

よいことのために手を取りあおう

### 本日のプログラム

## 家族クリスマス例会



2025-26年度RI会長  
フランチェスコ・アレッツオ

「少しの成長から始まります」  
2025-26年度2700地区ガバナー  
濱野良彦



### 【会長の時間】

以前もお話ししたと思いますが、お酒を飲まない私の楽しみは、美味しいものを食べること。その中でも大好きな「餃子」をテーマにお話をしたいと思います。先日も平成RCをおやめになった瀧谷さんと川端の旭軒にいって餃子を堪能してきました。

日本には餃子の三大都市と呼ばれる場所があります。まずは栃木県の宇都宮市。宇都宮といえば、もう餃子の代名詞と言ってもいいほど有名です。街中には餃子像が立ち、専門店が立ち並び、週末になるとどこも行列。焼き餃子、水餃子、揚げ餃子と、まさに餃子のテーマパークのような街です。宇都宮餃子の特徴は、野菜がたっぷりでさっぱりと食べやすいところ。何個でもいきてしまう“危険な餃子”とも言えるかもしれません。

そして、その宇都宮と年間購入額をめぐって毎年のように首位争いをしているのが、静岡県の浜松市です。浜松餃子の特徴は、丸い形に並べて焼き、中央にゆでてもやしを添えて出すスタイル。これは、たくさん焼くためにフライパンに丸く並べたことが始まりと言われています。豚肉の旨味とキャベツの甘みが絶妙で、もやしがまたいい口直しになる。宇都宮とは違った方向性で、こちらも“やめられない味”です。

そして、意外と知られていないのが、最近ぐっと人気を伸ばしている宮崎市。実は、餃子購入額で全国トップに立ったこともある新・餃子王国です。宮崎餃子は皮がもちもちで、食べ応えがありながらも軽い。地元の豚肉や野菜を使った、南国らしい温かみのある味が魅力で、市内には専門店や人気の持ち帰り店が急増しました。県民の食卓にしつかり根付き、外食でも家で

も餃子をよく食べるという、まさに餃子愛あふれる街なのです。ちなみに福岡にある持ち帰り生餃子専門店の宮崎県に本店がある餃子の丸岡は、私はヘビーユーザーです。

宇都宮、浜松、宮崎。それぞれに歴史があり、作り方や味だけでなく、街全体で餃子を盛り上げてきたという共通点があります。地域が本気で取り組むと、ひとつの料理がここまで街を元気にするのか、と驚くほどです。

また、餃子というのは不思議な食べ物で、どれだけ食べても“地元の味が一番”と言いたくなります。よその餃子が美味しいとしても、最終的に戻ってくるのは自分の街のいつもの味。そこに、地域の誇りや暮らしの文化が詰まっているのだと思います。皆さんも、ぜひそれぞれの街の餃子を食べ比べてみてください。同じ餃子でも、まったく違う物語が味わえるはずです。ちなみに明後日は、薬院にある餃子の李に行ってきます。

### 【幹事報告】

①来週12/22は家族クリスマス例会です。昼の例会はありませんのでご注意下さい。会費をお支払いの方は、本日までにお願いします。



②IM参加締切は、来週12/22までです。

③来年最初の例会は、1/19となります。理事会もありますので該当会員はご予定下さい。

## 臨時年次総会

### 【次年度役員等候補者について】

権藤副会長より、次年度役員等候補者について、幹事金沢会員、会場監督山口会員、会計伊藤大作会員、会計監査諫山会員に決定した旨の発表があり、出席会員の賛成多数で承認されました。

### 卓話

#### 「間食でおいしく楽しく健康長寿！ ～カカオポリフェノールの力～」

(株)明治 西日本支社  
企画部ダイレクトリレーション一課  
管理栄養士 長廣 瞳子 様  
博多イーグル RC 古賀 佳代子 様



毎日を健康に過ごすために大切なのは、「運動」「睡眠」「食事」です。中でも食事は主食・主菜・副菜を揃えバランスよくとることが基本です。3食で摂りきれない場合は間食も上手に摂り入れて補いましょう。間食の種類は様々ありますが、チョコレートと健康の意外な関係についてご紹介します。チョコレートの主な原料は、カカオ豆をすり潰したカカオマス、粉乳、ココアバター、砂糖ですが、このカカオマスには、私たちの健康にも関係しているポリフェノールや食物繊維といった成分が豊富に含まれています。カカオポリフェノールには、「高めの血圧を下げる」「コレステロール値を改善する」「血糖値の上昇をおだやかにする」という機能があります。皆様も普段の食生活の中にカカオポリフェノールの量を多く含む食品取り入れてみてはいかがでしょうか。



2023-24年  
国際青少年交換留学生  
マヤさんとお母様



福岡エアポートRC  
田村志朗 様 宮崎由理 様



東京中央RC  
北崎 隆 様 高橋精彦 様



大阪東RC  
石田貴志 様





お誕生日  
おめでとうございます。



<12月誕生者>  
溝口善孝 (12月11日)  
佐藤仁俊 (12月13日)  
林 和恵 (12月17日)  
吉本譲二 (12月24日)  
塩次雅世 (12月30日)



## Eテーブル会報告

日 時 11月17日（月）18：30より  
場 所 味 竹林  
参加者 吉永、坂田、伊藤（正）、  
田中、山崎、竹林、福沢、平川

今回のEテーブル会では、テーブルマスター会の宿題で、例会中に私語をしないことと、テーブルマスターがメイキャップのゲストをテーブルのメンバーに紹介をすることをメンバーに報告しました。

吉永幹事、新入会の坂田亮平さんにも参加頂き、旅行の話、基金をどのようにするのかとか、留学の費用の話で盛り上りました。



## テーブルマスター会報告

日時:12月15日（月）18:30～20:30  
場所:レッドフランマ  
メンバー:榎会長、吉永幹事、新井さん、熊本さん、増江さん、伊藤（大）さん、福沢さん、山口さん、石橋

師走の忙しい中、ご参加くださり、感謝です！

レッドフランマさんはお洒落で美味しいお料理に絶景付きで、おしゃべりも弾みます

そして、会長、幹事、揃って参加のマスター会は初めてでしたので、今年度のクラブ運営について、ご意見、ご感想を一人一人にお伺いしました。

本人達を目の前にして、お褒めの言葉しか出なかったので、次回はこっそり、リサーチしようと思います。





## ニコニコ箱報告

2025年12月15日



**榎・吉永・石橋会員**／マヤちゃん、マヤちゃんママ、お久しぶりです。会いに来てくれて、おじさん達はとても嬉しいです。

**松田会員**／インフルエンザが流行していますので、皆様お気をつけください！

**永島会員**／先日、初めて食べたきのこがありました。その日は、鍋。店主曰く「このきのこ食べたら唇がしびれるかも？」もちろん冗談ですが…。元来、香り松茸、味しめじと言われてますが、このきのこは、それプラス食感。その名も「博多すぎたけ」福岡県大木町のみ栽培されていて「幻のきのこ」と呼ばれているそうです。もう1度食べたいのですが、春と秋のみの収穫なので来年の春まで待ちますかね。

**佐藤会員**／株明治の長廣様、本日の卓話よろしくお願ひします。

**柴田会員**／NHKに出演しました。「商店街もいいネ！」という番組でした。有難いです。

**鈴木会員**／柴田さんのおかげで新天町が少しくわしくなりました。

**竹林会員**／今年もいよいよ押し迫ってまいりました。なんか乗り切れたと思っています。来年もどうぞ宜しくお願いいたします。

**武田会員**／骨盤底筋エクササイズで世界的に知られるDr.を招き、福岡、京都、東京、3都市ツアーリーを開催し、100人以上の指導者を育成しました。

**吉田会員**／古賀様、ようこそいらっしゃいました。  
皆様、今年一年お世話になりました。

ニコニコ箱 本日計 28,000円／本年度累計:511,350円

### 出席報告(12/15) 会員数51

免除会員 3名	出席義務会員 48名
出席者 34名	出席率 67%



国際ロータリー第2700地区 第4グループ 福岡平成ロータリークラブ

2025-26年度 会長 榎 宏昭 幹事 吉永裕介 会場監督 石橋千明  
 事務局 福岡市中央区渡辺通5丁目23-2 東急ドエルアルス天神 307号 〒810-0004  
 Tel.092-716-8091 Fax.092-716-8092  
 ホームページ [www.fukuoka-heisei.gr.jp](http://www.fukuoka-heisei.gr.jp) メール [info@fukuoka-heisei.gr.jp](mailto:info@fukuoka-heisei.gr.jp)

### ◆例会場変更のお知らせ ※サイン可

博多・博多イーニング RC 1月6日（火）

### ◆休会のお知らせ ※サインはありません 市内クラブ

12月23日（火）～1月3日（土）	※詳細は、各クラブへ要問合せ
福岡中央RC	1月 5日（月）
福岡南RC	1月 8日（木）
福岡城東RC	1月10日（土）

### ■今後の予定

フードロス対策のため、  
事前出欠を取ります。  
毎週木曜15時までにご連絡ください。

### 1月19日（月） 例会（賀寿祝） 理事会

卓話「意外と知らない博多の歴史」  
西門蒲鉾本店代表者 上田 啓藏 様

### 1月26日（月） 例会 卓話「用と美」（仮） 陶芸家 高鶴 大 様

### 2月 2日（月） 例会 理事会 つくばシティRC来訪予定 卓話 川谷 和也 様

### 2月 9日（月） 休 会