



2018年3月のロータリーレートは1ドル=108円

創立20周年記念祝典 2018年4月21日(土)



2017-18年度 RI 会長テーマ
「ロータリー：変化をもたらす」
「ROTARY : MAKING A DIFFERENCE」
イアンH. S. ライズリー
Sandringhamロータリークラブ所属
オーストラリア（ビクトリア州）

Ian Riseley



下口幸雄

2017-18年度2610地区ガバナー
クラブのカラーを出そう



例会便り

第 909 回

2018.3.22 (木) 19:00

例会出席率 21/49 42.86 %
ホテル日航金沢 5階

表靖子 SAA

点 鐘

1. ロータリーソング
『 ROTARY 』
2. 四つのテスト
3. 上杉輝子会長挨拶
4. ゲスト・ビジターのご紹介
(1) ゲスト なし



(2) ビジター 金沢香林坊RC 宝達伸也 (ほうだつ しんや) 様

《 食 事 》

5. 幹事報告・委員会報告

〔幹事報告〕 大路孝之幹事



① 来週3/29は休会です。

② 4月に三回開催する例会は全て「20周年全体会議」を行いますので、できるだけ参加をお願いします。また素囃子練習会も4月に三回行う予定です。

③ 4/28 (土) 高岡RCよりシンポジウムのご案内がありました。参加希望される方は直接高岡RCへお申込みいただくようお願いします。

〔委員会報告〕

井上親睦委員長：本日例会終了後、ホテル日航金沢30F「ル・グランシャリオ」にて親睦会を開催いたします。お時間ご都合よろしい方は是非ご参加をお願いします。



6. ニコニコBOX紹介

¥11,000- ¥429,000- ¥5,338,987-



上杉輝子会長：新年度に向けてクラブフォーラムの時期になり、武藤会長エレクト宜しくお願います。

大路孝之幹事：みなさん今晚は、20周年記念事業は1ヶ月を切りました。一致団結して成功しましょう。ご協力よろしくお願います。

宮永満祐美会員：先日は母の葬儀に際して皆様のあたたかいお心をありがとうございました。

武藤清秀会員：皆さん今晚は、先日PETSに行ってきました。本日その報告を致しますのでよろしくお願います。



1) PETS (会長エレクト研修セミナー)の報告について 武藤清秀

先の日曜日に富山電気ビルで開催されたPETS (会長エレクト研修セミナー)に参加してきました。若林ガバナーエレクトからは1月に米サンディエゴで行われた国際協議会の報告がありました。547地区のガバナーを含め1200人余りが参加。2018-19年度RI会長はバリー・ラシン氏 (バハマ East Nassauロータリークラブ所属)。アメリカの大学で教育を受け病院経営をされて現在は顧問をされているそうです。2018-19年度RI会長テーマは「BE THE INSPIRATION = インスピレーションになろう」です。これについての若林GEからの説明は”日本語でインスピレーションは靈感とかピンとくるものという意味合いで使われるかと思いますが、他にひらめき・発想・気づきとかを与える人やモノという言葉の意味もあります。何かことを起こす原動力、仕掛け人になろうという意味ではないかと解釈されています。You Tubeで検索しましたら国際協議会でのバリー・ラシン氏の約20分間のスピーチがUPされていました。「ロータリーの友」3月号にも掲載されており、ロータリーの活動として持続可能性ということをいわれています。一旦奉仕をしてもさっと手をひくのではなく、永く持続する仕組みを作っていかなければならないということと、環境に対しても持続可能な社会ということも提示しているような気がします。というのはバハマは国土の8~9割が海拔1m以下の地帯にあり、今のまま地球の温暖化・海面の上昇が続くと21世紀中には海面が2m上がるという予測もあって、あと50年後には自国のバハマが海に埋まってしまう、そのためには行動を起さねばならない、そういうことが実感としてあったわけで単に抽象的な表現ではない気がします。バハマ諸島の南東、キューバの東にハイチという国があり2010年に大きな地震がありました。カリブプレートがあり大きな地震の巣です。その地震の後、バリー・ラシンはかなりの支援をされたそうです。それから8~9年経ったけれども完璧には復興されていないということで支援活動は続けているということです。「ロータリーの友」でサン＝テグジュペリの言葉を引用されています。”船を造るのなら材木を集めたり木を切ることから始めるのではなく、はてしなく続く広大な海への切望の気持ちを育むことから始めなさい。”「皆さんの仕事はより良い世界をつくることです。そのためにはプロジェクトの計画や役割分担からはじめるのではなく、クラブや地区の皆さんにインスピレーションを芽生えさせてください。」ということで、目標に向かっていく気持ちを皆さんと共有するという、そこから始めるのがいいのではないかとということです。これはガバナーに向けての言葉かもしれませんが我々にも通じる言葉かと思いますが。ローターアクトクラブを現在の2倍にしたいということも書いてあります。ローターアクトのいまの状況は日本でもそうかもしれませんが学校中心で、卒業したらそのメンバーはどこかへ行ってしまいます。そうではなくて奉仕に感心のある地域の若者中心の地域社会ベースのクラブをつくるのが大切だと言っています。日本のローターアクトにもいい提案なのかなと思います。結局組織の集まりと地域の繋がりが強いところがコミュニティの力を発揮しますので、単にロータリーだけのことではなくていろんなことを考えての発言かなと思います。

最後に若林GEの地区運営方針をご紹介します。◆ロータリー賞への挑戦 ◆会員のRLI=ロータリーリーダーシップ研究会への積極参加 ◆シンプル&コンパクト化 ◆米山記念奨学生会に対する0寄付クラブを0に ◆会員増強

この他に第2ゾーンロータリーコーディネータの田中正規さん(西尾RC)の基調講演「さらに活気のある銀きなクラブのために」と第2ゾーンロータリー公共イメージコーディネータの柳生好春さん(野々市RC)が講演されました。田中さんからは現在国内に3ゾーンあるものが2020年には会員数に応じて2.5ゾーンになる可能性についての話がありました。柳生さんからはMy Rotaryを活用してください、ということでした。My Rotaryではクラブの登録や個人の登録、資料=リソースが充実していますので、まだ登録をされていない方は是非いちどご覧になってください。SNSの活用、フェイスブック・LINE、インスタグラム・ツイッターなどをおおいに使ってロータリーの公共イメージを高めてくださいということです。

2) 次年度基本方針について

お手許の組織図（案）について、これまでと少しデザインを変更しました。物事が丸く進んでいくようにとイメージをもちせています。理事については既に承認されていますので省略させていただきます。この表は定款に載っている五大奉仕に対応させ、この中にそれぞれの委員会の活動をあてはめました。これまでは一人3～4役ありましたが、一人1役にさせていただきました。クラブ会員数も増えて50名いますし、何役も担当すると自分が何の担当かわからなくなるということもあります。ただ一つの係りが2～3名の場合、誰かがいないという時はその委員長・副委員長に相談して互いにフォローしていただければと思います。それぞれの担当に不都合がありましたら今後考えていきます。

ひとつ提案ですが、オープンロータリーはこれまで通りやればよいと思いますが、普段の例会の時に例えば先着1名でロータリアン以外のゲストを招待する枠を設けたらどうかと思います。

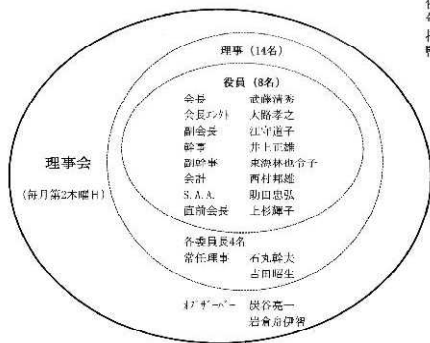
クラブ定款等について、規程審議会で決まったものとの整合性がとれていない部分がありますので、今後担当の江守巧先生と打合せしながらまとめていきたいと思っています。クラブ要覧について、フォントがバラバラだったり、縦横混ざって読みにくいものになっていますので整理したいと思います。

地区補助金については3年前にロータリー財団に寄付した金額から算定して次年度使える補助金は約20万円です。クラブで同額用意すると40万円の事業となります。昨年検討されたラオスのプロジェクトがうまくいかなかったようで、急遽ネパールへ水タンクを寄付する方向で準備をしています。以前もネパール地震の後、水タンクを寄付していますが、元米山奨学生のソバナさんを通じて地元の人と計画を調整していただき、パタンという首都カトマンズの古い地域の公共広場、地震の時などの避難所にもなる場所3ヶ所くらいに貯水タンクを設けられるのではないかと思います。締切間近なので急いでやっているところです。ネパールでは3年前の地震の後、水で困っている方がいるようで、ソバナさんはトイレの設置も考えたそうですが、トイレだと維持とか色々なことで難しい面があって貯水タンクにしました。ロータリーの重点目標にも衛生・水というのがありますので相応しいかと思っています。



金沢百石RC次年度（2018-2019）組織図（案）

2018/3/22



例会 毎週木曜日19:00
 年次総会 12月
 指名委員会 年次総会1ヶ月前
 審査

五大奉仕	1. クラブ奉仕		2. 職業奉仕	3. 社会奉仕	4. 国際奉仕	5. 青少年奉仕
委員会	クラブ管理運営委員会	会員組織委員会	広済委員会	奉仕プロジェクト委員会		
委員長	布原美枝子	栗 澤子	上田喜之	野村孔子		
副委員長	藤田 哲彦	宮永廣祐吉	矢来正和	責任		
委員	①総務 渡田昌哉 大川啓清 後山博敏 ②例会 村岡幸三 伴島英夫 永原源八郎 SAA 船田忠弘 村上麻美子 小浦勇 柴田未栄 ③総務等 江守 巧 石塚 豊 ④友好クラブ 井上正彦	①会報 渡田昌哉 ②人材情報 五木浩法 野坂 勲 ③会報 村岡幸三 石塚 豊 松本健彦	①職業奉仕 谷津雄士 大沼俊昭 相良光真 松田クミ 遠藤勝太 ②社会奉仕 上田道子 北村信一 山崎正美 吉田昭生	③国際奉仕 渡田昌哉 渡田 英夫 岩倉亮二 岩倉昌博 北山吉野 東山奨学生 藤田忠彦 責任	④青少年奉仕 国際青少年交換 辻守道子 金 前秀	

点 鐘

クラブ創立20周年記念事業に向かって

20周年記念事業

4/21(土)行動予定表 2月26日作成

インカム持つ ★

<当日持参物>

・登録者の名札・来賓リボン・プログラム・講演会チケット・チラシ・文具(メンディングテープ・筆記道具・紙・ハサミなど)・インカム・附箋・荷物札・櫻井さん用水(常温)

・日航ホテル 受付備品 お土産 プログラム用意

時間		音楽堂	日航
9:00		集合荷物運ぶ備品準備 たすき着用 インカム装着 カメラマンへの指示	
10:00		ミーティング	
		受付準備● 席名シート貼付○	
11:00		リハーサル講演・式典・誘導	
12:00		スタッフ昼食	
12:50	櫻井さんお迎え 邦楽ホール 入り口で澤田さんの車と合流	駐車場入り口2~3名待機 楽屋へご案内 星茶(抹茶)	
13:30		受付 誘導 スタンバイ○ バスタガバナー、姉妹クラブ対応●	
14:30	記念講演		
14:50			日航先発手 日航へ (衣川・司会・受付一部) 袋詰め作業
16:00	講演終了	手土産お見せする 当日送付	
16:15	櫻井さんお見送り	駅までは徒歩 16:47 金沢発 駅ホーム まで	

式典			
16:30			受付準備完了
16:30	オープニング 藤倉真衣さん演奏		
16:35	開会宣言 実行委員長		
	点鐘 会長		
16:38	国歌・ロータリング斉唱		
16:42	20年の物故会員 黙禱 会長挨拶		
16:45	来賓紹介	バスタガバナー 姉妹クラブ 富山西クラブ	
16:50	来賓祝辞	知事 市長 ガバナー 姉妹クラブ会長 3名	
16:50		受付名、ドア前2名、舞台誘導2名 会場外誘導 6名 旗し日航へ	
16:50			
17:05	記念事業紹介	知事 市長へ寄付目録 感謝状 交換	
17:13	20年会報作成 石丸会員表彰	上杉会長 石丸会員	
17:30	閉会点鐘	上杉会長	
			移動
祝宴			
18:00	スライド映写		
18:10	素囃子		
18:15	開演の辞 歓迎のあいさつ会長エレクト		お客様の後に移動
18:18	乾杯炭谷バスタガバナー		
	歓談		
	芸妓のお座敷太鼓		
20:25	ロータリング		
20:30	閉会あいさつ 会長		
			お見送りの後記念撮影
20:30	二次会	あいさつ 社会員	日韓交流貢献 表彰
21:30	お開き		

東京世田谷中央RC友好クラブより



東京世田谷中央ロータリークラブ 2017-2018年度社会奉仕事業
いきいきライフセミナー Vol.8
～大切なのは、カラダとココロの健康～

「音楽で繋ぐ心と心」

【構成・演出】坂本博士



坂本博士氏演出のもと、4人の音楽家たちと「サカモト児童合唱団」、「サカモト・レディスコラス」が繰り広げる、ミュージカルやオペレッタ楽曲の数々。舞台と客席が一体となる興奮をお楽しみ頂きます。

3/23付で東京世田谷中央ロータリークラブより下記案内が届きましたので、ご連絡いたします。



現職：東京医科大学名誉教授、国際医療福祉大学大学院主任教授、新座志木中央総合病院名誉院長

肺がん治療の権威である加藤治文先生。肺を健康に保つためには子どもの頃からケアが大切と説く。大人にとっては「いまからでも遅くない」わかりやすいたばこにおける予防医学のお話です。

りた

日時 平成30年3月31日(土)
開演 13:30~15:30 終演予定(受付・開場 13:00)

場所 駒澤大学 深沢キャンパス「アカデミーホール」
(世田谷区深沢6-8-18)
東急田園都市線「駒沢大学」駅下車「駒沢公園口」出口より徒歩約15分
東急バス波82系統「駒大深沢キャンパス前」下車徒歩1分

東京世田谷中央RC
幹事 藍澤宝珠

TEL:03-6416-5861

FAX:03-6416-5862

タバコの真実 臨時編その2 脳から見るタバコ事情

スティーブ・ジョブズが好んで行っていた座禅は集中力や直感力を高めることで知られている。その源が、セロトニンという脳内物質にある。”幸せホルモン”とも言われ、覚醒や体温調節、メンタルヘルスに関わる神経伝達物質である。オキシトシンは人との絆や愛情を感じる脳内ホルモンで、分泌されるとセロトニン神経の働きが活発になり、ストレス耐性が上がる。

例会開始前の握手でもオキシトシンが出ますよ。続けましょう！

やる気の素になる脳内の三大神経伝達物質について

セロトニンは精神を安定させ、心をリラックスさせる効果のある神経伝達物質です。ドーパミンとノルアドレナリンのバランスを調整し、落ち着きとリラックスをもたらします。

尚、セロトニンが不足すると精神の安定が乱れ、うつ病を発症します。

ノルアドレナリンは意欲を高めてくれる神経伝達物質ですが、過剰に分泌されると怒りやすくなることから怒りのホルモンとも呼ばれています。適度に分泌される分にはやる気の向上に大いに貢献してくれる神経伝達物質です。

ドーパミンはやる気と集中力を高めてくれる神経伝達物質ですが、過剰に分泌されると依存症（ギャンブル依存、買い物依存、アルコール依存など）になり、社会生活に大きな悪影響を与えてしまうこともあります。ドーパミン報酬系も利用次第では天と地の差が出ます。



困難を乗り越えての達成感は何によりのご褒美ですね！ドーパミンがたくさん出て困難があってもまた「やってやろう！」との気持ちにしてくれます。たばこが切れると「いらいら、気分が悪いなどなど」悪循環になります。これがドーパミン報酬系の働きです。勉強に仕事にと応用が広いですね。うまく利用してタバコも止められるとよいですね。禁煙している人を皆でほめると禁煙が続けられます。それが励みになりさらに禁煙でき、いつの間にか完全禁煙達成！

タバコの真実 臨時編その2 脳から見るタバコ事情

スティーブ・ジョブズが好んで行っていた座禅は集中力や直感力を高めることで知られている。その源が、セロトニンという脳内物質にある。”幸せホルモン”とも言われ、覚醒や体温調節、メンタルヘルスに関わる神経伝達物質である。オキシトシンは人との絆や愛情を感じる脳内ホルモンで、分泌されるとセロトニン神経の働きが活発になり、ストレス耐性が上がる。

例会開始前の握手でもオキシトシンが出ますよ。続けましょう！

やる気の素になる脳内の三大神経伝達物質について

セロトニンは精神を安定させ、心をリラックスさせる効果のある神経伝達物質です。ドーパミンとノルアドレナリンのバランスを調整し、落ち着きとリラックスをもたらします。

尚、セロトニンが不足すると精神の安定が乱れ、うつ病を発症します。

ノルアドレナリンは意欲を高めてくれる神経伝達物質ですが、過剰に分泌されると怒りやすくなることから怒りのホルモンとも呼ばれています。適度に分泌される分にはやる気の向上に大いに貢献してくれる神経伝達物質です。

ドーパミンはやる気と集中力を高めてくれる神経伝達物質ですが、過剰に分泌されると依存症（ギャンブル依存、買い物依存、アルコール依存など）になり、社会生活に大きな悪影響を与えてしまうこともあります。ドーパミン報酬系も利用次第では天と地の差が出ます。

困難を乗り越えての達成感はなによりのご褒美ですね！ドーパミンがたくさん出て困難があってもまた「やってやろう！」との気持ちにしてくれます。たばこが切れると「いらいら、気分が悪いなどなど」悪循環になります。これがドーパミン報酬系の働きです。勉学に仕事にと応用が広いですね。うまく利用してタバコも止められるとよいですね。禁煙している人を皆でほめると禁煙が続けられます。それが励みになりさらに禁煙でき、いつの間にか完全禁煙達成！

南光州RC歓迎懇親会の開催について

日頃はクラブ運営にご協力いただき、ありがとうございます。
さて、4月21日に開催いたします「クラブ20周年式典」にご参加いただく韓国・南光州RCの16名の皆様をお迎えし、下記のとおり歓迎懇親会を開催いたします。
式典前日で御多忙とは思いますが多数のご参加をお願いいたします。

日 時 4月20日（金）18：00～
場 所 焼き鳥「秋吉 高柳店」金沢市高柳町一字88-1 TEL251-5103
会 費 3千円の予定（当日お持ちください）

※ご出欠を4月12日（木）までにFAX（262-2241）又はメールにて事務局までお知らせ下さいますようお願いいたします。

金沢アートグミホームページより



ARTGUMMI

Also in: ABOUT 金沢アートグミについて

「金沢アートグミ」は金沢の文化芸術を育むNPO法人です。北國銀行武蔵ヶ辻支店3階を拠点とし、アートを切り口に人、情報、まちを繋ぐ活動を行い、アートの楽しさや喜びを提案します。北陸のアート情報を...

平成30年度 特別寄付者

金沢百万石ロータリークラブ様



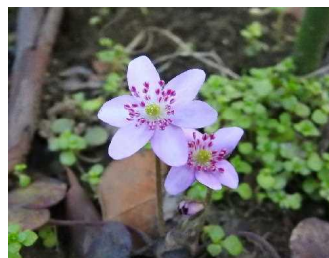
Rotary 白山・野々市・白山石川・ロータリークラブ

2015年ノーベル生理学・医学賞受賞 北里大学特別栄誉教授

大村 智先生講演会

テーマ 私の歩んできた道

2018. 4. 28土
14：～15：
野々市市文化会館
フォルテ 大ホール



劔岳からの日の出
村田祐一



クラブ例会予定

3/15 20周年全体会議
【素囃子練習会】
3/22 クラブフォーラム
3/29 休会
4/5・12・19 19時～
例会「20周年全体会議」
20時～ 素囃子練習会

2017～18 役員・理事・委員会

(役員) 会長：上杉輝子 エクト：武藤清秀 副会長：藤間勘菊 副会長：北山吉明 幹事：大路孝之
副幹事：井上正雄 会計：西村邦雄 SAA会場監督：表靖子 直前会長：若狭豊

(理事) クラブ管理運営委員長井口千夏 奉仕プロジェクト委員長井上正雄 会員組織委員長 魏賢任
広報委員長矢来正和 20周年実行委員長宮永満祐美 常任理事：石丸幹夫 吉田昭生
理事会オブザーバー・アドバイザー：バスターガバナー 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：井口千夏 副：東海林也令子

親睦：◎井上正雄 大沼俊昭 北山吉明 衣川昭浩 木下真知子 相良光貞 柴田未来 助田忠弘 竹田敬一郎 道端勝太
武藤清秀 村上咏実子 森眞一郎 山崎正美 **例会**：(プログラム/出席) ◎東海林也令子 井口千夏 上田喜之
衣川昭浩 若狭豊 SAA ◎表靖子 上田喜之 衣川昭浩 木下真知子 布施美枝子 村上咏実子

ニコニコ ◎布施美枝子 小浦勇一 村上咏実子 矢来正和 **友好・クラブ細則**・細則 CLP 検討 ◎江守 巧
炭谷亮一 後出博敏

・富山西 RC との交流◎岩倉舟伊智 谷伊津子 藤間勘菊 水野陽子 ・金沢北 RC との交流 ◎藤間勘菊
杵屋喜三以満 金沂秀 ・その他友好クラブ ◎石丸幹夫 魏賢任 藤間勘菊 宮永満祐美 村田祐一

直前委員長：東海林也令子

奉仕プロジェクト委員長：井上正雄 副：衣川昭浩

職業奉仕 ◎村田祐一 永原源八郎 水野陽子 宮永満祐美 **社会奉仕** (新世代・青少年含む) ◎永原源八郎

浦田哲郎 杵屋喜三以満 辰巳クミ 谷伊津子 野村礼子 水野陽子 **国際奉仕** ・世界社会奉仕(R財団)◎炭谷亮一
井上正雄 岩倉舟伊智 金沂秀 柴田未来 西村邦雄 ・書損じはがきキャンペーン◎江守道子 大沼俊昭 相良光貞
竹田敬一郎 野城勲 後出博敏 山崎正美 ・米山奨学会◎藤間勘菊 表靖子 土田初子

青少年奉仕 (国際青少年交換 日韓など) ◎井上正雄 江守巧 魏賢任 金沂秀 道端勝太 宮永満祐美 吉田昭生

* **直前委員長**：川きみよ

会員組織委員長：魏賢任 副：金沂秀 **会員増強**：◎金沂秀 井口千夏 表靖子 北山吉明

高田重男 道端勝太 **修練** (オリエンテーション) ◎北山吉明 石丸幹夫 魏賢任 西村邦雄 藤間勘菊 宮永満祐美 村田祐一
吉田昭生 若狭豊 **直前委員長** 金沂秀

広報委員会委員長：矢来正和 副：上田喜之

広報：◎上田喜之 助田忠弘 西村邦雄 **ロータリー情報**：◎矢来正和 表靖子 土田初子

会報・ホームページ：◎石丸幹夫 上田喜之 江守道子 野城勲 野村礼子 **直前委員長** 矢来正和

【20周年実行委員会】 会長 上杉輝子 **実行委員長** (理事) 宮永満祐美

顧問(相談役) 炭谷亮一 石丸幹夫 岩倉舟伊智 北山吉明 **会計** 西村邦雄 **委員** 金沂秀 村田祐一

藤間勘菊 魏賢任 井口千夏 東海林也令子 布施美枝子 井上正雄 上田喜之 衣川昭浩

事務局長 大路孝之

長期姉妹クラブ担当 韓国南光州：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 藤間 宮永

(地区委員) ①地区研修リーダー 諮問委員会委員 国際奉仕部門カウンセラー 炭谷 亮一②会員拡大増強委員会委員 魏賢任

③R米山記念奨学会委員会委員 大路孝之

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

事務局 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://100rc.jp/

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 大路孝之