



GOVERNOR'S MONTHLY LETTER

DIALOGUE Governor+ No.8

株式会社山口楼 代表取締役社長 山口 晃平氏

平和構築と紛争予防月間に

フィリピン歯科口腔衛生指導ボランティア活動同行記及び、
つくばサンライズRC創立20周年マニラ記念例会出席報告

2024学年度米山記念奨学生選考報告

ガバナー公式訪問報告 (北茨城RC)

ガバナー公式訪問報告 (大洗RC)

ガバナー公式訪問報告 (那珂湊RC)

ガバナー公式訪問報告 (竜ヶ崎RC)

ガバナー公式訪問報告 (岩瀬RC)

ガバナー公式訪問報告 (水戸西RC)

11月会員増強報告

新会員紹介・

ロータリー国際大会2024 in シンガポール・
シンガポール国際大会「茨城ナイト」のご案内

ガバナーノミニー・デジグネート推薦について

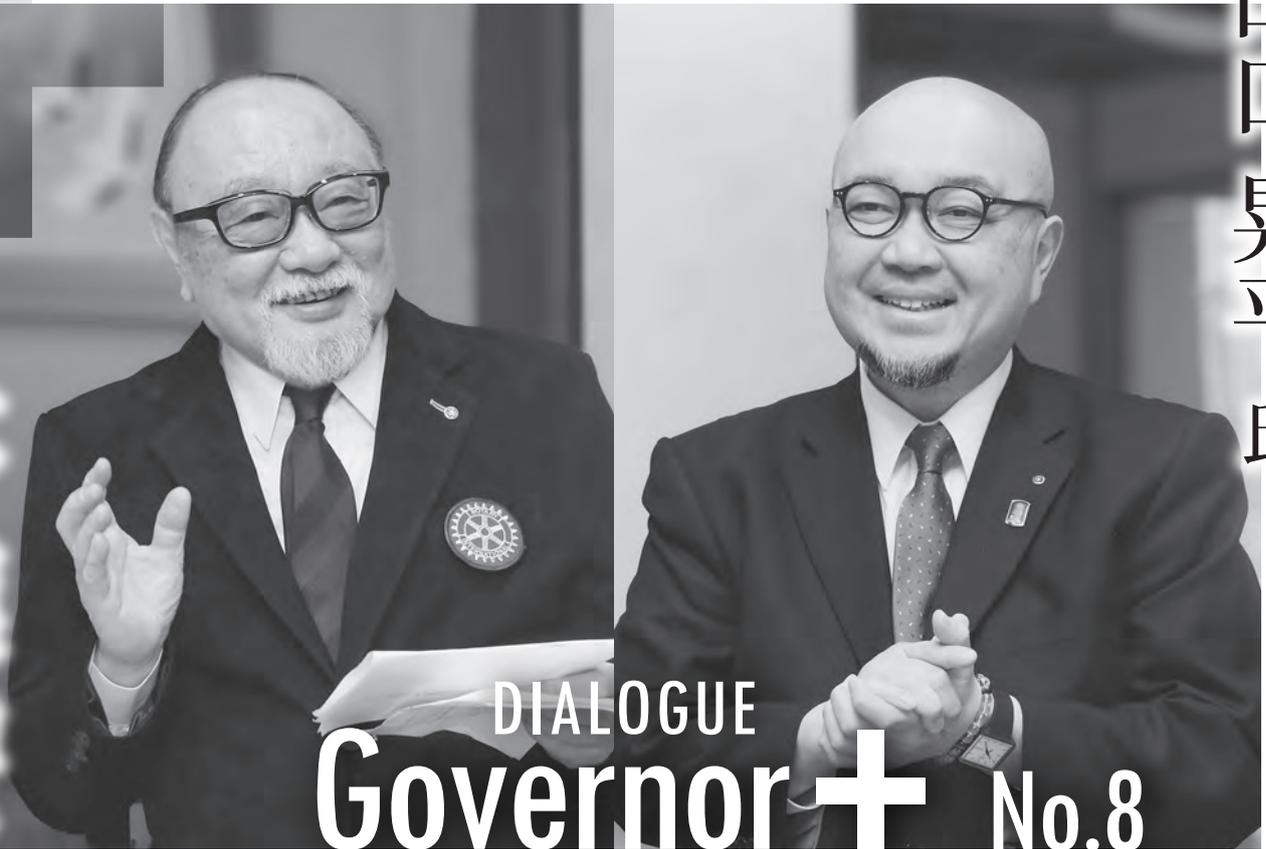
メンタルヘルス

睡眠と向き合みましょう

地区年間予定表 (後期)

コラム 私の思い・編集後記・

茨城ガイドブック「見て覧 (ミテラン)」入手方法について



料亭文化を残し、育てたい

＜大久保ガバナー＞ 今日、料亭という文化をどのように守っていき、発展させていくのかという方向をお聞きしたいです。水戸は料亭の文化が残っている街で、その魅力についてお話を聞きたいと思います。まず、料亭と割烹との違いはどういうところですか。

＜山口社長＞ 我々の認識では、会席料理を中心として、そのお客様に合わせたお料理をお出しすることができる場所が料亭でございます。料亭の場合、ご来店前に、お客様から、ご利用用途もしくはお客様にアレルギーがあるか、嫌いなものがあるかお伺いします。それに合わせて、全てオーダーでコースを作るというイメージです。ご来店前にお客様をお迎えするための料理を考える時間を頂けるのが料亭の良さだと思います。

＜大久保＞ 料亭と料理屋さんの違いは、ある程度の美術品があるかないかという話もあるのですが、その辺はどうでしょうか。

＜山口＞ 料亭というのは総合芸術の場だと私

は捉えております。色々な方に携わって頂く。例えば美術品といいましても、掛け軸とか屏風は当然ですが、その他にも器、お料理、お花、究極で言えば建築ですが、そこまでが総合的に加味されて料亭という形になっております。

＜大久保＞ 料亭では、靴や着るものでお客様を品定めとかはしないのですか。

＜山口＞ そういうことは致しません。私どもの役割はその席が盛り上がるように、お客様の意図を酌めるようにしていくことで、程よい感じに盛り上がって頂くことをやるのが我々の仲居の仕事だと思っております。

＜大久保＞ 料亭は料理が基本で、出汁というのは秘伝のものなのですか。

＜山口＞ そのお店のやり方で出汁の取り方があると思います。我々の命と申しますか、それをベースに全ての料理が展開されますので、非常に重要なものでございます。

＜大久保＞ 一度、出汁だけ飲ませて頂いたことがありました。とても微妙な風合いでしっか

りと出汁を決めてから料理を作られるということですね。今は、ロータリーの会食では割り勘で、その場でお金を集めて現金で払いますが、料亭を使っていた先輩方に聞くと、帰る時「やっ」と言って帰ってしまうだけでよかった。それは許されるのですか。

＜山口＞ 一見のお客様はだめですが、我々は長いお付き合いをお客様とさせて頂いておりますので、それは当然です。料理屋の根底には、お客様に恥をかかせない、お客様の顔に泥を塗らないというのがあり、そのお客様が「やぁ」と言って帰った時に他のお客様に、この人はこの店で信用があるのだということを大事にしています。

＜大久保＞ もう一つ、今、旦那さんがやっている舞方の運動についてお聞かせ下さい。

＜山口＞ 先ほど申し上げたとおり、総合芸術の中に伝統芸能も入っています。ベースとしては、舞方さんだけではなく、三味線、地方さん、舞方さんを育成していかないといけない。日本のいいところを海外の方にも知って頂きたいし、地元の方もそれを認識して頂き、使って頂かないといけない。なくすのは簡単です。ただ作り上げることは二度とできません。それを水戸舞方衆という形で存続させたいと思って、皆さんにご協力をお願いしております。

＜大久保＞ 舞方さんを使わせて頂くようにしているのは、水戸にはこういう文化が残っていて、さすがに水戸だと思われる格式と踊りを育てていかななくてはならないと思っているのですが、昔は山口楼さんは検番をやっていたというのですけど。

＜山口＞ 検番というのは、中川楼さん、ぬりやさん、魚政さん、私ども山口楼、そういうお店が共同で検番という大工町産業組合を運営しておりました。今もそれは残っております。

＜大久保＞ 検番は何をするところなのですか。

＜山口＞ 芸者衆の集まってくる場所で、注文を受けたり、踊りの練習場とか、その中で交流を深めたり、そういう場です。

＜大久保＞ この間、晩餐会の時に舞方に踊ってもらって、そこのテーブルの隣に能の仕手方の橋岡久太郎さんがいらっやっやっ、踊りを見ていた後、これとこれはいいですねと言われた

ので、プロが見ているんだと思いました。

＜山口＞ ありがとうございます。毎日、彼女たちも練習しておりますから、成長過程を皆様に応援して頂くのも重要だと思います。今だとアイドルの成長過程を皆で応援しながらという感じがありますが、その元々版みたいな感じだと思います。幅広いアイドルです。

＜大久保＞ それを残していこうという気概は素晴らしいと思います。私たちもある程度の年齢になって、お酒を飲んで遊んだり、お客さんと話したりする時に、料亭を使って、その文化を育てていくという姿勢がないと、ただ居酒屋で騒いでいるだけでは文化は育たないと思うのです。ところで茨城県全体で、料亭で残っているのは水戸しかないですか。

＜山口＞ 土浦に霞月楼さんもあります。本当の料亭的な形は何軒かあると思います。

＜大久保＞ 昔は、料亭と旅館が一緒だったというところもあるのでしょうか。

＜山口＞ 我々もそうでして、長い歴史を持っているところはそういうところが多いです。

＜大久保＞ 私がネットで引いてきた「旦那衆になるためには」では、旦那衆は料理屋さんに対しても花街に対しても同じ姿勢で接します。お座敷遊びをする上で大切なのは、上から目線で横柄な態度を取らないこと。芸者さんをリスペクトして、お互い気持ちのよい時間を過ごせるように盛り上げること。これが粋な旦那衆への第一歩です。そして、小唄が始まったら黙って聴く。これは大事ですね。騒いでいるのはよくない。芸者衆をお姐さんと呼ぶ。100歳に近いお姐さんは今でもいらっやっやっしますか。

＜山口＞ もういませんが、私ですら70歳を超えている芸者衆に「お父さん」と呼ばれます。ですから彼女たちはずっとお姐さんです。

＜大久保＞ 老松さんとか、まだ元気なのかしら。

＜山口＞ 元気です。今、踊りを一生懸命教えてくれています。継承ということですね。

＜大久保＞ お座敷遊びは、きれいな靴、靴下を履くと書いてある。これは料亭側の話ではなくて、お客さん側の話です。お座敷ゲームは羞恥心を捨てて楽しむ。

＜山口＞ 料亭は店で靴下を用意しています。それは、お客様の靴下が汚いからではなくて、

お客様に恥をかかせないため、すぐに対応できるようにしています。

<大久保> 私の母が料亭に行った時に偉い人の靴下に穴が空いている、そっと料亭のほうで靴下を出しているという話をしたことがあります。だから、料亭に行く前には、靴下などに気遣って行くというのは大事だと。緊張感の中で楽しむということですね。私などは、踊りを見ている、三味線を見ている、西洋音楽と違ってなじみが少ない。落ち着くなどは思うけれども、何がよくて、どれが上手なのか分からないのだけど、見方はありますか。

<山口> 絵などと同じで、その時間だけ景色を楽しんで頂ければいいと思います。料理屋の文化はそれほど深いものでもありませんので、通になる必要はなくて、いいな、ちょっと落ち着くぐらいの感覚で十分楽しんで頂けていると思います。

<大久保> そう言って頂けると嬉しいです。一般の人でも観梅のついでに利用したいという時代に料亭も変わってきていると思うのですが。

<山口> 私どもは定点カメラなのです。会社員の方で社長、会長のお付きで、席に入られなかった方が、部長とか課長になられた時に、ようやく入れたよとか、俺が引退する時は一緒に飯食ってくれとか、そういうお話を頂くのです。我々は定点カメラというのを誇りに思っています。我々は料理屋以上でも以下でもございません。また一般の方々に言いますと、大切なお席、例えば、顔合わせ、披露宴、お宮参り、結婚記念日、お年を召された時に来て頂いたり、それも皆様への定点カメラです。例えば、おいしいものを食べようと来て頂いて、そういう方は毎年来て頂くので、我々は常に定点カメラでいようと思うのですが、そういう方々に合わせた、時代に合わせたことを我々は伝統と申し上げます。伝統は伝承と違いまして、小さな革新の連続だと思っていますので、うちの祖父が「一歩進まず、半歩遅れず」とよく言っておりまして、お客様と社会を見ながら、提案するのは、一歩以上進むと離れすぎてしまうので寄り添えないし、半歩遅れるとよくないことになってしまうので、「一歩進まず、半歩遅れず」を見極めながら、その時代に合わせた料亭の形を模索していきたい

と思っております。三代目の喜八郎は岡崎先生がガバナーの時に、四代目の修は井上壽博先生がガバナーの時、私は大久保先生がガバナーをされた時にお手伝いをさせて頂く。これはまさに料理屋冥利と思っております。料理屋というのは色々なお客様がお見えになります。そういった中で、色々な方にきちんと相對しながら、言葉は悪いのですが八方美人になる時があります。そういう業種の者がロータリアンの方々のリーダーになるというのは厳しいということで、祖父の喜八郎が、絶対にロータリーで会長・幹事はやるかと教えられて、私もそう考えております。

<大久保> ロータリアンの楽しみ方はいろいろだからね。

<山口> 地元の方々を定点カメラとして拝見し、大久保先生も惣太さんという後継者がお育ちになられて、そういう方にもお会いでき、それをさせて頂ければというのが我々です。

<大久保> 山口楼さんは格式が高すぎて、青年の時には使えなかったのです。ここはロータリーに入ってから使うようになりました。息子には、旦那さんが出世払いにしてくれるから、なるべく料亭を使いなさいと言ってます。それは文化を育てるという意味もあるし、カラオケとスナックしか知らない男はだめですよ。だから、そこのところはよく言っています。

<山口> 世界に出られる方ほど日本の文化に触れておいたほうがよろしいと思いますよね。

<大久保> そうですね。日本の文化をろくに知らないのに、外国に行って日本は語れないですしね。料亭というのは、基本的には予約が必要ですよ。

<山口> できれば予約をして頂ければと思います。なぜかという、お部屋づくりから始めなければいけないので、お客様が来た時にお待たせしてしまう恐れがありますので。

<大久保> 今後、観梅などでインバウンドが増えてくる可能性はありますね。商工会議所も観光振興大会をこの2月に予定しており、準備をしていかなければなりません。料亭というのは日本独自の文化で、料理はもちろん、器、お花、美術品の設え、そして、舞方が入ると本当に総合芸術だと思うのです。これを体感できる場所は日本では料亭だけなので、全部を楽しむには、

これからもそれを育てていく気構えが必要ですし、旦那衆の一つの嗜みとしても、リーダーになる人は料亭を使うことは必要だと思います。

＜山口＞ 私ども料亭も資本主義の中ではニーズがないと生きていけません。ですからまずは茨城県の方に大切なお席の場に料亭をお選び頂き、そしてそれを県外、国外の方に体感して頂く。料亭の功労者は誰かと言うとお客様だと思っております。ニーズがないと残っていかないので、そのニーズの中で、茨城県はこういうふうに料亭を利用して頂いていると思って頂きたい。我々もそれに恥じないように「一歩進まず、半歩遅れず」で、皆様のニーズに応えながら、そして新しい提案をさせて頂きながら、皆様と一緒に歩んでいきたいと思えます。

＜大久保＞ 全国女将さんの会みたいなものがあるのですが、旦那さんの会もあるのですか。

＜山口＞ 全国芽生会というのがあり、これは私のような旦那衆で構成された生活衛生同業者組合というのがあるのですが、その二次団体で、その全国の副理事長を拝命しております。

＜大久保＞ 面白い取組をしている料亭などありますか。昔、奴さんを踊ってやりましたけど。

＜山口＞ 奴さんの会も、新橋にある金田中さんの岡添真吾さんという方が、芽生会の中で、一つのプログラムで、体感をして発信をなささいと。粋な人がいることを身をもって発信・勉強なささいと仰せつかりまして、だから、奴さんの会は見ても楽しむのではなく、紳士淑女の皆様が各業界の全国大会に行った時に、たまたま芸者衆の舞方がいた時に、奴さんの一つもやって

よということ、この人はちょっと粋な方だなと。その土地は文化成熟度が高いのだとその土地の方々に思ってもらえる方々になって頂きたくて奴さんの会をやっております。

＜大久保＞ 今は女性が料亭に来るというのも全然抵抗はないのでしょうか。

＜山口＞ 奴さんの会は半分以上が女性の方で、そういう会で楽しみたいという方が多くなっています。また、披露宴で舞方が踊る時もありますが、これは奥様方のほうが喜ばれますね。なかなか触れる機会がないので、踊った後、一緒に写真撮ってというのは女性のほうが圧倒的に多いですね。

＜大久保＞ 料亭というのは一企業であって、一企業を越えた社会の公共財の一つである。文化を保持し、そして地域を照らす大事な公共財だと思って、これからも利用させて頂きますし、ロータリアンもぜひ使うようにしたいと思います。今日はありがとうございました。

＜山口＞ ありがとうございました。



高原幹事

山口社長

大久保ガバナー

PERSON

株式会社山口楼 代表取締役社長 山口 晃平 氏

所 属 水戸ロータリークラブ

生年月日 1972年11月23日

職 業 日本料理

役 職 全国料理業芽生会連合会 副理事長
茨城県料理業生活衛生同業者組合
副理事長

一般社団法人 水戸芸能士協会 代表理事

一般社団法人 量子農業協会 理事

趣 味 旅行（青春18キップの旅）御朱印巡り

最終学歴 私立叡明館高等部（石川県白山市・旧松任市）
APU中退（アラスカ）



平和構築と紛争予防月間に

パストガバナー **新井和雄**
(下館RC)

2月は「平和構築と紛争予防」月間です。そして、119年前（1905年）の2月23日は、ロータリーの創始者であるポール・ハリスが、ガスターバス・ローア、シルベスター・シール、ハイラム・ショーレーたち友人3人とディアボーン街ユニティビル711号室にあったローアの事務所です。最初で最後の会合の日です。またロータリー創立記念日となったこの日は、「世界理解と平和の日」（World Understanding and Peace Day）と定められ、各クラブが、国際理解、友情、平和へのロータリーの献身を特に認める日として遵守されています。

しかしながら世界を見渡しますとどうでしょう、今日も続くロシアによるウクライナ侵攻や中東での紛争、暴力、弾劾、人権侵害によって家を追われた人の数は8000万人を超えており、その半数が子どもなのです（UNHCR）。

こうした現状に、我々第2820地区はいち早く対応してまいりました。例えばウクライナでは、自分たちも被災者でありながら、日常を取り戻すため必死で活動する第2232地区のロータリークラブを後方支援するかたちで、RC Rakhivと共に国内避難民に対して生活物資の配給を支援しました。その後、自宅を破壊された市民たちが厳しい冬を乗り越えられるよう災害救援補助金を活用し仮設住宅の設置を支援しました。そして、今年も大久保ガバナーの指示によりウクライナの未来ともいべき子どもたちの安全保障として、親を亡くした子どもたちの保護とエンパワーメントのプロジェクトを実施しています。そして、子どもたちから感謝の声が届いておりますのでどうぞご覧ください

(<https://youtu.be/1850jHmnUtA> 地区大会1日目の会長幹事会で放映した映像です)。また、我々第2820地区が中心となって仮設住宅を設置したムシユン村は「ロータリービレッジ」と呼ばれるようになり、ロータリーによるウクライナ復興のシンボルと位置付けられています。こちらでも感謝の映像が届いていますのでご覧ください (<http://bit.ly/3FEeDTx> ロータリー研究会で放映された映像です)。

ロータリーは、7つの重点分野の1番目に「平和構築と紛争予防」を掲げています。各国政府が取り組む「国家の安全保障」は、国民の生命と財産を守るためにとても重要な概念です。他方、グローバルな組織として奉仕の理念や価値を共有する会員達が、それぞれの地域で活動するロータリーは、「人間の安全保障」の視座から地球全体を俯瞰し、困難に直面している人たちに手を差し伸べる平和構築や、医療・教育・地域経済の支援をすることで貧困問題を解決するなど、争いの火種を消してゆく紛争予防に取り組むことができます。

メルボルン国際大会でウクライナの国旗が入場した時、会場にいたロータリアン全員がスタンディングオベーションで迎え、鳴りやまない拍手の渦中にいた私は、平和が当たり前だと思ってなにも行動しないことや、都合の悪いものは力でねじ伏せてしまおうというような消極的平和を批判しながら、皆が少しずつ周りの困難な人たちに手を差し伸べるような積極的平和の旗手としてのロータリーに誇りを感じたものです。

Create Hope in the World !



フィリピン歯科口腔衛生指導ボランティア活動同行記及び、つくばサンライズRC創立20周年マニラ記念例会出席報告

第6分区ガバナー補佐 **鶴田 一郎**
(土浦RC)

参加についての感想を先に申しますと【参加してよかった。ありがとうロータリー】との気持ちです。海外でのボランティア活動参加は、ロータリーでなくては味わえない活動と感じました。ロータリーには色々なタイプの奉仕活動の種類がありますが、サンライズRCが選んだボランティア活動の種類は【この指とまれ】の奉仕活動事業です。事業内容により、ボランティア活動の種類を検討選択しているとの事です。例えばV T Tとの選択可能性などです。

次にサンライズRCの事前準備についてお話します。この事前準備の良さが成功の可否を握っている様に思います。事前準備には、国内側（参加国）と海外国（実施側・受入側）との2つがあります。サンライズRCの海外国（実施側・受入側）との打合せは、事前準備と一緒に活動を行う相手国のパートナークラブとの意思疎通と事前活動手順準備が重要だと聞いています。サンライズRCでは、ホストRCとの協議を基に【フィリピン口腔衛生指導計画】書を作成し参加者の活動を援助しています。特に気をつける事は、実施国に於ける法律的事項が関連する場合があります。サンライズRCでは、第3810地区等との打合せを通じて、これらの事柄をクリアしています。作業分担は参加側で行う事と実施側で行う事の整理をする必要があります。今回のボランティア活動はフィリピンの小学生5、6年生を対象に行われました。活動紹介の感謝プログラム（英文）作成・実施は、フィリピン側で行われました。プログラムは7つの次第で構成されていました。当日ホセリザル小学校体育館に着くと、檀上に日本側全員が上る事が最

初の活動でした。檀上で待っていると小学生が校舎から引率されて続々入ってきました。人数は写真で数えて下さい。

I. 開会 フィリピン国歌斉唱、日本国歌斉唱、点鐘、賛美歌と続き、II. 校長先生の開会の祝辞、III. 訪問ロータリアンとゲストの紹介と謝意、IV. ガバナーからのメッセージがあり、V. 休憩時間には小学生からのダンスが披露されました。VI. 歯科口腔衛生指導参加の証明書が日本からの参加者全員に授与されました。VII. 閉会挨拶、で感謝プログラムが終了しました。その後、歯ブラシと学用品の配布を手伝いました。その後、5、6年生を対象に口腔衛生とブラッシングについて実演と説明を行い終了しました。

次の日は、サンライズRC 20周年マニラ例会がセレスホテルで行われました。このホテルはロータリアンの経営と聞いています。前年度第3810地区（フィリピン友好地区）パストガバナーのJoyceさんが参加し、歯科医療用品の引渡しの調印式が行われました。20周年記念マニラ例会プログラムはサンライズRCの例会なので、英語表記のある日本文で作成されました。第3810地区4クラブ会長さんが参加されていたので、バナーの交換を行いました。また茨城ガイドブック「見て覧（ミテラン）」をJoyceパストガバナーにお渡ししました。最後につくばサンライズRCの詳細な事前準備とマニラのロータリークラブとの打合せによる実施計画は、素晴らしいものと感じました。海外ボランティア活動の参考になると思います。初めての参加者として感謝しています。ありがとうございました。





2024学年度米山記念奨学生選考報告

米山記念奨学委員会

総括委員長 **木村 美枝子**

(水戸好文RC)

国際ロータリー第2820地区のロータリークラブの皆様におかれましては、米山記念奨学事業に多大なるご理解、ご支援を賜り御礼申し上げます。本年度の米山記念奨学生の選考関連の事業が滞りなく終了し、2024学年度米山奨学生が決定いたしました。

従来より面接官の役割を担当するロータリアンは本年度から奨学生選考面接委員と名称が変更になり、地区委員から12名と大久保博之ガバナー、大高司郎ガバナーエレクト、高原裕地区幹事、鈴木茂美（日立RC）大高エレクト代理が加わり合計16名の選考委員が審査にあたりました。選考方法は書類審査、面接審査、地区裁量審査の3種類の合計点で審査されます。

書類審査は事前に面接委員に書類選考をしてもらい書類審査の点数合計の平均点を算出します。面接審査は指定校所在地で県北水戸会場（茨城大学）、県南つくば会場（ホテル日航つくば）に分け、県北は12月6日（水）、県南は12月9日（土）に実施しました。水戸会場は応募者数に合わせて2グループに、つくば会場は3グループに分けて以下の内容で面接しました。

- ①日本留学の目的と明確な研究課題もしくは将来の目標
- ②交流と親善への熱意（ロータリーへの関心度）
- ③人間性・人柄

④コミュニケーション能力

特に最近の傾向として日本語能力を審査の採点に重要としないため、面接の質問と回答を英語で実施するケースが増えています。そのようなケースであっても採用後のロータリークラブ訪問時、カウンセラーとの会話に積極的に日本語を学ぶ姿勢を示すように指導しています。また、将来日本に残って就職したいと希望する奨学生が増加の傾向にあります。特にアジア圏の奨学生は帰国せず、日本を離れる場合でも母国ではなくヨーロッパ圏の研究職を希望します。

地区裁量審査とは、地区裁量の選考基準を地区独自の設定で、「国・地域別」「学校別」「県・地域別」「奨学期間」などの基準で、順位を調整することが出来ます。地区裁量を考慮した新規枠国別合否結果は中国6名、ネパール4名、スリランカ3名、ベトナム2名、モンゴル2名、韓国2名、台湾、メキシコ、トルコ、キルギス、インドネシア、ガーナ、インドが各1名です。最多数の国の新規枠における割合は25.5%になりました。

最後になりましたが、2024学年度米山奨学生の選考が、国際ロータリー第2820地区の皆様のご協力のもと無事終了いたしましたことをご報告いたしまして感謝申し上げます。



ガバナー公式訪問報告

幹事 **細田 欽一**
(北茨城RC)

7月25日(火)五浦観光ホテル別館にて大久保博之ガバナーをはじめ、高原裕地区幹事、工藤勝則地区副幹事、鹿志村高道ガバナー補佐、赤須哲也ガバナー補佐、小野瀬裕ガバナー補佐、小野瀬裕ガバナー補佐、小野瀬裕ガバナー補佐の皆様をお迎えして、ガバナー公式訪問が行われました。



始めに朝一にて北茨城市役所に出向いて豊田市長へ表敬訪問いたしました。そこでは茨城のガイドブック「見て覧(ミテラン)」へ掲載予定の栄蔵室の整備事業に関して市からも協力するというお言葉をいただきました。

その後、「見て覧(ミテラン)」の候補地の一つ五浦岬公園を訪れ、北茨城RC創立40周年の年に植樹した桜が10年を経過して大きく成長していることを確認していただきました。



通常例会では大久保ガバナーより卓話をいただき、そのなかで「まちを磨けば、あなたが輝き、世界を彩る」事業のひとつガイドブックの「見て覧(ミテラン)」を作成することによる事業効果には大変関心が湧きました。

クラブ協議会におきましては、各委員会方針について大久保ガバナーより多彩なアドバイスと励ましの言葉をいただき、委員長の皆様もたくさんのお言葉をいただきました。

本日は大久保ガバナーをはじめ地区役員の皆様、ご訪問いただき心より感謝申し上げます。ありがとうございました。





ガバナー公式訪問報告

幹事 飛田 幸男
(大洗RC)

9月8日は台風13号の影響で大洗町は100ミリを超える大雨になり冠水被害が出るほどでしたが、その前日9月7日(木)は運に恵まれ薄曇り、大久保博之ガバナーを迎えることができました。

例会場の大洗磯前神社に予定の10時30分、高原裕地区幹事、佐藤平八郎地区副幹事と共に到着され、早速近くの磯浜古墳群へ向かいました。



この古墳群は国指定史跡に指定されていて、2月の大洗RC創立50周年記念に案内板を寄贈し、大洗町の蓼沼香未由係長から説明を受けました。

11時、神社に戻り、磯崎孝ガバナー補佐と川崎通夫セクレタリー、大洗RCからは小野瀬会長、海野次期会長、加部東クラブ管理委員長、飛田幹事が加わり和やかなうちに協議会が行われました。大洗RCの例会場はコロナ前までは常陽銀行大洗支店2階でしたがその後は特定の例会場がないまま最近磯前神社に落ち着こうとしています。完成したばかりの社務所は広々としていてガバナーからは「このような環境の中での例会ができることは素晴らしい」と褒められました。

ガバナーの卓話はまるでイギリスの学校をモデルにしたような別世界の小学校の紹介から始まりました。大洗RCでは9月17・18日大洗町中学生による福島県白河にあるブリティッシュヒルズ研修を企画していて大変興味を持った内容から始まりました。地区スローガン「まちを磨けば、あなたが輝き、世界を彩る」は見事に茨城ガイドブック「見て覧(ミテラン)」作成という行動に早速現れ、まさにガバナーが強調している地域のための奉仕だと思いました。そしてガバナー自ら会員一人一人から「希望の風奨学金」の寄付を募る姿は何故か勇士に見えました。

クラブ協議会は小野瀬会長の司会で進行し、ガバナーからの確かなアドバイスなどをいただきました。最後に高原地区幹事からマイロータリーへの登録やシンガポール国際大会への参加など、佐藤地区副幹事から新しくできた新水戸市民会館での地区大会への出席、磯崎ガバナー補佐から「見て覧(ミテラン)」のみどころについて「水戸みやぎん寄席」などが載っているので面白いなどとお話をいただきました。お忙しい中大久保ガバナーはじめ皆様には大変感謝いたします。ありがとうございました。





ガバナー公式訪問報告

幹事 **金子明夫**
(那珂湊RC)

9月11日(月)に大久保ガバナーをお迎えし、ガバナー公式訪問を開催しました。当日は例会場の藤屋ホテルに時間ちょうどに到着され、早々にクラブ活動実施地として、創立50周年の際に植栽した湊公園のはまぎく及び電波時計を見学い



たしました。このはまぎくの手入れは毎年、公園の隣の那珂湊第一小学校の児童と共に行っており、その旨の説明が常盤会長からありました。

11時よりガバナー、ガバナー補佐はじめ5名、当クラブ会長を含む合計9名で事前協議を開始しました。協議冒頭、常盤会長より当クラブの現状、問題点等の報告がありました。当クラブ

は会員の高齢化、また増強の難しさが上げられました。それに対して、ガバナーは他クラブの事例を上げて、説明して頂くことが出来ました。

公式訪問のガバナーの卓話は、映像や動画を使いマッキナリーRI会長のテーマ、大久保ガバナーの地区スローガンのお話がありました。

続くクラブ協議会では現況報告書の音読だけではなく報告、それに対する的確なアドバイスをいただきました。

当日は残暑が厳しい中、大久保ガバナーはじめ高原地区幹事、稲毛副幹事みなさま方におこしいたごきありがとうございます。感謝申し上げます。





ガバナー公式訪問報告

幹事 西村 秀明
(竜ヶ崎RC)

令和5年9月12日、第2820地区から大久保博之ガバナー、高原裕地区幹事、二川泰久地区副幹事長補佐をお迎えして、ガバナー公式訪問が行われました。

まず初めに、「見て覧(ミテラン)」掲載予定の、400年以上の歴史を誇る奇祭「撞舞」の歴史を龍ヶ崎市民俗資料館で見学して戴きました。

その後、「撞舞」の会場を見学して戴き、例会会場へと移動致しました。

例会では、大久保ガバナーより卓話を頂戴いたしました。冒頭「倉沢パストガバナー」の業績とご遺族に対して心温まるお言葉を頂きました。

世界一有名なロータリアン「カーネル・サンダース」氏や「松下幸之助」氏の紹介の後、ゴードン・R・マッキナリーRI会長のテーマ①平和の推進②メンタルヘルスの推進③ポリオのない世界の実現④過去のリーダーの取り組みへの継続を訴えられ、ロータリーの中核的価値として①親睦②高潔性③多様性④リーダーシップ⑤

奉仕についてご指導を頂きました。

更に、奉仕をやるならこのカテゴリーから7つの重点分野として、①平和構築と紛争予防(ウクライナ支援)②疾病予防と治療(ポリオの根絶運動)③水と衛生(井戸と灌漑設備提供)④母子の健康⑤基本的教育と識字率向上⑥地域社会の経済発展(「見て覧(ミテラン)」)⑦環境支援(水戸・千波湖整備活動)を鑑みて、クラブ奉仕(メンバーのため)・職業奉仕・社会奉仕・青少年奉仕・国際奉仕(社会の為、世界の為)をしていきましょう!とご指導頂きました。

そして、地区の方針を紹介して戴き、「見て覧(ミテラン)」作成の想いを教えて下さいました。

最後に、週報をご覧になって歴史あるクラブとして後世に記録を残す素晴らしい内容で有るとお褒めの言葉も頂戴致しました。

大久保ガバナー御一行様の訪問に感謝するとともに、戴いたご指導を胸にこれからも竜ヶ崎ロータリークラブとして更に取り組んで参ります。

ありがとうございました。





ガバナー公式訪問報告

幹事 藤井 宗一
(岩瀬RC)

令和5年9月13日(水)、大久保博之ガバナーはじめ、軽部守彦ガバナー補佐・高原裕地区幹事・田中邦彦副事務局長・平塚次夫補佐セクレタリーをお迎えして、ガバナー公式訪問が行われました。

まず、大久保ガバナーが力を入れた事業の一つ、「見て覧(ミテラン)」の当地区掲載予定地：

富谷観音(小山寺)へご案内して、直に歴史ある佇まいを感じていただきました。また、岩瀬ロータリークラブが29年にわたって行ってきた



社会奉仕事業、「ゴミは持ち帰ろう」運動の看板の一つもこの地にあるので、それを見ていただきました。

その後、会場である岩瀬桜川カントリークラ



ブに移動し、事前協議となりました。今回はガバナー同席の懇親会は行われなかったこともあって、お酒こそ出ませんが、和気あいあいの事前協議となりました。例会におけるガバナーの卓話もRIの研修VTR等ではなく、しっかりと自分のメッセージを伝えつつ、分かりやすく温かいもので、新しい取り組みを感じられるものでした。



当日はお忙しいスケジュールの中、当岩瀬ロータリークラブに訪問いただき、大変有意義な一日となりました。誠にありがとうございました。





ガバナー公式訪問報告

幹事 中山 眞矢
(水戸西RC)

9月27日(水)水戸プラザホテルに於いて大久保博之ガバナー公式訪問が開催されました。

今回、幹事という大役を仰せつかったガバナー公式訪問。毎年、ガバナー公式訪問の日程が近づくにつれ、クラブに緊張感が漂い始めます。

本格的な準備は2か月前から始まり、タイムスケジュール、ドレスコード、座席レイアウト、誘導経路、台本、集合写真座席、送迎車情報、本番を想定したりハーサル等々、マニュアルは幾度も修正が繰り返されました。

当日10時50分 大久保博之ガバナーの車がホテル車寄せに停まりました。クラブ執行部全員が拍手を持ってお迎えしました。

大久保博之ガバナー、井澤卓司ガバナー補佐、高原裕地区幹事、増山英和地区会計長・財務委員長、大関竜太郎地区副幹事、谷島孝明ガバナー補佐、川上英則ガバナー補佐、川上英則ガバナー補佐を囲んでホテル玄関先で記念写真をパシャ!

会長幹事会では小柴会長が親睦や新人教育に力を入れている旨をガバナーにお伝えしました。

例会は会長挨拶、会務報告、幹事報告の後、ガバナー記念講演「世界に希望を生み出そう」です。



とてもわかりやすい講演でアツと言う間に時間となり、SAAのマキ出しサインが出ないのを願いながら拝聴させて頂きました。

クラブ協議会は、会長、幹事、各委員長26名、オブザーバー19名で行われました。

代表者は各委員会活動における思いをガバナーにご相談させて頂き、ガバナーは代表者からの質問一つ一つにお考えを述べられました。

当クラブの高橋賢吾パストガバナーにより講評を頂き、全プログラムが終了しました。

大久保博之ガバナーより頂いた沢山のお言葉をクラブの発展に反映させたいと思います。

有難う御座いました。



11月会員増強報告

分 区	クラブ名	会員増強報告(単位/人)								
		本 年 末 会員目標	期 首 会員数	11月実績		本年度累計			2023年 11月末日	うち 女性
				入会	退会	入会	退会	純増		
第1 分区	日立	74	72	0	1	0	1	-1	71	3
	日立南	34	32	0	0	3	1	2	34	3
	高萩	30	26	0	0	0	0	0	26	0
	北茨城	28	25	0	0	1	0	1	26	3
	日立港	35	33	0	0	1	0	1	34	3
	日立北	30	28	0	0	0	1	-1	27	0
	日立中央	20	18	1	0	1	0	1	19	2
合 計	251	234	1	1	6	3	3	237	14	
第2 分区	那珂湊	25	23	0	0	0	1	-1	22	1
	常陸太田	31	29	0	0	0	0	0	29	6
	大子	23	21	0	0	0	0	0	21	2
	大洗	18	15	0	0	3	0	3	18	0
	勝田	27	25	0	0	1	0	1	26	4
	東海那珂	34	32	0	0	2	0	2	32	0
	ひたちなか	23	21	0	0	0	0	0	21	2
合 計	181	166	0	0	6	1	5	169	15	
第3 分区	水戸	125	124	0	0	8	1	7	131	5
	笠間	17	15	0	0	1	0	1	16	0
	水戸西	73	71	0	0	1	0	1	72	13
	水戸南	80	77	0	0	0	0	0	77	12
	友部	21	17	0	0	1	0	1	18	0
	水戸東	67	62	0	0	2	0	2	64	4
	水戸さくら	49	36	0	0	9	0	9	45	6
水戸好文	18	16	0	0	1	0	1	17	16	
合 計	450	418	0	0	23	1	22	440	56	
第4 分区	古河	54	51	0	0	0	1	-1	50	3
	境	32	29	0	0	0	0	0	29	0
	岩井	9	6	0	0	2	0	2	8	1
	古河東	53	51	1	0	1	0	1	52	16
	古河中央	50	46	0	0	2	1	1	47	5
合 計	198	183	1	0	5	2	3	186	25	
第5 分区	下館	35	29	0	0	1	0	1	30	3
	結城	26	24	0	0	0	1	-1	23	0
	真壁	16	15	0	0	0	0	0	15	0
	下妻	64	61	0	0	1	0	1	62	6
	しもだて紫水	53	51	1	0	1	0	1	52	4
	筑西きぬ	16	11	0	0	1	0	1	12	2
	岩瀬	22	20	0	0	0	0	0	20	0
合 計	232	211	1	0	4	1	3	214	15	
第6 分区	石岡	18	17	0	0	0	0	0	17	0
	土浦	51	48	0	1	0	2	-2	46	8
	土浦南	89	87	0	0	1	0	1	88	7
	つくば学園	103	101	0	0	3	2	1	102	0
	石岡87	26	24	0	0	1	0	1	25	0
	土浦中央	13	11	0	0	0	0	0	11	0
	つくばシティ	58	53	0	0	1	1	0	53	8
	阿見	16	13	0	0	2	0	2	15	1
つくばサンライズ	14	13	0	0	0	0	0	13	6	
合 計	388	367	0	1	8	5	3	370	30	
第7 分区	竜ヶ崎	35	34	0	0	0	0	0	34	5
	水海道	55	53	0	0	0	0	0	53	2
	取手	18	16	0	0	0	0	0	16	0
	牛久	39	38	0	0	0	0	0	38	3
	守谷	5	3	0	0	0	0	0	3	0
	龍ヶ崎中央	10	7	0	0	2	0	2	9	2
合 計	162	151	0	0	2	0	2	153	12	
第8 分区	鉾田	30	29	0	0	0	0	0	29	0
	鹿島臨海	45	44	0	1	0	2	-2	42	5
	玉造	11	8	0	0	0	0	0	8	1
	波崎	15	13	0	0	0	0	0	13	1
	鹿島中央	22	20	0	0	1	0	1	21	2
合 計	123	114	0	1	1	2	-1	113	9	
茨城Eクラブ	13	11	0	0	0	1	-1	10	4	
地区合計	1998	1855	3	3	55	16	39	1892	180	

※期首とは7月1日の午前0時時点、末日とは当日末日午後12時時点とする。

新会員紹介



しもだて紫水RC
大島 教昭

■入会日
2023年11月1日
■職業分類
種苗業



つくばシティRC
浜路洋一郎

■入会日
2023年12月6日
■職業分類
リフォーム・足場工事



高萩RC
鈴木 淑登

■入会日
2023年12月20日
■職業分類
建設業・不動産業

ロータリー国際大会 2024 in シンガポール



今年度の国際大会は2024年5月25日より29日まで、シンガポールで開催されます。シンガポールは日本から飛行時間が6～7時間、直行便も多く、時差も1時間と参加しやすい開催地です。本会議はナショナル・スタジアムで、分科会やイベントなどはシンガポール人気スポットのマリーナベイ・サンズで行われます。

5月26日の朝には「日本人親善朝食会」がラッフルズコンベンションセンターで開催され、ゴードン R. マッキナリーRI会長もご出席の予定です。続いては恒例の国旗入場に始まる開会式です。RI会長はじめたくさんの魅力的なスピーチやエンターテインメントが繰り広げられます。翌日からの本会議や分科会ではDEIやメンタルヘルスなど今知りたいテーマが扱われ、世界の会員の声を聞くことができます。

ロータリーのつながりと広がりを感じることのできるロータリー最大のイベント、国際大会への皆様のご参加をお待ちしております。

表記のご説明= RI：国際ロータリー主催、HOC：大会ホスト組織主催

* 次のような大会前会議も予定されております
(前会議の登録はいずれか一つ / 出席資格限定のものもごさいます。)

青少年交換役員大会前会議 (RI・USD150) 5/25

時間：未定 場所：未定 (2023年10月1日現在)

SGD：シンガポールドル USD：アメリカドル
10月1日現在 1SGD ≒ 110円 1USD ≒ 150円

月日 (曜日)	時間	適 用
5/25 (土)	時間未定	大会登録・チケット販売・投票代議員の資格審査
	09:00～09:30	友愛の家 (グランドオープニング)
	09:00～18:00	友愛の家
	時間未定	青少年交換役員大会前会議
5/26 (日)	時間未定	日本人親善朝食会 (詳細は未定)
	時間未定	大会登録・チケット販売・投票代議員の資格審査
	09:00～18:00	友愛の家
	10:30～12:30	大会開会式 (第1回本会議・1回目) / 暫定
	15:30～17:30	大会開会式 (第1回本会議・2回目) / 暫定
5/27 (月)	時間未定	大会登録・チケット販売・投票代議員の資格審査
	09:00～18:00	友愛の家
	10:00～12:00	第2回本会議
	昼	会長主催昼食会 (RIのチケット制行事 / USD75)
	時間未定	分科会
5/28 (火)	時間未定	大会登録・チケット販売・投票代議員の資格審査
	09:00～18:00	友愛の家
	10:00～12:00	第3回本会議 / 暫定
	昼	「ロータリー財団 世界に希望を生み出す」昼食会 (RIのチケット制行事 / USD75)
	時間未定	分科会

シンガポール国際大会「茨城ナイト」のご案内

国際ロータリー第2820地区

ガバナー 大久保博之
ガバナーエレクト 大高 司郎

2024年シンガポール国際大会が2024年5月25日～29日に、シンガポールで開催されます。例年通り、開催期間中に下記要領で茨城ナイトを計画いたしました。

茨城からのロータリアン並びにご家族・友人の皆様の多数の参加をお待ちしております。この茨城ナイトは、国際大会に登録する・しないには関係なく参加できますので貴クラブ様からの多数の参加をお願いいたします。お手数をお掛けいたしますが参加予定者の取りまとめをお願いいたします。先着50名様となりますので、お早めにお申し込みください。皆様のご参加をお待ちしております。

記

日 時：2024年5月26日(日) 18:30 登録 19:00 開会

会 場：詠春園 (SPRING COURT) 所在地：52～56 Upper Cross Street TEL：6449-5030(+65)

登録料：25,000円

登録料振込先：常陽銀行 高萩支店 普通 No.1754653

国際ロータリー第2820地区 大高ガバナーエレクト事務所 地区幹事 大河原 浩

申込み：別紙申し込み用紙にご記入の上、メールまたはFAXにて、大高司郎ガバナーエレクト事務所までご連絡ください。

以上

ガバナーノミネー・デジグネート推薦について

国際ロータリー第 2820 地区
ガバナー 大久保博之
指名委員長 高橋 賢吾

第 5 分区しもだて紫水ロータリークラブより推薦を受けた、ガバナーノミネー・デジグネートについて、2023 年 12 月 30 日に開催されたガバナー指名委員会で審議され承認されました。被推薦者は以下の通りです。



氏 名：藤木 章吉（ふじき しょうきち）
所属クラブ：しもだて紫水ロータリークラブ
生年月日：1948 年 4 月 13 日
入会年月日：1988 年 6 月 30 日
職 業：株式会社 楠原管工業 代表取締役
職業分類：管工業
学 歴：結城第一高等学校

ロータリー歴：2004 - 2005 年 クラブ会長
2009 - 2010 年 地区米山記念奨学会学友委員長
2010 - 2011 年 地区第 5 分区ガバナー補佐
2012 - 2015 年 地区職業奉仕総括委員長

その他：ポール・ハリス・ソサエティ
メジャードナー
マルチプル・ポール・ハリス・フェロー（11 回）
ベネファクター
マルチプル米山（7 回）

この件につきまして、ご意見のあるクラブは、2024 年 2 月 29 日までに大久保博之ガバナー事務所までご連絡ください。

大久保博之ガバナー事務所

〒 310-0015 茨城県水戸市宮町 1-7-20 ホテルテラス ザ ガーデン水戸 1 階
T E L : 029-246-5766 F A X : 029-246-6533 E-mail : 23-24@rid2820.jp



メンタルヘルス

睡眠と向き合しましょう

高尾 哲也



普段、食事や体重、血圧、運動、アンチエイジングなんかの健康には気を遣っている方も、意外と「睡眠」と向き合って生活している方は少ないのではないのでしょうか？

近年の研究から、哺乳類はもちろん、魚類やクワゲに至るまで全ての生物は睡眠していることがわかって来ました。外界刺激から遮断され動けなくなってしまう睡眠現象は、生物のサバイバルにとってマイナスにもかかわらず、そのシステムは自然淘汰されることなく、全ての生物に備わった機能となっています。未だ睡眠メカニズムの全容解明には至っていませんが、「生物にとってスリープ状態が平時モードで、覚醒状態は非常時モードである」という学説すら出て来ているほど、睡眠が私たちにとって重要機能であることは疑いようもありません。

睡眠不足は、身体と精神にさまざまな影響を与える可能性があります。具体的な弊害には、注意力の低下、判断力の鈍化、ストレス感の増加、心理的な不安やうつ症状の増加などの精神の不調をもたらし、また、免疫機能の低下、高血圧、糖尿病などの生活習慣病のリスクを増加させることも知られています。

より良い睡眠を取るためには、1)規則

正しい生活リズム、2)湯船を張った入浴と頭寒足熱のベッド環境、3)デジタルデバイスを寝る前1時間は使用しない、4)適度な運動、5)カフェインとアルコールの制限、などに気をつけると良いでしょう。

連日にわたって、寝付けない、夜中何度も目が覚める、早朝に起きてしまうなどの症状があり、日中の活動に支障をきたしている場合は「不眠症」と診断される可能性があります。治療法は睡眠薬服用がメインとなりますが、最近は依存性習慣性の極めて少ない薬剤も多く登場しており、良眠のために有効な手段といえます。

この他、睡眠の質を落としてしまう病態として、睡眠時無呼吸症候群があります。中年期以降に出現しやすく、睡眠中に30-60秒程度の呼吸停止を1時間に数十回も起こして、脳を含め全身が酸欠状態に陥るものです。当人は寝た気でいても、実際の睡眠の質は非常に悪く、万病の元ともされています。気になる方はお近くの医療機関で検査ができますので、受診を強くおすすめします。

良い睡眠がより良い健康を作ります。皆さま、日々の睡眠と向き合って生活してまいりましょう。



地区年間予定表（後期）

2024年

日	曜	1 月	曜	2 月	曜	3 月	曜	4 月	曜	5 月	曜	6 月
1	月	元 日	木		金		月		水		土	第2回会長幹事会
2	火		金		土	米山修了式	火		木		日	
3	水		土	第4分区IM	日	地区チーム 研修セミナー	水		金	憲法記念日	月	
4	木		日	クラブ奉仕 新会員オリエンテーション	月		木		土	みどりの日	火	
5	金		月		火		金		日	こどもの日	水	
6	土		火		水		土		月	振替休日	木	
7	日		水		木		日		火		金	
8	月	成人の日	木		金		月		水		土	
9	火		金		土		火		木		日	
10	水		土	第7分区IM	日		水		金		月	
11	木		日	第6分区IM	月		木		土		火	
12	金		月		火		金		日		水	
13	土		火		水		土		月		木	
14	日		水		木		日	地区研修・協議会	火	地区ゴルフ大会	金	
15	月		木		金		月		水		土	
16	火		金		土		火		木		日	
17	水		土	第3分区IM	日		水		金		月	
18	木		日	第8分区IM	月		木		土		火	
19	金		月		火		金		日		水	
20	土	R財団セミナー 顕彰パーティー	火		水		土		月		木	
21	日		水		木		日		火		金	
22	月		木		金		月		水		土	第4回諮問委員会
23	火		金	天皇誕生日	土	会長エレクト 研修セミナー	火		木		日	
24	水		土	第5分区IM	日	会長エレクト 研修セミナー	水		金		月	
25	木		日	第2分区IM	月		木		土	国際大会 (シンガポール)	火	
26	金		月		火		金		日	茨城ナイト	水	
27	土	第3回諮問委員会	火		水		土		月		木	
28	日	第1分区IM	水		木		日		火		金	
29	月		木		金		月	昭和の日	水		土	
30	火				土		火		木		日	
31	水				日				金			

(私論) さきがけの水戸人

ガバナー 大久保 博之

- 水戸には「梅は春のさきがけ。水戸は天下のさきがけ。」ということばがあります。幕末の藩主徳川斉昭の言葉です。この「さきがけ」の精神は水戸人の代表的なスピリットです。しかし幕末、水戸藩は諸生党と、天狗党に分かれて殺し合い、政治の分野に有意の人物を輩出することはできませんでした。
- しかし、権力と離れた分野では、水戸から時代のさきがけとなった人物は数多く出ています。例えば、近代日本画のパイオニア横山大観。学生野球の父とよばれた飛田穂州。日本人初の民間人飛行機のパイロット立石浩波。日本学校体育の父といわれ、初めて日本にスウェーデン体操を導入した永井道明などなど。
- もちろん男性ばかりではありません。曾我こうじという女性は1890年、日本で初の看護婦となられた方で、明治23年に東京の日本赤十字病院で活躍され、さらには英国ロンドンに今もある、フローレンス・ナイチンゲール看護婦養成学校に当時留学して看護学を広めました。黒沢時子は1866年に水戸に生まれ日本最初の小学校教諭といわれます。
- 豊田英雄子は、1845年に生まれ、日本で初めての幼稚園教諭になりました。勤めていた東京の女子師範学校に付属幼稚園ができたからです。この方は徳川公爵夫妻にお供して3年間をヨーロッパで暮らし、欧州の女子教育を広く日本に紹介しました。水戸第二高等学校入口に小さな銅像が建っています。
- このような水戸人の、社会にさきがけとなる精神は現在でも脈々と受け継がれていると私は思いますし、受け継いでいかねばならないと信じています。



茨城ガイドブック「見て覧（ミテラン）」入手方法について

下記の内容をご覧頂き、ガバナー事務所「見て覧（ミテラン）」専用口座にご寄付をお願いいたします。

- 「見て覧（ミテラン）」入手方法：5冊単位でお受けいたします。（HPにて申し込み書掲載あり）
1冊あたり1,000円の寄付+送料370円（5冊毎）
（例）10冊ご注文の場合10,740円をお振込みお願いいたします。
- 送金明細書をガバナー事務所にFAXかメールにて送信をお願いいたします。（FAX：029-246-5766）
- 送金先：国際ロータリー第2820地区 ミテラン会計長 増山 英和
（コクサイロータリー ダイニセンハッピークニジュウチク
ミテラン カイケイチョウマスママヒデカズ）
常陽銀行 本店営業部（004）普通 3916065
- 「見て覧（ミテラン）」の発送元は「戸田産業株式会社」となります。

編集後記

大久保ガバナー年度もすでに過半を経過し、クラブ公式訪問、地区大会を終え、目玉事業である茨城ガイドブック「見て覧（ミテラン）」も刊行することができました。しかしまだまだ地区の行事は続いており、ゴールは先の話です。もちろんガバナー月信も最後までしっかりと気を抜かずに発行して参ります。今シーズンは暖冬と予想されているようですが、寒さが増してきました。皆様、くれぐれも体調には留意されて元気に冬を乗り越えましょう！（豊崎）

