



2023-2024年度

RI会長

ゴードン R. マッキナリー

RIテーマ

CREATE HOPE in the WORLD

国際ロータリー第 2830 地区

# 八戸北ロータリークラブ 会報

ガバナー ● 築館 智大 会長 ● 小林 弘文 幹事 ● 平野 薫 SAA ● 久保 隆明

〒031-0081 青森県八戸市柏崎一丁目6-6 八戸プラザホテル内  
TEL.0178(44)3121 FAX.0178(44)3128<https://8kitarc.com/>

例会日：毎週火曜日 12:30 開会



3月 水と衛生月間

vol.30

第 2562 回例会 2024.3.26

12:30 ~ 八戸プラザホテル  
司会：吉田美登紀副SAARIテーマ  
点鐘

- ・ロータリーソング
- ・クラブソング
- ・四つのテスト

記念日



川崎益美会員

(食事)

会長要件

小林弘文会長



だいぶ春めいてきてまして、雪の心配はもうないかなと思っておりました。

私事ですが弊社、青森営業所のドライバーに欠員が出まして、急遽、補充されるまで私がトラックの運転をすることになりました。月から金まで毎日の運行になっている関係で来週から青森暮らしになるため、例会には出席できないかなと思っ



ております。補充が完了次第復帰したいと思っておりますが、その間は、澤口副会長、千葉哲也副会長、特に千葉副会長は勉強のためにも会長要件をお願いしたいと思っております。お二人にはご迷惑をおかけしますがよろしく願いいたします。

ちなみに、配送の仕事で4tトラックで病院、生協のセンターに病院食・調理食を届ける簡単なものです。が、あちらは雪が降ります。弘前方面に走るコースです。お知り合いに青森で求職中の方がいましたらぜひ教えていただければと思います。

先日、津軽地方の運送関係の方と今年の除雪についてお話する機会がありました。津軽地方も例年がない小雪で、除排雪に関わっている業者さんは運転は楽だったけれども仕事が少なかったということです。管轄の市町村によっては、シーズンを通しての借上げの運賃の所と、走った分、除排雪した分の運賃しか払わない行政の所があるそうです。特に今年は、除排雪した分の運賃の契約の会社は、例年では多い所で1シーズン5千万とか6千万のところ今年10分の1だったそうで、嘆いていました。

暖冬の影響で雪が少なくて良かった所もありますが、稲作とか果樹とか、今後の水を心配していました。今年、猛暑になったら大変なことになるという話をしていました。そうならないことを祈ります。

来週から4月です。4月から変わるものとして労働基準法、運送業界は特に時間外労働の上限規制の見直しが発生します。トラックドライバーの労働環境を良くしようという狙いがあるそうですが、大きな問題が2つ出てくるそうです。運送・物流業者の売り上げ・利益の減少、労働時間の減少によりドライバーの収入の減少があるそうです。もうすでに翌日届くものが3日かかるということも出てきています。さらにウクライナ情勢により高騰した電気料金

に対する政府の補助金が終了します。それにより電気料金の値上げが発生するようです。

マイナスなことだけでなく6月から所得税住民税の定額減税が始まります。昨日説明を受けてきましたが、経理担当はすごく大変だろうなと思いました。具体的な減税額は、1人当たり所得税3万、住民税1万、6月の給与から源泉徴収税額から定額減税が控除されるということです。

年度も変わります。皆さん心機一転で来週からよろしくお願ひしたいと思います。

## 幹事報告

吉田悦子前幹事



- ◎地区米山奨学委員会より寄付のお願い
- ◎地区危機管理委員会講演会のお知らせ
- ◎八戸市を緑にする会より定時総会のご案内  
4月15日 17:30～ 八戸グランドホテル

## 親睦委員会

佐々木悦郎会員



### ニコニコBOX

川崎益美会員：結婚のお祝いありがとうございます。

片野 潤会員：早退失礼します。

### 米山記念奨学金

千葉清彦会員：

澤口忠彦会員：

大沼 衛会員：

### ポリオ・プラス

佐々木則夫会員：

## 出席報告

本日の出席率 56.8%  
前々回（3／5）の修正出席率 68.4%



## メンタルヘルスについて 小林弘文会長

ゴードン R・マッキナリー R I 会長のテーマの一番最初に「メンタルヘルスの優先」とありますので今日はこのテーマにしました。皆さんに「ストレス自己診断表」というプリントをお配りしました。30問ほどありますので5分ほどでチェックしてみてください。それが終わりましたらビデオを見ながら学習していただければと思います。

（自己診断）

それでは厚生労働省のメンタルヘルスケアについて学ぶビデオがありますのでご覧ください。職場でも個人的にも参考になる部分がありますので持ち帰っていただければと思います。

（動画鑑賞）

厚生労働省のサイトにいくつかあった内の一番わかりやすいような動画でした。ストレスをためないように、ゴルフをやってストレスがたまらないように皆さん頑張ってくださいと思います。

## 水事業視察

川崎益美会員



地区グローバル補助金委員長でもあるので、明日の夜からタイの3330地区に水事業の視察に行つてまいります。私と成田秀治パストガバナーと佐藤健一財団委員長、そして、ロータリーの友地区代表委員の石川佳共子さん、工藤武重パストガバナー、その娘さんの大学教授、6人で行ってくる予定です。帰ってきてすぐ八戸RCで報告です。今回もきちんとやってこようと思っています。

点鐘

## メンタルヘルスの不調に気づいた時の解決法

1. セルフケアを実行する
2. 身近なサポートを利用する
3. 「こころの耳」を見る

（誤字脱字がございましたらご容赦ください）