

蕨 5 広報WARABI

2016/平成28年
わらび・782

- 平成28年5月1日発行 / 発行所・蕨市役所
- <http://www.city.warabi.saitama.jp/>
- 蕨市の面積 5.11km²
- 4月1日現在人口：73,304人 前月比 +67人
男 37,290人 女 36,014人
世帯数：37,096
人口密度：14,345人/km²



うきうき心はずむこの季節 緑輝く公園に行ってみよう

お散歩好きの^{きむらこはね}木村心羽ちゃん(5歳)は近所の市民公園がお気に入りです。新緑に包まれた公園内で家族とボールで遊んだり、四つ葉のクローバーを探したりして過ごす時間は彼女の宝物。皆さんも爽やかな風に身をゆだねて、身近な公園に足を運んでみませんか。

～今月の特集～

- 健康密度も日本一プロジェクト


WARABI



あなたも一員に

28年度

ウォーキングと筋力アップで健康密度も

日本一プロジェクト

健康寿命の延伸を目的に昨年スタートした「ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一プロジェクト」。今年度もモニターを募集し、7月から実施します。そこで今回は事業の概要や体験者の声などを紹介します。健康づくりの一步として皆さんも参加してみませんか。

モニター150人が参加した昨年度のプロジェクト。ウォーキングでは「1日8,000歩・中強度の活動20分」を目標に掲げ、実践しました。これは単に歩数を増やすだけでなく、速歩きなどの中強度の活動を確保することで、健康づくりや病気の予防につながるという「メッツ健康法（青柳幸利医学博士が提唱）に即した内容です。一方、筋力アップにおいては、ウォーキングによる脚力の維持・増強のほか、自宅でもできるトレーニングにより、健康づくりに励みました。そして、モニターは月に一度、健康アップステーションへ来場。活動量を報告し、ときにはスタッフからアドバイスを受けながら、半年間に及ぶ活動を行いました。

中強度の活動20分で病気予防

ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一プロジェクト

概要

県の「健康長寿埼玉モデル」として市では「ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一プロジェクト」を昨年9月から実施。埼玉りそな銀行蕨支店内に健康アップステーションを開設したほか、生活習慣病予備群の人をモニターに選出。活動量計を携帯し、青柳幸利医学博士が発案した「1日8,000歩・中強度の活動20分」などに半年間取り組みました。



◀休日も取り組みを欠かさない湯沢さん



▶常に携帯している活動量計

速歩きで長年の懸案が解消

「1日8,000歩・中強度の活動20分の取り組みが私に合っていたのですね」と話す、湯沢さん。「以前から減量を目的にウォーキングをしていましたが、モニターになってから、健康アップステーションの担当者に教わった方法で速歩きを意識し、取り組みを続けてみました。すると、食事制限はしなくても腹囲や体重が減少。それだけでなく長年の懸案だった肝機能の数値も改善されました」と、にっこり。今後も活動を続けるという湯沢さんに、「ウォーキングのポイントを伺うと、「他の事柄をしながらでなく、速歩きに集中することですね」と、教えてくれました。



Case1

湯沢 伸さん (47歳)
中央3丁目



◀ 継続した活動で体力・筋力の維持を

▶ 週末、いっしょにウォーキングを行うことが多いという、平井さん夫婦



お互いの取り組みが励みに

2人そろってモニターとなった平井さんご夫婦。「これまでの移動手段は自転車ばかりでしたが、モニターになってからは、市内のどこへ行くのもウォーキング。すっかり歩く習慣が身につきました。あと、うれしいことに膝の痛みも解消されたんですよ」と、恵子さん。則明さんも「自転車に乗る回数が減りましたね。最近では歩くのが苦にならなくなり、活動量計を見て、目標値に届かなそうなときは、意識的に出かけるようになりました」と、話します。「2人でウォーキングに出かけたり、互いに活動量を確認しあったりすることも励みになりますね。身近な人とともに活動するのをお勧めしたいです」と、声をあわせて教えてくれました。

Case2



ひらいのりあき
平井 則明さん (61歳)
けいこ
恵子さん (61歳)
北町4丁目

200人

募集します!! 28年度モニター

7月開始

実施 = 7月1日～12月31日

※新規モニターは体力測定・血液検査などを6月中に実施

定員 = 先着200人(27年度の継続者含む)

内容 = ①活動量計を毎日携帯する

→無償で貸与します

②簡単なエクササイズを行う

→自宅でできる運動を紹介します

③月に1回、健康チェックを行う

→健康アップステーションで活動量データ等を確認します

応募 = 所定の用紙を6月30日までに健康アップステーションまたは保健センターに持参

※用紙は上記の施設にあります

モニターが携帯する活動量計とは?



歩数ができるだけでなく、運動効果の高い中強度(速歩き)で歩いた時間も分かるのが特徴。直径約5センチと携帯しやすく、90日分のデータを記録します。



健康長寿に向けて事業を継続

では、取り組みの結果はどうだったのでしょうか。血液検査や体重の数値に大きな変化は認められなかったものの、全体的に体力測定の数値が改善されたほか、身体活動量や中強度活動量が増加しました。また、「健康意識が高まった」、「運動習慣が身についた」といった声がかかります。一定の成果を上げつつあります。こうした取り組みの継続的な推進は健康長寿だけでなく、医療費の抑制にもつながるといわれています。市では今年度も更なる健康づくりの推進に向けて、モニターを増やし、プロジェクトを実施します。運動習慣がない人、体力に自信がない人も歓迎です。ぜひ参加してみませんか。詳細は保健センター(☎431・5590)

今月19日

わらび健康アップ講演会を開催 講師は青柳幸利医学博士

とき = 5月19日(木) 午後1時半

ところ = 市民体育館

内容 = 病気になるない歩き方「メッツ健康法」

応募 = 所定の用紙を健康アップステーションまたは保健センターに持参

※用紙は上記の施設にあります

～講師プロフィール～

群馬県中之条町における15年間の追跡調査の結果から、「メッツ健康法」を提唱。現在、この取り組みが全国に広がっている。著書に『あらゆる病気を防ぐ「一日8000歩・速歩き20分」健康法』など

どなたでもご利用できます!!

わらび健康アップステーション

開設 = 火～金曜日 午前11時～午後4時

※祝日・今月6日は除く

ところ = 埼玉りそな銀行蕨支店1階(中央3-18-3)

内容 = 血圧・体組成測定、活動量計の無料体験、健康相談など

詳細 = 同ステーション(☎090・8516・5100)

※運営ボランティアのわらび健康アップサポーターも募集中



◀ JR蕨駅西口から徒歩5分



▶ 健康相談もお受けします



東京都健康長寿医療センター研究所
あおやぎ ゆきとし
青柳 幸利 医学博士



地域資源を掘り起こせ!! 蕨ブランドの創出でまちの魅力発信

まちの魅力を伝える商品を地域ブランドとして認定し、市のPRとにぎわい創出を目指して、今月からスタートする「蕨ブランド認定制度」。そこで今回は、地域資源にスポットを当て、新たな価値を生み出す同制度の概要について紹介します。

Q どのような商品が対象となるのですか

A 市内事業者が製造・加工した民工芸品・食料品等で、蕨らしさが詰まった商品が対象です(左下囲み参照)。市や蕨商工会議所、蕨市PR大使をはじめ、同制度の設計にもアドバイスいただいたNPO法人コミュニティビジネスサポートセンター代表理事の永沢映さん(下段・声)など専門家も交え、地域性や商品へのこだわりといった独自性、将来性などの観点から総合的に審査を行い、えりすぐりの商品を蕨ブランドとして認定します。

Q どの点が審査で高められる点ですか

A 1次審査では、評価点や改善点など寸評を行います。事業者は1次審査の寸評を踏まえ、必要に応じて同会議所の専門的なサポートを受けながら、申請品に磨きをかけて最終審査に臨むことができます。これにより、消費者にとって魅力的な商品が生まれる可能性が高まります。

Q 認定にはどんなメリットがありますか

A 認定品は、認定ステッカー等を使用して

販売することができるとか、販売促進支援として市内外のイベントへの出展をはじめ、市や同会議所の広(会)報紙・ホームページへの掲載、マスコミへの情報提供など、さまざまな媒体を通じて認定品が紹介されます。蕨の魅力がどんな商品に姿を変えるのか。申請期間は今年9月から7月29日まで。今後の動向に、ぜひご注目ください。



永沢 映さん
NPO法人コミュニティ
ビジネスサポート
センター代表理事

地域資源にいかにつ加価値を付け、差別化できるかが地域ブランド形成の鍵となります。蕨には魅力的な歴史や文化がありますが、じゅうぶんに発信できていませんでした。認定を通じて蕨に関心を抱いてもらうことがイメージアップや活性化につながります。また、認定の過程で商品の開発・改良にアドバイスが受けられるのは、商店や事業者にとって製造・販売の一助にもなると思います。

Q 蕨ブランド認定制度とはなんのでしょうか

A 現在、地域の特徴を生かした商品を発掘し、地域ブランドとしてまちの魅力を広める取り組みが全国各地で進められています。こうしたなか、蕨の豊かな歴史やストーリー性を有する優れた商品を認定し、発信を通じて市のPRと活性化につなげようとするのが蕨ブランド認定制度です。

Q 同制度の特徴はどんな点でしょうか

A 大きな特徴は、審査を2段階で行い、蕨商工会議所の支援を受けながら、申請品の完成度

蕨ブランド認定制度の概要

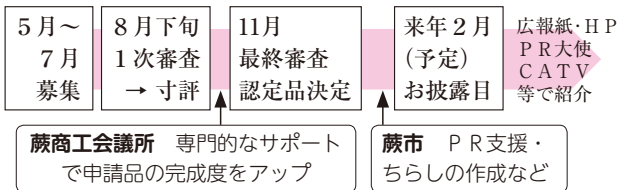
【対象品目】

市内事業者(蕨市に本店がある)が、蕨らしさ(歴史やストーリー性)を有した企画で、製造または加工し、一般消費者に販売される民工芸品・食料品等。

【審査項目】

地域性…蕨らしさ、市のPRにつながるもの 独自性…話題性、製造技術等へのこだわり 将来性…安定的な販売・拡大等 ※この他、信頼性や総合評価を加味する

【認定までの流れ】



【申請】※申請書類は商工生活室、蕨商工会議所で入手可
今年9月9日～7月29日に申請書類を同室(☎433・7750)

情報ダイヤル

掲載は無料。申し込みは秘書広報課(☎433・7703)へ。

【見に来ませんか】

▼コンサート「音のささやきバージョン6」22日 午後1時 くるる クラシックやラテン音楽など△GGS・青儀・☎080・5404・5212

【仲間になりませんか】

▼シニアネットわらび(パソコン) 月3回月曜日 午後1時 中央公民館 月2000円 年金受給者△石渡・☎441・3833

▼和楽備給手紙クラブ 第2・4月曜日 午前10時 くるる 月1500円△延嶋・☎265・9060

▼シヨパン(ピアノ) 第1・3水曜日 午前9時 中央公民館 月2500円 見学大歓迎△小田切・☎432・4518

▼蕨塚越サッカースポーツ少年団 土・日曜日・祝日 小学校か塚越小学校 月2500円 年中△小学生 体験入団も大歓迎△元山・☎090・8461・5315

▼日本語ボランティアわらび 中央 火曜日 午後1時半 水曜日 午後2時 中央公民館 月2000円△新保・☎090・1811・1636

▼ねこのみみ(市民交流・談話) 月1回 正午 市内 500円△北田・☎432・8501

→走行・工作教室ほか 電車ごっこ参加者募集(優秀作品に賞品授与) ところ・問い合わせ=くるる(☎446・8311)

～ようこそ！ピカピカの1年生～
仲よく楽しく過ごす学校生活



この春、市内7小学校にピカピカのランドセルを背負った523人が仲間入りしました。そんな新1年生に早く学校になじんでもらおうと、全小学校で上級生たちが企画・運営している「1年生を迎える会」。東小学校では4月21日に開かれ、新入生62人は歌やダンス、学校紹介などの温かい歓迎イベントを前に笑顔を見せていました。これから始まる6年間、みんなで思い出を作りましょうね。



各学年ともに一生懸命練習してきた発表でおもてな

この日の感謝の気持ちを込めて1年生も元気に大合唱



新入生に聞きました

友達いっぱい
つくりたいな



林 隆介さん
東小学校1年

今日は少し緊張したけど、お兄さんやお姉さんがいろんな発表をしてくれてとっても楽しかったです。僕は運動が得意なので体育の授業をがんばりたいな。友達もいっぱいつくりたいです。

ま
ち
の
話
題

3月26日と27日、市民公園で「蕨市民公園桜まつり」が開かれました。地域の皆さんが中心となって運営するこのお祭りは今年で18回目。桜がほころび始めた会場に訪れた4800人は、ステージ発表や模擬店、恒例の輪踊りなどを楽しみながら春の一日を満喫しました。

桜と笑顔ほころぶ祭り



4月5日、旭町公民館で、春休み中の小学生を対象に「カラフル★おにぎり」が開かれました。この日挑戦したのは、お米を握らず簡単に作れるおにぎりの「おにぎりらず」。参加した児童16人は、お手製料理を楽しみながら、交流の輪も広がっていました。

手軽で楽しく料理体験



春の全国交通安全運動の一環として、4月8日、蕨駅周辺で、「飲酒運転根絶の日・交差点事故防止の日キャンペーン」が行われました。悲惨な交通事故を減らそうと、関係団体など80人が啓発活動や自転車点検などを実施。交通安全を再確認するよい機会となりました。

交通安全見直す機会に



市民の皆さんと市長が直接語り合う、「市長タウンミーティング」が4月16日から23日までの間、各地区の公民館で開催されました。頼高市長による新年度予算や施策の説明のほか、質疑応答が行われ、市政に関する貴重なご意見をいただきました。参加者計490人。

タウンミーティング開催



蕨市教育長に松本隆男氏が就任



松本 隆男氏
62歳

任期満了となった松本隆男教育長が4月23日付けで、新たに教育長として就任しました。市議会の同意を得た後、市長からの任命を受けた松本教育長は、今回、2期目となりますが、昨年4月に施行された新教育委員会制度に基づき、最初の教育長となります。任期は平成31年4月22日までの3年間です。

- ▼ シャレードダンスクラブ
土曜日 午後7時 下蕨公民館 月3000円 樋口・☎443・2407
- ▼ 竹紫館(剣道) 月・水・金曜日 午後6時 土曜日 午前9時半 同館 小・中学生 入平田・☎080・5423・0023
- ▼ ラベンダー(社交ダンス) 月3回日曜日 午後1時半 福祉・児童センター 月3000円 入平田・☎444・8531
- ▼ 和楽備ラジオ体操絆の会 月・水・金曜日 午前6時15分 城址公園 脳トレニングも実践します 入平田・☎090・3131・9399
- 〔参加しませんが〕
- ▼ 袋田の滝参加者説明会 日時等は電話確認 入日帰り旅行 倶楽部・岩本・☎090・34431・4295
- ▼ ダンスパーティー 7日・11日・26日 午後1時 くるる 499円 犬塚・☎441・7373
- ▼ Yキッズダンス 3日・24日 火曜日 午後5時15分 くるる 4歳 小学3年生 入谷内・☎090・2492・3967
- ▼ セピア・火曜会ダンスパーティー 3日・14日 午後1時15分 くるる 600円 入貫井・☎080・5401・1753
- 〔ご相談ください〕
- ▼ 蕨断酒会(酒害相談) 3日 中央公民館 13日 南公民館 19日 旭町公民館 午後7時 語り合いの場 入平田・☎090・2522・8688

子育て支援の充実へ 新たに増設 留守家庭児童指導室

日中、仕事などで保護者が不在の子どもたちに、生活の場を提供する留守家庭児童指導室。希望者の増加に伴い、先月、中央小と東小の校舎内に2室を開設したほか、28年度は更に3室の増設を進めていきます。今月はその概要について紹介します。



元氣よく「ただいま!」と、子どもたち(中央地区B館)

親と子の ニュースの 小窓

4月から中央小・東小の校舎内に開設

お母さん おかえり。児童館は楽しかった?

ワラビ うん、久しぶりにA太くんと会ったよ!

お母さん たしか、4月から1年生になって、中央小へ通っているわね。

ワラビ 友達もできて、楽しいって!あと、放課後にクラスの教室とは別の部屋で、お母さんの迎えを待っているんだって。

お母さん 別の部屋?。もしかしたら、A太くんは留守家庭児童指導室を利用しているんじゃない。

ワラビ なんて分かるの。お母さん 新しい指導室が中央小と東小の校舎内にできたって聞いたわ。

ワラビ 今までは、児童館や公民館などの中にあつたよね。詳しい話を市役所に聞きに行こうよ。

職員 こんにちは。中央小と東小では一時的余裕教室を活用し、4月から指導室を開設しました。

お母さん やっぱりね。工事はしたのかしら?

職員 エアコンや下駄箱を設置したほか、床の張り替えなどを行いました。

お母さん あらっ、ふだんの登下校時に使っている下駄箱があるのに。

ワラビ 授業が終わると、校庭を通ってから、部屋までいくんだって。だから、下駄箱が必要なんだ。

職員 そうですね。なお、中央小内の中央地区B館には30人、東小内の塚越地区B館は27人の児童たちが利用しているんですよ。(4月1日時点)

今年度は更に3室を増設 計14施設へ

お母さん 近頃は共働きのご家庭が増えてきているから、利用者も多くなっているんでしょうね。

職員 今年度の利用者は計569人、5年前と比較

職員 そうしたことを踏まえて、更に3つの指導室を増設していきます。

ワラビ そうなんだ?

職員 今度はどこにできるの?

職員 北町、塚越、南町の3地区です。北町は保健センター前にある現在の施設を2階建てに改築、塚越は塚越小に隣接するちびっこ広場に新設、南町は南小の一時的余裕教室を整備し、活用します。

お母さん あらっ、ふだんの登下校時に使っている下駄箱があるのに。

ワラビ 授業が終わると、校庭を通ってから、部屋までいくんだって。だから、下駄箱が必要なんだ。

職員 そうですね。なお、中央小内の中央地区B館には30人、東小内の塚越地区B館は27人の児童たちが利用しているんですよ。(4月1日時点)

職員 そうです。今年度は更に3室を増設し、計14施設になるのね。

職員 改築や新築施設の利用は来年度からですが、南小の教室では夏休みの開設を目指しています。

お母さん 仕事と子育てを両立する上で、こうした環境が整うのは歓迎ね。

職員 市では、今後も更なる子育て支援の充実を図り、子育てしたくなるまちづくりを推進します。

お母さん これからも希望者が増えていきそうね。

職員 そうですね。今年度は更に3室を増設し、計14施設になるのね。

職員 改築や新築施設の利用は来年度からですが、南小の教室では夏休みの開設を目指しています。

お母さん 仕事と子育てを両立する上で、こうした環境が整うのは歓迎ね。

職員 市では、今後も更なる子育て支援の充実を図り、子育てしたくなるまちづくりを推進します。



遊んだり、宿題をしたりして過ごします(塚越東地区B館)

ほっと・エッセイ 87

熊本地震の被災地支援と
災害に強い蕨へ全力尽くす

市長 頼高英雄



蕨駅で街頭募金を実施（4月22日）

甚大な被害をもたらした熊本地震によって、多くの尊い命が失われ、負傷された方や避難されている方も多数に及んでいます。改めまして、心からのご冥福とお見舞いを申し上げます。

蕨市では、地震が発生した翌日の15日に、公共施設で義援金の受け付けを開始しましたが、この取り組みがNHKテレビのニュースでも紹介され、多くの皆さんから、既に

76万円以上もの義援金が寄せられています。

また、蕨市として、若手職員を中心に蕨駅西口での街頭募金の実施や、埼玉県トラック協会戸田蕨支部のご協力の下、大きな被害のあった熊本県宇土市に飲料水とアルファ米を届けさせていただきました。

引き続き、被災地支援に取り組むとともに、災害に強い蕨のまちづくりを全力を尽くします。



市民と市長の面会日

面会日は毎月第1木曜日。ただし、今月は12日です。6月は2日です。時間は午後1時～5時を予定しています。ご希望のかたは秘書広報課（☎433・7701）へご連絡を。



子どもの力をコーディネート 子どもクラブ 市民体育館

「次はフラフープやろうよ」、「くぐってみようかな!」。子どもの身体能力などを磨こうと、毎週金曜日に市民体育館で開かれている「キッズコーディネーション教室」には、元氣な声が響いています。講師を務める東根明人さんの下、教室で取り組むのは子どもたちのアイデアを取り入れた運動。先月22日にはボールを追いかけたり、転がっているフラフープをくぐったりするなど盛りだくさんでした。「次はなにしてみようか」と話し合う子どもたちは、爽やかな汗を輝かせながら笑顔も磨いていました。



わが家のアイドル

たいが 大河ちゃん
(1歳5か月)

いわくら ひろあき 岩倉 宏明さん
みほ 美穂さんの

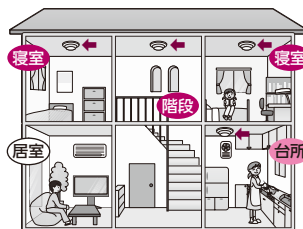
長男
北町2丁目

-529-

「1歳を過ぎた頃から歩けるようになった大河。世界が広がったことでいろいろな物に興味が出てきました。なかでも乗り物が大好きで、バスがお気に入り。散歩中にバスを見つけると転ぶことも気にせず夢中で追いか

けていくんです。また、最近ではパパがお出かけするときに、玄関できちんとおじぎをしてお見送りをするようになりました。よ。これからも挨拶がしっかりできる、礼儀正しい子になってほしいですね」と、母親の美穂さん。

住警器の設置で助かる命があります



設置を勧める消防団第4分団員の皆さん

火災の発生をいち早く知らせる住宅用火災警報器。皆さん、設置はお済みですか。住宅火災による死因の多くは、就寝中の火災からの逃げ遅れのため、寝室と寝室のある階段に設置が義務付けられています(上イラスト)。また、古くなると電池切れや機器の寿命などで火災を感じしないことがあるので、1か月に1回は点検が必要です。しっかりと確認し、たいせつな家族の命を守りましょう。

問い合わせ＝消防本部
予防課 ☎41・0174

チアダンス世界大会 準優勝

輝いています

ひと

佐藤 愛子 さん



ポンポンを手にポーズを決める佐藤さん

チアダンスに情熱を傾けて

は じける笑顔と躍動感あふれる踊りで観客を魅了するチアダンス。「みんなを勇気づけられるこの競技が大好きです」と語るのは、県立南稜高等学校3年の佐藤愛子さん(17歳・塚越3丁目)。同校バトントワリング部の一員として、今年2月、本場アメリカで開かれた世界大会「NDAナショナルチャンピオンシップ」POM部門(ラージ編成)で準優勝の快挙を成し遂げました。

幼い頃はキックベース、中学時代はソフトボールと、真っ黒に日焼けした活発な少女。そんな佐藤さんがチアダンスと出会ったのは高校入学後です。練習場で目にした華麗なラインダンスに心を奪われ、

全国有数の実力を誇る同部に意を決して飛び込みました。力強さとバレエのような柔軟性を要するチアダンス。初めは硬さが取れずに大苦戦。それでも週5日の練習に加え、自宅でも体幹トレーニングや映像を基に自らの踊りを研究するなど、ひたむきに努力を重ねてきました。今ではきれいな演技で、156センチと小柄ながらも、同部の伝統である「ダイナミックさ」を体現できる選手に成長。更に「常に声を出して雰囲気をつくる、欠かせない存在」と、顧問の小野喜美代先生も信頼を置きます。

300校以上が集い、しごを削った世界大会。予選を突破し駒を進めた決勝の舞台では、「2分間の演技に全てをぶつきたい」と、チームを鼓舞し、息の合った演技で大観衆を沸かせました。頂点には一歩届きませんでした。このメンバーだからつかめた準優勝」と、語ります。現在は6連覇のかかる7月の全国高等学校ダンスドリル選手権大会に向けて猛練習の日々。「世界2位に恥じない演技で連覇を狙いたいです」と、佐藤さん。きつと表彰台で輝く笑顔を見せてくれることでしょう。

紹介します！皆さんの市民活動

メッセージ



やまもと やすひこ 山本 康彦 代表代理

一碁一会の対局を通じて 広がる趣味と交流の輪

キラリ!! みんなの力

～南囲碁クラブ～

「南囲碁クラブ」は地域の囲碁好きによって結成された団体で、35年以上の歴史を持ちます。現在では、10人以上の会員が南公民館(毎週火曜日 午前9時半)に集まり、活動しています。

囲碁は、白黒の碁石を使って碁盤という板の上で陣地をどれだけ広く確保できるかを競うゲームです。実力差がある場合にはハンデを設けられるため、年齢や性別など関係なく、時間を



対局を楽しむ皆さんの様子(4月12日)

忘れて楽しんでいきます。なかには活動時間に加えて、交流プラザさくらに移動し、碁を打ち続けるメンバーもいるんですよ。

活動では対局のほか、棋譜と呼ばれる、対局の記録を読み解くことにも熱心に取り組んでいます。最近では、3月に話題になった韓国のプロ棋士と人工知能「アルファ碁」の棋譜を再現し、みんなで研究して盛り上がりましたね。このほか、旅行や昼食会などを通じて、仲間どうし親睦も図っています。

初心者から腕に自信のある人まで、いっしょに囲碁を楽しみませんか。山本(☎432・4543)までお問い合わせください。

このコラムでは、わらび ネットワークステーション(☎445・7256)の市民活動登録団体を紹介しています。