



西淀川区はクジラの形をしているよ

●発行/NPO法人 にしよど にこネット ●協力/西淀川区子ども・子育て支援連絡会

病院へ行くその前に……

おうちでできるホームケア **トラブル別** + **受診の目安**

トラブル	ホームケアをしながら自宅で様子をみる	こんな時は受診
------	--------------------	---------

**やけど
すり傷・切り傷**

やけど、傷には「湿潤療法」

消毒しない

乾かさな

やけどの場合
水道水でしっかり冷やす

傷の場合
水道水で砂や汚れを
しっかり落とす
※傷に汚れが残っていると化膿してしまうよ

ワセリン

ラップ

傷より一回り大きいラップに小さい穴を複数開けておく

3~4日でキレイな皮膚が再生

ワセリンは毎日交換

- こんな時は受診**
- 洗っても異物が取れない
 - 傷口が開いていて出血が止まらない
 - 38.5°C以上の発熱がある
 - 動物にかまれたり、ひっかかれたりした
 - 低温やけどや、大きな水ぶくれができてしまったやけど
 - 痛みがひどい、腫れている

おむつかぶれ

おむつかぶれには「まず清潔 オムツの上でおしり洗い」

お湯

仕上げにワセリンを塗ってかぶれ予防

ワセリン

- 赤くなってただれている
- 皮がむけたり血がにじんでいる
- かぶれが強く、おむつ交換の時に痛がったり泣きやまなかつたりする

乾燥肌

乾燥肌は、洗浄→清潔→保湿が大切

洗浄
低刺激の石けんで優しく洗い
しっかりすすぐ

保湿
タオルで優しくポンポンとおさえるようにして水気をふきとる

ワセリンをうすくぬる

肌あたりがやわらかい素材の肌着を選ぼう

首や腕のくびれもめくってね
洗すぎに注意!

ぬれタオルで
お手軽加湿

お部屋の乾燥に注意

着せすぎでない?

- 粉をふいたり、保湿をしても皮膚がととも乾燥した状態になっている
- 湿疹が手足に広がったり、新しい場所にできたりする
- かゆみが強い
- 赤くなり、肌が切れている

誤飲

こどもの手の届くところにキケンなものを置かない!

誤飲するおそれのあるものは、普段から手にしたり、口にしたりできないところに置きましょう。

ものがのどに詰まった場合

■1歳未満の乳児

■1歳以上の幼児

胸部突き上げ法

背部叩打法

胸部突き上げ法

誤飲の対応に迷ったら……

「こどもの救急/誤飲」
大阪中毒110番 (365日/24時間対応)
072-727-2499

- 声を出しにくそうにしている
 - 詰まったものが取り出せない
- 一刻を争う事態の場合は救急の要請を!**
- 広範囲に重度のやけどをした
 - 薬品や危険物などを飲み込んだ
 - 喉に詰まって呼吸が苦しそう

どーしたらいい?

おうちで様子を見る?

近くに救急病院はある?

救急車を呼ぶ?

急いで病院に走る?

判断に迷った時は!

看護師・相談員が24時間 365日対応
救急安心センターおおさか #7119

19時から翌朝8時まで365日、看護師が対応
小児救急電話相談 #8000

●つながらない場合は TEL.06-6582-7119 ●または TEL.06-6765-3650

携帯電話
プッシュ回線

西淀川区の子育てイベントカレンダー 今日はどこいく～



「参加してみたい」「内容を詳しく知りたい」という方は、各機関まで直接お問い合わせください。

⑦は、こどもと保護者が参加できるイベントです。詳しくは 園・保育所にお問い合わせください。

1 西淀川区 子育て支援室

西淀川区御幣島1-2-10 ☎ 06-6478-9950
(西淀川区役所2階21番窓口)

0歳～18歳未満の子育てに関する様々な相談の窓口です。

2 西淀川 こうのとりの図書館

西淀川区御幣島1-2-10 ☎ 06-6474-7900
https://www.oml.city.osaka.lg.jp

- ・えほんのじかん(3歳～)
- ・パタポンおはなし会(5歳～)
- ・絵本げきじょう(小学生～)
- ・ふわふわクラブ(0歳～)
- ・もこもこクラブ(1歳半～)
- ・工作教室、こども会、子ども読書の日記念行事など

- 赤ちゃんも図書館カードが作れます
- ひとり15点まで、15日間借りられます

こども向けの催しがたくさん!

3 西淀川区 子ども・子育てプラザ

西淀川区姫里2-13-22 ☎ 06-6474-7245
https://nishiyodo-kosodate.com/

- 区内子育て情報の提供
- 子育て支援講座や親子イベントの開催
- 児童の遊び場や体験活動、行事の開催
- 世代間交流や地域との交流事業など
- 乳幼児親子が遊べる「つどいの広場」

4 ファミリー・サポート・センター西淀川

西淀川区姫里2-13-22 ☎ 06-6474-7280

急な保育ニーズに対応するために、子育ての援助を受ける会員(依頼会員)と、援助を提供する会員(提供会員)が、相互援助活動をするシステムです。依頼会員は保育所・幼稚園への送迎や突発的な用事が発生したときなどに一時預かりを頼むことができます。[有料]

5 西淀川 子育て支援センター

西淀川区佃2-2-51 ☎ 06-6473-9596

- あそびのひろば
- あかちゃんひろば
- 親子教室
- 講座(食育など)
- 子育て相談
- 子育て情報提供

詳しくは、当センターにお問い合わせください。

6 つどいの広場 柏里

西淀川区柏里3-17-1-101 ☎ 06-6471-0680

- 子育て相談
- あそびのひろば
- 親子ひろば
- あかちゃんひろば
- 親子教室
- 子育て情報提供

詳しくは、つどいの広場柏里にお問い合わせください。



各機関の詳しい情報はこちらから!

11月

この番号はイベントを開催する各機関の番号です。
例えば、これは ⑥の つどいの広場 柏里 のイベントだよ!

1	水	⑥2歳以上ひろば ⑨ちよこっとABC(かわきた)★
2	木	⑥0歳ひろば ⑦よどっこ保育園 ⑧川北ひよこクラブ ⑧御幣島・竹島まみいくらぶ ⑨のびのびひろば(ふくふく)★ ⑨0さいRoom(おおわだ)
3	金	②ばけつと秋のこども会 ⑩にしよど音楽祭第2弾 野外音楽フェスティバル in 矢倉緑地
4	土	⑩にしよどがアートになる日「みてアート」区内全域でアートイベント開催
5	日	⑩にしよど音楽祭第3弾 ふるさと西淀川 PR 大使 庄野真代コンサート in 淀商業高校体育館★ ⑩にしよどがアートになる日「みてアート」区内全域でアートイベント開催
6	月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑦御幣島幼稚園 ⑨ミニあそび場～絵本ピクニック～(西淀公園)
7	火	③ベビーマッサージ&親子ヨガ★ ⑤0・1歳ひろば ⑦キッズコート大和田保育園 ⑦みさき佃保育園
8	水	⑥2歳以上ひろば ⑦たからこども園 ⑦光の園幼稚園 ⑦香裳保育園 ⑧子育てサロンたんぼ ⑨ダンボールアート(おおわだ)★ ⑨保健師さんとはなそう(かわきた)★
9	木	③ミニつどいの広場(川北)★ ⑥0歳ひろば ⑦聖花保育園 ⑦香裳保育園 ⑦トレジャーキッズひめさと保育園
10	金	②ふわふわクラブ ⑥0歳親子教室(離乳食)★ ⑦光の園幼稚園 ⑨お誕生日会(おおわだ)★ ⑨TABUNKA(に～よん)★
11	土	②絵本げきじょう ③ミニつどいの広場(出来島)★

9 (おわだ)

5

3 (川北)

3 (フラス)

3 (出来島)

12	日	
13	月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑦姫島保育所 ⑧歌島まみいくらぶ ⑨お医者さんに聞いてみよう!(に～よん)
14	火	①1歳6ヶ月児健診 ⑤1歳親子教室★ ⑤0・1歳ひろば ⑥絵本読み聞かせ ⑦姫里保育所 ⑦大和田幼稚園 ⑨お誕生日会(かわきた)★
15	水	①離乳食講習会 ⑥2歳以上ひろば ⑦レイモンド西淀保育園 ⑦たからのざと保育園 ⑦柏里保育所 ⑦大和田幼稚園
16	木	⑥0歳ひろば ⑦みどり保育園 ⑦よどっこ保育園 ⑧野里まみいくらぶ ⑧キッズひまわり ⑧ぼんぼこ出来島 ⑨0さいRoom(おおわだ) ⑨ちよこっとヨガ(かわきた)★ ⑨歯とお口のお話(に～よん)★
17	金	⑥0歳親子教室(おもちゃ)★ ⑨のびのびひろば(ふくふく)★ ⑨0さいRoom(かわきた)
18	土	②パタポン11月おはなし会 ⑦レイモンドみてじま保育園 ⑦御幣島幼稚園 ⑩幼児向け人形劇「やもじろうとはりきち」くわえパペットステージ(港近隣センター)★
19	日	③リユースフェア

9 (おわだ)

20	月	⑤絵本の会 ⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば
21	火	①3歳児健診 ⑤1歳親子教室★ ⑤0・1歳ひろば ⑦光の園たんぼ保育園 ⑦野里保育園
22	水	③お誕生会★ ⑥2歳以上ひろば ⑨絵本の日(に～よん)
23	木	②もこもこクラブ ⑦大和田幼稚園
24	金	⑨こどもの発達によりそう(おおわだ)★ ⑨子ども服のリユース(に～よん)
25	土	⑦野里幼稚園 ⑨第16回えほん展「えほんとおそびのふわふわランド」(区役所5階)
26	日	⑨第16回えほん展「えほんとおそびのふわふわランド」(区役所5階)

6

27	月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑦姫島幼稚園 ⑧柏里まみいくらぶ ⑨ちよこっとABC(おおわだ)★
28	火	①3ヶ月児健診 ③防災講習会★ ⑤0・1歳ひろば ⑦かしわざとさくら園 ⑨アドベントカレンダーをつくらう(かわきた)★ ⑨ベビータッチケア(に～よん)★
29	水	⑥2歳以上ひろば ⑨ボールプールの日(かわきた)★
30	木	⑤0歳親子教室★ ⑥0歳ひろば ⑦聖花保育園 ⑦野里幼稚園 ⑨0さいRoom(おおわだ)

12月

1	金	②ふわふわクラブ ⑨ぶんぶんひろば(ふくふく)★
2	土	③ミニつどいの広場(竹島)★
3	日	
4	月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば
5	火	③ベビーマッサージ&親子ヨガ★ ⑤0・1歳ひろば
6	水	⑥2歳以上ひろば ⑦たからこども園 ⑨ちよこっとABC(かわきた)★
7	木	⑤0歳親子教室★ ⑥0歳ひろば ⑥看護師来館(午後) ⑦よどっこ保育園 ⑦トレジャーキッズひめさと保育園 ⑧姫島子育てサロン ⑧川北ひよこクラブ ⑧御幣島・竹島まみいくらぶ ⑨0さいRoom(おおわだ)
8	金	③クリスマス会 ⑨お誕生日会(おおわだ)★ ⑨親子で遊ぼう会(に～よん)★
9	土	
10	日	⑨にしよど冒険あそび場～冬の巻～(御幣島東公園)
11	月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑦姫島保育所 ⑧歌島まみいくらぶ
12	火	①1歳6ヶ月児健診 ⑤クリスマス制作★ ⑤0・1歳ひろば ⑥絵本読み聞かせ ⑦みさき佃保育園 ⑦キッズコート大和田保育園 ⑨クリスマス会(かわきた)★
13	水	⑥2歳以上ひろば ⑦香裳保育園 ⑦たからのざと保育園 ⑦大和田幼稚園 ⑧子育てサロンたんぼ ⑨ホームケアのお話(に～よん)★
14	木	③ミニつどいの広場(川北)★ ⑥0歳ひろば
15	金	③絵本の読み聞かせ ⑥クリスマス飾り作り★ ⑨ぶんぶんひろば(ふくふく)★ ⑨0さいRoom(かわきた) ⑨みんなで歌おうの日(に～よん)
16	土	②パタポン12月おはなし会 ③パパと一緒にあそぼう!つくろう! ⑦レイモンドみてじま保育園 ⑦御幣島幼稚園 ⑧おおわだ・おのおの・ひやくしま親子なかよし広場
17	日	
18	月	⑤絵本の会 ⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑦御幣島幼稚園 ⑧柏里まみいくらぶ
19	火	①3歳児健診 ③お誕生会★ ⑤0・1歳ひろば ⑦光の園たんぼ保育園 ⑦野里保育園 ⑦大和田幼稚園 ⑦光の園幼稚園
20	水	①離乳食講習会 ③リユースフェア ⑥2歳以上ひろば ⑦姫島幼稚園 ⑦光の園幼稚園
21	木	⑥0歳ひろば ⑦よどっこ保育園 ⑧野里まみいくらぶ ⑧キッズひまわり ⑧ぼんぼこ出来島 ⑧ピヨピヨクラブ ⑨0さいRoom(おおわだ) ⑨ちよこっとヨガ(かわきた)★
22	金	⑦レイモンド西淀保育園 ⑨たのしいクリスマス(おおわだ)★ ⑨子ども服のリユース(に～よん)
23	土	②えほんのじかん ⑧親子ワイワイ広場 ⑩ファミリー向け舞台劇「かえるのそらとぶげんきゅうしょ」劇団うりんこ(此花区民一休ホール)★
24	日	
25	月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑨ちよこっとABC(おおわだ)★
26	火	①3ヶ月児健診 ⑤0・1歳ひろば ⑦かしわざとさくら園 ⑨お誕生日会(かわきた)★
27	水	⑥2歳以上ひろば ⑨ボールプールの日(かわきた)★
28	木	②もこもこクラブ ⑥0歳ひろば
29	金	
30	土	
31	日	

3 (竹島)

9 (おわだ)

3 (フラス)

5

3 (川北)

9 (おわだ)

7 保育所・保育園・幼稚園・認定こども園

柏里保育所	☎ 06-6471-0440
レイモンド西淀保育園	☎ 06-6471-1742
姫島保育所	☎ 06-6471-0859
キッズコート大和田保育園	☎ 06-6473-5421
佃保育園	☎ 06-6473-9507
聖花保育園	☎ 06-6474-7845
野里保育園	☎ 06-6472-9261
香裳保育園	☎ 06-6473-2890
聖花保育園	☎ 06-6471-6224
よどっこ保育園	☎ 06-6474-6698
みどり保育園	☎ 06-4808-3939
青空保育園	☎ 06-6472-7008
レイモンドみてじま保育園	☎ 06-6195-1316
みさき佃保育園	☎ 06-6477-3630
トレジャーキッズひめさと保育園	☎ 06-6829-6266
ソフィア歌島保育園	☎ 06-4862-5897
ブライト保育園大阪歌島	☎ 06-6476-0190
たからのざと保育園	☎ 06-6473-2200
かしわざと さくら園	☎ 06-6472-1390

ベビーランドさくら園	☎ 06-6477-1390
きららかしわざと保育園	☎ 06-6195-2173
きららのざと保育園	☎ 06-7709-1012
たから保育園にしよどルーム	☎ 06-6770-9050
ぬくもりのおうち保育 ちぶね園	☎ 06-4862-6755
くじら保育園 姫島園	☎ 06-6147-3881
姫島サンレンズ保育園	☎ 06-6478-5547

姫島幼稚園	☎ 06-6471-1010
野里幼稚園	☎ 06-6471-1360
大和田幼稚園	☎ 06-6471-4203
佃幼稚園	☎ 06-6471-3579
光の園幼稚園	☎ 06-6471-4248

光の園たんぼ保育園	☎ 06-6195-7466
御幣島幼稚園	☎ 06-6471-0173
たからこども園	☎ 06-6475-2200

8 西淀川区子育てサロン

西淀川区役所総合サービスグループ ☎ 06-6478-9969
西淀川区民生委員児童委員協議会事務局

柏里まみいくらぶ	第4月曜	柏里会館
野里まみいくらぶ	第3木曜	野里福祉会館
歌島まみいくらぶ	第2月曜	歌島コミュニティ会館
御幣島・竹島まみいくらぶ	第1木曜	御幣島6丁目市営住宅第1集会所
たんぼ	第2水曜	千舟会館
キッズひまわり	第3木曜	佃会館
おおわだ・おのおの・ひやくしま親子なかよし広場	第3土曜	大和田会館
親子ワイワイ広場	第4土曜	姫里小学校内
姫島子育てサロン	第1木曜	姫島福祉会館
ピヨピヨクラブ	第4木曜	福岡会館
ひよこクラブ	第1木曜	川北コミュニティ会館
ぼんぼこ出来島	第3木曜	サンラフし出来島第1集会所
竹島ひよこクラブ	第3月曜	竹島会館

※竹島ひよこクラブは地域居住の乳幼児と保護者、祖父の孫の方対象

9 NPO 法人 にしよどにごネット

ブログ <https://ameblo.jp/nishiyodo-nikonet/>
メール nikkori-room@swan.ocn.ne.jp

- ・**につこりRoom おおわだ** (大和田6-3-29) ☎ 06-6195-1303
- ・**につこりRoom かわきた** (中島1-12-15 中島第3住宅集会所) ☎ 06-6195-8503
- ・**に～よんステーション** (西淀川区役所1F) ☎ 06-6473-2422
詳しくはブログ、HPを見てね!

10 にしよど おやご劇場

☎/SMS 080-6157-9301(岩本)

<input type="text" value="facebook/にしよどおやご劇場"/>	<input type="button" value="検索"/>
<input type="text" value="Instagram/nishiyodooyako"/>	<input type="button" value="検索"/>

「みる」「つくる」「つどう」ことを大切に、幼児、小・中・高校生、青年・大人がつながり、心豊かに成長できる活動をしています。[会員制]

11 西淀川こどもネット

☎/SMS 090-5648-7182(大西)

区内の各地で活躍している「子ども支援団体」が、子どもをいっしょに見守るために発足。子どもたちの無事と安心を、いっしょに見守るつなかりに努力しています。ぜひ、子ども食堂や学習支援やイベントなどで、子どもたちといっしょに出会いたいです!

★印は要予約。必ず番号の各機関に事前申し込みをしてください。

この番号は各機関の番号です

このマークが付いている「ブックスタート」とは、赤ちゃんと保護者が絵本を通して楽しい時間をつなげるよう、3ヶ月健診の対象となる親子に絵本をお渡しし、絵本についてのお話や読み聞かせをしています。※時間など詳しくは、各機関にお問い合わせください。(要予約)



鮭のちゃんちゃん焼き



鮭のちゃんちゃん焼き

わかりやすい
作り方動画配信中!



大阪市健康局 YouTube

材料 (大人2人分)

鮭(生)	2切れ	バター	適量
にんじん	1/3本	A	みそ 大さじ1-1/2 砂糖 大さじ1/2 みりん 小さじ1
キャベツ	1/6個		
たまねぎ	1/2個		
じゃがいも	1個		

作り方

- ① にんじんは5mmのいちよう切り、キャベツはざく切り、たまねぎは5mmのくし形切り、じゃがいもは1cmの半月切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、にんじんとじゃがいもを入れて表面に焼き色がつかまで炒める。
- ③ ②に鮭、キャベツ、たまねぎを加えふたをして蒸し焼きにし、鮭の片面に焼き色がいたら裏返し、再びふたをし火を通す。
- ④ 火が通ったら、調味料 A を混ぜ合わせたものを加え、再びふたをし火を通したら完成。

■ 取り分けメニュー

初期

にんじんとじゃがいものポタージュ
①のにんじん、じゃがいもを柔らかくなるまで湯がき、すりつぶし、育児用ミルクで伸ばす。

中期

鮭と野菜の煮物
火の通った③の具材(鮭の皮と骨以外)を取り分け、みじん切りにし、柔らかくなるまで煮る。みそを少量加える。

後期

鮭のちゃんちゃん焼き
火の通った③の具材(鮭の皮と骨以外)を取り分け、みじん切りにする。少量の水、調味料(みそ、砂糖、みりん)を混ぜ合わせ、味付けする。ラップをして、電子レンジで1分30秒加熱する。

完了期

鮭のちゃんちゃん焼き
火の通った③の具材(鮭の皮と骨以外)を取り分け、あらく刻む。鮭はほぐす。少量の水、調味料(みそ、砂糖、みりん)を混ぜ合わせ、味付けする。ラップをして、電子レンジで1分30秒加熱する。

インフォメーション

↑ ※切り取ってレシピカードとして利用してね!

第16回 えほん展

2023年
11/25(土)
10:00~16:00
26(日)
10:00~15:00



えほんとおそびの
ふわふわランド

西淀川区役所5階

入場無料

(お問合せ) えほん展実行委員会事務局 みんなで子育て! に~よんステーション TEL.06-6473-2422

西淀川区役所の各種情報は、区の公式LINEで発信されています。



LINE

区のイベントや防災情報
など随時更新中。
ぜひチェック
してみてください。



詳しくは 西淀川区役所 政策共創課 5階52番窓口 ☎06-6478-9683 まで

絵本 だいすき!

[絵本紹介]
ぼけっと
(絵本の会 西淀川)

落ち葉やどんぐりで
作った動物たちが
葉っぱの中でかくれんぼ!
何がかくれて
いるのかなあ



ぼけっとはっぱ

藤本ともひこ/作
(ハッピーオウル社)

秋もだんだん深まると、木の葉は黄、茶、赤などに色づき落ち葉となりますね。そんな落ち葉やどんぐりの実などで作った動物たちが落ち葉の中でかくれんぼ。みんなで「ふーっ」でふいてみると、「いるよ いるよ だれかが いるよ」たぬき、うさぎ、かいじゅうなど隠れていた動物などが「いたね いたね」と出てきます。写真絵本なので読んだらきっと作ってみたいくなりますね。絵本を読んで楽しんで、また本物の落ち葉で作って楽しめる、親子で遊べる絵本です。

西淀川ここのとり図書館 ●ふわふわクラブ 毎月第1金曜日 10:30~10:50
11月10日(金) 12月1日(金)
●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00~11:20
11月23日(木) 12月28日(木)

参加無料
・定員/各回10組
(当日先着順)

この絵本は西淀川図書館にて貸し出しを行っております。ご利用ください。

子育て
コラム

泣いたり!笑ったり!日々子育てに奮闘するパパ&ママの手記

子育て数珠つなぎ

「娘の傷あと」



By 虎子

5歳の娘はよくケガをします。自転車で転んで… 鉄棒から落ちて… ただ歩いているだけで転んで…。ケガだらけなので、なるべく傷あとを残したくないなあと思います。

そんな時、湿潤療法でかさぶたを作らずに治すと、傷あとが残りにくいということを知りました。早速、ちょっとお高めめの傷パッドを買ってきて貼ってみたところ、みるみる浸出液が溜まってきて、時にはあふれるほど。そうすると、おばあちゃんが「汁がでるから」とお風呂上りにふつうの絆創膏に張り替えてしまうのでした。「この液がいいらしいで!」と言っても、おばあちゃんは「傷は乾かした方がいい」と言って、素人の私が知ったばかりの新しい治療法には耳を貸してくれませんでした。

おばあちゃんというのは、同居の私の母親で、看護師です。そして子どもは一旦貼ったらもうはがすのが怖いので、張り替えさせてくれないのです。私が子どもをお風呂に入れ、おばあちゃんがお風呂上がりのお世話をしてくれるため、気づけば新しいふつうの絆創膏が日々貼られている状態。それはとってもありがたいのですが、娘にはくっきりと傷あとが残ってしまいました。右ひざの傷あとはおじいちゃんと自転車の練習をしていて転んだ時のもので、右ひじの傷あとはパパと遊んでいた時に転んだもの。両方大ききをして私のところへ飛びついてきたのを思い出します。ケガや病気をして大きくなるとは言うけれど、やっぱりできるだけ傷あとは残ってほしくない。そしてまさに今、左ひざには幼稚園で鬼ごっこをしていた時に転んでできた、フレッシュな傷が!

湿潤療法の説明をもう一度おばあちゃんにして、今度こそは傷あとを残さずに治すんだ!と心に誓う母なのでした。

西淀川区 子育てまるごと情報 Coo [クー]

西淀川区 子育てまるごと情報 Coo [クー] は、西淀川区役所HPからもご覧いただけます。(バックナンバーもご覧いただけます)

ご意見・ご感想など、ぜひ皆様の声を寄せてください。

[メールアドレス] ni-yon@oregano.ocn.ne.jp

※本誌の記事、写真、イラストなどの無断転載、再発行等を禁じます。

