

# 健康とくらし

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数-----21,792人
- 出資金--946,178,500円
- 一人平均-----43,400円
- 出資額  
2014年5月31日現在

和歌山中央医療生活協同組合  
☎073-474-5121 FAX 073-475-4288  
医療生協のホームページ  
<http://www.w-iryoseiky.com/>



## 得生寺の来迎会式

有田市糸我の得生寺は中将姫ゆかりの寺として有名です。寺に祀られている中将姫の命日にちなんで毎年5月14日に「二十五菩薩練供養」が営まれます。

(昭和43年和歌山県無形民俗文化財に指定されました)

紺色の紋付袴で「中将姫和讃」を唱える子供たちが先導するなか、黄金色の菩薩の仮面と衣装をつけた子供たちが、1.7mの高さの朱塗りの回廊をゆっくりと練り歩きます。

午後3時頃から行われるこの行事には、地元の子供たちやたくさんの方の参拝客が集まり、境内はとてにぎわっていました。

写真と文／西本功さん（河西くすみ支部）

### 和歌山中央医療生協事業所のご案内

和歌山生協病院 (073)471-7711  
在宅介護支援センター和歌山生協病院 (073)474-2711  
ヘルパーステーション協同 (073)471-7728  
和歌山生協病院附属診療所 (073)471-8171  
生協こども診療所 (073)476-4455

生協こども診療所 診療予約電話自動受付 (073)471-0099  
生協中之島  
複合型サービス (073)422-3476  
デイサービス (073)422-2003  
訪問看護ステーションレインボー (073)422-2225

生協芦原診療所 (073)423-4349  
訪問看護ステーション生協みなみ (073)435-5661  
河西診療所 (073)451-6177  
おおみや診療所 (0736)61-6151  
総合介護支援センター デイサービスげんき (073)487-3388



# 特別養護老人ホーム「わかば」の開設を支援し 医療福祉の事業といのち輝く社会をつくる運動を 連携と協同をすすめながら大きくひろげよう

6月21日(土)、第58回通常総代会が和歌山市の北コミュニティセンターで開催されました。組合員、職員314名が参加し、活発な討議を経て2014年度の活動方針など8議案が総代の賛成多数で採択されました。(出席された総代は167名)

開会の挨拶で、山本純嗣理事長は「安倍内閣の暴走で憲法の精神が空洞化されようとしています。憲法9条を守る運動を盛り上げていかななくてはなりません」また今年の重点課題である「特別養護老人ホーム建設について、「寄付していただいた方々や地域の信頼に必ずこたえる施設にしていきたい」と決意を述べました。

総代、職員15名の方から発言がありました。河西くすみ支部の森教二総代から「組合員の顔が見える支部ニュース」の発行を10年間つづけていること、東中区四ヶ郷支部の後光則総代から「東加納地区の食事会の報告」と愛唱歌が披露され、安田

かず代総代からは32年前から342回続く「生協ハイキングの活動紹介」があり、海南海草支部の藤木早苗総代からは海南海草支部創設の歴史や海南げんきデイサービス5周年記念行事の成功の様子が語られ、職員による「げんき音頭」の披露もあり、那賀地区打田支部の楠本道代総代の経塚団地内で組合員を増やした経緯、南地区南支部の寺下弘総代の街角健康チェックの取組みや寄付金活動で目標を達成した経緯など組合員の日常のいきいきとした活動について発言がありました。

特養ホームについて、東中区有本支部の宇城公子総代から特養ホーム宣伝の組合員・職員

合同の地域訪問活動を行い、のべ1462件のお宅を訪問し成果をあげたこと、職員の本山真智子さんからはこの1年間の虹の会の活動についての報告がありました。その他、介護保険の運用で和歌山市と交渉し改善した経緯、診療報酬改定に伴って見直された病棟の編成と今後の課題、発足して1年余りたった複合型サービス「生協中之島」の現状、ランチタイムミーティングを中心に組合員とともにすすめる医学生活動、健康づくり学会参加の報告、9月に神戸で行われる全日本共同組織交流会の紹介、来年のNPPT核不拡散条約再検討会議に向けて行う平和活動への協力呼びかけの発言が職員・理事からありました。組合員・職員がともに力を合わせ、今年も1年楽しく活動していくと気持ちを新たにすることができました。



発言席

新理事のみなさん

発言席

休憩室で交流

議長のお二人

平和を  
考える

# 核兵器のない世界を

原水爆禁止和歌山県協議会 理事長 茂野和廣

1945年8月広島・長崎に原爆が投下され、来年で被爆70年になります。被爆者は今も、原爆後遺症に苦しめられています。高齢化する被爆者は、「生きていく内に核兵器のない世界を」という切実な願いの声を上げています。しかし、核兵器は世界にいまなお1万7千発もあります。大量殺人兵器、非人道的兵器である核兵器を一日も早くなくさなければなりません。



2014年平和行進

いま、「核兵器のない世界」をめざす動きが世界の大きな流れとなっています。2015年核不拡散条約(NPT)再検討会議が1年後に迫るなか、その運動が急速に高まっています。昨年12月国連総会で、「新アジアエンダ連合」が出した「核軍縮の加速」決議には171カ国が賛成し、反対はわずか7カ国でした。またこの総会では、ジュネーブで開催される軍縮会議を緊急に開始することを求める決議が、加盟国の7割を超える137カ国の賛成を得ました。さらに、今年2月、メキシコで、核兵器使用の非人道的な影響を討議する国際会議が、146カ国もの参加のもと開催されました。議長はまとめて「期限を切つて、法的拘束力のある文書(条約)をつくり、核兵器のない世界の実現へ行動開始」を求めました。メキシコ会議の流れに大きく貢献したのは、広島・長崎の被爆証言でした。米、英、露、仏の4カ国は、核「抑止力」政策に固執し、核兵器禁止条約の交渉開始に踏み出せていません。NPT再検討会議に向けて、核兵器全面禁止の声を、特に核保有国やその同盟国の中で強めること、とりわけ被爆国日本の果たす役割は重要です。

しかし、岸田外相は、4月広島で開催された軍縮・不拡散イニシアチブ外相会議に先立ち、核軍縮・不拡散には、日米同盟に基づく核抑止力のバランスが必要とのべ、核抑止力論を擁護しました。非核三原則をめくつても、有事における「持ち込ませず」の原則のなし崩しを公言しています。安倍政権は、集団的自衛権の名によって武力行使を可能にする事実上の改憲を強行しようとしています。岸田外相の一連の発言は、こうした「集団的自衛権行使」の危険な動きに連動するものです。私たちはこの動きを絶対に許してはなりません。

## 医療生協と平和運動

和歌山中央医療生活協同組合では設立当初から平和運動に関わってきました。原子爆弾の被害を受け、この兵器の使用が人道に反するものであることを身を以て知る国民として、核兵器を地上からなくそうという運動に共鳴し、毎年原水爆禁止世界大会に組合員や職員を送り出してきました。参加費用を皆で援助しようとして始められたのが、「平和夏まつり」です。今年も各病院・診療所で平和夏まつりが開催されます。

皆さん、夏まつりを楽しんでください！  
そしてカンパ活動にご協力を。

### 平和夏まつり日程

- ・生協病院(東地区)  
8月30日(土) 17:00～ 生協病院駐車場
- ・生協中之島(中地区)  
7月26日(土) 17:00～ 生協中之島
- ・芦原診療所(南地区)  
8月23日(土) 17:00～ 芦原診療所
- ・河西診療所(河西地区)  
7月26日(土) 17:30～ 河西診療所
- ・海南げんき(海南海草地区)  
8月2日(土) 16:30～ 海南げんき

\*おみや診療所(那賀地区)は秋に実施予定です



和歌山では、今年3月、2015年NPT和歌山推進委員会を発足させました。和歌山から10名以上の代表団をニューヨークに派遣すること、「核兵器全面禁止のアピール」署名10万筆を集約することを決定し、取り組みを強めています。核兵器全面禁止の世論を広げる力ギは、被爆の実相を広げることです。原爆展と署名運動が大きな力を発揮してきました。2011年以降、毎年の国連総会に署名が提出され、核兵器廃絶の努力を続ける国連や各国政府を励ましています。私たちの草の根から

の運動が、世界を動かしています。今年も広島で開催される2014年原水爆禁止世界大会に、50名以上の代表団の参加を目指しています。積極的参加をお願いします。核兵器廃絶、平和・民主主義をまもるため共にがんばりましょう。

\*新アジアエンダ連合：アジアエンダとは「課題」「行動計画」を意味する。核兵器廃絶の実現をめざして共同行動をとっている、スウェーデン、アイルランド、ブラジル、メキシコ、ニュージーランド、エジプト、南アフリカの非核保有国七カ国のことを新アジアエンダ連合とよんでいます。

## 高野口小学校で健康チエック

5月25日(日)「伊都・橋



本「高年齢輝きフェスタ」が行われ、健康チエックを行いました。会場は、木造校舎が国の重要文化財として指定されている高野口小学校。現在も授業に使われており、現役の小学校校舎が指定されるのは二件目だそうです。98メートルの廊下、瓦屋根、木の格子窓、朝の連ドラのロケにも使われるほど、昭和初期の香りのする校舎です。「輝きフ



重要文化財の校舎

エスタ」はみんなで楽しむコーナーや地域の活動と文化交流などを行っています。その一角で医療生協は骨密度など22名の健康チエックを行い、たいへん喜ばれました。

## 菖蒲の花が咲きました

2000年4月、生協ごども診療所が開設された時、東地区(当時)のサークル「歩こう会」のメンバーがお祝いに買った苗を植えました。その後河北支部の組合員松本尚三さんが、花が終わると持ち帰り、紀の川の水で土を洗って株分けするなどしてお世話してくれています。今年もみことな菖蒲の花が咲きました。



## 自分を変える3か月間！ 2014ヘルスアップチャレンジが始まります！

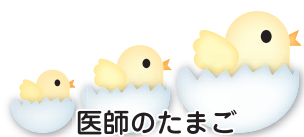
いよいよ9月からヘルスアップチャレンジが始まります。だれでも気軽にできる医療生協の健康づくり企画に、みなさんも参加しませんか？3ヶ月間(うち続けて60日以上)、運動・食事・リフレッシュなど自分で選んだコースの目標に向かってチャレンジします。実践後、記録用紙を提出し、達成基準をクリアしていれば記念品も進呈します!!詳しくは案内パンフレットを!!

(健康づくり委員会)



## いしたま発掘!!

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～



### 組合員と医学生と一緒に交流♪～ランチタイムミーティング～

この春のランチタイムミーティングを再開するにあたり、ご協力いただいた組合員の皆さまと一緒に振り返りの場を持ち、交流を行いました。

ランチタイムミーティングでの出会いから医学生と組合員のテニス交流を行うことができた経験や、職員が取り組むディナータイムミーティングも定期的で開催している経験を聞き、様々な形で医学生と交流していることが分かりました。医師からも、医学生としてランチタイムミーティングに参加しているなかで組合員の皆さまの思いを聞き和歌山生協病院で働くことを決意したこと、初期研修するなかでも組合員や患者の

東地区



組合員さんの手づくりランチ



那賀地区

方々からの温かい励ましに支えられたことが語られました。

これからも様々な話題について話しながら交流していきます。栄養満点の美味しいご飯はもちろん、楽しく学べるランチタイムミーティングです。

# 相談室の風

## “老健施設”は今…

医療法人史(ふみの会)  
介護老人保健施設 松寿苑 事務長

森 和也さん

医療機関から在宅復帰するまでの「中間施設」とされる介護老人保健施設(以下、老健施設)ってどんなところ?和歌山民医連の加盟事業所である「松寿苑」を訪問してお話しをお聞きしました。

### 家へ戻るための

### 施設と語らうけれど

老健施設は、医療機関を退院後、「介護を必要とする高齢者の自立を支援し、家庭への復帰を目指すために、医師による医学的管理の下、看護・介護といったケアの他、リハビリテーション、食事、入浴などの日常サービスまで併せて提供する施設」という趣旨で、1988年に制度ができました。しかし現在、「在宅復帰型老健」は全国約4000施設のうち5%程度、和歌山県では2施設のみであり、大多数は「長期入所型老健」となっています。老健施設では3か月の個別リハビリを行うことができず、家庭に高齢者を介護する力がないため、リハビリだけでは高齢者の多くは家に帰れないのです。特別養護老人ホ



理学療法士さんが優しくマッサージ

ームを希望する人が、空きがないためやむなく老健施設に入ることも多いです。

### 自分らしい生活を してもらいたい

松寿苑は「どんな条件の方も受け入れる」ことを旨としています。そのため現在入所者(45名定員)の介護度の平均は4.1と高くなっています。元気でしっかりした方には満足度が低いかもれません。松寿苑では、日々の生活で入所者の方の意向をできるだけ

取り入れようと努力しています。入浴は「肩までゆっくりに湯船につかる」ことにごだわっています。またオムツではなく、トイレで排泄できるようにしています。そうした場合、松寿苑に来る前には常時オムツを着用し、機械浴で入浴されていた方の機能が向上する例も多くあります。食事は特にそれぞれの好きなものを食べてもらえるよう工夫しています。老健施設の運営は、現実にはすぐわれない法的制約が多いのですが、その中で可能な限り入所者の方が自分らしい生活ができるよう、職員34名で苦心しているところ



こんな素敵な作品も

です。私自身が高齢者になった時にどんな環境で生活しているだろうか、不安になります。家族に介護を委ねることの限界がはっきりしている

現在、社会全体が介護する体制をきっちりつくるのが重要だと思います。その第一歩は介護労働者の待遇改善です。介護労働者の待遇は厳しい労働の割に低賃金で、「男子の寿退職」現象があるほどです。公的な制度で介護労働者の待遇を保証していくべきだと考えています。

### 日本の 老人福祉政策に思う

前述の老健施設の設定趣旨は家庭に介護力があつてこそ生きてきますが、現実には「超少子高齢社会」の日本で、家庭の介護力は弱まる一方で

また、ここに来られる家族さんの一番の関心事は「いつまで置いてもらえるのか?」ということだと思います。高齢者が生活環境をあれこれ変えることは望ましくないのに、現行制度では退所を迫られ、特養ホームへも入れず、あちこちの施設を転々とするような状況がみられます。そんなことをしなくてもいいような制度がつくれぬものかと強く思います。

\*介護度 身体状況によって5段階に分類。5が最も重症度が高い。

## あがらの特養ホーム 建設準備ニュース

### 入所申込受付中! 9月開所予定です。

社会福祉法人わかやま虹の会では、5月から6月にかけて6回にわたり入所に関する合同説明会を開催し、のべ165名の方が参加され、関心の高さを実感しました。

また、ホームの名称を特別養護老人ホーム「わかば」に決定しました。受付の後、入所検討委員会を経て7月末には入所される方が確定し、9月初より開所する予定です。



説明会の様子

\*寄付金総額 2014年6月16日現在 40,663,337円 \*虹の会会員 653名



### 平和の喜び感じん

5月25日、反核平和マラソン走ります。16:00〜16:20生協病院前で休憩する予定になっています。仲間とともに平和だからランニングできることの喜びを感じながら、「反核・反原発、9条を守れ」をアピールします。

橋本市 加藤久規男

### 短信あれこれ

短信①毎号楽しみに拝読しています。とりわけ「相談室の風」の連載はいい企画ですね。有田地方にも地域密着の医療、介護の事業所が待ち望まれています。短信②6月はなんとと言っても花菖蒲です。水辺にあやめやかきつばたに似た大型の花を咲かせ、濃紺、淡紫、白などの美しさは格別。まさに切るのが惜しい

花の典型と言ってよいでしょう。短信③毎年の原水禁世界大会へ代表を派遣されていて敬服します。今夏も現地で会いましょう。

有田川町 山本 正明

\*お花にまつわる素敵な文章をお寄せいただきました。全文掲載できなくて残念…。

### ふじの花に思う①

二年前に亡くなった母に、ふじの花を好きだったかどうか、聞いたことはなかったですが、藤色は大好きで、着物にも洋服にもハンドバッグにもショールにも薄紫や濃い紫のものがたくさん残っています。藤子という名前でした。

和歌山市 小南 霞

### ふじの花に思う②

乳がんになりました。抗がん剤治療のあと、放射線治療の段階へと進みます。何かの役に立つかもしれないと思い、我が身に起こった激しい副作用を記しています。ふじの花を見るころには副作用もつすれている

和歌山市 杉山 茂子 91歳

といいなとパズルを解きながら思いました。

和歌山市 T・K

### 夫婦二人

夫が定年になり、結婚して初めて二人の生活となりました。お互いあまり干渉しすぎないで自然体で過ごしたいと思います。ともに健康な事が何より有難いです。

和歌山市 小西 優子

### 日々を元気で過ごす①

出かけるのが億劫になりました。「健康とくらし」「いつでも元氣」で医学に健康に関することを教えてもらっています。ありがとうございます。(安倍政権が)憲法25条をふみにじることを次々打ち出してくるのに怒りのみ。一日一日を元気で、教えられたことを実践していきたいと思っています。

## 診療案内

#### 和歌山生協病院

受付/午前 全予約制  
午後 全予約制

#### 和歌山生協病院附属診療所

受付/午前8:00~11:30 夜診4:30~7:00  
診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~

#### 生協こども診療所

受付/午前8:30~11:30 夜診4:00~7:00  
診療開始時間/午前9:00~ 夜診4:30~

#### 生協芦原診療所

受付/午前8:30~12:00 夜診4:30~7:00  
診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~

#### 河西診療所

受付/午前8:30~12:00 夜診4:30~7:00 (予約制)  
診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~

#### おみや診療所

受付/午前8:30~12:00 夜診4:30~7:00  
診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~

	午前		午後		夜診				
	午前	午後	午前	午後	午前	午後			
月	土生(第4)		小西	三谷	坂口	田端	松岡	小西	喘息
火	古田		小西	畑	本田	上垣内	三谷	糖尿病	
水			小西	内田	畑	三谷	田端	松岡	本田(第1・3・5)
木	古田(第1・第3)	古田(心臓特診)	小西	土生	畑	上垣内	土生	小西	第2・第4
金	古田		内田	本田	村井	小西	田端	畑	古田
土			交代診療					古田	土生

※診療体制が変更される場合があります。事前にお問い合わせください。

# 健くらパズル

懸賞付

No.171

あなたも挑戦してみませんか

1	2		3	4	
5			6		
7		8			
		9			10
	11			12	
13					

### 《解き方》

2重枠の5文字をうまく並べると言葉ができます。それが答えです。  
ヒント 来ました、来ました

### ヨコのキー

- 1 ヲ「お江戸日本橋」
- 5 ○○○○
- 7 ○○○○
- 9 「○○は津で持つ、津は○○で持つ、尾張名古屋は城で持つ」
- 11 魚偏に豊
- 12 ヲ「○○は串本、向かいは大島」
- 13 ヲ「○○○○○○」をはるばると、旅のラクダが行きました

### タテのキー

- 1 ヲ「……」の話はあのねのね。にここにっこり、ね、母ちゃん」
- 2 菜っ葉を切る包丁
- 3 乳児につく抱かないと泣き止まない、眠りにつかない習慣
- 4 まぐろ、かつおなどの身の黒ずんだところ
- 8 衣服などを縫うこと
- 10 愛媛、高知、徳島、香川
- 11 ほうきで○○掃除
- 12 世界的に活躍する日本人アコーディオン奏者○○さん

- 宛先／8ページに記載
- 発表／本紙235号
- メット切／8月末日必着
- 2014年11月号

### 《応募方法》

ハガキに、できた言葉と住所・氏名・年齢・電話番号をご記入ください。正解の方のうち、抽選で5名の方に図書カードをお送りします。

### 《当選者発表》

健くらパズルNo.169の正解は「まめごはん」でした。応募総数75通のうち正解は75通でした。抽選で次の5名の方々に図書カードをお送りします。

- 海南市下津町 川上 憲一様
- 橋本市 羽根 春興様
- 和歌山市 西川 志津様
- 和歌山市 稲田テ子様
- 和歌山市 山本千代子様

し	ま	そ	だ	ち	
が	っ	て	ん		は
こ	た	つ		た	く
	な		ご	い	し
め	し	の	た	ね	
じ		り	く	つ	や

解答／No.169「まめごはん」

### 日々を元気で過ごす②

八十日の入院生活で先生、看護師、リハビリの方々本当に世話になりました。皆様の真心のこもった日々に、落ち込んでいた気持ちも立ち上がる事が出来ました。優しくて気配りもすごいし、いい人ばかりに出会って本当に良かったと思います。皆様の幸せを祈っています。

和歌山市 大西 嘉子

### 川柳

NHK 右向け右へと  
出す電波

和歌山市 山本 ハル代



初負 新緑も  
歩みう

## 生協こども診療所よりお知らせ

今年度インフルエンザ予防接種の予約受け付けは

**9月9日(火) 14時から開始します!**

お申込み・お問い合わせは 生協こども診療所  
予防接種専用ダイヤル **073-488-7455** まで

なるべく診療時間中はさせて  
14時から16時の間にお願いします。

## 医療生協ハイキング

生石山をレベル5として楽な山を5以下で、苦しい・難しい山を5以上で表現します。大まかな表現ですので実際を表していません。

### ●第344回 8月恒例滝見・マイクロバスハイク 有田川上流 温泉付き 4km 要予約

有田川上流、二川ダム手前の四村川上流の油滝・不動の滝を目指します。途中までバスで入り、林道を登り、岩の沢を遡上して不動の滝に行きます。沢の遡上にバランスを取る技術が必要です。

日程：平成26年8月31日(日)

山レベル体力5、技術6

集合場所：①和歌山市市民会館前 7時30分、7時45分出発

②JR和歌山駅東口セブンイレブン横 7時45分、8時出発

参加費：4,000円(会費、写真、入浴料込)

### ●第345回 第8回葛城28宿経塚巡り 第5番経塚 紀の川市 11km

以前何度か通った倉川沿いの林道を登り、経塚を訪れてから、神通温泉に入って帰ります。

日程：平成26年9月28日(日)

山レベル体力5、技術5

集合場所：JR和歌山駅和歌山線ホーム8時集合、8時18分発奈良行き普通乗車、8時53分粉河駅下車(410円)、9時5分発那賀バス熊取駅行きバス乗車、9時17分重行(しげき)バス停下車(360円)

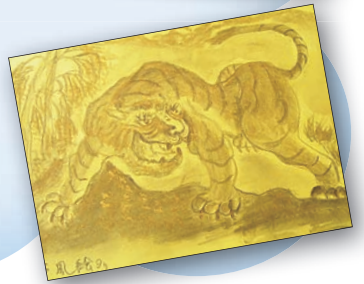
参加費：300円(写真代、会費込)

この機関紙は、組合員ボランティアによって届けられています。住所等変更があればご連絡下さい。

# 組合員作品紹介



松岡三郎さんと博子さん



## 中支部 松岡三郎さん(85歳)

三郎さんは、若い頃から絵が好きで自己流で鉛筆画や短冊に好きな言葉を書いたりしてしました。2年位前から身体が思うように動かなくなって、寝てばかりになりました。そんな三郎さんを心配した奥さんの博子さんが生協病院の支援センターに相談したところ、絵手紙ができるデイケアを紹介され、いやいや始めたのに今はすっかり夢中に。絵を描くことと、ケンカしながらも55年連れ添った奥さんがいれば毎日が楽しいそうです。



## 調理師の

# 乳製品なしでカルシウムがとれる“大根もち”

# ためしてクッキング

106

### 【材料】2人前

大根……………1/4本  
 (おろして1と1/2カップ)  
 上新粉……………100g  
 桜エビ……………20g  
 万能ねぎ……………10本  
 ごま油……………大さじ2  
 ポン酢……………25cc  
 \*ソース、しょうゆなどでも可

### <1人分>

エネルギー 350kcal  
 タンパク質 11g  
 塩 1.6g  
 Ca 230mg

### 【作り方】

- ①大根はすりおろし、万能ねぎは小口切りにして、大根おろしの汁ごと一緒にボウルに入れる。上新粉と桜エビを加え、スプーンなどでよく混ぜる。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を大さじ1杯ずつ流して平らにならす。焼き色がついたら裏返し、両面に焼き色をつける。好みでしょうゆ、ソース、ポン酢などを添えてできあがり。



大昔、人間は自然災害に苦しみ自然を変えるために闘った。時代が進み、人間は社会を変えるために闘った。そして現代、人間は自分自身と闘い豊かに生きる方向を目指していると、学生時代に読んだ「労働者の人間変革」(柳田謙十郎)に書いていた。今、世界と日本の為政者の発言等を見ても、文化や文明が発達しそれを享受しているのに、学べば学ぶほど貧しい人格しか育っていないのではないか、と思うことが多い。

今年もまた、暑い夏が来そうだ。「健康とくらし」2014年7月号をお届けします。

## 編集後記

(宛先)  
 〒640-8390  
 和歌山市有本一三八一四  
 和歌山中央医療生協  
 「健康とくらし」  
 編集委員会

※パズルの答え、ご意見・ご連絡は左記まで。