

JARL 香川クラブ報

No. 302 平成11年2月15日



J A 5 Y D E

通常総会のご案内

平成 10 年度も残すところ、後わずかととなりました。

今年度は、クラブ創立 50 周年記念事業等があり、会員の皆様方の多大なご協力で大盛況のうちに終えることができました。

これを機にまた新たなクラブ史を築いていかなければなりません。これからも更に会員各位のますますのご協力をお願いいたします。

さて、平成 10 年度通常総会を下記のとおりおこないます。

年度末のお忙しい時期ではありますが、万障お繰り合わせの上ご出席くださいますようお願いいたします。

なお、出席の有無にかかわらず、同封しております葉書（欠席の場合は委任状）に近況等をご記入の上ご返送くださいますようお願いいたします。

記

日時：平成 11 年 3 月 14 日（日）13:30～15:30

場所：高松市 市民文化センター 3 階 青少年談話室

議題：1.平成 10 年度事業報告

2.平成 10 年度会計報告

3.役員改正

4.平成 11 年度事業報告

5.その他

会場案内図



’98忘年会盛況のうちに開催される

恒例のJARL香川クラブの忘年会が、去る12月22日におなじみの「とんかつ赤松」においておこなわれました。

まず、天野会長がクラブ結成50周年行事をはじめ各種行事の総括とクラブ員各位の協力お礼等のあいさつがあり、引き続き稲毛OMがJARLの近況や会員数の激減によるJARL組織の改変状況、会員増強のお願い、来春のJARL通常総会（5月30日松山市）の積極的参加のお願い等がありました。長尾OMからはJARL評議委員の定数削減の経緯等JARLのおかれている現在の状況説明等がありました。暗い話題ばかりの中、横田OMの音頭で酒宴に入りました。

酒宴では、やはりクラブ結成50周年記念行事の話題で多いに盛り上がり、また先の香川マラソンコンテストの話題に花が咲き多いに盛り上がり、FBな忘年会でした。

参加者 JA5 MG、JA5 UY、JA5AHM、JA5IJL、JA5TFJ、JH5LYW、JH5PMZ
JH5WMN、JR5GL0、JE5BYS、JE5PB0、JF5ICA、JG50BX、所古照美

香川マラソンコンテストに参加しました

de JE5PB0

クラブ結成50周年最後の行事として、12月1日から15日までの間、JARL香川県支部主催の「香川マラソンコンテスト」に参加しました。

昨年までは一人ないし三人ぐらいの方が当番制で運用していましたが、今年は50周年の節目の年でもあり、できる限りたくさんの方に運用して欲しいということで数日毎の持ちまわりで運用することになりました。また、5・6日、13・14日の土曜日・日曜日は移動運用も兼ねて三谷町のシャックで参加することにしました。

始まる前は、「日数マルチだけは落とさず、各自ができる範囲で」と控えめでしたが、当番に当たった方がそれぞれ頑張ること・・・。
お陰様で当初は予想だになかった程の局と交信できました。

なかには、無理やりサービスをお願いしたのに
かかわらず、わざわざ移動してくれたり、他の
周波数のサービスをいただいたりした各局には

「感謝・感謝」でした。ただ、今年のマラソンコンテストは「VHF・UHF」のメインを聞いても、全般に参加者が少なく静かだったように思います。

結果、成績は三月の「JARL香川県支部大会」で発表されると思いますので楽しみにしたいと思います。

最後になりましたが、「JA5YDE」のコールに多くのサービスをいただいた会員の皆にお礼申し上げますとともに、運用に際して積極的にご協力をいただきました会員の方々にはたいへんご苦勞様でした。

なお、移動運用に参加されました局は下記のとおりです。

参加者：JH5LYW、JH5PMZ、JE5BYS、JE5PB0、JF5EAP、JF5ICA、JF5ICB、JG5WUN

香川マラソンコンテスト結果

1日	41局	バンド	局数	地域7局	モード	局 数		
2	63	1.9	23	7	CW	67局		
3	13	3.5	54	10				
4	3	7	63	9				
5	66	14	28	8	SSB	304		
6	50	21	71	11				
7	49	28	65	10	FM	319		
8	13	50	66	11				
9	79	144	115	12				
10	27	43	140	12				
11	50	1200	65	9				
12	30							
13	71							
14	74							
15	61							
		交信局数	地域7局	日数7局	総得点			
		合計	690×（99+15）=78,660点					

Op. JA5TFJ, JH5LYW, JH5PMZ, JH5WMN, JF5EAP, JF5ICA, JF5ICB, JE5BYS, JE5PBO

運用結果は上記のとおりでした。お陰をもちまして、成績は2年連続7回となる社団マルチの部第1位の栄誉に輝きました。

クラブ結成50周年の最後の行事を“コンテスト優勝”という形で終えることができましたことは、クラブ員各位の積極的な行事参加・協力のおかげではないかと思ひます。今後ともよろしくご協力をお願いします。

なお、クラブ員で個人の部で入賞されました方々のお知らせをします。

個人マルチバンドマルチモードの部	1位	JE5BYS
個人マルチバンドマルチモードの部	3位	JH5LYW
3. 5MHz 電話の部	1位	JA5TFJ
7MHz 電話の部	1位	JA5AHM
14MHz 電話の部	1位	JH5WMN
21MHz 電信の部	1位	JR5EHB
430MHz 電話の部	3位	JG5WUN

以上、7局の方々が入賞されました。

各局おめでとうございます。次回もまたがんばってください。

ところで、JE5BYS東原OMが個人マルチバンドマルチモードの部において、5年連続の1位に輝いております。今後どんどん記録を更新してください。入賞者は3月7日の「ハムフェスティバル in 香川」において表彰されます。

なお、それに先立ち昨年7月18・19日に開催されました「オールJA5コンテスト」において、クラブ員で表彰される方の紹介をします。

個人マルチ電信電話の部	香川県第1位	JR5EHB
7MHz 電話の部	香川県第1位	JH5EZB
430MHz 電話の部	四国第1位	JF5EAP
430MHz 電話の部	徳島県第1位	JI5JZJ
1200MHz 電話の部	四国第1位	JG5WUN

ハムフェスティバル i n 香川に参加を！

平成10年度JARL香川県支部大会「ハムフェスティバル i n 香川」が西讃クラブの主催で三豊郡大野原町において開催されます。

前は、香川クラブ主催で皆様方にお手数をおかけしました。今年は少し遠いですが、万障お繰り合わせの上参加するようにしてください。

何事も一緒ですが、趣味にしてもボランティアにしてもそれぞれが趣旨を理解して積極的に参加していかなければ衰退の一途をたどるのではないのでしょうか。

記

日時：平成11年3月7日（日） 11：30～16：30
（但し、抽選受付は11：30～13：00）

場所：大野原総合福祉会館

次第：支部大会

講演（JA5MG）

各種表彰式

写真撮影

お楽しみ抽選会

詳細についてはJARL香川県支部報2月15日号またはJARLニュース3月号を参照するか、JA5TOP平賀OMまでお問い合わせください。

結婚おめでとうございます



報告が遅れましたが、JI5ACO古川恵美さんが昨年の10月に結婚されました。

下記のとおり住所氏名が変更になりました。

大 倉 恵 美

アマチュア無線との出会い

JA5CH 能祖嘉吉

私が中学生の頃、今の電化センターの前あたりに電柱を5本ぐらい継いだ、NHK高松放送局（出力50W）のアンテナが立っていました。

当時、私は木田群川島町に住んでいました。鉱石検波器（フオツストーン）を使ってスパイダー・コイルを巻いた鉱石ラジオを作り、方鉛鉱の角度を変えながらレシーバーで聴き、耳を立て「聞こえた」といっては一喜一憂したものでした。

当時、並四のラジオが普通で、それも10軒に1台あるかなしの時代でした。

本を教師にして、四球のラジオを親類・近所等に多数作ったのを思い出します。

当時、アメリカではスーパーヘテロダイン方式のラジオが普及していて、テレビもあるとの事でした。

高校生になった頃、春日無線（今のケンウッド）より五球スーパー用のコイルが売り出されていました。これを使って五球スーパーのラジオを作りました。

この頃、日本最初の民間放送局“新日本放送”（毎日放送）1210KCが誕生し、この第一声（メニューヒンのバイオリン）を自作の五球スーパーでフェーシングを伴いながら聞こえてきたときの感激は忘れることができません。近所の人達も聴きにきてくれました。

この頃になり短波があることを知り、苦勞しながら作りました。聴いてみると、外国の放送局が多数入感し、新しい世界が開けた思いをしました。

昭和27年の夏休み頃7MHzあたりを聴いていますと、「アマチュア無線局がありましたらお願いします。こちらはJA1XX」と言っています。これは何かと思い、本屋で雑誌を見て戦後のアマチュア無線の再開を知りました。

四国にはJA5AAさんとABさんに免許がおりている事を知り、急ぎJA5ABさんに会いに行ったのが出会いです。手続き等を教えてもらい、大学一回生の時に夜行列車に揺られて松山に受験に行きました。合格後すぐに局の申請書を出しましたが、40日ぐらい経つと、タイプで打った文章で書類の不備を指摘され返送されてきました。これを3回繰り返し、4回目に指摘された書類を同封して、やっと受理され予備免許が下りました。予備免許後、最大2ヶ月以内に落成検査を受けなければならないとの事で、昭和29年の夏休みに送信機を作りました。

当時は、周波数はスポットで、2級には3510KC、7050KC、7077.5KCの3波の許可でした。発振はすべて水晶で、これも高価で買うことができず、大阪のジャンク屋で第二次世界大戦中に軍隊が使っていたもののうちで、できるだけ近くの周波数のものを買ってきて、磨いて周波数を合わせるということをしていました。

試験電波を出しても発振が弱く、出力管への励振不足でマイナス変調になったのを昨日のように思い出します。落成検査の前日にABさんの所で水晶を借りてきて、その夜遅くまでかかって調整しました。

当日、四国電波監理局より、郵政技官・郵政事務官の二人がバスで重たいオシロ・周測器を持ってきて落成検査をしました。私の危惧したとおり、オシロにはマイナス変調の波形が、周波数は7050KCでマイナス600サイクルとの由、再度調整をしてやっと合格しました。時に昭和29年9月7日でした。

思いつくままに書きました。皆様のFBなハムライフをお祈りします。

<編集より>

能祖OM、FBな原稿ありがとうございました。

当時の苦勞の一端を垣間見ることができたような気がします。まだまだ私たちの知らないアマチュア無線の原点をもっともっと教えていただき、ご指導いただければ幸いです。今後ともますますアクティブにご活躍ください。

肥満と食事と運動と健康と！

最近良く生活習慣病が問題になっていますが、特にその原因の代表である肥満が健康に及ぼす影響が叫ばれています。

それでは、肥満とはどのような状態をさすのでしょうか。ずばり、**肥満とは体脂肪が多すぎる状態を言います。**肥満を解消するには、まず痩せなければなりません、ただ体重を落とせば良いというものではありません。食事と運動の両面でバランス良く痩せなければ、かえって他の余病を招くことになりかねません。

十分に食事を取らなかったり、得体の知れない健康食品で痩せようとか、無理な運動をしたりとかして痩せるのは邪道であり、必ず後で後遺症が出ます。

食事面の注意としては、朝・昼・夕の3度の食事をきちんと取り、1日に必要なカロリーを減らさず、なおかつ腹八分目を心がけ、食事時間はなるべく決めて、間食や清涼飲料水は控えるようにしましょう。

運動の面では、有酸素運動(エアロビクス)が最も効果的と言われています。

有酸素運動とは体内に取り込んだ酸素を使い、体内のエネルギー源を分解する運動のことで、まず筋肉中のグリコーゲン(糖)を分解し、それが使い尽くされると今度は血液中のブドウ糖を燃焼させてエネルギーを発生させます。さらに運動を20分以上続けると、今度は体の脂肪組織の脂肪が分解して生じる遊離脂肪酸が、ブドウ糖と混合して燃焼されるようになります。そして、運動時間が長くなるほど遊離脂肪酸が主力として使われるようになり、結果的に痩せることにつながるのです。

有酸素運動の具体例としては、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳、エアロビックダンスなどが挙げられます。

有酸素運動のポイントは、**ゆっくり、長時間行うことです。**

※ **肥満度の算定方法**

下の計算式を使って自分の肥満度を計算してみましょう。

自分の標準体重(BMI(体格指数)による標準体重)の算出法

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22(女性は21)

肥満度の算出法

肥満度(%) = $\frac{\text{現在の自分の体重(kg)} - \text{標準体重(kg)}}{\text{標準体重(kg)}} \times 100$

(例)身長 170cm、体重 85.5kg の場合

$1.7(\text{m}) \times 1.7(\text{m}) \times 22 = \text{標準体重は } 63.58\text{kg}$ となり

$85.5(\text{kg}) - 63.58(\text{kg})$

$\frac{\quad}{63.58(\text{kg})} \times 100 = \text{肥満度は } 34.48\%$ となります。

※ **ランニングによる消費カロリーの計算式**

消費カロリー(kcal) = 走行距離(km) × 体重(kg)

運動で痩せるには1回当たり 300kcal 以上、1週間に 1,000kcal 以上消費する必要があります。

例えば、現在の体重が 85.5kg の人なら1回のランニングで 3.5km 以上、1週間に 11.7km 以上走ると減量効果が顕著にあらわれます。

※ **効果的に痩せる最適な運動ペースとは**

$(220 - \text{年齢}) \times 0.6 \sim 0.7 / \text{分}$ (220 - 年齢は、およそその最高心拍数)

例えば、40歳の人なら $(220 - 40) \times 0.6 \sim 0.7 = 108 \sim 126 / \text{分}$ です。

いかがですか。食事と運動に十分留意し、定期的な健康診断や献血(ボランティア兼血液からわかる無料の健康診断)をし、いつまでも若々しい身体を保ち、ハムライフをおおいに楽しむようにしましょう。

★★★ 新入会員募集中 ★★★

JARL 香川クラブでは、新入会員を募集しています。
クラブ結成50周年行事も終了し、更なる飛躍と新たな歴史を築いていかなければなりません。
クラブに新風を吹き込むためにも新入会員の募集にご協力をください。

1. JARL 香川クラブ結成50周年記念式典も、香川マラソンコンテストで社団の部“優勝”と有終の美を飾ることができました。本年度の行事も通常総会を残すのみになりましたが、多数の参加とメッセージをお願いいたします。
インフルエンザが大流行しております。健康管理には十分留意なされて元気にハムライフをエンジョイしてください。
2. JARL 香川クラブでは、会員サービスのためにむ無線局免許状の期限切れについてお知らせをしていますが、免許状記載事項に変更があったり、新たに無線局免許状を取得した方は、その都度お知らせくださいますようお願いいたします。

*** 連絡先 JH5WMN 山口博司 方

前年度までの会費が未納の方は早急に納入ください。
また、平成10年度会費につきましても未納の方は早急に納入をお願いします。

*** 会費納入口座

JARL 香川クラブ ***

JARL 香川クラブ報

発行責任者	JA5AHM	天野 英弘
編 集 者	JA5TFJ	横田 壽夫
	JH5LYW	三好 伸幸
	JH5WMN	山口 博司
	JE5PBO	岡田 光
事 務 所		天野 英弘 方
郵便振替口座		JARL香川クラブ