



とっぱずれ



銚子東ロータリークラブ Weekly Bulletin NO. 2317



苺狩り

銚子・銚子東RC合同例会

第2317回 例会 令和2年1月29日

点 鐘 … ホストクラブ銚子RC
宮内 秀章 会長

国歌 … 君が代

ロータリーソング … 四つのテスト

来訪ロータリアン紹介

… ホストクラブ銚子RC
親睦活動・家族委員会

会長挨拶 … ホストクラブ銚子RC
宮内 秀章 会長

幹事報告 … ホストクラブ銚子RC
寺内 忠正 幹事

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会

卓話

「落語の楽しみ方」 桂 竹千代 氏

出席報告 … 出席・プログラム委員会

来週のプログラム (令和2年2月4日)

卓話

「未定」

千葉県議会議員 林 幹人 氏

お食事「常鮨 (ちらし)」



ROTARY CONNECTS THE WORLD ロー

タリーは世界をつなぐ

2019-2020 年度 RI 会長 マーク・ダニエル・マローニー



四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 1) 真実かどうか
- 2) みんなに公平か
- 3) 好意と友情を深めるか
- 4) みんなのためになるかどうか

第 2316 回例会(令和 2 年 1 月 21 日)

会長挨拶

宮内 勝利

1 月 17 日は阪神淡路大震災発生から 25 年が経ちました。四半世紀になりますが、まだ遺族の方の傷は癒えてなく癒えることはないと思います。6,500 人近く亡くなったそうです。東日本大震災からは 9 年ほどになります。この時は行方不明者も数えて 18,500 人余りの犠牲者が出ました。地震の規模によりますが、津波が発生したほうが犠牲者が多いのでしょうか。犠牲者のご冥福をお祈りいたします。

20 日は大寒でした。暦の上では一番寒い日ですが、当日の天気は 3 月の陽気でした。温暖化のせいか今年是全国的に雪も少なく、暦と合わなくなってきて来ているようです。今だに氷が張ったのを見ておりません。新聞のコラムに江戸時代大寒の時期に取れた卵は滋養に富み寒卵として珍重されたようです。インフルエンザが流行っているそうです。かかったら玉子酒でも飲んでゆっくり休むと良いですか。

幹事報告

- 1・国際ロータリーより
人頭分担金請求書 受領
- 2・ガバナー事務所より
・2019 年 12 月寄付レポート
・R L I 推進委員より、メール配信依頼(再送依頼)
・「コーディネーターニュース」2020 年 2 月号のご案内 受領
- 3・ロータリー米山記念奨学会より
ハイライトよねやま 238 受領
- 4・千葉科学大学おうえん協議会より
令和元年度第 3 回理事会開催について 受領

卓話

「海と月のグリーンマーケット — テーマ『食』—

月と海 代表 木ノ内 悦子 氏

東ロータリークラブの皆様、こんにちは。

私は、前宿町で Greencafe 月音と言うオーガニック系の

マクロビカフェを経営して
ます木ノ内悦子と申します。
今日は、東ロータリークラブの例会にお招きいただきましてまた、



卓話をさせていただきます事大変光栄に思います。

今日のお話しは、テーマ『食』です。

特に、私のライフワークでもある海と月のグリーンマーケットの事、それから、大好きな玄米ごはんの事などお話ししたいと思います。

私自身、カフェを経営していると言う事で、食の仕事をしておりますし、オーガニック系のカフェと言う事で、食に対するこだわりもかなり強いです。

私のカフェでも使用している食材は殆どがオーガニックの物でここまでこだわった食材を使っているカフェは中々ないですね。

なぜ、ここまでこだわるのかといいますと、食を変えることによって、すぐに体調が改善した体験があり、その経験を皆さんにお伝えしたく、また、食や環境に興味を持っていただきたいと言う事で、オーガニック系のイベント、海と月のグリーンマーケットを主催しています。

イベント内容は、化学合成農薬&肥料不使用のお米やお野菜、化学合成の添加物不使用の食加工品、天然酵母パン、雑貨もオーガニックや天然素材の物等、大体、約 40 店舗位のショップに出店して頂いています。

ワークショップもオーガニック系ならではのワークショップになってます。ライブ、占いなどもございますので、いろんな楽しみ方が出来るイベントだと思います。もし、機会がございましたら、是非、遊びに来て頂けると嬉しいです。

このイベントのテーマの一つに『米食の勧め(玄米 or 分づき米)』があります。

今、日本では若い世代を中心に「米離れ」がどんどん進んでいます。

コメは日本のソウルフードですし、その米食の良さをお伝えしたいと思ってます。

先ずコメは、高温多湿の夏を持つ日本の土地に稲作が非常に合っているんですね。その日本に生まれ育っている私たちの身体にもお米がある。と言う事です。

また、玄米は非常に栄養価が高く、エネルギー源の炭水化物の他、たんぱく質、脂質の三大栄養素が含まれ、それらを代謝するために必要なビタミン・ミネラル類や

酵素もそろっています。そのため、「玄米は完全食」とする考えもあるほどなんです。

パンや麺類など粉が原料の食べ物よりごはんのように粒食（特に玄米・分づき米）の方がゆっくり消化吸収され、血糖値の上昇も緩やかです。

一番お伝えしたい事は、玄米ごはんの美味しさです。カフェでは、圧力鍋で炊いてますが、モチモチして、やわらかくて、味わい深く凄く美味しいです。

最後に、玄米は生きてます。蒔けば1粒で約600粒のお米が収穫できます。そんな生命力に溢れている玄米を是非、とり入れて頂けたらと思います。

お話、以上です。お聞きいただきまして有難うございました。

第7回定例理事会

日時：令和2年1月21日（火）例会終了後
議題

- | | |
|-------------------------|----|
| 1・例会休会の件 2/11(火)祝日 | 承認 |
| 2・2月例会スケジュールの件 | 承認 |
| 3・年末家族親睦会収支決算書の件 | 承認 |
| 4・IMの件 | 承認 |
| 3/8(日) 点鐘13:00「犬吠埼ホテル」 | |
| 5・地区大会予算案の件 | 承認 |
| 6・19-20年度中間決算報告の件 | 承認 |
| 一般会計収支決算書中間報告（12月31日現在） | |

2月例会スケジュール

- 第1例会 2月4日
卓話「未定」 千葉県議会議員 林 幹人 氏
- 第2例会 2月11日 休会（祝日）
- 第3例会 2月18日
卓話「敗戦後の日本を慈悲と勇気で支えた人、
スリランカのジャヤワルダナ大統領」
コスモス奨学金 副代表 野口 芳宣 氏
スリランカクラブ 代表 石井 弘 氏
- 第4例会 2月25日
卓話「未定」
(株)エリアサポートジャパン 302 企画室
代表取締役 梶木 敏彦 氏

千葉科学大学RAC例会のお知らせ

例会日：1月31日（金）点鐘12:30
例会場：危機管理棟3階 共同ゼミ室
内容：3か国交流会の進捗と次年度役員の選出

*是非ご参加ください。

ロータリーの目的

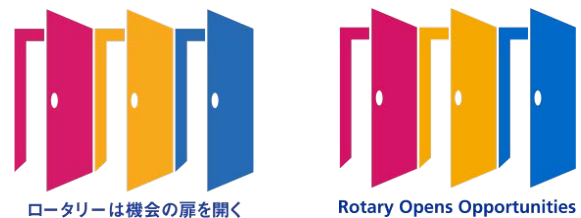
ロータリーの目的は、意義ある事業の基礎として奉仕の理念を奨励し、これを育むことにある。具体的には次の各項を奨励することにある：

- 第1 知り合いを広めることによって奉仕の機会とすること；
- 第2 職業上の高い倫理基準を保ち、役立つ仕事はすべて価値あるものと認識し、社会に奉仕する機会としてロータリアン各自の職業を高潔なものにすること；
- 第3 ロータリアン一人一人が、個人として、また事業および社会生活において、日々、奉仕の理念を実践すること；
- 第4 奉仕の理念で結ばれた職業人が、世界的ネットワークを通じて、国際理解、親善、平和を推進すること。

2020-21年度テーマ

「ロータリーは機会の扉を開く」

ホルガー・クナーク会長エレクトの2020-21年度のテーマは「ロータリーは機会の扉を開く」です。このテーマは、ロータリアンがリーダーシップを強化する機会をつくり、奉仕の理念を行動へと移し、支援を必要とする人々の生活を向上する行動を行うようロータリアンを喚起しています。



地区大会（第2日目）のご案内

日時：令和2年2月9日（日）
8:30 登録開始 9:30 点鐘 16:20 大懇親会
場所：アパホテル&リゾート東京ベイ幕張
記念講演：千葉大学理事・副学長 山田 賢氏

※送迎バス

銚子市体育館 6:30 出発
銚子駅丸通駐車場前 6:40 出発



2019-2020 年度
銚子・銚子東RC 合同例会プログラム

日 時 令和 2 年 1 月 29 日 (水) 点鐘 18 : 00
場 所 太陽の里

<合同例会>

17 : 30
登 録 (受付) 両クラブ親睦活動委員会
(進行) 櫻井 公恵 SAA(銚子RC)
18 : 00
点 鐘 宮内 秀章 会長 (銚子RC)
国歌・君が代 斉唱
ロータリーソング「四つのテスト」
お客様紹介 高橋 宏資 SAA(銚子RC)
会長挨拶 宮内 秀章 会長 (銚子RC)
幹事報告 寺内 忠正 幹事 (銚子RC)
18 : 15
卓話者紹介 石毛 充 例会運営委員長(銚子RC)
18 : 20
卓 話
「落語の楽しみ方」 桂 竹千代 様
19 : 00
謝 辞 宮内 秀章 会長 (銚子RC)
出席報告 両クラブ出席委員長
19 : 10
閉会点鐘 宮内 秀章 会長 (銚子RC)

<懇親会>

(進行) 米岡 孝 親睦委員長(銚子RC)
19 : 20
会長挨拶 宮内 勝利 会長(銚子東RC)
乾 杯 石毛 園子 副会長(銚子東RC)
両RC新入会員紹介
米岡 孝 親睦委員長(銚子RC)
「手に手つないで」
20 : 00 アトラクション
「加瀬喜朗氏ジャズトリオ」
21 : 00
閉会挨拶 田中 英子 副会長(銚子RC)

——ニコニコ——

宮内勝利会長

本日は宜しくお願い致します。

平野恭男君

毎年2月の第一日曜日のお昼頃、国木田独歩の会主催で「銚子風芋煮会」を灯台下の君ヶ浜で開催しています。今年は2月2日です。是非お越し下さい。

藤崎一成君

さる1月16日、銚子法人会青年部会による租税教室を実施したところ、銚子税務署長がお見えになりました。税務署長を前に税金の話をするのは大変緊張致しました。

前 回 の 例 会 (1/21) 報 告

点 鐘 宮内 勝利 会長

出席報告

会員総数 32 名 出席規定除外数 5 名
出席者 18 名 出席率 62.07 %
1月7日 確定出席率 79.21 %

来訪ロータリアン なし

欠席者 11名

メイクアップ

石毛(園)君 大内君(1/28第8G次年度会長幹事会)

スモールコインBOX	小 計 ￥ 1,254-
	<u>累 計 ￥ 37,715-</u>
ニコニコBOX	小 計 ￥ 3,000-
	<u>累 計 ￥100,000-</u>

銚子東ロータリークラブ

銚子市三軒町19番地の4 銚子商工会館4階 TEL0479(23)0750 FAX0479(25)8789
メール c-higashirc@tcs-net.ne.jp URL <http://www.tcs-net.ne.jp/~rc>
例会日時及会場 毎週火曜日 12時30分点鐘 銚子商工会館5階大会議室
会長 宮内勝利 副会長 石毛園子 幹事 杉浦 武
クラブ広報・会報委員会 杉山正躬・藤崎一成・杉浦 武
表紙題字 網中喜一郎初代会長

R. I 第2790地区

ほととぎす 銚子は国の とっばずれ

古 帳 庵

江戸小網町の豪商鈴木金兵衛夫婦(古帳庵 古帳女)が銚子に遊んだときに
詠んだもので、この碑は圓福(円福)寺に現存する。