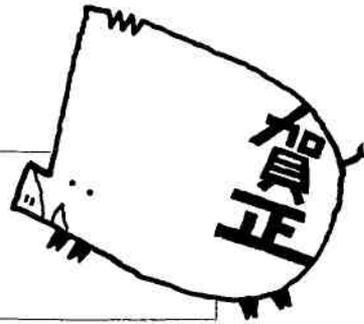




ぶ ~ ぶ ~ う



2019年1月386号

<今月・来月の例会> 姫路フォークダンス協会の会報

<p>①ひよこ (火曜日) 初級向き</p> <p>01/01 休み 会場 イーグレアリーナA /08 ☆ 時間 12:45-14:45 /15 ☆ スタッフ 立岩、他 /22 ☆ /29 ☆ <12月コール曲> 02/05 ☆ ザメリークリスマスポルカ /12 ☆ ホラジオン /19 ☆ /26 ☆ /</p>	<p>②金曜 (金曜日) 初級向き</p> <p>01/04 休み 会場 イーグレアリーナA /11 ☆ 時間 9:45-11:45 /18 ☆ スタッフ 池沢、他 /25 休み / <12月コール曲> 02/01 ☆ ザメリークリスマスポルカ /08 ☆ ローレライトリオ /15 ☆ ザデュークオブケントワルツ /22 休み /</p>
<p>③たまごっち (月曜日) 初級向き</p> <p>01/07 ☆ 会場 イーグレアリーナA /14 ☆ 時間 09:45-11:45 /21 休み スタッフ 岡本、他 /28 ☆ / <12月コール曲> 02/04 ☆ ホラヌンタシロール、ホラドラプタ /11 ☆ ツァディクカタマー /18 休み ザデュークオブケントワルツ /25 ☆ ジョリーイズザミラー / リヤナデラゴイチャ</p>	<p>④ころころ (木曜日) 初・中級向き</p> <p>01/03 休み 会場 イーグレアリーナA /10 ☆ 時間 09:45-11:45 /17 ☆ スタッフ 赤西、他 /24 ☆ /31 ☆ <12月コール曲> 02/07 ☆ マアスイタベハイム /14 ☆ カディマ /21 ☆ エシュベエナイフ /28 ☆ /</p>
<p>⑤どんぐり (火曜日) チェーンダンス</p> <p>01/01 休み 会場 イーグレアリーナA /08 休み 時間 10:00-12:00 /15 ☆ スタッフ 上野 他 /22 休み /29 ☆ 02/05 休み <12月コール曲> /12 ☆ カラユスフ /19 休み エシュベエナイフ /26 ☆ /</p>	<p>⑥ピーチ (火曜日) カップルダンス</p> <p>01/01 休み 会場 イーグレアリーナA /08 ☆ 時間 10:00-12:00 /15 休み スタッフ 浮辺、他 /22 ☆ /29 休み 02/05 ☆ <12月コール曲> /12 休み バイパートンゴ /19 ☆ ナーホッツケイザーメチェク /26 休み クラコヴィヤク /</p>



【 行事予定のお知らせ 】

- 1月5日(土) ミセスニューイヤーパーティー
会場:エディオンアリーナ大阪(大阪府立体育館)
問合せ:濱田さん
- 1月13, 14日(日、月)新春バルカンフェスタ
会場:滋賀県希望ヶ丘文化公園
問合せ:米谷さん
- 2月10日(日) レッツFD ムクラシックス3周年記念パー
会場:神戸市勤労会館
10時から16時15分
問合せ:トンボさん
- 2月24日(日) 姫路城マラソン ボランティア参加
- ◎ 3月3日(日) バルカンフォークダンスパーティー
会場:イーグレひめじ アリーナA
主催:姫路フォークダンス協会
- ◎ 3月14日(木) アフメット講習会 in 姫路
会場:イーグレひめじ アリーナA
主催:姫路フォークダンス協会
時間:13時~16時
- ◎ 4月5日(金)~6月14日(金) 毎週金曜日 全10回
初心者教室 in 姫路
主催:姫路フォークダンス協会
- ◎ 4月25日(木) シルビアさん講習会 in 姫路
会場:イーグレひめじ アリーナA
主催:姫路フォークダンス協会
時間:10時~16時
- ◎ 9月8日(日) 石坂さん講習会 in 姫路
会場:イーグレひめじ アリーナA
主催:姫路フォークダンス協会
時間:10時~16時

この世に生まれ結婚して出産して、子供達が独立。残ったのは、夫婦2人で、共に年を取り仕事も定年を迎えて、これから先、どうするか？

断捨離して、身の回りを片付ける事が一番にする事かと思ひ、少しづつでも片付ける様にしているけれど、なかなか捗らない。家事もある、ゴロゴロしたり、ブラブラしたりテレビを見たり...そして、直ぐに日が暮れてしまい“まあー、いいか”と思う。そして、気持ちが揺れる...という日々の繰り返しで、困っている。そんな人生で詰まらない

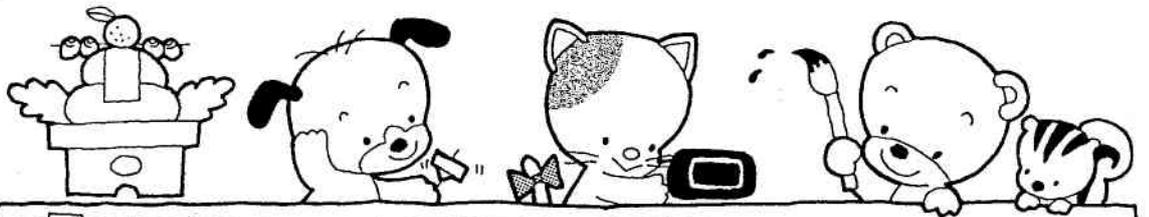
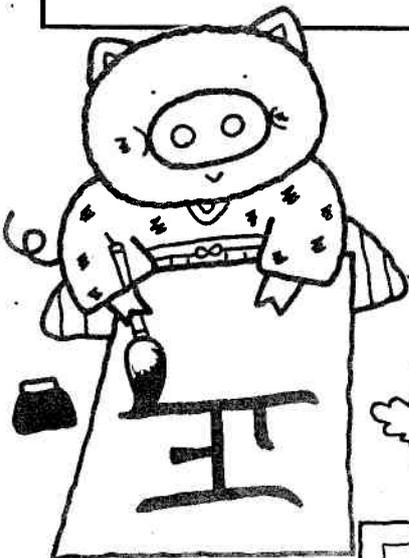
でも、私にはフォークダンスがあった！フォークダンスは、みんなで踊ることに意味があるダンス。皆で曲に合わせて踊ると、心がときめき面白い、すごく楽しい！

日本にいて、世界中の有名なフォークダンスや伝統的な民族舞踊、そして、風土、住民の生活や文化(言葉)等も教えてもらい知識も少し広がってきた

なかなか覚えられないけれど、そしてなんとなくファジーに受け取めているけれど。私にとって、貴重な時間に間違い無い。出来る限り継続していきたい。

元気が1番、断捨離は2番

k.s



1月5日(土)イーグレ会場予約担当者
月下さご 石原さん

火ピキ 山下
ひつ 福井さん

木こころ 宇治宮さん

金こころ 宇治宮さん

寒いぞおが
よ引くお解いほおネ

参加者が「チェーン」
 になっている中に「ジュムリク講習会」
 してやがた動きで!!
 テンボロ...曲がわりー
 教頭先生の通りには足は動きませんが
 始めの経験は楽しかったです
 ...思...に...ました

M.F

わ、たにとんない
 2 連休を馬区使し
 思っまり楽しみました。講習会
 姫路に来て下さる外国人講師
 の中で一番好きかもしれないです
 曲、振り付け、なんかも
 全てが好きです(笑)
 今回も最初から最後まで
 楽しかったです!
 ありがとうございました!

福本愛理

約2年ぶりのジュムリク
 さんの講習会、3パート全部参加
 させていただきましたが、楽しかった
 あ!!最高でした!!今まで沢山の方の講習
 会に参加させていただいたのですが、や
 ぱり私の中ではジュムリクさんがNo.1
 です。踊り方、振り付け等どれもとっても
 最高なんです!!どうもありがとうございました。
 次回の講習会が今からもう
 楽しみで仕方ありません。

福本 あり

ジュムリク講習会(2日目)
 テーブルでゲームで始まり
 私の緊張感も一気にほぐれて
 2421のかけ算の練習もした
 心地よい疲労感です
 ケーブルも踊らされた
 踊りのリズムにうっとりしているとき
 さえした 今からもう一歩進ませたい
 もつて深い喜びが待っている
 と言われている感じがした

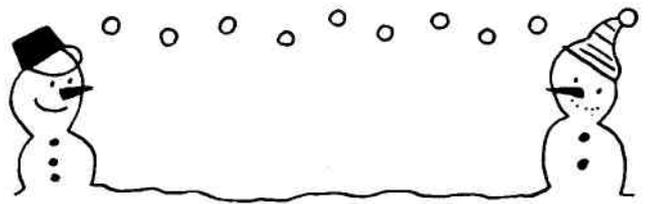
清瀬

- | | |
|--------------------------|---------------|
| ○11月20日(火)講習曲 | ○11月21日(水)講習曲 |
| 01 El Adon | 08 Kumi |
| 02 Ma Asita Bachayim | 09 Ya Ribbon |
| 03 Esh Be'einyich | 10 Kadima |
| 04 Sod Hamazalot | 11 Chaluni |
| 05 Kikar Hachalomot | |
| 06 Hashemesh | |
| 07 Shabechi Yerushalayim | |

ジュムリク
 講習会に参加して
 イスラエル(首都エルサレム)を
 地図で確認。初心者講習から3年目
 にしてはじめてのFD講習会。21日
 かつ空いて2日間欲張って受けました。私
 のFD層では最高レベルの前。24
 「本当に楽しかった」の一言。本物を見た
 周りの人が一番だと昔から先生の
 先生の言葉を思い出しました。
 ありがとうございました
 永井

ジュムリク講習会は
 いかがでしたか?
 「たまごちゃん、ひよこちゃんも
 楽しめたかな?」と
 ジュムリクが聞きまじったので
 「たぶんと答えておきましたか?
 さ?」





氏名	三輪 隆子
誕生日	4月1日 血液型 B
フォークダンス歴	4年
FDを始めたきっかけ	知人の紹介です
FDについて思うこと	軽い運動に似たり、と、 おんなミューズや、グリンパルに合わせて踊れる のが、本当にいいですね、楽しいです
好きな曲 (国)	良〜あから〜いけい〜
一番大切にしている事やものは?	ヒミツ?

ハンガリーの踊りを習いはじめました!

2018年に入って、ヒール付の赤いダンスシューズをいただきました。私はカップルを踊っていないので、使う機回も無いだろうと思っていた矢先、ハンガリーを初心者、一人でもOKというサークルがあると聞いて、これを逃がせば一生後悔すると思い飛び込みました。

赤い靴に〜よむと行きました〜

フォークロールレポートのハンガリー国立舞踊団を見て以来、いつか踊ってみたいと思っていました。それも憧れの男性ダンサー「ゲルグ」と一緒に踊りたいと。そしてそのゲルグ情報が、そのサークルで通じた時はうれしかった!

3才、最近子どもが産まれたらしいetc まだ若いから日本にもやってくるだろう、一緒に踊れる夢をかなえよう!と... もうその言葉だけで充分です。ごちそうさま。

踊りは、男性のリードで女性は豆頭をカラッぽにして...!! とは何ぞや?? やってみたら恐怖布だったけど、少しずつですね、体が反応する(私以外 皆さんベテランの方々ばかりで、本当に恐縮です。)

ステップは足裏全体を使ってのしりしり歩くとか、慣れないことばかりです。

—ごちそうさま と言っておきながら—
でもいつか、ゲルグにクルクルクルクル回してもらえるように、せせと京都に通い、練習をつみ重ねていきたいと思っています。
車田裕子

今回、色々とお世話になりました福島さん ありがとうございます。これからもよろしく!

氏名	田中 郁代
誕生日	6月12日 血液型 A
フォークダンス歴	1年目
FDを始めたきっかけ	FDでの最初の出合いは小学生の時、伊豆の発表会で綺麗な衣装を着て楽しく踊った時の感動が忘れられず、「もっと、いつかは、踊りたい」と思っていました。
FDについて思うこと	心身共に老化予防にあればと願っております。頭と体を動かして、楽しく汗をかく事は、今の私の至福の一時です。
好きな曲 (国)	ワルツ 優雅なゆくりとした曲が好きです
一番大切にしている事やものは?	「足を知る。程々の幸せ」を心がけています。

氏名 藤原 婦佐子

誕生日 7月30日 血型 B

趣味 ダンス歴 7年ほど

ダンスを始めたきっかけ
友人の紹介で。

ダンスについて思うこと
毎回、今日は、どんな曲か？
と胸ワクワク楽しみで歌
も歌はず、まだまだですか、
先生皆さんに助けてもらい
好きな曲(国)とともうれしく思っています。
よく分かりません。

一番大切にしている事やものは？
人情と愛、やり、安心うれしく
過ごせること

「フリフリ グーパー体操」

先日、生涯学習大学で脳フィットネスという講座があり、筑波大の先生により開発された体操でした。

(効果) 脳が活性化され頭がスッキリ！ 気分が前向きになる。
認知症や転倒の予防など

(足) 1.足を肩幅に開き、少し内むきへの立つ
2.片足ずつ左右交互にかかとを上げて下ろす

(腕) 1.手をグーにして肩甲骨をよせるように体の横へ開く
2.手をパーにして胸前で手を叩く。(笑顔で?)
3.曲にあわせて足は上記2の動きをし、手は上記1,2の動きをしながら腰を左右にふる
(かかとをあげた方の足の膝は少し内側に曲げる)

- 曲は自分が動きやすい好きな曲でいい
- リズムにあわせて肩甲骨をよせるよう意識する
- 1回3分程度にする。やすぎない
- 腰の振りに影響され頭をふらさない
- 都合の良い時間に楽しんで続けることが大切!

この日の使用曲が「ぎよしのズンドコ節」だったので参加者(見た年齢50代~70代)ほとんどがミチおと口ずさみながらリズムにのって行いました。そしてそのあとの運動も先生(男性)の笑顔がとてやさしかったので、つらくなって笑顔になっていました。

リズムにのって体を動かすことは楽しい!
ダンスは、この体操よりももっと複雑な動きありととも脳トレ! コーラーの先生方の踊りを見て、まねて踊っているが、踊れる様になった時は嬉しい!

脳フィットネスで若返りましょう! ☺
kyoko.



切り取り線

ミュージック講習会の最後のうた。
「すぐに会いましょう」の意

シャローム ハヴェリム

シャローム ハヴェリム

シャローム シャローム

レ ヒット ラオット

レ ヒット ラオット

シャローム シャローム

2年後ミュージックが来た時には姫路FD協会の女性コーラス隊が美しく歌い、そしてミュージックに言っておきました。この歌詞 大事にしおいて下さい。又練習しましょう。

§ § 各例会・各サークル合同掲示板 § §

12月14日(金)クリスマスパーティー終了
 理事長始め 各例会のリーダー 理事の
 みなさん お手伝いして下さった方達
 本当にありがとうございます。
 多くの方が参加されて会場いっぱい
 会員94名 会員外14名
 合計108名でした。
 事故.ケガ無く無事終了良かったです
 みなさん 楽しく踊られていた様でした。
 帰り際 楽しかったと言う声が聞かれ
 ました。 みなさん本当にありがとうございました。

🌸🌸🌸 明けましておめでとうございます
 🌸🌸🌸 糸園キョウダンスクラブ しゃこ だよ

寒い❗️が、自転車や原付で来
 られる方も多く(徒歩の方も)頑張
 らなくては。3月3日のバルカンパ
 ーティーにむけて踊っていきま
 す。楽しみにネ♡

1月予定日 12・19・26

12月踊.た曲 ジアナ・デラ・グララウレイ,
 白い恋人たち, バエズラット・ハシエム

たまごっちコール予定曲2019.01-03

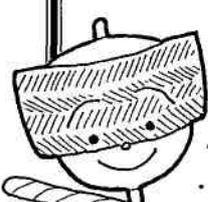
月・日	曲 名
1月7日	クンピア・セマナ ホラ・ペ・シャッセ ホラ・ヴェケ
1月14日	ヤ・リボン デ・アウリツイ ムーンリバー
1月28日	クミ シガ・シガ・パラスケヴィ レ・ブレビ
2月4日	ハキノール・ハニーマン グラッセベリ ローレライ・トリオ
2月11日	ジアナ・デラ・グララウレイ 復習
2月25日	チリビム イエルド・ドブ・イエルシャライム スパドバルスコ・ズム・ズム
3月4日	ヴィツセル・マズルカ アシュレイ・ハイシュ
3月11日	キャップテン・ジンクス・トリオ
3月25日	復習

ひよこコール予定曲2019.01-03

月・日	曲 名
	クミ
1月8日	Kumi デア・ウリツイ De-a ulitii
1月15日	コルル・ノウ Corlu nou
1月22日	コハブ・ハルア Kochav Haruwah
1月29日	ヤ・リボン Ya Ribbon
2月5日	アシュレイ・ハイシュ Ashrei Ha'Eish
2月12日	復習日(review) シガシガパラスケヴィ
2月19日	Siga Siga Paraskevi ヘイヨヤ Hey-Yo-Ya
2月26日	ティフィラ T'fila
3月5日	ハルスウェイ・シシリアン Halsway Sicilian
3月12日	レイ・ムートン Les Moutons
3月19日	アーノルド・サークル Arnold's Circle
3月26日	復習日(review)

←→
 テキスト必要な方は各例会担当者まで

スツエ
 Sryce-日例会 12/16 無事終了ほしほ。
 コーラー8名 全9曲(1っかり) 踊りました。



シムリク講習会より
 ・シヤチール・シヤガホル・ハシエム
 ・シヤハマケロット
 ・シルアドン
 ・シヤベヒエルシヤライム
 ・バルカン10-サー・ブロー
 ・シヤシタシヤタシカ
 ・ヒエロリツヤカ
 ・シヤタシバル

もちろん
 忘年会も

(1っかり) 楽しみました ♡

次回は5月ゴールデンウィーク
 に出来たら良いなーと。

金曜コール予定曲2019.01-03

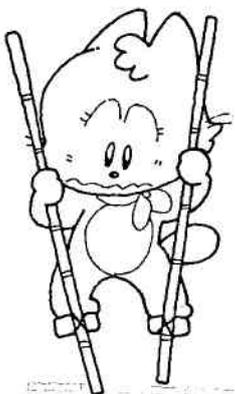
月・日	曲名
1月11日	ワルツ・アクロス・テキサス ムエベ・ムエベ ボダブーン・ボダバーン
1月18日	クミ ティフィラ
2月1日	ヤ・リボン レッド・カーペット・ワルツ
2月8日	デミタス・マンボⅢ
2月15日	ケシヨナヴォ アシュレイハイシュ
3月1日	ハルスウェイシリアン マ・アスタ・バハイム
3月8日	今日の日はさようなら
3月22日	復習日

ころころコール予定曲2018.11~2019.02

11月22日	Macka Trigona マチカ・トリゴナ
11月29日	Ma Asita Bachayim マ・アシタ・バハイム
12月6日	Kadima カディマ
12月13日	Esh Be'einyich エシュ・ベエナイフ
12月20日	Ya Ribbon ヤ・リボン
1月10日	Zenska Siptarska Igra ゼンスカ・シプタルカ・イグラ
1月17日	Hozanki ホザンキ
1月24日	Pareree Sharan パレリ・シャラン
1月31日	Artiok Ovker En アルティクオブケエン
2月7日	Shabechi Yerushalayim シャベヒ・イエルシャライム
2月14日	Kara Yusuf カラ・ユスフ

2019年度イグレ会場予約

36名募集!!



いつもお世話になっております。
また2019年度4月からの会場
予約のご協力をお願いしたいと
思います。なるべく10月スポーツ祭
や2月マラソンボランティア参加の
方以外でお願いします。
各例会順着に用紙を回し
ますので記入して下さいませ。

昏からず〜と左膝の裏が痛く、踊った
後はホップなんてとんでもない。爪先立ちも
出来ない。階段上り下り1段ずつという
状態が...グスッ

だましだまし踊っていたが最近ちょっと痛み
が減り踊れるようになってきた。

この冬靴も替え、いろんな靴の入れ
履きをしていたのが、どうも足になじまず又
元の靴に。それプラス足の裏のぼしの
体操(今流行ってるらしい)を中心に
踊る前に入念な準備運動。

股関節、膝、足首など(っか)準備は
本当に大切で必要だとやっと自覚。
若い時は何とも思わず(っか)激しい踊
りを踊って...このツケが...トホホ

それにしてもこの間の講習会講師の
シムリク。私が膝の裏が痛いと言ったら
「靴が原因では...」と。

私もうすうす感じて元に戻したところまで
エ〜ッヒびっくり。もう大当り〜!
膝の裏の痛みが減ったのは良かったけど
いやいやえらいもんです。

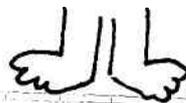
それなら前から痛くて困っていた足の甲に
痛みが戻って、はあ?!!

どこかが痛くないと立派な年寄りでは
ない?

病気のひとつも持てないと年寄の中では
自慢が出来ないとかの笑い話も。

そんなこんなで細々と頑張っております私
はまだもうちょっと踊りたい。

誰かが言った「足がなくても口があるやろ」と
ちやいますよ。私は(っか)足で踊りたい。



太った足でもっともと踊りたい!!



趣味 その4 秋の味覚(1)山芋(自然薯)掘り

山芋(自然薯) 粘りが強く、おろしたてを箸で持ち上げると全部一緒に持ち上がります。また独特の香り(土の匂い)がします。出汁でのばしアツアツのごはんにかけて食べるとすごくおいしいですよ。入手はかなり困難ですがチョット山辺の道の駅では販売しています。私等がいいなと思う大き目のものは4000~5000円はしますこの山芋掘りのお話です。子供の頃その道具はありました、長さ1.8m位の鉄の棒の先端に園芸用のスコップ状に曲げた鉄板が付いています重さは5~6Kgあり、持ち運びに不便です、ただ父の転勤等で此の道具は知人に渡したようで気が付いた時にはありませんでした。

山芋の掘り方は24, 5歳の頃、伯父さんに教わりました 掘った穴は必ず埋め戻すこと、その際、掘った山芋をつるから10~15cmのところまで切り、一緒に埋めなさい、そうすれば5~6年後、また取れるからとすごく当たり前の理由でした。さて、山芋探しです、ハート形の葉っぱが目印で覚えると簡単に見つかります但し、どこにでも生えておりません、以前に湯郷温泉に行く途中、ついでに山芋探しで山道をあちこち回っていたらおっさんの2, 3人連れが山道の所々に居てジーツとこちらをみていました。何で居るんだろうと不思議に思っていたが家に着いて気が付きました、この時期はマツタケが取れる時期と重なっており、マツタケ泥棒か? 疑われていたようです。気が付きませんでご勘弁を

* 山芋の葉っぱを見つけました、次は葉の茂り具合です。葉が大きく茂っていると期待が持てます、更につるの太さも重要で太ければ太い程、芋が大きく長く育っています。

* 山芋を掘る位置の確認です、つるを切らないように探っていく地面から生えている位置を見つけます

* 山芋掘りです、山芋のつるの周り90cm四方の小枝、笹などを刈取り、さあ、開始です、掘り方は直径60cm位のハート型の穴の凹んだ所に芋が残るように掘り進めます、掘り進めていくうち芋の先端が見えてきたら終りで芋の上端10~15cmのところまで切り、掘った土と一緒に埋戻します。

* 芋掘り時間は45~50分/1本

* 穴の深さは1.5mm掘ることもあります。

* この近辺の山は粘土層が浅いため途中で曲ったり凸凹になったりしています

* ここ10年位掘りに行っていません、猪が出たり熊が出たの情報があり妻が心配しますので

山芋の葉
こんな形



山芋掘りの道具
連結可



掘り方



おすし



かぜをひがない
ようにネ
1番は手洗いだそう
ですが
うがいも大切ぞ

いよいよゾロ目になった、途端に身体に変調が...。イヤその前からガタツときていたが、ガタツガタツとなった。

① 耳が変、もちろぬ耳鼻科へ。時々水中にいる様にきこえる。耳管に鼻水・汗などが入るらしい、責極的治療法はないとのこと。

そういう時は、股のどきみみたいな格好をすると、治る人は治る、そうぞ治らない人は... 高齢かな

エコーしたり、採血検査したりで医療費が高〜!! 何だか胃が痛くなってきた。

② 次は腰痛

もう治るだろうと2ヶ月^{たっ}これこれの文は、終りかと思いきや、突然の腹痛で入院

③ これからの文は、②を書いた1ヵ月後のこととす。

10日程入院しましたが、結局原因は??? 腸が動脈硬化を起こしたらしい。

気をつけることは、別にないらしい。また痛くなった時は、この病院にきなさいとの啓。

高齢者に多いらしいヨヨ年とらんように、気つけよう、と。

は?



by 古阪.

たまごっち例会

11.12月とクリスマスパーティーにむけて沢山の曲を練習してきましたが、クリスマスパーティー皆様いかがでしたでしょうか？フリーで掛かる曲以外全部踊れたので良かったなあと思っています。

1月から3月にあるバルカンパーティーで掛かる曲のコールもありますので、寒いですが体調にお気を付けて皆様いらして下さいね。皆様良いお年をお迎え下さいね。

ひよこ例会

他の例会からも時々参加される方もいてみんな仲良くワイワイと踊っています。来年3月にはチェンダンスが主なパーティーあるので1月からはその中からのコール曲を決めました。

寒くなりましたが、みんなで手を繋いで心も体も暖くなるよう楽しく踊りましょう



金曜例会

平成最後のクリスマスパーティーも華やかな衣装に包まれた、紳士、淑女107名の参加でおおいに盛り上がりました。初心者の方もベテランの方の相手ですスムーズに踊れ、踊りの楽しさを実感された事と思います。例会で覚えた曲を次のパーティーで踊れたら素敵です。

何と言っても健康が大事、くれぐれも風邪を引かないよう、膝、腰、転倒にも注意を！
来年が良い年でありますように。

編集後記

次は
Xmas Party 終わりました。さて来年3月はバルカンパーティーです。日頃各例会で踊っているやさしい曲ちよと難しい曲などいろいろ国のチェンダンスも1日踊ります。出入り自由。無料!!

協会の行事ですのでみんな参加しようね。

どんぐり例会

平成最後のクリスマスパーティーも無事に終わりました。



昭和と綾久と違って戻りますね。

例会ではシェリクの復習もして頂き

ながら三月のバルカンに向けて沢山の曲を踊っています。

年末も体調に気を付けて来年も楽しみましょう。

ころころ例会

どうはや今年一年が終わろうとしている。

大人になると月日の経つのが早いのは

子どもとちがって大人は「トキメキ」がバリバリの

だと某国営放送のチコちゃんが言っていました。

美しいものに触れ感動し日々たくさん

とまめいて過ごしたいものです。チコちゃんに

叱られたいようにね ☺



ピーチ例会

クリスマスの飾り付けがかわいらしく、

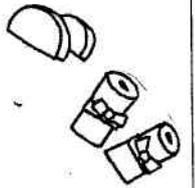
ムードのある曲や躍動感のある曲など、

楽しみました。

笑顔あふれる例会です。

来年から一緒に踊りましょう。

よいお年を、!



作成・発行 姫路フォークダンス協会

姫路フォークダンス協会公式ホームページアドレスなど

<http://himeji-fd-kyokai.la.coocan.jp/>

E-mail himeji-fd-kyokai@nifty.com

〒671-1252 姫路市網干区垣内東町125-3

理事長 古谷 勉 TEL&FAX 079-272-5230

E-mail furutani.tsutomu@nifty.com

会報「ぶーふうー」の定期購読などについて

年間購読 ¥2000 郵送代含む (1部¥100)

問合せ 古谷景子 E-mail furutani.keiko@nifty.com

<http://furutani.la.coocan.jp/>