



2013年 2月 No.280

会 報

48期 第3号

第48期 クラブスローガン

和・実・心の奉仕



48期クラブ会長 L. 村上 義徳の年頭の挨拶



長野中央 LC の奉仕事業活動です

〈新年合同例会にて〉



阿部守一長野県知事の祝辞



山下徹静 334-E 地区ガバナーの年頭のことば

長野中央ライオンズクラブ

URL <http://nagano-chuo-lions.logos.jp>



会長 挨拶

皆様のお陰で無事上半期を過ごすことができました。中学校サッカー大会の開催、フードドライブの開催と大きな事業が終わり、献血活動も計画通り進んでいます。

3月第二例会で事業資金獲得のディナーコンサートが開催されますが、この事業も50周年に向かったの資金獲得事業の一環です。会員の皆様のご協力をお願いいたします。

毎月キャビネットにマンスリーレポートを提出していますが、当クラブは奉仕活動をはじめすべての事業に於いて、53クラブ中一番だと自負しています。これも一重に委員長さんはじめ会員各位のお陰だと感謝いたします。ありがとうございます。

48期下期に入りますが、引き続きご支援をお願いいたします。



会長 L.村上 義徳

クラブ結成50周年記念を迎えるにあたって



長野中央ライオンズクラブ結成50周年記念大会委員長を仰せつかりました L.小林昭夫です。どうぞよろしくお願い申し上げます。

早いもので平成26年7月からの年度には、クラブ結成50年となります。そして平成27年の5～6月頃には記念大会を開催することになるかと思えます。

その日に向かい、いよいよ本格的な準備を開始いたします。会員数減少に伴い、予算的にも厳しいなか、メンバーが心をひとつにし心温まる50周年を楽しみたいと思います。みなさんのご協力をお願い致します。

◆今後の検討事項

- イ.記念式典の開催日の決定
- ロ.予算(資金獲得計画含む)
- ハ.記念大会のあり方
- ニ.記念事業は何か
- ホ.姉妹友好クラブとのエキスカレーション計画
- ※50周年に関するみなさんのお知恵をお貸ください。

◆当面の資金獲得とアクティビティ計画

- イ.3月28日(木曜日)ディナーコンサート
- 場所 ホテル国際21
- 今迄も周年記念には倉沢大樹さん(エレクトーン奏者)に協力をいただいています。演奏を楽しみながらの夕食会を開催します。
- 詳細は計画財務委員会よりご紹介があります。全員のご参加と友人知人へのお声掛けよろしくお願ひします。

ロ.9月8日(日曜日)50周年記念コンサート

場所 ホクト文化ホール 大ホール
ヤマハ吹奏楽団による演奏
アマチュア吹奏楽団では実力日本一
アクティビティ(50周年の記念事業)として
長野市内の小学生金管バンドを招待具体化しましたらご協力をお願いします。

◆長野中央ライオンズクラブの誕生

- 昭和40年2月 設立準備委員会を設ける。
入会予定者約20名とスポンサークラブの長野ライオンズクラブ会員数名にて打合わせ会議を重ねる。
- 昭和40年4月22日
日本で919番目の長野中央ライオンズクラブが誕生した。
- 会員数47名、事務局・例会場は駅前アブラヤ。
- 初代会長 L.山田安永
- 幹事 L.北村博三郎(L.北村捷一の伯父)

50周年準備委員会



50周年記念大会委員長

L. 小林 昭夫



50周年記念副大会委員長

L. 岡田 典雄



50周年記念事務局

L. 和田 正彦

○昭和40年10月2日 チャーターナイト 長野市民会館

○昭和42年

会長 L.鹿熊由松(L.鹿熊彰の父)

幹事 L.渡辺久雄

第38回日本・フィリピン合同医療奉仕活動について 2013年2月8日(金)～2月11日(月)

L.齋藤 栄嗣、L.関谷 登、L.納富 廣幸、L.原田 浩道、計4名の参加でした。



L. 齋藤 栄嗣

334-E地区における最大のボランティア活動であるフィリピン、マニラにおける医療ボランティアが、今年も無事に終わりました。トータル 9000名超の普救は医者にかかる事すらできない人々を診察致しました。本当に大変な事だと思います。連日30℃を超える中、心地よい汗をかいた気がしました。来年度はまだ参加していないメンバーの方々に、是非マニラ医療奉仕活動への参加をお願い致します。



L. 納富 廣幸



L. 関谷 登

当クラブに入会して以来初めの参加でした。
フィリピン・ホスタバシティ(おもてなしの心)を国民性に持つ、地元の小学生バトワリングチームのパフォーマンスに迎えられ、武装した兵隊の監視の中奉仕活動が始まりました。
医療奉仕活動の二日間で、内科・歯科・眼科合わせて、9,100名余りの大勢の患者がおとずれました。日程の関係で、簡単な治療に加え、薬の配布が主な活動でしたが、歯科治療につきましては、麻酔注射の後その場で抜歯する荒療治も行っていました。
まさに「われわれは奉仕する」のモットーに相応しいアクティビティだったというのが率直な感想で、今は、とても満足しています。



L. 原田 浩道

今回クラブの後押しを頂き、4回目の合同医療奉仕へ行って参りました。参加予定の笠原ドクターがドクターストップ(?)で残念ながら不参加になってしまいましたが、昨年まで御指導頂いた L.坂原の教えを昼夜しっかり守り 4名で参加し、実りある奉仕活動を遂行してまいりました。国境を跨いだミッション、両国のライオンメンバーとの "We Serve" いいものです。次回いっしょに実感しましょう!



〈現地での暑いなかでのライオン達の奉仕活動の様子です〉

日本から170名のライオンと現地スタッフ計300名での共同作業でした



体力的に大変な日々でした



薬も買えない、医者にもみてもらえない人達が大量来りました



虫歯の患者には麻酔しては抜きの繰り返しの一日でした。腕が上がる程の大変さでした



初陣で会場へ向かう二人



場内の診療待ちの人々の山です

アクトビビッド レポート

献血サーフデー〈ながの東急前〉

四献推進運動は誰もが地域社会に貢献出来る奉仕事業。雨が降る日、雪の日でも献血活動は出来ます。長野中央 LCの「実力、実績」が表われる奉仕事業です。ライオンズ達の献血啓蒙活動によるティッシュ配りの様子です。

11月17日(土) 担当：出席/指導力育成 (GLT) 会則付則委員会

14名の参加でした。【献血実施報告】成分：48名/400ml 20名/200ml 4名



冷たい雨が降る前に



村上会長



鹿住委員長

12月15日(土) 担当：PR・情報・記録保存・会報・IT委員会・YCE・青少年指導・LCIF委員会

11名の参加でした。【献血実施報告】成分：42名/400ml 18名/200ml 6名



暖かい中での活動でした



PR委員長ひさびさ写りました

1月19日(土) 担当：市民奉仕・環境保全委員会

12名の参加でした。【献血実施報告】成分：45名/400ml 23名/200ml 2名



雪景色をバックに寒い中での活動でした



〈午前の部〉



〈お昼の部〉



〈午後の部〉



献血車の中です。



幹事、頑張っています



委員長を筆頭にライオン達も献血しました。

『献血は命を守る贈り物。
皆様の献血をお願いします。』

長野赤十字血液センターの皆様と一緒に、晴れてはいましたが気温が低い中、街頭献血活動を一同、走り回りながら、献血のお願いのティッシュ配りをしました。献血で一人でも多くの命が救えるようにと思い、ライオンズのメンバーは頑張りました。

血液は長期保存が出来ません。又、少子高齢化社会を迎え、ますます献血者数が減少傾向になっております。

今日も患者さんがあなたの献血を待っております。

ライオンズの奉仕活動の原点の献血推進運動と献血を願う人々の輪が向上する為に、これからも頑張ります。

「共に人々を救い、世界を救いましょう。」

〈有賀 良和 PR委員長より〉

2月9日(土) 街頭献血運動

会 場：(株)ながの東急百貨店前

受付時間：10:00~11:30/13:00~15:30

献血基準		全血献血	
		400mL 献血	200mL 献血
年 齢	男性 17歳～69歳※	16歳～69歳※	
	女性 18歳～69歳※		
※65歳～69歳の方については、60歳～64歳の間に献血されたことのある方			
体 重	男女とも50kg 以上	男性45kg 以上	女性40kg 以上
年間献血量	200mL 献血と400mL 献血を合わせて 男性1, 200mL・女性800mL以内		

〈26名の参加でした。献血の受付は77名でした。〉



皆さん頑張っていますよ。



朝から声出して呼び込みます



ライオンレディーも参加してくれました



新人ライオンも頑張っています



「40分で救える命があります。皆さまの暖かい心をお願いします」



風邪薬などを飲んでいて献血が出来ない人も何人かいました。



例会ニュース

■11月第二例会〈上越中央LC合同例会〉

11月22日(木)18:30(犀北館ホテル)担当:友好親善・接待・大会・会員厚生委員会・YCE・青少年指導・LCIF委員会
上越中央 LC と友好クラブを結んで 18 年になりました。



上越中央 LC 役員



長野中央 LC 役員



高橋会長



村上会長



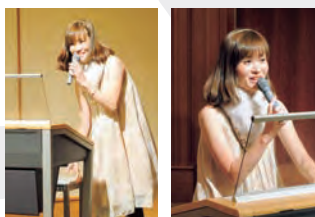
例会の司会は山内ライオンテマー



わきあいの合同親睦会でした。



司会進行良かったですね



富田 裕梨さんのエレクトーン演奏

富田 裕梨
(とみた ゆり)

4歳よりエレクトーン、11歳よりSAXを始める。
東京ミュージック&メディアアーツ尚美マールゼン電子オルガン科卒業。
在学中にJTMを習得、若くして制作等の経験を持つ。また、同時期にブライドルで
音楽技術を受け、活動した後にエレクトーンデモンストレーターとしてデビュー。
ポップス・フュージョン系を得意ジャンルとし、洗練されたセンスと完成されたサウンド
作り、高度なベーステクニックには定評がある。
COOLなルックスとは裏腹に、子供向コンサートでも人気である。
華やかさとカッコよさを兼ね備えたステージを心がけ、活動を展開中。

■12月第一例会〈講演例会〉

12月13日(木)18:30

宮川英幸ライオン(株)帝国データバンク長野支店長)による『最近の景気動向と企業経営』の講演例会でした。

PR・情報・記録保存・会報・IT委員会 L.有賀良和



12月の誕生ライオン



宮川ライオン

景気動向調査と産業統計から

□ TQDで毎月発表する景気指標、景気DIとは?

□ 景気DI (11月全国) は前月比の2ポイント減の35.3となり4ヵ月連続で悪化した。景気DIは景気先行指標であるため、海外経済の悪化や国内にも波及が懸念され、景気回復のペースが遅くなっている。景気DIの悪化は、前月の45.3から45.0と下から2ポイントで悪化した。

□ 景気DIの悪化は、前月は2ポイント減と悪化した。悪化は4ヵ月連続で悪化した。景気DIは景気先行指標であるため、海外経済の悪化や国内にも波及が懸念され、景気回復のペースが遅くなっている。景気DIの悪化は、前月の45.3から45.0と下から2ポイントで悪化した。

□ 製造業の景気DIは、前月は2ポイント減と悪化した。悪化は4ヵ月連続で悪化した。景気DIは景気先行指標であるため、海外経済の悪化や国内にも波及が懸念され、景気回復のペースが遅くなっている。景気DIの悪化は、前月の45.3から45.0と下から2ポイントで悪化した。

長野県内企業の進むべき道は?

□ 景気回復には景気先行指標(企業の景気先行指標)が必要。

□ 景気先行指標は、景気先行指標(企業の景気先行指標)が必要。

□ 景気先行指標は、景気先行指標(企業の景気先行指標)が必要。

□ 景気先行指標は、景気先行指標(企業の景気先行指標)が必要。

「最近の景気動向と企業経営」の講演資料の一部より

12月13日の第一例会は当クラブ帝国データバンク長野支店長L.宮川に講演をお願い致しました。

タイトルは会長の意向と時節柄「最近の景気動向と企業経営」でした。お話しは長野県下の景気は全県別からも下位に後退し「製造・建設・小卸売」等どの業種についても現在では明るい材料もなく見通しも暗い状態である説明でした。

企業倒産は9月末上半期の件数は前期と比較し減少しているが、これからはデフレ競争激化という厳しい経営環境で増加し、さらに「中小企業金融円滑化法」で40万社40兆円が融資されており立法が3月末で終了する為、多数の倒産が見込まれるとのことでした。

これからの企業の進むべき道では寿命が平均30年であり15年位で見直し本業に近い業種に特化することも必要であることでした。結びでは12月16日解散総選挙では自民党に戻り、安倍首相の再チャレンジ政策で景気が良くなり来年度に期待が出来る予想でした。

今日現在では予想通りアベノミクス政策で金融財政・成長戦略と取り組み、日本再生実現にロケットスタートを切りました。

小林 博 PR委員より

■12月第二例会〈クリスマス家族合同例会〉

12月20日(木)18:30

ホテル国際 21において恒例のクリスマス家族合同例会が開催されました。多くのライオンのご協力を頂き、会場は開会前から華やいだ雰囲気。LL12名、レオ9名、ご家族4名の方にも参加を頂き、中島しず枝ライオンのテンポの良い司会のもと、レオの皆さんの明るい入場行進からスタートしました。清水基弘牧師?による開会の言葉に続いてブロードウェイによるダンスと盛り上がり、サンタ(村上会長)、トナカイ(塚田幹事)登場で会場は最高潮に達しました。ビンゴゲームでは思わぬクリスマスプレゼントに、日頃は眼光鋭いライオンの面々の頬も緩みっぱなしでした。最後に関谷登ソングリーダー指揮の下「またあうひまで」を取り合っ



ダンススタジオ・ブロードウェイさん踊ってくれました



かわいい子供達のサンタさんです



司会・盛り上げ隊長さ苦勞様でした



会長・幹事によるサンタとトナカイのプレゼント



「またあうひまで」を皆でやりました

担当:市民奉仕・環境保全委員会

家族合同クリスマスパーティー

2012・12・20 (木) 18:30

会場: 市民奉仕・環境保全委員会 1. 中島しず枝

1. 開会のことば 第二副会長 L. 清水 基弘

2. 会長あいさつ 会長 L. 村上 竜徳

3. チャリダー (クリスマスバージョン) ダンススタジオ ブロードウェイ

4. 乾杯 前会長 L. 野田 正廣

5. サンタのプレゼント

6. ビンゴゲーム

7. ドネーション テールツイスター L. 矢澤 麻子

8. またあうひまで ソングリーダー L. 関谷 登

9. 開会のあいさつ 第一副会長 L. 竹内 邦雄

■1月第一例会〈334-E地区第2R新年合同例会〉

1月11日(金) ホストクラブ:長野白樺ライオンズクラブ



第1Z、第2Z、第3Zの会長



L. 高木春光会長の開会ゴングです。



阿部知事の力強い年頭のあいさつがありました。



祝賀会は「チェロとピアノのコンサート」でスタートしました。

チェロ:宮澤 等
ピアノ:山本実樹子



鷲澤正一市長もあいさつ



皆さん楽しんでますね!!



いいなライオン!!!



[本日の例会出席クラブおよび出席人数]				
第1Z	長野LC	58名	長野地区LC	11名
	長野千曲LC	13名		
第2Z	須賀LC	2名	中野LC	3名
	飯山LC	2名	山ノ内LC	2名
	小倉川LC	4名	須賀LC	2名
第3Z	長野中野LC	57名	長野磯ノ尾LC	30名
	長野みどりLC	50名	長野りんどうLC	25名
	信州新町LC	9名	長野白鳥LC	77名

■1月第二例会〈ライオンズを考える例会〉

1月24日(木)18:30

指導力育成(GLT)・会則付則委員長 L.渡辺昌祺

「篠ノ井キャビネットで経験したライオンズ活動」(2011年~2012年)



中城 秀樹

地区 CAB 副幹事



ライオンテーマと幹事の役をやった感じでした。四献と情報が担当でした。環境〇〇委員会とライオンズクラブとの調整役もしました。楽しくキャビネット活動に参加出来ました。



上田 正昭

地区 PR ライオンズ情報委員長



各セミナーとライオン信濃の発行までが仕事でした。11名で委員会活動をしました。334-E地区の53クラブが有効に機能してライオン活動出来るようにする委員会。ライオン信濃の年4回発行が活動でした。



竹内 邦雄

地区 IT 委員長



各ライオンズクラブのホームページの改正する事が目的でした。ホームページの向上が仕事でした。10クラブがミニホームページの開設して、75%も向上しました。複合の委員会も兼務しました。



清水 基弘

ライオン信濃編集委員



ライオン信濃の編集委員長をやりました。首からカメラを下げて一年間編集者という立場で各ライオンズクラブを廻る事が出来ました。他クラブの活動を第3者の目で見る事が出来ました。東北震災復興にも参加しました。

4名のライオンからの熱のこもった報告でした

■2月第一例会〈講演例会〉

2月14日(木)18:30

講師:日本経済新聞社 長野支局支局長 長尾弘嗣様

講演「日本経済を読む三つのポイント」



8名の女性ライオンからのバレンタインデーのチョコをいただき、なごやかな例会がスタートしました。



クラブ旗が本日より新しくなりました。



2月の誕生ライオン



2名の新人ライオン入会しました。
L. 駒津 L. 丸山

会員・会員増強(GMT)委員長 L.原田 浩道



長尾支局長様の講演

長野県内を5人のスタッフで取材しております。昨年に比べると今年は経営者の顔が明るい。これは経済への期待が大きいのではないだろうか。



本日は委員長忙しかった

〈日本経済を読む3つのポイント〉

①マネーの行方

~終わらない金融危機~

円安が続けば輸出競争力は急回復も

②グローバル化の流れ

~縮小日本、激変する世界の経済地図~
世界 GDP → 90年代半ばに世界の2/3を占めた日米欧6カ国は30年に1/3に。

③デジタルの波

~PCからスマホ、タブレットコンピュータ革命の第4章へ~

トピックス1

■新入会員



L. 駒津 敏
アップルテクノス㈱
スポンサー
L. 和田 正彦
所属委員会
友好親善・接待・大会・会員厚生



L. 丸山 和男
マルゼンフーズ㈱
スポンサー
L. 竹内 伊吉
所属委員会
指導力育成 (GLT) 会則付則

ドネーション・アラカルト

■11月22日 (第二例会)

L. 竹内 伊吉
誕生祝 3000円
L. 有賀 良和
本日会報第2号配りました。皆さんみてください。 3000円
L. 北村 健一
京都お茶屋で舞妓をマッサージする 3000円
L. 清水 基弘
おかげ様で千曲店リニューアルオープン致しました。 10000円
L. 小林 久次郎
楽しい二次会ありがとうございました。お誘いまっています。 2000円
L. 村上 義徳
甘く蜜の入った「ふじ」が収穫できました。感謝です。 5000円
L. 安藤 邦雄
ITC最後の優勝しました。 10000円
L. 返町とも子
上越からはるばるお越し下さいまして、ありがとうございます。 3000円
L. 清水 邦助
誕生日御祝ありがとうございます。 2000円
L. 宮下 勇
誕生日とITC準優勝しました。 10000円
L. 和田 俊明 ZCより 10000円
合計 61000円

■12月13日 (第一例会)

L. 宮川 英幸
講演会をさせていただきました。 10000円
L. 齋藤 栄嗣
先日、初孫が無事、誕生致しました。 5000円
L. 松本 節子
誕生日祝い有り難うございました。 5000円
L. 鹿住みよ子
1才年を取ったので59才になりました。 2000円
L. 金子 秀夫
今年も残りわずかですが、皆様が健康でありますように。 2000円
L. 富澤 直人
誕生日 2000円
L. 北村 健一
誕生日おめでとう 2000円
L. 今井 竜吾
誕生日でした。 1000円
L. 林 時男
おひさしぶり 1000円
L. 矢澤 廣子
12月12日昨日主人の13回忌が向えました。お力添え感謝しております。気をとりなしてお、元気を出して行きます。今後ともよろしくお願い致します。 2000円
L. 笠原 哲三
ごぶさたいたしました。 5000円
合計 37000円

■12月20日 (第二例会)

L. 村上 義徳
孫とのクリスマス楽しみました。ありがとうございます。 10000円
L. 塚田 勝彦
本日のクリスマス例会が盛大に出来る事、有難うございます。 5000円

L. 金子 秀夫
今年もいろいろ皆様に助けていただきありがとうございます。 1000円
L. 倉田 富雄
もう一店出店し、欠席してすいません。お誕生日ありがとうございます。 5000円
L. 北村 健一
委員会欠席してすいません。 1000円
L. 和田 正彦
2月24日にコミュニケーションボウリング大会があります。長野中央ライオンズは優勝をめざします。参加者を募集しておりますので、よろしくお願ひします。 2000円
L. 小林 昭夫
ドネーションして 3000円
L. 竹内 邦雄
きれいなお花をありがとう 1000円
L. 矢澤 廣子
お花のドネーション 2000円
L. 安藤 邦雄
お花ありがとうございます!!彼女に贈ります。 (下記 花代として) 1000円
L. 松本 節子 1000円
L. 岡田 典雄 1000円
L. 藤森 義昭 2000円
L. 小口 範夫 3000円
L. 小林 一彦 1000円
L. 高田 茂 5000円
L. 齋藤 栄嗣 3000円
L. 渋谷 一男 3000円
L. 村上 義徳 2000円
L. 竹内 伊吉 1000円
L. 鹿住みよ子 3000円
L. 金守 秀夫 3000円
L. 北村 健一 2000円
L. 小林 博 1000円
L. 野田 正廣 1000円
L. 上野 仁 2000円
L. 若林 秀幸 3000円
L. 吉野 莊英 1000円
L. 宮下 勇 2000円
L. 村上 義徳 1000円
L. 宮川 英幸 1000円
L. 鹿住みよ子 1000円
L. 笠原 哲三 1000円
合計 77000円

■1月24日 (第二例会)

L. 海野 正信
お誕生日祝有りありがとうございます 2000円
L. 大前 憲治
明けましておめでとうございます。健康に気をつけて頑張りましょう 5000円
L. 塚田 勝彦
無事部品を入れる事が出来ました。 5000円
合計 12000円

■2月14日 (第一例会)

L. 竹内 邦雄
南長野運動公園サッカー場の設計施工事業者として、選定されました。 10000円
L. 野田 正廣
今日から高齢者です。本日調度お誕生日で高齢者の仲間入りです 5000円
L. 若林 秀幸
58回目の誕生日ありがとうございます 3000円
L. 岡田 典雄
誕生日祝い遅くなりました 3000円

〈お誕生日のお礼〉
L. 清水 基弘 2000円
L. 宮川 英幸 2000円
L. 小林久次郎 2000円
L. 吉野 莊英 3000円
L. 矢澤 廣子 3000円

〈バレンタインありがとう〉
L. 安藤 邦雄 1000円
L. 藤森 義昭 1000円
L. 塚田 勝彦 1000円
L. 高波 文武 1000円
L. 高田 茂 1000円
L. 上田 正昭 1000円
L. 宮下 勇 1000円
L. 鹿熊 彰 1000円
L. 渋谷 一男 1000円
L. 村上 義徳 3000円
L. 北村 健一 1000円
L. 山内 信広 1000円
L. 増田 隆雄 3000円
L. 有賀 良和 1000円

合計 51000円

トピックス2

好評の『男の料理教室』第二弾です。
2月8日ふれあい福祉センターにて
7名の参加でした。

(テーマ)
已年なのに鶏!
チキンをおいしくいただきます。
(レシピ)

●塩麹スープ ●鶏肉とかぼちゃのトマトクリーム煮
●鳥わさ ●鶏肉のソテーみぞれ煮
●めっちゃジュシー唐揚げ ●刺身のアボガドえ
●揚げないチキン南蛮 ●芽キャベツとベーコン炒め
●モロキュウ



部長欠席でしたがおいしい料理完成です



カーネル大前
ケンタッキー岡田
ガーリック倉野) 共演です。 今回もファイヤーです!!



ワイワイガヤガヤの2時間の男の料理でした。

編集後記

平成25年がスタートしまして早や2ヶ月が終了となります。
昨年末の政権交代で与党が、3年ぶりに自民党に代わりました。
安倍首相となり、「アベノミクス」(安倍+エコノミクス)という言葉も出ており、金融緩和+積極財政で需要を奮起する考えです。まだ、はっきりとした景気対策は行っておりませんが、期待感もあり株価も上がり円安となっております。
今年の干支は巳です。(ちなみに私は年男です)
政権交代で円安・株高が進み中、へビにあやかっ「今年は日本経済がデフレから脱皮する年になってほしい」という意見が多いこの頃です。
我が中央ライオンズクラブも来々50周年の記念大会を迎えます。
しっかりと計画を作り、成功に向かって今年一年頑張りましょう。

編集委員 L. 有賀良和

〔会報第280号〕

2013年2月28日

長野中央ライオンズクラブ

PR・情報・記録保存・会報・IT委員会

L. 有賀良和

長野市妻科426-1

長野県建築士会館6階

☎ 026 (235) 3988

http://nagano-chuo-lions.logos.jp