



THE ROTARY CLUB OF NAGANO WEST

長野西ロータリークラブ

例会 毎週金曜日 12:30~13:30 ホテル国際 2 1
事務局 〒380-0838 長野市県町576 ☎026(235)2800 FAX 026(235)0016
e-mail: nwrc@sweet.ocn.ne.jp

会長／池田 修平 幹事／中野 欣哉 クラブ会報委員長／青木 宏
SAA／小山浩太郎 副 SAA／若麻績信昭



第1331回例会 2015年（平成27年）3月13日（金）

ロータリーに輝きを LIGHT UP ROTARY

会長挨拶

池田修平会長

中島麻希さん、ようこそ長野西ロータリークラブへ歓迎します。

さて先週の続きで建築設計事務所の作業についてお話しします。たとえば木造の住宅ですとおおよそ40枚ぐらいの図面が必要になります。意匠の図面が20枚、設備の図面が20枚になります。また学校ですと約220枚ぐらいの図面が必要で、意匠の図面が100枚、構造図が40枚、設備の図面を80枚ぐらい書きます。昔はこれを鉛筆で書きました。今はCADで書きます。したがって完成日数が大幅に短縮してきました。ただし今は法律が変わるたびに図面以外の手続き、申請作業、調査が大幅に増えてこの作業に時間がとられるようになっていきます。設計の委託費は今も同じぐらいで経費が増加しているのが実情です。

3 / 20 本日のプログラム

ゲスト卓話 青木佳夏子さん
「カナダ留学を経験して」

幹事報告

中野欣哉幹事

- ・次週20日 例会場 2階弥生の間
- ・17日 情報集会 12名出席予定 Zawacc Caffe

出席・ニコBOX報告

小池例会運営委員長

3/13（会員54名）出席31名前々回修正出席率88.89%

ゲスト 中島麻希さん（1級フードアナリスト）

ビジター 小林聖仁さん（諏訪湖ロータリークラブ）

- ・小池裕孝さん☆先週は過分なるお祝いを頂きましてありがとうございます。毎年12月の家族例会を目標に頑張ります。
- ☆中島麻希さんようこそ。相変わらずお綺麗ですね。卓話を楽しみにしています。
- ・山口和彦さん☆お父さんはじめ、ご家族の皆さんには、もう40年ほどお世話になっております。お父さんのご健康とともに、麻希さんの今後のご活躍を祈っております。
- ・青木 宏さん☆中島麻希さんようこそ！卓話楽しみです。お父様県議選出馬、うちで写真撮らせて頂きました。応援しています。
- ・若麻績信昭さん☆同上

・合計 14,000円 ・累計 557,603円

講師紹介

小池裕孝さん



中島麻希さんはグランセローズの事務局にいらした縁で、今回西ロータリーの卓話にお呼びいたしました。お父様は以前この会にも在籍しておりました、中島嘉一郎さんです。

国立音楽大学音楽学部を卒業され、東京でテレビ番組制作会社、家業の繊維製造業、プロ野球独立リーグ（BCリーグ球団職員）、県内出版社を経て、フードアナリストとして独立され、商品・メニュー開発、レシピ考案などの他、食に関する講師やコンサルタント、信毎、市民新聞、などへのコラム寄稿など幅広く活動されています。

ゲスト卓話 中島麻希さん

「信州の“食”を楽しむ」



フードアナリストとは「食の情報」の専門家として消費者的立場で食に関する情報を収集・分析し、発信する仕事だそうです。最近は「わな猟」の狩猟免許も取得され、猟師見習いの

傍ら、じびえ料理も研究されています。長野県は現在男女ともに全国1位の平均寿命を誇ります。その元気、長寿の源は信州の質素な食と考えられています。南北に長い長野県はちょうど諏訪湖の辺りで関西風、関東風といわれる味付けや食文化、風習の分岐点に位置するそうです。古くから南信では蛋白源として、ざざ虫やいなご、蜂の子といった虫を食す文化があり、北信では「おやき」「そば」など粉食文化が発展してきました。「四里四方に病なし」自分の住んでいる16キロ四方の範囲

で採れた旬の食材を食べていたら病気にならないという昔の人の言い伝えがあるように、一汁三菜、信州人は昔から、山の幸に恵まれ土地のものを使いバランスのとれた料理を食べてきました。「地産地消」は身体にやさしく、良いとされています。また、他県に比べ、野菜キノコ、発酵食品の消費量も多いそうです。漬物好きの信州人は、お茶請けには必ずと言っていい程、漬物が添えられています。塩分過多とも考えられますが、お茶を良く飲む信州人はそれ自体が浄化作用になっているようです。その他信州ならではの食べ物に「年玉おやき」野沢温泉周辺の「いもなます」北信から中信には「やしょうま」松本の「からしいなり」など贅沢な食材ではありませんが、信州の文化風習によって生まれた食べ物が発展してきました。全国的にも珍しいこのような食文化を絶やすことなく後世に伝えて行く事は大切な事です。最近では日本全国の美味しいものを取り寄せて何でも食べられる時代ですが、高カロリー・高タンパクな食生活をちょっと見直したいと思いました。

青木 宏クラブ会報委員長

例会案内

3月27日 会員卓話 松本克幸さん

観桜会のご案内

日時 4月10日（金）18：30～
場所 信州寺町みなみ 日本料理大観
会費 2,000円
4月2日（木）までにご都合お知らせ下さい。
大勢の皆様の出席をお待ちしています。