

喝破だより

四恩の里

喝破五訓

- 一、よろこんで与える人間となろう
- 一、いのちを大切に作る人間となろう
- 一、心静かに考える人間となろう
- 一、使命に生きる人間となろう
- 一、規律ある幸せ喜ぶ人間となろう

発行 公益財団法人 喝破道場 社会福祉法人 四恩の里 宗教法人 報四恩精舎 発行者 野田 大燈
 住所 〒761-8004 高松市中山町1501番地9 TEL 087-882-4022 FAX 087-881-5906 一部500円
 E-mail kappa@kappa.or.jp URL http://www.kappa.or.jp 郵便振替口座 徳島 01630-6-9731

巻頭言

暑寒を生きる

— 台風被害お見舞い申します —



— 極暑に耐えてナツメの深き味 —

越後の良寛さん、として親しまれた大愚良寛和尚は備前玉島の圓通寺で厳しい修行を了えて故郷に帰られ、子供たちと終日戯れて過ごした、と言われています。

修行を了えた多くの僧侶の目的は少しでも大きな寺院に住職することでした。良寛和尚は毎年の飢饉の為に我が子を人買いの人に売りわたさねば生活できない農民の苦しみに、やがて売られ行く童たちの悲しみの為に、寸時でも楽しみの想い出になれどとまりつきや隠れんぼをしたと聞いています。

良寛和尚は泣きながら子供たちと遊んだのでしょね。

その良寛和尚の言葉に「災難に遭う時節には災難に遭うが宜しく候。死ぬる時節には死ぬるが宜しく候」とあります。これは良寛和尚の知人が地震に遭って難儀しているのを知って出した手紙の一節だそうです。東日本震災の折に良寛和尚のこの部分を引用して「災難に遭うが宜しく候とは何事か」と物議を醸したと聞き及んでいます。良寛和尚の本意が歪んで取られて残念です。

正に災難はどのような形で降りかかって来るのか予測がつきません。避けようがないから災難なのです。受けた災難はそれ以上でもそれ以下でもありません。リーダーが悪い・行政が悪い、周囲が悪いと責任を転嫁して騒ぎ立てることで災難を増幅することになってしまいます。騒ぎ立てずに静かに周囲を見渡せば今やらなければならぬことが見えて来るものです。

そして極め付きは「死ぬる時節には死ぬるが宜しく候」です。幾ら抵抗しても騒いでも死期は伸びないのです。生への執着から苦しみと恐怖が増幅するのみです。死を静かに受け入れることが生死を花で飾ることになると思います。

共通した禅語に「滅却心頭火自涼」（心頭を滅却すれば火自ずから涼し）。快川国師の言葉です。戦国時代に武田勢を匿ったとして織田信長の怒りに触れた快川国師以下十幾名の修行僧が階上の鐘楼に追いやら

れて火を放たれます。その折の遺偈ですが、正に焼き殺しですが、快川国師以下全員が坐禅を組んだ儘で悲鳴の一言も漏らすこともなく焼死の大往生でした。

私たちは火を見ただけで熱いと思ってしまう。最近の異常温度は四〇度を前後しています。暑い！と思うと暑いと言う自己暗示に掛かってしまつて四十五度にまで感じて倒れてしまうことさえあります。四十度は四十度であつて三十五度でも四十五度でもないのです。

人生観も同じですね。辛い・悲しいと思うことで更に辛さ悲しさが増幅するのです。心頭、とは思考能力です。滅却とは思考を止めることです。火の温度が高いとか低いとかに思いを至さずに居れば、その熱さは自身に備わったホメオスターシス（身体恒常保持機能）がバランスを取ってくれるでしょう。

永平寺を開かれた道元禅師の和歌に「春は花 夏杜鵑 秋は月 冬雪 冴えて涼しかりけり」とあります。雪が積もりに積もつての雪景色にあつて、道元禅師は寒いと表現されずに「涼しい」と言われています。寒いのは暑いと表現しますが、道元禅師は熱い寒いに執はれてないので「涼しい」と仰つたのです。「禅」は議論のものではなくて命を懸けた実戦のものだからこそ死を目前に「涼しい」と言えたのでしよう。地位も名誉も生死すら捨てられた人生は涼しいでしょう。

— 大燈記 —

自立塾 (一四二二)

― 真夏の活動 ―

夏はミント

ハーブ園で育てているハーブの中心はローズマリーですが、ここ数年ミントの需要が高まっています。特にミントは夏に需要が高まります。暑い夏を少しでも爽やかに涼しく感じる為にミントが良く使われるのだと思います。

今年の冬に完成したビニールハウスには沢山のミントを栽培しています。注文をいただくハウスや露地で栽培しているミントを収穫しパックに詰めて納めています。

今年からコープがわさんとも取引が決まりました。生鮮の棚にはハーブ園のミントとバジルが陳列されています。



コープに並ぶミントとバジル

暑いなかでの収穫は大変ですが、時間をずらしたりと工夫しながら皆

で収穫を行っています。フレッシュハーブは今後も需要が増えて来ると思われれます。ハーブティーから始まったハーブ事業は、やつと着地点を見いだせた気がします。

アロマキャンドル作り

五色台ハーブ園の禅ハーブ商品のひとつに『アロマキャンドル』があります。

十三日はキャンドルの注文を沢山頂いたので、皆でキャンドル作りを行いました。



キャンドル作りに挑戦

作ったキャンドルはレモン・グラス・ローズマリー・ラベンダー・ペパーミントの四種類です。作り方は簡単で、ろうソクを湯せんで溶かします。溶けたろうソクにクレヨンとエッセンシャルオイルを混ぜて色と香りをつけます。紙コップの中心にろうソクの芯を割り箸で固定して

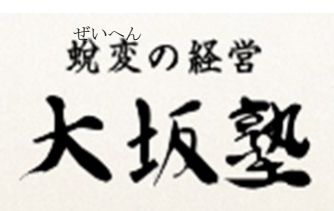
セットしておきます。紙コップに色と香りの付いたろうソクを注ぎ込みます。二〜三時間でろうソクが固まります。固まったら割り箸と紙コップを取り出します。はさみで芯を約一センチ残して切り取ったら完成です。色鮮やかな四種類のキャンドルができました。



かわいいキャンドルが完成

アロマキャンドルの炎の温かみのある色は、副交感神経を刺激する働きがあるので、キャンドルの炎を見ていると、リラククス効果が得られるのです。また、アロマキャンドルには、集中力を高める、ひらめきをアップさせる効果もあり、短時間で結果を出したい時にも最適です。夏真っ盛りで猛暑の中ハーブの収穫や手入れが作業の中心でしたが、室内で涼みながらのキャンドル作りは皆にとって良い経験と思いい出になった事でしょう。

頑張れ!! 『自立塾』 私達も応援しています。



<http://www.osaka-juku.com/>

本社オフィス
東京都江東区有明1-4-11-3217
TEL/050-5505-1006

香川オフィス
香川県高松市番町4-2-19
TEL/087-863-6888

『喝破道場』 私達も応援しています!



株式会社ギフトグッズ

香川県高松市六条町1205-1

TEL 087-814-4990

FAX 087-814-4991

新しい世界を楽しもう

ハーブ園便り

料理で良く使われるハーブに「バジル」があります。イタリア料理にはトマトとバジルは欠かせません。

バジルといっても実は沢山種類があります。一般的な良く使われているバジルはスイートバジルですが、他にレモンバジル・シナモンバジル・タイバジル・ライムバジルなどおよそ百五十種類の栽培品種があります。

ハーブ園で育てているバジルはスイートバジルとホーリーバジルです。



ホーリーバジルティー

「ハーブの王様」とも呼ばれるバジルの魅力は、さわやかで強い芳香です。原産国はインド。ヒンズー教徒のあいだでは、バジルは神に捧げる高貴な植物とされ、幸福を願って家や寺院のまわりに植えられてきました。

バジルは、熱帯地域原産とするシソ科のハーブです。日光を好み寒さが苦手なことから、本来は多年草ですが、日本の園芸では一年草として扱われます。

バジルは日当たりがよければ室内でも庭でも簡単に育てることが可能です。ハーブの栽培に興味があれば、まず室内でバジルの栽培にチャレンジしてみることをおすすめします。バジルは、挿し木と種まきで数増やすことができます。摘芯した枝を挿し木に利用すると、効率的に数を増やせるのでおすすめです。

バジルを育てるポイントに摘芯があります。摘芯とは、花が咲く前に茎の先端を摘み取る剪定方法の一つです。花や蕾を摘み取ることで養分が新しい枝や葉に使われ、株がどんどん大きく育ちます。



バジルは収穫までに三〜四回ほど摘芯をすると、葉が生長して収穫量が増やすことができます。摘芯してバジルは料理に使えます。

バジルのもつおもな効果は、胃腸の機能の促進で消化不良や食欲不振などです。また、腹部の膨満感を解消するのにも有効です。

また、虫刺されや炎症によるかゆみには、生の葉をすりつけたり、絞り汁を塗ると効果的です。ただし、皮膚の弱い人や子どもは外用を避けたいほうがいいでしょう。

ちなみに、バジルの和名は「メボウキ」といいます。これは江戸時代に、水に浸すと表面がゼリー状になるバジルの種を用いて、目に入った異物を取り除いたことから名付けられました。

食品としての使い方は、トマトとの相性は抜群で、パスタやピザはもちろん、サラダ、トマトジュースに加えてもピタタリ。ほかに、鶏肉や魚介類、たまご料理にもよく合います。

以前は乾燥品が中心だったバジルですが、最近は香りの鮮やかな生の葉が、多く出回るようになりました。

ハーブカフェ「ゼルコバ」ではジェノベーゼピザやミネストローネ、季節によってバジルパスタを提案しています。

夏の代表的なハーブ「バジル」を皆さんも料理に活用してみたいかごでしょうか？

私達も応援しています。
『自立塾』

人と企業を結んで30年!

新聞折込

Human Network
求人タイムズ

株式会社 求人タイムズ社
本社/観音寺市本大町1541-3
TEL(0875)25-0404
高松営業所/高松市林町230-6 極楽ビル1F
TEL(087)864-6373
http://www.kyujin-times.net



主要
全国紙にて
絶賛折込中
朝日・読売・毎日・
日経・産経

『自立塾』

私達も応援しております。

キッチン・バス・トイレ・増改築・ボイラー工事
四国ガスショップ・四国電力認定店
高松市上下水道工事指定工事店

住宅総合
廣瀬 サービス

(本社) 高松市末広町6番地9
☎822-5478代 ☎0120-512677
(羅島店) ☎861-3167



音信

「塾長様」

拝啓 未曾有の暑さが続くこの頃です。熱中症で病院に運ばれる人が相次いで出ていることが報じられています。塾生の皆さんをはじめ、道場の皆さんはご無事でいらつしやいますでしょうか。

さて、この私ですが名古屋に就職して一年と九ヶ月が経ちました。むしろ、ここからが真の勉強のときと言えると承知です。

遅くなりましたがお中元の挨拶として、心ばかりのものを同封いたします。役に立ててくださいれば幸いです。まだまだ暑い日々が続きます。どうかお体に気をつけてください。

名古屋市 橋本 洋史 敬具



企業研修

「喝破道場の研修を通して」

私はこの一泊二日の研修を通しての非日常から、自分自身を見つめ直

す良い機会となり、改めて規律の大切さや礼儀、協調性を学ぶことができたと感じました。

特に、坐禅や食事のルールなどは今までに経験した事のないもので、そのルール全てに興味があるという事を感じながら、坐禅や食事に取り組むことができたと思います。

坐禅では、普段長時間、何もせずに無心になることはないので、特に自分自身を見つめ直す良い機会になり、心を落ち着かせ冷静になることができたと思います。

食事では、特に食後のルールについて驚く事が多く、普段の生活ではあり得ない事ばかりだったので、とても困惑しましたが、全てのルールに興味があると考えることで、違和感なく取り組めました。また、普段何気なく食べている食事についてもありがたい事であるという事を再確認できたと思います。

理事長の講話は、一時間という短い時間でしたが、その中に学べる事が非常に多くあり、日常生活を不由なく送れているのはありがたい事で、全ての事に感謝しないといけないと感じました。

農作業や野外炊飯では、普段話すことの少ない同期のメンバーとも話す機会があり、非常に楽しい時間を過ごす事ができました。

一泊二日の規律研修を通して、全体的に日常では体験できない多くの事を体験する事ができ、自分を見つめ直すよい機会となりました。

R社 O・R

「研修を終えて」

一泊二日の研修で喝破道場へ行きました。喝破道場では、たくさんのことを学びました。

一つ目に、坐禅についてです。一回の坐禅は約四十五分ということ、全ての思考や音を打ち消した無の状態を作ることなどを学びました。習うまで坐禅の知識は無かったため、とても新鮮で興味深かったです。

実際、坐禅を体験してみました。足の痛さに途中から集中できませんでした。食事でも坐禅の姿勢のまままで食べたため、普段の食事のより気を使いました。今回の研修では、満足のいく坐禅ができたので、家で少しずつチャレンジしていきたいです。

二つ目に、喝破道場の理事長から



の講話です。講話では、四つの恩と五つの教えについて学びました。四つの恩の中で一番心に残ったのは、父母の恩です。児童養護施設の子どもの達の話や、捨てられた子の話を聞いた時、とてもショックを受けたのと同時に、親の愛情に改めて気づくことができました。社会人になり数カ月が経ちましたが、まだまだ恩返しと言える程の事ができていないので、これからたくさん恩返ししていきたいと思いました。

五つの教えの中で一番心に残ったのは、規律を守るということでした。規律が何のために作られたのか、何のために守るのか、すごく考えるきっかけになりました。

今回の研修で、学んだことを今後活かしていきたいです。

R社 U・M

大阪市 山口 近香

おえかき帳のハル子さん

安部麗子

とも子は病気で、学校に行くのが1年遅れました。本当は2年生ですが、1年生のクラスにいます。1年生の中に友達はいません。2年生の中にもいません。いつもひとりぼっちです。

勉強は、家でお母さんが見てくれていたし、音楽だって、レコードを聴いたり、木琴やハーモニカやオルガンを練習していたので大丈夫。体育は面倒くさいので、いつも見学しています。

もうどこも悪くないのですが、とも子が見学していたいというところ、先生はいつでも快く許してくれるのです。

見学席は、校庭の隅の藤棚の下です。石段を5段下りると、右側が小さな花壇になっています。春には、色とりどりのチューリップに埋め尽くされます。夏には、のっぼの黄色いヒマワリが咲きます。ほとんど1年中咲いているのはパンジーです。そんな花のドラマを高い台の上から見下ろしているのは、大理石の天使です。

そこからさらに10段ほど下りると、萩のしげみがあります。その前に、大きなお椀を伏せたよう

な石の彫刻があります。お椀の真ん中からは、噴水がわき上がっています。噴水からあふれた水が丸い池になって、小鳥たちを遊ばせます。

小鳥たちの中で、一番のひょうきん者はカラスです。わざと溺れるまねをしてみせたり、黒いももひきをバシバシ濡らして歩き回ったりするのです。そうすると、スズメやシジュウカラは、うんざりしたように文句を言いたえます。

ここでは、物語はそこいら中に転がっています。とも子は、この素敵な見学席を独り占めです。

お絵描き帳を広げて、思う存分女の子の絵を描いて過ごします。

学校に入りたての頃は、ノートや教科書に描いていました。

お母さんが学校に呼ばれて注意を受けるまで、それが悪い事だとは知りませんでした。

そして、図画の時間にも、女の子の絵を描いてはいけないのでした。校舎や町の屋根、遠くに見える山などを上手に描かないと、良いお点がもらえないのです。

そんな絵はちっとも好きではないし、まして上手に描く事なんかできません。

お絵描き帳の中の女の子は、いろんな髪型をしたり、帽子をかぶったり、着物を着たり、トウシューズや

ブーツをはいています。エプロン姿でお料理していることもあります。いろんな格好をしているけれど、本当は一人の女の子。名前はハル子さんです。

ある日、（ハル子さんが友達になつてくれたらどんなにいいかしら）と思いつきながら、お絵描き帳をめくっていると、チョンチョン…と肩をつつく子がいます。

大きな目をした、可愛い女の子です。「遊ぶ？」とその子が言います。

「遊ぼう」ととも子が言います。二人は、赤い落ち葉や樫のみや松ぼっくりを集めて、地べたにお城を造ります。

お城の中でお姫様ごっこをします。夢中で遊んでいると、終業のチャイムが鳴りました。

「あたし、もう帰るよ」と女の子が言います。「どこへ？」と、とも子が聞きますと、それには答えず、

「あたし、鳥に乗って帰りたいな」と答えます。

そこで、スケッチブックを広げて、紙いっばいに鳥の絵を描いてあげました。

その絵を破りとして女の子にあげると、とても感心したように、じっと見入っているのです。

その時、噴水の方で、何か騒ぎが起こります。

とも子が駆けつけてみると、野良猫とカラスが、ギャーギャー言い合っているところでした。

石を投げると、猫もカラスもパッと飛びのいて、どこかに行ってしまうました。

藤棚の下に戻ると、女の子はもういません。

あわてて空を見上げると、やっぱり：一羽の白い鳥が、真っ青な空の中を、ゆっくりと横切つてゆくのが見えました。

夏休みが近づく頃、とも子はだんだん体育が好きになりました。友達もたくさん出来ました。

藤棚の下は、今では昼休みや放課後に、女の子たちに絵を描いてあげる場所になっています。

男の子も、時々混ざりたそうにしてることがあります。でも誰も「お入り」と言っただけなので、あきらめて行ってしまいます。

女の子って、女の子の絵が大好きなのです。

そんな気持ち、男の子には決してわからないでしょうけれど。

了



この頁は、
公開していません。

戴き物一覧

7月21日～8月20日

- 一 清水白桃 青木 隆昌様
- 一 東京都練馬区 フルーツスムージー 陽廣院 様
- 一 千葉県流山市 梅宮 一朗様
- 一 天然鮎 村田 有市様
- 一 千葉県佐倉市 高野 正彦様
- 一 洋菓子 富山県富山市 中村 朋信様
- 一 富山県富山市 高松市 上田 静子様
- 一 梨 山口県宇部市 中田勢津子様
- 一 野菜 コーヒーセツト (株)岩佐佛喜堂様
- 一 山口県宇部市 パン、トイレット、ペーパー
- 一 香川県高松市 新田まち子様
- 一 香川県高松市 お物業たくさん 小川 勝弘様
- 一 香川県高松市 ジュース詰合せ 土居 則男様
- 一 高知県吾川郡 見性寺 様
- 一 香川県高松市 温室みかん 遠藤 明子様
- 一 香川県香川郡 お米 鈴木 孫衛様
- 一 香川県高松市

ご寄付

7月21日～8月20日

- 千葉県南房総市 瑞岩寺 様
- 茨城県神栖市 七夕 嵩真様
- 神奈川県横浜市 横山 久道様
- 藤沢市 天嶽院 様

- 愛知県名古屋市中区 橋本 洋史様
- 京都府京都市 心光院 様
- 香川県高松市 牟禮 昌忠様
- 観音寺市 匿名 様

平成30年度(8月20日現在)
ご寄附総額は百七十五万五千円です。
皆様方の温かいご支援に、心より感謝申し上げます。



はと麦は、タンパク質を多く含み、アミノ酸のバランスもよく新陳代謝を増進させる作用があります。
シミ、肌荒れ、アトピーの改善に効果があり、特に「不摂り」効果は有名で水いぼの改善などに利用されています。

- 美肌効果
- デトックス効果
- アレルギー抑圧
- 胃を健康に保つ健胃効果
- 生活習慣病の予防と改善



360円(税込) 内容量60g

塾生募集!

自分を変えたい、変わりたいあなたへ
禅をこころの支えに合宿形式による自立支援を行っています。禅とは、今のときに集中し現在の自分自身と静かに向き合うことです。

- 自分を变えたい、変わりたいあなたにふさわしい環境を提供いたします。
- 変われるか変われないか、最終的には『自分が変われる』と自分を信じる心です。自然豊かな環境に身を置き土に触れ身体を動かすことで心身ともに良好になります。
- シンプルに無心に日常生活の雑務をこなすことこそが大切なのです。
- 本来の自分、自分らしい生き方をみつけましょう。
- 「禅」を心の依り拠として
- 規則正しい生活リズムの体得。
- 自給自足の農作業を通して「体力・気力・忍耐力・持続力・協調性」を涵養。

○ 卒塾前にはコミュニケーション能力を高めるために付属施設「ハーブ喫茶」で接客体験実施。
詳しくは電話にてお問い合わせ下さい。
(087-882-4022)



「喝破道場」ご支援のお願い

平素より公益財団法人喝破道場の活動にご理解とご支援を賜り誠にありがとうございます。
「禅」を心の拠り所としての活動を展開し、更なる社会貢献を図って参ります。どうぞ本誌のご購読とご寄付によるご支援を賜りたくお願い申し上げます。

ご寄附に対しましては、公益財団法人の活動として租税特別措置法施行令第二十六条の二十八の二第一号に規定する要件を満たしております。「税額控除に係る証明書」が発行されますので、節税としてもご利用下さい。

- 購読料 年間五、〇〇〇円
- ご寄付 一口五、〇〇〇円
- (一口以上、何口でも結構です)
- 郵便振替口座 01630・6・9731
- 公益財団法人 喝破道場

賛助広告掲載ご協力のお願い

平素は『自立塾』の活動にご高配を賜り御礼申し上げます。
昭和49年に興されたカツパ禅道場。開山の精神は、自立塾に受け継がれています。揺るぎない思いを胸に今後も活動してまいります。一層のご支援ご協力を賜りたくお願い申し上げます。

ページの下端一枠
(ヨコ8cm×タテ6cmほど)
年間12回 60,000円
受付 087-882-4022

八月の日鑑

11 イオン幸せの黄色いレシートキヤ
ンペーン参加 於 高松イオン
山王小祭

15 高松市委託就労準備支援事業
(毎週水曜日)

九月の予定

11 イオン幸せの黄色いレシートキヤ
ンペーン参加 於 高松イオン
就労準備支援事業説明会
於 高松市役所

15 山王小祭

20 高松市委託就労準備支援事業
初日

22 (毎週月・木曜日)
秋季彼岸法要 於 本堂

大燈和尚八月の日鑑

7 圓通寺「定例坐禅会」
竹工房粉砕機設置

9 茨城大学よりアグリセラピー
調査で来山

21 圓通寺「定例坐禅会」
社会福祉法人四恩の里施設管理
者会議 於 龜山学園

22 高松紫雲ライオンズクラブ恒例
慰問で来山(焼き肉・太鼓演奏)

大燈和尚九月の予定

4 圓通寺「定例坐禅会」
笑顔王国大統領福田純子女史来山

サヌカイ陶琴新田とよ子氏演奏
於 喫茶ゼルコバ

14 茨城大学よりアグリセラピー
調査で来山

18 圓通寺「定例坐禅会」
社会福祉法人四恩の里施設管理
者会議 於 若竹学園

**正規職員(生活訓練指導員)・
ボランティア募集!**

**若者の就労へ向けた
がんばりを支えてください。**

主な活動内容は塾生のサポートを
主体とした菜園の手入れ、ハーブ園
の管理などです。資格や経験は要り
ません。

一歩踏み出そうとしている若者の
願いを支えるボランティアや正規職
員(塾生の生活訓練指導員)を募集して
おります。ぜひご連絡ください。

住み込みや通い、短期など様々な
形での受け入れが可能です。

詳しくは電話にてお問い合わせ下さい。

☎087-882-4022



編集後記

八月は連日三十五℃を超える酷暑
が続きました。外作業は人間にも作
物にも厳しいものがあります。

香川県の自然を特徴づけるもの
は、雨が少ないことです。一年間に降
る雨や雪の量の平均値は、高松では一
二四㎜で全国平均で見てもとても少
ないです。雨が降らなければ作物は枯
れてしまいます。散水作業では砂漠
かと思うぐらい乾ききっています。

先日の台風二十号の進路予想は四
国を上陸し高松を通過する見通しで
した。これでやっと雨が降ってくれ
ると台風発生を喜ぶと言う不謹慎で
異常な状態でした。ですが、二十号
さんは進路予想とはずれ徳島をかす
めて近畿へと北上しました。雨も一
晩降っただけで作物からしたらカラ
スの行水程度。台風被害がなかった
事は救いですが、雨を期待していた
分気持ちは半々です。

私たちのいのちを支えてくれる水
の大切さを身にしみて感じました。
人類の過ちから環境破壊が始まり、
地球温暖化による水の問題はさまざ
まなところに現れます。人が使うこ
とができる水は、地球上の水のうち
約0.01%程度と言われています。生
活を改めて見直し、これから何がで
きるかを考えます。

— 大然後記 —

児童施設で働いてみませんか



職 種：管理者候補 医師(精神科医) 看護師(正)
心理 保育士 児童指導員 事務員

勤務先：四恩の里 本部
児童心理治療施設 若竹学園
児童養護施設 龜山学園
自立援助ホーム なごみハウス園



連絡先：香川県高松市中山町1501-192
社会福祉法人四恩の里 本部 ☎087-816-1380
メールアドレス: 4on@4on.or.jp ホームページ: http://4on.or.jp