

2022



会員増強・新クラブ結成推進月間

8月30日（第5火）No.1617 例会

本日の行事

《財団・米山セミナー報告》（出席者）

後藤高一会員（財団・米山担当）
小林義尚会長
久保田和彦ガバナー補佐

7月ローターレポート1冊=136円
8月ローターレポート1冊=133円

担当=国際奉仕委員会
場所=シルクホテル 2F
点鐘=12:30

例 会

1. 点鐘
2. ローターソング「手に手つないで」♪
3. ゲスト紹介…飯田ローターアクトクラブ
会長 松村宗一郎様、幹事 松澤幸太様
4. 会長挨拶
5. 幹事報告
6. 出席報告
7. ニコニコ BOX 及びローター-財団、米山記念奨学会
8. 委員会報告
9. 本日の行事《財団・米山セミナー報告》
10. 点鐘

お知らせ

例会終了後理事会開催

- ① [第2600地区事務所] … 8/27ローター-財団オンラインセミナーについて会議入室9:00～会議開始9:30
- ② [第2600地区事務所] ……米山セミナー（プログラム）11:00～12:00 オンラインセミナー
- ③ [上沢広光ガバナー事務所] ……ガバナー公式訪問会長幹事会時間変更について11:45～
- ④ [上沢広光ガバナー事務所] ……公式訪問について（詳細）随行者等の待遇について（ビジターフィー有り）
- ⑤ [第1地域、第3地域] ……Rotary コーデネーターNEWS2022年9月

◇例会変更・特別休会は後ページ

◇令和4年（2022）9月・10月例会

- | | |
|---------------------------------------|---------------|
| 1. 9/6 1618 ガバナー公式訪問 上沢広光ガバナー（須坂五岳RC） | 担当=会長・幹事 |
| 2. 9/13 1619 オンライン例会についてII | 担当=デジタル化推進委員会 |
| 3. 9/20 休会 | |
| 4. 9/27 1620 名古屋城北ロータリークラブとの合同例会 | 担当=親睦活動委員会 |
| 5. 10/4 1621 会員増強検討会 | 担当=会員増強委員会 |
| 6. 10/11 祝日週休会 | |

— Menu —

酢豚定食・揚げしる・サラダ・漬物・水菓

◇会長挨拶

天気のはっきりしない日が続いておりますが、お盆は如何でしたでしょうか？我が家でも感染に気をつけ子供が帰って来て一瞬でしたが賑やかでした。全国的にコロナによる行動制限もなく人での多いお盆だったと TV で伝えておりました。また最近身近な人がコロナになったとの話を聞くようになりましたが、4 回目のワクチンを接種して気をつけたいと思っています。さて私事ですが、今月人間ドックを受けて参りました。予約の際、市立病院ではコロナ感染症対策のため胃カメラを含んだ人間ドックの受付は来年まで 2 月まで受けられないと言われました。胃カメラを行うと部屋の空気の換気のために時間が必要で、平常の半分程しかできないと言うことでした。そこで今回は、担当医に胃カメラと CT をお願いし別に受けることができたので、無事検査を終えることが出来ました。年齢を重ねて来ると、人間ドックを受ける 1 番の理由はがんの発見ですが、人間ドックでは生活習慣病についての注意を言われます。

お酒を控え、運動をし、夜はお腹を減らしていれば体に良いのですが、なかなか欲望に勝てず検査では毎回同じところをチェックされるわけです。ボケないで元気で楽しく長生きしたいのですが喉元過ぎればで、暫くすると忘れてまた元の生活に戻っております。

そこで生活習慣病についての最近の情報をご紹介したいと思います。

大阪大学 坂庭 嶺人、磯 博康 研究チーム《公衆衛生学》が発表の論文です。

2022年5月11日イギリス Age and Ageing に掲載されました。

テーマは、「ライフスタイルの改善による寿命延伸効果を評価 ～多くの生活習慣病を有する人ほど延命効果が高いことが判明」

研究の背景 生活・飲酒・運動習慣・喫煙などの生活習慣と死亡リスクとの関係性は 30 年以上前から広く知られており、それらの改善はわが国の健康増進対策においても長年大きな柱を担っていたそうです。例えば、喫煙は全年齢階級で 10 年間の死亡リスクを約 2 倍、過剰な飲酒は約 1.7 倍上昇させると報告されておりました。一方で、これら生活習慣の改善が具体的にどの程度寿命延伸に関与し、また何歳までその効果が見込めるのかという事は明らかになっていなかったそうです。

研究の内容 今回、日本全国の 40 歳から 79 歳までの約 46,000 人を対象に、ライフスタイルと将来の死亡時期との関係を明らかにするべく、20 年に及ぶデータを使い分析し、各年齢階級での主要生活習慣 8 項目の改善による寿命延伸効果と、そのライフスタイルを維持した場合の平均余命を解析しております。

本研究で用いた改善可能な主要生活習慣 8 項目です。 1. 日常的な果物の摂取習慣 (7 日以上/週) 2. 日常的な生鮮・魚介の摂取習慣 (7 日以上/週) 3. 日常的な乳製品の摂取習慣 (5 日以上/週) 4. 習慣的な運動または歩行 (1 時間以上の運動/週 または 30 分以上の歩行/日) 5. 適正体重の維持 (BMI : 21.0-25.0 kg/m²) 6. 適量飲酒 (日本酒換算で 1 日 2 合以下) 7. 非喫煙および禁煙 8. 適正な睡眠時間 (5.5-7.4 時間/日)

解析の結果は、より若い世代での生活習慣改善がより効果的ではあるものの、6 項目以上の改善による寿命延伸効果は、男女ともに 80 歳でも認められた。特に、多重合併症患者においてはこのベネフィットは大きく、3 つ以上の生活習慣病を有病する場合は、50 歳時で改善時 8.7 年、65 歳時で 7.2 年、80 歳時においても 3.8 年の寿命延伸効果を示しました。

また、7 項目以上の健康的なライフスタイルを 50 歳代から維持した場合の平均寿命は最大で男性 87.7 歳、女性では 92.5 歳となる事が推定され、世界第 1 位の日本の平均寿命 (男性 81.5 歳 : 女性 86.9 歳 (2021:WHO 公表データ)) を大きく上回る結果となりました。

研究結果についての考察として 今日では循環器病・ガン・高血圧・糖尿病・腎臓病などの生活習慣病の有病率は増加の一途を辿っており、特に、高齢期での健康的なライフスタイルと生活習慣の改善がもたらす影響を明らかに出来た事は、今後の治療の判断する材料として (科学的エビデンスの構築が) 貢献した書かれています。

私にとっては、今から生活習慣を改善すれば、もう 10 年以上は元気で居られるかな？と考える材料を頂いた感じです。

◇幹事報告

- 前年度のウィークリーの差し替えをお願い致します。
本日皆様へ配布致しましたNo.1607～1610 までのウィークリーとなります。お手数をお掛け致します。
- 11月5日、6日と地区大会が開催されます。場所は戸倉上山田です。
1日目は会長、幹事会と懇親会があり、2日目は本会議です。
本日より出欠を取りたいと思います。出来れば全員の出席をお願い致します。
登録料は8,000円、全員登録となっています。交通手段はこれから検討致します。また、青少年アワーがありますので下農IAC会長、幹事、顧問の先生も出席予定です。
尚、登録料は会より支出致します。

▲出席報告▲

本日の例会（2022.8.23カバナー補佐事前訪問）								前々例会（2022.7.26）クラブアッセンブリー			
会員総数	免除外欠席者	免除欠席者	欠席者合計	総数-欠席者	出席計算数	全会員数-欠席免除者数	出席率	計算数	員正欠会	クメ数後1	率出席正
15	3	0	3	12	15	15	80.00	14	4	10	71.43

[欠席者] (3/12名) 津野和広君、宮嶋徹君、木下裕亮君

[出免欠席者] (0/3名)

ニコニコBOX合計 23,000円 + (8/2分 14,000円) 累計 100,000円 (目標額 580,000円)

2022-23年度ロータリー財団BOX合計 3,000円 + (8/2分 8,000円) 累計 20,000円 (目標額 273,000円)

◆ポリオ、恒久基金ロータリー平和センターにつきましては次年度分を集金致します

2022-23年度米山記念奨学会BOX合計 14,000円 + (8/2分 5,000円) 累計 32,000円 (目標額 280,000円)

ポリオ合計 0円。累計 0円 (目標額 58,500円…一人 30ドル)

ロータリー平和センター合計 500円。累計 500円 (目標額 7,500円…一人 500円)

▲例会変更と休会の案内▲

RC	日にち	曜日	理由	メーク
天竜川RC	9/8	木	休会	—
天竜川RC	9/22	木	休会	—
飯田RC	9/21	水	休会	—
飯田南RC	9/30	金	月見例会(桂月)	シルクホテル

*飯田南RC⇒2022年7月より例会場が「シルクホテル」に変更

*天竜川RC⇒2022年7月より例会曜日が変更「現在月曜日→木曜日に変更」

【野生型ポリオウイルスによる症例数】(常在国)

	2022年1/1～7/19	2021	2020	2019
パキスタン	3→10→12	1	84	147
アフガニスタン	1	4	56	29
マラウイ(非常在国)	0	1	0	0
モザンビーク(非常在国)	1	0	0	0
世界合計	12→14	6	140	176

◇ニコニコBOX

下伊那グループガバナー補佐 久保田和彦様、幹事 近藤克彦様、副幹事 下田一則様
：本日はガバナー補佐事前訪問です。よろしくお願い致します。

——〔飯田東RC〕——

小林義尚君：昨日の高校野球、仙台育英高校“優勝おめでとう”東北初との事。驚きました。

宮嶋逸雄君：ガバナー補佐久保田様を歓迎して。

久保田和彦君：仙台育英高校優勝おめでとう！！

近藤克彦君：昨日ぎっくり腰になってしまいました。夜は寝れないし車の乗り降りは大変だし…歩くのも苦労しています。

下田一則君：ガバナー補佐事前訪問です。よろしくお願い致します。

田中淳君：盆明けの数日間病院食を食べていたので、普通の食事が食べられることに幸せ感じています。

菜花義一君：これからの時季、庭の植木の葉が大量に落ち始めるので近所のお宅にご迷惑をかけてはいけないと思い、家の廻りをフェンスで囲ったらドックランみたいになってしまった。老人のリハビリ運動場かと間違えられる様な見栄えになってしまった。

後藤高一君：下伊那グループガバナー補佐久保田様、幹事近藤様、副幹事下田様、歓迎します。

片桐信親君：ガバナー補佐久保田様、幹事近藤様、副幹事下田様、本日は御苦労様です。
よろしくお願い致します。

先日、下農IAC11名と、小林会長とわたしで「夏期合宿」に参加して来ました。
総勢7校、約70名の参加でしたが、皆直接会える喜びに感激していました。

水野隆志君：当地区でもコロナ患者が爆発しております。私の所属している会社でも知り合いの会社でも従業員、家族に、私の近所でも家族が罹っております。罹った人は軽症の人、高熱が2～3日出た人等様々です。気を付けましょう。

中澤みどりさん：下伊那グループガバナー補佐久保田様、幹事近藤様、副幹事下田様、本日はよろしくお願い致します。

◇ロータリー財団BOX

後藤高一君：猛暑とされていますが、暑さも一段落している感じもします。

菜花義一君：本日はガバナー補佐事前訪問です。ガバナー補佐久保田和彦様、幹事近藤克彦様副幹事下田一則様、よろしくご指導の程お願い致します。

◇米山記念奨学会BOX

下田一則君：お盆も過ぎ、朝晩めっきり涼しくなりました。本年度1回目です。

後藤高一君：地元の感染者も大変な人数になっていますが、あまり恐れを感じなくなっているように思えます。

菜花義一君：昨日、国立奈良先端科学技術大学院大学に興味があったので現地の学校まで行って入門して来ました。門を入ったら頭のはげたおじさんやするどい目つきのしたおじさんばかりいたと思ったらその大学院大学は博士や馬鹿士か分かりませんが、そう言う人ばかりを教育するところだったみたいなので脳みそのない、毛の無い老人はダメみたいで早々帰宅して酒を飲んで寝ました。

8/2 例会◇本日の行事 オンライン例会について

オンライン例会について デジタル化推進委員長中澤みどり会員

・今後のコロナ禍の状況も鑑みながら

必要な時にオンラインで実施できるように準備したい。

- ・オンライン例会のパターンとしては2つ
 - ①ハイブリット形式：集合会場と個人を結ぶ形式
 - ②完全オンライン形式：個人を結ぶ形式
- それぞれの事情に応じて①②を活用していきたい。
- ・本日は実際に持参した端末で接続を実施し、参加者全員接続。
 - ・接続 ID 及びパスは今回使用したものを当面継続利用
 - ・開催にあたっては、事務局からの連絡用で活用しているメールを使い接続先を案内する。

8/23 例会◇本日の行事 ガバナー補佐事前訪問

下伊那グループガバナー補佐 久保田和彦様
〃 幹事 近藤克彦様
〃 副幹事 下田一則様

会長 小林義尚

会長の方針は7月第1例会にてお話をさせて頂きました。新年度が始って約二ヶ月が経ちました。コロナも落ち着いてきたのかなと思っておりましたらまた拡大してきている状況です。いろいろな事業には慎重にならざるを得ないかと思っています。然し乍、オンライン例会の開催、親睦活動もコロナがある、無しに関わらず出来る事を精一杯やって行きたいと思います。人数も今年度も厳しい状況には変わりはありませんが、何とか活動をしていきたいと思っています。

これから本格的に会員増強について皆様にご協力頂かなくてははいけません、少人数でも事業がきちんと活動が出来る事が新しい会員の増強に繋がるのではないかと思います。それぞれの活動に楽しく参加して頂き、少しでも親睦が深められる様に時間を作って行きたいと思っております。

親睦活動委員会 宮嶋徹

本日、親睦委員長の宮嶋徹会員がお休みなので、私の方からお話をさせて頂きます。年度当初宮嶋徹親睦委員長にお願いしたのは名古屋城北ロータリークラブとの合同例会の開催、それから親睦旅行など今迄出来なかった活動については是非やってほしいとお願いをしました。9/27(火)には名古屋城北ロータリークラブとの合同例会があります。名古屋城北RCより「是非開催をしてほしい」と言う事もお聞きしています。既にバスの手配をしてあるそうです。平日の昼ですが、是非多勢の皆様には参加して頂き楽しい親睦会が出来る様お願い致します。

年間の行事につきましては様子をみながら、でも飲み会の機会を増やして行きたいと思っております。皆様のご協力、よろしくお願い致します。

SAA 水野隆志

一番大事な事は例会が楽しく、会員同志の親睦を深めていくと言うことが一番の役目かと思っております。しかし乍、そのなかでもロータリーとしての秩序、品位を保ってやっていきたいと思っております。そこで5項目の目標を立てました。

- 1、例会の時間配分には十分注意して、スムーズな進行に配慮します。
- 2、例会場は禁煙とします。
- 3、例会前に携帯電話のエチケットを確認します。
- 4、着席は原則自由とします。
- 5、ゲスト、来訪者を歓迎し、笑顔で迎えます。

ニコニコBOX委員会 津野和広(本日休会)

代理…小林義尚会長より

津野さんには無理を言いまして引き受けて頂きました。少人数ですのでお手すきの方にお手伝いを頂き、ニコBOX等につきましては読んでいただければと思います。よろしくお願い致します。

クラブ広報委員会・デジタル化委員会 中澤みどり

「ロータリーのストーリーを一般の方々に伝え、クラブのプロジェクトや活動を広く知ってもらう」取組を進めています。

各種メディアを活用したクラブ広報活動の取り組み

- 1、インターネットを活用したクラブの“露出度”拡大の取り組み
 - 2、HPの充実
 - 3、Facebook を活用した社会的認知度向上の取り組み
 - 4、クラブ会報「季刊」の発行
- ・関連する委員会と連携して新聞等の記事として取り上げてもらえるよう取り組みます。

デジタル化委員会 中澤みどり

オンライン例会の環境整備に取り組んでまいります。ご協力よろしくお願い致します。

会員増強・維持委員会 田中淳

会員数が減少しておりますが、会計でも厳しい状況となっております。役も大変で2役、3役とお願いしております。とにかく、増強をしなければなりません。出来れば20名を目指して行きます。皆様のご協力をお願い致します。

親睦活動委員会 宮嶋徹（本日休会）

親睦活動により会員相互の理解・連帯感を深め、クラブライフがより楽しく充実したものになると考えます。コロナ禍ではありますが、感染予防に努め親睦活動を実施致します。ご協力、よろしくお願い致します。

- 1、 9 / 27 (火) 名古屋城北ロータリークラブとの合同例会 (マレットゴルフ&BBQ予定)
- 2、 11 / 20 (日) ~ 21 (月) 親睦旅行
- 3、 12 / 13 (火) 年末家族会
- 4、 2 / 14 (火) 雪見例会
- 5、 6 / 27 (火) 最終例会

プログラム委員会 片桐信親

今年度、親睦活動をしっかりとやりたいと思い「親睦旅行」を入れさせて頂きました。また、当日例会に欠席でもzoomで参加出来るようにしたいと思います。ご協力よろしくお願い致します。

CLP委員会 近藤克彦

CLPの目的は「効果的な管理の枠組みを提供することにより、クラブの強化を図る」事にあります。既に採用して10年になります。審議会の内容を踏まえここで検証することも必要ではないかと思えます。

奉仕プロジェクト委員会 津野和広（本日休会）

会員減少で事業の実行も大変かと思えます。しかし、継続事業である下農 IAC との松川入植樹例会、名古屋城北ロータリークラブとの根羽への植樹例会は我がクラブの重要事業です。素晴らしい事業を是非メディアを通じて広く一般に伝えることも重要な事と思えます。会員全員で取り組み遂行したいと考えます。

職業奉仕委員会 久保田和彦

職業奉仕委員会はロータリーのなかでも大事な委員会の1つです。昨年はコロナ禍により何も出来ずに終わってしまいました。奉仕の理念や倫理観を持って職業を行いその結果として職業を通じて社会に貢献し、奉仕することだと思えます。

ここ2年程職場訪問が出来ておりません。今年は是非職場訪問を実施したいと思います。ご協力よろしくお願い致します。

社会奉仕委員会 菜花義一

最近、不安に思う事が有ります。ここ2年豪雨に見舞われ植樹が出来ませんでした。コロナの影響もありますが、気候がこれからどの様に変っていくかわかりませんが、今年度は少しの雨であれば実行していきたいと思っています。今は実行する前提で考えております。

今年の5月、根羽村の植樹の際に村長さんと話をしました。少しの雨でも実行、当面の間紫陽花を植樹、植樹場所は事前にはっきりしておく、そして、懇親会は是非行いたいとの事。場所は根羽村で行いたいとの事。(場所は根羽村で検討 or 当クラブで検討)今年度は役場の皆さん、村議の皆さんも是非参加したいとの要望です。よろしくお願い致します。

国際奉仕委員会 ロータリー財団・米山記念奨学会担当 後藤高一

今年度も寄付目標を決めさせて頂いております。寄付ばかりで申し訳ございませんがどうぞ協力よろしくお願い致します。財団は30万円、米山は20,000円です。また、10/18に米山奨学生の卓話を予定しております。

【米山奨学生】韓 亦氷様(女性) 中国。世話クラブあづみ野RC)

青少年奉仕委員会・地区インターアクト委員 近藤克彦

青少年奉仕はロータリーの第五の奉仕部門です。また、当クラブは下伊那農業高等学校 IAC のホストクラブでもあります。今年度も独自研修(静岡方面)を実施し、これからも変わらない支援を続けて行きたいと思っております。

地区インターアクトですが、委員会は現在ほとんどが zoom となっております。また、今年のガバナーは青少年活動に力を入れて頂いておりますのでその面でも IAC へのバックアップをしていきたいと思っております。下農の顧問の先生とのやり取り等につきましても片桐さんには大変お世話になっております。ありがとうございます。

地区ロータリー財団グローバル補助金推進小委員会 水野隆志

今年度で3年目となります。主な事業は地区内の優秀な学生を海外の大学院へ留学させ人材育成のお手伝いをしております。今年も2人合格致しました。今はそんなお手伝いをさせて頂いております。

下伊那グループガバナー補佐 久保田和彦 総評

年間の事業につきまして報告をして頂きましたが、内容がとても濃い事業をしていると思えました。下農 IAC のホストクラブでもあります。ここ2年程交流が出来ておりません。今年度は是非コロナ感染拡大の防止をしながら行えたらいいなあと思っています。

地区の方針が「ロータリーはみんなを幸福にする」です。4項目挙げておりますがその中で「クラブを活性化するためには青少年奉仕活動に力をいれてほしい」と言われています。インターアクトクラブをしっかりまとめて頂きたいと思っております。ロータリアンと接した若者が将来のロータリーを支える重要な役割を果たしてくれる事になると考えられるからです。4項目のうちの3項目に「友達づくりの強化」とあります。コロナウイルスが終息した後は人脈を広げて自分の人生を豊かにする交流をはじめましょう。交流を深め、友愛をもって友達になりましょう、と目標を掲げています。信の友達を作ると言う事がロータリーでは大事なんだとおっしゃっています。私はロータリークラブに入会させて頂いて本当によかったと思っています。ありがとうございました。

IMについて 久保田和彦ガバナー補佐

IMの実行委員長に菜花義一会員をお願い致しました。これから構成が出来上がってくると思っております。是非ご協力よろしくお願い致します。記念講演にはオリンピック金メダリストを予定しております。また、ポリオデーにつきましても IM 当日に行いたいと思っております。皆様のご協力どうぞよろしくお願い致します。

〔地区関係〕

- ・ 7月10日(日)「第1回地区チーム会議」14:00～16:00 ガバナー補佐久保田和彦出席(予定)
- ・ R L I 出向者…津野和広会員、宮嶋徹会員
 - Part I 2022年(令和4年)9/4(日)決定
 - Part II 2022年(令和4年)11/13(日)決定
 - Part II 2023年(令和5年)1/29(日)予定
 - 卒業コース 2023年(令和5年)3/26(日)予定
- ・ 7月24日(日)地区補助金説明会 久保田和彦ガバナー補佐出席済
- ・ 8月27日(土)ロータリー財団セミナー 9:30～10:45 オンライン 締切8/19(金)
後藤会員・小林会長出席予定
 - 〃 米山地区セミナー 11:00～12:00 オンライン 〃後藤会員出席予定
 - 〃…ガバナー補佐あて
- ・ 地区青少年育成基金プロジェクト助成金のご案内 締切9月末 助成金交付11月までに。
- ・ 11/5～11/6 地区大会 開催場所 戸倉上山田(全員登録8,000円) 締切9/20(火)

◆地区インターアクト 8/9一日限りとなりました(済)

- ・ 夏合宿開催…期日8/9(火)～8/10(水)⇒7月11日地区より日帰りに短縮と案内
下農 IAC は14→11名出席(8/5報告)
 - 場所 国営アルプス あづみの公園(堀金地区)
 - 主管 南安曇農業高校 IAC(スポーツクラブ あづみ野 RC)
 - 時間 8/9 午前10:00受付～8/10 午後3:30解散
 - 合宿テーマ“連帯～これからのインターアクトクラブ活動を想像する～”
 - 地区よりバスの手配があります(3台 長野駅発、飯田駅発、松本駅発)
- *ロータリアン2名出席…小林会長、片桐インターアクト担当
- ・ 独自研修 9/4(日)静岡方面へ(ウミガメの放流と防災についての研修)
参加者…IAC15名、顧問2名、飯田東RC3名(片桐信親、小林義尚、宮嶋逸雄) 予定

〔下伊那グループ〕

【2022-2023年度下伊那グループ】下伊那グループガバナー補佐久保田和彦、幹事近藤克彦

- ・ 7/5(火)地元報道機関との懇談会(懇親会)シルクホテルにて
 - 18:00～会長・幹事会 18:30 地元報道機関との懇談会 19:00～懇親会
 - 〔出席〕久保田和彦、近藤克彦、小林義尚、木下裕亮、事務局
- 下伊那グループ新任挨拶
 - 7/1(金)飯田南ロータリークラブ 12:30点鐘 事前訪問…7月15日(金)済
 - 7/5(火)飯田東ロータリークラブ 12:30点鐘 事前訪問…8月23日(火)本日
 - 7/6(水)飯田ロータリークラブ 12:30点鐘 事前訪問…10月19日(水)
 - 7/14(木)天竜川ロータリークラブ 18:30点鐘 事前訪問…8月18日(木)済
(7/14納涼例会) 場所/高森町「ドライブイン柳」
- 下伊那グループガバナー公式訪問 第2600地区ガバナー上沢広光(須坂五岳RC)
 - 8/5(金)飯田南ロータリークラブ 12:30点鐘 済
 - 9/1(木)天竜川ロータリークラブ 12:30点鐘
 - 9/6(火)飯田東ロータリークラブ 12:30点鐘
 - 11/9(水)飯田ロータリークラブ 12:30点鐘

