七日（土）四時三十分からの新年会です。二〇二六年も様々なイベントを毎月予定しています。まだ会員になられていない方は個人会員、家族会員などの種類もございますので、ご自分に合った形をお選び頂きたくさんの方の、入会をお待ちしております。そして日本人会のイベントに多く参加して、ヒューストン在住の良い思い出を作ってください。

私の九歳の娘はクラシックバレエを習っているが、先日、ヒューストンで迎えた三回目の冬にして、初めて“ぐるみ割り人形”的舞台に立った。バレエに造詣が深くない人でも、その音楽には一度は触れたことがあるのではないだろうか。豊かな音楽は人の記憶を呼び覚ましてくれるのだが、チャイコフスキーの音楽を聴くと、私はかつて駐在帯同していたロシアの首都モスクワの風景を思い出す。ヒューストンの夏が長いのと同じくらい、モスクワの冬は長い。一年の半分は冬だと言っても過言ではない。そして冬の間、陽光が射すことはほとんどない。ビタミンDが不足して骨が弱くなるのを防ぐため、当乳児だった子どもたちのミルクにはサプリメントを足すよう指導された。“近くの日本人学校の生徒には骨折する子が後を絶たなかつた。毎年十月から四月頃まで、外出時にはスキーウェアを子どもたちに着せた。駐在が始まって初めての冬は大寒波でマイナス30℃を記録し、冷蔵庫が故障したが、中身をベランダに出しあげば凍結保存ができる。

そんな毎日だから、外界には絶望的に色彩が足りない。だからこそホリデーシーズンのモスクワの街は、これでもかというほど色とりどりの装飾やイルミネーションに溢れ、人々は暖かい室内で舞台芸術を楽しんだ。ボリショイ劇場をはじめ、モスクワ市内の数々の劇場で観た“ぐるみ割り人形”は、豪華絢爛そのものだった。

対して、雪を目にすることはほとんど叶わず、願わざとも太陽が顔を出すヒューストンで観る“ぐるみ割り人形”には、物語と現実世界との整合性という点で、物足りなさを感じるのではと一抹の不安があつたのだが、実際の舞台は見事にそれを払拭してくれた。



2023年12月 ヒューストンのWortham Theater Center近く。陽光が眩しく目が開けられない。

第255回 ヒューストン日記 大屋 美菜子さん

物語の第二幕では、主人公がお菓子の国に招待され、スペイン、アラビア、中国、ロシア、フランスの各国の踊りが披露されている場面があるが、日本のバレエ団やバレエ教室であれば、踊っているのはほぼ全員が日本人であり、バレエダンサーが国家公務員であるロシアでは、そのほとんどはロシア人だ。しかし、さすがアメリカ、物語の設定以上に多様な出演者が揃っている。それが、私にとっては全編を通して新鮮で、テキサスらしいぐるみ割り人形も良くななどと思わされた。

また、惜しみない拍手から伝わる観客の温かさもテキサスらしい。ゲストの服装もラフだ。ロシアでは劇場でのドレスコードが厳しかったので、それなり

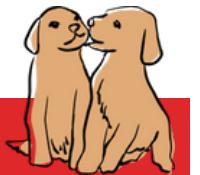
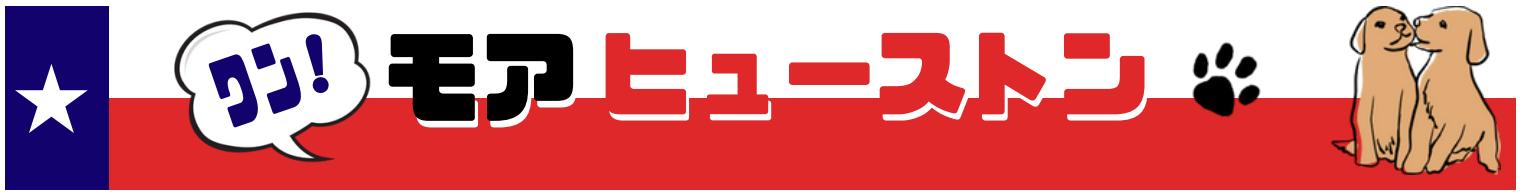
の装いを心掛けていたが、ジーンズにバッキーズのTシャツ、なぜかカウボーイスタイルという方も見られた。ウェスタンブーツとバッキーズは、ヒューストンでは正装なのだろう。ダンサーたちは、温かな雰囲気の中、二日間の公演を踊り切った。

ちなみに、ヒューストンバレエの“ぐるみ割り人形”も娘と観に行つたが、やはりこちらもまた様々な出身国のダンサーで構成されていた。群舞は華やかに、ソリストはテクニックで魅せながらも、物語の進行に関わる場面はコミカルな演技が多く、ボリショイ版に比べて子どもにも親しみやすい演出だと感じた。（実際、ヒューストンバレエの公演は二歳以上であれば入場が許可されているが、ボリショイ劇場は昼公演は五歳以上、夜公演は十歳以上と、年齢制限が厳しい。）

いつか本帰国して、また“ぐるみ割り人形”を観る機会があれば、娘が思い出すのはきっと、おもちゃ箱をひっくり返したような多様性に溢れたヒューストンでのクリスマスだろう。やがて来るかも知れないその時に思いを馳せたとき、限りあるこの毎日を、無事に、そして丁寧に紡いでいこうと気持ちを新たにするのである。

2019年12月
モスクワのマネージナヤ広場。
白色、灰色の空が毎日続く。





ガルフストリームの読者の方々の中には、いすれ愛犬と一緒に日本に帰国する予定の方もいらっしゃると思います。愛犬と一緒に日本に引っ越すためには様々な手続きが必要ですが、その中でも準備に時間がかかる「狂犬病抗体検査」は、早めに済ませておきたい手続きです。

日本では一九五七年以降狂犬病の発生があります。そのため、外国から狂犬病を持ち込まないように、アメリカを含む狂犬病発生地域からの輸入については動物検疫の手続きが厳しくなっています。



犬の輸入手続きは、簡単に述べると、

- (1)マイクロチップの埋め込み
- (2)狂犬病予防注射（二回以上）
- (3)狂犬病抗体検査（血液検査）
- (4)百八十日間の輸出前待機
- (5)日本到着の四十日前までの事前届出
- (6)出国前十日以内に獣医師による輸出前検査
- (7)輸出国の証明書の取得
- (8)日本到着後の空港の動物検疫所での輸入検査



VOL. 21

帰国に備える

家庭犬しつけインストラクター 川原 志津香

帰国する時期が明確に分かっていれば良いのですが、実際には引っ越しまでの日数にそれほど余裕がないことが多い、また国際情勢の動向によっては急な国外退去をする可能性も否定できません。急に日本に帰国することになった際に最も困るのは、上記の手続きのうちの（3）狂犬病抗体検査（血液検査）、（4）百八十日間の輸出前待機の手続きなので、この部分だけでも早めにクリアしておきたいものです。

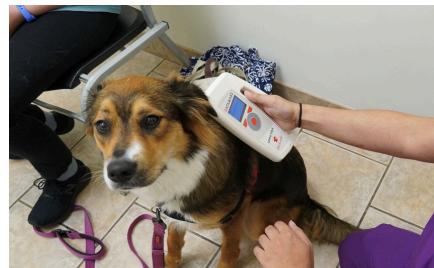
狂犬病抗体検査というのは、実際に犬の血液中に抗体ができるかどうかを調べる検査です。検査のためには、獣医師が採血をして作成した血清を日本の農林水産省が定めた検査機関であるカンザス州立大学狂犬病研究所に送って、抗体値が $0 \cdot 5 \text{ IU}/\text{mL}$ 以上あるかどうかを計測してもらいます。百八十日の国外待機期間は、抗体検査を行ったための採血日から数えるので、犬と一緒に日本に帰国するためには最低六ヶ月以上は準備が必要ということになります。

輸入手続きが間に合わず、犬を預けて家族が先に帰国して、国外待機期間経過後に犬を迎えることになった方の話も聞いたことがあります。これは他人事ではありません。我が家でも、アクアを迎えた翌年に、まだ帰国の時期は分からないものの、来る日に向けて狂犬病の抗体検査を済ませておくことにしました。

アクアは生後四ヶ月のときにマイクロチップは装着済みで、この後二回以上狂犬病の予防注射も済ませています。かかりつけの動物病院に聞いてみたところ、何度か狂犬病抗体検査のために採血をして血清を作り書類作成をしたことがあるという話だったので、安心して手続きをお願いすることにしました。動物病院の中には、経験がないので他の動物病院に相談してほしいと言われるケースもあるようで、時間に余裕を持って相談することをお勧めします。

という流れで行われます。手続きは面倒ではあります
が、二十年余り前までは、外国から犬を連れて日本に入国しても、犬だけ動物検疫所に留まって検査を受けなければいけなかつたので、手続きを踏めば同じ飛行機で帰国して、同日に一緒に帰宅できるということは飼い主にも安心で、犬にも負担が少なくなりました。

なお、日本から犬と一緒に渡米してまた帰国する予定の方は、日本であらかじめ抗体検査を行って来ることも可能です。神奈川県にある一般財団法人生物化学安全研究所が発行した抗体検査結果を持って渡米し、有効期間内に帰国する場合には、国外待機期間は不要です。ヒューストンでの滞在が二年以内の場合には事前に済ませてくることをお勧めします。



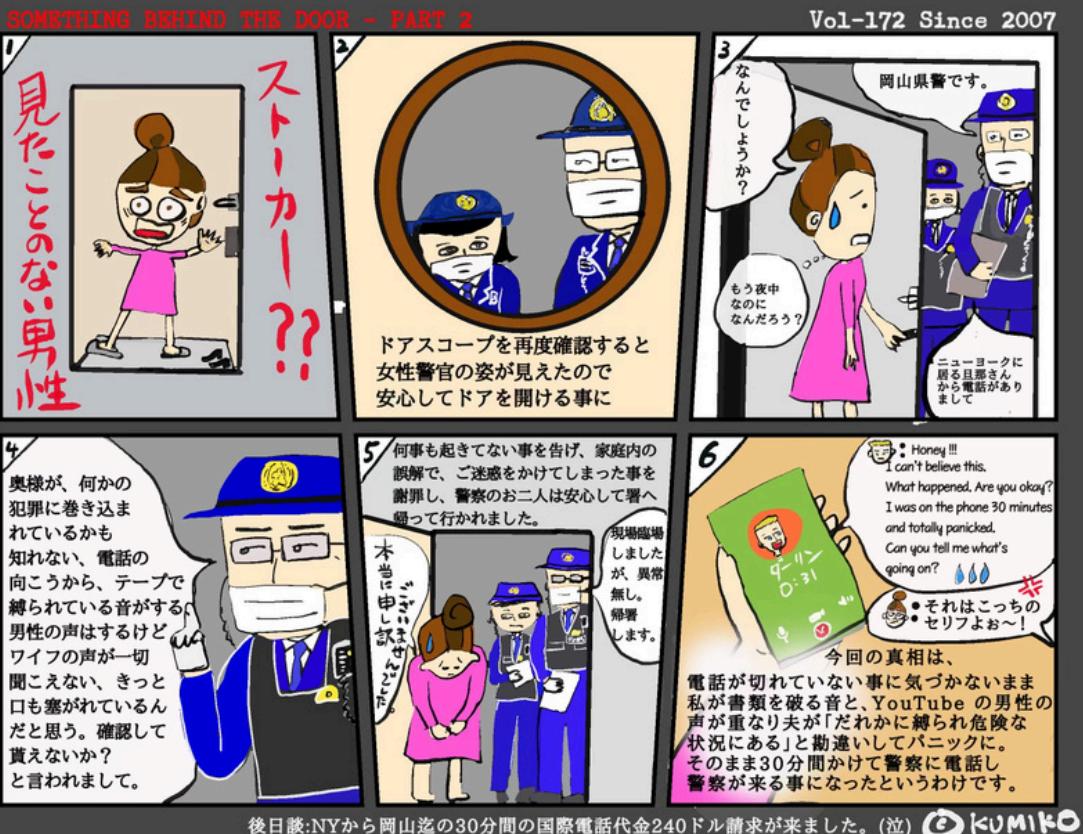
昨年の夏、アクアを連れて動物病院を訪れて採血をしてもらいました。待合室で待っている間にそれを血清にしてもらい、保冷剤を入れた小包と書類を受け取ることができました。それをFED EX（フェデックス）のオフィスから翌日に届くように配達手配して待ちました。この検査結果の有効期間は二年間なので、二年以内に帰国しない場合は、再度抗体検査を行う必要があるのですが、それでも急に帰国が決まつても犬を置き去りにすることがないように備えておく価値はあると思います。

日本へ犬を輸入する手続きについては

[日本の農林水産省の動物検疫所のホームページ](#)に詳しく説明があります。

備えあれば憂いなし。いずれ日本に帰る予定のある方は、早めに手続きの流れを確認して、かかりつけの動物病院で手続きをもらえるかどうかを事前に確認してみてください。

No.172 ヒューストン知っとん物語 BY KUMIKO



後日談:NYから岡山迄の30分間の国際電話代金240ドル請求が来ました。(泣)



Instagram

- ・三水会図書館
 - ・あそぼーかい
 - ・イベントなど
- 最新情報をこちらでお届けしています！

フォロー・いいね
よろしくお願ひします /



SANSUIKAI2025

体にやさしい栄養

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(RD)

Memorial Hermann病院にて臨床栄養士として勤務しています。

循環器科、整形外傷外科、神経科など急性期病棟での経験を活かし、現在は内科を中心に、慢性疾患や生活習慣病の患者への長期的な栄養サポートを行っています。臨床の現場に加え、子どもたちへの食育活動や在米邦人を対象とした健康セミナーなど、地域に根ざした「食と健康」の活動にも力を注いでいます。

アメリカ育児でも安心。 離乳食と授乳の進め方

海外での育児は、使える食材や製品が日本と異なるため、離乳食の始め方に戸惑う方も多いのではないか。『どんな食材から始めるべき』『母乳はいつまで必要』―アメリカでの離乳食を安全に・無理なく始めるためのポイントを、栄養士の立場からまとめました。

一、離乳食は身近な野菜や果物からスタート

まずは、手に入りやすく新鮮な食材から始めましょう。初期の離乳食には以下のような食材がおすすめです。

- 果物：バナナ、アボカド、ブルーベリー、マンゴー
- 野菜：ビーツ、ブロッコリー、カブ、アスパラガス、ほうれん草

果物は甘く食べやすいですが、甘みの強いものばかり与えると、甘味を好み傾向が強くなります。できるだけ野菜を中心には、甘み・苦み・うま味など、さまざまな味を経験させましょう。

二、新しい食材は一種類ずつ試す

食材を一度にたくさん混ぜるよりも、一種類ずつ試すのが鉄則です。万が一アレルギー反応が出た場合も、原因を特定しやすくなります。初めての食材は少量からスタートします。(小さじ1～2程度)、同じ食材を数回試して、慣れるまでゆっくり進めるようにしますよ。赤ちゃんは新しい味にすぐ慣れないともありますが、数回繰り返すうちに受け入れるようになります。

三、鉄分を意識する

生後六ヶ月頃からは、母体からもった鉄分が減少してくるため、鉄分の補給が必要になります。アメリカでは以下のようないかだを含む食品が手に入りやすく、離乳食にも取り入れやすいです。

- iron-fortified (鉄分強化) ベビー用シリアル
- 鶏肉 (ピューレ状にする)、豆類
- ほうれん草、ブロッコリーなどの緑の野菜

鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が高まるため、オレンジやイチゴ、トマトなどの果物や野菜と組み合わせるのもおすすめです。

四、母乳はできる限り継続する

母乳には、離乳食やミルクでは補えない免疫成分（抗体）が含まれています。これは赤ちゃんを病気から守り、免疫の発達を助けてくれます。離乳食を始めて、母乳を続けられる場合は、一歳頃までは継続が推奨されています。また、お母さんが摂る食材は母乳を通して赤ちゃんにも届きます。お母さん自身もいろいろな食材をバランスよく摂ることで、赤ちゃんの味覚の幅を広げることにつながります。

五、市販の離乳食

アメリカではオーガニックや無添加の離乳食も多く販売されています。瓶詰めやパウチタイプのものは、外出時や忙しい日にも便利です。手作りと組み合わせることで、育児の負担を減らしながら栄養バランスをとることができます。

選ぶ時のポイント…

- 原材料がシンプルなもの（例：野菜ピューレのみ、※イメージ画像参照）
- 無添加・無糖・無塩の表示があるか確認
- 月齢に合ったテクスチャーや量をチェック



六、海外育児ならではの工夫

- 食材選び：スーパーやファーマーズマーケットで旬の食材を中心
- 調理法：蒸す・煮る・つぶすなど、消化しやすい形
- 塩分・砂糖：加えず、食材そのものの味を生かす
- 保存：手作りは冷蔵1～2日、冷凍1ヶ月を日安に消費する
- 初期用グッズ：ブレンダーや製氷皿を活用すると便利

まとめ

離乳食の基本は、

- 野菜を中心に、一種類ずつ試すこと
- 鉄分を意識して補うこと
- 母乳やミルクを継続すること
- 市販品も無理なく取り入れながら、楽しく進めること



焦らず、赤ちゃんのペースを大切に進めていきましょう。

Houston Walker

■開催中-Feb. 22

Radiant Nature@ Botanic Garden

ヒューストンボタニックガーデンでは中国ランタンフェスティバルが開催されています。植物をかたどったランタンや、2月の春節（旧正月）にむけてお寺や龍のランタン、そしてライトアップされたブランコなどで遊べるインスタレーションもありますよ。

■開催中 - May. 17

Frida: The Making of an Icon@ MFAH

メキシコの鮮やかな色彩とインパクトの強い眉毛で知られるアーティスト、フリーダ・カーロ。20世紀のモダニズムに貢献した作家として、またポップカルチャーのアイコンとしてのちに世界的に知られるようになった彼女の人生を、30の作品と共に紹介する展示会が開かれています。

■Jan. 28 - Feb. 1

Houston Autoboat Show@ NRG Center

年始め恒例オート&ボートショー。各社の最新車種が揃い、フォード、フォルクスワーゲン、スバルなど各社の最新モデルの試乗会も開催されます。初心者から上級者向けまで幅広く、ヨットや水上スキー、カヤックなどの展示が行われるボートショーもお見逃しなく。

※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。

(ファーガソンステガー 佐野仁美)

■Feb. 6 - 17

Mardi Gras@ Galveston

マルディグラは仏語で「肥沃な火曜日」を意味するカトリックに起源するお祭りで、フランス支配下にあったニューオーリンズに伝わり、ガルベストンでも期間を通して様々なパレードが行われます。印象的な紫、黄、緑色のアイシングをまぶした甘いデニッシュパン、キングケーキに入っている小さな赤ちゃんのマスクは幸運と繁栄を意味するそうです。

■Feb. 8

Super Bowl LX@ Santa Clara

第60回スーパー・ボウルはカリフォルニア州サンフランシスコ49ersのホームスタジアム、サンタクララにあるLevi's Stadiumにて開催されます。ハーフタイムショーは議論を呼んだペアルトリコ出身ラテン・ラップの王者バッド・バニーが出演。試合の模様は午後6時半からNBCネットワークとPeacockで生中継・配信されます。

■Feb 13 - 15

ANIMEVERS FEST@ NRG Center

アニメの祭典アニメベースでは、昨年の大ヒットK-POPデーモンハンターズや日本の名作ドラゴンボールやワンピースなどのアメリカ版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。

■Feb. 14

2026 the Year of the Horse Lunar New Year Festival @Chinese

Community Center

アメリカではすっかりお馴染みになりつつあるLunar New Year（旧正月）。今年はうま年を祝って、中華コミュニティセンターでは獅子舞など伝統舞踊や楽器の生演奏、文化体験やクラフトアクティビティが楽しめるイベントが開催されます。

編集後記

新しい年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。ヒューストンでは、街にクリスマスの余韻を残しながら、年の境目も比較的穏やかに過ぎていくように感じられます。

アメリカで新年を迎える中で感じるのは、日本ほど「年の締めくくり」や「改まった始まり」を強く意識する文化は、こちらでは控えめに感じられるということです。だからこそ、自分自身の中で節目をどう捉えるかが、より意識的に問われるようにも感じられます。

そう考えると、一年の最初の月に「振り返り」と「前進」の両方の意味を持たせた名前が付けられていることは、とても象徴的に思えてきます。

「January（1月）」という名称は、古代ローマ神話に登場するヤヌス（Janus）に由来しています。ヤヌスは、過去と未来の両方を見つめる二つの顔を持つ神とされ、物事の始まりや転換点を象徴する存在です。年の最初の月がJanuaryと名付けられたのは、過ぎ去った時間を振り返りながら、これから訪れる未来へと歩みを進める節目にふさわしいと考えられたためだと言われています。

改まった儀式や形式が少ないからこそ、Januaryは静かに過去と未来を見つめ直す月なのかもしれません。

私事ですが、昨年11月より本誌の編集に携わることになり、改めてこの一年を振り返りました。ヤヌスのように過去を振り返りつつ、新しい役割への歩みを進める気持ちを新たにしております。

新しい年の始まりが、皆様にとって実りある一年への穏やかな出発点となることを願っております。

(編集委員 藤原 亜矢)

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：川上 篤樹

編集委員長：伊藤 義治
構成・編集：ガルフストリーム編集委員一同

免責事項

掲載情報の正確性・安全性は保証しません。内容は更新等により変更・陳腐化する場合があります。掲載内容およびリンク先の利用に伴う損害について、当会は一切責任を負いません。リンク先は各運営者の責任であり、利用は自己責任でお願いします。

著作権等

本ニュースレターおよび記事の知的財産権は、ヒューストン日本商工会（JBAH）または各執筆者が帰属します。権利者の書面許諾なく複製・配布・送信等を禁じます。許諾は JBAH info@jbahouston.org までご連絡ください。© 2025 Japan Business Association of Houston. All rights reserved.