



例会報告

第 2 6 3 0 地区 岐阜県 濃飛分区 創立 1 9 6 6 年 1 月 1 5 日

- 例会日 毎週金曜日 12:30~13:30
- 例会場 高山市花里町 3-33-3 TEL 34-3988
- 大垣共立銀行 高山支店 4 F
- 会長 斎藤 章
- 幹事 井辺 一章
- 会報委員長 伊藤 松寿



「春の匂い」 蜘蛛 康介

<会長の時間>

新・医学常識のウソ・ホント
 米山 公啓
 ナガオカ文庫 (486円) より



「怖い病気」にまつわるウソ

1. 「脳卒中は動かしたらダメ」は大ウソ・・・
脳梗塞発作は時間が勝負。治療技術が大きく進歩している
2. 「脳梗塞は冬に多い」はウソ・・・
脳梗塞は夏に多発。汗をかいた後の「ビールで乾杯」は危険
3. 「歯磨きが心臓病の予防に大事」ってなぜ?・・・
心臓病患者の冠動脈から、歯周病菌が発見されている
4. 「ゴルフ中の心臓発作を防ぐルール」って何?・・・
「アイゼンハワー・ルール」なら心臓にやさしい
5. 「心筋梗塞になると胸の激しい痛みで襲われる」はウソ・・・
高齢者や糖尿病患者には「胸痛を伴わない心筋梗塞」が多い
6. 「コーヒーを1日3杯飲むと大腸ガンにならない」って?・・・
女性の場合、大腸ガンのリスクが約半分に低下する
7. 「はくろの多い人はガンになりやすい」はウソ・・・
「はくろが多いと老化が遅くなる」という研究もある
8. 「日光の紫外線を浴びると皮膚ガンになる」は本当?・・・
日本人は「紫外線脅威論」に振り回されすぎでは?
9. 「男には効いても女には効かない薬がある」って本当?・・・
薬の治験は、ほとんど男だけを 集めてデータがとられてきた
10. 「脂肪肝はたいして怖くない病気」はウソ・・・
NASH という「怖い脂肪肝」もあることを覚えておこう
11. 「人間ドックを受けているから安心」はウソ・・・
人間ドックを「安心のための保険」にしてはいけない

脳と老いにまつわるウソ

12. 「コレステロール値は高めのほうが長生き」って本当?・・・
値が低い方がいいのか、高い方がいいのか。目下大論争中
13. 「肉を食べるほうが長生きする」って本当なの?・・・
肉を味方につければ、健康長寿のパワーが大きくアップする
14. 「ウォーキングはボケ防止にいい」は本当?・・・
ボケを防止したいなら、外へ出て歩く習慣をつけよう
15. 「ちょっとメタボなほうが長生きする」って本当?・・・
「小太りのほうが長生きする」という調査結果がある
16. 「大人の脳でも脳細胞が増えている」って本当なの?・・・
脳の海馬では次々と新しい脳細胞 が生まれている

17. 「脳は一生成長し続ける」ってどういうこと?・・・
脳回路は成長し続ける。「変化への適応力」を引き出そう
18. 「脳トレゲームは効果がない」は本当?・・・
「脳の活性化にも、ボケ防止にも効かない」という調査あり
19. 「脳は10パーセントしか使われていない」はウソ・・・
脳には「使われない働き手」などいない
20. 「好奇心の強さや浪費癖は遺伝的に決まっている」って本当?
好奇心、積極性、衝動性などは遺伝の影響を受けやすい

疲れ、心にまつわるウソ

21. 「女性のうつは冬に多くなる」って本当?・・・
日が短くなると、セロトニン不足に陥る女性が多くなる
22. 「ストレスの受けとめ方や訴え方は男も女も同じ」はウソ・・・
女はストレスを訴えやすい。男はストレスを抱え込みやすい
23. 「口ぐせを変えれば、心持ちも変わる」って本当?・・・
口ぐせを変えると、脳のネガティブなクセが矯正される
24. 「日本人は遺伝的に落ち込みやすい」って本当?・・・
日本人の9割以上は「不安遺伝子」をもっている
25. 「緑の香りで疲労が回復する」って本当?・・・
森林浴の疲労回復効果は、科学的にも証明されている
26. 「休日に寝だめをしても効果はない」はウソ・・・
休日に「睡眠負債」を返還するのは理論的には正しい
27. 「金縛りは心霊現象で起こる」はウソ・・・
金縛り現象は「睡眠モードの誤作動」によって起こる

単なる迷信・思い込み? 「通説」にまつわるウソ

28. 「ビタミンCで風邪が予防できる」はウソ・・・
ミカンをたくさん食べても、風邪を引くときは引く
29. 「やけどは氷水で冷やす」はウソ・・・
水道水を流しっぱなしにして、5~10分流水で冷やす
30. 「鼻血が出たら、上を向いて首をトントン叩く」は間違い・・・
鼻血を止めるときには、上を向いてはいけない
31. 「焼酎は日本酒よりも体にいい」はウソ・・・
「何を飲むか」ではなく、「どれくらい飲むか」が問題
32. 「柿は二日酔いに効く」は本当?・・・
酔い醒まし、悪酔い予防には、柿が一番
33. 「生理はうつる」はやっぴり本当だった!・・・
生理期間が同調するのは「フェロモン」のせい
34. 「近視は老眼になりにくい」はウソ・・・
近視だと、老眼に気づきにくいというだけの話
35. 「暗いところで本を読むと目が悪くなる」はウソ・・・
暗い場所で読書をして、視力に 対しては何の問題もなし

例会報告

<幹事報告>

◎地区代表幹事より

- ・ガバナー月信4月号訂正とお詫び
ガバナーノミニー
推薦提案のお知らせ

2012-13年度 → 2014-15

- ・第3回日台ロータリー親善会議開催のご案内

日時 6月 1日(金) 13:00 登録開始 19:30 閉会

場所 ホテルグランヴィア京都(JR京都ビル内)

登録料 15,000円 登録締切 4月27日(金)

◎次期ガバナー補佐より

- ・濃飛分区次期会長・幹事懇談会開催のご案内

日時 5月13日(日) 午後3時～

場所 下呂温泉 ホテル水明館

◎ぎふ清流国体高山市実行委員会より

- ・ぎふ清流国体高山市実行委員会第4回常任委員会

及び第4回総会の開催について

日時 5月 1日(火) 13:30～15:00

場所 市役所 地下ホール 大会議室

- ・各専門委員会における報告事項
- ・平成23年度事業報告及び収支決算について
- ・平成24年度事業計画(案)及び収支予算(案)
ほかについて

<例会変更>

高山 … 5月3日(木)は、法定休日(憲法記念日)のため
休会

5月17日(木)は、新緑家族例会のため、

18:30～ 古川町 八ツ三館 に 変更

高山中央 … 5月14日(月)は、新緑例会のため、

12日(土)18:30～ 高山市文化伝承館に変更

<受贈誌>

不破RC(会報)、不破の関RC(会報)、(株)生駒時計店(12-13
カタログ)

<出席報告>

区分	出席	Make-Up	出席者数	会員数	出席率
前々回	休会	のため	補正	ありま	せん
本日	40名	—	40名	49名	81.63%

<本日のプログラム>

雑誌広報委員会

雑誌広報委員長

小田 博司

本日は(株)飛騨高山テレ・エフエム取締役総務部長の大岩英夫をゲストにお迎えしました。略歴をご紹介します。

1968(昭和43)年6月3日生まれの43歳、ご自宅は江名子町です。昭和62年3月、高山工業高校電子科卒業。平成元年3月、東放学園専門学校放送芸術科卒業。平成元年4月、産経新聞社入社。平成9年3月、産経新聞社退職。平成9年4月、株式会社飛騨高山テレ・エフエム入社。現在に至り、主に会社の運営に携わっていらっしやいます。



「コミュニティFM局について」

(株)飛騨高山テレ・エフエム 取締役総務部長 大岩 英夫 様
【コミュニティFMとは?】

コミュニティFM放送局とは、市町村の一部の地域において、平成4年1月に制度化された超短波(FM)放送局のことです。

一般的に「コミュニティFM」「地域FM」とも呼ばれています。放送区域も市町村(政令指定都市にあっては、区とする)の一部の区域をエリア、または近隣を含む区域のエリアと決められています。

広域・県域の大手放送局の様に、特定の人たちが作った番組ではなく、地域の特色を生かした番組や、地域住民が参加したり、番組制作に参加する2WAYの番組、急を要する情報を提供する事や、地域に密着した情報を提供する、地域情報の発信拠点として、また地域振興、その他公共の福祉の増進に寄与する、豊かで安全な街づくりに貢献できる「地域のみなさんに育てて貰う」放送局となっています。

開局第1号は、平成4年12月に北海道函館市に開局しましたが、

こころの中を見つめよう 博愛を広めるために

例会報告

阪神淡路大震災後、全国に急速に普及が進み、現在では、北海道から沖縄県まで255局が運営しています。岐阜県は、高山市、岐阜市、多治見市にコミュニティFM局があります。現在も開局準備中の局や有志、地方行政が提案、予算を立てて、正式開局に向けて進めている地域も多数あります。(近隣では愛知県一宮市、三重県伊勢市等が計画中)

また昨年の東日本大震災の際には、被災した地域に臨時災害FM局が開局し、安否情報や炊き出しの情報などを発信しました。

コミュニティFM局は、小回りが利きやすいため、災害や緊急時に、県域放送局では難しいと思われるリアルタイムな停電・断水の状況や、災害後のボランティア、救援活動などの情報を、きめ細かく提供出来る強みがあります。

また市販のラジオで気軽に聴け、住民にとっても大きな情報源であり、番組に参加したり、地域での認知度も高まっています。

【コミュニティFM局の経営】

経営体としては、地方自治体と民間の共同出資による第三セクター会社が多く、同様な地場産があるケーブルテレビ会社の子会社、地方紙やタウン情報誌の子会社、特定非営利活動法人が運営する放送局もあります。

通常のFMラジオ局では、都道府県内全域(県域放送)に、連日放送を行なう義務があり、親局は500~10kW、中継局では10~100W程度で放送を行なっています。一方で、コミュニティFM放送は、最大出力20Wという小さな出力で放送を行っており、聞こえる範囲(聴取エリア)は狭いという問題はありますが、放送が聞こえる場所には多くの人がいることから、通常の県域FMラジオ局と比べると、ある意味でコストパフォーマンスが良いと言われています。しかしながら、通常のFMラジオ局に比べても規模がコンパクトであるため、経済情勢に左右される経営基盤の脆弱な社も多く、地方都市はおろか、政令指定都市にも創業者の死去や出資元の経営不振をきっかけに倒産した局もあります。収入の大部分は、広告主からの広告料で運営していますので、広告主が広告宣伝費を見直したり、打ち切った場合、局にとっては大打撃となります。

当社においては、地元企業・商店などからのコマースをいただいております。全国的なナショナルスポンサーは皆無です。

【Hits FMの概要】

1985年(昭和60年)、当時の郵政省からテレピア構想に高山市が指定され、昭和61年11月に、キャプテン事業を行う第三セクター「飛騨高山テレピア株式会社」が前身となり、平成9年4月に「飛騨高山テレ・エフエム」と名称変更し、7月19日に開局、現在に至っています。

[株主構成(株主数22)] 3月31日現在

高山市、高山信用金庫、飛騨信用組合、(宗)桜山八幡宮高山屋台会館、三愛通信設備株式会社、飛騨農業協同組合、(株)十六銀行、高山商工会議所、(財)飛騨地域地場産業振興センター、飛騨高山

ケーブルネットワーク株式会社、(株)駿河屋魚一、(株)日立製作所、(株)みの谷、(株)ひだホテルプラザ、西日本電信電話株式会社、中部日本放送株式会社、(株)大垣共立銀行、(株)ジェイアール東海ホテルズ、(株)高山グリーンホテル、(株)高山観光ホテル、(株)本陣平野屋、日立コンシューマエレクトロニクス株式会社

[役員構成] 3月31日現在

代表取締役社長 荻谷 穆 高山商工会議所会頭
専務取締役 堀 泰則 (株)ひだホテルプラザ代表取締役社長
常務取締役 糸尾 晃 高山信用金庫理事長
常務取締役 新谷 尚樹 (株)高山グリーンホテル代表取締役社長
取締役総務部長 大岩 英夫
取締役 国鳥 芳明 高山市長
大池 裕
住 古人 (株)高山観光ホテル代表取締役社長
茶座 公雄 (財)飛騨地域地場産業振興センター専務理事
監査役 林 謙三 飛騨信用組合理事長
宇野 幸洋 (株)十六銀行高山支店長

[従業員・ナビゲーター] 3月31日現在

社員7人、ナビゲーター8人、パート・アルバイト2人

[放送エリア]

高山市と飛騨市の一部。合併後、平成20年度に中継局6ヶ所設置(飛騨清見IC局、飛騨清見龍ヶ峰局、荘川ダナ局、高根子の原局、平湯局、上宝在家山局)

[放送時間]

午前6時~深夜0時まで18時間放送。午前7時~午後10時までは、自社スタジオから生放送(土日除く)。3時間ごとに番組を区切り、平日は5人のナビゲーターが担当。

[地域の放送局として]

地元の話・情報の発信の他、地元の人たちにご出演していただけるような編成を組んでいます。また春・秋の高山祭、旧町村で行なわれる大きなイベントの際には、サテライトスタジオから放送しています。

[防災ラジオ]

普及は伸び悩んでいますが、災害や高山市からのお知らせの際には、FM側からの信号により自動で立ち上がります。また、市役所からも放送が可能です。

[当社が抱える課題]

1. スタッフ(ナビゲーター)の育成。
2. 広告費の減少に伴う新たな広告主の開拓及び企画。
3. インターネット放送への対応。
4. 高山市とも協議していますが、防災ラジオの普及促進。
5. 若年層のラジオ離れ。

例会報告

<ニコニコボックス>

●斎藤 章さん

①次女の上司にあたる、(株)飛騨高山テレ・エフエム総務部長の大岩英夫様、ようこそおいで下さいました。卓話よろしくお願い申し上げます。

②今月、夫婦揃って誕生祝いをいただきました。ありがとうございました。

●雑誌広報委員会 小田 博司さん、野戸 守さん、菱川 正臣さん

本日は、雑誌・広報委員会担当例会です。株式会社飛騨高山テレ・エフエム大岩英夫部長様にスピーチをお願いしましたところ、御快諾賜り心から厚くお礼申し上げます。過日、NHKの番組において、シャンソン歌手のクミコさんの話がありました。クミコさんは、昨年の3.11東日本大震災時、釜石での公演を企画していて津波に遭遇し、公演を中止、会場の皆さんと共に避難して、暗い一夜を過ごし、闇の中の車のラジオから「助け合いましょう。」と声がかがれ、大変勇気づけられたと言っていました。その後、復興のために何かを行いたいとして、釜石の地元エフエムラジオ放送において、毎週金曜日にトーク番組を始められたようです。災害時の情報伝達、心の癒し手段には、ラジオ放送は欠かすことのできない大切な存在だと感じました。大岩様、本日は宜しく願いいたします。

●米澤 久二さん、田中 正躬さん、塚本 直人さん

ヒッツFMの大岩さん、貴重なお話を聞かせて下さい。楽しみにしています。頑張り!! 大岩さん!!

●小森 丈一さん

一昨日のIDM(インフォーマル・ディスカッション・ミーティング)は、ロータリーの事よりも人を知る機会でした。お互い心の輪が繋がったようです。

●向井 公規さん

先日の新会員オリエンテーションありがとうございました。入会して8ヶ月、忘れていた事、知らなかった事が多々ございましたが、初心忘れず出席していきたいと思えます。

●大村 貴之さん

先日、新会員オリエンテーションありがとうございました。先輩方より沢山のご指導を頂き、少しずつロータリアンとして成長したいと思えます。今後ともよろしくお願ひします。

●新田 敬義さん

先日は妻の誕生祝いありがとうございました。

●柳手 康介さん

夫人誕生日のお祝いを頂きましてありがとうございます。嫁の誕生日…考えると何故か胃がキリキリするのは気のせいでしょうか？

●下屋 勝比古さん

先週東京で一足早い桜を楽しんで来ました。高山祭りの天候は不安ですが、沢山の方に来て頂きたいです。さて、本日誕生日を迎え、先週はお祝いありがとうございました。再来週はオリンピック・アジア大陸予選です。出場目指して頑張って来ます。

●堀内 秀文さん

ニコニコ委員でありながら久しぶりの投稿です。特にイイ事、変わった事はありませんでしたが、本日、愛犬を予防接種に向けて洗ってやりました。あまりにもゴシゴシしすぎて、思いっきり手を咬まれ、血がいっぱい出ました。まだ痛いです。

●堀川 和士さん

親睦委員会です。5月20日の新緑例会は会員無料です。私の予想では必ず良いお天気に恵まれるでしょう。奥様同伴でご参加下さい。なお後ろのボードに現地の写真を貼ってありますのでご覧ください。