

よりん彩

第59号

2018. 12



(人材育成協働事業：もしもごはん)

目次



特集：社会が知らない『貧困女性』 P 2・3

- シリーズ／時代を切り拓いた鳥取の女性たち⑤ P 4
- きらり輝く／長谷川道子さん（野花豊後） P 5
- 右谷依利子さん（砂丘YOGA®） P 5
- セミナー・講座報告 P 6
- よりん彩相談室より／悩むこと・話すことは解決に向かうための大きな力 P 7
- “情報ライブラリー” おすすめBOOK P 7
- 知る得コーナー P 8

鳥取県男女共同参画センターの愛称「よりん彩」とは「ちょっと寄ってってくださいな」という意味の言葉で、気軽に利用していただきたい、老若男女いろいろな色（彩）を寄せ合って男女共同参画社会づくりの輪が広がってほしいという願いが込められています。

Aさんは50代、夫と中学生の娘と暮らしています。夫は自営業で年収600万円、Aさんは専業主婦です。以前から夫に暴力をふるわれていましたが、最近になってエスカレートしており、娘に手がかかからなくなってきたため離婚を考えはじめています。しかしAさん自身には特別なスキルも自分名義の貯金もなく、この先仕事が見つかるか、離婚をして暮らしていけるのかと考えると、なかなか家を出る決心がつきません。

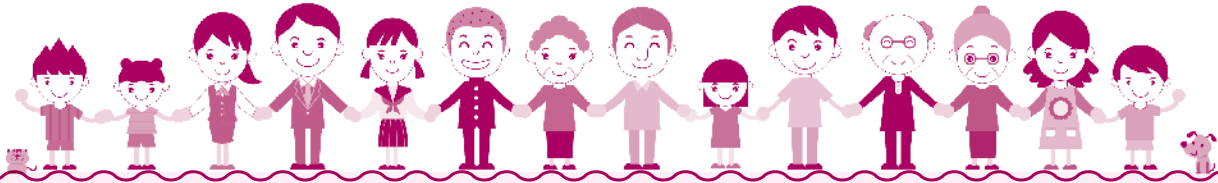
Bさんは40代、夫と小学生の息子と暮らしています。息子はいじめにあい、不登校の状態です。夫からは月3万円で家計をすべてまかなうように言われ、食費や教材費を払うことができません。しかし夫は自分の趣味の本やプラモデルには月3万円を使っています。Bさんは持病があって働くことが難しいのですが、夫は治療費もくれず、病院にも行くなと言います。これまでは独身時代にためた貯金も使いながらなんとかやりくりしてきましたが、それも尽き、夫はBさんにも息子にも暴言を吐くため、離婚を考えています。

いずれも、貧困者支援をしている相談機関に相談に来た人たちです¹。AさんもBさんも現時点では夫に収入があるため、「貧困」であるとはいえません。というのも、貧困は世帯を単位にとらえられるのが一般的だからです。そこには、世帯は一体のものであり、所得は世帯内で平等に分配されているという暗黙の前提があります。しかし現実には、所得はつねに平等に分配されているわけではなく、世帯のなかのある人だけが貧困状態にあることもあります。特に、自身の収入がなかったり少なかったりする女性や子どもは、夫や父に経済的に依存せざるをえず、そのような状態になりがちです。また、世帯を一体のものとする現在の貧困の把握の仕方では、今は貧困ではなかったとしても、別居や離婚をすれば貧困に陥るリスクがあることをとらえられません。

ですから、AさんもBさんも生活に困っているのですが、そのような女性の困窮状態は、貧困の問題としてはなかなか見えてこないのです。つまりこうした女性たちは、「貧困にもなれない」状態だといえるかもしれません。

女性の貧困といえば、シングルマザー、非正規や高齢の単身女性、性産業で働く女性がしばしばメディアでとりあげられています。性別役割分業がいまだに根強い日本社会のなかでは、夫や父親など、男性稼ぎ主が世帯にいない女性が深刻な貧困に陥っていることは間違いありません。しかし夫や父親に十分な収入があったとしても、女性の生活は困窮していることがあり、また夫と離れると貧困になることを恐れて、家を出たくても離婚に躊躇する女性は少なくありません。こうした状態を「貧困リスク」というなら、ほとんどの女性がそのリスクを





抱えているのではないのでしょうか。

多くの世帯で女性は「財布のひもを握っている」と言われています。女性が日常的なお金の管理をしている世帯は7割以上にのぼるという調査結果もあります²。しかし家計を管理している人ほど自分のためにお金を使わない傾向があることも、これまでの研究から明らかになっています³。また家族のなかの個人支出は、夫、子、妻の順に少なくなるという調査結果もあり⁴、子どものために自分の消費を切り詰めるという女性は多いでしょう。このように同じ世帯で暮らしていても、夫と妻の生活水準は異なることがあり、特に低所得の世帯の場合には、やりくりの責任を負う妻がもっとも貧困になる可能性が高いのです。

女性の社会進出が進んでいるといわれている現在でも、女性の賃金は正社員同士で比べても男性の約7割しかなく、家事・育児などのために仕事をやめたり非正規労働を選ぶ女性も少なくありません。そんな女性たちが離婚をしたり、独身のまま生きてい

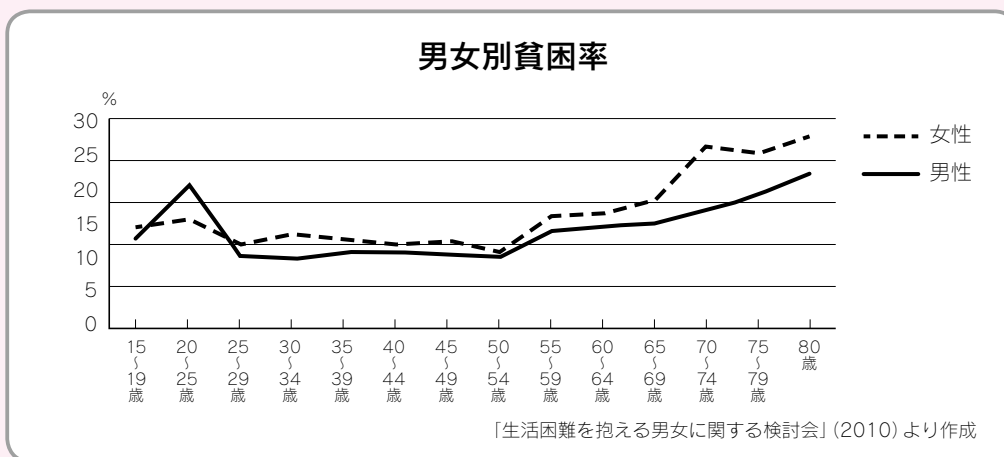
くことは、いまだに容易ではないのです。

貧困世帯のなかで、女性が世帯主の世帯の割合が増えていくことを「貧困の女性化」といいますが、「日本の女性は貧困の女性化を達成するほど自立していない、経済的自立には手が届かないのだ」と、かつて皮肉な形で述べた研究者がいました⁵。実際、日本は他の先進国と比べて女性が世帯主の世帯が少ないのですが、それは日本は女性が自立して生きていくという選択をしにくい社会だからなのです。このことが、女性の貧困を家のなかに押しとどめ、見えにくくさせているといえるでしょう。

女性の貧困というとき、シングルマザーや単身女性の貧困だけではなく、このような世帯のなかに隠れた見えにくい形の女性の貧困も、性別役割分業社会から生じる同様の問題として考える必要があるのではないのでしょうか。

立命館大学産業社会学部准教授

丸山里美さん



ほぼすべての年代で女性の方が貧困率が高い。しかし貧困率は、世帯内で所得が平等に配分されていることを前提にした貧困の測定の仕方であり、世帯内で女性が置かれている状況を十分に表しているとはいえない。

- 1 一部、プライバシー保護のために改変しているところがある。
- 2 家計経済研究所, 2009, 『現代核家族調査』。
- 3 御船美智子, 1995, 「家計内経済関係と夫婦間格差 — 貨幣と働く時間をめぐって」『家計経済研究』 25, 57-67。
- 4 前田正久・湯本和子・松村祥子, 1971, 「家計の配分体系への考察と共働き家計の分析」中鉢正美編『家族周期と家計構造』至誠堂。
- 5 Axinn, June, 1990, "Japan: A Special Case," Gertrude Schaffner Gordberg and Eleanor Kremen eds., The Feminization of Poverty: Only in America?, New York: Praeger Publishers.



所蔵：鳥取市立気高図書館

シリーズ 時代を切り拓いた鳥取の女性たち⑤

■ 鳥取ゆかりの女性文学者

た なか こ よ こ
田中古代子 (1897.3.10～1935.4.20)

鳥取県内初の女性新聞記者であり、若き女流作家として将来を期待された鳥取ゆかりの文学者、田中古代子を取り上げる。

田中古代子は1897年（明治30年）田中石蔵、クニの長女として現在の鳥取市気高町に生まれる。本名はコヨ。

古代子は小学校を卒業すると、当時鳥取市掛出町にあった私立鳥取裁縫女学校（現在の鳥取敬愛高校）に入学するが、気管支炎療養のため中途退学をせざるを得なくなった。しかし、向学心は強く、実践女学校の通信教育を受け、英語や国文などを学んだ。

1914年（大正3年）3月、『因伯時報』の投書欄の常連であった安治博通が「へちまの花」と題する文章を数回にわたり発表した。これは当時の男性にありがちな、女性への偏見と差別意識に満ちたものであったため、古代子は同紙に文書を書きこれに反駁した。冒頭から「ご執筆の「へちまの花」の後二篇を拝見して、女に生まれた私は憤慨するより呆然…何と云う見解の狭いお言葉でしょう」と怒りを表した。安治が教育者であることが、古代子には一層許せないことであった。続いて、「女の筋骨が発達して居ないのも、気が狭く、依頼心が強く、独立心に乏しいのも、日本従来の道徳が然ら^{ひつきょう}るもので、これが女子の短所となって居りますのは、畢竟社会の罪ではないでしょう、云わば貴方方の罪と申しても差し支えありませんまい、女子も幼にして男子と同等に運動をなし、十分学問すればどうして男子に譲るものですか。」と切り込んでいる。古代子は当時17歳。この若さでこれだけの発言ができる女性が、どのくらいいたのだろうか。この『因伯時報』の投書がきっかけとなり、安治博通と文通が始まった古代子であるが、気脈通じるころがあったのか、のちに二人は結婚するにいたる。

古代子は若くして『因伯時報』や『女子文壇』『女学世界』などに投稿していたが、文学活動が盛んになるのは鳥取市で発行されていた『我等』の同人になる大正4年頃からである。

そして1915年（大正4年）9月、山陰日日新聞社に入社。県内初の女性記者の誕生として目立つ存在であった。当時18歳。断髪でさっそうとした出で立ちで、堂々と自己主張する姿は“新しき女”と称された。

1917年（大正6年）古代子20歳の時に長女チドリが生まれた。しかし、この頃から夫安治博通と人生観や文学観

にすれ違いが目立つようになり、仕方なく古代子はチドリを連れて浜村の実家に帰ることになるが、間もなく離婚を申し出た。

このような出来事で心安まることもない古代子だが、父の死や離婚問題など心苦しい出来事が通り過ぎたあと、古代子の創作意欲は燃焼し、本格的な作家へと歩き始めた。

1919年（大正8年）小説「諦観」を書きあげ、その一方で朝日新聞社創業四十周年記念懸賞小説に応募、「実らぬ畑」が選外佳作となった。世に初めて認められた小説である。

同年から翌年にかけての二年間が、田中古代子の小説執筆で最も実りのある年といえる。古代子22歳から23歳。東京の『中央新聞』に「残されし花」を152回にわたり連載した。古代子の作品で最も長い小説である。

さらにその翌年、北浦みほ子のペンネームで「諦観」を大阪朝日新聞懸賞小説に応募、二位入賞した。「諦観」は不自由な身体に生まれた子卓を心配しながら死んだ父と、残された家族と、苦しみながらも必死に生きる卓の姿を描いた、ほぼ事実に則したものとってよい小説である。選者のひとりであった有島武郎は「私の見たものの中で少なくとも第二位を下るものではないと思いました」と述べている。生きるもの、弱いものへの慈悲と愛着、共感と葛藤と諦観の気持ちが入り交じった人間の心を描いた「諦観」は田中古代子を代表する作品とってよい。

その後は詩や短歌、俳句を発表。激しい感情を表現した詩もあるが、心境を静かに言葉に託した感傷的、抒情的な作品も残している。

晩年古代子は帰鳥し、鳥取市に住んだ。病床に臥す日が続き、小説、散文を書くこともなく、句詩『野火』に俳句を寄せるほか、『日本海時代』に俳句十一句を載せているのが目に入る程度である。

1935年（昭和10年）、鳥取市内の自宅にて亡くなる。古代子38歳であった。『因伯時報』は古代子の死を「地方文壇が生んだ^{けいしゅう}閨秀作家逝く」の見出しで伝えている。

古代子は鳥取市新品治町、玄忠寺に田中家の人々とともに家族全員がひとつの墓に寄り添い広い墓地の片隅に眠っている。

（参考文献）

郷土出身文学者シリーズ⑪

「鳥取ゆかりの女性文学者」（鳥取県立図書館 平成29年3月）

きらり輝く

県内等で活躍している
個人や団体を紹介します。



特産の梅「^{の きょう ぶん ごと}野花豊後」と歩み続けて70年!!

^{は せ が わ み ち こ}長谷川道子さん

中国5県初の女性農業委員第1号。農産物の東郷加工所設立。地元生産加工グループ「サークル野花」を作り、たくさんの名産品を生み出した経験をもとに卒寿を迎えた現在も活躍中。

◎農業を続ける中で苦労したことはなんですか。

19歳でこの地に嫁ぎ、野花の果樹園で野花豊後と出会いました。昭和60年代、何をやるのも男性中心の時代でした。加工所を作って欲しいと要望しても、「女にできるだか!」と一蹴される中、交渉し続け3年後ようやく願いが叶い加工所が完成しました。そして10年後、やっと「女性でもできるな。」と認められるまでが戦いでした。早朝から農業をし、昼間の半日だけ仕事に出て、帰ってすぐに農業をする生活は大変でしたが、食べていくためにはそれが当たり前だと思って働いていました。

◎農業のやりがい

43歳の時交通事故に遭い、3ヶ月の入院生活中、どうやったら規格外の梅や梨などを無駄なく商品にできるのかを考えました。野花豊後の梅干しのほか、昭和62年にはしいたけの麴漬を商品化し、その後、梅ドリンク、梅美しお、柿ようかん、カリカリ梅、梅とみそのドレッシング風調味料などを商品化することができました。次はどんな商品を作ろうか!この商品は喜ばれるだろうか!と考えることを楽しみに毎日生活しています。

◎これからの農業を担う若者に伝えたいこと

なんでも『やってみよう!!』というチャレンジ精神や年代差のある人との交流を大事にしてほしいと思います。挑戦しないと何も始まらないですし、経験豊富な年長者の話から色々なヒントが見つかることもあるのではないのでしょうか。



女性の秘めたる **パワー**が 社会に役立つ!

^{い し た に え り こ}石谷依利子さん

東京都出身で、結婚を機に夫の両親の出身地鳥取市へ移住。2014年に鳥取砂丘で「砂丘YOGA®」事業を始めた石谷依利子さんにお話を聞きました。

◎鳥取の印象はどうだったでしょうか。

鳥取には農業、漁業など生産から消費まで身近にあることに豊かさを感じていました。また、自然の中で遊べるスキー場や海岸が身近にあることも素晴らしいと思っていました。

◎砂丘ヨガを始められたきっかけを教えてください。

乳がん検診で要検査になったことと東日本大震災がきっかけです。与えられた命の大切さに気づき自分と向き合うことで価値観が変わり、今しかできないことは何かと考えました。もともと観光や行政に関心があったので、大好きな砂丘という素材に女性・移住者の視点で何か新しい付加価値をつけて地域貢献ができないかと砂丘でヨガをするというイベント企画を考え、鳥取砂丘新発見伝という事業に応募、採択されたのがきっかけです。

◎起業にあたってのご苦労や今後の展望など教えてください。

事業の採択後、2年間のボランティアを経て起業しまし

たが、オフシーズン(11~2月)は仕事がなく、オンシーズンも予約の有無に関わらず体を空けておかなければいけないため経済的に不安定でした。今年の9月からはスポーツクラブでヨガのクラスを通年で担当することになり安定しました。

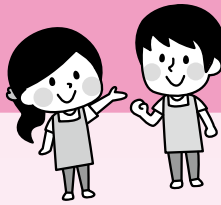
また、世の中のためになるとういう気持ちで起業しましたが、自分を喜ばせたり、癒したりして自分が幸せでないで継続できないし周りを幸せにできないと気づきました。

現在は旅先で特別な時間を持ちたい人など向けに鳥取砂丘でヨガをする「砂丘ヨガ」のほか、砂丘エリアの多鯰ケ池でSUP※ヨガ体験をプロデュース提供していますが、将来的には多鯰ケ池周辺でキャンプする滞在型観光などにより、砂丘エリアが観光客と地元両方にとってより笑顔が増える空間になれば良いと思います。

◎女性活躍社会についてどう思いますか。

表に出て輝きたい女性、裏でサポートをしたい女性など、女性活躍の形も多様だと思います。私自身も2人の子育て中のため現在進行形で葛藤していますが、女性のチャレンジには結婚、出産などのライフイベントも影響しますし、家族の協力も必要です。外からの嫉妬や批判もありますが私は使命感を原動力に進んできました。やはり、性別に関係なくチャレンジする人を応援する、そして、起業による成果ではなく人それぞれの生き方や多様な価値観を認める社会であってほしいと強く思います。

※SUP(スタンドアップパドルボード)



セミナー・講座 報告



子育て夫婦のための家族会議ワークショップ

講師：三木 智有 さん

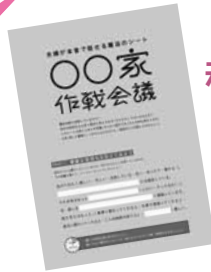
家事シェアセミナー事業
9月15日(土) / 倉吉市上灘公民館

子育て世帯に必要なとされる家事育児シェアってどういう事？
具体的な家事シェアの方法、パラレル家事ってどうやるの？
と言う話や、魔法のシートを使って、自分たちを振り返りながら家事育児の方法を一方向的に負担したり押し付けあったりするのではなく、話し合いの中で共に助け合える夫婦になるためのアドバイスをいただきました。
参加者からは、「家事シェア、パラレル家事をしていきたいと思います。」「旦那さんが協力的になった。」など嬉しい感想がありました。



～パラレル家事～

夫婦が並行して
家事を行い、
シェアすること



夫婦が本音で話せる魔法のシート 「〇〇家作戦会議」

- PART.1 素直な気持ちを伝えてみよう
- PART.2 2人の今を再確認！
- PART.3 「家のこと」のシェアの仕方を考えよう
- PART.4 3年後の自分たちを相談してみよう

内閣府 男女共同参画局

「もしもごはん」と「もしもトイレ」 PART 2

講師：今泉マユ子 さん

男女共同参画人材育成事業
10月13日(土) / 鳥取市福祉文化会館

最初に災害時に役立つ日用品の紹介や災害食の「ローリングストック」の方法、被災時の食事で気を付けることなどを学び、その後、「麻婆高野豆腐」、「お茶で戻した切り干し大根の塩こぶ和え」、「ミックスビーンズの栗あん風」等の災害時に作れるレシピを教わりながら調理して試食しました。

参加者からは、「自分でもできそうな内容で、やってみようと思った。」「今日から実践できる内容だった。」といった意見があり好評でした。



忘れないで！トイレの備え！！

災害時のトイレ問題は、食べることと同じか、それ以上に大切な問題！！

- ★災害非常用トイレ …… いろんな種類の中から自分に合うものを探そう！
- ★携帯用トイレ …… 携帯用もそなえよう！
- ★緊急トイレ …… 身の回りのもので代用しよう！

(蓋付きのゴミばこ、大きめのゴミ袋、新聞紙)



今泉マユ子／著
清流出版/2017年8月



今泉マユ子／著
理論社／2018年8月

1. そのとき どうする？ どうして防災シミュレーションが必要なのか
2. もしものときって どんなとき？ 「もしも」の対策で最優先することは？
3. 備えて安心 命を守るための、生き抜くための対策をしよう！
4. そのあと どうする？ 避難生活を少しでも快適にするために
5. かんたん、時短「即食レシピ」 食も日頃の備えが必要です

悩むこと・話すことは 解決に向かうための大きな力

昨年度よりん彩相談室をご利用いただいた方の約3割が「男性」でした。「夫婦や家族との関係がうまくいかない・話ができない」「職場や友人など人間関係に悩んでいる」「精神的に落ち込んでしまって苦しい」など人間関係や心に関する悩みなど訴えの内容はひとり一人違い、多様です。特に男性は「男は弱音を吐くべきではない」「男のくせにそれくらいのことで…」という固定的な意識・思い込みから、悩みを抱え込み深刻な状況に至ってしまいがちです。現代は、急速に進むネット社会の中で様々な情報を簡単に入手・発信できるようになりました。男性に限らず、問題に直面したときに、解決を急ぐあまりその悩みや問題が何なのか理解できないまま、溢れる情報に頼ってしまったり、相手との直接のやりとりを避けてしまう状況もみられます。

男性の方も安心してご相談いただけます！

悩むこと・話すことは、自分らしさを知る・気づくチャンスです！ひとりで自分を追い詰めたり、偏った情報や思い込みに流されずに、安心できる場所で相談することで少し立ち止まって考え、あなたらしい一歩を見つけていきませんか？匿名での電話相談、面接も行っています。また、男性相談員が対応する男性のための相談窓口も設けています。みなさん安心して気軽にご相談ください、お待ちしております。

*男性相談員による「オトコの相談」

毎週土曜日 午後1時30分～午後5時30分

☎ 0858-23-3955

一人で悩まず相談を……



“情報ライブラリー” おすすめBOOK

心の健康を見つめ直そう！

～ うつ病について正しく理解して～

うつ病は誰でもなる可能性のある病気です。うつ病について正しく理解し、早期発見、適切な治療につなげていけるように、こころの健康を見つめ直してみても…。そんな参考になる本をご紹介します。

◆お母さん、お父さんどうしたのかな？

トゥッティ・ソランタウス／著
東京大学出版会 2013年

- ・「親の病気は自分のせい？親のためにできることはある？」親がこころの病気になったとき、子どもが抱える不安にこたえます。世界10か国語に翻訳されているフィンランドの本です。

◆心が折れそうなビジネスマンが読む本

中村勇人／著
ソフトバンククリエイティブ 2010年

- ・仕事を頑張り過ぎて疲れている人や職場に馴染めず人間関係に悩んでいる人、また職場でのいじめやパワハラ、セクハラなど職場の働き方やトラブルで心が折れそうな人にぜひ読んでいただきたい本です。

◆休むことも生きること

丸岡いずみ／著
幻冬舎 2017年

- ・気づかぬうちに意外な形で進行し、誰もが発症しうる「うつ病」。自らの経験をもとに、「ここで気づけば重篤化しない」というターニング・ポイントをわかりやすく解説した、心がラクになる本です。

◆うつに克つ！心を元気にするレシピ

高田明和・吉田珠美／著
家の光協会 2004年

- ・うつは、脳の働きと深く関係します。この本は、うつ症状を改善し、脳を健康にするレシピを紹介しています。おいしそうなお写真を見ているだけで元気になれる本です。



利用の
ご案内

- 貸出点数 — 図書10冊、ビデオ2点
- 貸出期間 — 3週間
- 団体貸出 — 100冊、8週間の貸出ができます。
- よりん彩ホームページや「鳥取県図書館横断検索」で資料がさがせます。
- 県立図書館や市町村立図書館に申し込み、取り寄せができます。

家族で大そうじ

～キレイなお家で新年を迎えよう～

講師：^{たにもと}谷本 ^{めぐみ}恵美 さん（くらしラボ代表）

託児
要相談



12月9日(日)
13:00～15:00

米子市／鳥取県立武道館

スムーズに部屋を片付ける方法、簡単な洗濯物のたたみ方など一緒にまなびませんか。

夫婦の本音を知り家事シェアで家族が笑顔のチームになる！

託児
あり



講師：^{みき}三木 ^{ともあり}智有さん
(NPO法人 tadaima! 代表理事)

12月15日(土) 14:00～16:00

鳥取市／山陰酸素工業 鳥取ショールーム

定員／10組 (20人)

家族で上手に家事シェアができるようになろう！

女性が元気に働き続けるための

キャリアアップセミナー

男女共同参画推進人材育成協働事業

定員／各会場とも30人

第1回／米子

12月15日(土)
14:30～16:45

◆働く女性のキャリアマネジメント

自分自身に対する理解をすすめ、他者との円滑な関係づくりのヒントを学びます。キャリアコンサルタントによるセルフマネジメント・アンガーマネジメント。明日から役立つ内容です。

◆講師 ^{ふじま}藤間 ^{ふみこ}史子さん
(キャリアコンサルタント)

◆会場 米子市淀江文化センター
さなめホール 会議室 (2)

第2回／米子

1月12日(土)
14:00～16:45

◆踏み出す勇気～転機を活かそう！

一歩踏み出すことを繰り返し現在進行形で成長し続ける女性に、決意のきっかけ、転機を活かし方、これまでの過程、自分自身の心のあり方、持ち方、大切にしてきたことなどをお聞きします。

◆講師 ^{もりばやし}森林 ^{いくよ}育代さん
(株式会社スプレイス代表取締役社長)

◆会場 米子市淀江文化センター
さなめホール 会議室 (2)

第3回／米子

2月23日(土)
13:30～16:00

◆私たちのキャリアマップを描こう

仕事だけでなく、これからの人生のキャリアマップをそれぞれで描いてみます。キャリアコンサルタント講座受講者がサポート（希望者には個別キャリア相談あり）。セルフケアとしてハンドマッサージ講座あり。

◆会場 米子市淀江文化センター
さなめホール 会議室 (2)

★キャリア相談希望者は16:50まで

鳥取県男女共同参画センター よりん彩

〒682-0816 鳥取県倉吉市駄経寺町212-5 倉吉未来中心1階

電話(代表) 0858-23-3901 ファクシミリ 0858-23-3989

HPアドレス <https://www.pref.tottori.lg.jp/yorinsai/> 電子メール yorinsai@pref.tottori.lg.jp

「よりん彩」は県民皆さんの施設です。お気軽にお立ち寄りください

センター相談室(倉吉：よりん彩内)

電話：0858-23-3939

火曜日～日曜日 午前9時～午後5時(第3木曜日を除く)

土、日、祝日可(月曜日が祝日の場合は翌日が休み)

専門相談(臨床心理士による心の相談・法律相談)

もっています。各相談室にお問い合わせください。

東部相談室

(県庁第2庁舎1F)

電話：0857-26-7887

西部相談室

(米子コンベンションセンター 4F)

電話：0859-33-3955

月曜日～金曜日 午前9時～正午、午後1時～5時
(第3木曜日を除く)

男性相談員が対応する男性一般相談を始めました。(センター相談室)
電話：0858-23-3955 相談時間：毎週土曜日 午後1時30分～5時30分

※広報紙「よりん彩」へのご意見、ご感想などをお寄せください。次号は平成31年3月発行予定です。
よりん彩ネット・電子メールの配信をご希望の方はよりん彩メールアドレスへご連絡ください。