



遠藤 宏治

ヒューストン日本商工会会長
米州住友商事グループ
エネルギービジネスEVP、ヒューストン店長

着任のご挨拶



小山 武

在ヒューストン日本国総領事

このたび、弊社の川上前会長を引き継ぎ、4月よりヒューストン日本商工会会長を務めさせていただくこととなりました。米州住友商事の遠藤です。ヒューストン着任早々に、このような大役を務めさせていただくこととなり、大変な重圧も感じておりますが、皆様のご指導・ご支援の下、微力ながら、当会の更なる発展に向けて精一杯尽力してまいりますので、皆様どうぞよろしくお願い申し上げます。また、歴代会長の方々のこれまでのご尽力・ご貢献に、心より感謝申し上げます。

私自身、これまでエネルギービジネスを通じてヒューストンとは業務上の関わりを持ってまいりましたが、これまでの駐在地はインドネシアと南アフリカであり、当地への駐在は今回が初めてとなります。実際に生活と仕事の拠点を置き、日々当地の皆様と接する中で、改めてヒューストンという街が持つ多様性、開放性、そして日系企業の皆様の厚みと存在感を強く実感しております。

エネルギー産業を基軸としながら、医療やテクノロジー、宇宙分野などでも成長を続けるヒューストンは、今後も米国のみならず世界経済において重要な役割を果たしていくものと考えております。このような環境のもと、当地で事業を展開される日系企業の皆様にとって、商工会が果たすべき役割はますます大きくなっていると感じております。

当商工会には、会員企業相互の連携と親交の促進に加え、当地で活動される皆様及びご家族が安心して充実した生活を送ることができる環境づくりを支えるという、大切な使命があります。私自身、商工会活動の経験はまだ十分とは言えませんが、当会が掲げる「パートナーシップ」「フレンドシップ」「次世代のために」という三つのミッションを大切にしながら、総領事館をはじめ関係団体の皆様のご支援も賜りつつ、微力ながら誠心誠意努めてまいります所存です。

至らぬ点も多々あるかと存じますが、何卒ご指導ご鞭撻を賜りますとともに、引き続き皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

このたび、在ヒューストン日本国総領事として着任いたしました、小山武（こやま・たけし）でございます。益々強化される日米関係において、特に目覚ましい成長を遂げるテキサス州との関係深化に尽力できることを、大変光栄に存じます。

4月10日の着任直後、15日から17日にかけて、テキサス州において日系企業が多数進出する地域を訪問しました。日系企業の皆様の活躍ぶりや同地域の成長の勢いを実感するとともに、在留邦人の多い自治体とのネットワーキング及び協力強化に着手しました。その後も各種の行事や案件に日々取り組んでおりますが、引き続き皆様のご助言やご協力を賜りたく、どうぞよろしくお願いいたします。

同僚や友人に「テキサスに赴任する」と伝えると、多くの人から「テキサスはとにかく大きい」と言われました。実際に当地を訪れてみて、その言葉は単に州の面積の大きさだけではなく、経済の規模、成長の可能性、人々の温かさ、さらには料理のボリュームに至るまで、あらゆる面におけるスケールの大きさを表していたのだと実感しております。

日本とアメリカは、外交や安全保障にとどまらず、強固な経済関係や人と人との深い結びつきによって強い絆で結ばれたパートナーです。日本は長年にわたり米国最大の対内投資国です。テキサス州はその中核であり、近年、一層重要性を増しています。現在、550社を超える日系企業がテキサス州で事業を展開し、8万人以上の雇用を支えるなど、地域経済の発展に大きく貢献されています。また、日本商工会、日本人会、日米協会などの日本関連団体を中心に、経済交流にとどまらず、文化交流や人的交流も活発に行われています。こうした多岐にわたる温かな交流を日頃から支えておられる皆様のご尽力に心から敬意を表します。総領事館としても、皆様と連携させていただき、日本とテキサス州の関係強化に向けて力を尽くしてまいります。

LPガスがつなく、日本と米国、そしてテキサス

米州住友商事エネルギーグループ長 奥村 亮



▲ヒューストン近郊のLPG輸出ターミナル

日本のエネルギー供給を考えると、原油やLNG（液化天然ガス）は、輸送・製造・発電といった幅広い分野において、日本経済を支える基幹エネルギーとして重要な役割を果たしてきました。同時に、私たちの日々の暮らしに身近な形で寄り添い、家庭や地域社会の日常を足元から支えてきたエネルギーとして、LPG（LPガス：液化石油ガス）も欠かすことのできない存在です。全国各地の住宅や地域社会に広く行き渡り、調理や給湯、暖房など、毎日の生活に密着した用途で使われてきたLPG。そして現在、このLPGを安定的に日本へ届けている最大の供給地が、米国テキサス州なのです。

一・LPGとは何か——日本の生活インフラを支えるエネルギー

LPGは、主にプロパンおよびブタンを主成分とするガスで、加圧や冷却によって比較的容易に液化できる特性を持っています。この特性により、コンパクトな設備での貯蔵や輸送が可能となり、ボンベやタンクを用いた柔軟な供給形態が実現されます。皆さんも、ご家庭や飲食店の軒先に置かれている背の高いグレーのボンベの風景や、カセットコンロ、ライターの中身がLPGガスだと聞けば、すぐに思い浮かぶのではないのでしょうか。LNGを原料とする都市ガスが、パイプライン整備を前提に主に都市部で利用されてきたのに対し、LPGは立地条件に左右されにくく、地方都市や郊外、さらには山間部や離島に至るまで、日本全国で広く利用されています。この「どこにでも届けられる」という特性が、LPGが日本の生活インフラとして長年利用されてきた大きな理由と言えるでしょう。

二・日本におけるLPG利用世帯

日本では現在、約二、四〇〇万世帯がLPガスを利用しており、全世帯数のおよそ四五%を占めています。都市ガス網が整備された大都市圏に限らず、全国各地でLPGが日常生活に欠かせないエネルギーとして使われていることが、この数字からうかがえます。とりわけ地方部では、LPGが家庭用エネルギーの中心として、現在も人

びとの暮らしを支える存在となっており、です。

三・日本のLPG消費と輸入構造——米国との結びつき

日本国内におけるLPGの年間消費量は、近年おおむね一、二〇〇万トン前後で推移しています。国内生産だけでは需要を賄いきれず、日本のLPGはその大部分を海外からの調達に依存しています。年間の輸入量は約一、〇〇〇万トン規模に上り、海外からの調達が日本のLPG利用を支えています。かつては中東産油国が主要な調達先でしたが、二〇一〇年代以降、米国におけるシェールガス・シェールオイル開発の拡大を背景に、日本のLPGの調達構造は大きく変化してきました。原油や天然ガスの生産が拡大する中で、その過程からLPGも同時に多く生産されるようになったことにより、米国は世界有数のLPG輸出国へと成長してきました。現在、日本のLPG輸入に占める米国産の比率は八〇%を超える水準に達しています。

原油やLNGにおいても米国は日本にとって重要なパートナーですが、LPG分野では特に、供給の安定性という点でも極めて重要な役割を果たしています。



▲LPGの精製設備

四・テキサスとヒューストン——日本のLPGを支える供給拠点

米国産LPGの多くは、テキサス州を中心とする米国湾岸地域で生産されています。この地域では、原油や天然ガスの生産が進む中でLPGもあわせて生産され、それを貯蔵し、海外へ送り出すための施設や港湾が広く整備されています。中でも、ヒューストン近郊のモント・ベルビュー(Mont Belvieu)：ヒューストン市中心部から東へ約三〇マイル)には、LPGの大規模な生産・貯蔵施設が集中し、米国のLPG物流において要となる地区として知られています。生産されたLPGの多くが、この地域の貯蔵施設を経由し、輸出設備が整ったガルフ沿岸パイプラインで輸送されます。湾岸の港では、こうしたLPGが大型のタンカー(VLGC: Very Large Gas Carrier)に積み込まれ、太平洋を越えて日本へと向かいます。

▼LPGタンカー (VLGC)



▲ヒューストン近郊のLPG輸出ターミナル



◀LPGの精製設備

五・結び——LPGが結び、日本とテキサス

これまでLPGの生産・輸出・輸送に関わる日本やテキサスの多くの企業や関係者が、それぞれの役割を担いながら取引を重ね、信頼を築いてきた歩みがあり、日本向けの安定供給を下支えしてきました。多くのエネルギーが世界各地から調達される中で、LPGについては近年、米国が主要な供給地となり、日本の需要を満たしています。テキサス産のLPGが海を渡って日本へと届けられ、日々の暮らしに欠かせないエネルギーとして使われているのです。LPGは今後も、日本とテキサスを結ぶ重要な存在であり続けるでしょう。

図書館ボランティア募集中

楽しく一緒に図書館を支えていただけませんか？
お手伝いいただく内容は本の整理や簡単な受付などどなたでもできる作業が中心です。



詳細は図書館カウンター
または
info@jbahouston.org

令和7年度 (2025-2026) 4月 商工会常任委員会議事録

日時： 2026年4月15日(水) 13:00-13:50
会場： United Way of Greater Houston
出席者： 37名 (代理委員4名)、会長委任82名
司会： 東 遼佑 幹事

※詳細については

商工会の「[会員専用ページ](#)」をご参照ください。



MEET OUR NEW MEMBERS!

会社紹介

Seki Home Realty

準会員 久保絵利 さん



会社の業務内容について

Seki Home Realtyは一九九九年からエージェントとして事業を開始した、オーナー兼ブローカーである関ちなりが二〇二二年に設営し、四半世紀以上、駐在員や投資家といった日本のお客様に、ヒューストン都市圏の賃貸、売買、不動産管理を日本語対応で、幅広く提供しております。赴任の際のお住まい探しや、テキサス州内の不動産購入、売却、投資物件の購入や管理などをサポートさせて頂いております。

ヒューストン、テキサスの印象

他州から来た私にとってテキサス州は、ハワイ州に似た州だと感じました。ホスピタリティが良く、自州の文化や歴史に高い誇りを持っており、双方、独特の成長を遂げているように伺えます。不動産の視点からすると、全米四位の大都市にもかかわらず、学区の良い安全な地域でも比較のお手頃な価格の良い物件があるのも魅力の一つだと思います。このような理由で、日本人に限らず、他州からの移住者が例年増えている様で、全米三位都市のシカゴを抜くのも、そう遠くはないと思います。

個人的な関心事

私は不動産投資に興味があります。不動産投資と言えば減価償却など思い浮かべる方が多いと思われるですが、投資物件を最大限に活用できるよう、そして賃貸収入を継続的に得る為に、物件の所在地（治安、学区、EOA、FLOODZONE）、家の間取りや内装、そして建物の状態なども考慮しなければなりません。プラーマー、基礎工事、屋根、HVAC、電気系から内装業者など修繕のプロと二人三脚で投資物件を完成させる過程に、私は面白さを感じます。そして、彼らの話を聞いていると、時折改めて日本の職人の丁寧な施工技術に感心する時もあります。不動産は賃貸、売買のみならず、修繕、メンテナンスも必要不可欠な要素であり、知識やネットワークを生かしてこの仕事をしていきたいと思っています。

私の課外活動 In Houston

「在ヒューストン日本総領事館主催によるランディ・バース氏への叙勲伝達式」への参加募集案内は天の啓示以外の何物でもなく、熱い想いとともに参加希望を即座にお伝えしました。幸いにも参加が叶い、「神様・仏様・バース様」と一緒に写真を撮らせていただいたり、急遽取り寄せた法被にサインをいただいたりしたことは、まさに夢のような時間でした。このことだけでもヒューストンに赴任して本当に良かったと思ったほどです笑。

伝達式参加自体も大変ありがたい感動的な体験だったのですが、同時に感動したのがこのヒューストンの地に自分と同じ想いを持った熱い阪神ファンが多数存在するということでした。このような経緯から自然的に発足したのが「ヒューストン猛虎会」です。活動内容としては不定期に都合のつくメンバーが集まり、互いの阪神愛を語り合うというごくシンプルなものですが、先日のワールドベースボールクラシックにも出場した佐藤輝明選手や森下翔太選手を現地で応援するために有志でマイアミに遠征するというようなスピノフ活動も行っています。

阪神タイガースのファン（あるいはこれからファンになろうと思っている方）であれば、老若男女どなたでも大歓迎ですので、商工会メンバーおよびそのご家族で阪神愛を語り合い、六甲おろしを高らかに歌いたい方がいらっしやいましたら、お気軽にご連絡をください。ご連絡は幹事を引き継ぎました坪田 (Koichi.Tsubota@tmamerica.com) までお願いいたします。

ランディ・バースのサイン



阪神タイガースのファン
阪神愛を語りたい人
六甲おろしを歌いたい人
集まれ

ランディ・バース氏 叙勲伝達式・集合写真



阪神愛等を語り合う懇親会

ハリケーンシーズンへの備え

ハリケーンの基礎知識

米国では熱帯低気圧を最大風速に応じて分類し、最大風速三九〇七三マイルをTropical Storm、七四マイル以上をハリケーンと呼びます。さらにカテゴリー1から5までに区分され、カテゴリー3以上はMajor Hurricaneとされます。日本の台風と比較すると、カテゴリー1は「強い台風」、カテゴリー3以上は「猛烈な台風」に相当します。発生数は年によって変動しますが、近年は平均を上回る年も多く、シーズン中は複数の熱帯低気圧が同時に発生するケースも見られます。

△最初の一年で差がつく「備えの質」

ヒューストンで迎える初めての夏の方もいらっしゃると思いますが、六月一日からハリケーンシーズンが始まります。ニュースでは進路や風速が注目されがちですが、実際の生活への影響は「停電・通信障害・物流停止」といった「日常の途切れ」として現れます。特に近年は、カテゴリーが比較的低くても広範囲で長期停電が発生するケースが増えており、「強さ」よりも「生活インフラへの影響」を前提に準備することが重要になっています。

△最近の傾向とヒューストン特有のリスク

近年の特徴は①停電の長期化、②倒木被害の拡大、③局地的な冠水です。一昨年のハリケーンBerylではカテゴリー1にも関わらず二〇〇万件以上が停電し、復旧に一週間以上を要した地域もありました。ヒューストンは平坦で排水が追いつかない地域も多く、二〇一七年のEmmaでは記録的な降雨により地域の広範囲が浸水し、洪水リスクの高さが顕在化しました。これらの事例から、必ずしもカテゴリーの高さだけで被害規模が決まるわけではなく、「進路」「降雨量」「インフラ状況」が複合的に影響する点に留意が必要です。また、猛暑下での停電は室内でも熱中症リスクが高

まるため、日本の台風以上に、停電対策が重要になります。

△ハリケーンへの備え

①生活インフラの確認

自宅のブレーカー位置、ガスの元栓、停電時の連絡先（電力会社・管理会社）を事前に確認しておきます。アパートの場合は非常用発電の有無も重要です。

②「3日+α」の備蓄

理想は一週間分ですが、まずは三日間を目安に「飲料水・生活用水・食料・モバイル電源」を確保します。断水にならなくても浄水場の被害により、Boiling Water Noticeが出るケースも想定されるため、十分な飲料水を用意しておく必要があります。加えて、携帯バッテリーは複数あると安心です。また暑さ対策として氷や保冷材、簡易扇風機も実用性が高い備えです。その他、缶詰等の食料や、簡単な調理ができる卓上ガスコンロ、携帯電話の充電器、洗剤が不要な紙コップや紙皿等も準備しておきたいものです。

③車と現金の準備

EV車の場合はフル充電を、ガソリン車の場合はガソリン満タンにしておく事をお勧めします。また停電時はクレジットカードが使えない場合もあるため、一定額の現金も用意しておくことと安心です。

△見落としがちなポイント

・通信手段の確保：停電時はスマホが使えず、携帯も不安定になりますので、ご準備を。
・冷蔵庫対策：停電時は開閉を最小限に。氷を多めに作っておくと食品保護に役立ちます。
・在宅勤務への影響：復旧まで業務が止まる可能性もあるため、会社との連絡ルールも事前確認が有効です。

その他、商工会ホームページの「安全・危機管理情報ページ」ではハリケーン関連情報の入手先、具体的にどのような準備が必要か、Emma体験談等が収められていますので、ご参照頂ければと思います。

△最後に

ハリケーンは避けられない自然現象ですが、影響は「準備の差」で大きく変わります。特に赴任初年度は情報も少なく不安になりますが、基本的な備えを一度整えておけば、その後は落ち着いて対応できます。シーズン前のこの時期に、早めに準備しつつ、ご家族と一度「もしも」の行動を話し合っておくことをお勧めします。

（安全・危機管理特命理事 國貞直行）

2024年Beryl時の被害





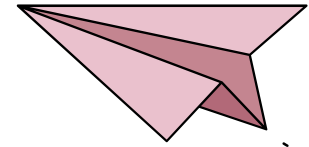
三月二十六日、River Oaks Baptist SchoolにてJapan Festivalが開催され、ショーイングジャパンは折り紙と書道のデモンストレーションを担当しました。六年生九十六名が参加し、折り紙と書道を交互に体験する形で進行了ました。教室は桜や日本の風景で飾りつけられ、春のあたたかさを感じる空間となり、浴衣姿の子どもたちが集まると、教室の雰囲気是一段と明るくなりました。

折り紙クラスでは、まずピアノや椅子といった少し難しい作品に挑戦しました。折り方を説明しながら一緒に進め、形になってくるたびに「できた!」という嬉しそうな表情が広がりました。続いて兜を折ると、完成した兜を頭にのせて喜ぶ姿がとても微笑ましく、教室のあちこちから明るい笑顔がこぼれていました。

ショーイングジャパンより ご報告

River Oaks Baptist School

Japan Festival
デモンストレーション



書道クラスでは、ほとんどの生徒が初めての体験でした。筆を手に取り、墨にそっと浸す瞬間は少し緊張した様子でしたが、書き始めるとすぐに筆の動きが軽やかになり、皆さん夢中で取り組んでいました。まずは「木」などの簡単な字から練習し、最後は好きな漢字を一字選んで自分の名前を添え、世界にひとつだけの作品が完成しました。



短い時間ではありましたが、子どもたちと一緒に日本文化に触れ合うことができ、とても充実したひとときとなりました。今回の体験が、子どもたちにとって新しい発見や興味につながれば嬉しく思います。これからも、こうした交流の場を大切にしていきたいと感じています。



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!



読み聞かせ
あそぼーかい



詳細は[商工会ホームページ](#)から

スポーツとけが・故障
家庭医・スポーツ医学専門医の
視点から

海外生活こそ運動が必要な理由
～忙しい人でも続く運動の仕組み～

第8回JMTX ウェビナー

二〇二六年三月二十八日、日本テキサス医学振興会（JMTX）主催による第八回ウェビナーが開催され、当日は約百三十名の皆様にご参加いただきました。本ウェビナーは、在ヒューストン日本国総領事館の後援、JAMSNETの協力のもと、Zoomにて実施されました。講演は、Jonathan Teran 医師（UTMB、家庭医療・スポーツ医学）と、茨木栄梨医師（産業医・麻酔科医、トータルウェルネスアドバイザー）の二名により行われました。



今回のテーマは「ケガ・関節・骨の健康講座——スポーツのケガ・故障の予防や対処法から将来の体づくりまで——」であり、日常生活からスポーツ活動まで幅広く関わる身体のトラブルとその対応について、実践的な講演が行われました。

Jonathan Teran 医師の講演では、家庭医・スポーツ医学専門医の立場から、スポーツ外傷や慢性的な関節・筋肉のトラブルについて体系的に解説されました。肩の腱板損傷や膝の半月板損傷、足関節捻挫、脳震盪といった代表的なスポーツ障害に加え、加齢や負荷の蓄積によって生じる変形性関節症についても詳しく説明されました。特に重要なポイントとして、スポーツ医学（PCSM）は手術を伴わない保存的治療を担い、整形外科は手術を含めた治療を行うという役割分担が示され、両者の連携の重要性が強調されました。

また「どこを受診すべきか」という実践的な判断指針も提示されました。軽度の痛みであればかかりつけ医やスポーツ医学科、骨折や重度外傷が疑われる場合は Urgent Care や救急外来を受診するなど、具体的な受診行動が整理され、参加者にとって非常に有用な内容となりました。さらに、アメリカの医療保険制度（HMO・PPOなど）についても触れられ、受診の流れや費用に影響する重要な知識が共有されました。

一方、茨木栄梨医師からは、「海外生活こそ運動が必要」というテーマのもと、運動習慣の重要性についてお話がありました。海外では車移動やデスクワークの増加により、一日あたり約二千歩も活動量が減る可能性があることが紹介され、運動不足が体や心に与える影響について理解が深まりました。

また、骨の健康を守るための栄養（カルシウム・ビタミンD・タンパク質）や、日常生活でできる運動の工夫についても具体的に紹介されました。スクワットやプランクといった自宅でできる簡単な運動や、ケガ予防のためのストレッチ、ケガをした際の対処法としての POLICE 法など、すぐに実践できる内容が多く、参加者にとって非常に身近な学びとなりました。

さらに、「運動は気合いではなく、仕組みで続けるもの」というメッセージも印象的でした。一日十分から始める、生活の中に組み込むなど、忙しい日常の中でも取り入れやすい工夫が紹介され、運動をより身近に感じられる内容となりました。本ウェビナーは、ケガへの対処のみならず、予防・生活習慣・医療アクセスまでを含めた包括的な健康理解を深める機会となりました。参加者からは「すぐに実践できる内容で有益だった」との声を多くいただきました。

JMTXでは今後も、在米日本人の皆様の生活に役立つ医療・健康情報を継続して発信してまいります。

今回は六月六日に、「日本にルーツを持つアメリカ育ちの高校生の進路（仮題）」をテーマとした特別ウェビナーの開催を予定しております。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



Facebook X Instagram



JMTXホームページでは、米国在住の日本人の方々向けに生活に役立つ医療情報をご紹介します。



ヒューストン日本語補習校 入園・入学式



四月十一日(土)、ヒューストン日本語補習校にて第十五回入園・入学式が行われました。当日は天候が少し心配されていましたが、雨もほとんど降ることなく、無事にこの大切な日を迎えることができました。幼稚園六十名、小学部七十八名、中学部三十名、高等部二十五名とご家族が集い、校内は明るく希望に満ちた雰囲気になりました。

呼名の場面では、名前を呼ばれた子どもたちが少し緊張しながらも元気に返事をし、新しい環境への期待と少しの不安が入り混じった表情からは、それぞれの成長への第一歩が感じられました。

式典では、皆川校長先生から新入園・入学生へのあたたかな歓迎の言葉があり、日本の教育課程を日本語で学ぶことの大切さや、補習校で過ごす時間が子どもたちにとってかけがえのない経験になることが語られました。

また、花澤首席領事からは「言葉の力」を大切にしてください。また、花澤首席領事からは「言葉の力」を大切にしてください。また、花澤首席領事からは「言葉の力」を大切にしてください。

また、花澤首席領事からは「言葉の力」を大切にしてください。また、花澤首席領事からは「言葉の力」を大切にしてください。また、花澤首席領事からは「言葉の力」を大切にしてください。

また、花澤首席領事からは「言葉の力」を大切にしてください。また、花澤首席領事からは「言葉の力」を大切にしてください。また、花澤首席領事からは「言葉の力」を大切にしてください。

(補習校運営委員 堀竜平)



小さな恥から大きな学びへ

カプチーノとナイーブの失敗より



ヒューストン生活が始まって間もない頃、私は「カタカナ英語」に何度も助けられ、そして何度も裏切られてきた。その代表的な出来事が、「カプチーノ事件」である。ヒューストンで知り合いになったママ友たちと近くのカフェへ行くことになった。英語にまだ自信のなかった私は、「前の人の真似をすれば大丈夫」という、海外生活初期によくある作戦を心の中で決めていた。前に並んでいたママ友が、流れるように注文する。「Cappuccino」。これだ。これなら言える。いよいよ自分の番がきて、少し緊張しながら同じように言った。「カプチーノ」。ところが運ばれてきたのは、なぜか私だけ紅茶だった。ママ友たちの前には、ふわふわの泡のつたカプチーノ。私の前には、静かにたたずむカップティー。どうやら私の「カプチーノ」は「カップティー (cup tea)」に聞こえたらしい。ほんの少しの発音の違いで、まったく違う飲み物が出てくる。英語の奥深さを、紅茶の湯気とともに実感した瞬間だった。

そしてもう一つ、忘れられないのが「ナイーブ事件」だ。ある日、アメリカ人のママ友とスーパードで出会った。自分の気持ち少し繊細であるニュアンスを伝えたくて、日本語の感覚でこう言った。「naively naive」。その場では特に問題なく会話が続いたが、彼女と別れてからふと気になって意味を調べてみて、私は固まった。naiveの意味は「世間知らず」「騙されやすい」だった。私は「繊細な気持ち」を伝えたくもなかったのだが、「私はかなり世間知らずの騙されやすい人です」と堂々と自己紹介していたのである。帰りのスーパードの広い駐車場で、自分の車をどこに停めたかをすっかり忘れ、絶望感でいっぱいになりながら、先ほどの自分の言葉を思い出し、少しだけ遠い目になった。



第259回 ヒューストン日記 福中 真鈴さん



さらに後日、日本から届いた荷物の中に、見慣れた洗顔フォームがあった。その名は「ナイーブ」。英語では「世間知らず」という意味だと知って落ち込んだ単語が、日本では「やさしい肌へ」というイメージの商品名になっている。そのギャップに、思わず笑ってしまった。

ヒューストンの暑さにも、巨大なスーパードにも、突然現れる雷雨にも、少しずつ慣れていくように、英語の失敗にも少しずつ慣れていく。そのたびに小さな恥をかき、大きく学んできた。海外生活とは、英語を学ぶ時間であると同時に、自分の失敗を笑えるようになる時間なのかもしれない。

最近では、カフェで誰かが「カプチーノ」とカタカナ英語で注文するのを聞くと、心の中でそっと願ってしまう。「どうか、あの方へふわふわ泡のカプチーノが届きますように」。そして、洗面台に置かれた「ナイーブ」の文字を見るたびに、あの日の自分を少しだけ優しく思い出す。





わん! モアヒューストン

VOL.23 アクア VS 野ウサギ

自然が豊かなヒューストンでは、野生動物は身近な存在です。リスやウサギなど、私たち日本人にも馴染みのある動物を始め、テキサス州の動物であるアルマジロや、オポッサム、スカンクといった動物を夕方や夜の住宅地や公園で見かけることもあります。こうした動物が車に轢かれているのも、日常の光景です。Rossmoreの郊外で、夕方にコヨーテの遠吠えを聞いたこともあります。丕丕の住宅地にボブキャットが出たとか、大雨の後の住宅街をワニが歩いていったというレベルになると、流石にニュースになる珍しい出来事ですが、それでも、これだけ自然に囲まれているならば「いつか自分の目の前に現れてもおかしくはない」と思えるような環境に暮らしているのです。

丕丕にある我が家では、引っ越して来て間もない頃から野ウサギを見かけるようになりました。きつと私たちよりも前からこの地域の住民だったのでしよう。隣家との間の塀には隙間があり、ウサギぐらいの大きさの生き物は通り抜けることができました。我が家を含めて数軒の庭がウサギの生活圏のようでした。ウサギがのんびりと庭に滞在して、タンポポの花を食べていたり、好みの草を食べていたりするのはなんと可愛らしく、朝起きるとウサギが庭にいないか窓の外を確認するのが日課になりました。ただ唯一の問題は、我が家には犬がいることでした。

犬は野生動物や動くものを見ると追いかけていという衝動に駆られて興奮することが多いものです。また、追いかける経験をすればするほど、次に見たときにさらに激しく追

かけるようになります。我が家の先代の愛犬オスカーも、現在の愛犬アクアも、自宅の庭で動物を追いかける経験をさせたくありませんでした。万が一リスがいたとしても、危険を察知すれば木や塀に登って逃げることで済みます。でもウサギは地上を走るしか逃げられないので、犬が追いかけて捕まえてしまっても困ると思いい、特にウサギが隠れられそうな場所は念入りに確認してから犬と庭で遊ぶのが習慣になりました。

犬がいる庭は危ないとウサギが思って、我が家には来なくなるのではないかと思っていたのですが、その期待を裏切るようにウサギは毎日のように現れ、そしてある日、ついに私が避けたかった事態が起きてしまいました。ウサギがいないことを確認してアクアを



▲三水会館から車で10分ほどの公園で見たオポッサム



▲昨年の2月に家の庭で生まれた子ウサギ（生後2週間）

庭に出した途端、遊ぶために投げたボールを無視して、ある方向にアクアが走り出します。その先には…数分前に見たときにはいなかったウサギがいるではないですか。

アクアが走り出すと同時に、ウサギは隣の家に向かって走り始めました。そしてあっという間にアクアを振り切って隣の家へと逃げて行きました。「脱兎の如く」とは言いますが、本当に素早い動きでした。アクアも相当足が速いのですが、ウサギに軍配が上がりました。私はアクアがウサギを捕まえる惨事にならなかつたことにほっとすると同時に、ウサギの足の速さに驚きました。アクアとのボール遊びを撮影しようとして構えていた携帯で撮った写真から、ウサギのバネの強さや、アクアとの距離が開いていく様子がわかります。

犬に追いかけるという事件後も、ウサギは懲りずに庭にやってきてはのんびり過ごしていました。そして昨年の2月と3月は、庭の真ん中に巣を作って子ウサギを産むという、大胆なことをやってくれました。大人のウサギは犬よりも素早く走れるということが分かりましたが、隣の家の犬は昔、子ウサギを捕まえてしまったことがあるという話を聞き、子ウサギが巣立つまでは、アクアはしばらくリリーシュに繋いで遊ばせるようにするなど、ウサギとの共生は続きました。

毎日のように遊びに来ていたウサギですが、最近見かけなくなっていました。私と同じようにウサギ観察を楽しんでいた隣人と、「最近いないよね」、「どこかで元気にしているといいね」と噂をしています。ウサギの匂いを知っているアクアがもし急に匂いを辿ることがあったら、ウサギが戻ってきた証拠かもしれません。今後はどのような野生動物との遭遇があるのか、アクアには追いかけないようにトレーニングしつつ、これからも楽しみたいと思っています。



携帯電話より小さい子ウサギが巣立っていきました▶

▼大人のウサギは我が家のアクアよりも早く走ります





今月号は山本晃先生から血液腫瘍内科がご専門の池田喬司先生にバトンが移りました。

第256回 骨髄移植について

Baylor College of Medicine

Dan L Duncan Comprehensive Cancer Center 池田 喬司

一・適応と実際

「骨髄移植」という言葉は知っていても、実際にどのような治療なのかを詳しく知る機会は、あまり多くないかもしれません。名前だけ聞くと「骨を入れ替える治療」のようにも思えますが、実際にはそうではありません。骨髄移植は、骨髄から採取した造血細胞を含む骨髄液を点滴するという治療です。病気になるた血液のシステムをいったんリセットし、新たな造血と免疫を作り直す医療と考えると、イメージしやすいでしょう。

骨髄は骨の中にあるやわらかい組織で、赤血球、白血球、血小板といった血液細胞を作っています。いわば体内の「血液工場」です。この働きに異常が起こると、貧血、感染しやすさ、出血しやすさといった問題が生じます。白血病では異常な血液細胞が増え、正常な血液が十分に作れなくなり、血液の病気が外見から分かりにくい一方で、全身に大きな影響を及ぼすのが特徴です。



骨髄移植が検討されるのは、白血病、悪性リンパ腫、多発性骨髄腫、再生不良性貧血など、血液や免疫に深く関わる病気です。特に、通常の抗がん剤治療だけでは十分な効果が得られにくい場合や、再発リスクが高い場合に、治療を目指す治療として重要な役割を果たします。患者さんにとって負担の小さい治療ではありませんが、それでも選択肢となるのは、病気そのものを根本から立て直せる可能性があるからです。

この治療の特徴は、単に悪い細胞を減らすだけではないことです。強力な抗がん剤や放射線治療で病気の細胞をできるだけ減らしたうえで、ドナー由来の免疫細胞が体内に残ったがん細胞を攻撃することが期待されます。薬の力と新しい免疫の力、その両方を利用することで、治療抵抗性の造血器腫瘍にも根治の可能性をもたらす点が、この治療の大きな意義です。

二・移植にはいくつかの方法がある

一般にはまとめて「骨髄移植」と呼ばれますが、移植に使う細胞の集め方にはいくつ種類があります。骨の中の骨髄から採取する方法のほか、造血刺激作用のあるG-CSFというサイトカインにより血液中に出してきた幹細胞を集める方法、さらにへその緒の血液を使う方法もあります。日常会話ではこれらをまとめて「骨髄移植」と呼ぶことが多いものの、実際にはもう少し幅の広い治療です。医療現場では「造血幹細胞移植」という表現が多く使われ、こちらの方がより正確です。



三. 治療は「点滴で入れて終わり」

ではない

また、移植には「自家移植」と「同種移植」があります。自家移植は、自分自身の細胞をあらかじめ保存しておき、強い治療のあとに戻す方法です。一方、同種移植は、ほかの人から細胞をもらう方法です。白血病などでは、この同種移植が特に重要になることがあります。新しく入ったドナーの免疫細胞が、体内に残った病気の細胞を攻撃してくれることがあるからです。これは骨髄移植ならではの効果で、単に血液を補う治療ではないことを示しています。

ただし、ここに骨髄移植の難しさもあります。ドナーの細胞は病気を抑える助けになる一方で、患者さん自身の体を攻撃してしまうこともあります。これがGVHD（移植片対宿主病）です。皮膚、肝臓、腸などに症状が出ることもあり、移植後は慎重な経過観察が欠かせません。強い治療効果と副作用管理、その両方を抱えているのが同種移植です。

骨髄移植というと大きな手術のような印象を持たれることがありますが、移植そのものは点滴で行われます。前処置として、強い抗がん剤治療や放射線治療で病気の細胞やもともとの免疫をできるだけ減らし、その後に造血幹細胞を体内へ入れます。点滴で入れた細胞は血流に乗って骨髄へとたどり着き、そこで新しい血液を作り始めます。この過程を「生着」といいます。見た目には静かな処置でも、体の中では大きな変化が起きています。

しかし、本当に大変なのはそのあとです。生着するまでの間は白血球が大きく減るため、感染症に非常にかかりやすくなります。普段なら問題にならない細菌やウイルスでも重症化することがあり、専門施設での厳重な管理が必要です。入院が長くなることも少なくなく、退院後もしばらくは通院と慎重な生活が続きます。患者さん本人だけでなく、支える家族にとっても長い時間とエネルギーが必要になる治療です。

つまり骨髄移植は、一度の処置で完結する治療ではありません。前処置、移植、生着の確認、感染症対策、副作用の管理、そしてその後の回復までを含めた長いプロセスです。骨髄移植は、薬や技術だけでなく、医療スタッフによる継続的な支えの上に成り立つ治療でもあります。

四. GVHDという大きな副作用を

克服するために

骨髄移植の副作用の中でも、GVHDはときに制御が難しく、患者さんの生活を大きく低下させるだけでなく、重症化すると命に関わることもあります。ドナー由来の免疫細胞が患者さんの臓器を異物と認識して攻撃してしまうことがその本態ですが、なぜ起こり、なぜ悪化するのには、まだ分かっていない部分も少なくありません。重症例では、皮膚がただれたり、大量の水様性下痢が続いたり、肝障害によって黄疸を来したりします。

こうしたGVHDの仕組みを調べるうえで重要な役割を果たしているのが、モデル動物を用いた研究です。実験動物に前処置を行い、造血細胞を移植する骨髄移植モデルでは、ヒトのGVHDに近い状態を再現できます。こうした研究を通じてGVHDの理解は少しずつ深まり、新しい治療標的も見いだされてきました。骨髄移植医療の進歩は、このような基礎研究の積み重ねに支えられています。

今回はベ일러ー医科大学の河東堤子先生です。直接の面識は少ないですが、日本人コミュニティでその存在は知っておりました。次回、ご快諾いただきありがとうございます。





「なかよしイニシアチブ」による ヒューストン・フードバンクでの ボランティア活動報告



活動は途中十五分間の休憩を挟みながら、約三時間行われました。参加者全員が真剣に、そして互いに協力しながら作業に取り組み、チームワークと集中力、さらには地域支援への強い思いが感じられる時間となりました。身体を動かす作業ではありましたが、会場は終始前向きで活気ある雰囲気に包まれていました。

活動終了後には、多くの参加者から達成感と充実感を感じたとの声が聞かれました。地域社会への貢献を実感すると同時に、人々とながら、実際に支援の一端を担うことができた時間は、大変意義深いものとなりました。費やした時間とエネルギーが確かな形で実を結び、参加者一人ひとりに前向きな余韻を残しました。



二〇二六年四月十一日（土）、なかよしイニシアチブはヒューストンにて初となるボランティア活動を、ヒューストン・フードバンクで無事に実施いたしました。本活動は、ダラスからヒューストンへと活動の場を広げる大切な節目となるものです。

当日は、日本人・韓国人コミュニティから十四名のボランティアが参加し、他のボランティアグループと協力しながら活動を行いました。会場全体では、約五十名のボランティアが一体となり、高齢者支援のための食品パッケージである「Senior Box（シニアボックス）」の作成作業に取り組みました。



今回の活動を通じて、地域社会と関わりながら支援を行うという、なかよしイニシアチブの目的が改めて確認されました。また、日本人・韓国人コミュニティ内の連携にとどまらず、ヒューストン全体のボランティアネットワークとの協働の力を感ずる機会ともなりました。

本活動の実現にあたりご協力いただいたヒューストン・フードバンクのスタッフの皆さま、そして共に活動したすべてのボランティアの皆さまに、心より感謝申し上げます。今後もヒューストンにおいて、地域社会とつながる機会を広げ、継続的な支援活動を行ってまいります。

なかよしイニシアチブ
ボランティアスタッフ 杉田将明

次回は6月の開催を予定しています。

詳細はSNSでご案内しますので、最新情報は
Instagramをご確認ください！



FOLLOW US

@nakayoshi.initiative.htx



海外生活、 ちゃんと自分を 大切にできていますか？

慣れない環境、言葉の壁
気づけば自分のことは後回しになっていませんか？

医師と一緒に整える心と体のウェルネス習慣

- なんとなく不調
- 体重増加・運動不足
- 気分の浮き沈み
- 孤独感・ストレス

講義＋体験セミナー
その場でできる
ストレッチ＆筋トレ実践

セミナー内容

- ・海外生活と体調不良
- ・続く運動習慣の作り方
- ・5分ストレッチ

動きやすい服装で
ご参加ください

参加申し込みは
商工会[ホームページ](#)から



日時：5/27（水）

10：00から1時間半ほど

場所：三水会 会議室

※定員になり次第締切

講師：茨木えり

医師 / トータルウェルネスアドバイザー
ヒューストン在住

Houston Walker

■ May. 20 - Sep. 13

Picasso - Klee-Matisse: Masterpieces from the Museum Berggruen@ MFAH

著名なコレクター、ハインツ・ベルグリューンの所蔵作品を通して、パブロ・ピカソやアンリ・マティス、ポール・セザンヌなど近代美術の巨匠たちの知られざる作品を紹介します。

■ May. 29 - Jun. 14

2026 Houston Asian American Pacific Islander Film Festival@ DoubleTree by Hilton Westchase

ヒューストン・アジア系・太平洋諸島系アメリカ人映画祭 (HAAPIFEST) は、その文化や多様性、経験を伝えるべく映画製作・アーティスト支援のために創立され、イベントは対面およびオンラインで開催されます。

■ May 前半 - June 後半

Blueberry Picking @MOORHEAD'S BLUEBERRY FARM

テキサスでもブルーベリーがシーズンを迎え、コンローの農園ではブルーベリー狩りを楽しめます。短い期間なので開園情報をウェブサイトか Facebook ページにてご確認の上、お出かけください。

■ Jun. 3

NBA FINALS

男子プロバスケットボールNBAもファイナルへ。ヒューストン・ロケッツは西地区5位でプレーオフ進出も、八村塁選手のロサンゼルスレイカーズに惜しくも敗退。ファイナルのGame1は6月3日スタートです。



■ Jun. 11 - 21

GISELLE @ WORTHAM THEATER CENTER

昨年は日本でも公演を行ったヒューストンバレエ、現在6人の日本人ダンサーが所属しています。演目「ジゼル」にはプリンシパル・加治屋百合子さんとファーストソリスト・藤原青衣さんが出演予定です。

■ Jun. 14 - Jul. 4

2026 FIFA WORLD CUP@ NRG Center

アメリカ・カナダ・メキシコ共催FIFAワールドカップ。ヒューストンでは4つのグループからドイツ、ポルトガル、オランダチームなどが出場します。イーストダウンタウンEaDoにあるシェルススタジアム隣にてファンフェストも6月11日より開催されます。

■ Jun. 19

Galveston Island Juneteenth Festival & Celebration@ Menard Park

黒人奴隷制度が最後まで残っていたテキサス州で解放が宣言された日を祝うジューンティーンズ。解放が署名されたガルベストーンではジューンティーンズフェスティバルなど一連のイベントが開催されます。

※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

初夏の気配が日に日に色濃くなる5月、ヒューストンにおいても澄み渡る青空とともに、陽射しの力強さが一段と増してまいりました。朝夕は比較的過ごしやすいものの、日中は湿度も相まって、早くも夏の訪れを感じさせる陽気となり、当地での季節の移ろいを実感する日々です。

さて、ガルフストリーム誌の編集体制にいくつかの変更がございました。新たなメンバーを迎えるとともに、これまで本誌を支えてくださった方々の異動もあり、編集委員として一つの節目を迎えております。編集に携わる顔ぶれは変わりますが、本誌をより良いものにしていきたいという思いは変わりません。それぞれの経験や視点を活かしながら、誌面のさらなる充実につなげてまいります。

また、私自身、編集委員長に就任してから早いもので一年が経過いたしました。この一年は手探りの連続ではありましたが、編集作業の中で、本誌が多くの方に支えられて成り立っていることを改めて実感した一年でもありました。関係者の皆様に支えていただきながら、歴史あるガルフストリーム誌を継続して発行してこられましたことを大変ありがたく感じております。

今後も読者の皆様にとって有益で読み応えのある誌面づくりに努めてまいりますので、引き続きご指導ご鞭撻のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。
(編集委員長 伊藤 義治)

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: 遠藤 宏治

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](mailto:info@jbahouston.org) までご連絡ください。© 2025 Japan Business Association of Houston. All rights reserved.