

涉》为一月信



GOVERNOR'S MONTHLY LETTER to Rotary Club President & Secretary

超我の奉仕

ロータリー家族の集い」に御参加を 配偶者に超我の奉仕を

国際ロータリー第2790地区 2005 2006年度 ガバナー 山中 義忠

ロータリーは、高潔なる品位と資質を有する個人を以って構成される集団であります。 この優秀なる個人人格は、その配偶者の助力によって初めて維持助長されるのであり ます。

本年度国際ロータリー会長カール・ヴィルヘルム・ステンハマー氏は、その公式書簡の中で、それが私信であれば、必ずモニカ夫人の名前とメッセ・ジを伝えております。この事実は、ロータリー家族とは、定款上にその定義がありませんが、ロータリアンの配偶者であることには、何人も異議を挟まないでしょう。

今年度国際ロータリー会長のテーマは、超我の奉仕 であります。 私は、超我を、そっと他に与える愛、愛は争わず戦わず平和を生む、奉仕はそれを行う行為 と自認しております。よって超我の奉仕は、愛と平和の実践であり、奉仕の理想であります。

夫婦の愛は、結婚後40年もすれば、只そっと与える時だけに実感できる超我なのであって、性愛なぞとは全く次元の異なる 他への思いやり なのであります。

超我の愛と平和、それこそが、ロータリーの心であり、ロータリーの奉仕は、真実の愛と平和の実現、なのであります。 ロータリーに、性別はありません、されど、本日此処に、このロータリー家族会に御出席のロータリアンとその家族の皆様方は、この会が女性を主として企画されたことを既にご存じだと思います。 超我の愛、それは女性にしか体験出来ない母性愛であり、それこそが、ロータリーの心、愛と平和を実現できる優れた素質となるからであります。 愛を、性愛としか理解できず、母性愛あって初めて成人したことすら忘れて罪を犯す男性の輩に、天誅を下して頂きたいのです。

本会でのロータリーとの出会いが、ロータリーへの入会となれば、主催者としてそれ以上の喜びは御座いません。 どうか、ごゆっくりお楽しみください。 有難う御座いました。

2006.1.22.記



世界理解月間にちなんで

国際ロータリー第 2790 地区 W C S 委員長 **永鳥 秀人**

平素は地区内各クラブのロータリアンの皆様には、世界社会奉仕活動にご理解と、ご支援を戴きましてありがとうございます。

2月23日は、最初にロータリークラブ会合が開かれた記念の日であり、世界理解と平和の日とされております。

わが地区のWCS活動も本年で 20 周年の節目の年を迎えることになりました。20 年の長きにわたり、この活動が継続されてきましたことは、ひとえに歴代ガバナーの皆様、地区委員会の皆様、地区内ロータリアンの皆様のご努力と研鑽により引き継がれてきたものと敬意を表するものであります。

また、支援実施国のロータリアンとの友好と友愛とに培われた信頼関係に基づき、この 活動が着実に成果をあげられたものと思います。

20 年間の活動の中で、多くの姉妹友好クラブが誕生したのもその成果の一つとしてあげることができると考えます。

ロータリークラブに入会すると同時に「日本はもちろんのこと世界中のロータリアンと の知己・友人を得る機会を提供され、奉仕の機会を得られる」と先輩に教えられました。

しかし、この機会も自分自身の足で一歩を踏み出さない限り、得られないものであることも体験の中から知ることができました。

地区内ロータリアンの皆様には、プライベートでロータリーの姉妹友好クラブ・米山・R財団等を通じ多くの外国の知人友人をお持ちのことと思います、仮にお一人のロータリアンにひとりの外国の友人がいるとすると、3100 人の国際交流が実現しているのだと思います。

そしてお互いの国の壁、言葉の壁を越えたところで、お互いの境遇を理解し合い友好を 促進することは、意外に身近にあり簡単にできうる奉仕でもあると考えます。

ねずみ算式ではありませんが、地区内 3100 名のロータリアン、日本で 10 万人、世界で 100 万人の好意と友情の輪が広がることにより、目に見えなくても世界平和の下支えとして大きく貢献していることは間違いのないことだと感じております。

また、国内においても世界中から来日している外国人労働者との友好も地域社会の中で様々な面で、年々重要な課題となってきております。

私の会社の近くには多くの外国人が住んでおります、知り合いのスリランカ人にインドネシア大地震被害の状況を聞き、未だに後進国のため津波災害の復興支援が立ち遅れている現状を知り、なんとか今年のWCSプロジェクトに追加したいと考えていました。

幸いにも我孫子RCがスリランカ(3220 地区)のクラブとWCS活動を実施していることがわかり上村WCS委員を通じて、お願いしましたところ快くご協力を得られることになりました。地区レベルのWCSマッチンググラントを地区内ロータリークラブのルート情報、段取りまでをご教授戴き実施する形になりますが、これもまた良いことかなと考えております。我孫子RCの皆様のご協力に感謝申し上げます。

因みに 3/20(月)~3/24(金)我孫子RC・地区WCS委員会のスリランカ津波災害復興支援視察旅行を予定しております。



世界理解月間にちなんで

R F 委員長 山口 習明

2 月は「世界理解月間」と「世界理解と平和の日」の月間となります。手続要覧によると以下のように記載されています。

- ・世界理解月間 (World Understanding Month) 特別月間として「世界理解月間」が毎年 2 月に遵守されている。同月間中、クラブは世界平和に不可欠な理解と親善を強調したクラブ・プログラムと活動を実施するよう要請されている。R. I理事会はさらにクラブがこの期間中、WCSに関するプログラムを発表するよう奨励している(ロータリー章典8.050.)。
- ・世界理解と平和の日 (World Understanding and Peace Day)
 2月23日は最初のロータリー・クラブ会合が開かれた記念日であり、世界理解と平和の日として遵守されている。各クラブはこの日、国際理解と友情と平和へのロータリーの献身を特に認め、強調しなければならない(ロータリー章典42.040.1)。

ロータリーが創立以来、世界へ拡大するにつれロータリー運動の本体である親睦の精神、および四大奉仕活動を通じて国際的になるほど国際理解と親善に寄与すること及び世界の平和を追求するようになりました。

我々ロータリアンは自国の文化、思想、宗教、文化遺産に対して誇りを持つが、他国の文化、伝統に対する優越感を抱かず、さらに一歩進めて、謙虚に他国の文化、伝統に対して学ぶ姿勢を持って世界を理解しないと世界が平和にならないと思います。

今一度この月間の意義を噛み締めてみたいと思います。



「世界社会奉仕月間」

国際ロータリー第 2790 地区 青少年交換委員長 **齋藤 豊久**

国際ロータリー青少年交換委員会では、これからの次世代を担う青少年の若者達に、異文化における現世界の現実を肌で直に触れる機会・場所を提供しております。毎年世界中で約7,000名余の青年男女がこの事業企画に参加して活躍・活動しております。

青少年交換では、外国語を学ぶ絶好の場と考えられている感が有ります。確かに派遣された国の言葉が話せないと理解出来ない事柄が多く生活上不便です。その為に外国語を学ぶ絶好の場でもありますが大きな目的は別にあります。

派遣される国々には、夫々の異なった言語・文化・習慣が有り、それらを学ぶ事に寄り、その国々を理解する事、その国々の人達との関わりを学び、理解する事に有ります。

また自国を、派遣される国の人達に正しく伝える事、理解させる事にも有ります。

我々は、ホストクラブメンバー及びホストファミリーとして、異文化からの受け入れ学生から、これら同じ事を学ぶ事が出来ます。

外国からの文化使節としてやって来る、青少年交換学生は同じ星の地球上の人間です。

私達自分の国・自分の地域に無い文化等を携えてやって来るのです。この文化使節から如何なる事を習得・理解するかは、受け入れ側の人夫々です。青少年交換に携わった人達・派遣交換学生は、言語・文化・思想の違いもありますが、夫々、一人一人に於いて小さな理解が出来てくるでしょう。その小さな理解の輪は何時しか大きな理解の輪に成長して行くでしょう。そしてそれらの事柄は、ひいては世界中に暮らす人々が、お互いに理解・信頼して手を携へ得て行くことになると思われます。

国際ロータリー 第 2790 地区

2006~2007年度

ガバナー補佐紹介

(委員会名は地区委員会)

第1分区

吉岡 政樹 名 所属クラブ 市川

職業分類 住宅経営

事業所名 大信建設株式会社

職 代表取締役 役

生年月日 1951年6月10日 1983年7月 ロータリー歴

入会 1993-94 年度 クラブ幹事 2002-03 年度 クラブ会長



第2分区

堀井 正雄 名 所属クラブ 船橋南 職業分類 家具販売

事業所名 株式会社 ホリイ

職 役 代表取締役

生年月日 1941年4月10日 ロータリー歴 1983年3月 入会

1987-88 年度 クラブ幹事 1997-98 年度 クラブ会長

1996-97 年度 地区ローターアクト委員長

第3分区A

中村 正見 名

千葉 所属クラブ

職業分類 事務用品販

事業所名 株式会社 千葉測器 役 職 代表取締役社長

生年月日 1938年11月14日

1987年11月 入会 ロータリー歴

クラブ幹事 1997-98 年度 2004-05 年度 クラブ会長 1991-92 年度 地区ローターアクト委員



第3分区B

名 所属クラブ 千葉港 職業分類 電気工事

株式会社 北斗電業 事業所名

役 職 取締役

生年月日 1926年10月4日

ロータリー歴 1989-90 年度

1985年1月 入会 クラブ幹事 1992-93 年度 クラブ会長



第4分区

白熊 所属クラブ 上総

職業分類 宗教(神社)

宗教法人 大原神社 事業所名

役 職 神官

生年月日 1947年8月12日

ロータリー歴

1996 年 7 月 入会 2001-02 年度 クラブ幹事 2005-06 年度 クラブ会長



第5分区

将次郎 武田

鴨川 所属クラブ 職業分類 ホテル

事業所名 株式会社 告田屋鴨川館

取締役社長 役 職 生年月日 1943年4月12日

1984 年 5 月 入会 1994-95 年度 クラブ会長 ロータリー歴



第6分区

氏 名 曹井 直秀

所属クラブ 横芝

職業分類 不動産売買

事業所名 株式会社 スガイ不動産

役 職 代表取締役

生年月日 1941年1月8日 ロータリー歴 1979年12月 2

- タリ-歴 1979 年 12 月 入会 1991-92 年度 クラブ幹事

1996-97 年度 クラブ会長 2002-06 年度 地区社会奉仕委員



第7分区

氏 名 **猿田 正城**

所属クラブ 銚子 職業分類 神道

事業所名 猿田神社 役 職 宮司

生年月日 1935年6月27日

ロータリー歴 1985 年 10 月 入会 1997-98 年度 クラブ会長

2004-05 年度 米山功労者(4回目)



第8分区

たかはし しょうじ 氏 名 **高橋 昭二**

所属クラブ 佐原 職業分類 神道

事業所名 香取神宮

役 職 宮司 生年日日 1028 年 1 日

生年月日 1928年1月5日 ロータリー歴 1993年10月 入会

2000-01 年度 クラブ会長



第9分区

ひわたし た(や 氏 名 **樋渡 塚也**

所属クラブ 八街 職業分類 電気工事

事業所名 有限会社 八街テレビ商会

役 職 代表取締役

生年月日 1934年1月9日

ロータリー歴 1972 年 4 月 入会

1972 年 4 月 八云 1979-80 年度 クラブ幹事 1988-89 年度 クラブ会長

1989-90 年度 地区国際奉仕委員 1990-92 年度 地区国際奉仕委員長 1992-93 年度 地区世界社会奉仕委員長

1993-94 年度 地区世界社会奉仕委員 1994-95 年度 地区 RRVF 委員

1994-95 年度 地区 GSE 派遣チームリーダ-

1996-97 年度 地区 RRVF 委員

第 10 分区

氏名渡邉隆

所属クラブ 沼南

職業分類 包装資材販売 事業所名 渡邊紙化有限会社

役 職 代表取締役

生年月日 1936年11月7日

ロータリー歴 1985 年 1 月 入会 1995-96 年度 クラブ幹事

1996-97 年度 クラブ会長

2002-05 年度 米山奨学生カウンセラー

第 11 分区

氏 名 成島 弘 所属クラブ 四街道

職業分類 教育用備品・事務用品販売 事業所名 株式会社 五十嵐

役 職 代表取締役

生年月日 1937年3月15日

ロータリー歴 1983 年 4 月 入会 1990-91 年度 クラブ幹事 1995-96 年度 クラブ会長

2001-04 年度 地区インターアクト委員



第12分区

. 名 **小泉 勝司**

所属クラブ 松戸 職業分類 歯医者

事業所名 小泉歯科医院

役 職 院長

生年月日 1938 年 9 月 28 日 ロータリー歴 1979 年 4 月 入会

2000-01 年度 クラブ会長



第 13 分区

えびはら こういち 名 **海老原 功一** 所属クラブ 流山

職業分類 不動産仲介 事業所名 産経不動産 役 職 専務取締役

生年月日 1954年8月27日

ロータリー歴 1994 年 5 月 入会 1999-00 年度 クラブ幹事 2002-03 年度 クラブ会長

2003-06 年度 地区ロータリー財団委員



文庫通信(221号)

「ロータリー文庫」は日本ロータリー50周年記念事業の一つとして1970年に創立された皆様の資料室です。

ロータリー関係の貴重な文献や視聴覚資料など、1万9千余点を収集・整備し皆様のご利用に備えております。閲覧は勿論、電話や書信によるご相談、文献・資料の出版先のご紹介、絶版資料についてはコピーサービスも承ります。

クラブ事務所にはロータリー文庫の「資料目録」を備えてありますので、ご活用願います。

以下資料のご紹介を致します。

魅力あるクラブづくり

「魅力あるクラブづくり」 2005 34P

(RI会長主催祝賀会議分科討論会テーマ別寄稿集)

「ロータリー・クラブの活性化について」 菅生浩三 2006 4P (D.2650 月信)

「『超我の奉仕』について」 曽我隆一 2005 4P (D.2840月信)

「ロータリーとは? - 超我の奉仕 - 」 成川守彦 2005 12P

(D.2770 指導者育成セミナー)

「ロータリーに学ぶ 指導者育成について」 田中作次 2005 15P

(D.2770 指導者育成セミナー)

「ロータリーの標語に関連し私の経験を語る」 三國智造 2005 6P (D.2830 月信)

[上記申込先:ロータリー文庫(コピー)]

「ロータリーとは何か(ロータリー入門)」 松崎勝一 2005 11P

[申込先:ロータリー文庫]

「地区リーダーシッププラン (DLP) クラブリーダーシッププラン (CLP) について」 佐野正行 2006 2P (D.2550 月信)

「クラブ・リーダーシッププラン (CLP) の重要性」 大久保昇 2006 2P (D.2650 月信)

「ロータリー理解度検定試験 楽しみながらロータリーが解る!」 2006 11P (D.2500 月信)

[上記申込先:ロータリー文庫(コピー)]

ロータリー文庫

〒105 0011

東京都港区芝公園 2 6 15 黒龍芝公園ビル3階

TEL(03)3433-6456 • FAX(03)3459-7506

http://www.rotary-bunko.gr.jp

開館=午前10時~午後5時 休館=土・日・祝祭日

ガパナー公式訪問日程(2 月)												
月	日	曜日	クラブ名	分区								
	2	木	習志野中央	11								
	7	火	銚子東	7								
	9	木	船橋東	2								
	13	月	白井	9								
2	14	火	船橋みなと	2								
	16	木	鎌ヶ谷	2								
	21	火	千葉緑	3B								
	22	水	船橋南	2								
	28	火	船橋	2								

2月	世界理解月間
2/3	World Understanding Month
2日(木)	WCS 委員会 第 8 回委員会
4日(土)	ローターアクト 四奉仕合同研修会
5日(日)	米山奨学生選考試験
10 日(金)	家族委員会
11日(土)	RYLA 委員会 第8回委員会
	RYLA 実行委員会 第6回委員会
18日(土)	社会奉仕委員会
18日(土)~	全国ローターアクト研修会
19日(日)	(2640 地区 大阪南部和歌山)
19日(日)	青少年交換委員会 第5回オリエンテーション
23日(木)	RYLA 委員会 第 9 回委員会
	RYLA 実行委員会 第7回委員会
24 日(金) ~_	第 29 回 RYLA セミナー
26 日(日)	(小見川少年自然の家)
25日(土)	浦安ロータリークラブ 25 周年記念式典
26日(日)	奨学金申請説明会
	R 財団委員会 第7回委員会
上 旬	職業奉仕委員会 第7回委員会

新ロータリアン



内田健夫 (新千葉) 司法書士 平成18年1月11日A会



大塚吉蔵 (千葉中央) 葬儀業 平成17年10月6日A会



石原孝雄 (東金) 介護用品 平成17年11月8日A会



鈴木文夫 (大網) 医師 平成18年1月11日A会



石井哲也 (銚子東) 自動車販売 平成18年1月10日A会

[現在準備中]





藤井哲男 (富里) 国際ホテル _{平成17年11月6日A会}



林 **堯夫** (四街道) 経営コンサルタント 平成17年11月15日A会



松葉則明 (松戸) 水道工事業 平成17年12月7日入会



橋口和幸 (松戸) 食品卸業 平成18年1月11日A会

<u>新PHF</u>



須藤春雄 (木更津)



板倉孝雄 (大網)



大塚和良 (大網)



矢部慎一 (大網)

マルチプルPHF



森田隆行 (市原中央) 第1回目



米澤 征一郎 (市原中央) 第1回目



遠藤元明 (市原中央) 第1回目



諸岡靖彦 (成田) 第2回目



平澤規雄 (習志野中央) 第2回目



吉田之好 (松戸東) 第2回目



湯浅甚作 (松戸東) 第2回目

新ベネファクター



湯浅敏一 (松戸東)

ベネファクター



得居 仁 (松戸東) 第2回目

米山功労賞



猿田正城 (銚子) 第5回目



平澤規雄 (習志野中央) 第2回目



岩佐光章 (流山) 第2回目



青木 修 (流山) 第1回目

敬弔

- 謹んで哀悼の意を表します -



高橋 治三郎君(松戸北RC)

逝去日: 2005年12月24日 享年 75歳

入会日:1972年7月5日

ロータリー歴

・1980~1981年度 会長

・2001~2002年度 米山記念奨学会副委員長・2002~2003年度 米山記念奨学会委員

· 2004~2005 年度 職業奉仕委員

R. I. 第2790地区(千葉)2005年12月出席·会員数報告

分		-	ulu ete ete	例	会 員 数						分			u de de	例	会 員 数							
分区	クフ 	ブ名	出席率	会数	女	男	7/1	女	男	今月	増減	区		クラブ名	出席率	会数	女	男	7/1	女	男	今月	増減
**	市	JI	100	4	0	47	47	0	48	48	1		大	多喜	92.70	3	2	20	22	2	23	25	3
第 1	市丿	Ⅱ 東	92.97	3	0	55	55	0	54	54	-1	第	横	芝	97.60	4	0	32	32	0	32	32	0
- 分	市丿	南	92.20	3	0	22	22	1	21	22	0	6	茂		90.20	3	3	31	34	3	31	34	0
区	浦	安	81.30	4	0	54	54	0	52	52	-2	分		原中央	83.33	3	4	25	29	4	25	29	0
	市川シ		81.40	4	0	41	41	0	39	39	-2	区	大		63.89	4	2	34	36	2	34	36	0
	船	橋	91.67	3	0	33	33	0	32	32	-1			金ビュー	78.50	4	1	26	27	2	26	28	1
第		喬 西	88.55	3	2	41	43	2	42	44	1	第	銚		91.06	3	1	51	52	1	50	51	-1
ж 2		<u>ァ 谷</u>	81.00	4	2	29	31	2	27	29	-2	7		旭	71.00	3	0	52	52	0	53	53	1
2 分		<u>東</u>	94.35	4	3	29	32	4	28	32	0	分区	从	<u>日市場</u>	79.69	3	0	38	38	0	38	38	0
区		喬 南	92.60	3	3	24	27	3	24	27	0		銚	-	86.18	3	0	54	54	0	54	54	0
		喬北	86.00	3	0	8	8	0	5	5	-3	第	佐		85.47	4	0	50	50	0	51	51	1
_		<u>みなと</u>	60.90	4	9	21	30	8	20	28	-2	8	<u>多</u>		85.23	4	0	23	23	0	23	23	0
	千	葉	86.95	4	0	76	76	0	75	75	-1	分区	业		87.09	3	0	31	31	0	31	31	0
第		<u>f 葉</u>	95.20	3	0	49	49	0	49	49	0		佐		85.00	4	0	21	21	0	25	25	4
3		<u>集 西</u>	89.67	3	4	50	54	4	52	56	2		成		100	3	0	48	48	0	51	51	3
分区		<u>中央</u>	86.84	4	0	40	40	0	43	43	3	第	쓾	<u></u> 街	83.91	3	2	41	43	2	41	43	0
A	千葉	幕張	91.18	3	5	32	37	5	32	37	0	9	印		85.34	4	0	28	28	0	29	29	1
		<u>集</u> 若潮	70.00 80.55	4	2	28 45	30 46	2 1	28 40	30 41		分		<u>旛 中 央</u> 井	83.30 73.00	3 4	0	<u>4</u> 22	22	0	<u>4</u> 22	22	0
			78.07	4	-				48	54		区	白富			_			_		31	31	
第	千 3	<u>集南</u> 原	94.00	3	5 3	47 47	52 50	6 4	46 46	50 50	0		_	エー エコスモホ・リタン	76.67 69.41	3 4	0	28 54	28 54	0	<u>51</u>	53	-1
3		 集 港	82.50	4	0	28	28	0	28	28	0		PXI	<u>由 4 人 七 本 り ラ ノ</u>	73.12	3	3	30	33	4	30	34	1
分		<u>₹ /©</u> 中央	80.50	4	1	50	51	1	<u> </u>	51	0		我		74.60	3	0	27	27	0	27	27	0
区		<u>中天</u> 集 北	82.14	3	3	22	25	2	21	23			拉柏		90.67	3	1	47	48	1	49	50	2
В		たれ 集緑	75.00	3	3	30	33	3	29	32	<u>-1</u>		沼沼		84.20	4	1	24	25	H	22	23	-2
		<u>下</u> 津	84.14	4	0	41	41	0	45	45	4	h 第11 分区	柏柏		93.70	3	2	35	37	2	35	37	0
	上	<u>~ / </u> 総	80.20	4	0	24	24	0	24	24	0		習		73.33	3	1	40	41	1	40	41	0
第	壹	 	84.30	3	1	22	23	1	22	23	0		붔	千代	88.00	4	0	54	54	0	54	54	0
4	宣津	 中央	90.80	4	0	21	21	Ö	22	22	1		佐		57.50	4	2	17	19	2	19	21	2
分		<u>- 八</u> 津東	84.45	4	0	45	45	0	46	46	1		四四		87.20	3	4	21	25	4	22	26	1
区	君	津	95.82	3	3	43	46	3	47	50	4		_	千代中央	94.60	3	0	30	30	0	30	30	0
		<u>テ浦</u>		3	2	19	21	2	22	24	3			志野中央		4	2	31	33	_	24	36	3
		シティ	82.44	3	0	19	19	0	19	19	0		佐	倉 西	69.38	4	2	14	16	3	15	18	2
	館	山	86.18	3	3	55	58	3	54	57	-1	第13分区	松		82.25	3	0	41	41	0	46	46	5
第	鴨	Л	91.70	3	1	26	27	1	25		-1		松	戸東	91.20	3			53	0	51	51	-2
5	勝	浦	91.00	3	1	35	36	1	35	36	0		松松松	· 戸 東 · 戸 北	77.50	4			44	0	44	44	0
分	千鋸	倉	95.53	4	0	28	28	0	28	28	0		松	戸中央		4	4	40	44	5	40	45	1
区	鋸	南	93.75	4	2	19	21	1	17	18	-3		松	戸西	74.22	4	0	32	32	0	32	32	0
L	館山	ベイ	72.00	4	0	26	26	0	24	24	-2		田式	田	81.22	4	6	50	56	6	50	56	0
第6分区	茂	原	92.46	4	5	70	75	5	70	75	0 4		流	上	76.85	4	2	24	26	2	25	27	1
o 分	東 大	金	80.00	3	0	31	31	0	35	35	4		野	田東	83.06	4	0	40	40	0	40	40	0
区	大	原	84.00	4	1	21	22	1	22	23	1		流	山中央	85.00	3		25	27	2	24	26	-1
													野	田セントラル	88.03	3	0	35	35	0	34	34	-1
1																							

クラブ数 85R.C.

2005年7月 1日地区会員数 2005年12月末日地区会員数 2005年7月 1日地区女性会員数 2005年12月末日地区女性会員数 3,072 人 3,097 人 112 人 117 人

当月平均出席率

84.32 % 増減 25 女性会員増減 5