

# 長尾



No. 272

# TIMES

平成 30年 3月号

DISTRICT 336-A • 4R • 3Z

INTERNATIONAL  
L.C NAGAO



## = 目 次 =

1. 表紙（薬物乱用防止教育認定講師養成講座）
2. 第50回 ゾーン年次会骨子固まる
3. 外国人ゲストスピーチ「出身国について」
6. 2017～2018年度 薬物乱用防止教育認定講師養成講座開催
9. 長尾ライオンズ杯ゲートボール大会
10. 大鉢山国旗掲揚（建国記念の日）  
　　ドネーション(第1293回)
11. ドネーション(第1294回)
12. 2月の誕生者、3月の予定、今月の一枚、編集後記

各家庭でも国民の祝日には国旗を掲揚しましょう

# 第50回ゾーン年次会

## 骨子固まる

3Zゾーン年次会実行委員会の第2回目の正副委員長会議が、2月7日午後2時から開催され、年次会式典構成などの年次会の骨子がまとまりました。

その概要をまとめました。

### 3Zゾーン年次会実行委員会

委員長 森川康生記

◇ 日 時 5月13日(日)

|      |               |
|------|---------------|
| 登録受付 | 10時00分～10時30分 |
| 式典   | 10時30分～11時30分 |
| 祝宴   | 11時40分～14時00分 |

◇ 来賓招待  
Lc関係 16名  
場所 トレスタ白山  
一般関係 2名

◇ 招待・案内状差し出  
Lc 16名  
2月下旬

なお、4R・3Zのクラブについては、各クラブの定例会に訪問し、  
多数の参加を呼びかける。

例会訪問案内については下記のとおりです。

◇ 出席者取り纏め 3月28日(水)  
◇ 第3回ゾーン年次会実行委員会開催予定

3月29日(木) 午後1時30分～

| Lc名      | 訪問予定日       | 例会場名        | 会場住所   | 訪問者  |
|----------|-------------|-------------|--------|------|
| 東かがわLC   | 2月16日18時30分 | 2月21日18時30分 | 大内町三本松 | 入谷武  |
| 三木さぬきLC  | 2月16日18時30分 | 小松真珠荘       | さぬき市鴨庄 | 柿木眞一 |
| 志度LC     | 2月16日18時30分 | ホテル三本松ロイヤル  | 三木町下高岡 | 坂東護  |
| 高松グリーンLC | 2月22日19時00分 | 三木さぬきLC     | 三木町平木  | 植原成典 |
| 丸幸       | トレスタ白山      | 小松真珠荘       | 三木町下高岡 | 松木正美 |
| 三木町平木    | 三木町下高岡      | さぬき市鴨庄      | 三木町平木  | 森川康生 |
| 松木正美     | 松原典士        | 富田哲士        | 松木正美   | 坂東護  |

◇ 案内用パンフレット





2月16日第二例会に公益財団法人オイスカ四国研修センター所長萬代保男様、公益財団法人オイスカ四国研修センターアリン様（マレーシア国 女性23歳）がゲストとして例会訪問されました。アリン様には「出身国について」というテーマでゲストスピーチをしていただきました。

## 公益財団法人オイスカ 四国研修センター アリン様

# テーマ 「出身国について」

アリン様 ゲストスピーチ内容



これはマレーシアの地図です。アジアの南にあります。面積は約33万km<sup>2</sup>です。だいたい日本と同じくらいです。

次はマレーシアの有名な食べ物です。ナシレマクのナシはご飯です。

炊く時にココナッツのミルクを入れます。レマクは油の意味です。

ナシレマクを食べる時はキュウリやピーナッツやゆで卵や小魚やトウガラシと一緒に食べます。これは辛いです。

多分、日本人は食べれません。

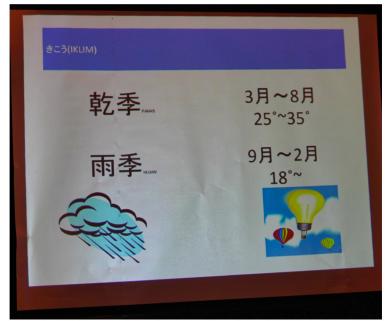


ないと思います。隣の写真はドリアンです。匂いは強いです。私はマレーシア人で、あまり食べられません。匂いが強いです。多分日本人もあまり食べられないと思います。



私の研修したオイスカマレーシアのサバセンターは1968年に始まりました。サバセンターの面積は30ヘクタールで田んぼ、果物野菜の畑はとても広いです。研修生は80人くらいです。スタッフは14人です。サバセンターにいる時、イベントや交流や農業・養鶏・調理・キノコの栽培などをしました。ほかに

マレーシアの季節は乾期と雨季の二つです。乾期は3月から8月までで雨季は9月から2月までです。私の国は暖かいです。マレーシアの季節は乾期と雨季の二つです。乾期は3月から8月までで雨季は9月から2月までです。私の国は暖かいです。



初めて日本に来た時、いろんなところで自己紹介をしました。その時は3月でした。がとても寒かったです。今も毎日寒いですが、雪がたくさん降って遊ぶことが出来てとてもうれしかったです。日本に来て寒い時、私はコーヒーを飲みました。でも日本のコーヒーはとても苦くて飲めませんでした。マレーシ

日本に来た理由は日本料理や文化や生活などを勉強したかったからです。日本の料理は油をあまり使わないで体にいいです。私の国は油をたくさん使います。

そして味も強いです。だから体にもあまり良くないです。

もサバセンターでは子供たちと木を植える子どもの森やアヒルの飼育をしています。

日本のお店はきれいで日本人も優しいです。センターに初めて来た時、イワシのお料理を食べました。その時、私がびっくりしたことは先生たちがイワシの骨も全部食べていたことです。骨はどうやって食べますか。どうやら



アは甘いコーヒーを飲みます。だから日本のコーヒーを飲んでとてもビックリしました。



います。もし私の国ならみんないつも釣りをしますからあまりいません。またセンターでは毎朝、日本と研修生の国の旗を揚げます。自分の国のお話を思い出します。もっと頑張りたい気持ちになります。



今までで一番大変なことは時間です。一年間の研修はとても速かったです。いつもいろいろな研修をして時間がすぐ終わります。でも私は日本の時間のやり方は大好きです。いつも5分前に行きます。時々、私が遅くなってしまいますが出来るだけ時間をちゃんと守ります。そのほかは日本語と漢字です。センターと守ります。

12月までもあっと言う間だと思います。

しっかり研修を頑張りますので皆様も四

ターコ外の日本語は全然違って大変です。センターの先生はゆっくり簡単な日本語で話してくれます。でも外の人と話すときは速くて時々わからない言葉もあります。返事するのはむづかしいです。また漢字を覚えるのはむづかしいです。一つの字に線がいっぱいあるし読み方も変わります。でも料理の本も読めるように漢字を覚えたいです。



今までで一番大変なことは時間です。一年間の研修はとても速かったです。いつもいろいろな研修をして時間がすぐ終わります。でも私は日本の時間のやり方は大好きです。いつも5分前に行きます。時々、私が遅くなってしまいますが出来るだけ時間をちゃんと守ります。そのほかは日本語と漢字です。センターと守ります。

今までで一番大変なことは時間です。一年間の研修はとても速かったです。いつもいろいろな研修をして時間がすぐ終わります。でも私は日本の時間のやり方は大好きです。いつも5分前に行きます。時々、私が遅くなってしまいますが出来るだけ時間をちゃんと守ります。そのほかは日本語と漢字です。センターと守ります。



坂東会長からアリン様へお礼を渡しました。

2017～2018年度

# 薬物乱用防止教育認定講師養成講座が開催されました

概要は次のとおり

(2) 基礎講座「医学知識」  
「薬物乱用と心身への影響」DVD

主催  
公益財団法人 麻薬・覚せい剤乱用防止センター  
ライオンズクラブ国際協会 336-A地区

後援  
内閣府・厚生労働省・警察庁・文部科学省  
土浦環LC所属 医学博士万本盛三

(3) 専門講座「行政事情1」

「薬物犯罪等の現状と対策」  
香川県警本部 刑事部 組織犯罪対策課

香川県警部 池口嘉紀

(4) 専門講座「行政事情2」  
「県の取り組みと課題」  
香川県健康福祉部 薬務感染症対策課

主事 南原将志

(5) 専門講座「行政事情3」  
「香川県における薬物乱用防止教育の現状について」  
香川県教育委員会事務局 保健体育科

指導主事 山西達也

(6) 実践講座  
「ライオンズクラブ薬物乱用防止教室の実践活動」

## 主な講座

(1) DVD講座

「ダメ。ゼッタイ。」薬物乱用防止教育DVD

「身近にひそむ薬物乱用」

東京葛飾ライオンズクラブ 館 親光

薬物乱用のない社会をめざして内容のある養成講座

(六車十三日 記)



でした。ライ  
オンズクラブ  
として今後積  
極的に取り組  
まなければな  
らない重要事  
項であると痛  
感しました。



危険ドラッグ 買わない・使わない  
かかわらない

長尾LC会長 坂東 譲 スローガン 「ありがとうの心で明るい未来へ We Serve」

ガバナーキーワード 「初心」

医薬品を始めとする薬物についての正しい知識を持つことがその乱用防止の第一歩となります。そして何より必要なのは「ことわる勇気」なのです。どんな誘惑にあっても「ことわる勇気」のある人間であれば絶対に恐くない。薬物とはそういうものです。

"YES TO LIFE , NO TO DRUGS" この言葉は「愛する自分を大切に。薬物乱用は『ダメ。ゼッタイ』"ということなのです。

### ■ 麻薬・覚せい剤Q&A

**Q1** 麻薬や覚せい剤は、魔の薬といわれていますがなぜですか。

**A** 麻薬や覚せい剤は乱用すると、個人だけでなく社会全体にも計り知れない害悪をもたらす非常に危険な薬です。麻薬は、長期に使用するとやがて麻薬なしではいられない状態即ち麻薬中毒となります。

そして、麻薬を入手するためには、窃盗、詐欺、売春などを平気で犯すようになります。また、覚せい剤を使うと眠気や疲労がとれたように感じますが、これは一時的に疲労感が消失するだけで、肉体的に疲労が回復するわけではありません。そのため覚せい剤が切れると前にも増して激しい疲労におそれ、これから逃れるため、また使用するようになります。このくり返しにより使用量も増え、いらだつたり、不安、被害妄想などの中毒症状があらわれます。そして、妄想や幻覚によって殺人、放火等の重大犯罪を起こすこともあります。また、覚せい剤の影響により精神病のような状態が長く残ることがあります。

**Q2** 覚せい剤はなぜ乱用されているのですか。

**A** 覚せい剤乱用者の多くは、ほんのちょっとした好奇心から安易に使い始めています。この背景として、(1) 覚せい剤の弊害の恐ろしさが十分に理解されていないこと、(2) 覚せい剤は精神依存が極めて強いため、ひとたび乱用を始めると自分でなかなかやめなくなってしまうこと、(3) 覚せい剤の取引による利益を資金源としている暴力団が覚せい剤を言葉たぐみに勧め大量に供給していること、などがあります。

わずか一時の好奇心のために一生を台なしにしてはなりません。乱用を始めてからでは遅いのです。誘われてもはつきり断る勇気をもつこと、それが乱用者とならないための最善の方法です。

**Q3** 覚せい剤を使用すると行動面や身体面にどのような変化がありますか。

**A** 覚せい剤を大量に使用した場合には、不眠、多弁、頭痛、発汗、血圧上昇、瀕脈、散瞳、口渴、食欲減退等の作用のほか、急性中毒症状として精神病に類似した症状を起こすことがあります。すなわち、まず頭がはっきりし過ぎ、何にでも関心をもち、周囲のことに気が散り、じっとしていられなくなり、不安気分が形成されます。次いで、この不安を起こすものが外界に実存すると思うようになり、幻覚、妄想（病的な状態から生じた誤った判断）が生じてきます。

覚せい剤を反復使用することによって、耐性が上昇し、薬物依存が形成され、慢性中毒の精神症状が現れます。慢性中毒者の多くは中毒性精神障害を来たし、人によつては、覚せい剤の使用を止めて

好奇心から安易に使い始めています。この背景として、(1) 覚せい剤の弊害の恐ろしさが十分に理解されていないこと、(2) 覚せい剤は精神依存が極めて強いため、ひとたび乱用を始めると自分でなかなかやめなくなってしまうこと、(3) 覚せい剤の取引による利益を資金源としている暴力団が覚せい剤を言葉たぐみに勧め大量に供給していること、などがあります。

覚せい剤の中毒により「自分を殺そようとだれかが狙っている」、「誰かが電波を飛ばし自分にいたずらしている」、「追いかけられている」、「見張られている」、「悪口を言われている」というような妄想や幻覚を生じ、

1. 自分が殺されると妄想し居合わせた知人を殺傷した例
2. 妻が浮気をしたと邪推し妻を包丁で切りつけた例
3. 家に電波が当たるという妄想から家に放火した例
4. 家族が自分を罪におとしいれようとしているとの被害妄想から、家族に刀剣で切りつけた例等が報告されています。

覚せい剤の常習者は、一般に次のような特徴があります。

1. 腕や腿などに注射の痕がある。
2. 注射器や小さなビニール袋等に入った白い結晶状の粉末などをもっている。
3. 金使いが荒くなったり、不良仲間と交際する。
4. 怒りっぽくなり、突然的に暴力をふるう。また、「誰かが見張っている」等の一貫性のない行動が見られる。
5. シャブ、ヤク、ネタ、アンポン、ポン等の隠語を使う。
6. 顔色が悪くなり、やせてくる。
7. 夜ふかしをするようになる。

**Q 4** 覚せい剤犯罪はどのくらいあるのですか。

**A** 覚せい剤犯罪は図に示すように、昭和45年から急激に増加し始めましたが、昭和55年以降2万人を越えていた検挙者も平成元年からは、1万5千～6千人台で推移しており、平成7年には1万7千人台となりっています。このように覚せい剤犯罪は高水準になりました。深刻な社会問題となっています。

**Q 5** 大麻の乱用による危害はどのようなものですか。

**A** 大麻はテトラヒドロカンナビノール（THC）などの幻覚作用を持つ成分を含んでいるため、心身に悪影響を及ぼします。

大麻を乱用すると、感覚が異常になり、幻覚・妄想やわけのわからない興奮状態に陥ったりします。乱用していると、無動機症候群といって、毎日ゴロゴロしていて何もやる気のない状態になったり、知的機能障害や大麻精神病に陥ったりします。また、乱用によって生殖器官に異常を起こすなど様々な身体障害を生じます。

**Q 6** 麻薬・大麻・覚せい剤には、どんなものがありますか。

**A** 麻薬には、1. けしからつくられるもの・・・あへん、モルヒネ、ヘロインなど 2. コカ葉からつくられるもの・・コカイン、クラックなど 3. 化学的に合成されるもの・・・LSD、MDMAなどがあります。

大麻には、大麻草からつくられる大麻タバコ、大麻樹脂などがあります。

覚せい剤は、メタンフェタミンとアンフェタミンとがあります。不正に使用されている覚せい剤は、そのほとんどがメタンフェタミンで、形状は、白色半透明の結晶状ですが、なかには、小さなプラスチック容器に入った水溶液や、黄色の錠剤もあります。これらはそのほとんどが密輸品で、乱用者の間ではシャブ、ポン等の隠語で呼ばれています。

**Q 7** コカインとはどのようなものですか。

**A** コカインは白色の粉末で、粉末を鼻から吸引したり、煙にして吸引したり、注射したりして乱用されます。

コカインの作用は覚せい剤と非常に似ており、使用すると疲労がとれたようになります。物によつては、使用中断により、けいれん発作、幻覚、妄想、不安等の禁断症状を呈します。

**Q 9** 麻薬や覚せい剤に対する法規制が

行われていますか。

**A** 麻薬・覚せい剤等の規制に関しては麻薬及び向精神薬取締法、大麻取締法、あへん法、覚せい剤取締法があり、麻薬や大麻、覚せい剤等を輸入したり、製造したり、あるいは有償・無償を問わず他人に渡したり、他人から受け取ったり、所持したり、使用したりすると厳しく罰せられます（例えば、単に覚せい剤を所持していた場合ー10年以下の懲罰）

（麻薬・覚せい剤乱用防止センターHPより転載）

**Q 8** 向精神薬とはどのようなものですか。また、乱用による危害はどういうものですか。

**A** 「向精神薬」とは、睡眠薬、精神安定剤等、精神機能に作用する薬物で乱用される恐れがあるが、麻薬、覚せい剤と比較した場合には有害性の程度が低いものです。向精神薬は医療上有用な物ですが、医師等の監督のもとを離れて長期乱用すると、やがて自ら使用を止めることが困難な状態となります。

このような状態になると、怒りやすくなる、判断力が鈍くなる、感情が不安定になる、歩行失調になる等、心身への障害が生ずるようになります。物によつては、使用中断により、けいれん発作、幻覚、妄想、不安等の禁断症状を呈します。

# 長尾ライオンズ杯ゲートボール大会

主催 長尾ライオンズクラブ  
主管 長尾・寒川・大川ゲートボール協会

平成30年2月25日（日）長尾ゲートボール場で長尾  
ライオンズクラブ主催の長尾ライオンズ杯ゲートボ  
ル大会が開催されました。

目的は長尾ライオンズクラブ構成地域のゲートボ  
ル会員相互親睦を図りゲートボールの普及と健康づ  
くりです。

午前9時に開会式が始まり長尾ライオンズクラブ会  
長坂東護が挨拶をし会長の坂東護と幹事の植原成  
典が始球式を行いました。長尾ライオンズクラブで  
は協賛金と賞状を用意しました。（植原成典 記）





**普通寺ライオンズクラブ**

**薬物乱用防止 レッドリボン**

**《レッドリボン運動》**

レッドリボン運動は薬物乱用防止、薬物乱用抵抗教育のシンボルカラーです。

2014年1月末、普通寺市で危険ドラッグによる死亡事故が発生しました。  
犠牲になったのは、小学5年生の「美久ちゃん」。何の落ち度もない女の子が、下校途中の道路で、危険ドラッグ使用者の運転する軽自動車にはねられ命を奪われるという、あまりにも痛ましい事故です。

私たちは、多くの人に訴えます。

- ①一度使用すると一生抜けられないこと
- ②覚醒剤・危険ドラッグで体も脳も次第に破壊されること
- ③薬物乱用することで周りの人をも不幸にしてしまうこと
- ④好奇心から薬物に手を出さないこと

ダメ、ゼッタイ！ 人間やめないで！

**薬物乱用についての相談は**

|                  |                |
|------------------|----------------|
| 普通寺警察生活安全課 安全相談係 | (0877)-62-0110 |
| 香川県薬務感染症対策課      | (087)-832-3301 |
| 香川県精神保健福祉センター    | (087)-804-5565 |



ドネーション

第1293回例会

平成30年2月2日

| 氏名   |  | どんなことで |
|------|--|--------|
| 石井利夫 | 節分、寒中といわれます。風邪を引かないように皆さん気をつけましょう。               |        |
| 十河清隆 | インフルエンザが猛威をふるっておりまます。お互い気をつけましょう。                |        |
| 林 誠二 | 昨日、新しく消防団員が入ってくれました。しかも自分から入ってくれました。こんなことは初めてです。 |        |

長尾 LC会長 坂東 譲 スローガン 「ありがとうの心で明るい未来へ We Serve」

|       |   |
|-------|---|
| 柿木眞一  | お誕生日おめでとうございます。長尾のぜんざい接待大盛況でした。お疲れ様でした。                               |
| 六車誠司  | 松木様、マレーシア・タイ訪問の報告書ご苦労様でした。そして、ありがとうございました。                            |
| 山下速雄  | 寒い日はこれから本番です。元気で日々楽しく過ごしましょう。   |
| 富田哲士  | 寒い日が続いています。風邪に気をつけましょう！   |
| 池田正敏  | 2月生まれ誕生者を祝して。また1月7日ぜんざい接待ごくろうさん。                                      |
| 坂本 進  | 風邪をひいてしまいました。健康管理に油断は禁物です。  |
| 村尾良明  | 今年は格別寒い日が続いております。体調に気をつけましょう。   |
| 六車十三日 | 2月誕生者の皆さん おめでとうございます！   |
| 松木正美  | マレーシア・タイの訪問報告、山本Lに大変お世話になりました。ありがとうございました。<br>2月です、風邪を引かないで冬のりこえましょう。 |
| 入谷 武  | 同好会だよりで散りゆく紅葉とカニ料理を求めて、たくさんの写真を載せて頂き楽しく見て<br>います。                     |
| 国方 弘  | みなさん寒さに負けずに体に気をつけましょう。85才の私、至って元気です。                                  |
| 坂東 譲  | すばらしい会報誌にドネーション   |
| 富田義雄  | 75才を健康で迎えられた事に感謝して  |
| 井上信明  | 今月は家内の81才の誕生日ですのでライオンズの誓いのリーダーをつとめさせて頂きました。                           |
| 十河 譲  | 今年の冬の寒さは格別です。風邪が1ヶ月続けています。皆様もお気をつけて！                                  |

ドネーション総額 44,000円

ドネーション

第1294回例会

平成30年2月16日

| 氏名    | どんなことで  |
|-------|---|
| 坂本 進  | アリン様 スピーチありがとうございました。研修頑張って日本での生活エンジョイしてください。   |
| 井上信明  | オイスカ四国研修センター アリン様のスピーチに感謝して   |
| 村尾良明  | オイスカ四国研修センターからのゲストスピーチに感謝して   |
| 十河清隆  | 公益財団法人才イスカ 四国研修センターの萬代所長様、アリン様 ゲストスピーチありがとうございます  |
| 石井利夫  | オイスカ四国研修センター所長萬代保男様、同センターアリン様のご来会を歓迎致します。   |
| 国方 弘  | ゲストのオイスカの皆様を歓迎致します。   |
| 鶴居 健  | オイスカ四国研修センター アリン様のスピーチに感謝して   |
| 松木正美  | オイスカ四国研修センター アリンさん萬代所長様のゲストを歓迎して  |
| 山下速雄  | 立春過ぎたとはいえ寒い日が続けています。寒い日は是非、塚原のカラフロに来てあたたまって下さい。   |
| 松原典士  | ・オイスカ四国研修センター 萬代所長さん ゲストスピーチのアリンさんを歓迎します。<br>・長尾ライオンズクラブ創立55周年記念行事の打ち合わせを終えました。会員皆さんとのご協力をお願いします。 |
| 十河孝男  | 先月4年ぶり人生2度目のインフルエンザにかかりましたが、とても良い休養になりました。  |
| 植原成典  | ゲストスピーチ アリン様 本日はありがとうございます。   |
| 六車十三日 | ・残寒お見舞い申し上げます！<br>・オイスカ四国研修センター萬代所長とアリン様の例会訪問を歓迎して  |
| 安西 勝  | オイスカ四国研修センター所長萬代保男様、同アリン様をお迎えして   |
| 富田義雄  | マレーシア国アリンさんのゲストスピーチに感謝して  |
| 坂東 譲  | 公益財団法人才イスカ 四国研修センター 所長萬代保男様、アリン様の御来訪に感謝して   |

ドネーション総額 45,000円

ホームページ <http://www.nagaoic.jp/>

## 2月の誕生者



2月誕生会に出席のみなさん

## 3月の予定

3月2日 (金)  
第1-295回 第1例会

3月3日 (土) 5LC合同例会 (ユースタ由三)  
(J-LCとハガ園多目的広場)

3月9日 (金) 運動委員会 (長尾公民館)

3月10日 (土) 清掃奉仕活動 (長尾公民館2階ロビー)

3月16日 (金) 第1-296回 第1例会・理事会  
例会後懇親会 (じんせき)

3月18日 (日) 4R新会員オリエンテーション

4R-3NC 入谷武、会員委員長 森川康生、新入会員 安達俊彦、スポーツセンター 池田正敏會 (高松國際ホテル)

3月21日 (日) 大鉢山国旗掲揚 6時半 (春分の日)  
おはよ接待 9時～12時 (長尾寺)

3月23日 (金) 事業委員会 (長尾公民館)

3月24日 (土) 4R-3NC第3回地区ガバナー諮問委員会 4R-3NC 入谷武、坂東会長、松木第一副会長、

六車誠司幹事代理、森川康生会員理事 (小松真珠莊)

3月27日 (火)

第3回55周年記念式典実行委員会 18時～20時

正副委員長会 (長尾公民館 講座室)

3月29日 (木)  
第3回3年次会実行委員会 13時半～16時

正副委員長会 (長尾公民館 講座室)

### 編集後記

今

月はこの方、2月の誕生者を代表して乾杯している富田義雄さんです。

薬物乱用防止教育認定講師養成講座の記事に合わせて麻薬・覚せい剤Q&Aを麻薬・覚せい剤乱用防止センターHPより転載しました。養成講座に出席の方々（表紙の皆様）、長時間お疲れ様でした。資料も多かったようです。

建国記念の日、大鉢山国旗掲揚は生憎の天候で中止となりました。大鉢山登山道にお集まりの皆様の名前を掲載しました。写真は晴天時のものであります。

（やまとばん）



今月の一枚

発行:長尾ライオンズクラブ TEL 0879-52-5800 FAX 0879-53-2098  
発行人:会長・坂東 護 幹事・植原成典 編集:PR・ライオンズ情報・IT委員会 発行日:平成30年3月1日