

寒波救済基金への寄付



ヒューストン日本商工会では、今年2月に来襲した大寒波がもたらした膨大な被害により困窮する当地のコミュニティーを支援するべく、会員企業及び会員個人を対象に募金活動を行い、地元団体が設立した救済基金に対し寄付を実施いたしました。ご賛同いただきました皆様には厚く御礼申し上げますと共に、ここにご報告申し上げます。

2月に米国南部を襲った歴史的な大寒波による被害を受けて、商工会では特別理事委員会と常任委員会の決議により、ターナー市長とヒダルゴ郡長官が推奨するHouston Harris County Winter Storm Relief Fundへ総額27,000ドルの寄付を実施しました。会員企業と会員個人を対象に募金活動を展開しましたところ、当初の目標額である25,000ドルを上回る額を29社と2名の皆様よりご寄付いただく結果となりました。皆様のご協力に深く感謝申し上げます。

4月1日には、市庁舎に福島総領事、相澤会長、名川特命理事が訪問し、オルソン国際部長に市長への書簡を手渡し、甚大な被害を受けた方々にお見舞いを申し上げるとともに、ワクチン普及によるCOVID-19感染の抑え込みや今回の寒波被害者救済の取り組みにおいて、市長を始めとするリーダーシップに対し、あらためて日本コミュニティーを代表して御礼を申し上げました。一方、オルソン国際部長からは市を代表して、当会の地域貢献に対する謝意とともに、来春の市長による日本訪問やテキサス高速鉄道プロジェクトの実現に向けて今後の展開や日本企業による継続的な投資に期待する旨、前向きなお言葉をいただきました。

(理事委員一同)



左から、名川特命理事、福島総領事、オルソン国際部長、相澤会長

バーチャルウォーキング大会始まる！

全35チーム、総勢349人が参加。勝利は誰の手に？



商工会主催のバーチャルウォーキング大会が5月1日午前10時にスタートしました。参加者は全35チーム、計349人。優勝を目指してガンガン歩こうというチームからのんびりマイペースで散歩したいというチームまで、個性あふれる顔ぶれです。各チームの構成やコメントはP4-5をご覧ください。初日から平均1万歩を超すチームが現れるなど早速熾烈なトップ争いが始まっていますが、どのチームが栄光を手にするのか、5月31日まで1ヶ月間続くレースの展開から目が離せません。

このイベントを大いに楽しみ盛り上げるべく私たちガルフストリーム編集部も、総領事館や商工会事務局などのメンバーとの連合チーム「アルマジロズ」を結成。5月2日には早速、Bayou沿いのTerry Hershey Trailを歩いてきました。前日まで雨が続きどうなるかと心配しましたが、当日は快晴で絶好のハイキング日和になりました。初夏の陽気の中1時間半ほど歩く身体はすっかりボカボカ、というより汗だくに。これから気温がますます高くなりますので、ウォーキング時の水分・塩分補給はお忘れなく。ウォーキング前後のストレッチについては先月号P6の「ポイントレッスン」をご覧ください。

また今月号P5では私たちが歩いた Terry Hershey Trail をはじめとするヒューストン市内のおすすめトレイルを特集しています。いよいよ後半戦、今からでも充分巻き返しは可能です。ラストスパートをかけ、順位アップを狙いましょう。

会員限定

駐妻のヒューストン日記

第199回 片岡真穂 さん

夫がテキサスに赴任したのは、私たち夫婦が入籍してから3週間後のことでした。それから5か月後、追って私もテキサスにやってきました。

私にとって初めての海外生活の始まりであり、私たち夫婦が初めて一緒に暮らす生活の始まりでもあり、これから過ごす新しい生活に胸を躍らせながらヒューストン行きの飛行機に乗っていたのを、今でも鮮明に覚えています。

あれから2年が過ぎ、子供が生まれ、家族が増えました。コロナ禍での妊娠と出産ということで、妊娠中は外出を最低限に控えていたので、以前よりも家にいる時間が長くなりました。

そんな生活をするようになってからは、外食やテイクアウトをしなくなり、そのぶん我が家の料理のレパートリーが増えました。チーズタッカルビ、麻婆豆腐、とんかつ、豚汁、ハヤシライス、インドカレー、リゾット、ジェノベーゼソース、ナッツバター、角煮、プリン、スイートポテト、手間のかからないものも含めれば、挙げるとキリがないくらい色々作ったのですが、そのなかでも特にはまったのはパン作り。インターネットで見つけたレシピなどを参考にして、見様見真似で始めてみました。しかし、1回目に作ったパンはうまく膨らまず固くなってしまい失敗。失敗の原因は、発酵時の温度が高く、発酵しすぎてしまったことでした。日本で使っていたオーブンと違って、このオーブンには発酵機能がなく、低めの温度設定ができないので、パンを適切に発酵させる環境をつくるには、高めの温度に設定して数分だけオーブンを加熱して止めて、オーブン内を40℃くらいにする必要があります。(日本の家電の使い勝手の良さが思い出されます。)水の40℃はお風呂のお湯を想像すれば良いのでは



かりやすいのですが、空気の40℃って難しいなあと思いながらなんとなくの温度で発酵させてみたら、どうやら発酵温度が高すぎたようでした。気持ち低めの温度になるよう気をつけたら、2回目以降はうまく発酵して美味しく焼けるようになり、ロールパンやココ

アブレッドなど、自分好みのパンを食べられるようになりました。

こういったパン作りなど、料理の幅が広がったのは、家にいる時間が増えただけではなく、身近にあるスーパーに食材が豊富にあることも理由にあると思います。アメリカのスーパーには、いろんな種類や部位の肉がありますし、私たち夫婦の好物であるナッツやチーズ、スパイスなどの種類も豊富なので、どれも日本で買うよりも簡単に安く手に入ります。また、アジア系のスーパーに行けば、欲しい日本の食材の大体は手に入ります。コロナ禍でも楽しく料理ができているのは、こういった有難い環境にあるのも理由の一つかなと思います。

思いもよらずコロナが流行ってしまい、ヒューストン行きの飛行機の中で目論んでいたような、アメリカのあちこちを旅行する！ということは叶わずですが、家族みんなで美味しい食事を囲んで、毎日笑顔で過ごせているだけで、十分幸せな駐在生活を送れているなあと思います。



私の本棚

“MEMORIAL”

BRYAN WASHINGTON 著

ヒューストンと大阪を舞台にした様々な出会いと愛の形

最初にお断りなのですが、この本は私のお気に入りではなく、みなさんにオススメもしません。それではなぜ、そんな本をこのコーナーで紹介しようとするのか。それはこの本が、今という時代をよく表していて、とても気になるからです。気に入らないけど気にはなる。オススメはしないけど存在は知って欲しい。例えばあなたの職場に、クラスに、あるいはサークルに一人、悪目立ちしているメンバーがいると想像してください。あなたはその人と親しくしたいわけでは全然ないのですが、家族や友人とおしゃべりしていると、何故だかつい、その人の話をしてしまう、そんな感じなのです。

ではまず何が気に入らないのか。一番の理由は読みにくさです。そもそも英語作品を原文で読むだけでも一苦労なのに、この作品ときたら会話文を””に入れてくれないので地の文と会話の区別がつかず、誰がしゃべっているのかもよく分かりません。また放送禁止用語も多く、その点でもオススメできません。何というか、悪い意味で文学的だな、というのが私の感想です。

次に、ここからが本題ですが、何がそんなに気になるのか。最大の理

由はこの物語の舞台がヒューストンと大阪であるということです。しかも作者はヒューストンに住む27歳の青年。大阪府出身で現在ヒューストンに住む私としては気にならないわけがありません。

しかしそれだけなら、わざわざ紹介しようとは思わなかったでしょう。物語の設定がまた凄いです。主人公は2人。1人はヒューストン生まれの日本人青年マイク。もう1人は黒人青年ベンソン。この2人は同棲していて、つまりゲイのカップルなのですが、日本で暮らす父エイジユが重病だと知り、マイクは日本に旅立ちます。ところがそんなマイクとはぼ入れ違いに、マイクの母ミツコが2人の住んでいたアパートにやってきます。突然始まるベンソンとミツコの奇妙な共同生活。一方のマイクは大阪で父の営む居酒屋を手伝い始めます。

物語は3部構成で、第1部と3部はヒューストンに残ったベンソンの視点で、第2部は大阪に来たマイクの視点で語られます。彼らは遠く離れたパートナーを想いながら、自らの家族と向かい合い、新たな出会いを経験していきます。こうした地理的、文化的な広がり、多様性とは何かについて、私たちの生半可な理解を超えた視野を与えてくれるのです。

読んで欲しいとは言いません。でも、こんな本があるということ、こんな物語が書かれたということは知って欲しいと思う、そんな1冊です。

作者には本作の他にヒューストンを舞台にした短編小説集『LOT』があります。オバマ元大統領の「2019年のお気に入り19冊」にも選ばれた1冊です。



【出版社 RIVERHEAD】

(文責: 鵜飼 信)

参加チーム紹介①

バーチャルウォーキング大会が始まりました。参加する全35チームを大会に向けてのコメントと併せてご紹介します。勝利の女神はどのチームに微笑むのでしょうか。

バーチャルウォーキング大会



チーム名	チーム編成	大会に向けてのコメント	人数
鉄男	Marubeni Itochu Tubulars America Inc.	ヒューストンを歩き倒したいと思います。	7
ANAKind Skywalker	All Nippon Airways	安全で自由に世界を旅行できる日が早く来ることを願い、地域の皆様への日頃の感謝(kind)の気持ちを込めて、国境のない空を飛ぶようにチームで楽しく歩きます。	7
Houston Blue Arrows	Sojitz Group	日頃、あまり歩く習慣のないメンバーでの参加ですので、優勝より自分の壁を超えることを目標に焦らず、楽しく頑張ります。	8
JX NOEX OILERS	JX石油開発株式会社	前回ソフトボール予選敗退の雪辱を果たすべく、入賞を目指します！チーム全員で楽しくコツコツ歩きます。	9
MCO-I	MCO-I	普段ウォーキングを行っているメンバーは多くありませんが、少しでも上位に食い込めるよう頑張ります!!	13
ベニーズ	Marubeni America Corporation	とにかく当社全体の健康の底上げに!! 各々ペースで頑張ります。	14
みずほコズミックブルー	Mizuho Bank, Ltd	少数精鋭?で上位入賞目指し頑張ります!!	7
MHI Walkers	Mitsubishi Heavy Industries America	"社名はHeavyでも、足取りは軽く。"チーム一丸で豪華景品を狙います!!	11
AGV	Mitsubishi Logisnext Americas (Houston) Inc.	コロナ太りで緊急事態! 優勝(減量)目指してコツコツコツコツ歩きます!	6
チームNSNA	Nippon Steel North America	車社会のアメリカで、ただでさえ運動不足気味のところにコロナでますます身体がなまってしまった私たち。この機会にしっかり歩いて健康を取り戻します!	8
Kaneka たくさん歩き隊	Kaneka North America LLC	カネカの精鋭が集まりました。たくさん歩いて優勝し隊!	7
Kaneka マイペースで歩き隊	Kaneka North America LLC	運動不足でいきなり歩けば、どうなるものか。危ぶむなかれ、危ぶめば道はなし。マイペースで歩けよ、歩けばわかるさ	15
Roadrunners	企業横断チーム	ロードランナーズのチーム名とは裏腹に堂々と歩きます。ウォーキングならば参加したいと、馴染みの顔の新入部員が多数参戦。新戦力に乞うご期待! お犬様達の力も借りて(散歩に連れ出され?) 毎日コツコツと歩数を稼ぎます!	12
アストロズ	企業横断チーム	そうだ、散歩行こう!	6
JERA Hunters A	JERA Americas	在宅勤務が始まり早くも1年。恋しく思っていたあの頃の「密」も、今じゃすっかり思い出せず。しかし、心だけは「密」でいたい。心をついにONE TEAM! もちろん応援歌は「闘魂こめて」と「燃えよドラゴンズ」。	20
JERA Hunters B	JERA Americas	在宅勤務が始まり早くも1年。バスルームの鏡を見ては変わり果てた腹周り。「昔の私は」だなんて思い出補正を続ける日々。そんな日々を終止符を打つべく、文字通り重い腰を上げる! こちらも応援歌は「闘魂こめて」と「燃えよドラゴンズ」。	19
Osaka Takoxans	大阪ガス	まだ大丈夫はもう危険、無理せず気楽に、安全第一。熱中症と怪我に気を付けて頑張ります。みなさまどうぞご安全に。	11
ウォークプラス	Plateplus, Inc.	コロナ太り解消 & 健康維持のため、駐在員 & 家族一同歩きます! 社名にあやかり、目指せ、歩数はプラス、体重はマイナス!	6
KOBELCO セーフティファースト	Kobelco Construction Machinery U.S.A Inc.	運動不足解消のため、チーム一丸となってがんばります!	8
Largest 歩み: 2 point	Diamond Gas North America Corporation	本気で優勝狙います♪	8

参加チーム紹介②

記載は申し込み順、内容は5月5日時点

チーム名	チーム編成	大会に向けてのコメント	人数
Lone Star Turtles	お友達連合チーム	こつこつと運動して最後には結果を出す、という思いを込めて、あえてウサギでなく亀を私達のチーム名に入れました。「継続は力なり」をチームモットーにイベントをまい進します！	11
補習校チーム. Vamonos	ヒューストン 日本語補習校	毎日楽しく暮らすために、心・体の健康を保つ第1歩は動くことです。一步の動きを日々重ね、優勝を目指します。	14
INPEX Roughnecks A	INPEX Americas, Inc	ウォーキング大会を楽しみにしていました。健康増進を図りつつ、上位を狙ってがんばります。	16
INPEX Roughnecks B	INPEX Americas, Inc	We are participating from San Antonio where we operate shale oil projects. WE LOVE WORKING and WALKING!! Will work 24/7 and keep walking 24/7 as well. Thank you very much for this opportunity. (参加者にEnglish Speakerがいるので英語で回答させていただきます)	10
アルマジローズ	総領事館、ガルフスト リーム編集部&事務局関 係者の連合チーム	千里の道も一歩から！その第一歩がなかなか踏み出せない私たちも、気合を入れてついにキックオフ。日頃のチームワークを活かし、誌面上でも盛り上げてまいります。	17
Sumitomo Dash	Sumitomo Corporation of America (SCOA)	ソフトボールじゃないけど、Sumitomo Dashでエントリーします。モットーは「楽しく、安全に!!」	16
歩き人	J.P.Morgan Chase	毎日平均一万歩以上を目指します。	7
Mitsui Mulligans	Mitsui & Co. (U.S.A.), Inc.	犬の散歩・ゴルフ・ランニング・サッカーなど、多様なスタイルで歩数を稼ぎ、賞品獲得に向け、気合い入れてがんばります！	12
Akama チーム	Daikin Goodman	参加する事に意義があるのでがんばります！	5
Baba チーム	Daikin Goodman	仕事柄、広い施設内を歩いていますので、Walkingは自信があります！	5
Diamond Hikers	Mitsubishi 混成チーム	Hikersの名に恥じないように、健康的に、でも体に無理が無いように、しっかりと歩数を稼いでいきたいと思います。目指せ上位入賞！	7
Diamond Joggers	Mitsubishi 混成チーム	Joggerとはそうなりたい、の希望観測が入っていますが、新年度にもなり、心新たに健康を意識して、名ばかりでない本当のJoggerになりたいチームです。	7
Diamond Runners	Mitsubishi 混成チーム	不言実行。ただ歩くのみ（チーム名Runnersですが・・・）	7
Diamond Walkers	Mitsubishi 混成チーム	Walkersさんチームは、うさぎとカメのカメさんのように、歩みは遅くとも地道に日々の努力の積み重ねで気が付いたら上位入賞！目指して気負わず楽しく参加しましょう。	7
歩け！Gastros	東京ガスアメリカ	ヒューストンに赴任してきたばかりのメンバーを多く擁するわがチーム。はじめてのヒューストンを、歩いて、歩いて、歩きつくします！目指せ優勝！	6

Houston Walker トレイル特集

ウォーキング大会で歩く場所をお探しの皆さんに
市内のおすすめトレイルをご紹介します

①Hermann Park Trail

ダウンタウンにある大きな公園はウォーキングにも最適です。ミュージアム・ディストリクトの近くなので博物館・美術館や動物園へのお出かけと組み合わせることもできます。公園東側のMarvin Taylor Exercise Trailや、Fannin Roadを挟んで向かいにあるライス大学のキャンパスを巡るルートRice University Trailもおすすめです。

②Buffalo Bayou Park

Sabin Street沿いには3時間までの無料駐車場があります。トイレもあるので安心してウォーキングを楽しめます。

③Memorial Park

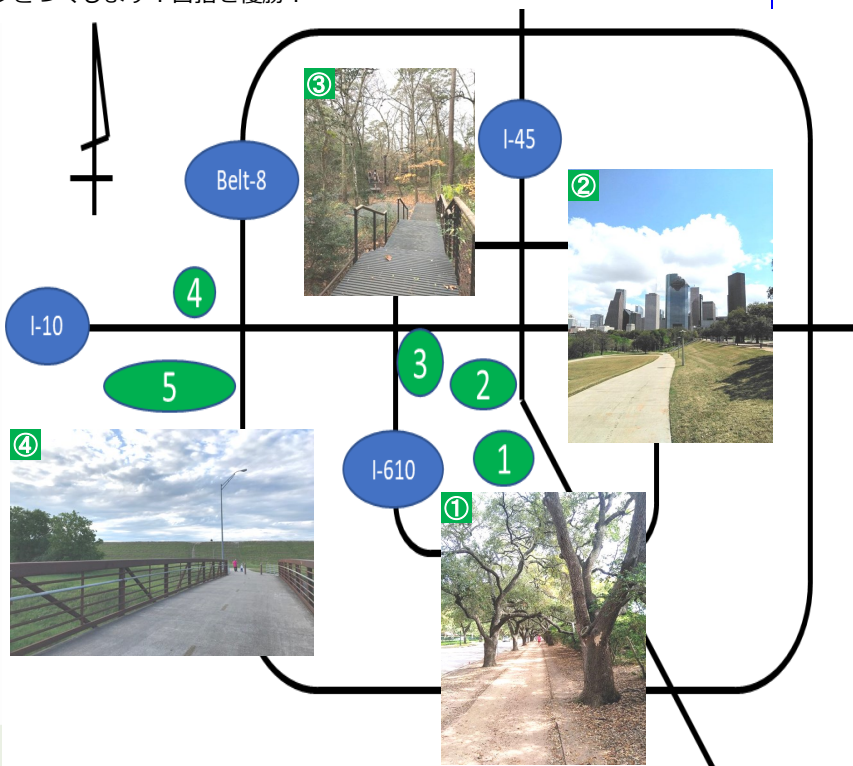
I-10とI-610とのジャンクション南東にある大きな公園でトレイルも複数あります。南西のHouston Arboretum & Nature Centerは自然豊かです。

④Addicks Trail

I-10のちょっと北側にある2.5マイルのトレイル。貯水池の堤防沿いですが木陰がほとんどないので暑熱対策はお忘れなく。

⑤Terry Hershey Park

Belt-8からSH6にかけてのBayou沿いのトレイルです。自然豊かで野の花も楽しめます。

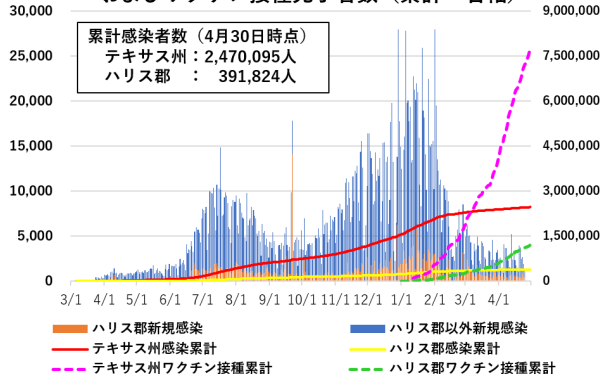


新型コロナウイルスCOVID-19 時系列データ

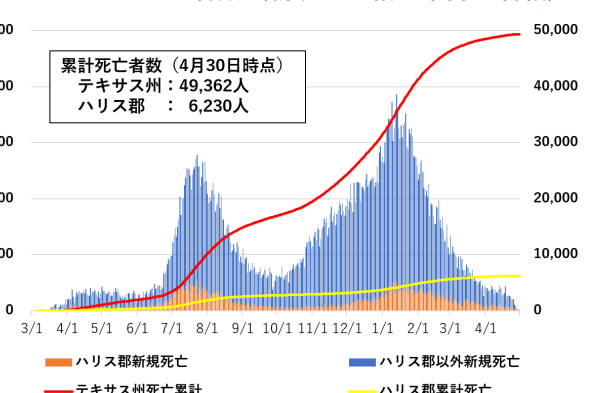
2020年12月号に引き続き、ガルフストリーム編集部では2020年12月から2021年4月における新型コロナウイルスに関連した出来事について、時系列でまとめました。
(ガルフストリーム編集委員)

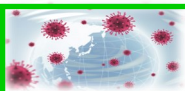
	世界	米国	テキサス州・ヒューストン	商工会関連	日本
2020年12月	2日 英国の医薬品・医療製品規制庁(MHRA)がファイザーのワクチンを承認 8日 英国でファイザーのワクチン接種開始 17日 マクロン仏大統領が新型コロナウイルスへの感染を発表 21日 EUがファイザーのワクチン販売を許可 30日 英国がアストラゼネカのワクチンを世界初承認	11日 ファイザーのワクチンをFDAが緊急使用許可 12日 米国の累計死者数が30万人に到達 14日 ファイザーのワクチン接種が開始 18日 モデルナのワクチンをFDAが緊急使用許可 ペンズ副大統領がファイザーのワクチン接種 21日 バイデン次期大統領がファイザーのワクチン接種 モデルナのワクチン接種が開始 29日 ハリジアナ州選出の次期下院議員が新型コロナウイルスで死去 31日 米国の累計感染者数が2,000万人を突破	8日 ロデオの5月4日～23日への延期が発表 14日 テキサス州のワクチン接種として医療従事者が対象となる(Phase 1A) 22日 アボット知事がファイザーのワクチンを接種 29日 テキサス州のワクチン接種対象者が65歳以上もしくは基礎疾患保有者まで拡大(Phase 1B)	1日 10月より引き続き図書館を予約制にて開館 8日 「Doing Business with Houston」米国ヒューストン ビジネスウェビナー共催 16日 12月度理事委員会をWeb会議形式で開催	3日 大阪府が「医療非常事態宣言」を発表 12日 1日あたりの感染者数が初めて3,000人を超える 18日 ファイザーがワクチンを厚生労働省に承認を求める申請を提出 25日 英国からの到着者からコロナ変異株の感染者を5例確認 28日 全世界からの外国人の新規入国を停止
2021年1月	5日 英国イングランドで3度目のロックダウン 6日 EUがモデルナが開発したワクチンを条件付きで承認 14日 世界の累計死者数が200万人を突破 24日 メキシコAMLO大統領が感染を発表 26日 世界全体の累計感染者数が1億人となる 28日 EUが日本からの渡航の原則禁止を発表	12日 空路で米入国する渡航者全員に陰性証明の提示を義務付けるとCDCが発表 20日 バイデン大統領が就任 米国の累計死者数が440万5,400人となり、第2次世界大戦による米軍の死者数を超える 29日 CDCが2月1日夜から全ての公共交通機関でマスクの着用を義務付けると発表	7日 テキサス州で初めての変異種をハリス郡で確認 10日 テキサス州での累計死者数が3万人を突破 26日 ハリス郡で一般人のワクチン接種に関するリスト登録受付を開始 27日 テキサス州内の累計感染者が200万人を超え、1日の死亡者数が最多の426人を記録	16日 第1回オンライン読み聞かせ会開催 21日 1月度常任委員会をWeb会議形式で開催 「新大統領の誕生とアメリカ政治の行方」ウェビナー講演会開催 図書館予約制見直し(時間割の変更)	5日 横濱・白鰐が新型コロナに感染 7日 1月8日から2月7日まで東京、神奈川、千葉、埼玉の1都3県に緊急事態宣言の発令を発表 8日 変異種の確認に伴う検疫強化の対象地域としてテキサス州を追加 13日 1月14日から2月7日まで大阪、兵庫、京都、愛知、岐阜、福岡、栃木の7府県に緊急事態宣言の発令を発表
2月	7日 少なくとも1回のワクチン接種者が世界で1億人を超える 25日 世界の累計死者数が250万人を突破 26日 カナダ医薬品当局がアストラゼネカのワクチンを承認	4日 ジョンソン・エンド・ジョンソンがワクチンの緊急使用許可をFDAに申請 21日 米国の累計死者数が50万人に到達 25日 FDAがファイザー製ワクチンの保管温度の基準を緩和 27日 ジョンソン・エンド・ジョンソンが開発したワクチンについてFDAが緊急使用を許可	3日 ロデオのキャンセルが決定 8日 ヒューストンで南アフリカで感染が広がっている変異株が発見される	25日 2月度理事委員会をWeb会議形式で開催 28日 第1回宇宙セミナー(オンライン)開催	2日 栃木県を除く10都府県に対して緊急事態宣言の3月7日まで1か月の延長を発表 5日 アストラゼネカがワクチンの製造販売承認を厚生労働省に申請 14日 厚生労働省がファイザーのワクチンの製造販売を特例承認
3月	11日 少なくとも1回のワクチン接種者が世界で2億人を超える Novavaxのワクチンが英国における最終試験で96.4%の有効性を得る 25日 インドで「二重変異株」を確認 29日 カナダでアストラゼネカ社のワクチン接種を一時中断	3日 ジョンソン・エンド・ジョンソンのワクチン接種が開始 12日 ワクチン接種が1億回を突破 24日 米国の累計感染者数が3,000万人を突破 25日 バイデン大統領がワクチン接種回数の従来の目標を倍増し、4月末までに米国内で2億回の接種を目指すことを表明	3日 テキサス州のワクチン接種対象者に教員・保育士が含まれる 10日 テキサス州の経済活動が100%再開し、マスク着用義務を撤廃 15日 テキサス州のワクチン接種対象者が50歳以上にまで拡大(Phase 1C) 25日 ハリス郡で自宅待機令が発令されて1年経過 29日 テキサス州のワクチン接種対象者が16歳以上にまで拡大	6日 古本市を予約制で開催(～13日) 13日 補習校中学校・高等部の卒業式(オンライン) 14日 補習校幼稚園・小学部の卒園・卒業式(オンライン) 15日 図書館閉館(～26日) 17日 3月度理事委員会をWeb会議形式で開催 27日 補習校カーブサイド教材配布 28日 第3回COVID-19オンライン勉強会	1日 6府県(大阪、兵庫、京都、愛知、岐阜、福岡)の緊急事態宣言を解除 5日 東京、神奈川、埼玉、千葉に発令している緊急事態宣言の21日まで再延長を発表 16日 変異ウイルス感染者が国内で初めて死亡 20日 東京オリンピックの海外観客受け入れ見送りを決定 21日 東京、神奈川、埼玉、千葉の1都3県に発令されていた緊急事態宣言が解除
4月	3日 ロシア製ワクチン「スプートニクV」の接種を完了していたアルゼンチン大統領が感染 6日 アストラゼネカのワクチン 17歳以下の臨床試験を停止 12日 インドが累計感染者数でブラジルを抜いて世界2位に 17日 世界の累計死者数が300万人を超える 22日 インドでの新規感染者が31万人を超えて1日では世界最多を更新 24日 ワクチン接種が世界で10億回を超える 25日 世界の累計感染者数が1億5千万人を突破 中国のシノファーム製ワクチンを接種していたペルーの元大統領が感染 30日 インドでの新規感染者が40万人を超える	2日 CDCがワクチン接種完了者の米国内の旅行に関するガイドラインを発表 3日 インドで確認された二重変異株をカリフォルニアで確認 9日 ファイザーがFDAに対してワクチンの緊急使用許可について12～15歳への拡大を申請 13日 CDCとFDAがジョンソン・エンド・ジョンソンのワクチン接種を中断するよう勧告 16日 ワクチン接種が2億回を突破 23日 CDCとFDAがジョンソン・エンド・ジョンソンのワクチン接種一時停止を解除すると発表 27日 CDCがガイドラインをアップデート、ワクチン接種完了者は屋外でマスク着用を不要とする 30日 全米のワクチン接種完了者が1億人に達する インドからの渡航制限を発表(5月4日～) カリフォルニア州のディズニーのテーマパークが営業を再開	19日 NRGスタジアムで予約なしのワクチン接種が始まる 28日 テキサス州の成人の3人に1人がワクチン接種完了者となる 30日 インドで確認された二重変異株をヒューストンで4件確認	2日 ソフトボール大会 無期延期 3日 補習校始業式(オンライン) 4日 補習校入園・入学式(オンライン) 10日 第2回オンライン読み聞かせ会開催 25日 補習校カーブサイド教材配布 26日 4月度常任委員会をWeb会議形式で開催	5日 大阪府、兵庫県、宮城県へまん延防止等重点措置を適用 9日 国内の新型コロナウイルス感染者数の累計が50万人を突破 12日 東京都、京都府、沖縄県へまん延防止等重点措置を適用 22日 インドで確認された二重変異株を5件確認 25日 東京、大阪、兵庫、京都の4都府県を対象にした緊急事態宣言の期間が開始 28日 神奈川県、千葉県、埼玉県へまん延防止等重点措置を適用 30日 クルーズ船「飛鳥」で感染者が確認され、横浜港に引き返す

テキサス州感染者数(新規:左軸・累計:右軸)およびワクチン接種完了者数(累計:右軸)



テキサス州死亡者数(新規:左軸・累計:右軸)





COVID-19 ワクチン接種体験記



バイデン大統領が5月1日までに全成人が新型コロナウイルスのワクチン接種を可能となるよう各州に指示を出したことを受け、テキサス州では3月29日から新型コロナウイルスのワクチン接種対象を16歳以上に拡大しました。この記事が発行される頃には読者の大半が接種を済ませ、この一年間続いた緊張感から少しだけ解放されている方も多いのではないのでしょうか。しかしながら、ワクチン接種だけに頼って感染拡大防止策を怠ると、感染力の強い変異株が秋には拡大し、新たな感染爆発が懸念されるという説も耳にします。人類の歴史に残るパンデミックで大切なマイルストーンとなったワクチン普及の記録を誌面上に残すため、読者の皆様からご寄稿いただいたワクチン接種体験記をここに共有させていただきます。（編集部）

- ①ワクチン接種日と種類 ②年齢と職業 ③予約の仕方、接種日の様子
④接種後の副反応、日常生活や仕事への影響 ⑤その他コメント



体験記1

①2021年3月16日 Johnson & Johnson 1回接種のみ
②50代 会社員
③今回の接種はKrogerの店舗Pharmacyで実施。予約はKrogerのWeb siteから。このサイトは郵便番号を入れて、該当エリアのKroger店舗が出てくるのですが、入力した番号以外の店舗は出してくれない(Walgreenは入力値外にも検索を広げて表示してくれる)ので、郵便番号の地図を片手に近隣の番号を次々入力して探す、という対応が必要です。

接種した場所はCinco Ranchの少し西にあるKrogerです。Pharmacyコーナーで受付。手続は待ち時間ゼロ、3分ほどで完了。接種してくれる技師さんは1名、1人の時間が15分枠で、皆予約して来ているので、混雑はありません。接種後に15分様子を見るために座っている人が2、3人。接種を待つ人が2、3人という感じ。接種自体はインフルととくに変わりはないですが、このワクチンが承認済みではなく、緊急事態として接種許可されていること、異常があったらすぐ連絡すること、などの説明がありました。

④接種後、15分は椅子に座って様子を見るように言われます。当方特に異常なく、13時頃、会社に戻り、以降17時まで業務実施。その後、食事、シャワーも通常に済ませ、なんともなかったのですが、就寝後、24時過ぎに頭痛と筋肉痛と倦怠感で目が覚めて一晩中寝られず。朝にはそれなりに静まりましたが、まだ頭痛と倦怠感があり、仕事は休むことにしました。体温は36.9℃でした。昼間2回ほど少し眠ったりして、夕方にはだいぶ良くなりました。だるさはありますが普通の行動には支障なし。体温も36.5℃。

2日目夜は普通に眠れて、翌朝はだるさもほぼ無く、頭痛はかすかに残るくらいでした。風邪薬が抜けていくときのような浮遊感がありました。接種後、12時間後くらいに副反応が出てくる、というのは新感覚でした。インフル接種後は、数時間かけてすこしばやーっとした感じが上昇してきた、翌日には収まると言う感じでしたので。

ちなみに同じ日に同じワクチンを受けた家内は、当日夜に目が冁えて眠れませんでした。頭痛、筋肉痛、倦怠感、体温上昇いずれもありませんでした。

体験記2

①2021年3月6日&4月4日 Moderna 2回接種
②50代 主婦
③今回の接種はHarris County Public HealthのWEBから予約登録。接種した場所は1回目はDelmar Stadiumでドライブスルー形式。モデルナと知ったのはワクチン接種の直前でした。接種後はWaiting Zoneにて15分ほど待機。スタッフが一人一人に様子を聞きにきました。2回目はジョージブッシュ国際空港横のParking Lotと場所は異なりましたが、ドライブスルー形式ではほぼ同様のプロセスでした。
④接種直後はフルーショットのような筋肉の痛みは全くありませんでした。1回目は5時間経過後接種した腕に筋肉痛のような痛み～強烈な痛みと重みを翌日まで感じました。2回目は接種後12時間くらい経過してから関節痛、全身倦怠感、38.5度の高熱で、36時間くらい続きました。Tylenolを3回服用し、その都度熱は少し緩和。私の場合、主な副反応は持続的な熱で、それ以外は接種翌日の午後には回復していました。

体験記3

①2021年3月22日 Johnson & Johnson 1回接種のみ
②40代 主婦
③スタジアムで車内接種の順番を待った。予約時間から1時間半、徐行と停止をくり返してようやく接種。一回で接種完了という点がJ&Jは気楽だが、接種期間によっては血栓の恐怖に怯える人もいろうと危惧している。
④接種直後から腕がしびれ始め、夜間の発汗と口渇がひどかった。重度の頭痛と発熱倦怠感で座ったり立ったりする度、全身に激痛が走った。

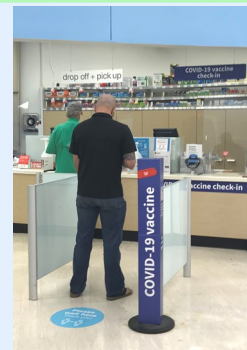
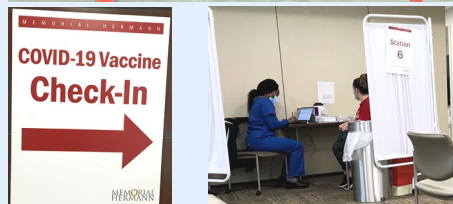
体験記4

①2021年3月22日&4月12日 Pfizer 2回接種
②50代 会社員
③Memorial Hermann Hospitalサイトより予約、Memorial Hermann Katyにて接種。接種日は入口で受付、接種会場でさらに受付後、6人待機できる小さめの部屋で接種。衝立もなにもないので、看護婦さんの様子、接種している人の様子、会話が全て見聞きできた。
接種時はフルーショットより少し痛みがあった。15分部屋で待機後帰宅。接種時にV-SAFE(CDCによるワクチン接種後の安全性・症状チェック)への登録という紙を渡されたため登録。
④1回目の接種後は夜腕の痛みをかなり感じたのみ。2回目の接種後は夜になり腕の痛みとともに、悪寒、からだのだるさ、微熱を感じる。解熱剤はワクチン効果への影響を考えて我慢。症状は翌々日になり少しずつ収まった。V-SAFEは毎日テキストで通知、症状のチェック項目を確認。(接種後約2週間程度)

体験記5

①2020年12月16日&2021年1月7日 Pfizer 2回接種
②60代 医療従事者
③Houston Methodist Hospital at Medical Center(仕事先の病院)にて接種
④接種部位の痛み・腫れ・赤み/軽度～中度(腕の動作制限無し)、倦怠感。2回目接種の翌日は仕事を休んだ。
⑤倦怠感が一番の副作用であったように感じます。最初のワクチン接種から、2回目の接種を受け数週間倦怠感が続いたように感じます。
いろいろな情報が交錯して、二の足を踏んでいる人もいるかと思いますが、とにかくコロナにかかった時の危険性を考えて、ワクチンは接種したほうが良いと思います。自分は健康だからコロナに罹っても大丈夫と思っている人も、ご自分だけではなく大切な家族や隣人のことを思って、頑張ってワクチンは受けましょう。

これらの体験記はあくまで副作用のあった方について掲載しています。副反応が無かった方も多くいらっしゃるようです。アンケート結果については6月号にて掲載予定です。



お家の空気は大丈夫？きれいな空気と暮らすには

コロナウイルスのパンデミック(世界的大流行)が続いておりますが、ガルフストリーム読者の皆様はお元気にお過ごしのことと存じます。現在はワクチン接種された方も増えてきておりますので、徐々にオフィス勤務に復帰する方も増えてくるかと思えます。しかし、コロナ禍においてリモート勤務が日常化した後では、リモート勤務とオフィス勤務とのハイブリット勤務がこれからの主流になるのではないのでしょうか。オフィスビル再開のソリューションに関しては個人でできる範囲が限られますが、自宅の空気に関しては各個人でできることが沢山あります。そこで、今回は「あなたのお家の空気は大丈夫？きれいな空気と暮らすには」をテーマに書かせて頂くことに致しました。

自然豊かで空気がきれいなところに行くと、とても気持ちがよくなります。基本的に、室内の空気よりも外の空気の方がきれいです。(高速道路や工場のすぐ側、風向きにより花粉が入る等は除きます)きれいな空気を吸うと、心身が健康になり体全体によい影響がおよびます。一方で空気が汚い場所にずっととどまっていると、アレルギー症状やほかの悪影響を受けることになってしまう可能性があります。汚れた空気が私達に及ぼす影響は深刻なので、できるだけいつも身の回りの空気をきれいにしておくことは重要ですが、私達が普段過ごす住宅の空気は意外に汚いことがあります。

我々エアコンメーカーの立場でいうと、最近ではより快適な温度や湿度を保つことに加えて「住宅の空気質状態が見えること」も意識して、エアコンダクト内の空気通路に空気質センサー、高性能フィルター、外気給気装置、UVランプなどを設置して、窓を開けなくても家中の空気を清浄・換気できる全館空調システムを米国で提供しています。ただ、これを読まれている方の多くは、恐らく賃貸の家やアパートにお住いの駐在員やそのご家族の方で、そのような本格的な換気システムの導入はオーナーの意向にも左右されるため、難しいかもしれませんね。

でも皆さん個人で比較的簡単にできる家の中の空気汚れ対策がいくつかありますので、紹介すると：

1. 居住空間を換気する
2. 空気清浄機を使用する
3. こまめに掃除する
4. 帰宅時の衣服の「たたき落とし」
5. 枕カバーや布団カバーを毎日変える
6. 定期的に床やソファを水拭きする
7. タバコの煙を室内に入れない

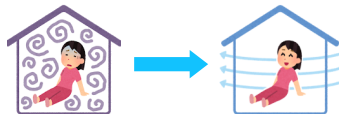


その中でも我々ダイキンが空気・空調の専門家として「1. 換気」と「2. 空気清浄機」に絞って、各家庭で空気をきれいにできることをお伝えしていきたいと思います。

1. 居住空間を換気する

換気とは？

換気とは、部屋の中の空気と外の空気を入れ換えることで、部屋の空気中にある汚染物質(人間に対して悪い物)を部屋の中から外へ出したり、薄めたりすることです。汚染物質(人間に対して悪い物)には、二酸化炭素(CO₂)、一酸化炭素(CO)、ホルムアルデヒド(HCHO)、ハウスダスト、花粉、細菌、ウイルスなどがあります。閉めきった部屋では空気が外に出にくいので、これらの汚染物質がずっと部屋の中に存在したり、増えたりしたままの状態になります。そして、その空気が人間に対して悪い影響を与えてしまいます。

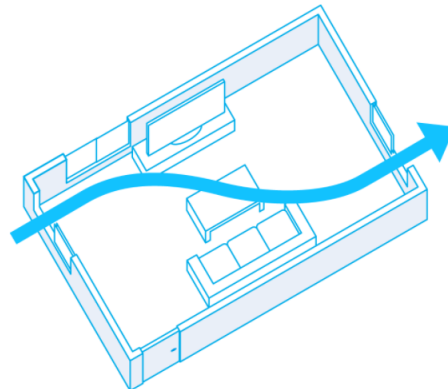


換気のため、窓を開けて空気の通り道を作りましょう！

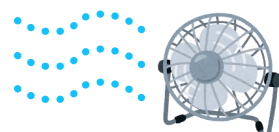
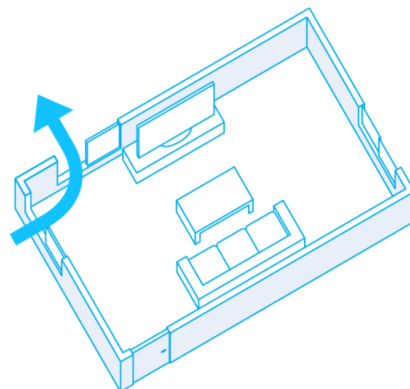
日本では2003年7月より後に建てられたマンションや住宅であれば、家中の換気をする装置が備わっていますが、米国ではそういった換気システムがあるケースは残念ながらまだまだ少ないので、窓を開けて換気しましょう。窓や部屋の大きさ、室内に浮遊している汚染物質の種類によって外に出るスピードは異なるため、どの程度の換気で確実に感染症リスクが抑えられるのかについては一概には言えませんが、窓を開けて換気するときの時間と回数の目安は、1時間に5～10分程度とされています。なお、窓を開けて換気をする時は1時間に10分を1回するよりも、1時間に5分を2回の方が換気の効果は高くなり、短時間でもできるだけこまめに行うことをお勧めします。

また、1カ所の窓だけでなく、対角線上にある2カ所の窓を開けることで、風(空気)の通り道ができて効率的な換気ができます。風が入りにくい場合は、外から風(空気)が少しでも入ってくる側の窓は小さく開けて、外に出る側の窓を大きく開けると効率的な換気ができます。もし窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて扇風機などを窓の外に向けて設置すると効果的です。

良い例： 部屋の対角にある窓を開けると効率的



悪い例： 近くの窓を開けると狭い範囲でしか空気が流れないため非効率



お家の空気は大丈夫？ きれいな空気と暮らすには (続き)

2. 空気清浄機を使用する

夏の暑い時期や冬の寒い時期は、窓を開けての換気はしづらいと思います。お部屋の空気をきれいにする家電「空気清浄機」は、ハウスダストや花粉、ウイルスが気になる季節にも重宝します。またタバコを吸う方やペットを飼っている方であれば、ニオイ対策にもなるので非常に便利な家電です。

いざ米国で空気清浄機を購入したいとHome DepotやBest Buyの売り場に行かれても、種類も豊富で価格帯も幅広く、どれを買ったらいいかわからないこと、また店員さんに質問しても的確な返答を得られないことも多々あるのではないのでしょうか。

空気清浄機を購入される際は高性能(HEPA)フィルターと脱臭カーボンフィルターを備え、CADRの数値が記載されている高性能な物をお勧めします。HEPAとは「High Efficiency Particulate Air Filter」の略です。非常に微細なホコリや放射性微粒子を取り除くために作られたフィルターで、目に見えない微細なホコリやハウスダストもキャッチできる高性

能エアフィルターです。CADRとは「Clean Air Delivery Rate」の略です。米国家電製品協会(AHAM)が認証する空気清浄機によって濾過される空気の量を表す指標で、CADR値が大きいほど空気を浄化する能力が高いということになります。このため、どの空気清浄機が優れているかを簡単に特定する手段となりますし、CADR値の約1.5倍が清浄できる部屋面積(sq. ft)の目安ともなっています。

なお、メーカーによって異なりますが、米国で販売されている空気清浄機のフィルターはおおよそ半年～1年での交換が目安となっていますのでご注意ください。



フィルターで捕集、脱臭できるもの	ハウスダスト(ホコリ)	花粉(スギなど)	黄砂	PM2.5
室内空気汚染物質(ホルムアルデヒドなど)	ディーゼル粉塵(DEP)	車の排ガス(トリクロロエチレンなど)	自動車の排ガス(NOx)	VOC系の化学物質
カビ(クロカビなど)	ゴキブリのフン	ダニのフン 死骸など	イヌ上皮(フケ)	ネコ上皮(フケ)
ハムスター 上皮(フケ)	ペットの毛	小麦粉	体臭	アンモニア
生ゴミのニオイ	料理のニオイ	タバコのニオイ	ペットのニオイ	カビのニオイ
抑制できるもの	浮遊ウイルス	浮遊カビ菌	付着ウイルス	付着菌

今回は「お家の空気は大丈夫？きれいな空気と暮らすには」をテーマに換気と空気清浄機について書かせて頂きました。これからますます空気の質が重要視されてくると思います。普段の生活の中で快適なお部屋で過ごす心がほっと落ち着いたり、穏やかになったり、疲れが癒やされる、そんな空気をエアコン、空気清浄機を通してお届けしていきたいと思っています。一日も早くコロナ禍の終息と皆様のご健康・幸せを心よりお祈りしております。最後までお読み頂きありがとうございました。(文責: Goodman社ダイキングループ 赤間 悟)

2021年 ヒューストン日本語補習校

入園・入学式

テキサス州花・ブルーボネットの青が草原を鮮やかに染めるこの季節、ヒューストンではたくさんの希望を持った新入生の皆さんがオンラインでの入園・入学式の画面上で元気な笑顔を見せてくれました。今年は節目となる第50回の入園・入学式という事で、井手校長先生からはヒューストン日本語補習校の歴史についてご紹介がありました。本校はヒューストンの子女たちが日本に帰国してから日本での教育にスムーズに移行できる様に、当初は生徒数50名、4名の先生の下で開校され、本年度においては幼稚園26名、小学部75名、中学部28名、高等部10名の新入生を含めた429名の生徒が在籍しています。

第一部の幼稚園・小学部の入園・入学式では、画面の中のお友達を興味津々に食い入る様に見つめ、名前を呼ばれた時は少し恥ずかしそうに返事をしている姿が印象的でした。式が終わってから、一人の新入生が「バイバーイ」と声を掛けられたのをきっかけに、皆が「バイバーイ」と呼応するのを見て、子供たちの順応力に感心させられたのと同時に、早く皆と一緒に会える日が来て欲しいと切に感じました。

第二部の中学部・高等部の入学式では、凛々しい表情の新入生たちが目を輝かせていました。来賓の福島総領事より、「このコロナ禍で人と人の絆がどれだけ大切かを私たちは学んだ。これから皆さんが将来直面する困難があった時は前をしっかりと向いて、そこから何を学べるのかを考えられる様な大人になって頂きたい」とお祝いのメッセージを頂きました。井手校長先生は、日本人が苦手とされている読解力を高める為に、思考力・判断力・表現力を対話的な学びを通じて身に付けて頂きたいと期待を込めて話されました。

本年度も暫くはリモート授業が続く事になりますが、皆で机を並べて勉強し、昼休みにはお弁当と一緒に食べたり遊んだり、これまでは当たり前のように出来ていた事が近い将来出来るようになる事を願っています。

(文責: ヒューストン日本語補習校運営委員)

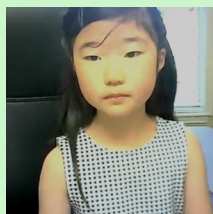
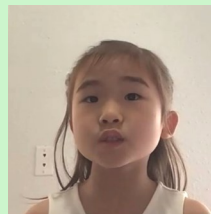
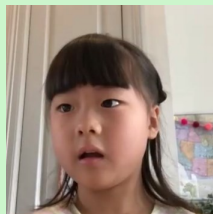
▼井手校長



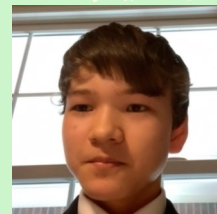
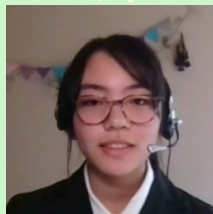
▼福島総領事



▼小学部



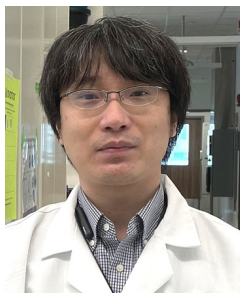
▼中高等部



前回の犬前彰吾先生から循環薬理学がご専門の今西正樹先生にバトンが移りました。

第197回 抗がん剤の副作用ってこわいの？

The University of Texas MD Anderson Cancer Center
Department of Cardiology
Postdoctoral Fellow
今西正樹



はじめに

皆様、はじめまして。The University of Texas MD Anderson Cancer Center, Department of Cardiologyにて博士研究員をしております、今西正樹と申します。私は日本で薬学部を卒業、薬剤師免許取得後、医学部の修士課程、博士課程に進学し博士(医学)の学位を取得しました。その後、医学部基礎系講座や大学病院薬剤部で数年間助教として循環薬理学の基礎研究に従事した後、2018年11月より現在のラボで動脈硬化の基礎研究をして

おります。本稿では、私が大学病院薬剤部に在籍していた頃に(2年間という短い期間ですが)消化器内科の病棟薬剤師として勤務していた経験を元に、抗がん剤の副作用や抗がん剤治療に携わる薬剤師の仕事についてご紹介したいと思います。また、循環薬理学の基礎研究者の立場から最近循環器学分野で話題になってきている、がん治療を受けたがんサバイバーにおける循環器学(腫瘍循環器学)について少しだけ紹介します。

抗がん剤治療と副作用、薬剤師の役割

日本では抗がん剤(内服薬、注射薬)はハイリスク薬に分類され、多くの副作用を有するものが多いです。口内炎、脱毛、下痢、食欲不振、嘔吐などのような自覚症状として現れる副作用もあれば、白血球減少、血小板減少などのように血液検査値変動として現れる副作用も存在します。また、副作用の出現時期にも違いがあります。一部の抗がん剤の種類と副作用を※表1に示しています。多くの抗がん剤が、白血球減少、血小板減少、貧血の骨髄抑制の副作用を有しています。白血球減少が出現すると感染症にかかるリスクが高まるために、手洗い・うがいの励行やマスク着用が推奨されます。プラチナ系抗悪性腫瘍薬などの腎障害を有する薬剤の場合は、水分を多めに摂取するよう薬剤師は指導します。プラチナ系抗悪性腫瘍薬の場合、治療のレジメンには1000mL以上の輸液が含まれることが多く、また投与後には利尿薬が含まれる場合もあります。体内に水分を多めに取り入れ尿としての排泄を促進させることで、プラチナ系抗悪性腫瘍薬が腎臓内に貯留することを防ぐという考えです。間質性肺炎の副作用を有する抗がん剤の場合は、咳の出現など風邪に似た症状であっても、出現した場合は医療者に連絡するよう薬剤師として指導します。

外来で治療される患者様、入院して治療される患者様、いずれの場合も薬剤師は医師や看護師などの他の医療者と連携して抗がん剤治療に介入しています。抗がん剤によるがん薬物療法は、レジメン単位によって進められます。レジメンとは、投与する薬剤の種類や投与量、投与時間、投与方法、投与順、投与日などを時系列で示した処方計画書のことで、時には2-3種類以上の抗がん剤を用いるレジメンによって治療が実施されることもあります。さらに抗がん剤だけではなく、制吐薬や抗アレルギー薬などの支持療法薬も含まれることもあります。例えば、制吐薬のひとつとして使用されるステロイドには血糖上昇作用があり、糖尿病患者においてはステロイドの減量や、インスリンによる血糖管理が行われることがあります。薬剤師は薬の専門家として、投与開始前に担当医がオーダーしたレジメンのチェック(薬剤の種類や投与量、前述のような支持療法薬の確認、他の薬剤との相互作用や投与ルートの確認、患者様の検査値の確認および投与基準を満たすかどうかなど)、患者様への治療スケジュールや副作用およびその対策の説明(通常、担当医が治療スケジュールや副作用について説明を終えています)、その後にもう少し詳しく。特に副作用予防や対策について。)、抗がん剤の点滴の調製、投与中および投与後の副作用出現の有無の確認、副作用出現時の対応や医師への薬剤使用の提案など、あらゆるがん薬物療法の場面において目を光らせています。適正な薬物療法、適切な副作用管理を行うこと

によって安全で効果的な治療を行うことができるからです。

以前に私が担当させていただいた食道がんの患者様で、放射線療法、抗がん剤治療によって激しい口内炎を発症された方がおられました。口内炎の副作用は、副作用が出現する前から柔らかなめの歯ブラシを使ってブラッシングをし口をきれいにゆすぐなど口腔内を清潔に保つことによって軽減できるといわれています。このような副作用対策を抗がん剤投与開始前から説明させていただきますが、それでも様々な副作用が出現してくることがあります。この患者様の場合は、当初口内炎がひどくて水を飲むのもつらいとおっしゃっておりましたが、別の鎮痛薬にかえて服用するタイミングを検討したところ、少しずつ食事摂れるようになられました。残念ながら、抗がん剤には様々な副作用があり、時には重篤な副作用が出現することもあります。抗がん剤の投与によって出現する副作用には自覚症状として現れるものと血液検査値変動として現れるものがありますが、あらかじめそれらを把握しておくことで副作用発症予防(軽減)や対策をすることができ、安全に効率よく治療を進めることができます。薬剤師はその手助けをさせていただいているのです。

腫瘍循環器学

近年のがん治療成績の向上によりがん患者の寿命が改善し、一部のがんではがんの再発よりも心血管病をはじめとするその他の病気により死亡することが多くなってきているといわれています。一部の抗がん剤、例えば、アントラサイクリン系の抗がん剤や、主に乳がんの治療に使用されるトラスツズマブは心毒性を有し、免疫チェックポイント阻害剤は心筋炎を発症することがあることが知られています。それだけではなく、抗がん剤治療や放射線治療を受けたがんサバイバーの方では、心血管病の発症リスクが高いことが言われていますが、そのメカニズムまでは明らかになっていません。我々はこの分野、腫瘍循環器学の研究を進めており、患者様の充実したがんサバイバーシップの実現に貢献できればと考えております。

おわりに

近年、免疫チェックポイント阻害剤のような、新たな治療標的をもつ新しい抗がん剤も登場してきています。そのおかげもあって、近年のがん治療成績の向上は著しいものです。がんサバイバーとよばれる方たちが増え、がんサバイバーシップという概念が広く知られるようになってきました。しかし、作用機序の新しい薬剤が登場すれば、全く新しい副作用を有することがあります。前述のように、薬剤師は安全で効果的な薬物療法を遂行する一翼を担っています。(抗がん剤治療に限らず)もしあなたが病院にかかって薬で治療を受けている場合、あなたの近くには薬剤師がいるはずで、薬に関して何かお尋ねになりたいことがありましたら、是非お声かけいただくとよろしいかと思います。

※表1. 一部の(主な)抗がん剤の種類と副作用

Masaki Imanishi: Medicinal drugs affecting on clinical laboratory blood test results and adverse effects of them. SHIKOKU ACTA MEDICA 74(1, 2):3-6, 2018より一部改変

フッ化ピリミジン系代謝拮抗薬 ピリミジン代謝拮抗薬 葉酸代謝拮抗薬 プリン代謝拮抗薬 アルキル化薬(テモゾロミド除く) トポイソメラーゼ阻害薬	白血球減少、貧血、肝障害 感染症、腎障害
(分子標的薬) エベロリムス ボリノスタット	白血球減少、貧血、肝障害 感染症、腎障害、高血糖
(抗エストロゲン薬) タモキシフェン	白血球減少、貧血、血小板減少 肝障害
インターフェロン	白血球減少、貧血、肝障害 腎障害、高血糖、間質性肺炎

次回は米澤大志先生です。

フレデリックスバーグの旅

ヒューストン発
ロードトリップ

テキサスの小さなドイツとして有名なフレデリックスバーグへ行ってきました。ヒューストンでは見かけることのない可愛いヨーロッパ風の建物。

その中に、様々なショップが立ち並び見るだけで楽しい気分になります。



▲アメリカとテキサスを象徴するサインボードが玄関に集められたお店



▲Fischer & Wieser Culinary Adventure Cooking School

▶何種類ものビールを楽しめるドイツ料理レストラン

ドイツビールも最高ですが、数多くあるワイナリーはワイン好きにはたまらないスペシャルスポットです。あまり有名ではありませんが、テキサス州はアメリカで5番目に大きいワインの産地で、州内には200軒以上のワイナリーがあり、数世紀にわたるブドウ畑開拓の歴史を誇ります。

中でもフレデリックスバーグの周辺のテキサス・ヒル・カントリーには50余りのワイナリーがあり、この地の



▲見渡す限り美しいブドウ畑



▲ワイナリーのお洒落レストラン



▲メイン道路には可愛い雑貨屋さんが多くありました



▲魅惑的なワインのテイスティング
Grape Creek Vineyards というワイナリーでテイスティングを行いました

ワインは、国内外の賞を多数受賞しています。

私が訪れた際にも、あの有名なカリフォルニアのナパバレーからわざわざ訪れていて、このワインは美味しいと言っていた方もいらっしゃいました。

そんなフレデリックスバーグの街で、意外に見逃されていたリンドン・B・ジョンソン国立歴史公園 (Lyndon B. Johnson State and National Historical Parks)。

私達は、本帰国直前のご夫婦とこちらに伺いました。

この公園の中には、第36代アメリカ大統領の生家、エアフォースワン、テキサス・ホワイトハウス、博物館があります。



▲フレデリックスバーグの街並み



▲テキサス・ホワイトハウス

広い敷地内には滑走路もあり、当時テキサスからワシントンまでを行き来していたであろう風景や、ホワイトハウス、博物館では、その時代のアメリカの歴史に心となく思いを馳せてしまいます。



▲エアフォースワン

昨年からコロナ渦ということもあり、本帰国のご夫婦はワシントンのホワイトハウスへ行く機会を逃してしまいました。しかし、そんな状況の中、テキサス・ホワイトハウスは、素晴らしい思い出になったと喜んでお帰りになりました。

テキサスにもあった身近なホワイトハウスは要チェックです。

今回は、アメリカにいながら異国情緒を楽しめる魅力いっぱいの旅になりました。

入植者によるドイツ文化と、アメリカの歴史を同時に感じられるテキサスの素敵なスポット、フレデリックスバーグまでは、ヒューストンから車で西へ4時間ほどです。

機会がありましたら是非お立ち寄りください。

(文責: 富田 依子)

<営業情報>

Miller Outdoor Theatre @ Hermann Park

ダウンタウンにある大きな公園 Hermann Park の野外劇場が今月から公演を再開しています。音楽やダンスなど、久々の生の迫力をお楽しみください。なお、一部の公演は引き続きオンライン配信となっていますのでご注意ください。

<イベント情報>

■開催中～Aug. 15

The Dr. Seuss Experience @ George R. Brown Convention Center

みなさんはDr. Seuss をご存じでしょうか。彼は1904年生まれの子供向け作家で、生涯で60冊以上の絵本や児童小説を生み出しました。そんな彼の作品世界を元にしたイベントがやってきます。絵本の中に飛び込むような体験を是非、ご家族でお楽しみください。

<展覧会情報>

■公開中～Sep. 12

Victoria: The T-Rex @ Houston Museum of Natural Science

ヒューストン自然科学博物館は以前から恐竜化石の展示が充実していますが、期間限定でさらにすごい化石が加わりました。2019年に発見されたヴィクトリアは最も完全な形で見つかったティラノサウルスの化石の1つです。6600万年の時を超えて蘇った迫力ある姿を是非ご覧ください。常設展のチケットで観覧できます。

<映画情報>

■June 18～

Luca (邦題「あの夏のルカ」)

「Toy Story」「Finding Nemo」などでお馴染みのピクサースタジオの新作アニメーション映画が公開されます。イタリアの港町を舞台にした一夏の物語をお楽しみください。Disney+での配信になります。

<スポーツ情報>

■June 3-6

U.S. Women's OPEN (GOLF)

■June 17-20

U.S. OPEN (GOLF)

全米オープンゴルフ大会がカリフォルニア州で開催されます。第76回となる女子の会場はサンフランシスコ、第121回の男子はサンディエゴです。松山英樹選手のマスターズ優勝が記憶に新しいところですが、全米でも日本人選手の活躍に期待したいですね。ちなみに男子のHouston Openは11月11～14日にMemorial Park Golf Courseで開催予定です。



◎お出かけの際の感染予防

- ・マスクを着用する
- ・他のお客さんと6 feet以上距離をとる
- ・こまめに手洗い・消毒をする



三水会センター

ホリデー休館日及び図書返却日のお知らせ

独立記念日ホリデーに伴い三水会センター(図書館、商工会事務局)は下記日程で休館になります。なお、休館に伴い図書返却日も一部変更されます。

◇休館期間: 2021年7月5日(月)～7月10日(土)

◇貸出変更: 2021年6月22日(火)～6月26日(土)

※3週間の貸し出し

詳細は図書館カウンター及びホームページにてご確認ください。延滞料金は現在徴収していませんが、なるべく多くの方に本を読んでいただけるよう、延滞しないようお願い致します。

尚、悪天候などによる図書館の急な閉館に際しては、[商工会ホームページ](#)に掲載しておりますので、各自お確かめいただけますようお願い致します。

ピーカンキッズ 今後の予定

◆ あそぼーかい
mama.asobokai@gmail.com

◆ 読み聞かせの会
houstonyomikikase@gmail.com



オンラインあそぼーかい、オンライン読み聞かせの会の開催日は、[商工会ホームページ](#)でお知らせします。

※スタッフは随時募集中です。ご興味のある方は気軽に上記メールアドレスまでご連絡下さい。

編集後記

「ゆっくりでいいんだからね。」という声も聞き入れてくれず、夏が駆け足でやってくる。そんな季節になりました。ジリジリと焦げるようなヒューストンの夏に今年も会いたかったけど、残念ながら会えそうにありません。4月に日本に帰国することが決まり、この編集後記も日本から書いています。

ヒューストンに赴任した2019年から、編集委員の仲間の末席にちょこんと座らせてもらって、大いなる刺激を受けてきました。というのも、ここ一年はコロナでほぼすべてのイベントがキャンセルになり、多くの貴重なネタがなくなってしまったのです。そんな異常事態にもかかわらず、読者のみなさんに伝えたい想いで見事に誌面が埋まっていきました。コロナから身を守るための情報や、おうち時間を楽しむコツ。こんな情報がいま読者から求められているのでは？と想像力を働かせ、真剣に議論して発信を続けたのです。いつしかガルフストリームは私のなかで、なくてはならないものになっていました。ガルフストリームを読むことで、ヒューストンでの生活は豊かになる！と誇らしい想いで編集委員のお仕事をさせていただきました。

実は、私にはガルフストリームで叶えたいことがありました。それは大好きなヒューストン美術館について書くこと。それを叶える前に編集委員を卒業することになりましたが、まだどこかで書く機会があれば嬉しく思います。ヒューストンを離れる前日、ヒューストン美術館を訪れ、いつもわたしに癒しと発見を与えてくれた作品たちにさよならを伝えてきました。「また会いにくるからね。」その日が早く来ることを願っています。

今後も読者のみなさまがガルフストリームを読まれることで、コロナも暑い夏も乗り越えてヒューストンライフを楽しまれることを願ってやみません。そして、コロナの文字が誌面からなくなる日が早くやってくることを祈っております。

(元編集委員 大加瀬裕美)

大加瀬さんには、ご帰国後のお忙しい中、編集後記を日本からお送り頂きました。自宅で楽しめる美術館を紹介して頂いたり、私の本棚で本の紹介をして頂いたり、コロナ禍ならではの記事を執筆して頂き、また各種原稿の校正にもご担当頂きました。有難うございました。今後の日本での活躍をお祈りしつつ、ヒューストン美術館の記事のご寄稿もお待ちしております。

(編集部)

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: 相澤 稔

編集委員長: 松澤進一

構成・編集: ガルフストリーム編集委員一同

