



SANJO ROTARY CLUB

三條ロータリークラブ

2025.9.24(No.3258)
週報 No.11

ロータリーで善の循環を

第2560地区ガバナー／室賀 信 宏
会 長／柳 取 崇 之
会長エレクト／小 林 吾 郎 (クラブ奉仕A)
副 会 長／吉 井 直 樹
幹 事／早 川 滝 徳
S A A／長谷川正実
会 計／船 越 良 則
直 前 会 長／渡 辺 良 一
会長ノミニ／明田川賢一 (クラブ奉仕B)

例会日／毎週水曜日 12:30～
例会場及び事務局／
三條市旭町2-5-10 三條信用金庫本店内
例会場／TEL 34-3311
事務局／TEL 35-3477 FAX 32-7095
E-mail : sanjo-rc@cpost.plala.or.jp
https://www.sanjorotary.site

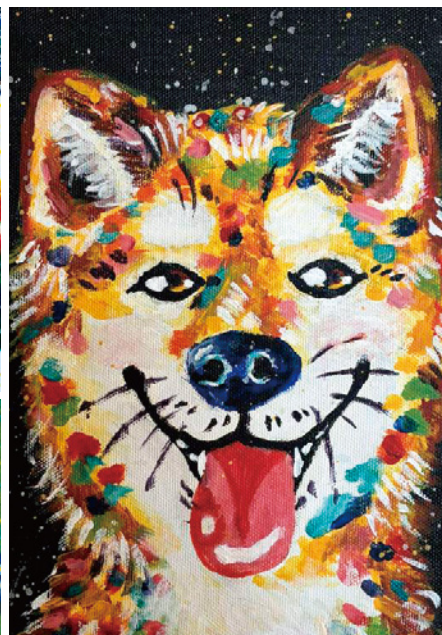
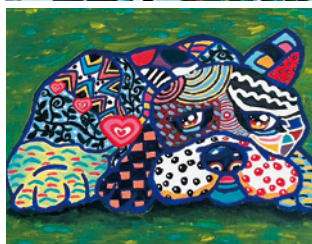
■本日の出席会員数:56名中38名
■先々週出席率:78.18%

【先週のメイクアップ】

- [9.10] 4RC合同社会奉仕活動打合せ会 (三條) へ
・石倉政雄さん
- [9.11] 三條東RCへ
・松永一義さん
- [9.18] 加茂RCへ
・高橋俊樹さん
- [9.20] ガバナー補佐ラーニング・パート1(長岡) へ
・関川 博さん
- [9.22] 三條南RCへ
・白倉徳幸さん、丸山行彦さん、
・萩根澤隆雄さん

よいことの
ために
手を取りあおう

2025～2026年度国際ロータリー会長メッセージ



「カフェ大島テラス960に飾られている、野水会員の娘さんが描かれた絵画」

会長挨拶

柳取崇之 会長



皆さんこんにちは。

本日は会員卓話です。本間さんどうぞよろしく願いいたします。

今週末はIMです。参加される皆様よろしく願いします。

IMについて少し説明させていただきます。

ロータリークラブにおけるIMとは、インターシティ・ミーティング (Intercity Meeting) の略称で、複数のクラブの会員が集まってロータリーに関するセミナーを行ったり、親睦を深めたりする会合のことです。

IMは、分区ガバナー補佐が主管となり、年度に1回開催されます。分区内の各クラブから多くの会員が参加し、ロータリーについての研修を受け、その後は交流会を通じて親睦を図ります。この会合では、何かを決議したり、決定したりすることはありません。と言うことであります。

今月の分区会長幹事会にて確認しているIMの予定ですが、14時に開会し、14時40分からロータリーの友編集長の野崎恭子様を講師にお迎えし講演をお聞きする予定です。

講演会終了後、30分程度各テーブルマスター (各クラブ会長幹事) により進行し、自己紹介並びに討論会を行います。

その後、15時40分から青柳ガバナー補佐よりアンケート結果報告、室賀ガバナーと野崎編集長から講評を頂く予定です。

休憩の後、16時30分より懇親会を開催、終了は18時30分の予定となっております。

尚、今回は交流を活発にして頂きたいとの思いから席についてはクラブメンバーで固まることないように配慮することとありますのでご承知の程よろしくお願い致します。

■第4分区IM事前アンケート

- ①なぜ、あなたはロータリアンを続けているのですか？
- ②ロータリーで好きな活動は何ですか？
- ③ロータリーに入って良かったと思う経験は何ですか？
- ④その他

以上 挨拶を終わります。

幹事報告



早川滝徳 幹事

◎三条ローターアクトクラブより

「10月第一例会のご案内」

日 時 10月2日(木) 19:30～

会 場 リサーチコア 4階・異業種交流室

卓 話 小出子恵出 会員

ニコニコBOX

柳取崇之 会長

本間さん本日は卓話よろしくお願いします。

中村和彦さん

9/13の会頭杯にて優勝させていただきました。天気とパートナーに恵まれました。大会運営関係各位に感謝申し上げます。

本間幸雄さん

本日、卓話をさせていただきます。よろしくお願いします。

渡辺良一さん

会頭杯、中村和彦プロW優勝おめでとうございます。本間さん卓話よろしくお願いします。

斎藤弘文さん

三条市国際交流協会主催の第31回三条市民世界友好の翼でインドネシアのバリ島6日間の旅に参加しました。船越会員、岩橋会員に大変お世話になりました。船越会員が副団長として立派に役目ははたしている姿に心から感服いたしました。船越会員ご苦勞様でした。

吉井直樹さん

大阪・関西万博へ行って来ました。1970年に続き2度目、「月の石」と「IPS細胞」目玉の展示を見れたのは良かったです。

本日、本間さんよろしくお願いします。

伊藤浩志さん

日本百名山の青森八甲田山・妙高火打山を登ってきました。いずれも評判通りの名峰でした。来週は上高地・焼岳に行ってくる。

親睦委員会で10/29角田山登山も募集中です。

長谷川正実さん

信金前のイチヨウ並木が少し色付き始めました。今日は暑いですが、確実に季節は進んでいますね。本間さん卓話よろしくお願いします。

小林吾郎さん

涼しくなってきました。ありがたい事です。

嘉瀬一洋さん

梨本さん、日本屈指の100マイルトレランみごと完走おめでとうございます。

石橋育於さん

秋らしくなりました。今日も元気で出席できること、ありがたいことです。

菊池 渉さん

秋らしくなって…

一体、私の夏は何だったのだろうかと思うばかりです。

渋谷政道さん、 歸山 肇さん、 齊藤真澄さん、
丸山行彦さん、 荻根澤隆雄さん、 高橋 司さん、
早川滝徳さん、 落合孝夫さん、 安達俊明さん、
松永隆夫さん、 杉山幸英さん、 白鳥 賢さん、
高橋俊樹さん、 石倉政雄さん、 飯塚一樹さん、
松永一義さん、 山田富義さん、 小越憲泰さん

本間幸雄会員、本日は卓話ありがとうございます。
お話楽しみにしております。

9月24日分 ￥31,000
今年度累計 ￥461,000



「会員卓話」

(株)ユアテック県央営業所 本間幸雄 会員

皆さん、こんにちは。今年の7月より入会いたしました、株式会社ユアテック県央営業所の本間幸雄と申します。本日はこのような貴重な機会をいただきましてありがとうございます。

私はこれまで現場第一線での仕事が多く。正直こうした場で話すのはあまり得意ではありませんので、お聞き苦しい点もあろうかと思いますがその点は何卒ご了承くださいければ幸いです。

本日は、スクリーンのとおり自己紹介と会社紹介、そして私が「最近始めたこと」の3点についてお話しさせていただきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

まずは自己紹介から入らせて頂きます。

昭和43年6月18日生まれの57歳になります。

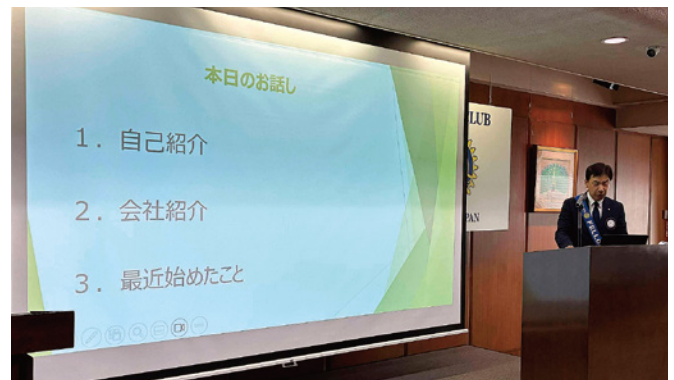
出身は新発田市宮古木と言うところで、周りは田んぼがほぼで自然に恵まれた土地で育ちました。現在は新潟市西区山田に住んでおります。付近には代表的な施設として、国道8号線沿いの「道の駅 ふるさと村」があります。家族構成は妻と子供二人の四人家族。私生活ではゴルフやたまに行く釣りを楽しんでおりますが、実家が農業をやっていますので、休日のほとんどは農業を手伝って自分の家で食べるコメを確保しております。元に戻りまして、現在の勤務先は株式会社ユアテック県央営業所です。

こちらが、実家での農業の風景となります。

下2枚の写真のように、はさかけ米も作っておりますが、一回も食べさせてもらったことがなく、味についてはお伝えすることが出来なく申し訳ございません。もし、はさかけ米に興味がある方はお声がけください。

経歴につきましては、昭和62年3月高校卒業。3人兄弟の末っ子と言うこともあり、実家を出て静岡県にある当時の富士紡績株式会社に入社しました。

実家を出ての生活と言うこともあり不安を抱え上京いたしましたが、当時の紡績会社は中学校卒業生が入ってくる学園があり、しかも女子生徒でしたので、不安は一瞬にして吹っ飛び、楽しい生活を送ることが出来ました。その後、後ろ髪をひかれる思いでしたが転職を決意し、昭和64年6月に当時の東北電気工事株式会社（現在の株式会社ユアテック）に入社し、現在に至っております。勤務地を展開してみますと、静岡県駿東郡小山町にある富士紡績をスタート地点とし、ユ



本日の話し

1. 自己紹介
2. 会社紹介
3. 最近始めたこと

1. 自己紹介

氏 名	本間 幸雄
生年月日	昭和43年6月18日（57歳）
生 誕 地	新発田市宮古木
現 住 所	新潟市西区山田
家族構成	妻、長男、長女
私 生 活	【趣味】ゴルフ、釣り 【休日】実家の農業手伝い
勤 務 先	(株)ユアテック県央営業所

休日農業



アテック入社後は新津(営)、新潟(営)、十日町(営)、
県央(営)、五泉(営)、新潟(営)、県央(営)、新潟支
社、(株)ユアテック配電テクノ出向、新潟(営)、新潟支
社、そして現在の県央(営)で、大半が下越方面をグル
グル回ってきました。

その中で、印象に残っている営業所としては十日町
(営)で、転勤の内示を頂くまでは十日町(営)がある
ことすら分かりませんでした。十日町(営)には3年間
勤務し、十日町は大雪と言うイメージでしたが、最初
の2年間は小雪で暮らしやすく心配には及びませんで
したが、最後の年は中越地震があり、更には大雪の年
で、1日の中で朝5時前からの自宅の雪かきから始ま
り、会社構内、作業現場、帰宅後10時頃と4回くらいの
雪かきをしなければいけませんでした。でも、そんな
中でも楽しいこと、良いこともあり、子供にスキーの
経験をさせてやることもできましたし、自然が多い環
境で暮らすこともできました。

自己紹介はこの辺りまでとさせていただきます。

続きまして、会社紹介に入らせて頂きます。

以前に私の前任者の重山の方で、内線関係のお話を
させて頂いておりましたので、今回は「配電の仕事」と
言うことでお話しをさせて頂こうと思います。

配電って何？ということから説明に入らせていた
だきます。スライドの流れのとおり発電所から建物
までの電気が送られる流れをざっくりと表したもの
がこの図になります。

この中で配電の仕事はどの部分に当たるか簡単に
言いますと、皆さんも町で目にしている、電柱やそれ
に乗っている電線で、直接お客様の建物や家に電気を
届ける仕事をしています。

建設工事としては、電柱を建て電線を張り機器等を
設置、保守工事としては、経年劣化や天災により破損
した設備の保守等を行っております。

変電所からお客様の建物までの電気を送るための
設備を直接構築する仕事となっております。

高所作業車や電柱を建てるための建柱車など、様々
な機械や工具を使用し電柱や電線の工事を日々様々
な場所で行っています。そして、お客様に最も近い場
所での仕事をするため、“電気を届ける”やりがいをも
感じながら仕事をしています。

配電設備の大枠として、スクリーンの左側2枚の写
真のように電柱に電線を張り電気を届ける架空配電
設備で過去のデータではありますが東北電力管内で
電柱数311万本、電線延長約58万km。右側は地中に管
路を埋設し線路を形成する地中配電設備でありま
す。都市部、主要道路沿いで行われている個所が多
くなっています。

経歴

昭和62年3月 高校卒業
昭和62年4月 富士紡績(株) (現・富士紡ホールディングス) 入社
昭和64年6月 東北電気工事(株) (平成3年4月(株)ユアテック社名変更) 入社
現在に至る

【転勤ルート】
新津(営) → 新潟(営) → 十日町(営) → 県央(営) → 五泉(営) → 新潟(営) → 県央(営) →
新潟支社 → (株)ユアテック配電テクノ出向 → 新潟(営) → 新潟支社 → 県央(営)

2. 会社紹介



配電って何...

発電所で作った電気を
お客様の家へ届ける電柱や電線を建設し
電気を“届ける”仕事です。

届ける

配電の仕事

穴を掘る/電柱を建てる

電線を張る/つなぐ

➢ 様々な機械や工具を使用して、電柱や電線の工事など日々作業を行っています。
➢ お客様に最も近い場所で仕事をするため、“電気を届ける”やりがいを感じながら仕事をしています。

配電工事で使用する車両として、高所作業車と穴掘建柱車を使用し、日頃道路上で電気工事を行っている様子を皆さんも目にしていると思います。

高所作業車は名前のとおり高所作業時に使用し、作業員が乗っている箱状の個所をバケットと言い、バケットの構造は絶縁機能が施されて電氣的な感電を防止する仕様となっています。

穴掘建柱車の主な役割は、スクリーンの右側写真にあるドリル個所で地面に穴を掘り、アームで電柱を吊り上げて建て込みをする。クレーン機能と掘削機能を併せ持つため、電柱工事において、掘削から電柱吊り上げ、建て込み、抜き取りまでの一連の作業を一台で行える作業車です。

次に電柱元位置建替作業車、電柱を現在ある位置と同じ場所に建て替えるために、一旦この車両の仮電柱に設備を仮移設し、建っている古い電柱を抜き、同じ場所に新しい電柱を建て込み、新しい電柱に設備を移し替えることで、今まで数日かかっていた電柱建替作業が1日で可能になりました。しかしながら、使用上の要件がありますので、全ての電柱建て替えに適用できるわけではありません。

次に掘削吸引車、電柱を建てる際の電柱穴の土を吸い出すことができる車両で、状況によって穴掘建柱車と使い分けをしております。

以上の4台が配電工事で使用されている主な特殊車両となります。

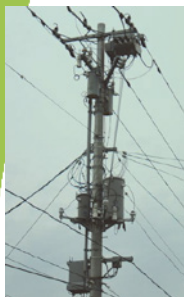
送電線や変電所、配電線などのライフライン業務は、日々の業務に追加して、災害などによる停電復旧作業もあります。

特に配電は、お客様に身近な場所での仕事であるため、現地の停電を早期復旧し、お客様に安心いただくために重要な業務を担っていると思っています。スライドの下側が2022年12月のクリスマスから始まった、新潟県内の大雪による停電復旧時の東北電力ネットワークさんのX(旧Twitter)のつぶやきになります、この中に弊社に向けたものもありましたので紹介いたします。「ユアテック東北電力緊急雪害復旧これから暗くなります。無理せず頑張ってください！あなた方だけが頼りです。」「今日、現場に向かう道すがら、災害復旧と書いた、八戸、宮城ナンバーの作業車と何台もすれ違いました。ありがとうございます」等がありました。この雪害時には約4,000名が災害復旧に当たりました。また、記憶に新しいところでは、昨年の1月に発生した能登半島地震に、東北電力の管轄外ではありますが、弊社も災害復旧に当たりました。

その時の様子が右側下方の写真になります。能登半島地震では延べ1,360名が現地災害復旧にあたりました。こちらは、ここ10年くらいの弊社が広域的に派

配電設備

架空配電設備



地中配電設備



配電工事に関わる特殊車両

高所作業車



穴掘建柱車



配電工事に関わる特殊車両

電柱元位置建替作業車「SQUIP (スキップ)」



配電工事に関わる特殊車両

掘削吸引車



一番重要な業務は・・・

災害復旧（台風・大雪・地震などによる停電を直す）

ライフラインの早期復旧は、被災地の復興のために重要なことです。
何より、お客さまに安心していただくために全力で復旧に努めています。

2022年12月新潟県大雪の際の東北電力NWのX（旧Twitter）

- ユアテック東北電力緊急雪害復旧これから暗くなります。無理せず頑張ってください！あなた方だけが頼りです。
- 今日、現場に向かう道すがら、災害復旧と書いた、八戸、宮城ナンバーの作業車と何台もすれ違いました。ありがとうございます
- 明るい泣きそうありがとう東北電力!!!!

➤ 約4,000名が災害復旧にあたりました。

能登半島地震では北陸電力管内にも応援にいき延べ1,360名が災害復旧にあたりました。



遣を行い災害復旧を実施した災害となります。

2010年12月の岩手県暴風雪害では約540人、2011年3月の東日本大震災では約133,000人、2016年8月の岩手県宮古市を襲った台風10号では約7,800人、2019年10月の千葉県を襲った台風19号では約6,300人などの災害復旧にあたりました。

電気は生活に必ず必要なモノです。それは、電気を届ける配電設備も同じです。生活する上で無くすことのできないライフラインを“作り・守る”それが配電の仕事です。

以上が会社紹介になります。

最後になりますが、私の「最近始めたこと」ということで話させていただきます。

これからは私の本業ではありませんが、なぜ、この話なのかと言うと、最近、妻が食後にスクワットやジャンプをするようになり、ダイエットのためかなと思いきやあまり関わりませんでした、あまり関わると巻き込まれ事故に会い強制される恐れがあると思ってました。

しかし発端は私が持って帰った、弊社の健康冊子に掲載してある記事からでした。

話を聞いてみれば将来、寝たきりや自力歩行が出来なくなると困るからと言うことでした。やはり妻には抵抗できず、時間を見つけやりなさいと指示が出されました。もし同じように思われる方は参考にしてくださいければと思います。

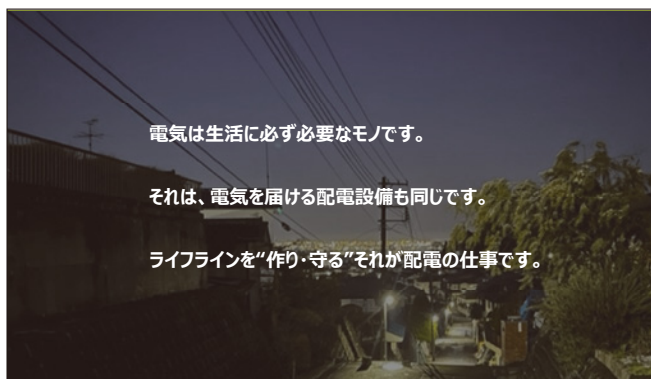
日常生活の中で「体にちょっと良い」運動と言うことで、弊社の健康冊子に掲載してある記事ではありますが、主だった個所を紹介させていただきます。また、資料についてはお手元に配布させていただきますので参考にさせていただければと思います。

「骨力」を高める生活術と言うことで、将来の活動的な生活をささえたり、寝たきりを防ぐためには、骨の量と質を高める「骨力」を上げることが大切と言うことであります。

右側記事の中ほどにあるグラフのとおり、骨量は個人差はあるものの、20代をピークに加齢とともに減っていきます。また、50代以降は急速に減少し、一定以下になると、骨がもろくなる骨粗しょう症となり、寝たきりなどにつながるロコモを招くそうです。

ロコモとは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の略で、筋力低下や骨粗しょう症などにより、要介護や寝たきりの可能性が高まった状態を指すそうです。

骨量の低下がもたらすリスクとして、皆さまもおのとおりでと思いますが、将来的なリスクとしては、「要介護・寝たきり」「認知症・肺炎」「寿命・健康



寿命」「背中の曲がり・腰痛」があり、現在のリスクとして、「骨折による生活の支障」と言うことであります。

記事の左側に「骨の健康度チェック」が8項目ありますが、1つでも当てはまる人は、骨粗しょう症のリスクがあるということなので、是非チェックしてみてください。

次に「運動と食事で骨を強くしよう!」と言うこと資料になります。

骨を強くするための生活のポイントは、効果的は運動を続けること。次に骨づくりに必要な栄養素をきちんと取ること。

この運動と食事は骨を強くする2代柱だそうです。まずは最初に「運動で骨力アップ」と言うことで3つの運動が載っております。この運動により太ももの付け根の骨折と背骨の圧迫骨折を予防できるそうです。

1つ目は「その場でかかと落とし」かかとにかかる負荷が太ももの付け根まで伝わることで、骨を強くする。

2つ目は「おへそ引っ込め体操」太もものつけ根の骨折と並んで起こりやすい、背骨の圧迫骨折を防ぐ。

3つ目は「壁ゆるスクワット」骨をささえる下半身の筋肉を鍛える。

それぞれの体操については、配布した資料に詳しく乗っておりますので参考にして下さい。

最後に「食事で骨力アップ」。骨を強くするためには、骨の材料となるカルシウムが大事。同時にカルシウムの吸収や沈着を促進するビタミンD・Kを取ること大事だそうです。

骨力のアップに繋がる基本の3つの栄養素のカルシウム・ビタミンD・ビタミンK。それぞれの食品例として。

1つ目のカルシウムの多い食品例は、牛乳、プロセスチーズ、ししゃも。

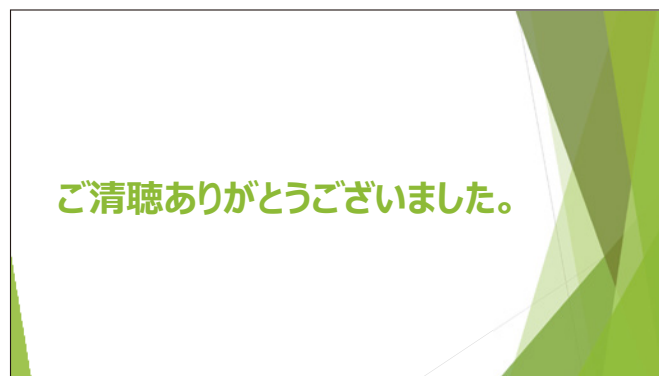
2つ目のビタミンDの多い食品例は、いわし、しらす干し(半乾燥)、きくらげ。

3つ目のビタミンKの多い食品例は、納豆、ほうれん草、小松菜となっています。

詳しくはお手元の資料をご覧ください。また、資料の中には「骨力を高める食事のヒント」なども載っておりますので参考にして下さい。

以上、弊社の健康冊子の掲載記事ではありますが、参考にして頂き健康に気を付けつつ活動を楽しんで頂ければと思います。

以上を持ちまして、つたない話ではございましたが、最後までご清聴頂きありがとうございました。



10月のお祝い

◎会員誕生祝

1日 渡部 宏さん
24日 佐野 勝榮さん

◎配偶者誕生祝

3日 五十嵐幸子さん (晋三さん)
12日 早川 雅美さん (滝徳さん)
14日 渡部 千明さん (宏さん)
16日 相場 尚子さん (弘介さん)
19日 渋谷 笑美さん (政道さん)
29日 丸山 有紀さん (鉄兵さん)

◎結婚記念祝

2日 石橋 育於さん (久子さん)
3日 五十嵐 晋三さん (幸子さん)
8日 梨本 次郎さん (百合子さん)
9日 白倉 徳幸さん (博美さん)
10日 高橋 司さん (恵子さん)
17日 外山 浩玲さん (弥生さん)
22日 齊藤 真澄さん (千也子さん)
24日 松永 一義さん (シゲミさん)
25日 田久保 良さん (和紀さん)

◎100%出席賞

3年 早川 滝徳さん



**三条RC会員
交流掲示板が
更新されました!**

成田秀雄&MARSⅡコンサート

お茶の間蔵之介主催のコンサートに出演します。
1時間位ポップス・日本歌曲などを演奏します。
是非ご来場ください!!

●場所／農業体験交流センター サンファーム三条
●開催日時／10月19日(日) 13:30～

9月25日 地区大会ゴルフ開催!



●大会に参加した「三条RCメンバー」の皆さん

～ 例会の様子 ～



次週例会 10月 8日 10/8 (水) ～ 9 (木)「親睦旅行」

次々週例会 10月 15日 「米山月間」
高橋俊樹 米山記念奨学委員長



**皆様の写真で
本週報の表紙を
飾って
みませんか?**

今期の三条ロータリークラブ週報では、皆様より表紙の写真を募集いたします。
日常の風景から旅先のスナップ・渾身のワンカットなど、会員様の素敵な写真をご提供ください。
画像タイトル(キャプション)を入れてメールでお送りください。
宛先は渋谷会員宛「m-shibuya@san-in.biz」までお願いいたします。
※投稿者名を非掲載希望の方は、メール送信時にその旨ご記載ください。
※応募者多数の場合は掲載されない場合もございます。ご容赦願います。