

都内避難者の皆様への 定期便

2019
9月号
NO.164

都内に避難されている皆様へ、
東京都からのお知らせをお送りします。

今月号の掲載内容

●ふるさとからのお知らせ P1~2

ふるさとの今をお知らせします。今月は宮城県からです。

●各区市町村社協からのお知らせ P3~4

江東区社会福祉協議会、豊島区民社会福祉協議会より交流サロンなどのご案内です。

●都内避難者電話相談窓口 P5

東京都が実施する都内に避難されている方向けの総合相談窓口のご案内です。

●司法書士による面談・電話相談のご案内 P6

自筆証書遺言についての情報をお届けします。

次号の発送は、令和元年10月1日を予定しています。

●定期便や各種支援情報につきましては、HPでもご覧になれます。

都内に避難されている皆様へ

<http://www.soumu.metro.tokyo.jp/17hisaichi/hp/tonaihinansha.html>



●被災地支援に関するイベント情報等について、ツイートしています。

@tocho_fukko

●復興支援対策部のアカウント

https://twitter.com/tocho_fukko

ふるさとからのお知らせ

今月は宮城県からお知らせします。

気仙沼市の小泉海水浴場が9年ぶりに海開きしました！

気仙沼市本吉町の小泉海水浴場が7月20日(土)に震災後初となる海開きを迎えました。海水浴場付近に整備していた観光交流広場も完成し、海開きを祝うイベントやテープカットなどが行われました。

観光交流広場「小泉海岸広場」は、敷地面積約4000平方メートル。三陸沿岸道路の小泉海岸インターチェンジから車で約5分の場所にあり、バス3台分を含む車約70台が駐車できる駐車場も整備されています。

駐車場以外の場所は地元住民の交流スペースとして活用され、海開きとなったこの日は、地元の芸能団体が踊りなどを披露したほか、地元の高校生が企画した「海フェス」が行われ、フードや雑貨の出店、音楽・マリンスポーツ体験などのイベントが行われました。また津波を想定した避難訓練も実施され、避難場所や避難の方法などが確認されました。



テープカットのようす



避難訓練のようす



音楽イベント



伝統舞踊「虎舞」の披露

宮城県への帰郷に向けた相談会を開催します！

宮城県では、東日本大震災により県外に避難された方を対象に、毎年無料の相談会を実施しておりますが、今年は、10月26日（土）に東京都中野区において開催することといたしました。

避難生活における悩み事、住宅などお困りごとや故郷の状況など、お知りになりたいことがあれば、ぜひこの機会にご相談ください。

日時：令和元年10月26日（土）
午後1時から午後4時まで
会場：中野サンプラザ 8階 研修室2

※ 詳細、お申し込みについては、この定期便に同封しているチラシ『宮城県県外避難者相談会のご案内』をご覧ください。

★ 東日本大震災により宮城県から県外へ避難されている皆様へ

宮城県県外避難者相談会のご案内

東日本大震災により、宮城県から県外へ避難された方を対象とした相談会を開催します。この機会に、日頃の悩みや不安なことを相談してみませんか。

日時 令和元年10月26日（土）
午後1時から午後4時まで（午後0時30分受付開始）

会場 中野サンプラザ 8階 研修室2
住所：東京都中野区中野4-1-1
電話：03-3388-1151
アクセス：JR中野駅・東京メトロ中野駅北口より徒歩3分



<プログラム>
12:30～受付開始
13:00 開会
宮城県の復興状況等の説明
13:20～相談会
（自由に席を移動しての相談）
16:00 閉会
※内容は今後変更になる場合があります。
宮城のお土産もあります！
お気軽にご参加ください。

【相談ブース】（予定）
◎住宅についての相談
◎避難生活についての相談
◎就業についての相談
◎法律についての相談
◎申し込み状況に応じて変更となる場合があります。

【申込方法】
裏面をご確認ください。

宮 城 県

問 県震災復興推進課 ☎ 022-211-2408

みやぎ移住サポートセンターのご紹介

宮城県では、U/Iターンを希望されている方々向けの相談窓口として「みやぎ移住サポートセンター」を設置しています。

「みやぎ移住サポートセンター」では、専門の相談員が、住まいや子育て環境などに関するご相談に応じているほか、県内企業とのマッチング支援やキャリアカウンセリングも実施しています。宮城県への移住に興味がありましたら、是非一度お越し下さい！

「いきなり、相談窓口は…」と感じた場合は、移住専用HP「みやぎ移住ガイド」にて、様々な情報を発信しているほか、各種イベントも開催しておりますので、是非こちらもチェックしてみてください！

- みやぎ移住サポートセンター
東京都千代田区有楽町2-10-1
東京交通会館8階（NPO法人ふるさと
回帰支援センター内）
TEL：090-1559-4714（相談員直通）
- みやぎ移住ガイド
URL：<https://miyagi-ijuguide.jp/>



各区市町村社協からののお知らせ

江東区社会福祉協議会からのご紹介です。

shinonome

江東区には未だ400人以上の方々が生計を送っています。江東社協では、避難者の皆さんのための交流サロン「しのめサロン」を実施しています。

サロンは気軽に参加できる交流・情報交換の場となっており、お茶を飲みながらおしゃべりに花を咲かせたり、手芸作品を制作したりしています。月に一度ボランティアの指圧師さんよりマッサージが受けられ、隔週で体操教室も行っています。

臨床心理士訪問

月に1回、皆さんの心配事、不安な事についてお話を伺う臨床心理士さんがサロンに来訪されています。



戸別訪問

社協職員・社会福祉士・臨床心理士・地域ボランティア・見守りボランティア（避難者）が中心になって、毎週皆様のご自宅を訪問しています。生活上の困り事など、どんな些細な事でもご相談にのっています。

親子サロン

子どもを持つ親同士の交流の場として、子育ての悩みについて相談したり、家事の一休みに、おしゃべりの場として活用されています。



参加者の声

ここで知り合えた人たちが家族の様な存在になりました！

体操が楽しい！体を動かす機会がないので、非常に助かります！

お茶を飲みながらみんなの話を聞けるのが楽しみ！

サロンに行ってみなさんの顔を見ると元気が出ます！

いろいろな情報が手に入るので助かっています！

毎月の予定や地域の耳より情報などを掲載しています。



しのめサロンだより

月1回 発行

社会福祉法人 江東区社会福祉協議会 江東ボランティア・センター
 〒135-0016 江東区東陽6-12-17 江東区高齢者総合福祉センター内
 TEL 03-3645-4087 FAX 03-3699-6266 <http://homepage3.nifty.com./koto-shakyo/>

豊島区民社会福祉協議会からのご紹介です。

豊島区民社会福祉協議会では、避難者同士の交流の場として、巣鴨さろん「カモノス」の運営やサロン通信「笑顔」の発行、CSW（コミュニティソーシャルワーカー）による相談支援などを行っています。

巣鴨さろん「カモノス」は、巣鴨のとげぬき地蔵尊高岩寺のすぐ近くにあり、毎週火曜と木曜の午後1時～5時まで開館しています。お茶を飲みながら、おしゃべりを楽しんだり、故郷の新聞や広報物を閲覧したり、自由にご利用いただいています。また、毎月の定期イベントとして、整体師の先生による体操、福島県のお坊さんによる慣習や仏事に関する講話、リクエストに応じて、季節に合わせたお散歩会やクッキングイベントなどを開催しています。

サロン通信「笑顔」を定期的に発行し、イベントの告知や報告などをお知らせしています。

巣鴨さろん「カモノス」

肩こり改善の体操で肩が軽くなりました。



CSWとは

CSWは、子どもから高齢者まで全世代を対象として、生活に関する心配事や悩みごと、気になることなどの解決に取り組んでいます。豊島区を8つの圏域に分け、それぞれの圏域にCSWを配置し、地域の身近な相談窓口として活動しています。

社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-39-2 豊島区役所 東池袋分庁舎4階
 TEL: 03-3981-2930 FAX: 03-5954-7105 e-mail: chiiki2@a.toshima.ne.jp



豊島区民社協キャラクター ふくみん ふくしい

相談無料
秘密厳守

避難生活の悩み、 一人で抱えていませんか？

わたしたちに、お気軽にご相談ください。
あなたの悩みに親身に寄り添い、解決に向けお手伝いをいたします。

ご相談は、こちらの番号(フリーダイヤル)まで

 **0120-978-885**

対 象 東日本大震災により都内に避難された、すべての方

受付時間 平日 9時30分～17時



上記相談は、東京都の委託を受けて、東京都社会福祉協議会が実施しています。

福島県から都内に避難された方には夜間相談窓口(福島県委託)もあります

医療ネットワーク支援センター ☎ **03-6911-0584**

受付時間：平日17時～20時30分

メール：soudan@medical-bank.org

避難元県の電話相談窓口

福島県に関するお問い合わせ

被災者のくらし再建相談ダイヤル ☎ **0120-303-059**

月～金曜日 9時～17時 ※祝日・年末年始を除く

宮城県に関するお問い合わせ

宮城県東京事務所 ☎ **03-5212-9045 (代表)**

月～金曜日 9時15分～17時30分 ※祝日・年末年始を除く

岩手県に関するお問い合わせ

いわて内陸避難者支援センター ☎ **019-601-7640**

月～金曜日 9時～17時 ※祝日・年末年始を除く



東京司法書士会では都内で避難生活を送られている被災者や避難者の方へ支援活動を行っております。みなさまへ寄り添い、少しでもお力になれますよう、情報提供や法律相談等の支援を続けてまいります。7月号に続いて、自筆証書遺言についての情報をお届けします。

ご自分で遺言を書いてみませんか？

私たち東京司法書士会の『しほたん通信』では、これまでも何度か自筆証書遺言についてお知らせして来ましたが、皆さんの中には、「自分で手書きの遺言を作成するなんて、とても出来ない」とお感じの方も少なくないかも知れません。

また、「細かい財産目録はワープロでも良くなったらしい」とか、「来年からは自分で書いた遺言書を法務局で保管してもらえるようになるらしい」といった話をお聞きになった方もおられるかと思えます。

しかし、「財産目録をワープロで作成しなければならなくなった」わけでも、「来年7月10日からは必ず法務局で保管することになる」わけでもありません。

今までも、これからも、「全財産を妻に相続させる」といった、ひと言だけ、一行だけのメッセージでも、立派に自筆による遺言書となることには変わりありません。

まずは財産を誰に残したいか、ご自宅はどなたに引き継いでもらいたいのか、といったご自分の考え・お気持ちを手書きでつづり、日付の記載と署名と押印をすることで、それがあなたの遺言書になるのです。

「内容に不備が無いのか」「この書き方で本当に将来使える遺言になるのか」といった不安や疑問は、いつでも私たち司法書士にご相談下さい。

面談による相談（予約制）

- 東京司法書士会総合相談センター（四谷・月曜～金曜 午後5時～8時
火曜・土曜 午後1時～4時）

御予約電話番号：03-3353-9205

御予約受付時間：平日午前9時～12時、午後1時～5時

場所：東京都新宿区四谷本塩町4-37（JR・東京メトロ 四ツ谷駅 徒歩約4分）

- 三多摩総合相談センター（立川・水曜 午後5時～8時
木・土曜 午後1時～4時）



電話による相談

電話番号：03-3353-2700

相談時間：平日 午前10時～午後3時45分 ※通話料は御相談者様の自己負担となります。

ご相談窓口一覧

分類	問い合わせ内容	担当部署	連絡先	受付時間
総合	都内での避難生活全般に関する相談窓口	都内避難者電話相談窓口	0120-978-885	平日9時30分～17時
	岩手県に関するお問い合わせ	いわて内陸避難者支援センター	019-601-7640	月～金9時～17時 (年末年始・祝日を除く)
	宮城県に関するお問い合わせ	宮城県東京事務所	03-5212-9045	月～金9時15分～17時30分 (年末年始・祝日を除く)
	福島県に関するお問い合わせ	被災者のくらし再建相談ダイヤル	0120-303-059	月～金9時～17時 (年末年始・祝日を除く)
住宅	都営住宅の募集に関すること	J K K 東京<東京都住宅供給公社> 都営住宅募集センター	03-3498-8894	平日9時～12時、13時～18時 (土日祝日を除く)
	公社住宅の募集に関すること	J K K 東京<東京都住宅供給公社> 公社住宅募集センター	03-3409-2244	月～土9時30分～18時 (年末年始・祝日を除く)
就学	公立小・中学校に関すること	教育庁地域教育支援部義務教育課	03-5320-6752	平日9時～17時
	転入学に関するお問い合わせ (都立高等学校)	教育庁都立学校教育部高等学校教育課	03-5320-7854	平日9時～17時
	転入学に関するお問い合わせ (都立特別支援学校)	東京都特別支援教育推進室	03-5228-3433	平日9時～17時
	転入学に関するお問い合わせ (都立産業技術高等専門学校)	高専品川キャンパス管理課教務学生係	03-3471-6331	平日9時～17時
	私立学校の被災者支援助成金について のお問い合わせ (幼稚園、小学校、中学校、高等学校等)	生活文化局私学部私学振興課	03-5320-7708	平日9時～17時
子育て・家庭	子供自身や子育て家庭からの あらゆる相談	滞在先の地域の子供家庭支援センター	滞在先の区市町村の 暮らしの便利帳を参照(注1)	
	ひとり親家庭のさまざまな相談	東京都ひとり親家庭支援センター	03-5261-8687	9時～16時30分 (年末年始を除く)
	保育施設に関するお問い合わせ	区市町村の保育担当	滞在先の区市町村の 暮らしの便利帳を参照(注1)	
子ども	教育相談センター電話相談	東京都教育相談センター	0120-53-8288	24時間365日
	いじめに関するご相談	東京都いじめ相談ホットライン	0120-53-8288	24時間365日
女性	緊急の保護や自立のために 支援が必要な女性の相談	東京都女性相談センター	03-5261-3110	平日9時～20時 (年末年始を除く)
		東京都女性相談センター多摩支所	042-522-4232	平日9時～16時 (年末年始を除く)
	暴力の防止と被害者支援および 女性の抱える悩みや 問題についての相談窓口	東京ウィメンズプラザ	03-5467-2455	9時～21時 (年末年始を除く)
		女性のための電話相談・ふくしま	0120-207-440	月～金10時～17時 (祝日を除く)
若者	若者を対象とした相談窓口	東京都若者総合相談センター 「若ナビα」	03-3267-0808	月～土11時～20時 (年末年始を除く)
	ネットや携帯電話に関する 各種トラブルについて相談できる窓口	東京都子どもネット・ケータイ ヘルプデスク「こたエール」	0120-1-78302	月～土15時～21時 (祝日を除く)
高齢者	介護保険サービス等、高齢者や その家族等の総合的な相談・支援	滞在先の地域の地域包括支援センター	滞在先の区市町村の 暮らしの便利帳を参照(注1)	
障害者	障害福祉サービス等、障害者や その家族等の総合的な相談・支援	区市町村の障害者福祉担当	滞在先の区市町村の 暮らしの便利帳を参照(注1)	
税	被災者に対する都税の 取扱いに関するお問い合わせ	主税局総務部総務課相談広報班	03-5388-2925	平日8時30分～17時
生活資金	生活福祉資金貸付	東京都社会福祉協議会	03-3268-7173	

分類	問い合わせ内容	担当部署	連絡先	受付時間
雇用	就職相談	東京しごとセンター	03-5211-3312	月～金曜日9時～17時 (年末年始・祝日を除く)
	福島での就職や移住・定住・二地域居住を考えている方の相談	福が満開、福しま暮らし情報センター	03-6551-2989	火～日10時～18時 (月、祝日及びお盆、年末年始を除く。日曜はセミナー開催日のみオープン)
	福島に戻って就職を希望されている方の相談	ハローワーク品川 福島就職支援コーナー	03-5419-8609 (部門コード43#)	平日8時30分～17時15分 (土日祝、年末年始は休み)
		経済産業省委託事業 福島求人支援チーム	0120-910-195	平日10時～17時
雇用保険の失業給付等のお問い合わせ	住所を管轄するハローワーク			
医療・健康	滞在先の近くにある医療機関・休日に診療してくれる医療機関に関するお問い合わせ	医療機関案内サービスひまわり	03-5272-0303	
	放射線に関するお問い合わせ窓口	原子力規制庁	0120-988-359	月～金8時半～18時15分 (年末年始を除く)
	放射能による健康不安等に関するお問い合わせ	滞在先の地域の保健所	滞在先の区市町村の暮らしの便利帳を参照(注1)	
	福島県「県民健康調査」に関するお問い合わせ	福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター	024-549-5130	9時～17時 (土日祝日を除く)
	公認心理師・臨床心理士による "こころの電話相談"	ほっとラインしゃくなげ東京	03-3813-9017	第1・第3木曜日10～15時 (年末年始・祝日を除く)
	被災者相談ダイヤル“ふくここライン”	ふくしま心のケアセンター	024-925-8322	平日9時～12時、 13時～17時
その他	ひきこもりで悩んでいる方や 家族等の相談窓口	東京都ひきこもりサポートネット	0120-529-528	月～金10時～17時 (年末年始・祝日を除く)
	一時立ち入りの受付等のお問い合わせ	一時立ち入り受付コールセンター	0120-220-788	平日8時～20時 土日祝日8時～17時
	行政書士による賠償請求に関する情報提供、弁護士相談(電話・対面)の予約	原子力損害賠償・廃炉等支援機構	0120-013-814	月～土10～17時 (年末年始を除く)
	原子力損害賠償等に関する相談	福島県原子力損害賠償等に関する相談窓口	024-521-8216	8時30分～17時15分 (土日祝日を除く) ※毎週水曜の13時～17時は、 弁護士による法律相談を実施
	原子力損害の賠償手続きに関する相談	東京電力 福島原子力補償相談室	0120-926-404	平日9時～19時 土日・祝日9時～17時
	原子力損害賠償紛争に関する相談	原子力損害賠償紛争解決センター	0120-377-155	平日10時～17時 (年末年始を除く)
	無料法律相談	司法書士ホットライン	03-3353-2700	月～金10時～15時45分
			042-540-0663	水・木17時～19時45分
	都営交通一日乗車券に関するお問い合わせ(高齢者、障害者対応)	都営交通お客様センター	03-3816-5700	9時～20時(年中無休)
	水道・下水道料金の減免に関するお問い合わせ	(23区内) 水道局お客さまセンター	03-5326-1101	8時30分～20時 (日曜・祝日を除く)
(多摩地区) 水道局多摩お客さまセンター		0570-091-101 (ナビダイヤル) 042-548-5110 (ナビダイヤルをご利用できない場合)		
運転免許証再交付手数料の免除に関するお問い合わせ	府中運転免許試験場 鮫洲運転免許試験場 江東運転免許試験場	042-362-3591 03-3474-1374 03-3699-1151	平日8時30分～17時15分 (再交付の受付は、16時まで)	
各種手数料(運転免許証再交付手数料を除く。)の免除に関するお問い合わせ ※免除対象手数料については、警視庁ホームページの「東日本大震災に関する情報」を参照	最寄りの警察署			

(注1) 暮らし便利帳は、「暮らしのガイド」やその他の名前でも呼ばれることもありますが、各区市町村が、住民向けに自治体の施設や手続などを案内している冊子です。分からない場合は、当該地域の区市町村にお問い合わせ願います。

都内区市町村支援サービス等問い合わせ窓口



現在お住まいの区市町村で、避難者の皆様のための支援サービス等について、お問い合わせがございましたら、以下の一覧表に記載されている窓口にご連絡ください。

区市町村名	受付窓口	電話番号
千代田区	東日本大震災被災者総合相談窓口	03-5211-4176
中央区	総務部防災課	03-3546-5287
港区	芝地区総合支所区民課 麻布地区総合支所区民課 赤坂地区総合支所区民課 高輪地区総合支所区民課 芝浦港南地区総合支所区民課	03-3578-3111 03-3583-4151 03-5413-7011 03-5421-7611 03-3456-4151
新宿区	地域振興部地域コミュニティ課管理係	03-5273-3519
文京区	区民部区民課	03-5803-1170
台東区	総務部危機・災害対策課	03-5246-1092
墨田区	都市計画部危機管理担当安全支援課	03-5608-6199
江東区	総務部危機管理課危機管理係（被災者支援担当）	03-3647-9382
品川区	総務部総務課総務係	03-5742-6624
目黒区	危機管理室防災課	03-5723-8488
大田区	地域力推進部地域力推進課区民協働・生涯学習担当	03-5744-1204
世田谷区	危機管理室災害対策課	03-5432-2266
渋谷区	危機管理対策部防災課	03-3463-4475
中野区	区民部区民生活課区民相談係	03-3228-8802
杉並区	危機管理室防災課	03-3312-2111（内線3602）
豊島区	政策経営部企画課	03-4566-2511
北区	①危機管理課 ②王子区民事務所 ③赤羽区民事務所 ④滝野川区民事務所	①03-3908-1121 ②03-3908-8745 ③03-3901-2693 ④03-3910-0141
荒川区	区民生活部防災課	03-3803-8711
板橋区	戸籍住民課異動係	03-3579-2205
練馬区	危機管理課庶務係	03-5984-2762
足立区	広報室区民の声相談課	03-3880-5359（直通）
葛飾区	地域振興部危機管理課管理係	03-5654-8223
江戸川区	生活振興部地域振興課コミュニティ係	03-5662-0515

区市町村名	受付窓口	電話番号
八王子市	市民部市民生活課 (東日本大震災総合相談センター)	042-620-7424
立川市	福祉保健部福祉総務課地域福祉推進係	042-523-2111 (内線1491)
武蔵野市	市民部市民課	0422-60-1838
三鷹市	総務部相談・情報課	0422-44-6600
青梅市	健康福祉部 生活福祉課	0428-22-1111 (内線2197)
府中市	政策総務部政策課	042-335-4010
昭島市	企画部企画政策課	042-544-5111 (内線2337)
調布市	調布市役所 (代表)	042-481-7111
町田市	市民部市民課総務係	042-724-4225
小金井市	総務部地域安全課	042-387-9807
小平市	市民部市民課管理担当	042-346-9520
日野市	総務部防災安全課	042-585-1100
東村山市	環境安全部防災安全課	042-393-5111
国分寺市	健康部地域共生推進課	042-325-0111
国立市	健康福祉部福祉総務課地域福祉推進係	042-576-2111 (内線152)
福生市	総務部安全安心まちづくり課防災係	042-551-1638
狛江市	総務部 安心安全課	03-3430-1111
東大和市	総務部防災安全課	042-563-2111
清瀬市	総務部防災防犯課	042-497-1847
東久留米市	環境安全部防災防犯課	042-470-7769
武蔵村山市	健康福祉部地域福祉課	042-565-1111 (内線153)
多摩市	総務部防災安全課	042-338-6802
稲城市	市民部市民課	042-378-2111 (内線132)
羽村市	市民生活部防災安全課防災・危機管理係	042-555-1111 (内線211)
あきる野市	企画政策部企画政策課	042-558-1111
西東京市	西東京市代表電話	042-464-1311
瑞穂町	住民部地域課	042-557-7610
日の出町	生活安全安心課 防災・コミュニティ係	042-597-0511
檜原村	総務課総務係	042-598-1011
奥多摩町	企画財政課	0428-83-2360
大島町	防災対策室	04992-2-0035
利島村	総務課	04992-9-0011
新島村	総務課行政係	04992-5-0240
神津島村	総務課	04992-8-0011
三宅村	総務課防災危機管理係	04994-5-0935
御蔵島村	総務課総務係	04994-8-2121
八丈町	総務課	04996-2-1121
青ヶ島村	総務課 庶務民生係	04996-9-0111
小笠原村	総務課	04998-2-3111

被災3県から避難されている皆様へ発送されている情報紙



お問い合わせ

- 福島県「ふくしまの今が分かる新聞」について
福島県避難者支援課 ☎ 024-523-4250
- 宮城県「みやぎ復興定期便」について
宮城県震災復興推進課 ☎ 022-211-2408
- 岩手県「いわて復興だより」について
岩手県復興推進課 ☎ 019-629-6945

※都庁第一本庁舎3階にある「都内避難者情報コーナー」でも、地元紙の閲覧や各種支援情報の提供を行っていますのであわせてご利用ください。
(開設時間平日9時～18時)



～都内避難者支援課からのお願い～

定期便に関するお問い合わせは、以下の窓口までご連絡ください。

■「定期便の送付先変更や送付停止」について

⇒都内避難者電話相談窓口

0120-978-885 (フリーダイヤル)

受付時間 平日9時30分～17時

■「定期便の内容」について

⇒東京都 総務局 復興支援対策部 都内避難者支援課

03-5388-2384 (直通)

受付時間 平日9時～17時

発送元

東京都 総務局 復興支援対策部 都内避難者支援課

印刷物規格第6類
印刷番号 (30) 150

リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。