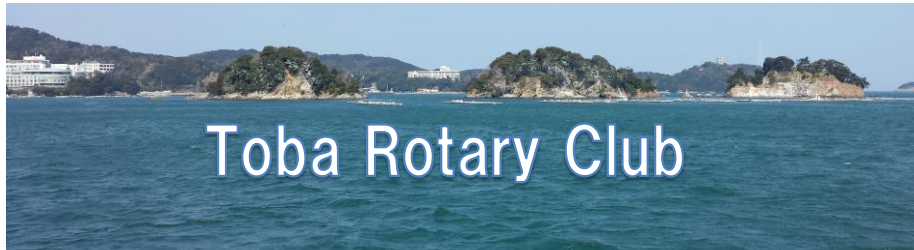




ロータリーは機会の扉を開く

2021年3月31日  
通算第2732回例会  
会報通算第2404回



# Toba Rotary Club

第57期テーマ:「うまくやるより、全力でやる!!!」鳥羽の明日に向かって

Since 1964



## 本日の例会プログラム

- 【ソング】「ROTARY」
- 【会長挨拶・報告】
- 【米山奨学生カウンセラー委嘱状授与】増田肇君
- 【コラム】池田長示 君
- 【幹事報告】
- 【出席報告】
- 【ニコニコBOX報告】
- 【委員会報告】
- 【行事】クラブフォーラム(会長エレクト担当)  
会長エレクトPETS報告



## 次回の予告 4月7日

- 【ソング】「君が代」「奉仕の理想」
- 【4月のお祝い】
- 【コラム】東谷佳一 君
- 【行事】クラブフォーラム(会長エレクト担当)  
次年度委員会事業報告ミーティング

## 前回の記録 3月24日

- 【ソング】「四つのテスト」
- 【コラム】中野多賀子 君
- 【行事】ゲスト卓話(情報委員会担当)  
桑名三重信用金庫  
理事長 中澤康哉様(桑名商工会議所会頭)  
※随行者 伊勢鳥羽支店長 齋藤満秀様  
地域中小企業支援部 山家上宗様

3/17ホームクラブ	17/27	62.96%
3/10確定出席率	23/28	82.14%

## 会長挨拶・報告

皆さんこんにちは。一都3県の緊急事態宣言も解除になり、残すところあと2回の短縮例会になりました。

まずは野球の話から…この26日にプロ野球が開幕します。大阪では甲子園で一年ぶりの選抜高校野球の熱戦が繰り広げられています。しかし、観客は一人上限…新しい生活様式…コロナはまだ続きそうですが、コロナが終息して、観客が満席になるのは何年後なんだろう？普通の生活?に戻るのにはどれくらいかかるだろう？うちの会社は飲食店ですが、5人以上のグループ客はなし、お酒はほとんど飲まない、食事をして短時間で退店といった感じです。そのように思う今日この頃です。通産省からも発表された事業再構築支援の話もありますが、なかなか今さらといった感じで前に進みません。

本日は、三重桑名信金の中澤様にそういったお話を聞かせていただき勉強させていただきたいと思います。本日もよろしくお願いします。

## 幹事報告

1. 3/29(月)事務局休暇のお知らせ

## 委員会報告

■城山築城推進委員会⇒3/20(土)の記念植樹の剪定・追肥作業に参加いただいた皆様、ご協力ありがとうございました。

■親睦活動委員会⇒昨日花見例会のご案内をメール・FAXで送付させていただきました。  
多数のご参加よろしくお願いします。

○会長 中村和寛 ○副会長 杉原新一 ○幹事 吉田一喜  
○会報担当 丸川竜也・山本元昭・中村泰広・宮濱克行  
○事務局 〒517-0022 鳥羽市大明東町1-7 鳥羽商工会議所2F  
TEL 0599-25-6039 FAX 0599-26-4588 E-mail: [tobarc@poplar.ocn.ne.jp](mailto:tobarc@poplar.ocn.ne.jp)

○例会日 毎週水曜日 12時30分～13時30分  
○例会場 鳥羽商工会議所2F 特別会議室



■桑名三重信用金庫

理事長 中澤 康哉 様



ー 桑名三重信用金庫進める中小企業支援についてー

当金庫は大正14年7月1日に設立、令和7年には100年を迎えます。令和3年2月末時点での店舗数は出張所2箇所を含めた42店舗、預金残高は7,760億円、貸出金は3,171億円です。平成31年2月25日に、桑名信用金庫と（旧）三重信用金庫とが合併し、桑名三重信用金庫として新たなスタートを切りました。

中小企業支援として2020年10月から「事業の応援窓口」を桑名・伊勢・松阪・四日市に常設し、ポストコロナにおける本業支援のため、専門コーディネーターが相談を受け付けております。2021年1月には、予約制の「緊急経営相談特別窓口」を追加開設、対面だけでなくWEBを利用した非対面での相談対応も行っております。また、三重県よろず支援拠点とも共催で、セミナーを開催、今年度は「コロナ危機対応」「IT」「働き方改革」の内容で3回開催し来年度も引き続き開催予定です。

「事業継続力強化計画」の策定支援では、中小企業が行う防災・減災の事前対策が国から認定されることで税制優遇や補助金の加点が受けられることから各機関と連携し積極的に取り組んでいます。

販路拡大支援としては今年度新たに「Kuwanamie Big Advance」という、ビジネスマッチングサービス、従業員向け福利厚生サービス、HP作成機能、チャット機能を搭載した、WEBプラットフォームの取扱いを開始いたしました。また、東海地区信用金庫協会主催の「ビジネスフェア」が本年は9月9日（木）に開催が決定し、現在ガイドブック掲載者、出展者を募集しております。さらに、東京都の城南信用金庫が事務局となって運営している「よい仕事ネットワーク」に、2020年6月より参加し全国の信用金庫、約7,400店舗のネットワークを活用し、事業者の商談等の取次ぎサービスを行っており、コロナ禍における企業支援は、事業者様と共に当庫職員も一緒になり、補助金・助成金等の申請支援を行っております。雇用調整助成金については、個別相談会を開催し、来年度導入の「事業再構築補助金」は、事業再構築に意欲を有する、中小企業等の挑戦を支援する補助金であり、こちらの補助金についても相談や支援を行ってまいります。

これまでの「金融」を中心とした支援だけではなく、あらゆる支援体制の構築を進め、事業者の皆様と共に地域経済・地域社会の発展に貢献していきたいと考えております。

\*\*\*\*\*

鳥羽市立図書館に図書を寄贈しました！



寄贈日：2021年3月24日

平成元年の新図書館オープン時より、ロータリーコーナーを設けていただいています。それに伴い、毎年図書の寄贈をしています。



中村(和)君・桑名三重信用金庫理事長 中澤康哉様、伊勢鳥羽支店長 齋藤満秀様、地域中小企業支援部課長 山家上宗様、本日はお忙しい中ありがとうございます。卓話よろしく願います。情報委員長 原田さん、御苦労様です。

- ・先日行われた城山公園植木の剪定追肥作業におかれまして多数のご参加ありがとうございました。小林委員長、宮濱さんありがとうございました。作業は短時間!!その後が長時間!!長かったです。お疲れ様でした。

杉原君・桑名三重信用金庫理事長 中澤康哉様、伊勢鳥羽支店長 齋藤満秀様、地域中小企業支援部課長 山家上宗様、本日は遠方よりありがとうございます。卓話よろしく願います。

- ・中野多賀子君、コラムのためにになりました。

吉田君・桑名三重信用金庫の皆さま、お越しいたきありがとうございます。

- ・本日もよろしく願います。

小林君・桑名三重信用金庫理事長 中澤様、伊勢鳥羽支店長 齋藤様、地域中小企業支援部課長 山家様、お忙しい中ようこそお越し下さいました。本日は宜しく願います。中澤桑名会頭様、会議所でもお世話になっております。

- ・20日、城山公園の剪定追肥出席の皆さまありがとうございました。

増田君・桑名三重信用金庫理事長 中澤様、伊勢鳥羽支店長 齋藤様、地域中小企業支援部課長 山家様、皆さんお忙しい中お越しいたきありがとうございます。

\*\*\*\*\*

## ～ コラム ～

### 「コロナウイルスに負けないからだづくり」

中野 多賀子 君

外出先から帰ったらうがい、手洗い、そしてマスクの着用はもう習慣となっていると思いますが、自分自身の免疫力を高めることもウィルス予防に大切なことです。

その免疫力を高めるためには、

「質の高い睡眠」・「適度な運動」・「栄養バランスのとれた食事」・「ストレスをためない」等です。

(質の高い睡眠)は寝る前のスマホやパソコン等の時間制限。ゆっくりとお風呂に入り体を温める。

(適度な運動)は、ウォーキングやジョギング、軽めのスポーツ。家事をすることでも運動になる。

(バランスのとれた食事)に関しては、たんぱく質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素をバランス良くとっていくことが大切。

中でも特に免疫力を高める食品としては、ヨーグルト、納豆、キムチ、チーズ、味噌等の発酵食品。発酵食品は腸内環境を整えるとても良い食品です。後、体を温める生姜、そしてきのこ類、海藻類、ニンニク、ビタミンAの豊富なほうれん草、人参、かぼちゃ、ブロッコリー等を積極的に食べる。

そしてその反対に疲労・睡眠不足・栄養不良・ストレスがたまっている人は免疫力が低下し、抵抗力がなく感染しやすい状態になります。

どうか皆さん、まだまだ先が見えない新型コロナウイルスに負けないよう自分自身の免疫力を高め、今一度気を引き締めて頑張っていきましょう！