



すこやかスマイル

■組合員数 10,214名 ■出資金 3億6,187万円 2018年10月末現在

2018

12

187号

【発行】
ながおか医療生活協同組合本部
〒940-0042 長岡市前田 1-6-7
TEL 0258-38-0813
FAX 0258-30-1160
http://www.nagaoka-iryu-seikyuu.jp/



ながおか医療生活協同組合 検索

年末年始は 気をつけて！

悪質商法・特殊詐欺



今年も残すところ1か月。12月は多くの事柄の整理と、新しい年を迎える準備で、何とかとせわしない季節です。悪質商法や特殊詐欺は、いつでも発生する可能性がありますが、忙しさからいつもより注意力が落ちていたり、頃を狙っているかもしれない。トラブルに巻き込まれないよう十分注意して、気持ちよく新年を迎えましょう。

トラブル注意！ ①訪問購入（押し買い）

訪問購入Q&A

訪問購入（押し買い）のトラブルを聞いたことはありませんか？

「不用品を買い取る」というので家に来てもらったら、強引に貴金属を買い取られた」というものです。このように、自宅を物産買い取ってもらう際の訪問購入に関する相談が寄せられています。

トラブル事例

事業者から電話があり「古い靴や草履はないですか」と言われ、来訪を了承した。その後、事業者が来訪し、草履は無料で引き取ってもらったが、「他に不要な貴金属はないですか」と言うので、貴金属3点を5千円で売却。

息子にそのことを話したら、「事業者に騙されたのではないのか」と言われ、クーリング・オフしたいが、事業者とは、契約書を交わしていないし、名刺も受け取っておらず、事業者名や所在地、連絡先もわからない。

アドバイス

●購入業者は事前に、物品購入を勧誘する目的であることや、勧誘する物品の種類、氏名等を明示することになっていきます。また、しつこく勧誘することも禁止されていますので、売るつもりのない物品の売却を迫られてもきっぱり断りましょう。

●購入業者は買取り時に、物品の品目・価格や連絡先などを記載した契約書面を交付することが義務づけられています。契約書面の交付を求め、内容をよく確認しましょう。

●訪問購入はクーリング・オフが適用されます。（対象外商品あり）期間内（書面受領から8日間）は、契約後でも、売った物品を引き渡さないことができますので、引渡前に冷静に考えましょう。

※クーリングオフ対象外の商品
自動車（2輪除く）、大型家電、家具、書籍、有価証券、CD、DVD、ゲームソフト等

アドバイス

●購入業者は事前に、物品購入を勧誘する目的であることや、勧誘する物品の種類、氏名等を明示することになっていきます。また、しつこく勧誘することも禁止されていますので、売るつもりのない物品の売却を迫られてもきっぱり断りましょう。

被害にあった人の9割以上は「騙されなかった」とのアンケート結果も…。



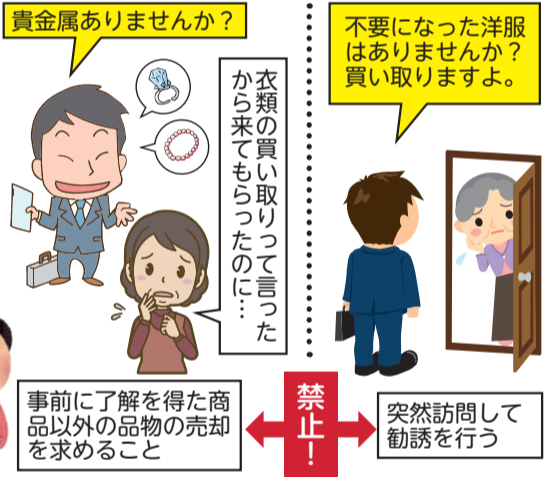
★年間の相談件数は、
全国で8,000件超、
県内でも150件超！

消費者を守る特別な制度

クーリング・オフ

消費者が訪問販売などの不意打ち的な取引で契約したり、マルチ商法などの複雑でリスクが高い取引で契約したりした場合に、一定期間であれば無条件で、一方的に契約を解除できる制度です。

Q3 相手が、話が上手で断るスキを与えてくれない！こんな時うまく断るには？
A まずは家に入れないようにし、売らねばならない物品の売却をせまられたら、きっぱり断りましょう。



貴金属ありませんか？
へえ！
そうだったんだ！
事前に了解を得た商品以外の品物の売却を求め

不要になった洋服はありますか？
はい、ありますよ。
突然訪問して勧誘を行う
禁止！

事例

警察を名乗る男性から、「コンビニで、あなたの銀行口座から50万円引き落とされたのでカードを止めた。すぐ代わりの者を行かせるのでキャッシュカードを預けるように」という電話があった。

電話を切らないうちに男性が訪ねてきたのでカードを渡し、暗証番号を聞かれ、教えた。

3日後、銀行のサポートセンターから不審な引き出しがあると連絡があり、口座から250万円ほど引き出されていることがわかった。（80歳代女性）

警察や公的機関、金融機関の職員等が通帳やキャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞き出したりすることはありません。

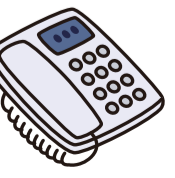
このような電話がかかってきたらすぐに電話を切りましょう。

もし訪問されても、絶対に通帳やキャッシュカードを渡したり、暗証番号を教えたりしてはいけません。少しでも不安に思ったら、すぐに相談しましょう。

防犯機能付き電話機とは？

呼出音が鳴る前にかけてきた相手に通話を録音するというメッセージを流したり、電話に出る前に、先に名乗ってもらうようにアナウンスをする機能がついた電話機です。

また、女性の声を男性のような低い声に変えたり、メッセージやチャイム音を流して電話を切るタイミングを作ることができる機能がついたものもあります。



トラブル注意！ ② 「キャッシュカードを預かる」という電話は詐欺！

特殊詐欺Q&A

Q1 多発する時期はありますか？
A 具体的な時期は断定できません。詐欺の前兆電話と思われる不審電話が発生した時には、新潟県警ひかるくん・ひかりちゃん安心メールで情報配信しています。登録方法は、パソコン・携帯電話のインターネット検索で「新潟県警察」を入力し、新潟県警ホームページにアクセスして「ひかるくん・ひかりちゃん安心メールフォーム」から登録してください。

Q2 暗証番号を覚えてしまった後、詐欺と気づいたら？
A すぐに、金融機関に連絡し、キャッシュカードを使えないように手続きをしてください。

Q3 怖くなって途中で電話を切ったら何度かかってくる…。こんな時どうすればいい？
A 防犯機能付き電話機の活用が有効です。不審な電話は、電話の機能で防ぐのが一番です。大切な家族や自分自身を守るため、非通知電話や不審電話等は着信拒否などの設定で遮断しましょう。

番外編

お子さんがいるご家庭からの相談が多い
高額な学習教材の訪問販売

事例

学習教材の販売業者が来訪し、「今なら特典で学習用のタブレット端末を付けます。」と説明を受けた。一緒に説明を聞いていた子供（中1）がやる気になったこともあり、中学3年間の学習教材を契約し50万円のローンを組んだ。冷静に考えてみると、子供が学習教材を継続して使用するかわからないし、高額だと思つので、契約を解約したい。

★無料や低額で学力診断テストを受けるよう勧め、診断結果を説明するという名目で訪問し、学習教材の販売を行うケースもあるようです。



アドバイス

学習教材は複数年分の教材の購入を勧められることが多いのですが、教材を実際に使用してみないと子供に合っているかどうか分かりません。

契約する前に、契約書の解約条件等について確認することが大切です。特典を強調されたり、契約を急がされても、その場で契約せずに慎重に検討するようにしましょう。

心配な時や困った時は、消費生活センターに相談してください。

家族、地域で被害を防ぐ！

消費者トラブル・詐欺に遭わないために大切なこと、1つ目は自分自身が問題意識を高めることです。普段から、家族や地域で消費者トラブル・詐欺の手口や被害について話題にし、注意するよう呼びかけたり、不審な電話や訪問を受けたときの対応の仕方や相談窓口なども話し合っておきましょう。

2つ目は、「まさか」の時に、お互いの異変に気づくために、身近な人とコミュニケーションをとること、そして、相談しやすい関係を築いておくことです。

自分が被害に遭ったかもしれない、被害に遭ったと気づいても、「恥ずかしい」「他人に迷惑をかけたくない」「他人に理由で、誰にも相談しない人、相談する相手がいないという方も少なくありません。

家族、ご近所、友人など、日常的に接している周りの人たちが、身近な高齢者や地域の変化に気付けるように、日ごろからお互いの様子を気にかけて、見守っていく必要があります。

「見慣れない人物が出入りしている」「見慣れない段ボールや新しい商品を見かける」「お金に困っている」「大金を下ろそうとしている」など、いつ



もと違う行動がないか見守りを行い、必要に応じて声を掛けましょう。

犯人や悪質業者は、それぞれの時期・話題に合わせて、巧みに内容を変えて高齢者を狙っています。しっかり者、用心深い人、誰でも被害に遭う可能性はあります。

忙しい年末、お互い声をかけ合って、トラブルに巻き込まれないよう十分注意しましょう。

困ったときは

消費者ホットライン **188**

(いやや、泣き寝入り)

一人で悩まずに「消費者ホットライン」にご相談ください。地方公共団体が設置している身近な消費生活センターや消費生活相談窓口をご案内します。

フレイルコーナー
指体操で頭の体操OL(オーエル)体操

①右手は、親指と人差し指で輪を作り「オー」
左手は親指と人差し指でLの形。「エル」

↓オーとエルを切り替えます。

②左手は、親指と人差し指で輪を作り「オー」
右手は親指と人差し指でLの形「エル」

慣れてきたらテンポよく切り替えましょう。



今月のレシピ
冬野菜と鶏の甘酢あん



材料 (1人分)

- 鶏むね肉……40g
- しょうゆ… 2g
- 酒…………… 3g
- 片栗粉…………… 3g
- かぼちゃ……………40g
- れんこん……………40g
- チンゲン菜……………20g
- サラダ油…………… 2g

◎甘酢あん

- 水……………30cc
- 砂糖…………… 3g
- しょうゆ…………… 4g
- 酢…………… 3g
- オイスターソース… 2g
- 酒…………… 3g
- 片栗粉…………… 3g

栄養価

- エネルギー：185kcal
- たんぱく質：10.9g
- 食塩：1.2g

作り方

- ① 鶏むね肉は1口大のそぎ切りにし、かぼちゃ、れんこん、チンゲン菜もそれぞれ食べやすい大きさに切る。鶏むね肉にはAで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- ② ①を油を引いたフライパンで焼く(弱火)。食材に両面焼き色が付いたら一度取り出しておく。
- ③ 甘酢あん材料をフライパンに入れ、火にかける。とろみがついてきたら②とからめて完成。

説明

・パサつきがちな鶏むね肉も、あんできとろみをつけることで飲み込みやすく、高齢の方でも美味しく召し上がれます。

・食材を一度フライパンから取り出して、甘酢あんを別で作ることで、ダマにならずきれいとろみをつけることができます。

・今回は冬野菜を使っていますが、なすや大根、きのこなどでも美味しく作れます。その時々で旬の野菜を使ってアレンジしてみてください。

～冬至に南瓜を食べると風邪をひかない！？～
南瓜はβカロテンを豊富に含む緑黄色野菜の代表格。βカロテンは体内でビタミンAに変換され、粘膜や皮膚の健康維持に働き風邪予防に効果を発揮します。

事業所紹介コーナー

生協かんだ診療所
リハビリテーション・パレット

長岡市蔵王1-1-45 ☎32-3888

パレットは平成27年の5月にオープンし3年目になりました。定員は1日35名、基本的に1日型で食事や入浴がある施設になっています。パレットは～現在の体力・筋力・生活の維持をしたり活動的な生活を送る支援をします。みなさん一人一人を色に例えパレットでまざり合い生活にいろどりを持っていただきたいという思いが込められています。～

パレットでどんなことができるの？

- ☆運動 レッドコードやリハビリ機器を使って楽しく体を動かしましょう！
- ☆活動 絵をかいたり、作品作りをしたり、外で園芸をしたり……興味のあることに挑戦します！
- ☆社会参加支援活動(らくていぶ) 月2回程度、1回の参加は6人前後の小グループで半日又は1日かけての活動を行います。ご利用者様それぞれのお身体の状態・興味・ご自宅での生活の様子などをもとに参加いただきたい活動を職員が考えご提案させていただきます。らくていぶの活動を生活に生かしたり楽しみや張りになるような企画を行っています！
- ☆生活サービス・訓練 食事提供、入浴のお手伝い(希望者)をしています。ご自宅での入浴や介護が大変になってきた……というご家族の介護負担の軽減をします。
- ☆ご家族への介護支援 リハビリ職員がご自宅に伺い、介護指導(オムツ交換の仕方・移乗動作等)やお住いの環境に対するアドバイス(手すりの位置・福祉用具導入等)を行っています。

～レッドコードの様子～

以外に暖かい♡

～活動の一場面～



※組合員の皆さまから頂いた牛乳パックです。ご協力ありがとうございました！感謝です。

なんと!!1456パックをつぶして作りました。

ある日の風景

「解決法」 ⑩ たこやう



〈医療・福祉〉 理学療法士・作業療法士の仕事

当生協では、2つの診療所(かんだ・前田)にリハビリ専門職(理学療法士・作業療法士)を多く配置しています。
今回は、「介護保険のリハビリ」と「理学療法士と作業療法士の専門性」について紹介します。

●介護保険のリハビリについて

当生協のリハビリの役割は、心身に障害があっても豊かな社会生活を送ることができるように支援することです。
一人ひとりの叶えたい目標は、排泄や食事等、身の回りの動作の自立だけではなく、「買い物に行きたい」「友達と外食をしたい」「趣味の教室にまた通いたい」など多岐に渡ります。
そのため、目標達成に向けた機能訓練に加え、本人、家族や周囲の関係者へ福祉用具や家屋改修ついてアドバイス等も重要な仕事です。
このように内容が幅広い為、リハビリは本人を中心に家族や医療・介護スタッフ、その他必要な関係者が皆でチームを作り、協同で行っています。

●理学療法士と作業療法士の専門性

理学療法士 (PT)	ベッドからの起き上がりや座る姿勢、立ち上がり動作、歩行等の移動手手段など基本的な生活動作の専門家
作業療法士 (OT)	基本的な動作を日々の生活行為(食事や排泄、家事や仕事等の役割、外出、余暇活動等)に結びつける専門家

※上記を通じて一人ひとりの豊かな人生を支援します。

生活場面に近い地域リハビリでは広い視野が求められることから、当生協では両専門職が互いに情報交換を行い、それぞれのスタッフが「リハビリに関する何でも屋」を目指しています。
周辺施設と比較して多くのリハビリ専門職を有しておりますので、お気軽にご相談ください。
まえだリハビリ ☎38-2011 / かんだリハビリキャンパス ☎39-9406 / かんだリハビリパレット ☎32-3888



♪ 自宅での生活を想定し、通所リハビリで床からの立ち上がりの練習をしています。



♪ 療法士の見守りでシルバーカーを持ってバスの乗り降りの練習をしています。

OT? PT?



12月診療案内

都合により診療体制が変更になることがあります

■生協こどもクリニック

長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	井埜 ★田中	井埜	井埜 ★田中	井埜 ★内山	井埜	井埜 ★内山	●一般診療、予防接種、乳児健診はweb予約もできます。 ★田中医師の診療 …月曜・水曜午前 ※12月3日(月)午前休 ★内山医師の診療 電話にてお問い合わせください。 ★12月22日(土) 午前11:30受付終了
14:00~16:00	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	乳児健診 予防接種	休診	
16:00~17:30	井埜	井埜	井埜		井埜		

〈年末年始のお休み〉 12/29(土)~1/3(木)休診

■なごか生協診療所

長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 片山	岡田 勝山 本田	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★本田	★火曜日午後の診療 羽賀…第1・2・3・5週 星野…第4週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 本田…第1・3・5週 ★水曜日午後の診療 関…第2・4週 ★土曜日の診療 勝山…第2・4週 片山…第1・3・5週 本田…第5週 羽賀…第1・2・3・4週
訪問診療							
15:00~17:30 (木曜17:00まで)	羽賀 勝山 片山	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★本田	勝山 本田 ★関	羽賀 片山	羽賀 勝山 本田	休診	

〈年末年始のお休み〉 12/29(土)~1/3(木)休診

■あたごこどもクリニック

長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 ★本間	吉川	●一般診療、予防接種、乳児健診はweb予約もできます。 ●発達外来、アレルギー外来は予約制 ★本間医師12月の診療日 7日 午前、午後 21日 午前
13:45~15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達外来	休診	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	
15:30~17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 ★本間		

〈年末年始のお休み〉 12/29(土)午前診療 12/30(日)~1/3(木)休診

■生協かんだ診療所

長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	星野 本田	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	星野 ★岡島 ★本田	★火曜日午後の診療 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週 青木…第2週 ★土曜日の診療 本田…第3週 岡島…12/8(土)
訪問診療							
15:00~17:30 (木曜17:00まで)	星野 本田	★星野 ★羽賀 ★青木	羽賀 片山	勝山 本田	星野 片山	休診	

〈年末年始のお休み〉 12/29(土)~1/3(木)休診

■生協なごかデンタルクリニック

長岡市沢田1-2-1 ☎37-8810(予約制)

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
開始時間	9:00	10:00	9:00	9:00	10:00	8:30	※水曜日は休診。ただし、祝日のある週は診療します。 ●訪問診療に出ている場合があります。 ●12/20(木) ●12月19日(水)は診療します。 ★四日医師の診療 毎週土曜日、第2・4金曜日 ★赤柴医師の診療日 12/15(土)
午前	源川	源川	休診 ※注	源川	源川 ★四日 (14・28日)	源川 ★四日 ★赤柴	
終了時間	12:00	13:00	12:00	12:00	13:00	12:00	
開始時間	13:30	14:30	13:30	13:30	14:30	13:00	★四日医師の診療 毎週土曜日、第2・4金曜日 ★赤柴医師の診療日 12/15(土)
午後	源川	源川	休診 ※注	源川	源川 ★四日 (14・28日)	源川 ★四日 ★赤柴	
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	

〈年末年始のお休み〉 12/29(土)午前診療 12/30(日)~1/3(木)休診

理事会報告

開催日 11月14日

■報告事項

第1号議案 9月の事業・経営状況の報告、10月の概況

■報告事項

第2号議案 9月の事業・経営状況の報告、10月の概況

■報告事項

第3号議案 委員会報告

■報告事項

第4号議案 アシスト高町送迎車両処分について

■報告事項

第5号議案 デイサービスささげえ送迎車両シエント入替について

■報告事項

第6号議案 生協こどもクリニック空調追加工事について

■報告事項

第7号議案 長期借入金の新規導入について

以上、報告・協議の上、全員異議無く承認されました。

音あそびの会 発表会

聴きましょう♪歌いましょう♪

リコーダー、大正琴、オカリナ、キーボードで、昔懐かしい童謡、唱歌を演奏します。

様々な楽器のハーモニーに、みなさんの歌声を重ね、楽しいひとときを過ごしましょう。

参加費無料です。どなた様もお気軽にお越しください。

日時 12月8日(土)
13:30~15:00

会場 四郎丸わいが家

リコーダー倶楽部・音あそびの会
問 渡辺 ☎34-2560

今年最後のわいが家企画!!

八丁紙で作る正月飾り

講師 村田 隆蔵 様

要申し込み

開催日時/会場

●四郎丸わいが家

12月14日(金) 10:00~

●新町わいが家

12月20日(木) 13:30~

参加費 300円(材料費)

定員 各会場10名

【申込み先】くらしいきいき支援室 ☎30-1161



わいが家通信

すこやかスマイル
12月の作業日

四郎丸
27日(木) 9:00~
新町
お休み

スマイル短歌
群れてゆく豆莢ほぐし
摘みてゆく「ひとり娘」
との幾十年よ
星野 四郎

首藤 隆司 選

活動紹介コーナー

このコーナーでは、支部・班会など組合員の活動を紹介します。

名称 なごみ班 (班長) 大原良子さん

日時 毎月 第2水 13:30~15:30

会場 悠久町公民館

なごみ班は結成7年、12名で活動している班会です。

この日は参加者9名で、松ぼっくりのクリスマスツリーを作りました。

「簡単だしすぐできるよ!」と言って、始まったツリー作り。竹串でボンドをつけ、ピンセットで飾りをつけるのですが、結構、細かい作業。

「手は震えるし、目は見えないし。」「年寄りのする仕事じゃないよ」どこからともなく発せられた、笑い交じりの声に、周囲も「そうだそうだ!」とみんなで笑いながら、作業をすすめました。

参加者の中には「家から10分歩いてくるよ。月1回、この集まりが楽しみで、休まないですと来てるよ。」と話される方もいらっしゃいました。

笑いが絶えず終始明るくなごやかな雰囲気は、班の名称「なごみ班」そのものを表すような楽しい班会でした。



町内の文化祭にも作品を展示しています

問 くらしいきいき支援室 ☎30-1161

スマイル川崎 12月の予定

日時 12月13日(木) 10時~ **会場** 川崎コミセン
ズンドコ体操、茶話会 参加費無料、ご自由にご参加ください
問 くらしいきいき支援室 ☎30-1161

映写会のご案内!

四郎丸わいが家 12月14日(金) 13:30~

「告白」2010作品

ある中学校の1年B組の担任を務める女性教師の森口は、愛娘を学校のプールで殺害される。警察は事故死と判断するが、森口は終業式の日に、犯人はクラスの中にいると生徒たちに告げる。 出演:松たか子、木村佳乃、岡田将生 ほか

新町わいが家 12月18日(火) 13:00~ ※毎月第3火

「あげまん」1990年作品

「あげまん(上昇運)の女」と呼ばれるヒロインと彼女に携わる男たちの葛藤をユーモラスに描く。 出演:宮本信子、津川正彦 ほか

無料

申し込み不要。
お気軽にご参加ください。

地域の茶の間 なごか わになーれ

どなたでも参加できます。赤ちゃん連れ大歓迎!お気軽にどうぞ。

会場:健康の駅四郎丸 地域交流空間わいが家(土合4-1-14)

開催:毎月第1月曜 10時~12時

今年度の開催日	10月1日	11月1日	12月3日	1月7日	2月4日	3月4日
---------	-------	-------	-------	------	------	------

申し込み不要 参加無料 時間内出入り自由

コープにいがた広報ネットワーク室 ☎025-201-5561/くらしいきいき支援室 ☎30-1161

2018.12月 わいが家の予定

※どなたでも参加できます。(申込不要)

四郎丸わいが家

- うたごえ広場(毎月第1月曜)
3日 13:30~14:30 ¥200
- なごか わになーれ(毎月第1月曜)
3日 10:00~12:00 無料
- 詩吟の会(毎月第2、4月曜)
10日 13:30~15:00 ¥300
- 音あそびの会 ※今月は発表会です

新町わいが家

- うたごえ広場(毎月第2金曜)
14日 14:00~15:00 ¥200
- 手芸の会(毎週金曜)
7、14、21日 10:00~12:00
- 映写会(毎月第3火曜)
18日 13:00~15:00 無料
- 吟悠会(詩吟)(毎月第1、2、4火曜)
4、11、25日 13:30~15:00



今月のセラバンド ※開催日が祝日にあたる場合はお休みになります。

- わいが家広場(会場:四郎丸わいが家)
毎週土曜日 9:30~10:30 無料
12月 1、8、15、22日
- わいが家カフェ
¥100(自由参加)
10:30~11:30
- ハイツ(会場:高町わいが家)
毎週水曜日 9:30~10:30 ¥100
12月 5、12、19、26日
- 茶話会
10:30~11:30
- 新町わいが家
第1、2、3土曜日
9:30~10:30 無料
12月 1、8、15日

今月のオレンジカフェ

「知っていますか 認知症」

~こんな時、どうする?~

認知症は、早期発見・早期治療が大切です。早く気づけば、症状を軽くしたり、進行を遅らせることが可能になってきています。身近な方の言動を「あれ?おかしいな?」と感じたとき、どうしたらいいかケアマネがヒントをくれます。

日時 12月22日(土) 10:00~12:00
※毎月第4土曜日開催

会場 新町わいが家(泉1-7-20)

参加費 100円

問 くらしいきいき支援室 ☎30-1161

ひとりじゃないよ。みんなで食べよう // 今月の銀河食堂 (地域食堂)

12月8日(土) 10:00~ 【定員】30名 ※毎月第2土曜日 【参加費】こども100円 おとな300円
【会場】多機能子どもセンター銀河(宮栄3-17-15) 【お申込み】くらしいきいき支援室 ☎30-1161