

ボランティア かわらばん

2013年

SINCE 1977

5月 No.367

編集発行 ながのボランティアかわらばん編集委員会

【発行所】

〒380-0813 長野市緑町1714-5

長野市ボランティアセンター内

TEL:026-227-3707 FAX:026-224-1513

URL <http://vnetnagano.or.jp>

E-mail: volucen@vnetnagano.or.jp

想い × 共感 = ∞^{無限大}

「想い」に「共感」してボランティア活動が始まる

共感 共感 共感 共感 共感
共感 共感 共感
共感 共感 共感 共感 共感

ここ最近、若い世代が「なにかボランティアをしてみたい」とボランティアセンターを訪れることが多くなりました。彼らはどんな活動をしてみたいんだろう、どんなことに興味があるんだろうと話を聞く中で「山登りが趣味なんです」「今、山に興味があります」という人たちが少なからずいました。

他方、「障がいがある子どもたちと一緒に山に登って、きれいな景色を見せてやりたいんだよ」との想いを持っている人がいました。想いがある人がいて、力になれる人たちがいる。そんな彼らの出会いに、∞（無限大）の可能性が広がります。



みんながネットワーク

このかわらばんは信販センターのご好意で一部地域へボランティアで配布していただいています。

「ボランティアかわらばん」は共同募金のご協力で発行しています。

表紙題字：青木孝子さん

想い×共感=∞

「想い」に「共感」してボランティア活動が始まる

今回生まれようとしている活動は、Tさんの「想い」がきっかけとなりました。

想い

一緒に登る

一緒に感じる

Tさんが山登りを始めたのは、中学生の時に親戚に連れてってもらったことがきっかけでした。高校時代はワンダーフォーゲル部に所属し、社会人になっても山を楽しんでいたそうです。他方、会社の中に中途失明の人がいたことをきっかけに、障がいのある人と関わるようになりました。彼を盲学校に通わせ、Tさんたちも拡大写本(※)に取り組むなど支援をしました。やがて彼は鍼灸師として自立したのです。

現在、年1回の会社のイベントにはさまざまな障がい者施設に出席してもらっています。それは資金面の支援だけでなく、「社員が障がいのある人と視線を同じくしてものを見ることができるようになれば」そんな想いで続けている取り組みだそうです。

知り合いに、障がいのある人

を山へ連れて行くボランティアをしている人がいました。それが頭から離れなかったTさん。そんなある時、山で一組の登山者に出会いました。彼らは障がいのある人を連れて山登りをしていたのです。付き添いの人がいっさい手を出さずに自力で登山をしている姿を目にし、こう思ったそうです。「俺にはできない！」「自分なら手も出さずに見守ってあげることができたらどうか。自力で登る、そこに彼らの達成感・充実感があると強く思ったのです。」

現在60代になり、仕事の時間よりも趣味の時間が取れるようになったこのタイミングに、10回登るうちの1〜2回でも、障がいがあるなど何らかの理由で山登りを体験できない人たちが山に登り、山の素晴らしさ、山頂から見る景色を見てもらいたいと思ひ、最近山好きの若者たちがボランティアセンターに来ていることを知り、コーディネーターの声がけにより出会うことができました。

まずは皆で山登りに行って親睦を深めようと、4月にグループで初登山、20代から60代と年

齢も仕事も異なる12人で浅間山の第一外輪山である黒斑山(くろふやま)に登ったのです。

若者たちと時間を共有しながらしっかりと組織になればとTさん。仲良しクラブからもう一步出てこの集まりが発展していけば、1回きりの活動ではなく定例的になっていく。また、メンバーそれぞれの特性に合わせたメニューを作ること、

「山に行ってみよう」「自然を楽しみたい」などの様々な声に応えることができる。そのためには、単なる山登りのための集まりではなく、グループ全員が目的意識を持ち活動できたらと考えています。「私たち年配者



はバックアップに徹し、若者が主体的に活動し、そこで何らかの気づきがあればうれしい」とTさんは話しました。

(取材・久保田和幸)

そんなTさんの想いを知ったコーディネーターに誘われて、若者が集まってきました。

共感

山の魅力を感じる
お手伝いを

「ここにも山好きな人がいた！」「すべてはこの言葉が始まりです。ボランティアセンターから「とにかく、一度皆さんで集まってみましょう!!」との話をもらい、私はTさんにお会いしました。

以前「好きな事や趣味をボランティアに活かせるんです」と聞き「趣味をボランティアにですか?」と驚いていたのですが、Tさんの「自分たちで楽しむ登山も良いけれど、10回に1回位は人のためになる登山をしたい」との想いに心打たれ、微力ながらお力になればと思い、山のボランティアへの参加を決意しました。

想い×共感=∞

「想い」に「共感」してボランティア活動が始まる



初めて皆さんにお会いした時は緊張しかなかったのですが、話し合いをしていくうちに皆さんが秘めていた思いに感動しました。

集まるたびに増える共感した方々、あれよあれよと決まった黒斑山登山。

登山日まで不安で一杯でした。当日は絶好の登山日和。「すごくキツイのかな…」との不安も、経験豊富な方々のサポートで「大変な登り」が「楽しい登り」へ。山頂から見える絶景と昼食の「絶品うどん入り豚汁」で、気がつけば「楽しい」しか残らない登山となりました。

「登山」と聞くと、過酷なイメージがあるかと思いますが、「登山なんて絶対無理だよ…」「山に登ってみたいけれど、でも…」とお思いの方。その不安材料を少しでも軽減し、山の「不思議な魅力」を感じられるお手伝いができればと思っています。

(林大輔)



共感

ともに楽しむにはどうすればいい？

以前からキャンプや山に関心を持っていたこともあり、ボランティアセンターに声をかけられ参加しました。

山が好きな人や、山登りが趣味だったり関心のある人が集まっている中で、それぞれ参加の動機は違うのかなと感じました。今回、黒斑山に一緒に登ってみて、経験者の方がたくさんいることでとても安心できました。私は登るペースが遅かったけれど、一緒に登ってくれる人がいたことで、例えば子どもや障がいを持った人も一緒に登れるのではないかと漠然と思いました。

でも私としては、ペースの違い自分に合わせてもらったことに気を遣ってしまい、楽しかったけれど気疲れもありました。まずは自分たちのことをお互いによく知り合い、仲良くなることの方が大事なのではないかと感じ

ました。

ともに楽しむとはどういうことなのかを、まずは今度の集まりでじっくり話し合うことが次のステップにつながるかなというのが感想です。

(坪井彩耶子)

それでは、実際に障がいのある人たちの現状はどうなのでしょう？

想い

「やりたい」想い掘り起こす

知的な障がいのある人とその家族などで作る「長野市手をつなぐ育成会」の塚田なおみ会長は「障がい児者の親は、制度やサービスの枠内で対応できないことは我慢してしまうことがほとんど。そこがボランティアの力で実現できるなら、やってみたいと思う親は多いはず。逆に、こんなことで手助けできると言っていたら、声も上げやすいのではないだろうか」と話します。

また、様々な障がいを持つ人たちの「自由に旅がしたい」との願いをかなえるため、30年にわたり障がい者も健常者も垣根

なく共に列車で旅する活動を続けていく「長野『ひまわり号』の会」の太田耕三さんは「障がいのある人は家族にもなかなかこうしたいと言えない。また本人はもちろん、家族もできない

と思ってあきらめていることがたくさんある。われわれはそういった想いを掘り起こしていく必要がある。そうすれば『行きたい』『やってみたい』との声は上がるはず」と話しました。

無限大

大勢の力が集まり活動が始まる

「山」というキーワードで集まった皆さんが、Tさんの想いにふれ、それぞれの想いを抱きながら黒斑山に登りました。年代も職種も立場も様々な人たちがお互いを知り、自分たちの力や、何を目指すのかを確かめることから始めました。

一人でできることもあるけれど、大勢の力が集まると、もっといろんなことができる！

今、活動が始まるうとしていきます。その可能性はきつと∞(無限大)でしょう！



ボラセンだよ!



「何かしたいけど、何をしていいかわからない」。そんな風に思っていた時、「ボラコン」の案内を目にし、思い切っ

て参加してみました。

「ボラコン」とは、ボランティアをしている人と、したい人との交流の場です。そこで感じたのは、自分と同じようにきっかけを探している人が意外とたくさんいるということ。また、普段は別々の場にいる人たちが「ボランティア」という括りでこんなにも結びつくものなのか!ということ

です。「ボラコン」はゲストの話を聴くだけでなく、参加者同士の交流も魅力の一つ。「ボラコン」の魅力にハマった私は、今度は企画から参加しました。当日は、他の企画メンバーと一緒に、手作りのお団子と稲荷寿司も用意

4月19日(金)に開催した「ボラコン」には、20名以上の若者が集まりました。場所は古い商家を再生したパブリックスペース



暖かい雰囲気のスペースに場も和み
たくさんのお話が生まれました

「何かしたいけど、何をしていいかわからない」。そんな風に思っていた時、「ボラコン」の案内を目にし、思い切っ

て参加してみました。「ボラコン」とは、ボランティアをしている人と、したい人との交流の場です。そこで感じたのは、自分と同じようにきっかけを探している人が意外とたくさんいるということ。また、普段は別々の場にいる人たちが「ボランティア」という括りでこんなにも結びつくものなのか!ということ

です。「ボラコン」はゲストの話を聴くだけでなく、参加者同士の交流も魅力の一つ。「ボラコン」の魅力にハマった私は、今度は企画から参加しました。当日は、他の企画メンバーと一緒に、手作りのお団子と稲荷寿司も用意

4月19日(金)に開催した「ボラコン」には、20名以上の若者が集まりました。場所は古い商家を再生したパブリックスペース

ボラセン ホツと物語



ある日、作業着姿の男性が受付で「入口の木は榎でしょうか?」と尋ねてきました。

男性は大工の酒井さんで、市内幼稚園の卒園祝に演台を作成中とのこと。子どもたちの成長の様子や先生の想い、幼稚園での四季折々の変化等を表すため、木の名前にちなんだ材質を探していました。

春夏秋冬の「椿、榎、榎、榎、榎」。幼稚園の先生を表し、真心を持って真実を伝える想いを込めた「榎」。

たたく。桂は、木が赤く葉がハート型なので、赤く燃える太陽のようにいつも愛情を持つてつみこむ等々。

一つの演台に込める想いと、子どもたちを思う温かな気持ちに吸い込まれ、数センチの枝をお分けしました。数か月後、完成した演台の写真を訪ねました。ポケットから出て来たものは、なんと!ケヤキの木で作ったボラセンの看板プレートでした。今度はその看板プレートめぐり、次の物語に発展していきます。ボラセンは想いを持つ人が想いを伝え、多くの人とつながり、物語が作られていく場なのです。

「榎」は母のようにあ

地区ボランティアセンター 新ワーカーさんご紹介

朝陽に住んで35年。ここが私の終の棲家。大好きな朝陽のためにがんばります!

朝陽地区:井上友子さん

地区社協事務局からワーカーになりました。情報も人脈も松代の事はおまかせください!

松代地区:重田智恵子さん

生まれも育ちも若穂市内! 大好きな若穂の未来のために一肌脱ぎます!

若穂地区ボラ室:吉澤香代子さん



ボランティア千夜一夜物語 6

「何事もきっかけが大事」 小宮修治さん



いた「ろうあ者」
働いていたのがきつ
かけで、孤立して

障がい者と一緒に
印刷会社で聴覚

ボランティアをされ
ています。
ハローワークでボ
ランティアをされ
ています。

センターデフネッ
ト長野で手話登録
のお手伝いをし、
手話協力員として

長野市聴
覚障害者セ
ンターデフネッ
ト長野で手話登録

それが
ご縁で
長野市聴
覚障害者セ
ンターデフネッ
ト長野で手話登録

売会社に
勤務。
それが
ご縁で
長野市聴
覚障害者セ
ンターデフネッ
ト長野で手話登録

を経て福祉レ
ンタル販
売会社に
勤務。
それが
ご縁で
長野市聴
覚障害者セ
ンターデフネッ
ト長野で手話登録

市若里生まれ、印
刷会社に長く勤務
した後、証券会社
を経て福祉レ
ンタル販
売会社に
勤務。
それが
ご縁で
長野市聴
覚障害者セ
ンターデフネッ
ト長野で手話登録

小宮さんは、長野
市若里生まれ、印
刷会社に長く勤務
した後、証券会社
を経て福祉レ
ンタル販
売会社に
勤務。
それが
ご縁で
長野市聴
覚障害者セ
ンターデフネッ
ト長野で手話登録

ア歴40年の小宮修
治さん(71)です。
小宮さんは、長野
市若里生まれ、印
刷会社に長く勤務
した後、証券会社
を経て福祉レ
ンタル販
売会社に
勤務。
それが
ご縁で
長野市聴
覚障害者セ
ンターデフネッ
ト長野で手話登録

ました。ボランティ
ア歴40年の小宮修
治さん(71)です。
小宮さんは、長野
市若里生まれ、印
刷会社に長く勤務
した後、証券会社
を経て福祉レ
ンタル販
売会社に
勤務。
それが
ご縁で
長野市聴
覚障害者セ
ンターデフネッ
ト長野で手話登録

温和な男性が取
材場所のボランティ
アセンターを訪れ
ました。ボランティ
ア歴40年の小宮修
治さん(71)です。
小宮さんは、長野
市若里生まれ、印
刷会社に長く勤務
した後、証券会社
を経て福祉レ
ンタル販
売会社に
勤務。
それが
ご縁で
長野市聴
覚障害者セ
ンターデフネッ
ト長野で手話登録



と話がしたいと思い、手話を覚
えて長野手話サークルに参加。
やがてグループの運営に携わる
ようになりま。当時は障がい
が理解されていない時代。聴覚
障がい者を知ってもらおうこと、
手話を覚えてほしいこと、「聴
こえる人」も「聴こえない人」
も、社会にいたいということ。市
民に広げたいだけでした。

ふれあいまつりに参加し
たり、中央通りの歩行者
天国で手話教室を企画
するなど、聴こえない
人が安心して暮らせる
ように積極的に活動さ
れてきました。

「聴覚障がい者と関わる
ことで違う障がいを持った人
とも一緒にいることができ、人
と人の心のつながりを強く感じ
られるようになった」と小宮さ
ん。ボランティアは「きっかけ」
が大事、そのきっかけを大切に
自分のできることを無理なく継
続することがボランティア。きっ
かけはどこにでもあると改めて
感じました。

(取材 込山哲也)

まちの縁側あるある探検隊



きんあせん
金蛙泉
(浅川神楽橋)

珈琲屋さ
んとはすぐ
に分からな
いけれど気
になるお店
ドアを開け
ると、若い
女性店長の浅原薫さんが
笑顔で迎えてくれます。
お店を始めたきっかけ
は、この辺りに珈琲を飲
めるところがなかったか
ら。ひとりでも来られる男
性が多いのが特徴です。
店内には、ひとりでも気
軽に来られるような工夫
がたくさんあり、席は少
なめでゆったりとくつろ
げるので、ベビーカー
でのお客さんも増えて
います。



と、今で
は民生委
員さんと
一緒に、
地域の方
の見守り
もされて
います。
そんな気
持ちは伝

染してお隣の「美容室アカリ」
さんもまちの縁側になりたいと
話されています。
ひとりでもふらっと行きた
くなるまちの縁側「金蛙泉」。

おいしい珈琲とほっとする空
間が今日も待っていてくれま
す。

(取材 寺澤小百合)



地域

の人たちとなじ
みになりたいと
考えていた浅原
さん。民生委員さ
んから「お店でお
茶のみサロンを開か
せてほしい」と話が
来て開催したところ、



手作り看板が目印

イベント

みどりのカーテン大作戦

ボランティアセンター西側の窓に緑のカーテンを作ります。花や緑の好きな人、興味のある人など、一緒に作ってくれる方、お待ちしております。土や苗の寄付も合わせて募集中！

日時：6月7日(金) 9:30～11:30
 場所：長野市ふれあい福祉センター 1階
 持ち物：軍手、帽子
 問：長野市ボランティアセンター（西澤）
 TEL：026-227-3707



募集

笑いヨガサークルメンバー募集

笑って、笑って、ストレス解消。免疫力UPでココロも体も健康生活！！

日時：第一火曜日 19:00～20:00
 場所：南部勤労青少年ホーム
 対象：35歳以下の男女(学生は除く)
 35歳以上の方も相談可
 会費：1回300円程度
 問：南部勤労青少年ホーム
 TEL：026-293-4435



講座

地域活動コーディネート力講座

6月～12月まで、全12回開催。
 定員：30人
 受講料：1回500円／全受講5,000円

◆第1回：「地域福祉をすすめるとは」(仮題)
 6月11日(火) 10:00～16:00
 講師：市川一宏さん(ルーテル学院大学学長)
 場所：信州大学工学部

問：長野市ボランティアセンター
 TEL：026-227-3707



ご寄付ありがとうございました!

ハガキ、切手、テレフォンカード、ベルマーク等
 3月25日～4月22日分

長野市収納課・高齢者福祉課・厚生課・契約課、松代ふれあい交流ひろば、中央消防署、清水誠、松枝芳夫、テルウェル長野支店、(株)前田鉄工所、石井さゆり、岡村好子、塩沢登喜子、長野県農団労、消防局、鶴田多け子、松下信彦、てんとう虫、基金労組女性部、井上和美、鉄道マニア、本道多加子、東京海上日動火災保険(株)、いろは堂、かがやきひろば篠ノ井、(株)アンジェラックスプランニング、匿名(3人)
 (敬称略)

有効に活用させていただきます。



おたよりコーナー

かわらばん編集委員のみなさま、いつもご苦労さまです。私は、かわらばんを平成元年から毎号読ませていただいています。ありがとうございます。最近のかわらばんは、とても読みがいがあり、楽しみにしています。特に災害ボランティアの活動のニュースが多くなつたでしょうか。また、ボランティアグループの紹介他、多方面にわたった記事は、私たちの視野を広げてくれます。(つる姫)

◆おたより投稿募集!!◆ かわらばんへのご意見・感想をお聞かせください。掲載された方には粗品を差し上げます。お名前・電話番号・住所・ペンネーム(任意)をお書き添えのうえ、表紙記載の編集委員会宛先まで、お送りください。

現場状況3月分

(取りまとめ期間:3月1日～3月31日)

相談件数		問い合わせ件数		その他	
ボランティアしたい	29 件	会議室予約	555 件	情報カード受付	30 件
ボランティア求む	11 件	伝言	409 件	機材貸し出し	20 件
情報求む	28 件	情報提供	502 件	ボランティア保険加入	
ボランティア活動支援	29 件	機材貸し出し	322 件	ボランティア活動保険	13 件
ボランティア活動上の悩み	8 件	チラシ・掲示板	196 件	行事用保険	6 件
よろず相談・悩みごと	15 件	その他	384 件	在宅福祉サービス総合保険	4 件
ボランティア保険・事故処理	10 件	受付(よりのいい会等)	444 件	送迎サービス補償保険	3 件
その他	28 件	合計	2812 件	合計	76 件
合計	158 件				

講座

障がい者とその家族のための年金教室

障害年金制度の説明と個別の相談会を行います。多くの方のご参加をお待ちしております。

日時：5月11日(土) 13:30~16:45

場所：サンパルテ山王5階

定員：40人

参加費：障がい者とその家族の方は無料です。

それ以外の方はお一人1,000円です。

講師：社会保険労務士

問：長野県・山梨県障害年金専門チーム(斎藤)

TEL：090-6938-6092

電話相談員養成講座

ながの子どもを虐待から守る会の電話相談員を募集しています。養成講座からご参加ください。

日時：5月23日(木)~7月27日(土)まで(全8回)

場所：ながの子どもを虐待から守る会事務局

定員：20人

参加費：10,000円

問：ながの子どもを虐待から守る会

TEL・FAX：026-268-0009

E-mail：n-mamoru@valley.ne.jp



無料学習サポートきずな塾

教科書、参考書、宿題などを持って来て下さい。ボランティアが丁寧にサポートします。ボランティアも随時募集しています。

日時：5月10日(金)・24日(金) 17:30~19:30

場所：長野中央介護センターつるが

対象：小学生~高校生

参加費：無料

講師：元教員や学生など、ボランティア

問：反貧困ネット長野

TEL：026-234-3307

FAX：026-234-1493

E-mail：y-miyazaki@healthcoop-nagano.or.jp

第47回なんでも相談会

労働、くらし、健康など、なんでも受け付けます。健康チェック、炊き出し、衣類提供もあります。当日は、ボランティアで弁護士、議員、看護師も参加します。

日時：5月8日(水) 10:00~14:00

場所：長野市中央隣保館

参加費：無料

問：反貧困ネット長野

TEL：026-234-3307

FAX：026-234-1493

E-mail：y-miyazaki@healthcoop-nagano.or.jp



イベント

こねつけを作しましょう

郷土食(こねつけ)をみんなで楽しく作りましょう。

日時：7月4日(木) 13:00~

場所：長野市ふれあい福祉センター

定員：20人

参加費：500円

申込締切：6月30日(日)

問：ずばら工房(林)

TEL：090-2743-3239



ボランティアセンター

★ながの福ゾウくんプロジェクト

長野でできる被災地支援のサロンです。毛糸や布でたのしく小物作りをしましょう。どなたでも参加できます。

日時：≪昼の部≫ 5月9日(木)、23日(木) 13:30~15:30

≪夜の部≫ 5月28日(火) 18:30~20:30

★お茶のみサロン ゆるりの会

老若男女どなたでも。一緒にゆったりとした時間を過ごしませんか？ おしゃべりしましょう。

日時：5月22日(水) 10:30~12:00

★エコ封筒を作ろう

不要になったカレンダーや包装紙が封筒に変身！！

日時：5月7日(火)、6月4日(火) 10:00~12:00

場所：長野市ふれあい福祉センター 1階

参加費：無料 / 申込み：不要

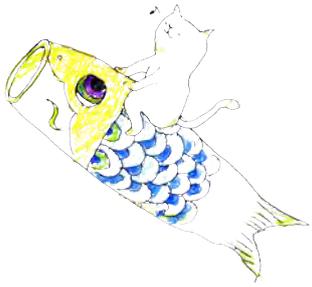
問：長野市ボランティアセンター

TEL：026-227-3707

2013年

5月

ボランティア かわらばん



ボランティア情報誌

発行所/〒380-0813 長野市緑町1714-5 長野市ボランティアセンター内
Tel : 026-227-3707 Fax : 026-224-1513
URL <http://vnetnagano.or.jp> E-mail:volucen@vnetnagano.or.jp



ボランティア活動振興助成金 ささえあい応援金



に応募しませんか？

長野市社会福祉協議会のボランティア活動振興助成金と、ながのボランティア・市民活動支援ネットワークのささえあい応援金は、ボランティア・市民活動をするみなさんを応援する助成金です。今年度は一事業あたり限度額5万円、総額80万円。新しい活動を始めたい、今の活動をもっと充実させたいみなさん、応募してみませんか。

◆対象となる事業◆

- ・高齢者・障がい者・子どもに対する活動
- ・ボランティア活動に関する学習研修活動
- ・地域文化活動
- ・その他（会長が特に認める事業）

◆申請方法◆

所定の申請書にて申し込みをします。申請書は長野市ボランティアセンターかホームページ「ボランティアネットワークながの」（<http://www.vnetnagano.or.jp>）からダウンロードできます

◆申請書受付期間◆

5月13日（月）～5月27日（月）

申請書に必要事項を記入し、長野市ボランティアセンターへ直接ご持参ください。

◆助成金学習会◆

日時：5月15日（水）15:30～16:30
ふれあい福祉センター4階2会議室

◆書類審査期間◆

5月20日～6月3日

書類審査通過者に対して、公開審査のご案内を郵送等にてお知らせします

◆公開審査会◆

日時：6月22日（土）13:30～17:00（予定）
会場：長野市ふれあい福祉センター5階ホール
★公開審査会において、助成額を決定します。

詳細は下記↓までお気軽にお問合わせ下さい！

♪お問合せ先♪

長野市ボランティアセンター
〒380-0813長野市大字鶴賀緑町1714-5
長野市ふれあい福祉センター内
TEL026-227-3707 FAX026-224-1513
e-mail:volucen@vnetnagano.or.jp

募集

復興支援の旅 参加ボランティア募集！

様々な障がいを持つ人たちの「自由に旅がしたい」をかなえる『ひまわり号』。昨年の南三陸への旅に続き、復興支援の願いを込めて、福島への旅を実現。一緒に旅するボランティアを募集中です！

日時：6月15日（土）～16日（日） ※一泊

行先：福島県いわき市スパリゾートハワイアン

定員：120人

参加費：36,000円

問：長野「ひまわり号」の会（太田）

TEL：090-1123-5401



講座

ギャンブル依存症セミナー

ギャンブルして借金がある、止めさせたい、止めたいなど、ギャンブルで困っている方、ギャンブル依存症に関心のある方、集まれ！集まれ！

日時：5月19日（日） 13:30～16:00

場所：長野市トイゴ3階 生涯学習センター第2学習室

定員：30人

参加費：1,500円

講師：大崎大地さん

問：JAGO長野地区運営長・前島ゆう子

TEL：090-4007-5303 / HP：<http://www.jago.jp>