

シルバー



さかい

春季号

2026年(令和8年)4月
第155号

(公社)堺市シルバー人材センター
〒593-8325 堺市西区鳳南町4丁444-1
TEL 072(260)0468
FAX 072(274)8801
<https://www.sakai-sjc.or.jp>






はな つみ まつり
花摘祭

堺市西区の大鳥大社で毎年4月の第3土曜日に開催される「花摘祭」は、平安時代が起源で、厄病・災厄除けを祈願して始まったとされています。

JR鳳駅に近い鳳南町から、古式ゆかしい衣装を着た人たちが鳳本通商店街を歩いて大鳥大社までを練り歩きます。
(9ページにつづく)

春季(155)号の見どころ



-  交通反則通告制度 2ページ
-  地域委員研修会 4ページ
-  福祉・家事援助サービス総合研修会 6~7ページ



155号目次

交通反則通告制度 …………… 2	福祉・家事援助サービス総合研修会 6~7	町おこし探検隊からのお知らせ …… 10
事務局からのお知らせ …………… 3	スマホ講座 …………… 8	私の作品 …………… 11
地域委員研修会 …………… 4	大鳥大社 …………… 9	頭の体操 …………… 12
女性いきいき推進会議 美容講座 …… 5	史跡・野山を歩く会 …………… 10	

令和8年4月1日より 自転車の違反に青切符が導入されます

令和8年3月
安全・適正就業委員会

就業会員 各位

会員の皆様には日頃よりお元気で就業されていることと存じます。
さて、当センター安全・適正就業委員会では数か月に一度「強化月間」を設けています。
今回は、4月1日から施行されます交通反則通告制度についてお知らせします。

交通反則通告制度（青切符）とは

交通反則通告制度は、「青切符」制度とも言われ、従来から自動車の交通違反の際に広く行われている違反処理の方法です。今まで自転車には導入されていませんでしたが、令和8年4月1日から自転車にも本制度が適用されることとなり、自転車の交通違反で検挙された後の手続きが簡略化されます。

主な反則行為と反則金額について

反則行為	反則金の額
携帯電話使用等（保持）	12,000円
遮断踏切立ち入り	7,000円
信号無視	6,000円
車道逆行	6,000円
指定場所一時不停止等	5,000円
公安委員会遵守事項違反（*）	5,000円
軽車両乗車積載制限違反（二人乗り）	3,000円
無灯火	5,000円
並んで走行	3,000円
ブレーキなど不良	5,000円

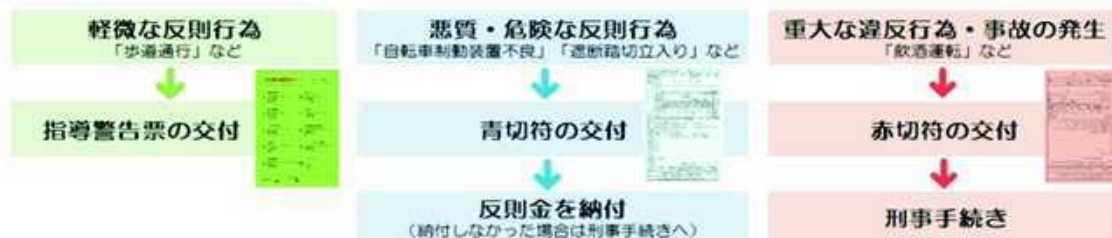
（*）ヘッドホン使用、傘さし運転等

刑事手続きにて処理される重大な違反行為

違反の内容	罰則
酒気帯び運転	3年以下の拘禁刑または50万円以下の罰金
過労運転	
妨害運転	
携帯電話使用等（交通の危険）	1年以下の拘禁刑または30万円以下の罰金



違反処理手続きについて



詳細は、警察庁ホームページ【自転車ルールブック】を参照願います。
（右記 QR コードをスマートフォンのカメラで読み取ってください。）



事故を無くし、健康で安心なシルバー人材センターを目指しましょう！

事務局からのお知らせ

センター年度会費納入について

令和8年度も引き続き会員として活動されるか否かの確認を兼ねて、4月中旬までに「会費納入通知書」を送付いたします。年度会費1,200円を4月末までに納入してください。「会費納入通知書」の裏面に記載のコンビニエンスストアのみでの

取り扱いとなります。郵便局や銀行では払い込むことができませんので注意してください。

なお、退会される場合は、退会届の提出が必要となりますので、センター事務局までご連絡をお願いいたします。

定時総会のお知らせ

開催日 6月16日(火)
開催場所 堺市産業振興センター
イベントホール
(南海高野線 中百舌鳥駅／大阪メトロ
御堂筋線 なかもず駅から約300m)

※開催時間については、後日配布する議案書で確認してください。

各種研修のお知らせ

新入会員研修実施予定

職 域 名	実施予定月
植木剪定研修 (本部、各分室管轄)	随時
植木剪定手元作業研修	随時
除草研修 (本部、各分室管轄)	随時
福祉・家事援助研修	随時
筆耕研修	5月・11月

技能研修実施予定

職 域 名	実施予定月
植木剪定技能研修 (B・Cランク班員)	3月

接遇・安全就業研修実施予定

研 修 名	実施予定月
接遇研修 (各職域班)	随時
安全就業研修 (各職域班)	随時
自転車安全運転講習 (ブロック別・職域別)	随時

福祉・家事援助研修実施予定

研 修 名	実施予定月
福祉・家事援助研修	2月

地域委員研修実施予定

研 修 名	実施予定月
地域委員研修	未定

☆ **【会員さん限定】刃物研ぎ 好評受付中** ☆
1本500円～ 詳しくは本部・各分室まで

地域委員研修会

令和7年度 地域委員研修会
開催しました

日時

令和8年1月30日(金)

2月6日(金)

いずれも午後1時30分～3時
場所

(公財)堺市産業振興センター

令和7年度の地域委員研修会、令和2年1月以来6年ぶりに開催しました。

開催にあたり、宮尾理事長から「地域の会員とセンターをつなぐ皆さんの役割は、センター運営に欠かせない大切なものです」と挨拶があり、参加者の皆さんに温かい激励の言葉が送られました。



参加者は、両日合わせて約80人、これまで地域委員研修に参加されたことのある方と、今回初めて参加された方がほぼ半数ずつでした。

研修では、まず堺市シルバー人材センターの現状についてお話ししました。会員数や令和6年度の事業実績に加え、学校園施設管理、公園管理、植木剪定、家事援助サービス、除草、清掃、筆耕など、地域のさまざまな仕事を会員の皆さんが支えていることを紹介しました。

続いて、センターの組織の仕組みや、地域委員がどのような立場で活動しているのかを説明しました。

センターをつなぐ大切な役割を担っており、会員への情報伝達、交流のきっかけづくりなど、地域の中で「顔の見える存在」として活動しています。一方で、「会員に電話に出てももらえない」「個人情報を取り扱いが難しい」という声もあります。そのため、事務局も統一メッセージの作成や名簿の取り扱い方法の見直しなど、地域委員が活動しやすい環境づくりを進めていくことをお伝えしました。

また、事務局と地域委員が協力し合う体制づくりについても説明しました。地域委員会は地域班活動の中心となる場であり、必要に応じて職域班の世話人・リーダーにも出席してもらい、地域の課題を共有しながら活動を進めていただきたいことをお話ししました。



会員の皆さまへのお願い

各校区には、担当の地域委員がおられます。地域委員は、センターからのお知らせを届けたら、会員の皆さまの状況を気にかけてたりする役割を担っています。そのため、地域委員から会員の皆さまに、電話や訪問の連絡が入ることがあります。

また、定時総会の議案書の配付や出欠はがきの投函依頼の連絡も地域委員が行っています。

地域委員の活動は、センター運営を支える大切な役割ですので、地域委員から連絡があった際は、ご協力いただけますようお願い致します。

美容講座開催 女性いきいき推進会議

女性いきいき推進会議では、令和7年12月15日(月)午後2時から美原総合福祉会館において「大人女性のためのパーソナルビューティー講座」を開催し20人が参加しました。

また12月17日(水)午後2時から、当センター本部会議室(11人)と、12月5日は堺・北分室(15人)と中・南分室(15人)でも同講座を開催しました。

当日は「自分らしく生き生きと過ごすこと」をテーマに、講師の先生から、メイク落としや洗顔、化粧水・乳液、クリームといった毎日の基本なお肌の手入れ方法について、分かりやすい説明がありました。あわせて、ほおや額、目元などをやさしく動かすスキンケアマッサージを体験し、血行を促し、若々しさを保つポイントを学びました。

さらに、眉の描き方やファンデーション、ほお紅、アイシャドウ、口紅の使い方など、年齢に合ったメイクの工夫についても丁寧な指導があり、参加者は実際にメイクを試しながら楽しく学びました。



講座内容を紹介します

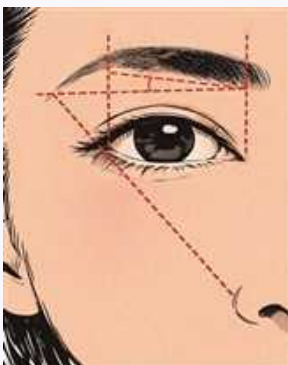
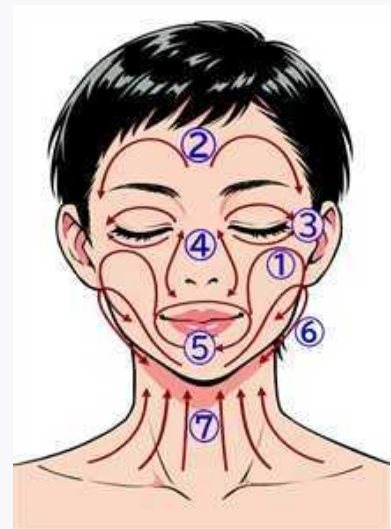
○基本なお肌の手入れ

- (1)メイク落とし (2)洗顔 (3)化粧水・乳液 (4)栄養クリーム

○スキンケアマッサージ

- ①頬を指全体で持ち上げるように大きく円を描きます(8回)
 - ②額は引き上げるように指全体で大きく円を描きます(4回)
 - ③目の周りでは中指・薬指を使って優しく円を描きます(1回)
 - ④小鼻のわきを上下にマッサージ(4回)
 - ⑤口角を中指・薬指を使って引き上げます(4回)
 - ⑥顎のわきを上へマッサージ(4回)
 - ⑦首筋を上へマッサージ(数回)
- 最後にこめかみを押します(1回)

以上は、すべて老化を防ぐやり方ですが、メイク落としや洗顔、さらに化粧水や乳液をつける時も、お顔の中心から外側に向かって丸く円を描くようにします。



○ポイントメイク 眉

- ・眉山の位置を決め、眉山から眉尻を先に描きます
- ・眉の真ん中を描き、眉頭を描く



美容講座に参加して

“歳だから”と言わず、薄化粧して、明るくナチュラルで、生き生きとした印象にしましょう！お肌の手入れをすると老化防止にもなります。気持ちも若返り、明るく楽しく毎日を過ごしましょう。

参加した皆さんは、ファンデーション、ほお紅、そしてキラキラアイシャドウを塗り、ちょっぴり赤色の口紅をつけて若々しく、そして目元をキラキラにして、きれいになって帰られましたよ。

(12月15日 取材 杉田)

参加された方からは「ファンデーションの塗り方や眉の書き方など自己流でやっていたので勉強になりました」との声がありました。帰る時にはどなたも笑顔でした。

「いくつになってもキレイでいたい」という気持ちは、女性なら誰しもあると思います。鏡の中の自分が明るくなると気持ちも前向きになり、毎日が生き生きと過ごせるんだなぁと感じた楽しい一日でした。

(12月17日 取材 平本)



福祉・家事援助サービス総合研修会



2月13日(金)午後2時から堺市総合福祉会館で、福祉・家事援助サービス総合研修会を開催しました。

福祉・家事援助サービス班主催で「笑って歩いて健康長寿」をテーマに“笑いヨガティーチャー”の池川さまが講師でした。

より多くの方にご参加いただければと、班員以外の会員や一般の方にもお声掛けいたしました。

おかげさまで、班員116人、班員以外の会員18人(内『シルバーさかい』を見て申し込まれた会員6人)、一般12人など、合計146人の参加がありました。

参加者の感想を交え、研修会の様子を紹介します。



福祉・家事援助班理事、世話人、リーダーの方々
このように会員のお世話をしてみたい方も
ぜひ事務局へご連絡ください。



相澤事務局長

開会のあいさつで、相澤事務局長が、「本日は、講師の池川さまから笑いの持つ力や日々の生活の中で無理なく取り入れられる“笑い”を通じた健康づくりのヒントをお話しいただけるとのことで楽しみにしています。福祉・家事援助サービス班の皆さま、いつも一人ひとりに温かく、心のこもった対応に深く感謝しております」と講師の紹介と福祉・家事援助サービス班会員へのお礼の言葉が送られました。

福祉・家事援助サービス総合研修会

池川さまの講演

「皆さんご存じでしょうか。こどもは1日300回笑うのに、大人は15～17回しか笑わない。大人は笑う内容や場所を考えるので回数が減ってしまうのです。

“笑いヨガ”は、笑う量の確保のために、体操として笑うのです。笑いの効果は、免疫力アップ・ストレス軽減・血糖値の改善・疼痛の緩和・より良い睡眠です。さあ、みなさんも」と、アロハ笑い・ケンカ笑い・昆布笑い・ライオン笑いと池川講師の指導のもと、様々な笑いが繰り広げられました。

皆さんいい笑顔！ みなさんの感想は

- “笑いヨガ” おかしくないのに笑っている内に本当に笑っていました。気持ちがほぐれる感じでした
- “笑いヨガ” 初めて知りました。とても分かりやすく家でやります。手を挙げるのが辛かったのに、今、スッとあげられます。びっくりしました。とても楽しい時間でした
- いろんな形でいっぱい笑い、息を吐く方法を教えていただき、日常の何気ない時に笑うことって大事だなと思いました
- 笑う門には福来るといわれ、意識していても、なかなか笑えず。今日は楽しい時間を過ごしました。意識して取り入れたいと思います
- 楽しい笑いの絶えない時間でした。本日来られなかった方にも話し、休憩時間にやってみようと思います。「自宅でやる時は、カーテンをしめてやりたいと(笑)」
皆さんたくさん笑って、こころと身体が温まった時間のようでした。



閉会の挨拶 福祉・家事援助サービス班担当 宮崎理事

福祉・家事援助サービス班では、地域の高齢者の方のお掃除のお手伝いや子育て世代のサポートなどの活動を行っています。

研修会の開催にあたり尽力いただいた世話人・リーダーの皆さまに感謝申し上げます。

これからの研修へのご意見

「家事やその他の技能の研修」、「後期高齢者でも動けるような参考になる健康のための研修」、「明るい・笑いのある参加型の研修」などが良いとのご意見をいただいております。

会員の皆さまに「今日は来てよかった」と思っていただけの研修会をこれからも開催してまいりたいと思っております。

次回も多数のご参加をお待ちしております。



宮崎理事

(担当職員一同)

スマホ講座 ～総務省・デジタル活用支援推進事業活用～

令和8年2月2日・3日・9日・10日の4日間、本部と各分室においてスマホ講座を開催し、市民の方を含め、延べ約40人が参加しました。

午前中に2講座「スマートフォンを安全に使うための基本的なポイントを知ろう」「生成AIを使ってみよう」、午後から2講座「地図アプリを使おう」「デジタルリテラシーを身につけて安心・安全にインターネットを楽しもう」を行い、講師の杉内さんが分かりやすく説明してくださいました。

それぞれの講座内容を簡単に紹介します。



1. 「スマートフォンを安全に使うための基本的なポイントを知ろう」スマホを安心して使うための基本的な知識を学ぶ講座

- パスワードの管理
ID・パスワードとは何かを理解する
- 詐欺メール・不審なSMSの見分け方よくある手口や注意点
- 安全なパスワードの作成
作成のポイントを知る

2. 「生成AIを使ってみよう」話題の生成AIを実際に体験する講座

- 生成AIを使ってみよう
簡単なキーワードから俳句を生成
- AIに質問するコツ
うまく使うための指示の出し方
- AI利用時の注意点
情報の正確性や個人情報の取り扱い

3. 「地図アプリを使おう」地図アプリを日常生活で便利に使うための講座

- 現在地の確認・目的地の検索
迷わず移動するための基本操作
- 経路案内の使い方
徒歩・電車・車などのルートの検索
- ストリートビューや航空写真
ストリートビューの活用方法

4. 「デジタルリテラシーを身につけて安心・安全にインターネットを楽しもう」インターネットを正しく理解し、安全に使うための基礎力を身につける講座

- デジタルリテラシーとは
フェイクニュースや誤情報に惑わされないコツ
- SNS利用の注意点
投稿の公開範囲やトラブル防止
- 個人情報の守り方
名前・住所・写真などの取り扱い方
- ネットトラブルの対処法
困ったときの相談先や基本的な対処

令和8年度もスマホ講座を実施する予定です。『シルバーさかい』での告知が間に合わない場合は、本部と各分室の窓口、ホームページ、会員クラウドサービスで案内しますので、随時ご確認ください。

スマホ講座に参加して

スマートフォン初心者講座に参加し、普段使っているスマホの使い方への不安を解消することができました。

講師の杉内さんの説明は楽しく分かりやすく、パスワードの重要性や安全な作り方を学びました。

続いて生成AIについて事例を交えて説明を受け、俳句やエッセイをAIで作る体験も行い、その手軽さに驚きました。

さらに地図アプリの使い方やインターネットの安全な利用方法、注意点も教わり、スマホの便利さを改めて実感できた有意義な講座でした。

(北ブロック 南)

2月3日のスマートフォン講座に参加しました。スマホは現在の生活には欠かせない便利な道具ですが、機能の一部しか使えておらず、操作やサイトの安全性に不安があり、知らないことは避けていました。しかし、もっと活用できれば便利で楽しいと思い受講しました。

講師の説明は親切で分かりやすく、スタッフのサポートもあり、10時から16時までの講座でしたが疲れを感じることなく充実した時間を過ごせました。

これからは「歳だから」と言い訳せず、時代に合わせて私も少しずつアップデートしていきたいと感じました。

(北ブロック 植尾)

大鳥大社



花摘祭が始まった頃は、「桜の花が散る時期は古来より疫病が流行ると言われ、疫病が災厄を招く」と恐れられていた」ようです。そのため大鳥大社が「野に咲く花を摘んで神前にお供えし、花の精霊を鎮めて災厄を祓うための祭を行った」とされています。

現在の花摘祭は、花摘女、仕丁、稚児、花車などが列を整え、時代絵巻さながらに鳳南町から鳳本通り商店街を通り大鳥大社まで進みます。

この花摘祭をはじめ、毎月1日の月首祭や15日の月並祭など、年間50余りの「行事と

祭礼」がある大鳥大社は、約1900年前の創建です。延喜式神名帳にも記載された名神大社で、防災雨祈の祈願社として全国からの参拝者があるほか、勝運、開運、厄除、交通安全に信仰されています。また、その本殿は大鳥造といわれる古形式の独特の様式で知られています。



花摘祭

ご祭神の日本武尊は第12代景行天皇の皇子でしたが、死後に魂が体から抜け出て大きな白鳥になりこの地に飛来したところ、「白鳥が再び飛び立つことがないように一夜にして種々の樹々が生い茂った」と伝えられていることから、大鳥大社の境内は「千種

の杜」と呼ばれているそうです。このような白鳥伝説がある神社で、今話題になっているのが「先が見通せる御守」(1500円)です。

2023年10月から取り扱いは始めた御守は、透明のアクリル板(縦7センチ、横3.5センチ、厚さ0.3センチ)で、表面にホログラム加工された菊の紋や境内の草花などの絵が刻まれ、光が当たると紫、緑、黄色などに輝くものです。



この御守は、長引くコロナ禍で先行きへの不安が広がる世の中を「元気づけたい」と、権禰宜の河野将也さんが透明PET製の「透明なおみくじ」を考案。2022年の正月から授与したところ好評だったので、翌年秋からは御守も始めたとのこと。この御守は「一人が購入できる数を5体に限り」と限定した時期もあり、とても人気のようです。



JR阪和線鳳駅西出口より徒歩約5分
 無料駐車場が有り、参拝の時間のみ駐車可能
 参拝の時間
 開門時間
 午前5時30分
 (4月1日、9月30日)
 午前6時
 (10月1日、3月31日)
 閉門時間
 午後6時
 授与所開所時間
 午前9時～午後4時30分
 電車
 JR阪和線鳳駅西出口より徒歩約5分
 自動車
 無料駐車場が有り、参拝の時間のみ駐車可能
 バス
 堺東、西区役所、光明池方面の鳳北口バス停から徒歩3分
 西区役所、石津川駅前行きの大鳥神社前バス停から徒歩1分

ご案内

同好会

史跡・野山を歩く会

斑鳩の里を歩こう

美原ブロック 原田 憲治

歩く会の51回目(通算)となる訪問地は、法隆寺のある斑鳩の里でした。

1月17日(土)は、暖かいおだやかな気候で、偶然にも3日前に高市首相と李在明韓国大統領が訪れたばかりで、まだ余韻がありました。

JR天王寺駅から大和路快速で法隆寺駅まで20分、そこから循環バスで門前まで10分で着きます。

当日はJR法隆寺駅に集合してコンビニで弁当を調達し



法輪寺 三重塔

ました。参加者は19人、皆さん厚めの服装に反してお天気は春を呼び込んだ風情です。引沼会長の挨拶のあと10時半過ぎには門前を出発して、法隆寺の境内、夢殿のそばを北へ歩き、斑鳩の里の屋敷通りをてくてくとおしゃべりしながら、溜池や田圃の間をひたすら法輪寺の折り返し点(約2キロ弱)に向かって歩き進めました。

法輪寺には宮大工棟梁西岡常一氏(法隆寺専属)が手掛けた最後の三重塔があります。西岡氏は、「木組は木の癖組なり。人組は人の癖組なり」という名言を残されています。難しい人使いには含蓄のある言葉と胸に刺さります。



法隆寺 五重塔

その後、途中の小公園で昼食休憩を取りました。いつものように、お裾分けの果物、お菓子が回されてきます。しばしの昼食後に、帰りは違うコースを溜池堤の見晴らしを楽しみながら、屋敷通りを野菜の路地売りを覗いたりして、またてくてくと法隆寺の境内を通り、前の門まで戻ってきました。

そこで記念写真を撮り、予定より早めの午後2時頃に数人の拝観組と帰宅組に別れ、流れ解散となりました。

会員募集

会員は36人(内男性8人)で、お元気な女性が歩く会を引っ張ってくれています。非日常を刺激にして、元気の会員との触れ合い、自身の健康の具合を確かめるためのきっかけとなります。会費は年間1500円です。保険費用を含みます。シルバー会員のご参加をお待ちしています。

第60回「町おこし探検隊」からのお知らせ

- 集合日時・場所
令和8年5月16日(土)9時
泉ヶ丘ビッグ・バン前広場
- 参加費無料
- 5月9日までに役員またはブロック長へ申し込み

泉北の自然と歴史を訪ね、市内唯一の国宝・櫻井神社拝殿をめざして歩きます。

9時10分出発、大蓮公園の陶器窯跡を見学しながら若松台中学校を経て櫻井神社へ。

観光ボランティアの説明と散策の後、上神谷小学校の与謝野晶子碑文も見学します。

帰路は徒歩またはバス利用可。泉北のみどりと歴史に親しむ散策です。

私の作品



大阪城梅林にて

南ブロック 藤本 幸男

短歌

知らぬ間に 小さくなりし 母の背中
そつとさすりて 涙こぼるる

西ブロック 小西 加津美

俳句

海山の 日の出鮮やか 平和待つ

南ブロック 北本 順子

山柳

あと一人 二死満塁で 光る汗

北ブロック 森井 忠



山形県尾花沢市 銀山温泉街 1月
西ブロック 妹尾 憲和

切り取り線

会員紹介カード

会員No. 氏名

入会される方の氏名

会員になりたい方を紹介してください！

当センターでは、会員紹介に関する報奨制度を設けています。

お知り合いの方やご近所の方に、ぜひ当センターへの入会をお勧めください。左記の「会員紹介カード」にあなたの会員番号と氏名を記入し、入会したい方にお渡しください。

受け取った方が、入会研修会に持参の上、入会された場合、ご紹介いただいたあなたに事務局より粗品をお贈りしています。

頭の体操

次の第1~5問の答えを解答例からお答えください。問題はすべて今号(第155号)から出題しています。答えは第1問=Dのように解答例のアルファベットでお答えください。

第1問 花摘祭を開催する神社は？

解答例 A 大鳥大社 B 方違神社 C 多治速比売神社

第2問 交通反則通告制度の切符の色は？

解答例 A 赤切符 B 青切符 C 緑切符

第3問 令和7年度地域委員研修の参加者数は？

解答例 A 約60人 B 約70人 C 約80人

第4問 福祉・家事援助サービス総合研修会になかった笑いは？

解答例 A アロハ笑い B ライオン笑い C パンダ笑い

第5問 「史跡・野山を歩く会」の51回目の訪問地は？

解答例 A ねむの里 B 斑鳩の里 C 雉の里

締め切りは6月12日(金)必着

はがきに解答、会員番号、氏名、郵便番号、住所を明記の上、『シルバーさかい』編集部会(本部内)まで。正解者多数の場合、抽選で20人に記念品をお贈りします。

編集後記

うらかな春が訪れました。

今号の表紙は大鳥大社の「花摘祭」です。

私は編集委員をしていて、初めてこんな可愛いお祭りを知りました。

編集の仕事に携わり、いろいろな事を知り、記事に取りあげた所に行ったりして知識も増え、とても勉強になります。さっそく「花摘祭」にも行ってみたいと思っています。

さて私、今号をもって編集委員を卒業させていただくことになりました。美容講座の取材が最後になりましたが、ぜひ皆さま、顔のお手入れをして下さいね。「今さら」とか「もう遅い」とか言わないで、すぐ実行してほしいです。

お手入れすると、お肌の細胞は幾つになっても甦るのです。薄化粧して、ちょっぴりお洒落して、お出かけしてみませんか？

お肌が生き生きすると気持ちまで明るくなると思います。男性の皆さまもお試し下さいね。

また、美容講座があればお会いしましょう。6年間ありがとうございました。

(杉田)

前号の正解

第1問 = C 第2問 = B
 第3問 = C 第4問 = A
 第5問 = B

応募総数102、正解者102、抽選の結果、当選者20人に記念品をお贈りしました。

原稿募集

書、写真、絵画、短歌、俳句、川柳、私の健康法、就業先での出来事、体験談、感想文など(400字程度)を『シルバーさかい』編集部会(本部内)までお寄せください。

採用された投稿者には記念品をお贈りします。なお原稿の返却は致しませんのでご了承ください。

