

交流ふくい

The Magazine of Fukui International Association



ブータン(→詳細は特集をご覧ください)

特集 ... P1~4

ブータン王国



こんにちは国際交流員です! ... P5
母国の常識は日本の非常識!
~休暇編~

国際交流しよう! P6
小浜市国際交流協会

FUKUIJIN—福井人..... P7
ポア タールジ
Boa tarde!

知っ得! P8~9
新着図書のご案内 他

海外からのAIRMAIL ... P10
ケニア



交流ふくいは
ウェブサイトでも
ご覧になれます

Vol. 82
2016.3



公益財団法人 福井県国際交流協会

ブータン王国

(提供:ブータン政府観光局)

(提供:ブータン政府観光局)

日本とブータン王国の外交関係樹立25周年にあたる平成23年11月、結婚後間もないブータン王国国王ジグミ・ケサル・ナムギャル・ワンチュク陛下および同王妃ジツェン・ペマ・ワンチュク陛下の国賓訪日がテレビ・新聞等で大きく取り上げられ、日本の多くの方がブータンに関心を持たれたことと思います。

また、時期を同じくして、平均寿命や完全失業率、交通事故件数といったデータに基づく平成23年の法政大学大学院の調査で「幸福度」日本一と評価された福井県が、国民総幸福量(GNH)向上を国の基本理念とするブータンとの交流を進めようと、平成24年3月16日、県庁で同国の王立研究所長と知事が相互協力推進の覚書を締結し、活動を開始しました。

(GNH: Gross National Happiness)

また、今年、日本とブータンは外交関係樹立30周年の節目の年を迎えます。そこで今回の特集では、ブータンの紹介および福井県とブータンの交流状況等について紹介します。

2月5日、ブータン国王夫妻に第1子となる男児が誕生しました!おめでとうございます!!

ブータン王国 データ

- 面積: 約38,394km² (九州とほぼ同じ)
- 人口: 約76.5万人 (2014年、世銀資料)
- 首都: ティンブー
- 民族: チベット系、東ブータン先住民、ネパール系等
- 言語: ゾンカ語(公用語)等
- 宗教: チベット系仏教、ヒンドゥー教等



日本・ブータン王国 外交関係樹立 30周年記念行事

日本とブータン王国は、1986年3月28日、外交関係の樹立に関する書簡交換を行い、外交関係を開始しました。

外交関係樹立30周年にあたる2016年、日本で開催するブータン・ビジネス・セミナー、ブータンで開催する日本語スピーチコンテストなど、日本およびブータン王国の双方において記念行事が行われる予定です。

詳しくは、外務省のウェブサイトをご覧ください。 (「外務省 ブータン」で検索)

県とブータン王国との 交流について

ブータン王国との交流は、平成23年11月、ジグミ・ケサル・ナムギャル・ワンチュク国王夫妻の歓迎レセプションに西川知事が招かれたことがきっかけです。

世界一幸福な国と呼ばれる「ブータン王国」と幸福度日本一の県「福井県」という「幸せ」つながりから招待されました。

その後、平成24年3月に、県と国立ブータン研究所で相互協力の覚書を締結し、具体的な交流が始まりました。

平成25年度には、世界少年野球大会福井大会に少年少女5人、行政研修として政府若手職員11人、若者交流として大学生23人と、多くのブータン人が来県し、県民との人的交流を重ねました。

平成25年12月末に、西川知事がブータン王国を訪問し、国王、首相や主要閣僚と面談。経済や教育など新たな交流拡大を提案しました。

その結果、平成27年3月には、ワンチュク経済大臣が来県し、伝統工芸産地でのブータン人の研修など経済分野での交流を進めることとなりました。

また、平成28年2月には、ツェリン学長（ブータン王立大学シェルブツェカレッジ）が来県し、県内大学との交流を促進することとなりました。

このように、福井県とブータン王国とは、「幸せ」をつながりとして、さらに交流を進めていきます。



平成26年3月、ブータン王立大学学生 知事表敬



平成26年3月、ブータン王立大学学生が県立大学生と一緒に生け花体験



平成27年3月、ワンチュク経済大臣が越前漆器産地視察



平成25年8月、世界少年野球大会福井大会 入場行進



平成28年2月、ブータン王立大学シェルブツェカレッジ学長 知事表敬

ブータンの見どころ

世界の旅行者から、「最後の秘境」、「シャングリラ」と評されるブータンは、ヒマラヤ山脈の東端にある仏教王国です。国土のほとんどを覆う山岳地帯には、手つかずの大自然が残されており、ブータンを訪れる人々を楽しませてくれます。また、近隣の仏教文化圏が近年のグローバル化の中で、その文化的特徴を失いつつあるのに比べ、ブータンは今なお中世の雰囲気を感じさせるオリジナルな仏教文化を色濃く残しています。ここでは、ブータンを大きく4つの地域に分類してご紹介します。

東ブータン 手つかずの自然の中でのトレッキング、歴史や文化を満喫できるツアー、壮大な景色などを楽しむことができます。

西ブータン 首都ティンブー、パロ、ハ、ワンデュ・ポダン、プナカ、ガサの6つの地域から成っており、様々な楽しみ方があります。

中央ブータン トンサとブムタンの2つの地域から成っており、神聖な遺跡の宝庫で、またブータンの歴史を物語っている場所でもあります。

南ブータン 国の環境保全の中心となっており、サムチ、チュカ、ダガナ、チラン、サルバン、シエムガン、ベマガツツエルの7つの地域から成っています。

東ブータン



(提供: ブータン政府観光局)

タシガン・ゾン(1659年にブータン東部を統治するために建てられたが、現在では地方行政機関および法曹機関として利用されている。)

中央ブータン



(提供: ブータン政府観光局)

ジャカル・ゾン(当初、僧院として1549年に建てられたが、現在ではブムタンの地方行政機関として機能している。)

西ブータン



(提供: ブータン政府観光局)

タクツァン僧院(「虎の隠れ家」を意味する。)



(提供: ブータン政府観光局)

ノルジン・ラム(ティンブーのメインストリート)



(提供: ブータン政府観光局)

プナカ・ゾン(内部は非常に美しく、ブータン随一とされている。)



(提供: ブータン政府観光局)

ティンブーでのツェチュ(法要)時の仮面舞踊



(提供: ブータン政府観光局)

ブルーポピー(ブータンの国花)

南 ブータン



(提供:ブータン政府観光局)

チミ・ラカン(15世紀に建てられ、子宝の寺として有名)



(提供:ブータン政府観光局)

山脈

◎ブータンの観光政策

ブータンは、国民総幸福量の向上という理念のもと、自然環境の保全、伝統文化の保護と活性化、そして独立国としての地位を維持するための経済発展を担う主要な産業として観光を位置づけ、持続可能な開発を推進しています。

◎旅行にあたって

ブータンを旅行する際には、必ず現地または日本の旅行会社を通して申し込む必要があります。

また、ブータン政府は、旅行の品質安定のため「公定料金」を定めており、個人旅行・団体旅行いずれの場合も最低限、決められた料金を支払う必要があります。詳細については、政府観光局ウェブサイト(<http://www.travel-to-bhutan.jp/>)をご参照ください。

Q 福井県内でブータンのことがわかるところはありますか？

A 福井市にブータンミュージアムがあります。ブータン好きなメンバーが集まってつくられたNPO法人幸福の国が運営しています。

場 所	福井市大手3-15-12
開館時間	火曜日～日曜日 11:00～17:00
休 館 日	月曜日(ただし、月曜日が祝祭日のときは開館し、次の火曜日を休館します。)
入 館 料	無料
電話番号	0776-22-0011
詳細は、以下のホームページをご覧ください。	
ホームページURL	http://bhutan-npo.asia/

AemaDatsi

エマ・ダツィ

唐辛子のチーズ煮込みです。辛さがやみつきになるブータンを代表する料理です。



用意するもの

〔材料〕2、3人分

青唐辛子	約10本	にんにく	2、3かけ
スライスチーズ	約5枚	コリアンダー	少々
水	約200cc		(細ネギで代用可)
玉ねぎ	大1/2個	山椒	少々
塩	小さじ1杯		
サラダ油	大さじ1杯		
トマト	大1/2個		



作り方

- 1 唐辛子、玉ねぎ、トマト、にんにくを切ります。
- 2 唐辛子の種は入れたほうが味に深みができます。しかし、辛すぎないようにしたい場合は、取り除いてください。
- 3 1で切った材料を鍋に入れて煮ます。水は少なめ(材料がひたひたになるくらい)がコツです。だいたい5分くらい煮ます。
- 4 塩、油を入れます。
- 5 チーズを入れて溶かします。
- 6 2～3分くらいで、チーズに火が通ったら、完成です。
- 7 ご飯といっしょにお召し上がりください。好みに合わせて、刻んだコリアンダー(または、細ネギ)や山椒をふりかけてください。

出典・参考

ブータン政府観光局ウェブサイト、外務省ウェブサイト、福井県総合政策部政策推進課ウェブサイト、NAVERまとめ

写真提供

ブータン政府観光局、福井県総合政策部政策推進課

こんにちは



国際交流員です！

テーマ「母国の常識は日本の非常識!?～休暇編～」

福井県国際交流会館の情報・相談コーナーには、国際交流活動等に従事する福井県国際交流員が約週2日配置されています。会館にお越しの際は、お気軽に声をおかけください！今年度のテーマは、昨年度に引き続き「母国の常識は日本の非常識!?」で、今回は「休暇編」です。

今回の一言

『今度の休みは何か予定がありますか?』

ジェツ ジャチ ニヨウシエ メアンハイ

中国語「这次假期你有什么安排。」

ドゥ ユ ハヴ エニ プランス ディス ウィークエンド

英語「Do you have any plans this weekend?」

※注意 発音はカタカナで表記しきれないため、正確ではありません。

土・日の休みの他に祝日がありますが、日本ほど多くなく、日付の決め方も日本と少し違います。祝日の日付は、旧暦によって決まり、全部で7つの祝日があります。例えば、2016年は、春節(西暦2月8日、旧暦1月1日)、清明の日(墓参りの日・西暦4月4日、旧暦の冬至の日の後の108日目)、端午の日(西暦6月9日、旧暦5月5日)、中秋の日(西暦9月15日、旧暦8月15日)、国慶の日(西暦10月1日)などがあり、毎年、日付が少し変わります。休みの期間は祝日を加えて約3日間ですが、春節と国慶の日は、約7日間あります。

中国での休みの過ごし方は、大体、日本と同じで、家でのんびり過ごすか、家族と一緒に食事をするか、友達と一緒に遊びます。

日本のみなさんも御存知だと思いますが、最近たくさんの中国人が、日本へ来て、旅行やたくさんの買い物をし

ます。比較的近くて、漢字もある程度通じ、商品の質も高く、同じブランド品の値段が、中国よりも安いです。ピザを取るのがちょっと面倒ですが、日本やアメリカ、カナダ等の海外に旅行するのも、今、人気の休みの過ごし方です。



中国の祝日と休日の過ごし方

楼君唯

中国 浙江省出身
勤務日:水・木・金曜日
(金曜日は午前のみ)

日本はよく「働き過ぎ社会」だと言われていますが、ある調査によると、実はアメリカの方が日本人より働いている時間が長いらしいです。

なぜかという、アメリカには有給休暇、病休、産休を保証する法律はありません。世界の先進国の中でも、これは非常に珍しいことです。もちろん、有給休暇があるかどうかは会社にもよりますが、有給休暇があっても取れない人もたくさんいます。



アメリカ人は働き過ぎ??

オースティン マクベイン
Austin McBain

アメリカ
インディアナ州出身
勤務日:火・水・金曜日
(金曜日は午前のみ)

2015年には、働いているアメリカ人の約40%の人が有給休暇を全然取れなかったらしいです。私の知り合いは、アメリカのレストランで仕事をしていますが、彼も5年の間にバケーションを一度ももらっていません。

国民の休日も日本に比べると少ないです。クリスマス、独立記念日、ニューイヤーが一番大事な祝日ですが、それでも1日のみの有給で、ゴールデンウィーク、シルバーウィーク、お正月などのような長い休みは全くありません。

なので、アメリカ人にとって、休暇は本当に大切です。私の両親もそうですが、できるだけ休暇を取らずに、年に1回のファミリーバケーションのために、休暇をとっておく人が多いです。

しかし、働き始めたばかりの若者は、休暇はもらえない人が多いので、休日には、1日中寝ているか、ゲームをしたり、友達と遊んだりして過ごす人が多いようです。



小浜市国際交流協会

会 長: 青池 浩生
 設 立: 1999年3月13日
 会 員 数: 個人30人、団体7団体、協賛企業24社
 問合せ先: 〒917-0084
 小浜市小浜広峰108
 学校法人青池学園
 T E L: 0770-52-3481
 F A X: 0770-52-3412

小浜市国際交流協会は、1999年に発足しました。小浜市に所在する国際交流グループの親睦と連携によって「全市民的国際交流推進事業」を行い、地域の国際化に寄与することを目的として、今日まで17年間活動を続けています。

小浜市に所在する国際交流活動団体・支援団体および協賛企業【団体会員】と国際交流に関心を持つ地域在住の方【個人会員】で構成されています。

≡ 27年度の主な事業をご紹介します ≡

7月5日に「若狭おばま国際交流七夕のつどい2015」を開催しました。

当日は、中国14名・フィリピン13名・インドネシア1名・ウクライナ1名・日本69名でおよそ100名の人々が集い、楽しく交流しました。

お茶席などで日本文化を堪能し、希望者には浴衣の着付けもしました。折り紙で七夕飾りを作ったり、短冊に願い事を書いたりして、日本の七夕行事を一緒に楽しみました。

その他、歌や踊り、民族衣装のファッションショーもあり、会場は大変盛り上がりしました。最後は恒例のお楽しみ抽選会です。協賛企業からも景品を提供していただき、参加者全員にプレゼントできました。

参加者の声

毎年、七夕のつどいを楽しみにしています。

11月8日「REINAN国際交流のつどい2015」に参加協力しました。

今年度は、敦賀市プラザ萬象での開催でした。

小浜市国際交流協会は、『世界の飲み物販売とお菓子試食ブース』を担当しました。大勢の方でにぎわい、大変好評で、たくさん用意したお菓子もあっという間になくなりました。

ふだん口にできない外国のお菓子や飲み物があって、よかった！

参加者の声



▲民族衣装ファッションショー



▲世界の飲み物販売の様子



◀ 笹に短冊や七夕飾りをつりました。



◀ 世界のお菓子試食ブースの様子

∥ 年に1回、広報紙「KOHRYU」を発行しています。∥

内容は、小浜市在住の外国の方々からの寄稿と活動紹介です。現在17号の編集中で、4月に発行予定です。

FUKUIJIN

福井人

福井に住んでいる外国出身の方に、
福井で生活してみて感じたこと驚いたことや、
母国の文化・習慣等を紹介してもらおうコーナーです。

サッカーワールドカップの応援をしている
プリシラさん(中央)



今回の FUKUIJIN 笠松 プリシラ さん

(ブラジル出身、福井在住歴9年)

ポア タールジ Boa tarde!! (こんにちは)

福井に住むきっかけ

今から9年前、私は、X JAPANのファンで、特に、既に亡くなっていたギタリストのヒデさんが好きだったことから、彼の墓参りをしたいと思い、越前市の親戚を頼って日本に来ました。

福井の印象、好きなところ

自然に囲まれ空気がきれいで、食べ物が美味しいと思います。福井に来て、初めておろしそばを食べたのですが、麺とつゆ、大根の組み合わせが抜群でとても感激しました。ねずみ色の物を口にする習慣はなかったので、最初は不安だったのですが、食べたら美味しく、今は食生活に欠かせない一品になりました。

日本に来て一番驚いたこと

バスや電車など、公共の乗り物が時間通りに来ることです。ブラジルでは遅れる事が多く、バスが2時間遅れたこともあり、通勤のときなどにいつも焦っていました。

福井で生活して一番困ったこと

福井弁は独特のイントネーションと訛りがあり、理解できないことがありました。

好きな日本語

四字熟語です。たった四文字なのに深い意味が込められており、とても興味深いです。ちなみに私の好きな四字熟語は、「一期一会」です。一生に一度しか巡り会えないかもしれないので、その出会いを大切にしようという意味です。

幸せに感じること

家族と一緒に食べる夕食の時間が、一番幸せを感じます。全員そろって、その日にあった出来事を話し合う時間がとても楽しくて、大切な時間です。

母国と似ているところ、違うところ

ブラジルでも子どもは学校に通いますが、授業時間は、日本の方がかなり長いと思います。例えば、ブラジルの高校は長くても1日5時間ぐらいですが、日本では夕方まで授業があり、その後、部活動や塾に通ったりするため、日本の子どもたちは大変だと思います。

福井の人に伝えたいブラジルの魅力

ブラジルは気候が良く、明るくておおらかな人が多いです。北東部には、有名な海に素敵なりゾートがたくさんあって、世界最大の河川の一つであるアマゾンがあります。そこに生息している珍しいピンク色のイルカがとても可愛いです！

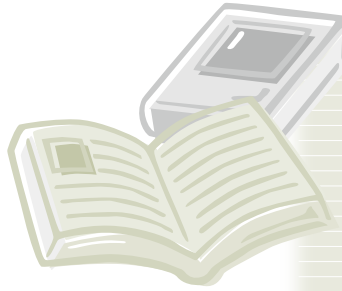


ブラジルの人々に伝えたい福井の魅力

福井は自然に恵まれて、とても住みやすいところです。春には桜が咲き誇り、夏にはきれいな海で海水浴、秋には紅葉とコスモスが見られ、冬には街一面が雪化粧します。一年中四季を感じることができ、素晴らしいところです。

新着図書のご案内

国際交流会館に新しく仲間入りした本を紹介します。
1階の情報・相談コーナーに新着図書コーナーを設けて
いますので、会館にお越しの際は、ぜひご覧ください。
貸出しもできますよ。

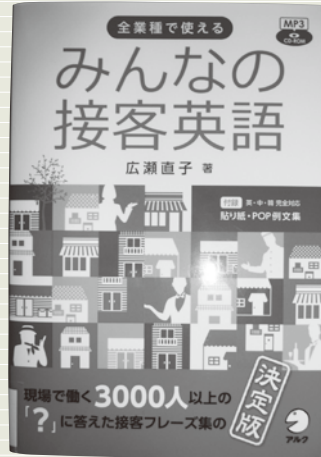


となりの席は外国人 モット!となりの席は外国人 あらた真琴著

元小学校講師の著者が勤めていた
小学校での経験をを基に、外国人児童
の考え方や行動をわかりやすくマン
ガで紹介しています。

患者さまは外国人 山本ルミ原案

東京の外国人専門病院に勤務する
看護師の経験を基に、外国人患者の常
識や習慣の違いをわかりやすくマン
ガで紹介しています。



みんなの接客英語 広瀬直子著

2020年の東京オリンピック開催を
控え、日本の接客業において英語での
コミュニケーション力を伸ばすこと
は大きな課題の一つです。

そのようなニーズに応えるため、飲
食業、販売業、宿泊・レジャー・美容
等で使える・使いたい接客英語がまと
められていますので、参考に見てみ
てはいかがでしょうか。



世界でもっとも貧しい大統領 ホセ・ムヒカの言葉 佐藤美由紀著

悪役

世界でいちばん貧しい大統領の本音
アンドレス・ダンサ
エルネスト・トゥルボヴィッツ 共著

世界でいちばん貧しい 大統領のスピーチ くさばよしみ編、中川学 絵

2012年ブラジルで開催された国連
会議でのホセ・ムヒカ第40代ウルグ
アイ大統領のスピーチが、世界中の
人々を感動させ、一躍時の人となりま
した。

豊かさとは何か、人類の幸福とは何
かなどについて、深く問いかける内容
となっています。

世界の雑学コーナー

「猿も木から落ちる。」

木登りが上手な猿でも、木から落ちることがあります。どんな名人で
あっても、失敗することがあることのとえ。他に、「河童の川流れ」、「弘法
も筆の誤り」ということわざがあります。同じような意味のことを、他の国
ではどのように表現しているのでしょうか。

イギリス 「つまずいたことのない名馬はいない。」

中国 「虎も居眠りするときがある。」

エストニア 「利口な狐もわなに落ちる。」



出典：日本と世界のおもしろことわざ
ことわざで文化を比較しよう
第5巻世の中（学研）

平成28年度賛助会員募集中!

福井県国際交流協会では、幅広い県民の参加による全県的な国際交流を推進するため、様々な事業を展開しております。ただいま、当協会の活動をサポートして下さる賛助会員を募集しております。皆様のご入会を心からお待ちしております!

会費 個人…2,000円 団体…10,000円 **期間** 申込日～平成29年3月31日

特典 ホテル宿泊・旅行用品・レストランでの割引など

※特典ご利用時には、必ず会員証をご提示ください。電話等での予約の際は、会員である旨お伝えください。
 ※繁忙期等には、特典の利用が出来ない場合もありますので、ご了承ください。

賛助会員になっていただくとこんな特典があります♪

◀賛助会員協賛企業のご紹介▶

総合カルチャーセンター ジョイライフクラブ



賛助会員特典

【個人会員とその家族、または
 団体会員証提示者本人のみ】

- 入会金 (1,050円) → **無料**
- 受講料 → **10%割引**

社交ダンス、フラダンス、
 ベリーダンスなどの
 カルチャー講座があります。



〒910-0015
 福井市二の宮3-42-12
 TEL.0776-23-2225

喫茶パイン



賛助会員特典

【個人会員および同伴者】

- 飲み物 (ソフトドリンク) とケーキのセット
 → **ケーキ代半額**
- 飲み物 (ソフトドリンク) と食事のセット
 → **飲み物代半額**

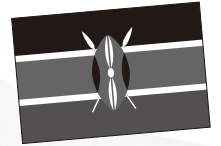
おすすめは
 へしこスパゲッティー
 です!



〒914-0054 敦賀市白銀町1-15
 TEL.0770-24-0958
 定休日：月曜日、第3日曜日

海外に住んでいる福井県にゆかりのある方からのエアメールをお届けします！

ケニア



やまもと やすお
山本 康夫 さん

越前市出身。2014年6月30日～2年間、青年海外協力隊員として、ケニアで青少年活動を行っている。今年、6月末帰国予定。



ケニア共和国 データ	
面 積	58.3万km ² (日本の約1.5倍)
人 口	4,486万人(2014年:世銀)
首 都	ナイロビ
言 語	スワヒリ語、英語
(出典:外務省ウェブサイト 2015年12月現在)	

El Niño (エルニーニョ)

「El Niño」ケニアの公用語であるスワヒリ語でも英語でもないこの言葉は、新聞を開くと容易に見つけることができ、ケニアの人々の会話にもよく登場してきます。年が明けると同時に乾季に入るケニアでは、雨が降らず農閑期となるはずなのですが、今年は不安定な雨が降り続いていて、天候を読むのに長けている農家さん達も困り顔をしていました。

突然の激しい雷雨に洪水、急激な気温の変化。毎日交わすあいさつの後の話題はお天気で、「El Niño」は今のケニアの異常気象を示す言葉となっています。ケニアにおいて、地球の裏側で起こっている現象が、農業が主な産業であるケニアの人々の生活に大きな影響を与えているという事実。それは、日本の中でも比較的農業を身近に感じられる福井においても共通していることであると思います。もちろん農業ばかりでなく生活のあらゆるところに影響を及ぼしているのでしょうか。この現象とどう向き合っていくかについて、ケニアと福井、お互いに学びあっていくことができる部分であるのかもしれない。

2月に入り、ようやく雨が止み、乾季らしい天気となりました。3月末のイースターが終わる頃にはまた雨が降り始めることを願っています。



しばしば起こる断水時に、近くの沢に水を汲みに行った時の様子。



夕方に降った激しい雨の後は、道路が川に変わります。近年、雨もより激しく降っているようです。



1月～3月の乾季を休んで、年に2回収穫するトウモロコシ。ケニア人の愛する主食のウガリは、このトウモロコシの粉をお湯で練ったもの。



ケニアで唯一の熱帯雨林であるカカメガフォレスト。現地案内人によると、気候変動の影響を受けているとのこと。



福井県国際交流会館

【開館時間】 9:00～21:00
【情報・相談コーナーの業務時間は】
 第2月曜日・水・金・土・日曜日
 …………… 9:00～18:00
 火・木曜日…………… 9:00～20:00

【休館日】 国民の休日、12/28～1/4
【情報・相談コーナーの休業日は、】
 月曜日(第2月曜日を除く)、
 国民の休日、12/29～1/3



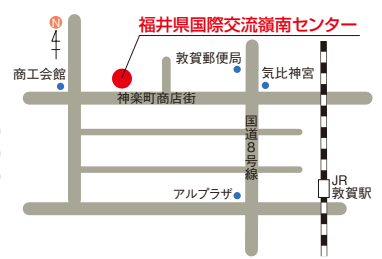
【ラジオ放送】 FM福井76.1 毎週水曜日 9:30～9:40

〒910-0004 福井市宝永3丁目1番1号 TEL(0776)28-8800 FAX(0776)28-8818
<http://www.f-i-a.or.jp/> E-mail:info@f-i-a.or.jp

福井県国際交流 嶺南センター

【開館時間】
 火・水・金・土曜日………… 9:30～18:00
 木曜日…………… 9:30～20:00
 第1・第3日曜日…………… 12:00～18:00

【休所日】
 月・日曜日(第1・第3日曜日を除く)、
 国民の休日、12/29～1/3



〒914-0063 敦賀市神楽町1丁目4番26号 TEL(0770)21-3455 FAX(0770)21-3441
 E-mail:reinan@f-i-a.or.jp

携帯電話によるウェブサイトのご案内 ▶▶▶
 日本語 <http://f-i-a.or.jp/k/>
 英語 <http://f-i-a.or.jp/k/en/>



交流ふくい Vol.82

発行日:平成28年3月25日 編集・発行:公益財団法人 福井県国際交流協会 発行回数:年2回(11月・3月)
 〒910-0004 福井市宝永3丁目1番1号 TEL(0776)28-8800 FAX(0776)28-8818 印刷:株式会社エクシート