

看護いばらき

No.112

2016年3月31日



CONTENTS

- 平成27年度茨城県看護研究学会 …… P2～3
- 研修責任者研修 …… P4
- 地域包括ケアシステム④ …… P5
- 災害支援ナースⅡ …… P6
- 第2回JMAT茨城研修に参加して …… P7
- 災害支援ナース等活動報告会 …… P7
- そよがぜ 私の専門 …… P8
- 平成28年度
新規入会の皆様へのお知らせ …… P9
- 平成28年度教育研修計画 …… P10
- 平成28年度訪問看護ステーション
出向研修のご案内 …… P11
- 平成28年度
訪問看護師養成講習会のご案内 …… P11
- 第52回いばらき看護の祭典
開催のお知らせ …… P12
- 平成27年度理事会報告 …… P12

会員数(平成28年3月25日現在) ※平成27年度会員加入目標数:13,700名

合計 13,782人 保健師366人 助産師480人 看護師11,747人 准看護師1,189人

平成27年度茨城県看護研究学会

—進もう 新しい時代へ—

と き:平成28年2月17日(水)

ところ:茨城県立県民文化センター

参加者:483名



相川会長によるあいさつ

医療・看護を取り巻く環境が大きく変化していく中で、地域包括ケア元年として歩みだした今、看護の専門職者として新たな看護の発展を目指すため、未来への期待と決意を込めて「進もう 新しい時代へ」というテーマで第28回目となる茨城県看護研究学会が開催されました。

シンポジウム 「地域包括ケア時代の看護職育成」

座長 茨城県看護協会専務理事 山本かほる

シンポジスト 生きいき診療所・ゆうき院長 荒井康之

筑波大学附属病院 山下貴郁

茨城県立中央病院看護局長 角田直枝

訪問看護ステーション愛美園所長 中島由美子

シンポジウムでは、「地域包括ケア時代に看護職に期待される役割は何か」、「医療機関に勤務する看護職にとって、訪問看護ステーションにおける短期研修はどのような学びと成果があったのか」の報告がありました。

他県からの参加者もあり、取り組みについて興味深くメモを取られている方々が多く、質疑応答が活発にされていました。



回演発表 23題

- 第1群 ブラッシュアップ研修
「看護研究」実践編Ⅰ 6題
- 第2群 ブラッシュアップ研修
「看護研究」実践編Ⅱ 5題
- 第3群 □演 6題
- 第4群 □演 6題



ブラッシュアップ研修「看護研究」実践Ⅰ発表直後の演者へインタビューしました！

- ・会場に向かう先輩の車の中で2時間ずっと原稿を繰り返し読み練習していました。終わってほっとしています。
- ・緊張のあまり頭が真っ白になってしまい、質問の内容に対してあまりうまく答えられず後悔しています。
- ・質問のシミュレーションをしていたが、本番ではシミュレーション通りにはいかなかった。
- ・発表できたのは、研修でサポートしていただいた先生方のおかげで感謝しています。発表でまずいてちょっと後悔しています。
- ・発表が終わった達成感を感じています。

示説発表 8題

- 第1群 4題
- 第2群 4題



参加者の声

- ・実習でのカンファレンスと共通するものがありました。
3年生になり研究を、まとめるに当たり勉強になりました。
(看護学生 2年)
- ・(示説をきいて) 母性について今ちょうど学んでおり、参考になった。
(看護学生 2年)
- ・皆さんの研究発表をきいて、研究が実践に生かされていくように私も取り組んでいきたいと思いました。(病院勤務看護師)



学会委員長 鈴木 英美



学会長・学会委員と役職員

取材者：高橋・菊池

研修責任者研修

(平成27年11月～平成28年1月)

本研修は、施設の新人看護職員研修の運営について学び、自施設の新人看護師研修の体制の構成に役立てることを目的に開催されました。

研修責任者・新人指導者・新人指導を行う予定の方を対象に、日立・水戸地区、土浦地区、鹿行地区、筑西地区の4か所で平成27年11月～平成28年1月の期間で開催されました。

今回の取材では日立・水戸地区で行われた研修に参加しました。参加者は31名。前半は水戸済生会総合病院、(株)日立製作所日立総合病院、常陸大宮済生会病院の3施設による発表と意見交換が行われ、意見交換では活発な質問と発表施設からの応答が行われていました。後半では数グループに分かれて、研修責任者の役割を遂行するための課題について話し合い、グループ毎の発表が行われていました。

意見交換内容 ※抜粋

- ・新人の夜勤導入について、7月頃～開始し、10月～12月くらいには独り立ちをしている。能力の個人差があるので独り立ちの時期にはばらつきがある。個のばらつきがなくなるよう努めている。
- ・メンタルヘルスケアについて、年2回(7月、10月)カウンセラーに行ってもらっている。
- ・受け入れ研修について、近隣の施設に開催を直接知らせている。また県の支援事業なので、県・病院のホームページでの告知もしている。

今後の課題

- ・新人指導に組織として一丸となって行っていくべき。
- ・新人だけではなく、スタッフをふまえた全体的な学びが必要。
- ・指標をきちんと確立し、しっかりと行っていくことが必要。



参加者の声

他施設の教育に関する取り組みを学び、生かしていきたいと思い、参加した。研修を通して、他施設の取り組みを知り、学ぶことが出来たので、今研修での学びを活かして教育していきたいと思いました。

取材者：黒澤・高橋

シリーズ『地域包括ケアシステム』④

少し休憩をはさみましたが、本シリーズも今回で4回目になります。これまでに、当協会で行っている在宅医療・介護連携拠点事業に関することや「地域包括ケアシステム」という概念、地域包括ケアシステムを支える4つの視点について、ご紹介してきました。今回からは、地域包括ケアシステム構築のための全国での実践、特に看護職が積極的に関与している事例について、少しずつご紹介していきたいと思います。

当協会が平成24年度に着手した、厚生労働省の在宅医療連携拠点事業（モデル事業）は、全国で105事業者が参加しました。その事業者の内訳は以下の【表1】のとおりです。このモデル事業においては、様々な関係機関の調整役として、また、医療・介護、ソーシャルワークの専門職として必要な知識と技術を駆使して活動することを期待して「介護支援専門員の資格を持つ看護師等及びMSWを必ず配置すること」と決められていました。

モデル事業の事務局である国立長寿医療研究センターがまとめた総括報告書には「『医療・介護に精通していることに加えて、制度についての知見を有している看護師及びMSWは、拠点活動の運営に必須であった』との意見も多かった。医療・介護連携においては、医療側からも介護側からもお互いに働きかけることが必要であるが、両者はそれを積極的に実践する能力を備えた者として、重要な役割を担ったと考えられる」とまとめられています。在宅医療は、地域包括ケアシステムの中の一部に過ぎませんが、看護職の役割はとても重要であることがわかります。また、これからより社会に必要とされる看護職は、単に医療的な知識や経験があるだけではなく、関係機関を調整するための知識（法制度を含めた）と実践的なコーディネート力を備えていることが求められるようです。

【表1 平成24年度 採択された全国の在宅医療連携拠点事業所（105箇所）の内訳】

事業実施主体	事業所数	備考
地域包括支援センター	1	
医師会	13	
診療所	29	（茨城県）いばらき診療所みと （関東近辺）穂積医院（しらかわ在宅医療拠点センター）、 医療法人アスミス、あおぞら診療所、子ども在宅クリニック、 あおぞら診療所墨田、新田クリニック、湘南真田クリニック 等
薬局	1	
看護協会	1	（※当協会です！看護協会としては全国で唯一です）
行政（市町村）	13	（関東近辺）市川市役所、柏市役所
複合施設	3	
訪問看護ステーション	9	（関東近辺）訪問看護ステーションまつかぜ、白十字訪問看護ステーション等
歯科医師会	1	
病院	34	（茨城県）志村大宮病院、筑波メディカルセンター （関東近辺）塙厚生病院、東埼玉総合病院、独立行政法人国立病院 機構東埼玉病院、埼玉医科大学総合医療センター 等

（出典：厚生労働省医政局指導課在宅医療推進室 平成24年度在宅医療連携拠点事業総括報告書）

昨年の第51回いばらき看護の祭典における特別講演の講師であった秋山正子氏は、講演でもお話しされていましたが、長年、訪問看護に携わる中で「1カ所で生活の中のさまざまな相談ができ、適切な機関へとつないでもらえる場が必要」と実感し、高齢化の進んだ団地で「暮らしの保健室」を開設しています。気軽に立ち寄って無料で相談ができる“地域の保健室”という場をつくり、住民からの相談対応や住民への健康教育、病院や地域の多職種との勉強会を行う等、地域の拠点になっています（上記のモデル事業にも参加）。知識とコーディネート力を備えた看護職の強みを生かした、地域包括ケアシステム構築に向けたモデル的な取組であり、「看護職が地域のためにできることはたくさんある」と実感する事例です。

委員会企画研修「災害支援ナースⅡ」

開催日:平成27年12月2日(水) 会場:看護研修センター 参加者:32名(21施設)

災害支援ナースⅡ研修は、災害支援ナースとして、登録するための必須研修です。災害支援ナースⅠでは、災害医療と看護〔基礎編〕を学び、ここでは、災害支援ナースの役割や災害時の行動について考えることができる「災害支援ナースを育成すること」を目的に開催されました。

午前中は、災害支援時に必要な基本的行動と災害時支援ネットワークシステムについての講義がありました。

午後からの外傷に使える三角布法の演習では、三角布の使い方をしっかり習得しようとお互いに確認しながら学んでいました。また、二次トリアージ演習の実技訓練では、頭部・胸部・腹部の観察等 解剖学的評価について分かりやすく丁寧に指導を受けていました。講師の先生方からは、「現場では、指導的立場に立つ人たちですから、声を出して元気よく学んでいきましょう」と激励されながら一人ひとり真剣に取り組んでいました。



〈受講の動機〉

- ・ 腎センター勤務をしている。以前は、災害拠点病院であった。施設を異動し、被災地となり得ることも考え、災害医療に関わっていきたくと思った。
- ・ 先日の関東・東北豪雨災害時に患者を受け入れ災害医療に興味を持った。
- ・ 3.11、鬼怒川の氾濫など災害を身近に感じて、自分に出来ることを考えたいと思った。
- ・ DMAT の震災時活動の姿に影響を受け、DMAT の資格を取得したいと考えている。資格取得まで、少しでも多くの研修や資格などを取得して災害に対する知識を深めていけたらと思い受講した。
- ・ DMAT 認定を2月にとったので、病院に戻り自分にできることを支援したいと思い参加した。

〈三角布の使い方を学んで〉

- ・ 三角布法は、肩・腕しか使用したことがなかったので、色々な使用方法がわかり、勉強になった。
- ・ 三角布が、多種多様に幅広く使えることを学びました。
- ・ 三角巾の使用方法、二次トリアージの実技研修があったが、災害の場面では必須になるほど重要であり、実際の体験ができて良かったと思った。いざという場面でも不安なく手早く対応出来るよう日頃から訓練しつつ、実際の看護の場でも身につけていきたいと思う。
- ・ 三角布のたたみ方、使い方は、新鮮でした。家で練習して病院で伝達していきます。



〈研修を終えて…〉

- ・ 災害トリアージと救急外来のトリアージの違いが分かった。
- ・ 研修前は支援ナースの役割など漠然としていた所があった。3回に渡る研修を受け実際の現場活動の話などを聞く事もでき、自分が考えていた事よりも細かな所まで配慮しつつ看護を提供していかなければならないことを学んだ。
- ・ 災害現場に行くと実際混乱するだろうと思いますが、現実的で分かりやすく勉強になった。



災害支援ナースⅠ・Ⅱ研修を受講した方の災害支援ナースとして登録ができます。

2011年東日本大震災や先日の関東・東北豪雨災害があり、災害がより身近に感じ、受講生は、講義・演習に積極的に参加していました。

取材:今喜多・宮本

第2回 JMAT 茨城研修に参加して

2月21日 第2回 JMAT 茨城研修会が開催された。医師、歯科医師、薬剤師、看護師、事務職員等受講者150名の他講師・関係者を含め184名の参加があった。実地訓練は、10名で編成された医療派遣チームが本部の打合せを経て出勤、避難所で模擬患者に対して診療・救護活動を展開、本部への報告で終了する本番同様の構成であり、各職種の役割及びチームの協働の重要性を体験できる研修であった。



講義の様子



避難所での活動

5カ月前の豪雨災害が県内で発生したこともあり今回、多数の医療関係者が集結し災害医療に対する関心の高さを感じた。今後も更に自立した活動の出来る災害支援ナースの人材育成と実践に即した訓練の継続・参加を呼び掛けていきたい。

災害看護委員会 赤上 由利子

災害支援ナース等活動報告会



1月19日、土浦市の県環境科学センターにおいて、災害支援ナース等76名が出席した。最初に、芳賀副会長よりあいさつがあり、感謝状が贈られた。まず、山本専務理事から今回の協会の取り組みについて報告、次に、筑波大学医学医療系精神医学の太刀川准教授、同大精神支援学の高橋講師の指導により、「災害支援活動を振り返って」をテーマにグループワークを行い、被災者ケアの課題について議論された。

その後県保健予防課大竹係長から「保健師の活動報告」、県医師会間瀬常任理事から「JMAT 茨城活動について」報告があった。

参加者アンケートからは

- ★同じ体験をした者同士で共有しあえる部分があり、とても有意義なグループワークであった。
- ★他の参加者の思いを聞くことで自分では何もできなかったのではと考えていたが少し楽になった。
- ★県内の方と顔の見える関係ができ良かった。
- ★今後の課題が分かった。





私の専門 ～認定看護師～

古河赤十字病院 認知症看護認定看護師 霜田 春子



『認知症の方と家族介護者を 支援できる認定看護師を目指して』

認知症高齢者の方が5人に1人と言われる時代を迎えようとしています。病気やけがで入院される認知症高齢者の方が多く、身近な病気になりました。

昨年の8月、認知症看護認定看護師の資格を取得し、認知症の方の意思を尊重して、安心して安全な療養生活を整えること、認知症の症状を悪化させる要因に対して、予防と緩和を目的に活動しております。認知症のある患者様が、安心して安全に治療が受けられ、穏やかに過ごせるよう院内で勉強会を行い、認知症に関する知識を伝えています。また、院内ラウンドを行い、病棟スタッフと情報共有をしながら、症状やケアに関する相談に対応し共に考え患者様の支援をさせて頂いてます。

そして、認知症医療疾患センターの認知症専門医、臨床心理士、精神保健福祉士などの多職種と協働し、家族介助者対象の企画に参加し自宅療養についての対応をしております。

今後も認知症のある患者様が、安心して安全に治療が受けられ、穏やかに療養生活が過ごせ、認知症看護の質の向上が図れるよう日々研鑽に努めて行きたいと思います。



平成 28 年度 新規入会の皆様にお知らせいたします。

入会金及び会費納入方法について

1 納入金

- ・ 入会金 12,000 円（茨城県看護協会へ初めて入会する方のみ入会費が必要です）
- ・ 会 費 10,000 円（内訳）日本看護協会会費 5,000 円
茨城県看護協会会費 5,000 円

2 納入方法

(1) 銀行振込の場合

振込先：常陽銀行 下市支店 普通預金

□座番号：9010548

□座名：公益社団法人茨城県看護協会 会長 相川 三保子

(2) 郵便振替の場合

□座番号：00170-6-86230

□座名：公益社団法人茨城県看護協会

※平成 28 年度新入会員の入会金は、入会申込時に年会費と併せて
納入いただくことになります。（納入金額は 22,000 円です。）

3 送付いただく書類

送金と同時に、次の書類を当協会宛にお送りください。

- ① 平成 28 年度施設会員内訳票・入会金内訳票
- ② 平成 28 年度「入会申込書及び継続申請書」

4 入会特典

- 1 協会ニュース等で看護に関する最新の情報を入手できます。
- 2 茨城県看護協会及び日本看護協会の主催する研修会を会員料金で受講できます。
- 3 日本看護協会の「看護職賠償責任保険制度」に加入できます。
- 4 本会の図書室や研修室が利用できます。



改めて領収証は発行しませんので、払込時の「振込金受取書」又は「郵便振替払込請求書兼受領証」を保管願います。

- ※ **予告** 平成 29 年度から「新会員情報管理体制」により、入会手続を変更します。
詳細は次号の「看護いばらき」にてお知らせいたします。

平成28年度 教育研修計画

【4月募集研修一覧】

	研修 番号	研修名		段階	日程	研修会場	定員 (名)	応募期間	
多 施 設 合 同 研 修	1	接遇 —キャリアとして確実に第一歩を踏 み出す—		Ⅰ	5月19日(木) 9:30～16:30	看護研修センター	100	4/1 ～ 4/20	
	2				5月26日(木) 9:30～16:30	土浦研修室	50		
	3	救急看護 —私にもできる！急変時の対応—		Ⅰ	6月8日(水) 10:00～15:00	看護研修センター	30	4/15 ～ 5/10	
	4				6月15日(水) 10:00～15:00	土浦研修室	30		
新 入 職	24	新入看護職研修 看護協会の役割・事業 特別講演「看護師のキャリアを 考える素敵な看護師になるために」		Ⅰ	4月27日(水) 13:00～15:30	茨城県立 県民文化センター 小ホール	300	4/1 ～ 4/20	
看 護 実 践 研 修	25	感染看護 (上級編)	感染管理 サーベイランス 洗浄・消毒・滅菌	Ⅱ～Ⅳ	5月26日(木)	看護研修センター	60		
			アウトブレイク時の対応 教育 / 健康管理		6月16日(木)				
	27	看護研究 (上級編) —看護研究を指導するために—		Ⅱ～Ⅳ	5月24日(火) 5月25日(水)	看護研修センター	80		
	29	皮膚・ 排泄ケア	創傷治癒に関する代謝と栄養	Ⅱ～Ⅳ	6月1日(水)	看護研修センター	60		
			褥瘡ケア (予防編)		6月17日(金)				
			褥瘡ケア (治療編)		7月27日(水)				
			ストーマケア		8月4日(木)				
			失禁ケア		8月10日(水)				
	30	認知症ケアとタクティールケア —スウェーデン発祥のケアを学ぶ—		Ⅰ～Ⅳ	6月2日(木) 13:30～15:30	看護研修センター	50		4/15 ～ 5/10
	31				6月22日(水) 13:30～15:30	土浦研修室	50		
	32	中堅 看護職	看護倫理	Ⅲ～Ⅳ	6月10日(金)	看護研修センター	80		
メンタルヘルス			6月14日(火)						
資 格 研 修	52	認定看護管理者教育課程 ファーストレベル		Ⅲ～Ⅳ	7月1日(金) ～12月	看護研修センター	50	4/1 ～ 4/14	
	53	認定看護管理者教育課程 セカンドレベル		Ⅳ	7月1日(金) ～12月	看護研修センター	30		
	56	実習指導者講習会		Ⅱ～Ⅲ	6月21日(火) ～7月22日(金)	看護研修センター	100	4/1 ～ 4/22	
					8月22日(月) ～9月16日(金)				
	58	退院調整看護師養成研修Ⅰ (基礎編)		Ⅱ～Ⅳ	6月3日(金)	看護研修センター	80	4/15 ～ 5/10	
6月7日(火)									
6月13日(月)									

※申し込み方法等については、茨城県看護協会ホームページ (<http://www.ina.or.jp>) をご覧ください。

※「平成28年度教育計画」につきましては、別途送付いたします。

平成 28 年度診療報酬改定では、患者が安心・納得して退院するための退院支援等の充実を目的に、病棟への退院支援の職員の配置、退院直後の看護師等による訪問指導が評価されたところです。

今後、在宅療養者の増加が見込まれ、医療機関においても、在宅医療の知識・技術を有した看護職の育成・確保が急務となっております。是非、この機会に在宅医療・訪問看護について学んでみませんか。

平成28年度訪問看護師養成講習会のご案内

- 開催期間・日数：平成 28 年 5 月 23 日～11 月頃、10：00～16：00
(講習期間 約 30 日、うち 3 日間程度は訪問看護ステーションでの実習)
- 研修内容：訪問看護概論、訪問看護対象論、訪問看護展開論、在宅ケアシステム論、訪問看護技術、実習、総合演習
- その他：・修了者には県より修了証が交付されます。
・詳細につきましては、ホームページに掲載いたします。



訪問看護師養成講習会の様子

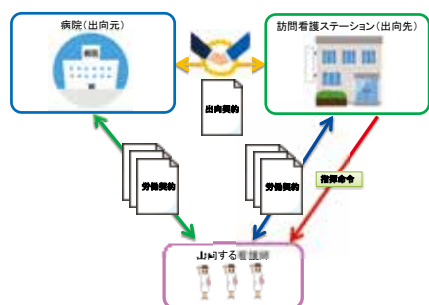
受講者の声

- 「入院される患者さんに対して、退院可となった時、家族の受け入れはどうか、在宅に帰れる環境にあるのかを視点に含めて、患者さん、家族の方を見るようになった」。
- 「訪問看護に不安があったけど、実習での経験から実際に働いてみたいという思いが強くなった。」

平成28年度訪問看護ステーション出向研修のご案内

医療機関における在宅復帰支援・退院調整の知識・技術等を有する人材の育成・確保を目的に、平成 28 年度より新規事業（茨城県委託）として、訪問看護ステーション出向研修を実施します。訪問看護の経験はキャリアアップにつながります。是非、全国でも先駆的な取り組みであるこのチャンスを活かし、旬なナースになってみませんか。

- 対象：医療機関に勤務する看護職
- ねらい：医療機関に勤務する看護職が、訪問看護の実践を通して、在宅医療に関する知識・技術を習得する。
- 事業内容：専従のコーディネーターを配置し、医療機関に勤務する看護職が、一定期間（数か月～半年程度を想定）訪問看護ステーションに出向するための仕組みづくりを行います。具体的には、
 - ・医療機関及び訪問看護ステーションへの出向・受入れ意向調査
 - ・出向希望者の出向先選定の支援（調整・マッチング）
 - ・出向者の人件費補助
 - ・研修支援（訪問看護ステーションにおける教育体制支援）等を実施します。
- その他：詳細につきましては、決定次第、ご案内します。



訪問看護ステーション出向研修イメージ図

訪問看護ステーションへの出向経験者の声

- 病院ではわからなかった在宅での生活の様子、退院後の本人・家族の不安・思いなどが分かり、病院での患者・家族との関わりに役立てることができる。
- 出向事業は、病院を辞めることなく訪問看護が経験できる。看護師としてのキャリアアップにもつながる良い機会だと思う。

『第52回いばらき看護の祭典 ～看護の心をみんなの心に～』が開催されます。

日時 平成28年5月10日(火) 12:00～15:00 ※ロビーイベント 10:00～15:00
場所 茨城県立県民文化センター 大ホール 水戸市千波町東久保 697 番地

■プログラム (大ホール)

- 12:00 開会 ※開場 (11:00)
式典
茨城県優良看護職員知事表彰 等
13:00 キャンドルサービス
水戸看護福祉専門学校
13:30 特別講演「母の介護に携わって」
講師：女優 大沢 逸美 氏
15:00 閉会



■ロビーイベント (10:00 ～ 15:00)

- サイバーダインロボットスーツ「HAL」展示・体験コーナー
○筑波大学「バーチャル手術」体験コーナー
○おくちの相談コーナー
○関東・東北豪雨被災地応援物販コーナー

理 事 会 報 告 平成27年度

第7回理事会 2月26日(金)

協議事項

- 平成27年度事業報告10月～12月分(案)について 承認
- 平成28年度事業計画(案)について 承認
- 平成28年度教育計画(案)について 承認
- 平成27年度第3四半期会計報告(案)について 承認
- 平成28年度予算(案)について 承認
- 理事報酬等規程の改正(案)について 承認
- 平成28年度優良看護職員候補者の推薦について 承認
- 平成29年度日本看護協会代議員及び予備代議員理事会推薦枠について 承認

報告事項

- 平成27年度第6回日本看護協会理事会報告
- 第2回 JMAT 茨城研修会について
- 日本看護協会平成27年9月関東・東北豪雨における災害支援に関する意見交換会報告
- 第52回いばらき看護の祭典について
- 平成27年度茨城県看護研究学会報告
- 茨城型地域包括ケアシステムの構築に向けての

代表者について

- 平成27年度茨城県医師会准看護師卒後研修会報告
- 日本看護協会災害見舞金について
- 平成27年度第8回理事会について

第8回理事会 3月23日(水)

協議事項

- 平成28年度重点事業及び事業計画(案)について 承認
- 平成28年度通常総会プログラム(案) 承認
- 平成28年度職能集会プログラム(案) 承認
- 平成28年度収支予算書(案)について
- 平成28年度資金調達及び設備投資の見込み(案)について 承認

報告事項

- 平成27年度日本看護協会第2回全国職能委員長会報告
- 都道府県看護協会会員管理担当者説明会報告
- 平成28年度日本看護協会名誉会員の推薦について
- 平成28年度日本看護協会長表彰者の決定について
- 平成28年度第1回理事会について

桜の便りが次々と聞かれる季節となりました。新人を迎え、多忙な日々と思われませんが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

「看護いばらき」では、旬な話題の提供や研修活動報告、会員の皆さまの「声」をお届けできるよう努めていきたいと思ひます。皆さまのご意見・ご投稿をお待ちしております。 広報委員一同

編 集 後 記