



2014年4月のロータリーレートは1ドル=102円

地区大会は10/4～10/5

**LIGHT UP ROTARY** ロータリーに輝きを 2014～15 RI会長 黄其光 Gary C.K.Huang (台北 RC)

ふるさとを育み 世界平和へ 2014～15 2610 地区カバナー 永田 義邦 (高岡 RC)

多様性と団結力を活かして楽しく活動する ~みんなちがって みんないい 会長 宮永満祐美



## 例会優り

第756回例会

ホテル日航3F

9/18 (木) 19:00

例会出席率 19/36 52.77%

戸紀文 SAA 3月の平均出席率は、69.50%

## 点鐘

ロータリーソング

『それでこそロータリー』  
四つのテスト

宮永満祐美会長：こんばんは  
先週はお休みをさせていただきました。  
魏会長エレクト 井口幹事 ありがとうございます。



本日は卓話者の 佐倉様 高岡から 若野様 金森様もお越しいただいていますありがとうございます。事務局の西村さんも少し慣れてきたようです。おととい行きましたら「のってきたところです」とのことでした。皆様ご協力ありがとうございます。

さてロータリーでは毎月テーマが決まっていますが 今月は新世代のための月間だそうです。そこで 私どもの仕事の中で若い方々の話題をご紹介します。ずっと 学卒の就職難が続いていたのですが、昨年企業さんが多く採用するようになって 採用で苦労している企業が増えました。今年はせっかく内定を出したのに5名も内定辞退がでたという企業もありました。そこで 絶対入社してほしいということで、先に内定式などするところもあります。内定者研修をするところもあり、先日ある会社で行ってきました。・同期が仲良くなってもらう ワークなどを中心にしたしました懇親会もあるそうです。

また 早期育成のためのメンター制度を実施しているところもあります。新人にお兄さん社員、お姉さん社員をつけるということです。メンターのための研修という仕事があります。それほど大事にしないではいけないのか？

私たちの時は先輩の背中を見て就職の状況は景気などで左右されはしますが、どんな状況でも若い方々は社会の宝なので若い方が元気で希望を持てるようにと思っております。

次回は 北クラブとの合同例会 二木さん 幹事 よろしく願います。

ゲストの紹介 (卓話者) 佐倉薬局 薬剤師 佐倉 有紀 (さくら ゆき) 様 (米山奨学生) 奨学金支給とご挨拶 楊 立山 (やん りっさん) 様 (

ビジターのご紹介 高岡RC 若野 恒彦 (わか の つねひこ) 様 金森 健祐 (かなもり けんすけ) 様 金沢香林坊RC 小幡 謙二 (おばた けんじ) 様



学位審査おめでとう  
米山奨学生 楊 立山君

## 《 食 事 》



### 幹事報告/委員会報告

井口千夏幹事：

- ・8月の例会平均出席率は73.03%
- ・京都北東RCよりメールアドレス変更のお知らせ
- ・高崎RCより会報送付あり



誕生お祝い：

9/19 稲山 訓央 会員



皆出席者顕彰：

16カ年 谷伊津子 会員

- ・本日例会終了後理事役員会の開催
- ・来週は30Fに於いて金沢北RCとの合同例会開催

### 二木秀樹クラブ運営委員長：

来週の金沢北クラブとの合同観月会 58名です。 楽しくやりたいとおもいます。



### ニコニコBOX

¥7,000- 本年度¥161,002- 残高¥5,611,947-



**高岡RC若野様：**メーキャップさせていただきます。本日宮永会長様に地区大会のレクチャーを頂きました。例会前のお忙しい中有難う御座いました。又、先日藤間会員様には大変お世話になりました。感謝申し上げます。

**宮永会長：**佐倉様 本日はようこそ。卓話よろしくお願ひいたします。高岡ロータリー若野様・金森様 本日はようこそ。 **井口幹事：**佐倉様、本日は卓話宜しくお願ひいたします。若野様・金森様ようこそ百万石へ。地区大会頑張ってください。 **東海林会員：**佐倉さま今日はようこそ。卓話楽しみにしています。 **藤間会員：**若野様・金森様ようこそ。もうすぐ地区大会ですね。小幡様お久しぶりです。佐倉様卓話楽しみにしております。

### 講話の時間

#### 『人生を健康生活で満たしながら行き抜く為に！』

佐倉薬局 薬剤師 佐倉 有紀（さくら ゆき） 様



石川県薬剤師会理事 金沢市薬剤師会理事 石川県女性薬剤師会理事

**長寿社会日本：**100歳以上の人口は58820人（この100倍の人が介護を受けている）  
2014年9月12日 NHK ニュース

高齢者人口は65歳以上 3296万人（4人に1人） 561万人が介護を受ける人（20人に1人） 朝日新聞 '14,09,15

**健康寿命を目標化する** 2012年厚生科学審議会では 健康寿命は 男 70.4 女 73.6 不健康期間（男9.2年 女12.8年）

石川県の健康寿命と制限寿命 男子71.1才 9位 女子74.5才 8位



**不健康寿命の延長原因** ①メタボ（糖尿病・癌・心筋梗塞・脳梗塞）②ロコモティブシンドローム（運動器の衰え、障害） ③認知症がある。

日本人12000万人のうち ①糖尿病（20%）2240万人 ②ガン（50%）6000万人 ③認知症と予備軍（10%）65歳以上（25%） ④骨の老化（60代以上女性の33%）

アメリカ 80歳以上 アルツハイマー病 2人に1人

高齢症候群には○骨粗しょう症 ○尿失禁 ○認知症 ○食欲不振 ○せん妄 ○サルコペニア ○うつ（筋肉量・筋力・身体能力の低下）○めまい ○転倒覚がある。

**50歳を過ぎてからの食事は？カロリー制限食で 長寿遺伝子 ON となる。**

有名な赤毛猿の実験もその後の追試研究で2グループのこのような明らかな違いは単なるカロリー制限だけでは起こらない事がエビデンスをもって否定されている。そこで考えられるのは本来野生の猿に糖質過剰な餌が自由に食べられるような環境を与えたことによるのではないかと、つまり AGE が考えられている。



まさかお前が？！

**AGE s 最終糖化産物が問題である。**

AGE（最終糖化産物）を作る原因として、AGE を作る反応「メイラード反応」は蛋白質に糖が熱により焼き付くことで発生する。ウナギのかば焼きのこんがりとしたところ、バーベキュー肉の焼き肉のたれで焼かれおもしろい茶色の部分の所である。

人間では？肉体 [タンパク質] + 糖 [血糖やインスリンにより細胞に入った糖] + 体温 + 時間 つまり人では長い時間を掛けてメイラード反応は進む。これが老化（AGE が沢山発生した状態）である。

すべの元凶は AGE s だった！

①心筋梗塞 ②白内障 ③アルツハイマー病④がん ⑤脳梗塞⑥骨粗鬆症 ⑦肌のシミ・シワ

**50歳からは炭水化物をやめなさい**

糖質制限食で1) 病まない! 2) ボケない! 3) 老いない!

( 腸健康法 藤田紘一郎著 )

糖質制限食を支持する研究者達 ○江部康二 主食を抜けば糖尿病は良くなる ○白澤卓二 僕は老けるのをやめた ○西脇俊二 断糖のすすめ ガンが消える ○藤田紘一郎 50歳から炭水化物をやめなさい ○夏井 睦 炭水化物が人類を減ぼす

### 50歳になったら食生活を見直す

年齢と2つのエンジン

解糖エンジン(ガン細胞)は細胞質で32~36℃で活発、酸素必要なし ブドウ糖1個よりATP2個

ミトコンドリア(正常細胞)はミトコンドリアで37℃以上で活発、酸素必要、ブドウ糖1個よりATP36個(18倍)

### 糖の完全燃焼に酸素が必要!

1個のブドウ糖から作られるエネルギーは酸素を使わない解糖系だと2個ATP(エネルギー単位)(ガン細胞)だが

酸素を使って燃焼させると38ATP(19倍)の効率の良さがある(正常細胞)。ガン細胞は電子伝達工場の中ではアポトーシスを起こし消滅する。この為に体に十分な酸素を入れる呼吸法が大切になって来る。



### AGEsの関わる症状

①メタボ(糖尿病・癌・心筋梗塞・脳梗塞) ②ロコモティブシンドローム(運動器の衰え、障害) ③認知症

### 糖質と糖尿病

3種の糖質制限食

①スーパー糖質制限食 ・3食とも糖質を制限して、主食を摂らない ②スタンダード糖質制限食 ・3食のうち2食の糖質を制限し、1食だけ主食を摂る(夕食以外) ③プチ糖質制限食 ・3食のうち1食だけ糖質を制限し、主食を摂らない(基本的に夕食) (一社 日本糖質制限医療推進協会 江部康二)

### カロリー制限食と糖質制限食

カロリー制限食 炭水化物6 タンパク質2 脂質2 摂取目安 男性♂ 1600KCal 女性♀ 1300KCal

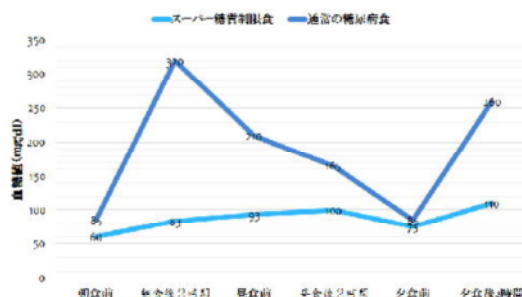
糖質制限食 炭水化物2 タンパク質3 脂質5

野菜類を多めに摂取する代わりに炭水化物を少なくするよう指導

### 糖質摂取と食後高血糖(2型糖尿病28歳女性のケース)

糖尿病を発症した28歳の患者にカロリー制限食と糖質制限食で食事した時の血糖値の推移である。

明らかにカロリー制限食では、食後の高い血糖値を示している。このように、血糖値の高い時間が長く続く事がAGEを作る生活となる。



ご飯に含まれる糖の量:

ご飯小盛り×1杯(100g) → 砂糖換算 36.8g 5g 角砂糖 7.5個

ご飯中盛り×1杯(150g) → 砂糖換算 55.2g 角砂糖 11個

ご飯大盛り×1杯(200g) → 砂糖換算 73.6g 角砂糖 15個

糖質を摂らなくても大丈夫? 血液全部に角砂糖1個分しか存在しない。血糖値(70~100mg/dl) 65Kg 1/13が血液=5L 500dl×100mg=5000mg=5g(角砂糖1個分) 糖質=ブドウ糖 脂質=脂肪酸+ケトン体(脳のエネルギー源)

糖質制限しても問題なし!!ブドウ糖不足すると→肝臓で中性脂肪を分解→脂肪酸→ケトン体 血液中のケトン体濃度↑

赤血球:ブドウ糖必須(ミトコンドリア無い!) 肝臓の中性脂肪を分解→ブドウ糖を作る

### 糖とダイエット

糖質を制限すると脂肪が燃えやすい本来のメインエネルギーは脂肪(9Kcal/g)で心筋・骨格筋が利用。予備エネルギーはブドウ糖(4Kcal/g)赤血球・網膜が利用する。

1)現代人は糖質を頻りに大量に摂取してブドウ糖を優先して使うシステムになってしまい、身体の脂肪燃焼は後回しになっている。2)加齢により解糖系エネルギー生産↓糖の燃焼率↓糖は中性脂肪として太る事になっている。糖質を制限⇒脂肪が燃え始める⇒ダイエットとなる。

### 糖と動脈硬化作用で

心筋梗塞 脳梗塞になる。それはAGEsがコラーゲンを破壊するからである。コラーゲンは人体の30%存在し、肌のコラーゲンが糖化は ⇒カサカサ・シワ 血管のコラーゲンが糖化 ⇒動脈硬化・脳梗塞・心筋梗塞をおこす。

### 糖質と記憶力

記憶の若返り・海馬を鍛える!には

①炭水化物摂取抑制

○酵素ネプライシンを大切に! (インスリンとβ-アミロイド分解酵素)

②ウォーキングで海馬細胞に成長H↑これがBDNF(脳由来神経栄養因子)↑DHT(脳由来男性ホルモン)↑

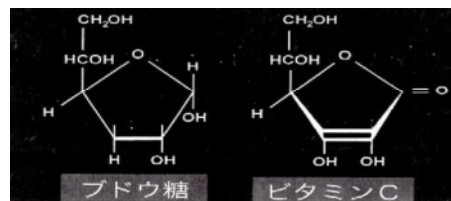
## 糖とガン

### VC 大量点滴療法+断糖療法

1) VC の大量 (例 50 g) を点滴療法は Dr ポーリングの発案により分子整合栄養学として始まり、2005 年アメリカ科学アカデミー紀要にアメリカ癌研究所の論文として再確認され掲載された。現在日本でも 200 以上の医療機関で保険外ながら行われている。

2) この考え方に、Dr 西脇俊二氏は断糖療法を同時に行う事でブドウ糖を栄養とするガンはブドウ糖と間違えて VC を取りアポトーシス (細胞の自滅) を起こす。(正常細胞は全く傷つかない事が解っている。

ブドウ糖と VC の構造式はそっくり！である。



## 糖と骨

新型骨折 骨も同じである。骨を鉄筋コンクリートに例えると、中にはコラーゲンの鉄筋が組み込まれているが、このコラーゲンが血糖の高い状態では同じく AGE に変化してしまう。コラーゲンの柱は糖により悪い架橋を作りもろくなり、少しのショックで折れやすくなる。

おわりに 老化 (AGE) を進めないために糖質制限所は有効だと考えられる！

## RI2610 地区地区大会案内 10/4 (土) ~ 10/5 (日)

■本会議 I : 10/4 (土) 高岡市民会館 参加対象者: 地区委員、会長・幹事、次期会長・幹事、五大奉仕委員長

■本会議 II : 10/5 (日) 高岡市民会館 参加対象者: 会員・家族、米山奨学生、交換学生

■ 大会の夕べ : 10/5 (日) ホテルニューオータニ高岡 参加対象者: 会員・家族、米山奨学生、交換学生

※ 10月9日 (木) は、地区大会に振替のため、通常例会) はありません。

パストガバナーからの手紙 191 回 炭谷 亮一

## ラフカディオ・ハーン (小泉八雲) の来日と幸せな日々

ラフカディオ・ハーン (小泉八雲) の没後 110 年の節目にあたり、生誕地ギリシャ・レフカダ島で 7 月 4 日「ラフカディオ・ハーン資料館」がオープンした。式典には、ひ孫の小泉凡さんや、富山の八雲會 (中尾パストガバナーが代表を務める) のメンバーなどが出席した。凡さんは、式典で「ヨーロッパ初の小泉八雲資料館の展示品を通じて、世界の人々に八雲のことを知ってもらいたい」と挨拶した。

私は子供の頃「耳なし芳一」を読んだ記憶はあるが、他は知らない。この機会に全著作を読破しようと思っている。だが、膨大すぎて命日の 9 月 26 日までに達成出来るか心配だ。

ハーンは 1850 年アイルランド人の医師の父と、ギリシア人の母との間に、レフカダ島で生まれた。両親がいわゆる西欧列強の人間でなかったことは、ハーンのこれからの困難な人生航路を暗示させた。やがて 4 歳のときに、両親の不知で生母と生き別れるという終生、癒し難い不幸を経験した。さらに、少年期ギリシア・イギリス・アイルランド・フランスなど転々とし、親の愛と加護なき生活は彼を深い孤独に陥れた。19 歳の時に単身アメリカに渡る。当然、食い詰めてのアメリカ行きだった。そこでの生活は、あらゆる職種 (行商・肉体労働・ホテルのボーイ・ピラ配り・本の公正) に就く。種々のアメリカ社会の辛酸をなめつくした末に、ようやくジャーナリズムの世界に活路を見出した。その後、シンシナティー、ニューオリンズなどで 16 年に及ぶ新聞記者生活を体験すると同時に、作家としても認められるようになった。たまたまニューオリンズの下宿の書棚にあった、ピエール・ロッセイ作「お菊さん」とパーシバル・ローエル作「極東の魂」“The Soul of the Far East” を読んで、大変感動、訪日の為アメリカでの苦勞して得た地位を捨てて、ハーバー社の通信記者として 1890 年 (ハーン 40 歳) に日本に赴いた。どうやらハーンの日本に対する思い入れは、29 歳のときすでに芽生えており、決して気まぐれではなく、何か運命的なものさえ感じていた様だ。(日本に行けば素晴らしい未来が待っているなど)

そして以後、1904 年 54 歳で亡くなるまでの 14 年間、一度も日本を離れることはなかった。1890 年 4 月 4 日に横浜に到着後、早速紀行文「日本への冬の旅」をハーバー社へ送るが、不利な契約への不満から、契約破棄し、ニューオリンズ博覧会で知り合った服部一三 (文部官僚) の世話で、島根の松江尋常中学・師範学校の英語教師として赴任した。ハーンは松江の風土環境がすっかり気に入る、松江の人々に教師・文人として敬愛された。話題を少し変えるが、世界の文明研究の巨人達、例えばトインビーやハンチントンらの「日本文明独自論」のヒントになったのは、幕末から明治にかけて来日した欧米人 (貿易商、外交官、外国語教師) の日本見聞録だった。彼らが異口同音に口にしたのは「日本は他のアジア諸国とは違う」だった。例えば、すでに中国に權益を築いていたイギリス人の場合、貿易商にしる外交官にしる、日本を中国と似た様な文化を持つ島国と認識して来日し、あまりにも日本と中国が違うのに仰天した。

例えば「ヨーロッパ人でもないのに、こんな商いの約束を守る民族はスエズ運河以東では見たことがない」と大変驚嘆している。実は日本人にはキリスト教徒が多いのではないかと考えたりもした。いや違う「ひょっとすると、後で法外な料金をふっかけてくるのではないか」とか「よほど人を酷使して無理に納期を守っているのではないか」と違ふとすれば「盗品なのではないか」と疑心暗鬼にかけられたりするが、どうやらそうではないと分かる。そして欧米人達は、日本人は何たる正直者、アジアで唯一信用出来る民族がいた、まさに地獄で仏に会った様なもの、い

や、キリスト様だった、などと腰を抜かささんばかりに驚き、早速帰国後に様々な旅行記を表した。では、日本文明を世界の6大文明ないしは、7大文明のひとつとして位置付けた核心は何だったのか？それは明治日本にあって、その問題に的確に答えたのがハーン（小泉八雲）であり、英語で欧米に流布させた功績は大である。1904年ハーンの没した年に出版された、ハーン畢生の名著「神国日本」“Japan: An Attempt at Interpretation”、日本語版は1938年に出版されており、金沢市立図書館に一冊存在し、貸し出し禁止になっている。ハーンの死の9月から1ヶ月後に米英で出版された同書の端書で、ハーンは執筆の意図を以下のように記している。『これまで日本の宗教に関する問題は、主に宗教をあしざまに非難する反対論者でない立場の人達は、この問題をまったく無視してきた。しかし、この問題がいつまでも無視されたり、誤り伝えられたりしている間は、日本に対する本当の知識や認識は、絶対に得られるものではない。少なくとも一国の社会状況を真摯な態度で理解しようと思ったら、どうしてもその国の宗教のあり方を、深く突っ込んで知らなければならない。（もちろんここで言っている宗教は「神道」を指している）また、ハーンはこうも言っている。シェークスピアの戯曲一篇にしても、キリスト教の信仰やキリスト教以前の信仰、そのいずれかについて何の知識もない人にとっては、内容を完全には理解できないだろう。同様に神道を理解せずには日本文明のもつ独自性、不思議さは分からないだろう。』と喝破した。まったく来日経験のないアメリカの民族学者、ルース・ベネディクトの著書「菊と刀」は、ハーンの「神国日本」をベースに書かれており、これをテキストとして「GHQ」の日本占領はスムーズで容易なものとなった。ハーンは14年間の日本の滞在で、松江中、五高、そして東大で教壇に立ち、日本各地で見聞を深め、我々日本人を圧倒する深遠な筆致での膨大な著作に、私は「日本と日本人の進むべき」方向性すら暗示している様に思う。ハーンは来日後の1890年12月に士族の娘、小泉セツと正式に結婚し、小泉家の婿養子となり日本に帰化した。実はハーンは日本語の読み書きが出来ず、才媛の妻セツが、ハーンが必要とする書籍や資料を収集し、それを読んで聞かせ、ハーンはひたすら英語でメモを取り、それをもとに「怪談」「奇談」「文明論」「小説」「散文」などを英語で書き上げ、米英の出版社を通じて米英人達はハーンの著作に接した。1896年に日本に帰化したハーンは、東大文学部の教授として、また、自身の執筆活動と、亡くなる前日まで8年間の多忙な日々を送った。私はハーンの本に接し、彼の日本文明（文化）への慧眼につくづく感心させられる。ハーンは1904年9月26日、愛妻セツと3男1女の愛児達に看取られ、54年の幸せな生涯を閉じた。明日9月26日はハーン（小泉八雲）の110回忌である。「合掌」

お知らせ



しいの木迎賓館で写真展

9/17 (水) ~ 21 (日)

吉田淑子さん  
宮本玲子さんら

“金澤町家巡遊 2014”のご案内

金澤町家を巡り、楽しみながら町家を体験できるイベント“金澤町家巡遊”が、開催中です。今年、笠市郵便局向かいにある紙谷魚網店を中心に、町家ツアー、町家レクチャー、町家ワークショップなどが行われている。メイン会場の紙谷魚網店は明治21年の建築、1階は当初の姿を良く残し、2階は昭和初期に改修して凝った造りとなっている。特に2階座敷の書院は、桂離宮新御殿一の間上段付書院のデザインの写真とするなど、造作に極めて手の込んだ仕事が見られる。

またこの近くであり、私もスタッフとして建物を解説した徳田秋聲ゆかりの町家（瓢箪町）は、現在売りに出されており、買い手が付かない場合は解体されることに決まっている。秋聲の異母兄・正田順太郎の旧宅で、秋聲がよく出入りしていたため、小説にも頻りに描写されている建物。なんとももったいないので、引き取り手を捜しています。ご興味ある方は武藤までご連絡下さい。

武藤清秀

開催日：9月20日（土）～28日（日） 10:00～17:00 住所：金沢市笠市町 10-1

紙谷魚網店 笠市郵便局前

主催：NPO法人金澤町家研究会

<http://kanazawa-machiya.net>



秋聲の異母兄・正田順太郎の旧宅（瓢箪町）



Shiho Cafe Open 9/23 火~25 木 10:00~17:00 金沢市笠市町 10-1 紙谷魚網店にて

1. 外注費について 事務関連
2. 家族参加の例会会費について
3. 高崎 RC との交流について、他のクラブも誘うか？
4. その他

家事調停委員のご希望は

ホームページのレンタルサーバーについて、10G で、  
 広島志の災害義援金 16,000 円に 3,4000 円たし 50,000 円

パイロットクラブのクリスマスチャリティーコンサート後援

藤舎真衣さんや稲山訓央会員出演



出席者：宮永満祐美 井口千夏 武藤清秀 魏賢任 若狭豊 二木秀樹 宇島宍戸紀文 石丸幹夫

その他



ホテルニューオータニ庭園に住む一匹の猫

散歩すると面倒くさそうに人間に相手してくれる。

東京世田谷 RC を訪問したときあつて見たら

クラブ例会予定 2014-2015 年度

- 99/11 竹田理琴乃 ピアニスト
- 18 佐倉 有紀 佐倉薬局 代表
- 25 お月見例会
- 10/2 藤岡 薫 NPO 法人代表  
国際環境技術推進協会
- 地区大会は 10/4 土～ 10/5 日
- 10/9 地区大会振替休会
- 16 坂本國正 前大徳自動車学校校長
- 23 白坂重典 日銀金沢支店長
- 30 布施美枝子 茶道家

石丸幹夫

2014～15 役員・理事・委員会

(役員) 会長：宮永満祐美 エル外：魏賢任 副会長：若狭豊 幹事：井口千夏 副幹事：大路孝之

会計：上杉輝子 SAA：宍戸紀文 直前会長 野城 勲

(理事) 理事：二木秀樹 北山吉明 金沂秀 藤間勘菊 西村邦雄 武藤清秀

常任理事：石丸幹夫 吉田昭生 木場紀子

理事会オブザーバー・アドバイザー：パストガバナー 炭谷亮一 地区パスト幹事岩倉舟伊智 監査：後出博敏

(委員会) クラブ管理運営委員長：二木秀樹 副：東海林也令子 親睦：○武藤清秀 辰己クミ 水野陽子  
 金沂秀川きみよ 上杉輝子 吉田昭生 杵屋喜三以満 魏賢任 大路孝之 高田重男

例会：(プログラム) ○東海林也令子 宍戸紀文 川きみよ 吉田昭生 (出席) 野城 勲 藤間勘菊

SAA：○宍戸紀文 稲山訓央 ニコニコ：○稲山訓央 若狭豊 友好・クラブ細則：細則 CLP 検討 江守巧

富山西 RC との交流岩倉舟伊智 木場紀子 金沢北 RC との合同例会二木秀樹 杵屋喜三以満 高崎 RC との交流村田祐一  
 金沂秀 藤間勘菊 直前委員長：西村邦雄

奉仕プロジェクト委員長：北山吉明 副：水野陽子 職業：○永原源八郎 二木秀樹 大路孝之 稲山訓央  
 村田祐一 谷伊津子 社会：○村田祐一 谷伊津子 北山吉明 '新世代・青少年○北山吉明

国際：○西村邦雄 世界社会奉仕 (R財団) 西村邦雄 ラオス支援 魏賢任 藤間勘菊 描き損じハガキ 江守道子  
 米山奨学会 木場紀子 奨学生の世話大路孝之 (カウンセラー) 野城 勲 青少年奉仕 国際青少年交換上杉輝子  
 ローターアクト研究会稲山訓央 上杉輝子 直前委員長：木場紀子

会員組織委員長：金沂秀 副：江守巧 会員増強：○金沂秀 岩倉舟伊智 武藤清秀 宍戸紀文  
 川きみよ 稲山訓央 大路孝之 修練 前期石丸幹夫 藤間勘菊 後期木場紀子 江守巧

広報委員会委員長：藤間勘菊 副：石丸幹夫 広報：藤間勘菊 吉田昭生 ローター情報：炭谷亮一 石丸幹夫  
 会報ホームページ：石丸幹夫 宍戸紀文 直前委員長 村田祐一

長期姉妹クラブ担当 南光州：金 石丸 岩倉 江守巧 東京世田谷中央：炭谷 岩倉 石丸 藤間  
 京都北東：炭谷 杵屋 水野 高崎：石丸 村田 金沂秀 藤間 宮永

(地区委員) 諮問委員会委員 地区ガバナー氏名委員会委員、クラブ奉仕部門Bカウンセラー 炭谷亮一

社会奉仕委員会委員長 ローターとふるさとを考える委員会委員 谷伊津子

地区監査委員会委員長 後出博敏 R米山奨学会委員会副委員長 藤間勘菊

友情交換委員会委員 宮永満祐美

例会場 ホテル日航金沢 5F 〒 920-0853 金沢市本町 2-15-1 T076-234-11111 例会日時 木曜日 19:00

事務室 ライブ1ビル 2F 〒 920-0852 金沢市此花町 3-2 T076-262-2211 F076-262-2241

E-mail khrc@quartz.ocn.ne.jp ホームページ URL http://www17.ocn.ne.jp/~hrc/

事務局執務時間 月火水金 9:00～15:00 休憩時間 12:00～13:00 木 15:00～20:00

休日 (土日祝日) 事務局員 西村有里 幹事 井口千夏