



釧路あすなろクラブ会報

2008年1月号

平成20年度年間テーマ 『自己研鑽と協力同心』

平成20年1月 例会報告【執行部担当例会】

題 目 第46期定期総会

開催日時 平成20年度1月19日(土曜日)午後6時～

開催場所 釧路キャッスルホテル 3階

出席者 第一部会 6名 第二部会 13名 第三部会 8名 第四部会 6名
出席者 33名(全49名) 出席率 67.3%



◆会長挨拶◆

新年あけましておめでとうございます。

厳しい平成20年を迎えるに当たって自分たち企業がこのままで大丈夫でしょうか？

自己を研鑽し、危機を乗り越える能力が必要なときではないかと思えます。この不況を乗り越えてゆかなければならないのは、企業ばかりではなく地方自治体も同じことであります。企業が元気にならないと自治体も元気になりません。会員自らが勉強して企業を活性化し、布いては地方自治体も活性化してゆくことが望ましい姿ではないでしょうか。

◆定期総会報告◆

信条昌和 : 45期 福田紀幸 会長

会長挨拶 : 福田会長が一年間の会員各位の協力に対し謝辞を述べました。

新入会員紹介: 近藤義男さんが再入会され挨拶されました。太平洋美装株式会社 第四部会

議長選出 : 45期執行部に一任され、泰地秀信会員が議長に選出されました。

議長により総会成立要件の確認

会員数 49名中 出席 33名 委任状 5名 会則15条により成立を確認。

議事 :

第一号議案 第45期事業報告 報告通り承認

第二号議案 第45期決算報告 報告通り承認

第三号議案 第45期監査報告

本間英俊監査より関昭次、本間英俊両監査による収支決算監査の結果、適正と認めた旨報告

第四号議案 第46期役員改選

宮澤昌典選考委員より46期役員改選の報告

第46期会長 福田紀幸

第46期監査 関 昭次、本間英俊

第五号議案 第46期役員新任挨拶

福田会長より46期役員が発表され承認

副会長 佐藤誠一、柵木隆雄

事務局長 中島康秀

事務局次長 木元章義、及川雅順、結城 太



釧路あすなろクラブ 2月例会のご案内

定期総会では皆様のご協力の下、滞りなく議事が進行し、懇親会、二次会も大変盛り上がり、素晴らしいスタートが切れたと思います。さて、よいよ本格的に第46期の釧路あすなろクラブがスタートします。

とても高価な物質であった「プロテオグリカン」を鮭の鼻軟骨から大量に抽出する技術を、この釧路で開発されましたバイオマテックジャパン工藤社長の講義を拝聴し、全世界が注目するこの技術を身近に感じ、学びたいと思います。

・ ・ ・ ・ 2月例会 ・ ・ ・ ・

■例会内容■	鮭の骨からプロテオグリカン
■開催場所■	釧路工業技術センター 釧路鳥取南7丁目2番23号
■日 時■	平成20年2月14日(木曜日) 食事 午後6時～ 例会 午後6時30分～

■出欠連絡■ 締め切り 2月 6日(水)必着

★出欠・食事の有無に○を付け、各部会長さんへFAXお願いします。

氏 名 _____

2月例会 出席 ・ 欠席

食事 有 ・ 無

■各部会長およびFAX番号■

一部会 菊池吉郎 43-2974 二部会 服部恵子 37-7008

三部会 坂本裕人 36-8731 四部会 谷口耕二 25-2690



釧路あすなろクラブ会報

2008年2月号

平成20年度年間テーマ『自己研鑽と協力同心』

平成20年2月 例会報告【執行部担当例会】

題 目 【鮭の骨からプロテオグリカン】

開催日時 平成20年2月14日(木曜日)午後6時～

開催場所 釧路工業技術センター 2階会議室

出席者 第一部会 5名 第二部会 9名

第三部会 8名 第四部会 8名

出席者 31名(全49名) 出席率 63.2 %



◆会長挨拶◆

今日は日本だけではなく世界に誇れる釧路発最先端のバイオテクノロジーを持つバイオマテックスジャパンの工藤社長をお招きし、「プロテオグリカン」について講義を受けたいと思います。



◆永年勤続表彰◆

在籍30年 木内会員

在籍10年 坂本会員 杉山会員 坂上会員

代表して木内会員よりご挨拶をいただきました。



◆新入会員承認◆

平井秀男さん、満場の拍手を持ちまして承認されました。

勤務先 : テックソリューションサービス(株)釧路営業所

役職 : 所長

業種 : web 製作

所属部会は2部会になります。

釧路あすなろクラブ 3月例会のご案内

2月例会では釧路発の「プロテオグリカン」について学びました。3月は普段、我々を影から支えてくださいます奥様方に、感謝の気持ちをこめて料理をプレゼントしようではありませんか。男子厨房に入らずでは無く、この機会にどんどん厨房に入って料理の腕を上げましょう。

・ ・ ・ ・ ・ 3月例会 ・ ・ ・ ・ ・

- 例会内容■ 妻に捧げる男の料理
- 開催場所■ 生涯学習センター まなぼつと幣舞
6階クッキングスタジオ
釧路市幣舞町4-28
- 日 時■ 平成20年3月16日(日曜日)
例会 午後4時～午後7時
- 持 参■ エプロンを持参ください。

当日はお酒を用意していますので、お酒を飲まれる方はお車のご利用をお控えください。

- 出欠連絡■ 締め切り 3月7日(水)必着
★出欠・食事の有無に○を付け、各部長さんへFAXお願いします。

氏 名 _____.

3月例会 出席 ・ 欠席

■食事■ ■有■ ■無■

■各部長およびFAX番号■

第一部会 菊池吉郎 43-2974 第二部会 服部恵子 37-7008
第三部会 坂本裕人 36-8731 第四部会 谷口耕二 25-2690



平成20年度年間テーマ 『自己研鑽と協力同心』

平成20年3月 例会報告【執行部担当例会】

題 目【妻に捧げる男の料理】

開催日時 平成20年3月16日(日曜日)午後4時～

開催場所 釧路市生涯学習センター 6階クッキングスタジオ

出席者 第一部会 5名 第二部会 8名 第三部会 7名 第四部会 4名

出席者 24名(全50名) 出席率 48.0 %

◆会長挨拶◆

今日は男の料理教室ということで、普段お世話になっている奥様方に男の料理を食いただき、あすなろクラブの活動にご理解ご協力いただきたく思います。レシピと、おこげ用揚げ餅を持ち帰られるようご用意しましたので、ぜひ今日の成果をご家庭で披露してください。

◆新入会員紹介◆

平井秀男さんより、ご挨拶いただきました。入会式は4月例会で行います。

勤務先 : テックソリューションサービス(株)釧路営業所 役職 : 所長

業種 : web 製作 所属部会は2部会になります。



◆例会内容◆「妻に捧げる男の料理 おこげのあんかけ」

今日は、永田せんせい、服部せんせい、杉本せんせいのご指導の下、おこげのあんかけを作ります。レシピは以下の通りです。

材料: 白菜、にんじん、玉葱、しいたけ、たけのこ、海老、豚肉、絹さや、きくらげ、おこげ用揚げ餅

調味料: 揚げ油、塩、胡椒、ごま油、チキンコンソメ、片栗粉

手順① 白菜は縦に5cmほどの長さにそぎ切りし、玉葱はくし型、たけのこ、にんじんなどを食べやすい大きさに切ってください。

手順② 鍋にお湯を煮立て、豚肉をゆで、色が変わったらザルに上げてアクを洗い流す。
水10ℓを煮立て、にんじん、玉葱、たけのこ、の順に入れ、塩、胡椒、コンソメで味付けししいたけ、戻したきくらげを加える。最後に豚肉、海老、絹さやを入れ、煮えたら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。そのまま焦げないように暖めておく。

手順③ 揚げ油を熱し、充分温まったところでおこげ用揚げ餅を入れる
膨張して浮き上がってくるのを待つ。かなり膨らむので入れすぎに注意。

手順④ 揚げたおこげ餅をお皿に盛り、あつあつのアンを回しかける。
ジュジュウといったら大成功！！



釧路あすなろクラブ 4月例会のご案内

3月例会では「妻に捧げる男の料理」と題しまして、「おこげのあんかけ」を作りました。みなさんの料理の腕はなかなかのもので、どの班も大変おいしく出来上がりました。ご指導いただきました、3人のせんせい方には心より感謝いたします。さ~いよいよ今月から部会発表が始まります。

・ ・ ・ ・ ・ 4月例会 ・ ・ ・ ・ ・

■例会内容■ 第4部会発表 「資産運用を学ぼう！」
講師 (有)ウェルズアンドブリス
代表取締役ファイナンシャルプランナー 蛸子宏一様

■開催場所■ 釧路キャッスルホテル 1階海の間
釧路市大川町 2-5
TEL.0154-43-2111

■日 時■ 平成20年4月16日(水曜日)
食事 午後6時より
例会 午後6時30分より

■出欠連絡■ 締め切り 4月9日(水)必着
★出欠・食事の有無に○を付け、各部会長さんへFAXお願いします。

氏 名 _____.

4月例会 出席 ・ 欠席

食事 有 ・ 無

■各部会長およびFAX番号■

第一部会 菊池吉郎 43-2974 第二部会 服部恵子 37-7008
第三部会 坂本裕人 36-8731 第四部会 谷口耕二 25-2690

平成20年度年間テーマ 『自己研鑽と協力同心』

平成20年4月 例会報告【部会担当例会】

題 目 第四部会担当【資産運用を学ぼう！】

講師 (有)ウェルズアンドブリス 代表取締役ファイナンシャルプランナー 蛭子宏一様

開催日時 平成20年4月16日(水曜日)午後6時～

開催場所 釧路キャッスルホテル 1階 海の間

出席者 第一部会 4名 第二部会 13名 第三部会 9名 第四部会 8名

出席者 34名(全50名) 出席率 68%

◆会長挨拶◆

今日は私が所属します4部会の発表です。先日の釧路新聞に衝撃的な記事がありました。釧路管内の事業社数が平成8年12886から、平成18年には9732、約25%も減っております。釧路管内で22432あった事業社数が18300となり、加えて人口も減っております。その中で、企業として守る道はないだろうかと考えたとき、企業内に凍結されている資産を運用し、事業に生かせないかと考え、ファイナンシャルプランナーの蛭子様にご来場いただきすこしでも皆様の参考になればと思います。本日は2名のオブザーバーが来場しております。例会をご覧頂きまして、ご入会をご検討くださいますようお願い申し上げます。

◆新入会員入会式◆

平井秀男さんへ信条、手帳、会員章の授与が行われました。

◆例会内容◆

トップバッターで勉強する時間も少なく大変苦勞いたしました。今回、資産運用という難題を取り上げまして、四苦八苦しながらもどうにか発表にこぎつけられたことに安堵しています。また、本日は講師に(有)ウェルズアンドブリス代表取締役ファイナンシャルプランナー 蛭子宏一様をお招きし部会発表後に講義を賜りたいと思います。谷口会員より主旨説明と資産運用全般と株式投資についての説明。結城会員、高木会員、坂上会員、中村会員、近藤会員、福田会長より外国為替証拠金取引FXについての説明。近藤会員より投資信託についての説明。詳細はホームページに掲載しています。



釧路あすなろクラブ 5月例会のご案内

4月例会では第四部会による「資産運用を学ぼう！」と題しまして、インフレに打ち勝つための資産運用法を学びました。第四部会の皆様お疲れ様でした。講師の蛸子様からも、長期の運用でリスクを低減することが、ポイントであると学びました。5月は第一部会が担当します。題目は「神道のしきたりと心得」。日本古来からの神事について、正しい知識を学びます。

・ ・ ・ ・ 5月例会 ・ ・ ・ ・

■例会内容■ 第一部会発表
「 神道のしきたりと心得 」

■開催場所■ 釧路キャッスルホテル 1階海の間
釧路市大川町 2-5
TEL.0154-43-2111

■日 時■ 平成20年5月14日(水曜日)
食事 午後6時より
例会 午後6時30分より

事務局よりお願い 用意した食事と予算を無駄にしないためにも、
やむを得ず出欠予定を変更される場合は必ず各部会長さんへ連絡してください。

■出欠連絡■ 締め切り 5月8日(木)必着
★出欠・食事の有無に○を付け、各部会長さんへFAXお願いします。

氏 名 _____.

4月例会 出席 ・ 欠席

食事 有 ・ 無

■各部会長およびFAX番号■

第一部会 菊池吉郎 43-2974 第二部会 服部恵子 37-7008
第三部会 坂本裕人 36-8731 第四部会 谷口耕二 25-2690



平成20年度年間テーマ『自己研鑽と協力同心』

平成20年5月 例会報告 【部会担当例会】

題 目 第一部会担当 【 神道と日本文化 】

開催日時 平成20年5月14日(水曜日)午後6時～

開催場所 釧路キャッスルホテル 1階 海の間

出席者 第一部会5名 第二部会13名 第三部会11名 第四部会6名
出席者 35名(全50名) 出席率 70%

◆会長挨拶◆

今日は第一部会の部会例会です。テーマ「神道と日本文化」を楽しみにしてまいりました。海の守り神、由緒ある神社の歴史、作法について学びたいと思います。最近テレビを騒がしているのは中国問題です。農薬入り餃子問題、チベット問題、オリンピック問題、地震問題など飛躍的な発展を影に隠れていた問題が噴出してきているように思われます。日本も他人事ではなく、危機管理を常々考えておくべきだと思います。

◆退会お知らせ◆

第一部会の三代会員が退会されました。

◆新入会員承認◆

満場の拍手により加藤敏幸様の入会が承認されました。
勤務先:金井石油(株) 役職:社長 業種:石油販売
所属部会は4部会、6月例会より入会となります。

◆例会内容◆

今回は神社のこと、世界の宗教のことを簡単ではありますが、学んでいただきたいと思っております。最後に神社参拝の仕方のビデオをごらんいただきます。

神を祀る神道は古来より日本人の生活と深く結び付き、それは現代まで続いています。冠婚葬祭、元旦の初詣、夏祭りや秋祭り、七五三、厄除、合格祈願や縁結びなど、神社と深く関わってきました。神道は他の宗教と違い厳しい戒律も聖典もありません。自然の恵みに感謝し土地に集まる神を祀る事から始まり、より良い社会、誰もが豊になれる人間関係を目指し、戒律ではなく各自の良心に委ねられてきました。

神道は大きく自然崇拜、祖霊崇拜、伊勢信仰の3つにまとめられます。

自然崇拜とは、古来から日本人は自然の中に靈魂が宿ると考え、恵みを祝い、厄は祓うなど、自然の恩地に感謝してきたわけです。

祖霊崇拜とは、お盆などお彼岸のお参りは、もともと仏教には無く、日本に仏教が伝わり神道の影響を受けて生まれたものといわれています。

釧路あすなろクラブ 6月例会のご案内

5月例会では神道について学びました。第一部会の皆様お疲れ様でした。宗教とは違い地域の生活に密着したもので、自然を大切にする精神は現代のエコロジーそのものです。日本人は古くからエコしていた訳ですね。さて6月例会は第二部会の発表です。テーマは「耐震・旅客ターミナル」。北海道開発局釧路開発建設部築港課長 根本任宏様を講師にお招きし、建設中の耐震・旅客ターミナルについて学びます。

・ ・ ・ ・ ・ 6月例会 ・ ・ ・ ・ ・

■例会内容■ 第二部会発表
熱烈歓迎”飛鳥”「耐震・旅客ターミナル」
講師:北海道開発局釧路開発建設部築港課長 根本任宏様

■開催場所■ 釧路キャッスルホテル
釧路市大川町2-5
TEL.0154-43-2111

■日 時■ 平成20年6月11日(水曜日)
食事 午後6時より
例会 午後6時30分より

事務局よりお願い 用意した食事と予算を無駄にしないためにも、
やむを得ず出欠予定を変更される場合は必ず各部長さんへ連絡してください。

■出欠連絡■ 締め切り 6月4日(水)必着
★出欠・食事の有無に○を付け、各部長さんへFAXお願いします。

氏 名 _____.

6月例会 出席 ・ 欠席
食事 有 ・ 無

■各部長およびFAX番号■

第一部会 菊池吉朗 43-2974 第二部会 服部恵子 37-7008
第三部会 坂本裕人 36-8731 第四部会 谷口耕二 25-2690



平成20年度年間テーマ『自己研鑽と協力同心』

平成20年6月 例会報告 【部会担当例会】

題 目 第二部会担当

【 熱烈歓迎”飛鳥”「耐震・旅客ターミナル」 】

講師 北海道開発局釧路開発建設部築港課長 根本任宏様

北海道開発局釧路開発建設部 尾崎広大様

開催日時 平成20年6月11日(水曜日)午後6時～

開催場所 釧路キャッスルホテル 2階

出席者 第一部会7名 第二部会14名 第三部会7名 第四部会9名

出席者 37名(全50名) 出席率 74%

◆会長挨拶◆

世間では秋葉原でとんでもない事件が起きて、私たちが想像を絶する事件が起こる日本になりつつある将来がとても不安でなりません。さて本日は二部会の発表です。開発建設部の根本課長、釧路港湾事務所の尾崎様をお招きしております。私自身釧路港についてどのくらい知っているかと思ったとき、輸出入ぐらいで、実際にどのように活用されているか判りませんでした。あらためて今日の資料を見てみると、いろいろな利用をされているのだと思います。先日テレビにて北海道の食料自給率が日本一(概算で195%)ということもあり、農産物を輸送するために港が必要。そのためにも釧路港の高度利用を考えてゆこうということで、その中の一つである観光にスポットを当てて発表されるということですので楽しみにしておりますのでよろしくお願い申し上げます。

◆新入会員承認◆

満場の拍手により佐藤敦子様の入会が承認されました。

勤務先:クラフトパーク イオン釧路店 役職:オーナー 業種:手芸店

所属部会は第三部会、7月例会より入会となります。

◆例会内容◆

私たち第二部会は本年度年間のテーマを真摯に受け止め総勢十四名、六ヶ月間前向きに検討に次ぐ検討を重ね本日の発表を迎えることが出来ました。

昨今、原油の高騰によるガソリンの値上げはもちろんのこと、それにともない小麦粉をはじめとする、ありとあらゆる物の値上りにもかかわらず所得は横ばい、釧路市においては人口の減少の問題、構成人口の老齢化、医療問題、多くの事業所の撤退など暗いニュースにはことかきません。

そこで、釧路をこよなく愛し、この地で生計を立てている私たちは釧路のホットな明るいニュースを探すことにしました。なんとありました！まさに明日はなる希望、明日はなる夢の木でした。それはあまりにも身近にありすぎて、見落としがちな地域資源としての港、釧路港その

釧路あすなろクラブ 7月例会のご案内

6月例会では建設中の 耐震・旅客ターミナル について学びました。第二部会の皆様お疲れ様でした。釧路への経済効果も大きく、輸送の要になる可能性も秘めた施設になると期待します。「ダンシングししゃも音頭」もローカルソングとして定着すると良いですね。さて、7月は第三部会の発表です、今話題のメタボリックシンドロームについて学びます。

・ ・ ・ ・ 7月例会 ・ ・ ・ ・

■例会内容■ 第三部会発表「めざせ！脱メタボリック」
講師:釧路市こども保健部 健康推進課 健康づくり担当 矢部 桜 様

■開催場所■ 釧路キャッスルホテル
釧路市大川町 2-5
TEL.0154-43-2111

■日 時■ 平成20年7月10日(木曜日)
食事 午後6時より
例会 午後6時30分より

事務局よりお願い 用意した食事と予算を無駄にしないためにも、
やむを得ず出欠予定を変更される場合は必ず各部会長さんへ連絡してください。

■出欠連絡■ 締め切り 7月3日(水)必着
★出欠・食事の有無に○を付け、各部会長さんへFAXお願いします。

氏 名 _____.

7月例会 出席 ・ 欠席

食事 有 ・ 無

■各部会長およびFAX番号■

第一部会 菊池吉郎 43-2974 第二部会 服部恵子 37-7008
第三部会 坂本裕人 36-8731 第四部会 谷口耕二 25-2690



平成20年度年間テーマ『自己研鑽と協力同心』

平成20年7月 例会報告 【部会担当例会】

題 目 第三部会担当

【 めざせ！脱メタボリック 】

講師：釧路市こども保健部 健康推進課 健康づくり担当 矢部 桜 様

開催日時 平成20年7月10日(木曜日)午後6時～

開催場所 釧路キャスルホテル 一階 海の間

出席者 第一部会4名 第二部会11名 第三部会10名 第四部会7名

出席者 32名(全51名) 出席率 62.7%

◆会長挨拶◆

出張で千歳空港へ向かうとき、サミットの影響で大勢の警察が居るのに驚きました。サミットが終わり洞爺湖周辺は落ち着きを取り戻したようですが、北海道の景気が発展の方向に向かってくれれば嬉しいのですが、簡単ではないようです。昨年4部会で発表したテーマである移住について、釧路市から会員皆様にパンフレットをお配りしまして、今後の発展へ向けてご協力願います。とのこと。今日は第三部会の発表でテーマは「めざせ！脱メタボリック」。私も最近多少太ってきてまして、無関係ではなくなってきました。



◆新入会員入会式◆

金井石油株式会社加藤敏幸会員よりご挨拶いただきました。会長より、信条、バッジ、手帳などを授与されました。所属部会は第四部会となります。



◆巖島神社菊池宮司よりご挨拶◆

5月よりご協力いただきまして有り難うございます。土曜日の天気が心配ではありますが、一日無事神輿が渡御出来ますことを祈願しまして、挨拶の言葉とさせていただきます。



◆選考委員会開催について◆

8月末に選考委員会を開催しますので、各部会はそれまでに部会を開催し、来年度の会長の推薦を決めてください。

◆例会内容◆

今回の内容はメタボリックシンドロームの予防について釧路市こども保健部健康推進課の矢部桜様に講演していただきます。皆様の健康管理予防を重点におきまして、年老いてもお金のかからないように生きていただくための健康推進例会として行ってまいります。

メタボリックシンドロームに注目していただいて嬉しく思います。男性の半分は予備軍も含めメタボリックだと言われていきます。脂肪の模型、筋肉の模型を見てください。同じ重さでも筋肉の方が重たく感じます。クイズ形式で、3部会会員の脂肪量を当てました。

メタボリックを決める条件として腹囲が重要。男性は85cm、女性は90cmです。何人か会員の腹囲を計測しました。腹囲が超えて、尚かつ血圧上130以上、下80以上。中性脂肪150以上、HDL40未満、血糖値110以上に2個以上該当したらメタボです。



予防には、運動、食事が大切です。

釧路市では運動にウォーキングを薦めています。歩幅をとり手を直角に曲げてあるくと程よい運動量が得られます。

食事にはバランスの良い食事が必要です。野菜を1日350gくらい食べることを薦めています。野菜を多く食べると、満腹感があり、肉やご飯が減らせるかもしれません。食事バランスガイドをご覧ください、実際の食生活を見直されてはいかがでしょうか。

3部会の岩田さんと、永田さんの食事日誌を提出していただきました。とくに永田さんのメニューはとてもバランスが良く、とても素晴らしいと思います。



釧路あすなろクラブ 8月例会のご案内

7月例会では健康の指針でもありますメタボリックシンドロームの予防について学びました。第三部会の皆様お疲れ様でした。楽しい老後を過ごすためには、今から適度な運動と食事をこころがけることが大切です。さて8月例会からは屋外へ飛び出します。

・ ・ ・ ・ ・ 8月例会 ・ ・ ・ ・ ・

■例会内容■ 執行部担当例会
釧路市広域連合清掃工場見学 & 野遊会

■開催場所■ 釧路広域連合清掃工場 釧路市高山30番地1
茅野公園 釧路市桜ヶ岡2-7

■日 時■ 平成20年8月10日(日曜日)
集合場所 釧路キャッスルホテル前
集合時間 午前9時15分まで
出発時間 午後9時30分

9:15 集合

キャッスルホテル

バス↓で移動

ゴミ処理場

■行程表■

09時30分 バスにて釧路キャッスルホテルより出発
10時00分 釧路広域連合清掃工場に到着。 見学1時間30分
11時30分 バスにて 茅野公園 へ向けて出発
12時00分 茅野公園 にて野遊会(焼肉)
15時00分 解散 「バスでキャッスルホテルには戻りません」

バス↓で移動

茅野公園

15:00 解散

事務局よりお願い 用意した食事と予算を無駄にしないためにも、
やむを得ず出欠予定を変更される場合は必ず各部長さんへ連絡してください。

■出欠連絡■ 締め切り 8月4日(月)必着

★出欠・食事の有無に○を付け、各部長さんへFAXお願いします。

氏 名 _____.

8月例会 出席 ・ 欠席

食事 有 ・ 無

■各部長およびFAX番号■

第一部会 菊池吉郎 43-2974 第二部会 服部恵子 37-7008
第三部会 坂本裕人 36-8731 第四部会 谷口耕二 25-2690



平成20年度年間テーマ『自己研鑽と協力同心』

平成20年8月 例会報告 【執行部担当例会】

題 目 釧路市広域連合清掃工場見学&野遊会
講師:釧路広域連合 事務局次長 山本義久様

開催日時 平成20年8月10日(日曜日)午前9時30分～

開催場所 釧路市広域連合清掃工場&茅野公園

出席者 第一部会4名 第二部会6名 第三部会9名 第四部会5名

出席者 24名(全51名) 出席率 47.05%

◆会長挨拶◆

今日は釧路広域連合清掃工場の見学です。
我らの税金で出来たこのごみ清掃工場の中身を事細かに
見ていただいて、ゴミに対する考え方の啓発啓蒙に
使えれば幸いです。



◆新入会員入会式◆

クラフトパーク イオン釧路店店長佐藤敦子会員よりご挨拶
いただきました。会長より、手帳、ファイルを授与されました。
所属部会は第三部会となります。



◆例会内容◆

9時半に釧路衛星バスにて釧路キャッスルホテル前を出発し、高山の 釧路市広域
連合清掃工場へ向かい、会議室にて、説明とビデオなど見た後、11時半ころまで
工場見学。終了後は茅野公園に向かい前商店の美味しい焼き肉を堪能しました。
後半には豪華賞品をかけてゲームに熱戦を繰り広げ、2時半には解散となりました。
皆様お疲れ様でした。



釧路あすなろクラブ 9月例会のご案内

8月例会は、秋を思わせるような涼しい風の中、おいしい焼き肉、お酒を堪能しました。ゲームでは豪華賞品をかけて白熱した？戦いが繰り広げられました。今月は自衛隊で日本の防衛について学びます。

・ ・ ・ ・ ・ 9月例会 ・ ・ ・ ・ ・

■例会内容■ 執行部担当例会
「自衛隊で日本の防衛を学ぶ」

■開催場所■ 釧路郡釧路町字別保 112 陸上自衛隊 釧路駐屯地

■日 時■ 平成20年9月28日(日曜日)
集合場所:陸上自衛隊釧路駐屯地 集合時間:午前9時45分
事務局が門前で確認、誘導します。 服装は普段着で可
講演午前10時～ 見学午前11時～ 昼食午後0時～ 終了午後1時ころ

事務局よりお願い 用意した食事と予算を無駄にしないためにも、
やむを得ず出欠予定を変更される場合は必ず各部長さんへ連絡してください。

■出欠連絡■ 締め切り 9月12日(金)必着
★出欠・食事の有無に○を付け、各部長さんへFAXお願いします。

氏 名 _____ 年 齢 _____ 歳

住 所 _____

自衛隊への参加者リストに名前、住所、年齢を記入するため、ご記入願います。

9月例会 出席 ・ 欠席

■各部長およびFAX番号■

第一部会 菊池吉郎 43-2974 第二部会 服部恵子 37-7008
第三部会 坂本裕人 36-8731 第四部会 谷口耕二 25-2690

インターネット利用動向調査にご協力ください。

- 1: 会社にインターネット回線(光、ADSL)はありますか? YES . NO
- 2: 自宅にインターネット回線(光、ADSL)はありますか? YES . NO
- 3: 電子メール(携帯含む)を利用していますか? YES . NO
- 4: 自社のホームページを開設していますか? YES . NO
- 5: ネットショッピングを利用したところがありますか? YES . NO



平成20年度年間テーマ『自己研鑽と協力同心』

平成20年9月 例会報告 【執行部担当例会】

題 目 「自衛隊で日本の防衛を学ぶ」

講師:第二十七普通科連隊長兼釧路駐屯地指令 一等陸佐 山口芳正様
陸上自衛隊釧路駐屯地第二十七普通科連隊広報班長 一等陸尉 橋本秀明様

開催日時 平成20年9月28日(日曜日)午前10時00分～

開催場所 陸上自衛隊 釧路駐屯地

出席者 第一部会1名 第二部会4名 第三部会5名 第四部会3名
出席者13名(全50名) 出席率 26%

◆会長挨拶◆

今日は普段体験できない自衛隊の活動を勉強したいと思います。日本の防衛の最先端のお話を聞いていただければ、自衛隊に対する理解も変わってくるのではないのでしょうか。

話は変わりますが、昨日湿原の風アリーナの落成記念式典に参加してきました。道内最大規模のとてもすばらしい施設です。トレーニングルームも350円で一日利用できますので機会があれば是非見て利用されてはいかがでしょうか。



◆例会内容◆

中国情勢、ロシア情勢、北朝鮮情勢について一時間半ほどご講話いただきました。

日本の兵力は23万人、中国は211万人、北朝鮮は110万人、ロシアが103万人、韓国が69万人と、日本は軍事大国に囲まれています。



中国情勢

中国、日本、アメリカの3国間の貿易額は六千億円と大きく、全世界貿易の10%を占め、経済的に大きく発展していますが中国ODAについては6年間で6200億円を拠出し、外貨準備高世界一の中国に拠出するというおかしな構造になっています。国防費は14年間で14倍に増え、2008年には6兆円にもなっています。ロシアとの関係が改善し、原油、武器などを大量に輸入しています。

ロシア情勢

面積世界一の国で、資源が豊富で、強力な資源外交を繰り広げています。軍事費も14年で24倍と中国以上の伸びを示しています。北方領土のロシア軍は現在3500名とエリツイン時代に減ったまま増えも減りもしていない状況です。中国には国境確定時に島を返還したが、北方領土とは状況が違うとして返還しないと宣言しました。現在北方領土には島生まれの世代が台頭してきており、帰属意識の高まりとともに4島返還が難しい状況になってきています。

このファックスは会員全員に送信しています。部会長は部会員に配信しないでください。

釧路あすなろクラブ 10月例会のご案内

・ ・ ・ ・ ・ 10月例会 ・ ・ ・ ・ ・

■例会内容■ 執行部担当例会
「あなたの知らないもうひとつの阿寒」

■開催場所■ 釧路市阿寒町阿寒湖温泉
バスにて阿寒国立公園内を巡ります。

■日 時■ 平成20年10月18日(土曜日)
集合場所 釧路市役所裏側駐車場(北海道電力前)
集合時間 午後1時15分
バス出発時間 午後1時30分
「バスはイトーヨーカドー前、釧路ヤクルト前、ホームマック星が浦店前にも寄ります」
「バスの中の飲食は自己負担にてお願いします。」
宿泊場所 ホテル阿寒湖荘
食事 午後6時30分～

平成20年10月19日(日曜日)
出発時間 午前9時30分
到着時間 午前11時00頃(釧路市役所裏側駐車場)
「※ 若干予定変更の可能性もありますので、予めご了承ください。」

事務局よりお願い 用意した食事と予算を無駄にしないためにも、
やむを得ず出欠予定を変更される場合は必ず各部会長へ連絡してください。

■出欠連絡■ 締め切り 10月10日(金)必着
★出欠・バス利用の有無に○を付け、各部会長さんへFAXお願いします。

氏 名 _____.

10月例会 出席 ・ 欠席

バスの利用 する ・ しない

乗車場所に○をつけてください。

市役所駐車場 : イトーヨーカドー前 : 釧路ヤクルト前 : ホームマック星が浦店前

■各部会長およびFAX番号■

第一部会 菊池吉郎 43-2974 第二部会 服部恵子 37-7008
第三部会 坂本裕人 36-8731 第四部会 谷口耕二 25-2690



平成20年度年間テーマ『自己研鑽と協力同心』

平成20年10月 例会報告 【執行部担当管外研修】

題 目 「あなたの知らないもうひとつの阿寒」

開催日時 平成20年10月18日(土曜日)～10月19日(日曜日)

開催場所 阿寒国立公園 ホテル阿寒湖荘

出席者 第一部会4名 第二部会9名 第三部会9名 第四部会4名
出席者26名(全50名) 出席率 52%

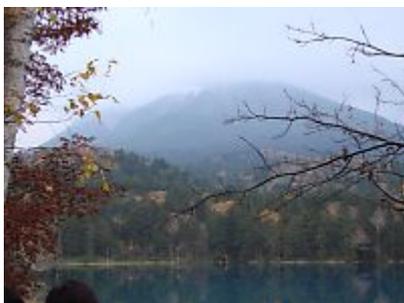
◆会長挨拶◆

2年間会長を務めさせていただきました。この2年間で良い思い出が出来たと感じています。ご不満はあったかと思いますが、のこり2回をすばらしい例会にしたいと思えます。今日は豪華景品と、楽しいゲームを用意してありますのでゆっくり楽しんでいただけたらと思います。



◆例会内容◆

若干曇りではありましたが過しやすい天気にも恵まれました。午後一時半に市役所裏を出発。午後二時には星が浦を出発して一路阿寒湖畔へと向かいました。道中、本日の予定の説明があり午後三時半に一旦ホテルに寄って、全員で神秘の湖オンネトーへと向かいました。オンネトーでは日頃の行いの良さが発揮され湖面は鏡のよう。残念ながら紅葉はすでに峠を過ぎてしまっていたのですが、全員で写真を撮り、続いて国設阿寒湖畔スキー場へと向かいました。ここは隠れた絶景ポイントで、阿寒湖、温泉街、雄阿寒岳などを一望できとても素晴らしいところでした。午後五時にはホテルに入り、午後六時半の食事までの間、それぞれ温泉に入ったり娯楽室でくつろいだりしました。午後六時半から例会が始まり、信条朗読、会長挨拶、次期会長候補発表などを済ませました。次期会長候補の発表は、選考委員長の泰地会員より行われ宮崎会員に決定したと発表されました。宮崎会員より「ご指名をいただき有り難うございます。来年一年間がんばりたいと思いますのでよろしくお願い申し上げます」とご挨拶いただきました。平野元会長の音頭で乾杯し、ホテル阿寒湖荘自慢の料理を堪能しました。一段落した後は、豪華賞品をかけてゲーム大会、ビンゴ大会が開催されました。最後に宮澤元会長から締めのお言葉をいただき終了となりました。その後は娯楽室などで会員相互の親睦を深めました。



釧路あすなろクラブ 11月例会のご案内

・ ・ ・ ・ ・ 11月例会 ・ ・ ・ ・ ・

■例会内容■ 執行部担当例会

第1部 「使ってる？インターネット」

仕事に使うための便利な道具と忘れちゃいけないセキュリティ

担当 福田紀幸 谷口耕二 木元章義

第2部 「伊東良孝会員と語らう会」 19:40～

※都合により変更になる場合がございますので予めご了承ください。

■開催場所■

釧路キャッスルホテル

釧路市大川町 2-5

TEL.0154-43-2111

■日 時■

平成20年11月13日(木曜日)

食事 午後6時より

例会 午後6時30分より

事務局よりお願い 用意した食事と予算を無駄にしないためにも、
やむを得ず出欠予定を変更される場合は必ず各部会長さんへ連絡してください。

■出欠連絡■ 締め切り 11月7日(金曜日)必着

★出欠の有無に○を付け、各部会長さんへFAXお願いします。

氏 名 _____.

10月例会 出席 ・ 欠席

■各部会長およびFAX番号■

第一部会 菊池吉郎 43-2974 第二部会 服部恵子 37-7008
第三部会 坂本裕人 36-8731 第四部会 谷口耕二 25-2690



平成20年度年間テーマ『自己研鑽と協力同心』

平成20年11月 例会報告 【執行部担当例会】

題 目

第一部 「使ってる？インターネット」

仕事に使うための便利な道具と忘れちゃいけないセキュリティ

第二部 「伊東良孝会員と語らう会」

開催日時 平成20年11月13日(木曜日)

開催場所 釧路キャッスルホテル 1階

出席者 第一部会5名 第二部会10名

第三部会8名 第四部会8名

出席者31名(全50名) 出席率 62%



◆会長挨拶◆

今晚は、今日は執行部例会です。皆さん方の会社でも利用されていると思いますが、インターネットに関連した内容で、「電子メール、ホームページ」などを中心にやりたいと考えております。今日はあすなろクラブの例会としては「大出血サービス」で作成しておりますCDもつけて講習を行います。また、皆さん方の会社に持ち帰りましたら大変参考になると思いますので、忘れないでお持ち帰り下さい。最後に、本日は当クラブのメンバーであります「伊東良孝」さんが次期衆議院選挙に出馬表明されました。当クラブとしては是非当選出来るよう応援したいと考えております。今日はお忙しい中、駆けつけて下さいますので、「伊東良孝と語らう会」として、お話しをしていただき、色々な質問等もございましたら、この機会にして頂ければ幸いですと考えております。



◆例会内容◆

第一部

インターネットを仕事に利用するための道具には、電子メール、ホームページ、ブログ、グーグル、オークション、ショッピングモールなどがあります。電子メールは基本中の基本ですので、是非利用してください。最近特に重要なのがホームページです。地方の企業でも簡単に全国に向けて情報を発信できる道具なのです。「ホームページがない、検索してもホームページが出てこない会社は、それだけで受注の機会を失います。企業の信用と言う意味でも、ホームページがない会社よりも、ホームページのある会社。情報豊富で、会社の強みがよくわかり、検索すると上位に表示される会社が、よりお客様に選ばれるということが現実起こってきています」 ブログはネット上の日記ですが、写真も掲載できますので、ホームページより更新が簡単です。グーグルはいろいろな無料の道具を提供しています。検索、マップ、Gメール、アース、ストリートビューなどなど、これらの道具を是非仕事に生かしてください。



始めに『15分で解るウィルスの脅威』ビデオでウィルス感染被害例を見て頂いた後、『情報処理推進機構セキュリティセンター』監修のスライド資料を使い、企業内や家庭でパソコンのセキュリティ対策を怠ったまま使用した場合に起きうる被害とその事例、そして被害に遭わない為、出来る方法としての『セキュリティ対策』を、時間の都合も有り要約して説明しました。会員の皆さんが被害に遭わない為に必ず守っていただきたい事【ウィルス対策7箇条】を、社内と家庭で実行する事！この2つの実行で、不幸にしてウィルスに入り込まれでも、最悪の事態は回避出来ます。これらは何も、全てご自身でやる必要は無く、社員やコンピュータの面倒を見て貰っている出入り業者に「これらの事はちゃんと出来てるのか？」と尋ね、もし未対応だった場合は、実行を指示していただく事が肝要。とは言っても『何をどうして良いか解らない』『社員も自分の仕事で忙しいし、特に詳しい社員も決まった出入りの業者も居ない』等の場合は... 谷口に声を掛けてね。(^_-)-☆

ウィルス対策7箇条

- 1 ワクチンソフトは最新版を活用すべし
- 2 メールの添付ファイルはまず、ウィルス検査すべし
- 3 ダウンロードしたファイルはまず、ウィルス検査すべし
- 4 アプリケーションはセキュリティ機能を活用すべし
- 5 セキュリティパッチをあてるべし
- 6 ウィルス感染の兆候を見逃すなけれ
- 7 万ののためにデータは必ずバックアップを行うべし

IPA

第二部

伊東会員よりご講話いただきました。

46年という歴史のある異業種交流クラブは道内でも数少ないと思います。釧路あすなろクラブの多大なる応援により市議に当選したのは今から23年前のこと。私自身このクラブに育てられてきたと常々感じております。



市議3期、道義2期、市長2期の長い議員生活の中で、市長2期での成果(ゴミ焼却場、湿原の風アリーナ、クジラ、LED、プロテオグリカン、医師会病院)を順を追ってお話し頂きました。その後は衆議院に立候補することへの気持ちを語られました。最後に質疑応答がありまして、会員からの鋭い質問にも誠意を持ってお答え頂きました。

◆部会活動報告◆

第1部会 なし 第2部会 なし 第3部会 なし 第4部会 なし

◆結婚報告◆

事務局長 中島康秀さんをご結婚されました。11月15日(土曜日)釧路キャッスルホテルにて盛大な挙式が行われ、幸せなお二人の門出を祝福しました。おめでとうございます。



◆事務局連絡◆

1. 例会参加時に**バッチ**着用の徹底をお願いします。
2. 円滑な会の活動を進めるために、**年会費の早期納入**をお願いします。
3. **会員増強**を推進しています。身近な方に釧路あすなろクラブを勧めてください。
釧路あすなろクラブの未来がかかっています。連絡は事務局長まで。
4. ホームページでは、カラーの会報、写真、記念誌などがご覧いただけます。
どうぞご利用ください。アドレスは <http://www.marukoo.com/as/>
5. 用意した食事と予算を無駄にしないためにも、やむを得ず出欠予定を変更される場合は必ず各部会長さんへ事前に連絡をしてください。

釧路あすなろクラブ 12月例会のご案内

・ ・ ・ ・ ・ 12月例会 ・ ・ ・ ・ ・

■例会内容■ 執行部担当例会「忘年例会」
今年最後の例会です。
美味しい料理と、お酒、ゲーム、思い切って楽しみましょう。



■開催場所■ 釧路キャッスルホテル
ホテル館 3階 和室宴会場
釧路市大川町 2-5
TEL.0154-43-2111

■日 時■ 平成20年12月6日(土曜日)
午後6時30分より

事務局よりお願い 用意した食事と予算を無駄にしないためにも、
やむを得ず出欠予定を変更される場合は必ず各部会長さんへ連絡してください。

■出欠連絡■ 締め切り 11月28日(金曜日)必着
★出欠の有無に○を付け、各部会長さんへFAXお願いします。

氏 名 _____.

12月例会 出席 ・ 欠席

■各部会長およびFAX番号■

第一部会 菊池吉郎 43-2974 第二部会 服部恵子 37-7008
第三部会 坂本裕人 36-8731 第四部会 谷口耕二 25-2690

平成20年度年間テーマ『自己研鑽と協力同心』

平成20年12月 例会報告 【執行部担当例会】

題 目 「忘年例会」

開催日時 平成20年12月6日(土曜日)午後6時30より

開催場所 釧路キャッスルホテル ホテル館3階和室

出席者 第一部会 6名 第二部会 10名

第三部会 10名 第四部会 6名

出席者 32名(全50名) 出席率 64%

◆会長挨拶◆

私が会長として担当する最後の例会となります。二年間皆様にご協力いただきまして本当に有り難うございました。改めてご協力いただいた役員の方々にこの場を借りてお礼申し上げます。来年スタートする宮崎新執行部ですが、皆様にお願ひがあります。来年期も会員増強をお願いしたいと思ひます。私も陰ながらお手伝いしたいと思っております。最後になりますが、伊東良孝会員からの今日の例会に参加したかったのですが、会合の予定が入りまして、どうしても参加できませんでした。会員皆様、私の分までどうぞ思う存分楽しんでくださいとのことでした。では今年最後の例会です、二次会も用意されているようですので、楽しんでください。



◆例会内容◆

宮崎会員の乾杯の音頭にて宴会がスタートしました。本日ご子息の結婚式でご欠席の野口会員よりお礼のFAXを中島事務局長より拝読いただきました。おいしい料理と、お酒もすすみ、盛り上がってきたところで、よいよ恒例のゲーム大会開始。まずはテーブル対抗パターゴルフで賞品獲得を目指しました。続いて、ビンゴ大会、じゃんけんゲームと大盛況の内に終わりました。最後に佐藤副会長より締めめの言葉をいただきました。



