



みらいん

たいはく

「みらいん」は、
震災からの復興に向けて
歩むまち・仙台の“ひと”と“地域”の
今を結ぶ情報紙です。



今月のひと

仮設住宅開設当初から
支援を続けている農家

ひとつの作業を皆一緒に
楽しみながら活動を続けたい

「皆でワイワイ作業するのが楽しくて。つい時間が経つのを忘れちゃいます」と話すのは、大野田で農家を営む齋藤和子さん(写真中央)。齋藤さんは本業のほかに、農業の知識を活用した特産品づくりや食文化を伝える団体「仙台農村生活研究懇談会」の会長を務めるなど、地域農業の活性化に尽力。これらの活動を活かし、市内の仮設住宅などに赴き農業や食を通じた交流を続けています。

齋藤さんとあすと長町仮設住宅の人たちとの交流は、同仮設住宅への入居開始時の五月ごろから始まりました。「福室の避難所での炊き出しで仲良くなった女性が、あすと長町仮設住宅に移転したので、私もそちらに足を運ぶようになりました」と、当時を振り返る齋藤さん。個人的な結び付きが仮設住宅全体の支援へと広がり、仮設住宅で開催した祭りやイベントにも参加。農作物や郷土料理を提供するなどの活動を続けています。現在は、借り上げ民間賃貸住宅に住む対象の交流サロンも月に一度開催し、積極的な交流活動を展開しています。

「これからも楽しく皆さんと交流していきたい」と話していました。

2014
2月

今、私たちに できること

震災からもうすぐ3年。被災された方は、自分のため、地域のため、同じ被災された方のため、各々の目標とする復興のために、それぞれ歩みを進めています。今回は、自分にできることで、お世話になった方や地域に恩返しをしたいと尽力されている4名の方を紹介します。



佐藤敬子さん

おこがましいかもしれませんが、感謝の気持ちを伝えたいんです

お世話になった方々に 得意のフットマッサージで恩返し

「普段は教える側なので、あまり施術はしないんですが、自分の技術を活かしてお礼ができたらと思って」。そう語るのは、宮城野区幸町で被災し、現在借り上げ集合住宅のNTT三神峯社宅に住む佐藤敬子さんです。佐藤さんはスーパーの食品売り場で働きながら、10年ほど前からマッサージを学び、休日には県内外の市民センターなどでフットマッサージを教えてきました。「震災で全国から応援をいただいて、私も何か役に立ちたいと思いました」と言う佐藤さん。仕事を定年退職し時間に余裕ができたことから、震災後に暮らしているこの地でお世話になっている方にお礼としてフットマッサージを始めました。

出しゃばりではないかと考え、相手に施術を提案できないことが多いと言う佐藤さん。「今は一部の方だけですが、いつかお世話になった皆さんにお礼のマッサージがしたいです」と夢を話してくれました。



▲肌に優しいクリームでマッサージ。
タオルをお湯で温めて、肌を冷やさぬよう施術します



日野信吾さん

仮住まいではあるけれど住んでいる地域に貢献したい

学校ボランティア防犯巡視委員として 地域の子どもの登下校を見守る

「小学生から“おじさんありがとう”って手紙をもらったんですよ」と、拙い字で書かれた手紙を笑顔で見つめるのは石巻市で被災した日野信吾さん。東中田の借り上げ民間賃貸住宅で生活しながら、中田小学校の学校ボランティア防犯巡視委員として、児童の登下校を見守っています。「震災で職を失ったけど、自分のやりたいことに使う時間ができた。そうなったことにも何か意味があったのかも」と話す表情は晴れやかです。

日野さんは現在、中田市民センターのサポーターとしてサロンやイベント開催を手伝うなど、活動の場を広げています。いずれは石巻市に戻るつもりですが、「たとえ仮住まいでも、自分が住んでいる地域をよりよくするための力添えができればうれしいです」と、今後も地域とのお付き合いを深めたいと考えています。



▲ユニフォームのベストを着用し、幹線道路を渡る元気いっぱいの子どもたちを、笑顔で見守ります



増子和子さん

教えられることも多いから支援している意識はないです

地域のダンベルクラブで 皆の健康づくりをサポート

「知らない人ばかりの所に入っていくのはすごく緊張しましたね」と語るのは、山田市民センターのダンベルクラブでサポーターを務めている増子和子さんです。福島県いわき市で被災し、羽黒台で暮らす増子さんは、地域の方との交流を求め、市民センターのダンベル体操講座に参加しました。初参加の時は緊張で「すぐ行かなくなるだろうと思った」という増子さん。講座の先輩たちが気遣ってくれたこともあり、最後まで続けることができました。講座が終了し、自主運営のクラブを立ち上げる際には運営側に参加。サポーターとしてクラブを支えています。

「地域の方には、本当によくしていただきました。自分がさせていただいてうれしかったことを他の人にもしてあげたいです」と言う増子さん。地域の方の健康のためにも、活動を続けていきたいと意欲を燃やしていました。



▲負荷の軽い小さなダンベルを使って、皆で運動。「ゆっくりやると意外と大変ですよ」と増子さん



菅野智穂さん

「ありがとう」を言う立場から言われる立場になりました

手足のトリートメントで県内外の仮設住宅にお住まいの皆さんを癒す

「震災に遭ってから、たくさんのボランティアさんにお世話になりました。皆さんに直接ではないけれど、身近なところから恩返しをしたい気持ちがありましたね」。そう語るのは、若林区笹屋敷で被災し、あすと長町仮設住宅にお住まいの菅野智穂さんです。菅野さんは現在、支援団体のボランティアスタッフとして県内外の仮設住宅で手足のトリートメントを行っています。はじめは「同じ被災した者として被災体験を聞くのが怖かった」からボランティアを始めることにためらいがありましたが、気持ちの整理ができた2013年10月から活動に参加し始めました。

施術後、皆さんが笑顔になることがうれしいと言う菅野さん。「笑っていれば希望が生まれるんじゃないかと思うんです。少しでも誰かの復興のお手伝いになればいいな」。そう話す表情は笑顔で輝いていました。



▲タオルとオイルを使って、この日は宮城野区の仮設住宅で、心を込めてトリートメント

みらい編集部は、毎日読者の皆さんと一緒にさまざまな催しや出来事に参加し、取材しています。その一部をご紹介します。

●10日(火) 隠し味は愛情です
(中田市民センター)

この日、達者DEサロンで行われたのは調理実習。メニューはほうれん草カレー、福神漬けの和え物、ヨーグルトの手づくりリンゴジャムがけです。ほうれん草カレーは鍋を3つ使い、それぞれグループに分かれてつくりました。同じ材料を使って、同じレシピを参考につくったはずが、何故かグループごとに味が異なる仕上がりに。誰かが「これは愛情の差だわ」と言



うと、それぞれのグループから「愛情ならうちが負けないわよ〜!」と声があがっていました。

●10日(火) 夜回り隊、始動!
(あすと長町仮設住宅)



「用心、火の用心!」という元気な声と、拍子木の威勢のいい音が響いていました。

婦人防火クラブの夜回りが始まりました。活動は2月末までの2カ月間。寒空の下、「戸締り

●14日(土) ハンドベルが奏でる音色
(あすと長町仮設住宅)



所で行われました。清らかなハンドベルの音色と合唱で、訪れた人を癒していました。

毎年恒例、聖ドミニコ学院高等学校の生徒によるハンドベルコンサートが、集会所で行われました。

●15日(日) フランス文化で笑顔に
(あすと長町仮設住宅)



単な講座や、手づくりお菓子の振る舞いなどで、集まった人々を楽しませていました。

集会所で開催された教室は今回で8回目。講師のフローランスさんによるフランス語の簡

●17日(火) 吹き出す息にご注意を
(NTT三神峯住宅)



での一コマ。談笑しながらのちぎり絵制作で、笑った拍子に材料が宙に舞っていました。

「あれ、全部吹っ飛んで行ったぞー!」との声が響いたのは、みやぎ生協ふれあい喫茶

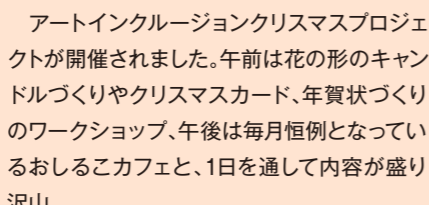
●19日(木) もうすぐクリスマス♪
(NTT八木山社宅)



ながら、作品づくりに動んでいました。

みやぎ生協のふれあい喫茶で行われたのは布を使ったクリスマスカードづくり。参加者の皆さんはおしゃべりを楽しみながら、作品づくりに動んでいました。

●21日(土) クリスマスとお正月が同時にやって来た
(あすと長町仮設住宅)



か、焼きハゼ出汁の仙台雑煮も振る舞われ、

アートインクルージョンクリスマスプロジェクトが開催されました。午前には花の形のキャンドルづくりやクリスマスカード、年賀状づくりのワークショップ、午後は毎月恒例となっているおしるこカフェと、1日を通して内容が盛り沢山。



参加者の皆さんは一足お先にお正月の味に舌鼓。クリスマスソングが流れる中、クリスマスとお正月を同時に楽しんでいました。

読者から

ひびく

●年末から一二月いっぱいまでの期間、あすと長町仮設住宅の敷地内を「火の用心」と呼びかけながら歩き回っています。夜の七時ごろから一時間くらい回りますが、今の時期は本当に寒い!中には「終わるころには体は温まる」って方もいるけど...私は最後まで冷え切ったままです。

太白区/Yさん

●移転先の住まいでは、息子たち家族と二世帯で暮らす予定です。昨年生まれたばかりの孫と、一緒に生活できるのが今から楽しみです。この子が大人になったころには、沿岸部はどんな風になっているのでしょうか。

若林区/Kさん

●同級生四人で蒲生に初日の出を見に来ました。通っている利府高校では陸上競技の五千円をやっていて、毎日練習漬けです。今年は高校生活最後なので、インターハイに行けるように頑張りたいです。

宮城野区/石井海くん

ま ち の 語 り 場

集団移転、単独移転、現地再建...沿岸部にお住まいだった方は今、お住まいの再建に向けて地域ごとに話し合いを進めています。このコーナーでは、それぞれの団

宮城野区

中野小学校校区
復興対策委員会

中野地区四町内会(港、蒲生、西原、和田)が丸となり、復興に向けた活動を行っています。

一月十九日(日)定例会議

内容

●復興事務局から説明と報告
●慰霊祭実施についての意見交換

当日の様子



問い合わせ先
委員長 高橋実 022-258-3068
定例会議
毎月第1日曜日16:00~
高砂市民センター2階会議室

宮城県から災害廃棄物処理業務(宮城東部ブロック)完了の報告。各町内会からは総会の報告と実施予定が述べられました。復興事務局からは、防災集団移転促進事業の意見交換会で、宅地の決定方法について話し合う予定と、仙台市が取得した港、蒲生地区移転跡地の建物基礎撤去作業の説明がありました。慰霊祭の実施は、委員間で意見交換をしました。

宮城野区

南蒲生復興部

個々の生活再建と復興を迅速に進めるため、南蒲生独自の復興まちづくりを進めています。

十二月二十二日(日) 定例合同役員会

内容

●津波避難訓練について
●二〇一三年の会議等活動概要報告

当日の様子



問い合わせ先
代表 芳賀正 080-1663-7382
定例会議 毎月第3木曜日
合同役員会 毎月最終日曜日
岡田会館

二〇一四年一月二十六日(日)に行われる津波避難訓練の概要が報告されました。九時のサイレンとともに岡田小学校に避難後、岡田会館に再集合し、非常食の炊き出しや懇談会を行います。また、全員参加を目標に町内全世帯を対象に訓練告知のチラシを配布することも確認されました。二〇一三年に開催された会議等の活動概要も報告されました。

若林区

荒浜移転
まちづくり協議会

集団移転の早期実施と移転後の荒浜の地域コミュニティ再生を目的としています。

十二月八日(日) 住宅建築相談会

内容

●住宅メーカーによる相談会

当日の様子



問い合わせ先
代表 末永薫 (問い合わせがある場合は直接定例会場においてください)
定例会
第2・4金曜日19:00~
サンピア2F 会議室4

会場となったサンピア仙台には、約六十組の会員家族が訪れ、住宅メーカー九社の各ブースで、個別に建築相談をしました。参加したメーカーは、統一した条件による建築費用の試算を用意し、相談に来た参加者が比較しやすいように工夫されていました。会場では、会の女性部による豚汁なども振る舞われ、寒さを忘れるホットなイベントになりました。

若林区

荒浜再生を願う会

荒浜に戻って文化の再生を目指す住民有志が中心となって活動しています。

一月五日(日)新年会 定例会議

内容

●新年会イベント
●支援団体との話し合い

当日の様子



問い合わせ先
代表 貴田喜一 090-8254-4270
定例会議
毎月第2日曜日14:00~
深沼海岸旧バス停前 里海ロッジ

午前中は深沼の里海ロッジにて、つきたてのお餅や焼きたてのピザで新年を祝いました。午後は荒井小学校用地仮設住宅集会所に会場を移して、支援団体の代表者などと今年の活動に関する話し合いを行いました。どのような方法でふるさと荒浜の文化を継承するか、また、今後、第三者機関を交えての行政との対話をどう進めるかなどが話し合われました。

続ける 支援

子どもグリーンフサポート ステーションの寄り添い支援

柔らかな日差しが差し込むビルの一室で、子どもたちがおもちゃを広げて遊んでいます。「ねえ、僕もそれやりたい」「よし、じゃあ一緒に遊ぼう」。子どもたちのありのままの気持ちに大人は穏やかにうなずきを返し、肩を寄せ合って遊びます。

NPO法人「子どもグリーンフサポートステーション」が月二回、仙台駅前の事務所で開催する「グリーンフサログラム」。震災だけでなく、病気や交通事故、自死などで親や兄弟姉妹ら大切な人を亡くした子どもたちが集う場です。上は



取材に訪れた日は、失った大切な人へ送るクリスマスカードづくりを行うプログラムでした

中学三年生から下は二歳児まで、毎回十数人が参加します。傍らには子どもと基本同数の大人が寄り添います。事前に研修を受けたファシリテーターで、修了者は現在九十三人。学生や主婦、医師ら、職業も年齢もさまざまなたが困難を抱えた子どもたちを支えています。

プログラムはおやつ含め一回三時間半。安心できる大人に見守られながら子どもたちは遊び、笑い、時に亡くした人のことを語り合います。ファシリテーターはあくまで黒子。子どもの経験を「大したことじゃない」と大人の価値観で評価したり、「忘れてしまえば」などと助言したりは絶対にしません。活動のもうひとつの柱は、保護者向けプログラムです。子どもたちが遊んでいる間、別室に保護者が集まれます。伴侶や子どもに先立たれた



事務所の壁に張られた約束事の一つ。「話したくないことはパスできる」安心感は大い

悲しみや暮らしの大変さ…。経験と悩みを分かち合い、支え合う時間です。必要であればファシリテーターが専門家の立場から助言するなど、多様な人の関わりが力になっています。

子どもたちが一つのテーマについて輪になって語り合う「お話の時間」に、何も話さない子どももいます。しかし、それでもOKです。ここではいつも子どもが主役。喪失体験などを話す、話さないの選択権は子どもたちにあります。実際、初参加から二年以上、自分の喪失体験を口にできなかった子どももいるそうです。

東日本大震災からまもなく三年。今、さまざまなかたちで支援が続いている方々がいます。支援を続ける方々は、どんな思いで活動しているのでしょうか。被災地で取材を続ける情報ボランティア@仙台の大学生記者が取材しました。

「悲しみ、寂しさ、怒り、後悔、自責の念…。子どもたちはさまざまにグリーンフサの感情を宿しています。そうした思いを抱くことは決して自分一人だけではないこと、一方で他と違って構わないんだということなどを、子どもたちには感じ取ってもらいたいです」。場に込めた願いを事務局長の相澤治さんは語ります。時の流れが物事の解決につながることもあれば、逆に深刻さを深める場合もあるでしょう。震災からまもなく三年。今、震災で大切な人を亡くした子どもが一人、また一人と訪ねて来ているそうです。

子どもグリーンフサポートステーション
青葉区中央3-6-7 東日本建物仙台駅前ビル6F
プログラム/毎月第1・第3土曜日13:00~16:30
対象/大切な人を亡くした(死因問わず)乳幼児から中学生
参加/無料
電話/022-796-2710

取材：下澤大祐、大高志織@東北大学
情報ボランティア@仙台 ブログでも発信中です。
http://flat.kahoku.co.jp/u/volunteer16/ より(地域SNS「ふらっと」ブログ)

情報掲示板

仮設住宅やご近所で開催される催し物や相談会、支援団体による支援情報などを紹介します。

「仙台クレパス」のたまり場イベント ～チョコづくり&映画「ワーカーズ」～

2014年4月に、地域の居場所として子どもからお年寄りまで、障がいがあってもなくても誰でも気軽に利用できる共生型福祉施設が長町南に誕生します。そのプレイベントが開催されます。就労体験の研修も随時受付中。詳細はお問い合わせください。参加無料。

- 対象 どなたでも参加できます
- 日時 2月11日(火・祝) 13:00~16:00
- 場所 西多賀市民センター(太白区西多賀3-6-8)
- 内容 チョコづくり、映画「ワーカーズ」観覧
- 問 022-796-5428 仙台クレパス

被災地 Home Coming Day

亘理町で復興支援活動を続けるNPO法人亘理いちごっこやボランティアメンバーなどが中心となって開催される催しです。入場無料。

- 対象 どなたでも入場できます
- 日時 2月25日(火)~3月2日(日) 10:00~17:00
- 場所 東北電力グリーンプラザ アクアホール(青葉区一番町3-7-1)
- 内容 地域で活動する団体やアーティストによるコンサート、震災復興活動団体のパネル発表・ディスカッション、復興グッズ販売と一緒に作るワークショップなど
- 問 0223-35-7727 被災地ホームカミングデー実行委員会事務局(亘理いちごっこ内)

支えあいセンターからのお知らせ

借り上げ民間賃貸住宅(以下、みなし仮設)にお住まいの方を支援する支えあいセンター主催の、おすすめサロン・イベント情報です。すべて参加無料。

サロン・イベント名	対象	時	時間	会場	内容	申込	問い合わせ
黒松サロン	泉区のみなし仮設にお住まいの方	2月14日(金)	10:00~12:00	黒松市民センター	折り紙を折りながらおしゃべりしましょう	不要	支えあいセンター いずみ 022-772-5755
雄勝サロン (復興コンサート)	雄勝で被災されて仙台市内にお住まいの方	2月14日(金)	13:30~15:30	宮城野区中央市民センター	女性演奏家3名によるコンサート	要(電話)	支えあいセンター みやぎの 022-292-0990
プラザサロン	青葉区・若林区の五橋中学校区の60歳以上の方がいる世帯	2月19日(水)	13:00~15:00	仙台市福祉プラザ	手づくりキャンドル	要(電話)	支えあいセンター あおば 022-217-7234
富沢地区町内会連合会主催 「T-café」	富沢地区のみなし仮設にお住まいの方	2月21日(金)	13:30~15:30	富沢市民センター	地域の方と一緒に楽しむ「まが玉作成と茶話会」	要(電話)	支えあいセンター たいはく 022-217-7234
いくねおちゃっこの会	六郷地区にお住まいの方、元六郷の方	2月28日(金)	10:00~12:00	六郷市民センター	「ピースプレスレットづくり」講師：西本願寺仙台別院	要(電話)	支えあいセンター わかばやし 022-781-0559

※その他の交流サロンについては、支えあいセンターからのダイレクトメールでご確認ください

あすと長町仮設住宅イベント(会場はすべて仮設住宅集会所)

※下記以外にもさまざまな催しがあります

日時	イベント	対象	問い合わせ
2月13日(木) 10:00~12:00	押し花作品づくり ※別途材料費1000円以内	仮設住宅入居者	押し花アート幸の会 022-225-0424(浅倉)
2月16日(日) 11:30~14:00	新春 餅つき大会	仮設住宅入居者	長町病院友の会 022-248-6702
2月19日(水) 10:00~13:00	DVのワークショップ ※希望者のみランチ代300円	仮設住宅入居者	安心・安全な町づくり 090-2972-9312(宮内)
2月19日(水) 13:30~15:00	心の悩みを聴くおしゃべりとお茶の時間	仮設住宅入居者	NPO法人 仙台傾聴の会 080-3199-4481(森山/火・木・土曜日 9:00~17:00)

けんこう コラム からだ編

寝ているとき呼吸が
止まっていますか？

旭ヶ丘ジュン歯科 歯学博士
柏崎 潤

新幹線で居眠りしている方の大きないびきを聞く事があります。突然いびきの音がしなくなり、しばらくするとガーツとひとつ大きくいびきが出てまたいびきが始まります。この音がしなくなった時は呼吸が止まっている時となり、これを睡眠時無呼吸といいます。

寝ている時の睡眠時無呼吸が毎日のように継続していると、知らないうちに体へ負担がかかってくるのです。なんと自律神経が刺激を受けて血圧が上がります。そしてこの持続的な血圧の上昇が高血圧症や脳血管障害、虚血性心疾患の合併症へとつながると言われています。また呼吸が止まっていると無意識に呼吸しようとして脳が常に働くので、これが昼間の眠気の原因につながっていきます。原因は肥満、顎が小さい、扁桃腺肥大などがあり、治療法としてCIPAP（機械で空気を送り込む）、マウスピース療法、手術療法、減量による体重減少などがあります。太って無呼吸になっている方の原因療法を考えると体重減少が一番大事ですね。

お口は呼吸の入り口です。いびきを甘くみるなかれ！ お口と歯から始まる健康生活ははじめませんか。

柏崎 潤 (かしわざき じゅん)

日本睡眠学会認定歯科医、クリニック内で『ジュン先生の歯学教室』を開催するなど、歯と健康に関するトータルアドバイザーでもある。ホームページ <http://www.junshika.jp/>

クロスワードパズル

出題
石田竹久

こたえ

A B C D

1	2	3	4	5	
6	7		D		
	8			9	
10	C		A		
		12		13	14
15			16		
		17			
		B			

タテのカギ

- ①冬の三陸を代表する海の幸。漢字で「牡蠣」と書きます
- ②CDや本などが100万以上売れると、〇〇〇〇セラー
- ③落ち着いておだやかに暮らせる、〇〇〇〇〇〇の地
- ④事件や出来事などを現地で関係者に取材し執筆する、〇〇ライター
- ⑤冬に雪あかりなどの行事でにぎわう、川崎町の〇〇〇温泉
- ⑦手品師の常套句、「〇〇も仕掛けもありません」
- ⑨「干魚」「乾魚」と書く、干物のこと
- ⑩仙台駅から作並温泉に向かうなら、〇〇〇〇線の電車を利用
- ⑫劣悪なものなくなり、優良なものだけが生き残っていくのは、自然〇〇〇
- ⑭冬が旬、汁物でも、煮ても焼いても美味しい〇〇〇といえば、正式名称はエソイソアイナメ
- ⑯タラの白子のことを指す、花の名前

ヨコのカギ

- ①2月11日、「うめえがすと鍋まつりin〇〇」が、〇〇町で開かれます
- ③基準の量にいくらか加える分は、プラス〇〇〇〇
- ⑥秋田地方の郷土料理ながらも、冬は宮城県民の食卓にも
- ⑧めねじに対して、まるい棒にぎざんだねじの方
- ⑨仙台市市民活動サポートセンターによる「仙台に情報の背骨を通すプロジェクト」の通称は「〇〇プロ」
- ⑩瓶や容器などの中身が漏れないようにふさぐ物
- ⑪必要な費用を融通して貸し出すこと
- ⑫盛りや時期が過ぎるのは、〇〇が立つ
- ⑬身なりは大きくても役に立たないのは、〇〇の大木
- ⑮みやぎ〇〇〇すみかわスノーパークでは、3月16日まで「樹氷鑑賞ツアー」を開催中
- ⑯仙台市の観測史上における最低〇〇〇〇は、-11.7℃というデータがあります
- ⑰冬に灯油を入れておく、18リットルなどのポリ〇〇〇

前回のこたえ

A B C D E F
オ リ ン ピ ッ ク

でした。

1	ク	2	ハ	3	ピ	4	ス
ン		5	ユ	ー			ケ
6	7	シ	ユ		8	9	ノ
	10	ウ	11	ホ	12		ト
13	ハ	ン	14	ク	15	16	リ
	ナ		17	タ	18	19	ソ
	20	オ	21	ラ	22	23	チ

編集 後記

初日の出を無事に拝み、おみくじは大吉。新たな年への希望に打ち震えていたのに…ここへ来て電化製品が立て続けに故障。なぜに神は今年も艱難辛苦を与えるのか。負けないぞ！（さいとう）

おみくじの結果が悪かったので、お守りを授かり、絵馬に願掛けした上にお浄めの塩まで頂いてきました。しかし「これで大丈夫！」と油断し、何かをしでかす予感しかしません。（あつみ）

お住まいを移転される方へ

お住まいを移転されると、移転先に「みらいん」が届かなくなる可能性があります。引越し後も引き続き購読を希望される方は、編集部までご一報ください。

宛 先：〒984-0011 仙台市若林区六丁の目西町2-12 「みらいん」編集部
TEL：022-390-5755
FAX：022-390-5756 e-mail：kawara@mwww.or.jp