

あどばけいと

HSK

2018年11月号 No.213 [November] 定価 100円

1973年1月13日第三種郵便物承認 HSK通巻番号560号

発行人=北海道障害者団体定期刊行物協会

発行日=2018年11月10日(毎月10日発行)

編集者=我妻 武

◇特定非営利活動法人 札幌障害者活動支援センターライフ
〒063-0812

札幌市西区琴似2条5丁目3-5 マンションMOMO1F

TEL 011-633-6666 FAX 011-613-9323

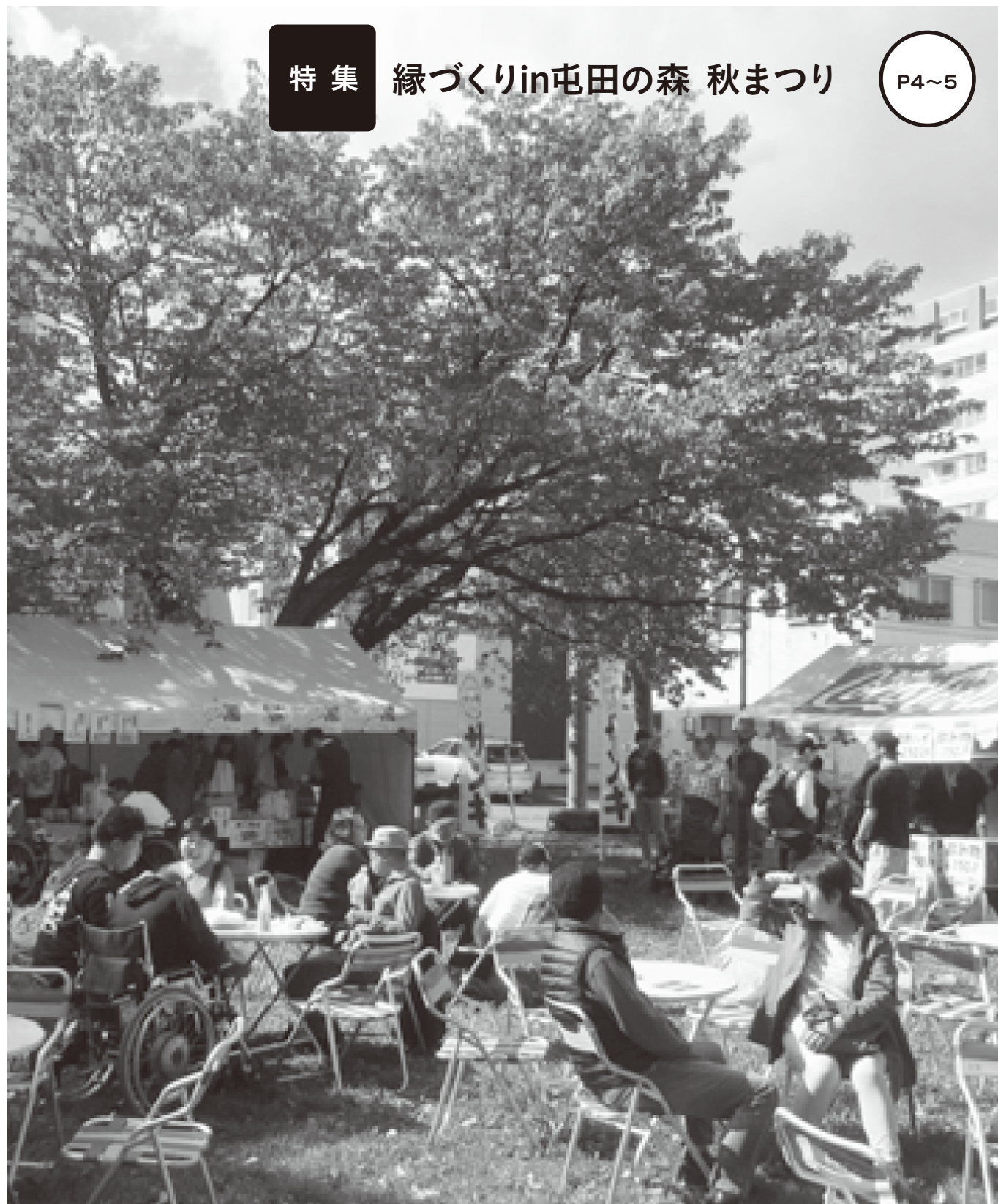
ホームページ <http://npolife.net/>

あどばけいと【advocate】=すべての人がもつ権利を、障害などさまざまな理由で行使できない状況にある人に代わり、権利擁護のための活動を行っている人々の事。

特集

縁づくりin屯田の森 秋まつり

P4~5



札幌この実会 加藤孝さんに聞く

～さっぽろの福祉を秋元克広市長と共に考える市民の集い～



去る10月13日(土)、ホテルライフポート札幌を会場に「さっぽろの福祉を秋元 克広市長と共に考える市民の集い」が開催されました。そこで今回は、実行委員長である「この実グループ」代表 加藤 孝さんに、今回の開催にいたる経緯と札幌の福祉に対する思いを聞いた。

■ 福祉の文化を作り上げる

今回の集会はライフの石澤さんと札幌市議の大嶋先生が、札幌の福祉は文化であるということ、また、子どもの問題や障害のある人たちの地域生活、地域生活支援、グループホーム、就労、就労支援、就労定着支援、発達障害の問題などを、ぜひ市長とともに、この札幌の課題を考えていきたい、ということで企画したものです。

その後、胆振東部地震、そして停電のこともありましたけれども、私はあの時にもう死んだと思いました。ぐらぐら、どすん、水がない、食べ物がない、この時は大変えらい目に遭いました。あの地区の孤立した社会的弱者の人たちをどう守り支援していくのか、また福祉避難所だけではなくて、市民の協力でどのように助け合って生きていくのか。札幌から福祉を考え、福祉の文化をどうしても作り上げていかなければならないと思ひもあり、今回の開催に至ったわけです。

■ 寮生たちの叫び

また、現場の声として、当事者の叫びを書かせていただくと、「寮長、定年だってな、いいな。精薄に定年ってないのか？俺たち精薄やめたい。寮長、何とかしてくれ。僕たちは人間だ、いつまでも60歳の馬鹿者なのか？情けないっ！」

「僕は泣きなくなったり、腹が立ったり、中学の時、障がい者と判定され、僕、あの児童相談所のあいつをぶん殴ってやりたい。学校の先生が、“君は何もしなくてもいい”と言った。ク



ラスの友だちもみんな僕を馬鹿にした。」

また、こういう仲間もいるんです。

「気の合わない人と同室はいやだ。職員は頭にきたら映画にも行けるし、旅行にもいける。喫茶店にもいける。酒も飲める。私たち何なのさ？施設は空気の檻だ。自由がない。単なる収容所なのか？」

「父も母も行方不明、兄とも別れて20年以上に。働いた。弁当屋で、お菓子屋で、お寺で雑用。子守りもした。何度も失敗した。施設から出て街の中で暮らした時に、“寮長、やっと人間に戻れた。ありがとう”って抱きついてきた人もいます。

こういう本人方の叫びがたくさんあるんです。

■ 人間福祉の伝道師として

みんなハンデを持っているけれども、彼らは人間なんだと。背が大きいとか背が小さいとか、ヤセかデブだけの違いなんです。生きづらさなんてものは、みんな持っているんです。そういった声のもと、私は人間福祉の伝道師にならなきゃダメだと思い、北海道だけではなく、東北、関東、中部、九州、あちこちまで走り回って、人間福祉の伝道師を続けようとも思っています。まずは、障害者は人間だということを押さえてほしいんです。障害者って決めつけて、数段低い暮らしで差し支えないということではないんです。彼らは人として生きたいんです。

彼らは障害を確かに持っている。しかし彼らは人間なんだ。そこを押しさえしていかなければ、単なる障害福祉で終わってしまう。人は人としてたった1回しかない人生を、人らしい本当の暮らし、そして障害者だというレッテルを貼らない、強制ではなくて共に生きる“共生”社会を、この札幌から福祉文化として作っていきたい。このように思う1人なんです。

(文責：野崎)

今回の集会では、札幌から福祉の文化を変えていきたいという思いのもと、コーディネーターに社会福祉法人緑花会・松泉グループ総合施設長 光増氏、課題提供者として、社会福祉法人麦の子会総合施設長 北川氏、社会福祉法人朔風常務理事 森本氏、社会福祉法人はるにれの里理事長 木村氏の3名、また、ゲストスピーカーとして札幌市長 秋元氏を迎え、課題提供者がそれぞれのテーマに沿って話し、それに対して秋元市長がコメントや感想を述べるという流れで進行していき、概ね2時間に渡る集会でありました。

①「子どもの支援から見えてくること(北川氏)」

・「新・さっぽろ子ども子育て未来プラン」内にて、“障害のある子どもにとって暮らしやすい街である”と答えた保護者の割合が、目標60%に対し、33.3%にしか満たなく、また前年度からも少し低下している。

・札幌市の部局間の連携が上手く取れておらず、縦割りでの支援になっている。子どもの支援については幾つかの部署に担当が分かれているが、部署間の繋がりが希薄なのか、連携が上手くとれていないように感じる。どんな子でも“札幌の子ども”という意識を持って、機関連携をしながら、様々なニーズのある親子を暖かく受け入れてほしい。

②「障害のある人の就労支援・

グループホーム等を考える(森本氏)」

・4月から“就労定着支援事業”が出来たが、高等支援学校から直接一般就労した人は適用外となってしまう。だが、学校から直接就職する人が圧倒的に多いので、札幌市独自の定着支援のような就労支援制度を作してほしい。



・グループホームのニーズは多いが、建築基準法や消防法の基準が非常に高く、グループホームが作りにくくなっている。そこで、空家法をうまく活用して、計画的にグループホームを増やしてほしい。

・障害者は家族と同居しているケースが多いが、家族の緊急時に対応してもらえる仕組みづくりを“札幌モデル”という形で作ってほしい。

・65歳以上では介護保険優先の原則があるが、65歳を過ぎてからでも障がい福祉サービスを柔軟に使えるような対応を、札幌市で行ってほしい。

③「発達障害のある人の支援を考える(木村氏)」

・地域生活や在宅生活における緊急時の対応としてショートステイ事業があるが、サービスを受けられないケースも多く、稼働率は60%である。だが、ニーズはあるので、受け入れ体制の整備が必要である。

・いま、障害当事者による障害者支援(ピアサポート)がものすごく有効とされている。札幌市内の相談事業所20カ所あるが、そのうち6カ所にピアサポーターや支援者が配置されている。今後、ピアサポーターの育成などを行いながら、市内すべての委託相談機関にピアサポーターを配置してほしい。

・福祉避難所問題として、福祉避難所のあり方、情報公開の方法などを札幌市に考えてほしい。

といった内容の課題提起がなされました。

上記提言に対する秋元市長からの回答は、時間や進行上の都合もあったせいか、「組織の連携は、福祉の現場に限らず考えていかなければならない」という点と、「災害時の避難所を運営する能力やノウハウを高めていかなければならない」という回答のみで終わっております。

今回ご紹介した3名の方以外にも、会場にいた多くの方々から発言があり、そのいずれもが、現場にしながら肌で感じている現実への課題や今後への願いなどが詰まっており、いずれも福祉という文化を作る上で重要な課題であったと感じました。

今後の札幌の福祉文化発展のため、今回の集会が1回限りで終わるのではなく、第2回、第3回と秋元市長に現場の声を届ける場として開催して頂けたらと思います。



去る10月8日(月・祝日)午前10時から西区役所横の屯田の森にて、縁づくり員会企画のイベントを開催しました。4月から縁づくり委員会にて色々と検討を重ね実現したこのイベントです。ライブと一緒に活動する、ともどもネットから創生もえぎさん、つむぎさん、あしの会さんも出店。西区で活躍する団体社会福祉法人HOPのあっぷさんが手づくりのパンの販売など全11団体の出店がありました。

来場者数も約400人と推定しています。3連休の最終日で、前日までは台風の影響も懸念されていたのですがお天気は晴れ!気温も高く上々のコンディションでの開催となりました。屯田の森は、メインストリートに面していること、向いには琴似神社、そして、木々に囲まれたとても雰囲気の良い場所です。通りすがりの方々が「何をしているの?」という感じで次々とイベントに参加しとても賑やかな状況が閉会まで続きました。

縁づくり委員会主催イベントの目的は「NPO法人ライブ」が西区琴似地域で活動していることの周知と地域との繋がり復活でした。そのことを考えると、ライブの各場の出店が必須でしたが中タイイベントの準備が進まず一部の紹介で終わってしまいました。しかし、屯田の森で開催したことで、西区長の栗崎様、琴似連合町内

会会長加賀谷様、琴似二十四軒まちづくりセンター所長武田様方と交流とご協力得ることが出来ました。衆議院議員道下大樹様も10時の開会宣言前に来場して下さい、出店者に労いのお声掛けをして下さいました。

このイベントに向けての準備中は、「どんなイベントになるのだろうか?」「果たして人が集まるのだろうか?」と多々心配が…「チラシの新聞折り込みを!」ということで6千部配布したことも功を奏し、予想以上の来場者で賑わいました。準備がギリギリだったことで、ライブからは、「ザン太郎」、「たこ焼き」とソフトドリンク、缶酎ハイの販売と人生ズの出演のみとなりましたが、ザン太郎は102パック、たこ焼き125パック販売出来ました。

次回開催の時は、ライブの各事業所が一丸となって出店をし売上とNPO法人ライブの名を馳せたいところです。西区で活躍する他のNPO法人、社会福祉法人さんとも交流を持つことも出来ました。今回は11店の出店でしたが次回は、屯田の森いっぱい各事業所のお店が並ぶことが目標です。そして西区民だけではなく、札幌市全区からイベントを楽しみに来てもらえるような「互いを知るイベント」に発展して欲しいと思います。

■縁づくり委員会とは

ライフは多くの人に支えられて今にいたっています。支えてくれた皆さんの想いを大切にしたい地域活動や制度の問題、社会的問題等を地域で解決するための活動を展開する委員会です。

報告 Report

「琴似ザンギに酔いどれて」 もじや 永島 勝章

台風の影響が気にかけていた「屯田秋祭り」も秋晴れの中開催することが出来ました。準備中に通りすがりの方から「何かやるの?」と聞かれ「はい!10時からお祭りです」と話すと「じゃ、あとからまた来るから」と言ってくれたり、チラシ配りをしていると「お祭りやってるの?じゃお金持って来るよ」と声をかけてくれて嬉しかったです。

開場を覗くと席が満席で話しや笑いが聞こえてホッとしました。

人生かぶるなあと「酔いどれ人生」を聞いていると「永島さん」ですよねと娘と同じ幼稚園の親子が通りすがりに近寄ってくれ、帰り際に「琴似ザンギ」を食べてるのを見た時は「よっしゃあ〜」と嬉しかったです。

「屯田の森 秋祭りに参加して」 カフェ・ド・キバリヤ 織本 亜哉子

夏ぐらいから、事業所や色々なところと縁を広げて行きたいと縁づくり委員8人で考えていきました。

私は今までライフに入ってから色々な所に参加して友達が増えていきました。今回の祭りで参加してくれた事業所の人にインタビューをして所々で色々な仕事があって、これからも縁が続いて友達が増えていけばいいなと思いました。

来年以降も祭りをして会える事業所が増えていけばいいなと思います。

「屯田の森 秋まつりを終え」 たねや 酒井 めぐみ

当日は天候にも恵まれ、沢山のお客様が来てくださいました。イベント開催当日まで様々な壁にぶつかってきたものの、皆で意見を交換し、イベント成功に向けてそれぞれが頑張りました。今回初対面の事業所さんも参加頂き、色々なアドバイスも頂きました。もちろん、ライフのメンバー、スタッフにも沢山の協力をいただき、あらためて紙面を借りてお礼申し上げます。障害者だけにとどまらず、社会的困難を抱える人たち、地域の皆様と交流を持てる環境づくりを目指していきたいと思っています。





中山峠にて



観光船にて

2018年9月29日・30日で洞爺湖温泉に全部で8名の一泊旅行に行ってきました。

最初は「年に一回は飛行機に乗ってどこかへ行きたい」という希望もあり、道外への旅行が計画されていましたが、長い移動時間と乗り換えや公共交通を使う肉体的しんどさを考え、だんだんと目的地は近場へと移り、車でのんびり行ける場所になりました。

道の駅などに立ち寄りながら洞爺へ向かい、到着後には洞爺湖の観光船に乗りたい人だけで乗りました。

皆で温泉に入り、その後は待ちに待った宴会です。豪華な料理と大量のお酒が用意されていて、おいに楽しみました。その後は8人の大部屋でロングラン花火大会を見ながら又一杯。

帰りは羊蹄の名水を飲み、お昼ごはんを食べて帰りました。笑いとアクシデント、非日常の体験で、本当に夢のような旅でした。

今まで懸命に働き、少し余裕を持って仕事と向き

合い始めた人達が、生活介護という場所で、人生の充実を一緒に考えてもらえた事と、一人一人の人生を考えてくれているライフ、ライフを支えてくれている人と、多くの人の力で実現しました。

又課題として今回そこに楽しみや魅力を感じなかった人達の事を、これから一緒に考えて行きたいです。

■旅行に行ってきた

佐藤 賢治

とても楽しく食事もおいしかった。めずらしい物たくさん見た。また行きたいと思いました。

■9月29日と30日はおんせんに行ってきました。

川村 良一

おんせんに行ってふろに行ってきました。



宴会



部屋で花火を見ながら一杯



帰り道、展望台から洞爺を

Rice

《こころや》

お米年間契約募集のお願い

9月6日未明におこりました胆振東部地震の被害により、こころやが契約している厚真町の農家さんが被災されました。幸い大きな怪我は無く、ご無事でしたが、10月現在まだ不便な生活を続けておられます。収穫も始まり、大変な中での作業を奮闘されていると想像されます。地震の被害により、例年よりも米の出荷は遅れますが、今年もお米を卸してくれる事になりました。

こころやでは、本田農場さんより出来るだけ多くのお米を仕入れ、ささやかではありますが、応援にかえさせていただきたいと思っています。お客様には迷惑をおかけする事があるかも知れませんが、どうぞよろしくお願いいたします。



Greeting card

《もじや》

2019年賀状印刷受付中!

今年も早いもので残り2ヶ月となりましたが、皆様にとって2018年はどのような年になりましたでしょうか。

私にとって本年は地震や台風などが多かった年で、停電や断水等を経験し、物や電気の有り難さや人とのつながりの大切さが改めて再確認が出来た1年でもありました。人とのつながりといえば新年のご挨拶です。今年も年賀状印刷のお申し込みが始まっています。今年も来年の干支である「亥」が多種多様に描かれていて、おもわず人に送りたくなるようなデザインと仕上がりました。

また今回は改めて2つの割引で最大50%のサービスがごさいます。詳しくはあどばがいと本号の14ページをご覧ください。たくさんのご注文をお待ちしております。



Gifts

《たねや》

お歳暮特選ギフト販売開始

毎年ご好評いただいております、たねやの「北の海鮮めぐり・お歳暮特選ギフト」今年の1番のおすすめは、見た目も中身も豪華、贈答用にも最適な「三大がにセット」です。他にも北海道産にこだわった「北海道産限定開き物セット」や、こどももおとなも一緒に楽しめる「かに鍋セット」などお歳暮だけでなくご自宅用としても食卓を華やかにする商品をご用意いたしました。厳選した海鮮食材をぜひご賞味ください。(ちなみに、たねやメンバー達の食べてみたいランキング1位は「毛がに・帆立・いくらセット」となりました。)FAXでのご注文を承っております。別ページの商品注文書をご利用ください。



Web shop

《たねや》

ウェブショップ「TANEYA」オープン!!

遠くてたねやに行けなかったという方には特に朗報です。たねやで販売している商品を厳選しておしゃれなギフトセットにしてみました。「北海道満喫セット」などは道産ゆめぴりかに登別のエゾシカの缶詰や燻製のマヨネーズなどをセットにし、最後は自然栽培のほうじ茶でほっこりできるセットです。さらに、さらに、厚真町産のゆめぴりかの新米も入荷いたしました! 3kg、5kg、10kgの3種類でご家庭に合わせてお選びいただけます。(数量に限りがございますのでお早めにお申し込みください。)家族への贈り物やあの人へのちょっとした手土産にも、たねやのギフトセットをご覧ください!

SHOP ページ <https://taneya.theshop.jp/>





2018

NPO法人 札幌障害者活動支援センターライフ

共働サービス たねや

お歳暮特選ギフト

商品番号1

三大がにセット

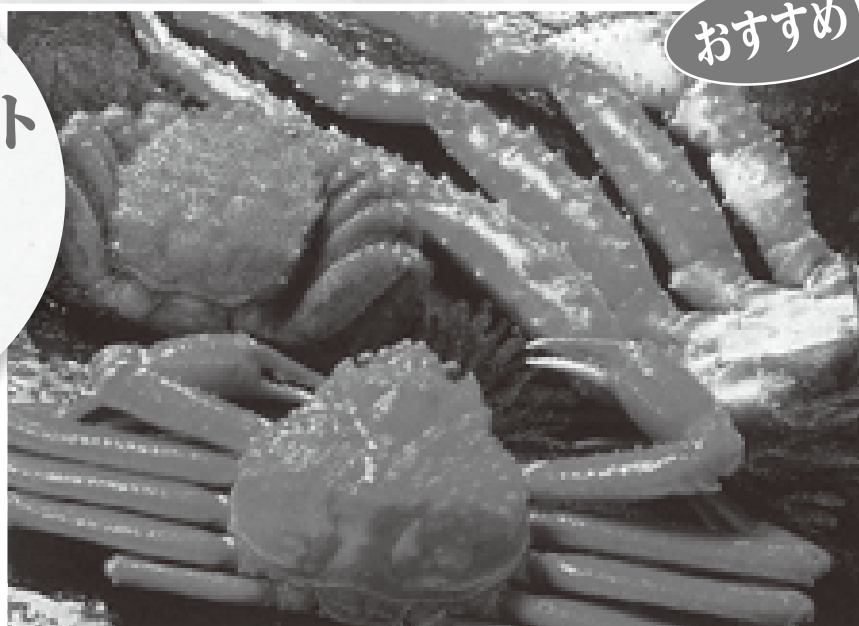
- ボイルたらばかにセクション 800g
- ボイル毛がに姿 1尾(400g)
- ボイルずわいがに姿 1尾(600g)

※原料事情により、サイズは写真と異なる場合があります。

たらばがに・ずわいがに・毛がにの贅沢なセットです。見た目にも大変豪華なセットは贈答用にも最適です。

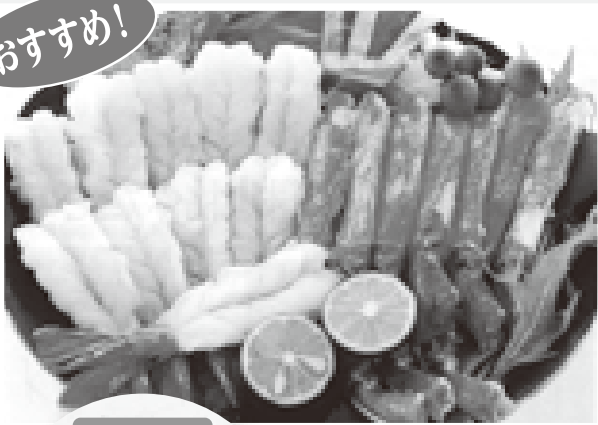
税込価格

14,500円



おすすめ!

おすすめ!



商品番号2

かにとぼたんえびのしゃぶしゃぶセット

- 生冷ずわいがにポーション 10本
- 生冷ぼたんえび開き 10尾
- しゃぶしゃぶのタレ 25mlx4袋
- 昆布 10g

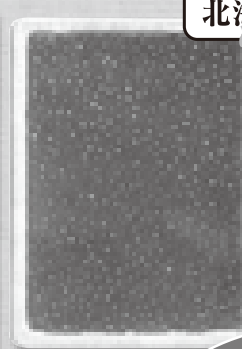
※原料事情により、サイズは写真と異なる場合があります。

ずわいがにには食べやすくポーションにしました。ぼたんえびは刺身用の大きいサイズを使用しており、子供から大人まで堪能できる甘味が秀逸です。自家用にも贈答用にも使える贅沢なセットです。

税込価格

7,300円

主原料
北海道産



商品番号3

いくら醤油漬化粧箱入

●300g

北海道産の秋鮭卵を原料にした新鮮ないくら醤油漬です。化粧箱入りですので、贈答用にも最適です。

税込価格

6,500円

おすすめ!

商品注文書

No.

お支払方法をお選び下さい(番号を○で囲んで下さい)

- 現金 (代引はお取り扱いしておりません)
- 銀行振込／北洋銀行 琴似中央支店 (普)口座番号:4616684
特定非営利活動法人 札幌障害者活動支援センターライフ
共働サービス たねや 理事長 我妻 武
(振込手数料はお客様負担となりますのでご了承下さい)

※送料について 商品番号14以外はクール便での発送になります

クール宅急便	道内 900円	道外 1,400円	宅急便	道内 550円	道外 1,080円
--------	---------	-----------	-----	---------	-----------

一部地域を除き、全国配送可能(沖縄県、離島は別途 300円が加算されます)

FAX(011)644-0088 入金後の発送となります

太枠内のご記入をお願いいたします

■お名前のフリガナは必ずご記入下さい。 ■郵便番号・電話番号(市外局番を含む)は必ずご記入下さい。

差出人	お名前	フリガナ	電話番号
			() -
	ご住所	郵便番号 (-)	

お届け先①	お名前	フリガナ	電話番号			
			() -			
	ご住所	郵便番号 (-)	商品番号			
	のし	無・有	のし有の場合			
	頭書きお名前					
	商品金額	円	送料	円	合計金額	円
配達希望日	月	日	～	月	日	

お届け先②	お名前	フリガナ	電話番号			
			() -			
	ご住所	郵便番号 (-)	商品番号			
	のし	無・有	のし有の場合			
	頭書きお名前					
	商品金額	円	送料	円	合計金額	円
配達希望日	月	日	～	月	日	

ご注文内容・送料・お支払方法のご確認をお願いいたします

※取り扱い事業所

NPO法人 札幌障害者活動支援センターライフ

担当事業所 共働サービス **たねや**

TEL:011-613-0611 FAX:011-644-0088

Mail:taneya@npolife.net

事務記入欄

受付日	受付担当	入金チェック	発送日	発送担当	担当者印

北の海鮮めぐり・特

おすすめ!



商品
番号

4 北海道産限定開き物セット

北海道産の原料に限定し、前浜の新鮮で美味しい魚を詰め合しました。

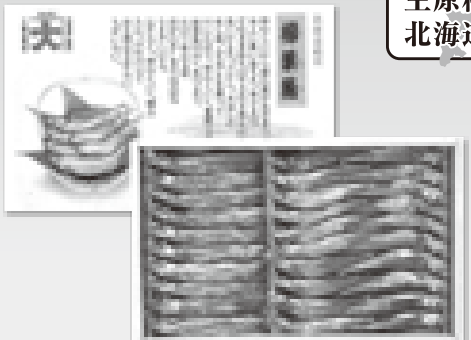
- ほっけ開き 2枚 ●開きさんま 2尾
- ししゃも オス3尾・メス3尾
- こまい 200g

主原料
北海道産

税込価格 **3,800円**

商品
番号

し
し
や
も



主原料
北海道産

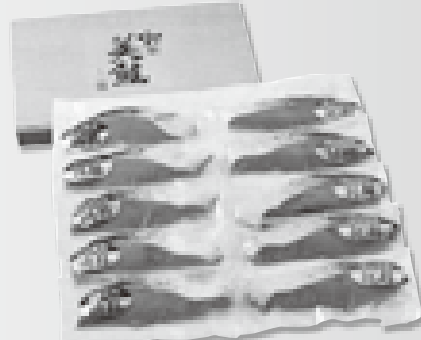
- オス 10尾
- メス 20尾

税込価格 **4,800円**

カナダイ大野商店の生干しししゃもは、焼くとジューツと脂がしたり、身はふっくらと上品な味わい。ししゃも本来の繊細な味わいをお楽しみください。

商品
番号

紅
鮭
・
時
鮭
切
身
セ
ツ
ト



- 紅鮭切身 80g 1切真空×5入
- 時鮭切身 80g 1切真空×5入

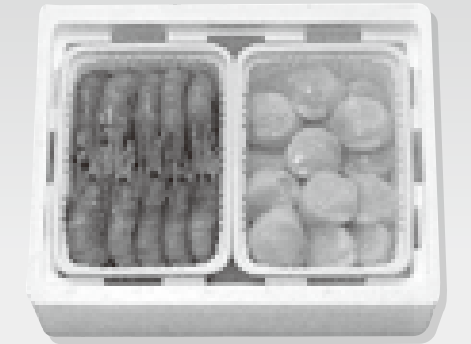
税込価格 **5,000円**

色鮮やかな紅鮭と、焼いたそばからしみ出す脂と、コクのある皮で食通に人気の時鮭を、それぞれ便利な個別真空包装でお届けします。

※原料事情により、サイズは写真と異なる場合があります。

商品
番号

ぼ
た
ん
え
び
&
帆
立



- ぼたんえび 350g
- 帆立貝柱 350g

税込価格 **6,600円**

肉厚な北海道産ぼたんと、とろりとした食感を楽しめるぼたんえび。食感自慢のコンビ贈答用にも。

商品
番号

か
に
鍋
セ
ツ
ト



期間限定

- 生冷ずわいがにカット 200g
- 生冷たらばがにカット 450g
- かに入り団子 180g ●かにみそ 20g
- タレ 50g×2袋 ●だし昆布 15g

税込価格 **5,700円**

かにのおいしさを盛り込んだ、贅沢な鍋セット。鍋の中でどんどん増すかにの旨みを堪能できます。

(取扱い: 9月~3月)

特選ギフト

NPO法人 札幌障害者活動支援センターライフ

共働サービス たねや

TEL:011-613-0611 FAX:011-644-0088

〒063-0804 札幌市西区二十四軒4条6丁目5-32 テラ二十四軒1階

数に限りがありますので、売り切れの際はご容赦ください。

商品
番号

9
毛がに帆立いくらセット



主原料
北海道産

- ボイル毛がに姿 1尾(400g)
- 帆立貝柱 250g
- いくら醤油漬 100g

税込価格 **7,700円**

解凍後、毛がには殻をむいて、ほたてといくらはそのままお召し上がりください。

※原料事情により、サイズは写真と異なる場合があります。

商品
番号

10
ボイルカットかに



- ボイルたらばかにカット 700g

税込価格 **8,500円**

食べやすく殻に切れ目を入れました。
そのままで、料理に使うも、自由自在。

商品
番号

11
毛がに2尾



おすすめ!

主原料
北海道産

- ボイル毛がに姿 2尾(800g)

税込価格 **7,400円**

北海道の美味しい毛がにを2尾セットにしました。特有の旨味をお楽しみください。

商品
番号

12
あわび松前漬



- あわび松前漬 280g

税込価格 **4,200円**

あわびを贅沢に盛り付けた松前漬です。
贈答用にも最適です。

商品
番号

13
味付数の子 味くらべ



- 味付け数の子 濃口 200g
- 味付け数の子 薄口 200g

税込価格 **3,500円**

やさしい歯ざわりの数の子を濃口と薄口の代表的な2つの味付けでお楽しみください。

商品
番号

14
特A米ゆめぴりか



- ゆめぴりか(新米)7.5kg ギフト用

税込価格 **3,980円**

ふっくらとした食感、粘りと甘み、品質の高さが自慢です。
「美味しいから食べてほしい」あなたの大切な人に届けます。

平成30年度産低農薬米『ゆめぴりか』 年間契約販売のご案内

年間契約
受付中!

北海道の『ゆめぴりか』

こころを込めて丁寧に精米してお届けいたします

2018年10月中旬、新米入荷予定

こころやでは、ご注文をいただいてから精米し、お届けしております。精米したての新鮮なお米の美味しさを、ぜひご賞味ください。



北海道の優良品種
極良食味米

3kg 1,590円

5kg 2,650円

契約農家による低農薬米 だから安心・安全—

北海道勇払郡厚真町で、自然と付き合いながら農業を続けて50年、本田農場の『ゆめぴりか』を使用しています。

山深い厚真川の水田用水を利用し、除草剤・イモチ防除剤を各1回しか使用しない低農薬栽培をすることで、安心・安全な美味しい米づくりに取り組んでいます。



お客様のお好みに応じて
精米いたします

玄米

7分づき

白米

美味しくて栄養たっぷりの「7分づき」

玄米と白米の間のお米で、両方の良さを味わう方法が「7分づき米」です。玄米の栄養素と白米の美味しさの“いいとこ取り”として今大きな注目を集めています。白米と比べるとビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含んでいるため栄養面でも優れています。

年間契約販売は
10kg単位のご注文からとなります

《有効期限》

2018年10月1日～2019年9月30日の1年間

5%
OFF

60kg以上年間契約をしていただくと、値段より5%引かせていただきます。

通常31,800円が → 30,210円

1,590円OFF!

送料
無料

年間60kg以上ご契約のお客様は、配送料無料とさせていただきます。

※対象は琴似エリアのみとさせていただきます。周辺応相談。

お買い求め・年間契約のお申込みは



生活介護事業

こころや

札幌市西区琴似2条5丁目3-5 マンションモモ1F

TEL 011-614-1871

FAX 011-613-9323

平成30年度産低農薬米『ゆめぴりか』年間契約販売申込書

ご契約者	フリガナ		
	お名前		
	住所	〒	—
	電話番号	()	— FAX
	携帯電話		
お届け先	☐ 申し込み住所と同一 ☐ その他（下記に記載の住所） 店頭受取（いずれかに○）【こころや・たねや・ひだまり】		
	〒	—	

契約数量	年間	Kg
------	----	----

お支払い方法	☐ 現金支払（ご来店予定日 月 日） 営業時間：平日10:00～17:00
	☐ 銀行振込（ご入金予定日 月 日）

振込先	銀行名	☐ 北海信用金庫 琴似支店	口座番号	普通 4297231
	口座名	特定非営利活動法人 札幌障害者活動支援センターライフ こころや		
	銀行名	☐ 北洋銀行 琴似中央支店	口座番号	普通 4660616
	口座名	特定非営利活動法人 札幌障害者活動支援センターライフ こころや		
	銀行名	☐ ゆうちょ銀行	口座番号	振替口座 02710-4-63485
	口座名	NPO札幌障害者活動支援センターライフ		

※振り込んだ銀行名にチェックを入れてください。

申込書郵送先	生活介護事業	こころや
	〒063-0812 札幌市西区琴似2条5丁目3-5 マンションモモ1F TEL 011-614-1871	

FAX (011)613-9323

		事務記入欄				
こころや記入欄	価格	契約表	弥生入力	入金	日付	受付担当者

お年玉付年賀はがき《オリジナルデザイン17種》

全国送料無料

もじやの年賀状印刷

2019年
亥年

〔お申込み受付〕2018年12月18日 火 まで

最大 50%OFF!

早割
印刷料金
20%割引

11月30日までにご注文をいただいたお客様に適用されます。

法人割
印刷料金
30%割引

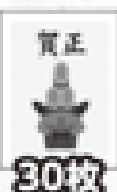
会社用年賀状の注文をいただいたお客様に適用されます。

同じ印刷料金で2つのデザインが選べる!

50枚
注文の
場合



OK!
+



楽しい人形と
目上の人形で
デザインを考えた方に
オススメ!

インターネット24時間受付!

年賀状専用メールフォームで簡単お申込み!

<http://npollife.net/nenga/>

NPOライフ もじや

検索



①お申込み

裏面の申込用紙をFAXする
か、専用メールフォーム
からお申込みください。

②内容確認

申込みから1〜3日程度
で内容確認用の出力見本
を送信します。

③商品お届け

内容確認のご連絡後、
最短2日でお届け!
※発送開始は11月1日から

④お支払い

店頭または配達受取時
の現金払い、銀行振込
を選べます。

印刷料金表(消費税込)

※その他の印刷枚数につきましても、すぐにお見積もりいたしますのでお気軽にお問い合わせください。

	1枚 / 50枚	51枚 / 100枚	150枚	200枚	250枚	300枚	350枚	400枚	450枚	500枚	550枚
フルカラー 印刷	3,600円	4,300円	5,100円	5,600円	6,250円	6,750円	7,700円	8,680円	9,670円	10,650円	11,600円
モノクロ	2,900円	3,200円	3,450円	3,900円	4,500円	5,400円	5,950円	6,400円	6,750円	7,000円	7,150円

上記料金にはがき代金は含まれておりません。ご請求は、印刷料金+はがき料金(枚数分)となります。
また、はがきの持込みによる受付はできませんのでご注意ください。

年賀はがき申込用紙

原中已出版 12月18日(火)まで

※この欄まで選べます	①	印刷枚数	①				校	受取方法	☐ 配達 ☐ もじや店頭
	デザイン番号		①	①					
申込者氏名		様				ご連絡先		自宅・勤務先・携帯 ()	
内容確認用出力送付先		FAX・E-mail							
※配達ご希望の方のみ お届け先 ご住所		〒 -							
記載内容 ※記載しない内容は印刷されない場合があります。	☐ 個人用 ☐ 会社用		※会社用の方のみ 会社名		提出人肩書き()				
	提出人氏名	姓		名①		名②			
		名③		名④		名⑤		名⑥	
	旧姓・学年・年齢()		旧姓・学年・年齢()		旧姓・学年・年齢()		旧姓・学年・年齢()		
	ご住所	〒 - ※上記お届け先ご住所と同じ方は空欄						よく間違えられる漢字のある方をこちらに記入 例) 吉	
	TEL	- -				FAX	- -		
	E-mail								
HPアドレス	http://								
無料カスタマイズ	色数	☐ フルカラー ☐ モノクロ(スミ1色) ※(モノクロ対応)のデザインの中からお選びください。							
	書体	☐ 楷 書 ☐ 明 朝 ☐ 丸 ゴ ☐ 角 ゴ 備考欄()							
	追加素材	☐ あり ※写真やイラスト、ロゴなどのデータをメールでお送りください。(送り先アドレス) hagaki@npo-life.net ※写真やイラスト、ロゴなどの原本を直接スキャンすることもできます。お気軽にお問合せください。							
	挨拶文変更	_____ _____ _____ _____ _____							
お支払方法		☐ 店頭支払(現金のみ) ☐ 配達時支払い(現金のみ) ☐ 銀行振込 ☐ 領収証必要							
※(銀行振込のお客様)振込先口座は、請求書に記載されております。振込み手数料はお客様のご負担となります。									



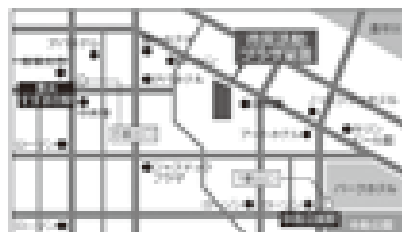
348

お問い合わせはお気軽にお願いいたします！

FAX (011) 596-6584

TEL (011) 596-6583 E-mail hagaki@npolife.net

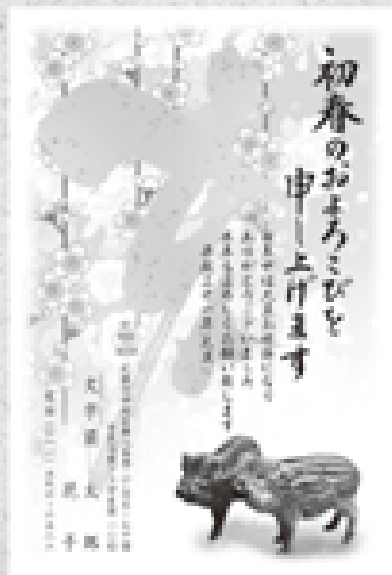
〒064-0808 札幌市中央区南8条西2丁目5-74 市民活動プラザ屋敷104





1

モノアタの絵



2



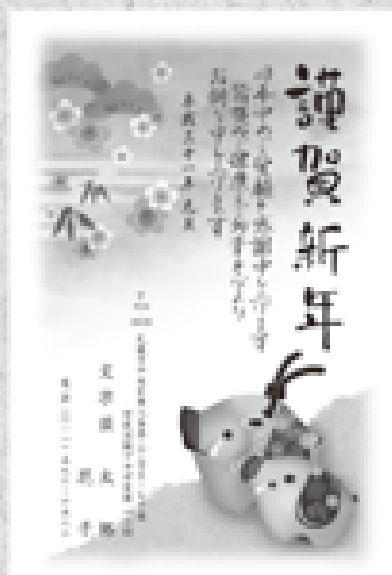
7

モノアタの絵



3

モノアタの絵



4

モノアタの絵



8

モノアタの絵



9



5

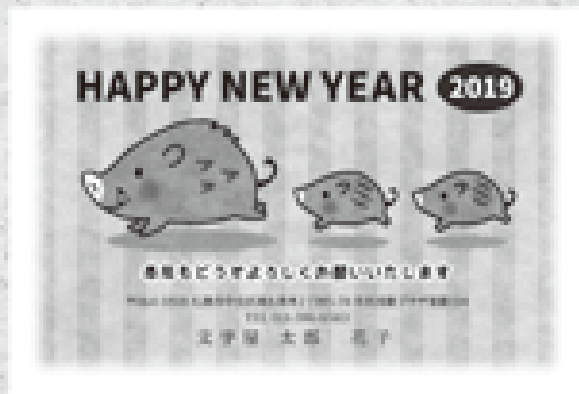


6

モノアタの絵



10



11 モノアロ対応



12 モノアロ対応



13 モノアロ対応

書:永岡 博幸
1957年生。正統派書人。私刊紙『書』を創刊。『私刊紙が、書道界の『朝日新聞』』を掲げて、書道界の発展に貢献する。『私刊紙が、書道界の『朝日新聞』』を掲げて、書道界の発展に貢献する。『私刊紙が、書道界の『朝日新聞』』を掲げて、書道界の発展に貢献する。



14 モノアロ対応



16



15 モノアロ対応



17 モノアロ対応

お名前前のレイアウト・書体サンプル(タテ書きの場合)

- 年賀状のデザインにより、お名前前のレイアウトが異なります。タテ書き、ヨコ書きの両方に対応できません。
 - 仮名遣とお名前前、異なる書体をご希望の方は「備考欄」にご記入ください。
 - 異同の書体の変更はできません。
 - カタログと、実際に貼がけに印刷した際の色調は異なります。
- 申込用紙の「無料カスタマイズ」欄で、「書体」にチェックを入れてえらんでください。

裕香	明朝	丸ゴ	角ゴ
文字屋 花太 子郎	文字屋 花太 子郎	文字屋 花太 子郎	文字屋 花太 子郎

もじやの喪中はがき印刷

デザイン
7種

(お申込み受付)

12月5日(水)まで

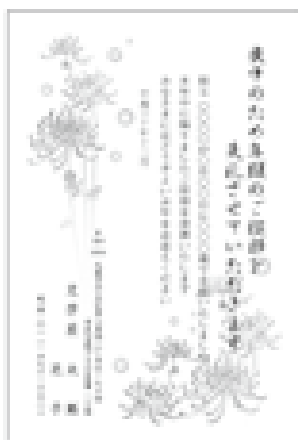
全国
送料無料

大切な方へ心を込めて感謝のご挨拶を テンプレート以外のデザインへの変更もお気軽ににご相談ください。



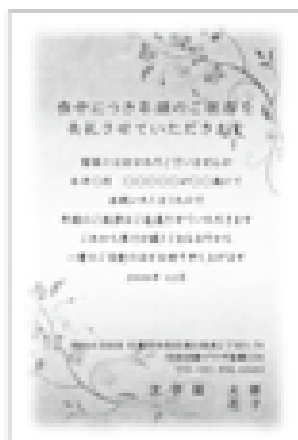
1

モノクロ対応



2

モノクロ対応



3

モノクロ対応

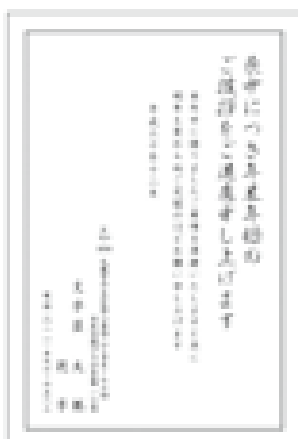


4



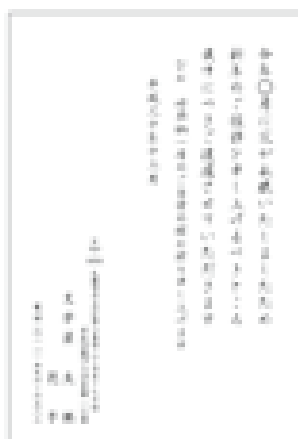
5

モノクロ対応



6

モノクロ対応



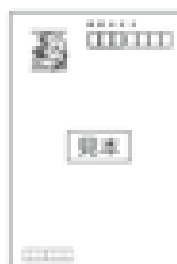
7

モノクロ対応



8

喪中はがきにつきましては、
通常郵便はがき(郵便局)を
使用いたします。



【ご注意】
お郵送によるはがきのお料込みは
できません。

お名前前のレイアウト・書体サンプル(タテ書きの場合)

- 喪中はがきのデザインにより、お名前前のレイアウトが異なります。タテ書き、ヨコ書きの変更はできません。
 - 挨拶文とお名前前、異なる書体をご希望の方は「備考欄」にご記入ください。
 - 挨拶文、ご住所、お名前などの配色およびバランスは、デザイン見本通りとなります。
 - 印刷の書体の変更はできません。
 - カタログと、実際にはがきに印刷した際の色調は異なります。
- 申込用紙の「無料カスタマイズ」欄で、「書体」にチェックを入れてえらんでください。

楷书

文字屋
花太
子郎

明朝

文字屋
花太
子郎

丸ゴ

文字屋
花太
子郎

角ゴ

文字屋
花太
子郎

印刷料金表(消費税込)

※その他の印刷枚数も、すぐにお見積もりいたします。

	1枚 / 50枚	51枚 / 100枚	150枚	200枚	250枚
フルカラー	3,600円	4,300円	5,100円	5,600円	6,250円
モノクロ	2,900円	3,200円	3,450円	3,900円	4,500円

料金表にはがき代金は含まれておりません。

ご請求は、印刷料金+はがき料金(枚数分)となります。

✉ メールフォームからのご注文はこちら

<http://npolife.net/mochu/>

NPOライフ もじや

検索



喪中はがき申込用紙

お申込み受付 12月5日(木)まで

お客様記入欄(印刷原稿)	デザイン番号				印刷枚数				校	受取方法	☐ 配達	☐ もじや店頭																																																																																																																																																
	申込者氏名						様	ご連絡先	自宅・勤務先・携帯 ()																																																																																																																																																			
	内容確認用出力送付先		FAX・E-mail																																																																																																																																																									
	※配達ご希望の方のみ お届け先 ご住所		〒																																																																																																																																																									
	記載内容 ※記載しない内容は空欄のままにしてください		<table border="1"> <tr> <td>喪中</td> <td>差出月</td> <td>続柄</td> <td colspan="2">亡くなられた方のお名前(※姓は印刷する場合のみ記入)</td> <td colspan="2">亡くなられた月日</td> <td>享年</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">☐ 11月 ☐ 12月</td> <td rowspan="2"></td> <td rowspan="2"></td> <td colspan="2">姓</td> <td colspan="2">名</td> <td rowspan="2">歳</td> </tr> <tr> <td colspan="2">姓</td> <td colspan="2">名</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">差出人氏名</td> <td colspan="5">氏名</td> <td colspan="3">名①</td> </tr> <tr> <td colspan="5"></td> <td colspan="3">名②</td> </tr> <tr> <td>ご住所</td> <td colspan="5">〒 </td> <td colspan="3">※上記お届け先ご住所と同じ方は空欄</td> </tr> <tr> <td>TEL</td> <td colspan="5">— — — — —</td> <td>FAX</td> <td colspan="3">— — — — —</td> </tr> <tr> <td>E-mail</td> <td colspan="12"></td> </tr> <tr> <td>HPアドレス</td> <td colspan="12">http://</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">無料カスタマイズ</td> <td>色数</td> <td colspan="11">☐ フルカラー ☐ モノクロ(スミ1色) ※「モノクロ対応」のデザインの中からお選びください。</td> </tr> <tr> <td>書体</td> <td colspan="11">☐ 痛書 ☐ 明朝 ☐ 丸ゴ ☐ 角ゴ 備考欄()</td> </tr> <tr> <td>追加素材</td> <td colspan="11">☐ あり ※写真やイラスト、ロゴなどのデータをメールでお送りください。(送り先アドレス) hagaki@npolife.net ※写真やイラスト、ロゴなどの原本を直接スキャンすることもできます。お気軽にお問い合わせください。</td> </tr> <tr> <td>挨拶文変更</td> <td colspan="11"></td> </tr> <tr> <td>お支払方法</td> <td colspan="12"> ☐ 店頭支払(現金のみ) ☐ 配達時支払い(現金のみ) ☐ 銀行振込 ☐ 領収証必要 ※(銀行振込のお客様)振込先口座は、請求書に記載されております。振込み手数料はお客様のご負担となります。 </td> </tr> </table>											喪中	差出月	続柄	亡くなられた方のお名前(※姓は印刷する場合のみ記入)		亡くなられた月日		享年	☐ 11月 ☐ 12月			姓		名		歳	姓		名		差出人氏名	氏名					名①								名②			ご住所	〒					※上記お届け先ご住所と同じ方は空欄			TEL	— — — — —					FAX	— — — — —			E-mail													HPアドレス	http://												無料カスタマイズ	色数	☐ フルカラー ☐ モノクロ(スミ1色) ※「モノクロ対応」のデザインの中からお選びください。											書体	☐ 痛書 ☐ 明朝 ☐ 丸ゴ ☐ 角ゴ 備考欄()											追加素材	☐ あり ※写真やイラスト、ロゴなどのデータをメールでお送りください。(送り先アドレス) hagaki@npolife.net ※写真やイラスト、ロゴなどの原本を直接スキャンすることもできます。お気軽にお問い合わせください。											挨拶文変更												お支払方法	☐ 店頭支払(現金のみ) ☐ 配達時支払い(現金のみ) ☐ 銀行振込 ☐ 領収証必要 ※(銀行振込のお客様)振込先口座は、請求書に記載されております。振込み手数料はお客様のご負担となります。										
喪中	差出月	続柄	亡くなられた方のお名前(※姓は印刷する場合のみ記入)		亡くなられた月日		享年																																																																																																																																																					
☐ 11月 ☐ 12月			姓		名		歳																																																																																																																																																					
			姓		名																																																																																																																																																							
差出人氏名	氏名					名①																																																																																																																																																						
						名②																																																																																																																																																						
ご住所	〒					※上記お届け先ご住所と同じ方は空欄																																																																																																																																																						
TEL	— — — — —					FAX	— — — — —																																																																																																																																																					
E-mail																																																																																																																																																												
HPアドレス	http://																																																																																																																																																											
無料カスタマイズ	色数	☐ フルカラー ☐ モノクロ(スミ1色) ※「モノクロ対応」のデザインの中からお選びください。																																																																																																																																																										
	書体	☐ 痛書 ☐ 明朝 ☐ 丸ゴ ☐ 角ゴ 備考欄()																																																																																																																																																										
	追加素材	☐ あり ※写真やイラスト、ロゴなどのデータをメールでお送りください。(送り先アドレス) hagaki@npolife.net ※写真やイラスト、ロゴなどの原本を直接スキャンすることもできます。お気軽にお問い合わせください。																																																																																																																																																										
	挨拶文変更																																																																																																																																																											
お支払方法	☐ 店頭支払(現金のみ) ☐ 配達時支払い(現金のみ) ☐ 銀行振込 ☐ 領収証必要 ※(銀行振込のお客様)振込先口座は、請求書に記載されております。振込み手数料はお客様のご負担となります。																																																																																																																																																											



送信先

FAX (011)596-6584

TEL (011)596-6583 E-mail hagaki@npolife.net

〒064-0808 札幌市中央区南8条西2丁目5-74 市民活動プラザ星園104



Care

ヘルパーステーション 蘭結

南 陽二郎

少し前に鑑賞した映画「最強のふたり」というフランス映画があった。車イスの生活の大富豪とガサツなヘルパーによるお話だ。

一般社会に生きる人間なら、誰しも他人を気遣いながら生活している。しかし、この映画のように、相手に一切の遠慮も同情もせず、ただ、気の赴くままにぶつかりあって出来上がった二人の関係は、観るものの日常のしがらみを忘れさせてくれる極上のエンターテインメントです。ガサツだが、血の通った関係は、色々と考えさせられます。

Sales

救世主! エゾシカの缶詰

今月も新商品です。伊奈不動産様よりエゾシカの缶詰(内容量:150g)を仕入れさせていただきました。

エゾシカの缶詰?と馴染みがない人も多いではないでしょうか?

シカ肉は鉄分が豊富で低糖質、高タンパク質、低カロリーでビタミン豊富な優等生です。

味は大和煮、味噌煮、カレー煮の3種類でおかずとしても、おつまみとしても食べられるので家族みんなで楽しめます。

また、震災の時も非常食として活躍してくれたので保存食としてもおすすめです。



Art

こころやのアートの巨匠、松村さんの作品が再び採用されました!

毎日一生懸命に創作している『松アート』。松村さんの希望で「パラリンアート事務局」に作品を登録していますが、なんと、またまた!この度、株式会社WOWOWの「グリーティングカード」のデザインに採用されました!本人と、こころやメンバーは、再びの採用に大喜びしています!松村さん、ますますやる気を出して新しい作品に取り掛かっています。皆さん、これからも松村さんと松アートの応援、よろしくお願いします!!



Cook

ひだまり レシピ

「脂の乗った旬の秋刀魚を、梅であっさりいただきます♡」

材料 2人分

秋刀魚 …… 2匹	梅干し …… 2個	オリーブオイル …… 大2
小麦粉 …… 適量	梅紫蘇 …… 大1/2	(サラダ油)
★醤油 …… 大1/2	★みりん …… 大1/2	★料理酒 …… 大1
■トッピング		
白胡椒 …… 少々	大葉 …… 数枚	大根おろし …… 適量
ポン酢 …… 適量		

作り方

- ①秋刀魚を三枚おろしにし、水分をキッチンペーパーで、しっかり取ります。
※お魚屋さんで、おろしてもらってもOKです。
 - ②頭の方から尻尾にかけて、くるくると巻き、巻き終わりから全体にかけて留まるように爪楊枝をさします。
 - ③※焼き縮みするので、爪楊枝は尻尾から1cm弱くらいのところを留めてください。
 - ④秋刀魚に小麦粉をまぶして、油を熱し、弱火で全面こんがり焼いていきます。
くっつく皮がめくれるので、大きめフライパンで。
 - ⑤梅干しはたたき、★印の調味料を加え混ぜ、600Wのレンジで、30秒加熱します。
※梅紫蘇は梅干しについてる物を使用します。
 - ⑥お皿に④の秋刀魚を盛付け、⑤をたっぷり乗せ、トッピングで飾れば出来上がりです♪
ポン酢はお好みで。
- 【コツ・ポイント】
秋刀魚以外でも…脂の乗った白身魚なら美味しいです♪
(鰯・鰯・太刀魚など)
秋刀魚はおろさず、そのまま、梅肉ソースを添えてもらってもOKです♪



ライフ事業所一覧

◇NPOライフ本部事務局

TEL 011-633-6666 FAX 011-613-9323

作業 共働事業所きばりや 就労継続支援事業A型
TEL 011-644-5533 FAX 011-613-9323

生活 ころこや 生活介護事業
TEL 011-614-1871 FAX 011-613-9323

〒063-0812
札幌市西区琴似2条5丁目3-5 マンションMOMO1F

飲食 コン・プリオひだまり 就労継続支援事業B型
TEL 011-615-4131 FAX 011-615-4132

〒063-0812
札幌市西区琴似2条3丁目2-37 サンハイム1F

販売 共働サービスたねや 就労継続支援事業B型
TEL 011-613-0611 FAX 011-644-0088

介護 ヘルパーステーション繭結(ゆい) 指定居宅介護事業
TEL 011-623-2505 FAX 011-644-0088

〒063-0804
札幌市西区二十四軒4条6丁目5-32 テラ二十四軒1F

営業 アウトソーシングセンター元気ジョブ 札幌市委託事業
TEL 011-596-6581 FAX 011-596-6582

〒064-0808
札幌市中央区南8条西2丁目5-74 市民活動プラザ星園103

印刷 共働事業所もじや 札幌市障がい者協働事業所
TEL 011-596-6583 FAX 011-596-6584

〒064-0808
札幌市中央区南8条西2丁目5-74 市民活動プラザ星園104

相談 相談室らいふ 相談支援事業所
TEL 080-6076-1474 FAX 011-596-6584

〒064-0808
札幌市中央区南8条西2丁目5-74 市民活動プラザ星園203

飲食 Cafe de Kibariya(カフェ・ド・キバリヤ) 就労継続支援事業A型
TEL・FAX 011-758-6533

〒060-0808
札幌市中央区北8条西3丁目 札幌エルプラザ内3F喫茶コーナー

環境 リサイクルプラザ発寒工房 札幌市委託事業
TEL 011-662-7815 FAX 011-662-7816

URL <http://www.reuseplaza.jp/10hassamu.html>

〒063-0835
札幌市西区発寒15条14丁目2-30

環境 札幌市リユースプラザ 札幌市委託事業
TEL 011-375-1133 FAX 011-375-1155

URL <http://www.reuseplaza.jp>

〒004-0003
札幌市厚別区厚別東3条1丁目1-10

11月

イベントカレンダー

23日

(土)

たねや

「さきどりクリスマス」
10:00~16:00

最新の情報は、
ホームページを
ご覧ください！

<http://www.npolife.net>

NPOライフ

Q 検索

ヘルパーステーション 繭結(ゆい)

求人
情報



■ 訪問介護スタッフ

正社員・パート同時募集！

ブランクのある人も
実務経験がない人も大歓迎！
利用者さんと一緒にできることをひとつひとつ
増やしていきましょう！

詳しい詳細は
ライフHP(<http://www.npolife.net/>)
またはライフ本部(011-633-6666)までご連絡
ください。

■ インスタグラム はじめました！

フォロー
してね！



ザン太郎

ご協力ありがとうございます

9月分・順不同・敬称略

■アドボケイト購読料

佐々木 久美子 山田 博子 佐藤 均

小谷 晴子

(社福)札幌協働福祉会 宮野 英隆

■寄付金

佐藤 均

■賛同会員会費

山田 博子 打矢 美和

シアターキノ 中島 洋

(社福)札幌協働福祉会 宮野 英隆

■協賛団体会員費

市民ネットワーク北海道

■ビル建設基金

我妻 武 石澤 利巳 高妻 政行

高妻 幸子 峰崎 生子

ライフカンパ のご案内

ライフの活動に共感してくださる皆様方からの応援を是非ともお願いいたします。

■北洋銀行 琴似中央支店 普通 4606735

特定非営利活動法人

札幌市障害者活動支援センターライフ

理事長 我妻 武

■北海道信用金庫 琴似支店 普通 3296744

特定非営利活動法人

札幌市障害者活動支援センターライフ

理事長 我妻 武

■ゆうちょ銀行 振込口座 02710-4-63485

NPO札幌障害者活動支援センターライフ

※アドボケイトに同封の払込取扱票もご利用になれます。

編集後記

すっかり寒くなり秋らしくなってきた北海道。あっという間にもうすぐ1年が終わろうとしています。震災から1ヶ月が過ぎ、いつもどおりの日常が戻っていますが、震源地近辺はまだまだという状況。被災地の1日も早い復興を心から願います。次号のアドボケイトは12月・1月合併号となります。今年1年のライフ全体の様子がわかるようなアドボケイトになる予定でいますので、どうぞお楽しみに!(S☆T)

月替わりコラム

私のおススメ

元気ジョブ 富田 英人

昔からプラモデル作りやジオラマなど、コチャコチャとしたものを作るのが大好きでして、暇をみつけては作っていたものです。で最近「おっ!」と思ったものがハーバリウムです。専用のオイルに乾燥させた植物をビンにいれるいうもので、言ってしまうと瓶詰めの植物標本なんです、これが何とも色鮮やかで美しいのです。そしてこれのどこに興味をそそられたかという、植物の色合いのマッチングとライトアップ加減です。

たぶん僕が作るとなるとライトアップ部分(いわゆる照明)も作ることにすると思うので、ここを考えると実に楽しい。ハーバリウム自体はかなり市場に出回っている、同じようなものは作りたくはない。がしかし僕には世間を「あっ!」と言わせるようなセンスは皆無。でも違うものを作りたい。さてどうする?、ん?、幸いライティングの知識は多少あるぞ。ならばこれを活かそうというわけです。

はてさて何が出来上がるやらまったく分かりませんが、ヒゲのオッサンと色鮮やかなハーバリウムと対比を是非楽しんでもらえるような物を作りたいなあと考えてます。

アドボケイト
2018年11月号
No.213 定価 100円

2018年11月10日(毎月10日発行) HSK通巻番号560号 1973年1月13日第三種郵便物承認 発行人=北海道障害者団体定期刊行物協会 編集者=我妻 武

◇特定非営利活動法人 札幌障害者活動支援センターライフ

〒063-0812 札幌市西区琴似2条5丁目3-5 マンションMOMO1F TEL 011-633-6666 FAX 011-613-9323

E-mail main_lifemail@npolife.net ホームページ <http://npolife.net/> 郵便振替口座 02710-4-63485