Japan Business Association of Houston

Gulf Stream

Volume 52 No.6
March 2026

1880 S. Dairy Ashford Road, Suite 170 Houston, TX 77077 TEL: (281) 493-1512

www.jbahouston.org

JBAH

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。今月号では、練習や大会本番での怪我予防のためのスポーツストレッチと、参加全20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?熱闘にご期待ください。

Softball

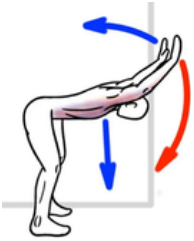
スポーツストレッチ

あと1か月半ほどでソフトボール大会本番を迎えますが、各チームの調子はいかがでしょうか?来院されている患者さんの中にもソフトボール大会に向けて練習に励んでいる方たちがいらっしゃいます。

多い例が、長時間のデスクワークで上半身は緊張し、車通勤により足腰が弱っている中、いきなり練習で投げたり、走ったり、キャッチしたりと普段していない動作をすることにより、ケガをするパターンです。チーム全員がケガ無しで本番を迎えることが1番重要だと思いますので、今回は、けが予防のストレッチをいくつかご紹介します。

図1のように両手を壁につけ、肩甲骨を床方向に下げるよう意識しながら、息を吐きます。5回ほど繰り返し行うと背中全体と腕が伸びますので、特にスローイングやキャッチングする前は伸ばして下さい。

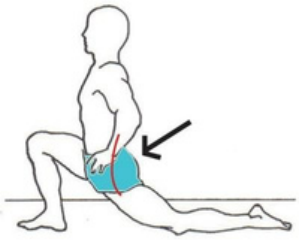
図1



バットをスウィングする時に骨盤周辺を早く強くひねる為、腰を痛めやすいです。おへその外側から股関節に付いている腸腰筋を伸ばすことで腰への負担が軽減されます。

図2のように上半身をしっかり起こして行って下さい。

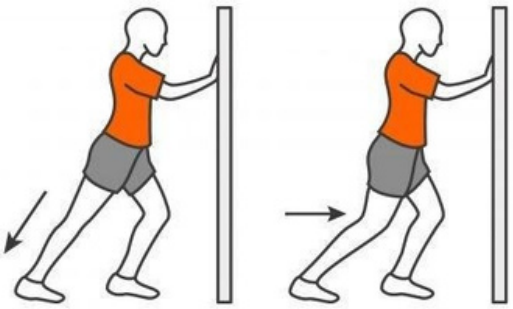
図2



走塁によるふくらはぎとアキレス腱周辺のケガを防ぐため、必ず行ってほしいのが、アキレス腱伸ばしです。

図3の右絵のように後ろ側の足の膝を曲げると足首とアキレス腱周辺が伸ばされ、図3の左絵のように膝を真っ直ぐにして体重を前にかけると膝裏からふくらはぎ全体が伸びます。

図3



日頃使っていない筋肉を突然使うことにより大ケガにもなりかねないので練習前後、試合前としっかりストレッチをしてベストな状態で本番を迎えて下さい!

ドロリンガー真紀
プロリリーフカイロプラクティック

目次

1 …スポーツストレッチ
2~3…ソフトボールチーム紹介
4~5…理事委員記事
6…ピクニック＆ソフトボール告知
7…ピクニック
8…ぴーかん告知＆知っとん
9 …ANA航空教室
10 …なかよしイニシアチブ
11~12…テキサスメディカル
13 …ワンモアヒューストン
14~15…総領事館からのご案内
16…ヒューストン日記
17 …Houston Walker＆編集後記

2026 ソフトボール大会 チーム紹介

Clear Lake United

前回大会成績 2回戦敗退

「全員参加でソフトボールを楽しむ」ことをモットーとするClear Lake近郊の企業横断チー ムです。主力メンバーの帰任が相次いでいますが、一試合でも多くプレーできる ようチーム一丸で上位進出をめざします！

Houston Bockets

前回大会成績 初戦敗退

ケガなく・楽しく・和気藹々に、をモットーに今年も出場いたします！公式戦、初勝利なるか！？

カネカ塁球部

前回大会成績 ベスト8

昨年度の惜敗をバネに、ぶっつけ本番スタイルをあきらめ5月から稼働してきました。練習の成果を存分に発揮し、今大会は目標のベスト4を目指します！

Marubeni Lonestars

前回大会成績 初戦敗退

昨年は年明けから練習を開始、経験者指導のもと毎週末濃密な練習をこなし皆レベルアップ。ひょっとしたら優勝も夢ではないかも？と思ってましたが、夢は45分で終わりました。勝負はわからないものです。今年こそ、1勝を掴みます！

住友ダッシュ

前回大会成績 3位

2年連続3位。今年はその先へ。攻めの気概で心を一つに、和気あいあいとチーム一丸、目指せ頂点！

うっかり紅忠兵衛

前回大会成績 2回戦敗退

伊藤忠と伊藤忠丸紅鉄鋼の混合チームです。仕事ではきっちりしているつもりですが、ソフトボールではうっかりしがちです。これまで築き上げて来た団結力で、今年こそ勝ち上がりたいと思います！

INPEX Roughnecks

前回大会成績 2回戦敗退

昨年は遂に念願の初勝利を挙げました。攻守の要が相次いで離脱しましたが、新戦力も加入。楽しむことを第一に、残り三か月でポテンシャルを開花させ勝利を掴みます！

Chiyoda Arrowheads

前回大会成績 初戦敗退

最高の景色を2026 FOR CHIYODA GREATEST STAGE

Gastros

前回大会成績 初戦敗退

昨年はチーム力の強化が進みましたが、初戦突破ならず。今年こそは一勝を。今年はStats活用を本格化(?)

JERA Hunters

前回大会成績 初戦敗退

新体制で挑む2026年は初心に帰りまずは全員で楽しむこと、そして大会1勝を目標に取り組んでまいります。

2026 ソフトボール大会 チーム紹介

FC JAPAN

前回大会成績 ベスト8

テンションと体力ではどこにも負けないFC JAPAN、今年も不変の ”バット・グローブを忘れてもテンションだけは忘れるな！” をモットーに大会を盛り上げていきます！

Comets

前回大会成績 2回戦敗退（初戦シード）

昨年は悔しさの残る初戦敗退。ケガ無く全員で大会に出場することが1つの目標です。BBQで培った団結力を武器に、上位進出を目指して一戦必勝で戦います！

Storms

前回大会成績 優勝

昨年大会で悲願の初優勝を果たし、その興奮も冷めやらぬまま、今年もこの時期がやってきました。 Houstonソフトボール界のDodgersを目指して、チーム一丸となって楽しく盛り上げていきます！

Mitsui Mulligans

前回大会成績 準優勝

昨年は経験者が少ないながら、チーム一丸となって2位に躍進。今年は“楽しむ”を合言葉に、優勝へ一直線！Enjoy Softball!

Astros

前回大会成績 ベスト8

昨年に引き続きメンバーぎりぎりですが、第一目標は初戦突破、そしてその勢いで少しでも上位に進出出来るよう頑張ります。皆様、お手柔らかに。

Osaka Takoxans

前回大会成績 初戦敗退

昨年は悲願の初戦突破まで、あと1点と惜敗—この悔しい思いは今年の原動力です。 充実の新戦力とともにチーム一丸となり、まずは一勝。そこから、勢いに乗っていきます！

三菱Red Diamonds

前回大会成績 4位

3年前は初戦敗退、一昨年は1勝、昨年は2勝と着実に階段を登ってきました。今年も伝統の“Unity”をモットーに、3勝、その先にある悲願の優勝を目指してチーム一丸となり頑張ります！

ENEOS Bluebonnets

前回大会成績 初戦敗退

昨年は初戦で散りましたが、今年は違います。ユーモアと声出しは優勝級、実力も上昇中。珍プレーはほどほどに、まずは全員野球で悲願の初戦突破を目指します！

Izakaya WA

前回大会成績 ベスト8

昨年三井と接戦をしていたのですが、後半集中力不足と気合で負けてしまいました。今年は参加人数も増え気合充分ですので、集中力を欠かさないように一丸となって一勝一勝積み重ねていきたいと思います。

Roadrunners

前回大会成績 2回戦敗退

昨年は辛くも初戦突破しましたが、第二戦で昨年の優勝チームと当たり惨敗…くじ運悪し。今年はくじ引きの特訓をして臨みます。

今月の理事委員記事

ヒューストン！ 宇宙との接点はそこかしこに

Kuraray America, Inc.　不破 玲子

「宇宙に一番近いまち、ヒューストン」このフレーズは皆さんもよく耳にされると思います。

ヒューストン屈指の観光スポットであるスペースセンターヒューストン（SCH）への筆者の訪問回数は3年で22回におよびます。毎回異なる同伴者により目の付け所が全く違うので、何回行っても飽きません。

ロケットパークに入った瞬間の驚きは皆一様としても、スペースシャトルの外側先端に貼り付けられている黒い耐火タイルについて語る人、その横の布状の部分の縫い目（はぎ合わせ方法）を観察する人、ドッキング部分の気密シール構造に感動する人などさまざまです。

SCHの目玉の一つに、ボーイング製747型「シャトル・キャリア・エアクラフト（NASA905）」によるスペースシャトルのピギーバッグ輸送を再現した展示があります。

ここを見学した際、同伴者から2012年9月にNASAの747シャトルキャリア機に背負われたスペースシャトル「エンデバー」が、ジョンソン宇宙センターの従業員や市民に感謝と敬意を示すためヒューストン周辺地域の約1,500フィート上空を飛行した際に、クラレアメリカ従業員もクリアレイクオフィスの窓に鈴なりになって見物した話を聞きました。

クラレは今年創立100周年という大きな節目を迎えます。1972年には世界に先駆けて高いガスバリア特性を持つEVOH樹脂〈エバール®〉の事業化に成功しました。その後、1986年にはヒューストンにおいて、ジョイントベンチャーを通じて〈エバール®〉の海外初となる生産拠点を稼働させました。さらに、2008年にはクラレアメリカ社のオフィスをヒューストンに移転統合しています。このエピソードはヒューストンにおけるクラレの歴史を感じさせるひとコマと感じました。

写真：オフィスの窓からの写真撮影の様子

また、昨年12月13日には商工会主催の補習校での宇宙セミナーに参加し、宇宙航空研究開発機構（JAXA）の大西宇宙飛行士から、国際宇宙ステーションでの長期滞在経験や化学実験のお話を直接伺える機会もありました。

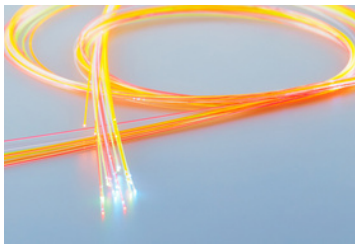
これもヒューストンならではの得難い経験で、いいお話を聞けたと思っていたところ、時を同じくして2025年11月15日のCALET10周年記念シンポジウムにおいて、クラレが開発・運用に貢献した企業10社の1社としてJAXAから感謝状を拝受したという弊社プレスリリース（2025.12.10）がありました。宇宙飛行士の方から聞いたばかりの宇宙での実験の話と、化学素材メーカーであるクラレの製品が結びついた瞬間でした。

写真：ＪＡＸＡからの感謝状　出典：クラレウェブサイト

CALETはカロリメータ型宇宙電子望遠鏡で、こちらのウェブサイト https://caletjp/ で詳細を知ることができます。

大気の影響で地球上では観測ができない宇宙線を、国際宇宙ステーション「きぼう」船外実験プラットフォームに設置したCALETで直接観測し、高エネルギーの宇宙線の謎を解明することが目的だそうです。この実験装置は、電荷を測定する層、方向を測定する層、エネルギーを測定する層の3層によって構成され、飛来した宇宙線をシャワー状の飛跡にして解析できるとのこと。

この3層のうちの1層（方向を測定するイメージングカロリメータ）にクラレのプラスチックシンチレーションファイバー（PSF）が使われています。



写真：PSF
出典：クラレウェブサイト

PSFは、1980年代にクラレが独自の製法で放射線検出用素材として開発したプラスチック製光ファイバーの一種です。内側が蛍光剤入りのポリスチレン樹脂、外側がメタクリル系樹脂の多重構造で、放射線が当たると光る性質を備えています。

この素材は、宇宙線を含む放射線検出用素材のデファクトスタンダードとして、ニュートリノやクォークの研究に使用され、ヒッグス粒子の発見にも貢献しました。今後は、宇宙物理学のトレンドであるダークマター（暗黒物質）の検出用素材としての活用も期待されています。

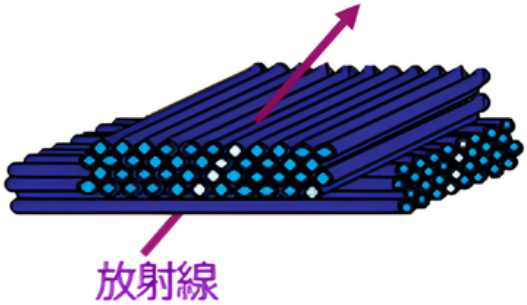


図:シンチレーションファイバーを使用した飛跡検出イメージ

ヒューストンでは普通に暮らしているだけでも、またビジネス面でも、宇宙との接点が多くあります。

この記事作成にあたりCALETについて調べる中で、早稲田大学とJAXAの共同プロジェクトへ日本企業10社の技術集積が装置製作に貢献したこと、国産ロケットで運ばれ油井宇宙飛行士がキャッチして設置したこと、当初2～5年を目標としていた観測が10周年を迎え、さらに2030年の国際宇宙ステーションの退役まで運用できそうであることを知りました。

このような素晴らしい日本の技術に根差したプロジェクトの一端に、弊社の素材が貢献できたことを誇りに思うと同時に、今後ともオンリーワン製品や素材開発に磨きをかけ、100周年を迎える弊社の使命「世のため人のため、他人（ひと）のやれないことをやる」を果たしていければと思います。

クラレ100周年 特設サイト

https://100th.kuraray.com/ja/

商工会・日本人会共催

心躍る春のひととき！ **ピクニック**

場所・Oil Ranch

4月12日（日）（雨天19日）

SAVE THE DATE

青空の下、今年も**「ランチ（農場）で春のピクニック」**の季節がやってきました！

香ばしい匂いが食欲をそそる本格BBQランチに、大人も子供も夢中になれる楽しいアクティビティをたっぷりご用意しています。

ご家族での思い出作りにはもちろん、新しい友人との出会いや交流を楽しみたいおひとり様も大歓迎です。

春の風を感じながら、心もお腹も満たされる特別な一日を一緒に過ごしませんか？

あの熱狂が再び！！

場所・The Sportsplex at　Shadow Creek Ranch

ソフトボール大会 4.26（日）

昨年21チームが参加し、大盛況に終わった**「商工会ソフトボール大会」**を今年も開催します。

昨年は全21チームが参戦し、手に汗握る熱戦が繰り広げられた本大会。 今年もいよいよ開催が決定いたしました！

本大会の魅力は、性別や年齢を問わず誰もが主役になれること。「女性・子ども・シニア枠」を設けているため、ご家族や職場の同僚と一緒に、幅広い世代でチームを構成いただけます。

経験者はもちろん、運動不足を解消したい方も大歓迎！ 初夏の空の下、心地よい汗を流しながら地域の絆を深めませんか？

皆様のご参加を心よりお待ちしております！

令和８年度（2025-2026）2月 商工会常任委員会議事録

日　　時： 2026年2月18日(水) 12:00-13:50
会　　場： 三水会センター会議室
出　席　者： 16名
（うち名誉会員1名、理事委員9名、代理3名、オブザーバー2名、事務局長１名）
欠　席　者： 8名
（うち会長委任6名、代理委任2名）
司　　会： 東　遼佑　幹事

心躍る春のひととき！

ピクニック開催

日　時 2026年4月12日(日)12時～17時

参加費 大人25ドル 子供15ドル

(3歳以上～高校生)
(BBQランチ、ソフトドリンク、ポップコーン、かき氷込み)
※2歳以下は無料

場　所 Oil Ranch23501 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

わいわいサックレース

皆さんのご参加をお待ちしています!

麻袋に両足を入れてジャンプしながらゴールを目指す、
毎年会場が大盛り上がりとなるレースです。
年齢別、会社/グループカテゴリーで実施いたします。
各カテゴリー優勝者には賞品プレゼント!
「会社・グループ代表戦」は、各企業・グループの代表選手による
リレー形式で、白熱したレースと応援の一体感が会場を包みます。
企業・グループ代表戦のエントリはこちらから。

わくわくスタンプラリー

自由参加なのでお気軽にどうぞ!

Oil Ranch の広い敷地を活かし、自然を感じながら各ポイントを巡る
スタンプラリーを今年も開催予定。
自然を楽しみながら散策気分でスタンプを集めましょう。
全てのスタンプを集めた参加者には、抽選で賞品が当たるチャンスも。
小さなお子さまから大人まで、幅広い年代でお楽しみいただけます。
歩きやすい服装で、こまめな水分補給を心がけてご参加ください。

ぴーかんキッズ

あそぼーかい

２月のテーマは
「節分」

優しい
オニが
きたよ！

3月のあそぼーかい

3月のあそぼーかいは、『春』がテーマの企画です。
皆様のご参加お待ちしています！

日時：３月２０日(金)１０時から
場所：三水会センター・キッズルーム
内容：とらおくん、とらこちゃんのご挨拶
　　工作　「桜の木」
　　エプロンシアター　「お弁当」
　　今月の歌　「おべんとうばこのうた」
　　体遊び　「ラララぞうきん」
　　お誕生日会　お誕生日のお友達にステッカーと
　　メダルのプレゼント♪

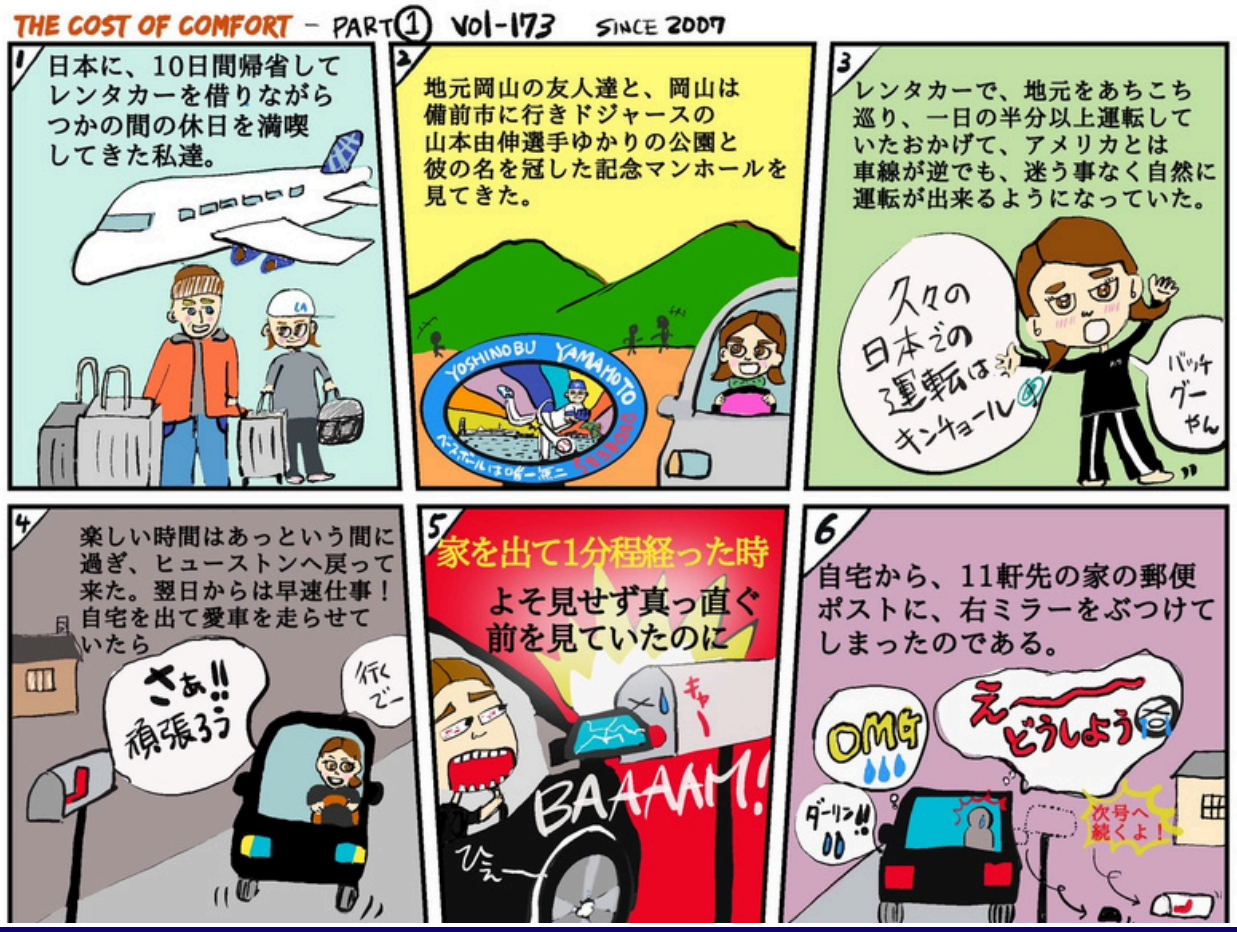
あそぼーかい終了後、ミニ交流会を予定しています（参加自由、無料）

※やむを得ず、急な中止や予定変更になる場合があります。その際にヒューストンなび 等でお知らせいたします。
※あそぼーかいではボランティアスタッフを募集しています。
　興味のある方はお気軽にスタッフまで。（pecan.asobo@gmail.com）

NO.173

ヒューストン知っとん物語

BY KUMIKO



ヒューストン日本語補習校

ANA航空教室

ヒューストン発東京羽田行きＡＮＡ１１３便で働く人たち

二月十四日、補習校カフェテリアにてＡＮＡ航空教室が開催されました。ＡＮＡで働く皆様をお迎えし、五年生代表六名が機長、客室乗務員、整備士の制服姿で登場。ＡＮＡグループのイメージソング「Another Sky」とともに、客室乗務員の辻典子様による特別な機内アナウンスで、補習校五年生を乗せたＮＨ一一三便が一時間三十五分の空の旅へと出発しました。

子どもたちは、この〝フライト〟を通して、空の旅を支える多くの仕事とその役割、安全への取り組み、そして環境への配慮について学びました。

はじめに、機長の田中克実様と榎本哲様より、フライトの流れや安全への工夫、機長への道のりについてお話しいただきました。離陸前の天候確認から着陸、ゲート到着までの工程を映像とともに体験。着陸時には三度というわずかな進入角度を保つ操縦の難しさも紹介されました。また、地球の空気は「りんごの皮ほどの薄さ」であり、その中を飛ぶ飛行機だからこそ徹底した訓練と連携が欠かせないことを教えていただきました。機長になるには、自社養成、航空大学校、私立大学操縦学科の三つの道があり、いずれも厳しい訓練と強い責任感が必要だそうです。

続いて辻様より、客室乗務員の役割についてお話がありました。常にお客様の安全と安心を守るため、事前のブリーフィングで情報共有を徹底し、細やかな気配りを大切にしているとのこと。業務の多くをｉＰａｄで管理していることや、機内食の製造工場のお話も紹介されました。

さらに、ＩＡＨ空港で勤務されている地上職員の樽見紗季様からは、早朝から始まる受付や車いす対応、預入荷物の準備など、地上での支援業務について伺いました。また、整備士の大野直人様からは、飛行機が揚力・重力・推力・抗力の四つの力のバランスで飛ぶ仕組みや、エンジン洗浄、リブレットフィルムによる環境対策についてご説明いただきました。ヒューストンから羽田まで約７７，０００ｋｇの燃料を使用すること、整備士の帽子の色に階級があることについてのお話もありました。

今回の航空教室を通して、子どもたちは空の旅の裏側にある多くの努力と連携を知り、安全で安心な運航が支えられていることを実感しました。

将来の夢を思い描きながら真剣に耳を傾ける姿が印象的でした。貴重な学びの機会をいただきましたことに、心より感謝申し上げます。

ヒューストン日本語補習校五年Ｃ組担任　神谷薫子

ヒューストンに広がる「なかよしイニシアチブ」

日本人コミュニティによる ボランティア活動開始

４月１１日（土）説明会及びボランティア開催のお知らせ

ノーステキサス・フードバンク（ダラス）でのなかよしイニシアチブ

二〇二四年四月にダラスで開始された「なかよしイニシアチブ」は、日本人コミュニティによる地域貢献活動として着実に歩みを重ね、このたびヒューストンへ展開いたします。

経済的に豊かな州といわれるテキサスですが、六人に一人が食料不安を抱えているといわれています。そのようななか、Houston Food Bank（ＨＦＢ）は地域のパートナーと連携し、食料支援を必要とする方々へ日々の暮らしを支える食品を届けることで、地域の飢餓解消に取り組んでいます。

こうした背景のもと、「なかよしイニシアチブ」はＨＦＢと連携し、地域の食支援活動を開始いたします。

ヒューストンという広大な都市で生活する中で、地域と関わる機会が限られていると感じる方もいらっしゃるのではないでしょうか。本活動は、地域社会に貢献するとともに、日本人コミュニティの新たな交流の場を育むことも目指しています。お子さまに社会貢献を体験していただく機会にもなればと願っております。

ボランティア活動やフードドライブ、募金活動など、ご家族で参加できるさまざまな形があります。初めての方でも安心してご参加いただけますので、まずは活動内容を知っていただく機会として、説明会へお越しいただき、その後ぜひボランティア活動にもご参加ください。

お問合せは「なかよしイニシアチブ」ボランティアスタッフ　藤原まで
（aya@aadainc.org）
（Asians Against Domestic Abuse/AADA）

■開催概要

【日時】２０２６年４月１１日（土）

【場所】Houston Food Bank
（535 Portwall St., Houston, TX77029）

【スケジュール】
一二時　ＨＦＢリーダー及びゲストによる挨拶
※軽食をご用意しております。
一二時～一時　活動説明会
一時～四時　ボランティア活動（任意参加）

活動内容は食品の仕分けや箱詰め等を予定しております。

【参加方法】

STEP 1（全員にご登録いただきます）
なかよしイニシアチブのサイト
［以下のボタン、またはQRをスキャン］

なかよしイニシアチブ登録はこちら

STEP 2（ボランティア参加者のみ）
HFBボランティア登録（HFBのサイト）
［以下のボタン、またはQRをスキャン］

HFB登録はこちら

連載

テキサスメディカルセンター 最前線

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頂きます。

今月号は中北麦先生から産婦人科がご専門の鈴木一弘先生にバトンが移りました。

第254回　卵巣がんは発見しやすい？

MD Anderson Cancer Center, Postdoctoral Fellow, MD, PhD　鈴木一弘

みなさま初めまして。名古屋から参りました鈴木一弘と申します。日本では産婦人科医として働いておりましたが、現在はMD Anderson Cancer Centerでポスドクとして卵巣がんについて研究しています。日本での医療現場からの視点にはなりますが、産婦人科外来でよく出会った症状（病気）について、読者の皆様と共有させていただければと思います。

卵巣がんの症状

早速タイトルの質問「卵巣がんは発見しやすい？」についてですが、個人的には、目で見てわかる程度までおなかが張るという症状や生理の調子がおかしい症状（月経不順・不正出血）などがあり産婦人科を受診しない限り早期発見は難しい、という印象です。最近話題の某AIにタイトルの質問を問い合わせてみると「結論から言うと、卵巣がんは発見しにくいがんです。」、もう一つのAIからは「結論からお伝えすると、残念ながら卵巣がんは発見しにくいがんの代表格といわれています。」という答えが一文目に返ってきました。日本の治療ガイドラインには「卵巣癌は，初期には自覚症状に乏しく，Ⅲ・Ⅳ期症例が４０％以上を占める」と記載されています。卵巣がん特有の症状がないこと、確立したスクリーニング検査がないこと、などが発見しにくい理由です。今後の医療の進歩で画期的な検査方法が見つかることに期待していますが、それまでは自分で感じている不調や症状から産婦人科受診をすることが病気の早期発見につながると思います。少し様子を見れば治るかもと我慢してしまいがちな症状にこそ、大切なサインが隠れていることがあります。日本の産婦人科外来診療で相談頻度の多かった「不正出血」「生理痛（月経困難症）」「生理前の不調」「無月経」に関して、産婦人科の先生はどのような病気を疑うのか、一般的にどのような原因があるのかをお話しさせていただきます。

不正出血

生理ではないタイミングで出血があった、生理が数年なかったのに急に出血があった、という症状は不正出血と呼ばれます。日本の外来診療では、女性ホルモンのバランス異常で起きたのかなと思いながらも、子宮卵巣そのものの病気（がん、ポリープ、子宮筋腫など）やホルモン分泌の異常をチェックします。不正出血の原因を調べていく過程で、自覚はなくても妊娠していることがわかったケースもありました。外来を受診したときは出血がとまっている場合は、生理同様に子宮から出血がおきていたことを推定して診察しますが、詳細な出血の日程（定期的な生理はいつで、不正な出血はいつ起きたのか）がわかると、排卵時に起こる（治療の必要がない正常な）出血であったと推定することもあります。

生理痛（月経困難症）

生理前の数日から生理後の数日を含めた期間に感じる、下腹部痛・腰痛を生理痛と呼んでいます。生理痛だけではなく、頭痛・だるさ・気持ち悪さ・下痢などを含めた、月経に伴う各種症状で日常生活を過ごすのがつらい状態を月経困難症と呼びます。外来診療で子宮卵巣に異常が見つからない場合でも、生理痛や月経困難症は起こります。生理の時に起こる子宮の収縮に伴う痛みが、生理痛の原因となっていることが多いです。

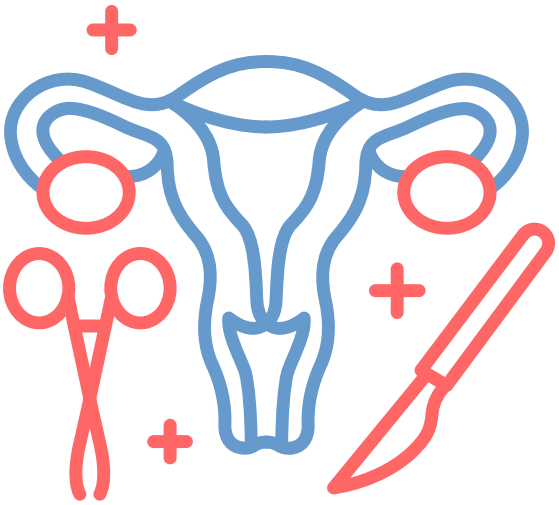
生理前の不調

生理開始の数日前から、体や心にいろいろな変化を感じることがあります。眠気を感じる、だるくなる、食欲が変化する、落ち込む、イライラする、胸が張るなどなど、感じる症状は人それぞれですが、生理開始数日後には症状が改善していることが特徴的です。このような症状のことを月経前症候群と呼んでいます。月経前症候群には、生理をコントロールしているホルモン（いわゆる女性ホルモン）が関与していると考えられていますが、まだわかっていない点も多い病気です。体や心の症状が日常生活に影響を与えているときはもちろんですが、気になっているときは我慢せずに産婦人科で相談してほしいと思っています。日本では生理が来たら治るからずっと我慢していた、とおっしゃる方が多数いました。症状が幅広いため、画一的な治療ではなく、症状にあった治療（症状緩和）が望ましいです。

無月経

生理が来ない状態のことを無月経と呼びます。外来診療では、妊娠や閉経した可能性をチェックし、女性ホルモンの分泌が他のホルモンによって抑えられていることがあるため、ホルモン分泌を血液検査でチェックします。女性ホルモンの分泌が低い状態が長い間続くと、骨や血管などに影響を与え、骨粗しょう症や心筋梗塞・脳梗塞のリスクを高めると考えられています。日本での診療時にはよくよくお話を伺うと、過度なダイエットや、急激な環境変化にストレスを感じていたなど、さまざまな環境的な原因の方がいました。産婦人科の基準として、三か月以上生理が来ないときは受診してください、とお願いしていました。

以上は一般的な説明で、実際の診療では個々の状況に応じた判断が必要となります。産婦人科を受診するのはハードルがあると感じる方もいらっしゃるかと思います。我慢をせずに、おかしいかな心配だなと感じた時が受診のタイミングと思います。この記事をきっかけに相談・受診される方が増え、一人でも多くの方が健康に過ごせることを願っています。



次回は血液腫瘍内科がご専門の山本晃先生です。現在は Baylor College of Medicine に所属し研究をされています。先生とは、同じアパートメントに住んでおり、妻子ともども仲良くさせていただいています。ご自身ではインドア派とおっしゃっていますが、真っ赤なピックアップトラックを毎日豪快に運転する姿を拝見し、アメリカへの適応能力の高さに驚かされています。

家庭犬しつけインストラクター　川原 志津香

ワン！モア ヒューストン

VOL.22 ドッグフレンドリーなハチミツ屋さん

「ワン！モア ヒューストン」第１７回目の記事（２０２５年５月発行）で、犬を同伴できるワイナリーを紹介しましたが、今回も犬と一緒に訪れることができるユニークな場所を紹介したいと思います。

ヒューストンから北西に車で約1時間の場所にあるNavasotaという街の近くに、BeeWeaver Honey Farm (https://beeweaver.com)というお店があります。知人に、ハチミツを買える場所があると教えてもらったこのお店は、私が毎年春にブルーボネットを見に行くエリアにありました。わざわざ行くのは遠い場所だったため、ブルーボネットの季節を待ち、立ち寄ってみることにしました。

カーナビを頼りにお店の近くに到着すると、数台の車が並んでいました。そんなに人気店だったのかと驚きながら、最後尾に車を停めて待っていると、お店の人が来て、「今日は蜂を買いに来たの？」と聞いてきました。「え、蜂？！」もしかすると素人向けではなく養蜂業者専用のお店だったのかと焦りましたが、「ハチミツを買えると聞いたんですが、ここでは販売してないですか？」と聞き返しました。すると、笑いながら、お店に行くのであれば列に並ぶ必要はなく、一番先頭の車の横からパーキングに進んで良いと教えてくれました。どうやら先の車の列は、女王蜂や蜂のコロニーを買いに来た、趣味で養蜂をする一般の人たちの列だったようです。

車を停めてお店の中に入ると、蜂の巣の形をした棚にたくさんの種類のハチミツの瓶が並んでいました。ハチミツ以外にも服やアクセサリー、犬用のおもちゃまで様々なものを販売していました。想像していたよりもハチミツの種類が多かったため、お店の人にアドバイスを求めたところ、一つ一つ違いを丁寧に説明をしてくれて、気になるものがあれば味見もできると教えてもらいました。どれにしようか迷った末に、いかにもテキサスらしい、ワイルドフラワーのハチミツと、ピーカン・コーヒーの香りをつけたハチミツを購入しました。

商品棚は
蜂の巣の形をしています

それにしても、ワイルドフラワーやクローバーなど、どのようにその花限定のハチミツが作れるのかと不思議に思って尋ねると、蜂の巣箱の周りに特定の花ばかりをたくさん植えて他の花は植えないでおくと蜂はわざわざ遠くに行かないから、その特定のハチミツができるとのことでした。蜂の巣箱を他の植物から遠く離して設置できるのはいかにも土地の広いテキサスらしいと納得しました。

帰り際に、お店のドアに「リーシュ（引き綱）付きならペットの同伴も歓迎します」と表示されているのに気づきました。ハチミツも気に入ったのでその後も何度か訪れていますが、2回目以降は店内が混み合っていないのを確認して、我が家の愛犬アクアも一緒に買い物をしてから、蜂の巣箱なども置いてある敷地内の散歩をさせてもらうようになりました。これからのブルーボネットの季節に、Brenham方面へお越しの方は、ハチミツ屋さんの営業時間も調べて足を延ばしてみてはいかがでしょうか。

大きな看板が目印です

お店の入り口に、リーシュを付けた
ペットは同伴可と表示があります

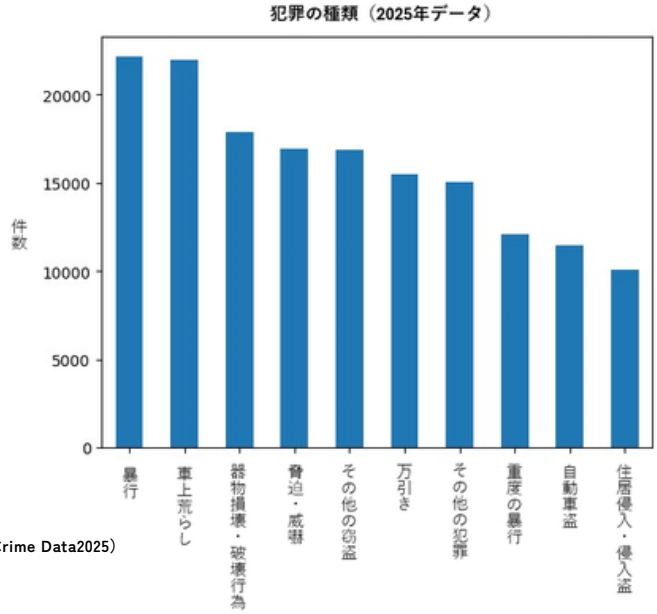
敷地内には
蜂の巣箱がおいてありました

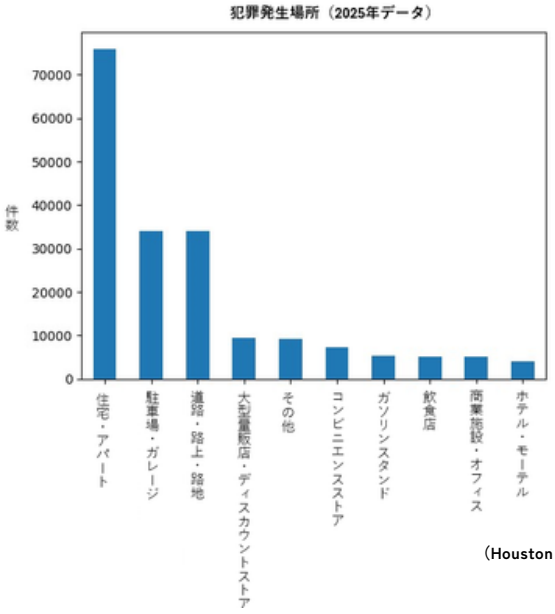
在ヒューストン総領事館からのご案内

①二〇二五年の犯罪傾向

ヒューストン市警が二〇二五年一月一日から同年十一月三十日までに認知した犯罪件数は２１万件以上です。人口１０万人当たりの年間犯罪件数は、日本が５００～６００件であるのに対し、ヒューストンは約９，３００件と、その差はおよそ１５～１９倍です。数字だけでも日本とはまったく異なる治安環境にあることがわかります。

犯罪の傾向としては、感情的トラブルなどによると思われる暴行事件や日常生活圏での窃盗（車・店舗）が大部分を占めます。また、発生場所も自宅周辺・駐車場・日常的に利用する施設など日常動線の中で多く発生しています。つまり、凶悪犯罪が多発しているというより、軽～中程度の対人・財産犯罪が生活圏に密集して発生する傾向にあります。これは、「危険な場所に近づかなければ安全」ではなく、「生活の中で十分に注意が必要」な治安状況と言えます。ヒューストンでは、特別な警戒よりも、毎日の安全な行動習慣こそが自身を守る鍵となります。





（Houston Police Department Crime Data2025）

②　安全対策

（1）信頼性の高い情報源からの治安状況の把握

まず大切なのは、以下のような信頼性の高い情報源から最新の治安情報をこまめに収集し、常に把握しておくことです。

・在ヒューストン総領事館からの安全情報
・大手ニュースアプリ
・地元テレビ局や市警察のＳＮＳアカウント
・現地在住者コミュニティや近隣住民からの口コミ

これらは、周囲でどのような犯罪が発生しているかを把握する上で有用です。

（2）ヒューストン特有のリスク
―車上荒らしへの対策―

ヒューストンでは、観光地や住宅街、ショッピングモールや飲食店の駐車場などの至るところで、車上荒らしが非常に多く発生しています。そのため、どんな短時間であっても車内に一切の貴重品を置かないことが重要です。バッグや財布、ノートパソコンだけでなく、買い物袋や郵便物、さらには「空のバッグ」でさえターゲットになります。夜間に駐車する際は、人目又は監視カメラのある場所を選ぶことも大切です。

（3）周囲への注意を〝習慣化〟

ヒューストンでは、日常動線の中に犯罪が集中する傾向があるため、以下のように周囲への注意を常に払うことが大切です。

・極端に人通りの少ない場所を避ける。
・不自然に近寄ってくる人物には距離を取る。
・駐車場で周囲を見回す不審者がいたら警戒する。

日頃から「違和感をキャッチする力」を高めておくことで、危険を事前に察知することができます。

③　特殊詐欺への注意

最近では、外国人をターゲットとした特殊詐欺被害が増加傾向にあり、ヒューストン市警も強い危機感を示しています。手口は巧妙化・多様化しており、高齢者だけでなく若い世代も被害に遭うケースが少なくありません。特に多いのが、警察や金融機関を名乗る詐欺です。「あなたのカードで武器などの不正購入の履歴を確認しました。」といった内容で複数の人物から電話がかかり、個人情報やカード情報を聞き出したり、お金を振り込ませようとする手口が目立っています。

個人情報やお金に関する内容の電話には即答せずに、一旦冷静になって第三者に相談することを心がけてください。

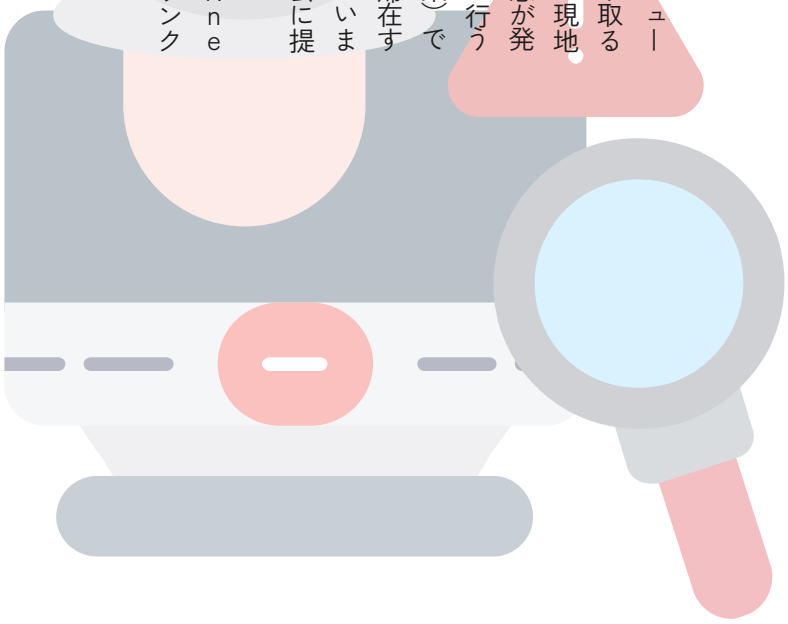
④ 在留届と「たびレジ」の登録のお願い

（1）長期滞在に必須の在留届

在留届を提出することにより、外務省や在ヒューストン総領事館から、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、総領事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安否確認・必要な支援などを行うための不可欠なデータです。旅券法（第16条）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、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。リンク先は以下の通りです。

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



（2）3ヶ月未満の渡航者には「たびレジ」

旅行者や出張者など3ヶ月未満の滞在者の方には、「たびレジ」の登録をお願いいたします。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、最新情報を受けとることが可能になります。

「たびレジ」は、以下のリンク先からいつでも登録可能です。

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

（文責：在ヒューストン日本国総領事館）

JBAH ヒューストン日本商工会

ヒューストン
日本商工会

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
よろしくお願いします

SANSUIKAI2025

第257回

ヒューストン日記

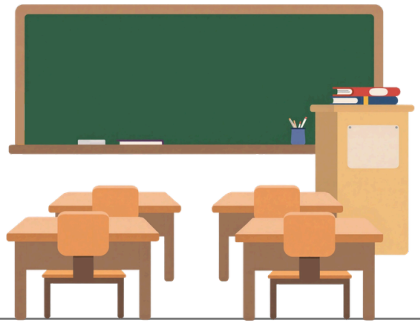
大矢 優子さん

駐在生活の光と影

２０２４年、私の３回目の駐在生活がヒューストンでスタートした。夫の辞令がくだったとき、私には中２と小４の娘がいた。中２の娘は高校受験のタイミングと重なるため、帯同するかどうか家族会議がひらかれた。しかし会議中、私の気持ちはほぼ決まっていた。「帯同させていただきます。」と。

そのベースには私がこれまでしてきた駐在生活が非常に素晴らしいものだったこと、こどもがバイリンガルになれたらという淡い期待があった。

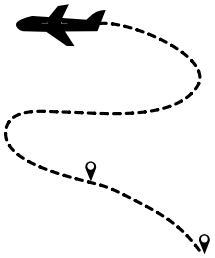
私の出身高校は国際科で、海外帰国子女の友達がとても多かった。彼らが話す流暢な英語と、明るくはつらつとした性格が魅力的で、私は帰国子女に強い憧れを持っていた。当時の私たちは、過去のことより、今、目の前にある高校生活に忙しく夢中だったから、彼らが海外にいたときの話はほとんどしなかった。だから私は海外に何年かいたら英語が流暢に話せるのだと勝手に思い込んでいた。



しかし、アメリカに来て私は「嗚呼！これが駐在生活なんだ！」と打ちのめされることになる。

１回目の駐在は、２００８年。結婚直後に赴任。まだ子供がいなかったこともあり、スポーツや英会話、ハイティーなど、自分の時間をきままに過ごすことができた。

２回目の駐在もシンガポール。この時は４歳と０歳のこどもをつれて赴任。日本人幼稚園は２歳から受け入れてくれた。日本人小学校も２校あり、多くの駐在中のこどもが通う。語学の壁にはばまれて、友達ができないということもない。私自身、日本人駐在員コミュニティの中で不自由なく過ごすことができた。



３回目２０２４年からヒューストン。渡米した時、バックヤードの柵がハリケーンでふきとばされたあとで、庭に出るたびに隣の家の犬が私を見つけて吠えてくるという洗礼からスタート。その後、コンロ、冷蔵庫、照明、トイレ、エアコンが次々壊れ、最後は車が故障。　免許試験の日だったのだが…。外からは蟻とGが侵入、玄関開けたら蜂の巣がこんにちは。私、厄年だったのかな、お祓いを受けるべきか。それを友達に話したら「あるある」だというではないか。

一方、娘たちはというと、小４の末っ子は学校に割合早く順応し、楽しく通っていた。近所にも友達ができ、どんどん現地に溶け込んでいったので、温かく見守っていた（放っておいた）。放置しすぎたのかもしれないと気づいたのは２年目。漢字を全く覚えていないし、九九がすぐでてこない。いや二桁の引き算も怪しい。娘に指摘したら、「ミス〇〇も（現地校の先生）計算機使っているよ」と。

また、人見知りの中２の長女は、１年目は英語でのコミュニケーションとアメリカの学校の環境に適応するのに苦労した。しかしハイスクールになってからは、部活を中心に徐々にネットワークを広げて、生き生きしだした。

私たち家族は駐在の身。だからいつかは日本に帰る。そのとき、私の心に浮かぶのは高校時代の友人なのだ。彼らは、爽やかな顔をしていたが、その裏にどんな努力があったのだろうか。

アメリカという圧倒的異文化の洗礼を身をもって受けた私たち家族。お互いに支え合い楽しく過ごしている。

EVENT INFORMATION

Houston Walker

■開催中 - Mar. 30

Strawberry Festival@ Frobergs Farm

テキサスではいちごが旬を迎えています。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アトラクションも。

■Mar. 22 - 28

The Round Top Antiques Spring Show 2026@ Round Top

50年続く人気というアンティークショウ。アメリカンなアンティークがお好きな方、掘り出し物が見つかるかもしれませんよ。ラウンドトップはヒューストンから90マイル、ブルーボネットのブレナムの先にあります。

■Mar 23 - 29

2026 Texas Children's Houston Open@ Memorial Park Golf Course

メモリアルパークゴルフコースで開催されるヒューストンオープン。マキロイやシェフラーなどワールドクラスの選手が出場することもあり注目度も高く歴史ある大会となっています。

■Mar 26 - 28

NCAA March Madness: Sweet 16 | Elite 8- South Regional@ Toyota Center

マーチ・マッドネス「3月の熱狂」というその名の通り、全米が熱狂する全米の大学による男子・女子バスケットボールトーナメントです。日本で言う甲子園のバスケ版で、ベスト16まで勝ち残ったチームはスイート16、ベスト8はエリート8と呼ばれています。

■Apr. 4

Easter egg Hunt@ The Story

リバーオークスの教会The Story主催のコミュニティ向けイースターイベント。フェイスペイントやバウンスハウス、ペティングズーやバルーンアートなど楽しいアクティビティが満載です。ウェブサイトから参加登録して下さい。エッグハント用のバスケットをお忘れなく!

■Apr. 11

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。アートカーパレードはダウンタウンにて午後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. 11

Bluebonnet festival@ Brenham

ブレナムはブルーボネットの街として知られ、この時期はブルーボネットフェスティバルが開催されます。ヒューストンから1時間でと春のデイトリップにもおすすめ。ブレナム発祥のアイスクリーム、Blue Bell Creameries工場は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！

■Apr 16- 19

The 2026 NRA Annual Meetings & Exhibits@ George Brown Convention Center

全米ライフル協会（NRA）による年次総会、および展示会が今年はヒューストンで開催されます。テキサスに住んでいると射撃場や銃の販売店を目にしたりすることがありますね。ダウンタウンのコンベンションセンター付近は独特の雰囲気が漂いそうです。

※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。(ファーガソンステガー 佐野仁美)

編集後記

春のやわらかな空気とともに、商工会の活動がいよいよ活発になる季節を迎えました。

今号では、春に予定されている各種イベントや会員の皆さまの動きなど、商工会ならではの話題をお届けしています。中でも、4月に開催予定のピクニックやソフトボール大会は、毎年多くの方にご参加いただき、交流の輪が広がる恒例行事です。

誌面を通じて、これから始まるイベントの雰囲気や、商工会のにぎわいを感じていただけましたら幸いです。

この春も、多くの出会いやつながりが生まれることを願いながら、皆さまと直接お会いできる機会を楽しみにしております。

（商工会事務局　富田）

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）または各執筆者に帰属します。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.