



福島町社会福祉協議会だより

No. 171

平成29年1月19日発行

さるびあ

社会福祉法人
福島町社会福祉協議会

〒679-2215

神崎郡福島町西治474番地6

電話 (0790) 23-0300

FAX (0790) 23-0322

Eメール: fukusyakyo@mx2.wt.tiki.ne.jp

本年もよろしく
お願いいたします。

役職員一同

おもちつき大会

まちの子育てひろばの親子がサルビアこども園のおもちつき大会に参加しました。子どもたちが小さな手で一生懸命大きな臼と杵を使っておもちをついたり、丸めたりしました。



主な記事

理事長・町長 新年の挨拶	2	ヘルパー事業の紹介／第2 デイサービスセンタ	
赤い羽根共同募金の報告／給食サービスの日程	3	一の紹介	7
義援金の報告／善意銀行の特集	4	こんにちは、障害相談支援センターです！	8
善意ベンチ配布の報告／まちの子育てひろば	5	こころの健康について知ろう！	9
要約筆記講座／アロマサークルワンピースの活		善意銀行／なやみごと・法律相談	10
動紹介	6		





年頭にあたって

福岡市社会福祉協議会理事長 坪田 美貴子



新年あけましておめでとうございます。みなさまにおかれましては、ご家族や、ご近所、地域で気持ち良いあいさつが交わされ、よい年を迎えられておられることと思います。私はあいさつがとても好きです。相手の顔を見て言葉を交わすとお互いに自然に笑顔がでます。なんとも気持ちいいものです。

福岡市社会福祉協議会は「であい、ふれあい、つながりあい、ともに支えあう地域づくり」を福祉目標として事業を進めています。人と人が出合いを大切にすることで、あいさつや地域の活動などでふれあいが起き、それぞれを知ることにつながりが生まれ、円滑な生活や困ったときのための支えあいの地域づくりになっていきます。自分の目の前の人を大切に思っていることをあいさつで伝えることから始めてみませんか。地域づくりはなんでもないことの積み重ねだと思えます。

福岡市社会福祉協議会では福岡市と共同して「地域包括ケアシステム」づくりに力を入れています。これもやはり『支えあいの地域づくり』が目的です。

2025年には団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になり、社会の担い手の不足と医療・介護・福祉サービスの不足などにより社会保障のバランスが崩れるなどの様々な問題が起きることが懸念されており、これからは、サービスだけを頼っては安心できる地域生活がしにくくなってきます。サービスと連携しながら、地域に由来からあった声のかけ合いや、つながりを大切に、支えあいの地域づくりを進めることが必要になってきます。福岡市社会福祉協議会は今年もみなさまの安心できる地域生活づくりのお手伝いをさせていただきます。

～第3次地域福祉推進計画地域づくりの合言葉より～

「あいさつを かかわす笑顔で 縁づくり」 「お隣さん 言葉かけ合い 助け合い」
「今日もまた ふれあう人と 咲く話題」 「少しの時間をだれかのために 地域のために」
「ほっとするふるさとを つくろう」



新年のごあいさつ

福岡市長 橋本 省三



酉年の新年を迎えました。あけましておめでとうございます。輝かしい新年を迎えるにあたり、謹んでお慶びを申し上げます。

福岡市は昨年5月3日に町制施行60周年を迎えました。「小さくても活力を感じられる町」、「文化力あふれる風格ある町」、「住み続けたい未来へつなぐ町」への新たな出発点となることに期待をし、様々な記念事業を実施いたしました。

さて、町長に就任し1年が経ちました。その間、町民の皆様のご支援、ご協力をいただき各種の事業を進展させることができました。町の重点施策である福岡駅周辺整備は、平成30年度の完成を目指して事業を進めています。さらに県道甘地福岡線については、福岡高校前の踏切から北へおよそ300mについて事業計画より前倒しで実施をし、5年間で整備することとなり駅の利便性が一層高まります。

子育て事業については、乳幼児等・こども医療費助成の受給にかかる所得制限を撤廃し、中学校卒業までのすべての子育て世帯の医療費無料化を実現することができました。また、学童保育園の開園時間を1時間延長して午後7時までといたしました。

一方、これからもお年寄りの増加が予想されます。今年度から3年間延長された、自律（立）のまちづくり交付金事業は、身近な場所での居場所づくりなど、参画と協働で進めるまちづくりには欠かせないものになったと思っています。国は、住み慣れた地域や自宅ですべて生活できるよう、「地域包括ケアシステム」の構築を求めています。この課題について、社会福祉協議会と連携して取り組んでまいりますので、本年もご理解とご協力をお願いいたします。

最後に、酉年の本年、まだまだ福岡市には多くの課題がありますが、職員とともに創意工夫し、町民の皆様の利便性を高め、より良い生活となるような成果をめざし、努力してまいります。

皆様にとって、良い年となりますよう祈念いたしまして、新年のあいさつとさせていただきます。



赤い羽根共同募金運動に ご協力いただき ありがとうございました。

募金総額 1,894,571円

本年度も赤い羽根共同募金にご協力をいただき誠にありがとうございました。
赤い羽根共同募金は戦後間も無い昭和22年に戦災による生活困窮者を
救済するために始まり、今年で70年目を迎えました。

各地区の世帯や各学校の児童・生徒や先生方のご協力、町内の各事業所・店舗においての募金箱の設置等、みなさまのご協力によりまして多くの募金が集まりましたことに深く感謝いたします。また街頭募金をJR西日本福崎駅・ライフ福崎店・ボンマルシェ福崎店にてボランティア、福崎西中学校・福崎東中学校の生徒・教職員の皆様と実施いたしました。ご協力ありがとうございました。



本年度集まった募金は、平成29年度に地域の福祉活動や地域に配分され、福崎町社会福祉協議会が行なう『ボランティア育成事業』『ボランティアグループ活動助成』『地域コミュニティ活動助成』『サマーボランティア事業』『福崎町社協の広報誌「さるびあ」発行』に活用されます。

(ご協力いただいた皆様)

各自治会、中播衛生施設事務組合・神崎郡町村会、福崎町商工会、福崎郵便局、JA兵庫西神飾統括部・福崎支店・福崎東支店、播州信用金庫福崎支店、姫路信用金庫福崎支店、但馬銀行福崎支店、但陽信用金庫福崎支店、みなと銀行福崎支店、(有)愛の里、CHIAKIほおずき福崎、カワモトカメラ、(株)くれよん、エーモン工業株式会社、サンアロイ工業(株)、福伸電機(株)、(有)ふじおか、(有)松岡医療器、サルビア荘、もちの木園、JR西日本福崎駅、ボンマルシェ福崎店、ライフ福崎店、田原小学校、八千種小学校、福崎小学校、高岡小学校、福崎東中学校、福崎西中学校、福崎高等学校、神戸医療福祉大学、福崎町民生委員児童委員協議会、福崎町職員、他(順不同、敬称略)



安否確認を兼ねておりますので、配達時にはご在宅いただきますようお願いいたします。

平日の給食は『夕食』です。
日曜の給食は『昼食』です。
お間違えのないようにお気を付けてください。
※一人暮らし高齢者の日曜給食は福崎町からの「ふくちゃん弁当」として実施されます。

平成29年	1月22日(日)	昼食
	2月1日(水)	夕食
	2月16日(木)	夕食
	2月26日(日)	昼食
	3月1日(水)	夕食
	3月16日(木)	夕食
	3月26日(日)	昼食

みまもり給食サービスの日程

善意銀行から被災地へ義援金を送りました

平成28年10月21日の鳥取県中部を震源とする地震により、県内各地において負傷者の人的被害をはじめ、家屋の倒壊等市民の生活を脅かす大きな被害が発生し、倉吉市、湯梨浜町、北栄町、三朝町には災害救助法が適用されました。

福崎町社会福祉協議会は、このたびの災害で被災された方々の生活再建の一助とするため、みなさまから預託いただいた「善意銀行」から、義援金としてお送りしました。一日でも早く現地の復興がなされ、被災されました方が安心して生活できるよう祈っております。

平成28年鳥取県中部地震災害義援金	20,000円
-------------------	---------

***** ぜんいんえがお 善意銀行 *****



善意銀行は 皆さまからの温かい善意の気持ちを金銭や物品として預かり、在宅や地域社会などで必要とされる方に有効に活用する窓口です。

善意銀行の預託金ってどんなことに使われているの？

- ボランティア活動へ
- 生活困窮者へ
- 子どもたちへ
- 福祉サービスへ
- 自治会活動へ
- 福祉情報発信
- 高齢者へ
- 障がい者団体等への当事者団体へ

今号は上記の払出の中から、生活困窮者の支援へどのようにつながっているのかをご紹介します。

金銭面で困りの方へ

貸付事業や給付事業により世帯の経済的自立と生活の安定につながっています。

貸付

生活保護費が出るまでの生活が…
生活保護受給つなぎ資金貸付事業で支援

所得が少なく…一時的に必要なのに
他から借り受けることができない…
生活福祉資金貸付事業で支援
(※県受託金で一部不足する事務費を善意銀行から充当)

給付

医療費の負担が大きく生活が…
緊急援護給付金で支援

安心して学校に通いたいけど、
生活に余裕が…
奨学資金給付事業で支援

判断能力に不安がある方へ



物忘れなどのある高齢者や知的障がい・精神障がいのある方などが、安心して生活が送れるように、福祉サービスの利用や暮らしに必要なお金の出し入れのお手伝いをします。

日常生活自立支援事業で支援

(※利用者の負担を善意銀行によって軽減)

社会福祉協議会は、経済的支援だけではなく、生活意欲の助長促進、在宅福祉や社会参加、その世帯の安定した生活の確保を目的とし課題解決の取り組みに努めます。

みなさまの預託金が、 地域福祉活動の充実につながります。

心からつながる絆 あなたもつながりませんか
お待ちしております。

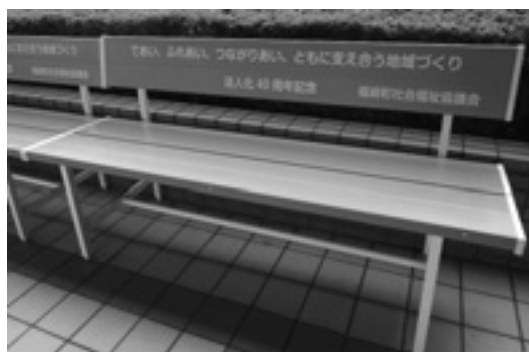


善意の寄附、香典のお返し、出産や結婚の記念、バザーの売り上げ、つり銭など様々な機会に

福崎町社会福祉協議会 法人40周年記念事業ベンチの配布について

当会は平成29年1月に法人化40周年を迎えました。当会は「であい、ふれあい、つながりあい、ともに支え合う地域づくり」を福祉目標に掲げ、地域住民を基盤とする協議体として地域福祉を推進しております。皆様の日ごろからのご理解・ご支援に衷心より感謝申し上げます。

この度記念事業として、各自治会にベンチを配布させて頂きました。公民館や、公園などで見かけたら、一度近所の方と腰をかけてみてください。



まちの子育てひろば



一年を通しひろばで遊んだ子どもたちは、冬になるころにはお友だちと群れて遊ぶようになります。入園が楽しみですね。ひろばに来始めたころ、子どもたちは、友だちの玩具を横取りする、友だちをたたく、押す、引っ掻く、物を投げるなど、トラブルの繰り返しでした。先の見えない子育てに、疲れ、泣きたい時もあったと思います。ところで、朝ドラ『べっぴんさん』の中で、主人公の友人が、「駆け回る」「物を投げ、壊す」などのイタズラばかりし、入園も断られたわが子ということで、精神的に追い詰められた時、お手伝いさんが『手のかかる子どもは、みんなで手をかけてあげたらいいのです。』と。それから、職場で過ごすその子に、皆が工夫しながら楽しく関わり、男の子は成長していきました。ひろばでも、皆で皆の子を育てるという思いで子どもたちを見守り、伸び伸び遊びながら育つよう心掛けています。子育てで困った時、迷われた時など、相談がてらひろばに来てください。解決のヒントが見つかるかもしれません。今年も、園庭や森のひろばでお待ちしています。



姫学こども園園庭開放

毎週月・金曜日(9:30~11:30)
毎週水曜日(9:30~13:00)

1月25日(水) わらべうた遊び
2月3日(金) 節分(要予約)
2月8日(水) 香りのひろば
2月22日(水) わらべうた遊び
3月1日(水) わらべうた遊び
3月8日(水) 香りのひろば

時間厳守でね!

○親子クッキング 要予約
10:00~12:00 保健センターにて
2月3日(金) 3月3日(金)

○トランポ・ロビックスと森のひろば
第2体育館とその周辺にて 9:30~
1月20日(金) 1月27日(金)
2月10日(金) 2月17日(金)
2月24日(金) 3月10日(金)



予約は、☎23-0300 社協まで

サルビアこども園園庭開放

毎週月・火・木曜日(9:30~15:00)

1月30日(月) 3B体操
2月2日(木) わらべうた遊びと節分
2月20日(月) 3B体操
2月23日(木) 体操遊び
2月27日(月) 絵本と紙芝居
3月6日(月) 3B体操
3月16日(木) わらべうた遊び

* 毎月の予定表(ひろば通信)は *

福崎町役場健康福祉課・西部子育て学習センター・保健センター・八千種研修センター・サルビアこども園
姫学こども園・福崎町社会福祉協議会(なぐさの郷、すみよしの郷)に設置しています。

『文字』でつながる心と心 初心者向けの講座です。お気軽に！

初心者大歓迎♪

～ 要約筆記入門講座 ～

文章力アップ！

要約筆記とは、主に手話を使用されない聴覚に障がいのある方に、その場の音声を書いて伝える通訳です。1対1の会話から、会議や講演会等での伝達など様々な場面で役立っています。

【日 時】 4月8日(土) 4月22日(土)
5月13日(土) 5月27日(土)
6月10日(土) 6月24日(土)
全6回 各回とも13時30分～15時30分

【場 所】 神河町中央公民館（神崎郡神河町寺前64番地）
【講 師】 要約筆記ボランティアサークル「㊦かんざき」
【参 加 費】 テキスト代として 500円（初回会場でお支払いください）
【問合せ・申込先】 福崎町社会福祉協議会（TEL23-0300／FAX23-0322）
【締 切】 平成29年3月31日(金)



修了者は、希望によりサークルに加入し、要約筆記ボランティアとして聴覚障がい者の方と共に町や県の行事に参加し、“聞こえ”のお手伝いをすることができます。

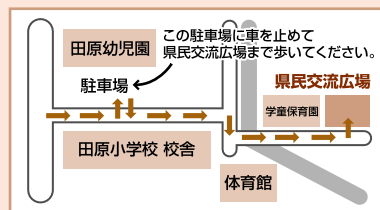
アロマカフェでお待ちしております

アロマサークル ワンピースの活動紹介

アロマカフェでは子育て中のお母さんやおばあちゃん、妊婦さんにアロマトリートメントなどを体験していただき、リフレッシュできる場を提供しております。

☆2017年1月からリニューアルしました！！

- ・ハーブティーを飲んでおしゃべりだけでもOK！
 - ・季節のスプレーを作って楽しむこともできます！
- 自分の好きな方法でリラックスできますよ♪



日 時 2月22日(水) 10:00～11:30
場 所 田原小学校区県民交流広場
参加費 基本料 200円
・ハンドトリートメント 無 料
・フットトリートメント 100円（オイル代として）



- ※連絡先 090-1677-7144 瀧川までご連絡ください。
- ※日程は町内子育て支援センターの「ともだちひろば」「にこにこひろば」「おひさまらんど」に設置しているチラシでもご確認いただけます。

○今月のアロマスプレー
オレンジ香るリフレッシュスプレーを
参加費だけで楽しむことができます！
とてもお得ですよ♪

介護保険事業のご紹介

ハロー！ヘルパーです

今回は福崎町社会福祉協議会ホームヘルプステーションの利用者様からのおたよりと働いている職員を紹介したいと思います。

利用者様からのおたより

福崎町在住15年、76歳女性です。特定疾患の難病で34歳頃からの付き合いです。福崎に転居してから介護支援のお世話になっています。

年に数回10日以上床について動けない生活をしています。お世話になってからは自立ができる機会が増えて楽しい日々を過ごして居ります。利用させて頂き少しでも自立にむけて努力していきたいと思っています。



職員紹介

はじめまして、子育て真っ最中の小椋です。ご縁があり、社協でお世話になっています。

業務には様々なケースがあり、悪戦苦闘しています。そんな時に励まされるのが、利用者の皆さんの笑顔と「ありがとう」の言葉です。ヘルパー室もアットホームな雰囲気なので働きやすく、子供の急病など休む時は各ヘルパーさん達が協力してくださり、本当に感謝です。

まだまだ未熟な私ですが、皆様にご指導頂きながら『真心と誠意をもって信頼されるヘルパー』になれるよう努力していきたいと思っています。



入社2年目の小椋さんです！

福崎町社会福祉協議会ホームヘルプステーション
所在地：福崎町大貫446番地 電話：22-7135

登録ヘルパー随時募集中！お問い合わせください。

* この欄は介護保険事業の経費で掲載しています。

毎日を「元気」に「いきいき」過ごす為の デイサービスセンターすみよしの郷

すみよしの郷で思い思いの時間を過ごしませんか？
明るい雰囲気ですべて自由に過ごせる空間、サービスを提供します。



お話ししながら楽しく脳トレ



ゆったり過ごせる癒しの「ひととき」を提供



お好みに合わせて趣味活動



気軽に楽しく体力づくり



- ★ご要望に応じて短時間利用にも対応！
- ★ご見学、ご相談承っております。
- ★お気軽にお問い合わせ下さい。

福崎町第2老人デイサービスセンターすみよしの郷
所在地：福崎町大貫446 電話：22-6663

* この欄は介護保険事業の経費で掲載しています。

こんにちは、障害相談支援センターです！

～ひきこもり～

内閣府の全国調査では、仕事や学校に行かず、6ヶ月以上にわたり、家族以外とほとんど交流せずに自宅にいる15～39歳の「ひきこもり」の人が、全国で推計54万人超に上るとの調査結果が公表されています。ひきこもりの期間は「7年以上」が約35%と最も多く、35歳以上が倍増するなど、「長期化・高年齢化」の傾向があります。



Q ひきこもりやすい性格ってありますか？

A 「こういう性格は絶対大丈夫」ということは言いにくく、ひきこもることは誰にでもありえるものです。

Q どうしてひきこもりになったのかわからなくて困っています。

A さまざまな原因が重なっていることがほとんどです。きっかけがはっきりしている人もいれば、そうでない人もいます。原因を探すことはそれほど重要ではなく、原因がみつからなくても、これから先に向けて進み始めることはできます。

Q ひきこもりは甘えや怠けが原因ではないのですか？

A 甘えや怠けではありません。ひきこもりの状態は何らかの理由で「元気」や「自信」がなくなっている状態で、表面上は甘えや怠けに見える人も、強い引け目・挫折感・劣等感などがあり、本人は社会と関われないことにとても苦しんでいます。

Q 時間が経てば改善していきますか？

A 人は誰でも、自然に回復する力をもっています。しかし、長期化してくると回復のチャンスをつかむことが難しくなっていきます。まずは家族が専門機関に相談することが大切です。

Q 本人との対応のコツを教えてください。

A 本人は自分の状態に引け目を感じ、抜け出したいと十分に苦しんでいます。家族がそれ以上の苦しみや葛藤を与えることがないように心がけることが大切です。安心させるためには、会話を通じて本人に関心を向け続けること、よいコミュニケーションが最大の安心の源です。

■身近な人がひきこもっているご家族へ

- ご家族の愛情が欠けていることでは決してありません。
- 問題が続いていても、ご家族は自分の生活を前向きに楽しんでください。
- 「北風」ではなく、「太陽」になりましょう。
- 第三者に相談して家族自身もサポートしてもらいましょう。



福崎町障害相談支援センター（福崎町第2老人デイサービスセンターすみよしの郷内）

運営日時：月～金曜日 8：30～17：15（土日祝日、年末年始は休み）

電話：35-8575 F A X：22-7024 E-mail：f-syougai@mx9.tiki.ne.jp

こころの健康について知ろう！ ～セルフケア～

今回は、皆さん一人ひとりが自分で取り組むことのできるこころの健康づくりについてお話いたします。セルフケアに取り組む上で大切なことは、ストレスと上手につきあうことです。



ストレスの原因

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、不安や悩みなど心理的なストレス、病気や睡眠不足などの身体的ストレス、人間関係がうまくいかないなどの社会関係から生じるストレスなどがあります。つまり、日常の中で起こる様々な変化＝刺激が、ストレスの原因になるのです。就職や結婚といった喜ばしい出来事も変化＝刺激ですから、実はストレスの原因になります。

ストレスサインに気づいたら、早めのセルフケア

まずは自分のストレスサインを知ることから始めましょう。ストレスからくるサインは人それぞれ違います。気持ちが落ち込む、眠れない、食欲がない、疲れやすいなどのサイン以外にもその人特有のストレスサインもあります。たとえば、歯が痛くなる、耳鳴りがするなど、自分特有のストレスサインを知っておいてください。こころの健康を保つのも、体と同じように早めの対処が大切です。自分のストレスサインを知ることにより早く対処することができます。気づいたときには、十分に休息を取り、気分転換をするなど、早めのセルフケアをするようにしましょう。

ストレスをためない暮らし方

ストレスは誰にでもあります。ためすぎるとこころや体の調子を崩してしまうこともあります。日常生活の中で以下の3点を心がけてみてください。

●毎日の生活習慣を整える

バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持しましょう。また、リラックスできる時間を作ることも大切です。ゆったりお風呂に入るなど、気軽にできることから始めてみましょう。

●良いことに注意を向ける

ストレスを感じるとき、私たちは問題点ばかりに注意が行きがちです。そんなとき、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方を変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

●誰かに相談する

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。友人、家族、同僚など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。しかし、こころと体の症状が続くときは早めに専門家に相談しましょう。



参照：厚生労働省ホームページ みんなのメンタルヘルス

中播磨健康福祉事務所（福崎保健所）では、こころの病気やこころの健康について、精神科医師による相談を行っています。

- 日 時：1月25日（水）、2月22日（水）
- 受付時間：9:30～11:00（予約制）
- 場 所：中播磨健康福祉事務所（福崎保健所）
- 申 込：予約制。必ず事前に電話でお申込みください。



中播磨健康福祉事務所（福崎保健所）地域保健課 電話 22-1234

※相談は無料です。

※ご本人に限らず、ご家族や関係者の方もご相談ください。秘密は厳守します。

善意銀行だより

●平成28年11月1日～12月31日●

敬称略（単位：円）

月 日	おところ	預 託 者 名	預 託 金 額	附 記
11月 2 日		廻る寿し 祭り 福崎店	5,000	福祉のため
11月 4 日		福崎町手芸ボランティア	200,000	福祉のため
11月30日		JA兵庫西 福崎支店	51,600	福祉のため
12月 5 日		食べ処 くろすけ	5,000	福祉のため
12月15日		神崎ニューモラル	20,000	福祉のため
12月27日		匿 名	22,000	福祉のため

（預託者に承諾を得、ご芳名等を掲載させていただいております。）

「さるびあ」をお読みの皆様、一緒に福崎町をよくしていきませんか？

善意銀行に寄せられた預託金は、地域をより住みよいまちにするため役立たせていただいております。
高齢者の見守りを目的とした、みまもり給食サービス事業や、みまもり電話サービス事業、障害者支援を目的とした知的障害者支援事業や聴覚障害者支援事業、低所得者の支援を目的とした緊急援護給付金事業など福祉課題の解決に向けて取り組んでいます。今回も多くの預託金をありがとうございました。

皆様のあたたかいお気持ちに感謝いたします。



○面談はちょっと…法制度が知りたい！ の方へ電話窓口があります

- ☆日常生活上の諸問題等について
さわやか県民相談（中播磨県民局）
☎0120-27-7830
（平日9:00～17:30 土日及び祝日は休み）
- ☆法制度や相談窓口等を紹介します
法テラス姫路
☎050-3383-5448
（平日9:00～17:00 土日及び祝日は休み）

場所
サルビア会館（福崎町役場北）
経験豊富な相談員が悩みごと全般（離婚・相続・相続関係・金銭貸借など）について相談をお受けいたします。時間内に受付窓口へお越しください。（予約不要・秘密厳守・無料）

日時
平成29年2月1日（水）
2月15日（水）
3月1日（水）
3月15日（水）
午後1時から午後3時まで

なやみごと相談

○施設電話案内

- 福崎町社会福祉協議会 電話 23-0300
- 第1老人デイサービスセンターなぐさの郷 電話 23-0310
- 福崎町訪問入浴介護事業所さわやか 電話 23-0310
- 第2老人デイサービスセンターすみよしの郷 電話 22-6663
- 福崎町在宅介護支援センターすみよしの郷 電話 22-7134
- 福崎町障害相談支援センター 電話 35-8575
- ホームヘルプステーション 電話 22-7135

※おかけまちがいのないよう、ご注意ください。

日時
平成29年1月25日（水）
2月22日（水）
3月29日（水）
午後1時から
法律に関する相談を弁護士がお受けいたします。
法律相談はなやみごと相談で必要と認められた場合のみ受付いたします。
また、法律相談は日程が変わることがあります。（秘密厳守・無料）

法律相談