

18日はコペンハーゲン空港から約1時間位でプラハに着く。プラハは15世紀の建物や教会などが多く散策が思うようにできた。

19日はブタペストの市内観光である。ドナウ西岸のブダと東岸のペストが一緒になって1873年ハンガリーの首都ブタペストができた。以前分かれていた区域が8つの橋で結ばれたこの都市は世界で最も美しい都市に数えられています。ペスト地区の淡々たる議事堂は東ヨーロッパでも最も華やかな建築物だそうである。

19日ホテルにて朝食後、バスにてウィーンへ（約240km所要時間4時間30分）この町は音楽の町だけあって楽器の音が頻繁に聞こえる。有名なウィーンの森観光は整備されていない自然公園で雄大な景色ときれいな空気、小鳥のさえずり等で心が洗練された。

20日はモーツアルトの生誕と映画サウンドオブミュージックの舞台となったザルツブルグである。

数十年前に見たアルプスを背景にみどりのジュウタンのような場所で女優ジュリーアンドリウスが子供達にドレミの歌を教えている風景が思い出された。

最後はドイツのデュッセルドルフで世界で四大イベントの印刷機械展を見学して帰ってきた。思い出の多いヨーロッパ旅行であった。

第9回理事会

開催日時	平成13年3月6日（火） 11:30～12:30
開催場所	三条ロイヤルホテル
出席者	山崎 五十嵐（茂）木宮 梨木 石川 佐藤（啓） 丸山 佐藤（義） 淵岡 山中 外山 小林（満） 米山 長谷川（恵） 出席者14/14（内委任状2）
協議事項	1. 3/27例会行事変更の件 承認 夜例会を会長エレクト研修報告会に変更 2. 新入会員候補の件 承認 3. 3月より新入会員入会報告 承認 体調不調の為4月より（帰山さん） 4. インド西部地震災害義援金の件 承認 1人1,000円づつ集める 5. 「環境保全デー」チラシの件 承認 地区・分区の指示を待つ 6. パソコン入れ替えの件 承認 7. FAX、コピー機入れ替えの件 承認 8. クラブのホームページ立ち上げについて 承認

3月12日例会：（月）3RC合同例会「近藤亨講演会」

3月13日例会： 12日に例会日変更

3月20日例会： 休 会（春分の日）

3月27日例会： 会長エレクト研修報告会

4月3日例会： ロータリー雑誌月間



三条北ロータリークラブ週報

意識を喚起し —
進んで行動を

例 会 日
2001. 3 . 6
累 計 No 695
当 年 No 34

国際ロータリー会長 フランク J. デブリン 第2560地区ガバナー 吉田昭平

会 長／山 崎 勲
幹 事／外 山 晴 一
SAA／五十嵐 茂

例会日／火曜日 12:30～13:30
例会場／三条ロイヤルホテル ☎34-8111 FAX34-8114
事務局／三条市西四日町3-15-34 ヒューマン・ハーバー内
☎35-7160 FAX33-8972 Eメール sanjo-n@themis.ocn.ne.jp

行 事： 卓話「生活習慣病と酸化ストレス（活性酸素）」小島茂男会員

出 席： 本日の出席 56名中 41名

先々週の出席率 56名中 51名 91.07%（前年同期82.69%）

先週のメークアップ： 2月28日 三条RCへ 中條耕二さん

3月4日 第四分区会長幹事会（吉田）出席 外山晴一さん

5日 三条南RCへ 佐藤啓策さん

ビ ジ タ ー： 三条RCより 捧賢一さん、広岡豊作さん

会 長 挨 拶： 山崎 勲

本日は三条RCより捧賢一さん、広岡豊作さんメークアップ有り難うございました。

市内障害児学級児童生徒の卒業進級を祝う会に小林満会員が出席され、ご苦労様でした。

三条市は2日、まちづくり総合計画前期実施計画と財政健全化計画を発表しました。対象期間は13、14、15年度の3年間で、この間に斎場建設や一般家庭ゴミ収集の有料化などを行うことにしています。実施計画によると斎場施設建設は13年度に基本計画を策定、14年度は3億7千6百76万2千円で用地取得や実施設計、補償工事を行い、15年度に9億6千72万円で本体工事や道路築造工事などを行い、3年間の事業費は合わせて13億4千2百3万3千円になります。斎場建設は計画が発表されたときから、県立月ヶ丘養護学校の父兄が中心となって建設反対運動を起こしておりましたが、高橋市長は強引に建設を推し進めました。しかし良く考えて見ましょう。中には下田村の山林に作れば良いとか、大崎山の裏に作れば良いとか、パルムの跡にすれば良いとか、各自勝手な意見を述べておりますが、皆が一度は世話になる場所ですし、三条市を見渡してみた場合、現在決定された場所は三条市に取って一番適地ではないかと思います。他人の葬儀に何回も出席されている方はいつも感じていると思いますが、時代の変化と共に葬儀の時間の短縮を願っているのでは無いでしょうか。又葬儀業者にしても片道一時間位かかる場所に作られても、加茂、見附の斎場に行った方が早いなどの現象も起きかねません。月ヶ丘養護学校が本当に困るのなら、学校移転運動を起こすこともで

きます。しかし齋場と同列に考えることはできませんが、養護学校を受け入れてくれる地区も無いことも確かです。齋場がそれほど皆に嫌われる場所であれば、現在の直江町の齋場の回りを住宅に取り囲まれることもなく、気軽に拡張もできたのではではないでしょうか。齋場の回りを取り囲まれた結果が今回の問題を引き起こしたのです。月ヶ丘養護学校も今回の決定を受けて、自分たちの都合の悪い部分だけを掘り起こして、子供を盾にして反対運動押し進めて行くだけでなく、いかにして学校に影響の無いように建築を進めてもらうかを考える方向に転換して行くべきだと思います。例えば齋場に行く道路を別に作ってもらうとか、平坦で囲ってもらって外部から見えないようにしてもらうとか、前向きの意見を述べるべきではないでしょうか。

幹 事 報 告： 外山幹事

- ・野澤ガバナーエレクトより 2001－2002年度地区役員委嘱状伝達について
中條耕二会員 第四分区アシスタントガバナー、クラブ奉仕委員会会員増強
ロータリー情報委員
梨本清一会員 社会奉仕大委員長
- ・吉田ガバナー、野澤ガバナーエレクトより 2001－02年度地区協議会ご案内
日時 2001年5月12日（土）10：00～16：00
会場 ホテル新潟
義務出席の各委員長さんには予定表を配布いたしました。3 R C 合同でバスで行きますので詳細は後日改めて、ご案内致します。
- ・次週3／12（月）は3 R C 合同講演会です。13日の例会はありません。講演は13：00～12：00～12：45の間に昼食の準備がしてあります。

ニコニコボックス：	6 日現在累計 804,000円
-----------	------------------

- 山 崎 勲 君 春一番が吹いていよいよ春の到来です。早く花見ができると良いですね。
- 外山晴一君 小島先生の卓話楽しみにしております。
- 大野新吉君 私の還暦と女房の病氣回復を祝って母と子供達よりの厚意で4泊5日J R のフルムーン旅行券でJ R 全国の特急グリーン車乗り旅題で電車時間をかけゆっくり？四国路へと旅してきました。車窓より雪をいただいた富士の雄景姫路城そしてJ R 瀬戸大橋線で車窓よりの瀬戸内の島々と濃紺の海夏目漱石「坊ちゃん」で有名な道後温泉本館の入浴さぬきの金刀比羅宮の785段の登頂、鳴門のうず潮の遊覧などたくさん旅の思い出を作って帰条健康のありがたさに感謝しております。本日市川治平経営セミナー開校皆様のおいでお待ちしております。合掌
- 小島茂男君 先週の山本先生はブルジョアですので10口でしたが私はプロレタリアートですので頑張って5口、又私の拙ない卓話で口汚しならぬ耳汚しに対しておわびの意味も込めて。
- 長谷川博一君 結婚式の前の夜、新潟にとつぐ娘と二人でトラックで最後の荷物をもっていったことは良い思い出となりました。

- 柄沢憲司君 小田さんの努力に協力！
- 梨木建夫君 ー10℃のニューヨークから、子供達が帰国いたしました。おみやげに「カゼ」をもらいました。その「カゼ」をこじらせ、「肺炎」と宣告されました。すみませんが早退です。
- 小林繁男君 小田さん御苦勞様です来年は私の担当です。
- 佐藤弘志君 小島さん健康法の卓話楽しみにして居ります。
- 小田登志男君 途中退席です申し訳ありません。小島先生済みません。
- 石川勝行君 3／15まで確定申告作業で毎日毎日ストレスの連続です。小島先生本日の卓話ストレス解消よろしくお願いします。
- 大竹保男君 今朝、今春はじめての黄色の雪が降りました。（中国大陸の黄砂が飛んで来ました。）春になった実感です。4月、5月で米山奨学の御協力を心からお願い申し上げます。
- 堀川正幸君 活性酸素を取り込まない為にはどうすれば良いのでしょうか？大きな息をしてはいけないでしょうか？
- 石丸進君 欠席ばかりで申し訳ありません。これから出来るだけまじめに出席したいと思います。

ロータリー財団：

- 長谷川博一君 長女が3月3日のおひなさまの日に新潟にとつぎ、本びなとなってしまうした。ちょうどこの日だけ良い天気で助かりました。
- 山上茂夫君 広岡さんようこそ。私42年前の3月7日に松木屋さんと結婚式のような？宴をもたせて頂きました。よくもったことにおどろき感謝しています。

本日の食事： スープ、帆立貝プリンセス風、サラダ、アイスクリーム

卓 話： 「生活習慣病と酸化ストレス（活性酸素）」小島茂男会員

テーマが大き過ぎてどう話してよいか困った。酸化ストレスとは酸化作用が抗酸化作用より強まった状態と定義され高血圧、癌、糖尿病、動脈硬化による脳卒中、狭心症、心筋梗塞、等の生活習慣病はもとより肝臓病、脾臓病、老化にまで大きな影響を与える事が最近判明してきた。入手出来るフリーラジカルとは原子又は分子はその核内周囲を電子軌道上2ケの電子が対をなして安定するか1ケの電子を欠損した状態を不對電子と呼びその様な不對電子を有する原子又、分子を有する物質をフリーラジカルと呼ぶと話したかと思います。テーマを酸化ストレスと動脈硬化とその対策をテーマで今一度、卓話の機会を与えて下さい。

此の度の卓話の出来が余りひど過ぎましたので……

会 員 の 声： ヨーロッパ旅行の思い出 早川龍雄

2000年5月16日（火）成田発11：50スカンジナビア航空にて空路コペンハーゲンへ（要12時間）到着後、チボリ公園にて夕食の後ホテルへ コペンハーゲン泊

5月17日コペンハーゲン市内観光ではオランダのアムステルダムに続いて自転車王国で通勤、通学の人々は格好よく乗っている。日本ではこの光景はみられない。車が少ない為、排気ガスが少なくさわやかに感じられる。