

ご自由にお取りください

TAKE FREE

庄内余目病院広報誌

あまるめーる

2026

1 月号

No.287

特集 おいしい減塩で血压対策



S. Louise.

新年のご挨拶を 申し上げます



地域の信頼を礎に、新病院へ

2026年、明けましておめでとうございます！皆様には、新春を晴々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年から、新病院の建設工事が始まりました。まずは排水路工事と移転予定地の盛り土から取りかかっており、いずれも病院の建物を支える重要な基礎部分です。着々と進む工事を目にするたび、改めて新しい病院への期待と責任の大きさを感じているところです。

さらに、新病院に向けて、診療体制のさらなる充実を図りました。昨年、形成外科と血管外科にそれぞれ常勤医が1名ずつ加わったことを契機に、褥瘡や足の傷、歩行など、創傷・フットケア領域の診療にも一層力を注いでまいります。

庄内余目病院

院長 てらだ やすし
寺田 康



新病院の設計に関わって、病院の建設で一番大切なものは、地中深くの岩盤層まで打ち込まれる「杭」であることを知りました。医療で例えるなら、庄内の地域医療にしっかりと根を張って地域の皆さまから得た信頼と応援にほかなりません。

これからも職員一同、より一層努力してまいりますので、よろしく願いいたします。

病院新築に向けた飛躍の年に

皆様健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年6月に庄内余目病院へ転勤でまいりましたが、地域の皆さまに温かく迎えていただき、心より感謝申し上げます。

昨年は、日本全体で気候変動や社会の変化が大きく、農業や地域経済への影響が話題となりました。特に米価の上昇は、米どころ庄内にとって身近で関心の高いニュースでした。こうした地域の暮らしや自然との関わりを実感し、医療機関として地域に寄り添う大切さを改めて感じた1年でした。

今年は、病院新築に向けて準備を本格化さ

庄内余目病院

事務長

たみや きいち
田宮 喜一



せる重要な一年となります。

新しい病院は、地域の皆さまが安心して医療を受けられる環境を整え、職員が力を発揮できる病院づくりに努めてまいります。

皆さまにとって健やかで実り多い一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

地域とともに歩む新たな一年へ

旧年中は、温かいご支援を賜り心より感謝申し上げます。看護部では、患者さんに安心して療養いただけるよう、日々の看護の質向上に努めてまいりました。地域の皆さまからいただく励ましのお言葉は、私たちの大きな力となっております。

新築移転に向けた準備が進む中、新たな環境では、より安全で質の高い医療・看護を提供できる体制を整え、これまで以上に庄内地域の医療に貢献できるよう、職員一同気持ちを新たにしております。

庄内余目病院

看護部長

あじき
安食 るみ



今後も、地域に寄り添う病院として、皆さまの健康と暮らしを支える看護を実現してまいります。本年もどうぞ変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

健やかな一年となりますように

新しい年が健康で素晴らしい1年になりますようお祈り申し上げます。

昨年9月、早朝のウォーキング中に足を滑らせ転倒し、全治2か月のケガを負いました。強い痛みと出血が続き、病院へ連絡したところ、早朝にもかかわらず迅速に受け入れていただきました。到着後すぐに手当てと縫合処置が行われ、無事に治療を終えることができました。その後の抜糸や2か月にわたる利き手の不自由さを経験し、医療の支えの大きさを改めて感じた年でした。24時間体制で地

庄内余目病院

健康友の会

会長 いけだ かつひこ
池田 勝彦



域の安心を守る病院職員の方々に深く感謝申し上げます。

新築移転により、より一層地域の皆さまの信頼と安心につながることを願っております。本年もどうぞよろしく願いいたします。

健康と安心のまちづくりに向けて

新年明けましておめでとうございます。貴病院におかれましては、庄内地域の中核として救急・専門医療の確保に努めていただき、深く御礼申し上げます。また、小児科ではWeb予約の導入など、住民の利便性向上に向けた取組を積極的に進めておられ、地域医療への貢献に感謝いたします。

近年は災害が各地で多発しており、地域の安全と健康を守る体制整備の重要性を改めて痛感しております。本町では第3次庄内町総合計画を策定し、将来像「みんながしあわせをかんじるまち」の実現に向け、誰もが安心して暮らせる地域を目指し、健康長寿の

庄内町長

とがし とおる
富樫 透



施策を推進してまいります。地域医療との連携は欠かせず、今後とも一層のご協力をお願い申し上げます。

結びに、皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈りし、新年のご挨拶といたします。

特集

「おいしい減塩で血圧対策」

お雑煮やおせちなど、濃い味付けで塩分が心配になるお正月の時期…。塩分の摂りすぎは、高血圧の原因となり、動脈硬化や脳卒中など命に関わる病気のリスクを高めます。味気がなくなりがちな「減塩」も、日々の食卓に少しの工夫を加えるだけで、おいしさと満足感を保ちつつ健康につながられます。

なぜ減塩が必要なの？

日本では成人の3人に1人、高齢者では3人に2人が高血圧とされています。高血圧は自覚症状がほとんどなく、気づかぬうちに血管を傷つけ、脳や心臓に大きな負担をかけます。高血圧の主な原因としては遺伝的要因のほかに、生活習慣による環境的要因があります。

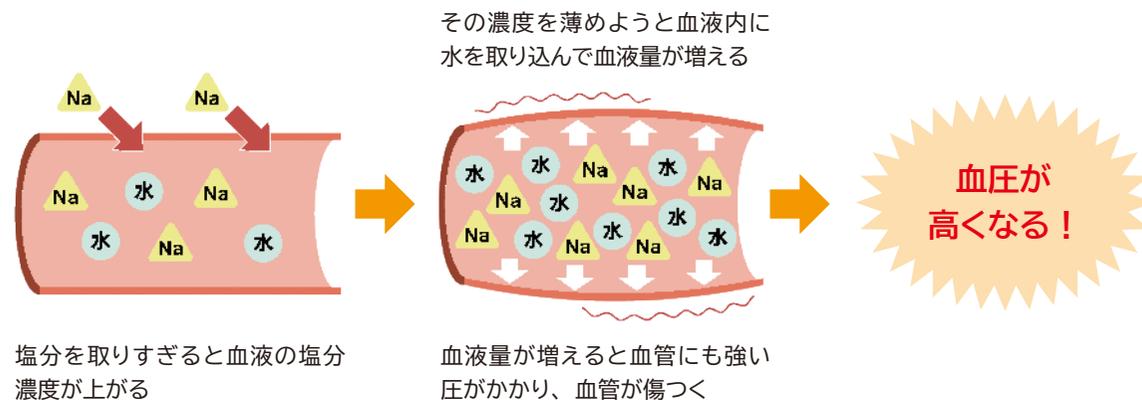
生活習慣の中でも特に高血圧に影響のある

のが、塩分の取り過ぎです。食塩の摂取量を減らすなどの生活習慣改善により、日本国民の血圧が2mmHg低下すれば、脳卒中死亡者は1万人減少し、循環器疾患においては2万人の死亡を予防できるとされています。

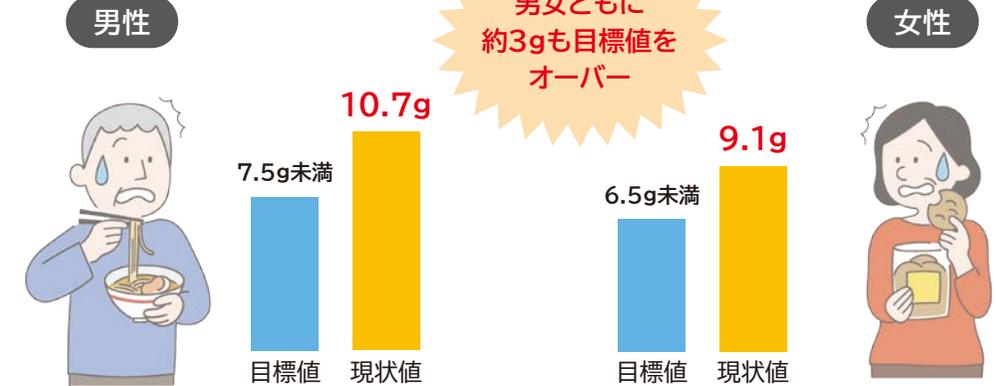
塩分を取るとなぜ血圧が上がるの？

塩分を摂りすぎると、血液中のナトリウム濃度が高まります。体内はこの濃度を薄めようと、細胞から水分を血管内に移動させます

▼塩分摂取と血圧の関係



食塩摂取目標値・現状値



※高血圧症の方は、男女ともに1日6g未満が目標値です

「日本人の食事摂取基準(2025年版)」、「国民健康・栄養調査(令和5年, 2023年)より作成

(塩辛いものを食べた後に喉が渇くのはこのためです)。さらに血管内の水分が増加し血液量が増えると、心臓は全身に血液を循環させるために強い力で血液を送り出す必要が生じ、血圧が上昇します。また、高い圧力が血管の壁に持続的にかかることで、壁が張り詰めて弾力性が失われ、硬く厚くなります。これが動脈硬化の原因にもなります。

このような高血圧状態が続くと、次第に血管が厚く硬くなり、動脈硬化、脳卒中、心不全、腎障害など命に関わる病気を引き起こす可能性が高まります。

日本人の食塩摂取量について

最新の調査(令和5年)によると、日本人の1日あたりの食塩平均摂取量は、男性が10.7g、女性が9.1gでした。

一方で、厚生労働省が定める国の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。現状、男女ともにこの目標量を大きく超えて摂取しており、特に血圧が高い方が目指すべき

高血圧予防の目標値(6.0g未満)と比較すると、その開きはさらに深刻です。

山形県の食文化と塩分摂取の現状

私たちが住む山形県は、醤油や味噌の使用量が全国でも上位です。2019年の統計では、醤油は全国3位(年間3.3リットル/全国平均の1.3倍)、味噌は4位(約2.8kg/全国平均の1.5倍)。寒冷地特有の「食材保存のための塩蔵文化」「体温維持のための塩分摂取」が背景にあります。また、塩を直接多く使わなくても、調味料を通じた「隠れ塩分」が多くなりがちです。まずは、味覚の慣れを少しずつ変えることが、健康への第一歩です。

まずは、減塩チャレンジ3ステップ

STEP1 塩分の多い食品を避ける

外食でよく食べるラーメンやうどんなどの麺類、寿司などは、スープやつける醤油などで多くの塩分を摂取してしまいます。また、漬物やつくだ煮なども濃い味付けで塩分が多いので摂り過ぎないようにしましょう。食パン

やチーズ、ちくわ、ハム、ウインナーなどの加工食品は意外と多くの塩分が含まれていますので、注意しましょう。

STEP2 食べ方に気を付ける

塩分が多く含まれる漬物は、種類を変えるか、半分残すようにしましょう。漬物は長時間漬けたものほど塩分が多くなります。例として、たくあんは30gで塩分1.2gですが、浅漬は30gで塩分は0.5g程度ですので、浅漬の方が減塩になります。また、ラーメンやうどんなどの麺類の汁は多くの塩分が含まれます。飲まないか半分残すことで、塩分量を4～7割程度カットできます。

調味料は「かける」より「つける」方が、摂取量はぐっと減ります。例えば、焼き魚の醤油やとんかつなどのソースは直接かけるのではなく、小皿に少量を出して付けて食べるだけで塩分は約半分になります。

汁物がある日は、漬物や塩辛など塩分の高い副菜を減らすのも効果的です。漬物を半分残すと約0.5g、味噌汁を半分残すと約0.8gの減塩に。合わせて1.3gの塩分カットになります。

STEP3 調味料を“計って使う”

大きじ1杯の醤油には約2.6gの塩分が含まれており、わずかに入れすぎただけでも摂取量が大きく変わります。ですので、調味料を使う際は目分量ではなく、計量スプーンやキッチンスケールで調味料を計ることが、確実な減塩につながります。

薄味でもおいしくする調理の一工夫

塩分を減らしても「おいしい」と感じるためには、素材の力と調理の工夫が大切です。

まず意識したいのは、新鮮な食材を選ぶことです。旬の野菜や魚はうま味が濃く、余計な味つけをしなくても十分おいしくいただけます。

▼塩分量の多い主な食品

食品	塩分量
醤油ラーメン	5.7g
かけうどん	5.0g
寿司(10貫)	3.7g
ミートソーススパゲッティ	3.6g
カレーライス	3.3g
即席みそ汁	2.0g
塩鮭(80g)	1.4g
アジの開き干し(可食部80g)	1.4g
たくあん3切れ(30g)	1.2g
食パン6枚切1枚	0.8g
白菜キムチ(30g)	0.7g
昆布の佃煮(10g)	0.7g
プロセスチーズ1切れ(20g)	0.6g
ちくわ1本(30g)	0.6g

▼食べ方の工夫で減塩



▼調味料大きじ1に含まれる塩分の比較



ます。刺身、蒸し焼き、包み焼きなど素材の持ち味を生かす調理法を試してみましょう。

次に、天然のだしを活用します。昆布やかつお節、煮干し、干し椎茸などでとっただしは、塩分が少なくても味に深みが出ます。市販のうま味調味料も便利ですが、使いすぎると塩分が増えるため控えめにしましょう。

香辛料や酸味を上手に使うと、薄味でも満足感が得られます。カレー粉、こしょう、七味唐辛子、酢やレモン、ゆず、しそやみょうが、しょうがなど、香りや酸味で味を引き立てましょう。

「おかずの組み合わせ」も大切です。おかずが3品以上になると、味つけの積み重ねで塩分過多になりやすいため、「しっかり味のついた料理1品+ごく薄味2品」にして味にメリハリをつけると減塩でも満足感を得ることができます。

料理は適温で食べることも大切です。熱い料理は熱いうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べると、塩分が控えめでも風味をしっかりと感じられます。

塩分の排出を促す

カリウムや食物繊維には、塩分(ナトリウム)の排出を促したり助ける作用があります。これらの栄養素を多く含む野菜や果物、いも類、海藻、きのこ類を積極的に摂るようにしましょう(腎臓疾患がある方はカリウム制限が必要な場合があります)。

さいごに

高血圧の原因は遺伝や加齢、環境がありますが、特に食事(塩分の摂り方)が重要です。減塩のコツを押さえて血圧を抑え、若々しい血管を保ちましょう。当院では、管理栄養士による栄養指導も行っていますのでお気軽にご相談ください。

＼今回お話ししたのは…／

栄養管理室 主任
管理栄養士

こんた なお
今田 直



「睡眠中の無呼吸、放っていませんか？」

睡眠時無呼吸症候群は放置すると生活習慣病のリスクの原因にもなります。早めの検査と治療で快適な眠りを取り戻しましょう。



臨床検査技師 菅原 あき 輝

睡眠時無呼吸症候群とは

皆さんは「しっかり寝たのに眠い」「家族にいびきや息が止まっていると言われた」などの経験はありませんか？もしかすると、それは「睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome：以下SAS）」かもしれません。

SASとは、就寝中に10秒以上の呼吸停止が1時間に5回以上起こる病気です。眠っている間に呼吸が止まることで、体内の酸素が不足し、脳や心臓に大きな負担がかかります。その結果、日中の強い眠気による居眠り運転や集中力の低下だけでなく、高血圧・糖尿病・心筋梗塞・脳卒中など、生活習慣病のリスクを高めることが知られています。

まずは簡易検査でチェック

当院では、SASが疑われる方に対して「終夜睡眠ポリグラフィ検査」を行っています。これはご自宅で受けられる検査で、睡眠中の無呼吸や低呼吸の回数を調べるものです。必要に応じてCTや心電図などの検査も同日に実施できます。さらに詳しい検査が必要な場合は、一泊入院での精密検査を行います。この検査では脳波、心電図、呼吸、酸素濃度などを総合的に測定し、より正確な診断につなげます。夕方に来院し翌朝には帰宅できるため、お仕事を休まずに受ける方も多いです。

検査の結果、簡易検査でAHI（無呼吸・

低呼吸指数）が40以上、または精密検査で20以上の場合はSASと診断され、保険診療で治療を受けることができます。主な治療法は、鼻マスクを使用して気道を確保するCPAP（シーパップ）療法です。装置の調整や状態確認のため、月1回の通院をお願いします。そのほか、症状に応じてマウスピースの使用や生活習慣の改善指導を行うこともあります。

SASは、正しい診断と治療で日常生活を快適に過ごすことができる病気です。「いびきがひどい」「日中に眠気が強い」と感じる方は呼吸器内科に相談し、検査を受けられることをおすすめします。

自宅での終夜睡眠ポリグラフィ検査



患者さんにお渡ししご自宅で装着・検査を行い、検査後に持参していただき装置を解析します。

TOPIC

今年度最後の糖尿病教室「ひまわり会」を開催

12月3日（水）に、今年度最後の糖尿病教室「冬のひまわり会」を開催しました。今回のメインテーマは「冬の体調管理と血糖コントロール」で、海野内科医長より「糖尿病と季節の関係性について」、高橋健康運動指導士より「生活に運動を！30分集中プログラム」、大原管理栄養士より「年末年始の食事～食べ方のポイント～」についてそれぞれわかりやすい講話がありました。

海野内科医長からは、外出が難しい冬の時期におすすめの運動として、スロージョギングの紹介がありました。自宅の廊下など狭いスペースでもできるため、皆さんも足にトラブルのない方は是非取り入れてみてはいかがでしょうか。スロージョギングについての詳しい情報は、「日本スロージョギング協会」が公開しています。気になる方はぜひ検索してみてください。（外来 日本糖尿病療養指導士／菅原）



INFO

無料出張医療講演会の依頼を承ります

当院では、地域に出向いて無料医療講演会を開催し、地域の皆様の疾病予防や健康維持のお手伝いをしています。開催形式は対面式またはオンラインからお選び頂けます。町内会や介護予防サロン、職員研修、学校の保健教育などの際にどうぞご利用ください。

開催可能日／平日13:00～17:00

（この時間帯以外については応相談）

講演テーマやお申し込みについては
下記WEBサイトまたはお電話で！

余目病院 医療講演 検索



スマートフォン
からも申し込みOK！

☎0234-43-3434（代表）
担当／企画課 遠藤・山木
受付時間：月～金曜 9:00～17:00、
土曜 9:00～12:00 ※祝日は除く

寺田院長の

なんだ！通信 再開のお知らせ

広報誌「あまるめーる」をご覧いただき、いつもありがとうございます。目の治療のため掲載をお休みしていた寺田院長のコラム「なんだ！通信」が、来月号より再開することになりました。お休みの間も「また読みたい」との声を多くいただき、ありがとうございます。

院長も体調が整い、皆さまへ再びさまざまな話題をお届けできることを喜んでおります。ぜひ、来月号の発行を楽しみにお待ちください。

広報委員会一同



来月号、ぜひ
見での～！



2026年1月 診療担当医師予定表

【診療時間】 午前診 (9:00 ~ 12:00) 午後診 (14:00 ~ 16:00) 夕診 (17:00 ~ 19:00)

*青字は完全予約制です

受付時間	※1 (17:00 ~ 18:30) ※2 (9:00 ~ 10:50) ※3 (9:00 ~ 11:30) ※4 (14:00 ~ 15:30)
診察時間	※5 (14:00 ~ 16:30) ※6 (14:00 ~ 17:00) ※7 (17:00 ~ 19:00) ※8 (11:30 ~ 12:00) ※9 (13:30 ~ 17:00) ※10 (9:00 ~ 11:00) ※11 (13:30 ~ 16:00)

		1木	2金	3土	4日	5月	6火	7水	8木	9金	10土	11日	12月	13火	14水	15木	16金	17土	18日	19月	20火	21水	22木	23金	24土	25日	26月	27火	28水	29木	30金	31土	備考			
内科	午前					海野長戸	西邨長戸	海野松田	西邨西島福井	海野小野	担当医			西邨長戸	海野松田	西邨西島福井	海野小野	担当医		海野長戸	西邨長戸	海野松田	西邨西島福井	海野小野	担当医		海野長戸	西邨長戸	海野松田	西邨西島福井	海野小野	担当医				
	夕診					西邨			海野							海野				西邨			海野				西邨				海野					
総合診療科	夕診						寺田								寺田						寺田							寺田								
心臓センター (循環器内科・ 心臓血管外科)	午前					循・細川心・ 心・嘉田	循・菅原心・ 心・川島	循・菊池心・ 心・嘉田	循・脇田心・ 心・嘉田	循・菊池心・ 心・川島					循・大野心・ 心・川島	循・菊池心・ 心・嘉田	循・脇田心・ 心・嘉田	循・菊池心・ 心・川島		循・菊池心・ 心・嘉田	心・川島						循・細川心・ 心・嘉田	循・担当医心・ 心・川島	循・菊池心・ 心・嘉田	循・脇田心・ 心・嘉田	循・菊池心・ 心・川島					
	夕診								循・菊池								心・川島														循・菊池					
脳神経外科	午前					伊崎	蘇	蘇	伊崎	担当医	担当医				休診	休診	伊崎	担当医	担当医		伊崎	蘇	蘇	伊崎	担当医	担当医		伊崎	蘇	蘇	伊崎	担当医	担当医			
	夕診					伊崎		蘇	伊崎							休診	伊崎				伊崎		蘇	伊崎				伊崎		蘇	伊崎					
外科	午前					小野	張	張	張平崎	張小野					張	張	張平崎				張	張	張平崎	張小野				張	張	張平崎	張小野					
	夕診						張※1								張※1						張※1							張※1								
整形外科	午前					宮本	宮本	宮本	日向野※3	宮本	早川※2				宮本	宮本	日向野※3	宮本	早川※2		宮本	宮本	宮本	日向野※3	宮本	早川※2		宮本	宮本	宮本	日向野※3	宮本	早川※2			
	午後					田村			田村								田村				田村							田村								
婦人科	午前																																			
	午後						田村※4								田村※4						田村※4							田村※4								
小児科	午前					菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3					菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3		菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3			菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3				
	午後					菅本※5	菅本※5	休診	菅本※5						菅本※5	休診	菅本※5				菅本※5	菅本※5	菅本※5	菅本※5				菅本※5	菅本※5	菅本※5	菅本※5				予防接種 火・木 (14:00~15:00)	
歯科口腔外科	午前	元	年	年	休	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒			荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒		荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒		荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	休診	休診					
	午後	旦	始	始	日	荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6					荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6			荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6			荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6							
皮膚科	午前															小栗※3																				
	午後															小栗																				
泌尿器科	午前							都筑			三木					牧野																				
	午後							都筑								牧野																				
神経内科 (物忘れ外来)	午前						國井				高橋				國井													國井							物忘れ外来 不定期 (13:00~14:00)	
	午後																																			
精神科	午前																																			
	午後																																			
呼吸器内科	午前										担当医																									
	午後																																			
形成外科	午前					島田	奥山※8		島田						本荘※8		島田											島田								
	午後																																			
せぼね外来	午前																																			
	午後																																			
リウマチ膠原病外来	午前									岸本	担当医※10																									
	午後									小野※11																										
乳腺外来	午前																																			
	午後																																			

一般の方
(診療予約)

- 予約センター (歯科口腔外科以外の予約) ☎ 0234-43-8021 (直通) 月~金曜 13:00~17:00
- 歯科口腔外科 ☎ 0234-43-3434 (代表) 月~木曜 9:00~12:00、14:00~17:00、金・土曜 9:00~12:00
- 小児科 ⇒ Web予約 ※病院公式 LINE アカウント、または病院ホームページの予約画面からご予約ください。

医療機関の方
(患者さん紹介)

- 地域医療連携室 ☎ 0234-43-3470 (直通) 月~金曜 9:00~17:00、土曜 9:00~12:30

【足の特別外来】(完全予約制)

- 血管外科 毎週木曜(9:00~12:00)
- フットケア外来 毎週月曜、木曜、金曜(9:00~12:00)
- 歩行外来 第3月曜(9:00~11:30)
- <つ>外来 第1・3月曜(9:00~13:00、14:00~16:30)

変更や休診の場合があります。
最新情報は下記の外来診療予定表を
ご確認ください。



Try!

間違い探し

2枚の絵には違うところが5つあります。探してみましょう!



答えは、病院ホームページの広報誌「あまるめーる」紹介ページに掲載しています→



もくじ

- 02 新年のご挨拶を申し上げます
- 04 【特集】おいしい減塩で血压対策
- 08 健康豆知識
「睡眠中の“無呼吸”、放っていませんか？」
- 09 インフォメーション
- 10 2026年1月 診療担当医師予定表

ご意見・ご感想募集

広報誌「あまるめーる」へのご意見やご感想、取り上げてほしい健康や医療のテーマなどを募集しています。住所、氏名、年齢、ご意見・ご感想をご記入の上、下記宛て先までハガキまたはEメールでお送りください。抽選で記念品をプレゼントします。

【郵送の場合】山形県東田川郡庄内町松陽 1-1-1 庄内余目病院 企画広報室 宛

【メールの場合】kikaku@amarume-hp.jp

公式 LINE アカウント

Web での受診予約や外来予定表、健康講座などのイベント情報をご案内しています。ご登録お待ちしております!



庄内余目病院 Instagram

病院の日常や働く職員の姿などお届けしています。よろしければ、いいねやフォローをお願いします!



● 理念 ●

生命を安心して預けられる病院
健康と生活を守る病院
地域に貢献する病院

● 患者様の権利 ●

1. 人格とプライバシーを尊重される権利
2. 良質の医療を受ける権利
3. 説明を受ける権利
4. 自己決定の権利
5. 個人情報保護の権利
6. 診療情報の提供を受ける権利
7. 健康教育を受ける権利
8. 宗教的支援に対する権利

● 医療における子どもの権利 ●

1. 人として大切にされ、自分らしく、生きる権利
2. 子どもにとって一番よいことを考えてもらう権利
3. 病院などで親や大切な人といっしょにいる権利
4. 必要なことを教えてもらい、自分の気持ち・希望・意見を伝える権利
5. 希望どおりにならなかったときに理由を説明してもらう権利



医療法人徳洲会 庄内余目病院

〒999-7782 山形県東田川郡庄内町松陽 1-1-1
TEL: 0234-43-3434(代表) FAX: 0234-43-3435



当院は日本医療機能評価機構認定病院です。



病院ホームページ
URL: <http://www.amarume-hp.jp/>

発行：庄内余目病院 / 企画・編集：庄内余目病院広報委員会、企画広報室 / カバーデザイン・イラスト制作：ふるせしおり
※本誌に掲載されている記事・写真・イラストの無断転載・転用および複製等をご遠慮ください。



環境に配慮した「植物油インキ」を使用しています。



見やすく読み間違えにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。