

シルバーだより

第30号 平成31年1月発行

会
報

おの

公益社団法人
小野市シルバー人材センター

<http://webc.sjc.ne.jp/onosc/>
小野市王子町801番地(シルバーワークプラザ内)
TEL.(0794)62-6222 FAX.(0794)63-5087



【第30号の主な内容】

- ・理事長あいさつ p2
- ・小野市長新年のあいさつ p3
- ・兵庫県シルバー人材センター事業推進大会 p4~p5
第8回理事長杯争奪グラウンドゴルフ大会
- ・会員のひろば p6
- ・会員親睦旅行 p7
- ・2019年男年女 p8
- ・安全適正就業委員会からのお知らせ p9
- ・料理コーナー p10~p11
- ・事務局だより p12

会員親睦旅行：近江神社にて(五百蔵会員撮影)



桑原会員作品

2019



謹賀新年



全シ協が呼びかける再度の「百万人会員達成」への挑戦に応えよう！
地域での会員のみなさんの声かけが新規会員の拡大に繋がります！



理事長 末瀬 美實

新年 明けまして
おめでとうございませう。

皆様には、ご家族お揃いでお健やかな新春を迎えられたことと心からお慶び申し上げます。日頃は会員の皆様はもとよりご関係をいただいております方々に、格別のご理解とご協力を賜っておりますことを衷心より感謝申し上げます。

ご承知のとおり私たちセンターの事業展開の動向は、地域の経済情勢、人口構成、関係す

る法令背景等によって絶えず影響を受けています。民間事業部門の景気動向が背景にあるかと推定されますが、平成30年度上半期の事業実績は契約金額、受注件数において昨年を少し上回る状況ですが、会員数、就業人日では微減の状況です。なお、最近の特徴的な状況として、シルバー人材センターにとつての看板事業である剪定作業や草刈り作業が、当該会員の高齢化等によって、発注に十分応えきれない状況が深刻になってきています。毎年度会員確保と安全就業、技術力の確保・向上に向けた研修を継続していますが十分な会員確保に至っていませんが現状です。今年もなんとしてもこの分野における会員確保を緊要の課題として認識し、多面的な取り組みを展開していく予定です。

平均年齢は73歳近くまで高齢化してきています。入会年齢の高齢化も特徴的な傾向です。背景には70歳ぐらゐまで従前の職場で働く高齢者が増加していることとも関連しているものと推定されます。しかしこの問題は、シルバーの派遣事業の拡大を図る取組と密接に繋がっています。会員拡大の主要な視点です。全シ協は再度百万人会員達成の呼びかけをしています。現在全国のシルバー人材センター会員は約71万人、契約金額は3千億円を超えています。一つの企業とみれば相当な規模です。元気な高齢者がそれぞれの地域社会で活躍することは、これからの日本社会にとって、またその地域社会にとって極めて重要な要素です。

また、シルバー会員にとって、仲間との会話、体調にあった適正就業等は、健康保持に最適です。シルバー人材センターは、「生涯現役」という高齢者の働く熱意を応援しています。私たちの事業展開のキーワードは、「自主・自立、共働・共助」、そして「地域」との「連携」です。

センターは、高齢者の「居場所」と「出番」をつくり、地域の人々との間の「顔の見える」助け合いを実践しており、まさに、国及び地方公共団体が取り組んでいる高齢者対策の大きな柱としても評価されています。会員の皆さん、地域での「高齢者仲間への声かけ」で、1人でも多くの会員を迎えましょう。

謹賀新年

本年もよろしく
お願い申し上げます
平成31年元旦

理事長	末瀬 美實
副理事長	藤田 吉之
理事	藤井 隆雄
理事	吉川 創
理事	富田 元子
理事	桑原 安子
理事	長谷川エイ子
理事	松井 孝
理事	久保 高重
理事	藤井 勝昭
監事	萩原 絹夫
監事	田中 義三
常務理事	藤田 久好
事務局長	職員一同
事務局	



シニア世代が地域で活躍できる場の創出を



小野市長 蓬萊 務

新年 明けましておめでとうございませう。

公益社団法人小野市シルバー人材センターの皆様には、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

皆様におかれましては、高齢者が健康で生きがいを持ち、社会参画の促進を図る「生涯現役社会」の実現に向けて、日々ご尽力いただいていることに対し、心から感謝申し上げます。

さて、本年は、30年続いた「平成」の時代が終わりを告げ、「新元号施行」という新たな時代が幕開けしようとしております。

そのような中、昨年、小野市では、未来に向けて、夢と希望を託す小野市発展の礎となる数々のビッグプロジェクトを着実に進めてまいりました。

小野市の新たなまちづくりの

中核となるシビックゾーンにおいては、「市役所新庁舎」の建設工事に着手し、2020年春に、「未来（ゆめ）のまち小野の創造拠点」として開設する予定であります。

また、新たな「まちのにぎわい」の創出として、イオン小野店北側の「ソロ池」に噴水装置を設置し、夜間のライトアップによる美しい景観を形成。更には、地元住民の参画と協働の実践拠点として、「欽溪温泉さすみの郷（さと）」を新たにオープンしました。この他にも、市内全域10分以内の現場到着を可能にする「消防署北分署」の開署や「新学校給食センター」の開設など、小野市の未来を築くための取組を推進してまいりました。

一方、今年の小野市は、「NEXTおの創生のFinal Stage（総仕上げ）」となる重要な一年と位置づけ、「市役所新庁舎」の建設はもとより、「浄谷黒川多目的運動広場」の整備、兵庫県との共同事業である「ひょうご小野産業団地」の一部分譲の開始や「小野長寿の郷構想エリア」での民間事業者による「高齢者福祉施設」が開設します。この他にも、歴史的

遺産である「堀井城跡」を活用した高齢者の生きがいづくりの創出と健康づくりの拠点整備なども本格化するなど、これまでの様々な取組が形として、実現してまいります。

さて、先般、国では、成長戦略の立案を担う「未来投資会議」が開催され、人生100年時代を踏まえた雇用制度の改革案として、70歳までの就業機会の確保を図るため、高齢者の希望・特性に応じて多様な選択ができるように環境整備を進めて行くことになりました。

一方、小野市においても、「アクティブシニアの活躍と生涯現役スタイルの創出」を掲げ、「生涯現役社会」の構築に向け、様々な取組を進めております。

昨年4月から開始しております「おのアクティブポイント事業」では、シニア世代を中心に約3,000人の市民の方に参加していただき、健康づくり・介護予防・ボランティアと様々な活動に取り組むことで、元氣な高齢者を増やす取組を進めております。

また、「人生100年時代」という超長寿社会をいつまでも健康でアクティブに活躍していただくためには、「予防医療」

の概念が必要になってくると考えており、予防的に健康寿命を延ばすための調査・研究を進めてまいります。

シルバー人材センターの皆様におかれましては、今後とも持ち得る能力や技能を大いに発揮していただき、「人生100年時代」をいつまでも生涯現役で活躍するお手本となっていきたいと思いますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年も皆様方にとって、健やかで明るい年となることをご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



小野市役所新庁舎 2020年春竣工



兵庫県シルバー人材センター
事業推進大会

兵庫県シルバー人材センター
事業推進大会が10月31日（水）
松方ホールにて盛大に開催され
ました。

センター事業の発展に尽くさ
れた会員15年表彰は19名の方が
受賞されました。

続いて、芦屋市シルバー人材
センターの「会員拡大に向けて
の取り組み」の活動事例発表が
あり、次に、兵庫県警察本部交



シルバーワークプラザ前



松方ホール前

通部から「高齢者の交通安全に
ついて」道路を横断する時に注
意することを映像と模擬道路と
を使い道路の横断を体験しまし
た。また、夜の服装について
暗い道路で目立つ色や、事故を
防ぐために注意することなど説
明がありました。

そして、今回初めて、松方ホー
ルに併設されたハワイエで女性
会員4名が参加して自分たちが
作った手芸品を展示販売いたし
ました。とても好評で来年はもっ
と仲間を増やし展示品の種類も
豊富にして参加したいと意気込
んでいます

15年表彰

- | | | |
|-------|------|--------|
| 上野常雄 | 庭山秀夫 | 小宮野善男子 |
| 石原政昭 | 元信義 | 宮地陽弘 |
| 吉川登志美 | 茂和昭 | 西尾垣利正 |
| 藤本岡勝勝 | 井文光 | 太田上井 |
| 岡本中 | 島美津 | 井藤 |
| 田中 | 美津 | |

(入会順・敬称略)



手芸教室メンバー



お買い上げありがとうございます！



会員のひろば

私は、平成三十年度の兵庫県シルバー人材センター事業推進大会で、十五年の表彰を受けました。ここまですべて続けたのは、家族の後押しと私自身「継続は力なり」を信じて、ウォーキングとストレッチを十年以上やってきたからと自負しています。

振り返れば色々な就業先で就業させていただき、当初は戸惑う事も多々ありま

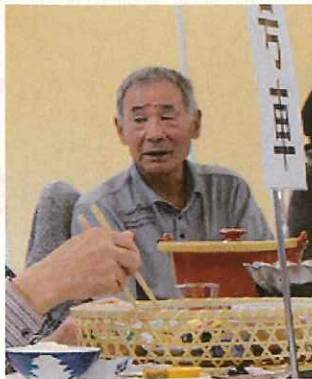


表彰を受ける上野会員
(右から2番目)

受賞会員の声

私とシルバー人材センター

上野 常雄



親睦旅行参加

したが、シルバー会員の多くの人達の激励や助言で、怪我もなく今日までこられました。

又、仕事外でも、カラオケ食事会・グラウンドゴルフ等で楽しい繋がりも持てました。

そして、センターの専門部、安全・適正就業委員会と中長期計画推進委員会のメンバーに携わった事により、センターの役割の重要性を再認識しました。

当面の目標として、八十歳まで現役で働く事と、一番好きなゴルフを続けて行けるように、今迄以上に健康に気を付けて、日々大切に過ごしていきたいと考えています。それと同時に、物忘れ防止の為に読売新聞の「編集手帳」の写し書きと日記を書く事に決めました。

第8回理事長杯争奪 グラウンドゴルフ大会

11月21日(水)午後1時よりこだまの森で、第8回グラウンドゴルフ大会を開催しました。

参加の会員さんは、皆、和やかに、真剣にプレーをされていました。



(左)3位 萩原会員 (中央)優勝 水島会員 (右)準優勝 住元会員

優勝/水島徳光 (43スコア)
準優勝/住元弘美 (44スコア)
3位/萩原絹夫 (44スコア)
ブービー賞/桑原安子
ホールインワン賞/延6人



汗ばむ程の陽気の中、元気にラウンドされました。



集合写真

市内公園の美化 ⑤

広報委員 村田 晃

今回は、こだまの森（グラウンドゴルフ場）を訪ねました。清掃業務と受付管理業務の皆様を紹介します。清掃業務は1回3.5時間、受付管理業務は、5月9日が7時～17時、10月～4月は8時～17時の就業時間で月曜日は休園です。

岸本正明・洋子夫妻

正明さん：米一筋だったが平成20年にシルバーに登録しました。管理事務所への階段や芝生広場の落ち葉や溝掃除もします。コースの汲取り式トイレの汚水量を事務所に知らせます。



洋子さん：シルバーへは平成22年に登録し、ひまわりの丘公園を経て、こだまの森で就業しています。4ヶ所のトイレ掃除が

主な仕事ですが、現役時代の経験を生かしています。

岡本勝行・末美夫妻

勝行さん：家業のハサミ製造を親父が逝ってから辞めました。造園業の仕事をし、その後シルバーに登録しました。公園の剪定・草刈りを経て、こだまの森の就業をしています。



末美さん：女性の目線でトイレ掃除をしています。お客さんから「ご苦労さんです！ありがとうございます！」と言われると「また、しようか！」と頑張れます。

岡田嘉正さん

知人の紹介でシルバーに登録して6年目になります。これからは、人との付き合いを大切に、「良かった！楽しかった！」と喜んでもらえる事をモットーにしたいと思います。余暇は、テニス・スキー・ゴルフ

フヤグループ旅行などを楽しんでいます。



山本隆一さん

シルバーに登録して1年少しです。こだまの森の近くで交通事故が起こり、救急ヘリコプターから着陸許可を求められた時は驚きました。余暇はゴルフ（AVE81）を楽しんでいます。



松井利文さん
シルバーに登録して4年です。現役時代に比べてストレスが無いのが良いです。顔見知りもだんだん増えました。



岡崎光雄さん

市の広報で知りシルバーに登録して3年半になります。来場者に顔見知りも増えました。来年は金婚式を迎えるので、記念の旅行をしたいと思っています。





会員親睦旅行

平成30年11月4日(日)

87人の会員が参加

紅葉に色づく比叡山ドライブウェイ、延暦寺

雄琴温泉「雄山荘」にてご昼食 ～琵琶湖畔・比叡山日帰り～



富田福利厚生委員長
乾杯



末瀬理事長挨拶



喜寿のお祝い



昼食の様子



比叡山延暦寺



近江神社

平成31年 年男・年女



- ① 今年の抱負
- ② 趣味・特技
- ③ 健康について
気をつけて
いる事

昭和10年生まれ 6名

- 小野地区1名
- 小野東地区1名
- 河合地区1名
- 大部地区2名
- 下東条地区1名

昭和22年生まれ 45名

- 小野地区4名
- 小野東地区11名
- 河合地区5名
- 来住地区4名
- 市場地区8名
- 大部地区7名
- 下東条地区6名

小林 絹次

- ① 高校野球をビデオで撮影する。
- ② おの歴史探訪、カメラ・ビデオ撮影。
- ③ 筋力トレーニング、認知症予防。

藤田 八太郎

- ① 手先だけはまあまあ素早く動きます。

- ② 鉄道模型、デザイン。
- ③ 三度の食事は正しく、睡眠も正しく正確に。

大嶋 久直

- ① 健康第一。人生最後のマイカードライブ旅行。
- ② 絵画(水彩)を書く事。
- ③ 50坪程の畑を借りて、野菜作りを楽しむ。

桑原 安子

- ① 「猪突猛進」は返上!! 周囲の景色も楽しみながら緩やかに前進。
- ② 手芸(小物作り)。
- ③ 筋力測定で実年齢より低下している事が判明、ショック!!

藤原 俊彦

- ① 健康で、元気で、楽しく仕事をします。
- ② 音楽、カラオケ、ギター。
- ③ 睡眠を充分に取る。3食しっかり食べる。自分で年寄りぶ

らない。
常に若々しく、趣味も仕事も含めて人生を楽しく、何歳になっても今が一番楽しい!と思えるような心がけている。

山下 良子

- ① 健康に気をつけ、食事(朝は充分に昼・夜は程々に)・睡眠・運動の3点を守る。
 - ② 春夏共甲子園球場で高校野球観戦、手編教室、ジグソーパズル(1000ピース)。
 - ③ 毎日起床前、手・足・腕立伏せ(20〜30回)など5〜10分運動してから起きる。
- 外出時、エスカレーターを使わず歩く。健康講座などに出るだけ参加する。

岡本 末美

- ① こだまの森の清掃をしています。朝のすがすがしい空気を吸って歩き、お客様に「ありがとう」と言われると大変うれしいです。体の為にも良い就業先だと思って精一杯頑張りたいと思います。
- ② 菊作りと庭木の剪定。中ぐらの松の木の前定が好きです。
- ③ 57歳の時乳がんになり、乳房

を摘出、抗がん剤を投与しました。おかげさまで13年たちますが普通に暮らしています。歩く事と食事を控えめにして、少し悪いと思ったら医者に行く事です。

常深 一男

- ① 年齢を気にせず、いつまでも若いつもりで頑張ります。
- ② 菜園作り。これからも体が動く限り、春野菜・夏野菜・秋野菜を作って頑張ります。
- ③ 昨年の夏の暑さに負け、病院にお世話になりました。この年まで50年あまり続いたお酒・タバコの中でタバコを止めました。

土肥 憲男

- ① 今は病気ですが、治ったら完全に気をつけて頑張りたいと思います。
- ② 読書・スポーツ観戦・新聞のパネルクイズ。
- ③ 適度の運動(ウォーキング)・自分で血圧を測定し、健康状態をチェックする。





安全・適正就業委員会だより

シルバーリーダーダースクール

平成三十年度
安全・適正就業

十一月十六日(金) 小野交通安全協会主催によるシルバーリーダーダースクールが開催されました。夜間運転の危険性を講義により学習し、サポカー体験によりその安全性を体験しました。今後は、交通安全のリーダーとして事故防止に努めていただきます。



①安全目標と実績

事故区分	平成30年度	平成30年度	適用	
	目標件数	発生件数		
傷害事故	重篤事故	0件	死亡又は6ヶ月以上の入院	
	重大事故	0件	1ヶ月~5ヶ月の入院・後遺症傷害の事故	
	傷害事故	5件以下	2件	傷害保険適用を受ける事故
	連続無事故日数	150日以上	12日 MAX (214日)	
賠償事故	20万円以上	0件	損害賠償保険適用を受ける事故	
	20万円未満	3件以下		3件

- ②安全・適正就業委員会
十月十七日実施
- ③安全パトロール
十一月十三日実施
- ④安全・適正就業委員会の個別パトロール
八月二十九日・九月六日
九月二十日・十月二日実施
- ⑤安全・適正就業推進員等研修会
毎月発行
七月二十五日参加
シルバーリーダーダースクール

草刈りによる飛石事故: 3件発生 入院一ヶ月以上の重大事故: 1件発生

発生番号	発生年月日	保険種類	作業内容	事故の型	症状	事故概要	傷害程度・入院日数	傷害程度・通院日数
1	H30.5.1	賠償	草刈り	窓ガラス破損		草刈り中小石が飛来し隣家の窓ガラスを破損した。	0	0
2	H30.5.29	傷害	花の水やり	交通事故による転倒	腰骨 切迫骨折	交差点を青信号で右折しようとしたところ、赤信号で交差点右に停車中の車の後方より、自転車が走ってきて接触し転倒した。	25	6
3	H30.8.6	賠償	草刈り	窓ガラス破損		就業場所での草刈り中小石が飛来し窓ガラス3枚を破損した。	0	0
4	H30.8.9	賠償	草刈り	車リアウィンドウガラス破損		草刈り中小石が飛来し駐車中車のリアウィンドウガラスを損壊した。	0	0
5	H30.8.27	傷害	草刈り	側溝への転落	首 神経損傷	道路際の草刈り中、軽い熱中症により道路脇の側溝に頭から落ち意識を失い救急車により病院搬送。	11	0
6	H30.10.5	傷害	シール剥がし	フォークリフト事故	左足親指 等の骨折	作業の移動中、フォークリフト後方を歩行中フォークリフトがバックしてきたため後輪に左足を轢かれる。救急外来へ。左足7カ所骨折。	60	0

厳守: フォークリフトの後方確認。歩行者は歩道を。

平成三十年度事故状況

第三回安全パトロール

十一月十三日実施



安全意識の積極使用を勧める

安全スローガン優秀作品

安全意識の高揚を図る目的の安全スローガンを募集しましたところ、多数の方からの応募がありました。

◆最優秀作

安全は心のゆとりとルールから
(内藤次雄)

◆優秀作

慣れと過信は事故の元
初心に戻って安全確認
(豊田稔彦)

職場の安全 家族の安心
災害ゼロはみんなの努力
(土井文弘)

◆佳作

安全をいつも心に指先に
(小林博務)
高めよう 安全意識と安全就業
(土井繁一)
足元は確認しつつゆっくりと
(小林博務)
何事も過信しないで仕事にかか
(小林博務)
見たつもりしたつもり何時でも出来る
積もり積もって事故になる
(藤岡千津子)



料理コーナー
小野市市民福祉部健康課より

～低栄養を防ぐための食事のポイント～

① 1日3食（主食・主菜・副菜）をバランスよく食べる

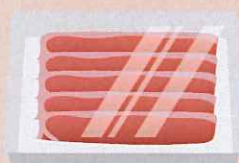
ま（豆類）、ご（ごまやナッツ）、わ（わかめなどの海藻類）、
や（野菜）、さ（魚）、し（椎茸などのキノコ類）、い（いも）
よ（ヨーグルトなどの牛乳・乳製品）を食べましょう。



② たんぱく質を食べましょう

肉と魚の摂取比率は1：1に。

<1日に必要なたんぱく質の量の例>



肉：60～70g

+



魚：切り身1切（70g）

+



豆腐：100g

+



卵：1個

+



200ml

または納豆1パック

③ 野菜は、緑黄色野菜、根菜などいろいろな種類を食べましょう

緑黄色野菜は、1日100g、淡色野菜（海藻やきのこ含む）は、1日250g
食べましょう。

ま ご わ や さ し い よ を使った1日の献立例

朝食

【主食】ご飯

【主菜】納豆 **ま**

【副菜】具だくさんのみそ汁 **や い**

果物80g、牛乳200mlまたはヨーグルト100g **よ**
（みかんなら2個、バナナなら1本、りんごなら1/2個）

野菜をたくさん入れると、汁物も副菜になります。
素材のうま味が出るので、塩分を減らしても美味しく、減塩効果があります。



食欲がないときは、間食で果物や牛乳・乳製品を摂りましょう。

昼食

【主食】ご飯

【主菜】豚肉の野菜炒め

【副菜】小松菜のごま和え **ご**



夕食

【主食】きのこの混ぜご飯 **し**

【主菜】さば缶つくね **さ**

【副菜】海藻サラダ **わ や**





きのこの混ぜご飯

《材 料》(4人分) ご飯…2合 きのこ…1パック 油…小さじ1
 かつお節…5g (小袋2パック)
 顆粒だし…小さじ1/2 醤油…大さじ1
 柚やカボスなど (お好みのかんきつ類) …適量



《作り方》

- ① きのこは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油をしき、きのこがしんなりとするまで炒める。
- ③ ②にかつお節と顆粒だし、醤油を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③に柚やカボスなどの果汁・刻んだ皮を加える。
- ⑤ ④を温かいご飯と混ぜて出来上がり。

さば缶つくね

《材 料》(2人分) サバ缶 (190g) …1缶 はんぺん…1枚
 大葉…8枚 長ネギ…10cm 卵…1個
 オリーブオイル…適量



《作り方》

- ① ポリ袋に、はんぺんを入れ、よくもんでペースト状にする。
- ② ①にさばの身を入れて、よくもみ合わせる。
- ③ ②に刻んだネギと大葉、溶き卵を入れて、よくもみ合わせる。
- ④ ③を丸形して、オリーブオイルをしいたフライパンでこんがり焼いたら完成。

海藻サラダ

《材 料》(2人分) レタス…1/2個 ブロッコリースプラウト…1/4パック
 トマト…1/2個 海藻ミックス (乾燥) …6g
 お好みのドレッシング…適量

《作り方》

- ① 海藻ミックスは、水で戻したのち、水気を切っておく。
 レタスは、5分ほど水にさらし、キッチンペーパーで水気を拭き取り、一口大にちぎる。
 ブロッコリースプラウトは、種を除き、食べやすい大きさに切る。
 トマトは、一口大に切る。
- ② 器に①を盛り付け、ドレッシングをかけたら完成。



ブロッコリースプラウトは、ブロッコリーの新芽です。動脈硬化予防の作用があるといわれるスルフォラファンを豊富に含んでいます。

【ポイント】 食欲がなく、サラダしか食べられないようなときは、豆腐をプラスして、毎食たんぱく質を摂るようにしましょう。

匠の里 シルバー刃とぎ館

今回は、シルバー刃とぎ館をご利用いただいている方の声をご紹介します。
小野市内を始め多可郡・西脇市・加古川市のお客様がありました。

【刃物研ぎの様子】

丁寧な仕事をしてくれます。(敷地町女性)



自分で研ぐと光るだけで切れないが、良く切れる様になりました。(加古川市男性:手斧1丁)



切れなくなって、数年前から利用しています。ついでに新鮮野菜を買って帰ります。(育ヶ丘町女性:包丁2丁)

料金表	
包丁	500円
鎌	300円
剪定ハサミ	600円
植木ハサミ	600円
ラシャ切ハサミ	800円
刈込みハサミ	1,000円

親父の代から使っている鋏も研いでもらった。代金が安いと思います。(泰田町男性:幅広鋏1丁)

広報誌で知って初めての利用。新品みたいになりました。(育ヶ丘町男性:剪定鋏と刈込み鋏各1丁)

公園に孫を連れて来たついでによく利用します。(西脇市女性:刈込み鋏2丁)



編集後記

「シルバーだよりおの 30号」が無事に発刊できました。ご協力いただいた方々ありがとうございました。平成が終わり、新しい元号になる節目の年です。今年も元気に頑張ります。本年もよろしくお願ひします。

来る平成31年3月17日(日)、桜づつみ回廊・山田の里公園周辺において、環境保全・ボランティア活動を予定しております。ご多忙中とは存じますが、多数のご参加をよろしくお願ひします。※詳細は、後日案内致します。

第8回「環境保全・ボランティア活動」のお知らせ

現在会員数(H30.11末現在)
総数 594人
男性 402人 女性 192人

女性 192人
男性 402人

会員募集中!!

健康で働く意欲のある60歳以上の友人・知人をご紹介ください。毎月第2・第4火曜日、13:30から入会説明会を開催しています。

あなたの知識と経験を活かしてみませんか

Tel 62-6222 Fax 63-5087