

写真提供：在ヒューストン日本国総領事館



2026 総領事館新年会

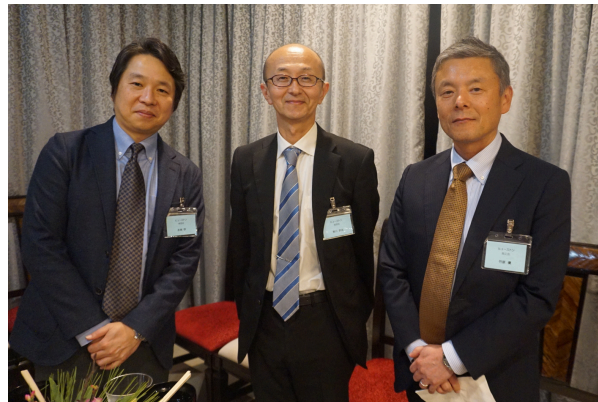
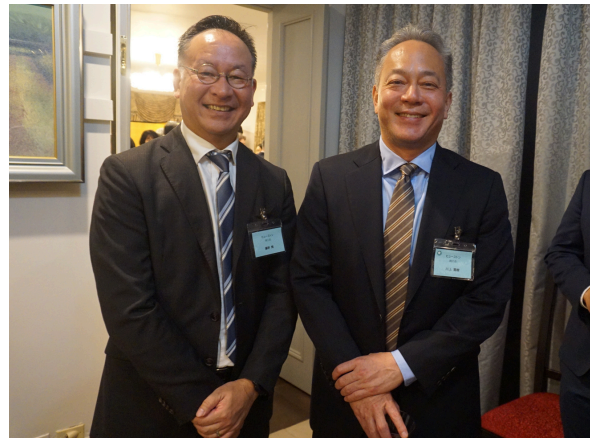
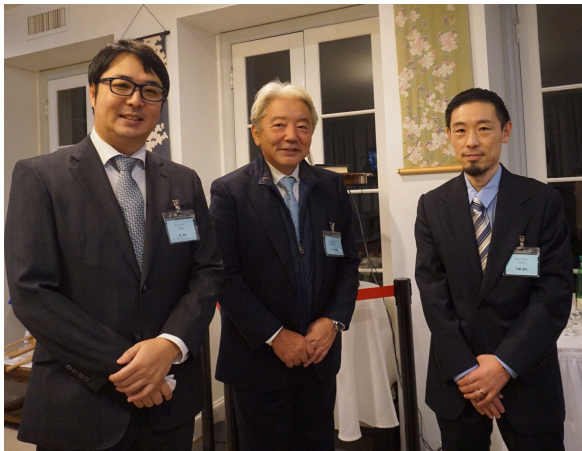
二〇二六年一月九日（金）、在ヒューストン日本国総領事館は、テキサス州の主要都市とオクラホマ州の在留邦人の方々を対象とした新年会を開催しました。開催場所のキャパシティを考慮し、日本商工会からは、役員の方々が所属する各社の代表一名をご招待しました。

今年は、新年会開会の前に在外公館長表彰の授与式を行い、オクラホマ日米協会とサンアントニオ日米協会に表彰状と花束を贈呈しました。各表彰団体代表者のスピーチが終ると、新年会の開会式です。

冒頭、長沼総領事が、新年のお祝いとともに、昨年一年間で得た各主要都市についての所感と讃辞、本年における総領事館の抱負を述べました。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。そして、ダラスの七条名誉領事の音頭で、今年一年の各位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、様々な活動を通じて在留邦人の皆様の生活やビジネスが一層実りあるものとなるよう尽力してまいります。

（在ヒューストン日本国総領事館）



二〇二六年 更なる飛躍の一年へ。

仕事も、暮らしも、健やかな毎日も。
皆さまにとって、昨年以上に輝きと笑顔が溢れる素晴らしい一年となりますように。

ヒューストンマラソンのすすめ

Marubeni America Corporation 竹原 優

今月の理事委員記事では、通常のビジネス記事から少し離れ、筆者が昨年・今年と2年連続で参加したヒューストンマラソンについてご紹介したい。50代半ばで初めてフルマラソンに挑戦したランナーとしての奮闘と、ヒューストンマラソンの魅力をお伝えし、まだ参加されたことのない方が来年挑戦されるきっかけになれば幸いである。

△ヒューストンマラソンの概要▽

ヒューストンマラソンは1972年に始まり、当初はメモリアルパーク周囲の小さな大会で、参加者も200名に満たなかったが、現在はダウンタウンや市街地を走るコースとなり、今年は3・8万人が参加する大規模大会となっている。大会には招待選手も参加し、日本からは新谷仁美選手が2020年女子ハーフ、2023年女子フルで日本人として初めて優勝している。

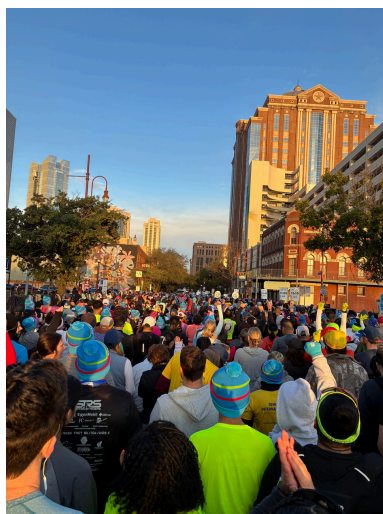
毎年1月中旬に開催され、5キロ、ハーフ、フルの3種目がある。参加人数は公表されていないが、それぞれ7000人、1・7万人、1・4万人程度と思われる。ハーフとフルはいずれもダウンタウンをスタートし、約12キロ地点で分岐したのち、再びダウンタウンにゴールする。詳しいコース図はこちら。

参加費はフルで150〜210ドル。早期申込ほど安く、先着順で例年10月頃には定員に達するため、早めの申込みが推奨される。ゼッケンのICチップで区間ごとのタイムが自動計測され、専用アプリで自分や知人の記録・順位を確認できる。

△参加のきっかけ▽

実は赴任当初2年間はマラソンには全く関心がなかった。以前別の駐在地で走ったハーフマラソンでは2時間ちようどとまずまずの結果だったものの、膝をひどく痛めたためである。

転機は、たまたまコース図を見たことだった。日頃車で走り慣れた道路がコースになっているのに気づき、「ここを自分の足で走れたら気持ちいいだろう」と思い立ち、その勢いのみま初のフルマラソンに申し込んだ。



スタートを待つ大勢のランナーたち

△昨大会の反省▽

「ハーフを走れたのだからフルも何とかなるだろう」という慢心から、週末に5キロ程度走るだけで、直前に15キロを2回走ったのみという準備で昨大会に挑んだ。

当日は5キロ付近から膝が激しく痛み、以降は痛みとの闘いとなった。ハーフ・フル分岐地点では「ハーフにしておけばよかった」と大きく後悔。20キロ地点で完全に失速し、歩いたり走ったりを繰り返し、フルマラソンの厳しさ

を全く理解せずに臨んだことを痛感し、練習不足を大いに反省しながら、終盤は歩きに近いペースで進み続けた。それでも何とかゴールにたどり着き、タイムは6時間17分。完走者8126中、7990位という見事なまでの下位だったが、完走と「走りたかった道路を自分の足で踏みしめる」という目標を達成できたという充実感は大きかった。



△今大会でのリベンジ▽

とはいえ、大きな心残りがあった。公式記録の制限である6時間を超えてしまい、フィニッシュライン直前約100メートルの道路がすでに封鎖され、すぐ横の公園歩道に回されてのゴールとなってしまったのだ。せっかく完走したのにフィニッシュラインをくぐれなかった悔しさから、翌年の大会にすぐ申し込んだ。

今回は反省を生かして週末の走行距離を5キロから23キロへと段階的に伸ばし、脚力と心肺機能を順調に鍛えていった。ところが、大会1週間前の元日の夜からひどい喉の痛みで数

日寝込むことになり、“そもそも走れるのか”という不安を抱えたまま大会当日を迎えることになった。しかしスタート後、最初の5キロほどを慎重に様子を見ながら走った結果、“これならいける”と感じ、以降はこれまでの練習を信じて走りに集中し、順調に距離を重ねられた。30キロ以降に二回ほど歩いたものの、それ以外は走り続け、ついに念願のフィニッシュラインを切ることができた。タイムは5時間48分で、完走者8867人中、8537位。順位は相変わらずだが、“6時間以内でフィニッシュラインを通過する”という目標を達成できた喜びはひとしおだった。

△ヒューストンマラソンの魅力▽

ヒューストンマラソンの魅力について幾つか触れたい。

まずは沿道からの絶え間ない声援である。大きな歓声や手作りの応援ボード、音楽などがランナーを力強く後押ししてくれる。特にフィニッシュライン間際の声援はひととき大きく、ちょっとしたスター気分を味わえる。

スタート前、ダウンタウンの道路がランナーで埋め尽くされる光景は圧巻で、その中に自分も一員として立っていると、ほどよい緊張と高揚感に包まれる。

コースは全体的にフラットなためランナーには優しく、車で通い慣れた道路やダウンタウンを自分の足で走る爽快感は、マラソンに参加しなければ味わえないものだ。



絶え間なく続く沿道の声援

そして何より、完走した瞬間の達成感は格別で、完走メダルとTシャツは一生の記念となる。完走後のビールの美味しさは言わずもがなだろう。

△おわりに▽

“参加することに意義がある”という言葉は、ヒューストンマラソンにもよく当てはまる。参加のきっかけや目標は人それぞれだが、エントリーした瞬間から大会当事者の一員となり、本番の結果がどうであれ、参加した人にしか得られないものが必ずある。

来年、あなたもチャレンジしてみてはいかがだろうか。



今年、昨年の完走メダルとTシャツ



Schedule March 2 - 22, 2026

Houston ロデオ攻略ガイド

もうすぐ開催！せっかくテキサスにいるなら、行ってみる？

事前準備のポイント

公式アプリをダウンロード！

会場マップ、詳細なスケジュール、チケット管理までこれ一つで完結します。

モバイルアプリのダウンロードはこちらから

▶ <https://www.rodeohouston.com/app/>

Texanらしい服装は事前に揃えよう！

カウボーイブーツやウエスタンウェアは、会場内で買うと高額です。事前に準備して“ロデオ・スタイル”で参加しましょう。

プレロデオイベントも目白押し

2^{San} 22 RODEO Uncorked! Wine Show

賞を獲得した450種以上のワインとトップレストランによる100種以上のお料理が楽しめるイベント。今年のチケットは残念ながら既に売り切れです。来年はぜひ！

2^{Thu} 26, 2^{Sat} 28 World's Championship Bar-B-Que Contest

250以上のチームが参加。ほとんどのチームのBBQは招待客のみが対象ですが、The Garden Stage、Rockin' Bar-B-Que SaloonとChuckwagonでは一般入場の方もBBQを楽しめます。カーニバル（移動遊園地）も開園中。大人\$30、子ども\$10。

2^{Fri} 27 GO TEXAN DAY

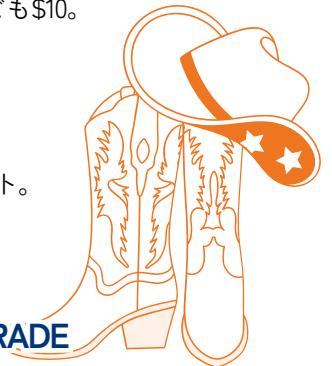
ヒューストンロデオのキックオフイベント。
11am-1pmダウンタウンにて。

2^{Sat} 28 RODEO RUN & RODEO PARADE

10K、5Kが選べるマラソン。今年の参加申し込みは既にいっぱいです。マラソンがスタートした後に、ロデオパレードがスタートします。ロデオパレードのベストスポットは、Louisianaストリート（BellからLamar、LouisianaからSmith）。

パレードルートや駐車場情報についてはこちらから

▶ <https://www.rodeohouston.com/parade/>



アクセスと駐車場

最寄り駐車場まで車で行く場合

早めに到着できるなら、会場近くのイエローロット（駐車料金 \$25）を目指しましょう。ライドシェア（Uber/Lyftなど）を利用する場合も、ここが降車ポイントになります。610 LotとOST Lotにも駐車できますが、会場まで距離があるので乗り合いのトラムを利用すると便利。

メトロレイル（路面電車）

1604 West Belfort Ave. Houston, TX 77045に駐車して（\$25）メトロレイルを利用。運賃はわずか\$1.25です。会場周辺の渋滞や駐車場探しに悩まされませんが、治安が悪い場合もあるのでコンサートなどで夜遅くなる場合は注意が必要かも。

Park-and-Ride

ヒューストン郊外7か所からシャトルバスで会場へ。会場周辺の渋滞や駐車場探しに悩まされません。Park-and-Rideの場所はこちらからご覧いただけます。

▶ <https://www.rodeohouston.com/plan-your-visit/park-and-ride/>

お得に楽しむコツ

とにかく早めに会場へ！

スタジアムでの本番以外にも、カーニバル（遊園地）や展示など見どころが満載です。

お得な「スペシャルデー」を狙おう！

コミュニティデイや毎週水曜日は要チェック。

ファミリー・ウェンズデー（3/4 & 3/18）：

午前中への入場に限り、60歳以上と12歳以下の子どもは入場無料（ロデオ・コンサート鑑賞を除く）。カーニバル内の乗り物やゲームも割引になります。

注意事項

飲食物の持ち込みは禁止！

スタジアム内へは飲食物を持ちこめません。会場内のフード屋台を楽しもう。

上着などで調整できる服装を

ヒューストンの3月は気候が変わりやすいので、羽織るものがあると安心。

目替わりコンサートとイベント情報

スタジアムでは毎日、世界的に有名なアーティストによるコンサートが開催されます。ジャンルは日によって変わるので、アプリにて要チェック。

Tips

出演者は1月16日に発表済み。

お目当てのアーティストがいる場合はチケットが即完売になることもあるので早めのチケット購入をおすすめします。

絶対に食べて欲しいロデオグルメ

● 巨大肉料理

Turkey Leg（ターキーレッグ）：ロデオの象徴。顔と同じくらいの大きさがある七面鳥の足の燻製です。

BBQ Brisket：テキサスといえばこれ。牛肉とは思えないほどトロトロ食感のブリスケットは必食です。

● 驚きの揚げ物（Deep-Fried Everything）

アメリカのカーニバル文化では「何でも揚げれば美味しい」という精神があります。

Fried Oreos / Twinkies：お菓子を揚げたデザート。意外にも人気です。

Funnel Cake（ファネルケーキ）：揚げた生地を粉砂糖をたっぷりかけた、ロデオの定番スイーツ。

● テキサス・メキシカン（Tex Mex）

Texas Skillet：巨大な鉄板で焼かれるジャガイモや肉の炒めもの。

Corn in a Cup：トウモロコシにチーズやチリパウダーを混ぜた人気スナック。

スタジアム外の見どころ

カーニバルエリア

スタジアムチケットがなくても、入場料（大人\$25／子ども\$10）のみで楽しめる子どもに大人気なスポットです。またカーニバルエリアで使えるお得なパッケージチケットも要チェック！

※2月28日がパッケージチケット販売最終日です。

Livestock Show：牛、馬、豚、羊など、テキサス中の家畜が集まる展示会。

Birthing Center：運が良ければ、牛や豚の赤ちゃんの誕生の瞬間に立ち会えるかもしれません。

Drone Show：ドローン400機による夜空のショー。毎週土曜日8pm開催。

Pig Race：可愛いピグレットによるレース。毎日開催。

NRG Park Shopping：300以上の店舗が立ち並ぶ巨大ショッピングエリア。

Can you try?

マトン・バスティン

小さな子供たちが羊の背中にしがみついて耐える、最高に可愛い競技です。5歳から6歳で体重55ポンドまで。参加費は\$20で当日の申し込み順で参加できます。

Mutton Bustin'

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）

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也大歓迎です。

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！！

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！

ソフトボール大会 4.26（日）

場所・The Sportsplex at Shadow Creek Ranch





三水会 クラブ

グラスサンドアーティスト・講師 マクファーランドふみ

グラスサンドアートワークショップ

二〇二六年はじめての三水会クラブにて、バレンタイン・グラスサンドアートワークショップを開催させていただきました。当日は多くの方にご参加いただき、ハートモチーフの作品づくりを通して、和やかで温かな時間が流れていました。

特に、ハートの形を作る工程は最初は難しそう——という印象をお持ちの方も多かったのですが、竹串を使ったちょっとしたコツを覚えると、皆さんすぐにきれいなハートを描けるようになりました。色の組み合わせやデコレーションにもそれぞれの個性が光り、完成した作品を眺めながら「かわいい!」と愛でている姿がとても印象的でした。

今回のワークショップでは、グラスサンドアートを通して「ゾーンに入る」ようなフロー体験、つまり日常を忘れて集中し、心地よく没頭できる時間を大切にしました。参加者の方からは「呼吸を忘れるほど集中していた」「没頭できた」といった声も寄せられ、作品づくりを通して心地よい時間を共有できたことをとても嬉しく思います。

このような温かな時間を皆さまと共有できたことに心より感謝しつつ、またお会いできる日を楽しみにしております。



縫わずに簡単！！

ちりめん布の「丸つまみ」で作る、
大人かわいい2WAYアクセサリ。



三水会
クラブ

二月のお知らせ

つまみ細工講座

【日時】二月二十六日(木) 十時～
【場所】三水会センター会議室
【持ち物】はさみ・ハンドタオル
【お申込】商工会ホームページより

あそぼーかい

2月のあそぼーかいは、「節分」がテーマです。
みんなで楽しく豆まきしましょう！

日時：2月20日(金)10時～

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

お歌「まめまき」

工作「豆まき用の豆をみんなで作ろう」

紙芝居「うさぎのみみちゃん おにはそとー！」

体遊び「おにのパンツ」

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♪

終了後、ミニ交流会を予定しています(参加自由、無料)

3/20(金)も
来てね！！



よみきかせ

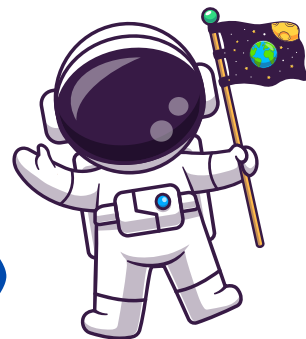
3月17日(火) 10:30から
キッズルーム

お申込は商工会ホームページより



宇宙セミナー開催報告

2025年12月13日(土)



今年度の宇宙セミナーは、昨年二〇二五年三月から約五か月間の国際宇宙ステーション（ISS）長期滞在を終え、八月に地球に帰還した大西卓哉宇宙飛行士が登壇し、宇宙での生活や最新の探査計画について語りました。会場には小学生から高校生、保護者まで幅広い世代が集まり、様々な質疑応答ありの活発な報告会となりました。

（大西飛行士のプロフィールについては、**大西卓哉宇宙飛行士JAXA有人宇宙技術部門**をご覧ください。）

初めに、ヒューストン日本商工会の川上会長からご挨拶を頂いたのち、大西卓哉宇宙飛行士が壇上に登場し、ISSでの経験を中心に以下のような内容を分かりやすく説明しました。

講演は、大西宇宙飛行士の子供時代や学生時代から始まりました。ISS滞在中の話では、「ISSは地上約四〇〇キロメートルを秒速八キロメートルで周回し、一日で地球を十六周する」と説明。窓から見える地球の姿や、昼夜が九十分ごとに切り替わる環境を映像とともに紹介し、参加者はそのスケールに驚きの声を上げていました。無重力空間での生活についても、具体的なエピソードが満載でした。バッグは開けると中身が飛び出すため、整理整頓が難しく、「物を管理する工夫が必要」とのこと。水や飲料は表面張力で球状になる様子を動画で披露すると、子どもたちから歓声が上がりました。さらに、トイレや排泄物の処理についても「尿は掃除機のように吸引して回収し、浄化して再利用する」と説明し、資源循環の重要性を強調しました。

「無重力では歩く必要がないので、移動は『飛ぶ』感覚」と語る大西宇宙飛行士。寝る

ときは壁に寝袋を固定し、上下の概念がない空間で眠る様子を写真で紹介しました。シャンプーや洗顔も地上とは一味違ったコツが必要になります。「水は貴重なので、すすぎの要らない拭き取り式のシャンプーを使う」との説明に、会場からは驚きの声が上がりました。無重力による身体への影響として「筋肉や骨が弱くなるため、毎日二時間の運動が必須」と語り、専用のトレーニング機器を使う様子を紹介。汗が重力で落ちないため、体にまとわりつくという意外な話に、会場は興味津々でした。ISSの五か月の生活も終わりに近づき、JAXAの油井亀美也宇宙飛行士が交代のためISSにやってきて、大西宇宙飛行士からの引継ぎの様子などの紹介もあり、笑顔で嬉しそうに話す大西宇宙飛行士の姿が印象的でした。

ISSでは、燃焼実験や細胞研究など、地上ではできない科学実験が行われています。「無重力では炎が球状になる」「細胞の変化を顕微鏡で観察することで病気の研究に役立つ」といった説明に、参加者は真剣な表情で耳を傾けていました。

後半では、アルテミス計画をはじめとする月探査や、将来的な火星探査について話が及びました。「人類が月面に再び立つ日が近づいている。さらに遠い目標は火星」と語り、宇宙開発の最前線を紹介。日本の有人宇宙ロケットの開発や、資源利用技術の研究など、日本が果たす役割にも触れました。

講演後には会場とのQ&Aセッションを行いました。短い時間でしたが、小学生から大人まで、幅広い年代の方から面白く、かつバラエティに富んだ質問をいただきました。

大西宇宙飛行士は一つひとつ丁寧に答え、会場は笑顔と驚きに包まれました。印象的だった質疑を以下に紹介します。



**UFOを見たこと
ありますか？**

NASAには「見たことありません」というように言われています。冗談です。でも、宇宙人はいっていると思います。宇宙は想像を超える広さであり、星の数を考えると、生命が地球だけに存在するとは考えにくく、私たちだけが特別とは思えません。

**宇宙から地球に帰るとき、
寂しかった？**

はい、寂しかったです。もう一度宇宙に行けるか分からないので、またここに来れるかどうかかわからないと思うと、別れの瞬間は寂しい気持ちになりました。

宇宙でメイクできる？

できます。仲間の宇宙飛行士に女性がいるので、彼女たちも持ってきていました。しかし、制限があります。アルコール成分を含むものは持ち込めません。

**宇宙飛行士に応募するのは
勇気が必要と思うが
きっかけは？**

パイロットの仕事も面白かったが、昔の夢を思い出し、自分を成長させたいという気持ちでチャレンジしました。今、「勉強とか仕事とかなんでやらないといけないのか」と思うことがあると思うけど、目の前のことを一生懸命やるのが、実はすごく大事で、自分が本当にやりたいことをやるとき、つまり、将来の夢を叶えるときの力になります。

**宇宙にいるとき、トイレに
あまり行きたくないって
本当？**

はい、たしかに宇宙にいるときあまり行きたいとは思いませんでした。私の想像ですが、重力がないと「溜まっている感覚」が弱くなるので、あまり行く必要を感じなくなってしまう感じでした。

**宇宙から帰ってきて
最初に思ったことは？**

ほっぺが重い！という話を着水後の船内で他の宇宙飛行士達としていたのを思い出します。無重力に慣れていたのが、重力を感じるのが新鮮でした。



セミナーの最後に、ヒューストン日本語補習校生徒代表から、大西宇宙飛行士に向け、講演の感想と温かいメッセージを頂きました。今回のセミナーは、宇宙という壮大なテーマを身近に感じられる機会であり、ヒューストンという宇宙開発の中心地で、日本人

宇宙飛行士の生の声を聞けたことが、参加者にとって忘れられない体験となれば嬉しいです。そのうえで、「今日の話をきっかけに、科学や宇宙に興味を持ってくれたら嬉しい」という講師の言葉通り、未来の宇宙開発を担う世代にとって、大きなイベントになったのであれば幸いです。未来の宇宙飛行士がこの中から生まれることを期待しています。（JAXAヒューストン駐在員事務所

第253回 妊活 in ヒューストン：知っておきたい選択肢

医師（Baylor College of Medicine 研究員） 中北麦



皆さんこんにちは。昨年京都からヒューストンにやってまいりました産婦人科医の中北麦と申します。現在はBaylor College of Medicineで、子宮内膜症や不妊症の研究をしています。ヒューストンには多くの不妊治療専門クリニックがありますが、日本人女性の方から「どこに相談すればよいかわからない」という声を耳にすることがあります。異国の地で不妊治療を始めるのは、それだけで大きなハードルです。少しでもその不安を和らげられればと思い、今回は妊活の基本についてお話しします。

妊活の基本的な流れ

不妊治療はいきなり体外受精から始まるわけではなく、一般的にはタイミング療法、人工授精（IUI）、体外受精（IVF）という段階を踏みます。まずは排卵の時期を正確に知り、その前後に夫婦生活を持つタイミング療法から始め、それで妊娠に至らない場合に人工授精や体外受精を検討します。ヒューストンでは、まずはご自身で情報収集やタイミング合わせに取り組まれている方も多いのではないのでしょうか。

家庭でできること

ご家庭での妊活の基本は、排卵日に合わせて夫婦生活を持つことです。排卵は月経と月経の中間で起こりますが、周期は人それぞれで必ずしも安定していません。排卵後から次の月経までの期間（黄体期）は比較的安定しており、多くの方で十二〜十四日程度です。

排卵予測の手段として基礎体温表がありますが、注意点もあります。体温が上がるのは排卵後であり、妊娠しやすいタイミングは排卵日の前日が最も高く、次いで当日、二日前、三日前と続きます。基礎体温が上がってからでは、タイミングとしては遅いのです。

基礎体温は数周期の記録に留め、排卵傾向を知る参考とするのが無理のない使い方かも知れません。

ご家庭で利用できる有用なツールに排卵検査薬（Ovulation Test）があります。排卵の約一〜二日前に分泌されるホルモンを尿で検出するもので、薬局で購入でき、妊娠検査薬と同様簡便です。

パートナーの男性にもできることがあります。十分な睡眠、バランスのよい食事、適度

な運動、禁煙、過度な飲酒を避けることは、精子の質にも影響します。また禁欲期間が長すぎても短すぎても精子の状態は良くありません。一般的には二〜七日間が適切とされています。妊活中、月経が来た際に落ち込むのは多くの場合女性側です。その気持ちに寄り添い、二人で前を向くことも大切な役割です。

いつ病院を受診すればいい？

排卵のタイミングをきちんと狙った場合、一周期あたりの妊娠率は二十〜三十％程度とされています。六周期ほど続けても妊娠に至らない場合は、一度相談してみるのが一般的です。ただし妊娠率は年齢とともに低下し、この傾向は三十代後半で顕著になります。三十五歳以上の方は半年を目安に受診を考えるとよいでしょう。月経不順や強い月経痛、過去の子宮内膜症や手術歴がある場合は、より早めの相談が安心です。

初めて不妊クリニックを受診すると、ホルモン検査、超音波検査、精液検査など、体への負担が少ない検査から始まります。これだけでも排卵の有無や卵巣の状態、精子の数や動きなど、多くの情報が得られます。

卵子の話（少しだけ踏み込んで）

女性の卵子は、生まれた時点で卵巣の中に百〜二百万個あると言われています。しかし新しく作られることはなく、思春期には数十万個、三十代では数万個まで減っていきま

最後に

ここで少し、卵子そのものについて触れてみたいと思います。卵巣の中にある大部分の卵子は直径三マイクロメートルほどの小さな状態で、長い間「休眠」しています。一度発育が始まると、百日以上という長い時間をかけて成長し、最終的には直径百二十マイクロメートルほどの、受精可能な卵子になります。人体の中で、これほど劇的なサイズ変化を遂げる細胞は卵子だけです。

さらに興味深いのは、一年間に排卵に至る卵子は多くても十数個程度である一方、その裏では年間に数万個もの卵子が静かに消滅しているという事実です。限られた数の卵子が選ばれ成熟していく過程は、生命の神秘と言えるでしょう。

また年齢とともに卵子の染色体異常も起こりやすくなります。ダウン症（二十一トリソミー）のほか、十三番や十八番染色体のトリソミーの赤ちゃんは出生に至ることがありますが、多くの染色体異常は妊娠初期の流産の原因になります。これは誰の努力不足でもなく、卵子の自然な加齢変化です。

現在では、妊娠初期に母体の血液から胎児の染色体情報を推定する検査（NIPT）が、アメリカの多くの施設で標準的に案内されています。また、体外受精においては、胚を子宮に戻す前に染色体の状態を調べる検査（PGT）という選択肢もあります。いずれも必須の検査ではありませんが、選択肢として知っておくことは大切です。検査の結果や受け止め方について不安がある場合には専門家に相談しましょう。

日本では不妊検査やタイミング療法、人工授精は保険で受けられ、体外受精も年齢や回数に応じて保険適用があります。一方、アメリカでは保険内容によって異なるため、まずはご自身のプランを確認することが重要です。

海外での妊活は不安も多いと思いますが、不妊治療は決して特別なものではありません。正しい情報を知り、必要なときに一歩踏み出すことが、将来の後悔を減らします。ご夫婦で話し合いながら、納得のいく選択をしていただければと思います。



次回は私と同様に産婦人科医で、**Anderson Cancer Center**でがん研究をされている鈴木一弘先生です。鈴木先生は私と同時期にヒューストンに來られ、子供達の小学校のクラスも同じことから、家族ぐるみで仲良くさせていただいています。家族旅行が大好きで、いつも楽しい土産話を聞かせてくださるのを楽しみにしています。

他団体便り

二〇二六年 日本人会 新年餅つき大会



一月一七日（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。日本語補習校の終業時間に合わせて四時三〇分からの開会としていますので、補習校の子供さん達も大勢参加されました。当日は前年を上回り四五〇名近い参加者になりました。

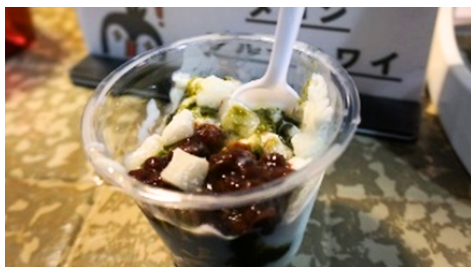


雷太鼓のゴングで開催の合図が行われ松村副会長の司会で新年会が始まりました。武智日本人会会長から新年の挨拶とボランティアの皆さんへの感謝、日本人会の活動の話がありました。その中で、日本人会の機動性を生かした人と人の繋がり重視の他に、皆さんの健康と安全を守るための医療ハンドブック普及を強調されました。そして長沼ヒューストン日本国総領事の挨拶の後、浅野商工会副会長の挨拶で新年会がスタートしました。今年はゲストとして、来年宇宙に行かれる諏訪宇宙飛行士と、ヒューストンロケッツのチアリーダーの柏木舞波さんにもお越し頂きました。

新年会のスタートを切るのにふさわしいヒューストン雷太鼓の力強い演奏に会場の皆さんは釘付けになりました。総勢十五名の雷太鼓の奏者による太鼓、小太鼓の演奏は息もぴったりで迫力満点でした。和太鼓は日本の伝統文化を代表するものと痛感しました。

今年の新年会は石臼を二台を使用して日本では経験できない親子での餅つきを体験して頂きました。

今回初めて日本人会の新年会に参加された方の中には、餅つきを見るものや初めてという方もいて、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。出来上がった熱々のお餅はお雑煮、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。

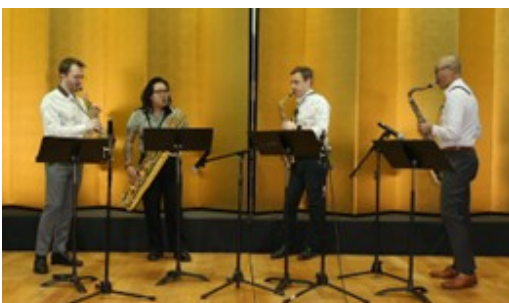
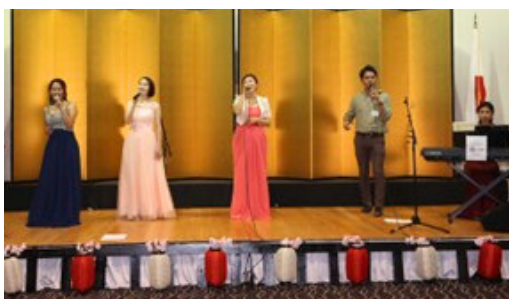


バーカウンターではユンさんご家族が超人気の韓流かき氷をふるまわれました。牛乳・練乳をしみ込ませた氷を使いトッピングは6種類もありました。真冬にもかかわらず何度もお替りする子供さんたちが親御さんに止められる場面もあるほどでした。

ANAグループはふわふわの綿菓子を巧みに製造。飲み物コーナーでは2種類のいいこの試飲、アサヒビール飲み放題、今年はノンアルコールも取り入れました。伊藤園の4種類のお茶も大量に提供されました。



舞台では歌手のHana Reeさんの独唱による美しい歌声に、会場はうっとり聞き入りました。次に美しいドレスのコスモスアンサンブルグループの合唱が続き、日本の歌を息の合った合唱で心に染み入る音楽を聞かせてくれました。最後は杉原助教授とプロのサックス奏者との四重奏で、伸びと迫力のあるサックスの音色でクラシックの数々が演奏されました。





予想以上の来場者でこった返した会場でしたが、本谷リーダーの司会で新年餅つき大会の山場である福引抽選会が始まると、会場全体が番号の発表に耳を澄ませて静まり返り、当選者の喜びの声と同時に大きなため息が会場に満ちていました。レストランの食事券、お米、ギフトカード、ロケッツのチケット、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。

新年餅つき大会を支えて下さったボランティアの皆様へは心から感謝いたします。おかげさまで常に親しみがあり前向きな日本人会の新年餅つき大会になりました。次は一緒に毎月の懇親会、ワイン試飲会、麻雀大会、ぜんじろうさんの公演会、テニス大会、ジャパンフェスティバルとのイベントを盛り上げて行きましょう！新年餅つき大会を楽しんでくださった皆様、是非日本人会のウェブをご覧になられてイベントにお越しください。

(グレーターヒューストン日本人会)



令和7年度(2025-2026) 1月 商工会常任委員会議事録

日 時： 2026年1月21日（水）13:00~13:50
 会 場： United Way of Greater Houston - CRC
 出席者： 50名（うち名誉会員1名、常任委員40名、理事委員0名、代理正会員4名、オブザーバー4名、事務局長1名）
 欠席者： 68名（うち会長委任36名、代理委任2名、無回答30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967名（正団体会員数：118社）、準会員59名で、総会員数は1037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。

超初心者のための オーロラ情報



頭上に広がる緑とピンクのカーテン。大きなカーテンのように広がったかと思うと、次の瞬間ピアノの鍵盤のように繊細に動きだす。かと思えば、龍が空を駆け抜けるようなスピードで緑色の線がスーッと伸びていく。絶えず姿を変え続けるオーロラ。一瞬たりとも目を離すことが出来ない。

二〇二四、二〇二五年はオーロラの当たり年！という事で昨年十二月、カナダのイエローナイフに行ってきました。当たり年は過ぎたとはいえまだ今年は見られる確率も高いはず。皆さんの今年の旅行の参考になればと思っています。

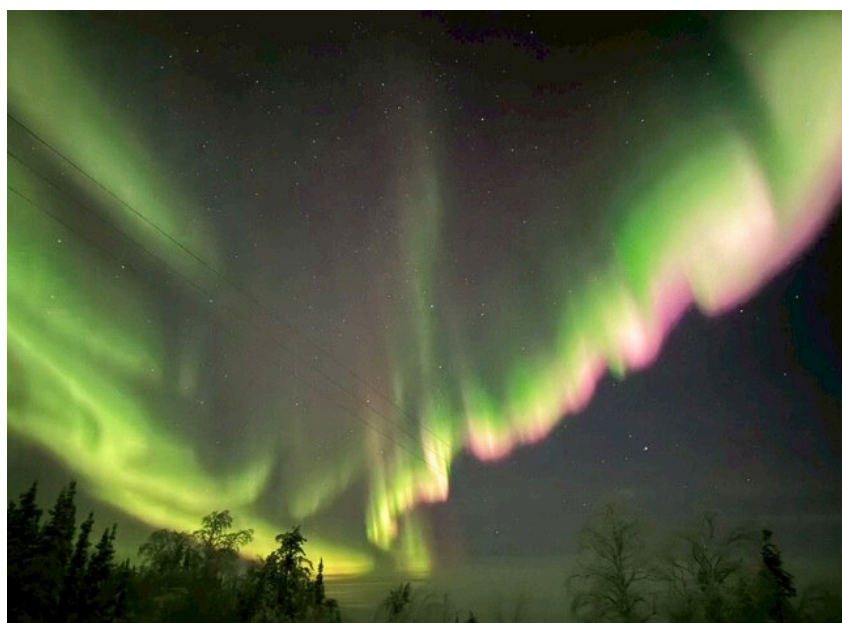
【なぜ冬？】 冬は夜が長いから！ 夏は夜が短いので適していません。春や秋は寒すぎず、意外とおすすめとか。昨年の十月には非常に強いオーロラが見られたそうです。湖面に映るオーロラが見られるかも。

【どい？】 カナダ、アラスカ、北欧など、緯度六十〜七十度付近のオーロラベルトと言われる地域で見ることが出来ます。イエローナイフはカルガリーの千キロメートル以上北、オーロラベルト上にあり、晴天率が高いことが特徴です。それにヒューストンとの時差が一時間なのはありがたいですね！

【なぜ今？】 オーロラは太陽の活動とリンクしています。太陽はおよそ十一回周期で活動の強弱を繰り返すと言われ、二〇二四、二〇二五年はそのピークでした。ピークを過ぎたとはいえ、まだ今年は見られるかも。

【オーロラツアーって？】 オーロラを見るには、空が暗く（街の明かりが少なく）、雲がなく晴れている必要があります。そのため、夜中にオーロラを見やすい暗い場所に案内してくれるのがオーロラツアーです。イエローナイフにもいくつかのツアー会社があり、同じ場所を観測する滞在タイプや、オーロラを見やすい場所を求め

て車で移動するタイプがあるようです。私たちが今回利用したのは滞在タイプのツアー。午後九時、ホテルに迎えにきたバスで三十分。ツアー会社の管理する湖畔に着きます。そこには、売店（管理棟）や暖炉と温かい飲み物が用意されたテントがあり、その日に使うテントに案内されたあとは自由行動となります。オーロラはいつ出るかわからないので、外で待ちます。敷地内には、湖畔の見通しのいい平らな場所やいくつかの丘があり、自由に椅子を持ち出してオーロラを観測できるようにしていました。三時間程観測した後、バスに乗り午前一時三〇分頃ホ



第256回

ヒューストン日記

大橋 則子さん



テルに戻るという日程です。私達のツアーでは防寒ジャケット等を貸してくれました。それでもマイナス二十〜三十度の極寒の中、外にいるのはとても寒かったので冬に行かれる方は防寒対策をしっかり。

【実は？】 オーロラは肉眼では写真で見ると白っぽく見えます。白い薄い雲？ と思いながら、iPhoneで写真を撮ると薄緑色。カメラは露出が長いため肉眼ではとらえられない光もとらえることができ、きれいに映るようです。もちろん強いオーロラの際は肉眼でも緑やピンクが見え、その絶え間なく動く様子はとても感動的でした。撮影には三脚の用意を忘れずに。

【昼は何を？】 私たちは犬ぞりツアーや伝統的なアイスフィッシングのツアーを楽しみました。シーズン中にアクティビティがあるようなので、楽しんでください。ただ毎晩午前一時半に戻る生活であることをお忘れなく！ 余裕をもった日程がおすすめです。

【ホテルは？】 オーロラ観測のため連泊する人が多いからか、宿泊した部屋には電子レンジにトースター、食器がありました。持ち込んだレトルトや、ホテル近くのスーパーで買ったパンや缶のスープを温めることができ、とても助かりました。もちろんダウンタウンには様々なタイプのレストランもありますので、バイソンやカリブーなどのお肉もお試ください。

私達は四晩中三日、壮大な緑やピンクのオーロラを見ることができ、とても感動的な体験をすることができました。ただオーロラは自然現象のため、いつでも壮大なものを見られる訳ではないのが残念なところ。ですのどいつかオーロラを見たいと思っている方、当たり年といわれるタイミングを逃さないようにしてください。

十一回周期と言われる当たり年ですが、多少ずれがあります。いつか皆さんと壮大なオーロラの感動を共有できますように・・・。

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。

人工甘味料は健康？



ダイエット炭酸やカロリーゼロの飲み物の多くには、人工甘味料が使われています。砂糖より体に良さそうですが、本当にそうなのでしょうか？

甘味料には、化学合成された人工甘味料（アスパルテーム、スクラロースなど）と、植物由来の高甘味度甘味料（ステビアなど）があります。どちらも砂糖の二百〜七百倍という強い甘味を持ち、低カロリー（小さじ一杯三カロリー以下。砂糖は十六カロリー）なのが特徴です。使用量が少なくて済むことから、砂糖に比べて虫歯のリスクを抑えやすく、摂取カロリーを抑える目的でも広く利用されています。低カロリー飲料や「ゼロカロリー」食品が低エネルギーなのはこのためです。また、人工甘味料は血糖値を直接上昇させないため、糖尿病患者の砂糖の代替として用いられることもあります。

一方、砂糖などの甘味を摂ると、「幸福ホルモン」と呼ばれるドーパミンの分泌を促すことが知られています。そのため、砂糖の甘味が更なる甘味の欲求を促すことがあり、人工甘味料を使っても食習慣の根本的な改善にはつながらない場合があります。また、人工甘味料で強い味覚に慣れてしまうと、味覚が鈍くなり本来の甘味では物足りなくなってしまうこともあります。その結果、更に甘いものを欲するようになり食量が増えるという研究もあります。砂糖の代わりに人工甘味料を使うことは短期的なカロリー削減には有効と考えられています。しかし、長期的な減量効果は不明確なため、継続的な体重管理には食生活の改善や運動などが推奨されています。

ゼロカロリーは本当にゼロ？

実際には、ゼロカロリー表示の飲料や食品は全くカロリーがないわけではなく、食品表示基準に満たない微量のカロリーは「ゼロ」と表示されます。アメリカ食品医薬品局（FDA）の基準では、一人前あたり五キロカロリー以下であればゼロ表示が可能です。日本でも、百ミリリットル、百グラムあたり五キロカロリー以下であればゼロと表記できます。例えば、ゼロカロリーと表示された五百ミリリットルの飲料でも、実際には最大で約二十五キロカロリー含まれる可能性があります。

ゼロカロリーだからと言って完全に安心はできません。微量のカロリーでも長期間摂取し続ければ蓄積されることがあります。また、人工甘味料のように低カロリーで「甘味刺激」だけが加わる食品は、人によっては食欲に影響することがあります。これは、甘味を感じてもほとんどカロリーが摂取されないため、脳が「甘いのにエネルギーが来ない」と混乱し、食べ物への欲求が増す場合があるためです。また、ゼロカロリー食品を採った



後は、「健康的な食事をした」という満足感から他の食事で油断をしやすくなることもあります。結果的に全体の摂取カロリーが減らない場合もあります。ゼロカロリー表示は、あく

まで「カロリーが非常に少ない」ということを理解することが重要です。

人工甘味料と消化

人工甘味料の中には、腸で消化・吸収されにくい種類があり、人によってはお腹が張ったり、ゆるくなる場合があります。特に、ガムやキャンディーによく使われるソルビトール、キシリトール、マンニトールといった糖アルコールはこの性質が強く、体内で消化されずに腸まで届き、腸内細菌によって分解・発酵が起きます。この発酵の過程でガスが発生するため、お腹が張る・ゴロゴロ鳴る・げっぷが増えるといった症状が出る場合があります。また、消化されず腸に残ることによって水分を引き寄せ、便がゆるくなることもあります。なお、砂糖も大量に摂取すると下痢やお腹の張りが起こることがあります。

まとめ

人工甘味料は、カロリー摂取量や血糖値の急激な上昇を抑える目的として、短期的に使うことは有効です。しかし、日常的に摂取しすぎて依存してしまうと、体重増加など体に負担がかかる可能性があります。

基本は、自然の食材を中心としたバランスの良い食生活。甘味を加える際は、ハチミツやメープルシロップなど栄養素を含む甘味料を少量使うのも一つの方法です。ただし、これらも糖類であるため、使いすぎには注意が必要です。人工甘味料も砂糖も適量を守り、食習慣全体で健康を保つことが最も重要だといえるでしょう。

Houston Walker

■開催中 - Mar. 17

The House of Pikachu; Art, Anime, and Pop Culture@ Asia Society

ピカチュウをはじめドラゴンボールやセーラームーンなど、日本のアニメから誕生したポップカルチャーアイコンをアートとして注目する展覧会がアジアソサエティで開かれています。現代美術作家・奈良美智さんによる犬のオブジェも展示されています。

■Feb. 20 -

MLB Spring Training

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日、サンフランシスコでヤンキース対ジャイアンツ戦が開催されます。

■Feb. 22

2026 Houston Quinceañera Expo@ George Brown Convention Center

「キンセアニューラ」という言葉を聞いたことがありますか?スペイン語で15歳を意味するこの言葉、ラテン文化では女性が大人になるとされる15歳の誕生日を盛大に祝います。てんこ盛りのドレスや華やかなティアラなど、キンセアニューラの世界を堪能できる展示会です。

■Feb. 27 & 28

Texas Independence Day Celebration@ Washington on the Brazos State Historic Site

テキサスが1836年メキシコ領から独立した日を記念する祝賀イベント。独立190周年の今年、ワシントン・オン・ザ・ブラズス州立歴史公園では歴史を紹介するパレードやパフォーマンスが行われ、スター・オブ・ザ・リパブリック博物館は入館無料となります。

■Mar. 2 - 22

Houston Livestock Show and Rodeo@ NRG Park

今年のコンサートラインナップでは、LIZZO、J Balvin、Dwight Yoakam、Kelly Clarksonなどが出演予定です。ロデオヒューストンの詳細は[今月号特集記事](#)をご参照ください。

■Mar. 6-11

World Baseball Classic@ Daikin Park

野球の世界大会(WBC)がヒューストンにやってきます。20カ国の参加国・地域のうちB組アメリカ、メキシコ、イタリア、イギリスがダイキンパークにて対戦、決勝はマイアミで行われます。頑張れ侍ジャパン!

■Mar. 12 - 18

SXSW@ Austin

もとは音楽祭としてはじまったSXSW(サウスバイサウスウエスト)。最新テックやアート、映画と音楽、未来志向の融合イベントで、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。今年はコンベンションセンターが建て替え中のため、会場を市内ホテルにふり分けて開催。

■Mar. 14

St. Patrick Parade@ Downtown

アイルランド系移民のお祝い、St.パトリックデー、ダウンタウンで恒例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た人々でアイリッシュパブが賑わいます。

※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

今号をもちまして、編集担当を卒業することとなりました。およそ1年という短い期間でしたが、振り返れば私自身が一番の読者として、誰よりも誌面を楽しんでいた気がします。

締め切りが近づくたびに、カレンダーと睨めっこしながら「あと1日、いや1時間あれば……!」と祈っていた日々も、今では充実した(スリリングな)思い出です。これからは、サンクスギビングやクリスマスの真っ只中に、冷や汗をかきながらPCを立ち上げる必要もありません。羊の数を数えて、心穏やかに眠れる夜を存分に味わいたいと思います。

誤字脱字を鋭く指摘してくださる「校正のプロ」のような皆さま、原稿を催促しても仏のような笑顔でスルーしてくださった(?)皆さま、そして無理難題のレイアウトを魔法のようにこなしてくださった皆さま。多大なるご協力と時に温かい(?)忍耐に、心から感謝申し上げます。

新体制となる次号からも、本誌が皆様を繋ぐ架け橋であり続けることを願っております。1年間、本当にありがとうございました! 感謝を込めて!

(事務局 江橋 裕子)

ガルフストリームは毎月15日発行です。

編集委員および投稿募集中!

問い合わせ先: sansuikai@jbahouston.org

ガルフストリームは、ホームページでも閲覧可能です。

<https://www.jbahoustongulfstream.com/>

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.

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