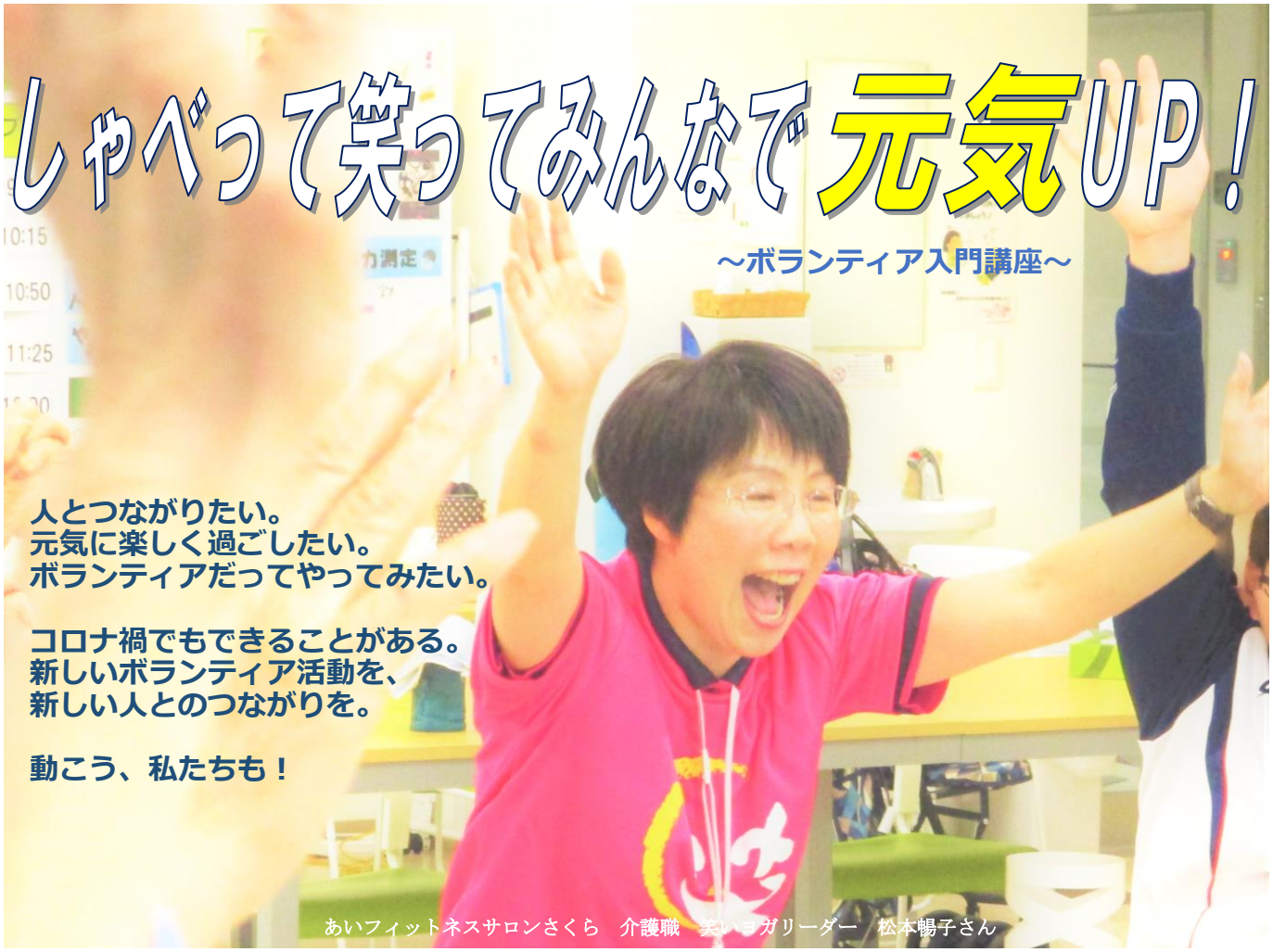
ボランティア通信 5 May.

タマボラ君

発行　社会福祉法人　多摩市社会福祉協議会
多摩ボランティア・市民活動支援センター(通称「多摩ボラセン」)
ＴＥＬ 042−373−6611　ＦＡＸ 042−373−6629
http://www.tamavc.jp
ボラセンHP用
QRコード



あいフィットネスサロンさくら　介護職　笑いヨガリーダー　松本暢子さん

自宅にいながら『笑いヨガ』で笑って元気に、そしておしゃべりしながら楽しくボランティア活動を知ってもらう講座を開催します！5 月 25 日(火)14：00～15：30 『笑いヨガ』とボランティアをテーマに「おしゃべり交流会」をオンライン（Zoom）で行います。
対象はボランティア活動に関心があり、自宅などから Zoom で参加できる方。先着 15 人。申込は 5 月 21 日(金)までにメールで、件名「5 月 25 日おしゃべり交流会申込」・氏名・電話番号・メールアドレスを記入し、多摩ボラセン✉ tamavc@tamashakyo.jp へ。参加者には、Zoom のインストール方法などをメールで案内。また講座日近くに Zoom の招待メールを送信します。内容に関するお問合せは、多摩ボラセン☎（373）6611 へ。

▼▼▼ contents ▼▼▼

災害ボラセン運営ボランティア入門講座　P.2
食料キット無料配布事業を開催！
～多摩地域・企業大学等連絡会(ゆるたまネット)企画～　P.3
コロナウィルスに負けない！
～皆さんへのメッセージ付　特技・芸能ボランティア動画～　P.5
ボランティアさん出番です！　P.6・7
多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第１１弾　P.8

講　座　・　イ　ベ　ン　ト　情　報

０からはじめるＺｏｏｍ講座　初心者向け

「ボランティア団体で活動しているが遠くに住んでいる会員も参加できるようにしたい」「自治会の役員会が Zoom 開催になったので教えてほしい」など、地域の活動で活用されている Zoom。自分のパソコンやスマホから参加することができ、自宅にいながら会議や講座、研修などに参加することができます。あなたの活動もオンラインで広げてみませんか？

（Zoom とは、パソコンやスマホアプリを使って簡単にテレビ会議ができる web 会議のツールです）

▶日　時　５月１８日(火)　もしくは　５月２１日(金)　14:00～15:00
※両日同じ内容になりますので、ご都合の良い日をお申込みください
▶対　象　Zoom を初めて使う方
▶参加方法　自宅などから Zoom を使用してご参加ください。
▶定　員　各日 10 人（申込先着順）
▶参加費　無料
▶申込み　多摩ボラセンに『メール』（tamavc@tamashakyo.jp）で、
件名を「Zoom 講座申込」とし、　①氏名　②電話番号
③メールアドレス　④希望日　⑤使用機器（PC・スマホ・タブレット）をお知らせください。
▶その他　参加者には、講座日が近くなりましたら Zoom の招待状をメールでご案内します。

災害ボラセン運営ボランティア入門講座　～あなたの力が必要です！～

多摩市社協では、大規模災害が起きた場合、市と連携して3日(72時間)以内に「災害ボランティアセンター（以下、災害ボラセン）」を立ち上げます。災害ボラセンは、災害によって支援が必要になった人と、支援したいという人をつなぎ、日常生活を取り戻すお手伝いをするためのものです。

多摩ボラセンでは、災害ボラセンに運営スタッフとして参加していただけるボランティアの育成を目的とした講座を開催します。運営ボランティアには地域に住む“あなた”の力が必要です。ぜひご参加ください！

▶日　時　６月19日(土)　９:30～12:00
▶会　場　二幸産業・NSP健幸福祉プラザ（多摩市総合福祉センター）704研修室
▶定　員　30人程度（申込先着順）
▶対　象　災害ボランティアに関心のある18歳以上の多摩市在住の方
▶参加費　無料
▶内　容　①講義「災害ボランティアセンター運営の実際」　②ロールプレイ「災害ボランティアセンター運営ゲーム」
▶申込み　下記に電話もしくはファックスでお申込みください。

※本講座にご参加いただいた方は、６月27日(日)開催の災害ボラセン設置・運営訓練にもご参加ください！(任意)

NPO・ボランティア・市民活動　個別相談会

「会計について教えて！」「ＮＰＯ法人を立ち上げたい」など、団体の会計や運営や ＮＰＯ法人の設立に関わることなどのご相談にのります。

▶日　時　５月１２日 もしく ６月９日　①10：00～　②11：00～　※毎月第２水曜日
▶会　場　多摩ボラセン　打ち合わせコーナー
▶定　員　先着１日２組まで
▶対　象　既に活動しているＮＰＯ法人やＮＰＯ団体、ボランティア団体、これから団体の設立を予定している方など
▶相談員　内藤　純　さん〔公認会計士・税理士・ファイナンシャルプランナー(CFP)〕
▶申込み　開催日の５日前まで(土日祝を除く)に、下記へお電話またはファックスで、参加者名(団体名)・連絡先・相談内容をお知らせください。

問合せ　多摩ボラセン　☎０４２-３７３-６６１１　FAX０４２-３７３-６６２９

※各種イベント等は、諸事情（新型コロナウィルスの感染拡大など）により中止となる場合があります

講　座　・　イ　ベ　ン　ト　情　報

食料キット無料配布事業を開催！～多摩地域・企業大学等連絡会(ゆるたまネット)企画～

いまだに終息が見えない新型コロナウィルス感染症の影響を受け、「仕事が制限され、収入が減ってしまった･･･」「アルバイトが出来ず、仕送りも減ってしまった･･･」等々、生活にお困りの「子ども（大学生以下）がいる世帯」と「大学生」に対してゆるたまネットは食料支援を実施します。

ゆるたまネットとは

多摩市内を中心にボランティア活動や地域・社会貢献活動に取り組んでいる企業や大学、団体等で構成されたネットワークです。事務局は多摩市社協「多摩ボランティア・市民活動支援センター」に置いています。

今回の協力事業所

アマゾンデータサービスジャパン(株)AWS InCommunities/(株)ヴァリアント/グラフィックアート･イオル/恵泉女学園大学/生活協同組合パルシステム東京/(一社)祥鶴/しごと･くらしサポートステーション/東京ヴェルディ(株)/東京海上日動システムズ(株) /(福)日本心身障害児協会 島田療育センター/(特非)フードバンク TAMA/明治安田生命保険(相)/(福)楽友会/(株)ダイエー/(福)多摩市社会福祉協議会(順不同･敬称略)

食品キットのイメージ（内容が変更になる場合もあります）

▶配布日時･会場　①**6月5日(土)　9:00~12:00**
二幸産業･NSP 健幸福祉プラザ 704 研修室（南野３－１５－１）
②**6月5日(土)　14:00~17:00**
多摩ボランティア･市民活動支援センター内（関戸 4–72 ヴィータ･コミューネ７階）
③**6月 12 日(土)　9:00~12:00**
しごと･くらしサポートステーション内　（永山 1－５ベルブ永山４階）

▶対　象　①多摩市在住の、生活にお困りの**「子ども（大学生以下）のいる世帯」**
②多摩市内在住、または在学の、生活にお困りの**「大学生」**

▶配布内容　お米、レトルト食品、インスタントラーメン等の数日分詰め合わせキット

▶申込期間　5 月 18 日(火)～5 月 26 日(水)　※数量限定につき申し込み先着順で締め切りとなります

▶申込方法　多摩ボラセンに電話で「氏名･住所･電話番号･世帯人数･希望受取場所」をお伝えの上お申込みください。（簡単に現在の状況を確認させていただきます）

▶持ち物　持ち帰り用のエコバッグ等をお持ちください。

▶主　催　多摩地域企業･大学等ネットワーク連絡会（ゆるたまネット）

▶後　援　多摩市･多摩市教育委員会

▶協　力　しごと･くらしサポートステーション/多摩市内社会福祉法人ネットワーク連絡会

▶その他　当日はお仕事、お住まい、お金にかかわる無料福祉相談も実施します。

市民の皆さまのご支援もお待ちしています！　寄付/フードドライブ受付窓口のご案内

下記窓口では、金銭の寄付、およびフードドライブ（余っている食品を持ち寄り、それらを必要とする人や団体にお渡しする活動）の受付を行っています。

【フードドライブ対象の食品】
生鮮食品以外で未開封の賞味期限が２ヶ月以上先のもの
（ダイエー店舗のみ１ヶ月以上で可）
※アルコール類(みりん･料理酒は除く)や手作り品は対象外です

当事者のメッセージ動画(YouTube)は右の QR コードから、また多摩ボラセンのホームページにも掲載中です！

［金銭寄付/フードドライブ受付］
･多摩ボランティア･市民活動支援センター（多摩市関戸 4-72 ヴィータ７階）
平日 9：00～19：00（第 1･3 月曜日祝日除く）
土曜日 9：00～17：00
･多摩市社会福祉協議会　総務係（多摩市南野 3-15-1
二幸産業･NSP 健幸福祉プラザ７階）平日 8：30～17：00

［フードドライブ受付］
･foodium 多摩センター（多摩市落合２丁目３３）
第３月曜日～翌日曜日
･グルメシティ多摩店（多摩市永山４丁目２－１）
常時受付

問合せ　多摩ボラセン　☎042-373-6611　FAX042-373-6629

講　座　・　イ　ベ　ン　ト　情　報

多摩市介護予防事業
「にゃんともTAMAるボランティアポイント」はじめての登録説明会

にゃんともTAMAるボランティアポイント(介護予防ボランティアポイント)は、指定された多摩市内の施設などでボランティア活動をすることでポイントが貯まり、そのポイントに応じた交付金を受けられる取り組みです。ボランティアライフを一緒に楽しみましょう！

▶日　時　5月13日(木)　もしくは　6月10日(木)
　　14：00～　1時間程度
▶会　場　多摩ボラセン事務所
▶対　象　65歳以上で、多摩市に介護保険料を納めている方
▶持ち物　筆記用具・介護保険被保険者証
▶申込み　開催日の1ヶ月前～2日前までに下記へご連絡ください。
▶連絡先　多摩ボラセン　☎373-6611　FAX373-6629

にゃんともTAMAるボランティアポイント登録者の皆さまへ

スタンプが10個以上貯まっていて、ポイント活用申請を希望される方は、所定の「多摩市介護予防ボランティアポイント活用申請書」と「令和２年度にゃんともＴＡＭＡる手帳」を添えてご提出ください。後日、多摩市より交付金(最大5,000円)が振り込まれます。

※上記書類以外に、介護保険被保険者証、振込先口座がわかるもの(通帳など)、はんこをお持ちください

コロナ禍で工夫をしながらボランティアを受け入れているボランティアポイント登録施設をご紹介！vol.9

やまと保育園（和田1534番地）

「自分を愛し　仲間を愛し　地球を愛し　あなたらしく」を理念とし、おいしい食事を楽しく食べ、元気に遊び、大人や友達と関わりながら生きる力を育てることを目指している保育園です。（定員100名）

保育士の西村先生にお話を伺いました！

Q：どんな保育園ですか？

A:園を大きなお家とし、生活の場の中でひとりひとりを大切にしていく保育を目指しています。乳児では担当制を取り入れ、決まった大人が育児を行うことで園児の変化や成長、気持ちの動きが良くわかるようになります。幼児では、異年齢保育を中心とし、少人数での取り組みを大切にしています。

Q：特に力を入れていることは？

A:食育です。毎日、玄米を主食としたマクロビオティックを取り入れた食事には安全な食材や無添加の調味料を使っています。幼児では献立表をみながら三大栄養素に分類し、自分たちの体について学んでいきます。中でもクッキング保育は日常的に開催。0才児の保護者向けには手作りの良さを伝えることを目的に離乳食の食べ比べの実施や、年1回試食会も行っています。

～西村先生よりメッセージ～
「やまと保育園は保護者の方が安心して預けられ、子ども達が遊びを通して沢山の経験や発見ができる保育をしています」

毎年、年長組は秋にチューリップの球根を植えます。「花が咲くころには入学式だね」と楽しみにしていました。取材日は小学校の入学式当日。無事に全ての花が咲きました！毎年この時期には卒園した園児がランドセルを見せに寄ってくれるそうです。

～ボランティアさん募集中です！～

① 園周辺の草むしり、掃除
　（時間帯はいつでも！）
② 人形づくり（材料は園で用意します。自宅でもできるボランティアです。手芸のお好きな方はぜひ！）

ご興味ある方、まずは多摩ボラセンにご連絡（☎373-6611）ください。お待ちしております！

園内にはいつでも子供たちが手に取れるところに手作りのお人形がいっぱい。中でもしろくまの人形は1才児のお母さんお父さんの手作り人形。不安があればギュっと抱きしめられる、自分だけの宝物です。

講　座　・　イ　ベ　ン　ト　情　報

コロナ禍で工夫をしながらボランティアを受け入れているボランティアポイント登録施設をご紹介！vol.10

桜ヶ丘いきいき元気センター（桜ヶ丘 2-1-1）定員８名／月・火・木・金

多摩市の委託事業として、高齢者が要介護状態にならず地域で自立して健康的に生活できる期間（健康寿命）を延ばすことを目的に、介護予防プログラムを実施しています。（利用対象の条件あり）

センター長の今泉さんにお話を伺いました！

Q：介護予防のプログラムとは具体的にどういった内容がありますか？

A：利用目的として「社会参加」「安全に人と交流できる場」「利用者同士の交流の場や友人作り」「情報交換の場」などが含まれます。また、利用者さんの個別性に応じたプログラムをリハビリ専門職などが実施しています。具体的には、運動機能はもちろん、認知機能、栄養改善、口腔機能などの向上を目的とした体操などを行います。運動以外に介護予防のミニ講座も行っています。

Q：ボランティア活動の状況は？

A：現在 12 人活動されていますが、もともとは卒業生の支援を目的にしていました。利用は４か月で卒業となるため、卒業後の地域活動の場として受け入れをしています。利用者の立場からボランティアに代わることで役割や生きがいをもって、より元気になられる方もいらっしゃいます。中にはなんと！大正生まれの方も活動されているんですよ。

Q：ボランティア活動はどういったことができますか？

A：得意なことなどお聞きし、その方に合わせた活動を選んでお願いしています。用具のアルコール消毒や利用者さんの案内役、床のアルコール染みの拭き掃除など様々な活動があります。ちょうど、今日はこれまで屋外で庭の手入れをしてくださっていた方が来られていますが、実はコロナ禍のため、活動の機会が大きく減ったことでフレイルに…腰痛も出現したことから室内の活動に切り替えることにしました。リハビリ専門職がいることで、そういった関わりができるのは強みかもしれません。ここでのボランティア活動は利用者さんと一緒に体操し、時にはリハビリの相談も。さらには空いた時間にマシンを使うこともできるので良いことづくめです。

場所は桜ケ丘ロータリーに面しています。バス停が目の前なので通いやすい立地となっています。

理学療法士が根拠に基づいた体操を行っています。ボランティアも一緒に行うことができます。

～ボランティアさん募集中です！～

地域のつながりを作っていきたいので、新しいボランティアさんも大募集です！
特に午前中の活動がおススメです♪
徒歩で通える方、大歓迎です！
（１日の受け入れ上限あり）

ご興味ある方、まずは多摩ボラセンにご連絡（☎373-6611）ください。お待ちしております！

コロナウィルスに負けない！
～皆さんへのメッセージ付　特技・芸能ボランティア動画～

南京玉すだれ多摩お江戸隊

皆さんにお会いできるのを楽しみにしています！

みんなが大好きな音楽で、一緒に歌って踊ろう！

コロナ禍において、福祉施設のご利用者や子どもたちとボランティアがつながることができればと思い、ボランティアの活動動画（クイズ、体操、音楽、紙芝居など）をYouTubeで限定配信中！施設などでのレクリエーション活動時にぜひご覧ください。

すでにご覧いただいた施設より**「コロナが収束したら来てもらいたい！」「ボランティアからのメッセージがうれしかった」**というお声をいただいています。動画をご希望の施設は多摩ボラセンにメール（tamavc@tamashakyo.jp）でご連絡ください。

ボランティアさん出番です！

ボランティアを募集します！

活動によっては見学や体験ができます。
詳しい説明をしますので、遠慮なくお電話ください。
ご相談だけでも構いません。
掲載していない活動もありますのでぜひお問い合わせを！

★…継続ボランティア　♣…単発ボランティア　●…ボランティアポイントも対象

市内の子ども食堂やご家庭に食品を届けるボランティア

▶内　容　市内の複数の子ども食堂やフードバンクから依頼を受け、食品の引き取りや配送を行います。
▶日　時　不定期（平日の日中、土曜日午後の場合が多いです。1回2時間程度です）
▶活動場所　市内各所
▶募集人数　何人でも！
▶備　考　自家用車を使用して、継続的に参加できる方。活動の量やペースはご相談可能ですが、月2回程度参加可能な方を求めています。

障がい者に理解があり、サッカー観戦の好きな方向け！車椅子の方の付き添いなど

▶内　容　東京ヴェルディホームゲームでの車椅子来場者の付添い(受付・会場案内等)
▶日　時　①5月23日(日) 11:10集合
②5月29日(土) 12:10集合
③6月26日(土) 14:10集合
※活動時間6時間程度
▶会　場　味の素スタジアム
（京王線飛田給駅徒歩5分）
▶備　考　・交通費一律千円及び弁当の支給有
・高校生以上
・多摩ボラセンで登録後、活動
※直近2週間前からの体調管理が必須
▶主　催　東京ヴェルディ

(c)TOKYO VERDY

施設入所者のパートナー（ボランティア）大募集！施設に遊びにきませんか？

▶内　容　①児童との関わり（遊び、宿題のお手伝い、生活の見守り）②日中の活動（作業活動、表現活動）のお手伝い③散歩、買い物の付き添い、見守り④マラソンの付き添い⑤イベントの企画・運営⑥環境整備（施設内の掃除、屋外の整備など）
▶日　時　随時活動（活動期間は応相談）
▶活動場所　啓光学園（多摩市和田1717）
▶募集人数　若干名
▶備　考　高校生以上、男女不問
▶問合せ　啓光学園 042-375-7303

高校生以上、集まれ！永山公民館での青年教室ボランティア

▶内　容　障がい（主に知的）のある方とボランティアが集うレクリエーション活動
▶日　時　・5月30日(日)
・6月27日(日)
・7月25日(日)
・9月5日(日)
・10月24日(日)
・11月21日(日) 遠足予定
・12月19日（日）クリスマス会予定
・2月13日(日) スポーツ大会予定
・3月13日(日)
※日程は予定です

▶会　場　永山公民館（ベルブ永山）
▶募集対象・人数　高校生以上、何人でも！
▶その他　交通費程度支給
▶問合せ　永山公民館　☎042-337-6661

問合せ先のない活動は多摩ボラセンへ！　☎042-373-6611　FAX042-373-6629

※各種活動は、諸事情（新型コロナウィルスの感染拡大など）により中止となる場合があります

ボランティアさん出番です！

爽やかな季節にピッタリ！ 保育園の草むしり・園回りの掃除

▶内　容　園内の草刈り・草取り・花壇の管理など
▶日　時　１回につき１～２時間程度、単発も可能
　　時間帯など応相談
▶活動場所　やまと保育園
　　（和田 1534 番地）
▶募集人数　１日あたり１人
▶持ち物　タオル、飲み物、帽子など

デイサービスでのレクリエーション お手伝い・芸能披露など

▶内　容　デイサービスでのレク補助（囲碁・将棋・麻雀の対戦相手、お話相手）・芸能披露（民謡・ダンス・手品・歌唱・ゲーム）など
▶日　時　月～土の 13：30～15：00
▶活動場所　デイサービスセンター愛宕陽だまり
　　（愛宕 3-2 愛宕かえで館内）
▶募集人数　若干名
▶備　考　時間と頻度はご相談に応じます。

ボランティアを募集したい！という皆さま

「ボランティアさん出番です！」に掲載をご希望の方は、掲載希望月の前月5日までにご連絡ください。
なお、原稿はその月の紙面の都合により、記事を縮小、もしくは掲載できかねることもあります。ご了承ください。

問合せ先のない活動は多摩ボラセンへ！　☎042-373-6611　FAX042-373-6629

その他募集情報

【たすけあい有償活動】 協力員を募集中！

日常生活の「ちょっと困った」を地域の住民同士で支えあう有償の活動です。協力員登録後はお住まいに近い地区の利用者からの依頼に応じ、調整の上活動していただきます。
協力員の登録はいつでも受付中です！お気軽にお問合せください。

▶対　象：福祉に興味があり、市内及び近郊にお住まいの18歳以上の健康な方
　　（経験・資格は問いません）
▶内　容：掃除・買物・草取り・調理・衣替えなど
▶活動費：１時間700円～900円　※内容によって異なります
▶問合せ：多摩市社協　まちづくり推進担当　たすけあい有償活動　☎042-389-3344

知的障がいのある子供たちに絵を教えてくれる方を募集します ～放課後等デイサービス『くぬぎ』～

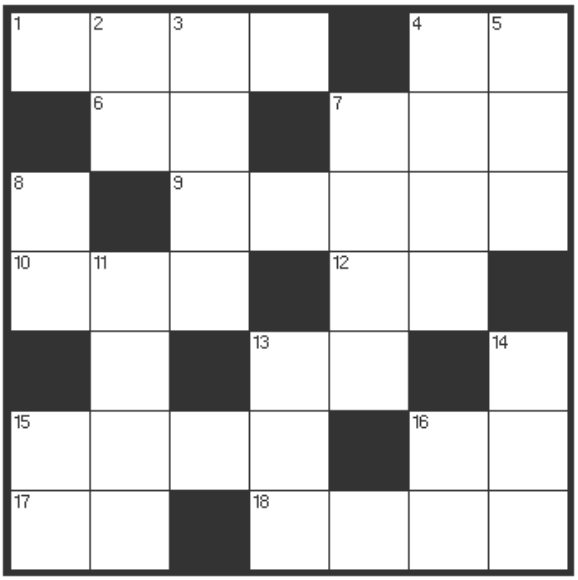
『くぬぎ』は、知的ハンデを持つ子どもたち（小学校、中学校、高校）に放課後の時間を中心に、日常訓練や社会訓練を行っています。
▶対　象：これまでに絵を教えた経験がある方
▶内　容：放課後デイサービスで知的障がいのある子供（小1～高3まで）たち約10人に絵などを教える。
▶募集人数：１人（年齢性別不問です）
▶日　時：月２～３回程度（月～金：曜日応相談）　①学校があるとき　16：30～17：15
　　②学校休業日　10：00～10：50　または　14：00～14：50
▶会　場：多摩市西永山福祉施設（永山3-12-1）
▶その他：持ち物は特になし。謝礼あり。
▶問合せ：特定非営利活動法人くぬぎ　担当　近藤　☎042-375-2583

多摩大学　経営情報学部
中村その子ゼミ企画

風薫る五月。昨年の今頃は緊急事態宣言下で、家で鬱々と過ごしていた方も多かったと思います。まだコロナ禍ではありますが、家でもストレス解消できる笑いヨガ＆おしゃべり交流会（オンライン講座）を企画しました！もちろんマスクなしで OK！ぜひご参加を～

今月は４月号に引き続き、大学を卒業された手島剛（てしまごう）さん、宮本寛士（みやもとともひと）さん、渡部直也（わたべなおや）さんのクロスワードです。

（3 人はこれで最後です…涙）



タテ１～16 の答えの言葉をクロスワードに書いてある１～16 のところを縦に記入してね。ヨコも同様に進めていくとクロスワードが完成するよ！みんなはこの問題が解けるかな？

【ヨコ 1】客を笑わせるための出し物。特に落語や漫才。
【ヨコ 4】小高くなった土地
【ヨコ 6】四季のうち、春の次に来る暑い季節。
【ヨコ 7】心臓、肺、胃などの総称
【ヨコ 9】体の中で生命にかかわる大事な部分。
【ヨコ 10】紅色の宝石。
【ヨコ 12】百の十倍。
【ヨコ 13】風邪を引くと高くなるもの
【ヨコ 15】ニワトリを飼育すること。「〇〇〇〇場」
【ヨコ 16】森林にすむ、歯がするどく太い尾を持つ小型の動物。
【ヨコ 17】動物が口や鼻で吸ったり吐いたりする空気。
【ヨコ 18】人造人間。自動人形。

【タテ 2】鳥やけものをとらえる仕掛け。人をおとしいれるはかりごと。
【タテ 3】運がいいこと。幸運。
【タテ 4】お医者様が家に診に来てくれること
【タテ 5】中国で古くから行われた官吏登用のための試験
【タテ 7】施設・設備などをさらに増やすこと。
【タテ 8】冬と夏の間の季節。
【タテ 11】体の具合が悪くなること。
【タテ 13】楽器の違いや音の出し方による音の特性。
【タテ 14】英語でお客さんの意味。
【タテ 15】日が暮れて間もない頃　〇〇のうち
【タテ 16】３．１４１５９２６……＝円周〇〇。

４月号クロスワードの答えです。

1 ガ	■	2 マ	3 ル	4 モ	ウ	5 ケ
6 ラ	7 チ	■	8 イ	ト	■	イ
9 ス	リ	コ	ギ	■	10 ヒ	モ
■	ト	■	11 ゴ	12 ウ	ト	ウ
13 ノ	リ	14 キ	■	15 ゴ	ミ	■
ン	■	16 リ	17 レ	キ	シ	18 ヨ
19 キ	ン	ミ	ツ	■	20 リ	ク

タマボラ君

♪多摩ボランティア・市民活動支援センター
月～金９:00～19:00、土曜日 9:00～17:00
※第１・３月曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く
〒206-0011　多摩市関戸４-72　ヴィータ・コミューネ７階
(京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」下車　徒歩２分)
☎ 042-373-6611　FAX 042-373-6629