

国際ロータリー第 2790 地区 第 8 グループ

創立 1957 年 3 月 23 日

銚子ロータリークラブ会報

第 3363 号 2026 年 7 月 22 日(水)発行

例会場 銚子商工会館 5 階大会議室 (銚子市三軒町 19-4)

TEL0479-23-0750 FAX0479-25-8789

本日のプログラム

「学校の働き方改革」

銚子市教育委員会 教育長 中西 健様

前回例会報告 (7 月 15 日)

点 鐘: 須永 清彦会長

ロータリーソング: それでこそロータリー

会長挨拶

皆様、こんにちは。本日も例会にご出席いただき、ありがとうございます。ドタバタだった 1 週目、2 週目とは違い、ようやく少し落ち着いてきた 3 週目の会長挨拶をさせていただきます。先週金曜日には旭ロータリークラブ様、そして昨日火曜日には八日市場ロータリークラブ様の例会に参加させていただき、私の自己紹介を兼ねたご挨拶と、島田幹事からは銚子ロータリークラブ創立 70 周年記念事業の PR をさせていただきました。おかげさまで、少しずつ会長らしい仕事も始まってきたなと感じています。

さて、第 3 週は「仕事の話」ということで、今日は AI、特に先週新しいモデル「5.6」が利用できるようになった ChatGPT についてお話ししたいと思います。最近よく「AI」という言葉を耳にしますが、ChatGPT は「生成 AI」と呼ばれるものです。文章や画像を作ったり、アイデアを出したりと、新しいデータを生み出すことが得意です。ただ、基本的には「考えてデータを作る」ところまでが仕事で、実際の製品を作ったり、実際の作業を行ったりするわけではありません。

「どうすればもっと効率化できるか」「どうすれば自動化できるか」を一緒に考えてくれるのが、ChatGPT の得意なところですよ。

ただ、ChatGPT にも苦手なことがあります。

実際に私が使ってみて、「まだこういうところは苦手なんだな」と思った例を二つご紹介します。一つ目は、剣道大会の案内を送るときの話です。先週、9 月に開催する剣道大会の案内を送るため、「〇〇中学校に剣道部はありますか」と ChatGPT に聞いてみました。すると、実際には廃部になっている学校でも「剣道部があります」と回答することがありました。これは ChatGPT が間違っているというより、インターネット上の情報が古かったことが原因です。

二つ目は、画像の加工です。

ChatGPT をはじめとする生成 AI は、写真をきれいに加工することも得意です。

ただ、たまに、しれっと人の顔が変わっていることがあります。(笑)「この人、こんな顔だったかな?」と思って見比べると、目や口元が少し変わっていたりするんです。何事もなかったかのように仕上げてきますので、最後は人が確認することが大切です。

つまり、AI は万能ではありません。

最新情報も画像も、最後は人が確認し、判断することが大切です。逆に、私が ChatGPT を一番便利だと感じている使い方が、「壁打ち」です。壁打ちというのは、自分の考えを AI に伝え、それに対して質問をしてもらったり、別の視点を提案してもらったりしながら、自分の考えを整理していく方法です。

例えば企画を考えるときに、

「別の考え方はありますか。」

「メリットとデメリットを教えてください。」

「他に見落としている点はありませんか。」

というように何度も対話を重ねます。すると、自

2026-27年度オンラインカ・ハキーム・ババロラ RI 会長

銚子 RC Email d2790@choshi-rotary.club

CREATE LASTING IMPACT 持続可能なインパクトを生み出そう H P <https://www.choshi-rotary.club>

製作◇広報・会報委員会 泉英伸 大岩將道 宮内秀章 伊藤剛康◇



分の考えも整理され、より良い結論に近づいていきます。ChatGPTは答えを出してくれる相手というより、一緒に考えてくれるパートナーとして使うことをおすすめします。まだ使ったことがない方は、ぜひ一度試してみてください。

ただ、便利だからといって頼り過ぎにも注意が必要です。私も、「まずChatGPTに」がすっかり癖になっていますので、人のことはあまり言えませんが…

ロータリーには、それぞれの分野で豊富な経験と知恵を持った会員が大勢いらっしゃいます。AIから学べることもありますが、人からしか学べないこともあります。その両方をうまく生かしながら、これからの仕事やロータリー活動に役立てていきたいと思います。

本日もどうぞよろしくお願いいたします。



グループ内
へご挨拶
7/7
銚子東 RC



7/10
旭 RC



7/14
八日市場 RC

幹事報告

1. 公共イメージ推進事業ストーリーテリングキャンペーン開催のご案内
 2. クラブ・地区支援リソース集のご案内
 3. プラモデル同好会第9回会合のお知らせ
 4. クラブサポートミーティング目標サポートシステム入力へのご協力のお願い
- …ガバナー事務所
5. ハイライトよねやま 316
- …公益財団法人ロータリー米山記念奨学会

会員の記念日

お誕生日おめでとうございます。



大里 忠弘会員 泉 英伸会員
(7月13日) (7月12日)

創業記念日 古和田裕己会員(7月9日)
伊藤 剛康会員(7月15日)

ニコニコBOX

◇金島 弘会員

我が家は1つ屋根の下で4世帯8人で生活しています。例会休んで内孫次女銚子中3年生体操で千葉県大会応援しに行って来ます。ホテルも大分増えて来しました。

◇石毛 充会員

先日、次男夫婦に3人目の女の子が生まれました。長男夫婦には3人と6人目の孫です。少子化の中息子達はがんばっております。

表彰 ポールハリスフェロー



マルチ6回目 マルチ5回目
大里 忠弘会員 宮内 龍雄会員

委員会報告

2025-26年度出席100%表彰

年間平均出席率84.29%

年間100%達成！！おめでとうございます！



淵岡会員・石毛会員・泉会員・金島会員
加瀬会員・上総会員・松本会員・宮内(秀)会員
大岩会員・大里会員・猿田会員・島田会員
須永会員・高橋会員・田中会員・寺内会員
(16名)

卓 話

「新入会員卓話」 古和田 裕己会員



皆さま、こんにちは。

明治安田生命の古和田裕己と申します。

本日はこのような貴重な機会をいただき、本当にありがとうございます。最初に、少し私自身のことをお話させていただきます。簡単な略歴と私をつくってくれた三つの出来事についてお話します。

私は1997年9月13日生まれの28歳です。

生まれは埼玉県川越市、育ちは埼玉県ふじみ野市になります。趣味はスポーツなど運動で、アメリカンフットボールを中学2年生から始め、社会人になってからもクラブチームに所属して活動しておりました。2020年に明治安田に入社し、1年目は研修をし、長野県の松本市に1年間、神奈川県横浜市の横濱市に2年間と異動をし、3月までは東京都新宿区に2年間勤めさせていただき、その後4月から銚子営業所に着任させていただきました。銚子に来て3ヶ月が経ちましたが、皆さまの暖かい人柄に感銘を受け、本当に感謝しております。

では、私を作ってくれた3つの出来事についてお話させていただきます。

一つ目は、「アメリカンフットボール」です。

中学、高校、大学と続け、現在も社会人クラブチームでプレーしています。「まだ現役なの？」と驚かれることもあります。休日はコーチ兼選手としてチームに召集され、学生時代と同じように汗だらけになっています。アメリカンフットボールは、「究極のチームスポーツ」と言われます。一つのプレーには11人全員が役割を持っています。テレビではボールを持って走る選手ばかり目立ちますが、その裏では、誰かが体を張って道をつくり、誰かが相手を止め、誰かがおとりになっています。派手ではありませんが、その役割があるからこそ、得点が生まれます。私はこの競技から、「主役よりも、自分の役割を全うすることがチームを強くする」ということを学びました。

これは社会人になってからも同じでした。

仕事は一人で活動しているように場面もありますが、実際には事務の方、上司、先輩、後輩、そしてお客様、多くの方のおかげで仕事が成り立っています。アメフトのおかげで、「感謝すること」と「チームで勝つこと」の大切さを学ぶことができました。

二つ目は、「失敗から学ぶこと」です。

アメフトには試合前後に必ず映像を見る文化があります。良いプレーよりも、失敗したプレーの方が何度も映し出されます。

最初は嫌でした。「もう見なくても分かっています」と思うこともありましたが。

でもコーチや監督は必ず言います。「失敗は責めるためではない。次に成功するために見るのだ。」

この言葉は社会人になってからも忘れられません。

社会人になってからもうまくいかないことはたくさんあります。落ち込む日もあります。そんな時こそ、「なぜだろう」と振り返ることが、次の成長につながると考えています。

三つ目は、「人とのご縁」です。

この仕事を始めて感じたのは、結局最後は「人」だということです。商品だけで選ばれることは少なく、「あなたにお願いしたい」と言っていただけで、一番うれしい瞬間です。これは保険や金融に限らず、どの仕事にも共通しているのではないのでしょうか。

だから私は、「会う」「話を聞く」という基本を何よりも大切にしています。特別なことではありませんが、この積み重ねが信頼につながると信じています。

休日はアメフトのほかに、ジムで体を動かしたり、甘いものが好きなのでカフェでゆっくりしたりしています。「そんなに運動しているなら甘いものは食べないのでしょう？」と聞かれることがありますが、実は運動しているからこそ、甘いものを楽しみに頑張っています(笑)。最近では健康を意識しながらも、「我慢しすぎないこと」も大事だと思うようになりました。

このロータリークラブに入会させていただき、改めて感じたことがあります。ロータリーの皆さまは、それぞれの会社や地域で長年活躍され、多くの経験を積み重ねてきた方ばかりです。私は年齢も経験もまだまだ及びません。だからこそ、それ以上に皆さまから学ばせていただき、銚子のお役に立っていきたくと思っています。

私の仕事とも関わりのある「人生100年時代、本当に備えるべきものとは」というテーマでお話させていただきます。

健康、お金、そして時間。

どれも私たちの人生に欠かせないものです。

今日は商品のお話ではなく、皆さまと一緒に「豊かな人生とは何か」を考える時間にできればと思っています。皆さまは、「人生で一番大切な資産は何ですか？」と聞かれたら、何と答えますか。

お金でしょうか。健康でしょうか。

家族でしょうか。あるいは時間でしょうか。

私は仕事柄、お金について考える機会が多くありますが、最近強く感じるがあります。それは、お金は大切ですが、お金だけでは人生は守れないということです。

まず、日本は世界でも有数の長寿国です。

男性の平均寿命は約81歳、女性は約87歳です。一方で、「健康寿命」という言葉があります。健康寿命とは、介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間のことです。この健康寿命は、平均寿命より約10年前後短いと

言われています。

ちなみに、銚子市の 65 歳からの平均自立期間は男性で約 17 年、女性で約 20 年だそうです。つまり、多くの方は人生の最後の約 10 年間、何らかの医療や介護のお世話になる可能性があるということです。もちろん、全員ではありません。しかし、人生 100 年時代と言われる今、「長生きすること」だけではなく、「元気に長生きすること」が大切になっています。

では、その健康を守るために何ができるでしょうか。

特別なことではありません。

適度な運動。バランスの良い食事。十分な睡眠。定期的な健康診断。

どれも当たり前のことですが、この当たり前を続けることが一番難しいのかもしれない。私は学生時代から運動を続けていますが、運動は体だけではなく心も整えてくれると感じています。健康への投資は、人生で最も利回りの高い投資かもしれません。

次に考えたいのが、「もしも」です。

どんなに健康に気を付けていても、病気や事故は突然やってきます。日本では、生涯でおおよそ 2 人に 1 人が何らかのがんを経験すると言われています。

また、脳卒中や心臓の病気も決して珍しいものではありません。こうした話をすると、不安になるための話だと思われるかもしれません。しかし、私はそうではないと思っています。大切なのは、不安になることなく、準備をして安心することです。

台風が来る前に備えるように、人生も同じです。

備えがあるからこそ、落ち着いて生活できるのだと思います。

そして、もう一つ大切な資産があります。

それは「時間」です。

私たちは、お金は増やすことができます。

しかし、時間だけは誰にも増やすことができません。

今日という一日は、一度しかありません。だからこそ、自分にとって本当に大切なことに時間を使うことが重要だと思います。

仕事に打ち込む時間。家族と過ごす時間。

地域に貢献する時間。趣味を楽しむ時間。

どれも人生を豊かにしてくれる大切な時間です。

ロータリークラブには、「奉仕」を大切にされているかと存じます。私は、この言葉は決して特別な活動だけを指すものではないと思っています。

地域のために少し行動すること。

誰かの話を丁寧に聞くこと。困っている人に声をかけること。こうした日々の積み重ねが、地域を支え、信頼を育てていくのではないのでしょうか。そして、その信頼こそが、お金では買えない大きな財産です。

最後に、自分が思う大切なことは三つです。

一つ目は、「健康は最大の資産」であること。

二つ目は、「備えは不安のためではなく、安心して人生を楽しむためにある」ということ。

三つ目は、「時間と信頼は、お金以上に価値のある資産」であるということです。

人生 100 年時代と言われますが、長く生きることが目的

ではありません。健康で、自分らしく、周りの人と支え合いながら生きること。

それが豊かな人生なのではないかと思います。

まだまだ若輩者で皆様にご迷惑やご指導をいただくことも多々あるかと存じます。若手らしく明るく元気に仕事をし、在任期間を含めて、ロータリーのみならず、そして銚子の発展に少しでも貢献できたらとおもっておりますので、今後とも何とぞよろしくお願いいたします。

本日は貴重なお時間をいただき誠にありがとうございます。

【出席報告】

会員総数 36 名 出席計算 35 名

出席 24 名 欠席 11 名

出席率 68. 57 %

欠席：淵岡君・藤本君・藤原君・伊藤(剛)君

加瀬君・金島君・川上君・村田君・佐藤君

上原君・吉原君

【M U】

7/18 社会を明るくする運動（参加 9 名）

石川君・松本君・宮内(秀)君・宮内(龍)君・大里君

杉山君・高橋君・田中君・寺内君



7/21 藤原君

【ニコニコ】

ニコニコ BOX	¥11,000	計	¥110,000
スモールコイン	¥ 2,300	計	¥ 4,860
米山 BOX	¥ —	計	¥ 3,300
希望の風	¥ —	計	¥284,800

(希望の風：前年度繰越額 259,900 円含)

次週（7月29日）プログラム

「市民課の今とこれから」

銚子市 市民課 課長 飯森 美千代様

(ロータリー財団 研究グループ 交換チームメンバー)

Group Study Exchange 2009

お弁当：おか村(幕の内)

◎例会欠席される場合は、ご連絡ください。

銚子 RC 事務局 Tel 23-0750

email d2790@choshi-rotary.club