



オレンジビーチ／下村俊宏・画

UNITE FOR GOOD

2025～2026年度 R.I. 会長 フランチェスコ・アレツツォ
第2620地区ガバナー 稲葉雅之

2025.9.12 第2172回例会 No.2172

会長挨拶

朝晩は少し暑さが和らぎ秋らしくなってきました。秋と言えば「味覚の秋」ですね。私の大好きな「サンマ」が今年は豊漁で一昨日、昨日夕食に並び大満足でした。今年のサンマは例年に比べてサイズが大きく脂のっており、「奇跡のサンマ」とも呼ばれ大変美味しいです。8月全国で水揚げされたサンマの量は4,987トンで、去年の同じ時期より2,000トン以上上回りました。さらに9月に入り、4日までの4日間の水揚げ量は、速報値でおよそ4,980トンと、すでに8月の水揚げに相当する量になっているようです。このサンマの漁獲量も3年前は年間1.7万トンと減少、不漁は気候変動による海水温の上昇が原因と言われてきましたが、今年も海水温度が異常に高いのに豊漁とは何とも不思議です。近年、日本近海の海水温上昇による漁業への影響が広がって色々な魚の取れる産地が変わっているようです。例えば「河豚」ですが、日本全体の漁獲量が減少し瀬戸内海や西日本が主な産地だったフグ類は、この数年北海道が漁獲量で全国1位です。また、温暖な海を好むサワラやブリは海水温の上昇により、これまで漁獲されなかった北海道などの北の地域で漁獲量が増加しています。その他伊勢海老も、名前の由来三重県伊勢地方を含めた三重県が数年前まで漁獲量1位でしたが、現在は千葉県が漁獲量1位、更に福島県も年々漁獲量が増え、岩手県でも獲れるようになったようです。更に、コンブなどの海藻が減少する「磯焼け」と呼ばれる現象も発生しており、海藻は稚魚の隠れ家にもなるため、魚の生息環境にも影響を与えています。昆布に至って



Ito West R.C. Weekly

R.I. 第2620地区 静岡第1グループ



伊東西

会長 石井幸弘 副会長 久保田英二
幹事 東端克博

例会場 伊東市竹の内1-3-16 ダンコーエンボウルサテラス
例会日 毎週(金曜日) TEL 0557-37-1512
事務所 伊東市竹の内1-3-16 ダンコーエンボウル内
TEL・FAX 0557-37-0036
ホームページ <http://itowest.rcy.jp>

出席報告

	会員数	出席規定 数	出席者	欠席者	M. U	出席率
本日	46	45	39	6		86.67%

は将来北海道の一部でしか獲れないとの見方もあります。沖縄や八丈島近海のサンゴの白化や死滅も海洋生態系に大きな影響を及ぼす可能性があり、気候変動による温暖化は日本の漁場に大きな変化をもたらしています。魚好きな我々日本人にとって、とても心配です。

本日の欠席者

田阪和央君 立木 泰君 稲葉雅之君
牧野隆広君 齋藤正就君 土屋順史君

会員慶事

○会員誕生日おめでとう

佐々木徹郎君 9月
田達文保君 9月



○結婚記念日おめでとう

磯村英一君 9月
佐藤広一君 9月



○配偶者誕生日おめでとう

小川嘉洋君 夏子様
8月



幹事報告

○10月は野外例会や移動例会等、通常例会とは異なる場所で例会が予定されておりご注意ください。

○皆様に配偶者・親子会員に関する細則の新旧対照表を送らせていただいております。細則第13条に基づき、本例会にて賛否を皆様にお諮りさせていただきます。

出席メンバーの3分の2以上にご支持あり、原案のとおり細則を変更させていただきます。

地域にやさしい再生紙を使用しております

四つのテスト
言行はこれに照らしてから

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

委員会報告

- 社会奉仕委員会 稲葉 衛君 松川おそうじ大合戦参加のお願い
○公共イメージ向上委員会 佐々木徹郎君 ロータリーの友説明
○地区大会実行委員会
斎藤隆一君 地区大会12月6日(土) 川奈ホテル
幹事会・晩餐会説明
小川 久君 地区大会12月7日(日) 伊豆ペロドローム
本会議・大懇親会説明

スマイルボックス

- 堀口武彦君・石井幸弘君・稲木孝彦君・小川久君
「伊東祐親まつり」50周年式典、無事終了しました。
ありがとうございます。伊豆新聞トップページの記
事、まるでどっかの市長並みです。
佐藤 周君 元市議会議員の佐藤周です。田久保劇場はまだまだ
続くようです。みなさんよろしくお願ひします。
工藤雅司君・肥田雅雄君・川島康宏君
中本さん、初めての卓話ですね。がんばって下さい。
期待してます。
中本 充行君 本日卓話をさせていただきます。緊張で心臓がバク
バクしています。トチってもあたたかい目で見てやっ
て下さい。
野村 玲三君 肥田くんのジムでトレーニングを始めました。三日
坊主にならないように頑張ります。
石井 幸弘君 一昨日、サザンクロスで業者会のコンペに三井君に
誘われて参加、前半42で、後半出だしバーディーでも、
終ってみると95でした。バーディーは3つ。
今日の一言 堀口 武彦君 伊東祐親まつり
原 幸男君 3分間スピーチ

卓話 担当 中本充行君

自己紹介と「がん」の基礎知識

自己紹介

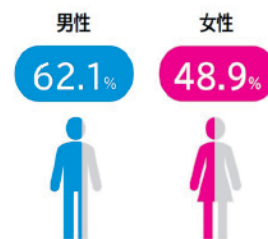
- ▶ 昭和35年10月8日東京都世田谷区で生まれる
- ▶ 昭和42年3月 父親の仕事の関係で転居に転居
- ▶ 昭和54年3月 下田北高校卒業
- ▶ 昭和59年4月 大学を卒業後、東洋水産(株)入社
- ▶ 昭和61年3月 結婚
- ▶ 職歴 営業職 全国7か所転勤 後半15年は本社勤務
- ▶ 退社 36年間勤務のち令和元年12月31日 惜しまれつつも早期退社
- ▶ 令和2年4月 母親が始めた後に妹が後を継いだ「アフラックの代理店」を手伝う
横浜の家を売却し、伊豆高原に居を構える。
- ▶ 令和5年5月 それまで個人代理店だった代理店を法人化
株式会社 ライフ 1 を設立

「がん」を知るセミナー

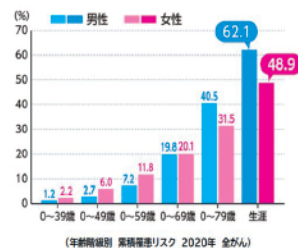
知っておきたいがんの基礎知識

がんは、一生のうち2人に1人が診断される病気

一生のうちにがんと診断される割合



がんにかかるリスク



出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」グラフデータベース 累積罹患リスク(2020年のデータに基づく)をもとにアフラック作成

定期的に検診を

健診 | 健康状態を調べる

一般健康診断
職場等で定期的に

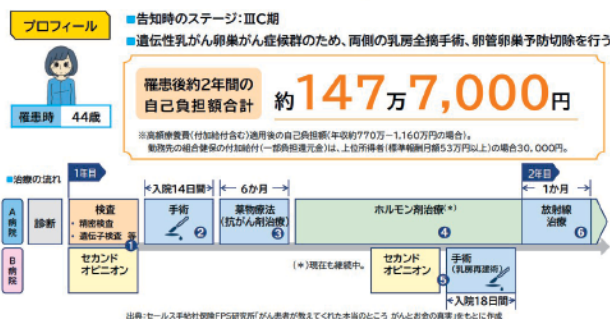
特定健康診断
メタボリックシンドローム予防のため

検診 | 特定の病気の早期発見

対策型検診
市町村などが実施
受診料が安い

任意型検診
医療機関・検診機関などが実施
自己負担

実際のがん罹患率例(乳がん) ①



日本人のためのがん予防法(5+1) ①

禁煙する

吸わない人も
他人のたばこの煙を避ける

節酒する

飲むなら節度のある飲酒をする

純アルコール量に換算して1日あたり約23g程度まで

目標 (例) ビール 大瓶1本、日本酒 1合、ワイン グラス2杯程度
焼酎・地酒 原液で1合の2/3、ウイスキー ダブル1杯

食生活を見直す

食事は偏らずバランス良くとる

減塩する 目標 男性:1日7.5g未満 / 女性:1日6.5g未満
野菜と果物をとる 目標 小鉢で5皿、穀物 1皿

出典:国立がん研究センターがん情報研究所「科学的根拠に基づいたがん予防法(2023年2月)」の情報をもとにアフラックにより改定して作成

まとめ

リスクを減らせる
病気

日本人のための
がん予防法(5+1)

禁煙、節酒、食生活を見直す、運動、検診

がんは...

早期発見・早期治療
により「治る」病気

定期的な健康診断
+
がん検診

精神的な不安
もある病気

専門家によるケア
カウンセリング等

がん検診、相談、治療、ケア

(担当 佐藤広一)

プログラム予定

- 10月10日(金) 野外例会(蠟梅広場) 10月17日(金) 休会
10月24日(金) 移動例会(ペロドローム)