

地域にはばたく市民パワー！



ところざわ倶楽部「広場」

所沢市民大学修了者の会 広報紙

2021 年 6 月号 (第 149 号)

発行責任者 佐藤 重松



スマイル・パイレーツ

撮影 松尾 基昭

ところざわ倶楽部にエールを送ります!!

所沢シニア世代地域デビュー支援の会 深澤 満

わがサークルチアダンスチーム「スマイル・パイレーツ (SP)」久々に巻頭での登場です。

昨年来、舞台が次々と中止になってしまいました。昨年 7 月から練習を再開しましたが、ちょっと先の見えない練習になかなか身が入らないということもあり、先生である栗原香菜さんからの提案で「4~5 月に一曲を集中的に練習し、5 月 22 日にユニホームを着て動画撮影をする」ということで取り組んできました。動画については栗原さんがいいとこどりで編集したのちに公開予定です。

ところで、栗原さんとの出会いは、市民大学 18 期 2 年次「都市の環境」(2011: 安藤先生)での、受講生と埼玉大学ゼミ学生との交流からになります。その後、カルチャーパークの活動や「所沢シニア世代地域デビュー支援の会」の活動にも参加していただきました。



栗原 香菜先生

そして、栗原さんとその仲間たちの援助にも後押しされ、第 4 回ところざわ倶楽部文化祭(2015)にはファッションショーを企画し、第 5 回文化祭(2016)ではチアダンスを演じることになりました。これを契機として SP が発足し、今日に至っています。以来「姿勢、笑顔・・・」と叱咤されながらも、ほめ上手の指導に励まされて練習を積んできました。早く舞台での本番演技ができる日を願って、これからも練習を続けます。

所沢カルチャーパーク・ボランティア体験会報告



市民大学修了生たちが荒れ果てた公園を再生した

総務部 中原 幹男

所沢市が所有するカルチャーパークは 20 年以上も管理がおろそかな状態で、その広大な雑木林は不法投棄の好適地と化していました。家庭から出された生ごみはおろか、テレビ、冷蔵庫、自転車、バイク、はたまた自動車までが雑木林のあちこちに捨てられていました。

少々大げさな言い方かもしれませんが、その荒れ果てた公園を 10 年かけて市民大学修了生たちが辛抱強く継続して再生してきたのです。

表題の体験会は、ところざわ倶楽部のコロナ感染回避屋外行事の一つとして 4 月 27 日（火）に開催されました。市民大学 18 期修了生が中心となって 10 年前に立ち上げた「ふるさと公園応援隊」の定例作業に体験参加するかたちで倶楽部会員に呼びかけ、16 名が集まり、隊メンバー 7 名（大堀聡先生～「地域の自然」講師～を含む）、合計 23 名がゴミ集め班と林内作業班に分かれて活動しました。

私は、過去 2 回参加したことがあり、5 年前は公園内外のゴミ拾い体験で、レジ袋のまま埋まっている家庭ごみなど多数見つかりウンザリしたものです。2 回目は、林内作業が始まったところで、広場に隣接する雑木林が幅 10m ほど帯状に下草狩りが進み、成果が見え始めたことに感動しました。

今回参加して、雑木林の刈込幅が 20m くらいに広がり、ほぼ広場の端全体に進んでいるのを見て、応援隊の継続活動成果を目の当たりにしました。雑木林の散策路も以前より刈り払いが進んでいてゴミもなく気持ちよく歩きましたが、バイパス側にはあちこちにポイ捨てゴミがあり、自転車のフレームや部品なども見つかり、モラルの悪さ加減が変わっていないことにがっかりしました。



さらに進んで桜木神社の近くでは、笹藪の奥にゴミ屋敷から運んできたのではなかろうかと思われるくらい沢山のレジ袋などが捨てられており、リヤカーにのせきれず、それぞれ大きな袋を両手に下げて管理事務所に運びました。

林内作業では「所沢の自然と農業サークル」の里山再生活動熟練者が 4 名参加し戦力になったと思います。雑木林エリアも広大なので先はなかなか見通せませんが、成果が見えてきていることは励みになります。

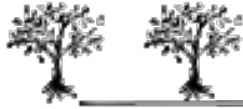
ふるさと公園応援隊には是非この活動を続けていただき、市民による市民のための公園を一緒に再生・維持して行けるよう、またの開催を提案したいと思います。

注：「カルチャーパーク」は、当初（平成 4、1992 年）総合運動公園として計画されたが、その後、オオタカの営巣が確認されて（平成 9、1997 年）見直した結果、自然環境保護型都市公園としての基本計画が策定（平成 11、1999 年）された。

（林内作業）



「世界の平和を考える」シリーズ 第4回



米ソから米中へ ～ 冷戦から多極化 ～

当 麻 実

【米ソ軍拡競争のなかで】

その昔、米ソ超大国ということばがあった。世界は資本主義陣営と社会主義陣営にわかれていた。1973年11月7日、私はモスクワの「赤の広場」にいた。

この広場に入るには厳重な警備のチェックがあった。モスクワの天気は冷たいみぞれが降っていた。この日は、1917年のロシア革命の記念日。米ソの軍拡競争の象徴である大陸間弾道弾(ICBM)、中距離核ミサイル、戦車、軍隊、労働者などの行進がつづく。いまでもあの日の寒さを覚えている。

前夜はクレムリンの大会宮殿で、ブレジネフ書記長の演説を聞いた。休憩に入ると、ロビーには数々の勲章を胸につけた老軍人を目にした。この人たちは第二次世界大戦を戦った元高級将校たちだ、と思った。

世界は米ソに大きく二分され、イデオロギーの相違はわかりやすかった。とはいえ、1980年の夏、家族4人でシベリア旅行をしたとき、駅構内の写真を撮ろうとすると禁止されるという不自由な時代であった。

【崩壊前夜なにかがおかしい】

やがて、1989年11月、東西ドイツ分断の象徴ベルリンの壁が崩壊した。この年の8月、私はモスクワでの「セミナー」に参加した。従来は「わが国はかくのごとく発展している」という学者や専門家の意見が多かったが、このときの雰囲気は大きく変わっていた。「日本の生産性はどのようにあげているか」「ヨーロッパ各国の共産党の動きをどう見るか」など、かつての社会主義の優位性の議論がしぼんでいた。ソ連邦は経済的、政治的にも矛盾が大きく露呈していたのだろう。イデオロギー担当者からは相当な危機感が感じられた。

1990年10月東西ドイツは統一、東欧で政権崩壊があいっいで起きて、ついに1991年ソ連邦は崩壊した。

【欧米ブランド品のお店に】

気になるのはソ連崩壊後の状況だ。もはや米ソ超大国とはいえない。2006年10月、モスクワ市庁舎で開かれた「日ロフォーラム」に参加する機会があった。会議は日ロの政治・経済協力、文化・人的交流など多岐にわたっていた。

北方領土問題も議題にあったが、ことは簡単ではないという印象をもった。



サドブニチ・モスクワ大学学長と筆者
(2006年の日ロフォーラムにて)

その前年、極東のウラジオストクからロンドンまで列車の旅をした。そのときモスクワのグム百貨店に寄ったが、すっかり欧米の高級ブランド品のお店に変わっていた。

【激化する米中の対立】

いまやGDP(国内総生産)がアメリカにつぐ第二位になった中国はどうか。1976年6月、私ははじめて北京空港に降り立った。空港内には香のにおいが漂っていた。いまでもこの香りが残っている。天安門広場や道路は車がほとんどなく、人民服姿で自転車を中心であった。紙幣は外国人が使う兌換券で、おつりは油にまみれた人民元であった。

その後何回か中国を旅した。中国の改革開放政策で経済成長は一気に加速された。都市と農村の格差など矛盾はあるが、中国はアメリカと競争する大国になった。かつての米ソの対立のようだ。私が所属するアジア研究会では、中国の現状分析の議論が活発だ。米中の対立は香港、チベット、台湾、ウイグル族問題などで、根深い対立になっている。

【自国中心でなく互いに協力を】

世界は米ソ冷戦時代とは違う状況がつくられている。前トランプ大統領のアメリカ第一主義、イギリスのEU離脱、中国の一带一路構想など、かつての冷戦構造とは違う自国第一主義がはびこり多極化している。例えば、新型コロナウイルスのワクチン接種はどうか。自分の番はいつくるのか。米中英など接種は進んでいるが、アフリカ諸国はいつワクチンが確保できるかわからない。WHO中心に各国はもっと協力してワクチン供給をすすめてほしいものだ。

環境問題シリーズ 第9章

「環境行動宣言 2021」

地球環境に学ぶサークル

私達「地球環境に学ぶサークル」では、急速に進む地球温暖化に関する知識や経験を地域に生かし行動することを目的として活動しています。活動内容は、メンバーの自主学習発表、テレビ・映画の視聴と討論、現地・現場の情報収集、各種講演会への参加を通じ、

- ・地球温暖化の現状、影響、防止を勉強
- ・環境問題の講演会、討論会、エコ見学会などの企画と実施を行っています。

しかし、最近の異常気象(猛暑、台風、豪雨、豪雪、竜巻)、プラごみによる海洋汚染、原発による放射能汚染、政府の遅れたエネルギー・脱炭素政策、をみると将来の子供や孫達の時代の地球はどうなってしまうか、極めて不安です。

そこで私達は「勉強して批判するだけではだめ」、諦めず少しでも地球温暖化を抑えるために「私達一人一人は何をすべきか」を考えました。その結果、各自・各家庭で実行できそうな身近な行動項目を定め「環境行動宣言 2021」を作成しました。

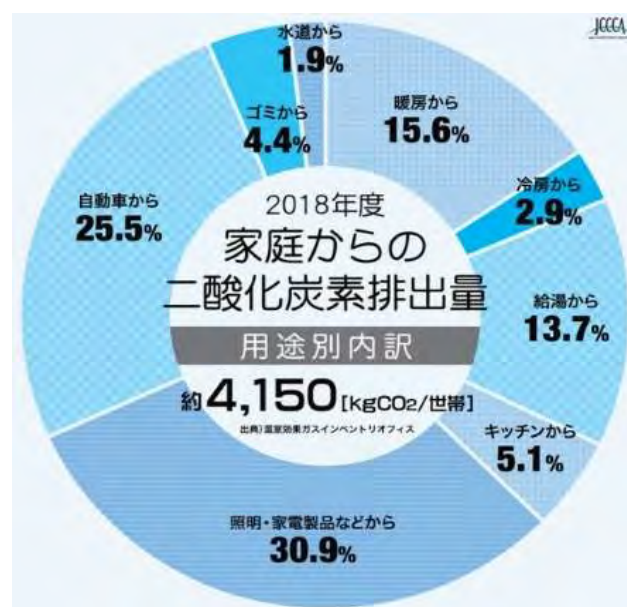
右頁に、各自・各家庭で出来る取組み例 20 項を示しました。各項目について、現状の取組状況を 5 点満点で自己採点してみてください。毎年どの程度取組が進んでいるか振り返ると、各自・各家庭の地球環境改善努力がどの程度かわかると思います。地球環境問題に関心のある方は是非自己採点してみてください。

一人一人が行う小さな取組努力が、地球環境の悪化を少しでも抑制する力になると考えています。

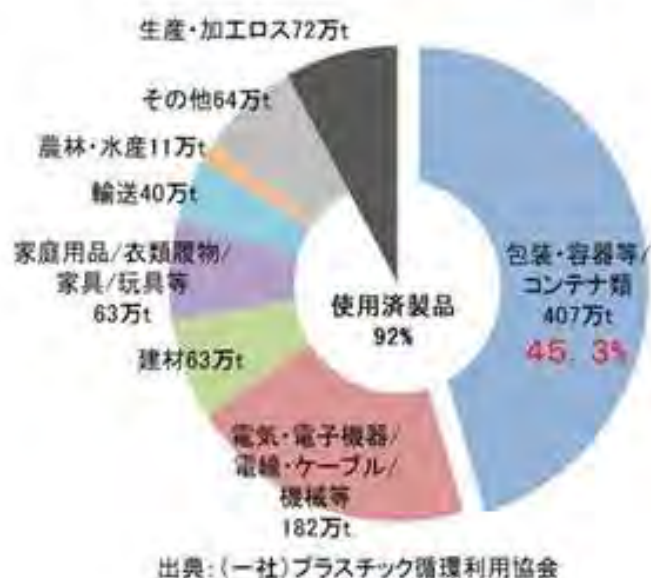


「環境行動宣言 2021」

1. 温暖化抑制
2. 大気・海洋汚染防止
3. 食料廃棄削減
4. 3R の徹底
 - ・ Reduce: 発生抑制
 - ・ Reuse: 再使用
 - ・ Recycle: 再資源化



廃プラ総排出量(899万t)の内訳



地球環境改善チェックシート[2021 年版]

家庭で出来る取り組み例		自己採点	備 考
1 温暖化抑制	再エネ重視の新電力へ切換え		家庭の新電力普及は 19%（資源エネ庁 2020）
	環境重視企業・政治家を応援		グリーン活動を積極的に推進する企業が増えている
	庭やベランダで緑・野菜栽培		植物は光合成で空気中の CO2 を吸収、O2 を排出
	車使用の削減、車の EV 化		CO2 発生の約 20%は自動車等の運輸関係
	照明の LED 化、こまめな節電		家庭の電力消費の約 15%は照明、LED は蛍光灯の 50%
	冷暖房エネルギーの削減		高断熱のマンションや二重窓で冷暖房エネルギー削減
	太陽光発電・温水機の利用		太陽光発電のある持ち家は 9%（太陽光発電協会 2020）
2 大気・海洋汚染防止	使い捨てプラ包装の削減		日本の使い捨てプラの量は米国に次ぎ 2 位
	エコバック、マイボトル持参		エコバック利用率約 80%、マイボトル利用率約 40%
	環境に優しい洗剤を使用		洗剤の約 90%は合成洗剤、10%は石鹸（経産省 2018）
	包装プラをスーパーへ返却		回収箱を配置するスーパーが増えている
	地元産品の購入		遠隔地からの輸送による CO2 発生が莫大
3 食料廃棄削減	もったいない、食べ残しゼロ		日本の食品廃棄 600 万 t/年、47Kg/人（農水省 2017）
	過剰生産廃棄される食品不買		恵方巻、おせち、クリスマスケーキ等の季節品
	賞味期限が近い食品積極購入		賞味期限に振回されない買い物（消費期限ではない）
	計画的食品購入と冷蔵庫管理		冷蔵庫を日頃から整理しないと食品廃棄が増える
4 3R 徹底	ごみ分別による再利用促進		日本のごみ焼却率は約 80%（環境省）
	生ごみを焼却せず肥料化		燃えにくい生ごみのため、廃棄プラを混ぜて焼却
	衣類リサイクルの活用		メルカリ利用等
	節水（トイレ、シャワー）、雨水利用		温暖化で水不足も多発の懸念

上記 20 の取組項目について、各自・各家庭の状況を 1～5 点の 5 段階で自己採点して下さい。100 点満点。

採点日： 年 月 日 点

サークル活動報告

山口観音から狭山不動尊、三二六竹亭で食事

脳活サークル
幹事 記

西武球場前駅に集合して、まず山口観音訪問。本堂の前で住職が迎えてくれました。本堂で、寺の謂れについて話をされました。まず、建立したのは奈良の大仏建立の責任者の「行基」と言っていました。宗派が真言宗なので、弘法大師と思っていたが、建立当時は「宗派」という概念が薄く、後に弘法大師が訪れて「真言宗」ということになったようです。先代の住職は英語が堪能で「通訳」で中国、インド、ネパールなどに行ったらしいが、中国では七福神を持って帰ってきたという、確かにこの七福神は若干違和感のある七福神のようです。

更に、本堂屋根の上にある卍の中心の石は、インドから持ち帰ったものらしい。ほかの寺には見られないものが、いろいろある理由がやっと理解できました。

予定では狭山湖方面に行くつもりでしたが、時間の関係で狭山不動尊を見学しました。増上寺から西武鉄道創業者の堤康次郎が持ってきた灯籠や徳川家由来のものが多くみられましたが、中でも2代目将軍徳川秀忠の霊廟門は目を引きました。

帰りは山口観音の五重の塔に寄ってから、三二六竹亭で昼食。酒類は飲めませんでしたが、煮魚、焼き魚、天ぷら、サイコロステーキなどから2種を各自選んで食べました。

1200年前に建てられた山口観音、50年前に建てられた狭山不動尊、各自いろいろな思いを馳せながら帰路につきました。



今話題の“乾燥大豆ミート”で Cooking

食を通して所沢を知る会

矢崎 みどり



昨今、地球温暖化による気候変動で、農作物は打撃を受けています。特に食料の大半を輸入に頼っている

日本は、今後の食糧危機を避けられないことは確かです。

そこで肉に変わる食品として乾燥大豆ミートが注目されています。

食トコではひき肉タイプの大豆ミートを使ってキーマカレーとミートソースを作ってみました。

湯戻しする手間はあるものの、大豆特有の匂いは香料や煮込み方で抑えられます。しかも、高タンパクで低カロリー、食物繊維もとれ、リーズナブルな価格です。

試食の感想は見た目も味も食感も高評価でした。是非一度お試しになってみてください。

食トコではワインや化粧品、コロナワクチンなどの基礎知識を学んだり、フードバンクへの協力なども行っています。



サークル活動計画

興味のある活動に参加してみませんか？

1. 葵の会 (水上 俊彦 080-6855-5868)

6月23日(水)11:00～ 鑑賞(国立能楽堂)

7月8日(木)中央公民館8・9号室 13:00～13:30 受付・準備、13:30～15:30 及川先生講義(万葉集⑤)15:40～16:40 例会、消毒・整理

8月12日(木) 休講・休会

聴講者歓迎!

2. アジア研究会 (玉上 佳彦 090-2497-1076)

6月16日(水)13:30～16:00 中央公民館8・9号室 定例会

テーマ：中国映画「山の郵便配達」鑑賞
中国問題を討議

7月21日(水)13:30～16:00 中央公民館8・9号室 定例会

テーマ：未定

3. 活いききシニア福祉の会 (川上 紀春 090-5573-2548)

6月30日(水)13:00～15:00 生涯学習推進センター101

市民大学27期2年次「福祉グループ」成果発表聴講

タイトル：私達が考える高齢化社会 “いきいき・元気に・自分らしく” 超高齢社会を生きるために

7月28日(水)13:00～15:00 生涯学習推進センター 定例会

4. 楽悠クラブ (田村 健一郎 2949-3434)

6月8(火)13:15～16:30 中央公民館 3階8・9学習室

「ヴァイオリン演奏特集」ヴァイオリン協奏曲、寺井尚子のジャズヴァイオリン演奏、小曲など

7月13(火)13:15～16:30 中央公民館 3階8・9学習室

「日本の伝統音楽特集」長唄、浄瑠璃、浪曲、三味線、琴など

5. 食を通して所沢を知る会 (木下 みえこ 090-7272-6752)

6月15日(火)9:30～13:00 ふらっと(会議室) ふらっと祭りの準備

6月27日(日)10:00～ ふらっと「ふらっと祭り」開催

啓発パネル展示・活動展示・発表会・講座・人形劇・ハーモニカ演奏・竹とんぼ作り・ところん撮影会などが予定されています。

7月20日(火) 定例会(未定)

6. 地球環境に学ぶ (中島 峯生 2928-1161)

6月15日(火)9:00～11:00 新所沢東公民館 研修室

定例会 ①討論会テーマ検討 ②持寄り環境情報

7月20日(火)9:00～11:00 新所沢東公民館 研修室

定例会 ①討論会 ②持寄り環境情報 別途：読書会

7. 所沢シニア世代地域デビュー支援の会 (田口 元也 090-9820-5668)

7月14日(水)13:15～15:00 中央公民館1階学習室1号

定例会「コロナ禍シリーズ 新聞記事から世相を読む」

スマイル・パイレーツ チア練習日 見学大歓迎

6月12日(土)13:30～16:00 中央公民館ホール

6月26日(土)13:30～16:00 中央公民館ホール

8. 所沢の自然と農業 (稲村 洋二 2992-1751)

6月10日(木)13:00～15:00 新所沢公民館 定例会

6月15日(火)9:30～11:30 柳瀬荘黄林閣散策路整備

6月25日(金)9:30～11:30 柳瀬荘黄林閣散策路整備

6月末に市大ファーム、山田ファームそれぞれ収穫祭予定

9. 野老澤の歴史をたのしむ会 (大館 徹 2924-3010)

6月17日(木) 市民大学講師・門内宏先生講座は中止とします。

7月1日(木) 中央公民館13:00～

三上氏歴史講座「雑学所沢歴史見聞録」

10. ドラマティック・カンパニー (高橋 信行 090-9393-6238)

「まん延防止等重点措置」の延期により6月の活動は中止します。

7月は3日、24日を予定しています。

中央公民館3号室10:00～12:00

11. 懐かしの映画・鑑賞会 (二上 拓夫 080-1250-6151)

6月8日(火)10:00～12:30 西新井町会館

洋画「シャレード」(63年)～ ヘップバーンの華麗さ

6月22日(火)10:00～12:30 西新井町会館

邦画「男はつらいよ」16話 75年 榎山文枝・桜田淳子

～上映150回記念祝 上映中ツマミ お楽しみ～

12. 脳活サークル (加曾利 厚雄 2939-2308)

6月28日(月)13:30～16:00 未来館・多目的室4号

内容：担当者が新聞記事からテーマをピックアップし、そのテーマに沿って皆で話し合う。

7月26日(月)13:30～16:00 会場は未来館を予定

内容：講師・泉志津子氏「認知症関連手続きについて」等

13. 傍聴席 (石堂 智士 2947-0835)

6月21日(月) 定例会はコロナ感染防止のため中止します。

7月20日(火) 新所沢東公民館 「今期計画」他自由討議

※2月以降、コロナ感染症のため中止を継続中、7月は期待!

14. 民話の会 (仲山 富夫 090-3902-0283)

6月18日(金)10:00～13:00 こどもと福祉の未来館

多目的室2号

議題(1) 第1回「民話由来地めぐり」活動報告(パワーポイントで、写真を見ながら今後の活動計画を討議)

(2)「絵で見るむかしのところざわ」の冊子を提案

理事会報告

5月10日(月) 第6回理事会を中央公民館にて開催しました。

・4月19日(月) コンサート 101名参加

・4月27日(火) カルチャーパーク体験会 23名参加

・5月14日(金) 民話由来地巡り 29名参加

・文芸講座 募集中 まだ若干の空きがあります。

6月17日(木) 6月24日(木) 新所沢公民館13:00受付

・文芸講座申し込み・問い合わせ先

水上 TEL 080-6855-5868 森野 TEL 04-2939-9756

・PC相談会 6/7(月) 6/21(月) 新所沢公民館5号室13:00

・27期グループワーク発表会(非公開) 5/20、5/27(修了式)
倶楽部入会受付中

・28期開講式6月8日(火)



コロナ・ワクチン・オリンピック

玉上 佳彦

本紙6月号が発行される頃には、既に決断がされているかもしれませんが、大半の日本国民の総意として、オリンピックの中止を訴えるべき時期が来ているのではないかと思います。私は、最近の日本の現実について憂慮し、ここに個人的に問題提起をさせていただきます。

新型コロナウイルスの感染が収まることなく、感染力の強い変異株が猛威をふるい始めているにもかかわらず、中途半端な緊急事態宣言、重点措置等で、国民に行動制限を強いるだけで、顕著な効果は見られていません。最後の救いとするワクチン接種も当初の予定から大幅に遅れている現状を直視すべきです。

「国民の生命と健康を守る」「安全安心の大会を開催する」と繰り返しお粗末なお題目を唱える国のリーダーの無策と厚労省の怠慢により、感染拡大を招き、ワクチン入手の大幅な遅れとなった現実をしっかりと見極めるべきではないでしょうか。

具体策のないトップの発言には呆れますが、IOCの日本国民の安全を無視した言動にも怒りを覚えます。

感染による死者が多く、収束の兆しの見えない国で、オリンピックを強行開催するというのは暴挙としかいえない。

欧米諸国のマスコミの「中止すべき」のコメントを真摯に受け止めて、私達は国民のために今何が必要かを考えていくべきではないでしょうか。

むさし野俳句会（令和三年六月）作品抄

万緑や狭山湖のなほ富士を据ゑ
薔薇の花逆さに吊るすレストラン
ゆづり合ふバギーに双子風光る
蚕豆は焼いて又良し二三本
菖蒲湯や口の達者な蒙古斑
幼子のこはは注ぐ甘茶仏
菖蒲湯をすつかり忘れ傘寿かな
肩に覗く二本の紐や夏来る

中嶋 弘子
橋本 佑子
平栗 彰子
宮本 信生
荒幡千鶴子
井出 昇
海老澤愛之助
小林 貞夫

今年また眺めるだけの浴衣かな
遠富士や十一階の鯉幟
一人居の窓開放ち瓜を揉む
手土産に筒飯を重に詰め
絵手紙にはみ出す薔薇の真紅かな
道の端の蠅が蠅呼ぶ犬の糞(まり)
水槽に藻草の増える薄暑かな

小林 典子
佐藤 八郎
白神 恵子
高梨 千代
高橋三加子
利根川啓一
鈴木 征子

連絡先

佐藤

2948-8247

中嶋

2994-6045

海老澤

2922-0259

「むさし野俳句会」も新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言以降なるべく短時間で句会を行うようにしております。しかしながら、高齢化には逆らえず最近メンバーが減少しています。第一火曜日の九時三十分から行いますので左記三名の者に「照会下さい」。

《編集後記》

5月7日編集会議の日、会議室に入ったら一つの机に一輪の花と写真が供えてありました。その写真の人は優しく微笑んだ、故池田新八郎様でした。

1分間の黙祷を行い編集会議が開かれました。『ところざわ倶楽部の広報紙』を立ち上げられた功労者であり、重鎮を亡くし惜しまれてなりません。

人はいつ突然のお別れに遭遇するかわからない。佐賀で暮らしていた母もそうでした、高齢ではありましたが元気だったので安心していましたが一夜にして旅立ちました。『一期一会』の言葉が沁みます。

故池田様の想いを紡ぐ「広場」発行は私たちのせめてもの慰めとなれば幸いです。寄稿・投稿していただく皆様に感謝いたします。最後になりますが故池田様のご冥福をお祈り申し上げます。

(園田 記)

「広場」問合せ 玉上 佳彦 (090-2497-1076)

川柳 (六十二) 作品発表選 中島峯生

課題「沸く」

へそで茶を沸かせるなんてエコだよね
人気者うそ八百で場を沸かす
ステージは三分間の茶葉踊
旅したい計画だけの夢が沸く
毎朝の石段のぼり力湧く
アッチでもコッチも噂沸き過ぎよ

突拍子
りんご好き
庵閑子
縄文人
どうし
海さとり

「自由題」

古希過ぎて気持ちは若い事後ダウン
ウグイスとコーヒー朝の二重奏
巣ごもりを強いた本人夜の街
生徒より先生学ぶオンライン
無理すると体のどこか騒ぎ出す
がまんだね五輪咲く日のときを待ち

りんご好き
庵閑子
縄文人
どうし
丘の河童
詔笛

次回 (第64回) 課題「洗濯」そして「自由題」

締切り日: 6月20日、担当中島まで、どなたでも

宛先 mh-naka@jcom.home.ne.jp Fax 04-2928-1161