



## 小倉ロータリークラブ 週報

## R I テーマ：“ロータリーのマジック”

R I 会長：ステファニー・アーチック 氏  
(所属：米国ペンシルバニア州/マクマリーRC)

## 地区テーマ：“変化につよく、未来をひらく”

地区ガバナー：野崎 千尋 氏(所属：小郡RC)

## クラブテーマ：“ATMで幸せにしよう！”

会長 佐竹 信也 / 幹事 増田 雄一

## 表紙写真(隅田川の屋形船から見た桜とスカイツリー)

孫たちと屋形船に乗って隅田川公園の桜の名所へ。両岸の桜や高層ビル群の眺めに皆大はしゃぎ、満開の桜とバックのスカイツリーとの対比も最高でした。

【撮影：上野 禮一 会員／東京にて／令和7年4月5日】



例会場 リーガロイヤルホテル小倉 TEL 093(531)1121

《報告に関して、敬称略》

例会日 毎週金曜日 12:30~13:30

事務局 e-MAIL : kokura@2700rid.com

事務局 北九州市小倉北区浅野2-14-2 リーガロイヤルホテル小倉2F

TEL(531)1727 FAX(522)4333

クラブ会報委員会 委員長：合馬誠一

委員：豊川智彰、瓜生資識、宮崎幸雄、鬼丸有正、藤嶋祥二、森下浩文

四つのテスト 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



## 本日の例会 第3629回

- ・ロータリーソング “四つのテスト”
- ・会員卓話

日本銀行 北九州支店長  
森下 浩文 氏

## 第3628回 例会 記録

## 4月18日(金) 普通例会

- ・ロータリーソング “我等の生業”
- ・卓話  
金融庁所管法人 金融経済教育推進機構  
(J-FLEC) J-FLEC認定アドバイザー  
井上 秀作 氏

## 会長の時間

佐竹 信也 会長

## 「まごわやさしい」

突然ですが、お孫さんがいらっしゃる方へ“お孫さんはやさしいですか？”

さて、今月は、ロータリーでは「母子の健康月間」になっています。また、今日4月18日は「よい歯の日」です。そこで、今日は昔から健康食の合言葉とされている「まごわやさしい」をご紹介します。これは和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせしたもので、7種類

の食材を満遍なく取り入れることで、健康的な食生活が送れると言われています。

『ま』=豆 豆類には植物性たんぱく質が豊富に含まれています。「佃の肉」と言われる大豆はそのままよりも納豆・味噌などのように発酵させたものがお勧めのようです。

『ご』=ごま ごま・ナッツ・木の実にはたんぱく質・ミネラル・脂質が多く含まれています。和風のゴマドレッシングでサラダを食べると一石二鳥です。

『わ』=わかめ わかめ・ヒジキ・海苔・昆布などはミネラルや鉄分が豊富です。海藻類は酢や油と一緒に調理すると、効率よく栄養を摂取出来ます。

『や』=野菜 野菜は加熱すると嵩が減るのでたくさん食べられますが、中には加熱によって栄養素が損なわれてしまうものもあるようです。

『さ』=魚 魚はたんぱく質の宝庫で、特にお勧めなのが天然物の青魚です。塩焼きや味噌煮など調理のバリエーションも豊富です。

『し』=しいたけ きのこ類には食物繊維やミネラル、ビタミンが多く含まれています。香り・食感ともによく、和・洋・中華などの料理にも活用できます。

『い』=いも いも類は食物繊維と炭水化物を多く含みます。白米やパンなどの精製されたものより、自然のままのいも類の方が良質です。

ところで、何を食べるかは重要ですが、食べる順番も

大事なようです。野菜から食べる「ベジファースト」、あるいは魚や肉、大豆などのたんぱく質を先に食べる「たんぱくファースト」を実践している方もいらっしゃるかと思います。また、炭水化物（カーボ・carbohydrates）を食事の最後に摂取する「カーボラスト」は血糖値の上昇を抑える効果があるそうです。

食は健康づくりの重要な柱です。一生のうち、あと何回食べられるか、そう考えると、やはり美味しいと、体も心も喜ぶものを食べたいと思います。

今日は、「まごわやさしい」というお話をしました。

次回は、「ことばのアレコレ」をお話しする予定です。

## 出席報告

棟安 委員長

2024年7月5日：66名でスタート

	会員数	出席者数	メークアップ	出席率
当日の出席	67名	41名	—	69.49%
先週の出席	63名	11名	41名	80.00% 修正後

◆ゲスト 2名

- ・井上 秀作 氏（卓話者）
- ・チバタル エンヘムルン さん（米山奨学生）

◆ビジター 0名

## 幹事報告

増田 幹事

・4月4日の例会で、ミャンマー大地震被災者に対する義援金の寄付ボックスを回させていただきました。54,000円が集まり、第2700地区ガバナー事務所へ送金しましたのでご報告いたします。

## 副幹事報告

合馬 副幹事

・次年度のミニ会員名簿作成にあたり、本日、記載事項確認お願いの文書を皆様のBOXに入っています。変更の有無に関わらずご提出くださいようお願いいたします。また、長期間写真を変更されていない方は、この機会に更新をご検討ください。

・本日は、例会後に次年度役員及び委員長・副委員長会を行います。担当者は、例会後も会場にお残りください。10分程度です。

## ニコニコ献金

本村 副SAA

4,000円：累計金額 254,570円

宮崎 幸雄 君

本日、引き出しにチラシを入れさせていただきました。4月24日（木）にチャチャタウン横の当社ビル玄関前で、当社グループが豊前市で陸上養殖している「みらいサーモン」をつかったランチ販売のイベントを実施します。お近くにお越しの際は、是非お立ち寄りください。なお、数に限りがありますので、売り切れの際はご容赦ください。

辰巳 和正 君

丘みどりさんが、4月15日のNHKうたコンに出演しました。辰巳ゆうと君と「二人の大坂」をデュエットして、その後自分の新曲「ヒヤシンス」を歌いました。

## 新会員紹介

いしい こうじ  
石井 浩二 氏

推薦者 石川 豊 会員

佐竹 信也 会員

職業 日本中央競馬会

小倉競馬場長

職業区分 843 競馬場

委員会 親睦活動

チューター 村上 充生 会員



ないとう あつし  
内藤 篤 氏

推薦者 青木 輝英 会員

佐竹 信也 会員

職業 西部ガス(株)

常務執行役員北九州代表

職業区分 341 ガス業

委員会 親睦活動

チューター 辰巳 和正 会員



きし かずたか  
吉志 和孝 氏

推薦者 柳本 英生 会員

佐竹 信也 会員

職業 (株)にしけい

北九州地区事業本部長

兼北九州支社長

職業区分 906 警備業

委員会 親睦活動

チューター 宇城 照耀 会員



あおの しんや  
青野 真哉 氏

推薦者 甲斐 秀一 会員

佐竹 信也 会員

職業 住友生命保険相互会社

北九州支社長

職業区分 431 生命保険業

委員会 親睦活動

チューター 荒木 英生 会員



# 卓話

金融庁所管法人 金融経済教育推進機構  
(J-FLEC) J-FLEC 認定アドバイザー  
井上 秀作 氏  
『家計管理できていますか？  
ライフプランニングのすすめ！』



今と将来の自分のために  
お金のこと、専門家に  
相談してみませんか？

J-FLECはじめてのマネープラン無料体験受付中！

J-FLECでは国民の皆様が安心して豊かな生活を送るために欠かせないお金について無料で相談できる機会を提供しています。

J-FLECはじめてのマネープラン無料体験を利用すると…

- 1 お金の専門家に無料で相談できます
- 2 中立・公正なアドバイスが受けられます
- 3 商品の勧誘は一切ありません

選べる2つの相談方法

将来が不安なら専門家に相談してみましょう。

対面・オンライン相談 最大1時間、Web予約

電話相談 最大30分、予約不要  
0120-55-1209

※匿名可

詳しい情報は[こちら](#)

QRコード

相談テーマ例		
家計管理	ライフプラン	資産形成
教育資金	住宅資金	老後資金
NISA/iDeCo	保険	ローン・クレジット

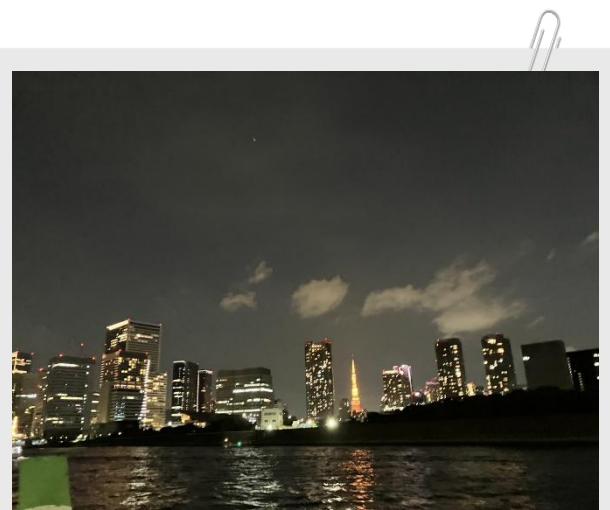
## 小倉駅前早朝清掃 報告

日 時：4月 19 日（土） 6 時 15 分～  
参加者：佐竹、村上、松本、城、安田および社員、宮崎、  
藤嶋、松尾（宜）、森下  
小倉工業高等学校 IAC 生徒



小倉駅前の早朝清掃を行いました。早朝の気温も、だいぶ暖かくなりました。4月は新しいことを始めるのに良い季節だと思います。今期も何か、心がわくわくする事を一つでも始めようと思います。

【報告者：安田 裕一】



表紙写真の夕刻。隅田川から見た東京タワーと高層ビル群の遠景。江戸川～荒川～隅田川の船旅でした。

次回例会予告

5月 9 日（金） 普通例会

- ・国歌斉唱
- ・ロータリーソング “奉仕の理想”
- ・青少年関係の卓話

第 2700 地区青少年奉仕委員長  
山本 啓之 氏  
『青少年奉仕活動について』