

まごころ

9月号

くにたち社協広報紙

編集発行：社会福祉法人 国立市社会福祉協議会
〒186-8555 東京都国立市富士見台2-38-5
くにたち福祉会館

☎042-575-3226 (代表)

HP: <https://www.kunitachi-csw.tokyo>
Email: delegate@kunitachi-csw.tokyo



no.317

特集

親子で安心して集える場所を
～子育て広場「かるがも」25周年～

第38回くにたち福祉のつどいを開催します	P2
赤い羽根共同募金運動が始まります	P2
くにたち社協からのお知らせ	P3
ボランティアセンター・CSWからのお知らせ	P4

特集

親子で安心して集える場所を
～子育て広場「かるがも」25周年～



【写真上】毎月第2火曜、くにたち福祉会館2階の大広間で開催。2歳までの乳幼児とその保護者が楽しくふれ合う広場です。「かるがも部会」が企画・運営。部員も「赤ちゃんに会うのが楽しみ」と毎回心待ちにしています

【左】お母さんもお父さんも、どうぞお気軽に。予約不要で直接遊びに来てください

【左下】現部長の小林明美(はるみ)さん(中央)、元部長の中村孝子さん(左)、元部長・現役部員の清水あけみさん(右)



つづきはQRコードからどうぞ

特集「親子で安心して集える場所を ～子育て広場『かるがも』25周年～」の本編をくにたち社協HPでお読みになれます。QRコードからご覧ください



https://www.kunitachi-csw.tokyo/feature/020_kosodate-karugamo

子育て広場「かるがも」がはじまって25年。スタートを支えた中村さんは「当時は乳幼児向けの広場がほとんどなく、大勢の親子でにぎわいました」と振り返ります。「かるがも」を立ち上げたのは、民生・児童委員会を中心としたかるがも部会の部員たち。親がもの後を子もがついていく姿から名付けられ、親子の安心とつながり、

「親の心のゆとりは子にも伝わる。少しでもホッとできる場になれば」と清水さん。小林さんは「必要としてくれる人がいる限り、続けていきたい」と話します。

里帰りしたように、
ゆったり過ごしてほしい



がりへの願いが込められています。現在は子育てがひと段落した人も部員として活動中です。

「もうすぐ立ちそう!」「夜泣きが続いて大変!」そんな声にうなずき合いながら、月齢の違う子の少し先の姿に安心したり、誰かの経験に励まされたり。

ベビーマッサージや手遊びを楽しみながら、親子でゆったり過ごせる子育て広場「かるがも」。スタート当初の「お母さんに寄り添う憩いの場でありたい」という想いに支えられています。



第38回くにたち福祉のつどい ～世代をこえてつどおう!～

9月6日(土)・7日(日)

会場 くにたち福祉会館 & 中央児童館

時間 午前9時～午後4時 (7日展示は午後2時まで)

主催 第38回くにたち福祉のつどい実行委員会

問合せ 第38回くにたち福祉のつどい実行委員会事務局
(国立市社会福祉協議会経営管理課)

☎042-575-3226 Fax.042-575-3554



■板橋弥央氏 プロフィール

東京都出身。台湾人の母をもつ2013年より、手話による演劇グループ「男組」を結成。同年10月に旗揚げ公演。以降、全国各地で公演を行っている。
現在はイベントMCを中心に、手話指導や表現者としても幅広く活動。

メインイベント 「きこえない世界って?」

7日(日) 午後1時～ @4階大ホール

板橋弥央さんと交流しながら会場がひとつになって、“きこえない世界”をのぞいてみませんか!?

体験してみると、「なるほど!」と気づくことがたくさん。その時から、あなたの世界がぐんと広がるかもしれません。

そして11月15日から東京でデフリンピックが開催されます。この機会に手話にふれながら、一緒に応援しましょう!

くにたち福祉会館

- 模擬店**..... やきそば、焼き鳥、肉まん・あんまん、ドーナツ、ポップコーン
芸能大会..... カラオケ、詩吟、民謡など
大ホールステージ..... 舞踊、劇、フラダンス、楽器演奏など
催し物..... くにたちカルタ(7日)、バルーンアート(7日)、
名刺づくり(6・7日)、缶バッチ(6・7日)、コマ回し(6日)
各種大会..... 囲碁大会(8/31)、将棋大会(6日)、小学生将棋大会(7日)
※申込みは8/7に締め切っています。
作品展示..... 書道、絵画、絵手紙、手芸、写真、折り紙など
保育園児さんの絵画展示..... 4階壁面にて展示します。
手作り作品販売コーナー..... おしゃれでかわいい手作り作品を販売
ビンゴ大会(7日)
喫茶わかば..... おしゃれな喫茶店で一息どうぞ! 食べ物・飲み物などのテイクアウト販売

中央児童館

- ホラーハウス**..... スリル満点のお化け屋敷にぜひ!
ゲームコーナー..... 盛り上がること間違いなし! おもしろゲームが盛りだくさん!
参加賞もあるよ!

赤い羽根共同募金運動が始まります!

10月1日から赤い羽根でおなじみ共同募金運動が全国一斉に始まります。募金は、地域の福祉施設・団体のために使われるほか、大規模災害発生時の義援金等へも活用されます。

くにたちで集まった募金の約70%は市内の福祉施設団体、くにたち社協の事業へ配分されています。残りの約30%は東京都内において広域的な解決をするための活動に使われています。地域ごとに目標額があり、くにたちの今年の目標は100万円です。

募金活動はどなたにでもご参加いただける身近な福祉活動のひとつです。みなさまのご理解とご協力のほどよろしくお願ひいたします。



街頭募金を実施します!

日時・場所

10月3日(金)

午後5時～7時
国立駅・谷保駅・矢川駅周辺

募金箱を設置します

日時・場所

10月1日(水)～31日(金)

くにたち福祉会館
東京都多摩障害者スポーツセンター

令和7年度使用分地域配分の受付

応募資格

国立市内の地域福祉の推進を目的に事業を実施している民間の福祉施設・団体

申請期間

9月1日(月)～10月17日(金)

申請方法

申請書式は東京都共同募金会のホームページよりダウンロードし、左記までご提出ください。

問合せ 共同募金国立地区協力会(国立市社会福祉協議会経営管理課内)

☎042-575-3226
Fax 042-575-3554

職員募集のお知らせ



本会では職員を募集します。詳しい内容については、お電話いただくか、右記QRコードを読み取り本会ホームページでご確認をお願いいたします。

勤務地	雇用形態	業務内容	応募資格	賃金
くにたち福祉会館 (042-575-3226)	訪問ヘルパー (非常勤)	高齢者・しょうがい者の在宅での身体介護及び生活援助等の支援業務。	介護福祉士又は、介護職員初任者研修修了者(旧ヘルパー2級)	月～土/介護1,500円 生活1,300円 日・祭・年末年始/介護2,025円 生活1,755円 その他 介護業務手当加算
国立市障害者センター (042-573-3344)	支援員 (非常勤)	知的にしょうがいのある方の日常活動の支援、食事・排泄の介助等。	不問。ただし、社会福祉士・介護福祉士・精神保健福祉士は介護業務手当に加算あり。	時給1,270円+介護業務手当220円～
くにたち心身障害者通所訓練施設あすなろ (042-575-9867)	支援員 (非常勤)	重症心身しょうがいの方の日常活動の支援、食事・排泄の介助等。	不問。ただし、社会福祉士・介護福祉士・精神保健福祉士は介護業務手当に加算あり。	時給1,270円+介護業務手当220円～

雇用契約日より当該年度末日までの雇用契約となります。(更新あり。更新回数により無期転換あり。)

教育支援資金のご案内

市内にお住まいで、高等学校、専修学校、短大、大学等に在学もしくは進学を予定しているお子さまがいる世帯で、左記の世帯収入の場合は、入学金や学費の貸付を行います。

貸付にあたっては原則として、就学する本人が資金の借受人、世帯の生計中心者が連帯借受人になります。

貸付金額 ※未払いに限る	
入学金	500,000円
(月額上限額) 授業料	高校 35,000円
	専門学校・短大等 60,000円
	大学 65,000円
貸付対象となる世帯収入基準	
平均月額	2人世帯 283,000円
	3人世帯 344,000円
	4人世帯 406,000円
	5人世帯 445,000円

返済期間 卒業後14年以内
※期間内は無利子
貸付にあたって

※他の貸付制度(日本学生支援機構第一種や給付型奨学金など)の利用が優先となります。制度利用の可否の確認をお願いします。

※資金の申請、貸付から返済完了まで民生委員による相談援助活動が継続的に行われます。

※貸付にはその他に要件があり、貸付対象外となることもあります。また、審査には一定期間かかります。

※相談時にはご世帯の収入証明と志望校または在学学校のパンフレットなど、学費がわかるものをご用意ください。

※相談日時をご予約の上、ご来館ください。

問合せ 総務企画係
☎042-575-3226

寄付者一覧

温かいお気持ちありがとうございます。
令和7年6月16日～8月15日受付分

【寄付一覧】

【寄付物品】

社協新規会員

温かいご芳志ありがとうございます。
令和7年6月16日～8月15日受付分

【賛助会員】

【法人・団体会員】

フードポート寄付者

令和7年6月16日～8月15日受付分

ご寄付を心より感謝申し上げます。

くにたち社協の会員募集!

くにたち社協の会員会費を7月1日よりリニューアルいたしました。ご入会の方は社協や地域の福祉情報をお届けする当法人LINEに登録もできます。登録は「会員証」裏面のQRコードから簡単にできます。

また賛助会員として年額2,000円(4口)以上の方にはあすなろ利用者が製作しているキーホルダーをお渡しします。福祉のまちづくりのために、多くの方に会員としてご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

種類 種別 会費
個人 活動会員 ありません。
会員 賛助会員 年額500円(1口)以上
法人・団体会員 年額5,000円(1口)以上

く に たち 社 協 からの お知らせコーナー

子育てひろば かるがも

講師指導のもとベビーマッサージを行います。参加無料、申込み不要です。ご希望の方には、「手形アート」をプレゼントいたします。

日時 9月9日(火) 午前10時～12時
場所 くにたち福祉会館 2階 大広間
対象 2歳未満のお子さんとその保護者
ご出産前の方も見学できます。

※1か月検診終了後からご参加いただけます。

※予防接種後24時間を経過していない場合、生後2か月未満の場合
はベビーマッサージはできません。
広場での交流には参加できます。

その他 バスタオル、ベビオイルまたは保湿クリーム(ご家庭で使用しているもの)をお持ちください。

かるがも周年記念イベント

「親子でバレエストレッチ&楽しくダンス」

日時 10月14日(火) 午前10時～12時
場所 くにたち福祉会館 2階 大広間
対象 2歳未満のお子さんとその保護者

講師 塩野絢子(しおのあやこ)氏

申込 9月9日午前9時より電話受付開始
定員 20組
締切 定員に達し次第締切

問合せ 総務企画係

☎042-575-3226

【座談会のお知らせ】 介護の現場の今・未来 ～介護についてみんなで考えませんか～

どなたでもお気軽に参加できます。多くの方のご参加をお待ちしています。

日時 9月16日(火) 午後2時～3時30分
場所 くにたち福祉会館 3階 講座室
申込 事前申し込み不要、当日会場へおこしください。

問合せ 介護事業係ヘルパーセッション

☎042-580-1352

2025みんなでスクエアボッチャ inくにたち開催 参加者大募集!

どなたでも参加でき、一緒に楽しめるスクエアボッチャの大会をくにたちで初めて開催します!ぜひご参加ください!

日時 11月8日(土) 午後1時30分

場所 福祉会館 4階 大ホール

参加費 無料

定員 24名(1チーム3名で8チーム編成します)

申込 氏名、住所、生年月日、広報等への写真使用の可否を記載の上、左記のQRコード、メール、ファクスよりお申し込みください。
メール: sukubo@kunitachi-cw.tokyo



ファクス: 042-574-1339

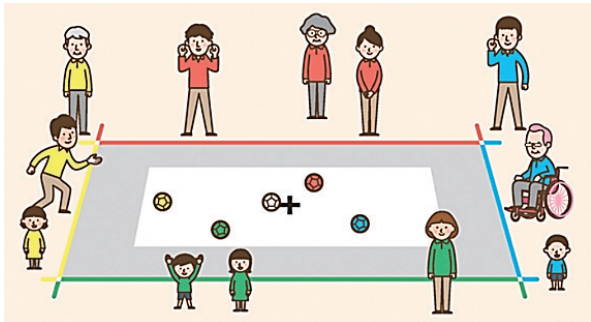
締切 9月30日(火)

その他 ※一人から参加可能です。

※チーム編成、人数調整は締切後に
行います。同じチームで参加したい
場合は申込時にお知らせください。
※定員を超える場合は抽選となります。

問合せ あすなろ

☎042-575-9867



※スクエアボッチャとは、正方形のコートを使って、4チームがそれぞれ4方向から、ジャックボール(目標球)という白いボールに、各チームのカラーボールをいかに近づけるかを競う、ボッチャをアレンジしたスポーツです。
(公財)京都市障害者スポーツ協会スクエアボッチャガイドより抜粋

あすなろコミュニティ講座 「ボディメカニクス(身体の力学)」 を学ぶ!最小限の力で最大限の介護を!

いま介護されていたり、これから先のことを考えて、ボディメカニクスについて学んでみませんか?

日時 10月17日(金) 午後5時30分

場所 あすなろ(富士見台1-44-1)

対象 市内在住・在勤の方

内容 介護の際の体の動かし方や、介護する方、介護される方の体を守り守る方法を学びます。

講師 東京YMCA医療福祉専門学校
介護福祉科 学科長 品川智則氏

参加費 無料

申込 事前申し込み不要、当日会場へおこしください。

問合せ あすなろ

☎042-575-9867

第47回市民福祉バザー開催します!

今年もくにたち福祉会館にて、市民福祉バザーを開催します。ご家庭で眠っている未使用の物品がございましたら、ご提供をお願いします。寄付品目等の詳細は、広報まごころ11月号でお知らせします。

日程 11月23日(日)

場所 くにたち福祉会館

問合せ 総務企画係

☎042-575-3221

「まごころ」読者アンケートに ご協力ください!

より良い広報紙にするため、読者アンケートを実施します。
アンケートはスマホやタブレットから簡単に回答できます。
下記のQRコードを読み取って、ぜひご協力ください。
アンケートに答えてくださった方の中から抽選で5名様にクオカードを差し上げます。ご希望の方はアンケートの最後で住所・氏名をご入力ください。



受付期間

9月1日(月)午前9時～9月30日(火)午後5時

フードポート食料寄付のお願い

フードポートでは、生活にお困りの方や子ども食堂へ食料を届けています。物価高の影響で利用者が増えています。ご家庭に眠っているレトルト食品や缶詰など、保存できる食品をぜひお寄せください。

問合せ 地域福祉係

☎042-580-0294

令和7年度「第49回ふれあいスポーツのつどい」中止のお知らせ(再掲)

例年10月に開催していましたが「ふれあいスポーツのつどい」は、会場の都合により、令和7年度の開催も中止となりました。

今後の実施につきましては実行委員会にて協議を進めて参ります。ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

問合せ ふれあいスポーツのつどい実行委員会事務局 地域福祉係

☎042-580-0294

チャリティ公演にご協力いただき ありがとうございました。

7月12日(土)

に三線奏者の宮里英克さんをお招きし、国立市社会福祉協議会チャリティ公演を開催しました。
公演による純益220,429円を国立市社会福祉協議会へ寄付しました。当日ご来場いただいたみなさま、チケット購入にご協力いただいたみなさま、宮里さまに紙面を借りてお礼を申し上げます。



チャリティ公演実委員会
実行委員長 菊田和男

空調設備大規模改修工事のお知らせ

くにたち福祉会館では大規模な空調設備改修工事を行うことになりました。工事期間中は館内の暖冷房を使用することができません。また、改修工事は主に地下駐車場で行います。工事期間中は地下駐車場の利用台数を制限させていただきます。大変ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解ご協力いただきますようお願い申し上げます。

工事期間

令和8年2月～5月まで(予定)

※詳細が決まり次第あらためてお知らせいたします。

問合せ 総務企画係

☎042-575-3221

60歳からのいきいきライフ なごみへようこそ

国立市民の60歳以上の方の元気を応援する施設です。入浴施設や趣味のサークルもあります。くわしくはお問合せください。

問合せ 総務企画係なごみ担当

☎042-575-3221

ふるさとサロン 9月・10月の活動日程

甲信越ブロック

10月14日(火) ごみ処理施設見学

中部・近畿ブロック

9月22日(月) 午後1時30分
茶話会 小会議室

10月27日(月) 午後1時30分
茶話会 和室大

中国・四国・九州・海外ブロック
(つくし会)

9月11日(木) 午前10時
茶話会 和室大

10月8日(水) 午前10時
茶話会 和室大

※見学会は、ご登録者に案内状を差し上げます。茶話会のご自由どうぞ!

高齢者のためのスマホ教室

10月、11月老人センターなごみにてスマホ教室を行います。なごみに登録されている方が対象です。10月から受付しますので、詳細はお問い合わせください。



なつメロサロン

ピアノ伴奏に合わせて大きな声で一緒に歌いましょう!

日時 9月27日(土) 午後1時35分

場所 くにたち福祉会館 4階 大ホール

参加費 無料 直接会場まで

問合せ 総務企画係なごみ担当

☎042-575-3221

高齢者健康相談

60歳以上の市民の方が対象です。

日時 毎月第1・3木曜

12時30分～1時30分

【9月4日・18日・10月2日・16日】

場所 くにたち福祉会館 2階

老人福祉センター

担当 さくら通りクリニック
春日井啓悦先生

問合せ 総務企画係なごみ担当

☎042-575-3221

高齢者・しょうがい者のための法律相談

1週間前までに電話でご予約ください。

日時 毎月第3金曜

午後2時～4時

【9月19日・10月17日】

場所 くにたち福祉会館 1階 相談室

担当 東京司法書士会

問合せ くにたち権利擁護センター

☎042-575-3222

アルコールなんでも相談

ご家族からの相談も可能です。

日時 奇数月第3水曜

午後2時～4時

【9月17日】

場所 くにたち福祉会館 1階 相談室

担当 国立断酒会

問合せ くにたち権利擁護センター

☎042-575-3222

終活相談窓口を開設します。

10月から来年3月まで、高齢者及びそのご家族を対象に終活相談窓口を開設します。電話でご予約ください。

日時 毎月第2金曜

午後2時～4時

初回【10月10日(金)】

午後2時～4時

場所 くにたち福祉会館 1階 相談室

相談内容

相続、遺言書、不動産、葬儀、お墓、死後事務委任、任意後見、法定後見、身元保証、エンディングノートなど

相談料 無料

担当 東京都行政書士会立川支部

問合せ くにたち権利擁護センター

☎042-575-3222

外国ルーツの子どもたちの 日本語学習支援ボランティア養成講座

日本語の読み書きが難しい子や日本に来たばかりで「もっと日本語を勉強したい!」という子どもたちを支えるボランティア養成講座です。多様な子どもたちが遊びや勉強を通じて交流する居場所にもなっています。講座を受講し、「ひまわり」で一緒に活動しませんか?

日時 10月24日・31日・11月7日(全て金曜日)
午後7時～9時
※上記の講座修了後、別日に「ひまわり」で実習があります。

場所 くにたち福祉会館 4階 大ホール
講師 志村 ゆかり氏 他
対象 高校生以上。全回出席できる方で、受講後活動に参加可能な方
定員 20名(応募多数の場合は抽選)
参加費 無料
申込み 右記QRコードよりお申し込みください。
締切り 10月6日(月)午後5時まで



「ひまわり」って知ってる?

外国ルーツの小中学生のための日本語学習支援教室「ひまわり」をご存じですか? ボランティアセンターでは、2021年9月から地元の学生、地域の方々と一丸となって「ひまわり」を運営しています。開設当初は、日本語を話せても読み書きが苦手な子どもたちの支援が主でしたが、最近は上手く話せない子どもたちもやってきます。日本語に不慣れな子どもたちにとって、「ひまわり」は学習の場だけでなく、ありのままの自分を見せられる居場所にもなっています。現在は中国、ネパールのお子さんを中心に小学生10名、中学生8名が参加しています。地域の方々から差し入れをいただくこともあり、多くの方々に支えられてこの取り組みが続けられています。

ボラセンウォーク vol.16 「東京のへそをつなごう」参加者募集!

くにたちカルタで詠まれた場所をたどりながら、人と人、人と地域をつなぐまち歩きは16回目を迎え、今回は国立駅の北側を歩きます。東京の「へそ」って?? 北地域ではどんな人が活動をしているかな? 新しい発見と出会いを楽しみましょう。

開催日時 10月4日(土) 午前9時～12時30分
集合 国立駅北側ロータリー
解散 国立駅南口子育て・子育て応援テラス
案内人 安齋 順子氏(くにたち郷土文化館 学芸員)
参加費 300円(保険・お土産代含む)
定員 20名(申込み先着順・定員になり次第締切り)
申込み 電話または右記QRコードよりお申し込みください。
締切り 9月30日(火)午後5時
その他 歩きやすい服装・靴、水筒
※少雨決行



日時 毎週水曜日 小学生の時間 午後3時30分～5時
中学生の時間 午後5時10分～6時40分

場所 くにたち福祉会館分室

※参加には事前登録が必要となりますので、国立市ボランティアセンターまでお問い合わせください。



お問い合わせは
こちらから↓

ひまわり公式ライン

生きづらさを抱える方、ご家族向け居場所開催情報

予約不要

生きづらさを抱える方の居場所「からふらっと」

日時 10月6日(月)・20日(月)
午後1時30分～4時
場所 くにたち福祉会館 分室(国立富士見台第一団地郵便局の隣)
内容 会話交流・レクリエーション等

依存症を考える会「輪かち逢い」

日時 9月19日(金)・10月17日(金)
午後3時～4時30分
場所 くにたち福祉会館 3階 小会議室
内容 会話交流



ひきこもり家族会「ここから」

日時 毎月第1土曜日
9月13日(土)・10月4日(土)
午後1時30分～4時
場所 くにたち福祉会館 3階 中会議室
内容 会話交流・情報交換・勉強会等
参加費 初回参加者は無料・2回目以降500円

「親の居場所」

日時 毎月第2木曜日
9月11日(木)・10月9日(木)
午後2時30分～4時
場所 ひらや照らす
内容 会話交流・情報交換等

夕方からの居場所

日時 毎月最終木曜日
9月25日(木)・10月30日(木)
午後5時～8時
場所 喫茶わかば(くにたち福祉会館内)
内容 会話交流・個別相談等
※賑やかな雰囲気が苦手な方に配慮した、比較的人数の居場所です。



「ここから」、「親の居場所」ともご家族以外の方のご参加につきましては事前にご連絡ください

CSW ボイス

ご近所付き合い＝ひきこもり支援?

飲食店で泣き叫ぶ子どもを見て「騒がしいなあ…」と思ったことはありませんか。もし、知っている子だったら、「何かあったのかな」と心配する気持ちが先に立ちませんか。実は、ひきこもりの方やそのご家族への見方も同じではないでしょうか。顔見知りであれば、「なぜだろう」「どうしたらいいだろう」と理解しようとする気持ちが自然と芽生えてきます。ご近所とのつながりが希薄だといわれる今、あいさつや何気ない会話、地域活動の一つ一つが、顔見知りとなるきっかけになります。私たちCSWも、そうしたつながりづくりのために、いろいろな場面に顔を出させていただいています。

講演会 「ひきこもり
—理解からはじまる支え合い—」
日時 10月18日(土)午後1時30分～
場所 くにたち福祉会館 4階 大ホール
講師 白梅学園大学 長谷川俊雄 名誉教授
主催 くにたちひきこもり家族会「ここから」

私たちも福祉のまちづくりを応援しています

美容室 **Passt** KUNITACHI 谷保駅徒歩4分
大人女性の髪の悩みに特化した美容室です
マンツーマンにて丁寧にカウンセリング、施術
致します。まずはお問合せ下さいませ。
ご新規限定 広告を見たとお伝えください
カット＆カラー又はカット＆パーマ
＋髪質改善トリートメント
通常価格12,550円⇒**10,900円**税
カット＋頭皮ケア又はトリートメント
通常価格 5,400円⇒**4,300円**税
有効期限(令和7年10月31日まで)
住所:国立市富士見台1-10-48 小川ビル203
ご予約 **042-508-3606**

断熱 玄関ドア 交換
断熱 内窓 取付
断熱 真空ガラス 交換
補助金制度 あります(国+東京都+国立市より)
窓・ドアのリフォームお任せください! 申請代行手数料 無料
増改築相談員のいるお店 窓とガラスの専門店
創業 **70年** 株式会社 **芹沢ガラス** 国立市中2-5-17
0120-953-577 《営業時間》 9:00～17:30
《定休日》 日曜・祝日・橋渡し土曜

住まいの診療所
作り 塗り 張り **カエル**
創業 50周年
松本建装(株)
042-577-0773
国立市谷保 6-15-6

音楽のある毎日 **宮地楽器**
「音楽のある毎日」
はじめませんか?
お子さまも 大人の方も シニアの方も
誰もが気軽に楽しめる
バラエティ豊かなコース・レッスン
あなたの「したい」が
きっと見つかります!
ピアノ ヴァイオリン トランペット ギター マリンバ ドラム etc.
お問い合わせ・お申し込みは
国立センター 西国分寺センター
042-505-5656 042-313-8400