



# ひだまり 通信



VOL-246 (隔月1回発行)

令和6年11月、12月号

一年間  
ありがとう  
ございました



もう11月ですね、あっという間の1年です。日暮れが早くなったとは言え、残暑の10月でしたが、秋を楽しむ間もなく冬の気配が漂ってきました。残り2か月を風邪など引かず元気に締めくくりましょ！

## イベントのご案内

【ひだまり】 月曜日～金曜日  
10:00～16:00 土日祝はお休み  
毎月第4土曜日は「土曜カフェ」

【安心おとどけ隊】 随時受付

\* 年末年始のお休み  
12月28日(土)～1月5日(日)

【月1回・第4土曜日10:00～16:00  
ひだまり土曜カフェオープン】

<11月> 11月23日(土)

○ 蕨市農家さん直送

「季節の野菜販売」10:30～

場合によってはお豆腐屋さんの「おから」販売も

○ お笑いミニライブ開催！ 13:00～

蕨市在住「マウンテンズ」

中野陽斗 (なかの はると) 19歳

阿部弾 (あべ だん) 19歳

地元蕨市出身で大学生の中野と阿部のコンビでお笑い芸人をやっています！見に来てくださいね

・お茶付500円 定員15名

要予約  
(電話でもOK)



上記のQRコードからも予約ができます。

<12月はお休み>

★11月5日(火)10:30～29日(金)12:00  
「ひだまりバザー開催！！」

掘り出し物がありかも…。来てくださいね

【「アंकulun」&「二胡」の  
2024 Year End ミニコンサート】

今年ラストを飾る、ひだまりアंकulun教室の大杉先生と生徒さん合奏と二胡奏者のミニコンサート！！

○日 時：12月20日(金)午後1時～2時 詳細は8P

【500円で大正琴体験講座開催！】  
11月21日と12月5日 13:30～

「大正琴教室」が復活します！

左右の指を使うことと音楽を楽しむことで、ますます脳が活性化することまちがいなし(^)/

まずは体験してみましょう。大正琴は貸出します。



○日 時：11月21日(木)午後1時30分～  
12月5日(木)午後1時30分～

どちらか1回でも両日でもOKです

○参加費：1回500円(体験料金)

○講師：渡辺ヨシ子さん

# <11月&12月の教室・講座①> 随時 参加者募集

## ○笑話で元気アップの会

11/20、12/18 (水)

(月1回 第3水曜日)

- ・時 間：13時30分～15時
- ・参加費：500円
- ・講 師：小川陽子さん

△参加者が主役で元気アップ  
思い出話、生活の知恵など  
△声を出して免疫力アップ  
笑い話朗読、早口言葉、歌など声を出そう



## ○ちりめん小物教室11/12か22, 12/10か20

11月と12月の2回で来年の干支「己」を作ります  
・日 時：

11月＝12日(火)か22日(金)  
10時～15時30分

・参加費：3500円

12月＝10日(火)か20日(金)  
10時～15時30分

・参加費：500円

・講 師：竹内君子さん 要予約



## ○羊ちゃん編み物教室

11/21、12/19 (木)

(毎月1回・第3木曜日)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：850円(材料費別)
- ・講 師：井上容子さん

それぞれの作りたいものを教えてください。見学もできます。



## ○遊墨サークル (現在募集していません)

①11/12 12/10 (火)

②11/19 12/17 (火)

(毎月1回、①第2火曜日 ②第3火曜日)

- ・時 間：①②とも10時30分～12時
- ・参加費：850円(材料費別途)
- ・講 師：向後弥生さん



## ○新聞ちぎり絵教室 11/8、12/13 (金)

(毎月1回・第2金曜日) 要予約!

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：850円
- ・講 師：藤原かじ子さん

新聞のカラーの部分を手でちぎり、  
静物や風景などを描きます。要予約



## ○一閑張りサークル (現在募集していません)

①11/7, 21 12/5, 19 (木)

②11/8, 22 12/13 (金) 27日は休み

(毎月2回、①第1, 3木曜日  
②第2, 4金曜日)

- ・時 間：①②とも10時30分～
- ・参加費：850円(材料費別途)
- ・講 師：向後弥生さん

竹かごやザルに和紙を貼り柿渋を塗ります



## ○アングルン教室 (インドネシア民族竹楽器)

11/15(金)

12/20 (金) はミニコンサート

(毎月1回・第3金曜日)

- ・時間：13時～14時・参加費：1000円
- ・講師：大杉明さん

一人一音を手を持ち軽く振るだけなので、「アメイジング・グレイス」「春の小川」など、即興合奏ができます。



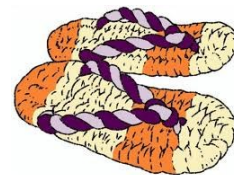
## ○布ぞうり作り講座

11/14, 28 12/12, 26 (木)

(月2回・第2, 4木曜日)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：850円  
(初回材料費1100円別途)
- ・講 師：渡辺ヨシ子さん

手作り台を使用するので、楽に仕上げられます。



## 【コーヒー他飲み物350円になります!】

大変心苦しいのですが、原材料高騰に伴いコーヒーほかの飲み物を値上げさせていただきます。飲み物はすべて350円、講座を受講した日にご注文いただくと300円です。

スパゲティやおやきなどの食べ物はそのまま据え置きですが、セットの場合は飲み物代分が上がります。

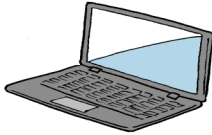
## &lt;11月&amp;12月の教室・講座②&gt;

随時、受講者募集中

## ○初級パソコン教室

要予約

11/13, 27 12/11, 25 (水) 10時30分～12時  
(毎月2回、第2, 4水曜日＝満員)



## ○超初級スマホ教室

予約制です、3人集まれば開催  
します。ご連絡ください(水)

(毎月2回、第1, 3水曜日)

- ・時 間：10時30分～12時 13時30分～15時
- ・参加費：1100円
- ・講 師：吉田健一さん ・定 員：各4人

初心者向けのパソコン全般やスマホの便利な使い方を学びます。少人数で、丁寧に教えてくれます。

○個別パソコン・スマホ教室も  
開催中！

1時間2,000円、曜日や時間は相談  
要予約



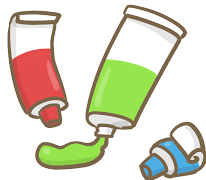
## ○透明水彩画教室 11/18 12/16 (月)

(毎月1回 第3月曜日です)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：800円(材料費別)
- ・講 師：浅田良一さん

まったくの初心者でもOK

静物や植物、外に出ての風景写真  
など、絵を描く楽しさを学びま  
す。絵具をご持参ください。



## ○絵手紙教室 11/13 12/11(水)

(毎月1回、第2水曜日)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：850円(材料費別)
- ・講 師：木村智子さん

(日本絵手紙協会・公認講師)

- ・持ち物：あれば顔彩、墨、硯、筆、パレット  
(最初はお貸しします)

へたでいい、へたがいい！の絵手紙はどなたでもOK

- ・11月は「巳年の年賀状」
- ・12月は「クリスマス飾りなど」



## ○着物リメイク教室

1期生・第2月曜コース＝11/11, 12/9  
2期生・第4月曜コース＝11/25, 12/23  
(毎月1回、月曜日 コース別)

- ・時 間：10時00分～15時
- ・入会金：1000円
- ・参加費：1回 2500円
- ・講 師：近藤美沙枝さん

直線裁ちでおしゃれな普段着の  
「はおりものやパンツ、ブラウ  
ス、コートなど」を1カ月1回で1  
着のペースで作ります。

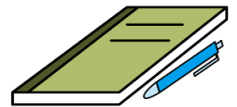


## ○本の読み方・文章の書き方教室

(毎月1回、第4金曜日)

11/22 12/27 (金)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：800円・定 員：6人
- ・講 師：細井郁秀さん



- ・はじめに発声練習をします。
- ・接続語を用いた短文づくりをします。
- ・小説と詩に鉛筆で印つけをして読み方を考えます。

## ○パンの花教室11/11, 18 12/2, 16 (月)

(毎月2回、第1, 3月曜日ですが、11月は第2, 3)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：800円(材料費別)
- ・講 師：石崎富子さん

パン粘土で作る芸術的な花を  
作ってみましょ。

いつからでも始められます。  
今回も「つばき」を作ります。



## ○切り絵教室 11/12 12/10 (火)

(毎月1回、第2火曜日)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：1150円
- ・講 師：小川利明さん

カッターを使って、切る楽しさが広  
がります。初心者から上級者まで対応  
OK。要予約



★どの講座も随時、受講者を募集していますが、用意の関係上、事前の予約をおねがいします。  
ひだまりLINEからも講座の申し込みができます。8PのQRコードを読み取ってください。



# ひだまりカルチャー

## <11月のスケジュール

11月のギャラリー

5日～ ひだまりバザー開催

日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜
					1	2
						休
3	4祝	5	6	7	8	9
休	休 ○パンの花 11日に変更			①一閑張りサークル 10:30～12:00	②一閑張りサークル 10:30～12:00	休
10	11	12	13	14	15	16
休	○着物 リメイク教室① 10:00～15:00  ○パンの花 13:30～15:30	①遊墨サークル 10:30～12:00  ○ちりめん小物 10:00～15:30  ○切り絵教室 13:30～15:30	○パソコン教室 10:30～12:00  ○絵手紙 13:30～15:30	○布ぞうり 13:30～15:30	○アングルン 13:00～14:00	休
17	18	19	20	21	22	23祝
休	○透明水彩画 13:30～15:30  ○パンの花 13:30～15:30	②遊墨サークル 10:30～12:00	○笑話元気アップ 13:30～15:00	①一閑張りサークル 10:30～12:00  ○羊ちゃん 13:30～15:30  ★大正琴 13:30～15:30	②一閑張りサークル 10:30～12:00  ○ちりめん小物 10:00～15:30  ○読み方書き方 13:30～15:30	営業中
24	25	26	27	28	29	30
休	○着物 リメイク教室② 10:00～15:00		○パソコン教室 10:30～12:00	○布ぞうり 13:30～15:30	ひだまり土曜カフェ開催 (ライブは要予約) ・1箱野菜販売 ・喫茶 ・お笑いミニライブ	

### <ひだまり

### 無料よろず相談会>

\* 専門家が対応, 随時受付



電話でご予約後、日程を調整しますので、まずはお電話をください

電話：048-253-6306


# ひだまりカルチャー

## <12月のスケジュール>


12月のギャラリー  
 ちりめん小物・竹内君子さん  
 コットン小物・武山明子さん 作品展示即売会

日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土
1	2	3	4	5	6	7
休	○パンの花 13:30~15:30			①一閑張りサークル 10:30~12:00 ★大正琴教室 13:30~15:30		休
8	9	10	11	12	13	14
休	○着物 リメイク教室① 10:00~15:00	①遊墨サークル 10:30~12:00 ○ちりめん小物 10:00~15:30 ○切り絵教室 13:30~15:30	○パソコン教室 10:30~12:00 ○絵手紙 13:30~15:30	○布ぞうり 13:30~15:30	②一閑張りサークル 10:30~12:00	休
15	16	17	18	19	20	21
休	○透明水彩画 13:30~15:30 ○パンの花 13:30~15:30	②遊墨サークル 10:30~12:00	○笑話元気アップ 13:30~15:00	①一閑張りサークル 10:30~12:00 ○羊ちゃん 13:30~15:30	○ちりめん小物 10:00~15:30 ★アンクルンと 二胡コンサート 13:00~14:00	休
22	23	24	25	26	27	28
休	○着物 リメイク教室② 10:00~15:00		○パソコン教室 10:30~12:00	○布ぞうり 13:30~15:30	②一閑張りサークル お休み ○読み方 書き方教室 13:30~15:30	休
29	30	31				
休	土曜カフェはお休み					
年末年始お休み 12/28(土) ~ 1/5(日) まで						

☆美顔エステ ・超音波=3500円  
 ・エステ：岩崎かほるさん  
 販売は一切ありませんのでご安心を！



☆フットマッサージ  
 足の悩み全般に対応ご相談ください  
 ・料金：3500円 セラピスト関純子さん



### コトバ勉強のすすめ (全10回) 第5回 印つけ読みで文章の理解を深める

本を読むとき、シャープペンシルや鉛筆で本に書き込みや印つけをする方法についてお話しします。

●本を購入してからすること

本の巻末にある奥付（著者、発行者、発行所などが記載されている箇所）の上部の空白や奥付の反対側の空白部分に購入日、購入先、価格を記入します。

書店購入の例

2024. 11. 1  
くまざわ書店〇〇〇〇店  
980円

ネット購入の例

2024. 11. 3 (届いた日にち)  
Amazon、楽天、日本の古本屋など  
1,260円

●読書の日にちを記入

本を開いて最初の空白箇所（目次やまえがきの手前部分）に、読み始めたページとその時の日にちを記入します。

2024年	
8. 4	P3~
8. 13	P44~
8. 22	P83~
8. 28	P92~
9. 1	P106~
9. 5	P128~
9. 10	P160~
9. 12	P178~

●印つけ読みの具体例

左記をご覧ください。太宰治「走れメロス」の冒頭の文章に印つけしました。

①文中の主語と述語との対応関係を見つける記号

・主語にマル

・述語にセン

②内言（メロスの心の声）をマルカツコ（ ）でくくる。

③地の文に埋め込まれた会話にはカギカツコ「 」でくくる。

④接続語をシカク□で囲む

と、文と文との展開がわかる。

⑤ページの上余白に登場人物、話題にした人物、トキ・トコロ、キーワードなどを記入する。

印つけ読みは文章の構成を知る手がかりになるので、読みに集中できます。本に書き込みをするとは読書の足跡を残せるので、読書の履歴書づくりができます。ぜひ、試してみてください。

メロス

メロスは激怒した。必ず、かの邪智暴虐の王を除かなければならぬと決意した。メロスには政治がわからぬ。メロスは、村の牧人である。笛を吹き、羊と遊んで暮して来た。けれども邪悪に対しては、人一倍に敏感であった。きょう未明メロスは村を出発し、野を越え山越え、十里はなれた此のシラクスの市にやって来た。メロスには父も、母も無い。女房も無い。十六の、内気な妹と二人暮らしだ。この妹は、村の或る律気な一牧人を、近々、花婿として迎える事になっていた。結婚式も間近かなのである。メロスは、それゆえ、花嫁の衣裳やら祝宴の御馳走やらを買いに、はるばる市にやって来たのだ。先ず、その品々を買い集め、それから都の大路をぶらぶら歩いた。メロスには竹馬の友があった。セリヌンティウスである。今は此のシラクスの市で、石工をしている。その友を、これから訪ねてみるつもりなのだ。久しく逢わなかったのだから、訪ねて行くのが楽しみである。歩いているうちにメロスは、まぢの様子を怪しく思った。（ひっそりしている。もう既に日も落ちて、まぢの暗いのは当りまえだが、けれども）なんだか、夜のせいばかりでは無く、市全体が、やけに寂しい。のんきなメロスも、だんだん不安になって来た。路で逢った若い衆をつかまえて、「何かあったのか、一年まえに此の市に来たときは、夜でも皆が歌をうたつて、まぢは賑やかであった筈だが」と質問した。

### 【自分のBMI(体格指数)を知ろう】

管理栄養士 佐藤玲子



健康維持は体重も大切な要素です。肥満、痩せすぎの指数はその人の健康状態、生活習慣を示すバロメーターになります。

肥満の人は血液中のLDLコレステロールや中性脂肪などが高くなりやすく動脈硬化が進み狭心症、心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす恐れがあり、また糖尿病、高血圧症、脂肪肝などにも繋がってしまいます。

又逆に、やせ過ぎになると特に高齢者は心身の活力が低下した状態のフレイル、筋力低下のサルコペニアにつながってしまいます。

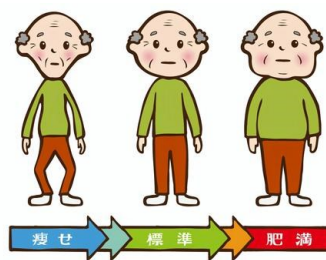
#### <肥満度を表す指数 BMI (体格指数)>

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2020年版)

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長m} \times \text{身長m})$$

- ・ 18 ~ 49歳 = 18.5 ~ 24.9
- ・ 50 ~ 64歳 = 20.0 ~ 24.9
- ・ 65 ~ 75歳 = 21.5 ~ 24.9
- ・ 75歳以上 = 21.5 ~ 24.9

\*判定 18.5以下は「痩せ」 25以上は「肥満」



50歳位まではメタボリックシンドローム、65歳以上はフレイル、サルコペニアを考慮し運動、睡眠、食生活など生活習慣を続け健康維持に繋がしましょう。



## ひげじいの「四方山話」 第17回



浮世絵が西洋美術に大きな影響を与えたのは19世紀中頃のこと。欧米で描かれる絵画とは全く違う次元の物ととらえられ、浮世絵は人々に大きな影響を与えたと言われています。江戸時代に浮世絵が広く普及したのは、木版画の技術が発達し大量生産できるようになったこと。そして身近な風俗をテーマにした物で、かけそば1杯程度の安い値段で手に入ったことからの



この浮世絵は歌川豊国が描いた「意勢固世身見立十二直 破 神無月夷講 曆中段つくし」という画。やけ酒をおおる女性。そして破られた恋文。これは一体何を描いたものなのでしょうか？

10月は神無月。すべての神様が出雲に集まるなか、江戸で留守を守る神様「えびす様」がいます。えびす様は商売繁盛の神様。「えびす講」

が行われる日には商家は店を早仕舞いし、えびす様や大黒様に鯛・お神酒・餅・果物などを供えて盛大な祝宴を催していたそうです。絵の上のほうの真ん中に書かれた文字には【この日に逢う約束をしていたのに逢えないという返事が来たので、悲しみのあまりお酒を飲んでしまった】と書かれています。

…なるほど！どうやら「会おうと約束していた男から今日は会えない」と返事が来たようです。



逢瀬がかなわず、えびす様のように一人残されてしまい、ヤケ酒をおおっている女の様子を描いた画だったのです。ではなぜ約束が破られてしまったのでしょうか？

絵のタイトル(右上の枠の中)に丸で囲った「破」という文字が書かれています。←左に絵を拡大

これは江戸時代の曆に書かれていた吉凶占い「十二直」の一つで、「破」とはこの日に行う契約や交渉・相談などは凶、さらに婚礼は大凶という意味をもっていたのです。たぶん相手の男は、曆に書かれたその日の運勢を見て「この日に会うのは凶」と思い、止めにしたのではないのでしょうか？江戸っ子はいつでも運勢を参考に行動していたようです。まあ今の時代でもテレビや雑誌の占いを気にする人がいるのと同じなのかもしれませんね。

そしてこの浮世絵を観た時に感じたのは、江戸時代の女性は何と自由でおおらかに暮らしていたのだろう！という驚きの感覚でした。だってデート(逢瀬)出来ないからって、真昼間からヤケ酒飲んでるんだもの…

武家社会などに生きる女性は堅苦しい戒律があったようですけれど、町人の女性は自由爛漫！テレビドラマや映画での江戸時代を観ている現代人の私たちは、なぜ江戸時代には「恋愛」なんてそうざらには無かった？と思わされていますけれど、実はそうではなかったようです。では、その実態をのぞいてみると…(ひとつ)

「恋愛は楽しむもて、結婚とは別物」庶民の間ではこの考え方が主流だったようです。江戸の町には心ときめくような恋があふれ、それぞれが自由に恋愛を楽しんでいたとのこと(ふたつ)

「恋愛の主導権はもちろん女性」江戸時代初期には武士が多かった江戸の町では圧倒的に男が多く、男と女の比率は2:1。その後は徐々に変わりますが、女性は引く手あまたの貴重な存在でした。そのため、江戸っ子たちの間では、恋愛の主導権を握るのはもちろん女性。デートの誘いもプロポーズも女性からというのがごく当たり前で、男性は意中の女性に恋文を書いてひたすら返事を待っていたとのこと(みっつ)

「逢瀬(デート)の時も女性のほうが積極的」当時、庶民の間で好まれていた茶色や灰色の着物に真っ赤な口紅を刺して、自らの魅力をアピール。そして、相手への愛が燃えつきってしまったら女性のほうから「さようなら」とあっさり切れたとのこと(よっつ)

「風呂屋では裸同然の大胆なお見合いも」ほとんどの庶民の家には風呂がなく、江戸っ子たちは湯屋(銭湯)を頻繁に利用していました。入口こそ男女別々でしたが、中に入ってみれば男女混浴というのが一般的。お金持ちのお嬢さんは、乳母二人掛かりでがっちりと体をガードされていましたが、町の娘さんのなかにはお互い裸なのをいいことに、お見合い場所にする人もいたというらしいのです…

古川柳「念のため湯屋で仲人見合いさせ」(いつつ)

「一緒に食べる！なんて、もっと親しくなってから」手紙でうまくいったら、次は逢引きです。お互いの気持ちを確認するため、何度も何度も逢瀬を重ねて…とか食事してから…といったプロセスは省いちゃうのが江戸っ子流。すぐに体で愛情確認するんですって。当時は、食事はひとりでこっそりとするもので、男女が食事を共にするというのは、よほど親密な関係じゃないとなかったそう…食事を一緒にするのは恥ずかしい？体で愛情確認するんは恥ずかしくないかい？(おまけ)

チャキチャキの江戸っ子女性とはいきいきとして気持ちに張りがある「小意気」さっぱりとして清潔な「小奇麗」体の芯がシャンとしてる「小確り(こじっかり)」

今の社会が抱えるいろいろな問題！息苦しさを感じた時には、ほんの数百年昔の江戸っ子たちの自由奔放な恋愛を思い浮かべてみてはいかがでしょうか。心がふっと軽くなり、いい意味でおおらかな恋愛を楽しめそうではないでしょうか。 つづく

## いろいろインフォメーション

## ひだまりギャラリーご案内



★11月＝「ひだまりバザー」  
5日(火)午前10時30分～  
29日(金)12時まで

★12月2日～27日 作品展示即売  
＝ちりめん小物・竹内君子さん  
コットン小物・武山明子さん

＝川口市文化振興助成事業＝

【和泉式部日記読み上げ記念の会】

「恋ならむ」演奏会や朗読会もやります

音読の会主催「平安古典を朗読する記念の会」

○日時：12月14日(土)13:00～18:00

12月15日(日)10:00～17:00

○場所：川口市立アートギャラリー・アトリア

\* 問い合わせ 048-222-0218 (清水)

【ざっだん・雑談・ひとりごと】

今月も4ヶ月ぶりの「悪戦苦闘の98歳認知症、介護4の母の在宅介護話」第13弾…。

特別養護老人ホームに入所が決まり、出発当日は家族みんなでお見送り。本人はいつものデイサービスに行くものごと機嫌で「行ってきます！」となじみのバッグを持って、迎えに来てくれたスタッフさんといっしょに車に乗り込んだ。安堵と寂しさ、罪悪感が入り混じった何とも言えない気持ちで車の後ろ姿を見送った。

認知症が進んでいたもので、施設では心配していた「帰るコール」はまったくなく、面会に行くと早い段階で私の名前は忘れていて「見覚えのある顔…」というだけの存在になっていた。面会してもすぐに「家に帰る」と言って、施設の2階の部屋に帰るから車いすを押してほしいとせがむ。ホッとすると寂しい気持ちが交錯する。

その後トトロと寝ていることが多くなり、食事もとれなくなっていった。4月に入居後、10月末に亡くなるまでの間、枯れ木がだんだん倒れていくように、スタッフさんにお世話していただきながら静かに過ごすことができた。最後のほうは私たちも毎日のように会いに行き、ベッドのふちに座って心穏やかに優しい気持ちで話しかけることができた。98歳、長寿をまっとうした。

あのまま家で介護していたら、追い詰められどんどん嫌な人になっていってしまったらどうだろうなあと思う。

周りで支えてもらって本当にありがたかった。こうして長く先の見えなかった介護の日々が終わった。(Y)

みんなで楽しもう！

【「アंकulun」&「二胡」の  
2024 Year End ミニコンサート】

○日 時：12月20日(金)午後1時～2時

○参加費：1,500円 ○定員：18人  
(演奏後、ティータイム茶菓子付き)

○出演：浪漫アंकulun 大杉明  
二胡Duo まちのクマさん

＜プログラム＞

- ・冬の星座 ・赤鼻のトナカイ
- ・蘇州夜曲 ・きよしこの夜 ほか
- ・きよしこの夜などの名曲を全員  
で合奏もします。



\* 申し込み、問い合わせは  
ひだまり(048-253-6306)

まで!!



\*\*【大好評のアロマ講座 1月にも予定】\*\*  
次号で告知します

通信をラインで配信します！

ひだまり通信をスマホから見るので、郵送はいらな  
いというかたはご連絡ください！

ラインのQRコードでお友だち追加のマークを押して、以下のQRコードを読み取っていただくと、最新号のひだまり通信のほか、いろいろなお知らせをお送りします。やり方がわからないかたにはお教えします。

【ひだまり】

TEL 048-253-6306

【安心おとどけ隊】

TEL 048-250-5587

川口市西青木4-3-30

ホームページ

<http://www.hidamari-net.jp>

メールアドレス

shop@hidamari-net.jp

詳しい地図はHPをご覧ください



QRコードからLINEの「ひだまり」の友だちに追加してください。通信がこちらから見られます。