

日本庭園便り

## ハーマンパーク日本庭園 4年ぶりの日本人庭師来米

当商工会では、毎年、寄付及び清掃作業ボランティアへの協力により日本庭園を支援しています。(編集部)

ヒューストンのメディカルセンターの隣に広がるハーマンパーク。ゴルフ場や動物園もあるので、1度は訪れたことがあるのではないのでしょうか。その一角にある日本庭園は、日米の均等負担で建設が進められ、1992年に完工、開園され、昨年30周年を迎えました。

開園後、日本庭園の整備と設計の資格者の関与が無くなると、次第に日本庭園の風格が失われていったため、日本人コミュニティが参加して、2007年に日本庭園改修プロジェクトが始まりました。今ではハーマンパークの民間管理団体であるHermann Park Conservancyの中にJapanese Garden Advisory Committeeが設置され、日系諸団体の代表がメンバーとして参加、活躍しています。2019年までの12年間に取り組んで来た日本庭園の改修工事については、これまでもガルフ誌上で度々報告してきましたが、2020年の3月ころからコロナウイルスによるパンデミックにより、世界が寸断されたことは周知のとおりです。日本人庭師(以下Japan Team)は、それまで毎年2月にヒューストンを訪れ、日本庭園の手入れと現地職員への手入れ指導を行っていましたが、2020年以後、渡米できなくなりました。

昨年夏ころから、アメリカではコロナ関連の規制が緩和されましたが、日本に帰ってからの隔離期間が不要になる(ワクチン3回接種済の条件あり)まで、Japan Teamは渡米を見合わせていました。その間、日本庭園は現地の庭師や担



▲【左】:後ろのサルスベリが鬱蒼としている剪定前。【右】:剪定後、画面左の後ろの建物が枝の間から透けて見える。



▲【左】伸び放題になっている藤棚(剪定前)。【右】すっきりと剪定された藤棚。



▲枯山水の丸石を、動かないように固定。



▲これから草木を植える場所に印をした。

当職員によって手入れがされてきましたが、職員の交代もあり、理想的な樹木の刈込の状態から離れてしまいました。また、この事態を打開するために、アメリカ国内で日本庭園の手入れができる人を探すという案も浮上し、フォートワース在住のフォートワースの日本庭園を管理する経験者 John Powell氏に白羽の矢が立ちました。Powell氏は、日本で日本庭園の修行(新潟の鈴木造園、島根県の足立美術館でインターンシップ)を積み、全米日本庭園協会を通じアメリカ全土で日本庭園に関する講演や実演を行っています。

資格者の手を離れたことによる日本庭園の喪失の反省と、Japan Teamの招致へとつながった経緯から、ここでアメリカ現地在住の庭師を招へいすることに対して、慎重な議論が会議の中で交わされていましたが、昨年9月、日本の水際措置が大幅に緩和されたことで、今年2月、4年ぶりにJapan Teamの来米が叶い、現地在住と日本から派遣された庭師のコラボレーションによる庭の手入れと今後の整備計画について議論されました。コロナ禍を期に、今後の管理運営について岐路に立たされた日本庭園ですが、今回の一行による作業は、事前の入念な準備に沿って進められ、ほぼ予定通り終えることができました。

今年のJapan Teamの滞在は、2月17日から3月7日まで。今回は天気にも恵まれ、紅梅が終わり、ツツジやオカメ桜が咲き始めた端境期の日本庭園での大胆な刈込作業が連日続きました。はじめに手がけたのは、四阿(あずまや)周辺の黒松の剪定です。好き勝手な方向に伸び放題になっていた松を、見栄えよく刈り込みました。園内の黒松は15、16本に増えていますが、その剪定は日本人庭師にしかできません。ただ切るだけではなく、どの様な形に伸ばしていくかを考えながら作業をするわけで、来年につなげる仕事です。

錦鯉のいる池のほとりのフジは、庭師たちがフジ棚に上り、伸び過ぎた蔓の葉先を切り花蕾の蔓を残しました。こうすることによって、全体に日がよく当たり、葉の茂り、花の開花もスムーズに進みます。3月後半にはツツジとともに満開になりそうです。それから、長屋門付近の樹木について、剪定見本を作り、刈り込み方を指導し、残りを現地の庭師に託しました。(P2へ続く)

目次	1…ハーマンパーク日本庭園	4…ソフトボール大会	7…水口ケツト	10…テキサスメディカル
	2…日本庭園続き・会社紹介	5…古本市・駐妻日記	8…卒園・卒業式・スピーチコンテスト	11…ジャパンフェスティバル告知・懇親会・議事録
	3…愛すべきテキサス音楽(その1)	6…あそぼーかい・三水会クラブ	9…コスタリカ	12…知つとん・Houston Walker・編集後記

## ハーマンパーク日本庭園 4年ぶりの日本人庭師来米

(P1続き)

滞在の半ばで、この4年間手入れがほとんどされないまま茂り、日本庭園を今までになく鬱蒼とした雰囲気になっていたサルスベリの剪定にかかりました。大型トラック数台で運び出したサルスベリの枝を切るの、当地の作業員にはできない技です。今回も、一番時間がかかったところ。丘の上のすかしが戻ってきて明るくなりました。枯山水庭園周辺の樹木もすべて剪定し、特に来年に向け伸ばしたい樹木の指示もしてもらいました。毎回行っている竹垣の取り替えにも手がつきました。長屋門を入った広場に設置された初代の物は、東南アジアから輸入した竹を使って設置しましたが、心無い入園者が足を乗せたり踏みつけたりしてすっかり傷みました。現在、プラスチック竹を使用していますが、これは日本で購入しなければなりません。入園者の意識が向上することを願うばかりです。

剪定といえば、伸びすぎた樹木をたくさん剪定していく中で問題になったのは低木、特にツツジなど、花のつぼみを百も千もつけたものをどうするかということでした。アメリカではツツジなどを剪定する習慣はなく、花が終ればそのまま次の季節まで伸ばしっぱなしで年々丈が高くなるのです。日本庭園にふさわしい高さに揃えるにしても、来るべきJapan Festivalを目前に惨めな形にはしたくないということで剪定をやめ、Festival終了後に直ちに剪定をすることになりました。そこで、剪定の目安を示す赤線を引いた杭を樹木の中に打ち込み、それに従い思い切った剪定をする様に指示してもらいました。



▲【左】: 桜と桃の植樹の場所を杭で印をつけてある。 【右】: 植樹場所の目印。植える木の名前が杭に書かれている。

今年は、桜と桃を取り混ぜて合計30本をはじめ、オオダ、ツバキ、ハギの植樹が計画されています。現在庭園には、植樹する場所に目印の杭を立ててありますので、植樹の時期がきたら順次植樹を行うことになります。

細かい作業としては、鹿威し(ししおどし)の竹が働かなくなっていたりしていたところを、日本で購入した新品で交換修理しました。枯山水に敷いてある丸石は、入園者が持ち去ったり移動させたりするので、動かないように固定する作業も行いました。

4年ぶりではありましたが、Japan Teamの来訪にあたり、今年も日本人コミュニティの皆様からは絶大なるご支援・ご援助を頂きました。また、庭師の宿泊所としてConservancyの理事がご自宅を開放してくださいました。下記にご尊名(代表者)を示し感謝の意をお伝えしたいと思います。

日本総領事館(村林総領事様)	三井物産(前田様、金井様)
日本商工会(早坂会長様)	三菱商事(嶋田様、ウイリアムス泰子様)
日本人会(武智会長様)	インクス朱美様
日米協会(坂下理事様、Patsy事務局長様)	山口浩子様
ダイキン コンフォート テクノロジー	Hermann Park Conservancy (Doreen Stoller社長様)
ノースアメリカ社 (赤間社長様、横田様)	Howard and Karen Schneider 様
Sumitomo Corporation of Americas (川上店長様、三甲野様)	ティングリーブ奈那子様
All Nippon Airways(名川支店長様)	佐藤暁子様
	蛭子 稔様

最後になりましたが、日米両国の友情のシンボルとして建設された日本庭園において、その改修プロジェクトは「日米の友情」を具体的に示すものとして、昨年11月13日に開催されたKeep Houston Beautiful Luncheon の場で、Mayor's Proud Partner Award を授与されました。この場をお借りしてご報告し、皆様と共にその喜びを分かちあいたいと思います。

(Hermann Park Conservancy 理事 名川 譲、Japanese Garden Advisory Committee 蛭子稔、佐藤暁子)



# 会社紹介





## Quick USA, Inc.

.....

### 準会員 山岸 健 さん



### 1. 会社の業務内容等について簡単にご説明ください。

株式会社クイックは1980年に設立し、大手求人媒体の日本総代理店として事業を開始し、現在では日本、ヨーロッパ(ロンドン、アムステルダム)、アジア(上海、ベトナム、タイ)、メキシコ、米国(NY、LA、IL、TX)の拠点に約1,800名で採用・人事労務・派遣など、人材に関わる総合サポートを提供しております。日本では特にIT、製造業、Engineer、建設業、ナース、製薬業、自動車産業などの業界別に分けた、ニッチな専門的なサービスを提供しております。アメリカは1997年にNYで人材紹介・派遣事業を開始し、現在LA、IL、TXの4拠点に展開しております。

TX支店は2022年1月に設立し、TX・中西部のお客様へのサポート強化、またメキシコとの人材紹介面での関係性強化を目指しております。米国内のみならず、その他海外拠点を活用したグローバルリクルーティングをより活発にすべく、如何なるポジションへも挑戦させて頂いております。今後ヒューストンの皆様へも、より地域に根付いたサービス提供、サポートが出来ればと思っております。

### 2. ヒューストン/テキサス州の印象についてお聞かせください。

何も無い乾燥した草原をイメージして8年前にダラスに移住してから、毎年めまぐるしい発展が進み、こんなにも住みやすい街はないと感じており

ます。特に小学校、幼稚園に通う子供がいる為、安全面や教育においても、本当に恵まれた環境だと感じております。同じテキサスでもダラス、サンアントニオ、ヒューストン、オースティンでは、全く雰囲気が違う為、8年以上たった今でも、日々新しい発見が多く、楽しんでおります。ヒューストンは石油・宇宙産業といったイメージが強かったのですが、今は個人的には多国籍の美食の集まるグルメタウンだと感じております。ヒューストンに出張・家族旅行に行く際は、毎回食べ過ぎでお腹を一杯にしてダラスまでドライブしております。

### 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。

趣味は料理、マラソン、トライアスロンです。料理は納豆・味噌・ヨーグルト等の発酵食品と、焼き鳥、牛タンなどの居酒屋料理が特に得意です。天気の良いテキサスの気候のおかげで、ほぼ毎日ランニング、自転車、水泳などのトレーニングを楽しめるのがとても嬉しいです。ガルベスタンで開催されるアイアンマンに出場し、完走できることを目標に日々トレーニングしておりますので、出場者の中に私を見かけた際には、是非応援の程よろしくお願いたします！



▲TXオフィス、グローバルリクルーティングのチーム。後列、一番右が山岸さん



素晴らしい音楽を作り上げています。その成果は複数に渡るグラミー賞受賞、特に2015年のグラミー賞では特別功労賞を受賞しています。他にも、最近でも先日Houstonで公演を行っていたLos Lonely Boys等、同じジャンルといってもかなり幅の広い音楽がテキスマックス音楽として楽しまれています。

### テキサス・ブルース

盲目のBlind Lemon JeffersonやTexas Alexanderといったテキサス・ブルースの原点と言える音楽家に次いで、ブルースの伝説となるRobert Johnson(生まれはミシシッピ州ですが)が歴史的な二回の録音をテキサス州で行っています。1936年にSan Antonioで初めての録音を実施(録音を行ったのは現在のSheraton Gunter Hotelの一室であり、ここで録音が行われたという事で、今でもホテルのロビーに記念の銘板が誇らしげに設置されています)、続いて翌1937年にはDallasのスタジオで二回目の録音を実施、合計29曲を残しましたが、翌年(確証はないものの)浮気相手のご主人に毒殺されてしまいます。29曲の素晴らしい演奏を録音するにあたっては59テイクしか取っていない(現存するのは42テイク)というのは、演奏の複雑さ・完璧さを含めて「十字路で悪魔に魂を売り渡して、その技術を獲得した」とされるクロスロード伝説に信憑性を与えています。この伝説を生んだクロスロードはミシシッピ州のClarksdaleであったとされています。

その後の名演奏者としては、T-Bone Walkerが欠かせません。ブルースにエレクトリック・ギターを持ち込んだ、モダン・ブルース・ギターの父といえます。彼の生まれはテキサス州のLindenになります。音楽家としてのキャリアはDallasで始まります。名前のT-Boneはお肉のT-BoneではなくミドルネームのThibeauxがなまったものとされています。

1960年代になるとブルース3大キングの一人と称されるFreddie Kingが現れます。ギブソンES-345から織りなすサウンドには多くのギタリストが魅せられ、Eric Claptonを始めとした数多くのフォロワーが現れます。他にも初期ブルース音楽の達人ともいえる素晴らしい音楽家たちがテキサスからは輩出されています。例えば、Houston出身のJohnny “Guitar” Watsonは、骨太なブルースからファンクまで、多様な音楽性でアメリカのみならず日本でも大変人気を博しましたが、残念ながら1996年の日本公演中に心臓発作で亡くなられてしまいました。

Centerville出身のLightnin’ Hopkinsはアコースティックギターを用いたブルースの名手で、1960年に録音したMojo Handは超名盤として筆者を含めた多くの人に愛されてきています。Leona出身のAlbert Collinsもテキサス・ブルースの達人として数多くの日本公演歴も含めて世界中で愛されてきました。テレキャスターの12フレットにカポタストという常人では考えられないセッティングで切れ味のいいブルースの演奏を上げてきました。

Beaumont出身のJohnny Winterも弟のEdgarと共に1960年代からの音楽シーンに多大なる影響を与えてきました。アルビーノであったJohnnyは1969年に当時の価値で数十万ドルのレコーディング契約を行ったことから、安直な「百万ドルのギタリスト」の触れ込みで衝撃的なデビューを飾り、その後も原点に戻ったブルースで音楽ファンを魅了してきましたが、2014年に残念ながら亡くられています。

1980年代になるとMTVがポップカルチャーを発信する中、Stevie Ray Vaughanが現れ、ブルース・ロックを復権させます。Dallas生まれのStevieは音楽家を目指してAustinに向かい、痛快でワイルドなギターと歌で一度聴いたら頭から離れない新鮮なブルースを作りあげ、日本を含む世界中にテキサス・ブルースのファンを増やしました。彼の兄であるJimmy VaughanもThe Fabulous Thunderbirdsを結成し、ブルースに根差したソリッドなロックで人気を博します。Stevieは残念ながら不慮のヘリコプター事故で1990年に命を落としますが、兄弟で録音していたFamily Styleというタイトルのレコードを1990年に発表し、ぴったりと息のあったブルースを聴かせてくれます。没後となる1994年にはAustin市がコロラド川の川辺に銅像を設置し、彼の音楽への貢献を讃えています。Austinに行かれる際は是非記念写真をお勧めします！

最後に忘れてはいけないのはHoustonに作られたPeacockレーベルです。多様な音楽を取り込んだPeacockではLouisiana生まれではありますがClarence “Gatemouth” Brownが南部音楽を取り込んだ素晴らしい演奏を行っています。他にも尽きませんが、次のカントリー音楽に進みます。

<編集部:以下、次号に続きます。>

(北米三菱商事 相澤稔)

# 愛すべきテキサス音楽

## <その1>

今回はちょっとカジュアルな話題を書かせていただきます。「愛すべきテキサス音楽」と題し、テキサスの素敵な音楽に触れてみたいと思います。筆者は2000年から2007年の7年、今回は2020年から3年とHouston駐在期間は通算で10年目となる自称テキサンであり、学生時代には米国南部音楽の演奏者であったこともあり、(テキサスの音楽の話をしてなかなか盛り上がることなく終わってしまうことが多い中でどれだけの読者の方に興味を持ってもらえるかは全く自信ありませんが)テキサスの素晴らしい音楽を紹介させていただきます。筆者の年齢もあり若干古い音楽に偏っている点をご容赦ください。

テキサスは、ブルース、ジャズ、ロック、カントリー、テハノなど、さまざまなジャンルの音楽が発展してきた伝統豊かな州であり、また、多くの才能あるミュージシャンを輩出し、独自の音楽文化を築き上げ、世界の音楽シーンに多大なる影響を与えてきました。その根底にあるのは異なる文化の融合で、アイルランド、ポーランド、チェコ、ドイツといった欧州文化、アフリカ文化、そしてメキシコを中心としたラテン文化/カリブ海文化がテキサスの音楽に根付いており、多様な音楽性を含んだ素晴らしい音楽となっています。個人的にはアルコール消費量も影響があるのではないかと思います調べてみましたが、テキサス州の人口当たりのアルコール消費量は、断トツの一番となるニューハンプシャー州の僅かに62%と大きく劣後しており(全体で13位)、仮説は当たりませんでした。ついでも書きますと、ビール消費量は12位の割にワイン消費量は30位という事で、テキサスはやはりビールが一番であることを数字が物語っています。

テキサス音楽の歴史をたどると、古くは宗教音楽から入っていますが、最初期のポピュラー音楽としては19世紀後半のScott Joplin(実際にヒットを連発したのは、彼が生まれたテキサス州の一大ガス生産地であるヘインズビル堆積盆地の北にあるLindenではなく、ニューヨークに移動してからですが)によるラグタイムがあげられます。彼の最も有名な作品“The Entertainer”は1902年の作品で、1973年の映画“The Sting”を彩る名曲として認識されています。

その後スウィング・ジャズがジャンプ・ブルースを生み、カントリー&ウェスタンやテキサス・ブルースなど多様な音楽形態を経て、現在の音楽に結びついています。

クラシック音楽においても、2009年に盲目の辻井伸行氏が優勝したことで一躍日本でも知られるようになったVan Cliburn国際ピアノコンテストは、1962年にFort Worthで初開催されています。第一回のコンテストでは中村紘子さんが着物姿で参加、ファイナルまで進みながらも体調不良で残念ながら途中棄権されています。Cliburnも石油業界に従事する父親のもと、先述のヘインズビル堆積盆地の中心ともなるShreveportで生まれ、その後テキサス州のKilgoreでピアニストとしての頭角を現しています。KilgoreといえばTylerの東に位置していますが、TylerといえばLA, Memphis & Tyler, Texasという名盤をDale Hawkinsが録音しています。Dale Hawkinsはお隣ルイジアナの出身で、Shreveportで初期のキャリアを築きながら 初期ロックの名曲“Suzy Q”をヒットさせています。

以下音楽のジャンル別に追いかけてみます。

### テキスマックス音楽

メキシコとの国境付近では自然な形でテキサスの音楽とメキシコの音楽が混じりあっていますが、初期段階(19世紀後半)においてはヨーロッパ、とくにドイツ・東欧からの移住者が持ち込んできたポルカ等の音楽がメキシコのマリアッチ等と混ざって出来上がったものが、テキスマックス、もしくはテハノ音楽として発達しています。初期段階の立役者としてはFlaco Jimenezがあげられます。Flaco JimenezはSan Antonioの生まれでアコーディオンを弾きながら多様な音楽を奏でてきており、Bob Dylan, Dr. Johnといったジャンルの違う音楽との共演でも知られ、Doug Sahmと組んだTexas Tornadosでも



# 開催直前 ソフトボール大会(4/23) 応援特集



WBCの日本優勝の余韻も冷めやらぬ中、ソフトボール大会も来週末に迫ってきました。「試合には参加しないけど応援に行く」という方も多いかと思います。今回はソフトボール大会の醍醐味が伝わるよう「試合時間・選手選考・打つ・走る・投げる・守る」の観点から応援特集を組みました。

**🕒 試合時間** 一試合は7回イニング制。但し60分を超えた時点で新しいイニングには入りません。例:6回裏が終了して試合開始から59分であれば、7回表裏も行う。6回裏が終了して試合開始から61分経過していればその時点で7回を行わずに試合終了。乱打戦になると、5回程度で終了になることも多いです。

**👤 選手選考** 各チームは2名以上の女性/子供を出場させる必要があります。女性/子供が打つ時は外野手(含むローバー)がボールを触った時点でヒットとなり、ワンベースが与えられます。(フライを含む)

- ✓ 女性/子供が打つ時にどのような守備隊形を取るのか
  - ✓ 女性/子供にどのポジションを守らせるのか
- がポイントになります。

また、各チームは2名以上の40歳以上のメンバーを出場させる必要もあります。但し、チームによっては40歳以上のメンバーが多くて必然的に2名以上出場させねばならない状況もあり、チームによってはあまり制約にならないケースもあるようです。

優勝には4-5勝が必要な、長丁場のトーナメント方式。スタミナにも配慮した選手起用が求められます。

**🔪 打つ** バッターは2ストライクからのファウルはアウトになるので、早めのカウントから打つのか、打ち頃のボールが来るまでじっくり待つのか、戦略が問われます。チームによっては、相手の守備の薄いとこを狙う“テクニシャンタイプ”のバッターもいるようです。

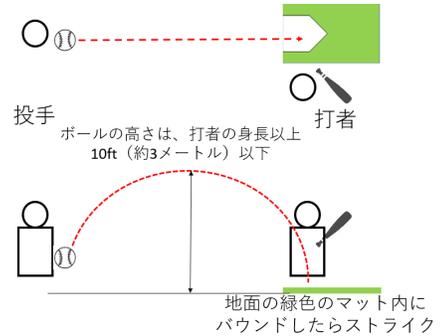
ソフトボールはボールが大きくて飛びづらい一方で、塁間が狭いので外野の頭を超えればホームランになりがちです。強打者の前にいかにランナーを溜められるかがポイントになります。ホームランは野球の華。豪快なバッティングに期待しましょう！

**🏃 走る** ランナーはバッターがボールを打ってからでないとベースを離れてはいけません(盗塁も禁止)。これにより、フォースアウト(ランナーが一塁にいる時に、二塁ベースを踏んでアウトにする等)が多くなる傾向にあります。安全の為、ホームベースと一塁ベースは2つずつあり、ホームベースは守備用とランナー用が大きく離れています。

**🚫 投げる** 本ソフトボール大会は初心者でも打ちやすいスローピッチのルールが採用されています。

また2ストライクからのファウルはアウトになります。見どころは以下のようなポイントになります。

- ✓ ボールの高さ・コースに加えてストライクゾーンの奥行きを使った三次元的なピッチング。
- ✓ フォアボールを出さない制球力。
- ✓ 2ストライクからファウルを誘う駆け引き。



**🧤 守る** 守備は10名、通常の9名に加えて「ローバー」というポジションがあります。強打者に対してローバーを外野に配置する、内野ゴロでのアウトが欲しい場面で二遊間を固める等、様々な戦略が考えられます。スローピッチの特徴上、右打者はレフト方面、左打者はライト方面に強い打球を飛ばしがちで、相手バッターや状況に合わせた守備位置変更にも注目です。

(編集委員 津島博紀)

## もう一つの競技場 キャプテン会議

大会に先立ち、3/25にキャプテン会議が開催され、ルール説明・運営・組み合わせ抽選等が行われました。

中でも組み合わせ抽選は各チームの命運を握る重要ポイント。手に汗握るくじ引き大会が行われました。

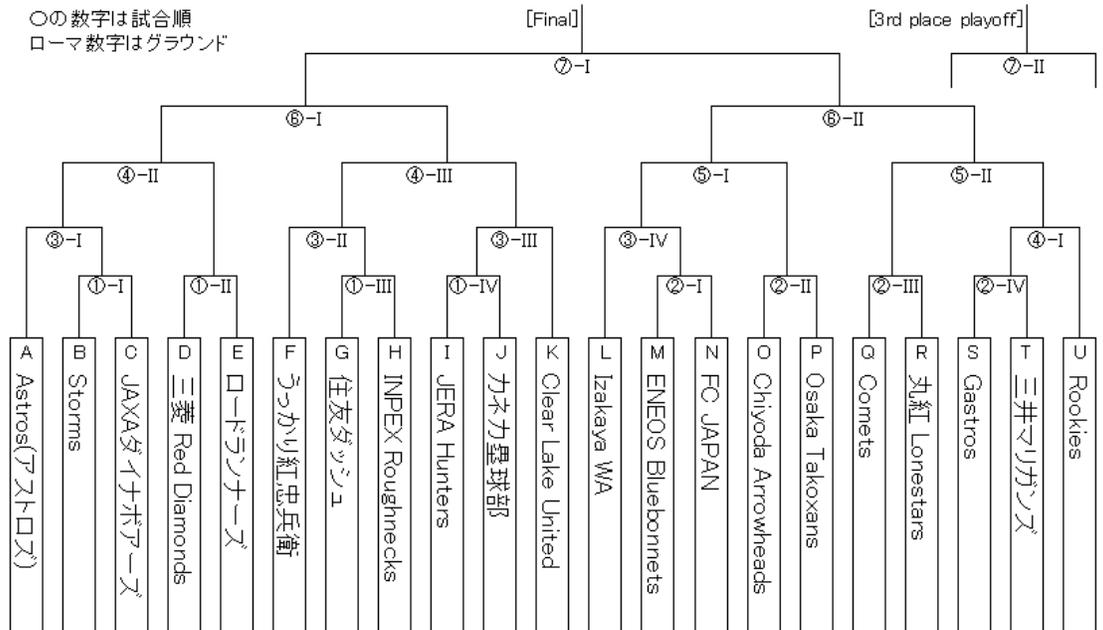


<組み合わせ抽選くじ引き>

## トーナメント表

トーナメント表は以下の通りです。さて、栄冠は誰の手に！?

○の数字は試合順  
ローマ数字はグラウンド



# 古本市のご報告

本年度1回目の古本市を3月4日(土)に、ボランティアの皆様や商工会事務局のご協力により、三水会センター会議室にて、無事開催することができました。今回の収益は、寄付を合わせて\$1,316 となりましたこと、ここにご報告申し上げます。古本市にご来場いただいた皆様、ボランティアの皆様、また貴重な本をご寄付くださった皆様にはこの場をお借りして心よりお礼を申し上げます。

## クローズアップ！古本市の舞台裏

Itchy (いち), Knee (に), Sun (さん), って英語のこぼばに当てはめると、覚えやすいでしょ、と話しかけるボランティアの熊谷先生



数字の暗記もこれでクリアできそう、とLone Star Collegeの学生テミダヨさん。Lone Star Collegeは昨年創立50周年を迎えたCommunity College。8つのキャンパスに82,000人ほどの学生が受講しています。2020年3月初旬以降、オンライン/リモートの授業になり、日本語に直に触れられる古本市のボランティアを楽しみにしてくれていたようです。テミダヨさんが受ける初

級レベル1では日本語の平仮名50音を手書きで提出する宿題があるそうで、わずか2か月のコースなのにこんなに上手に書けています。

34年間補習校の先生を務めた熊谷先生は6年前に退職され、そのころから古本市のボランティアに参加されるようになりました。その当時の古本市は、フロアに並べられた段ボールボックスから購入したい本を拾っていく方法だったそうです。古本市に来て驚くのは、幼児教育、日本文学などジャンル別に分けられ、文庫本はさらに50音順に並べられていて、自分が探している本に行きつきやすいよう、よく配慮されていることです。ボランティアを通して、普段あまり触れ合うことのない若い世代の日本人や日本語を学ぼうとする現地の人たちに会えるのが嬉しいです。

ボランティアとしてご興味のある方は下記連絡先までご連絡ください。

ほんごほん	ほんごほん	ほんごほん	dinner
いえ	いえ	いえ	home
うち	うち	うち	neighbors
がっこう	がっこう	がっこう	School
カフェ	カフェ	カフェ	Cafe
あした	あした	あした	tomorrow
きょう	きょう	きょう	today
あさ	あさ	あさ	morning
こんばん	こんばん	こんばん	tonight
まいにち	まいにち	まいにち	Every Day
まいばん	まいばん	まいばん	Every Night
しゅうまつ	しゅうまつ	しゅうまつ	Weekend
どようび	どようび	どようび	Saturday
にちようび	にちようび	にちようび	Sunday



商工会事務局 [sansukai@jbahouston.org](mailto:sansukai@jbahouston.org)



後片付けのボランティア: 半数は現地で日本語を学んでいる方たち

## 駐妻のヒューストン日記 第222回 鈴木麻由さん

皆様こんにちは。4月、新生活を始める時期で新しく赴任された方も多いのではないのでしょうか。我が家は2019年秋に渡米して参りました。夫は8か月先に赴任していた為、イヤイヤ期真っ盛りの2歳長男、生まれたばかり2か月の娘をひとりで連れて、ヒューストンの地へ降り立ったことを昨日のように思い出します(ワンオペ飛行機、人生の中でも1、2を争う辛い出来事でした...)。その後2022年冬に次女が生まれ、5人家族、周りの皆様に助けられながらなんとかアメリカ生活を楽しんでいます。

さて、私。長く勤めていた会社も辞め、英語もろくに話せない中、赤ちゃんを含めた未就学児の育児をしながらの慣れない海外生活。楽しみがなくはやってられない！ということでアメリカ生活では旅行に沢山行きたいと思っておりました。そして今回念願のディズニークルーズへ行き、想像以上に楽しい経験になりましたので、おすすめポイントをシェアさせていただきます。

まずおすすめしたいのが、ガルベストーン発があるということ。飛行機に乗らずに車で港まで行け、帰りも車ですぐ帰ってこられるのは想像以上に快適です。費用もフロリダ発より割安です。そしてチャイルドケアが充実していること。おむつが外れている3歳以上のお子さんは、なんと無料で預け放題。しかもキッズルームもディズニー仕様でプログラムも充実、キャラクターと一緒に遊ぶ機会もあり、子どもたちに大うけです。私の息子は「どうが僕をキッズルームに預けてください！」と懇願してくるほど。3歳未満のお子さんの預かりは有料ですが、1時間9ドルと激安。私たちは毎ディナータイムに末っ子を預けられたため、ゆっくりとディナーを楽しむことができました。

また、クルーズ内はキャラクター天国。毎時間キャラクターグリーティングの機会があり、テーマパークよりも、少ない時間で沢山のキャラクターと触れ合うことができます。空調の効いた船内なので待ち時間も快適。決まった時間以外でもそこら中にミッキーやミニーマンといったキャラクターがまさに「うろちょろ」しており、お話ししたり、写真を撮ったり。プリンセスたちも乗船しているので、ドレスを持参して写真を撮ることをお勧めします。定額でプロによる写真が撮り放題というプランもあるので、家族写真の代わりにもできます。

さらに船内プログラムも大充実。毎晩行われるミュージカルは全てクオリティが高く、もう一度見るためにまた乗船したい程です。現在ガルベストーン発のマジック号では「TANGLED」のミュージカルが上映されていますが、これをラブツェル好きの娘に見せることができたのは本当に良かったです。今でも「楽しかった、また行きたい」と言ってくれます。他にもビンゴや映画など様々なプログラムがあり全部楽しみ切れないほど充実しています。余談ですが、我が家はビンゴで大当たり。ちょっとしたお土産代をゲットできました。

クルーズ船のお楽しみ、食事も素晴らしかったです。アルコール飲料と一部の食事以外は全て旅費に含まれている為、食べ放題！自分の胃袋との闘いに勝てば、いくらでも楽しむことができます。我が家は「食べる才能があつてよかった・・・」という程食べまくり、胃が丈夫な自分たちに感謝しました。船酔いを心配される方が多いと思いますが、船内中央の客室にした為か、我が家は全く酔わずに済みました。船尾サイドでは揺れを感じましたので、中央の客室をお勧めします。

チャンスがあればまた必ず行きたいと思います。出発90日前まではキャンセル料も無料のようなので、興味がある方はとりあえず予約してみることをお勧めします。皆様も楽しいクルーズ旅行を！



## ピーカンキッズ活動報告 あそぼーかい



3月のあそぼーかいは、ひな祭りをテーマに行いました。たくさんのお友達が遊びに来てくれて、にぎやかに始まりました。まずは大人気キャラクターのとらおくん、とらこちゃんの登場です。2人が登場すると、子ども達も大興奮！トコトコと前まで握手しに来てくれる、ほほえましい姿も見られました。

からだあそびでは「キャベツのなかから」の歌にあわせて指を1本ずつあげる手遊びをしました。少し暖かくなってきたこの時期にピッタリの春の歌をみんな楽しそうに歌ってくれました。

今月の紙しばいは「おひなさまがうまれたよ」です。ねずみくん達がたまごを使ってお雛様を作ろうとするのですが…。最後にたまごからひよこが生まれるという、とってもかわいいお話でした。ひよこが生まれた最後のシーンにはみんなびっくりにして声をあげていました。



続いて今月のお誕生日会では、みんなでハッピーバースデーの歌を歌ってお友達のお誕生日をお祝いしました。毎月あそぼーかいではお誕生日月(前後の月も併せて)のお友達にメダルと歌のプレゼントをしています。お誕生日月には是非遊びに来て下さいね。

最後は工作です。お雛様の飾り物を作りました。折り紙のお雛様を紙皿に貼っていく作業でしたが、お内裏様とお雛様の冠や扇などの細かいパーツに苦戦しながらもママと一緒に一生懸命作ってくれました。色とりどりの可愛いお雛様が完成したら、最後にはみんなで「うれしいひなまつり」を歌いました。

今月はひな祭り一色のあそぼーかいでした。海外で暮らしていると、つい日本の行事を忘れてしまいがちです。月に1度ですが、あそぼーかいで季節ごとの日本の行事や文化を子ども達と一緒に目一杯体験して、日本を身近に感じてもらえれば嬉しいです。

(川瀬友香里)

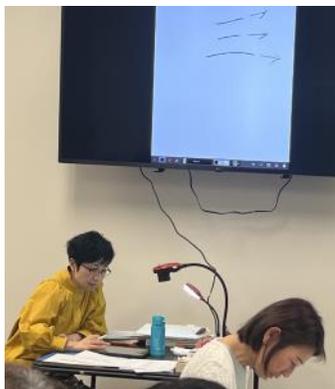
### 今後の開催予定

あそぼーかい 5月4日(木) 10:00～ ご予約は[こちら](#)から  
読み聞かせの会 5月9日(火) 10:00～ ご予約は[こちら](#)から

## 第7回 三水会クラス

パソコンやスマホの時代、手で書くことが必要な場面は限られるようになりました。しかし決してゼロではありません。そんな時代だからこそ、できるなら綺麗に美しく書きたいという声をよく耳にします。美しく書きたいと思えるということは、美しい文字の形が分かるということです。そして、そう思えることは、私たちの中に手で書く文化が、まだまだ根付いている証だと思います。

今回の三水会クラブでは、皆さんに身近で実用的なペンで、特に誰もが一生に何度も書く自身の名前と簡単な挨拶文を題材にして、“美しく書くこと”に挑戦してもらいました。子供ではないので、皆さん既に自分の字が出来上がっています。一方で、綺麗で美しい字には理由があります。その理由を理解して自身の字に照らし合わせ、ただ手本の真似をするのではなく、自身の個性を活かしながらより美しく魅



せることを目指しました。簡単なポイントをご紹介します。

### ～バランスの良い(名前の)書き方～

1. 名前の文字をそれぞれ大・中・小に分類して、どの文字をどのくらいの大きさに書くか決めます。すべて同じ大きさで書くと却って不自然に見え、画数の少ないものは小さく、多いものは大きく書くように自然に見えます。
2. 中心を揃える。横書きの場合は中心を揃えるか下線で揃えても。(下線の方が易いです。)
3. 横画は少し右上がり、縦線は垂直に、重心を右下におきます。
4. 一字に一画、長く伸ばす線を入れてみます。
5. なるべく文字の外形が◇形になるように意識して書きます(字によっては三角、長方形、台形など)。活字からみると□にと考えがちですが、□□□より◇◇◇に続ける方が流れて見えます。
6. 払い撥ねとめを大きめにつけると、動きが大きく見えます。
7. 複数並んだ線は等間隔に。



一度皆さんもご自身の名前前で試してみてください。文章を書く場合でも基本は同じです。少し意識するだけで見違えるようになります。自信が湧き、文字を書くこと自体が楽しくなるかもしれません。美しい文字の形を知り、自分の手で書いて楽しむきっかけになれば幸いです。

桐山かな子(重見梢玉)

次回開催 5月11日(木) アロマ教室 ご予約は[こちら](#)から

# 若田さんに届け！

## ヒューストン日本語補習校 水ロケット実験

2023年3月4日、ヒューストン日本語補習校伝統の水ロケット実験を行いました。中学2・3年生が作った12機のロケットが、国際宇宙ステーション滞在中の若田宇宙飛行士に届けとばかりに、ヒューストンの空に打ち上げられました。

水ロケット実験は、宇宙航空研究開発機構(JAXA)ヒューストン駐在員事務所の皆様のご厚意による監修・指導の下、中学2・3年生の理科の実験として行われているもので、今回で10回目を迎えます。

水ロケットとは、2リットルのソーダボトルを組み合わせてロケットを作り、水と空気力で飛ばすもので、「宇宙に一番近い補習校」にふさわしい実験です。6〜8人のグループでロケットを設計・制作し、打ち上げを繰り返しながらより遠くに飛ばす条件を見つけていくなど、理科の知識だけでなく、チームワークやエンジニアリングのスキルも学べる授業でもあります。

コロナ前は秋に実施していましたが、コロナ自粛による休止後2022年より再開し、2回目の開催となった今年も3月初旬に行いました。全面協力いただいたJAXAの秘密のチカラによるものなのか、当日は日焼けを心配するほど良い天気となりました。ロケットの大敵である風もほぼなく、万全の環境で迎えることができました。

年度末で時間的な余裕のない中、何とか部品を完成させてきた各グループは、昼休み後の5校時を使ってロケットの組み立てを行いました。それぞれのグループで創意工夫を凝らして、ロケットの先端にかわいい顔を描いたり、逆に一切の装飾を排除して飛距離にフォーカスしたりと、思い思いのロケットを完成させました。



ロケットを発射台にセットして空気を入れたら、いよいよ発射です。観覧席に集まっていた幼稚部・小学部の応援団と一緒にカウントダウン。「5・4・3・2・1・ゼロ！」

3つの発射台からロケットが空高く打ち上がりました。最初は風にあおられたり、機体のバランスが悪かったりや飛距離がなかなか伸びませんでした。JAXAの方から「前回は高く上がり過ぎたから発射角度を下げてみたら?」、「水を入れ過ぎて重かったかな?少し減らしてみたら?」などアドバイスを頂きながら微調整を繰り返し、当初想定していた60mを大きく超えるチームも出てきて、生徒たちの顔に笑顔があふれていました。また、発射の合間のロケット調整中には、応援団の下級生からの質問に答えるなど、普段の授業ではできない学年を越えた交流もできました。

昨年に続いて2回目の実施となる中学3年生は、下級生には負けまいと先陣を切って打ち上げ・調整を繰り返していました。その甲斐あって、2年生の飛距離を上回る機体も多く、上級生の面目躍如。先輩方の後ろ姿をみて、2年生は来年その記録を上回ってくれることでしょう。応援に来てくれた下級生たちは、先輩たちの実験を見て、理科に興味を持ってくれたでしょうか。数年後、中学部に上がった彼らと一緒に水ロケットを飛ばせる日を楽しみにしています。

水ロケット実験のために、貴重な時間を割いて下さったJAXAの皆様、今年も貴重な体験をさせていただきありがとうございました。来年度もよろしく願いいたします。

(ヒューストン日本語補習校中学部理科講師 佐藤善信)

## 2023年ヒューストン日本語補習校 第51回卒園・卒業・修了式



岡林校長

3月18日、令和4年度 第51回卒園・卒業・修了証書授与式がヒューストン日本語補習校にて執り行われました。昨年は卒業生のみでの対面開催でしたが、今年はコロナ前の様式に戻り、在校生も参加しての開催となりました。

第一部の卒園証書授与式には、幼稚部卒園生61名が参加しました。自分の名前を呼ばれると大きな声で返事をして堂々と卒園証書を受け取る姿に、子供たちの成長を感じざるを得ません。最後は全員でステージに並んで“さよならぼくたちの幼稚園”を元気に歌いました。

第二部では、高等部4名が修了証書を、小学部34名・中学部16名が卒業証書を受け取りました。岡林校長先生からは、「これから新たな偶有性に立ち向かうことになると思うが、ピンチに見えるときこそ人間が一番成長できる。あきらめず立ち向かい自分自身の人間力をさらに磨いてほしい」と激励の言葉があり、来賓の佐川首席領事からは、「海外での生活は苦勞も多いが今後の人生を豊かに



してくれる貴重なもの」として、現地校と補習校の両立を成し遂げたことへのねぎらいの言葉がありました。

高等部代表の福永悠道さんは13年間の補習校生活を振り返り、友達の支えや先生方の助けに対する感謝の言葉とともに、苦楽を共にした4人だからこそ分かち合える思い出について語りました。「将来が分からないと不安に思うのではなく、未来には可能性が溢れていると信じてワクワクドキドキしながら卒業します！」という言葉は本当に頼もしく、決意に満ち溢れていました。偶有性とはまさに可能性、みなさんの大きな可能性を信じています。

式典の最後は“仰げば尊し”の斉唱。卒業生によるバイオリンとチェロの生演奏とともに会場の出席者の心に染み入りました。

♪～仰げば尊し 我が師の恩 教の庭にも はや幾年  
思えばいと疾し この年月 今こそ別れめ いざさらば♪

卒園生・卒業生・修了生のみなさん、本当におめでとうございました。

(運営委員 桐山善吉)



卒園証書を受け取る卒園生



高等部修了生代表



弦楽器の伴奏による卒業生の歌  
「仰げば尊し」斉唱



中学部卒業生代表



小学部卒業生代表

### 他団体便り

## 第33回テキサス州 日本語スピーチコンテスト



2023年テキサス州日本語スピーチコンテスト(以下、大会)が3月11日土曜日、在ヒューストン日本国総領事館及びヒューストン日米協会の共催により3年ぶりに対面で開催されました。各地区大会上位入賞者総数32名に加えオープン部門参加者2名を含めた34名、さらにボランティアの方々、各日本人団体を代表する審査員、ゲストを含む総数57名が一同にライス大学ハズパースホールに参集しました。

大会は佐川首席領事によるご挨拶と応援メッセージで始まり、発表は前半の高校スピーチ全米オーロラ大会出場者選考部門、課題詩部門、そして後半のオープン部門、俳句部門、大学部門と続きました。

スピーチの内容は家族とのふれあいや自分の体験から学んだこと、日本語の学習や日本のアニメを通して見つけた将来の夢や生きがい、海外ボランティアの経験から広い視野で世界を理解することの大切さ、日本語の女性語、男性語について、いじめの体験等、対面で行うスピーチには伝わってくるメッセージにも熱意が感じとれました。スピーチ後の口頭質問では笑いも生じ聴衆との一体感も共有できました。

全発表終了後、結果発表までの休憩ではヒューストン市内で和菓子作りを営む「おやつaoi」さんが和菓子の特色やその歴史、和菓子と季節との関わり、日常の和菓子、特別な日の和菓子についてプレゼンテーションをして下さいました。日本語を学ぶ学習者には興味深い「食」に関するテーマで貴重な体

▲審査員の根本委員長  
(商工会)

験になりました。大会で学習者が交流し合い、日本語学習の更なる向上を目指し、そして日本文化の側面に実際に触れながら日本について理解を深めることも大会目的の一つです。

対面での大会開催には各支援団体からの多大なるご支援とご協力を頂きました。本大会が無事に、そして成功裏に終了できたのは偏に在ヒューストン各団体からのご協力とご支援、ボランティアの皆様の協力の賜物であり、心よりお礼申し上げます。

大会授賞式は、在ヒューストン日本国総領事館、ヒューストン日本商工会、グレーターヒューストン日本人会、ヒューストン日米協会、テキサス州日本語教師会を含む支援団体代表の方々のご出席のもと、全部門参加者に参加証書、各部門上位入賞者には賞状と、各団体が支援する部門の賞金や副賞が授与されました。課題詩部門の上位入賞者にテキサス州日本語教師会から記念品が、俳句部門の上位入賞者にヒューストン日本商工会から記念品が、高校スピーチ全米オーロラ部門上位入賞者にグレーターヒューストン日本人会から奨学金合計1000ドルが、大学スピーチ部門上位入賞者にヒューストン日米協会から奨学金合計1500ドルが、紀伊国屋書店からオープン部門上位入賞者に記念品が、其々授与されました。各団体を代表し審査員をお引き受け下さった皆様のご協力に深く感謝を申し上げます。そして今後とも引き続きご支援、ご協力を賜りますよう、宜しくお願ひ申し上げます。以下入賞者の方々には今後も継続して日本語と日本文化を学習し、日米両国の架け橋となり日米文化の交流と相互理解に尽力されるよう心より祈念いたします。また入賞された生徒学生のご家族、日本語教育に携わる教師の方々日々の努力に感謝すると共にその努力の成果に心からお喜び申し上げます。おめでとうございます。(佐藤裕子(ライス大学) ヒューストン日米協会スピーチコンテスト実行委員会)

▲佐川首席領事

大会入賞者発表は[こちら](#)





# 魅惑の楽園「コスタリカ」～行くべき5つの理由～

みなさん**地球幸福度世界No1**のコスタリカという国はご存知ですか？

人の幸せは経済的、物質的な豊かさだけではない。人々が助け合って地球を守りながら、健康で心身ともに豊かな生活を送れているという満足度が世界一高い国なのです。特にこのコロナ禍を経験してこのような価値観を持つ人が増えたのではないのでしょうか。

そして世界情勢が不安定な今、軍隊を持たず永世中立国を貫いている平和な国コスタリカ。コスタリカは北米と南米をつなぐ中米にある四国と九州を足した程の小さな国です。地球全体からしたらこのわずか約0.03%の面積に、地球上の約5%の生物(野鳥に限っては約10%！)が棲息しているのでまさに野生動物たちの楽園なのです。

日本人にはあまり馴染みのない国かもしれませんが、アメリカ人には大人気の旅行先。アメリカ滞在中に是非コスタリカに行ってみませんか。ヒューストンからなら直行便でわずか4時間弱。気軽に行けてお子様がいらっしゃるご家族にはおススメの旅行先です。

**コスタリカに行くべき5つの理由**をお伝えしたいと思います。

## 1 野生動物を見つける楽しさを体験できる ～ワクワク感がたまらない！～

コスタリカには野生動物を見に行くのではありません。野生動物を**探しに行く**のです。まさに探検アドベンチャー。お子様にとってはポケモンGOの現実版みたいな感覚です。野生動物が暮らしている森や川や海にちょっとお邪魔して人間が見せてもらうというようなイメージです。ジャングルでボートに乗ってナマケモノやホエザルなどを探したり、夜は懐中電灯で照らしながら夜行性のカラフルなカエルや虫を探したりするワクワク感。そして、何ととっても美しい野鳥たちの探索。特に手塚治の火の鳥のモデルとなった美しい野鳥ケツァール。



「**幻のケツァールを見られたら幸せになれる...**」とされています。この鳥を見る為にはるばる日本から訪れる人もいます。数々の野鳥が棲息しているモンテベルデ自然保護区ではガイドさんが五感を澄ましてケツァールを探してくれます。そして長い尾羽を風にゆらゆら揺らし、美しい声で鳴いているケツァールを見つけた時の感動といたら。。言葉に表せられません。

野生動物を見つけるにはやはり知識と経験が豊富な現地ガイドが必要です。野生動物はそんなにたやすく姿を現してくれませんから。自分の力では到底見つけることはできません。ガイドによってコスタリカの楽しみ方は100倍も違ってくると思います。

## 2 自然との共存の方法を学べる ～エコツーリズムの神髄～

コスタリカの旅は美しい自然の景色や野生動物たちを見て楽しむだけではなく、そこから**学ぶ**のです。コスタリカは今全世界で取り組んでいる持続可能な観光(Sustainable Tourism)のお手本のような、エコツーリズム発祥の地です。自然の恩恵に感謝しながら人間も自然の一部として共存するという理念がしっかりと根付いています。知識豊富なガイドの説明を聞きながら動物の生態や人間と自然との共存への取り組みなど、現地に行って身をもって学ぶべきことがたくさんあります。

## 3 多様性を体感できる ～コスタリカならではの独特な風土や気候～

地図で見る通り、カリブ海と太平洋に挟まれた細長い国土の中央に山脈が走っています。この山脈を境に東と西の標高も違うので、それぞれの気候や植生も劇的に異なります。わずか1時間程の移動で熱帯雲霧林、熱帯乾燥林、熱帯雨林と異なる気候が体験でき、風景も標高の高い森か

ら、火山、ジャングルとめまぐるしく変わっていきます。こんなに小さい国の中でこんなに風土がバラエティに富んでいる国は他にないんじゃないかと思うくらい、**多様性**を感じることができます。

動物観察だけでなく、アレナル火山の温泉リゾートでくつろいだり、キャンプやハイキングのアクティビティなど多様な楽しみ方ができるのもコスタリカの魅力です。

## 4 快適なジャングル ～思ったより虫がいない！～

ジャングルというイメージの強いコスタリカ。「なんかジトーっとしてベタベタしているんじゃないかな?」、「虫に刺されまくれるんじゃないかな?」と敬遠してませんか?コスタリカでは蚊を食べてくれる虫が存在し、生態系が壊れずしっかりと保っているため余分に蚊が発生したりとকাশないそうです。そして熱帯雨林では昼間は多少暑く感じることもありますが、朝夕は気温が下がって、まさに**快適なジャングル**なのです。



## 5 食べ物がとにかく何でもおいしい ～日本人の口に合う～

「コスタリカ料理って?」あまりピンとくる方もいないのではないのでしょうか。お肉と豆と米が中心のコスタリカの食べ物はとても美味しく、お米が主食の為日本人の口にとても合います。どれも優しい味が胃もたれすることなく旅行中でも健康に過ごせます。また、肥沃な土地で育った食物は栄養たっぷり新鮮なのでスパイスなどの味付けをしなくても**素材そのものだけで十分美味しい**のです。そしてもちろんフルーツは全てフレッシュでみずみずしい。特にマンゴーやパイナップルなどは異次元の甘さ。そしてコスタリカコーヒーはどこで飲んでも抜群に美味しいですよ。



コスタリカ版豚丼 チフリホ(Chifrijo)

私自身旅行中コスタリカ人が挨拶代わりに使う言葉 **Pura Vida!** を本当に色んな場面で使ってきました。「こんにちは」「元気にしてた?」「すごいね」「大丈夫だよ」「またね」「なんとかなるさ」というように。その時のコスタリカの人の

明るい笑顔が忘れられません。**Pura Vida=純粋な人生**という意味ですが、コスタリカに行けばその純粋で豊かな人生が送られる秘訣がわかります。

やはり百聞は一見に如かず。実際に行って肌で感じて、この感動を「体験」して頂けたらと思います。



アカメアマガエル

「たくさんの動物たちに会うにはいつ行ったらいいの?」という質問を受けませんが、コスタリカは常春で一年中過ごしやすい気候で、乾期(12-4月)と雨季(5-11月)に分かれています。ケツァールを見るチャンスが多いのは乾期の12-4月の間。それ以外は小さなアボガドの木を求めてカリブ海側の方の森、人間の手の届かないところに移動してしまうようです。雨季でもスコールのように一時的な雨なので、潤った緑の美しい森を満喫でき、夏にしか見られないウミガメの産卵観察もできます。

ワクワクドキドキでいっぱい魅惑の楽園、コスタリカ。是非行ってみませんか。

(JTB USA ルックアメリカンツアー 伊藤美和)

今月号は中井雄太先生から整形外科がご専門の眞鍋裕昭先生にバトンが移りました。

## 第220回

## その腰痛大丈夫？

The University of Texas Health Science Center  
医師/研究員 眞鍋裕昭



The University of Texas Health Science Center School of Dentistryの小野研究室で骨の発達について研究しています眞鍋と申します。日本では、阿波踊りのお陰で1年間のうち4日間だけ盛り上がりを見せる徳島県で整形外科、特に脊椎外科医として勤務していました。みなさん脊椎外科と聞いて何を治療している医者かすぐに思い浮かびますでしょうか。簡単にいえば「せぼね」です。脊椎(せぼね)は主には頸椎(首)、胸椎(背中)、腰椎(腰)、仙椎(おしり)が組み合わさってできています。せぼねが原因の病気は色々ありますが、中でもみなさんが特に困っているのは「ぎっくり腰」と呼ばれる腰痛だと思います。実際、日本人の4人に一人が腰痛持ちと言われており、私も10年来の絶賛腰痛中で、医者の不養生を体現しています。しかし、実は教科書にはぎっくり腰という病気はなく、正式名称は「急性腰痛症」と言います。簡単にいえば急に腰が痛くなる事で、病名としては非常に単純ですが、中々奥深い病気です。というのも、みなさんが腰痛で病院に行き、医師の診察を受けた場合、どれくらいの割合で正確な診断が得られると思いますか。過去には実際に診断がつくのは15%で、残りの85%は「原因不明の腰痛である。」と言われていました。せっかく痛みを我慢して病院に行ったのに10人に1-2人しか原因が分からないとは驚きですよね。ただ、基本的に腰痛の90%は4週間以内に痛みが軽減するので、自宅で様子を見て頂いて問題ないのですが、我々がred flagsと呼ぶ、この兆候があれば病院へというサインをご紹介します。

- 1) 内臓疾患や感染による腰痛(胸部痛や発熱、ステロイド治療歴、HIV歴など)  
感染症などの内臓的疾患によって痛みが発生することがあります。
- 2) 悪性疾患による腰痛(時間や活動性に関係の無い腰痛、癌の既往、体重減少など)

通常の腰痛は動くことで患部に負担がかかり、痛みがでます。しかし、癌の転移などによる痛みの場合、何もしなくても痛みが出るという特徴があります。

3) 診断治療を急ぐ脊椎脊髄疾患による腰痛(広範囲におよぶ神経症状、構築性脊柱変形)

足首が上がらないなどの筋力低下、おしっこがでにくいなどは神経が腰椎椎間板ヘルニアなどによって圧迫されており、手術が必要になることがあります。

4) 疫学に基づく腰痛(20歳未満・55歳以上)

若年者の腰痛は一般的ではないこと、55歳以上の方では、悪性腫瘍や骨折、その他の内科的疾患の併発の可能性があります。



## 脊椎手術の日進月歩

みなさんは低侵襲治療という言葉を知っていますでしょうか。侵襲が小さい、すなわち体へのダメージが少ないという意味です。この低侵襲治療は内科外科を問わず、色々な分野で取り組まれており、医者の技術向上だけでなく、手術機材や周辺機器など工学分野の発展も相まって色々な事ができるようになってきました。その一例が、本でご紹介する徳島大学が全国でも有数の施設として行っている腰椎全内視鏡手術です。現在は様々な疾患に適応されていますが、当初は腰椎椎間板ヘルニアに対する手術法として開発されました。日本で患者さんに脊椎手術のお話をすると、かなりの確率で「傷口は15cmくらいですか?」「手術で寝たきりになる可能性ありますよね?」「術後は3週間のベッドの上でうつ伏せになって、寝返りもできないですよ?」ということを知られました。確かに僕が医者になる何十年前はそういう事例があったのかもしれませんが、しかし、この全内視鏡手術は局所麻酔で脇腹のわずか8mmの傷から内視鏡というカメラを体内に挿入して、ヘルニアを摘出する事ができます。局所麻酔ということは患者さんとお話しながら手術を行う事ができます。もちろん、手術中ずっと起きとくのは怖いという方にはウトウトする麻酔薬を使う事も可能です。局所麻酔で行うことにより、神経の過敏な部分に近づくと患者さん自身が感じるの、寝ている間に間違えて神経を痛めるということはありません。さらに傷は8mmですので、術後の痛みはほとんどなく、術後当日に歩く事が可能で、翌日には退院して日常生活に戻る事ができます。もちろん、いくら低侵襲とはいえ、一応は手術後なので無理は禁物ですが、まだまだみなさんにお伝えしたい事はありますが、痛みはずっと耐えているけど、背骨の治療は怖いからと諦めているみなさん、時代は変わっています。腰痛でお困りの方、日本に帰国の際には徳島大学へ是非ご相談ください。



今回は現在Baylor医科大学にいらっしゃる小児科の盛田大介先生です。ヒューストンで一番初めに知り合った、同じアパートに住むアメリカ留學生活のいろはを教えてくれた先生です。今でも家族ぐるみのお付き合いをしてもらっています。さすが小児科の先生で、子供達への接し方は勉強になることばかりですので、きっと目から鱗のお話が開けるとおもいます。



## ガルフストリーム編集委員会懇親会開催!

早いもので、2023年も既に4月。テキサスにも三寒四温といってよいのか、次第に暖かい(暑い?)日々もやってきています。ブルーボネットも咲き誇り、今年は大きな寒波が無くてよかったなど胸をなでおろしております。

ところで春は異動の季節でもあります。ガルフストリームの編集委員にもその波が押し寄せ、数名かの委員の方がヒューストンを去られることに。残念な気持ちを押しやり、ぜひ盛大に送り出したいと、懇親会を開催しました。

会場は、編集委員のウィリアムスさんが運営する「[Toy Story Ranch](#)」。馬や羊、子豚にアヒルにニワトリ・子犬、ウサギにポニーにと、多くの動物に囲まれた、大都会ヒューストンにもほど近い、自然いっぱいの観光牧場です。外目には農具がぎっしり入っているような牧場の納屋は、エアコン・Wifi完備の快適な



Banquet Hall。カラオケもできるステージ、冷蔵庫や流しも備わった素敵なバーカウンター、かわいいカントリーテイスト・デコレーションもあって、参加した編集委員の家族も大喜びでした。

いつも定例会やメールで顔を合わせ、和気あいあいと掲載記事の提案や方針の議論をする我々も、ご家族とお会いするのは初めてです。少し緊張して「いつもお世話になっています」とご挨拶をしていましたが、動物た

ちも紹介されて、触れ合っていると直ぐに打ち解けあうことが出来ました。一通り動物たちとのあいさつも済ませたところで、小林さんがご準備下さったピニャータで、ピニャータ(すいか)割り祭りを開催。子供も大人も大騒ぎで、空振りしたり、右だ・左だ、前だ・後ろだと、ついつい大きな声を出したりしていました。(普段溜まったストレスもこれですっきり?)

ウィリアムスさんが配ってくれた、カッコいいおそろいのテンガロンハットはありましたが、快晴のすがすがしいお天気の中で、ずっと過ごしていると、流石に喉が渇きます。意外と割れにくかったピニャータの中から出てきたお菓子やおツマミを子供たちと取り合ったら、Banquet Hallへ集合し、いよいよ乾杯です。週末でしたが、昼間からのお酒はまた一段と気分よく、リラックスできました。テキサスで宴会といえばBBQ! ご準備頂いたBBQはブリスケット、ソーセージ、リブとどれも美味しく、コールスローなどのサイドともベストマッチ。特製おにぎりやデザートもあって、ついつい食べ過ぎていました。

別れる仲間とは、これまでの思い出を分かち合い、今後のことも

相談しつつ、お互いの将来を応援する機会となりました。ポストコロナの今年から、対面のイベントも数多く復活していき、また忙しくなります。ぜひ、皆さんのご参加をお待ちしております!

(編集委員一同)



## 編集委員急募 » [連絡先はこちら](#)

## ジャパンフェスティバル ~4年ぶりに開催!

5月6日(土)、5月7日(日)に、Japan FestivalがHermann Parkにて開催されます。4年ぶりの開催となるJapan Festivalは、今年で30周年となります。毎年3万人以上の来場者を誇るヒューストンでも有数のイベントで、ヒューストン日本商工会は、例年同様キッズ縁日を担当します。多くの方々のご協力が不可欠な縁日の運営には、毎年、商工会の会員やご家族の皆様

にボランティアとしてご参加いただき、この一大イベントの屋台骨を支えていただいております。4年ぶりの開催となるので、例年以上に盛大なものにすべく、ご参加ご



協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

従前のキッズ縁日に加え2019年より令和元年と東京オリンピックを契機に、総領事館の支援を受けて、商工会として、公演者を招聘する活動を行ってきた経緯がある事から、今年のフェスティバルのテーマ「民」に沿うべく、日本文化を感じさせる「民謡クルセーダーズ」のパフォーマンスを予定しております。是非、ご家族、ご友人とご一緒にJapan Festivalにお越し頂けますようお願い致します。



PC: 民謡クルセーダーズ

[Japan Festival Houston 公式ウェブサイト](#)

民謡クルセーダーズのご紹介は[こちら](#)より

## 令和4年度(2022-2023)3月 商工会理事委員会 議事録

日 時: 2023年3月15日(水)  
12:00  
会 場: 三水会センター会議室  
出席者: 23名  
欠 席 者: 4名

### \*会員消息

本日現在の会員数は、名誉会員数 10名、正個人会員数 791名、(正団体会員数 115社)、準会員数45名で、総会員数は846名となった。また、3月付で準会員 吉田 大氏(Blackbelt Legal, Inc.)、Mark Dzeda氏(Industrial Tax Consulting (ITC))、Tony Vidaud氏(Industrial Tax Consulting (ITC))が新規入会となった。

議事録と会員消息の詳細は、商工会HP「[会員専用ページ](#)」を参照。

ヒューストン知っとん物語

By Kumiko

今回は、アメリカ在住者なら知らない人はいない、クレジットスコアについての私の体験談をお話ししよう。

アメリカに来た当初、私はクレジット履歴が無かったので、今はなき懐かしのmervyn'sで、やっとの思いでカードを作るも限度額は\$300ほっちで泣きそうに。

その当時は、あまり深く考えてなかったから選りしたの

クレジットカードは、経済面での社会的信用を示す重要な役割を持つ。先ず簡単に、クレジットスコアを説明しよう。

Excellent	781~850
Very Good	720~780
Good	650~719
Not Good	601~657
Poor	300~600

スコアが700以上だと、ローンを組む時の金利が低かったり、よりお得なクレジットカードの取得がスムーズになったりするのだ。

当初、私は家や車を買う予定が無かったから、カードに無関心だったんだけどそんなある日、使いたいクレジットカードを見つけたから申請してみたところ、Decline。その半年後も再度アプライしたんだけど結果は同じでDeclineでね。

なんか、ずい落ち込んでいたな

人生の落伍者?

今から考えると、↑の行為は無防備で、750前後のスコアが必要なカードなのに500以下の私がアプライし続け、自らスコアをどんどん下げていたなんてね。

落ち込んでばかりいられないのでCredit Factorsから勉強することにした。

注目は、黄色とオレンジ色の項目よ!

Amount of Debtと、Payment History.

借入金額が限度額の何割を占めてるか

支払い遅延の有無

5 マル秘テクニック?

① 邪道かも知れないが、年会費無料なカードを申請し、限度額を広げAmount of Debtを全体の30%いや、5%以下に随時維持しておく

Due Dateは勿論、その日以外にも支払う方法としてStatement Dateが毎月4日から翌月3日迄の場合3日迄に借入金額をゼロ、又は最大限に減らしておく、スコアUPの可能性大!

6 注 クレジットカードの扱いと、落とし穴!

車のローンを完済すると、スコアが20~40ポイント落ちてしまう恐怖。銀行側は、1ヶ月もしたら直ぐ戻るよ!と言ったが、私の場合全く戻っていない!

クレジットカードを申請すると、銀行なりクレジット会社審査をするのだがその際、発行の有無に関わらずHard Inquiryが生じスコアが一度につき2~5ポイント下がってしまう恐怖。

たまに、Soft Inquiryのオファーがあるのでそれを利用すれば調べるだけではスコアは落ちない。(しかし、審査が通ればスコアは落ちる)

注)本内容は、あくまでも私見です。

Houston Walker

- 展示中~Sep. 4  
[Pipilotti Rist: Pixel Forest and Worry Will Vanish](#)  
@The Museum of Fine Arts, Houston  
2月号ではヒューストン美術館での草間彌生の常設インスタレーション「Aftermath of Obliteration of Eternity」を紹介しましたが、光の演出ということではスイスのアーティスト、ピピロッティ・リストとウォーリー・ウィル・ヴァニッシュによる数千のLEDライトとビデオプロジェクションがコラボした特別展も開催中です。特別展への入場券が必要なのでご注意ください。
- 新展示オープン  
[Galápagos Islands](#) @Houston動物園  
ヒューストン動物園開園100年を記念した新展示ゾーン「ガラパゴスアイランド」が一般にオープン!ガラパゴス生態系を再現しているこの展示ゾーン、注目はフンボルトペンギンです。一般入園券で入場できます。
- Apr. 22  
[Green Mountain Energy Earth Day](#)  
@Discovery Green  
今年のアースデイは水に焦点を当てて環境について考えます。様々な環境に関する展示やパネルディスカッション、ライブミュージック、クラフト、フェイスペイントなど、無料の家族向けイベントです。
- Apr. 27-30  
[HARRY POTTER AND THE DEATHLY HALLOWS™ PART 2 IN CONCERT](#)

- @Jones Hall  
ハリポッターの世界を本格シンフォニーの演奏で。是非、ご家族でお楽しみください。
- May 12-14  
[Unicorn World](#) @George R. Brown Convention Center  
ユニコーン好きにはたまらない展覧会。すべてユニコーンテーマのクラフト、ゲーム、フォトブース、パウンスタウス、乗り物、フェイスペイント、ギフトショップなどが展開します。
- May 6  
[Kentucky Derby](#)@Churchill Downs Racetrack  
ご存じアメリカ競馬界の最高峰ケンタッキーダービーが、今年もケンタッキー州ルイビルで開かれます。「アメリカのスポーツ界の中で最も偉大な2分間」といわれるビッグイベント、ケンタッキーまで行けなくてもNBCSportsやRokuで中継を見ることができます。
- May 19-20  
[La traviata \(椿姫\)](#)@Miller Outdoor Theatre  
ヒューストングランドオペラによる公演「La traviata (椿姫)」をハーマンパークの野外ミラーシアターにて無料で楽しめます。チケットはウェブサイトから前日予約開始です。席が取れなくても劇は丘から眺めることができます。ピクニック感覚で出かけてみてはいかがでしょうか。5月19日、20日共に午後8時より公演開始です。

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。

編集後記

ゴルフ読者のみなさん、こんにちは。2019年夏頃から4年弱、ボランティア編集委員を務めた鶴飼です。このたび日本への帰国が決まり、名残惜しくもヒューストンを去ることとなりました。この4年間で様々なことがありましたが、ゴルフでの思い出として強く印象に残っているのがコロナ禍で実施したバーチャルウォーキング大会。通常の誌面に加え、3回に渡って号外を発信するなど、情報メディアとしてのゴルフの底力と可能性を感じさせる企画でした。他にも編集委員でなければ絶対に体験できなかったと思うような様々な出会いがあり、いろいろな知識を得ることができました。もし編集委員をしてなければ私のヒューストン生活はきっと味気ないものだったと思います。今の暮らしに物足りなさを感じている方は是非、ボランティアにご応募ください。

(編集委員 鶴飼 信)

ゴ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)  
ゴルフストリームは、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: 早坂 晃  
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