

四国實友会会報

第 95 号

8 年 7 月



目 次

NTT だより	2
二期連続の増収・増益	2
夏のサンクスフェア開催中	2
新転送サービス「ボイスワープ」	2
ボランティア活動写真大募集	3
サービスガイドをご利用ください	3
テルウエルだより	4
OB ゲートボール四国大会終了	4
NTTOB センタ四国全県へ拡大	4
ふれあいパーティーを開催	4
OB 等による「さつき展」を開催	5
私は今	6
健康のページ (NTT 松山病院 第一産婦人科部長)	11
サークルだより (愛媛)	12
お知らせ	13
俳句・川柳	15
敬 吊	15
編集後記	15

NTTだより

二期連続の増収・増益
平成七年度の決算

NTTは五月二十四日、平成七年度の決算を発表しました。

当期の経常利益は、前期比二・三倍の三千二十八億円。当期利益は、同三・六倍の二千一七四億円となっています。

営業収益面では、接続料金の改定があったものの、堅調な通信需要を背景とした各分野での増収活動の成果に加え、平成七年二月の基本料改定の影響もあり、営業収益全体としては、六兆二千三四七億円、前期比六・一％とこれまでにない大幅な増収となっています。

営業費用面では、合理化の効果がじみ出てきているものの、光ファイバー化や経営効率化のための社内システム整備などにかかる費用が増加し、営業費用全体としては、五兆七千九三六億円と、同二・九％の増加となっています。

この結果、経常利益は二期連続の増益となりました。

夏のサンクスフェア開催中

毎年開催されている夏の「NTTサンクスフェア」は、六月一日から七月三十一日までの二か月間です。

サンクスフェア期間中は、NTTホームファックス（でんえもん）やハウディコムドレホンなどが、格安で購入できるほか、これら商品をお買い上げ頂いた方に、抽選で素敵なプレゼントグッズが当

たります。

また、テレジョーズ、キャッチホン、プッシュ回線、Fネットなどのお申込みも今がチャンスで、申込みをされた方に、同じグッズが抽選で当たることになっています。

詳しくは、局番なしの「一一六番」か、NTT営業窓口でお尋ね下さい。

新たな転送サービス
「ボイスワープ」

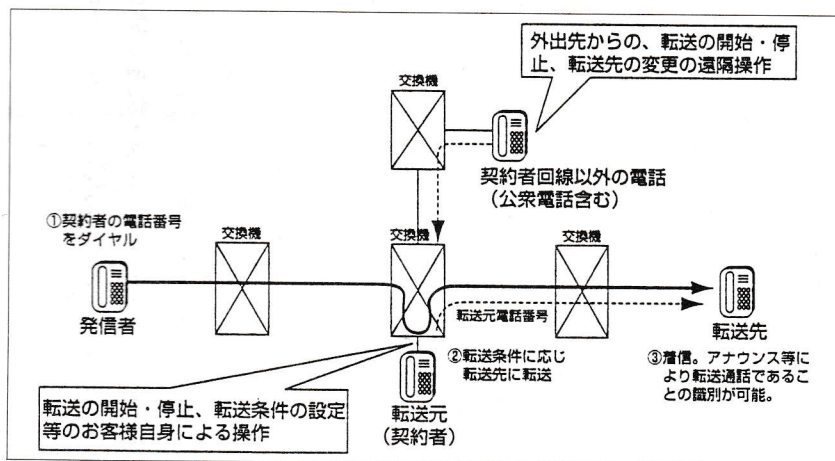
NTTは、携帯電話などの急速な普及に伴い、外出先など、どこに居ても電話を受けたいというニーズに応え、家庭でも職場でも手軽に利用できる転送サービス「ボイスワープ」を、六月一〇日からサービス開始しました。

このサービスは、現行の「転送でんわ」の利用者や第二種電気通信事業者からの機能改善、高度化の要望にも応えたもので、主な特徴としては、①転送元の呼出音を鳴らさずに転送（無条件転送）、②予め設定した呼出音回数を超えた場合に転送（無応答時転送）、③一旦応答した後、任意の転送先電話番号へ転送（応答後転送）の三パターンを、ユーザーが自由に使い分け出来ることとしてよう。

また、契約者回線に限らず、外出先の電話や公衆電話からも転送の開始や停止などの操作が行えるので便利です。

更に、転送先に着信の都度、転送された通話である旨のアナウンスを送出した後、「転送元の電話番号」及び「転送条件（無条件転送、無応答時転送等）」を通知（転送先が、転送元電話番号受信サ

ービス契約を結ぶ必要あり）したりすることも可能となっています。
このサービスを提供する地域は全国で、月額使用料は事務用が八百円、住宅用が五百円となっています。



なお、通話料金は、発信者から転送元までは発信者の負担、転送元から転送先までは転送元（契約者）の負担となり、

通常の通話料金が適用されます。但し、フリーダイヤル、PHSなどを転送先として利用することは出来ません。詳しくは、局番なしの「一六番」か、NTT営業窓口でお尋ね下さい。

ボランティア活動写真大募集

「撮ってもボランティア」を合言葉に、第三回目を迎えるボランティア活動写真の募集が、今年も始まりました。全国のNTT社員（OBの方、グループ企業の方を含む）やそのご家族の方がボランティア活動に取り組んでいる姿を写真に納めて下さい。

もちろん、今までまったくボランティアの経験がない方の作品でもかまいません。実際のボランティア活動の現場がどんなものであるのか、肌で感じた傑作をお待ちしています。

募集内容（テーマ）

NTT・NTTグループ企業の社員及びOB並びにその家族が参加しているボランティア活動、或いはそれに関連した写真。

なお、応募資格者が被写体となっていない場合の撮影者はどなたでも構いませんが、プロの写真家の作品や有名人等が被写体となっている作品はご遠慮下さい。

応募資格

NTT・NTTグループ企業の社員及びOB並びにその家族。（家族の方は、社員又はOBを通じて応募して下さい）

応募期間

平成八年六月一七日から九月三〇日（当日の消印まで有効）

審査委員

脚本家 市川森一、写真家 田沼武能、沼田早苗、その他（省略）

発表等

一月上旬

（写真展の開催、ボランティア活動写真応募作品集への掲載等）

賞及び賞品

・グランプリ（一点）

・クリスタル楯・新システムカメラ

・撮ってもボランティア大賞（五賞）

・木製楯・コンパクトカメラ

・ボランティア賞（一五賞）

・賞状・図書カード

問い合わせ先

・作品の送付に関する問い合わせ

NTTの各種手続きやサービスの情報を土曜・日曜・祝日を始め24時間自動音声やファクスでお届けする『NTTサービスガイド』をご利用ください。

操作は簡単

1 0120-000116（通話料無料）へ電話をかける。
★ファクスからも同様に情報が取り出せます。

2 音声で聞く場合は「01」、ファクスで利用する場合は「03」をダイヤルする。
★プッシュ回線をご利用のお客さまは、ご案内の途中で「01」または「03」を入力すると次の操作に進めます。（スキップ機能）

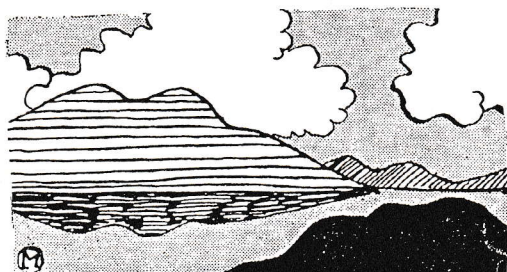
ガイダンスを聞く

3 知りたい情報のコード番号をダイヤルする。
(例) テレビニュースのご案内…… [21] キャッチホンIIのご案内 (NEW)…… [36]
テレビワイドのご案内…… [22] ボイスワープのご案内 (NEW)…… [37]
テレビニュースのご案内…… [24] ホームファクスのご案内…… [44]
テレビワイドのご案内…… [25] お引越しの手続きのご案内…… [12]
プッシュ回線のご案内…… [31]

音声・ファクスでのご案内

ファクスにてご注文を承っております。（ファクスにて情報をお取り出しの場合は、情報と同時に「ご注文連絡票」も送信しております。）
（NTTにて受領後に確認の上、ご連絡いたします。）

電話番号はお間違えのないようにご利用下さい。



第三回ボランティア活動写真事務局（株）ナチュラル内 担当 大野・古川）
☎〇三―三六六二―〇三三三
・その他の問い合わせ
NTT総務部 社会貢献推進室
☎〇三―五三五九―二一五五
なお、応募方法の詳細は、「第三回ボランティア活動写真募集チラシ（応募用紙兼用）」をご覧ください。（電友会事務局に置いてあります）
ご紹介が遅れましたが、昨年の第二回ボランティア活動写真に応募されたOBの八束幸信氏（松山市）は、「撮ってもボランティア大賞」を獲得されました。

テルウエルだより

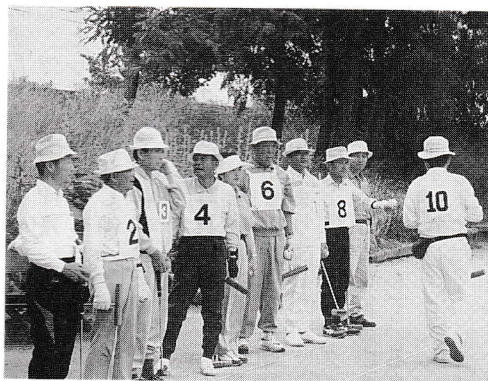
OBゲートボール四国大会終了

五月二十九日(水)、テルウエル四国支部は、NTTOBゲートボール四国大会を、松山市の伊予鉄石手川公園駅西側のコートで開催しました。

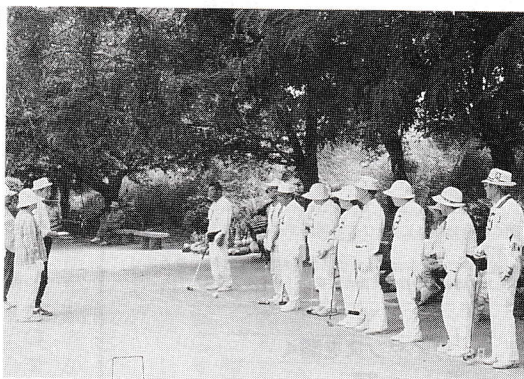
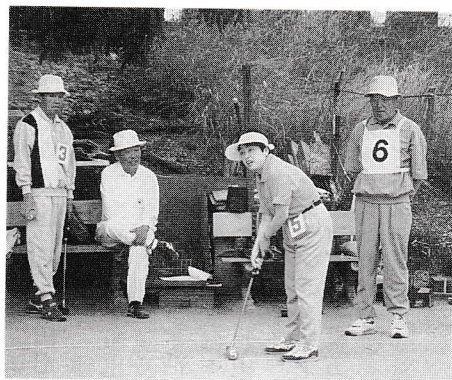
愛媛から四チーム、香川、徳島、高知から各一チーム、それにテルウエル四国支部から一チームが参加して、計八チームによる予選とトーナメント戦を行いました。

優勝したのは愛媛Cチーム(門屋、佐伯、林、仙波、田中)。準優勝を獲得したのは香川チーム(猪熊、佐藤、近藤、猪熊、近藤)でした。

団体競技であるゲートボールの面白さで、言論戦もあり、参加した四〇名のO



Bが楽しい一日を過ごしました。現在、OBのゲートボールサークルは愛媛と徳島にあります。香川と高知でのサークル誕生を期待しています。



NTTOBセンタ四国全県へ拡大

退職者の技能活用事業として、テルウエルがNTTから受託運営している「OBセンタ」は、平成六年七月の就労開始から平成八年三月までで、延べ五〇一名のOBが仕事につき、千二百万円が収入としてOBの懐に入った勘定になっています。

この愛媛の実績をもとに、四月から香川、徳島、高知の三県にも事業を拡大し、四国全県での実施となりました。

高知での初仕事は、四月二三日、高知市長浜地区で、四代も続いた由緒ある旧家の庭の手入れでした。

六名のOBが、古木、名木のある立派な庭園を、たっぷり六時間かけて剪定し、除草。腕に覚えのある剪定技術をもった人もいて、仕上げは上々。見違えるような美庭となった大邸宅に夕日が映え、その気品と重厚さに、一役買った充実感を味わいながら、六名は長浜を後にしたということです。

ふれあいパーティー開催

シングルさん一層若々しく

テルウエル四国支部では、六月二日の日曜日に、シングルOBを対象とした三回目の「ふれあいパーティー」を、NTTプラザ松山に於いて開催しました。

当日は、健康体操研究所代表の松本陽子先生から「若々しく老後を楽しむ」と題して、何時までも男と女を意識して若々しくありたい、との講話を全員で拝聴した後、軽いリズム体操を指導して頂き、楽しく身体を動かしました。



長谷川茂氏の伊予万才、食事しながらのコミュニケーション、カラオケ、福引等で、年齢を忘れて交流しました。参加者二〇名の近況報告から、皆一人暮らしとはいえ元気で、趣味や旅行や仕事に打ち込んでいる様子が伺えました。

OB等の力作を数多く展示できましたので、直幹から若木の内に、曲づくりでの成木をイメージしての針金かけの楽しみや根上がりづくりの根気のいる作業等の苦労話を、食堂への行き帰りに現役社員の方にも聞いて頂き、多くの方に丹精込めて育てたさつきの素晴らしさを知っ



OB等による「さつき展」を開催。今年は、例年より一〇日ばかり開花が遅れていましたが、テルウェル高知営業所では、恒例のOB等「さつき展」を、五月二一日から一〇日間、NTT高知支店で開催しました。退職者文化活動の一環として、いつもはOBサロンで開催していましたが、サロンが手狭なこともあって、今回はNTT高知支店のご協力により、食堂への渡り廊下の側面をお借りしての展示となりました。

小規模施設ならではの
家庭的ムードが好評

老人福祉施設へのご案内

♪ サービス内容 /
入浴・食事・排泄等の介護サービス。

♪ 場所 /
NTT松山病院前
交通も便利で、清潔な
施設です。

ショートステイ	デイサービス
1日～3カ月間	10時～15時(火・木)
1日/5～7千円	1日/1千円

♪ お気軽にお問い合わせ下さい。
TEL 089-934-3700 (担当/渡辺)

NTTグループ テルウェル愛松園
松山市喜与町1-8

デイサービスは、
レクリエーション・
入浴・昼食・おやつ等。

やさしい
サービスで
安らぎの
ひとときを！



て頂きました。

私は今

◇ 青木 和子 (高知市)

早いものです。退職して一〇年の月日が流れました。お蔭様で、充実した日々を楽しく暮らしております。

趣味はカラオケ、習字、琴、俳句、お茶と、毎日忙がしくしています。合間には旅行にも行っております。それぞれの友達がいって、こんなに楽しくていいものだろうかと思う時がございます。

それに文化センターのお世話もさして頂いており、病氣する暇もございません。第二の人生を謳歌している昨今です。

◇ 青木 フミ子 (高松市)

すがすがしい季節となりました。退職時には何か趣味をと思い、色々習ってみて、花の好きな私は道端の草や花を見ると、そのままでの姿で残したいと言う気持ちになり、ようやく見つけたのが押し花でした。

週一回の教室でお会いする友達と、花を買いに行ったり、花の育て方についての話などする時が、私にとっては一番楽しい時です。

体に気を付けて、これから一つ一つの作品に真心をこめ、作って行きたいと思っています。

◇ 池田 治豊 (高松市)

退職して、早七年が過ぎた今日この頃、愛犬の散歩で私の一日が始まります。孫の世話に出掛ける妻を車で送って行

ったり、庭の草花に水をやったり、また、屋からは、OBサロン玉藻で囲碁（ボケ防止？）を楽しんだりしております。

ボランティア活動にも積極的に参加しています。老人ホームでの作業や公衆電話の清掃など、どんな小さな事でも好奇心を失わないよう、明るく楽しく取り組みむことをモットーとして過ごしています。

◇ 今井 春樹 (新居浜市)

交通事故の言い分を聞いてみると、最初は大抵の場合、相手の不注意ばかりを強調するが、実際には、双方共に何らかの過失があるものである。

こうしたトラブルの解決に当たって見ると、非常に人間的なものに触れることが多い。

NTTを退職後、こうした仕事に六年ほど携わっていたが、得ることが多かった。今は退職して毎日が日曜になったが、この経験を生かし、今まで不在同様であった地域活動に参加しようと頑張っているところだ。

◇ 大西 一義 (松山市)

第二の職場、テルウエルを退職して早くも四年が経過しました。

退職当初は、家事（農耕）と趣味（囲碁、将棋、ゴルフ、釣り、書道等）を両輪に、限られた時間を有意義にと構想を立てましたが、人生には予定外（健康不良）もあるもの、思うように事は運びませんでした。

現在はボケ防止（これ以上は心配ないと思う？）のためと、もっぱら趣味のみ

を研鑽しています。今年から予定外その二（地区広報、防犯委員等々）ということで、ささやかながら地域のお役に立っている今日この頃です。

◇ 上田 良春 (多度津町)

適度の運動と趣味が両立出来る小品盆栽会に入会し、以来一五年余り、鉢数も増して、私の日課は朝の灌水に始まります。掌上盆栽とも言われる小さな盆樹が、四季折々の花と実をつける自然の情景を感じつつ、夢と期待の作業を続けています。

月三回の例会や各地での展示会、見学会での新たな刺激が気力を駆り立て、培養技法の向上にも役立っています。会員相互の親睦を大切にしながら、健康で過ごせる日々感謝し、精出しています。

◇ 岡林 圭一 (高知市)

退職して早九年が過ぎた。退職後のささやかなライフワークとして始めた四国遍路の歩き旅も、めぐり巡って、今春で五巡目を終えた。

歩きながら大量の汗を流し続け、絶えず水を飲み、体内に蓄積された毒素を汗とともに排出して、身体の古い細胞を新陳代謝させる。お陰で退職してから医者知らず。人間が生まれ変わるような気分になる爽快感は何物にも代え難い。

ライフプランとしている一万キロ到達まで、まだ三千五百キロを残している。

そのうち体も足も衰えて断念か、それとも行き倒れか。それでもいい。人生は夢を求め続ける旅であるから……。

◇ 岡崎 勲 (高知市)

この度は、近況お尋ね頂き有り難うございます。退職してから第二の職場の六年間も合わせて、早一二年になりました。体調も今のところは順調で、時間に拘束されない毎日が日曜日です。好きな小鳥の世話や、天気の良い日に気が向いたら、近くの海辺に車を走らせ、あまり釣果もない磯の小物釣りを楽しんでおります。

遠くに住んでいる孫が夏休みに帰ってくるので、顔を見るのが楽しみといった今日この頃です。皆様のご健勝をお祈りいたします。

◇ 小野 二三雄 (高松市)

退職後、今の病院勤めを始めて九年目。九年ともなれば、色々な人との出会いがあります。健康な人、病弱な人、それぞれに年輪を感じさせる顔。久しぶりに会うと、つい夢中になって話に花が咲き、時間が経つのも忘れてしまいます。

私のとっても楽しい日課の一つに、新生児室でのすがすがしい赤ちゃんとの対面があります。この時ばかりは、どんな嫌なことも吹っ飛んで、生きている幸福を感じます。これからも健康に留意して、頑張っ生きていきたいと思ひます。

◇ 笠原 千弘 (国分寺町)

職を辞したのは、早一昔前と言うことになりました。その後、関連企業のお手伝い、自治会長、電友会の園芸クラブ等でそれぞれの方々にご協力頂き、今日まで何とか生かされて来たと感謝しております。

す。この間、持病の腰通を何とか抑えつつ過ごして参りました。

桜の花が終わると園芸の作業が多くなります。今年は寒波の影響で害虫の出は遅かったが、予防の繰り返し。小菊は挿し穂の時期です。今年も動き始めた感。皆さんも楽しい日々をお送り下さい。

◇ 門田 永久子 (高知市)

老人ホームのトキワ苑へ、昨日、父母の面会に行つて来ました。母の病氣、それは突然にやつて来ました。脳内出血でした。昨年の暮れ事です。どうしてよいのかオロオロしている私に、決断を迫られたのです。

実家は空き家となり、その留守番役も兼ねて、友人達と楽しく筍堀り。夜は同窓会。今日は病院と美容院へ。午後は絵画教室。土日が終わり、明日からは和裁教室へ。火曜日はお茶。火曜の夜と木曜の昼はボーリング。和裁の時間はその合間にとりという事に……。

◇ 萱原 努 (高松市)

第二の職場を退いて早八年が過ぎました。妻の目が不自由なため、毎食のメニューをアレコレと、二人三脚で楽しみながら作っております。

暇をみては、碁、園芸(サツキ)と、たまには田舎に帰り、孫らと過ごすことを楽しんでおります。

◇ 河田 幸子 (高松市)

退職後は、第二の職場、㈱セシルを選択。電話受注オペレータとして八年間

勤務し、一昨年、定年退職致しました。

現在は、OBサロンたまもに、週二回位勤務しております。ボランティア活動に熱心に取り組む人達を身近に見て感動。私もその一員に加えて頂きました。

サロンの和気あいあいとした、いい雰囲気の中で働けることを感謝している昨今です。

皆様のサロンへのお立ち寄りを心からお待ち致しております。

◇ 河野 安孝 (徳島市)

退職して早くも一二年が過ぎました。その間、体調を崩しながらも何とか過ごして参りましたが、昨今、「後縦靱帯骨化症」による手足の痺れが発生し、不安な毎日を過ごしています。

今回、連休を利用して高野山参りが実現しました。先ず寺院の多いこと、有名な故人の墓参し、昔を偲び楽しい一日を過ごしました。

今後も病気の悪化を予防しながら、次の旅行を楽しみにしています。最近施設がよく、車椅子で安心して行けます。

◇ 日下 一也 (徳島市)

退職して五年になります。退職後一年は入退院の繰り返しで、健康回復に努める時でした。

今、私の一週間の始まりは、日曜日の教会へ行くことから始まります。目の不自由な方をお誘いして車で教会へ。賛美歌を歌い、心洗われ、一週間の励まし、力としていきます。

また、六〇の手習いで書道を始めまし

た。家庭菜園や草花の管理も私の役目で、楽しんでやっています。それで毎日が忙しく、スケジュールに追われた充実の日々を過ごさせて頂いています。

◇ 桑田 久 (徳島市)

昨年三月、第二の職場DOCOMOを退職し一年が過ぎました。有り余る時間を自分が納得できるような使うことに、非常な難しさを感じた一年でしたが、こんなに楽しんで良いのだろうか?と思いがち……。

- ・四国八カ所巡拝をやっと完了。
- ・アマチュア無線の免許を取得。
- ・図書館に通い、十分な読書時間を確保。
- ・漢字検定に挑戦するため準備中。

頭の体操と体を鍛えることを課題とし、豊かな人生をめざしたいと思っています。

◇ 小松 康秀 (高知市)

登山クラブ「山と野原の会」に入会してから一九九九年。今では副会長に祭り上げられ、ボランティアに励んでおります。今年二月、生涯スポーツ県民会議会長(橋本高知県知事)から、登山を通じて地域のスポーツ振興に貢献があったとして顕彰されました。

写真入りで新聞報道されるなんて面はゆいやら、嬉しいやらの複雑な気分。当会にはOBの方々二〇名おいでになり、仲良く山登りを楽しんでいます。山好きの四国のOBの方達と、交流の輪の広がりを願っています。

◇ 小松 清満 (高松市)

高松ハイキングクラブ会員のお陰で、県内外の名所旧跡等に行くことが出来ました。従来から旅行が好きで国外へもあちこちと。

四年前に妻と死別。敬弔欄にも目が行くようになりました。

暇を見ては、近くに小高い峰山がありますので、汗を流しに歩きます。新聞、テレビ等で、新しい言葉には悩まされます。皆様のご健勝をお祈りします。

◇ 香西 敏生 (高松市)

平成六年、第二の職場も定年退職。早二年が経過。健康に恵まれ、四季折々に車で神社仏閣、観光地巡りを。今春は北九州地方を計画。家族サービスと趣味の写真撮影を兼ねた旅行を楽しんでいます。また、記憶と時代の変遷を生きた証にとワープロ打ちに取り組んでいます。

二人の息子夫婦は東京在住。二人の孫娘(四歳が頭)との電話が日課となっています。

日々がエブリサンデー。気儘に読書三昧。悔いのない人生を謳歌しています。

◇ 清水 正義 (高松市)

退職後、関西通信建設に勤めていましたが、寝たきりになった義父の看護のため、六四歳で退職。その義父も昨年一月に亡くなりましたので、只今は、テルウェルや電友会主催の各サークル(男の料理教室、ふるさとを歩く会等)に参加。

健康保持のためには、月二回のゴルフと小学校の同級生との年二、三回のゴルフ

フを楽しんでいます。

また、老後の趣味にと先輩から頂いた盆栽(錦松・五葉松・黒松)一〇数鉢を枯らさないよう管理しているこの頃です。

◇ 鈴木 良幸 (高知市)

退職してから早一年になります。少し太り気味が気になりますが、特に問題はなく元気です。現在はNTT・TEで時々働いています。

昨年は家内とカナダ東部へ旅行し、大陸の雄大な景色を満喫して来ました。夫婦での旅行者は案外少なく、同行の方から羨ましがられました。また、同行の女性の方が多額の金をスラれました。日本人は狙われています。(要注意)これからは健康に留意し、楽しみながら頑張ってください。宜しく。

◇ 中越 保一郎 (高知市)

現役時代からの不摂生がたたたり、四年前、健康診断で糖尿病の宣告を受け、それ以来、食事療法と運動で何とか血糖値を下げる事が出来ました。

最近では、毎食後の一時間の散歩を欠かさず、四季折々の移り変わりを楽しみながら公園など散歩しています。

趣味のゴルフを続けたい一心から老骨に鞭を打ち、一週間に二日程仕事をして頑張っているつもりですが、スコアはなかなか伸びず、「昔の夢ももう一度」と、夢ばかり追っている現在です。

◇ 中野 敏美 (松山市)

行政書士の資格をとってから一五年。

お蔭様で現在も仕事を続けています。最近では忘却率が高くなり、目も体力も低下してきたので、先が見えてきた感じです。が、今までの経験を活かしながら、ゆっくりやっていこうと思います。よかったのは、五九歳で車の免許をとったことです。殆ど毎日、市内を乗り回しています。が、一年に二、三回は四国山脈を越えて、高知へ帰ります。皆様には何時も懐かしく思いながら御無沙汰して、誠に申し訳ありません。

◇ 浜脇 弘子 (高知市)

公社を退職してもう一二年過ぎました。六二年に、思わぬ大手術をしたほかは、これといった大病もせず元気にしております。もともと年と共に高血圧、甲状腺、緑内障等は、毎年受ける健康診断でひっかかりますが、大した事はありません。しかし、年々足腰が弱ってきていた母が、脳卒中の後遺症に加え、一カ月前に室内で転倒して左足を骨折し、現在入院中のため、毎日病院通いをしている次第でございます。

◇ 早川 彰一 (高知市)

四季折々の草花、野菜などの土いじり・拙い墨絵の筆いじり・そして週に一度の麻雀牌いじりに明け暮れる毎日です。朝な夕な、老犬と海辺を歩いています。が、たまにいくわす小学校の同級生とは、お互いの足腰の衰えを慰めあって、今から西暦二〇〇〇年の同窓会を楽しみにしています。何はともあれ日々の平穩無事を、朝日、

夕日に感謝しております。会員の皆様のご健康をお祈りします。

◇ 原田 良次 (松山市)

N T T退職後は、自営で通信機シュミレーション教材の制作をしていましたので、全国あちこちの通信学園へ納入のため、家内と共に旅行する機会を得ましたので、これが何よりの旅の楽しみを与えてくれました。

近頃仕事をやめてからは、陶芸を楽しむにお茶碗を造っています。何時も歪んだ作品を懲りもせずにひねっています。私の一生は、手作りの仕事で働き、手作りのお茶碗づくりの人生が似合いなものでしょうか。

◇ 本田 正弘 (松山市)

公社を退職して一四年余り、来春早々には古希を迎える「トシ」になりました。退職後は自営業(妻が経営)の手伝い、趣味を生かしての野菜作り、庭木いじり、友人との雑魚釣り等を適当に楽しんでいます。

健康面では、一時体調を崩しかけたが、薬より禁煙が最良の治療法と言われ、数年前に禁煙を実行した結果、健康を取り戻し、現在に至っています。皆様の健康とご多幸を心からお祈り致します。

◇ 松田 フジ子 (宇和町)

緑内障のため退職し、一〇年の歳月が過ぎました。野菜作りや庭の手入れ、好きな編み物、洋裁、押し絵等で楽しく過

ごしております。四年前から視力が落ち、今では眼科に通院しながら気を付けております。

O Bで十日会を結成。毎月一〇日は食事会。月一回のボランティア活動と年一回の旅行。最近、クロツケを始めました。目の不自由な私ですが、温かい友情に包まれ、楽しく過ごしております。皆様の健康とご多幸お祈りします。

◇ 南 勝規 (高松市)

昭和六一年に退職し、初めて五四号の会報を手にして以来、ファイルには既に四〇冊が綴じられ、一〇年の歳月の重みを感じております。早いものです。時々読み返しては昔を懐かしく思い出しています。

去年、第二の職場を退職するまで元気で働いたことを、何時も感謝しており、妻と一緒に四国八カ所は三回、西国も終え、今は中国三三観音を巡拝中です。続いて板東、秩父へと足を延ばすつもりです。皆様もどうかお元気で。

◇ 宮地 聖 (松山市)

自適の生活に入ってほぼ一〇年になります。が、何とか元気で過ごしております。濡れ落ち葉にならないよう、家族の生活リズムに起居を合わせることに、家事を分担すること、自分なりの課題を持つことなどに心掛けて、自立能力を高める努力をしております。が、大学の公開講座の聴講や男の料理教室の受講など、結構退屈しない毎日です。

しかし、時折ご同輩のご尊顔を拝して、

普段は余り気にしない我が身の馬齢を数える今日この頃です。

◇ 三坂 信美 (松山市)

退職して一四年。古希を迎える齢ともなりました。その間に二度の入院。手術と療養のときを過ごしましたが、今ではすっかり回復して、健康の有り難さを痛感しております。

日頃は、早朝の散歩、ラジオ体操を日課とし、気儘なときを過ごしております。ここ数年は、妻やときには孫を伴って、旅行社のツアーに参加し、既に国内の主要地を巡り終えましたが、未知の地を旅する等して毎日を楽しみ、年金生活に感謝しております。

◇ 三井 清一 (今治市)

退職して一一年になります。月日の経つのが本当に早く感じられます。妻が整形外科病院へ通院中で、リハビリのため一日置きに病院の送り迎えをしている昨今です。

適当な時間歩いて、運動して健康に努めております。健康が第一です。皆様も健康に留意して、元気で過ごして下さい。

◇ 宮脇 トシ子 (宇和島市)

早いもので退職して一〇年余りが過ぎました。今のところ変化もなく、友人と喫茶店でお茶を飲んだり、旅行、ショッピング等を楽しみにしております。

運動不足と肥満解消のために、健康ダンスサークルに通い初めて一〇年近くになります。今はプロの先生の指導で、週

一回、さわやかな汗を流しています。長い間には、地元の人達との交流も多くなり、結構忙しい日々を送っております。

◇ 森田 康彦 (高知市)

朝のテレビドラマで、ヒロインが司法試験に打ち込む場面が出てましたが、これを見てみると、私が、退職後取得した社会保険労務士という資格の受験に向け、悪戦苦闘した頃のことか思い出されます。この資格取得は司法試験程ではないにしろ、難関の部類といえましょう。

取得後しばらくは開業していましたが、今はそれもやめ、その時得た社会保険労働問題等の知識を生かし、地域社会のお世話をさせて頂いております。

◇ 山口 裕子 (宇和島市)

九〇歳になった母がとうとう寝たきりになり、その看病と二匹の愛犬の世話に忙しい日々を送っています。

そのため、二〇年余りも続けたお琴と三味線の稽古も、健康維持のため始めた水泳もお休みの状態ですが、少し無理をしても時間をつくり、又始めようと思っています。

それにしても、軽い気持ちでしている花作りが、意外とストレス解消に役立ち、四季を通して花が絶えないことを目標に、土に親しんでいるイマです。

◇ 矢野 房子 (大野原町)

退職して満一〇年が過ぎました。光陰矢の如しの感じず。

中国語、英語の勉強をして、中国へ六回、東インド、スリランカ、デンマーク、フランス、韓国等を旅行。百聞は一見にしかずと見聞を広めてきました。

毎朝の散歩は一万歩を目標にして一〇年間。夜の散歩、四千歩は二〇年間続けましたが、三月頃より足が痛くなり散歩は中止したのですが、昨年より続いている不調(目まい・頭痛)に悩んでいます。残る人生を有意義に過ごしたいと思っています。

◇ 若江 太三郎 (徳島市)

過ぎてみれば早いもの、アレックという間の六年であった。

毎日が日曜日!このままではどうにもならないと思いつつ、あれこれと首を突っ込んでみる。ごく最近、テレビとにらめっこではと、思いついたのがモニターであった。軽い気持ちで応募する。それがあにはからんや、時間とリポートに追われる毎日となった。

辞典を片手に、久しぶりの文書作成にとまどいながらも、なんとなく充実感を覚えたのは確かであった。それやこれやで今は、囲碁を楽しむ日々である。

◇

次の方々の原稿が到着しております。今回は五月末で締め切らせて頂きました。次号でご紹介させて頂きますので、ご期待下さいませ。

阿部満廣様、上脇光生様、福家富久男様、小笠原幸雄様、柴田敏幸様、杉山幸男様、岡繁一郎様、松原喜一郎様、山崎四郎様

健康のページ

ホルモン補充療法（HRT）について

N T T 松山病院

第一産婦人科部長 矢野 まり子



最近、産婦人科領域において、中高年女性に対してホルモン補充療法（略してHRT）なる治療法が行われ始めました。マスコミでも時々取り上げられており、或いは現在この治療を実践されている方もいらっしゃると思います。この話題の治療法につきまして少し述べてみましょう。

人生八〇年という高齢化社会の時代を迎え、中高年は余生というよりも第二の人生という意義をもってまいりました。この第二の人生を充実させ、よりよく生きていくためには、健康を維持することが最も必要となります。特に女性は、五〇歳前後になると卵巣から分泌される卵胞ホルモン（エストロゲン）とよばれる女性ホルモンが急激に減少し欠乏して、閉経前後の一〇年間は更年期と呼ばれ、心身に多くの変化が訪れます。子供の受験、就職、結婚問題、或いは夫の定年、両親の看護や死別等、様々な心配事が重なりがちです。心の負担や疲労がストレスとなり、体に影響を与え、心身のバランスを崩しやすく、いわゆる更年期障害をおこしがちになります。また、成人病に対しても注意が必要になります。

る時期でもあります。

先程述べたエストロゲンは、生殖機能だけでなく、全身に様々な影響を及ぼすことが分かっています。エストロゲンの減少によって、以下の様な障害がおきやすくなります。

① いわゆる更年期障害—のぼせ、ほてり、イライラ、発汗、息切れ、不眠、頭痛、しびれ感等。② 泌尿生殖器症状—膣炎、膣粘膜の萎縮、性交障害、尿失禁、膀胱炎、頻尿等、尿に潤いがなくなるとの同様な状態が膣や尿道にも生じる。③ 骨におこる病態—骨がもろくなり、ひどくなると骨がスカスカの状態（骨粗鬆症）になり、ちょっとしたことで骨折しやすく、腰痛、手足や関節の痛み、背骨の変形がおこる。④ 血管におこる障害—エストロゲンには、血管にコレステロールがたまるのを防ぐ働きがあり、減少すると動脈硬化を引きおこしやすくなる。

以前は、エストロゲンの低下により更年期障害がおきるが、その後は次第にその状態に慣れて、そのまま生活が続け、特に治療の必要はないと考えられてきました。ところが、これまで老化現象として考えられてきたことが、実は、エストロゲンの低下が影響している。しかもそれを投与することによって、ある程度その変化を阻止することが明らかになっています。そこで、更年期障害のみならず老化にともなう女性特有の症状を改善する目的で、エストロゲンを投与する治療法「ホルモン補充療法が行われるようになりました。具体的には、エストロゲンとプロゲステロン（黄体ホルモン）という二種類の女性ホルモンを組み合わせて服用いたします。

現在、このHRTの適応は、エストロゲン

の減少に伴う種々の障害、即ち①更年期障害（のぼせ、ほてり、冷え性、発汗異常等）、②泌尿生殖器症状（萎縮性膣炎、性交障害、尿失禁）、③骨粗鬆症、④高脂血症、⑤老人性痴呆等となっています。

副作用について言えば、最も大きな問題点は、ホルモンと発癌性の関連についてです。六〇年代に欧米でHRTが始まりましたが、七〇年代入って子宮体癌（子宮内膜癌）、乳癌の危険性が指摘され一時減少しました。その後の検討により、黄体ホルモンを加えることで子宮体癌の発生率を低く抑えられることが分かっています。乳癌については、明らかに増えているという報告はなく、発症率に関しては、乳癌検診を定期的に行い、きちんとした管理のもとに投与されていれば、それほど心配することはないと言われています。その他に軽度の副作用として、乳房緊満、不正性器出血、むくみ、むかつきなどがあります。HRTによってひどい障害が生じることには少ないのですが、①エストロゲン依存性悪性腫瘍（子宮体癌、乳癌）にかかったことがある人、②重症肝機能障害、③血栓性疾患のある人はHRTを受けてはいけません。また、①エストロゲン依存性悪性腫瘍（子宮筋腫、良性乳腺疾患、下垂体腫瘍）のある人、②高血圧、③糖尿病、④不正性器出血のある人も症状を悪化させることがあるので止めた方がよいでしょう。①胆石症、②片頭痛、③ヘビースモーカー、④肥満の人も症状を悪化させることがあるので注意が必要です。

HRTが先ず更年期障害の治療法として取（一四ページへ続く）

サークルだより

俳画サークルでα波を・・・

俳画クラブ

リラックスしてα波を出し、β・エン
ドルフィンと言うホルモンを分泌する
と脳内で自己製薬する「脳内ホルヒネ」
の働きでストレスが撃退され、殆どの成
人病が予防出来るという。これは目下ベ
ストセラーの「脳内革命」を書いた元東
京通信病院の外科医、春山茂雄氏の学説
であります。

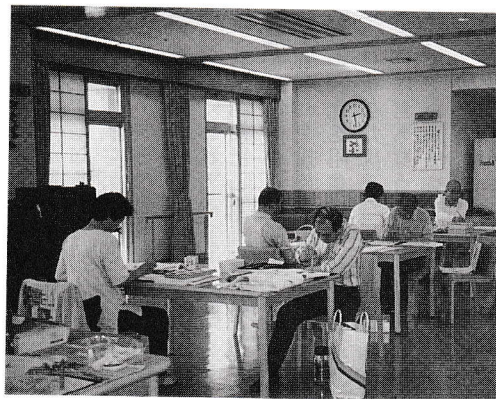
美に感動し、俳味を感じ、素直な一筆
で画仙紙に描き流すことでリラックスす
れば、α波がどんどん作られます。

より安定したα波を出すためには趣味
を持ち、美意識に感動することが大切。
瞑想も筋肉のストレッチ運動もα波を利
用することでは同じで、共に成人病対策
に有効であると説かれています。

愛媛電電OB俳画クラブは、目下会員
一七名。平成六年四月に発足して三年目。
高松よりOBの森登士夫先生をお迎えし
て、毎月一回（第三土曜日の午後）、N
TT病院前の愛松園に於いてサークル学
習を楽しく仲良くやっています。

俳画の元祖は俳人蕪村。近代俳画の完
成は赤松柳史師（小豆島出身・昭和四九
年没）。俳句俳画誌「砂丘」で、柳史俳画
研究会のサークルが全国各地で活動して
おり、NHK講師の藪本積穂氏も柳史の
高弟であり、森先生も直弟子です。
柳史先生は「画は稚拙が良い。筆に勢
いがあれば良い。画が上手でなくとも、

俳趣・俳味があれば、それが俳画である」
と、俳画教室10巻（創元社）で言い切っ
ています。



リラックスして、好きに描くこと、美
に感動した勢いで描くことは、正にα波
を出し「脳内ホルヒネ」を働かせる自家
製薬工場の最良の場です。最もやさしい
成人病予防策として、どなたでも自由
にご参加下さい。

子規を生んだ俳都松山に俳画の世界も
広がって欲しいものです。

「春の能楽祭」に出演

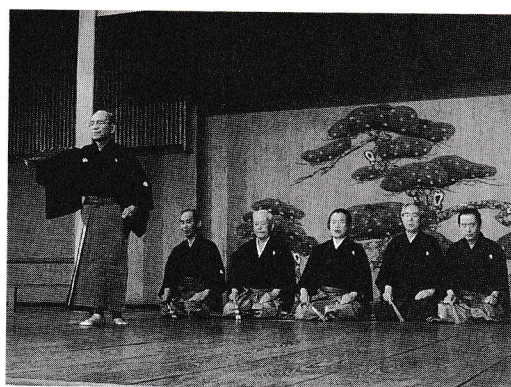
(北 哲朗)

昨秋、当会発足四〇周年を記念して、
謡曲大会を実施したり、小冊子「四〇周
年の歩み」を発行して配付するなど、活
発に活動を続けているOBサークル「勝
謡会」（師範は有田幸久氏、会長は畑野

節夫氏）です。

観世流謡曲の習得を趣味とし、目下四
〇名近い会員が健康の増進も兼ねて気を
吐いています。

五月一九日には、松山市民会館で開催
された、(財)愛媛能楽協会主催の「春の能
楽祭」に出演し、仕舞二曲を演じる成果
をあげております。



〈5月19日、於 松山市民会館〉

皆様の入会をお待ちしています。

(岡田 秀一)

物故者叙位叙勲

正七位勲五等瑞宝章
正七位勲六等瑞宝章
正七位
正七位勲六等瑞宝章
従六位勲六等瑞宝章
勲六等瑞宝章

森重 淳様
横田 一男様
工藤 善武様
福山 登様
村井 庄一様
橋田 正義様

お知らせ

第二回理事会を開催

去る三月一九日、番町会館に於いて、第二五回総会に提出する資料等を審議するため、四国地方本部役員（本部長、副本部長、理事）による第二回理事会を開催しました。

なお、理事会に先立って、吉岡NTT四国支社長から、当面する課題、①分離・分割等電気通信審議会答申に対するNTTの考え方。②マルチメディアに向けた情報通信事業への取組。③NTT四国の経営課題。について、支社長が操作されるパソコンのディスプレイを見ながら、詳細に解説して頂きました。



第二五回四国地方本部総会を開催
去る四月一日、NTTプラザ松山に

(別表) 平成7年度収支計算書 (単位:円)
一般会計

収 入 の 部		
科 目	金 額	記 事
前期繰越金	18,398	
会費等収入	749,000	支部より
分担金収入	1,360,000	総会費、会報費、名簿費の一部
配付金収入	4,787,120	本部よりの人件費、運営補助費等
総会(懇親会)収入	100,000	祝い金
広告収入	1,085,000	29社
利息収入	1,412	
その他の収入	920,000	調査請負、本部よりの傷害保険協力費
積立金受入	0	
合 計	9,020,930	

支 出 の 部		
科 目	金 額	記 事
事業費	2,565,615	会報等、名簿費、米寿祝い金
会議費	1,653,516	総会費、本部理事会・評議員会・事務局長会議、地方理事会・編集委員会等
事務費	3,659,344	給与、通勤費、用品費、通信費、賃借料等
会費等支出	989,000	支部への運営補助費
その他の支出	124,635	支部への傷害保険協力費等
支 出 計	8,992,110	
次期繰越金	28,820	
合 計	9,020,930	

◎特別基金の残高は、1,062,429円です。

於いて、電友会四国地方本部の第二五回総会を開催し、各県支部の代議員(五〇名)、当会顧問の余郷NTT四国副社長、青木テルウエル四国支部長、名越四国友愛会長並びに電友会本部の飯田事務局長に出席して頂きました。

会議は、物故会員(本年度は六六名)に対する黙禱、六車四国地方本部長の電友会とNTTとの連携を強調された挨拶に始まり、来賓挨拶を余郷副支社長、青木支部長から頂いたあと、飯田事務局長から阪神大震災が、会員の地縁的な結び付きの大切さを教えてくれた旨のお話を伺って、議事に入りました。

議事は、議長の長谷川氏によって進められ、西本副本部長による平成七年度事業報告、加藤理事による同収支決算報告、松尾会計監事による同会計監査報告が承認されました。

なお、本部会則の一部が改正され、NTTグループ会社(四国関係では、NTT四国移動通信網(株)、NTTテレコムエンジニアリング四国、NTT四国テレコム(株)、NTT四国電話帳(株)の退職者も入会出来ることになりましたので、四国地方本部会則の一部も改正し、今後はNTTグループOB会として、NTT等の事業及び業務に寄与していくことになりました。

続いて承認された本年度の事業計画は、概ね次の通りです。会員の皆様によるお力添えをお願い致します。

▽電友会が発足して七年目。会員数は四国で三千八百人を、全国では八万六千人を超えるまでになりました。

そこで本年度も会員の総力を結集して、電友会の目的を実現するため、以下の施策を強力に推進することにします。



一 三共済（NTT、JR、JT）の厚生年金への統合が具体化する年でもあり、共済年金受給者の処遇や、税制の改善に関する諸問題についての陳情活動は、今年も継続して実施する。

二 大支店化が進んだNTTとの連携を一層密にするため、積極的な協力体制作りに取り組む。

三 地域社会において、地域振興、社会福祉、環境美化・保護、教育・文化振興等の奉仕活動を、長年にわたり実践している会員の激励・顕彰に向けて努力する。

四 新規退職者や未加入者への会組織のPR等を強力に実施して、会員の一層の増強を図る。

五 会員の福祉の向上を図るため、テルウェルが行う各種の福祉活動に積極的に参加し、協力するほか、電友会専用

保険（団体傷害保険と生命・傷害セツト保険がある）の周知等について一層努力する。

六 「四国電友会会報」については、編集委員会を中心に内容の充実・多彩化に努め、記念すべき一〇〇号（平成九年一〇月号）発行に向けて、編集委員会は本年度から諸企画を推進する。

最後になりましたが、七年間、四国地方本部長を務めて頂きました六車美一氏が、本大会をもって退任されました。

後任の本部長には副本部長の西本寿恵一氏が、また、後任の副本部長には理事の加藤省三氏が、当日の理事会で選任されておりますのでお知らせします。

平成八年度の年金額は？

平成元年の年金法の改正により、完全自動物価スライド制が採用され、前年平均の全国消費者物価指数の変動をもとに次年度の年金額を政令により改定できることになっていますが、平成七年は、その物価指数が〇・一％下落（昨年は〇・七％上昇）しました。

従って、「年金額の自動改定規定」によれば、今年四月から同率の引下げ（前例がない）を行うこととなります。

しかし、政府は年金生活者に配慮して、特例法を国会に提出し、年金額を据えおく措置をとりました。この特例法は、三月二十七日に国会を通過し、今年四月から施行されましたので、平成八年度の年金額は前年度と同額となります。

このため、NTT年金センターから毎年送られて来る「年金額改定通知書」は、今年はありません。

会員名簿の発行について

会員名簿は、一〇月発行を目的に、七月から訂正作業にはいります。住所など掲載内容に変更等がございましたら、早めに各県支部の事務局までお申し出下さいますようお願い致します。

電友会への加入勧奨のお願い

四国のNTT退職者数（年金受給者）は約七千名（内女性が約三千名）です。会員数は五月末で三九六六名（組織率五六％）です。会員名簿作成の時期でもありますし、未加入の方への加入勧奨を、会員の皆様にもお願い致します。（事務局）

（一ページより）

り入れられ、今日では骨粗鬆症など全身疾患にまで適応が広がってきました。しかし、人為的にホルモンを補充するのは、自然の摂理に反する医療との考え方もあります。また、欧米では、広く普及していますが、我が国に導入されてからの日は浅く、日本女性を対象とした効果、副作用、リスクを分析したデータはまだ十分とは言えません。

更年期障害について言えば、漢方療法などホルモン剤以外の薬剤でも治療が可能で、運動療法、精神療法で軽快することもあります。骨粗鬆症では、運動療法、食餌療法（高カルシウム食等）も有効でしょう。

なるべく薬剤を使わないというのも一つの選択だと思えます。閉経以降三〇年～四〇年をいかに快適に過ごすか、女性のみならず伴侶たる男性にとっても大きな意味を持つものです。症状の強い方は産婦人科を受診、相談してみてください。

俳句・川柳

俳句（香川）

受話器かけてもまだ笑顔高し

赤井唯好

老いの身はひとつき遅れの更衣かな

池田治豊

歓声の螢乱舞の闇うごく

鹿庭英世

五月晴れかん声空に吸いこまれ

竹内正

露天風呂あびて背山の風涼し

谷條昭平

時の日や明治の時計重く打つ

土居松太郎

サッカーボール路地に飛び来る夏休み

中山忠彦

葉陰にも重なり合うて青梅かな

森登士夫

（投稿俳句・砥部町）

来嶋幸男

刈込みし薔薇の新芽の萌えにけり

森安文子

（投稿川柳・高松市）

森安文子

愛いくつ流して縋る冬の虹

森安文子

沈黙の草に明日の風よ風

敬 弔

次の方々が逝去されました。謹んで哀悼の意を表し、ご冥福をお祈り致します。

氏 名	死亡年月日	享年	地 区
片山 敬様	8・3・19	74	高松
井内静夫様	8・3・19	84	〃
福山 登様	8・3・23	76	〃
村井庄一様	8・3・27	70	〃
橋田正義様	8・4・8	88	須崎
井上義勝様	8・4・27	93	高松
泉 高義様	8・5・1	68	松山
中屋 廣様	8・5・2	69	伊予
大平植男様	8・5・7	77	高知
清水岩男様	8・5・9	78	観音寺
竹村久彦様	8・5・19	57	高知
桑原孝子様	8・5・23	69	鴨島
横田時定様	8・5・24	80	松山
藤江理作様	8・5・25	84	大洲
市川 寛様	8・6・25	66	高知

テルウェル四国支部では、次の番号により、訃報等をお知らせしています。
〇一二〇—四七—二九四一

編集後記

▼毎号、飾り気のない素朴な画風で皆様に親しんで頂いている表紙絵は、莊野氏の手によるもので、今回は「金魚」です。「表紙の言葉」は、先生が病氣療養中のため、残念ながらお休みとします。ご回復をお祈りする次第です。

▼「人生さまざま・後半生を生きる」は、一回お休みさせて頂き、「私は今」のページを増やしております。「健康のページ」の矢野先生がおっしゃっておられるように、余生としてはなく第二の人生として、お互いに後半生を充実したものにしたいですね。

▼暑さに負けないで、いい夏をお過ごし下さいませ。（愛原）

原稿募集

- 一 近況短信（二百字程度）
 - 二 短歌、俳句、川柳
 - 三 サークルの活動状況等（写真可）
- 切は八月末日です。会員多数からの投稿をお待ちしています。

四国電友会会報 第九五号

平成八年七月一日

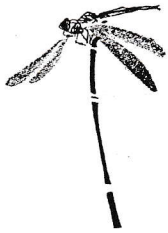
編集発行 電友会四国地方本部

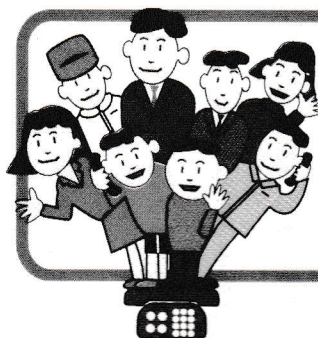
松山市一番町四ノ三

NTT四国支社内

電話（〇九）三六—二〇三

印刷 NTT四国電話帳株式会社





選んだ市外局番への市外通話が割引

NTTの市外局番選択割引サービス

テレチョイス

選んだ市外局番への通話が一日中割引

例えば、「テレチョイス15」をご利用になると、

選んだ市外局番への市外通話料金が5,000円の場合

定額料	割引通話料	おトク額
200円	4,250円	550円

月々5,000円の選んだ市外局番への市外通話料金のお支払いが、4,450円になって550円の経費節減!

「もっと早く、利用すればよかった」
「知っててよかった」
そんな声が広がっています。

よくかける
市外局番が
特定の地域に
集中している

まず、ご相談ください。
いちばんおトクな割引サービス
をお調べします。

電話の使い方
いろいろ!
だから、
おトクもいろいろ!

企業や事業所によって電話をかける
地域や時間帯はいろいろです。
NTTは、あなたにぴったりの
おトクを考えます。

電話回線が
多くてお客様が
全国にいる

電話は
土・日・祝日に
集中している

すべての市外通話がまとめて一日中割引

NTTの複数回線割引サービス
テレワイズ・ワイド

市外通話がまとめて割引

例えば、「テレワイズ15」をご利用になると、

複数回線の市外通話料金が500,000円の場合

定額料	割引通話料	おトク額
13,000円	425,000円	62,000円

月々500,000円の市外通話料金のお支払いが、
438,000円になって62,000円の経費節減!

土・日・休日・夜間が市外も市内も割引

NTTの夜間・休日通話割引サービス
テレジョーズ

平日は夜10時～翌朝8時、土曜・日曜・祝日は一日中割引

例えば、「テレジョーズ3000」をご利用になると、

土・日・祝日の終日と平日夜10時～翌朝8時までの
通話料金が5,000円の場合

定額料	おトク額	割引通話料	おトク額
2,600円	400円	1,700円	300円

月々2,600円のお支払いで、3,000円分までご利用でき、400円の
経費節減! (さらに、5,000円分まで割引になります)

■お問い合わせはフリーダイヤル

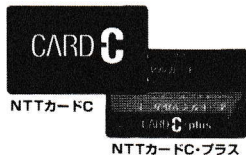
0120-552871

受付時間 9:00～17:00 (月曜～金曜)
土曜・日曜・祝日については休業とさせていただきます。
※表記の金額には消費税は含まれておりません。

NTTカードC、NTTカードC・プラス

公衆電話を
会社の電話のように使えます。

公衆電話のご利用料金を会社の電話料金にまとめて後払い。
コインやテレホンカードの残り度数を気にしなくていい。
さらにカードC・プラスを使えば、公衆電話が会社へ直通。



《お手軽なクレジット通話サービスの料金》

- 基本料金 100円(月額)
- 複数クレジットサービス(加算額) 150円(月額)
- 通話先限定サービス(加算額) 250円(月額)

※通話先限定サービスをご契約いただきますと「NTTカードC・プラス」がご利用いただけます。

■お申し込み
お問い合わせは クレジット通話専用フリーダイヤル

0120-121444

受付時間: 午前9時～午後5時
(土曜・日曜・祝日は休業)

※表記の金額には消費税は含まれておりません。