



理事長就任のご挨拶

三重いのちの電話協会理事長 山崎 計



本年5月26日の総会において、伊藤歳恭前理事長の後任として、三重いのちの電話協会理事長に就任いたしました、山崎計（やまざき けい）でございます。

日頃より、当協会の活動にご理解とご支援をいただき、厚く御礼申し上げます。

さて少しだけ自己紹介させていただきますと、出身地は津市、年齢は63歳、仕事は百五銀行に勤務しております。今年の6月には弊行の取締役会長に就任し、弊行と三重いのちの電話協会との長年のご関係もあって、今回当協会の理事長に就任した次第です。私は銀行で人事の仕事に携わっていた期間がありましたが、弊行でもメンタル不全で悩んでいる行員が一定数おり、産業医や保健師とも連携しながら、行員の休職前や復帰前の面談、そしてその後のフォローなどの業務にも従事していました。そして、その業務の中で、どうしても悩んでいる行員がいて、「何とか助けたい」という気持ちが強くなり過ぎて、やがて自分も同じような精神状態に近づいていくことが何度もありました。また、自分には専門的な知識や経験もないことを、いつももどかしく感じていました。ですが、私は仕事として取り組んでいたのに対して、電話相談員の方々は完全なボランティアとして相談業務に携わっており、また相談員になるために1年以上もの期間、養成研修を自費で受け、その後の活動も完全な持ち出しで取り組んでいるということをお聞きして正直、驚きの念を隠せませんでした。

ある精神科の先生から「人には器というものがあって、大きな器であれば、たくさんの水を入れても溢れないけど、小さなコップだとすぐに水は溢れてしまいます。でも、そのコップに穴が開いていたら、どんなに小さなコップでも水が溢れることはありません。人の精神というのは、そういうものです。」というお話を以前、聞いたことがあります。

このように、電話相談員の方々は、何とか水が溢れてしまわないよう、日々懸命に努力をされておられることに、あらためて敬意を表したいと思います。そして、これからの自分が理事長を果たしていくべき職責について考えたとき、それは、こうした相談員の方々が少しでも安心して活動ができる舞台づくりを果たしていくことだと、あらためて思いました。

今後とも、協会関係者ならびに会員の皆さまをはじめ、多くの方々のご協力、ご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

059-221-2525 18:00～23:00



話したいこと 話せないこと

いのちの電話ナビダイヤル

0570-783-556（毎日10:00～22:00）

自殺予防いのちの電話フリーダイヤル

0120-783-556（毎月10日8:00～翌朝8:00）

市民公開講座開催

昨年度に引き続き、「話の聴き方で人間関係は変わる」というテーマで市民公開講座を開催しています。第1回目は9月27日に鈴鹿市のジェフリーすずかにおいて、三重いのちの電話協会のスーパーバイザーである仲律子先生を講師にお招きし、オンラインを含め、90名のご参加を頂きました。第2回目は11月30日に津市のフレンテみえにおいて、同じく当協会のスーパーバイザー杉野健二先生による講義を開催し、オンラインを含め83名の方にご参加頂きました。また第3回目は伊勢市の御園公民館において、令和8年1月12日（月）14時から行われる予定です。講師は仲律子先生で、講義内容は第1回目と同じものになります。現在申し込みの受付期間中ですので、ご興味のあるかたは下段のQRコードよりお申込みください。

申込受付中

第3回傾聴講座 『話の聴き方で人間関係は変わる』 講師：仲 律子氏

話の聞き方で人間関係は変わる

聴ける人になりたいあなたのための

傾聴講座

1/12月・祝 14:00～15:30
御園公民館 講堂
(Zoom併用)



- ✓ 対人関係をもっと良くしたい
- ✓ 人の話にイライラすることが多い
- ✓ ついつい自分の話に持っていく
- ✓ 断定や否定、他罰的な言い方をしてしまう

申込みフォーム



家族、友達、学校、会社。私たちは毎日、様々な人間関係の中で生きています。そして人間関係の基礎はコミュニケーションです。良いコミュニケーションをとるためには、相手の話をしっかり聴いて理解するという姿勢が大切です。この講座では、円滑なコミュニケーションに役立つ、傾聴についての基本的な知識や、対話でのポイントなどを講義形式で一緒に学びます。

講師：仲 律子氏

三重いのちの電話協会スーパーバイザー

【プロフィール】

臨床心理士/公認心理師

愛知県津島市生まれ。20代は音楽・美術関係の会社で働き、30才で大学院入学。名古屋大学大学院博士後期課程満期退学。修士(教育学)。精神科クリニック勤務を経て、鈴鹿大学教授等を歴任。犯罪被害者支援、被災者支援、子育て支援、リワーク支援、発達障がい児・者支援等、幅広い分野の対人援助に携わる。



人の話をただ聞くことは簡単にできます。けれども相手の発した言葉の奥にある心情や真意を理解しながら聞く、つまり「傾聴」ということは、それほど簡単なことではありません。自分自身の価値観や感情をいったん横において、相手の立場や心情にできる限り寄り添おうとする真摯な心が必要だからです。傾聴を学ぶことによって、聴く力を身につけて対話力が高まれば、相手との良好な人間関係を築くことができるようになりますと期待できます。聴き方が変われば、相手だけでなく自分自身も変わってきます。そして自分自身が変われば、その後の人間関係も変わってくるでしょう。

後援：伊勢市

一般社団法人パチンコ・パチスロ社会貢献機構/
三重県遊技業協同組合助成事業



POSC
一般社団法人
パチンコ・パチスロ社会貢献機構

レポート

第2回傾聴講座 『話の聴き方で人間関係は変わる』 講師：杉野 健二氏

臨床心理士であり芸術療法士でもある杉野健二氏が、自身の歩みと「聴く力」の重要性についてお話されました。岐阜県に生まれ、哲学者フッサールやハイデッガーの思想に影響を受けた氏は、三重県立高茶屋病院の心理室で長年にわたり心理テストや絵画療法、家族療法などを実践し、「みえ家族と心のケア相談室」を開設され『コラージュ療法』の御著書もあります。日本と世界の精神医療の変遷についても紹介されました。フィンランド西ラップランドのトルニオ市では「オープンダイアログ」という開かれた対話の手法が発展し、薬や入院を最小限に抑えながら家族療法的な対話を通じて精神疾患を治療へ導く取り組みが行われているとのことでした。「いのちの電話」の理念についても語られました。電話相談で大切にされるのは、話したいように話してもらい、相談員が肯定的かつ共感的に耳を傾け続けるという姿勢です。さらに、曖昧な話に耐える力や感情的に反応しない応答、人としての尊厳を重んじる態度が強調されています。問題解決を急ぐのではなく、対等な関係を保ちながら自発的な語りを尊重し、否定や批判、助言や説得を控えることが相談員には求められます。知識や技術以上に人柄やマナーが重視されます。利用者が「一緒に居てほしい」と願うような存在になることこそが、相談員にとって最も大切な姿勢であると説かれています。精神医療の歴史的背景を踏まえつつ、「聴く力」と「対話力」が人間関係を変え安心と尊厳を支える、人と人との大切な営みであることを、専門であるコラージュの写真素材なども用いながらお話して頂きました。



2025年度これまでの主な活動

- 合同研修
 - ・ 第1回事例検討会6/29
 - ・ 一日研修9/20
 - ・ 愛知・岐阜・三重合同宿泊研修10/12-13
 - ・ 日本いのちの電話連盟 オンライン交流会10/31
- 広報
 - ・ ニュースレター68号6/1 6,000部発行
 - ・ フレンテフェスタ2025 6/28
パネル掲示及びフリーマーケット出店
 - ・ 「傾聴講座」開催9/27 11/30
- ボランティア電話相談員養成講座
 - ・ 第15期生養成講座9月から11月まで実習を行い12月に認定予定
 - ・ 第16期生養成講座 令和8年5月開講に向けて準備中
- 他機関との連携
 - ・ 三重県こころの健康づくりネットワーク会議5/9
- 啓発活動
 - ・ 名刺型自殺予防啓発カード配布6/27
三重県教育委員会・三重県私学協会
 - ・ 自殺予防週間JR・近鉄啓発活動
津駅9/1 松阪駅9/10
- 日本いのちの電話連盟
 - ・ 電話相談員オンライン研修PJT会義
5/23 8/1 8/29
 - ・ 日本いのちの電話連盟総会6/21
 - ・ 電話相談事業委員会8/18 10/24
 - ・ 東海ブロック研修会議11/24 静岡
 - ・ 研修担当者研修会12/11 東京
- その他の活動
 - ・ イオン幸せの黄色いレシート店頭活動毎月11日
 - ・ 一般社団法人パチンコ・パチスロ社会貢献機構
受賞者会議5/14 東京
 - ・ 三重県遊技業協同組合助成認定書授与5/20

百五銀行様本店に寄付式自動販売機を設置して頂きました

2025年6月から百五銀行本館2棟に寄付式自動販売機を各6台ずつ計12台を設置して頂いています。購入された飲料1本につき5円が当協会に寄付されます。ありがとうございます。



♥ 寄付式自動販売機の設置にご協力いただける企業様・個人様を募集しています。詳しくは三重いのちの電話事務局までお問い合わせください。

広川ひかるさんの講演会を開催します

タレントの広川ひかる（上島光）さんの講演会を開催します。広川さんは2022年に急逝されたお笑いトリオ・ダチョウ倶楽部の上島竜兵さんの妻であり、夫亡き後、乳がんを患い手術を受け闘病されていきました。竜兵さんとの数々の思い出や、亡くされた後の心境を綴った著書「竜ちゃんのばかやろう」を2023年に出版され、現在は「辛いときに前向きになるにはどうしていくのがいいのか」を多くの人に伝えるために全国で講演会をされています。



竜ちゃんのばかやろう
上島光著/KADOKAWA

三重いのちの電話 自殺防止講演会 厚生労働省自殺防止対策補助事業

竜ちゃんのばかやろう
～前向きな今日と 後ろ向きの昨日～

上島光/広川ひかる

参加費 無料

日時 令和8年 1.31(土)
14時～15時30分(開場13時30分)

会場 鈴鹿医療科学大学白子キャンパス
6号館6101教室
鈴鹿市南玉垣町3500-3
150名(先着順)

申込 裏面の申込用紙を御利用ください。
QRコードから申し込めます。

主催 認定特定非営利活動法人三重いのちの電話協会
一般社団法人日本いのちの電話連盟

後援 三重県、鈴鹿市

※上島竜兵さんの妻
著書「竜ちゃんのばかやろう」
※詳細はQRコードは裏面に

自殺防止講演会

『竜ちゃんのばかやろう ～前向きな今日と後ろ向きの昨日～』

○日時：令和8年1月31日（土）14:00-15:30 (13:30開場)
鈴鹿医療科学大学白子キャンパス 6号館6101教室
鈴鹿市南玉垣町3500-3

○講師：上島光/広川ひかる氏

○主催：認定特定非営利活動法人三重いのちの電話協会
一般社団法人日本いのちの電話連盟

○後援：三重県 鈴鹿市

○定員：150名（申込み先着順）＊定員超えの場合お断りすることがあります



詳しくは
ホームページにて
ご覧ください

SINCE2001 三重いのちの電話開局25周年事業開催

三重いのちの電話は2026年に開局25周年を迎えます。これまで陰に日向に支えて頂いた多くの関係者の方々に感謝の意を表すとともに、今後の発展を期して一人でも多くの方に三重いのちの電話の活動を知っていただきたいとの思いから、開局25周年事業を行います。当日は式典に引き続き、こころのコンサートが開かれます。京都カルテット、津児童合唱団の出演が決定していますが、そのほか出演交渉中の団体もあります。詳細が決まり次第ホームページ、チラシ等にてお知らせしますのでご期待ください。



三重いのちの電話開局25周年事業・こころのコンサート

日時：令和8年5月23日(土) 13:30～16:00

会場：三重県文化会館中ホール

出演：京都カルテット
津児童合唱団ほか

入場
無料



ボランティア電話相談員養成講座受講生募集

三重いのちの電話では、ボランティア電話相談員養成講座第16期の受講生を募集します。約1年の養成講座を修了したのち、3か月間の実習を経て三重いのちの電話の電話相談員として認定され、活動をして頂くことができます。現在まで262名の方が認定を受けられました。今回は2026年2月15日から募集開始となります。概要は以下のとおりです。

お問い合わせ、募集要項の請求などは事務局までご連絡ください。
たくさんのご応募をお待ちしております。

お問い合わせ先

認定特定非営利活動法人三重いのちの電話協会事務局
TEL・FAX 059-213-3975 (平日13時～16時)

お申込みに先立ち、下記の要領で事前説明会を開催致します。
ご興味のおありの方はぜひともご参加ください。

ボランティア電話相談員養成講座事前説明会

- 日時：2026年2月14(土) 14:00～
- 会場：アスト津4階会議室2 (津駅より徒歩1分)

*申し込み不要ですので直接おこしください。

三重いのちの電話

電話相談員募集

2月15日より16期受講生募集開始

リダイヤル
し続けてくれている
人たちがいるから

開講期間	2026年5月～2027年7月(月2,3回程度) 募集定員30名 講義は主に木曜日19時～21時、実習及びグループ研修は主に土曜日14時～16時。
開催場所	津市(会場案内図など詳細は受講決定者に追ってお知らせします。)
受講資格	20歳以上で以下の要件を満たせる方。 ①「いのちの電話」の主旨に賛同し、積極的に活動に参加される方。 ② 学歴、職業は問いません。原則的に講座の全日程に出席できる方。 ③ 相談員に認定後、毎月3回以上、電話相談を担当できる方。 (相談時間 通常電話毎日18時～23時のうち3時間程度)
受講料	申し込み手数料2,000円、第1課程30,000円(泊研修費 別途)、第2課程20,000円。 学生割引制度あり。(学生は受講料のみ半額。但し学生証のある方。) ※受講料納入後は途中で辞退されても返却できませんのでご了承ください。
募集期間	2026年2月15日(日)～2026年4月15日(水) 当日消印有効



日頃のご支援ありがとうございます。下記の方々から、三重いのちの電話協会に温かい財政援助をいただきました。ご厚志は電話相談活動の貴重な資金として使わせていただきます。心から感謝申し上げます、ご報告いたします。電話相談活動を発展させるため、これからもご理解ご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

三重いのちの電話協会理事長 山崎 計

(令和7年4/1～令和7年9/30) 順不同・敬称略

【正会員】

渡邊 和己	西村 昭彦	倉田 文二郎	綱島 瑠美子	柏木 はるみ	雲井 純	珍道 世直
西田 寿美	津田 真寿美	村田 憲二	野殿 照子	村瀬 勝彦	坂野 達夫	伊藤 歳恭
山下 満	猪野 亜朗	猪野 美春	中川 妙子	加藤 信子	棚橋 稔	近藤 好仁
清水 将之	林 美砂子	刀根 京子	津田 能成	川合 敏子	井村 正勝	金原 美知子
吉見 則子	細野 浩	上村 俊明	田中 成子	古庄 憲之	山崎 計	辻 正敏
原田 陽介	匿名希望 3名					
田中林業(株)	(株)宮崎本店	(株)カンキョー	旭工機(株)	(株)げにやHC	三重リコピー(株)	(株)津市環境公社
(医)康誠会 東員病院		津西ライオンズクラブ		(医)樹玲会	共立印刷(株)	(株)ダイハツ三重
(株)歌行燈	扶桑工機(株)	関西紙業(株)	国際ソロプチミスト三重	(株)関谷食品	(株)シーティーワイ	
宇野重工(株)	(株)リフォックス	日商器材(株)	アルコ(株)	みえ診療所	トヨタカロラ三重(株)	
(株)山口工務店	(社)三重県医師会	秋山運輸(株)	(株)太暢金属	三重県信用農業協同組合連合会		
日本トランスシィ(株)		三重交通(株)	住友電装(株)	(株)芸濃	河村産業(株)	今村会計事務所
三重県職員労働組合		(株)四日市事務機センター		(医)久居病院	今井富久翁税理士事務所	
(医)熱田小児科クリニック						

三重県農業協同組合中央会/三重県厚生農業協同組合連合会/全国農業協同組合連合会三重県本部/

全国共済農業協同組合連合会三重県本部

【賛助会員】

平林 晃一	大久保 亮介	井村 亮太	小森 淑子	小島 一公	民部 泰三	野呂 由紀
奥田 泰弘	小崎 真介	末崎 智昭	杉本 ゆや	竹本 幸美	中村 謙一	松葉 まち子
堀川 卓郎	中西 英俊	萩野 真知子	森岡 英郎	平松 修	辻岡 和弘	須川 佳成
木下 建	更家 克俊	藤村 泰子	國府 尚直	飯田 俊司	舟橋 裕幸	横井 勇人
柘田 達彦	畑野 悦哉	宮本 圭輔	桶谷 猛之	大西 隆	小松 一茂	吉輪 康一
富山 勲	村井 清人	吉田 朋子	南川 紘一郎	竹内 宏行	谷口 博紀	奈須 徳通
富田 香織	西城 昭二	林 由和	加藤 恒二	林 竹生	松井 秀人	佐伯 幸子
板倉 朝子	伏見 尚子	渋谷 良輔	荒木 康行	宮嶋 宏明	巽 克之	水野 晴子
勝田 浩史	平井 澄子	鈴木 善子	中尾 浩一	伊藤 喬子	渡邊 弘司	脇 康治
前川 暁	森 幸久	山下 明彦	谷水 明子	向井 久視	橋詰 大	湯目 真史
寺本 尚史	野村 史子	高井 弘哉	潮田 敦	高尾 聖一	矢田 哲子	朝熊 一紀
別所 洋子	岩瀬 淳誠	晝川 裕之	金森 正	高橋 孝範	古川 正	矢野 雅義
清水 妙子	世古口 文子	小島 智子	平岡 守	奥山 重剛	林 朋美	宮崎 淳
諸岡 仁司	坂口 博紀	辻 真史	池田 和隆	山下 剛司	長谷川 学	井上 誠
東端 正貴	石川 常夫	西野 誠	萩野 典昭	小林 靖司	増田 美香	杉浦 和輝
梶川 智広	高山 英樹	小端 一郎	椿井 亮次	野村 由佳	戸上 大輔	大河内 知也
藤田 祐子	渡邊 元也	米田 晃	川崎 敬介	石川 幸男	片山 陽司	佐藤 晶英
向東 孝晃	川戸 智直	久保田 素久	岡 晃彦	福島 寛幸	上村 徹	田中 宣安
鷲田 哲嘉	海野 真義	西井 隆麿	阿部 伸哉	山中 康寛	丹合 真実子	若林 夏樹
津村 哲也	岡崎 弘和	鈴木 誠	伊藤 裕崇	位田 安俊	後藤 哲哉	谷ノ上 佳史
中場 啓介	佐竹 尚美	岡本 英丈	稲垣 裕	下村 紳也	長野 雅之	鶴飼 秀年
原田 裕介	篠原 彰	勝田 直樹	佐藤 広隆	佐久間 佳史	森 昌平	佐野 丈二
森 晋一郎	山川 博基	村上 嘉臣	奥村 英樹	川喜田 明也	大久保 敬介	岸田 秀幸
保本 和紀	北後 俊輔	中川 卓也	原 博美	横内 繁明	杉本 浩孝	町野 友也
廣田 尚史	大杉 佳史	福田 雅哉	青 未貴	後藤 充	中森 基佳	上田 茂則
福森 啓雅	豊田 和則	長田 秀樹	曾原 啓介	松田 啓	谷水 慎太郎	大平 修嗣
倉谷 隆史	水野 孝次	出口 和光	水谷 重樹	吉岡 正浩	原田 和英	坂部 竜也
坂倉 英史	山路 直裕	満居 太	前村 治彦	麴屋 友彦	福森 善隆	梅澤 孝史
小阪 智美	河田 直樹	西 康行	佐野 史典	中尾 公輔	石田 博章	北川 孝幸
大河内 孝規	岩崎 真美	山中 俊一	浦川 直也	辻岡 寿和	柳澤 智子	山口 喜正
中崎 美穂	今井 智子	石田 哲也	中村 隆人	西 直樹	太田 誠	川浪 浩司
篠田 裕之	田中 正崇	村田 陽	林 健太郎	田端 和哉	三橋 剛	柴原 良和
林 延尚	野崎 昌孝	小城 俊哉	井島 大介	大石 秀樹	澤木 則宏	吉元 康二
神谷 伸	濱田 宜輝	松原 亜矢	黒宮 直人	野田 友香	古川 和毅	染川 ちか
松本 晃	草川 和哉	村岡 敏樹	楠谷 さゆり	西村 勝之	小島 充洋	服部 英樹
野中 真理	中西 貴昭	細渕 敦也	浅原 秀紀	門前 孝明	水谷 勇基	長谷川 泰久
倉田 英樹	高山 真	中野 太	稲垣 一洋	竹岡 直人	佐藤 新治	櫛谷 文彦
匿名希望 1名						

森田フードシステム(株)
白子ウィメンズホスピタル
三重一般労働組合
旭が丘ファミリークリニック

(株)坂谷自動車工業
あずま診療所 (株)小杉食品
栗田石油(株) 荒川制服(株)
(株)山口商会

(医)祐康会 駒田医院
(税)あおば会計
IXホールディングス(株)

田端創建(株)
千巻印刷産業(株)
三重トヨペット(株)

【寄付】

末松 渉	今井 富久翁	鈴木 節子	田中 宏	伊藤 歳恭	下野 紗綾子	梁川 恵子
萩野 真知子	寺尾 正紀	森尾 邦江	前川 浩一	内田 恵敏	宮下 昌幸	真柄 幸司
村田 典子	伏見 尚子	福澤 紳一	藤原 悟	伊藤 良子	脇 康治	徳力 雅治
南部 昌己	長合 教実	山田 淳	紀太 允	尾寄 史也	村木 陽介	森 智典
駒田 泰之	岩野 秀樹	西山 佳寿	馬場 俊男	佐々木 文昭	川上 貢司	浦田 康寛
五十嵐 靖尚	伊藤 竜一郎	中川 崇	浦出 雅人	伊藤 彰人	齋藤 直樹	山下 正芳
近藤 隆則	世古 昌史	三木 紀英	練木 健一	杉浦 雅和	加藤 徹也	廣瀬 吉之
仲田 卓史	尾崎 隆	伊藤 慎二	水谷 真一	矢形 誠之	倉田 敦司	杉本 和
山本 英司	北出 学	須崎 和子	平田 義仁	小川 祐司	西川 孝則	樋口 浩二
平井 孝憲	水戸路 尉行	高向 均	土肥 良圭	新 晃弘	山本 達也	加藤 力敬
渡邊 康人	佐々木 健二	増田 達也	松田 尚之	原 幸久	永田 清	坂本 忠之

匿名希望 6名

みえ診療所 国際ソロプチミスト三重
ダイナミックベンディングネットワーク(株)
(株)ケイディーエンジニア コカ・コーラボトラーズジャパン(株)
サントリービバレッジソリューション(株)

小西食品(株) 下津醤油(株)
トーヨーベンディング(株)
(株)日宝堂
キリンビバレッジ(株)

くぬぎの会 院南
(株)ヤクルト東海
牟婁合同運送(有)
(医)まつしまクリニック

【助成金】

・パチンコパチスロ社会貢献機構 800,000円

【募 金】

・フレンテフェスタ2025
フリーマーケット売り上げ+募金 37,475円
(三重県信用農業協同組合連合会より供出品提供)
・傾聴講座募金 2,760円

【その他】

・イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン
イオンリテール株式会社
イオンスタイル津南 32,300円相当商品

多大なるご支援を賜り誠に ありがとうございました

伊藤 歳恭様 300,000円
匿名希望様 300,000円
国際ソロプチミスト三重様 100,000円
田中 宏様 50,000円
匿名希望様 40,000円
三重県信用農業協同組合連合会様
30,000円

■訃報■

杉山勉様、三重いのちの電話協会元理事として設立時に大変ご尽力いただきましたが、令和7年8月5日ご逝去されました(享年89歳)。

西村昭彦様、三重いのちの電話協会理事として法人の運営に大変ご尽力いただきましたが、令和7年10月7日ご逝去されました(享年74歳)。

故人のご功績を偲び心よりご冥福をお祈りいたします。



会費・寄付のお願い

【郵便振替口座番号】00810-4-50997

【銀行振込口座番号】百五銀行 本店営業部 (普) 992998

【口座名義】 特定非営利活動法人三重いのちの電話協会

【会費】 正 会 員：年額一口1万円

賛助会員：年額一口3千円

【寄付】 特に額を定めません

* 会費、寄付の区分のない場合は金額にて、会員登録させていただきます。ご了承ください。

認定特定非営利活動法人 三重いのちの電話協会

発行人：山崎 計 編集：広報委員会

事務局：〒514-8691 津中央郵便局私書箱25号

2025年12月1日発行

TEL・FAX 059-213-3975(平日13時~16時)

ホームページ <http://www.mieinochi.net>

