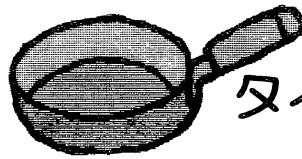


出会い ふれあい 助け合い

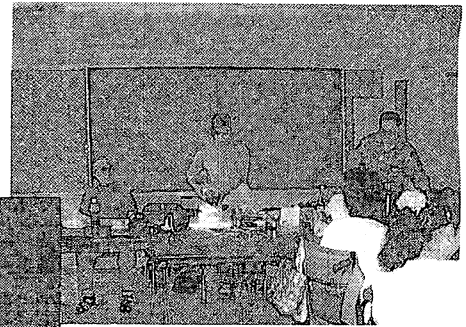
サロンのあべの

VOL.158

タイ人による



タイ料理教室



△サロン・あべの▽7月の出会い

99年7月17日(土)、午後1時から、育徳コミュニティセンタ―2階研修室において、7月の出会い「タイ人によるタイ料理教室」を開催しました。

夏の暑い時期に、食欲をそそるタイ料理3品

○ヤムウンセン

(タイ風はるさめサラダ)

○トムヤムクン

(エビ入りトムヤムスープ)

○サクーカティ

(いも入りココナッツミルク)

を在日10年の加藤ナムティップさんに流暢な大阪弁で調理してもらい、全員で試食しました。

○ヤムウンセン

ヤムは、混ぜ合わせる。ウンセンは、春雨。センは、細長い線の意味。今回は、食べやすいように豚肉の固まりを使いまし

だが、本場ではひき肉を使いません。まず、豚肉を線に切り湯がきます。イカは飾り包丁を入れ細切りにしてゆでます。イカ・豚肉を水切りしておきます。春雨は、ゆでておきます。キュウリは、細切りと薄切り(飾り用)。トマトは、湯むきし櫛形に切っておきます。玉ねぎも細切りにし、水にさらし水切りをしておきます。セロリは葉もすべて細切りにします。そして、ボールに春雨・豚肉・野菜などをすべて入れ、ナンプラーを数滴と、レモン汁1個分と、とうがらしを2mmくらいに切り好みの量を入れます。そして、だしの素(カツオ味1袋)をふり入れよく混ぜ合わせます。皿にレタスを敷き、櫛形トマトを周りに並べ、キュウリの薄切りも飾り、中央に春雨を盛ります。辛めにしたければ、ナンプラーととうがらし

しとレモン汁を多めにします。

○トムヤムクン

トムはスープ、クンはエビの意味。世界3大スープの一品。殻付きのエビをゆで、赤みが出たら取り出します。殻付きでゆでるのは、殻から良いだしが出るからです。後で背わたを取り殻は捨てます。湯にトムヤムの素を入れます。1個で1リットルのスープ量(本場では2個)。ねぎ・細長いレモングラス・生姜に似たカーというハーブ・みかんの葉みたいなバイマグー・レモン・2mmに切ったとうがらしを入れます。具として、マッシュルームを縦半分に切り、ミニトマトも縦半分に切り入れま

す。仕上げにトムヤム用チリペー

○サクーカティ

サクーは白、すなわちタピオカのこと。カティはココナッツミルクの意味。カティはココナッツミルクとヤシの実砂糖(代りに普通の砂糖でも)を入れ煮溶かします。甘さをみながら良ければ冷まし、タピオカを入れます。蒸したサツマイモを1cm角に切り、中に入れ水を混ぜて出来上がりです。冬は温かくして食べます。(イモの代わりにスイカを入れてもいいです。)

試食

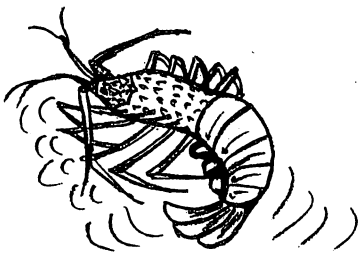
サラダとスープは、日本人に合わせて辛さを抑えてあるため(タイの子供が食べるくらいの辛さ)、おかわりをする人もいくらか好評でした。ただ、辛さを抑えていても、とうがらしを食べた人は、舌に火がついたようになつた人もいたと思いま

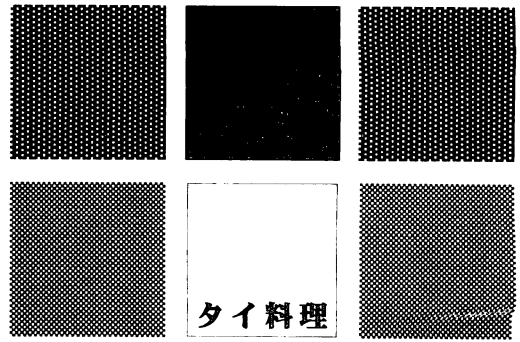
す。

デザートのココナッツミルクは料理が辛かった分、冷たさと甘さが幸せ気分にくれました。最後に、当日の朝、油で上げたタイのエビせんべいも出され好評でした。

タイ料理は辛い分、体温が上がってカロリー消費量が増えるため、ダイエットにも良いといわれています。夏には、食欲をそそるタイ料理です。ただし下痢に気をつけて食べましょう。

参加者1123名(加賀谷 正)





อาหารไทย

アー・ハー・ン・タイ

今、秋の海外旅行案内が新聞でよく見るように思います。その中で目を引いたのが「晩秋のバンコク 国王72歳を祝い 壮麗な王様の船の行進、金箔を張り詰めた船体が母なるチャオプラヤー川に繰り出す。」というものでした。

タイという国が七月のタイ料理を賞味してからにわかに身近に感じられてきました。今までも仏陀の国、信仰心の厚い国と思っていました。生活について深く考えたことがありませんでした。

それが、今回のタイ料理三品を試食したり、加藤さんの実家での食べ物のお話を聞いて（こんにやくや納豆を食べる）、とても身近に思われました。日本で日ごろ使用している食材でありながら、タイの調味料と加藤さんの鮮やかな調理が加わると本場のタイ料理が出現したのですから、本当に驚きました。味は私たちの口に合わせて辛さを抑えられていたそうです。それでも辛いと言いながら、辛さをちよつぱり楽しめました。後に残らない辛さと爽やかな口当たりは、レモン汁をたっぷり使用されていたからでしょうか。これなら家でも作れると思えました。あの名高い「トム・ヤム・クン」でさえ目の前であれよあれよと思う間もなく出来上がっていったのですから、時間をかければ私にも可能と思わせてくれる楽しい時間でした。

食は文化ということを言われたり、聞いたりしますが、今回の事でその一端を感じました。包丁と左手の動きだけで野菜が鍋へ切られながら飛び込んでいくさまは、まな板の上で押えつけて切っている日ごろの料理とはまったく違ったものでした。また、

辛さより、癖のある匂いと味があるのではと気がかりでしたがそれも調理をしている間だけのことで、食すると異国の味と香りが旨味となって口に広がってゆきました。参加者の一人が「初めて外国の料理を食べました」と言われた言葉が印象に残りました。

料理をするには難しい場所で、本場の味を楽しませていただきましたこと、本当にありがとうございました。

(け)

(題字・加賀谷正さん)

好評のエッセイ!

岡知史著

□ 知らされない愛について

□ ほんの少しの神に近い部分

◎ どちらも・700円

06・6691・1028 富田まで

ピア・カウンセリングを考える

——ありのままの自分を受け入れ、
生き生きした生活を送るために——

17

伊藤智佳子

は①障害者プラン全体に関わる点の評価を試みる。

△障害者プラン全体に関わる点の評価について▽

1 優先順位

「障害者プラン」では「当面障害者施策として緊急に整備すべき目標」として、

1 住まいや働く場ないしは活動の場の確保、

2 地域における自立の支援、

3 介護サービスの充実、

4 第3セクターによる重度障害者雇用企業などの全都道府県域への設置を促進する、

5 バリアフリー化の促進、

6 緊急通報を受理するファックス110番を全都道府県警察に整備する、の6つを挙げている。

施策の優先順位を決めたことは、障害者プランの実効性を高めるという意味において評価できる。

2 数値目標

施策の具体化のために数値目標を設定し

たことを評価点として挙げるができる。

それが設定されているのは「当面障害者施策として緊急に整備すべき目標」の6つについてである。しかし、一方では、「当面障害者施策として緊急に整備すべき目標」に指定され、数値目標が設定されているのは厚生省関連の施策がほとんどであるという問題点がある。

3 障害者の範囲

「難病を有するものに対して、関連施策としてホームヘルプサービスなど適切な介護サービスの提供を推進する」としている点は、障害者基本法制定時の参議院附帯決議のてんかん、自閉症者、難病者を障害者とするとしたことを受けた施策として評価できる。しかし、自閉症者については、これまで通知的障害の枠の中の施策だけしか示されていない。自閉症者への援助は、それだけでは不十分である。てんかん者とあわせて、施策の整備が課題となっている。

4 その他

障害者プラン実施の財政面での保障や、プランの見直しに関することなどが課題となる。

【わが国におけるピア・カウンセリングの現状から確認できたこと②】

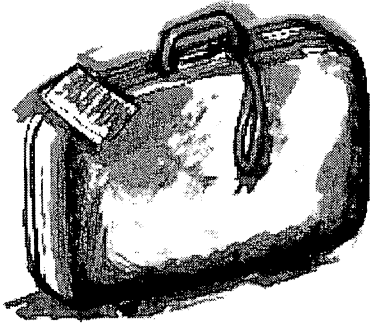
―障害者基本法、障害者基本計画、生活支援事業との関わりから④―

前号（VOL. 157）では、障害者プラン策定の背景について整理した。障害者プランの評価を、①障害者プラン全体に関わる点、②個々の施策に関わる点に分け、筆者なりにまとめることとしたが、今回

★運の悪い日

ロンドンの空港に着いて税関に入ったとき、これまで何もなく通り過ぎていたのに今回は呼び止められた。私は税関で調べられることなどないだろうと妙な自信を持っていたが、これは間違いだっただけらしい。

カバンを開けてくださいと、若い女性の職員に言われて少しあわてながら開けた。なんだか、細々としたものばかりが出てきて恥ずかしい。



私はどこかホテルに泊まるたびにサ―ビスで置いてある使い捨てのハブラシやひげそりなどを持って帰る癖がある。シャンプーやリンス、櫛くしや石鹸もあるときは持って帰ってしまう。しかも、使い捨てのひげそりなどは、使い捨てないでいつまでも持っているから、それだけで引き出しがひとつ一杯になるほどある。ちょっととした海外旅行は、こういうものを持って使い捨ててくるには絶好のチャンスである。

で、それが税関で見られてしまった。使い古して刃に白い石鹸の跡があるようなプラスチックの安物のひげそりが何本も出てきて、税関の人と思わず目が合ってしまったときなどは、私も外国人のように手のひらを上に向けて肩をすくめなくなった。

その日のロンドンでは東京よりも暑いくらいで、ホテルに着いたころには汗びっしょりになっていた。長旅のとき

にはいつもそうするように、服を脱いで石鹸水の中に浸けてしまう。そしてシャワーを浴びた。

バスタオルで身体をふきながら着替えを出そうとする。ところが、どうしても鍵が開かない。鍵は番号の鍵である。その番号は、いつでも自由に換えられる仕組みになっている。鍵をはずした状態のときに好きな番号に設定できるのである。

しかし、その便利さがかえって命とりになってしまった。税関で調べられるとき、あわてて開けて閉めたためにいつの間にか自分でも知らない番号に設定されてしまったようなのである。

さあ、困った。鍵であるから手で引っぱっても取れるはずがない。カバンを壊してしまおうかとも思ったが、その道具もない。ホテルの人に言っただけでペンチか何か借りて来ようかと思ったが、いったいペンチで鍵が壊せるとも思え

ないし、第一、腰にバスタオルだけ巻いてフロントまで降りていくには相当の勇気がある。まして外国だから、どんな誤解を受けるかわからない。私の荷物であると信じてもらえるかどうかもわからない。

私の結論は、番号の鍵なのだから番号が合えば必ず開く。じゃあ開けてみよう、ということだった。番号は〇から九まであり、それが三つ並んでいる。つまり鍵の番号は千通りある。一つの番号を確かめるのに二秒かかるとして二千秒以内で開くはずだ。

しかし実際に一つ一つやってみるととても疲れる。二秒ごとに時計のように動き続けることは無理だと思った。

そこで思いついたのは、テレビ映画でやっているように音や手の感触で番号を探り当てる方法である。驚いたことに、あれこれやっているうちにコツが掴めてきて数分で番号がわかってしまった。千円もしない鍵なんて、簡単に開いてしまうものなのである。

ホッととして街に出ると、本屋にはな

ぜか日食の本が積んである。八月の十一日には人が一生かかって見ることができなにかぐらいに珍しい皆既日食が、ここロンドンで見られるらしい。なんと私は前日の十日にロンドンを立つ飛行機を予約していたのだ。あと一日、日をずらしていたらと思うと、なんだか悔しくてしかたがない。しかし感謝しなければいけないのは、外国で私がこのように乱筆で書いた原

感謝

カンパ、はがき、切手、お茶菓子、お茶、バザー用品、冊子等の寄贈、またサロングッズのお買上げありがとうございます。

赤松菊間、安達尚子、石田花子、伊勢村和子、井上礼子、植松菊雄、上平幸雄、大高澄子、大野淑、岡賀寿子、加賀谷正、加藤ナムティップ、木口久子、蔵田均、神城昭子、小島敬大、小嶺広倫、阪口悦子、清水郁子、下村実幸、城山敦子、菅原秀子、

稿を、日本でワープロで打ち直してくださる人がいるということである。人に恵まれるという運があれば、その他の悪い運も何とか補って余りがあるものだと思う。(知)

サロンの一筆箋

一冊一〇〇枚綴一五〇円

杉山鳥枝、大丸久美子、高尾澄男、竹村定子、竹島照子、谷口安子、田村昌子、辻本輝子、手島八重子、出口正敏・美和、照井邦子、富田万里子、富田御喜代・慶子、友田明子、中岡久美子、中村宣子、中村久子、鍋島真紗世、永堀厚子、新土居英雄、萩原弘巳、林三起子、原田仁、久木浩、平尾章子、藤井さゆり、牧口明、松田峰子、丸山寿美子、村田能子、柳生幸子、山口豊子、山口富美子、山本敏子、山村貴司、山根匡子、吉原和朗、その他の方々、

植物あれこれ

第七回

山口康二郎

田舎ぐらし(二)

——森林のありがたさ——

田植え風景は淋しいものでしたが、天王寺へ帰って三日もすると、またぞろ田舎へ行きたくなってきました。何が私を田舎へかり立てるのか考えてみました。

その第一は澄んだ空気です。駅に降り立った途端それに気がつきます。季節に関係なく思わず深呼吸をしてみます。

車が少ないせい？
それとも人が少ないせい？

もちろんそれもあります。しかし、最大の原因はすぐそばに森林があるということだと思います。

森林の人に与えてくれるものは幾多ありますが、最大の効用は空気の浄化です。森林の植物は大量の葉をもっていて、それぞれの葉が光合成を行っています。その結果空気中の二酸化炭素を吸収し、酸素を出し

ています。

森林があるから我々動物は生きていられるのです。歴史的に言えば地球上に動物が出現したのはその前に植物が生息し酸素を放出してくれたからです。

森林はそればかりではありません。雨水を蓄え洪水を防ぐ天然のダムの役目も果たしてくれます。森林がなかったら降った雨のほとんどは地表を流れ洪水となります。しかし、森林があれば根や地下茎、苔などが保水力をもっており、大雨でもしばらくこれを保ち、地下に浸透させ流量を調節してくれるのです。

また、そのために河川の枯渇を防いでいます。さらに、森林の最大の効用は、陸上に住むほとんどの動物に食べ物と住処を与えてその生命を支えていることです。

人間もその例外ではありません。しかし人間は森林の価値を忘れ、その経済的効果のみを追求し、広範囲に伐採し、その結果

は、地球環境を悪化させる原因にもなっているのです。

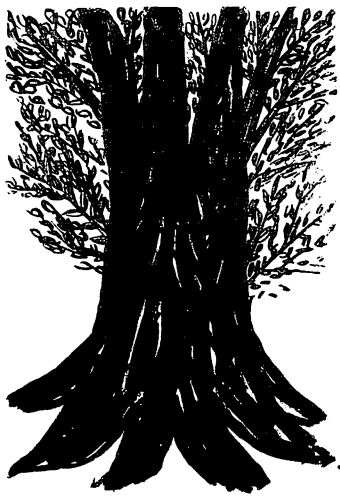
——ここまで天王寺の狭苦しいマンションの中で書きました。さて田舎では——

朝四時に鳥の声で目が覚め、外へ出てみると東の山の稜線がくつきりと浮かび上りあちこちで小鳥が鳴き交わっています。

思わず、身震いするくらいひんやりした空気を胸一杯に吸い込みます。

人が人として森から離れて初めて草原に立った時の原風景は、山があり、草があり、川が流れていたはずですが、人間はその原風景に魅かれるのは当然のことなのです。

ウグイスの声を聞きながら、今日も一日草取りをしよう。明日は魚釣りに行きたいナー。



美智子のこんな話

岸田美智子



ライフ・ネットワーク
10周年記念講演&シンポ

共に考えよう！ あすの施設

介護保険の導入、措置制度から契約制への移行など、施設を取り巻く状況が変化しつつあるのに伴って、各地で今後の施設のある方に関する議論が行われています。大阪府でも昨年1月「知的障害者入所施設利用者の生活・支援のあり方に関するガイドライン」に引き続き、身体障害者版ガイドラインが出されようとしており、大阪市でもガイドライン検討委員会で検討が始まろうとしています。

そんな中で、大阪府の身体障害者版ガイドラインで施設を「社会生活上のためのエンパワーメントの場」として位置づけているように、施設利用者自身の活動とその支援がますます重要になってきています。今後どのように施設が変わっていくかとしているのか、当事者活動の活性化に向けた課題、支援のあり方などを皆さんといっしょに考えたいと思います。

□日時 99年9月25日(土) 11時～16時
□場所 早川福祉会館4階ホール
□プログラム

・講演 11時～12時10分

順正短期大学教員 杉本 章氏

テーマ

「社会福祉基礎構造改革で

施設はどう変わっていくのか」

テーマ

「施設利用者のエンパワーメント

にむけて」

香川県身体障害者療護施設「たまも園」

利用者の方々

障害者自立生活援助センター・とよなか

副代表 井上 康氏

電話は早い、
ファックスも
Eメールもある
けど、
こころ伝わる
サロンの絵はがきが
いい。



サロンの絵はがき

五枚一組 一八〇円

大阪府福祉部障害福祉課施設指導係

主査 松嶋 桂子氏

自立生活センター・MY・DO(まいど)

事務局長 下村 雅哉氏

コーディネーター

順正短期大学教員

杉本 章氏

□資料代 500円

*昼食の弁当を希望される方は事前にお知らせください。弁当代550円。

□連絡先

ライフ・ネットワーク

〒558-0001

大阪市住吉区大領5-10-16

TEL 06-66607-8260

FAX 06-66607-5503

主催

ライフ・ネットワーク

共催

障害者の自立と完全参加を目指す大阪連絡会議 施設部会

自立生活センター・MY・DO

(まいど)

後援

大阪市(予定)、大阪府(予定)

「語り部」として思うこと

私は「語り」をはじめ、今年でちょうど五年目を迎える。

最初は、善甫美智子先生に師事を受け、「語り」というものがどんなものか自分なりに理解できるようになった。そしてその後、奈良「たんぼの家」の語り部学校」に入学して専門的に勉強した。その間に南光仁子さんと知り合い、彼女の紹介で「スノーマン福祉考房」という会に入って、「語り」を続けている。なお語るジャンルは他の人と同じように童話や詩で時間にして五分ぐらいである。

現在ではだいたい月に一度ぐらいステージに立って語っているが、未だに緊張してあがってしまうことがよくある。そんな時には、「千軍万馬」という熟語を思い出すことにしている。申すまでもなく「千軍万馬」と

晴れのち晴れ

⑪

稲垣 恵雄

は、経験豊かで場なれしているという意味である。確かに一回でも多くステージで語っていると、だんだん慣れてきてスムーズに語れるようになってくる。それは自分の力でそうなるものばかりだと思っていた。しかしよく考えてみると、決して自分の力ではなく、聞いてくださるお客さんが、私に勇気を与え、パワーを引き出してくださるということが分かった。要するにお客さんが、私を「語り部」として温かい眼ざしで見守り、育ててくださったのだ。

先日、童話作家の松谷みよ子さんが「語りは心の母乳である」とおっしゃっていた。何と含蓄ある言葉であろう。それ以来、私は前述の「千軍万馬」とともに「語り」は心の母乳である」という言葉を念頭に置いて語ることにしている。

生命力

照井邦子

きびしい暑さが続いています、暑さに負けていませんか。

今回のハサロン・あべのV紙で「五体不満足」の事が載っていましたが、私も買って読みました。また、テレビにも出ていたので見ました。あの人の明るさの裏には、大へんな苦労があるだろうと思います。

私はお店をやっていますが、肘から下がなく買物かごをかううじて曲げた手にひっかけて来られた方がいました。おつりを渡す時、直接おさいふの中におつりを入れてあげたことを思い出します。それから、朝早く、紙に「会社を休む」伝言を書いて、私に電話してほしいと言って来た耳の不自

由な人もいます。

障害を持つていても、明るく生きている人を見るととても感動してしまいます。私もこれから年老いていき、どんな病気になるかもしれない。そんな時、負けないで前向きに生きねばと思います。

そんな事を考えていたら、前に朽木村に行つた時のことを思い出しました。「かたくり」の花を探しに行つた時、私は誤つてかたくりのつばみを踏んで折つてしまいました。その折れたつばみをズボンのポケットに入れて帰つてきて、何げなく手をポケットに入れて驚きました。ポケットの中にかたくりが咲いていたのです。折られても最後の力をふりしぼつて咲いたのです。思わず涙が出そうになりました。すごい生命力。学ばねばと思います。



朗読グループ「ほけっと」のご協力、

ハサロン・あべのV紙一五七号の録音テープ(六〇分)が出来ました。

朗読テープ文庫

1. ハサロン・あべのV紙は、第一号より一五七号までそろっています。(五〇号は、九〇分と六〇分の二本のテープに、一〇〇号は、一二〇分テープ二本)
 2. ハサロン・あべのV十周年記念誌「はあとが、はろー」(九〇分テープ二本十一二〇分テープに収録)
 3. 絵本「未知の記憶(作・絵 中川勝彦)
 4. 「ラジオたんば」放送「ハサロン・あべのV平成七年五月の出会い」放送分(三〇分)
 5. エッセー集「逃げたノナノボラ」(岡本栄一著・糸でんわ音訳)
 6. 「キミたちだけじゃ困るんだ」(山田誠1995年著・糸でんわ音訳)
 7. 「金子みすゞへの旅」(島田陽子著九〇分テープ二本・糸でんわ音訳)
 8. 「夕やけ空のオニヤンマ」(牧口一二著・九〇分テープ四本糸でんわ音訳)
 9. 「ガベちゃん先生の自立宣言」(曾我部教子著・九〇分テープ五本糸でんわ音訳)
- いずれもご希望の方には、ダビング、または貸出しをしますので、富田までお申し出ください。(06-66691-2028)

さきみみずきん

馬氏との再会

昨年（1998年）の春に来阪され、サロン紙にも度々お便りをいただいている韓国の馬泰植氏が、アミティ舞洲で開催される日韓障害者交流会（二四日～二五日）に参加するために七月二二日～二六日にかけて大阪へ来られました。韓国からは五二名の障害者が、三つのグループに分かれて各施設見学や観光や研修をされたようです。馬氏のグループは長居公園の中にあるユースホステルが宿泊所でした。私は二三日の朝、お目にかかるため出かけて行きました。競技場の下の三階のユースホステルは明るく広々としていて、窓からは公園の木

々の緑が爽やかに見えました。早く着きすぎて、朝食はまだというところで、食事をされるテーブルにお邪魔して、再会を楽しましました。印章業の他に漫画の執筆業も何本か持っていて忙しい毎日だそうです。が、その上にまだまだしたいことがいっぱいあって、もっと時間が欲しいと言っておられました。世界の人と友達になりたいそうで、この時も食事をしていたカナダの親子さんと名刺を交換されました。何事にも積極的な行動力に感心しました。韓国は暑い、しかし大阪の暑さは特別とのことでした。ほんとうに大阪の暑さは格別です。（け）

お知らせ

サロン・あべの9月の出会い

日時 9月18日（土）午後1時～4時

場所 育徳コミュニティセンター研修室

（阿倍野区阪南町5-15-28

スロープ、車いすトイレ有り

テーマ 「頸髄損傷者の生活術」

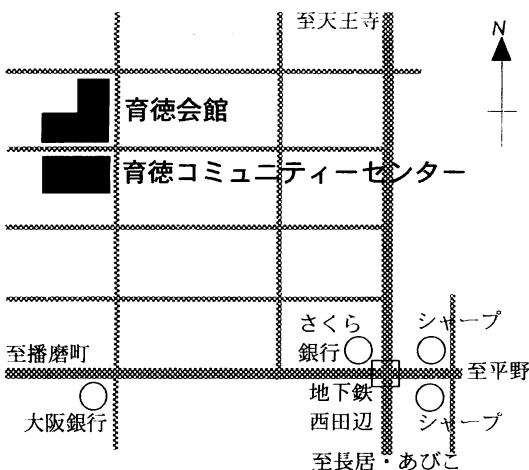
～24時間介助体制の確立～

パネラー 後藤 基泰 氏

会費 なし

お申し込み・お問い合わせ先

☎06（6691）1028（富田慶子）





サロン隣組ニュース

■「サロン淀川」9月の出会い

日時 ; 平成11年9月19日(日)
午後1時30分~午後4時

場所 ; 「やすらぎ」
[大阪市淀川区三国本町2-14-3]

内容 ; 「失語症って何？」
一楽しいおしゃべりは、お互い
を理解することからー

パネラー : 杉本明子氏
尼崎厚生会 言語聴覚士

会費 ; なし

問い合わせ先 ; 淀川区社協 ボランティア・ビューロー
TEL 06-6394-2900

■「ウイズ東淀川」9月の出会い

日時 ; 平成11年9月12日(日)
午後1時30分~4時

場所 ; 東淀川区民会館4階会議室

[大阪市東淀川区東淡路1-4-53]

内容 ; 「音楽の秋・おしゃれの秋」
シタールの音色にのせた、
ちょっとエレガントなおしゃれ
なお話

パネラー ; 山中宣夫氏
(彫金師・シタール奏者)

会費 ; なし

問い合わせ先 ; 鈴木 昭二
TEL・FAX 06-6340-3082

■「サロンいたみ」9月の出会い

日時 ; 平成11年9月26日(日)
午後1時~3時

場所 ; 伸幸苑(伊丹市寺本6-150)
[TEL 0727-78-6765]

内容 ; 阪急バンド演奏による
コンサート

会費 ; なし

主催 ; すみれ会(ボランティアグループ)
申し込みと問い合わせ先 ; 西原(19時以降)
☎ 0727-79-4078

FROM EDITOR 編集後記

<サロン・あべの> でいろいろな出会いがありました。 「料理教室」は今回が初めてでした。主婦歴10年のナムティップさんの軽妙な包丁さばき。流暢な日本語での説明と共に進む料理の香り。そして、おいしくごちそうになった3品のお味。これらをみなさまに十分お伝え出来ないもどかしさが残る158号の編集でした。(石)

編集人 ; サロン・あべの運営委員会・<サロン・あべの> Vol.158 ['99. 8.21. 発行] 定価 ¥ 100.

代表 ; 山村貴司 〒546-0033 大阪市東住吉区南田辺5-1-18 TEL 06-6691-9071

連絡先 ; 富田慶子 〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町6-3-26 TEL・FAX 06-6691-1028

表題 ; 井上憲一・筆 文中イラスト ; 石田美禰子

郵便振替口座 ; サロン・あべの 00950-9-26941

印刷 ; セルフ社 〒546-0044 大阪市東住吉区北田辺町4-23-2ミスターDビル2F TEL 06-6719-8212

一九九一年九月三日第三種郵便物認可(毎日発行)