

ふれあい

秋号



vol. 124

令和5年10月24日

仕事がある 仲間がいる 出会いがある



新庁舎 10階展望テラスからの市内風景 撮影：小菅美代会員

草加市シルバー人材センター

公式LINEアカウントを作りました。

こちらのQRコードを読み取って是非友だち登録して下さい！



LINE講習会もやっています。

気になる方はセンターまで問い合わせ下さい。

- Smile to Smile の運用について (2P)
- 安全くん・安心ちゃん (3P)
- 子ども食堂「結び」活動報告 / 女子会開催案内 ... (4P)
- 健康長寿メニュー (5P)
- アクティブシニア (6P)
- お掃除スタッフ講習会開催について (6P)
- ポーカルシニアサークル仲間募集..... (6P)
- ゆっぽクラブ 初詣旅行会参加者募集 ... (6P)

- 水彩画教室 仲間募集 (6P)
- ふれあいクイズ ※回答者募集 (7P)
- 読者からの声コーナー ※感想投稿募集 (7P)
- 編集後記..... (7P)
- 結の会活動報告 (8P)
- 「日帰りバス旅行報告」
- 「ボウリング大会案内」
- 「新春のつどい開催案内」

😊 Smile to Smile (スマイルトゥスマイル) 会員専用サイトを始めました



令和5年10月より運用をスタートしました！
ご利用には、ご自身で登録手続きが必要になります。

シルバー人材センターから送られた「ログインID」「仮パスワード」を使用して登録手続きをして下さい。

※「ログインID」「仮パスワード」は、9月に会員全員にお手紙で、通知しております。

センターからのお知らせ

就業情報の確認

配分金明細の確認

Smile to Smileでは、センターからの重要な情報をスマホやパソコンを使用して、閲覧することが出来ます。

情報を確認するには、ご自身のIDとパスワードでログインして下さい。

配分金明細について

大切なお知らせ

令和6年3月末で、配分金明細の紙でのご郵送は終了いたします。

4月から、配分金明細は全て、Smile to Smileによる閲覧方式に変更になります。
配分金明細を紙面でご希望の方は、センター事務所へ直接受取りに来ていただければ、お渡しすることも可能です。

Smile to Smile 講習会開催

- 使い方がよく解らない。
- ログインパスワードが変更できない。
- 明細の見方が分からない。
- Smile to Smile自体がよく分からない。

※こんな悩みを抱えている会員へ

草加市シルバー人材センターでは、Smile to Smileの使い方でお困りの会員を対象に無料の講習会を毎月実施しています。
講習会に参加したい場合はシルバーまでお電話下さい。

講習会のご案内

No	開催日	時間	定員人数	会場	持ち物
1	11月9日(木)	10時00分	10名	草加市シルバー人材センター	<ul style="list-style-type: none"> ●ログインID・仮パスワードが記載された用紙 ●メールアドレス ●お使いのスマートフォン
2	11月9日(木)	13時30分		草加市シルバー人材センター	
3	11月16日(木)	10時00分		草加市文化会館(第2会議室)	
4	11月16日(木)	13時30分		草加市シルバー人材センター	
5	11月30日(木)	10時00分		勤労福祉会館(第2会議室)	
6	11月30日(木)	13時30分		草加市シルバー人材センター	

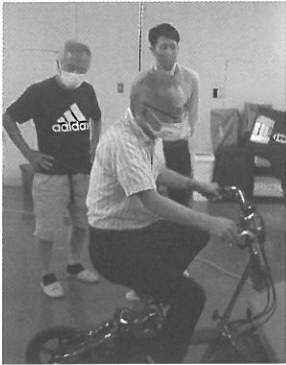
< Smile to Smile 講習会申込み先 >

公益社団法人草加市シルバー人材センター
電話：048-928-9211



自転車安全運転講習会

9月11日(月)の午前と午後の2回、自転車安全運転講習会を開催し、草加警察署交通課・草加市交通対策課の指導のもと、22名が受講しました。高齢者の自転車運転における注意点、自転車運転のルールやマナーについて、シミュレーターを使用した運転指導、また手代中央公園では信号機や横断歩道、障害物を設置し、実車を使用した運転指導を受けました。



安全巡回活動

安全巡回活動を7月12日(水)・7月20日(木)・8月3日(木)・8月9日(水)・9月5日(火)・9月7日(木)の計6回行い、植木剪定18箇所・除草10箇所・児童クラブ8箇所・工場軽作業所6箇所の計42箇所の巡回を実施しました。今回は熱中症対策に重点を置いてチエック・指導を行いました。今後も定期的巡回活動を行い、事故防止に努めてまいります。



あぶない!! 令和5年度 事故発生状況報告

令和5年4月から9月までに報告のあった事故発生状況です。

■ 傷害事故 13件 (12件) ※カッコ内は令和4年度の数

発生	内容	(件数)
就業中の事故	7件 (8件)	転倒 1件 (3)
	激突 1件 (1)	
	墜落、転落 0件 (2)	
	虫刺され 2件 (0)	
	動作の反動、無理な動作 0件 (1)	
	接触 1件 (1)	
	その他 2件 (0)	
途上	6件 (4件)	転倒 2件 (0)
	自転車走行中 4件 (4)	
	死亡 0件 (0)	

仕事内容	(件数)
子育て支援	2件 (1)
軽作業	1件 (1)
清掃	3件 (4)
駐車・駐輪場管理	1件 (1)
都市公園クリーン	1件 (1)
配布	0件 (1)
生活支援	1件 (2)
植木	1件 (0)
施設管理	2件 (0)
派遣事業	1件 (1)

性別	(件数)
男	7人 (5)
女	6人 (7)

■ 賠償事故 7件 (5件) ※カッコ内は令和4年度の数

発生	内容	(件数)
就業中の事故	7件 (5件)	飛散させた物で損壊 0件 (0)
	落下させた物で損壊 2件 (0)	
	その他の損壊 5件 (5)	

仕事内容	(件数)
軽作業	1件 (1)
清掃	2件 (1)
スーパー作業	1件 (0)
都市公園クリーン	2件 (0)
生活支援	0件 (1)
植木	0件 (1)
襖・障子・網戸	0件 (1)
育て支援	1件 (0)

性別	(件数)
男	7人 (3)
女	0人 (2)

■ 傷害事故の例

内訳	主な事故状況
就業中の事故	1件 就業終了後に松並木を自転車で走行中、ランニングしている人を見かけようとして、車止めの岩にぶつかり転倒、左足を負傷した。

■ 賠償事故の例

内訳	主な事故状況
就業中の事故	2件 ・ 駐車場で作業中、ほうきの柄が車両と接触し傷を付けた。 ・ 2階洗濯場から廊下に通じる仕切の網戸にぶつかり網戸を破損した。

自転車 安全利用 五則

1. 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
3. 夜間はライト点灯
4. 飲酒運転は禁止
5. ヘルメットを着用

安全くん。
安心ちゃん。

コーナー

安全・適正
就業部会



子ども食堂「結び」活動報告

新型コロナウイルス感染予防対策として、お弁当での配布を行っています。

第36回

3色そぼろ丼とうどんの
セット(フライドポテトつき)

開催日:
7月25日(火)
利用者:
こども 63人
大人 40人
合計 103人
獨協大学生 9人
ボランティア 18人



第37回

春巻きと
ハッシュドポテト

開催日:
8月22日(火)
利用者:
こども 80人
大人 40人
合計 120人
ボランティア 18人



第38回

ひじきご飯と餃子

開催日:
9月26日(火)
利用者:
こども 88人
大人 54人
合計 142人
獨協大学生 2人
ボランティア 19人



ボランティアスタッフにインタビュー～



笠松 浩司さん

Q 子ども食堂に参加したきっかけは?
A 2020年に退職して、1年間は自由に過ごしていましたが、コロナ禍で家にいる時間が長く、その間に人と交流したい!世間の役に立ちたい!と思いセンターに入会、そして子ども食堂ボランティアも始めました。とても賑やかで楽しいです!



渡辺 絹代さん

Q いつから参加されていますか?
A 2021年11月からですね。
Q どんな時にやりがいを感じますか?
A 調理したものができあがって、盛付けたお弁当を見たときです!
Q ずばり楽しいですか?
A はい!みんなでわいわい作りあげていくのが楽しいですね!なんでも楽しいのがいちばん!



事務局より～

お二人を含めボランティアスタッフの皆さん、各々の知識を活かし、素晴らしいチームワークで安全、衛生面に気をつけて作業しております。みなさんの手際の良さには、おどろきです。



女子会 第3弾

参加費
無料

よさこい踊り体験会

～一緒に踊りましょう～



日時 11月29日(水) 9時30分～10時30分
会場 草加市シルバー人材センター
持ち物 上履き タオル 飲み物
人数 10名(事前申込み)

いきいき 美容教室 報告

～化粧で気持ち前向きに～

《7月12日(水) 草加市文化会館にて開催》

市民の方を含め30名が参加。化粧を通して、みんなで楽しく、美しく。健康長寿が伸びました。



女子会 報告 第2弾

終活セミナー
～ハッピーエンディング～

《8月29日 9月6日開催》

今生きている私の「その時」のための準備。残された者の「その後」のための準備。



みんなの心に残る最後の写真は一番いい顔で。
さあ、今から準備!!

健康長寿メニュー

～サラサラ血液で健康に～

健康食の会
管理栄養士
山口千砂都



健康食の会ホームページ：
<https://kenkousyokunokai.amebaownd.com/>

血液サラサラ健康学

動脈は新鮮な血液を体全体に運ぶ生命のパイプです。血液を絶えず循環させており、その流れをスムーズに行うためには余分な血中脂質や糖分のない、サラサラ血液が必要です。

しかし、不規則な生活習慣の積み重ねは血液をドロドロにし血管が詰まりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすリスクも。毎日の食生活で気を付けるポイントはなんでしょうか。



サラサラ血液を作る 食事のポイント

① 1日3食、バランスよく

お菓子やお酒が多いと肥満につながり血中脂質も上がります

② 適度にとりたい油と

【冷蔵庫に入れても固まらない油】

青背魚 大豆製品
サラダ油

控えたい脂

【冷蔵庫に入れると固まる油】

肉の脂身 鶏肉の皮
バター 洋菓子

③ 抗酸化作用のある食材をとる

香りが強い野菜	色の濃い野菜	ネバネバ食材	酸味の強い果物
にんにく たまねぎ	にんじん かぼちゃ 小松菜	納豆 オクラ 長芋	グレープフルーツ キウイ

抗酸化物質はコレステロールの酸化を防ぎ動脈硬化を予防します

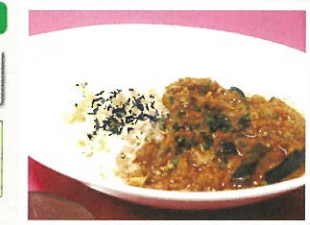
さば缶をパワーアップ

さば缶カレー

献立例 さば缶カレー
フルーツサラダ

★材料2人分★

さば水煮缶……………1缶
玉ねぎ……………1/2個
トマト……………1個
なす……………1本
バター(有塩)……………10g
鷹の爪……………1本
みじんんにく……………小さじ1/2



みじん生姜……………小さじ1/2
カレー粉……………大さじ1/2
プレーンヨーグルト……………100g
水……………100cc
カレールウ……………1かけ
ごはん……………2人分

- ①玉ねぎはみじん切りにし、トマトは皮をむいて乱切りにする。なすは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにバターと鷹の爪、にんにく、生姜を入れて弱火にかける。香りが立ったら玉ねぎを加え、中火～弱火で焦げないように炒める。
- ③②にカレー粉を加えてさらに炒める。
- ④③にさば缶、トマト、なす、ヨーグルト、水を加え、蓋をしてトマトの形がくずれるまで弱火～中火で煮込む。
- ⑤④にカレールウを加えて混ぜ、溶けたら火を止める。
- ⑥器にごはんとカレーを盛る。

ネバネバ食材を使って

納豆オムレツ

献立例 納豆オムレツ
トースト/野菜サラダ

★材料2人分★

納豆……………1パック(小粒)
卵……………2個
小葱……………2本
塩……………少々
こしょう……………少々
油……………小さじ1
大根おろし……………適量



- ①納豆はよく混ぜ、添付たれとお好みでからしを入れてさらに混ぜる。
- ②ボウルに卵を割り入れ、小口切りにした小葱、塩、こしょうを加え、よく混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②を一気に流し入れ、手早く混ぜて半熟になったら火からおろす。
- ④③に納豆をのせて包み、ひっくり返して形を整え皿に盛り付け、大根おろしを添える。

火を通さず抗酸化力アップ

アジの刺身サラダ

献立例 アジの刺身サラダ
ごはん/味噌汁/ごま和え

★材料2人分★

アジ(刺身用)……………1尾
塩……………ひとつまみ
粗びきブラックペッパー……………小さじ1/6
玉ねぎ……………中1/2個
かいわれ……………適量
パプリカ……………適量
刺身用オイル……………大さじ1
ポン酢……………大さじ1



- ①アジに塩をふり、水気がでてきたらペーパーでふき取る。食べやすい大きさにそぎ切りにし、ブラックペッパーをふる。
- ②玉ねぎは薄くスライスし、しばらく空気にさらして辛味をぬく。かいわれやパプリカを適当な大きさに切る。
- ③オリーブオイルとポン酢を混ぜ合わせる。
- ④皿に玉ねぎ、アジ、かいわれやパプリカを盛りつけ③を回しかける。30分ほど冷蔵庫で冷やすと玉ねぎにも味がしみておいしい。

アクティブ シニア

多方面で活躍
するシルバー
会員



【入会日】
郡山 智子
（こわりやま ともこ）
平成30年8月

郡山智子さんは、前職の定年退職後も社会との繋がりを持つことを求めて、平成30年（二〇一八年）にシルバー人材センターに入会されました。入会時には、とくに就業業務にこだわりがなく、入会後まもなくセンターから紹介された化学薬品会社の工場内清掃の業務に就業されています。

清掃業務は、工場施設内のトイレと更衣室の担当で、トイレは室内と室外の5か所あり、郡山さんは、週4回（月、水、木、金曜日）を、担当しています。業務は、朝8時から12時の午前中で、コロナ禍以後には、通常清掃の他に消毒作業もルーチンに行っています。

郡山さんは、「仕事は、自分のペースですべての作業がで

きるもので、とてもやりやすい環境です。また会社からは、夏は首回り用の小型扇風機が支給されますし、冬は厚手のジャンパーが提供されるので助かっています。従業員の方には、トイレが綺麗でうれいと感じています。」と述べています。

郡山智子さんのプロフィール

郡山さんは、センターに入会とほぼ同時期に、かねてより習いたいと思っていた大正琴のサークル「琴松会」に入会して、月2回練習（勤労福祉会館）に励んでいます。これまでにセンター主催の発表会に数回参加されています。

また、郡山さんは、ご主人とともに、農地を借りて100坪規模の家庭菜園に取り組んで、各種の野菜をはじめとして、人参、玉ネギ、トマトなど年間50種類を栽培・収穫されていますが、その一部は、センターが毎月行っている子ども食堂「結び」の食材として寄付をされています。



混声合唱ボーカルシニア

毎回体験会を実施しています。歌の好きな方はお友達とどうぞご参加ください。



仲間募集

練習日時：第1、第3土曜日 午前10時～12時

*会場都合により第2、第4土曜日を利用することがあります。

会場：新田西文化センター(第3会議室)

*会場都合により中央公民館(視聴覚室)を使用することもあります。

会費：月額 2,500円

連絡先 会長 本多隆良
(携帯) 090-4364-9000

カルチャー教室ギンノワ

水彩画を描いてみませんか!



生徒募集

① 金曜日コース・土曜日コース

会場：中央公民館・高砂コミセン

② 会費：月2回月額1,800円

③ 透明水彩を使います

④ 見学は自由です

カルチャー教室 水彩画
講師 山本信行
(携帯) 080-1251-5656

ゆっぽクラブ

仲間募集

ゆっぽクラブでは、旅行等を計画し、観光をしながら楽しく活動をしています。その他にメンバー同士の親睦を深める活動として、食事や飲み会等も実施しております。

今年度は、1月に初詣旅行を計画しています。当日は、九十九里とイチゴ狩りも予定していますので、是非ゆっぽクラブの仲間になって一緒に楽しみましょう。



※年会費はかかりません。

問合せ先：090-3427-3846

担当：木村 修二

受講生大募集!

お掃除スタッフ
養成講座

皆様は換気扇のギトギト、窓の汚れなどで悩んだことはありませんか? お掃除のやり方を学ぶ機会、なかなかありませんよね。

お掃除のコツ、一緒に学びませんか?

今回、お掃除をする際に役立つ知識や技術を身につける「お掃除スタッフ養成講座」を開催します。

草加市シルバー人材センターでは、市内のサポートが必要なご家庭を訪問し、お掃除やごみ捨て、お買物などを支援する生活支援サービス※事業を行っています。

ぜひ、講習会でお掃除テクを身につけて、日々の生活やお仕事に活かしましょう!
(※サービス内容には制限等があります。)

お掃除スタッフ養成講座概要

- ① 11月13日(月) 10時～
- ② 11月22日(水) 14時～
- (※①・②共に同じ講座内容です。)
- 会場 シルバー人材センター内
- 定員 両日とも20名まで
- 参加費 無料
- 申込み締め切り日 11月1日(水)
- 申込み・問い合わせ先

☎048-928-9211

第64回ふれあいクイズ



今回は「この名所の都道府県はどこですか?」という問題です。旅のパンフレットなど見ていると、あのあたりかな! ? と思っていても都道府県名までなかなか思い出せない時がありますよね。たとえば紅葉の頃、鳴子峡は有名ですね。この鳴子峡は宮城県です。東北の方は、すぐわかると思いますが、反対に九州の方は難しいと思います。今回は有名な場所やよく聞く名所など書き出してみました。思い出の場所が見つかるかも知れませんね。おしゃべりしながら、クイズを解いてみて下さい。全問わかりましたら早速ご応募よろしくお願い致します。

編集部一同、みなさんのご応募お待ちしております

- | | |
|------------|---------|
| ① 立石寺(山寺) | A. 石川県 |
| ② 階段国道339号 | B. 宮城県 |
| ③ 和倉温泉 | C. 岐阜県 |
| ④ 伊勢神宮 | D. 長野県 |
| ⑤ 高千穂峡 | E. 福島県 |
| ⑥ 屋久島 | F. 山形市 |
| ⑦ 白川郷 | G. 群馬県 |
| ⑧ 三春滝桜 | H. 鹿児島県 |
| ⑨ 松本城 | I. 青森県 |
| ⑩ 吹割の滝 | J. 三重県 |

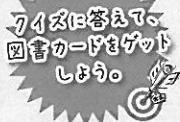
第63回クイズの答え

- ① E ② H ③ B ④ J ⑤ I ⑥ C ⑦ D
⑧ F ⑨ A ⑩ G

訂正: 第63回ふれあいクイズに誤りがありました。
(誤) D ボーリング → (正) D ボウリング

正解者の中から厳正なる抽選で10名様に図書カード(1000円分)を進呈します。郵便はがき(63円)に答えと住所、氏名、「ふれあい」に関する感想などご記入の上11月24日までに「シルバー人材センターふれあいクイズ係」までお送りください。尚、当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきますのでご了承下さい。

応募先 〒340-0021 草加市手代2-17-17



読者からの声コーナー

夏号へのご意見・ご感想ありがとうございました。こちらでその一部を紹介いたします。

いつもふれあいクイズを楽しみに答えを調べたり考えたりしています。今回も難しい問題でした。でもその分頭の体操が出来るのでうれしいです。今後も難しい問題をお願いします。頑張って回答したいと思います。表紙のトンボの写真、もうトンボが出て来ているのが不思議です。秋になると思うのですが、今頃なんですね。もう秋が近いということなのですかね。この暑い日が早く終わって秋を心待ちにします。(池田会員)

ここ3年間はセンターの活動も制限されて、紙面の内容も今一つ少なく感じていましたが、これからは活動は活発になり、紙面に載せられぬほど賑やかになることと期待しております。(平澤会員)

短すぎず長すぎずほどほどのページ数で見やすい構成になっていると思います。冊子から高齢者の活動内容が見える化されており、毎号全てのページに目を通しています。楽しみのひとつになっています。(山森会員)

健康長寿メニューの材料、高野豆腐はあまり使った事はありませんでしたが、今回のレシピを参考にチャレンジしたいと思います。他の2品もさっぱりとしておいしそうなメニューですね。夏場は野菜が日持ちしないので乾物をうまく活用する良いレシピだと思います。表紙のトンボちゃんが可愛しかったです。(蒲公英さん)

ふれあい表紙のトンボのアップは素晴らしいですね。今年は、未だトンボも蝉も見ていません。猛暑が落ち着いたらそうか公園に行ってみたいです。(岩崎会員)

クイズ今回も難問でした。ガンバりました(この暑さの中)。旅行に参加させていただきます、今からワクワクしています。(蓮沼会員)

クイズ楽しめました、検索しました。久々に...です。頭の体操イチ・ニ・サン。ぬり絵に参加しました。理屈ぬきに楽しいです、皆様知らないと損しますよ。ポッチャ盛り上ります、燃えます次回が楽しみ。(菅原会員)

令和5年度の優秀安全標語が出ておりました。2年前に私も1度優秀賞に載る事ができました。その後は、まだ1度も賞に入れませんが、次回がんばるぞ...。(大櫃会員)

ふれあいの表紙の写真を興味をもって見えています。(亀島会員)

安全くん・安心ちゃんのコナーなんども読み返しました。(福田会員)

7ページのふれあい会報の中に様々な情報があふれかえっていて、どれもこれも楽しみです。シルバー会員の職場の様子や活動内容等も知りたいです。(中田会員)

ふれあい夏号より、令和5年度第40回定期総会に出席した一員として、委任者が1501名は別として出席者が56名と公民館の席が「パラパラ」これでののでしょうか、もう少し参加していただきたいと思いました。第5次事業推進計画の最初の年となりますが、様々な問題・課題が沢山あると思われませんが、会員全員が安全、安心に親睦を深め、楽しみましょう。(Y.S会員)

「リーダー研修会」で自分が所属しているシルバー人材センターについて新しい学びがありました。草加市も人口の高齢化が進行中だと思います。地域の役に立ちたいと考えている方は多く存在すると思います。やってみようと思える仕事の種類が増え、活躍の場が多岐にわたるようになることを期待しています。(石塚会員)

編集後記

地球温暖化と言われるようになって長いですが、さすがに今年の夏は暑かった。以前とは全然違います。

「災害級の猛暑」などと言われますが、体温を超えるような気温はまさに「自然災害」と言ってもいいかもしれません。そしてコロナもまだ収まっておらず、感染は増えています、ネット情報によると実は第9波だそうです。皆さんうがい、消毒、手洗いの励行して感染防止に努めましょう、自己防衛のためです。

今年の暑さは一段と厳しく体にこたえます。その中でシルバー会員の仲間が、たくさん頑張って仕事していることは本当に励みになります。仕事と趣味、ずっと現役で続けたいと思います。(北林会員)

ふれあいの表紙、今回、生き物それもトンボ、着地寸前の写真で感動しました。(亀山会員)

はじめて手にして読んで見ました。大変勉強になる事が書いてあるので驚きました。よく考えて見るとなりたちから分かるような気がしました。(野口会員)



結の会
活動報告

一 役員会 7月11日

- 令和5年度役員組織、役割分担協議
- 年間スケジュール、行事案内等
- 選べる日帰り旅行について

二 役員会 9月12日

- 選べる日帰り旅行役割協議
- 軍港めぐりおよび筑波宇宙センター
- ボウリング大会
- 日程・会費・募集内容協議



結の会

会員親睦
「日帰りバス旅行」

今回も会員の日程都合に合わせて、「選べる日帰りバス旅行」を2日間開催しました。

9月25日は、横須賀軍港めぐりと中華街、川崎大師コース。

晴天に恵まれ42名が参加しました。米空母「ロナルド・レーガン」やイージス艦、護衛艦「いずも」や潜水艦など、数多くの艦艇を楽しく見ることができました。



9月29日は、筑波宇宙センターと果物狩り、道の駅「常総」コース。

こちらも晴天に恵まれ48名が参加しました。日頃見ることがない全長50mのH-IIロケットや「きぼう」の運用管制センター業務などに感銘を受けました。

両日共にガイドさんの観光案内と美味しい食事を堪能しました。

今回の親睦会旅行は、案内すると同時に多数の参加依頼がありました。そして参加された皆さん楽しく思い出深い旅行となりました。次回も皆さんのご意見をもとに、親睦旅行を企画いたしますのでよろしくお願いいたします(結の会一同)

第4回レクリエーション

ボウリング大会

賞品を多数用意しておりますので奮ってご参加ください



日時 令和5年11月24日(金) 9時30分受付
9時45分ゲーム開始(2ゲーム レーンごとのチーム戦)

場所 松原スターボウル (☎048-931-6211)

参加費 会員…1,200円
会員の配偶者及びサークル市民の方…1,400円
(靴代350円別途)*当日受付にて徴収致します。

募集人員 64人 令和5年11月10日(金)締切
(先着順定員になり次第締め切ります)

お申込み ☎048-928-9211 (センター事務局)

- 駐車場は有りますが、台数に限りがありますので徒歩又は自転車でお願いします。
- コロナ感染の状況によっては中止させていただくこともございます。