

2025.4.24 (木)
第 39 回例会
(通算3801回)

2024-2025 年度 釧路ロータリークラブ会報

会長スローガン「地域を愛し、未来を語る ロータリーの輪を広げましょう」

第86代会長 高橋 直人
副 会 長 吉田 英一
幹 事 東堂 光春
編集責任者 クラブ会報・雑誌委員会

例会日 毎週木曜日 12:30 ～ 13:30 夜間例会 18:00
例会場 釧路センチュリーキャッスルホテル
事務局 釧路市錦町 5-3 ミツ輪ビル 2F
☎ 0154-24-0860 ☎ 0154-24-0411

2024-2025 年度
国際ロータリーテーマ



2024-2025 年度
RI会長 ステファニー A. アーチック
第 2500 地区ガバナー
小谷 典之 (帯広西 RC)

本日のプログラム クラブリーダーシップラーニングセミナーに参加して (次年度理事会)

次週例会 講師例会「地域に根をはり、日本を興すふるさと納税 × 地域ブランド革新の最前線」(プログラム委員会)

■ロータリーソング：それでこそロータリー ■ソングリーダー：日理 一哉君

■会員数 105 名

■ビジター

■ゲスト

会長の時間 高橋 直人会長



皆さん、こんにちは。先日、テレビショッピングで宣伝プレゼンに負けてしまい、豆乳ミキサーを衝動買いしてしまいました。

商品が届き、早速、豆乳を作り家族全員で毎日飲んでいました。一カ月ほど過ぎましたが、私も還暦を過ぎて血圧が 160 の 90 くらいで医師から投薬を勧められ、薬は嫌いなのでいまだに飲んでいませんが、なんと先日、血圧を測定すると驚きの数値は上が 126、下が 70 でした。

そこで、豆乳について少し調べてみました。これは健康寿命の第 3 弾というお話です。

豆乳の主成分は、大豆レシピン。体に必要なリン脂質のひとつで細胞膜の主成分であり、認知症や動脈硬化の予防、肝臓機能の向上、脂質の代謝促進などの働きをする健康維持のために必要な成分です。

オリゴ糖、オリゴ糖は糖類の一種で腸内の善玉菌を増やし、体に良い働きをする成分です。腸内環境を整え、便秘改善、美肌効果、ミネラル吸収を促進する成分があります。

大豆サポニン、植物の根、茎、枝などに広く含まれる配糖体の一種です。大豆サポニンには抗酸化作用があるため、脂肪の酸化を防いでくれたり、体内のコレステロールを除去したりする働きがあります。

大豆イソフラボンはすごくいいようで、私には合っているようです。大豆に含まれる成分の中で特に注目される成分です。ポリフェノールの一種で大豆イソフラボンはエストロゲンに似た構造を持ち、同じような働きをするため更年期障害の軽減や骨粗しょう症の予防に良いとされています。

また、LDL のコレステロールや中性脂肪を下げる働きもあり、血管を柔らかくして血管が加齢による硬くなることを防ぎ、血管のリスクを高めます。しかし、血管年齢はケアすることによって何歳からでも若返る可能性があるため、血管を若々しく保つのは万病予防とされています。食べ物からでも毎日少しずつケアすることで血管の健康を維持することができます。

衝動買いをしてしまいましたが、結果として良い買い物をしました。会員の皆さまにもお勧めいたします。

以上で本日の会長挨拶とします。今日も楽しい例会にしましょう。

幹事報告 藤原 工副幹事

東堂幹事が出張のため私が代読させていただきます。

4 月 26 日土曜日から 5 月 6 日火曜日までゴールデンウィーク期間のため事務局は閉局となります。緊急の連絡や報告がありましたら東堂幹事まで直接のご連絡をお願いいたします。

5 月 20 日火曜日、13 時 25 分から 14 時 15 分で釧路東高校体育館にて 2500 地区小谷ガバナーによる性感染症と避妊の大切さ講演会が行われます。参加を

希望される方は5月8日木曜日の例会前までに事務局または東堂幹事まで申し出をしてください。詳しくは、ホワイトボードに掲示をさせていただいておりますのでご確認をお願いします。

以上、幹事報告です。

釧路ロータリークラブ嵯峨記念育英会

西村 智久理事



嵯峨記念育英会から皆さまにお願いがあります。4月19日に理事会・評議員会を開催しまして、たくさんの意見が出た中から「これは」ということで皆さまにご案内申し上げます。

そちらにポスターがありますし、ホームページで詳しいことは分かるのですが、皆さまのお知り合い、ご子息、お孫さん、これは優秀だからお小遣いを上げたいという可愛い子がいれば、月2万円、年間24万円、いい小遣いになりますので皆さんのご推薦をお待ちしております。締め切りは今月いっぱいとなっております。ぜひよろしく願いいたします。

新入会員紹介

スポンサー 樋口 貴広君



皆さん、こんにちは。伊貝正輝君を紹介いたします。お気づきのことと思いますが、伊貝正志パスト会長の息子さんです。

現在、釧路総合印刷株式会社の代表取締役を務めております。年齢は、昭和53年9月29日生まれの46歳です。ご家族は、奥様のしずか様とのお二人暮らしということです。趣味は、ゴルフ、マージャンはされません。しいて挙げれば動画鑑賞と言われております。映画鑑賞ではなく動画鑑賞なのでYouTubeなのかティックトックなのか、私にはよくわかりません。お酒は少々ということで、あまり得意ではないのですが飲みます、ということですから皆さん、節度あるお誘いをよろしく願いいたします。

スポンサーは白幡さんと私で務めさせていただきます。よろしく願いいたします。

それでは、ご本人からご挨拶をお願いします。

新入会員

釧路総合印刷株式会社の代表取締役 伊貝 正輝君



皆さま、こんにちは。ただいまご紹介に与りました釧路総合印刷の伊貝正輝と申します。本日は高いところから失礼いたします。

各先輩方を前にしてささか緊張しておりますので、事前に用意していたものに目を通してながらご挨拶をさせていただきます。

この度は、歴史と伝統のある格式高い釧路ロータリークラブに入会させていただき、大変光栄に思います。入会に際し、推薦人になってくださった白幡さん、樋口さんをはじめ、温かく迎え入れて下さった高橋会長、そして皆さまにこの場をお借りしてお礼申し上げます。

また、先ほどのご紹介でもありましたように、私の父も当クラブで長年にわたりお世話になっておりました。体調のこともあり、残念ながら昨年12月をもって退会させていただきましたが、本人が人前に出ることが難しいために父に代わり感謝申し上げます。

簡単にご紹介させていただきますが、先ほど樋口様からご紹介いただいたとおり、私は1978年生まれ、現在46歳ですけれども今年で47歳になる年です。高校卒業後、しばらく釧路を離れておりましたが、令和元年に釧路に戻り、父の会社である釧路総合印刷に入社いたしました。直後にコロナになってしまったこともあり、皆さまにお目にかかる機会も限られておりましたが2年前に事業承継を行い、代表取締役に就任させていただきました。

少々余談となりますが、私が就任したのが2023年4月24日、つまり、今日で丸2年になるのですが、月日が経つ速さを痛感するとともに、4月24日というのは私にとって何かしら縁がある日だなと感じている次第です。

弊社の事業内容については今さらお話することもないかと思いますが、印刷業務全般に加え、最近では紙以外の販促品や物販品の製造、さらには一部デジタルコンテンツを用いた広告などのお手伝いをさせていただいております。

なかなか明るいニュースがない今日この頃ですが、弊社としてはもとより私もこの街の役に立てるように精進してまいる所存でございます。まだまだ未熟者でございますが、皆さまにはご迷惑をおかけすることもあると存じますが、ご指導ご鞭撻くださいますようどうぞよろしくお願いいたします。

以上、ご挨拶とさせていただきます。どうもありがとうございます。

歓迎のご挨拶

高橋 直人会長

伊貝会員、入会おめでとうございます。お待ちしております。一言、ご挨拶させていただきます。

何度も話しておりますが、12月末で退会されました伊貝パスト会長のご子息でございます。総合印刷代表取締役ということでお仕事のほうも大変だと思いますけれど、私もお仕事でお付き合いしております。お付き合いしている中で、誠実で信頼できる方です。ロータリアンとしてご活躍なさることを期待しております。

当クラブは、会員は仲が良く、先輩・後輩の壁もなく気安く話のできるクラブです。委員会活動も活発にしておりますので委員会活動に出席していただいて、ご活躍なさることをご期待しております。

そして、分かっていると思いますが、出席は義務ではなく権利だと思い、なるべく参加していただくことをお願い申し上げます。

伊貝会員の委員会は親睦活動委員会に配属してください。石井委員長、よろしくお願いいたします。

■本日のプログラム■

クラブリーダーシップラーニングセミナーに参加して

横田 英喜 次年度幹事



皆さん、こんにちは。本日は、クラブリーダーシップラーニングセミナー・CLLSに参加しての報告例会です。荒井年度の初めての担当

例会となりますので、皆さんよろしくお願いいたします。

4月12日に釧路プリンスホテルで会長エレクト・ラーニングセミナー（PELS）、旧PETS（ペッツ）と呼ばれていたものですが、それと翌日4月13日に行われたCLLSの報告です。35名の方に参加をいただきました。どうもありがとうございます。

本日は、その中から小船井修一バストガバナー、荒井剛会長エレクト、佐藤貴之君、石井孝行君、樋口貴広君に報告をしていただきますのでよろしくお願いいたします。

それでは小船井修一バストガバナー、よろしくお願いいたします。

小船井修一バストガバナー



PETSからPELSへ名称変更 DTSからCLLSへ名称変更 トレーニングからラーニングへの変更
やはり自分から学

ぶことが結果的にクラブの活性化につながる。

そしてクラブの仲間と一緒に。いろいろなアイデアを練り上げるような仕組みがあるような学びの環境づくりというのは非常に大事。

教わるばかりで自分で考えることが少ないと力はない

自分で考えてばかりで、人に学ばないようだと、考えが偏るので危険。

地区テーマ・クラブテーマの問題 ShouldとSallの決定的な違い

国際協議会で会長テーマからメッセージに変更し地区・クラブは今までの地区テーマ、クラブテーマを次年度から使用しないでRI会長テーマを使用する事となった。

しかし、日本語の翻訳は年次会長メッセージに置き換えるか、廃止する必要があります（英文はShould強制のSallではなかった）⇒修正後はロータリー全体の会長メッセージを使用すべきですに変更。（必要という語句は強制であるという認識での混乱があった）

※RI定款第15条 解釈の仕方

次の解釈原則が適用されるものとする。第15条 解釈の仕方

「shall」、「is」、「are」という単語は「義務」を意味し、「may」、「should」という単語は「任意」を意味するものである。

35代以下ロータリアンの地区賦課金半額

ロータリー章典 5.030.3.

クラブは、年齢35歳未満の会員の会費と入会金を免除することができる。さらに、クラブはこの年齢層の新会員のために地区会費を負担することができ、また地区は、地区協議会あるいは地区大会での決定により、この年齢層の新会員の地区人頭賦課金を減額することができる（2019年10月理事会会合、決定29号）。

⇒クラブでもクラブ細則で検討する必要があるのでは？

2500地区では釧路北クラブが衛星クラブを設立する際、地区賦課金の減額を要請しましたが、実現しなかった経過があります。当時の減額要請は衛星クラブ全会員の減額要請でしたが、35歳以下の若年会員の減額でしたら可能でした。

4月17日18日開催クラブ活性化セミナーからの報告

ローリングプランの進捗状況確認の為、隔月でガバナーとクラブ会長とのオンラインミーティングを開催する事が決定した。

荒井 剛会長エレクト



先日の釧路ナイトおよびクラブリーダーシップラーニングセミナーに 35 名の会員の皆さま、ご参加いただきましてありがとうございます。

す。

自分の年度の初めての正式な会議ということで気合を入れて入りました。私は、旧 PETS、今の Presidents-Elect Learning Seminar (PELS) に横田幹事予定者と一緒に参加して参りました。

PELS では主にこういうことを行いました、とお伝えしたいと思います。

小船井パストガバナーからお話がありましたが、国際協議会の報告、佐渡ガバナーエレクトの今後の方針、あとは今年度の R I 会長が毎年ロゴを作っていたもの、ロゴがなくなったこともありまして R I 会長メッセージが発表されました。「みんなで手を取りあって良いことをしよう」というようなことです。佐渡ガバナーはそれを受けて、地区、各クラブがスローガンを作てはいけないうかなど、先ほどの小船井パストガバナーの話にもありましたが、それを話し合って考えた結果、佐渡ガバナーとしては「地区は地区、クラブはクラブ、これまでどおりそれぞれの思いがあるので、それを尊重するべきではないか。R I 会長のメッセージはもちろん大事であるものの、地区、それぞれのクラブ独自のスローガンを作る方向でいいのではないか」という話を聞いてちょっとホッとしました。

それを受けて、私も次年度のクラブとしてのクラブ活動方針などを作成しているところです。これが最初に、佐渡ガバナーの話でありました。

佐渡ガバナーエレクトの話としては、ガバナーの地区の方針として何に重点を置くのか、4つの重点目標を掲げておりました。

R I 会長の「とにかく会員増強をして欲しい」という思いを受けたのがひとつです。第一は会員増強で具体的にはクラブを活性化して、2500 地区内のロータリアンの数を今の 2270 人から 2500 人、2500 地区だから 2500 人に増やすと、数字の目標として掲げておりました。

2500 地区では 64 クラブありますので、数字では 1 クラブ 4 人増えればすぐ増えることにはなりますが、1 年で 230 人が純増しないと 2500 人は達成しませんので、なかなかの数字ではありますが、それだけ佐

渡ガバナーエレクトの思いがここに現れていると思います。

次の重点目標としては、Found raising。横文字を使っているのですけれど、要するに寄付をしてくれということを格好よく最近 Found raising と言われているのだなと思いました。その Found raising の中味自体も、これまでの寄付として要請された金額よりも少し高くなっていると思います。具体的にいうと、年次寄付として今年も 1 人 150 ドルと小谷ガバナーも言っておりますが、佐渡ガバナーエレクトの年も 1 人 150 ドル。150 円で換算すると 22,500 円くらいです。当クラブでは毎年、100 ドルを前提にして上半期 50 ドル、下半期 50 ドル、これを日本円で換算したものを会費にプラスして集めて、ロータリー財団に寄付をしております。そこで、「150 ドルを集めて欲しい」というのがひとつです。それを行うかどうかは別として、それを集めて欲しいというのがありました。

もうひとつが、「ポリオ寄付については 1 人 50 ドルを集めてほしい」と言っておりました。50 ドルは 7500 円ですが、現在は 2000 円を集めていますので、これだいたい大きく求めて来ているところです。

このように話すと長くなりますので少しかいつまんで話します。

ポリオ撲滅に重きを置いております。「ロータリーとして重要な活動をしてきたのは何か」と言われると、「ポリオ撲滅だ」と言っておられました。私もそう思っております。次年度の地区大会は 10 月 24 日金曜日に行われます。その日がまさにポリオデーですから、午後 4 時から釧路の街中をライトアップすることを考えていると話されました。ポリオデーに合わせてということで、ひとつの目玉になるのではないかと思います。

PELS の後半では、佐渡ガバナーエレクトと鶴見パストガバナーの対談がおこなわれました。クラブ活性化のために会長・幹事が何をすべきかというテーマで話し合われたのを私たちが聞くことで進みました。その中でふれられていたのは、小船井パストガバナーの話にもありましたが、3 年計画と言われているものに具体的に数字を入れることによって、目標が明確になって、それに向けてクラブが何をすべきかが会長自身が分かるし、それを会員向けに「みんなでこれを盛り上げて行こう」と動機付けになるので進んでやってください、という話でした。

また、会長・幹事、クラブのリーダーとはどういうものか、リーダーシップとは何かという質問に対して、鶴見パストガバナーが答えたものが印象的でした。鶴見パストガバナーが座右の銘が二つあると言って挙げられたのがクラブのリーダーシップとは何かの答えなのです。ひとつは、優しい言葉で言うと、目配り、気

配り、心配り。もうひとつが四字熟語で、率先垂範。調べてみると、率先して引っ張っていく。自分で手本を示すこと、自分がリーダーとして引っ張る、ということ意識してやる、これを座右の銘として掲げられていて、それがクラブのリーダーシップなのではないか、と答えられていたのが印象的でした。

後半でパネルディスカッションが行われました。パネルディスカッションでは重点目標のひとつである「2500 地区のロータリアンを 2500 人にするためにはどうすべきなのか」の話し合いの中で、SNS を活用するとデジタルなものを活用するというのが出てきました。64 クラブ、どの程度皆さんがホームページを持って SNS を活用しているのかというデータが出ておりました。64 クラブ中 34 クラブがホームページを持っていて、そのうち、SNS、インスタグラムやフェイスブックを活用しているのはわずか 7 クラブに過ぎないことから、まだまだ活用する余地があるのではないかという話がすごく印象的でした。次年度もそれができるのだったらそれをやってみたいと思った次第です。

2 日目、CLLS のあとの分科会のほうに私も参加しましたので話をします。私は本来、第一分科会の会長幹事会長エレクトの分科会に出るという立場ではあるのですが、地区のほうではグローバル補助金のリーダーの立場でもあるので、第六分科会にパネラーとして参加しました。

その中でグローバル補助金のことを説明して、次年度「グローバル補助金を使いたいところありますか」と声をかけたところ、名寄クラブが「これまでやったことがなかったのですがやりたい」と言っていました。例年、なかなか手を挙げるクラブがいなかったもので、そういうクラブが出てきたので、次年度は地区のほうでグローバル補助金が活用されるのではないかといいところもありました。私自身もクラブでグローバル補助金をまた活用できればいいと思っております。

少し長くなりましたが以上です。

佐藤 貴之次年度理事



皆さん、こんにちは。次年度クラブ運営委員長を仰せつかります佐藤です。この度は釧路開催ということで、本来であれば、今まであつ

た PETS 地区大会は、夜の街を荒井さんと一緒に練り歩くのが私の生きがいだったのですが、今回から荒井さんがそういう立場ではなくなってしまって、本当に遠い存在になってしまったというのが私の第

一の思いでした。

今回のクラブ運営委員長は 2 回目のオファーです。前回のとき、私は何もわからず受けておりました。今回は、例えば役員席に人がいなければ運営委員長が座らなければならないとか、会長副会長が不在のときは会長あいさつをクラブ運営委員長がしなければいけないとか、SAA がいないときはクラブ運営委員長がやる、そういうのを知らないで受けていたのですが、今回はちゃんと知ったうえで仰せつかっております。荒井さんが幹事のとき、コロナがちょうどあった時期でして、若干不完全燃焼というか、荒井さん的には失敗ではないのですが、苦い思い出があったのかなと私個人的には思っておりました。今年度、荒井年度は絶対失敗させられないという思いを私は勝手に思っております。

そういう意味で、必ず荒井年度は成功できるように一年間務めていきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いたします。

石井 孝行次年度理事



次年度クラブ広報会員組織委員長を仰せつかりました石井です。私は 4 月 12 日に会長エレクト・ラーニングセミナーで行われた会員増強

討論会に私と次年度会員増強の小野寺委員長予定者の二人で参加しました。

次年度 R I 会長と荒井会長のメッセージと地区スローガン、これらに共通するものとして会員増強が挙げられていることが分かりました。わがクラブも 100 名会員というボーダーラインを切らないよう常に会員増強を念頭に入れた活動が求められるのだなとひしひしと感じておりました。

この検討会で「より良い会員増強とは何か」を探ろうと思ひ討論会に参加したのですが、やはりどのクラブも抱えている問題が「会員減問題」で、明確な回答とか、こういうことをしたらいいのではないかという具体案がなかったというのが正直な感想でした。

そんな中、スピーカーであった釧路北クラブの平井さんが言っていた言葉で「会長・幹事だけに頼らないで、会員一人一人が会員増強と意識することでより良い結果につながるのではないか」が印象に残りました。あまり良い収穫もなく、討論会を後にして釧路ナイトまでの 1 時間ぐらい近くの焼き鳥屋で小野寺委員長と第二討論会を開催しました。第二討論会ではお酒が入ったので会員増強とか性別によらない会員の増強について議論しました。次年度の活動に生かすべく、いろんな可能性を話し合い最終的にたどり着いた結論

は、荒井エレクトがスポンサーとなった会員は性別問わず、みんなが応援するのではないかと回答に至りました。「まず突破口は荒井エレクトだね」ということで釧路ナイトの時間になってしまいました。討論会での平井さんの言葉、会長・幹事だけに頼らないでという印象に残った言葉はすっかり忘れさせられる焼き鳥屋での討論会でした。以上私からの発表を終わります。

