

2021.11月号 無料配布
 【月刊218号】次号/11月28日第4日曜日発行!!
 UD Font シニアズは本文組にUD(ユニバーサルデザイン)フォントを使用しています。
 企画・編集・発行:株式会社ウインドクロス
 〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 タビチビル
 メール info@seniorsnet.jp
 電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735
 【編集長】今野洋介 【編集スタッフ】川村龍雄/古山そのみ/
 大森ふじお/藤澤和哉/太田有紀

大人のための情報紙 シニアズ

Seniors

あったかいごグループ
 が支える地域の笑顔
 グループ 全20事業 TEL.019-601-5862
 三協メディカ本社/盛岡市北坂町1丁目6-8

シニアズホームページ <http://seniorsnet.jp> 検索はこのワード 検索

地域のために切磋琢磨



盛岡信用金庫理事長 浅沼晃さん(65)

1956年生まれ、紫波町出身。盛岡商業高校を卒業し1974年4月に盛岡信用金庫に入庫。転勤で各支店を回るが支店長になるまでずっと渉外係を務める。小学校で初めて触れたそろばんに感動し、将来はそろばんを使う仕事に就きたいと金融の道を進むことに。

「地域に愛される『信金マン』」

全国に23ある信用金庫のなかで5番目に歴史が長い盛岡信用金庫。明治36年創業以来、118年間地域に親しまれてきた「もりしん」に平成30年、理事長に就任したのが浅沼晃さんです。

地域に根ざし、地域と共に発展する「共存同栄」の精神のもと業種の異なるお客さんをつなぐビジネスマッチングや全国の信用金庫と連携した販路拡大支援、自治体との起業支援や事業再生など地域のお客さんのため心血を注いでいます。

地域経済を支えるには、まずはお客さまが抱えている悩みを相談してもらいたい。そして「金融機関は敷居が高い」とイメージされがちなので職員には近所の話しやすい親戚のような存在「信金マン」になって、地域の皆さまに頼られる地域の味方になってもらうのが理想だと言います。そして信金マンを育てるためにさまざまな取り組みを始めています。

まず職員の皆さんを知るため年に一回、店舗を個別に訪問する「職場訪問」を始めました。テーマを決めてディスカッションをする場を設け職員全員から話をしてもらっています。名前や顔だけでなく一人ひとりの人柄や考え方を知らない機会になっていくそう。

また、こんな人になってほしい、世の中どうなっているか自分はどう思うかなど自身を考えたい、経験などを伝える理事長通信を毎月発信。「店舗に出向いたとき『楽しみに読んでいます』や『欠点を直そうと思いましたが』などと言われます。毎回反響はありますが特に印象に残っているのは『職員は金庫の道具ではありません。お客さまも一番大事ですが私にとってもっとも大事なの』

「ここまで、お客さんのため」と考えるようになったのは浅沼さん自身の若いころの経験があったからでした。盛岡信用金庫に入庫し、最初配属された紫波支店と工夫を重ねながらたくさんのお客さんと話すうちに「お客さまは誰でも人言えない悩みや課題を持っていくのが自分たちの仕事なのでは」と感じ始めました。なかには夢を抱いて起業した方も多く、販路の開拓や税金のことなど自分に相談してもらったため信頼される人間にならなくてはと思いました。どんな相談にもスピード感を持って対応し、いつでも答えが出せるよう勉強もたくさんしました。とどんな小さなことでも努力を積み重ね切磋琢磨した浅沼さん。その心がけを続けられたことで、どこへ転動しても地元の人から厚い信頼を寄せられました。親しくなったお客さんから釣りも教わるなど仕事の垣根を越えて親交が深まったお客さんもいたそうです。

「人間性が地域を作る」と実感した浅沼さん。貫いた「共存同栄」の精神は今も働く職員の皆さんへと引き継がれていきます。



平成30年森林環境保全運動の様子。地元の支援事業の一環で職員とその家族が参加し、世代間の隔りなく協力し合い森林整備に励みます

NTT 東日本

地域の会社を全力サポート
NTT東日本 岩手支店

<https://www.ntt-east.co.jp/iwate/>

K21-01457 【2108-2111】

大森ふじおのシニアナビ

トレッキングに初挑戦

大森ふじお 盛岡生活文化研究室

連戦中の「阿部陽子のほくほくトレッキング」を、健康的な体に優しい登山をしたい、緑に癒された山という気持ちになった。7年からトレッキングを開始、これまでなんと1570回以上も踏破。「ほぼ1日おきに1時間半で登ります。冬は長靴で、マイペースと『イペース』と飄々と話していました。似田さんに触発され、この1カ月で3回頂上に。マイペースのシニアトレッキング、お勧めです。」

大森ふじお

MS&AD

MS北東北株式会社

保険の相談は **019-623-2400** 担当 荒木田

MS北東北株式会社 盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階
 北東北3県に9支店で展開中。

NISSAN

心躍る輝き。
ノート AUTECH CROSSOVER 新登場

NOTE AUTECH CROSSOVER

サポカー補助金、あります。

今なら! **65歳以上**を対象にサポカー補助金 **最大10万円**が交付されます。

【補助対象装備及び補助金額】

- 「踏み間違い衝突防止アシスト」と「インテリジェント エマージェンシーブレーキ(対歩行者)」搭載車 登録車10万円、軽自動車7万円
- 「インテリジェント エマージェンシーブレーキ(対歩行者)」搭載車 登録車6万円、軽自動車3万円

サポカー補助金の交付を受けるには条件があります。
 *2022年4月1日までに満65歳以上となる高齢運転者、および2022年4月1日までに満65歳以上となる高齢運転者を雇用する事業者(事業用登録の場合のみ)が対象となります。ただし、2021年4月2日~2022年4月1日は認定された場合は対象にのびせんの注意ください。
 (サポカー補助金について)●補助金の対象は、審査委員会の審査を経て「衝突被害軽減ブレーキ(対歩行者)」および「ペダル踏み間違い急発進抑制装置」搭載車となります。●補助金の対象車として公表された日以降、新車現行登録(届出)された自動車は対象となります。●補助金の交付を受けた新車については、新車現行登録(届出)日より1年以上の間、原則として同一の者にのみ使用(車検証上の使用者名を変更しないこと)が必須となります。●旧車用自動車については、補助金の交付は、1人につき1台限りで、法人名義での購入は対象外となります。●事業用自動車については、法人名義の場合、65歳以上の高齢運転者の人数までが上限となります。●申請総額が予算額を超過し次第、終了となります。●車両登録・届出後、一定期間内に審査機関に申請が受理される必要があります。交付決定後申請者に直接交付されます。



原敬暗殺を伝える銘板にて(東京駅)

原敬が暗殺されたことを伝えています。

原敬は1856(安政3)年2月9日、盛岡藩で家老を務めた直記の孫として盛岡に生まれました。

原は皇太子(後)の昭和三皇外遊を実現しますが、子と名付けました。

原は皇太子(後)の昭和三皇外遊を実現しますが、子と名付けました。

原は皇太子(後)の昭和三皇外遊を実現しますが、子と名付けました。

原は皇太子(後)の昭和三皇外遊を実現しますが、子と名付けました。

原は皇太子(後)の昭和三皇外遊を実現しますが、子と名付けました。

原は皇太子(後)の昭和三皇外遊を実現しますが、子と名付けました。

原は皇太子(後)の昭和三皇外遊を実現しますが、子と名付けました。

東京駅丸の内南口改札口の近くに「原首相遭難現場」の銘板があります。

原敬が暗殺されたことを伝えています。

原敬は1856(安政3)年2月9日、盛岡藩で家老を務めた直記の孫として盛岡に生まれました。

原は皇太子(後)の昭和三皇外遊を実現しますが、子と名付けました。

原は皇太子(後)の昭和三皇外遊を実現しますが、子と名付けました。

原は皇太子(後)の昭和三皇外遊を実現しますが、子と名付けました。

原は皇太子(後)の昭和三皇外遊を実現しますが、子と名付けました。

原は皇太子(後)の昭和三皇外遊を実現しますが、子と名付けました。

原は皇太子(後)の昭和三皇外遊を実現しますが、子と名付けました。

原は皇太子(後)の昭和三皇外遊を実現しますが、子と名付けました。



原敬暗殺と東京駅

宮沢賢治学会 副代表理事 佐藤 竜一

原敬は1856(安政3)年2月9日、盛岡藩で家老を務めた直記の孫として盛岡に生まれました。

原は皇太子(後)の昭和三皇外遊を実現しますが、子と名付けました。

原は皇太子(後)の昭和三皇外遊を実現しますが、子と名付けました。

原は皇太子(後)の昭和三皇外遊を実現しますが、子と名付けました。

原は皇太子(後)の昭和三皇外遊を実現しますが、子と名付けました。

原は皇太子(後)の昭和三皇外遊を実現しますが、子と名付けました。

原は皇太子(後)の昭和三皇外遊を実現しますが、子と名付けました。

原は皇太子(後)の昭和三皇外遊を実現しますが、子と名付けました。

春に向け、今からお手入れ

今年も頑張ってくれた樹木に、労いを

石割桜を80年以上にわたる管理している造園会社「豊香園」から長く庭造りを楽しむためのポイントをお聞きしました。

今年の夏も猛暑日が続き、人と同じように植物も疲れが蓄積されています。

秋の剪定が最適。今の時期は剪定作業にも適しています。

剪定後の様子。庭の大半を覆っていた木々も、秋の時期に剪定すればきれいな状態で長持ちさせられ、こまめなお手入れで維持できます。

剪定後の様子。庭の大半を覆っていた木々も、秋の時期に剪定すればきれいな状態で長持ちさせられ、こまめなお手入れで維持できます。

剪定後の様子。庭の大半を覆っていた木々も、秋の時期に剪定すればきれいな状態で長持ちさせられ、こまめなお手入れで維持できます。

剪定後の様子。庭の大半を覆っていた木々も、秋の時期に剪定すればきれいな状態で長持ちさせられ、こまめなお手入れで維持できます。

スーパーの広告日には100g50円を切る鶏むね肉。パサパサとした食感がいまひとつという方も多いと思いますが、鶏むね肉で作ったサラダチキンはそのままで手軽に食べられ、またラーメンや酢の物などの具材に使えることから、若い人にも人気があるようです。

鶏むね肉は低カロリー・高タンパク質。鶏むね肉は、鶏もも肉と比べると脂肪量がぐんと少ないため低カロリーです。

鶏むね肉をしっかりと調理する方法を紹介したいと思います。

「しっかりと柔らかく調理して」

「しっかりと柔らかく調理して」

「しっかりと柔らかく調理して」

「しっかりと柔らかく調理して」

「しっかりと柔らかく調理して」

「しっかりと柔らかく調理して」

「しっかりと柔らかく調理して」

「しっかりと柔らかく調理して」

「しっかりと柔らかく調理して」

「しっかりと柔らかく調理して」

「しっかりと柔らかく調理して」

「しっかりと柔らかく調理して」

「しっかりと柔らかく調理して」

「しっかりと柔らかく調理して」

「しっかりと柔らかく調理して」

「しっかりと柔らかく調理して」

「しっかりと柔らかく調理して」

パソコン・OA機器廃棄 サービス案内

トモトマ フェザン店 秋スイーツ大集合

鶏むね肉と大葉のアレンジ焼き レシピ

シニアの婚活を応援します! アイナス

Hachi(ハチ)とは? Apple WatchやiPhoneで家族の安心みまもり

株式会社 渡辺工業所 建設業・重機輸送・重機リース

もりおかにしえ散歩 ⑤4 案内役 真山重博

新田町界隈(後編)

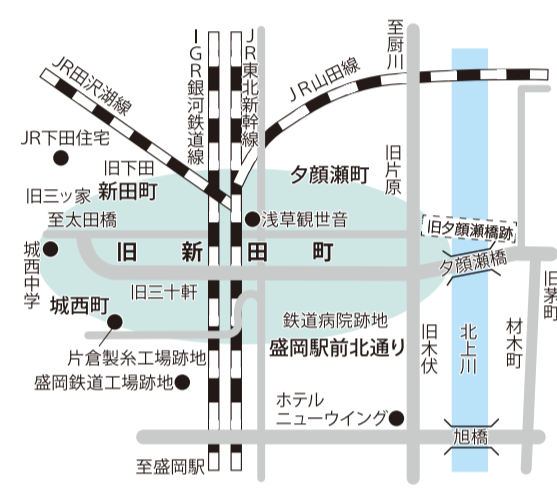


今回は城下への西の入り口として隆盛を見せ始めた新田町のご案内をしました。今回はその後の進展について説明いたします。

明治に入ってからの新田町は、西方に広がる大農村地帯を背景に、馬車鍛冶屋、蹄鉄屋、荒物屋、味噌・醤油屋、麴・酒屋などのいわゆる「モノ」を作っている店が軒を並べていて結構繁盛していました。この町の基盤を決定づけたのは1890(明治23)年の東北本線開通と盛岡駅の開業、そして盛鉄工場の創業でした。

前々回の号でも述べたように、最初の計画では仙北町にできるはずだった盛岡駅が地元の猛反対にあい、かつて平戸といわれた地、すなわち新田町の隣接地に変更されたことにより、新田町には鉄道員宿舎が建ち、関連業者が入り、飲食店が次々と看板を出し始めました。盛鉄工場も年々規模を拡充し、従業員も人近くまで増え、そのほか、貨物や回送列車が何本も往復していたので、1日に延べ8時間も遮断機が降り、時には人や車が20分も待たされることもあった。そこで、市民はこの新田町踏み切りを「あかすの踏み切り」と呼んでいました。

新田町は1965(昭和40)年の第3次住居表示施行により、線路を挟んで東側が夕顔瀬町などに、西側が新田町などに分けられたのですが、1969(昭和44)年の跨線橋開通による踏み切り撤去や翌年に地下道が開通するようになると、幹線道路の役目を終えることになりました。その後、盛鉄工場閉鎖と夕顔瀬橋の架け替えによるコースの変更もあり、新田町からは頃の賑わいが消え、今ではのんびり歩歩きを楽しめる生活道路に。時代の変遷を感じさせる通りです。



もう20年近く前になるが、地元テレビ局の企画で義経北行伝説をルポしたことがある。北行ルートを徹底的に辿って、その先で伝説をリポートする。平泉からスタートした旅は岩手県内はもとより、青森、北海道と北上し、ついには義経ニチンギスハン説にまで迫ろうとモンゴルにまで飛んだ。

最終目的地はアウラガ遺跡。チンギスハンは現在も陵墓が未発見であるが、ここは霊廟ではないかとされる聖地だ。霊廟とは陵墓そのものではないが、霊を祀ったお宮を言う。つまり陵墓発見の重要な手掛かりになる場所とい

うことになる。アウラガ遺跡はいかにモンゴル風景を絵に描いたような、なだらかな草の海のなかにあった。そして発掘現場の傍らから、やや急な斜面が伸び、それは彼方に光る雪を頂いた峻々たる山まで伸びてい

うことになる。アウラガ遺跡はいかにモンゴル風景に違和感がある。人工的な風景に思えますねと言いつつ、そこを丹念に探索した。その後、宿舎にしていたゲルキャンプに戻り、私たちは現地住民に、先ほど見て来た丘陵地帯の盛り土についてなど、地元の言い伝えを取材した。通訳を介しての取材だ。モンゴル語で「トオノ」と呼ぶそうだ。

私たちがトオノという言葉葉を異郷の地で聞いた時の驚きと興奮を読者の皆さんならわかってくれるだろう。トオノと称される聖山が望める地に、チンギスハンの霊廟があり、あの違和感ある盛り土がある。人工的に配が漂うというだけでなく、なんと義経の残影までちらつくのだ。

「もはや恨みはない。ただ故山に帰りたい」と語ってチンギスハンは死んだという。恨み？誰に対して？故山(故郷の山)？それは一体どこを指す？偶然に決まっていた遊牧民の移動式住居「ゲル」の頂点部にある穴(射し込む陽の角度で時間が分かち、寒い時はストーブの煙突を出すという)もト

義経ニチンギスハン説巷談



健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

体操で体のラクを 実感しよう

体のお悩み募集中
LINE@st01にお申し込み

朝晩の気温が低くなり、たまる感覚があるでしょう。体の冷えを感じている方は、湯船にゆっくり浸かること、運動で血流の改善をすることが効果的です。

今回は、「コンディショニング」の基本の指わけ・足首回しをおさらいします。

- ① 膝を伸ばして座り、膝の下に丸めたタオルを入れ、ももの上に反対の足を乗せましょう。
- ② 次の手の指を足の指の付け根まで入れ、くるぶしの所に親指を添え、足首を回します。逆まわしもしましょう。

【ポイント】
終わったあと、血流が良くなった感じや、足の指・足首の動きがスムーズになり、立ちやすくなったと感じます。反対の足も同じように行ってみてください。

※床に座りにくい方は、椅子に座って行っても大丈夫です。

※日本コンディショニング協会のメニューを使用しています。

電球が替えられない、修理をお願いしたい、ここに電気が欲しいと思ったとき、TV・BS・CSアンテナ工事、家の設備が古くなってきたなどなど、でんきの困った…解決します!

親切丁寧! こんなどき、お気軽にお電話ください!

TEL.019-646-8950

有 限 公 司 渡 辺 電 気

FAX.019-646-8956 月～金 8:00～17:00 定休日/土日祝 盛岡市上堂 3-20-10 (ホームマック上堂店より徒歩 5分)

信頼と満足を

毎日の生活に安心をお届けします

●LPガス・オートガススタンド (LPガス容器充填・オートガススタンド)
●灯油配達
●電化製品・灯油及び器具販売
●エコ・テナント賃貸業

東邦スワン株式会社

〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通2-3-10
☎019-651-6771 FAX.019-651-6773

60歳からの生活をサポートする。もりんシニアライフローン

シニアプラン

詳しくは、「ローンプラザもりん」 TEL.0120-160-656

あなたのそばに もっと身近に 盛岡信用金庫

盛岡市中ノ橋通1-4-6 ☎019-623-2221(代表)

サービス付高齢者住宅

やまぼうし桜台

【農業を柱に運営しております】隣接する農地で自分の好きなお花・野菜を育てていただけます

電話: 019-667-1977

住所: 盛岡市桜台2丁目18-2

広告内に『ミック』が隠れています! みつけてね!

公式キャラクター ミック

《いわん》フリーローン

お申込みカンタン&スピード回答!

ご旅行や冠婚葬祭に、お子さん・お孫さんのお祝いごとにもお使いみち自由!

《いわん》で公的年金をお受け取りの方は、2か月に一度のご返済もOK!

お問い合せは(いわん)ダイレクト(バンキングセンター)までお気軽にどうぞ。受付時間/月曜～金曜9:00～17:00(休日を除きます)

☎0120-788-506 岩手銀行

大好評! お得なスタンプカード! 来週1回につき1ポイント

平日無料 プレー券進呈!

岩手ゴルフ倶楽部

http://www.iwategolf.co.jp

11月のお得なプレー料金ご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	レディースデー 来場の女性全員に 1,000円分のお食事サービス!
7	8	9	10	11	12	8,330
13	14	15	16	17	18	レディースデー 8,330
19	20	21	22	23	24	レディースデー 8,330
25	26	27	28	29	30	8,330
31	クロース予定	クロース予定	クロース予定	クロース予定	クロース予定	セルフデーは、お風呂・レストランはございません。

※上記は乗用カート・セルフプレーの料金となります。消費税・諸経費込み、利用税(700円)は別途記載します。

「埋没法」をオススメして
います。
埋没法とは、皮膚の内側
の瞼板へ糸を通し固定する
ことで、二重のラインを作る
治療です。生まれながらの
二重では、眼瞼筋の先に
延びる拳筋腱膜がまぶたの
裏に付着して、この筋
膜の力でまぶたを引き上げ
て目を開きます。埋没法で

素敵な二重にするチャンス

さくら美容形成クリニック 田崎院長に聞いた



院長 田崎 治子

10月・11月秋のキャンペーン

埋没二重

より手軽に魅力的で自然な二重を
手に入れるチャンスです。

さくら美容形成クリニック
☎0120(777)392
盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

は、この目が開く仕組みを
糸で用いて人工的に作りま
す。両目で20分前後のご手
術で、来院頂いてから1時
間ほどでお帰り頂けます。
お体への負担も比較的少な
いご手術となっ
ています。翌日
から洗顔やお化
粧をして頂いて
構いません。今
までお化粧で二
重を作っていた
方や、目に左右
差のある方、ま
ぶたのたるみで
二重のラインが
狭くなってきた
方などに適した

長引くコロナ禍の影響で、
気持ちに余裕を失くしがち
な今日この頃。せめて読書
だけでも、肩肘張らずに楽
してみたいものです。今回は
ほっと一息つく時間に、びっ
たりの一冊を紹介しします。
本書の舞台は、盛岡駅か
ら徒歩15分、北上
川沿いの古びた二
階建てアパートの
花木荘。
義理の父親に素
直に接することが
できないこはく、
不慮の死をとげた
父親と同じ時計職
人になった翔、病
と闘う幼馴染みの
恋人を支える美容
師の昇平、といっ
た若い住人たちが
織りなすハートフ
ルストーリーです。
それぞれ悩みを
抱えながらも前に進むと
する彼女たちを、大家のト
ミが憎まれ口を叩きながら
も温かく見守ります。
そのトミが七輪で焼くニ
ンニク味噌と
シヨウガ味噌
の焼きおにぎ
りや、こはく
の父親が仕込
む梅酒などの
飲食物が、物

著:高森美由紀/集英社オ
レンジ文庫刊 649円(税込)

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。
＜生きがい推進係＞
■盛岡ゆうゆう大学ラジオ講座1
放送局:ラチオもりおか(FM 76.9MHz)
放送日時:①11月17日②11月18日③いずれも11時半～12時
講座名:「山の駅 昭和の学校」からはじまる地域づくり
講師:山の駅 昭和の学校校長 照井正勝氏
問合せ:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003
■盛岡ゆうゆう大学ラジオ講座2
放送局:ラチオもりおか(FM 76.9MHz)
放送日時:①11月24日②11月25日③いずれも11時半～12時
講座名:海を渡った先人の挑戦～若手/盛岡/台湾
農林業の歴史に学ぶ～
講師:三田農林(株)代表取締役社長 三田林太郎氏
問合せ:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003
■健康づくり!マッサージ等指導教室
内容:マッサージ師から軽体操とツボ押し指導を
受けられます。当日は検温とマスクの着用
をお願いします。
参加費:無料(要事前申し込み)
対象:概ね60歳以上の盛岡市民
開催日程:①松園老人福祉センター(西松園二)
11月12日②10時～12時 定員15人
②津志田老人福祉センター(津志田西二)
11月15日③10時～12時 定員15人
③加賀野老人福祉センター(加賀野四)
11月16日④13時半～15時半 定員30人
④青山地区活動センター(青山三)
11月17日⑤13時半～15時半 定員15人
⑤太田老人福祉センター(上太田細工)
11月26日⑥10時～12時 定員15人
⑥永井地域交流活性化センター(永井23)
11月25日⑦13時半～15時半 定員15人
申込先:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント

各種イベント

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

対象

申込先

開催日程

参加費

