



しゅわ 手話を まな 学んでみよう！



もくじ 目次

- 3 ^{みみ} ^き ^{ひと} 耳が聞こえない人について①
 - 4 ^{みみ} ^き ^{ひと} 耳が聞こえない人について②
 - 5 ^{わたし} 私たちができることは？
 - 6 ^{しゅわ} 手話ってなんだろう？①
 - 7 ^{しゅわ} 手話ってなんだろう？②
 - 8 ものしりコラム
 - 9 ^{しゅわ} ^{わひょうげん} ^{しょうかい} 手話表現の紹介：はじめて会うときは
 - 10 ^{しゅわ} ^{わひょうげん} ^{しょうかい} 手話表現の紹介：あいさつ①
 - 11 ^{しゅわ} ^{わひょうげん} ^{しょうかい} 手話表現の紹介：あいさつ②
 - 12 ^{しゅわ} ^{わひょうげん} ^{しょうかい} ^き ^も ^{つた} 手話表現の紹介：気持ちを伝えよう
 - 13 ^{しゅわ} ^{わひょうげん} ^{しょうかい} ^{ふだん} ^{せいかつ} ^{なか} ^{しゅわ} 手話表現の紹介：普段の生活の中での手話
 - 14 ^{ゆび} ^も ^じ ^{しょうかい} 指文字の紹介①
 - 15 ^{ゆび} ^も ^じ ^{しょうかい} 指文字の紹介②
- (追記) ※この冊子の手話のイラストは右手で表現していますが、
左手で表現してもかまいません。

はじめに

^{しゅわ} ^{たいせつ} 手話は、大切なことば

^{みみ} ^き ^{しゅわ} ^{つか} ^{せいかつ} ^{ひと} ^{しゃ} ^{しゃ} 耳が聞こえず、手話ということばを使って生活している人をろう者といいます。ろう者は、
^{ひと} ^{こえ} ^き ^{じぶん} ^{こえ} ^だ ^{はな} 人の声を聞いたり、自分で声を出して話したりすることがむずかしいです。

また、ろう者は小さいときから聞こえない人が多いですが、小さいときに聞こえなくなると、
^{おんせい} ^{おんせい} ^{みみ} ^き ^{おぼ} ^{むずか} 音声のことばを耳から聞いて覚えることが難しいのです。

そのため、ろう者の間で、^{しゃ} ^{あいだ} ^て ^{うご} ^{かたち} ^{ひょうじょう} ^い ^み ^{ないよう} ^{かんじょう} ^{あらわ} ^{しゅわ} 手の動きや形、表情で意味、内容や感情を表すことばである手話
^う ^{つか} ^き ^{ひと} ^{おんせい} ^{つか} ^{かんが} ^{ひょうげん} が生まれ、使われてきたのです。聞こえる人たちが音声のことばを使って考え、表現し、コミュ
^{おな} ^{しゃ} ^て ^{しゅわ} ^{つか} ^{かんが} ^{ひょうげん} ニケーションするのと同じように、ろう者は手のことばである手話を使って考え、表現し、コミュ
^{おな} ^{しゃ} ^て ^{しゅわ} ^{つか} ^{かんが} ^{ひょうげん} ニケーションするのです。

^{みな} ^{がいこく} ^{こころほそ} ^{おも} ^{じぶん} 皆さんも外国へ行ってことばがわからなくて心細い思いをしているときに、自分のことばが
^{すこ} ^{つう} ^{ひと} ^{しゃ} ^{おな} ^{まわ} ^{すこ} 少しでも通じる人がいてほっとしたことがあるかもしれません。ろう者も同じです。周りに少
^{しゅわ} ^{ひと} ^{たす} しくても手話がわかる人がいるととても助かるのです。

また、手話ができなくてもいろいろな方法でろう者とコミュニケーションをとることはでき
^{さっし} ^{しゅわ} ^{みみ} ^き ^{ひと} ^{ほうほう} ^か ます。この冊子は手話のほか、耳が聞こえにくい人のことやサポート方法についても書かれ
^{みな} ^{さっし} ^よ ^{だれ} ^{あんしん} ^く ^{しゃかい} ^{つく} ています。皆さんもこの冊子を読んで、誰もが安心して暮らせる社会を作っていきます。

耳が聞こえない人について①

「耳が聞こえない、聞こえにくい」とは？

耳の聞こえにくさは、人によって、まちまちです。少し聞こえる人もいれば、ほとんど聞こえない人もいます。

手話を使う人もいれば、手話を使わずに筆談（紙などに文章を書いて内容を伝えるコミュニケーション）する人もいれば、補聴器や人工内耳を使って音声でコミュニケーションをとる人もいます。

このように耳が聞こえない、聞こえにくい人の中でも、毎日使うことばやコミュニケーション方法はまちまちですので、その人が使いやすい方法でコミュニケーションをとってください。



耳が聞こえない、聞こえにくい人がコミュニケーションをとる手段は下記のような方法があります。

手話には、目と耳の両方に障がいのある方(盲ろう者)が使う触手話や接近手話という手話もあります。

みみ き ひと 耳が聞こえない人について②

みみ き ひと こま
耳が聞こえない人はどんなことに困っているのでしょうか？

みみ め みみ き
見た目では耳が聞こえにくいとい
うことがわからない

耳が聞こえないというのは見ただけでは
わからないので、聞こえなくて困って
いても、気がついてもらえないことがよくあ
ります。

また、後ろから話しかけられても聞こえ
ないので返事をしなかったときなど、それ
を無視したと誤解されることもあります。



よびだ ほうそう おと
呼び出し、放送といった音によ
る案内、合図が聞こえない、わ
からない

びょういん なまえ よ き
病院などで名前を呼ばれても聞こえな
いため、順番が後回しになってしまうこ
とがあります。

また、駅や店内での放送が聞こえない
ため、どのホームにどこ行きの電車が来
るのか、どこで何が行われているのかわ
かりません。



まわ ようす
周りの様子がわからない

みち ある じどうしゃ じてんしゃ
道を歩いているとき、自動車や自転車
の近づいてくる音が聞こえないため、危
険な目にあうことがあります。

じこ さいがい お なに お
事故や災害が起きたとき、何が起きて
いるのか、どうすればいいのかわからな
くて困ることがあります。



わたし 私たちができることは？

みみ き へい ひと ほうほう
耳が聞こえない人へのサポート方法

みみ き へい ひと ほうほう ちが
耳の聞こえにくさの程度、毎日使うことばやコミュニケーションの方法は人によって違います。

また、みみ き へい ひと ほうほう ちが
耳が聞こえないことに加えて、め み しょう ひと
目が見えないなどのほかの障がいがある人もいます。
わたくし へい ひと ほうほう かくにん
私たちが耳の聞こえない人をサポートするときには、その人が望む方法を確認してからサポートしましょう。

マスクをしているとくち かたち み こえ き こま
口が見えず、声もはっきり聞きとれずに困ることがあります。
その場合には、じゅうぶん きより と はず かみ か
十分な距離を取ったうえでマスクを外すか、紙に書くなどしましょう。

サポート方法

①手話

ろう者がよくつかいます。



②筆談

途中で聞こえなくなった人がよく使います。



③音声

少し聞こえる人がよく使います。



④空書

紙やペンなど書くものがないとき、
くうかん じ か ほうほう
空間に字を書く方法です。



⑤その他 身振り、絵やイラスト、スマートフォンの文字入力を使ってもよいです



はな 話すときは相手に伝わっているかどうかを確認しながら、
はな 話しましょう。
あいて はなし つた 相手には話を伝えようとし、あいて はなし 相手の話をわかれようとする
き も たいせつ 気持ちが大切です。

しゅわ 手話ってなんだろう？①

しゅわ て かたち いち うご ほうこう おお かお ひょうじょう からだ つか い み あらわ
手話は、手の形、位置、動きの方向や大きさ、顔の表情や体を使って意味を表します。

• ふだんの動作の中にも手話がある
ふだんの生活の中で使っている動作の中にも、手話と同じことばがあります。

わたし



あなた



食べる



さようなら



OK



だめ



• 手話にもなりたちがある

しゅわ もの かたち どうさ かんじ ひょうげん
手話にも物の形や動作、漢字などいろいろななりたちのある表現があります。

かたち
形から

やま やま かたち
山 山の形にそって
かたて うご
片手を動かします。



いえ りょうて やま かたち
家 両手で屋根の形を
つく
作ります。



どうさ ほうこう いち
動作の方向や位置から

きのう
ひとさし ゆび ぜんほう
人差し指を前方から
こうほう
後方に動かします。



あした
ひとさし ゆび こうほう
人差し指を後方から前
ほう
方に動かします。



しゅわ からだ
手話では身体
の前方が未来、
こうほう
後方が過去を
あらわ
表します。

かんじ
漢字から

うえ みぎて 2 指を ちよくく
上 右手 2 指を直角に
ひとさし ゆび
伸ばし、人差し指を
うえ
上に向けて上げる。



した みぎて 2 指を ちよくく
下 右手 2 指を直角に
ひとさし ゆび
伸ばし、人差し指を
した
下に向けて下げる。



しょう た ひとりてひとさしゆび
小 立てた左手人差し指
を右手 2 指ではさ
み、
「小」の字形を
作る。



かわ みぎて 3 指の指を ひろ
川 右手 3 指の指を広げ
て下ろし、「川」の字
形を書く。



しゅわ 手話ってなんだろう？②

しゅわ おぼ たいせつ
手話を覚えるときに大切なことは

しゅわ ぜんたい つか ひょうげん つぎ し しゅわ
手話は、からだ全体を使っていろいろな表現をします。次のことを知っておくと、手話を
おぼ やく た
覚えていくときに役に立ちます。

どうさ と い ふだんの「動作」を取り入れる

しゅわ ひょうげん
手話で「よろこぶ」を表現するより、
「ばんざーい！」と両手を上げてよ
りょうて あ
ろこぶほうが、うれしい気持ちをつた
えられることもあります。



かんじょう ひょうげん 感情をすなおに表現する

かな かな ひょうじょう
悲しいときは悲しい表情を、うれ
しいときはニコニコしてください。
しぜん かんじょうひょうげん たいせつ
自然な感情表現を大切にする
ことがしゅわじょうたつ ちかみち
手話上達の近道です。



とおまわ ひょうげん 遠回しに表現しない

たとえば日本語では、相手に何か
をねが
をお願いするとき、「いま て
てますか？」という尋ねかたをし
ます。でも、手話で 文字どおりに
「手があく」とあらわ つた
て 表しても伝わりませ
ん。この場合は、「今、いそがしい？
てつだ
手伝ってくれる？」と聞き
き ほうがつた
くほうが伝
わります。



て いち いみ あらわ 手の位置で意味を表す

あに おとうと あね いもうと て かたち おな
兄と弟、姉と妹は、手の形が同じで
すが、あに あね うえ おとうといもうと した
兄・姉は上に、弟・妹は下に
い ち い み ちが ひょうげん
位置することで、意味の違いを表現
できます。めうえ ひと じぶん め
目上の方は、自分の目よ
りうえ て お
り上に手を置きます。



ものしりコラム

デフリンピックって何？

ろう者のオリンピックです。「デフ」には「ろう者」という意味があります。オリンピックと同じように、夏と冬の大会があります。

一部音による案内を見た目でわかるように工夫している以外は、各競技のルールはオリンピックと同じです。

聞こえなくても車の運転はできるの？

耳が聞こえない人が車の運転をする場合には、車の運転技術のテストと安全についての教育を受けた上で、耳が聞こえない人を示すマーク（聴覚障害者標識）とワイドミラーをつけた車を運転できます。

耳が聞こえない人にとっても、車は日常生活に欠かせないものとなっています。

世界の国にも手話はある？

話し言葉に日本語や英語があるように、手話も日本の手話とアメリカの手話は違います。

また、さまざまな国のろう者がお互いにコミュニケーションできるように、共通の表現を使う「国際手話」という手話もあります。



デフリンピックマーク



聴覚障害者標識



左の手のひらを上に向け、右手の人さし指と中指を口へ運びます。



パンを食べるように、すぼめた右手を口元に近づける動作を繰り返します。

国によって異なる表現の手話の例

しゅ わ ひょうげん しょうかい あ
手話表現の紹介：はじめて会うときは
 はじめまして／あなたの名前は？／よろしくお願ひします

はじめまして

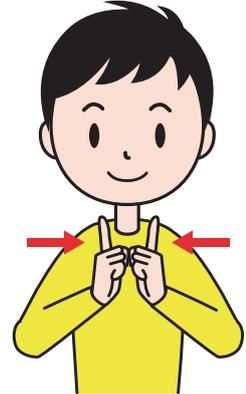
はじめまして

からだ まえ
 体の前にてのひらを
 した ひだりて お
 下にした左手を置き
 みぎて ゆび と
 右手の指を閉じなが
 らあ ひとさ ゆび
 上げ、人差し指を
 の
 伸ばす。



会う

りょうて ひとさ ゆび た
 両手の人差し指を立
 て、さゆう よ
 て、左右から寄せる。



ねが

よろしくお願ひします

みぎて はな まえ さ
 右手のこぶしを鼻につけ、前に下げながら
 て ひら
 手を開く。こぶしを鼻につける「よい」と、
 て さ ねが ねが
 手を下げる「お願ひ」で「よろしくお願ひし
 ます」となる。



なまえ

あなたの名前は？

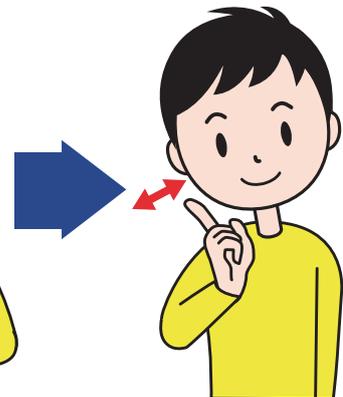
名前

ひだりて て
 左手の手のひらに、
 みぎて おやゆび はら
 右手の親指の腹を
 つける。



何

みぎて ひとさ ゆび
 右手の人差し指を
 た さゆう かる
 立てて、左右に軽
 くふる。



しゅ わ つうやくしゃ
手話通訳者について

きこえるひと しゃ
 聞こえる人とろう者をつなぐ人が手話通訳者です。
 みな
 皆さんもテレビなどで見かけたことがあるかもし
 れません。

しゅ わ つうやくしゃ
 手話通訳者は、ろう者の毎日の生活の中で、きこ
 えるひと かいわ つうやく しょうほう った
 える人との会話を通訳したり情報を伝えたりする
 ためにさまざまな場面で活躍しています。



しゅ わ ひょうげん しょうかい
手話表現の紹介：あいさつ①

おはよう！／こんにちは！／ひさしぶり！／こんばんは！

おはよう！

みぎて 右手でこぶしをつくり、こめかみのあたりに
 あ 当ててから下ろした後、軽くおじぎをする。



こんにちは！

みぎて 右手の人差し指と中指を立て、人差し指側
 をひたいにあてた後、軽くおじぎをする。



ひさしぶり！

りょうて 両手の4本の指の背をくっつけて、左右に
 はな 離していく。



こんばんは！

て 手のひらを前に向けた両手を、顔の前で左
 ゆう 右から交差させた後、軽くおじぎをする。



やってみよう①

わたし 名まえ 私の名前は〇〇〇〇〇〇〇〇です。

わたし



名まえ



「わたしの名まえ」
 しゅわ 手話・指文字で
 あらわ 表してみよう

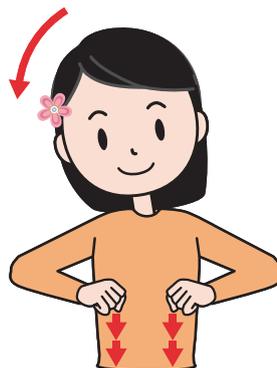
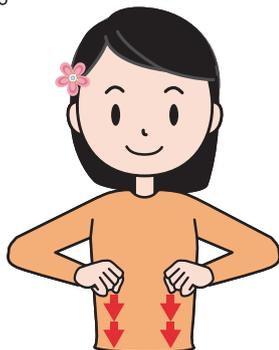
しゅ わ ひょうげん しょうかい 手話表現の紹介：あいさつ②

げんき 元気？ / さようなら！ / ありがとう / またね！

げんき 元気？

りょうひじ は むねまえ む あ
両肘を張り、胸前で向き合わせた
りょうて どうじ ちからつよ かいお
両手こぶしを同時に力強く 2 回下
ろす。

げんき しゅわ くび かたむ
元気という手話をやりながら首を傾け
て聞く意味を表現しています。

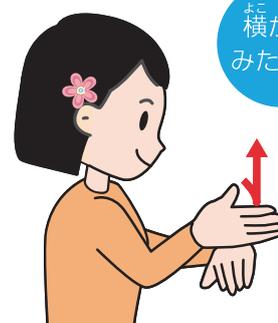


さようなら！

みぎて て まえ む さゆう かる
右手の手のひらを前に向け、左右に軽く
ふる。

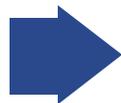
ありがとう

みぎて すいちよく た こゆびがわ ひだりて こう
右手を垂直に立て、小指側で左手の甲
をトンとたたく。



またね！

また
みぎて
右手でこぶしをつく
作って、ひとさゆび
と中指の伸ばしながら左に倒す。



あう
りょうて ひとさ ゆび
両手の人差し指を立てて左右から寄せる。



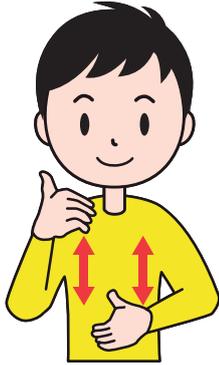
しゅ わ ひょうげん しょうかい き も つた 手話表現の紹介：気持ちを伝えよう

たの 楽しい！／おいしい／わかる／わからない／だいじょうぶ

たの

楽しい！

きよく りょうて お ま おやゆびいがい
わん曲した両手を折り曲げ、親指以外の
ゆび ゆびさき むね む こうご じょうげ うご
指の指先を胸に向け、交互に上下に動かす。



おいしい

みぎて て みぎがわ
右手の手のひらを右側のほおにつけて、
かいかる
2～3回軽くたたく。



わかる

みぎて て むね
右手の手のひらで、胸のあたりをトント
ンと2回たたく。



わからない

みぎて ゆびさき みぎかた かいうえ はら
右手の指先で右肩あたりを2回上に払う。



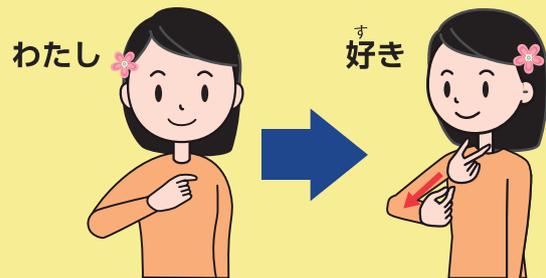
だいじょうぶ

みぎて おやゆびいがい ほん ゆび ゆびさき ひだりむね
右手の親指以外の4本の指の指先を、左胸、
みぎむね じゆん
右胸の順にあてる。



やってみよう②

わたし 私は○○○○○○○が好きです。



この手話のあとに
好きなものを手話で表現しよう。

しゅ わ ひょうげん しょうかい ふだん せいかつ なか しゅ わ
手話表現の紹介：普段の生活の中での手話

~が^す好き / ~したい / ~が^すきらい / ~したくない / べんきょう / あそぶ / 昼^{ひるやす}休み

す
~が好き / ~したい

のどに向けた^む右手^{みぎて}2指^しを^{まえ}前斜^{まな}め下^{した}へ^ひ引きな
 ながら閉^とじる。



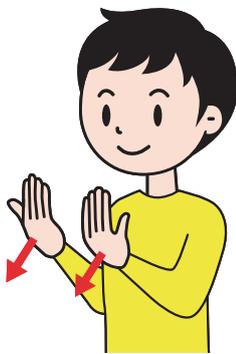
~がきらい / ~したくない

のどに向けた^む2指^しの^{ゆびさき}指先^{うえ}を上^むに向けて
 ひら^{ひら}開^{まえ}きながら前^だへ出^だす。



べんきょう

りょうて^{りょうて}の^てひら^てを^む手前^{なな}に向け、斜^ために立^たてて
 なら^{なら}並^おべて置^かき、軽^かく前^{まえ}へ2回^{かい}出^だす。



あそぶ

た^た立^{りょうて}てた^{りょうて}両^{ひと}手^さ人^{ゆび}差^かし指^{りょう}を^わ顔^{こう}の^ご両^{ぜん}脇^{ぜん}で交^ご互^ごに前^{ぜん}
 後^ごにうごかす。



ひるやす

昼休み

た^た立^{みぎて}てた^し右^{かさ}手^{ぜん}2指^{ほう}を^{ぜん}重^{ぜん}ねて前^{ほう}方^{ほう}から
 ひたい^{ひたい} ちゅうおう^{ちゅうおう}
 額^額の中央^{中央}へあてる。



すいへい^{すいへい} お^おいた^{りょうて}りょう^ひ手を^よ引き寄^{ひと}せ人^さ差^{ゆび}し指^が側^わ
 をつけ^あ合わせる。



ゆびもじ 指文字

指文字は日本語の「かな」にあたるもので、50音のほか、濁音や半濁音なども表現できます。基本的にきき手を使い、肩の前あたりで形を作ります。

ここに紹介している指文字は、相手側から見た形です。

ふきだしは
横から見た
形です



あ アルファベットの指文字「a」から。	い アルファベットの指文字「I」から。	う アルファベットの指文字「U」から。	え アルファベットの指文字「E」から。	お アルファベットの指文字「O」から。
か アルファベットの指文字「K」から。	き キツネを表しています。	く 数字の手話「9」から。	け 敬礼（けいれい）するときの手の形から。	こ カタカナの「コ」の一部から。
さ アルファベットの指文字「S」から。	し 数字の手話「7」から。	す カタカナの「ス」の字の形から。	せ 「いちばん背（せ）の高い指」から。	そ 「それ」を指す動作から。
た アルファベットの指文字「T」の変形。	ち ちに似ていることから。	つ カタカナの「ツ」の字の形から。	て 「手」を示しています。	と 「〜と…」の2つの物の意味。
な アルファベットの指文字「N」から。	に 数字の手話「2」から。	ぬ 「盗（ぬす）む」を示すしぐさから。	ね 木の根の形から。	の カタカナの「ノ」の字の形から。
は アルファベットの指文字「H」から。	ひ 数字の手話「1」から（ひい、ふう、みいの「ひ」）。	ふ 自分から見てカタカナの「フ」の字の形。	へ ひらがなの「へ」の字の形。	ほ 船の帆（ほ）を表しています。
ま アルファベットの指文字「M」から。	み 数字の指文字「3」、または「ミ」の字の形から。	む 数字の手話「6」から。	め つぶれた丸が「目」の形。	も 「〜も同じ」の手話から。

<p>や</p> <p>アルファベットの指文字「Y」から。</p>	<p>ゆ</p> <p>温泉マーク「ゆ」から。</p>	<p>よ</p> <p>数字の指文字「4」から。</p>
--	------------------------------------	-------------------------------------

<p>ら</p> <p>アルファベットの指文字「R」から。</p>	<p>り</p> <p>自分から見て「り」と書きます。</p>	<p>る</p> <p>相手から見て「ル」の字の形。</p>	<p>れ</p> <p>相手から見て「レ」の字の形。</p>	<p>ろ</p> <p>カタカナの「ロ」の一部。</p>
--	--	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

<p>わ</p> <p>アルファベットの指文字「W」から。</p>	<p>を</p> <p>「お」と同じ形を作り、自分のほうへ引きます。</p>	<p>ん</p> <p>自分から見て「ン」と書きます。</p>
--	---	--

<p>っ</p> <p>そくおん 促音</p> <p>「つ」の指文字を自分のほうへ引きます。</p>	<p>例：だ</p> <p>だくおん 濁音</p> <p>もとの指文字を横へ10cmくらい動かします。</p>	<p>例：ゆ</p> <p>やゆよ 拗音</p> <p>もとの指文字を自分のほうへ引きます。</p>
---	---	--

すうじ 数字

<p>例：ば</p> <p>ほんだくおん 半濁音</p> <p>もとの指文字を10cmくらい上げます。</p>	<p>例：ひ</p> <p>ちようおん 長音</p> <p>人さし指で上から下へ線を引きます。</p>
---	---

<p>0</p> <p>親指と人さし指で輪を作ります。</p>	<p>1</p> <p>人さし指を上へのばします。</p>	<p>2</p> <p>人さし指と中指を上へのばします。</p>	<p>3</p> <p>人さし指、中指、薬指を上へのばします。</p>	<p>4</p> <p>親指以外の4本を上へのばします。</p>
<p>5</p> <p>こぶしを作り、親指のみ横へのばします。</p>	<p>6</p> <p>手の甲（こう）を前に向けて、親指を上、人さし指を横へのばします。</p>	<p>7</p> <p>手の甲を前に向けて、親指を上、人さし指と中指を横へのばします。</p>	<p>8</p> <p>手の甲を前に向けて、親指を上、小指以外の3指を横へのばします。</p>	<p>9</p> <p>手の甲を前に向けて、親指を上、それ以外の4指を横へのばします。</p>

<p>10</p> <p>人さし指を立てて「1」を作り、のびた指を折り曲げ、少し右にずらします。</p>	<p>百 例：200</p> <p>「2」を作り、のびた指をはね上げます。</p>	<p>千 例：3000</p> <p>3本の指を横に向けて、「千」を書くように動かします。</p>
---	--	--

みみ き ひと ちょうかくしょうがいしゃ しゅわ みみ き ひと
耳の聞こえない人（聴覚障害者）や手話、耳の聞こえない人へのサポ
ほうほう き ばあい い か ちょうかくしょうがいしゃ
ト方法について、さらに聞きたいことがある場合は、以下の聴覚障害者
だんたい ちょうかくしょうがいしゃじょうほうていきょうしせつなど と あ
団体、聴覚障害者情報提供施設等へお問い合わせください。

【聴覚障害者団体】

一般社団法人 神奈川県聴覚障害者連盟
〒251-0052藤沢市藤沢933-2 神奈川県聴覚障害者福祉センター2階
TEL 0466-26-5467 FAX 0466-26-5454
メール kanagawa.f.deaf@gmail.com

【聴覚障害者情報提供施設等】

神奈川県聴覚障害者福祉センター
〒251-8533藤沢市藤沢933-2
TEL 0466-27-1911 FAX 0466-27-1225

横浜ラポール聴覚障害者情報提供施設
〒222-0035横浜市港北区鳥山町1752
TEL 045-475-2057 FAX 045-475-2059

川崎市聴覚障害者情報文化センター
〒211-0037川崎市中原区井田三舞町14-16
TEL 044-798-8800 FAX 044-798-8805

神奈川県盲ろう者支援センター
〒251-8533藤沢市藤沢933-2 神奈川県聴覚障害者福祉センター内
TEL 0466-90-5727 FAX 0466-90-5727

けん しゅわ どう が さくせい こうかい
また、県では手話動画を作成し、公開しています。
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/n7j/cnt/f537527/>

神奈川県 手話

検索



はっこう
【発行】

かながわけんふくし こ きょくふくし ぶ ちいきふくし か
神奈川県福祉子どもみらい局福祉部地域福祉課

〒231-8588 横浜市中区日本大通1
電話：045-210-4804 FAX：045-210-8874

令和7年3月発行