

地域にはばたく市民パワー！



ところざわ倶楽部「広場」

所沢市民大学修了者の会 広報紙

2023年3月号(第168号)

発行責任者 中原 幹男



～源田選手がすずかめにやって来た～

WBC 出場の西武ライオンズ源田選手が子供食堂「すずかめ」を訪問しました。

詳しくは 6 ページの所沢の自然と農業サークルの活動報告を参照



トルコ・シリア大地震御見舞

広報部 玉上 佳彦

このたびの「トルコ・シリアを震源とする地震」でお亡くなりになられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災された方々に謹んでお見舞い申し上げます。
被災地域の日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

トルコ南部（主にクルド人居住地域）で2月6日に発生した大地震で確認された死者の数は、隣国シリアとあわせて5万人を超えています。被害は甚大で、未だに瓦礫の下に残されている人が多くいると思います。

トルコと日本は1890年（明治23年）に和歌山県沖で起きたエルトゥールル号遭難事件の際に、遭難者の救助にあたった関係で親日的な関係を維持してきました。

12年前の東日本大震災では、トルコから救助隊と

医療関係者などの支援の手が差し向られました。

また、シリアでは、アサド政権と反政府軍、外国勢力などによる内戦状態が続いており、支援物資が届かないという悲惨な状況となっているようです。

地震大国日本の私達にも他人事ではない大被害となっています。ところざわ倶楽部としての募金による支援を考えましたが、日本赤十字社、UNHCR、ユニセフなどが募金の窓口になっていますので、皆様の善意のもとで、ご支援いただきたくお願いいたします。

《 4月のイベント案内 》

“Let's sing & dance”



歌って 踊って 元気アップ！

《 第一部 》



亀井 陽二さん

イベントの開催に向けて、第一部を担当してくださる亀井陽二先生にお話しを伺いました。

先生は東京芸術大学をご卒業後、西ベルリン留学を経て、東独ロストックでオペラ歌手として活躍され、通算7年半を東西分断時代のドイツで過ごされました。

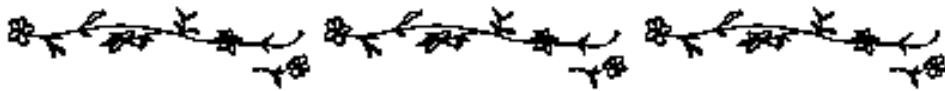
国境警備隊が配備されているベルリンの壁を幾度となく往復し、東西二つのドイツ市民の暮らしぶりに触れるというたいへん貴重な体験をされています。

現在は武蔵野音楽大学教授を退任され、所沢シルバー人材センターの植木剪定チームに入ると同時に、歌ごえサークル「ラルゴ」を起ち上げました。

そこで、私たち世代にとって聞き馴染みのある懐かしい歌の数々を指導されています。最近の歌が覚えにくいのは、リズムが優先され大らかなメロディに乏しいからなのとか。カラオケが苦手な方も是非一緒に「歌う」楽しさを味わってみませんか。歌うと誰でも表情が柔らかくなり笑顔になります。

そして脳内にアルファ波がたくさん出ることによって気持ちが和らぎ、感情のコントロールもしやすくなります。

以下、歌うことによって得られる嬉しい効果を教えていただきました。



①認知症予防

音程やリズムをとったり

歌詞を読んだり思い出したりすることで

脳が活性化し、認知症予防や記憶力の向上につながります。

②誤嚥の予防

歌う時に自然と口を大きく動かします。

唇や舌など、口周りの筋肉を鍛えることで

食べ物を喉に送り込む力が強化され誤嚥防止につながります。

③心肺機能の維持・向上

大きな声を出して歌うと、同時に大きく呼吸していることが分かります。

これは肺をしっかりと使っているためです。

歌う事で年を重ねると落ちていく心肺の維持や向上に役立ちます。



元気 笑顔 チアダンス体験 !



《 第二部 》



栗原 香菜さん

私は約10年前の大学生のときに、所沢市民大学の皆さんに出会ったことがきっかけで、シニア世代の人々の地域における社会教育活動に興味を持ち、現在は社会教育の専門職として働いています。

そして、そのご縁がきっかけで、ところざわ倶楽部のチアダンスチーム「スマイルパイレーツ」の結成にかかわりました。

皆さんは、チアダンスをご存知ですか？チアダンスでは何より大事にしている3つスピリット（気持ち）があります。

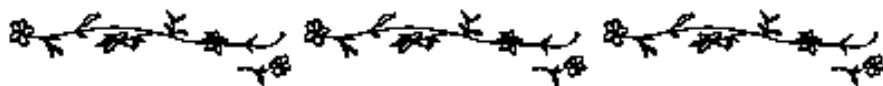
チアダンス協会によると、①チアスピリット（常に笑顔で人を応援し元気づける気持ち）、②ポジティブスピリット（何事にも前向きな気持ちで取り組む気持ち）、③ボランティアスピリット（思いやりの心を持ち社会に貢献する気持ち）が、身体能力の高さよりも大事にされている。

そして、それを観ている人を笑顔にするために必要なものと言われています。まさに、ところざわ倶楽部の皆さんの姿そのものだと思います。ところざわ倶楽部の皆さんのスピリットは、所沢の地域を元気に、笑顔にしていると思います。

今年度も貴重な機会をいただきとても嬉しいです。若者一同、楽しみにしています！



日 時 : 2023年 4月9日（日曜日）
開 場 : 13時
開 演 : 13時30分
場 所 : 所 沢 市 中 央 公 民 館 ホール
参加費 : 無 料



事業部長 松尾 基昭

事業部では今年度最初のイベントとして参加者全員で楽しめる「Let's sing & dance」と言う参加型企画を考えてみました。

世界は、まだ先の見えない状況は続いていると思いますが、ただ身の回りの明るい話として、コロナ禍問題の沈静化とともに、以前の生活の姿が徐々に見えつつあることが大変嬉しく感じる今日この頃です。

春うららの陽気の中、いつときの開放感にひたりながら、歌って踊っての楽しい時間を皆さんと共有できれば幸いです。参加者の皆さんには、出演者の方から元気をもらおうとともに声援もお願いし、イベント全体の盛り上げにご協力下さい。

皆さんの奮っての参加を是非お待ちしております。

環境問題シリーズ 第27章

〔所沢環境市民の会〕代表挨拶

特別寄稿 上田 マリノ



当会の設立経緯について、広場1月号環境問題シリーズ第25章
2050 ゼロカーボンシティ所沢に掲載しております。



皆さま「所沢環境市民の会」の代表、上田マリノと申します。埼玉県立芸術総合高校の第一期卒業生で、今は柳瀬地区で6歳児の子育てをしながら仕事をしています。

所沢にはすでに多くの環境団体や市民団体があります。そういった中で、なぜ新しく環境団体を立ち上げるのか。「所沢環境市民の会」では、気候問題の原因と言われている温室効果ガス、特にCO₂を減らすこと、ゼロにすることを目標とし、「省エネ」「創エネ」「ごみゼロ」「緑と水」「農業」について活動していくところがほかと違う点です。暮らしの中で、事業の中で出るCO₂を実質ゼロにする「カーボンニュートラル」をキーワードに、すでに活動されている先輩団体の皆さまと連携していきたいと考えております。

10年以上前、私が環境問題について総合的に学びたいと思った時に、所沢でそういう場が見つからず、ネットにも学べるコンテンツもなくさまよっていました。そんな時「NPO 新宿環境活動ネット」の環境講座への参加をきっかけに、環境について学ぶ1歩を踏み出すことができました。ぜひ「所沢環境市民の会」も、学生や子育て層、子育てを終えて何をしようかなと思っている方などの環境アクションの1歩を応援する場でありたいと考えています。そして人生の先輩方々にも未来の世代のために、絶大な応援をいただきたいと思います。



「NPO 新宿環境活動ネット」で学んだ後は、エコ検定を受け、埼玉県の地球温暖化防止活動推進員に登録しました。また、子どもが生まれるまでは「エコアイドル」という独自の 방법으로“明るく楽しく”をモットーに環境問題の啓発活動をしてきました。

そんな中で2015年にご縁をいただき、所沢市から市の環境への取り組みをPRする「マチエコ大使」というお役目をいただき、今は名称が「マチエコアンバサダー」となりましたが、現在も微力ながら市と市民の架け橋としてお手伝いをさせていただいております。

2015年から取り組ませていただき感じるのは、所沢市はかなり積極的に環境へ取り組んでいるということです。所沢市は2020年11月にゼロカーボンシティ宣言をし、キャンドルナイトやフォトコンテスト、最近ではマチエコリーダー養成講座など市民参加のものから内外に向けた様々な施策を行い、SNSなどを活用して情報もたくさん出しています。これからは、自治体も事業者も市民も一緒になって活動し、具体的な成果を出していくステージだと思っています。

そのために足元から行動する場として「所沢環境市民の会」をつくりました。設立に際しては、ところざわ倶楽部地球環境に学ぶサークルのみなさま他、関係団体の方々に大変なご支援をいただきました。今後も皆さまの積極的な関わりが、カーボンニュートラルな世界への確実な一歩となりますので、引き続きご理解とご支援ご参加を賜りますよう、お願い申し上げます。

*上田マリノ プロフィール

埼玉県所沢市出身、1984年生まれ。武蔵野美術大学造形学部デザイン情報学科卒。美大時代、課題制作で用済みとなった作品が次々と捨てられる様子に違和感を覚え、地球環境問題に関心を持つ。所沢市初代マチエコ大使(2015～2019年)。2020年所沢市マチエコアンバサダー就任。著書『エコ娘が聞く! 環境世代へつなぐ女性39人』(環境新聞社)

「世界の平和を考える」シリーズ 第18回

専守防衛を捨てたのですか？

— 南西諸島のミサイル基地化に反対！ —

方山 みどり

● 安保三文書は戦争への道？

今まで憲法9条のもとで専守防衛を貫いてきた日本は世界に安心感を与えてきました。ところが一転、昨年末、岸田政権は安保三文書を国会にも通さず閣議決定しました。

敵基地攻撃能力の保有と集団的自衛権の発動で日本が攻撃を受けていなくても米国への攻撃は自国への攻撃とみなし他国を攻撃出来るようになりました。攻撃すれば攻撃されます。これから日本は米国が仕掛けた戦争に巻き込まれ、やがては戦争になるのではないかと危惧しています。

武力の行使は現在のロシア、ウクライナの戦争でも明らかのようにたくさんの兵士が戦死し、終わりの見えない戦いをしています。戦争は多くの命を犠牲にして悲惨な最後を迎えるのです。

統合防空ミサイル防衛（IAMD）は米軍が同盟国と共に地球規模でミサイル迎撃や攻撃を行うものです。これから自衛隊は米軍の指揮下に入り、自衛隊員が殺し、殺されるのではと心配です。また、5年間で43兆円もの軍事費増額には呆れます。GDP比2%で軍事力は世界第3位になり軍事大国です。人を殺す兵器を爆買いするのはもってのほかです。



トマホーク

● 沖縄 南西諸島の島々はミサイル基地

台湾有事、中国の脅威を想定して次々と自衛隊基地が造られてきました。

2016年与那国島、2019年宮古島、奄美大島。2023年3月石垣島新設。そして、鹿児島県馬毛島では今年1月12日から自衛隊基地建設が始まりました。全て米軍と一体化したもので、ミサイル基地になります。

基地では地対艦、地対空ミサイル部隊の配備や電磁波で敵の通信、レーダーを妨害する電子戦部隊等が配備されます。また、相手のミサイル攻撃を回避する為の通信機器室や作戦室等が地下に造られる事になりました。この件に関し防衛省は「この地下室は地域住民たちの避難を目的としたものではない。」と言い放ち、島の人々の命を守ろうとする気配さえ感じられません。

防衛省は当初「自衛隊基地建設はあくまでも我が国を

防衛する為のもので他国を攻撃するものではありません。」と説明してきました。しかし、今回の改定で攻撃出来るようになったのです。そして島にミサイルが飛んで来るかもしれないのです。狭い島に大きな基地。それがいかに危険なことか。このミサイル基地は島民の命を守るためではなく何を守るのでしょうか。



《 出展：沖縄タイムス 》

一旦有事になれば島民はどこにも避難出来ずに逃げまどうだけです。

基地建設計画当時、住民たちは基地建設の賛成、反対に分かれ島の人々が分断される事態に陥りました。今の島の現状を見た賛成派だった住民が「ミサイルが来るなら賛成しなかった。」と戸惑い苦悩する姿がありました。

先の戦争で地獄のような体験をしてきた沖縄の人々。戦後は米軍基地に振り回され、これからはミサイルに脅える生活です。幾重にも苦難の道を歩まなければならない沖縄。沖縄の犠牲の上に私たちの生活が成り立っているようにさえ感じます。

沖縄を再び戦場にさせないために今私たちに出来る事をやらなければと決意しています。

● メディアの果たす役割

メディアは安保三文書の改定後、その中身をまともに取り上げてきませんでした。財源をどうするか議論にすり替えてきたのです。本来なら連日特集を組み国民にきちんと知らせなければならない事態です。報道機関の役割は「公正、中立、国家権力に屈せず、国民の利益に適う」を理念としているのではないのでしょうか。最近の報道姿勢はその理念を放棄しているようにさえ感じます。

● 今、私は心の底から叫びます！

戦争はイヤだ！

安保三文書 大反対！ 撤回を！

対話による平和外交を！

サークル活動報告

サークル活動は「学びの場」

野老澤の歴史をたのしむ会
小倉 洋一

私たちのサークルは平成22年(2010年)発足時23名でスタート。現在44名の会員で年間20数回の活動を行っている。一昨年「野老澤の歴史をたのしむ会10年の歩み」を発刊して活動の記録とした。設立期に多くの時間を費やしサークル活動の問題点を議論していただいた教訓が今も息づいている。

昨今の3年間にわたるコロナ感染拡大は活動の延期や中止が数多く発生したことから、本年は2021年のアンケート結果をもとに、まだ希望に答えていない項目を各グループから提案いただき活動目標とした。

①体験(郷土料理) ②探訪(神社仏閣・歴史散策)
③見学(美術館・博物館・工場) ④講座(歴史講座・出前講座) ⑤バス旅(世界遺産・歴史的建造物) ⑥懇親会(忘年会)など各8~9名の5グループ構成で、企画、調査、報告に携わる。さらに全員参加型による座学で得た知識をフィールドワークで実感して、サークルの活性化に寄与



することを目指している。

尚、歴史講座の講師としてお願いしていた明治大学名誉教授渡辺隆喜先生の「講義&囲む会」が修了したことは大変残念でならない。海外研修・視察旅行などの体験を織り交ぜながらの講義は大変好評で学生時代を思い出す一コマであった。



“すずかめ”に源田選手がやって来た

所沢の自然と農業
鈴木 安弘

2023年1月21日(土)所沢を本拠地とする西武ライオンズの源田選手が『すずかめ』子ども食堂にやってきました。

西武のプロ野球選手が子ども食堂を訪ねるという話が、所沢社会福祉協議会から持ち込まれたのは昨年12月中頃のことで、どんな選手が来るのか、何をするのかもわからないシークレットな相談でした。所沢社協担当者も私も茶飲み話くらいに思っていましたから、他の予定を組むことを優先にしました。



ところが「21日に源田選手の『すずかめ』訪問が決まりました」と、連絡があり、しかも打合せは本番3日前です。ライオンズ広報担当者からは、訪問するのは源田選手であること、今年WBCに選出されたこと、子育て支援を含めた児童福祉活動に貢献していることなど訪問主旨を明かされます。で?『すずかめ』は何を?疑問符を顔に出すと。

広報担当者は軽快に、源田選手から埼玉県社会福祉協議会へ寄付金の贈呈を行うこと。『すずかめ』子ども食堂での贈呈式は児童福祉活動に直接関わる映像に適していること。

最後にTBSをはじめ日テレ、各新聞社など報道陣が15名ほど入場して、WBCの記者会見しますので『よろしく』となるのです。スポーツ関係者らしく実に軽快でした。

報道された翌日から1週間ほど、TV放映、新聞各紙掲載、ネットニュース配信など各方面に報道は続いた。どのニュースも好感の持てる話になっていたのが嬉しい。子ども達にも忘れられない思い出となったに違いないでしょう。

サークル活動計画

興味のある活動に参加してみませんか？

1. アジア研究会 (玉上 佳彦 090-2497-1076)

3月15日(水)13:00～16:00 中央公民館8・9号室 定例会
テーマ：鈴木会員による「アジアと私(その2)」
～イランを中心に～

4月19日(水)13:30～16:00 中央公民館8・9号室 定例会
テーマ：高田会員「チバニアンについて」

2. 楽悠クラブ (田村 健一郎 2949-3434)

3月14日(火)13:15～16:30 中央公民館3階8・9学習室
プッチーニ歌劇「蝶々夫人」

4月11日(火)13:15～16:30 中央公民館3階8・9学習室
映画「ウエスト・サイド・ストーリー」

3. 食を通して所沢を知る会 (岡部 まさ子 080-5872-1868)

3月28日(火) ジビエ料理を味わう
「ログキャンプ」(飯能市岩沢)

所沢駅改札口11時集合
4月25日(火)「春の昭和記念公園散策」

4. 地球環境に学ぶ (小田原 一博 080-6537-2670)

3月23日(木)10:00～12:00 新所沢東公民館、読書会
新外交イニシアティブ編、政策提言

3月28日(火)9:00～11:00 新所沢東公民館、月例会
プラスチックについて勉強、省エネ実例検討、他

5. 所沢シニア世代地域デビュー支援の会 (田口 元也 090-9820-5668)

3月8日(水)13:15～15:00 中央公民館 1階学習室3号
定例会 テーマ「私たちの2025年問題とは？」

4月12日(水)13:15～15:00 中央公民館 1階学習室3号
〈スマイルパイレーツSP練習日〉見学大歓迎！

3月11日(土)13:30～16:00 所沢中央公民館 3階 和室2号
3月25日(土)13:30～16:00 新所沢公民館トレーニングルーム

6. 所沢の自然と農業 (稲村 洋二 090-5530-4703)

3月9日(木)13:00～14:00 伊東氏講演会 14:00～15:00 定例会
新所沢公民館5・6号室 16:00～ 新人歓迎懇親会

3月28日(火)、3月31日(金) 黄林閣ボランティア
3月30日(木) お花見ハイキング

7. 野老澤の歴史をたのしむ会 (栗屋 貴夫 090-2746-9840)

3月16日(木)10:00 東所沢駅改札口右手公衆電話前集合
「柳瀬地区本郷・城の歴史遺産と柳瀬川の自然巡り」
コース→東福寺→金山緑地→滝の城跡→城バス停13時解散

4月6日(木) 33観音巡り(1回目)
練馬区の3ヶ寺(長命寺、道場寺、三宝寺)を予定。

8. ドラマティック・カンパニー (高橋 信行 090-9393-6238)

3月18日(土)9:00～11:00 中央公民館学習室3号
シェイクスピア原作松岡和子訳「ヴェニスの商人」朗読
以下場所・事項は上記に同じ。

3月25日(土)10:00～12:00
4月8日(土)10:00～12:00
4月22日(土)10:30～12:00

9. 懐かしの映画・鑑賞会 (二上 拓夫 080-1250-6151)

3月14日(火)10:00～12:30 西新井町会館
邦画「椿三十郎」(62年 東宝) 三船・仲代 共演

3月28日(火)10:00～14:30 西新井町会館 イベント有
洋画「愛情物語」(56年 米) タイロン・パワー
※季節の節句行事「桃の節句」 ひな飾りなど展示

10. 脳活サークル (加曾利 厚雄 2939-2308)

3月27日(月) 屋外活動「航空公園散策とお花見会」
行程の詳細が決まり次第参加者へご連絡

4月24日(月)13:30～ こどもと福祉の未来館・多目的室2号
内容：「総会」令和5年度の活動計画を話し合い、決定
※各自、定例会の活動についてご提案をお願いいたします。

11. 傍聴席 (石堂 智士 2947-0835)

3月20日(月) 新所沢東公民館 研修室1号
テーマ：「各グループの報告・自由討議」

時間があれば、市議会通年会期制素案の学習会
4月17日(月) 4月テーマは3月例会で検討

12. 民話の会 (仲山 富夫 090-3902-0283)

3月17日(金)10:00～13:00 こどもと福祉の未来館
多目的室1号(1階) 定例会

所沢の民話「車返しの弥陀」を読み本にするための、第二回目の検討を行います。

*第4回民話の由来地めぐりのスケジュールを決定します。
4月21日(金) 定例会

理事会報告

2月15日第3回理事会が開催され、「各サークルの現状と課題」が発表された。「高齢化による役員等の担い手不足」が課題とするサークル意見が上位を占めた。これに対し、運営上の工夫や役割の分担・平準化、会員相互の意思疎通と活性化、新会員勧誘策等についても話し合わせ、次回理事会では“ところざわ倶楽部サークル間の繋がり・現役受講生との交流”という観点から討議を予定している。

ところざわ倶楽部の催し、第1弾！ Let's sing & dance

4月9日(日) 所沢市中央公民館 ホール
開場13時 / 開演13時30分

第1部 懐かしい歌を合唱 指導 亀井陽二・美奈子ご夫妻
第2部 チアダンス体験 指導 栗原香菜さん

第4回理事会 3月13日(月) 10:00～12:00 新所沢東公民館
第5回理事会 4月10日(月) 10:00～12:00 新所沢東公民館

老いるショック!!



めまいがして、どうにも動けない。
そのうちに胃がムカムカして吐き気をおぼえる。

新年早々の2日、救急車を依頼することに躊躇してタクシーを呼び、以前救急でお世話になった病院へ、家内が受け入れをお願いし、玄関から10m足らずのタクシーまでの距離を、家内と娘に両脇を抱えられ、気分が悪く自分で歩けない乍らも、そのあり様が如何にも情けない姿として脳裏をかすめました。

私は現在まで持病を抱えることなく、薬を持ち歩くこともありませんでしたが、この時ばかりは「俺は大丈夫だ」が揺らいだ瞬間であり、明確に「老い」を感じた瞬間でもありました。

間もなく喜寿(77歳)を迎える老人が、老いを云々するのも如何かと思いつつ、もう何があっても不思議でない年齢なのだと言うことを、遅まき乍ら痛感しました。

自分にどれ程の時間が残っているのかなどは、誰にも読み取れないことに抗いながら、残りの道中を力尽きるまで楽しんで”自分らしく”生きていきたい!と心に、かけがえのない家族や、縁ある誰かのために!もうひと踏ん張り頑張ろう、と改めて思った新年でした。

むさし野俳句会(令和五年二月) 作品抄

熊笹の耐へて撓みやたびら雪	海老澤愛之助	大玉の寄生木春の山の寺	小林典子
巢籠りも三年寝太郎春隣	佐藤 八郎	子が泣いて赤鬼泣いて鬼は外	荒幡千鶴子
春の日や女子高生の持久走	白神 恵子	紅梅の花空に満つオペの朝	平栗 彰子
校庭に校舎浮かぶる雪解水	高梨 千代	富士山を反射す街や春の雪	田沼 幹子
春浅し零より数ふ総工費	中嶋 弘子	八十来て歩け歩けと山笑ふ	宮本 信生
マスター逝つちやつたんだつてよ二月尽	橋本 佑子	寺町のひとり吟行梅二月	井出 昇
		銚して樹々の枝葉の忘れ雪	鈴木 征子

「むさし野俳句会」は鈴木征子先生ご指導のもと、和やかに句作を学んでいます。
新型コロナウイルスの感染に配慮しつつ、毎月第3(火)9時半から中央公民館でおこなっていますので、俳句に興味がおありの方は是非お仲間になって下さい。

問い合わせ 佐藤八郎 2942-8247 荒幡千鶴子 2922-0318

《編集後記》

今年の冬は10年に一度の大寒波や大雪にみまわれ、加えて電気やガス代などの光熱費の高騰で暖房もままならず、例年になく寒さが身にしみる冬でした。このような中でもところざわ倶楽部の皆さんのことですから、きっとそれぞれの所属サークルで様々な活動をなされたことでしょう。

しかし、厳しかった寒さもいつの間にか和らぎ、庭の草木も芽吹き始め、各地から梅まつりの便りが聞こえてくる時候となりました。やがて桜の開花が話題になる頃になれば、これからがいよいよところざわ倶楽部の活動の本番です。先陣をきって4月には今月号の広場でも紹介された参加型イベントの“Let's sing & dance”があり、その後文芸講座や時局講演会などが控えています。

「明るく 楽しく 元気を」をモットーにがんばりましょう。
(梅津：記)

川柳(八十二) 作品発表選 中島峯生

課題「母」

故郷の思い出はみな母のこと
夢で迄母があらわれ救いの手
母の味きんぴらごぼう日本一
わが家は力カア天下で波立たず
母親は息子の嘘にだまされる
ちらし寿司真似ができない母の味

「自由題」

目はなみだ手縫い継ぎ当て穴三つ
年賀状だけの友こそ縁切れず
日本海溜めたミサイルリサイクル
マスクとり喋りだしたらとまらない
ねえほんと嫌な事だけ過去になる
自慢癖相手迷惑我元氣

詔 海 縄 突 りん 詔
笛 さ と う 文 拍 ん ご 笛
 とう し 人 子 好 き

次回(第83回)課題「来た」そして「自由題」

締切り日:3月20日、担当中島まで、どなたでも

宛先 mh-naka@jcom.home.ne.jp Fax 04-2928-1161

「広場」問合せ 玉上 佳彦 (090-2497-1076)