



# 三条南ロータリークラブ週報

Sanjo Minami Rotary Club

2025-2026  
クラブテーマ

友に学び、ともに歩み、共に成長



2026. 2. 2

第一例会

No.2549 No. 21



会長挨拶  
三条南ロータリークラブ  
会長

木村 譲

皆様、こんにちは。本日もよろしくお願ひいたします。  
まず、先週末の雪ですが、皆様いかがでしたでしょうか。私の住む下田地区では連日 30 センチ以上の降雪があり、土日とも雪かきに追われました。また、選挙チラシの配布に伺った際、道路から玄関まで 20 メートルほどあるお宅が多く、雪に足を取られて遭難しそうなほどの積雪に驚かされました。

さて、前回の卓話終了後には、多くの方から温かい募金を賜り、誠にありがとうございました。伊藤浩志様からは、「こんな小さな募金箱ではダメだよ」という、大変ありがたい「嬉しいクレーム」をいただいたと伺っております。皆様の温かいお志に、心より感謝申し上げます。それと、卓話の中でご紹介した「新潟いのちの電話後援会」理事の渡辺敏彦様についても補足させていただきます。渡辺様は 2007-08 年度（坂本会長年度）のガバナーでいらっしゃいます。

先週の報道によりますと、県内の 2025 年の自殺者数（暫定値）は 425 人と、前年より 29 人減少したものの、人口 10 万人あたりの自殺死亡率は 202 人で、全国で 2 番目に高い状況です。全体としては減少傾向にある一方で、10 代の増加が懸念されています。今後も支援を続けてまいりたいと考えておりますので、引き続きよろしくお願ひ申し上げます。また、ご協力お願ひします。

あわせて、皆様からのロータリー財団への多大なる寄付とご協力に、改めて御礼申し上げます。ここで、財団の認証制度について簡単にご紹介させていただきます。

まず「ポール・ハリス・フェロー（PHF）」は、年次基金やポリオプラス等へ累計 1,000 ドル以上の寄付をされた方への称号です。その後、さらに 1,000 ドル重なるごとに「マルチプル・ポール・ハリス・フェロー」となります。さらに、累計寄付額が 10,000 ドルに達しますと「メジャードナー」として、レベル 1 から 4 までの段階的な認証がございます。

2013 年に新設されたポール・ハリス・ソサエティという制度もあります。ポール・ハリス・ソサエティ（PHS）は、毎年 1,000 米ドル以上寄付しますという申し込みを行う制度です。

このほか、25,000 ドル以上の「冠名基金」や、遺言等で 1 万ドル以上の寄付を誓約された方を対象とした、

「遺贈友の会」といった制度もございます。  
皆様の継続的なご支援が、世界中で展開される奉仕活動の原動力となっております。

次に、先日ご説明申し上げた会員細則の変更についてです。現時点では特にご質問などは受けておりませんが、何かございましたら引き続きよろしくお願ひいたします。

最後に会員拡大についてです。先日、誠晃舎の渡邊大輔社長にお会いした際、近々ご入会いただけるという大変前向きなお返事をいただきました。2 月の新年会にお招きする予定ですので、ぜひ皆様からも温かいお迎えをお願ひできればと思います。

また、皆様の周りでもお声がけできる方がいらっしゃいましたら、ぜひ積極的なお誘いをお願ひ申し上げます。

皆様のご理解とご協力を、引き続きよろしくお願ひ申し上げます。

## ◆幹事報告 加藤一芳幹事

◆本日の出席：39 名中 30 名

◆先週までの通算出席率：89.17%

◆先週までのメイクアップ：1/27 三条北 RC へ佐々木常行さん、星野健司さん、峰島由紀子さん > 1/29 三条東 RC へ佐々木常行さん、星野健司さん、峰島由紀子さん

## ニコニコボックス

2/2 19,000 円 今年度累計 373,000 円

木村会長「本日は雪の中のご参加ありがとうございます」

加藤幹事「毎日毎日除雪。皆様お疲れさまです」

関さん「毎日のように除雪お疲れ様です。ケガされないように気をつけてまいりましょう」

廣岡さん「大雪！」

坂井さん、大溪さん、野崎さん、田代さん、銅冶さん

熊倉さん、永桶さん、渡辺(俊)さん、田村さん、石山さん

田中さん、吉沢さん、木村(雅)さん、中村さん

「BOX に協力します」

坪井さん「BOX にご協力ありがとうございました」

## ◆理事・役員会報告【2 月定例理事・役員会】

日時：2026 年 2 月 2 日(月) 12：10 より

会場：三条信用金庫 3 階ロビー

出席：16 名中 14 名

議事 1. クラブ細則の変更について

議事 2. 市内 4 RC 合同例会について

議事 3. 三条市二十歳を祝う会協賛金について

議事 4. 新会員候補者について

よいことの  
ために  
手を取りあおう

国際ロータリー会長 フランチェスコ・アレツツォ(イタリア)  
第 2560 地区ガバナー 室賀 信宏(白根)  
第 4 分区ガバナー補佐 青柳 修次(燕)  
会長 木村 譲  
幹事 加藤 一芳  
S A A 関 博市

事務局  
〒955-8666 三条市柳町 2-5-10  
三条信用金庫本店内  
TEL 0256-35-3477  
FAX 0256-32-7095  
E-mail info@sanjo-minami.jp  
URL https://www.sanjo-minami.jp

# 「ロータリーの友」2月号より



榎本剛彦  
クラブ会報委員長

ロータリーの友2月号より、私が関心を持った記事を2つ紹介いたします。

まずは右開き7ページの「この人訪ねて」。広島県呉市で内科医をされている、日下美穂さんの記事です。食生活における減塩の大切さを広げる活動をされているそうです。皆さんご存じのように、塩分の摂りすぎは高血圧などいろいろな病気の原因となります。



とくに関心を持ったのは、8ページ3段目左側に水色の文字で書いてある「子供たちを巻き込み呉を減塩の先進地に」という部分です。その下段に、「大人にいくら減塩してと言われてもなかなか進みません。生涯健康を守るには、子供のころから適塩ちょうどいい塩分量の料理を食べる習慣をつけてもらうのが一番です」という箇所ですが、まさにその通りだと思いました。

私は現在、胃がんや乳がんなどの診療に携わっていますが、がんという病気は、検診を受けて早期発見すれば根治できる可能性が高い疾患です。しかしながら検診の受診率は決して高くはないのが現状です。小学、中学、高校生くらいまでに検診を受けることの大切さを学ぶ機会が増えてほしいと願っております。

さらに10ページ3段目の前半に「医師はだいたい医師同士の付き合いが多く、価値観の同じ人たちが世界が完結しがちです。ロータリーは全く違う職種の人ばかりなので、世の中にはこんな発想もあるのかと驚かされることも多く、刺激をいただいています」の箇所は、本当にその通りだと思います。私もいろいろな職種、年代の方との交流から学んでいきたいと思っております。

もう一つ、すぐ隣のページの「にっぽんふうど 五十三次つまみ食い」です。これは毎月楽しみにしている連載です。

今月は愛知県を旅しているようで、たった今、減塩の話をした直後なんです。きしめんと八丁味噌のお話です。

きしめんは有名な名古屋グルメであり、名古屋駅の新幹線ホームには、「立ち食いそば」ならぬ「立ち食いきしめん」の店があり、名古屋の人はしょっちゅうきしめんを食べるのだろうと思っていました。私の弟が名古屋に住んでおり、嫁さんは名古屋人なので、名古屋グルメについて聞いたことがあるのですが、「きしめんはめったに食べません」と聞き驚いたことを思い出しました。



後半は八丁味噌の話で、名前の由来や原料について記されています。私達が食べている味噌の80%が米麹味噌であり、八丁味噌はわずか5%の豆麹味噌の一種なのだそうです。味噌煮込みうどんや味噌カツなどが有名ですが、こちらはきしめんと違い、弟の嫁さんもよく食べたそうです。

2月号からは減塩についての内科の先生の記事と、「にっぽんふうど 五十三次つまみ食い」を紹介しました。

## 次週以降の予定

2月16日(月)夜例会「新年会」於：松木屋

2月23日(月)・祝天皇誕生日 休会

3月2日(月)通常例会「第一例会」

3月9日(月)夜例会「春の旬例会」

於：遊亀亭魚兵

3月12日(木)市内4RC合同例会(夜例会)

開会点鐘 18:00~ 懇親会 19:00~

於：饒心亭おゝ乃

3月16日(月)振替休会(例会はありません)

3月23日(月)休会

3月30日(月)通常例会「PELS 報告」

## 近隣クラブの例会変更 (記帳場所)

16日(月)三条南RC 新年会欠席者は記帳できます

17日(火)三条北RC 三条ロイヤルホテル

19日(木)三条東RC 三条ロイヤルホテル

25日(木)三条RC 三条信用金庫(～16時まで)

## MEMO :

PETS から PELS へ

今年度より、次年度会長・幹事のための研修

「会長エレクト研修セミナー」

(Presidents-Elect Training Seminar)

の名称が変更になりました。

新しい名称は

「会長エレクトラーニングセミナー」

(President-Elect Learning Seminar)

略称は PETS から PELS(ペルス)になります。

地区協も変わります

従来の「地区協」こと

「地区研修・協議会」は

「クラブ・リーダシップ・ラーニングセミナー」

と変更になりました。略称は…?

今年度の予定

3/28(土) PELS 於：南魚沼市民会館

5/23(土) クラブ・リーダシップ・

ラーニングセミナー

於：NASPA ニューオータニ