

国際ロータリー会長  
ジョン ケニー  
地区ガバナー  
植木 康之  
三条北RC会長  
石川 勝行  
瀧雄  
SAA  
岡田 健



# 三条北ロータリークラブ週報

例会日 2010. 2. 2 累計 No.1117 当年 No.28

例会日: 火曜日 12:30 ~ 13:30  
例会場: 三条ロイヤルホテル TEL 34-8111 FAX 34-8114  
事務局: 三条市本町 3-5-25 三条ロイヤルホテル内  
TEL 0256-35-7160 FAX 0256-35-7488  
ホームページ: <http://www.sanjo-nrc.org>  
メールアドレス: [north@sanjo-nrc.org](mailto:north@sanjo-nrc.org)

本日の出席: 70名中46名

先々週の出席率:  
70名中51名 72. 86%  
(前年同期76. 47%)

本日の行事: 卓話  
「東欧冬の旅」

先週のメイクアップ: (敬称略)

1月27日函館北RCへ  
                  瀧岡 茂  
28日三条東RCへ  
                  米山忠俊  
                  高橋彰雄、西村 護  
28日三条RACへ  
(長久の家餅つき大会)  
                  早川瀧雄  
2月1日地区訪比使節団  
                  ミーティング  
                  中條耕二

本日のビジター:

燕RCより 皆木昭夫さん  
                  遠藤重治さん  
三条RCより 小越憲泰さん  
三条南RCより 坂井範夫さん

本日のオブザーバー:

米山奨学生 イズアリ君

本日のメニュー: 819 kcal

豚そぼろの中華スープ 143  
チキンのサラダ 197  
ハタのパン粉焼生姜ソース 232  
ライス 168  
フル^ツのゼリー掛け 79



## 会長挨拶

石川 勝行会長



本日は、燕ロータリークラブの皆木さん及び遠藤さん、三条ロータリークラブの小越さん、三条南ロータリークラブの坂井さんいらっしゃいます。どうぞ、ごゆっくりお過ごしください。先日1月29日(金)にハワイ旅行の結団式を行いました。コナ・ロータリークラブにメイクアップできそうでたいへんよかったです。夜の九時(現地14時)に先方ロータリアンに携帯で直接電話しました。60名位の会員で日本語が喋れる人は4名位いるそうです。アロハ、ゴルフシャツ等で参加も可能な開かれたクラブだそうです。当のハワイのロータリアン本人は、今、日本のお台場にいるとのことでした。終了後、二次会、三次会(私はここでダウン。時計は零時30分を回っていました。)、四次会へと進んだそうです。経営者の皆さんは、タフだなあーと。また、タフでないと、経営はできないのかとも、実感しました。

イズアリ君も元気に来てくれました。



# 幹事報告

## 早川瀧雄幹事

- ・東山ガバナーエレクトより 2010-11年度地区役員委嘱状交付について  
中條耕二会員 規定審議会代表議員・規定審議会委員長  
地区ガバナー指名委員・地区諮問委員  
地区ロータリー財団委員長  
堀川正幸会員 地区R財団学友会委員長  
木宮 隆会員 表彰審議員・クラブ活性化委員
- ・燕RCより 2月例会変更のご案内  
2/25夜例会のご案内でしたが、通常例会に変更となります。
- ・米山記念奨学会より 確定申告用領収証送付の件
- ・RI日本事務局より マルチプルPHFピン送付について  
中條 耕二会員 (2回目達成)
- ・熊平雅人(東京RC)より 「抜萃のつづり69」の寄贈について



次年度地区役員宜しくお願ひします。

## 第8回理事会

- 開催日：平成22年2月2日(火) 11:30~12:30  
開催場所：三条ロイヤルホテル 出席者数13/14(内委任状1名)  
出席者：石川(勝) 早川 山中 斎藤(正) 佐藤(義) 岡田(健) 坂内  
山本 石川(友) 丸山(勝) 岡田(大) 大野 西村
- 協議事項：1. 新会員候補の件 承認  
2. 新年会決算報告 承認  
3. 「三條機械スタジアム」協賛依頼の件 承認  
クラブとしての協賛はしない  
4. 臓器移植財団賛助会加入の件 承認  
会員個々にまかせる、クラブとしては加入しない  
5. 公園づくり募金協力依頼の件 承認  
今回は協力しない  
6. 三条市成人式サポート事業協賛依頼の件 継続審議  
市内4RCの社会奉仕委員長で協議  
7. 退会申し出の件(本間重満会員) 承認  
8. 新会員オリエンテーション開催の件 承認  
2/19(金) 18:00~ 餞心亭 おゝ乃

### 燕RC50周年記念式典実行委員長 皆木昭夫様・遠藤重治様より



4/10に式典を開催いたします。記念講演、アトラクションも準備しています。お忙しいでしょうが、隣の燕に多数お出で頂きますようお願いいたします。

## ニコニコBOX:2日現在累計654,000円

皆木 昭夫様 (燕RC) 創立50周年のご参加をお願いに参りました。  
星野 義男君 岡田さんの卓話に感謝して!!  
金子太一郎君 本日は馬場さんの隣に座ったのでロータリー財団に入れなくてニコニコに協力します。  
中條 耕二君 燕RC創立50周年誠にめでたうございます。喜んで出席させていただきます。  
堀川 正幸君 先日五浦温泉に行ってきました。太平洋側は毎日晴天で冬でもゴルフができます。仕事を引退したら住みたいなーと思いました。  
青柳 康博君 菊池先生久しぶりでございます。宜しくお願いします。  
落合 益夫君 BOXに協力  
高森 武志君 過日の新年会ではニコニコ封筒に沢山のご協力をいただきありがとうございます。今後とも宜しくお願い致します。

## 米山奨学BOX

柄沢 憲司君 山崎さんに協力  
岡田 大介君 お隣では————  
今井 克義君 協力  
落合 益夫君 〃  
山中 正君 〃  
丸山 達夫君 〃  
山崎 勲君 〃



## 本日の行事

卓話 「東欧冬の旅」 岡田 健会員



「東ヨーロッパ冬の旅」などと格好をつけた題になって居りますが実はシーズンオフで格安なので参加したと言うだけなのです。現在大きな問題になっているJALのツアーで最低催行人員6名という物でしたがなかなか

集まらずダメになるかと思っておりましたら、ベ切り近くに6人になり最終的には12人のツアーになりました。

11月25日午前10時成田空港集合、12時のフライトで定刻通り出発。

下界はモノトーンのシベリアのタイガとツンドラしか見えません。時々大きな河が見えます。レナ川か、エニセイ川かなどと考えながらウトウトしていました。

下に山脈(ウラル山脈だと思います)が見えました。やっとヨーロッパに入りました。それから2時間位で湖沼地帯が見え、フィンランドだと思いました。成田出発から10時間以上です。現地時間はPM2時位です。ストックホルム、デンマークを通過し4時にロンドンのヒースロー空港に着きました。北緯51.5度は日本近隣

ではカムチャッカ半島南端くらいです。朝8:30、夕方3:30まで昼間です。空港内に沢山の免税店がありイギリスブランド品が並んでいます。孫にハロウズのクリスマス用靴下を買いました。日本には無い巨大な物です。日本食ラーメン店「ワガママ」で軽い食事をしました。安い値段ではありませんが美味しくなく、食事というよりエサを食べている感じでした。イギリス人の味覚はどうなっているのか私達の方がおかしいのか分かりませんが「ワガママ」はお勧めではありません。日本の三条のラーメンは美味しいです。

ロンドンから約2時間ベルリン到着、現地時間20時、ホテルへ直行。

翌日はブランデンブルグ門等市内観光。ベルリンの壁は一部記念に残してあり有名な東独のホーネッカー議長とソ連のブレジネフ書記長がキスしている絵等が画かれています。私達には異様に感じる絵なのでガイドにこちらでは男性同士でキスの習慣があるのかと聞きました。「ありません、間違っただけでキスになった瞬間を写真に撮られ有名になった」との事でした。他の絵は理解不能でした。壁は意外に薄く10~15cm位でした。

他の博物館等も西洋史を習っていない私にはよくわかりません。ポツダム宣言のポツダム市には第二次大戦で無事残ったバーベルズベル

夕城を見学しました。  
チャーチルの室、ルーズベルトの室、スターリンの室があります。チャーチルの室では執務用の肘掛け椅子は小さくメタボのお尻が入らないので専らソファで執務していたとの事。  
翌朝ベルリンを出発して南へ200kmのドリスデン・マイセンへ。バスの両側は全く農地。多少のうねりはありますが見渡す限り畑畑畑・・・冬ですから作物はありません。  
移動中、農業食料問題を考えていました。ドイツの食料自給率は85%くらいです。国土は日本の94%の広さ、北は北緯55°南は48°農業には厳しい所だと思います。そこで85%の自給率の維持が出来る事は日本と比較してどうなのか、農水省だけの問題なのか？ただ現地では農地の広さをみると農政の問題だけでは無いと感じました。  
マイセン焼きで有名なマイセンではマイセンマニアクトリーや博物館を見学。東洋から技術を持っていき、ヨーロッパで作った非常に美しい磁器です。価格はコーヒーカップ1セットで3万円以上と非常に高い物です。剣が交わっているのがステータスシンボルマークです。年代によって剣の形が少しずつ違っています。  
ドリスデンでは宮殿、絵画館(宗教画)を見学。  
チェコ共和国へ。国境はかつての検問所の建物があるだけで人は居なく停車する事もなく通過です。見渡す限りの畑、山は全く見えません。途中のドライブインでトイレタイム。ビール、ウィスキー、ワイン等を売っています。トイレは有料で料金受け取りのおばさんが居ます。料金は50~70円位できれいに清掃されていて気持ちがよろしい。  
又アウトバーンという高速道路ですがスピードを出して走っている車にも逢いませんでした。  
チェコ共和国は面積日本の1/5、人口1050万人、通貨はコルナです。EUに準加盟です。高い技術を持った工業国です。1968年のプラハの春(変革運動)は僅か42年前の事です。市内はクリスマスバージョンのバザールで大変な人出です。旧市内にはバスは入れません。宮殿、旧市庁舎等を見学、全て砂岩で造られた建物で銃弾の跡、焼かれて黒い部分等二次大戦の跡を止めていました。  
翌日は早朝出発で南のチェスキープロムロワという古都へ。向かう途中で漸く高くない山が見えるようになりました。古城のあるこれがヨーロッパというロマンを感じる素晴らしい所です。小さな店でマリオンネットの人形を買いました。いい買い物をしました。  
南へ10kmでオーストリア国境です。アルプス

の裾ですから少しずつ山が見えてきます。オーストリア共和国、北海道と同じ位の面積、人口830万人、第一次、第二次大戦共にドイツに負けています。通貨はユーロです。  
モーツアルト生誕の地ザルツブルグはモーツアルト一色です。ここも旧市内はバスが入れません。モーツアル記念館、サウンドオブミュージクの舞台となった協会、ホーエンザルツブルグ城を見学。何代目かの王様は非常に愛人が多く子供が130人もいたと言う説明には、何処の国でもすごい人はいるなど感じました。  
東へ300kmウィーン。ここでは2泊の予定なので自由時間が多く取れました。  
世界一住んでみたい所にランクされています。年金還元率が世界一高く、平均月額が日本円で50万円と言うことです。代わりに現役の人達の負担は大きい。因みに負担が同等のイタリアは月平均額は10万円だそうです。それだけでも凄いことです。犬や馬にも税金がかかり、納税義務を果たさないと大きなペナルティがあります。これは日本も考えるべきだと思います。  
夜はクリスマスマーケットで大賑わいです。臨時郵便局が出店していたので孫たちにクリスマスカードを送りました。  
「てんまや」という和風レストランで久しぶりにおいしい食事をしました。日本人ウエトレスにウィーンは長いのかと聞くと「2~3年のつもりで来たが、9年になってしまった」と言っていました。  
地下鉄、路面電車に乗車する時、乗車券を買い、自分でパンチを入れる。時々検札があり、パンチが入っていないとペナルティがあるそうです。  
十分ウィーンを満喫してスロバキアへ。広さは日本の1/8(四国位?)人口540万人、通貨コルナ。文化圏で比較的貧しい農業国です。首都ブラチスラバを観てハンガリーへ。  
約200kmでブタペスト。国土面積日本の1/4人口1000万人通貨はフォリント(1円≒2フォリント)。2回の大戦に負けブタペストも大きく傷つき今でも当時の傷跡が見られます。1956年のハンガリー動乱の記憶もまだ我々年代には遠くありません。ウィーンとブタペストはドナウ川で結ばれています。ウィーンは上流です。以前、国境がドナウ川だったので右側のブタと左側のペストは別々の国の別々の街でした。二次大戦後(?)現在の国境が決まり一緒になりました。  
ブタの小高い丘の上に宮殿がありペスト側の夜景は素晴らしいものでした。眼下にドナウ川が流れチェーンブリッジと呼ばれる名所の橋

がありライトアップされ、ペスト側の市街の明かりと川面に映る明かりが幻想的な雰囲気醸していました。

こんなに美事な景観を造るのも人間、動乱で破壊してしまうのも人間です。

ガイドの説明にありましたがブタペストのブタは豚とは関係なく、ペストは病気のペストとも関係はありません。

最後のブタペストの夜はホテルのバーで初老のピアニストの曲を聴きながらビールを飲みました。他の人達はナイトクルーズ等に出掛け、我々だけです。バーテンが親しく話しかけて「中国人か日本人か?」「日本人」と言うので私から離れません。自分のバイクは日本のスズキだということで私はホンダだと答えると話が弾みましたがお互いに英語は少しだけ、解り合うには時間がかかりました。

ブタペスト空港よりフランクフルト。そこから

成田へ。ヨーロッパでは免税店でなくても日本円で7,000円以上の金額になると品物によって税率がちがうようですがEUを離れる時、何処の空港でも税金を返してくれます。ただタックスフリー証明書が必要です。

今度の旅行で非常にラッキーであったのは以上温暖気候でした。時期的に平均マイナス5℃～10℃ということで覚悟をして行ったのですが逆にプラス10℃くらいの気温で暑い位でした。雨が殆ど降らず一日だけカサをさしました。

何処の国へ行っても中国人か日本人か?と聞かれました。日本人と答えると相手はニコリして握手をしてくる人もいました。上手口半分であったとしても現在ゲストとして最高のマナーを身につけているのは日本人であると言われて誇らしく思いました。因みに最低は中国人だそうです。

## 会員の声

### 養生＝健康

7月に「健康保険高齢受給者証」なるものが送られてきた。何のことはない満70歳になりましたよという証明書なのだ、ゴルフ場に行ったら水戸黄門よろしく「これが目にはいらぬか」と出せば入場利用税がタダになるのだ（各ゴルフ場で金額が違う）

日本人の平均寿命が80歳以上になった現在では70歳はまだまだ若い部かもしれないが年々体の衰えを感じている。祖父89歳、祖母83歳、父91歳、母81歳の家系である。祖父は食べ物については、うまいからといって腹いっぱい食べるな、まずいからと小言を言って食べないとはいうな、出されたものは好き嫌いをいうな、腹八分目だと常々言っており自分自身実行していたようである。祖父も父も一滴も酒を飲まない人だった。

私はどうもどれも実行していないようだ。

江戸時代の貝原益軒（1630～1714）の「養生訓」（全八巻）によると「養生＝健康とは」が詳細に書かれており、健康で長生きの秘訣は節制と腹八分目の食事であり、精神的に悩みを持たぬことと書かれている。節制、人間の三大欲望を慎むことであり飲食は生命の養分であり元気の元である。毎日少しづつの運動をすれば血行がよくなり病気に罹りにくいと解いている。ネズミの実験では腹八分目と満腹とでは、はるかに長生きが証明されているようだ。

「流木は腐らない、いつも動いている蝶番（チョウツガイ）は長持ちする」400年近くまえの貝原益軒は自ら養生訓で記した事を実践し85歳まで長生きした。現在の100歳以上に相当するそうである。

自分を丈夫に生み育ててくれた両親に最大の感謝をしながら、これからも健康でありたいと願っている。

高橋 彰雄

**2月の行事予定**（第4分区内RC）



日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	三条南RC クラブフォーラム	三条北RC 卓話 岡田 健会員	三条RC 卓話 骨髓バンク命の アサガオ新潟 高野由美子様	三条東RC 外部卓話 燕RC 奨学生スピーチ 加茂RC 世界理解月間	吉田RC 通常例会	
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
	三条南RC 「世界理解 月間」	三条北RC 「世界理解月 間」	三条RC 卓話 山田富義会員	建国記念の日	吉田RC 通常例会	米山委員 長セミ ナー
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
	三条南RC 卓話 齋藤嘉一会員	クラブ休会	三条RC 卓話 川柳作 家鈴木様	三条東RC 移動例会 燕RC クラブフォーラム 加茂RC 夜例会	吉田RC 夜例会	
<b>21/28</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
	三条南RC 「AED寄贈及び 講習会」	三条北RC 卓話 浅間一洋会員	三条RC 新春例会 於:みのや	三条東RC R情報委員会 燕RC 通常例会 加茂RC 外部卓話	吉田RC 通常例会	

★上記以外RC 火曜日 田上あじさい・分水 水曜日 巻 木曜日 見附

\*卓話講師 2/4 三条東RC 地区国際奉仕委員長 立川龍雄様  
2/4 加茂RC (財)AFSにいがた 小池康子様  
2/25 加茂RC (有)新津興器 大島甚一様

**お知らせ**

記帳受付 16日(火) 三条北RC (三条ロイヤルホテル)  
18日(木) 加茂RC (加茂市産業センター)  
18日(木) 三条東RC (三条ロイヤルホテル)  
19日(金) 吉田RC (山岸会計事務所)  
24日(水) 三条RC (三条信用金庫本店)

東山ガバナー年度

会長エレクト研修2010年3月13日(土)  
地区協議会 2010年5月22日(土)  
地区大会記念ゴルフ2010年10月14日(木)  
地区大会 2010年11月20日(土)・21日(日)

**2/16(火)の例会はお休みです**