

先般発生しました熊本地震につきましては、皆様のご家族、ご親族のご無事を心よりお祈り申し上げます。また、被災された日本の企業、ご家族、ご親族に対して心よりお見舞い申し上げます。

ヒューストン日本商工会

Japan Festival 2016



毎年恒例のジャパンフェスティバルが4月16日(土)、17日(日)の2日間に亘り開催されました。事前の天気予報は、両日とも雷雨とのことで、開催が危ぶまれておりましたが、関係者一同の願いが通じ、17日の終了間際を除いては雨が降ることもなく、無事運営することができました。

初日正午から開催したオープニングセレモニーには天野総領事にご列席いただきご挨拶を頂戴すると共に、商工会の本多会長による乾杯にてイベントのスタートを切りました。また今年は、毎年ハーマンパークに対して継続的に行っております「日本庭園の修繕のための寄附」に関するチェックの寄贈に加えまして、「日本庭園25周年記念事業への寄附」に関するチェックの寄贈を別途行いました。

日本商工会からは、「キッズ縁日」として金魚すくい、スーパーボールすくい、ヨーヨー釣り、輪投げ、ガラポンを出展し、2日間で延べ196名のボランティアの方々にご協力いただいて運営を行いました。両日とも小さなお子様から大人の方まで大勢の方が来場され、キッズ縁日においても行列が常に途切れることがない大盛況となりました。時には何度もゲームにトライするリピーターの方や、ゲームに熱中しすぎて金魚すくいやヨーヨー釣りのプールに身体を突っ込んでしまう方々もいらっしゃいました。こうした皆様の楽しむ姿やたくさんの笑顔を見る事で、改めて日本文化の一端を縁日という形で紹介できたことに喜びを感じました。

なお、今年の来客数は当初予想していた人数より多く、運営サイドとしては混乱なく縁日運営ができるか不安でありましたが、ボランティアの皆様の献身的なご協力及び柔軟なご対応により、大きな混乱や怪我もなく、無事2日間の運営をすることができました。この結果、今年度の売上は13,543ドルと、昨年度11,192ドルを大きく上回り過去最高を記録いたしました。ボランティアの皆様及び関係者の皆様の絶大なる支援に、改めて深く感謝申し上げます。

今後もJapan Festivalがヒューストン在住の皆様にご日本文化を伝える祭典として、また日本人コミュニティとヒューストン市民の絆を深める場として引き継がれていかれることを切に願っております。

ヒューストン日本商工会 特命理事(ジャパンフェスティバル担当)
カネカノースアメリカ 藤井一彦



→4, 5ページに続く

目次	1... ジャパンフェスティバル	4... ジャパンフェスティバル	7... 補習校校長挨拶・入学入園式	10... テキサスメディカル最前線
	2... 商工会常任委員会議事録	5... ジャパンフェスティバル	8... ソフトボール大会	11... ピーカン・カイロプラクティック
	3... 会社紹介・駐妻日記	6... 講演会	9... ソフトボール大会・JETRO書籍紹介	12... 知っとな・告知・Walker・編集後記

平成27(2015-2016)年度4月 商工会常任委員会 議事録

平成28(2016)年4月度 商工会常任委員会 議事録

日時:平成28年4月20日(水)13:00~13:40

場所:United Way of Greater Houston CRC オーディトリウムJK

出席者:名誉会長、名誉会員1名、常任委員36名、正会員2名、オブザーバー1名、事務局長

欠席者:常任委員72名(うち会長委任39名、代理委任2名、無回答31名)

司会:木村健洋 幹事

1. 商工会会長連絡(本多之仁 会長)

①熊本地震の被災者の方々、そしてご家族・ご関係者の皆様にも一刻も早い回復とご無事をお祈り申し上げます。また、当地においても日曜日から月曜日にかけての大雨の影響により、ヒューストン北部・西部を中心に床上浸水や停電の被害が出ており本日現在も市内北西部を中心に迂回を要する道路も残され、学校閉鎖を継続している学区が未だ少なくない。在留邦人の皆様にも大きな被害が出ておられないことをお祈り申し上げます。

②天気が懸念された中、先週末にジャパンフェスティバルが無事開催され、大盛況に終わった。本イベントに参加・協力いただいた多数の方々にも厚く御礼申し上げます。

③経済動向としては、クウェート石油関係者のストライキなどを受けて油価は40ドル台に一旦戻したとは言え、米国の掘削リグ数は440基と観測史上最低レベルを更新中で、まだまだエネルギー業界は予断を許さない。因みに、クウェートのストライキも3日で収束、油価もまた少し下げている。

④メトロヒューストンの景気に目を移すと、就労者の伸び率という点では2月末現在の数字で全米の主な20都市の中では最下位になった。また、オフィススペースの「また貸し」マーケットでは今年1QTRで新たに110万SFのスペースが加わり、同市場におけるリーススペースは9百万SF前後に増加していると言われる。過去10年の平均が4百万SF程度だったことからするとかなり溢れ気味になりつつあると感じる。一方で、戸建ての住宅販売は依然堅調で2月の数字は前年同月比、販売で2%強UP、平均単価も0.5%上昇している。就労者数は伸び率では落ち込んでいるものの、その絶対数では、差し引き1万人増となっている。但し、中身を見ると製造業は減であり、伸びているのはサービス業や政府関係が中心である。因みにヒューストンの失業率は依然4.7%と全米平均を0.5%下回っている。石油ガスが落ちても街全体としては、まだまだ「粘り腰」のあるヒューストンである。

2. 総領事館連絡(天野哲郎 総領事)

①着任以来初めてジャパンフェスティバルに参加し、その規模に感銘を受けた。今後も商工会や日本人会など、当地の団体の活動やイベントにも時間の許す限り参加し、皆様と触れ合う機会を持っていきたい。

②日曜日夕方から激しい雨が降り始め、翌月曜日に事務局経由で総領事館より大雨・洪水警報について緊急連絡メールをお送りした。今後も当地の在留邦人が安全に過ごせるよう皆様と密接に連携・協力させていただきながら、自然災害等の情報提供に最大の努力をしてみたい。

③明日からゴールデンウィークにかけて愛知県の大村知事を始め、政務レベルの数名が当地を来訪する予定となっている。日本の政界ではテキサスが重要な州として認識されていることから、今後もこのような来訪者が増える傾向は続いて行くと考えられ、当地で御活躍されている日系企業の皆様にも御協力をお願いしたい。

3. 幹事報告(木村健洋 幹事)

*平澤 暢人 安全危機管理特命理事の選任について

堀田大樹前安全危機管理特命理事のご帰任に伴い、後任の平澤暢人氏が本多会長より新安全危機管理特命理事として任命された。

4. 2016年ジャパンフェスティバル開催結果報告(藤井一彦 ジャパンフェスティバル特命理事)

去る4月16日(土)・17日(日)に天候の行方が懸念される中、予定通り同フェスティバルが開催された。オープニングセレモニーでは、天野総領事にご列席いただきご挨拶を頂戴した。本多会長には、乾杯の音頭をとっていただくとともに、例年当会より日本庭園の維持のために寄付しているチェックに加え、日本庭園25周年記念事業への寄付に関するチェックの贈呈も別途いただいた。商工会が運営する「キッズ緑日」は、大盛況となり、延べ196名のボランティアの皆様が献身的なご支援も得て滞りなく進めることができた。売り上高は、昨年の\$11,192を上回る\$13,543に達し、過去最高を記録する結果となった。出費の約\$5,400を差し引いた収益合計約\$8,000は、本フェスティバルの運営主体であるThe Japan Festival of Houston, Inc. に寄付する予定。また、商工会会員企業の皆様から事前に

いただいた寄付額は\$34,750に達し、イベント運営の大きな支えとなり、同運営委員会からも感謝の言葉をいただいている。この場をお借りして、様々な面で同フェスティバルをご支援くださった会員の皆様にも厚く御礼申し上げますとともに、今後も本イベント運営へのご支援をお願い申し上げます。

5. 日本庭園関連報告(木村健洋 幹事:加藤真人 他団体対応・日本庭園特命理事代理)

①庭園のメンテナンスと開園25周年記念事業に向けた庭園改修工事のために、例年日本から招聘している庭師の方々に加えて石工とデザイナーの方にもお越しいただき、2月24日から3月12日の間、作業をお願いした。

②庭園改修工事で計画されている主な工事は、枯山水庭園の造園、Fannin Street側の冠木門設置および正門長屋門と園内にある2つの東屋の屋根の修復などで、これらのうち、枯山水はほぼ出来上がっており、残りの工事は来春の開園25周年までに行われる予定となっている。

③改修工事に関わる費用200万ドルは、その半分をヒューストン市が負担し、残りの100万ドルを寄付金で賄うことになっており、これまで皆様方のご協力によりその半分強を積み上げることができたことに、御礼申し上げます。改修工事の全てを完了させるためには、あと残り45万ドルほどの積み上げが必要となっており、引き続きご協力をお願い申し上げます。

④年2回行われている日本庭園のボランティア清掃活動の春の部を、ジャパンフェスティバルの開催を翌週に控えた4月9日(土)に実施し、商工会、日米協会および日本人会など諸団体から合計30人程度のボランティアの方々に参加いただき、庭園と茶屋の清掃を無事に終えることができた。ご協力に感謝申し上げます。

6. 第1回宇宙セミナー開催報告(久留靖史 対外交流特命理事)

3月26日(土)に「宇宙飛行士にチャレンジ!」と題し、親子/グループ単位で参加していただく体験型セミナーが開催され、19家族(74名)の皆様にご参加いただいた。当イベントでは、午前中にNASAジョンソン宇宙センター(JSC)のトラムツアーを行い、午後からは油井宇宙飛行士を講師としてお迎えし、宇宙飛行士選抜試験に見立てて、宇宙飛行士に問われる資質を試すいろいろな課題に、親子/グループでチャレンジしていただいた。尚、第2回宇宙セミナーは、5~6月頃に補習校オーディトリウムにて開催することを検討中なので、引き続きご支援ご参加をお願い申し上げます。

7. 委員会・部会報告

①企画調査委員会(黒川淳二企画・調査委員長)

*「米国政治の意思決定プロセスと大統領選の展望」講演会開催案内

本日、常任委員会終了後2時15分より同会場にて、堂ノ脇 伸氏(米州住友商事会社ワシントン事務所長)を講師にお招きして講演会を開催するので、引き続き講演会にもぜひご参加いただきたい。また、次の定例講演会は8月の常任委員会後に予定されており、現在まだ講演会の内容や講師について検討中である。決定次第、追って事務局よりご案内を配信させていただきます。

②文化委員会(木村健洋 幹事:山下俊二郎 副会長兼文化委員長代理)

*商工会・日本人会共催ピクニック関連報告

5月15日(日)に毎年恒例となっている日本商工会・日本人会共催のピクニックを、Jones Creek Ranchにて開催するにあたり、幹事会社様のご協力の下、準備が着々と進められている。ご案内とラッフル賞品の寄付依頼状は、すでに事務局より配信済み。これまで通り、バーベキューやスポーツを通じて懇親を深めていただきたく、皆様のご支援ご参加をお願い申し上げます。ラッフル賞品としては、すでにUA様、ANA様からもチケットご提供のお申し出をいただいております。この場を借りて御礼申し上げます。会員の皆様にもラッフル抽選会を盛り上げるため、引き続き賞品のご寄付にご協力いただきたい。

③スポーツ委員会(難野太一 副会長兼スポーツ委員長)

*商工会ソフトボール大会結果報告

去る4月5日(日)にHouston Sportsplex においてソフトボール大会が開催され、無事終了した。昨年は19チームの参加であったが、今年は4チーム増の23チームによる大熱戦となり、アストロズが見事優勝を果たした。詳細に関する記事は、ガルフストリームに掲載されるので、ぜひ一読いただきたい。収支報告としては、収入が\$4,600、支出は約\$2,700で、NETは約\$1,900となった。尚、今回、車上荒らしの被害があったため、来期は警備会社を起用し、費用を来年度予算化する所存である。

④生活・情報委員会(大内裕子 生活・情報委員長)

*古本市開催について

5月7日(土)午前10時から正午まで三水会センター会議室にて古本市を開催する。整理券は、9時50分から配布する。今回も「絵本読み聞かせ会」のメンバーが中心になってご奉仕くださり、収益金は従来通り児童書の購入に充てる予定。当委員会では、「古本市」だけではなく、「お助けマップ」、「絵本読み聞かせの会」、「あそぼーかい」の各グループにおいて随時ボランティアメンバーの募集をしている。皆様には各イベントへのご参加と共にボランティアとしてのご支援にもぜひご協力いただきたい。

8. 事務局連絡事項 (小林浩子 事務局長)

*会員消息

4月より後期が始まるにあたり、正団体会員の登録会員数の確認を行い、後期会費の請求書を送付させていただきました。ご協力に感謝申し上げます。本日現在の会員数は、名誉会員 9名、正個人会員 697名 (正団体会員数108社)、準会員 37名で、総会員数は743名である。

ヒューストン日本商工会 会社紹介

J.P. Morgan Chase
大原 淳



1. 会社の業務内容等について簡単にご説明ください。

JPモルガンチェースは、200年以上の歴史を持つ、グローバルな総合金融サービスを提供する金融機関です。投資銀行、預貸業務、証券取引、資金決済、資産運用など多岐にわたる金融事業を展開していま

す。お客様は、多国籍企業や機関投資家をはじめ、個人や中小企業に至るまで規模も形態もさまざまです。日系企業をはじめとする多国籍企業との関係も深く、米国の金融市場慣行や国際業務について豊富な知識と経験をもつバンカーが企業の財務ニーズに応じて参ります。今後も、お客様の視点にたった、長期的に一貫性があり、かつ革新的なサービスを目指して参ります。

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。

私は、2012年からニューヨークに駐在しておりまして、出張ベースで商工会の活動に参加したいと考えております。ヒューストンの印象はいろいろありますが、個人的に一番目に付くのは道路やビル工事現場の数の多さでしょうか。やはり成長している都市なのだという実感を持ちます。また、飛行機の窓から眺める無限大に広がる森林もニューヨーク州にはない光景ですね。未来的な街並みとそれを取り囲む大自然がよい調和を生んでいると思います。機会があれば一度住んでみたいですね。

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。

週末は8マイル程度のランニングを習慣付けていますが、まだフルマラソンは走ったことがなく、機会があればチャレンジしたいと思っています。ヒューストンでそういった機会があれば是非参加したいと思いま

いよいよ、日本に帰国する日が近づいてきました。

4年8ヶ月のヒューストン生活が、本当に一瞬だったように感じられます。生活が落ち着くまでは、思い悩んだこともあったはずなのに、今、思い出すのは楽しいことばかり。学校に行くのを泣いて嫌がった娘本人が、「そういえば、そんなこともあったね」と笑っています。帰国が決まってからは、駐在生活を振り返る機会が増え、家族旅行、美味しかったレストラン、お友達家族との思い出話をしては、楽しかった日々を懐かしく思うようになりました。

ヒューストンに住んですぐの頃、主人の会社の現地スタッフにTEXAS BBQのお店も教えてもらい、よく出かけました。日本では、なかなか見つけることができないような独特のスタイルで、週末ごとに新しいお店に行くのが楽しみでした。私のお気に入りのお店は、Lockheartという町にある、Kreuz Marketという創業100年の老舗BBQ店です。お店の中には“NO BARBECUE SAUCE (NOTHING TO HIDE) NO FORKS (THEY ARE AT THE END OF YOUR ARM)”とか書かれた看板があり、この面白いこだわりがお気に入りのポイントでもあります。お店には大きなバーベキューの釜のようなものがあり、屋根はスモークで真っ黒。お肉を切ってくれるおじさんは、この道一筋と言ったような職人技で手際よく塊のお肉を切ってくれます。もう一軒は、The Salt Lick BBQという、Driftwoodにある広大な敷地のなかにあるレストランです。日が落ちて、薄暗い田舎道をひたすら

駐妻のヒューストン日記

第140回 伊藤 理恵 さん



走り、本当にこんなところにレストランがあるのかと半信半疑で向かったのですが、夜遅めに到着したにもかかわらず、テーブルを待つ長蛇の列に驚かされました。席に着くまでには、大きなテラスのようなところで、生演奏を楽しみながら待つことが出来ます。お客さんの多くは、持込のビールやワインを飲んでいて、待ち時間も楽しんでる様子でした。両店とも残念ながら家からは遠く、なかなか行く事ができないのですが、サンマルコスのアウトレットへ買い物に行くときや、オースティンに旅行に行くときなどに立ち寄りました。味はもちろんのこと、テキサスを感じられる雰

囲気もとても気に入っていて、日本に帰ったら、一番恋しくなりそうです。

そして、ヒューストン生活の中で、一番満喫したのは、家でのバーベキューです。ガレージの前の小さなスペースなのですが、お天気のいい日にお友達家族を誘って、家の前でビール片手に楽しむバーベキューは最高でした。家族やお友達の誕生日会、入学式のお祝い、運動会の打ち上げなど、我が家のバーベキューはお友達家族と楽しむ恒例行事となりました。はじめの頃は、ステーキやマリネしたお肉を焼くくらいだったのですが、主人はメキメキと腕をあげ、牛タンもさばけるようになり、ムール貝のワイン蒸しやChilian Sea Bassの味噌漬け、薫製チップを使ってスモークサーモンにも挑戦しました。釣り好きの主人は、メキシコ湾沖への12時間の乗り合い船ツアーに参加して、レッドスナッパーを10匹も釣り上げて、持ち帰ってくれたことも。インターネットで鱈の処理や、さばき方を何度も見ては、持ち帰った魚を、料理の用途に合わせてさばく主人の姿は、もう立派な料理人でした。出刃包丁と刺身包丁を実家に用意してもらくらしい手伝いはしましたが、私の出る幕はありません。お刺身に昆布締め、一夜干し、唐揚げに鯛飯。日ごろ、なかなか味わう事のできない料理の数々に、大人も子供も舌鼓を打ちました。

楽しかったと振りかえることができるのも、家族が健やかであるからこそ。無事に駐在生活が終えられることに、本当に感謝しています。

Japan Festival



Japan Festival ショーイング・ジャパン

今年も私達ショーイング・ジャパンの踊りメンバーは、Rokumizukai の子供メンバー、補習校にて募集した25名の園児、児童と共にRokumizukai Japanese Dance Academyとしてジャパン・フェスティバルの舞台に出演いたしました。

ジャパン・フェスティバルの10日前より天気予報とにらめっこ。本番当日が近づくにつれ、少しずつ下がってはいたものの依然かなり高い降水確率。この日のために私達メンバーは、月1回、年が明けてからは月2回の日曜日に、また「ソーラン節」と「さくらさくら」の子供踊りは、2月より毎週補習校の放課後、一生懸命お稽古に励んできたというのに、さすがにこの降水確率ではお披露目することが出来ないのか、そんな不安な気持ちで4月17日の朝を迎えました。前夜からの雨は何とかが上がってはいたものの、灰色の空から時折パラパラと雨が落ちてくる下で私達はリハーサルを済ませました。過去何度も雨の予報にもかかわらず、本番では雨に降られたことがない強運のRokumizukai。今年もみんなの願いが届いたのでしょうか。なんと、本番時間が近づくにつれ、灰色の雲は風に流され、日が差すようになり、無事ご披露することができました。

今年の演目は、男踊りと色とりどりの振袖姿の中高校生が中心の踊り子が華やかに舞う「木遣り唄」から始まり、園児～3年生の男女児が元気いっぱい踊る「ソーラン節」、「さくらさくら」では、3～5年生が今年初めてお揃いの衣装で踊りました。次に歯切れのよいテンポでフォーメーションがくる変わる「南部俵積み唄」、ちょっとおどけた感じで見ていて楽しい5、6年生の「おてもやん」、それまでの演目とは全く違う雰囲気の古典舞踊「元禄花見踊り」と続き、フィナーレでは出演者全員での「花笠音頭」と7演目をご披露いたしました。舞台上上がる前は、みんな緊張で顔がこわばっていましたが、舞台から下りてきたどの顔にも踊り切ったという晴れ晴れしさが見受けられました。

今年も無事に舞台を終えることが出来ましたのも、サンタフェからわざわざ指導に来て下さいました松本先生や毎月お忙しい中お稽古をして下さいました山鹿先生をはじめ、夜なべして衣装を縫って下さったり、当日のMCや着付け、ビデオ撮りを担当して下さったショーイング・ジャパンのメンバー、そして子供踊りにご参加のご父兄の皆様のご協力のお陰です。この場をお借りして皆様には御礼を申し上げます。来年も素晴らしい舞台をご披露できますよう、今後もメンバー一同精進したいと思っております。



日曜日には集まってお稽古を重ねました



木遣り唄



ソーラン節



舞台終了時に全員で

また、この舞台の後、ヒューストンでは大雨に見舞われ、各地で大きな被害が出ました。被害にあわれました皆様にはお見舞い申し上げます。

Japan Festival グレーターヒューストン 日本人会



4月16日(土)、17日(日)の二日間、ヒューストンのHermann Parkにて、第23回 Japan Festivalが開催されました。天気予報では両日雨天の可能性が高かったのですが、その予想を見事に裏切る好天に恵まれました。今年は「友」をテーマにし、開会式でクーパー運営委員長から「Operation Tomodachi」の自身の体験を踏まえ、日米両国の草の根交流を促進していきたいとの表明があり、東日本大震災五周年と熊本での被災者への追悼として黙祷をし、ステージ前には東日本大震災当時の写真等が展示されました。ステージでは太鼓やJ-POP、コスプレ、おみこし、英語漫談など、幅広い分野で日本の文化が紹介され、観客を沸かせていました。

ヒューストン日本人会では、ラーメン、たこ焼き、あんぱん、綿菓子を販売。特にラーメンは日本食文化の代表である本格的なラーメンをヒューストンの皆さんに食べてもらいたいとの一念で3か月前から企画。初めての試みで当初からかなりの不安はありましたが、ハワイで最も人気のあるAGUラーメン様のご協力とハワイから3名のシェフにお越し頂き、綿密な準備・ボランティアとの一致団結したチームワークのおかげで、ヒューストンの皆さんに本格的な豚骨ラーメンを提供することが出来ました。初日は麺を茹でるガスバーナーの数が足りず悪戦苦闘を強いられましたが、二日目はその問題を克服。予定通り約2000食を完売しました。AGUラーメン様には今年中に米国本土展開の第一号店を是非ヒューストンで開店することを要請しました。

フェスティバルの王道である「たこ焼き」は去年の人気に勝り、予想以上の売れ行きで、製造が注文に間に合わず、初日にたこが品切れになるといううれしい悲鳴。たこ等の材料は追加購入し、二日目を乗り切りました。あんぱん・綿菓子も根強い人気で、今後の日本人会のレパートリーには欠かせない存在になりそうです。全体の売り上げも過去最高を記録し、ボランティアの皆さんの活躍が光っていました。

ジャパンフェスティバル全体では参加者は昨年を上回り、ステージ及び出店はどこもいっぱいの状態でした。ヒューストン日本人会としては今回の企画・準備・製造・販売をして下さったボランティアの皆さん、遠いハワイからお越し頂き、ラーメン調理のノウハウ・特製スープを提供頂いたAGU様、カセットボンベ・たこ焼き機を提供頂いた岩谷産業様、ラーメン・たこ焼きの材料を提供頂いたJFC様・Wismattac Asian Foods様、あんぱんを提供頂いたメリーランドベーカリー様に心より御礼申し上げます。尚、今回の収益は今後のイベント(懇親会、コンサート、落語等)を通じてヒューストンの日本人コミュニティの方々に還元する予定ですので、皆さんの日本人会のイベントへのご参加をお待ちしています。
(日本人会幹事長、八木謙一)



米国政治の意思決定プロセスと大統領選の展望

～アイデンティティの模索に苦悩する共和党～

米国住友商事(ワシントン事務所長)の堂ノ脇氏を講師に招き、掲題の商工会主催の講演会を、4月20日、United Way of Greater Houston Community Resource Centerにて開催しました。この記事は、講演内容をもとに、編集部にて編集したものです。なお、講演当日は、共和党トランプ氏・民主党クリントン氏が、NY州予備選挙で勝利した翌日にあたります。



様々な分野で国際社会をリードする米国は、日本にとって主要な貿易相手国であるばかりでなく、日米同盟を機軸とした安全保障上でのパートナーである。この国が取る政策は、通商、税制、外交、環境、軍事など、いずれをとっても我々日本企業の活動に直接・間接に大きな影響を及ぼす。

1. 二大政党の主要政策の違い

米国における絶対的な価値観は「自由」、「独立」や「民主主義」といった言葉に象徴されるが、連邦国家としての統治のあり方を巡っては、保守と革新(リベラル)という2つの価値観を巡る対立があり、それは共和党・民主党という二大政党の掲げる政策や主張の違い、特に国家がどこまで個人の自由を導入すべきかという点で大きく異なる。銃規制を巡る問題でも、民主党オバマ政権が主張する銃規制に対しては全米ライフル協会とこれが支援する共和党勢力の反対によって導入が進まないが、もともと銃の保持は合衆国憲法で保証されており、単に銃を持ちたいという欲求以上に、これを保持する個人の自由は国家権力によって犯されるべきではないという強い信念が共和党側にはある。

米国は過去、この保守とリベラルという2つの考え方の間を行きつ戻りつしながら現在の社会を形成し、特に第二次大戦後米国は総じて民主党と共和党が交互に2期8年ずつ大統領を輩出し、それぞれが掲げる政策推進を一定時期において是正するかのように他方にとって代わる政権交代が行なわれてきている。これに倣うならば、今回の選挙ではリベラル政策を推進してきた民主党オバマ政権への反動として共和党政権の実現する可能性が高いことになるが、その共和党の大統領候補がトランプ氏にみられる如く、従来の保守的な考えとは異なった主義・主張を行なっていることが、現在の米国政治の不透明さを増幅させている。

<二大政党の一般的な傾向>

 民主党	 共和党
<ul style="list-style-type: none"> ・リベラル／プログレッシブ ・平等主義、環境重視、格差是正 ・弱者・マイノリティへの富の再分配 (社会保障の充実、富裕層への増税) ・大きな政府 ・国による個人生活への積極的な関与 ・同性愛や妊娠中絶に寛容 ・教育水準の高い若者世代、黒人・ヒスパニックらのマイノリティ、先進的な考えを持つ都市部中間層からの支持 ・労働組合も支持基盤 	<ul style="list-style-type: none"> ・伝統的な保守 ・対外的には強いアメリカを指向 ・小さな政府 ・個人への関与は最低限度 ・減税と財政支出減による財政赤字の縮小 ・自由競争、自由経済(産業界寄り) ・伝統的な産業基盤や確立された価値観のあるコミュニティからの支持 ・同性婚や妊娠中絶には反対 ・富裕層や産業界の経営者層の支持 ・年配白人男性が典型的な支持者像

2. 米国三権機関と周辺機関の特徴

米国の政治を理解する上では、その制度上の特徴を把握しておく必要がある。まず大統領制の最大の特徴としては、行政府の長たる大統領が、議会とは全く異なる選挙によって選出されることで、立法機関たる議会とは独立した関係にあることである。例えば、オバマ民主党政権が推進するTPP交渉は、米国内の雇用を重視する議会民主党からは総じて反対を受け、自由貿易を標榜する議会共和党はこれの推進に積極的であったりする。

連邦議会はオバマ政権発足当初には上下両院共に民主党が過半数を占めていたが、その後3回の選挙を経て現在は両院共に共和党が多数派を占めている。オバマ政権のレガシーでもあるオバマケアの導入に対する保守派の反動が、2010年の中間選挙における茶会党Tea Partyと呼ばれる妥協を許さない超保守勢力の躍進に繋がって、議会での共和党による勢力奪還が実現している状況にある。このこともあって近年では法案の可決数が1会期で300以下と過去最低となり、巷間いわれる米国政治の停滞、議会に対する不信感を国民の間に生む要因となっている。例えば、オバマケアは、個人の保険加入を義務付けて政府の財政負担を増やすものであるから、共和党は過去これの廃止法案を何度も下院で可決してきたが、民主党優位のの上院により法案成立を阻まれてきた。2014年選挙により共和党が上院で過半数を得たことで、昨年ついに廃止法案が上下両院で可決されたが、オバマ大統領は拒否権を発動してこれを廃案とさせている。その他、キーストンXLパイプラインの建設承認法案についても、環境保護団体に配慮する大統

領が拒否権を発動している。

司法を司る最高裁判所については、今年2月の保守系のスカリア判事の死去により保守・リベラルのバランスが崩れており、後任判事の任命を巡ってホワイトハウスと議会が対立、これが大統領の移民法を巡る大統領令の違憲判断にどのような影響を及ぼすかが最も注目されている。

他に米国政治に影響を及ぼす外部団体としてはロビイスト、利益団体、シンクタンク、メディア等々があり、ワシントンにおける様々な活動を通じて政策決定に影響を及ぼしている。いずれも保守・リベラル系に分類されることが多く、メディアを例にとれば、大半がリベラルである一方で、FOXニュースなど保守よりのテレビ局もある。

3. 米国政治の現状

このような環境下でオバマ政権の8年間を振り返るならば、その実績はオバマケアの導入、金融監視制度強化、環境保護の強化、マイノリティ・ヒスパニックの地位向上、違法移民への優遇、銃規制強化等々過分にリベラル色が強かったとの印象を受ける。また外交においては対話姿勢を重視する余り、強いアメリカのイメージを低下させたとの批判もあり、この事が共和党との分断や更なる二極化に繋がっている。また政権運営においても議会軽視の姿勢を崩さなかったこと、これに対し共和党が何らの対策もとれなかったことが多くの国民の既存政治に対する不信と不満を招いており、今回の大統領選の候補者選に影響を及ぼしている。

4. 大統領選・連邦議会選挙の展望と影響

来る議会選挙について、下院は選挙区事情と現行勢力からみて共和党が引き続き過半数を維持するものと予想される一方、上院は共和党が守勢に回る選挙となり、民主党による過半数奪還も視野に入る。

大統領選については、民主党は、ヒラリー候補が不安視されながらも同党候補となるのが極めて有力な一方、共和党は、依然不透明で、候補者選びは7月の党全国大会までもつれ込む可能性がある。この際に全く異なる候補が出てくることもありうる。

いずれにせよ民主党政権となれば、オバマ政権の政策が大部分で継承され、TPPも最終的には可決されるが、行政と立法の「ねじれ」による政治停滞は継続しよう。また、仮にトランプ氏による共和党政権となっても、議会共和党との関係からさほど過激な政策の推進は難しいものと考えられる。

長い目では今後共和党がアイデンティティを模索する苦悩が続くものと予想される。

※質疑

Q1: 共和党内のTea Party超保守勢力の伸張やアイデンティティの混乱・対立について、原因と今後の行方は?

A1: 共和党有利な選挙区割の関係もあり、より保守的な候補が党内および選挙で有利となっている背景がある。マイノリティへの配慮がなく、米社会の現実に対応できていない。たとえTea Partyが本選挙でトランプ氏を支持したとしても、党中道派が支持するとは限らないことから、私見ではあるが、むしろライアン下院議長らの党有力者は、トランプ氏の党候補指名と本選挙敗北を見通した上で、その後の党の立て直しを睨んでいるのかもしれない。保守層の価値観の転換はすぐには困難であり、混乱は当面は続くのではないかと。

Q2: 各候補の原油価格に対する考え方は? また、大統領選による影響は?

A2: 一般論として、民主党は、環境重視の観点から、代替エネルギーを推進し、化石燃料に対して規制強化の立場である。一方、共和党は、環境問題への関心は低い。

(講師紹介)

堂ノ脇 伸氏 (Donowaki, Shin) : 1984年住友商事入社。生活物資運輸部、油脂部、食料部、米国住友商事(ニューヨーク)、トルコ住友商事を経て2012年4月より米国住友商事株式会社ワシントン事務所長(現職)。ワシントン日本商工会会長。



着任のご挨拶

ヒューストン日本語補習校
校長 立野 誠之



4月8日(金)成田11:15発、同日ヒューストン9:30着のANA便で当地ヒューストンに着任致しました。翌9日(土)は、補習校の着任式、始業式、入学式(中・高)、入園・入学式(幼・小)と、私にとっては厳しい日程ではありましたが無事終えることができ、ほっとしたというのが本音です。着任以来、運営委員長様をはじめ、関係者の方々等多くの皆様にお

世話になりました。お礼申し上げます。

改めまして、2016年4月1日付けでヒューストン日本語補習校の校長として着任致しました立野誠之(たちののぶゆき)と申します。3月末まで京都府宇治市教育委員会に勤務していました。宇治市は世界遺産(平等院、宇治上神社)、源氏物語(宇治十帖)、宇治茶、任天堂工場など多くの歴史遺産や観光・産業でも有名な市です。京都からのアクセスがよく、休日・平日を問わず観光客で賑わっています。最近、外国人の観光客の増加ぶりには目を見張るものがあります。

海外勤務は1989年からジャカルタ日本人学校、2004年から香港日本人学校においてそれぞれ3年間の経験はありますが、補習校での勤務は初めてです。ジャカルタは、日々発展していることを実感する都市でした。車での移動の際には大渋滞に悩んだりしました。香港は、非常にコンパクトで機能性に富んで

いました。しかし街中での人口密度の高さに驚くものがあります。高層ビルや高層住宅がずらりとならんでいました。ヒューストンでは、広い道路、広い敷地・駐車場、大きなスーパーやモール等々、何でも大きく広く感じます。いろいろな国や都市があるものだと驚きと戸惑いを感じているのも事実です。

さて、本校の教育目標は、「日本語のできる子どもに国語力、算数・数学の基礎的知識を身につけさせ、より一層国際的感性を高める」です。この具現化に向け「目指す子ども像」「目指す学校像」を掲げています。これらの目標に向け、教職員に加え、保護者の皆様、関係者及び関係機関の全ての皆様方のご協力をお願い致します。

また、始業式において児童・生徒にも自ら努力しこの1年間頑張っしてほしいことを話しました。小学部児童には「勉強を頑張りたい、新しい友だちをたくさん作りたいと願うならば、日々の努力を続けることが必要です」と、中学部・高等部生徒には「凡事徹底(ぼんじてっい)」の言葉を示しました。とすると、人は、「日常生活の中で、毎日しなければならぬことや、平凡なこと」を馬鹿にしたり、軽くあしらったりしがちです。「難しく特別なこと」をしなければ成果がでないように思い込んでいる人が多くいます。しかし、そんなことはなく、誰にでもできる平凡なことを徹底し続けること「凡事徹底」は「非凡」を創ります。私は、この「凡事徹底」は多くの日本人の持つ長所であり、現在の日本を作り上げた源であると考えています。今は特別な才能がなくとも、やがて自分自身の思いや願いを実現する源となり、まさに「非凡」を創る大きな力となるでしょうと語りました。

このことは、私自身にも言い聞かせている言葉です。全ての園児・児童・生徒が、夢や希望の実現を目指し、そのスタート台に立ち、またスタートが切れるよう誠心誠意尽くす所存です。どうぞよろしくお願い致します。



ヒューストン日本語補習校

入園・入学式の開催

わんらべの鐘つきにげる春深く

4月9日、元気な子供たちが補習校入園・入学式につどいました。

「このヒューストンで、日本と同じ時期に、日本と変わらぬ入園・入学式を迎えられましたことにお喜びを申し上げます。」

ご来賓の岩崎敦志ヒューストン首席領事からいただいた祝辞が、まさにこの補習校の意義にほかなりません。

さて、この前日、京都から新たに立野誠之校長がヒューストンに到着されました。荷解きままならないまま補習校に駆けつけ、新学年のスタートを告げられました。

「学校が好きになる魔法の言葉を教えてあげましょう。」

一つ目:毎日元気に学校に通いましょう。成長します。

二つ目:学校の勉強をしましょう。力がつきます。

三つ目:友達を大切にしましょう。自分を大切にすることと同じです。

そして、中学・高校生に向けては、目立たないが日常の基礎固めが大成につながるという訓辞を「凡事徹底」という言葉で伝えられています。(うーん、耳が痛い...)

「本読みが上手な一年生になりたいです。漢字を覚えたいです。お友達と一緒に勉強したいです。」

小学新1年生の大迫直人君、狩野雫奈君そして柳沢りさ里咲さんが、恥ずかしそうに期待を語ると、

「先生は、僕の知らないことをいっぱい教えてください。勉強は、いやだけれどやらなければいけないです。僕は、友達と会える土曜日が楽しみです！」小学部2年生の坂本修吾君、我妻夏希さん、境麻利さんが元気よく応え、1年の成長振りを示します。

「中学生になり両親から少しはなれた自分を感じます。ヒューストンで日米の架け橋になりたいです。」

中学部新1年の中村太一君、岩田莉奈さんがフレッシュな意気込みを語ってくれました。

「好きなことと思ってやれば、それが最強の武器。幸せと思えば幸せなのだから。」

確かな自分を築きつつある子供の姿に、親の一人として安堵と寂しさ。中学部2年の甲斐水葵さんがにこやかに、しかししっかりと新入生に伝えます。

週に一度の補習校は、全日制学校に比べると十分な授業体制とはいえません。生徒数も494名まで急拡大しています。先生方の教育に対する情熱に支えられて、子供たちはすくすく成長していますが、保護者や日本商工会などそれをとりまく人々の支援が不可欠です。

「保護者の方も子供と一緒に補習校に入学したと思って、教育にあたりましょう。」

立野校長より。

なにはともあれ、子供たちの成長を期待しましょう。

春風や闘志抱きて丘に立つ

(ヒューストン日本語補習校運営委員会)



アストロス 4年ぶり優勝!



← 子供枠時代から
いつも二人で参加



優勝を決めた喜びの笑顔

優勝

これで1997年以来(それまでの資料不明)優勝5回、準優勝6回となりました。

この数年各選手のレベルは優勝を狙えるレベルにありながら、なぜか結局毎年敗退していました。特に去年は一発勝負のじゃんけんに負けてベスト4入りが果たせず、非常に悔しい思いをしました。去年の覇者のコメツからは、自分たちも一昨年じゃんけんで敗退したので、来年はアストロスだよと慰められました。しかしそれが現実になるとは!

今年はチーム打率こそ高くなかったものの、絶対ここでというチャンスでしっかり打って得点できたこと、そして守備が打席をはるかに上回るレベルだったことが大きかったです。



男性も顔負けの外野越えのパワフルなスイング

大会を振り返りますと、お蔭様で予選は丸紅VT(10対1)、千代田インターナショナル(8対2)に順当勝ちでした。しかしながら準々決勝以降は波乱の連続で、何度もリードされ、内心今年も駄目かなと嫌な予感があったのもたびたびでした。

まず準々決勝のClear Lake Unitedとの試合は、6回表まで2対1で負けていました。その裏の攻撃で、女性のKatieが塁に出るも、1番、2番が凡退、ツーアウトの大ピンチ。ここで3番(佐藤家長男)が粘ってフォアボール、そしてやってくれました13番王子、4番沢野の連続ヒットで見事に4対2と逆転し、大きな勝利を掴み取ることができました。

準決勝の住友ダッシュとの試合も、やはりドラマが最終回に待っていました。6回までお互い堅い守りでAstrosが4対1でリード。そして迎えた最終回7回の表、ようやく打撃爆発で4点追加し8対1。誰もが勝利を確信した点差のはずでした。ところがその裏、住友ダッシュの猛攻撃がさく裂し、瞬間に5点を奪われ、更に攻撃が続きあわや逆転の勢いでした。そこは冷静さを失わず、チームをしっかり引き締め直し、堅い守備の復活で、何とか8対6で逃げ切ることができました。

決勝は、相手選手の得意不得意がある程度分かっているイーグルスと対戦。1回が終わり、Astrosが2対1でリード。その後4回裏に2点を取られ2対3で逆転され、今度はこちらが6回裏に2点を取って逆転。ところがその裏また2点を取られ何と再逆転で4対5。万事休すの状況で、7回表に下位打線が何とか待望の1点をもぎ取りその裏を抑えて同点で試合終了。脳裏に去年のじゃんけんの一コマが蘇りましたが、時間に余裕があったため何とか延長戦に。8回表に打撃爆発一挙に4点を奪い勝利も目前かと思いきや、さすが強豪Eagles、その裏に3点をもぎ取り手に汗握る白熱戦に。最後は好守で逃げ切り、9対8で劇的勝利を収めることができました。



笑顔の沙彩

■ 選手紹介 (第一戦のオーダー順) ■

一番: センターレフト 佐藤剛(岡谷鋼機) 実質キャプテン兼マネージャー兼コーチ。新たな練習メニューを導入してチームの守備力アップに大貢献の名コーチ。堅実な打撃で今回5試合で打率4位。

二番: サード 小林(横河電機) 鉄壁の守備。見ていてスカッとする好守多数、だが打撃は決勝戦でようやく開花。遅!

三番: センターライト 佐藤流(るい) (Rapid 7) 佐藤家長男。去年のじゃんけんでチョキを出したわが手を恨み続けて丸一年。優勝の瞬間の喜びは人一倍。

四番: DH 王子(Oji & Son's) 日本で人気のプロレス軍団、Dragon GateのT-shirtsをチームに寄付。T-Shirtのロゴの“Typhoon”でパワーをもらい快勝できました。常日頃の爆裂打は、来年までお預け。

五番: レフト 沢野シェーン (BP) パワーの違いを何度も魅せてくれた今年のMVP。打点王で、打率は2位。更に俊足の持ち主で、ランニングホームランの際には毎回前の走者を追い越してしまわないかとヒヤヒヤもの。

六番: ショート 上田(富士貿易、新人) 鉄壁な守備力を誇る新人選手。大学野球のジャージで爽やかに登場し、大学生のように軽やかな守備。来年以降も期待してます。

七番: ファースト 大野(日本郵船、新人) 打撃のパワーは4番打者。守備も固く、要所要所で、難しい打球を捕球。

八番: ピッチャー 佐藤(Saaya Inc.) 佐藤家当主。柔らかいボールに助けられ、最近では一番の出来栄。打撃も近年珍しく調子よく、今年は打率3位でした。

九番: ライト 石田(日本郵船、Modoc) こちらも鉄壁の守備。今年はお番が少なかったですが、来年以降はフル出場。

十番: セカンド 佐藤沙彩(佐藤家次女) ソフトボール大好き少女。今年はいマイチ不完全燃焼。また一年補習校の放課後ソフトで練習積んで、来年の活躍に期待。

Katie: 故障中の身ながら、一試合目の途中から参戦。打率はチームトップの7割。

萬: ライト(横河電機、新人) 今年はお番が少なかったものの、実力はスタメン。来年以降は重要な選手の一人。バッターボックスには一度しか立てずも見事にクリーンヒット。

井上: ライト(日本郵船、新人) 練習時の鋭い打球は来年の本番までお預け。練習重ねるごとに確実に上達。来年以降に期待です。

村田: ライト(岡谷鋼機) 超多忙で練習出られずも運動神経の塊。来年以降に期待です。

佐藤夏海: 佐藤家長女。大昔補習校ソフトの経験あり。パワーだけはあります。

他に今年の試合には参加されませんが、みずほ銀行の木村さん、そしてゴルフのTeachingプロの肥田さんがメンバーとなっております。ただ今年のメンバーのうち何人かは来年は帰国などでいないと思うので連覇に向け新人募集中です。連続優勝は至難の技ですがチャレンジしようと思っておりますので、よろしく願い致します。

助監督 佐藤佐紀子

準優勝

イーグルス



一回も練習来られなかったけど引越し業務で体を鍛えていた引越屋社長のエース(ナイスピッチング!)
 家でこっそりバットを振り込んでの息子にばらされて恥ずかしそうだった補習校Cチーム監督のパパ
 現地ソフトボールリーグに所属して実戦経験を積んだ若夫婦
 今年は肉離れしないよう入念にストレッチして元フットサルの俊足外野手
 毎週土日の練習を一度も欠かさなかった中学生(皆勤賞!偉い!)
 多分その辺の野球部より練習していたシニア夫婦
 バリバリ現役野球部の高校生と、フロリダ強豪野球部から駆けつけてくれたその弟
 絶対にエラーしないショートと、そのスパルタ指導に耐えてた妻
 仕事が忙しくて体が小さくなったけど、大根切りは健在だった青年
 この期間だけ夜の活動を控えめにしてソフトに集中したアラサー(彼女募集中)
 清原ばりにプロテイン(合法)を飲んで肉体改造に励んだ中年
 こんな一見まとまりなさそうなメンバーを上手く率ってくれた監督と、そんな監督に自由にソフトをやらせてくれた理解ある妻



昨年同様メンバー17名にて優勝への準備は万全!! 予選2試合は予想通り危なげなく通過、そのまま優勝だったはずが、今年もコメツ戦との死闘後の決勝であと一歩で優勝に届かず、惜しい!イーグルス。結果は残念でしたが、忘れかけてた青春時代を一瞬でも思い出させてくれた素敵な週末でした。来年は、新監督の下「業務と学業を第一に、怪我無く、楽しくそして勝つ」をモットーに、もちろん再び優勝を目指します。

(筆者:イーグルス助監督兼庶務)

3位

住友ダッシュ

一昨年の優勝から一転、昨年はまさかの予選リーグ敗退。その雪辱を晴らすべく、1月より早々に練習を再開。後半には練習試合も重ね、3月末には相当良い仕上がりになっていました(手前味噌ながら)。渡部キャプテンのクジ運が良かったのか悪かったのか、当チームは、三商社(三井・三菱・住友)とIzakaya Waさんが一緒の「死の組」予選リーグでの戦いとなりました。初戦のIzakaya Wa戦は逆転で勝利。二試合目の対 三井マリガンズ戦は、拮抗した試合で2-2で引き分け、得失点差で予選リーグをグループ一位で突破!!ここまで来たら一気に優勝!と張り切りすぎたのか、決勝トーナメント第一試合の双日パッションズ戦では、試合中、主力選手の4名が相次いで肉離れを起こし満身創痍の状態に。準決勝アストロズ戦、序盤の打線沈黙が響き、最終回に一気に追いつけたものの、残念ながら一歩届かず負けてしまいました。チーム全員やり切った感で満ち満ちており、清々しい試合終了コールとなりました。毎年、「本気過ぎて怖い」と揶揄される当チームですが、メンバー同士で声を掛け合い、「One Team」で大会を楽しむ当チームの「良さ」として捉え、来年も謙虚に練習を重ね、また来年も本気で上位を狙っていきたいと思います。

この場を借りまして、対戦させて頂きましたチームの皆様、本大会を滞りなく運営頂いた幹事の皆様に、心より御礼申し上げます。



■ ジェトロより「ヒューストン・ダラススタイル」発刊のお知らせ ■

この度、当該地域における消費市場への参入を促進することを目的とした冊子を制作、弊機構のウェブサイトに掲載しましたので、お知らせします。

小売・流通、飲食・ホテル、教育、美容・理容などの非製造業・サービス業を念頭に、当地での消費市場への参入に関心を持っていただくための情報集・ヒント集、というコンセプトで制作してみました。本冊子では「衣」「食」「住」の観点から、ヒューストンおよびダラスの「今」を切り取り、ご紹介しています。

会員の皆様におかれましては、是非とも鮮度の良いうちに、日本本社の皆様のほか、内外の関連会社・事業部様、お取引先等などにも広くご活用いただきますようご案内いただけますと幸甚です。もちろん、新たに当地に赴任される皆様にも広く共有いただきたくお願いいたします。

「ヒューストン・ダラススタイル」(2016年3月発刊)
<https://www.jetro.go.jp/world/reports/2016/02/4a7eb1b76a8e0e00.html>





編集委員会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頂き、健康に関する話、メディカルセンターの様子などを連載記事としてご紹介しています。
前回の山下俊先生から産婦人科がご専門の平光史朗先生にバトンが移りました。

第139回

更年期障害について

University of Houston, Center for Nuclear Receptor and Cell Signaling
平光史朗



皆さん、こんにちは。University of Houston, Center for Nuclear Receptor and Cell Signalingで研究をしている平光です。現在は女性ホルモン(エストロゲン)と同じ作用をもつ分子の研究をしています。今回はエストロゲンと更年期障害について簡単にお話をさせていただきます。

【更年期と閉経】

エストロゲンは主に卵巣から分泌されており、一般的に30歳ごろをピークとし、加齢とともに低下していきます。閉経を挟んで前後10年が更年期と定義されており、その間におこる症状を更年期障害と呼びます。ちなみに1年間振り返ってみて月経がなければ閉経と判定されます(日本人女性の平均閉経年齢は51歳といわれています)。

【更年期障害とは?】

エストロゲンがなくなることで見られる症状には月経異常(月経不順や不正出血)、自律神経失調症(のぼせ、異常発汗、めまい等)、泌尿器生殖器萎縮症状(性交痛、膣炎等)、動脈硬化、骨粗鬆症がありますが、更年期障害とは特に自律神経失調症を中心とした不定愁訴を主訴とする症候群のことを示します。

【原因・症状】

その発症にはエストロゲンの分泌低下だけではなく、性格的要因や社会的要因(身近な人との人間関係、介護、仕事など)も大きく関与するといわれています。では具体的な更年期の症状とはどのようなものでしょうか。様々な評価方法がありますが、日本では次項の簡略更年期指数(SMI)が良く用いられます。点数が高ければ、一度婦人科を受診することをお勧めします。ただ注意しなければいけないのは更年期障害とはあくまでも他の病気を除外した上での診断になります。更年期障害かなと思って受診したら、うつ病や甲状腺機能異常などの他の疾患が見つかることもあります。その場合はそれぞれの専門医に診てもらう必要があります。

【治療方法】

生活習慣の改善(適度な運動など)やカウンセリングで軽快する方が多くいらっしゃいます。それでも改善しない場合には、薬物治療を行います。それぞれの症状に合わせた対症療法(例えば不眠症に対しては睡眠薬など)やホルモン(エストロゲン)補充療法、また日本では漢方治療が広く用い

られています。特にホルモン補充療法は更年期特有の症状だけでなく、中年期以降の女性の健康に深く関わる骨粗鬆症、脂質代謝、動脈硬化、認知機能低下、抑うつ気分、性交痛などに対する効果も期待されています。以前、ホルモン補充療法は心血管疾患や乳がんのリスクといった副作用のみが取り上げられることが多かったのですが、様々な解析や新たな研究によって、安全にホルモン補充療法を使用できる方法が確立されてきました。(60歳未満もしくは閉経後10年未満の使用が望ましいなど)。ただし、どんな薬物療法にも言えることですが、個々のリスク・ベネフィットを考慮した治療が必要になります。婦人科医師と相談しながら服用することが望ましいでしょう。

簡略更年期指数 (SMI)					
症状	強	中	弱	無	点数
①顔がほてる	10	6	3	0	
②汗をかきやすい	10	6	3	0	
③腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
④息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
⑤寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
⑥怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
⑦くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
⑨疲れやすい	7	4	2	0	
⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	

(小山, 日本医師会雑誌, 1993より改変引用)

更年期指数の自己採点の評価法

- 0~25点: 異常なし
- 26~50点: 食事、運動に注意をはらい、生活様式にも無理をしないようにしましょう。
- 51~65点: 婦人科外来を受けた方が良いでしょう。
- 66~80点: 長期間の計画的な治療が必要でしょう。
- 81~100点: 各科の精密検査、長期の計画的対応が必要でしょう。

今回は消化器外科がご専門の小川久貴先生です。小川先生とはソフトボールの練習を通じて知り合いました。日本人離れたパワーとすばらしい運動神経の持ち主で、我々のチームMEDSの主砲として大活躍でした。また温厚で、いつも笑顔が絶えず、子供から大人まで皆から好かれる、とても魅力的な先生です。

ピーカンキッズ 活動報告

読み聞かせの会

親子で楽しむ絵本の読み聞かせ vol.1

ここヒューストンでも、多くのご家庭で絵本の読み聞かせをされていると思います。読み聞かせは子どもにとって良いと言われていますが、実際にどのような効果があるのか、どのように読めばいいのか、どのような絵本を選べばいいのかなどと、疑問に思われたことはありませんか？そこで、そのような方々におすすめの読み聞かせのガイドブックと、我々ピーカンキッズ読み聞かせの会が取り入れている読み聞かせのポイントを2回に亘ってご紹介します。

今回は、読み聞かせのガイドブック2冊のご紹介です。これらの本は、三水会センター図書館の絵本棚の上にあります。



『えほんのせかい こどものせかい』

松岡京子 著

著者の東京子ども図書館の設立者松岡京子さんが、絵本の読み聞かせの大切さや、効果、絵本の選び方などを温かみ



『絵本でひろがる子どものえがお』

高山智津子・徳永満理 著

絵本の読み聞かせのQ&Aや、年齢別(0~5歳児)の読み聞かせのポイント、コツ、おすすめの絵本リストなどが載っています。「読みはじめに子どもをひきつけるには?」「同じ本ばかり読んでと言われる」

など、日頃の絵本の読み聞かせでお困りのことがある方や、どのような絵本を選べばいいのか悩んでいる方に参考になるとと思いますので、ぜひ手に取ってみてください。

次回は、読み聞かせの会で取り入れている読み聞かせのポイントをいくつかご紹介します。

最後になりますが、5月の絵本読み聞かせの会をもちまして、2013年6月から会の代表を務められた百足ひとみさんが日本にご帰国されます。百足さんの優しい笑顔や

語りが印象に残っているお子さんも多いのではないのでしょうか。お疲れさまでした。



ピーカンキッズ今後の開催予定

<あそぼーかい>

6、7、8月はお休み

<読み聞かせの会>

6、7、8月はお休み

*変更がある場合もございます。三水会センター内のポスターやコミュニティーサイト:ヒューストンナビ <hounavi.us>でもご確認ください。

*スタッフは随時募集中です。ご興味をお持ちの方やお問い合わせは、次のアドレスまでご連絡ください。お待ちしております。

あそぼーかい mama.asobokai@gmail.com
読み聞かせの会 houstonyomikikase@yahoo.co.jp



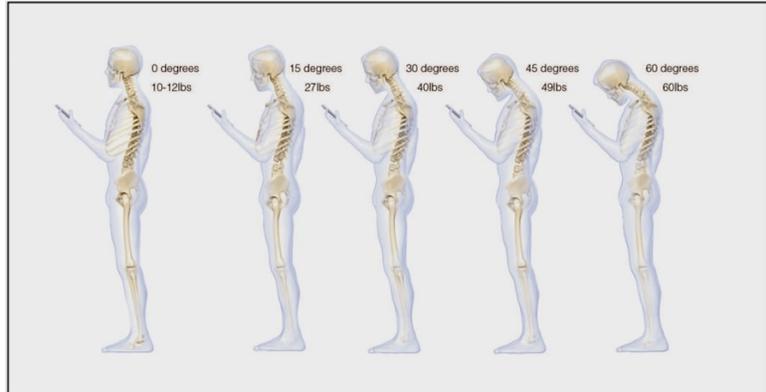
Special Report

姿勢の重要性

パソコン、スマートフォン、タブレット…今や生活に欠かすことができません。つつい夢中になりすぎて、気がつけば悪い姿勢を長時間続けている、そういう経験は多くの方が持っていることでしょう。悪い姿勢が体に与える影響と予防法についてカイロプラクティックの専門家にご寄稿いただきました。(編集部)

良い姿勢とは何でしょうか？自分で気付かなくても、姿勢の良し悪しは周りから見ると一目瞭然なことが多いです。背中が丸くなっている、机に肘をつき、顎を載せたりして座っているなどは姿勢の悪化しているサインです。座る・立つ・歩く、物を運ぶ・背負う姿勢、ゴルフやテニスのスイング時の姿勢など、人は生活や運動をする上で、それぞれの動作や作業に適した姿勢をうまくコントロールする力が重要です。悪い姿勢というのは、このような動作や作業を行うのに適した姿勢をつくり、維持することができないことを言います。結果としてシンプルな作業でも筋肉に負担をかけて痛みが生じる、軽いものを運んだだけなのに腰を痛める、テニスのスイングに力が出ない、スポーツ後に身体が痛くなるといった身体の負担が生じるのです。

姿勢は身体と脳の状態をよく表しています。脳と身体は互いに作用しており、脳の変化は身体の動作や機能に影響して姿勢が変化します。逆に身体の変化が脳に影響を与えることもあります。姿勢をうまくコントロールする、よい姿勢を維持するには、背骨が正常に機能している構造に加えて、脳が正常に機能し、効率良く筋肉を使用していること、体幹力と柔軟な筋肉、その耐久力が必要です。このような良い姿勢を維持するための機能を低下させてしまう原因として多いのが、現代人の生活・運動習慣です。近年多くの人が暇さえあれば、スマートフォンでメールや SNSをチェックしたりするために下を向きます。ある研究によると、現代人のスマートフォンを見るために下を向く回数は平均して1日221回、およそ3時間15分だそうです。これは1年でおよそ1200時間-50日間、下を向いてスクリーンと向き合っていることとなります。近年では、このように下を向きながら前かがみに携帯機器を使用することで起こる流行症状が、大人だけではなく子供にも多くみられています。脊椎の専門医Hansraj医師の研究では、成人の平均的な頭の重さが4.5-5.5kgほどですが、前方に30度倒



Position	Neutral	15°	30°	45°	60°	90°
Force To Cervical Spine	10-12lbs.	27lbs.	40lbs.	49lbs.	60lbs.	Not Measurable

図:下を向く角度によって背骨にかかる重さが変化する(Hansraj医師による「姿勢と頭の位置によって生じる頸椎ストレスの評価」より引用。©Dr. Kenneth Hansraj)

れると約4倍、60度倒れると約6倍もの重さが首にかかると報告しています(上図を参照)。このように下を向くことで首にかかる負担が顕著に増えると、筋肉は疲労し柔軟性を失い、背骨の構造は崩れて歪み、背骨の機能が低下する恐れがあります。結果として姿勢の悪化を引き、筋肉的な凝りや痛みをはじめ、様々な弊害を引き起こす可能性があります。

姿勢の悪化を防ぐためには、まずこのような生活習慣の見直しが必要です。下を向き続ける姿勢は、パソコンや読み書きなども含めて極力長時間にならないように心掛けましょう。また勉強・仕事環境の調節も重要です。パソコンのモニターを目線の高さにする事で下を向いて作業することを避け、できるだけ頻繁に立ち上がり、身体を動かしましょう。椅子の高さを調節し、本やテキストを立て掛けるブックスタンドも活用することで、下を向く角度を最小限にできます。定期的な運動や体幹トレーニングで、筋肉・体力の衰えを防ぎ、身体を十分に動かしてあげることが大切です。

米国カイロプラクティック神経学会認定カイロプラクター 池田奨
パーマーカイロプラクティック大学卒。2012年より、Houston Chiropractic Neurologyに勤務。子供から高齢者、アスリートまで、様々な問題に対して代替医療を提供。



5/22 (日) ■ 第554回日本商工会・日本人会共催 テキサス会「総領事杯」 開催のお知らせ

第554回テキサス会「総領事杯」を下記日程で開催致しますので、皆様奮ってご参加下さい。商工会、日本人会会員に限らず、日本人コミュニティー関係者の方はどなたでもご参加いただけますので、ご家族、友人、知人、出張者等ゴルフをなさる方の幅広いご参加をお待ちしております。ご寄付、賞品のご提供も宜しくお願い申し上げます。

開催日時: 2016年5月22日(日) 午前8時30分スタート<小雨決行>
開催場所: Oakhurst Golf Club
(20700 Mills Branch Drive Porter, TX 77365)
お問い合わせ先: 降旗 hideaki.furihata@daikincomfort.com
山本 yoshihisa.yamamoto@daikincomfort.com



Houston Walker

- June 5 Festival de Mariachi @ Traders Village
The market will come alive with live Mariachi Music, Great Shopping, Great Food, Cold Drinks, and Family Rides! 12pm to 16pm Free to the public, parking \$4.
<http://tradersvillage.com/houston/events>
- June 9-11 Carnival Houston @ Discovery Park
Celebrating carnival from the Caribbean, Brazil and New Orleans Mardi Gras. It is an exciting an explosion of music, cuisine, revelry, costume parade and performances.
<http://www.carnivalhouston.com/>
- June 9-12 Republic of Texas Biker Rally @ Travis County Expo Center in Austin
ROT Biker Rally is the largest motorcycle rally in the USA and one of the most highly-anticipated motorcycle events in the entire country.
<http://www.rotally.com/>

編集後記

4月14日以降発生の熊本地震や4月18日のヒューストンの雷雨・洪水で被害にあわれた方々に置かれましては、心よりお見舞い申し上げます(ゴルフ編集委員一同)。

4月は荒天もありましたが、ヒューストンでは、夏前の良い気候の中、商工会でも多くのイベントが行われています。今号と次の号では、皆さん元気に参加されたイベントのご報告中心の誌面となっています。

今号のゴルフストリームは、ジャパンフェスティバルは表紙と中の見開きページの3ページの特集、商工会議事録、駐妻日記、会社紹介、今年始まっているアメリカ大統領選に関連した講演会「米国政治の意思決定プロセスと大統領選の展望」、日本語補習校関連では、この春からヒューストンにいられた立野校長先生のご挨拶と入園・入学式の様子、4月号に速報のありましたソフトボール大会の写真いっぱいのご報告、「ヒューストン・ダラススタイル」の紹介、テキサスメディカル、ピーカンキッズ、カイロプラクティックの視点から書かれた「姿勢の重要性」、ヒューストン知っせん、Houston Walker、ゴルフの「テキサス会」の告知などになります。

今後とも、「ゴルフストリーム」を宜しくお願い申し上げます。
(佐藤大地)

ゴルフストリームは毎月15日発行です。

発行: ヒューストン日本商工会
発行責任者: 本多 之仁
編集委員長: 佐藤 大地
構成・編集: 岡野真弓/鍵富雅紀/前田正子
印刷: Sel-Fast Printing Copies & Laminating
(713) 782-2000

