

# りゅうかい

2017  
No. 281



春季号

RKK

- ◆トップエッセイ「清明(清浄明潔)」  
沖縄港運(株)代表取締役社長 島袋 完徹
- ◆平成29年度琉球海運(株)入社式
- ◆会社創立67周年式典・永年勤続者表彰
- ◆平成29年度短期経営計画示達・本支店幹部会議
- ◆永年勤続優良従業員表彰
- ◆第35次船起工式＆新造船建造のようす
- ◆産業施設見学／第15回石垣島マラソン

- ◆琉球海運(株)本社赴任挨拶
- ◆人事
- ◆ゆがふ製糖工場見学他
- ◆第4回健康づくり講座
- ◆支店(OFF)探訪～番外編～
- ◆ぼくもわたしも新1年生
- ◆思い出の税関食堂／三ヶ月会
- ◆子ども未来基金へ寄付 他

夢とくらしと文化をはこぶ  
**琉球海運株式会社**

琉球海運グループ

沖縄港運(株) 宮古港運(株) 八重山港運(株) 沖縄荷役サービス株  
株)沖縄輸送サービス 株)九州輸送サービス 株)きょうはい 国際輸送株 琉海リース株

琉球海炎祭2017



## 俺のま～さん飯 めし

一度沖に出てしまえば、携帯の電波もテレビの電波もない船では、食事が大きな楽しみの1つです。なかなか垣間見る事の出来ない船での生活を知るために、司厨長が腕をふるって作る食事を取材したい!あわよくば食べたい!ということで始めたコーナーです。

第6回は、松本司厨長のま～さん飯を教えて頂きました。今回のメニューは「海鮮丼」です。



松本司厨長



**Q 料理へのこだわりはなんですか?**

**A** 味はもちろんだが、盛りつけにはこだわっている。全く同じ料理でも盛りつけしだいで料理の美味しさが違う。今回の海鮮丼も平面に盛りつけずに立体感をだし、イカは食べやすいよう切り込みをいれている。

**Q 船の上での料理で大変なことは?**

**A** 船での仕事はいろいろと慣れるまでが大変だった。特に船酔いがきつく、最初の頃は1ヶ月以上船酔いしていたこともあった。

**Q 逆に船の方が良いと思うことは?**

**A** 自分でメニューを考えるので、足りない材料があったとしても、いくらでも代用がきく。また、各停泊場所でその土地ならではの料理を食べて研究できる。

**Q 皆さんに美味しい味わってもらうために日頃行っていることは?**

**A** 乗組員からの要望があればなんでもやる!忙しい人や苦手な食べ物がある人のために、手作りの油味噌などご飯のお供を必ず用意し、とにかく乗組員があ腹を空かせないようにしている。

**～取材を終えての感想～**  
実際にイカやカマボコを使って切り込みを入れる作業を見せてもらったのですが、すごい速さで細かく綺麗に切り込みを入れていくのは驚きました!さすが元板前です!皆さんのが食べやすいようにと切り込みを入れるのも元板前ならではの心遣いですね。また、乗組員に対する思いやりを感じました。  
今回取材に応じていただきました松本司厨長、ありがとうございました。次回もお楽しみに!

(このコーナーは船員の皆様のご協力で成り立っています。取り上げて欲しい一品がありましたら、ぜひ情報をお寄せください。)\*『ま～さん』とは、沖縄の方言で『おいしい』を意味します。

# 「清明(清浄明潔)」

沖縄港運 株式会社  
代表取締役社長 島袋 完徹



## トリップエッセイ

今、我が家の小さな庭にタンポポやスミレの花が我先にと一斉に咲き誇り、よく見ると名前の知らない見たこともない苗までが冬の寒さから解放されたかの様に生い茂り、隣家の庭先には我が春や来たれり!と言わんばかりに、桜の大木に濃い桃色の花が勢いを込め、まさしく花弁のファッショントヨー真つ盛りといったところでしょうか。

一年には春、夏、秋、冬、の季節がありますが、その中にはそれぞれ六つの節気(季節)があります。例えば春から夏の間には立春、雨水、啓蟬、春分、清明、穀雨、これらの六つの節氣(それぞれの節氣は十五日程)が春を成していると言うことです。

四月初旬の頃が清明の時期で空気が澄み、太陽が明るくすべてを照ら

が始まり、方言で喋りまくるお爺さんお婆さん、笑いまくる叔父さんに叔母さん、逞しくなった従妹、可愛くなつた姪っ子に甥っ子。

ご先祖様も含め万物に感謝の意を表し、それぞれが心新たに季節を迎えていく事になるのです。

清明の頃、四月といえば新しい年

度に替わり、入園式、入学式、入社式等これから始まる新たな環境への不安や期待が入り混じる独特な季節となるのです。小学校の入学式の時は、母の陰で高まる不安に母の手を握り締め、同じ新人生を垣間見ていたこと、入社式の時は、厳つい顔の先輩方の笑い顔に笑い返すことも出来ないでいたこと、ほんとに複雑な気持ちになつていた当時の自分。これから歩む道とこれまで歩んできた道、出会いと別れ。

その複雑な気持ちを振り払うかのように、春の日差しを一杯に浴び咲き誇った桜の花が私の鼓動をどんどん高めていく。段々に不安な気持ちが期待に変わつていき、気が付けば何時しか新たな環境へ挑戦する気持ちになつてている自分がいた事を思ひ出します。

今や桜前線は九州から北海道へと縦断し、草木は新緑の芽を吹き、浅緑から深緑へと色づいていき、百花が咲き競うこの清明の節氣は、人も草木も万物がやる気に満ち溢れ生命が最も躍動する時です。

立春から始まり大寒までの二十四節氣、それぞれの節氣に色々な自然のいとなみが有ります。皆さんもきっとそれを感じているはずです。人は生きている限り自然と共にあるので、自然に目を向け自然と共にあるの

し、あらゆるものが冬の寒さから解放され、満を持して躍り出て来る。この様な節氣が清浄明潔で清明と言う時期です。私は特にこの清明の頃がとっても好きです。

我が沖縄ではその頃に清明祭(シーミー)という風習があり、これは二十四節氣の発祥の地である中国の清明節に由来しているそうです。

シーミーの時期には先祖のお墓に親戚がお参りして、お掃除をし、御馳走をお供えし、親戚皆でその御馳走を頂く、言うなれば親戚一同のピクニックです。その時期はお墓の周りは雑草がぎっしり生い茂り、草刈は男性陣の役目、又お供え物を墓前に供え、親戚の中で長老が最初にお線香を持ち、ご先祖様に挨拶をし、後に一同がそれぞれ挨拶をする。久しぶりに会う親戚同士の色々な会話を満喫してみては如何でしょうか。

然を愛する、人も生きている、自然も生き物。人も自然から鋭気をもらい自然も人と融和していくのです。

長い人生、時にはゆっくり周りを見回してみると、美しい発見があるかもしれません。まずは、美しい春を満喫してみては如何でしょうか。

私の好きな桜を詠んだ句二選

世の中に絶えて桜のなかりせば  
春の心はのどけからまし  
(在原業平)

清水へ祇園をよぎる桜月夜

こよひ逢う人みなうつくしき

(与謝野晶子)

# 平成29年度 琉球海運株式会社 入社式



平成29年4月3日(月)、本社会議室において平成29年度入社式が挙行されました。今年度は、陸上職員4名・海上職員7名(新卒6名)が入社しました。

入社式では、宮城社長より新入社員それぞれに辞令が交付された後、社長からの祝辞を受けて、新入社員を代表して堀圭介さんより答辞が述べられました。

記念撮影の後、同会議室においてオリエンテーションが行われ、翁長専務より琉球海運の概要、各部の部長より部署ごとの仕事内容等の説明がなされました。



答辞を述べる堀さん

挑战する心を持ち続け、会社の成長とともに私達も成長し、琉球海運を先導する存在となる決意で邁進いたしますので、先輩方のご指導、ご鞭撻のほど宜しくお願ひいたします。

ここに会社の規則を守り、ご期待に沿える社員に一日も早くなることをお誓い申し上げ、答辞とさせていただきます。

平成二十九年四月三日

## 平成二十九年度 新入社員代表答辞

新入社員代表 堀 圭介

おはようございます。新入社員を代表いたしましてご挨拶させていただきます。

ただいまは、社長よりあたたかいお言葉を頂戴し、心より感謝申し上げます。

このたび、私達は琉球海運という念願の会社に入社することができ、また、私達の入社式に社長をはじめ多数の役職員の皆様にご出席を頂き大変感激しております。ありがとうございます。

これからは、琉球海運の一員として誇りと責任を持ち、初心を忘れず一生懸命仕事に励み、力を発揮していきたいと思つております。

# 第35次船起工式＆新造船建造のようす

現在、当社は2隻の新造船を建造中です。建造後、両船はどちらも東京・大阪航路へ投入され、沖縄航路の船舶の中では最大のものとなります。

## ●第35次船起工式●

去る2月7日に、2隻目の新造船となる第35次船の起工式が、大分県の佐伯重工業株式会社にて行われました。また、第35次船は現在運航中の“にらいかない”の代替船で、先日の船名公募にて「にらいかないⅡ」と命名されました。同船は、建造工事を経て平成29年11月に竣工する予定です。

### -----第35次船命名-----

#### 「にらいかないⅡ」

「にらいかない」は当社に多大なる貢献をした縁起の良い宝船です。この船にあやかり、当社のますますの発展を望んでいます。また、船名を引き継ぎ、シリーズ船としてその名を後世に残したいと命名されました。

また、今回の新造船建造では2隻の船を同時に建造する光景が見られます。以下、新造船建造の過程をご紹介します！

#### 2月上旬



しゅれいⅡ

船底の形が見え始め、船だと分かるようになってきました。

#### 2月下旬



にらいかないⅡ

しゅれいⅡにはデッキが追加されてきています。2月7日の起工式の後、にらいかないⅡの建造が始まりました。

#### 3月下旬



しゅれいⅡ

にらいかないⅡ

しゅれいⅡにデッキが追加されています。にらいかないⅡは、船だと分かるまでにもう少し時間がかかりそうです。

#### 4月上旬



にらいかないⅡ

しゅれいⅡ

しゅれいⅡには塗装が施されて、当社船の色合いが分かるようになってきました。

次号でも引き続き、建造工事の様子を紹介していくのでお楽しみに！

## 支店(OFF)探訪～番外編～

このコーナーでは、支店の皆さんに転勤先での仕事の醍醐味や娯楽などを綴ってもらっていましたが、今回は番外編。福岡支店と沖縄港運(株)の社員のちょっとした息抜きを観察です。

### 笑顔まんてん 食べ好き－福岡支店－

1月8日、福岡支店の食べ好きメンバーで福岡県糸島市のかき小屋へまーさん牡蠣を食べに行ってきました。

糸島市は福岡で注目の観光スポットで自然豊かな場所です。糸島では毎年11月～3月の期間、6つの漁港にかき小屋が並び、水揚げしたばかりの新鮮なかきが味わえる冬の風物詩となっています。

今回私たちは、船越漁港の“けんちゃんかき”で牡蠣をはじめ新鮮な魚介をいただきました。かき小屋では、自分たちで焼いて食べるスタイルで、焼いた牡蠣がはじけて汁が服につかないようにカップを着用し、軍手をして牡蠣を焼きます。調味料は基本しう、ポン酢をかけます。慣れた人は、持ち込みのチーズやミートソースをかけ、ピザ風で食べたりします。おすすめはやっぱり基本のポン酢です。ポン酢にもみじおろしがあればなあうましです！ビール片手においしい牡蠣をたくさん食べ、満足満腹のかき小屋となりました。また来年もおいしい牡蠣を食しにこの場所へきたいと思います。

糸島には他にもカフェや観光スポットがあるので皆様も福岡へお越しの際は、糸島を巡ってみるのもおすすめします。



### フィッシングatパヤオ－沖縄港運(株)－

沖縄港運営業部 4月より2年目に突入することにワクワクしています高良です。

去る2月5日(日)&3月9日(日)の二月連続で当社の大原常務・鹿島課長代理と共に糸満沖のパヤオでのマグロ釣りに参加させて頂きました。パヤオとは、簡単に説明すると沖に大きな浮を設置して回遊魚が集まる習性を利用し、効率よく釣りが出来るスポットの事で、大型魚(マグロ・ブリ・シイラ・カツオ等)が集まってくる場所です。早朝6時に与根漁港を出港し2時間船を走らせパヤオに到着。

もちろん、狙いは魚の王様「マグロ」です。経験豊富な当社の大原常務や鹿島課長代理に沖釣りのノウハウをご教授頂いておりましたが、常に襲ってくる船酔いには耐え難いものがありました。釣り方としては、ワーム(疑似餌)を海中100～150mに沈め、竿を上下にしゃくりながら糸を巻いていくと、途中で急に竿先が海中に引き込まれるようになります。魚がヒットします！と同時に電動リールを全開で巻き上げ、海面に浮上したマグロを船内に引上げます。小さなマグロでも1～2KGはありますので、食べごたえも十分です。大きいマグロは、30KG以上のモノも釣れるそうで、船酔いに圧倒されながらも全力で特大サイズを待っておりました。

結果、自己ベストは5KGほどのマグロになりましたが、次回参加出来るとときは更なる大物を狙い、いずれは日々お世話になっております、琉球海運グループの方々にもお配りし、新鮮な美味しいマグロを召し上がって頂ける様、日々の業務に加え、沖釣りの方も頑張っていきたいと思いますので、今後とも皆様のご指導とご鞭撻の程宜しくお願ひ致します。

沖縄港運㈱ 営業部 高良 健吾



## 第4回健康づくり講座「食事バランスの整え方」

3月28日、本社会議室におきまして第4回健康づくり講座が開かれました。

栄養士の方をお講師にお迎えし、食事バランスの整え方をテーマに講義を行っていただきました。

### ●1日に必要なエネルギー量は？

日頃、食事のバランスやカロリーを気にする方も多いかと思いますが、皆さんは自分の適正な摂取カロリーをご存じですか。まずは自分にとって1日に必要なエネルギー量を計算してみましょう。

【皆さんにとって必要な食事量はどのくらいでしょうか？】

①皆さんの身長での標準体重を求めましょう。

$$\underline{\text{m}}(\text{身長}) \times \underline{\text{m}}(\text{身長}) \times 22 = \underline{\text{kg}}(\text{標準体重})$$

②表1から基礎代謝標準値を求めましょう。  $\underline{\text{kcal}}$

③皆さんの1日の基礎代謝量を求めましょう。

$$\underline{\text{kcal}}(\text{②の値}) \times \underline{\text{kg}}(\text{①の標準体重}) = \underline{\text{kcal}}(1\text{日の基礎代謝量})$$

④表2から生活活動の強度を求め、1日のエネルギー必要量を求めましょう。

$$\underline{\text{kcal}}(\text{③の基礎代謝量}) \times \underline{\text{(表2の強度)}} = \underline{\text{kcal}}(1\text{日のエネルギー必要量})$$

表1. 基礎代謝標準値  
(kcal/kg/日)

年齢	男性	女性
1～2	61.1	59.7
3～5	54.8	52.2
6～8	44.3	41.9
9～11	37.4	34.8
12～14	31.0	29.6
15～17	27.0	25.3
18～29	24.0	23.6
30～49	22.3	21.7
50以上	21.5	20.7

表2. 生活動強度

強度	日常生活の内容
I 1.3	散歩・買い物などゆっくりした1時間程度の歩行、ほか大部分は座位での読書・談話、または横になってテレビ鑑賞などをする。
II 1.5	通勤・仕事などで2時間程度の乗車や歩行があり、家事・接客で立位での業務が比較的多い。ほか大部分は、座位での業務・談話をする。
III 1.7	強度 II の者が、1日1時間程度の速歩・サイクリングなどの身体活動を行う。または、大部分は立位での作業だが、1時間程度は農作業・漁業などの作業に従事する。
IV 1.9	1日のうち1時間程度は厳しいトレーニングや材木の運搬、農繁期の農耕作業のような強い作業に従事する。

### ●ご飯・油・砂糖はどのくらいが適正？

一日のエネルギー必要量に応じて、ご飯・油・砂糖は以下の量が適正だと言われています。ついつい食べ過ぎてしまう方もいるかと思いますが、以下の例を参考にご飯・油・砂糖の適正量を把握しましょう。

1日のエネルギー必要量	ご飯 (1食あたり)	油(調理用) (1日あたり)	砂糖 (1日あたり)
1,400kcal	110g	大さじ約2/3杯 14g	大さじ約1杯 10g
1,800kcal	160g	大さじ約1.5杯 20g	大さじ約1杯 10g
2,200kcal	210g	大さじ約2杯 26g	大さじ約2杯 20g

### ●身近な食べ物の油や砂糖の量は？

身近な食べ物にどれだけの油や砂糖が含まれているかご存じですか。以下の例を参考にしてみると、私たちが口にする食べ物には想像以上に多く油や砂糖が含まれていると分かります。

	ポテトチップス1袋(60g) 脂質30g 450kcal		菓子パン1個 脂質25g 540kcal		沖縄そば1杯 脂質50g 825kcal
	缶コーヒー185ml 砂糖13g		野菜ジュース200ml 砂糖20g		スポーツドリンク500ml 砂糖30g

ついつい間食をしたり缶コーヒーを口にするだけでも、必要以上に油や砂糖を摂取してしまうことが少くないようです。また、接待や外食が多くなると、脂質や塩分のみならずカロリーも気づかぬうちに摂り過ぎていると考えられます。

### ●食事のバランスを整えるには

まずは、自分にとって適度な摂取カロリーや脂質・糖質の量を把握することが大切です。そうした情報があると、日頃ついつい食べ過ぎていたり、油ものや甘いものを多く食べていると気づきやすくなります。その上で、食事を選ぶ際に油ものを控えたり、外食を控えるなど、食事を気づかう具体的な行動に移していきましょう。