

2026年 3月12日 (木) 第2818回 屋内スポーツ例会 会場：能登町商工会館

能都ロータリークラブ 運営方針

「百聞不如一見」

よいことのために
手を取りあおう

Rotary

RI会長テーマ〔フランチェスコ・アレッツォ会長〕

「よいことのために 手を取りあおう」

第2610地区テーマ〔小山英一ガバナー〕

「みんなで参加しよう みんなで行動しよう」

【水と衛生月間】

司会 船田S・A・A

- 開会点鐘 12:30
- 再開の握手 (感染防止のため割愛)
- ローターソング 「奉仕の理想」
- 食事と交歓

■ 委員会報告

出席報告 木地委員

ホームクラブ 23/37名中 62.16%

メーク補正後 100%

ニコニコBOX 大谷委員

17件 19,000円

屋内スポーツ例会 「屋内で健康増進スポーツ」 三宅直美 様

現代人はストレスや情報過多で無意識に体が緊張しやすく、全身を触れて感覚を再確認することで力みが抜けやすくなります。タオルを使った簡単な



運動やバランス動作も行い、深層筋を緩めて姿勢改善とリラクセスにつながる方法が示されました。

出席した会員たちは、正しい姿勢の大切さや日常で実践

できるセルフケアの方法を学び、体の変化を実感しながら熱心に取り組んでいました。

タオルでゲー・チョコキパー！
歩きながらのジャンケンゲーム ▶



▲ 三宅直美さんは、健康運動指導士として地域で幅広く運動指導を行っている



タオルボールを高く
放り上げ、拍手して
キリ上げ、調整力と
瞬間力を鍛える運動

ロータリー知識クイズ45

Q34. 世界中どこのクラブも例会時間は
1時間と決まっている。(○か×か)

【答えは次回の週報に掲載】

会長の時間 高田清保 会長

本日の例会はスポーツ例会ですが、あえて別の話題として醤油についてお話します。醤油の起源は鎌倉時代、味噌桶の底にたまった液体「たまり」が始まりとされ、室町時代には現在の醤油に近いものが造られるようになりました。文化の中心だった関西では工業化が進み、兵庫や和歌山が主要産地となりました。兵庫のヒガシマル醤油は1580年頃の創業とされ、関西では薄口醤油が主流でした。

江戸時代には関西の醤油が樽詰め江戸へ船運され、年間約2400キロリットルが運ばれたと推測されます。当時の醤油は高級品で、1升が現在の価値で2100～3240円ほど。そばや豆腐より高価で、庶民には手が届きにくいものでした。しかし江戸中期になると、野田や銚子で濃口醤油の生産が盛んになり、価格が下がって広く普及しました。キッコーマンは1917年に野田の8つの蔵元が合同して誕生し、銚子のヤマサは1645年創業です。

醤油の普及は、そばつゆ、うなぎのたれ、天つゆ、つくだ煮など日本の食文化の発展に大きく寄与しました。能登で濃口醤油が多く使われるのは、関東の醤油が新潟方面から北前船で運ばれたためではないかと推測しています。私の姓「高田」が新潟県高田市に由来するとされること、そして直江津港と能登各地を結ぶ北前船の往来が盛んだった歴史を考えると、この推測はあながち間違っていないように思います。



幹事報告 池岸雅弘 幹事

先週から18日の献血と4月9日の観桜例会、12日のIMについて案内を回覧中。IMは現時点で22名が参加予定。19日の例会は山上剛史ガバナー補佐がIMのPRを行う。ジャケットとバッジの着用のこと。

委員会報告 鍛冶武司 クラブ奉仕委員長

4月19日(日)に富山国際会議場で「クラウドリーダーシップ ラーニングセミナー」が開催される。従来の地区研修協議会から名称を変更し、組織のために学ぶ「研修」ではなく、自分自身の成長のために学ぶ「ラーニング」を重視する姿勢を示している。当日は次年度方針を共有する重要な場となる。

ロータリー知識クイズ45 Q33の回答

正解は○

週報作成：能都ロータリークラブ (2025-2026年度)

会長 高田清保 幹事：池岸雅弘 公共イメージ委員長：五田秀綱

〈設立〉 1967年6月3日 〈認証〉 1967年6月23日
〈例会日〉 毎週木曜日 午後12時30分 点鐘
〈例会場〉 能登町商工会館2階
〈事務局〉 〒927-0433 石川県鳳珠郡能登町字宇出津ヲ字1-12
TEL 0768-62-0777 FAX 0768-62-3435

