



とっぱずれ



銚子東ロータリークラブ Weekly Bulletin NO. 2538



大阪万博 提供：飯田 貴之 会員

創立記念例会

第2538回 例会 令和7年5月27日

点 鐘 … 大木 啓嗣 会長

ロータリーソング … それでこそロータリー

来訪ロータリアン紹介

… 親睦活動・家族委員会

会 長 挨拶 … 大木 啓嗣 会長

幹 事 報 告 … 島田 博之 幹事

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会

卓 話

「外国人の運転免許厳格化」

飯田 貴之 会員

出 席 報 告 … 出席・プログラム委員会

来週のプログラム（令和7年6月3日）

第8グループガバナー補佐退任挨拶

卓 話

第8グループガバナー補佐 伊藤 達裕 氏

お食事「常鮨（ちらし）」



THE MAGIC OF ROTARY

ロータリーのマジック

2024-2025 年度 RI 会長 ステファニーA. アーチック

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 2537 回例会(令和 7 年 5 月 20 日)

会長挨拶

大木 啓嗣

(代読: 飯田 貴之 副会長)

携帯大手のドコモと KDDI は主要プランの値上げを発表しました。これを機にキャリアの変更や料金プランの見直しを検討する方も多いのではないのでしょうか。いまや国民の 9 割が持っているといわれるスマホ。つい使いすぎてしまう方も多いようでその付き合い方を見直す方もいます。



例えば長らく続く体調不良、突然訪れた気力の低下、それらの原因はスマホの使い過ぎにあるかもしれません。スマホと健康被害の新常識を専門家に解説していただきます。まずは脳への影響です。

移動中の電車内や休憩時、待ち時間など、少しでも空き時間があるとスマホに触れているという人は多いのではないのでしょうか。スマホを絶え間なく使い続けていると、脳はかなり疲弊します。スマホの使い過ぎによる脳疲労は仕事のパフォーマンスを低下させ、健康にも悪影響を及ぼします。

脳疲労を一言で説明すれば、脳内物質のバランスが崩れている状態です。主要な脳内物質として、集中力を高めるノルアドレナリン、快楽物質といわれるドーパミン、そのバランスを調整するセロトニン、覚醒作用をもつオレキシンなどがあります。スマホを使い過ぎるとこのバランスが崩れ、脳過労の状態になります。医療の現場ではスマホは酒、タバコ、薬物と同じように依存症を引き起こす危険な依存性物質として認定されています。依存性物質には 5 つの共通点があります。「気持ちよさをもたらす」「飽きない」「無限性」「確実・手軽」「一見すると安全」です。スマホで厄介なのは一見すると安全です。よって付き合い方に気を配りたい存在といえます。

スマホを使い過ぎて脳過労になると次のような症状が現れます。

まず「全身の疼痛」です。スマホを使い過ぎて脳が疲れると、体の様々な部位に原因不明の痛みが現れることがあります。すでに完治している古傷が痛んだり、慢性的

な腰痛や頭痛がある場合は脳過労が影響している恐れがあります。

そして不眠症も招きます。スマホを使い続けるとオレキシンが過剰に分泌されます。その影響で夜にスマホを見すぎると寝つきにくい、眠りが浅いなどの症状が現れます。同時に不眠症は認知症の発症リスクを高めます。また、不眠症とうつ病は密接に関係しており、不眠症が続くとうつ病のリスクが高まります。うつ病の原因は脳機能の低下と考えられています。強い不安を感じる「不安障害」も気を付けたい症状です。不安障害を抱える人は近年増えていますがその原因も脳過労にあると考えられています。脳過労により不安を鎮める前頭葉の機能が低下することで、不安を感じる脳の扁桃体が暴走し、不安障害を引き起こすのです。

スマホの使い過ぎによる脳過労で人や物の名前が出てこなかったり、うっかりミスが増えるなど、生活に支障が出る状態のことを「スマホ認知症」と専門家は呼んでいます。その症状は「手順通りに動作を実行する能力の低下」「コミュニケーション能力の低下」「企画力・創造力の低下」「生活意欲の低下」「体調不良・情緒不安定」の 5 つです。スマホ認知症は病気ではないので生活習慣を改善して疲労を取り除けば認知機能を回復させることができます。

脳を健康な状態に回復させるにはどうすればよいのでしょうか。そのカギは脳の情報処理に大きな役割を果たしている「デフォルトモード・ネットワーク」とよばれる脳の回路を機能させることにあります。

脳の情報処理は 3 つのステップで成り立っています。まず、脳にインプットする「入力」、次に入力した情報の中から大切な内容を保存し、不必要な内容は捨てる「整理整頓」、最後に必要な時に適切な情報をアウトプットする「出力」です。このうち人間を人間たらしめているのが、2 番目の「整理整頓」です。情報の入出力はほかの動物でもできますが、情報の整理整頓は人間にしか出来ません。取り入れた情報をもとに新たなアイデアを生み出す活動もここで行われます。整理整頓は情報の入力を遮断することによって行われます。そのためスマホをずっと使っていると、情報が入力されるばかりで整理整頓が行われません。その結果、脳内は無駄な情報であふれた情報のごみ屋敷と化し、必要な情報が取り出しにくくなってパフォーマンスが低下してしまいます。これが脳過労の状態です。この状態を改善するには情報の整理整頓が必要でそれを促す働きをするのがデフォルトモードネットワークです。これは脳の一部分だけを起動させて待機している状態です。いわば脳の省エネモードであり、脳の疲れを軽減します。ではどのようなときに働くかというと外からの情報を遮断してぼんやりしているときです。そのときに情報の整理整頓が行われます。その結果思わ

ぬひらめきが生まれることもあります。散歩をしたり、入浴中にアイデアが浮かびやすいのもこのネットワークの働きによるものです。

とはいえ、忙しい毎日の中で、ただぼんやりするというのはなかなか難しいものです。それにちょっとした空き時間があると、ついスマホを手にとってしまいがちです。そこでお勧めしたいのが「リズム運動」です。散歩、サイクリング、皿洗いなどの単調な動作を繰り返すと脳をリラックスさせてぼんやりした状態をつくることができます。座禅を組んで呼吸を意識するのも一種のリズム運動といえます。またサウナもおすすめです。

脳過労をさけるためには仕事の進め方にもコツがあります。忙しいビジネスパーソンはマルチタスクをこなそうとしますが、本来脳はシングルタスク、つまり一つの作業しかできないように設計されています。脳への負担を軽減するにはあらかじめ優先順位をつけて一つ一つの作業に集中してと取り組むとよいでしょう。

脳過労を防ぐにはスマホを使わないことが効果的です。とはいえ、まったく使わないことは現実的ではありません。明確な目的のもとに使用するのは構いません。問題は目的もなくだらだらと使い続けることです。大切なのはメリハリです。必要のないときはスマホを見ず、ぼんやりする時間をつくって脳を休ませることが必要です。適度な利用を心がけたいものですね。

日本の七十二候を楽しむより

5月15日～20日ころ

たけのこ生ず・・・たけのこがひょっこり出てくるころ。

伸びすぎないうちにとれたてを味わいましょう。

幹事報告

1・R I 日本事務局より

第4回クラブ・地区支援室メッセージ(2024-25 Q4)

受領

2・ガバナー事務所より

・ミャンマー地震支援について

・MCRレポート 4月期

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 302

受領

4・銚子市国際交流協会より

令和7年度定期総会の開催について(通知)

受領

卓 話

「備蓄米を中心とした米制度について」

銚子ロータリークラブ 松本 恭一 会員

本日は卓話にお呼びいただきありがとうございます。東クラブでは今まで趣味の話を何度かさせていただきましたが、本日は仕事に関する話、今話題にもなっていま

す「備蓄米」を中心とした米制度の話をさせていただきます。

現在のお米の制度は、1995年施行の「主要食糧の需給及



び価格の安定に関する法律」(略して食糧法)が基本です。この食糧法は1993年に起きた2つの大きな出来事により誕生しました。ひとつは1993年「平成の米騒動」とよばれた記録的冷夏、大凶作です。原因はその2年前の11月に起きたフィリピンのピナトゥボ火山大噴火だといわれています。もうひとつは1993年WTO (GATT) ウルグアイラウンドでの自由貿易への流れ、これにより米も例外では無くなりました。これらの要因により新「食糧法」制度ができ、「備蓄制度」と「輸入米」が生まれました。

備蓄米制度について

1993年「平成の米騒動」がきっかけですが、毎年政府が米を20万トン買い入れ5年間保管した後飼料米として放出する、そして新たに20万トンを買入れるローリングストック式で常に100万トンを備蓄しておくことになっています。その備蓄米放出条件は①自然災害②極度の不作の二つであり、今回の米騒動は備蓄米放出条件にはあたりません。そのため政府は当然放出を渋っていましたが、世論におされた格好で放出を決定しました。4月に3回32万トン、5月以降に30万トンを予定しR4年産の古古米も出荷する予定です。この為備蓄米はR2年R3年産米を中心に30万トン位までに減る予定です。

備蓄米は全国300社、千葉県では7社位の営業倉庫で預かっています。庫内は15℃以下、湿度は60～65%に保たれ厳重に管理した倉庫ですので品質の劣化はまずありません。保管料はかなり低く、5年保管でどうにか採算が合う前提で預かっていましたが、放出条件にも当てはまらず新しい米からどんどん出庫する今回の出来事は、倉庫会社にとっては大変な痛手です。備蓄米制度が崩壊するのではないかと危惧されます。

輸入米について

これも1995年の制度改正により生まれました。具体的には①政府が強制的に輸入するミニマムアクセス米(MA米)と、②民間が高い関税(kg@341円)を払って自由に輸入する米があります。MA米は海外から輸入するよう求められた最低限度の輸入米77万トンのことです。1993年WTOのウルグアイラウンド、貿易のルールを決める国際的通商交渉の中で、世界の流れである貿易の自由化について話し合われました。農産物に関しては、自国の農業を守りたい日本と余った農産物を輸出し

たい農業国のせめぎあいがあり、妥協として生まれたのがMA米制度です。無条件で年間 77 万トンだけは輸入しますが、それ以外は高い関税をかけますよ（輸入しませんよ）という制度です。輸入先は米国とタイがほとんどです。国内の主食米の相場に影響を与えないよう加工用又は海外援助用に用途を限定しています。この内 10 万トンを限度に S B S（売買同時契約）米が主食用に流通できますが、非常に高価になるにも関わらず、昨今の米不足で人気があります。

この「備蓄米」と「MA米」が政府米であり民間米と区別されています。米制度は何年か毎に大きく変わってきましたが、今回の凶作が原因ではない米不足及び価格の高騰により、制度が大きく変わっていくのは避けられないでしょう。

——ニコニコ——

藤崎一成君

松本様、本日は卓話をお引き受け下さりありがとうございます。
ございます。

第 11 回定例理事会

日 時：令和 7 年 5 月 20 日（火）例会終了後
議 題

- | | | |
|-------------------|----------------------------|----|
| 1・例会変更の件 | 6/24（火）最終例会 | 承認 |
| 2・6 月例会スケジュールの件 | | 承認 |
| 3・合同スポーツ大会収支決算書の件 | | 承認 |
| 4・次年度クラブ協議会の件 | | 承認 |
| | 6/10 日（火）開催 | |
| 5・新旧理事役員会開催の件 | | 承認 |
| | 6/17 日（火）18：30～「わ」 | |
| 6・最終例会予算（案）の件 | | 承認 |
| 7・千葉科学大学留学生交流会の件 | | 承認 |
| | 6/26（木）17：30～19：30「マリーナ紀銚」 | |
| | 担当：銚子 R C | |
| 8・事務局一時金の件 | | 承認 |

6 月例会スケジュール

- 第 1 例会 6 月 3 日
ガバナー補佐退任挨拶
卓話 第 8 グループガバナー補佐 伊藤 達裕 氏
- 第 2 例会 6 月 10 日
銚子 R C 会長・幹事退任挨拶
次年度クラブ協議会
- 第 3 例会 6 月 17 日
五大奉仕委員長退任挨拶
- 第 4 例会 6 月 24 日
最終例会「銚子マリーナ・銚子プラザホテル」
会長・幹事退任挨拶

前 回 の 例 会 (5/20) 報 告

点 鐘 飯田 貴之 副会長

出席報告

会員総数	30 名	出席規定除外数	2 名
出席者	18 名	出席率	64.29 %
4月22日		確定出席率	78.57 %

来訪ロータリアン

松本恭一君 (銚子 RC)

欠席者 10名

メイクアップ なし

石毛君 (5/24 アクト年次大会)
森君 山崎君 (5/24 第 8G 次年度会長幹事会)

スモールコイン BOX	小 計 ￥ 2,050-
	累 計 ￥ 61,700-
ニコニコBOX	小 計 ￥ 2,000-
	累 計 ￥153,564-

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 大木啓嗣 副会長 飯田貴之 幹事 島田博之
クラブ広報・会報委員会 石井哲也・澤田武男・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 とっぱずれ

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。