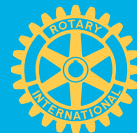




人類に奉仕する
ロータリー

RI第2510地区

留萌ロータリークラブ



会報

2016 ▶ 2017
WEEKLY REPORT

留萌ロータリークラブ 会長目標 **友情の和を拡げ
奉仕の和を拡げよう**

会長 / 渡邊裕久 幹事 / 高橋理佳

プログラム

- 本日
来賓卓話「新聞編集について」
北海道新聞社 留萌支局
支局長 堀 雅晴氏
- 次週予定
「地区研修・協議会出席報告」

No. 2738

第37回 4月19日

出席報告

前例会

会員総数.....34名
出免会員.....4名
出免出席.....3名
基準会員出席.....16名
出席率.....57.58%

前々例会

第34回 3月15日

欠席会員.....14名
内メイクアップ.....5名
修正出席率.....75.76%

例会 / 毎週水曜 12:15~13:15 留萌産業会館2F



会長報告

- 3月30日、産業会館議員会議室において第10回定例理事会を開催しました。その中で、3月までの中間会計報告並びに4月5月の例会プログラムを承認しました。また、地区から要請のありました地区委員の出向の件と、第1グループのIMの日程と時間を確認いたしました。
- 北海道電力留萌営業所の竹田所長の後任の中井所長より、入会の申し込みがありましたので会員選挙に回します。

- 芦別RC、砂川RCより4月例会案内を受領しました。
- 2016年手続き要覧をクラブ用として11冊用意しましたが、お手元に置きたいという方は1冊700円弱ですので、後ほど皆様にFAXにて申し込みの用紙を送らせていただきます。また、インターネットでのダウンロードも出来ますので、それも考慮して申し込み下さい。

ゲスト 石川第1グループガバナー補佐
忠津ガバナー補佐室長
出口第1グループIM実行委員長



幹事報告

- 深川RCより3月の会報と4月の例会案内を受領しました。

「ご挨拶」 石川ガバナー補佐
本日、私と忠津室長、そして出口IM実行委員長の3名で留萌クラブの訪問をさせていただきました。早いもので、ジョン・ジャームRI

会長が「人類に奉仕するロータリー」をロータリーテーマに掲げて、残すところ3ヶ月になってしまいました。高田先輩からご紹介をさせていただいて、この様な立場に立たせていただきましたが、あっと言う間に過ぎてしまいました。力を抜きつばなしですみません。本来であれば度々訪問しなければならなかったのですが、実は、グループ再編の問題がありまして、今年の1月に開かれたガバナー補佐会議で最終的な結論が「現状維持」という事に落ち着きました。大きな山を越えた感じで、11月に第1グループの会長幹事会を開催しまして、渡邊会長さんから聞かれているとは思いますが、第1グループは再編には反対の立場を表明する事にしました。地区では12あるグループを8グループにしようと考えていたみたいで、第1グループとしては再編には反対という結論を下しました。その後1月に補佐会議が開催され意見を持ち寄りました所、大半のグループが再編には反対とのことで、武部ガバナーにおかれましても公式訪問をされて各グループの現状を分かっていたのかなと思われ、グループ再編を進めている一部グループを除いては、進めないという結論に達した事を表明なされました。ただ、2510地区はピークが1993年で4200人位いた会員が現在2600人と、6割の会員になってしまった現在において、組織がまったく変わっていない状態できたものですから、武部ガバナーも何とかしようと考えての行動だったと思われれます。ですから、我々も現在のグループを維持した中で、財源の問題ですから、それぞれのクラブの負担が多少あっても乗り切れるような方法もあるだろうと逆提案もさせていただきました。今後も改革は続けていかなければならないというのが地区の方針だと思いますが、今回の問題提起も必要だったと、各クラブご理解下さいとの事でした。ただ具体的に言うと、ガバナー補佐の輪番制でガバナー補佐を出しているという事から、弊害も出ているのではないかとの問題も提起されました。これは2度も同じ人がガバナー補佐として任に就くのは好ましくないという事で、やはり新しい人がその任に就くことによって地

区の現状を色々な方に理解していただくチャンスですので、それぞれのクラブに情報をフィードバックしていただいて理解してもらおうという事だと思います。

それと、こちらにも文書が届いたと思いますが、地区の姉妹締結断念の報告というものです。これはご承知の通り、2510地区と韓国3700地区との姉妹締結の事として、これも13年に渡って国際親善の姉妹地区として続いていたものですが、諸般の事情と言いますか、おそらく留萌クラブさんでも経験をされていたようで、日本側の負担が多過ぎるという事で、武部ガバナーがここで見直しを考えるという事で進めました。この姉妹血縁は遠藤ガバナーの時に、岩城バスターガバナー立ち合いの下で2004年に姉妹締結を結んでおります。3年間の契約で、その後何もなければ延長されるという事でやってきましたが、それも慣例でずーっとやって来た訳ですが、地区の負担も大きいので、この際、お互い華美にならないように最小限にという事でお互い理解し合えるようであれば再締結に向けても良いのではとの事から、国立次年度ガバナーが来韓しまして話し合いを持ったのですが、この際中止するという結論になりました。ただ、各クラブ単位で交流を進めている所に、留萌、深川などに問題は生じないかという心配があったのですが、食事の時に渡邊会長さんとお話ししましたら、やはり各クラブ単位でも色々あるみたいですが問題ないとの事でしたので、その様に進めたいと思います。留萌クラブには地区に対してご支援ご協力を賜り、ありがたく思っております。補佐として終わりに近づきましたが、最後に武部ガバナーを迎えてのIMを開催いたします。この後出口実行委員長の挨拶がございますが、よろしく願いをし、補佐としての挨拶とさせていただきます。よろしく願いします。

出口IM実行委員長

この度、第1グループIMの実行委員長を務めさせていただきます、羽幌クラブの出口と申します。よろしく願いします。去年は留萌ク

ラブにおいて高田ガバナー補佐のもと、西谷前会長さん、中川実行委員長さんのおかげで大変楽しいIMを経験させていただきました。改めてこの場をお借りして感謝申し上げます。

今年はいよいよ羽幌の番ということで、只今準備を進めている所でございます。日時は5月21日の日曜日、12時30分受付開始となっております。内容につきましては渡邊会長さんの所に先にお知らせ致しておりますので、後で確認いただければと思いますが、第1部本会議、第2部は懇親会となっております。また、第1部本会議ではIMテーマ「変革の時、変わるロータリー・変わらぬロータリー」という事で、各クラブの代表の方に約10分間位、RIの定款細則の変更に伴い、各クラブさんの対応について発表をお願いしております。そして、それが終わり懇親会に移りますが、高田ガバナー補佐の様に歌うガバナー補佐とはいきませんので、今回は地元の焼尻島出身の津軽三味線の演奏者、佐々木さんという23歳の若者と呼んでの懇親会を楽しんでいただこうと考えております。

登録は全員登録という事をお願いしておりますので、どうぞよろしく申し上げます。5月21日会員一同でお待ちしておりますので、多くの方のご出席よろしく申し上げます。



ニコニコBOX

- おじゃまします。 石川ガバナー補佐
忠津室長、出口IM実行委員長
- 石川ガバナー補佐、本日はご来訪頂きましてありがとうございます。松田様、本日の卓話
よろしく申し上げます。 渡邊会長
- 会員選挙の案内では大変失礼しました。
高橋幹事
- 少し良い事がありました。 渡部会員
- 結婚祝いのケーキありがとうございました。
堀会員

前 回	609,750円
今 回	10,000円
累 計	619,750円



プログラム

来賓卓話「凄いぞ米の力！米で健康を保とう」

命をつなぐ米作りネットワーク

代表 松田 清隆様

私は、深川市で農業を営む米専業農家の松田と言います。2000年に食管法から新食管法に移行した事と、農協法が大きく改正された事を契機にJAを脱退して現在に至っております。耕作面積14ヘクタール、年間約85トンの米を個人販売し、北海道から沖縄まで全国のお客様に自然栽培米、超低農薬米をお届けしております。



私の米作りは、約28年前に九州の菊池養生園に行った時から始まりました。そして、北海道が主催する移動村作り大学に参加をしました。『人の病気の全ては食事療法で治る』との講義を受け、感銘を受けた私は翌年の「ゆきひかり」の自然栽培から手掛け、これは2009年に北大の園山先生がアトピーアレルギーに有効と証明した品種ですが、現在では自然栽培田以外の全面積でも殺虫殺菌剤をまったく使わない栽培法を実践しています。ちなみに、除草剤は基本的に使用基準量3分の2以下、2016年は土壌処理剤との組み合わせ使用で、自然栽培田の全面積12.8ヘクタールで、16万円余りの薬剤代でした。自然からの恩恵を受けての米作りですので、「草も虫も居て当たり前、居ない事の方が変！」稲の生育に大きな影響がなければ良い訳で、田んぼの昆虫、小動物、植物が「松田の米の安心・安全」の証明になると思うのです。自然環境、生き物の生態系に大きく影響を及ぼさない事を旨とした米作りなのです。人に健康被害を及ぼす化学合成物、例えば農薬の成分など、大きなリスクを極力排除し、お客様にはより安心して食する事が出来る米作りを実践しております。

松田の米作りは殺虫殺菌剤を全く使用しませんので、現在まで様々な病気害虫に侵されてきました。農薬を使用しない栽培方法は農業専門誌等を通し、予備知識は備えていたと思ってい

ましたが、現場では想定しない事態も生じるもので、その度に、知識の応用で回避してきました。実践例を掲げますと、種子消毒：中濃ソース、縞葉枯れ病：納豆、移植後の寒さ対策：牛乳、イネミズゾウムシ：使用済てんぷら油、カメムシ・イネドロオウムシ：焼き肉のたれ又は中濃ソース、葉梢褐変病：海水（同時にミネラル効果も期待）、雀の食害：ニンニクと鷹の爪のエキス（鷹の爪の代用としてタバスコも使用）等々、松田の米作りの病害虫予防回避は、食品防除が主体です。病気は殺菌剤（農薬）に勝る効果がある物もありますし、虫の被害においては、殺虫が目的ではなく被害回避（忌避）を主眼に置いています。これは生態系の維持です。

米の力により健康維持を考え、せっかく苦勞して育てた米ですので、まして毎日食する米ですので、健康維持に役立てないか？と考え学習した事が、次の米加工・副産物なのです。

葉膳効果を引き出すための仕込み・加工と種類についてお話しすると、まず玄米ご飯では、玄米を12時間以上水に浸し（水温10度程度）中1回水を取り替えます。（アブシジン酸を水に溶かし洗い流します。アブシジン酸は発芽抑制物質で、細胞の新陳代謝の妨げになります）炊飯器に仕込む際、再度洗います。水加減は炊飯器の玄米目盛りに合わせて下さい。（圧力釜を使う必要はありません）玄米ご飯には米糖がありますので、米糖の葉膳効果を期待する事が出来ます。（米糖にはフィチン・イノシトールが含まれ、人体に必要な物質を体外に排斥する作用があると言われています）

玄米酵素ご飯では、普通の玄米ご飯の仕込み方、炊き方をしますが、5～6日分をまとめて炊きます。炊きあがってから炊飯器を保温設定の状態で、ご飯を食べ終わるまで維持します。炊飯器のご飯の表面が乾燥しますので、1日1回混ぜます。炊きあがったその日から食べても構いませんが、保温状態で日毎にタンパク質から酵素とアミノ酸が生まれ、4～5日後には体に良くおいしい玄米酵素ご飯になります。6～7日間は絶対に酸化（腐る）する事はありませ

ん。酵素は細胞の新陳代謝に有効に作用しますので（細胞は3ヶ月毎に生まれ変わると言われている）体の全ての若返りに効果があると言われています。

発芽玄米ですが、玄米を約30度のぬるま湯に浸し、6時間毎に洗いながらぬるま湯を取り替えます。（夜間は就寝前に取り替え、朝起床後再度ぬるま湯を取り替えます）30～36時間で胚芽が膨らむか又は小さな芽（根）が出ます。冷水で洗い、水分を抜き、冷凍保存します。（タンパク質から酵素を出し切っていますので、冷蔵しても酸化が早まります）。血圧の高い方は、発芽玄米のみを炊いて食べ続けると血圧が低下します。健康維持の目的で食べる場合は、白米に3割程度混ぜて炊き食べると良いと思います。

食用米糠について申しますと、松田の食用米糠は、三層で構成されている米糠の内、三層目の糊粉層というきなこの様な米糠です。玄米表面の果皮、種皮部分（一般的に米糠と言われる部分）には、アブシジン酸の含有比率が高いので食用には使用していません。低い体温を正常値に矯正する効果が知られていますが、体の免疫力も高めますので、病気に掛かりにくい体づくりに利用できると思います。

松田農園では、以上のように主食の米を加工し、米の部位を使う健康維持の情報を、米の販売と共にお客様にお届けしております。

最後に人の体には、農薬、化成肥料の成分（化学合成物質）は必要ありません。それらの成分は根から吸収され、人が食べる部分に蓄積されると言われています。人は不要な物質を体外に排出する能力を持ち合わせていると言われますが、その能力（免疫力）を高める努力が必要な時代背景があると思います。

人は食べて生きています。良い物を食べると命が繋がりますが、良く無いものを食べると命が削られます。「自分は大丈夫！今日大丈夫だから明日も大丈夫！」は通用しない時代です。日々笑顔でお過ごしになられる事を願って卓話を終了したいと思います。本日はありがとうございました。