

金沢西 ロータリークラブ

KANAZAWA WEST
ROTARY CLUB



事務局 〒920-0869 金沢市上堤町1番15番 金沢上堤町ビル3階 TEL 076 (222) 2525 (代)
ホームページ: <http://www4.ocn.ne.jp/~k-westrc/> E-mail: k-westrc@angel.ocn.ne.jp



世界へのプレゼントになろう

'15~'16国際ロータリーのテーマ



金沢城、往事の姿今に

左/橋爪門二の門 134年ぶりに復元

右/玉泉院丸庭園 加賀三代藩主前田利常が作庭



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

友情を深めよう

会長/新谷 鎮夫

第2481回例会 10/30 2015年 会報

本日の卓話

「石川県の歴史を探る」

県立図書館 専門員 石田 文一氏

第2479回例会 10月16日

1. 卓話

「野菜・果物 知って選んで楽しく健康に!」

野菜ソムリエ 本田 智世氏



野菜ソムリエは、野菜・果物の魅力を伝えるために、様々な知識を身につけています。私たち野菜ソムリエコミュニティ石川は、自治体と協力して様々な地物野菜や果物のPR活動を頑張っており、平成27年4月には、全国で最も活躍した野菜ソムリエを選出野菜ソムリエアワードで金賞を受賞することができました。

さて、本日は、野菜と果物の必要性や野菜の選び方などをお話したいと思います。

日本は戦後の食生活の急激な変化により、食料自給率が先進国で最低で40%であり、野菜の摂取率も低下しました。食料自給率を上げることは一朝一夕にできることではありませんが、我々皆が意識して地物や国産の野菜をきちんと選んで買うようになれば、やがて国内の農業が活発になり、価格も低下し食料自給率も上昇するはずです。日本の農業や子供の未来を守るために、できることから始めたいですね。

成人の一日あたりの野菜の目標摂取量は350グラムで、石川県でも、野菜プロジェクト「MYP350」を平成25年に立ち上げました。実際の野菜の摂取量はどの世代でも

足りておらず、特に20代の方が足りていません。

果物もおすすです。果物の一日の摂取量の目標は、種や皮の部分を除いた可食部200グラムです。活力ある一日を送るために朝食でブドウ糖を多く含んだ果物をとると、やる気や集中力がアップして仕事のはかどります。

旬の野菜は栄養価が高く、不思議とその時期に必要な栄養素が含まれています。今はハウス栽培などで一年中手に入りますが、やはり旬のものは美味しく、値段も手頃です。是非取り入れるといいですね。

さて、今年の3月14日に北陸新幹線が開通し、加賀野菜にも注目が集まっています。

加賀野菜は加賀レンコン、さつまいも、源助だいこんなど15種類があります。

加賀レンコンの出荷は10月から5月中旬ころまでです。加賀レンコンは、デンプン質が多く、節と節の間が短く、色が白く、おろすと粘りが強いのが特徴です。粘りがあるので小麦粉を使わずにお好み焼きにすることもできます。

これからの季節、おでんに最適なのが源助だいこんです。今年は10月20日に初出荷の予定で、2月下旬ころまで出荷されます。栽培がとても難しいのですが、水分が多く、やわらかく緻密な肉質で煮崩れしないため、味が染みやすく煮物に最適です。

適度な運動、野菜、果物を取り入れた楽しい食事、しっかり禁煙し、家族の皆様で是非健康的な毎日を送ってください。

2. 来訪者

金沢RC 西野 一郎 君

日台ロータリー親善会議を成功させよう

白山市で第2610地区大会開催 国際ロータリー第2610地区の地区大会は10月24(土)、25(日)の両日、白山ロータリークラブをホストとして白山市松任文化会館を主会場に開かれた。柳生好春ガバナーは2日目の本会議で「参加しよう。行動を通してこそロータリーの醍醐味が楽しめる」と強調したうえで、来年6月5日(日)に金沢市で開催される第5回日台ロータリー親善会議への参加を呼びかけ、会議の成功を誓った。

同大会には国際ロータリー会長代理 康義勝氏(台湾ロータリークラブ)夫妻が出席、コ・ホストの金沢西ロータリークラブからは辻卓ガバナー補佐、新谷鎮夫会長、中村雅代幹事ら22人が参加した。

田川一明会員ら4名が永年在籍表彰 初日の24日は指導者育成セミナーが開かれ、2日目の本会議では金沢西RCの田川一明会員が在籍45年表彰、作田昭七、田川孝三、高森外夫の3会員が在籍30年表彰を受けた。来賓として祝辞を述べた谷本正憲石川県知事はエバー航空による小松—台北定期便の搭乗率が80%を超える好調を維持していることを紹介し、日台交流の発展に期待を寄せた。ついで作家五木寛之氏による「利他のこころ」と題する記念講演が行われた。

午後6時から大懇親会が白山市松任総合運動公園体育館で行なわれた。女性のみによる焔太鼓が勇壮に披露されたあと地酒で乾杯、会場を埋め尽くした参加者らは友情と親睦の杯を重ねた。

日台ロータリー親善会議は、日本では第1回の東京、第3回の京都に次ぐ開催となる。金沢西RCから実行委員会メンバーとして越原裕一、古谷謙明、清水浩、高橋功の4氏が委嘱されている。当クラブは台北西RCと姉妹提携を結び台湾との関係が深いことから日台親善会議への期待は大きい。



地酒で乾杯、会員で埋まった大懇親会場＝松任総合運動公園体育館

ニコニコ委員会

新谷君／本田智世様、卓話ありがとうございます。よろしくお願ひ申し上げます。

中村(雅)君／本田さん、卓話よろしくお願ひします。

和田君／結婚祝いを頂きました。ありがとうございます。53回目過ぎました。黄金色のバームクーヘンでした。

古谷君／誕生日ケーキありがとうございました。女子事務員全員(6名)でおいしく頂いたそうです。今年も私の口には入りませんでした。来年こそ頂きたいなあ。無事65歳をむかえられたのでニコニコへ。

田辺君／橋本さん、ニコルさんのインタビューに同席していただき、ありがとうございました。

酒谷君／本田智世様、本日はありがとうございます。卓話楽しみにしています。

10月16日
累 計

20,500円
686,780円

お知らせボード

卓話予告

「若年者が、選ぶ企業とは」

金沢大学等若者支援キャリアカウンセラー 瀬戸 裕子 氏

11月8日(日) 地区職業奉仕クラブ委員長会議・
会員拡大クラブ委員長
地場産

11月12日(木) 5RC合同夜間例会
グランドホテル白山
(送迎バス 17:30都ホテル前出発)

11月13日(金) 振替休会



金沢西ロータリークラブ

会長／新谷 鎮夫 幹事／中村 雅代
会報・雑誌・広報委員会／委員長：田辺 邦雄 副委員長：高橋 功
委員：松本 仁 船木 一浩 本光 章浩 新納 時直 岩多 剛

金沢市内メーキャップ

月曜日 金沢東 ANAホリデイイン金沢イグ
◇(夜) 香林坊 金沢東急ホテル
火曜日 みなと ANAクラウンプラザホテル金沢
◇ 金沢南 ホテル日航金沢
水曜日 金 沢 金沢ニューグランド
ホテル
木曜日 金沢北 松魚亭
◇(夜) 百万石 ホテル日航金沢

子・孫クラブメーキャップ

火曜日 白山 RC グランドホテル松任 水曜日 野々市RC (第1回例会のみ夜)
木曜日 白山石川RC グランドホテル松任 金沢国際ホテル
(夜)

ロータリー財団寄付

当クラブ寄付額は212,102ドル86セントです(2015年6月30日現在)
米山記念奨学金寄付額は39,249,050円です(同上)

10月からロータリーレート 1ドル120円