

第2044回 例会 金沢8RC 新年合同例会
1月11日(木)曇り / 18:30 ~ 21:00 [ホテル日航金沢]

1. 式次第
 オープニングアトラクション 「丹頂」 ひがし茶屋芸妓
 点 鐘
 国歌斉唱「君が代」
 ロータリーソング「奉仕の理想」
 ホストクラブ会長挨拶 金沢南RC会長 大原浩之
 点 鐘
 一 懇親会 一 第2610地区Aがバナー補佐 石森良洋
 乾 杯
 ご祝儀 三茶屋芸妓連
 閉会挨拶 次回ホスト金沢北RC会長 松本 範夫
- ロータリーソング「手に手つないで」
2. 出 欠
 出 席 30名 欠 席 20名 出席率 65.22%



吉井君 今月は誕生月です。有難うございました。
 水巻君 年明けての最初の月に、誕生月の紹介をして頂き、加えて
 酉年の講師。有難うございました。
 合計 6,000円 (累計 397,000円)

第2046回 例会
1月26日(木)晴れ / 12:30 ~ 13:30 [松魚亭]

1. 講 話
 ミニコンサート
 フルーツ 福井直秀 氏
 ギター 林 正信 氏
2. 出 欠
 出 席 31名 欠 席 19名
 出席率 67.39% ビジター 2名
3. 来訪者 (敬称略)
 米子東RC 小土井秀明
 金沢西RC 辻 卓
4. 幹事報告
 ・例会終了後、次年度理事会開催
5. ニコニコボックス
 松本君、中川君、木村 (功) 君
 本日のミニコンサート、楽しみにしています。福井さん、
 林さん、宜しくお願いします。
 松本君 28ヵ年皆出席顕彰を頂きまして、有難うございました。
 深山君 先般の祝賀会には、多数の会員の皆様にご出席頂き、有難
 うございました。
 合計 305,000円 (累計 702,000円)



理事会報告

2月9日(木) / 出席者 15名

- ◆審議事項
 ①退会会員の件 奥田久雄君
 ②京都洛北RC友好訪問の件
 4月6日(木) ~ 7日(金) 詳細は3月理事会にて審議
- ◆協議事項
 ①規定審議会における定款改正の件
 男網会員より説明あり
 遅くとも5月には臨時クラブ年次総会を開催して審議する

1月クラブ日誌

- 11日(木) 金沢8RC 新年合同例会 ホテル日航金沢にて
- 19日(木) 1月定例理事会 松魚亭にて
- 26日(木) 次年度理事会 松魚亭にて

講話予定

- 2月23日(木) 夜間例会
- 3月2日(木) (株)金澤ブルワリー 鈴木由佳氏
- 3月9日(木) ミニコンサート

第2045回 例会
1月19日(木)曇り / 12:30 ~ 13:30 [松魚亭]

1. 講 話
 年男、今年の抱負
 会員 木村功一君、水巻啓光君
2. 出 欠
 出 席 31名 欠 席 19名 出席率 67.39%
 ビジター 1名
3. 来訪者 (敬称略)
 金沢西RC 澤田幸壮
4. 幹事報告
 京都洛北RC、相模原南RC様より、新年のご挨拶を拝受
5. 皆出席顕彰 (敬称略)
 28ヵ年 松本範夫
6. 誕生日祝い (敬称略)
 12日 小泉 幸雄
 14日 吉井 清
 25日 寺岡 健一
 25日 内堀 茂
 25日 木村 康徳
 28日 水巻 啓光
7. 結婚記念日祝い (敬称略)
 16日 小泉 幸雄
8. ニコニコボックス
 松本君、中川君
 皆様、明けましておめでとうございます。
 2017年、初めての例会です。 本年も、宜しくお願い致し
 ます。

- 会長/松本 範夫 ●会長レフト/佐賀 務 ●副会長/内堀 茂
- 幹事/中川 茂樹 ●副幹事/中浦 洋昭 ●会長監督/野村 千秋 ●会計/岩網 大介
- クラブ会報委員長/中村 實博

- 会員数/50名 ●クラブ設立/昭和48年10月3日
- 例会日/木曜日 12:30 ~ 13:30
- 例会場/松魚亭 金沢市東山1-38-30 TEL:076-252-2271 FAX:076-252-2273



ROTARY CLUB OF **KANAZAWA-NORTH**

金澤北ロータリークラブ



発行 2017.2.16thu

No. 930

事務局/金沢市上堤町1番15号 金沢上堤町ビル3階
 TEL:076-222-2525 FAX:076-224-2882
 E-mail:k-kitarc@angel.ocn.ne.jp
 HPアドレス:http://www.kanazawa-north.jp



「冬の主計町」

二月の論語

子曰く、不任者は、以て久しく
 約おろに處べからず
 長く樂に處べからず
 仁者は仁に安んじ知者は仁を利とす

第2回金沢マラソン完走記

会長 佐賀 務

金沢マラソンの参加は、4月5日から5月10日の期間に、インターネットでの参加申し込みから始まる。1万3000人の定員だが、まずは2-3倍の応募があるので、締め切り後抽選となる。6月中旬にメールで可否通知が来る。合格すれば6月下旬に参加料、1万円を振り込んで成立する。9月下旬には参加案内やプログラムが郵送されてくる。大会の1-2日前には県立音楽堂でランナー受付が必要。ここでゼッケンや計測チップ、預託バックを受け取る。あとは大会のスタートラインに立つだけだ。肝心のトレーニングについては、直前3ヶ月の練習量から4時間45分位で走ればまあまあかと弱気に予測していた。前日、コーチでもある妻より「4時間30分で走ってね。」との指令。「無理～、69才の高齢者なんだぞ。」

10月23日、大会当日は曇り、気温は20/15℃とまずは良いコンディション。参加者1万0322人はAM7:30までにスタート地点に集合。大会のゲストは普通の大会なら1人の所、10人位と、それも著名なゲストが多く豪華である。おまけに30分間隔でペースランナーとして走ってくれるとのこと。さらに、メディカルランナーが10分間隔で走っており、事故があったときの対応に備えている。給水所は2-3km間隔で設けられ、地元の色々な銘菓やスイーツ、カレーが出るなど、とても充実している。実際は食べていると時間をロスしてしまうので走りながらの摂取に限られる。スタート地点はAからHの申告タイムのブロック順に並ぶ。AM8:50に号砲。椎の木迎賓館前のスタートラインまで5分ほどかかり出発。3km地点の香林坊で妻が撮影。周りの速さに引っ張られ、5km地点の泉野を30分で通過。5-10km間は40-50mのだらだらした登りなので31分20秒かかる。山環の大桑付近の10-15km間は逆に下りとなり30分20秒と早

くなる。橋場の18km地点で瞬時に妻にアイスクリームをもらい、ポシエットを交換することに成功。15-20km間は31分27秒。神谷内付近の20-25km間は32分で通過。30km地点の北部緑地公園でトイレ休憩。2分余りロスして、25-30km間は34分20秒。30-35km間は駅西-石川県庁の前の大通りを気持ちよく走るが、そろそろ足にきて歩幅が伸びなくなる。32分50秒で通過。35-40km間は突然雨が降るなど冷えてきたがピッチだけは維持して34分でカバー。いつもは35分以上かかり歩いている感じになるのだが、何とか走っているスピードを維持できた。最後の2kmはラストスパートをかけてゴール。やった、目標の4時間30分だ。正確には4時間30分52秒のネットタイムで完走。3930位/10332人の総合成績だった。比較的走りやすく、最後までひどくはスピードが落ちず走りきれたのは、ゆっくり走れば早くなる(エアロビック)・トレーニングの成果といえる。完走タオルやメダル、完走証を発行してもらい、出口に辿りつくると妻が迎えてくれた。

マラソンの練習は、8月80km/月、9月は100km/月、10月80km/20日間と、ゆっくり走る練習のみで完走できた。体重が標準ならば、あなたも初マラソンは5時間～5時間半で走れますよ。参加してみませんか？



《2017～2018年度 理事名簿》

会 長	佐賀 務	理事	職業奉仕委員長	越田和好	(理事)
会長エレクト	内堀 茂	理事	社会奉仕委員長	木村功一	理事
副 会 長	中村芳明	理事	国際奉仕委員長	吉井 清	理事
幹 事	中浦洋昭	理事	青少年奉仕委員長	本田正敏	理事
副 幹 事	向峠仁志	理事	財 団 委 員 長	水巻啓光	理事
会 計	中川茂樹	理事	増強・選考委員長	内堀 茂	(理事)
直 前 会 長	松本範夫	理事	修練・研修委員長	玉田善明	(理事)
	大村精二	理事	例会運営委員長	松田光代	理事
奉仕プロジェクト委員会 統 括 委 員 長	越田和好	理事	企 画 委 員 長	岩網大介	理事
会員開発委員会 統 括 委 員 長	玉田善明	理事	親睦活動委員長	山上公介	理事
クラブ管理運営委員会 統 括 委 員 長	畠 善昭	理事	クラブ会報委員長	大場 修	理事
クラブ会報委員会 統 括 委 員 長	中村實博	理事	クラブ広報委員長	中村實博	(理事)

ロータリーの歩み② その1

第2680地区 PDG 田中 毅

1907年にポール・ハリスは、クラブの充実、他の都市へ新規クラブ設立、対社会的奉仕活動の実施を公約に掲げて、会長に就任します。そしてフレデリック・トゥイドとドナルド・カーターの提案を受けて初めて行った対社会的奉仕活動が、前述の公衆便所設置活動です。

しかしこの活動を巡ってクラブは大混乱に陥ります。クラブは親睦と会員の事業の拡大を図るべきで、徒に対社会的奉仕活動に走るべきではないというのが、印刷業ハリー・ラグルスの意見でした。大方の会員もラグルスの意見に賛成しました。ラグルスは自分の立場をより優位にするために、二人の新人を入会させました。それがシェルドン・スクールの設立者、アーサー・フレデリック・シェルドンと、シカゴ図書館の責任者であったチェスレー・ペリーです。運命の悪戯か、熟慮の末、彼ら二人が選んだ途は、ポール・ハリスの方針に従うことでした。シェルドンは

情報拡大委員長に抜擢されて、奉仕の必要性を経営学者の立場から説き、これに反発する親睦派の間で、激論が続きました。例会ごとに起こる激論にたまりかねたラグルスは、やおらテーブルの上に立ち上がって、「歌でも歌って、頭を冷やそう。」と言って、歌を歌い始めました。ラグルスは例会ごとに歌詞カードを自分の印刷所でコピーして持参し、激論が始まるとそれを配って自ら指揮をして、会場の険悪な雰囲気や和らげました。これがロータリー・ソングの始まりと言われています。

