



優れた、より良い福祉コミュニティをめざして

ふれあいネットワーク

# まほろば

## 社協広報

第86号



## 太鼓の合図で福祉のつどいが始まった！！

今年度は『山形村で「いきる」～誰もがいきいきと暮らせる社会～』をテーマに、福祉のつどいを開催しました。

テーマにある「いきる」という字には「生きる」や「活きる」があり、2つとも地域の中で暮らすためには大切です。地域の中で「いきる」ということについて皆さんと一緒に考える機会となればと思います、様々な企画を考えました。

今年度はオープニングセレモニーとして、彌磨太鼓の皆さんによる迫力のある演奏から始まり、毎年恒例の物産展や作業所販売、復興支援バザーも行われ、多くの来場者で賑わいました。

詳しくは1～3ページをご覧ください。

令和元年度 山形村福祉のつどい	1～3
赤い羽根・歳末たすけあい共同募金運動の実施結果 ／鉢盛中学校秋の福祉交流学習	4
長野市北部 災害支援の実施	5・6
ボランティア養成講座のお知らせ ／日常生活自立支援事業をご紹介	7

# 令和元年度山形村福祉のつどい開催!!

## 山形村で「いきる」～誰もがいきいきと暮らせる社会～

12月14日(土)、デイサービスセンターいちいの里にて「令和元年度山形村福祉のつどい」を開催しました。

### 社会福祉協議会 会長表彰

社会福祉活動功労者・社会福祉事業協力者の方々へ、表彰状と感謝状をそれぞれ授与いたしました。地域福祉の発展に寄与された功績に感謝申し上げます。

社会福祉活動功労者 塩原 洋 様(中大池在住)  
社会福祉事業協力者 古川寺観音奉賛会 様



### 復興支援バザー・岩手県物産展義援金報告

#### <復興支援バザー>

復興支援バザーでは、日赤奉仕団の皆さんにもご協力いただきました。会場には食器やタオル、洗剤、衣類など、多くのバザー品が並びました。来場された皆さんはバザー品を手に取り、買い物を楽しまれていました。会場に設置した募金箱にも、皆さんから多くの義援金をお預かりしました。



#### <岩手県物産展>

物産展では今年度も、岩手県山田町の特産品を取り寄せて販売しました。例年人気の『山田の醤油』に加え、わかめ等の海産物や山の幸、南部せんべいとコラボレーションした『南部えびせん』等のお菓子も取り寄せました。来場した方に昨年とはちがう『海藻のスープ』と、好評だった『まぜごはんの素』を試食していただきました。「これ美味しいから買っていくわ!」と思いきいの感想を口にしながら購入される方もいました。今年度は、東日本大震災「山形村からできる支援」を考える会の皆さんにご協力いただき、山田町の写真展示も行いました。

岩手県山田町社会福祉協議会には、東日本大震災にて復興支援ボランティアバスパックで参加させていただいたご縁から、毎年物産展の利益を義援金として送金させていただいております。

復興支援バザー(長野県が設置する『令和元年台風第19号災害義援金』として送金)	収益金	57,586円 (12月14日現在)
岩手県物産展(利益を義援金として岩手県山田町社会福祉協議会へ送金)	収益金	14,432円

### 川柳コーナー テーマ「いきる」

今年で三回目となる川柳では、百十六句とたくさんのご応募がありました。少し難しいテーマにも関わらず、山形小学校の生徒さん達が、ユニークで目を引く川柳をたくさん応募してくださいました。共感できて、クソッとするような川柳がたくさんあり、来場された方々も楽しんで投票されていました。一般の部・小学生以下の部からそれぞれ二句ずつ、優秀賞が選ばれましたのでご紹介します。

#### 小学生以下の部

なつてみたい 児童会長 できるなら  
ことね

しあわせだ 生んでくれて ありがとう  
きさち

#### 一般の部

生きること 自分にできる 一番だ  
ひで

長芋の里 ねばり強く 生きて行く  
匿名

心温まるたくさん作品のご応募ありがとうございました。全ての川柳は、ホームページに掲載させていただきます。



## 就労支援事業所等 製品販売

今年度は、森のこびと、松本ひよこ、第2コムハウス、すたーと、ひよこはうす、就労支援センターすばるの6つの就労支援事業所の参加に加え、3名の方の個人販売と作品展示も行いました。

大好評の手作りパンやクッキー、シフォンケーキ、季節の野菜、焼き芋、雑貨など、様々な製品が並び、来場者の目を引いていました。

参加された事業所の皆さんは、来場された方々一人ひとりと交流ができ、とても有意義な時間となりました。



## シンポジウム「地域で『いきる』」

山形村社会福祉協議会 地域福祉推進委員会 中村 哲久氏の司会により、シンポジウムを開催しました。

### 活動事例発表

#### ◆地域健康づくり総合支援センター『みん吉』 仲学 氏

話しの始めにリングの唄や後出しじゃんけんゲーム、簡単にできる頭の体操を来場者と一緒に行い、会場が盛り上がった。

『大・笑い塾』のスライド資料を使って日々の活動の様子を報告した。日常で『笑う』ことを意識する。苦手を克服することも大切で、自身も音が外れるので歌が苦手だったが、歌うことが楽しくなったら自然と笑顔になった。苦手を克服することで、同じような悩みを抱えている方の気持ちがわかるようになる。

笑いはストレスを軽減し、人生を豊かにすることができる。

#### ◆大池ワイン代表取締役 藤沢 啓太 氏

父の代で傾いた酒屋の経営を祖母とどうやって商売するか考え、配達を中心にコツコツ借金を返済した。安売り店や大型店に危機感を覚え、何度も交渉してセブンイレブンへ業務転換した。20年で軌道に乗せて、本当に自分のやりたいことは何なのか、自分探しの旅へ出た。

叔父から山ぶどう畑の管理を頼まれ、それをきっかけにワイン作りを始めた。企画を出してはダメだしの繰り返しだったが、諦めずにワインを作り続けた。どんな時も必ず誰かが傍にいて助けてくれたことで、歩み続けられた。ひとりぼっちのピンチはチャンスだ！きっといい八方丸く収まる案が出る。

ぶどう畑は短く草を刈ってあるので車いすでも入れる。ぶどうの剪定や収穫もできる。今後は村に役立つ雇用として、障害者雇用を進めたいと考えている。

#### ◆山形村地域おこし協力隊 穴澤 雅美 氏

信州に住みたくて移住した。山形村の景色と農業が大好きで、今後もたくさんの方に会って、山形村のことを知って体験したい。山形村の商品を作りたい。山形村のPR活動として、物産展への参加や、ラジオへの出演、新聞などへ記事掲載の依頼をしている。山形村の良さを伝えたい。

農業体験を観光に活かすため、まず自分が農業体験をして、今年は25品目以上育てた。収穫体験や調理のイベントも行なっている。

長芋やごぼうなど、お土産となるような村の特産品を作りたい。畑でとれた物が食べられて、畑で体験ができるような農家カフェをやるのが理想。

#### ◆コーディネーター：松本大学総合経営学部 専任講師 今村 篤史 氏

地域で「いきる」皆さんが、熱い想いと深い足跡を残しながらいきている。

それぞれの話を聴いていて3つのポイントがあった。

- ①自己実現：自分の能力を最大限発揮して自分らしく生きていくことが大切。自己実現できる環境が整っていることも必要。
- ②自己決定：当たり前だが難しい。自分で考えて判断し、決めることが大切。収入が増えると幸せが増えるが、一定の収入を超えると幸福感が下がる。幸福感とは、自分で考えて自分で行動していくこと。
- ③地域でのつながり：たくさんの人といることで笑が増える。人は周りに円を持っていて、輪と輪の間につながりを持つてる。

つながりは色々な方向に向いていて、人とのつながりの結び目は拗れてしまう時もある。自分という円を持っていられることで、自然に結び目ができる。地域の中でも結び目ができていく。

地域でのつながりや結び目をつくるためのお手伝いが、社協のできることに。これからの社協の地域福祉活動に期待している。

## もったいない食堂

今年で3年目となる『もったいない食堂』では、約150席を用意していましたが、一時満員となり、子どもから高齢者までみんなで食卓を囲み、会話と食事を楽しみました。

地域のもったいない食材を活かし、いも煮風豚汁やゴボウチップス、大根サラダ、カボチャの甘煮、きんぴら等、野菜をふんだんに使った料理が食卓に並びました。食事をした方からは「こんなにたくさんの野菜をたべたことがない!」という声も聞かれ、今年も大盛況となりました。

協力団体：山形村日赤奉仕団、山形村食生活改善推進協議会、JA松本ハイランド女性部山形支部、山形村農村生活マイスター、スマイル食育、キッチン和っこ



## 子どもブース

### 〈ステージ発表〉

今年度は初めて、子ども向けのスタンプラリーを企画しました。川柳に投票したり、ステージ発表を見たり、工作や輪投げ、クイズ等をしてスタンプを集めるとお菓子がもらえる!子どもたちは、1つのステージ発表を見るごとにスタンプをもらい、「次は輪投げだ!」「川柳はどこで投票できるの?」と、発表の観賞や作品づくりと一緒に、スタンプラリーも楽しんでいました。

ステージ発表では、山形村で活躍する『人形劇サークルてぶくろ』『こどもコーラスTanpopo』『クレヨンママ』の3つのボランティアグループに発表をしていただきました。

人形劇サークルてぶくろは手遊びの焼きいもじゃんけん大会をあたため、人形劇では小学生が演者となって頑張っている姿がありました。こどもコーラスTanpopoは子どもたちが曲紹介をし、最近のはやりの歌も取り入れた可愛い歌声が会場に響きわたりました。クレヨンママのパネルシアターは、リズムミカルな歌と人形の動きに子どもたちの笑顔が絶えず、会場が一体となって楽しんでいました。



### 〈工作・あそび場〉

子どもブースのあそび場では、子どもたちが的に向かってボールを投げるナンバーズトライクや、輪投げをして楽しんでいました。ナンバーズトライクは「次は2番をあげるぞ!」と大きく振りかぶってボールを投げ、見事に命中すると「やったー!」と喜んでいました。



バルーンアートのコーナーでは、子どもたちと松本大学の学生ボランティアと一緒に楽しく作品を作っていました。ブードルやサーベル、色とりどりのバルーンを手にし、笑顔で見せ合う子どもたちの様子がうかがえました。

工作のコーナーでは、トイレットペーパーの芯を使ったクリスマスリースに、好きな色のリボンやビーズ等を飾りつけました。「どれにしようかな」とビーズを楽しそうに選び、悩みながらも工夫しながら飾りつけをする子どもたちの中には、1時間近く黙々と飾りつけをしている子もいました。

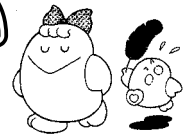
はじめは子どもが作る様子を見守っていた親御さんも夢中になり、親子で一緒に楽しまれていました。



# あたたかな善意、ありがとうございます



## 赤い羽根・歳末たすけあい 共同募金運動の実施結果



令和元年度／赤い羽根・歳末たすけあい共同募金運動を、10月1日から10月31日にかけて実施したところ、下表のような実績となり、全額を長野県共同募金会へ送金します。この募金は、その一部が令和元年度において、配分金として山形村社会福祉協議会へ交付され、村内の福祉事業（指定福祉活動支援助成金等）に充てられます。

総合計 1,899,224円

令和元年12月19日現在（単位：円）

上大池	中大池	小坂	下大池	上竹田	下竹田	職域	山形小学校	鉢盛中学校	村内公共施設等	募金総額
224,000	172,000	374,500	189,000	471,500	423,400	6,167	5,302	27,402	5,953	1,899,224

### 山形小学校

ボランティア委員会の皆さんが、登校時に昇降口で3日間呼びかけて集まった赤い羽根共同募金を寄付していただきました。藤間委員長は「募金活動は何回も行なっているので、あまり緊張せずにお願いくることができました。」とのこと。委員会から集まった5,302円をお預かりしました。募金のお礼にお渡ししている赤い羽根を、一日中着けてくれている児童の姿もあったとのことでした。



### 鉢盛中学校

福祉交流委員会が中心となり、昇降口で1週間呼びかけて集まった、赤い羽根共同募金を寄付していただきました。中村委員長は「委員になるまではそれほど関心はなかったが、活動すると皆にもっと知ってもらいたいという気持ちになり、徐々に工夫しながら呼びかけがでるようになりました。」とのこと。委員会から集まった27,402円をお預かりしました。



## 『ふだんのくらしのしあわせ』のために ～福祉学習 鉢盛中学校編～

第2弾!

春の福祉交流学習に続き、秋の福祉交流学習を11月1日(金)と8日(金)に行いました。

今回も10月24日(木)に、1年3組と4組の事前学習を行ないました。それぞれの班ごとに考えたレクリエーションを、高齢者体験キットを装着した他の班のメンバーを相手にリハーサルをしました。

リハーサルをして「この色が見えにくかった。」といった意見を聞いて、見えやすい色で書き直していました。

また、箱の中身はなんだろう？を考えた班は、始めは消しゴムを箱へ入れていましたが、職員の「小さくて利用者さんには分からないかも」という助言を聞き、自分たちの身の回りにある大きい物を探して入れる等、どうしたら利用者の皆さんに楽しみながら分かってもらえるのか、それぞれの班で考えていました。

交流学習当日は、デイサービスセンターいちいの里と小規模多機能型居宅介護事業所すばるに分かれて、生徒たちが考えたレクリエーションで利用者さんと交流をしました。

最初の挨拶は利用者さんに聞こえるように、大きな声でハッキリと挨拶をしている姿がありました。さっそく利用者さんと交流すると、

福笑いを考えてきた班は、まず始めに自分たちが見本で行ってから、利用者さんに実際にやってもらっていました。顔のパーツの向きに気を付けながら「これは右の眉です」と声を掛けながら渡していました。トランプでババ抜きを考えてきた班は、1人ずつ利用者さんの横に付き、カードが取りづらい時は「どのカードにしますか？」と声を掛けながらカードを引いていました。

利用者さんの「また来てね。待ってるよ。」の声に、照れ笑いしながらも「ありがとうございました。また来ます!」と元気よく返事をしている様子を見て、春の経験も活かして技術アップした姿が頼もしく感じました。



## 長野市北部 災害支援の実施

令和元年10月12日(土)、日本各地に猛威を振るった台風第19号。私たちが暮らす長野県内に初めて大雨特別警報が発表されるほどの記録的な大雨をもたらし、翌日には千曲川流域を中心とした河川が氾濫し、長野市穂保地区では約70mにわたって堤防が決壊しました。死者5名のほか、多くの負傷者などの人的被害に加え、広範囲にわたって住宅や道路、鉄道施設、医療施設や社会福祉施設、農地などに甚大な被害が発生しました。

山形村社会福祉協議会では『長野県内社会福祉協議会災害時相互応援協定』に基づき、被害のあった長野市北部にて災害支援の協力をさせていただきました。10～11月にかけて、長野市北部災害ボランティアセンターへ計17日間、延べ43名の職員を派遣しました。

私たちは、穂保地区にある『りんごサテライト』という災害ボランティアセンターで、復興に向けて家屋等の片付けをお願いしたい世帯と各地から来てくださったボランティアの皆さんを、つなぐ仕事を主に行いました。

また、10月30日(水)、11月5日(火)、11月16日(土)、11月17日(日)、11月30日(土)に行なったボランティアバスパックでは、東筑摩郡社会福祉協議会の合同で開催し、計94名の方が参加してくださいました。

災害から2ヶ月が経った今も、ボランティアの手を必要としている世帯が多く残っています。現地では「ボランティアに入ってもらって助かった」「仮設住宅へ移ろうと思っていたが、もう1回ここで生活を再開させてみようと思う」という声を聴きました。

「何か力になりたいが…」と思いながらも現地に行けない方のために、山形村社会福祉協議会及び山形村ボランティアセンターでは、今できることを見つけ、支援を続けていきたいと考えています。

ボランティアバスパックの参加者から寄稿文をいただきましたので、ご紹介させていただきます。

## ボランティアバスパック／寄稿文

### 「被災地救援・復興活動」と社会福祉協議会の「繋ぐ役割」に期待して

山形村赤十字奉仕団委員長 小林 昭五  
山形村社会福祉協議会理事

近年全国的に大きな自然災害が続発しております。地震、津波、山崩れ、水害、火山噴火等自然災害に対し、恐怖を感じるこの頃です。地震は、いづどこで、どのくらいの高さで発生するかわかりません。また、台風は規模が大型化し、日本本土へ上陸すると必ず水害、家屋倒壊、山崩れ等の予想できない災害を引き起こしております。

さて、令和元年10月12日(土)台風19号が関東に上陸したため、関東甲信において甚大な被害をもたらしました。特に長野県の千曲川の氾濫と決壊は、近年誰も知りえない甚大な災害を引き起こしました。今後、当該被災地域にあっては、元の生活及び生産活動までに復興させるためには、何年かかるかわかりません。

去る11月5日(火)、私は、東筑摩郡社会福祉協議会の呼びかけに応じまして、千曲川堤防決壊氾濫カ所の「穂保地区」へのボランティア活動に参加しました。ボランティアセンターの担当者の指示案内により現場へ向かったところ、どの家も家財は全くなく、床も全部撤去され、壁は落とされて、周辺は泥だらけ。言葉にも形容し難い状況ばかりでした。そんな中を、早速、床下の泥出し、物置・倉庫周りの片付け等の作業にあたりました。しかし、この日は、被災から時間も経過していたためか、家の中の泥等も大部分は片づけられ多少落ち着いた様子もうかがえましたこと。また、何よりも、被災した方々のひた向きに努力をする姿を目の当たりにし、復興への兆しを大いに感ずることができました。

この地域は、有名な長野18号線アップルラインの沿線の集落で、リンゴ園が各家を取り巻いています。しかし、リンゴ園の畑の中には、30～40cmの泥が堆積し、倉庫の中のSS、高所作業車等はまるっきり水に浸かり、泥だらけの状態、使用不能の状態のまま放置されていました。また、収穫用のコンテナも泥だらけとなり、周辺のリンゴ農家は水洗いに追われていました。この地区は1m50cmくらいの高さまで水に浸かり、リンゴの枝には人の目線くらいの高さにゴミがついている状態で、その位置のリンゴの実も泥だらけで出荷不能とのこと。畑に堆積した泥により、収穫期に入ったリンゴのもぎ取りがどのように行われるか、心配とのことでした。

この集落の河川には、十数mの高さの堤防があり、その外側には目視で数十mの畑と林があり、その向

かに千曲川の本川があります。今回は、その位置より下流側の川幅の狭いところで決壊が発生して、その水が一挙に穂保地区全域に流れ込み、深いところでは1m70cmの水が押し寄せたとのことです。私が参加したボランティア当日の様子からは、その時の流水がどんな状況であったのかを想像することが全くできませんでした。堤防の上面には数mの幅で道路があり、その脇の空き地には災害ゴミの山が人間の背丈くらい積まれた状態となっていました。一刻も早くその災害ゴミが片付けられるよう願うばかりでありました。

千曲川は、塩尻・松本平・東信・北信の各川が合流して千曲川となり、最後には信濃川として海へと流れる川です。長野県内では最大の川です。今回災害のあったときのその地域の雨量は、それほどの集中豪雨ではなかったと地元の方がおっしゃっています。県内1/4位の地域の雨量が集中的に千曲川へ流れたため、この大災害が発生したと地元の方のお話も聞かれました。

災害に対して、第一に考えなくてはならないことは人身災害ですが、この地域では常日頃から防災訓練が行われ、また隣同士の支え合い・助け合いにより避難誘導が速やかになされ、災害に対する心の準備がなされていたことが幸いしたようです。

さて、この大災害に対して救援活動・復旧活動に最大の力を発揮したのは、「公助活動」はもとより、ボランティアによる「共助活動」であると思います。地元の長野市、長野県はもとより県内市町村及び他県からも、社会福祉協議会等の組織を通じて、多くの方々の応援が得られ、着々と復旧活動が進められています。異口同音にボランティアからよく聞かれたのは「以前に被災したとき大変お世話になったから…」という言葉でした。今回被災した方々の心にどんなに温かく響いたことか——この地域にあっては、連休中は3000名、平日でも500名くらいのボランティアが活動されているとのことでした。

ボランティアセンターには、地元関係者は元より、全県からコーディネートを担当する社協職員等が派遣されて、被災者のニーズを把握・ボランティアの割り振りや誘導が行われています。ボランティアセンターの集合場所には、県内は元より他県（熊本、宮崎、広島、岡山、新潟、上越、富山等）の社協のベストを着用した団体または個人。近隣の高校生たちも駆けつけていました。

ボランティアが作業をする道具は、センターの置き場に一輪車、スコップ、鋤簾(じょれん)、移植ごて、竹ぼうき、ブラシ等々泥出し及び清掃用具等がところ狭しと置かれ、それも地元長野の物だけでなく広島・岡山・上越・富山等各県または県内高校などの名札のついた用具が用意されていました。そしてセンター横には、岡山県社協名の仮設トイレ5基程が設置されていました。こうした他県からの温かい支援に対しても心が打たれました。作業終了後、ボランティアセンターにはボランティアの皆さんの労をねぎらうために、炊き出しが実施されており、そこからは「ボランティア」も「その受け入れ側」も、復旧・復興に向けて気持ちが一つになっていることを容易にうかがうことができました。

私は、山形村社会福祉協議会の関係者として長く携わってまいりましたが、今回のことを振り返りますと、「社協としての立ち位置」やその「繋(つな)ぐ役割」について、自問自答をする機会を得ました。社協の「責務」やその「必要性」「重要性」をあらためて考えさせられた次第であります。

毎年各地で災害が発生しています。将来にわたって、自分たちの地域でいつどんな災害が発生するかもわかりません。「福(さいわい)」と「禍(わざわい)」が交錯する日々の生活の中であって、多くの地域住民から参画をいただき、住民相互の「支え合い」「助け合い」「共助」を基調とする社会福祉協議会の活動が、一層強化されていくことを期待するばかりであります。



穂保地区の様子 (10月28日(月))



住宅敷地内の泥出し  
(11月5日(火)ボランティアバスパック)

# ボランティア養成講座 開催のお知らせ

今年度は「自分自身の健康づくり」「さらなるスキルアップ」をテーマに、ボランティア養成講座を開催します。

健康でいられるための「食」、健康でいられるための「<sup>からだ</sup>身体づくり」などの講座を通して、住民の皆さんと一緒に座学と実践で楽しく学んでいきます。

ボランティアに興味があるけど今すぐ活動することが難しい…という方も、自分に役立つ知識や技術を身につけて、少しずつできることを探してみませんか？



## 開催講座



### からだ 身体と健康

- ①令和2年2月18日(火) 座学
- ②令和2年2月25日(火) 実践

### 食と健康

- ①令和2年3月3日(火) 座学
- ②令和2年3月10日(火) 実践

### 防災×地域力

- ①令和2年3月16日(月) 座学  
(修了式もあります)

※詳しくは12月に全戸配布されたチラシをご覧ください。

### お問合せ先

山形村社会福祉協議会 山形村ボランティアセンター 電話0263-97-2102 担当：宮田・吉田

～住み慣れた地域で、誰もが安心して暮らすために～

## 日常生活自立支援事業をご紹介します！

### ○こんな心配ごと・困りごとありませんか？

役場から郵便物がくるけど、どんな手続きをしていいかわからない…

光熱水費を払い忘れて、止められてしまうことがある…



近所の高齢の方の認知症が進み、通帳や印鑑を頻繁に失くしてしまっている…  
見知らぬ人も出入りしていて詐欺にあわないか心配…

⇒安心して地域で暮らしていくため、日常生活自立支援事業を利用してみてはいかがでしょうか。まずはご相談ください！

### ◇対象となる方

認知症の高齢者、知的障がい、精神障がいなどで判断能力が十分でないために、日常生活での福祉サービスのご利用や、金銭管理などが難しい方が対象となります。

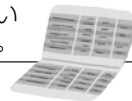


### ◇サービス内容

○福祉サービスの利用援助  
様々な福祉サービスの利用に関する情報提供や、利用する際の申込手続きなどを行います。

○金銭管理サービス  
年金等を受け取るために必要な手続きや、税金・公共料金・医療費などのお支払いのお手伝いをします。

○書類等預かりサービス  
預金通帳、年金証書、契約書類、保険証書、実印、銀行印などをお預かりします。



### ◇利用料金

- 訪問などにより援助：1時間あたり1,000円
- 交通費：1 kmあたり20円

### お問合せ先

山形村社会福祉協議会 総合相談・権利擁護係 電話0263-97-2102 担当：小松・鈴木・西澤

**まほろば** (社協広報/第86号) 令和元年12月27日発行

- 発行所 社会福祉法人 **山形村社会福祉協議会** (山形村保健福祉センターいちいの里内)  
〒390-1301 長野県東筑摩郡山形村4520番地の1 ☎0263 (97) 2102 FAX0263 (97) 2108  
ホームページアドレス <http://poponet-yamagata.or.jp/>  
●「まほろば」に掲載できなかった記事についてはホームページに掲載されていますので是非ご覧ください。

この印刷物は植物油インキおよび再生紙を使用しています。