

2022-2023年度

国際ロータリー テーマ

イマジン ロータリー

第2690地区 スローガン

ロータリーの素晴らしさを体感しよう！

益田ロータリークラブ スローガン

Living Life as Rotarian



2023年6月2日〈金〉第1例会 第2951回

例会場：益田商工会議所 2階会議室 事務局 TEL23-3392 FAX23-4069

- ◎開会の言葉 18:30 矢富幹事
- ◎開会点鐘 田上会長
- ◎日本国国家とロータリーソングの斉唱は、移動例会につき割愛します。
- ◎4つのテスト唱和は、移動例会につき割愛します。心の中でご唱和下さい。
- ◎ゲストスピーカー&ビジター紹介 田上会長
本日は蛍がりなのでゲストスピーカー、ビジターはありません。
- ◎6月慶祝報告
お誕生祝：佐々井智恵子会員、大畑会員 ご結婚祝：森本会員、重親会員
- ◎食事案内《ゆずのき》 佐々井副幹事
- ◎会長挨拶 田上会長
- ◎スマイル報告 佐々井副幹事
- ◎幹事報告 矢富幹事
 1. 配布物：ロータリーの友、IM報告書があります。ロータリーの友は冊子購読でお申込みの方、IM報告書は登録者の方お持ち帰り下さい。また、田原会員より、空港マラソンの資料を配付します。ガバナー月信は、6月9日頃の発送になるそうです。
 2. 田原会長年度（2023-2024）の益田ロータリークラブスローガンは、「希望は心の太陽である」です。前回（2023年5月26日田原会長エレクトより配布の資料を会員専用ページ（活動・例会（予定表兼実績表、2022-2023年度、5月26日）にアップしました。
 3. 石倉ガバナーエレクト事務所より「2022-2023年度送金一覧表」が届きました。会員専用ページ「レターボックス」にアップしていますので、勉強のために皆様ご覧下さい。
 4. 本日次年度会長幹事会がありました。田原次期会長と田上次期幹事が出席しました。
 5. 次回6月9日は、小川ガバナー補佐訪問例会となります。6月16日を夜間例会とし、6月23日を移動例会とした関係上、この日にバッジ・ゴングの引継ぎ、会長へのRIテーマ幕の贈呈、出席100%表彰を行う予定です。6月16日は駅前スタジオにて夜間例会となります。2時間飲み放題6000円で、会費3000円、クラブから3000円を補填します。準備がありますので、欠席される方はお早めにご連絡下さい。
 6. クラブ事業計画・運営計画報告書用の原稿の提出未了の方はお早めをお願いします。田上次期幹事にて本日よりクラブ事業計画・運営計画報告書の編集を開始します。
 7. 6月のロータリーレートは\$1=¥140です。
 8. その他

◎出席報告

クラブ管理運営委員会

会員数	出席	欠席	長欠	H C出席率
19名	10名	9名	0名	52.6%

M	U
	3名

◎本日の例会行事

蛍祭り

MU 石見空港利用拡大促進協議会総会 田上会長
第1回第5グループ（次期）会長幹事会 田原会員, 田上会員

創立S36年1月24日 THE ROTARY CLUB OF MASUDA 承認S36年3月16日

会長 田上尚志 副会長（代行）村木 繁 幹事（代行）矢富邦久 副幹事 佐々井美穂 SAA 安野光雄

欠席届出の方法について

以下のとおりとしたいと思います。

- ① 予め例会に欠席することが分かっている場合には、火曜日までに事務局（サウンド・パレット）に連絡する。出席の場合は連絡を要しないものとする（出席連絡をしても構わない）。
- ② 連絡方法は会員の多くが見られるLINEグループを推奨するが、LINEグループへの参加は自由であるし、LINEを好まない会員もいるので、連絡方法はFAX（サウンド・パレット：0856-23-7379，電子メール（アドレス：rcmasuda@tx.miracle.ne.jp），電話（益田ロータリークラブ事務局専用携帯電話：080-2923-1616）など，特に制限は設けないこととする。
- ③ 事務局は、水曜日の最初の仕事として、例会欠席予定者をLINEグループで発表し、会員に確認を求める。但し、LINEグループ不参加者に対してはショートメール，電子メール，FAX，電話など適宜の方法を用いる。
- ④ 急用で欠席することもあるので、欠席する場合には火曜日を過ぎていても連絡する。火曜日までの連絡を失念していた場合も同様とする。

- **開催日** 2023年10月15日(日) **開催地** 島根県(益田市)
- **主催** 益田市、益田市教育委員会、(一社)益田市スポーツ協会
- **種目・参加資格**

ハーフ(公認コース)男女別 中学～29歳、30代、40代、50代、60歳以上
制限時間：3時間00分、関門あり

10km 男女別 中学～29歳、30代、40代、50代、60歳以上制限時間：関門あり
ファミリー2km 1組3人まで ※子どものみの参加及び乳児の参加は不可、小学生以下の子どもを必ず1人含むこと 制限時間：空港内走行可能時間14:00
※記録計測なし

- **参加資格備考**

【制限時間】 ●ハーフ/空港入場ゲート2.8km 関門12:30、退場ゲート6.2km 関門13:00、10.8km 関門13:30、15km 関門14:10、(NEW)17.4km 関門14:30、フィニッシュ15:00 ●10km/空港入場ゲート2.8km 関門13:05、退場ゲート4.3km 関門13:20 ※空港内の走行可能時間14:00まで
【スタートについて】ハーフと10kmは状況によりウェーブスタート
【ファミリーについて】タイム計測は行いません

- **参加料(税込)**

ハーフ4500円 10km3500円 ファミリー1人1000円

- **事務局締切日**

2023年7月14日(必着)

- **受付時間** なし ※アスリートビブス(ゼッケン)、計測機器(ゼッケンに装着済み)を事前送付

- **開会式時間** 競技開始宣言11:50 ※開会式は実施しません

- **スタート時間**

12:00(ハーフ) 12:30(10km) 13:20(ファミリー2km)

- **スタート場所** 島根県立万葉公園 太陽の広場

- **フィニッシュ場所** 島根県立万葉公園 太陽の広場

- **参加賞** 大会記念スポーツタオル

- **表彰** 各種目3位(着順はネットタイムによる記録とします) ※表彰式なし。賞状、副賞は後日郵送。ファミリーは表彰なし

- **備考**

16回大会はハーフの関門制限時間を大きく変更し、1ヵ所新しい関門(17.4km地点)も設定しています

- **定員**

ハーフ1500人、10km500人、ファミリー100組(最大250人)

本大会申込に当たって、下記のチェックを申込者各自で必ず行って下さい。

下記の項目①～⑤のうち1つでも当てはまる項目があれば、かかりつけ医で検査や治療を受けて自己責任のもと参加して下さい。

- ①心臓病(心筋梗塞、狭心症、弁膜症、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である。
- ②突然、気を失ったこと(失神発作)がある。
- ③血縁者に心臓マヒで突然亡くなった方がいる。
- ④最近1年以上、健康診断を受けていない。
- ⑤運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。

下記の項目⑥～⑨は心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談してください。

- ⑥血圧が高い。(高血圧)
- ⑦血糖値が高い。(糖尿病)
- ⑧LDL コレステロールや中性脂肪が高い。(脂質異常症)
- ⑨たばこを吸っている。(喫煙)

「かかりつけ医」とは、皆さんの健康や体調を管理してくれるみじかなドクターです。

かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。