

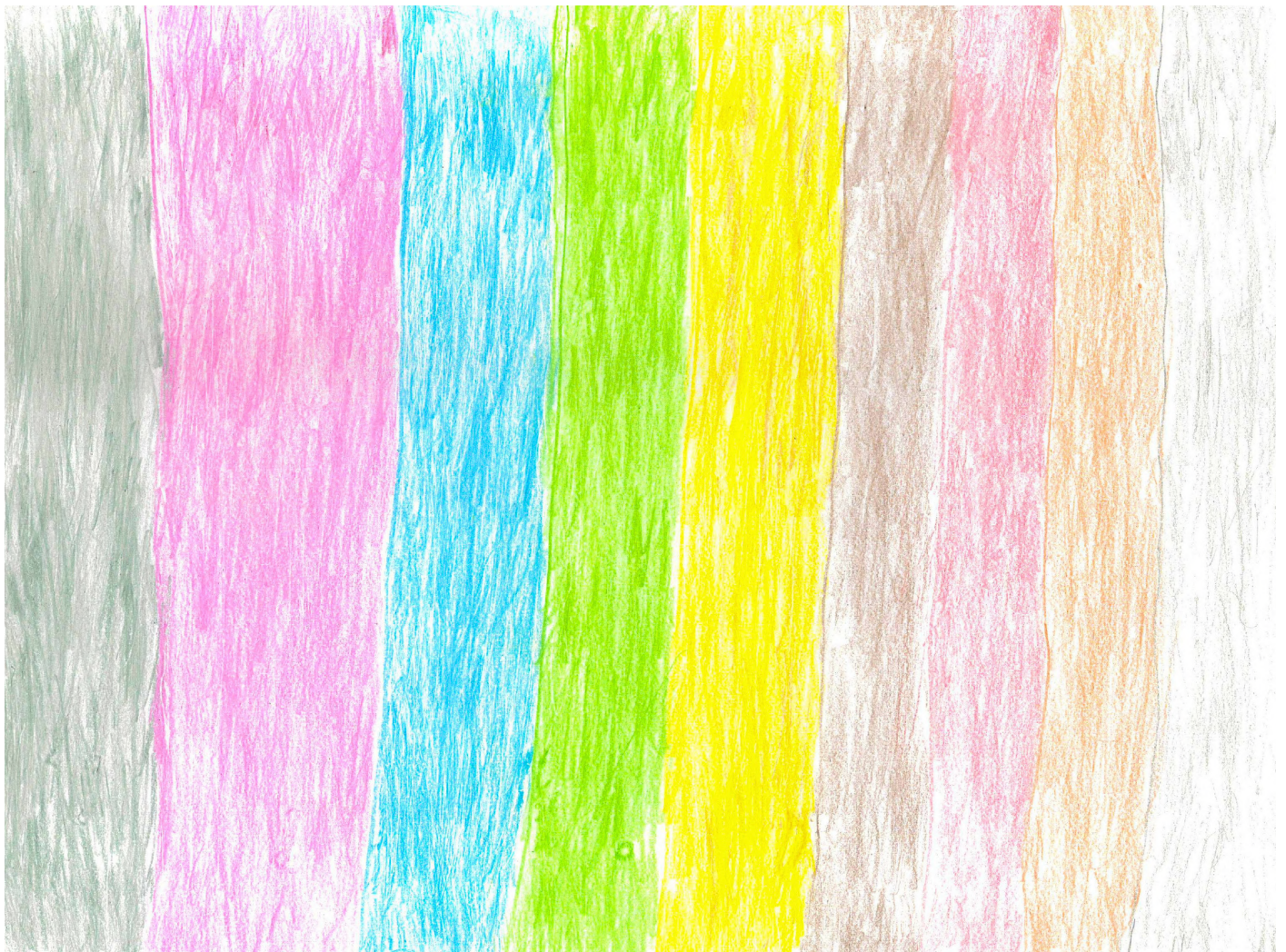


かい ほう なんばー  
**会報NO.169**

かなだ しょうがっこう じめん に、すてきな にじの 絵が 描かれていたのを

おもいだしながら 描いた 絵です！（富子）

かなだ けんしゅう ようす は 8～15 ページ を ご覧ください！



じりつ すてーしょん つばさは、どんなに 重い しょうがい を もっていても

その 人らしい 自立が 実現 できるように 支援 する ステーション です。



# ガーデンシティこどもまつり



## 今年も出店します！



今年もゴールデンウィークに多摩センターで行われる「多摩センターこどもまつり」に出店します！昨年引き続き、つばさメンバーが作るハンドメイド作品とフリーマーケット、またライブパフォーマンスも行う予定です！

しょうがいしゃと健全者のお互いの想いを詰め込んだ作品をたくさん用意します。

多くの方に私たちしょうがいしゃのことを知ってもらったり、交流したいと思います！

店番やしょうがいを持つ人たちの手伝いをして頂ける方も募集しております。ぜひたくさんの方にお越しいただけると嬉しいです。一緒に楽しみましょう！



日時：5月3日（水）、4日（木）、5日（金）

10:00～17:00

場所：多摩センター パルテノン大通り（ハンドメイド）

三角広場（フリーマーケット、ライブパフォーマンス）



# せいかつじゅくかいこう つばさ生活塾開講します

「自立ステーションつばさ」では、施設や親元から離れ自立したいと望むしょうがいしゃや、特別支援学校に通うしょうがいを持つ生徒さんが、自立生活に必要なことを学ぶための「つばさ生活塾」（前期）を4月から開きます。自立に関心のある方なら誰でも参加できます。しょうがいしゃと健常者の出会いの場でもあります。是非ご参加ください。

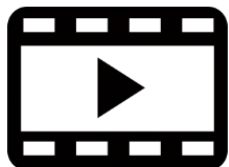
にっけい 日程	てーま テーマ	ないよう こうし 内容・講師
がつ にち ど 5月20日(土)  ごご 午後2:00～3:30	じぶん かた 自分を語る	こうし わたなべ ゆみこ 講師：渡邊 由美子さん  ぜんこくこうてきかいごほしょうようきゅうしゃくみあい (全国公的介護保障要求者組合  ふくいんちよう 副委員長)
がつ にち ど 6月24日(土)  ごご 午後2:00～3:30	せいど まな 制度を学ぼう	かいごほけん じゅうどほうもんかいごせいど 介護保険と重度訪問介護制度の  ちが 違いについて 講師：ふじよし 藤吉さおり
がつ にち ど 7月15日(土)  ごご 午後2:00～3:30	にんげんかんけい まな 人間関係を学ぼう	かいご つた かた 介護の伝え方  こうし ふじよし 講師：藤吉さおり
がつ にち ど 8月26日(土)  ごぜん 午前11:00～午後5:00	じんけん まな 人権について学ぼう	しりょうかん い 資料館に行こう！
がつ にち ど 9月23日(土)  ごぜん 午前11:00～午後2:00	けんこうかんり たの しょくじ 健康管理と楽しい食事	ちょうりじっしゅう 調理実習  こうし なおおか 講師：長岡しづき

※5月～7月はzoom開催となります。参加を希望される方は、事前にご連絡下さい。



# ねんど じりつすてーしょん 2023年度 自立ステーションつばさ

## そうかい し 総会のお知らせ



さくねんど ころな かな かな かつどう と りもーと かつよう  
昨年度はコロナ禍の中でも活動を止めず、リモートを活用した  
こうえんかい おも った さくひん ちから  
講演会や、しょうがいしゃの想いを伝える作品づくりに力をいれ、  
だんす うた どうが かが み  
ダンスや歌などを動画にしてたくさんの方に観てもらうことができました。  
また、自立を目指す若者は壁にぶつかりながらも自身の課題と向き  
あ すす じぶん ゆめ ちか さくねんど かつどう  
合いながら、少しずつ自分の夢に近づいています。昨年度の活動を  
ふ かせ ことし みな ちから あ かつどう おも  
振り返り、今年も皆で力を合わせて活動していきたいと思ひます。  
か き につい そうかい おこな かいじょうさんか りもーとさんか かのう  
下記日程で総会を行います。会場参加でもリモート参加でも可能で  
す。みなさま きょうりよく ねが  
す。皆様のご協力をよろしくお願ひします。

【日時】 ねん がつ にち ど  
2023年5月27日(土)

【場所】 せきまどこうみんかん かい だいさんがくしゅうしつ  
関戸公民館8階 第三学習室

けいおうせん 「せいせきさくらがおかえき」 げしや とほふん  
(京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」下車 徒歩5分)

【連絡先】 めーる: [tsubasa199404tbs@gmail.com](mailto:tsubasa199404tbs@gmail.com)

でんわ ふあつくす じむしょ  
電話/ファックス:042-389-6491(つばさ事務所)



# しょうがいしゃ



# 自分を語る

あなたのところへよんでください！

生い立ちをわかりやすく語ります！



しょうがい当事者が生い立ちを語ります！子供の頃の話や、  
家族との関係、施設生活、自立のきっかけ、現在の生活や抱い  
ている夢などを、様々なエピソードを交えてお話しします。  
ぜひあなたの学校、会社、団体へ、私たちをよんでください！

ご依頼はこちらまで  
自立ステーションつばさ  
TEL: 0423896491  
MAIL: tsubasa@age.jp



いんくるーしぶきょういくまなかなだへ！  
インクルーシブ教育を学ぶためカナダへ！

か な だ れ ぽ ー と  
カナダレポート

おり かさ とみ こ  
折笠富子

3がつ26にちから4がつ2にちまでカナダけんしゅうにいつてきましたー

かなだ いんくるーしぶ  
カナダのインクルーシブきょういくのことについて べんきょうしにいきました。

しょうがいしゃと けんじょうしゃが おなじクラスでいっしょに じゅぎょうを

うけていました。にほんと かなだ  
カナダのきょういくが まったくちがっていました。

ぐるーぷ  
グループでべんきょうしていて やりやすいくふうをしていました。

さんすうのじゅぎょうのとき、こどもたちは こくぼんでかいたり つくえでかい  
たり ゆかにねそべってかいたり しゅうちゅうしやすいほうほうで やっていま  
した。きょうしつのなかがひろかったです。

きょうしつのなかに そふあ  
ソファがおいてありました。つかれたら そこで やすめ  
るようにするためです。きゅうけいができたら もとのばしょに もどって べん  
きょうしてました。ものすごくにぎやかで たのしそうに べんきょうを して

いました。クラスの にんずうは 20にんくらいでした。1つのクラスに せん

せいは ひとり  
1人じゃなくて 2、3にんついていて、サポートするひとがいました。

にほんの きょういくいいんかいのひとたちも かなだ  
カナダにいつて べんきょうをし

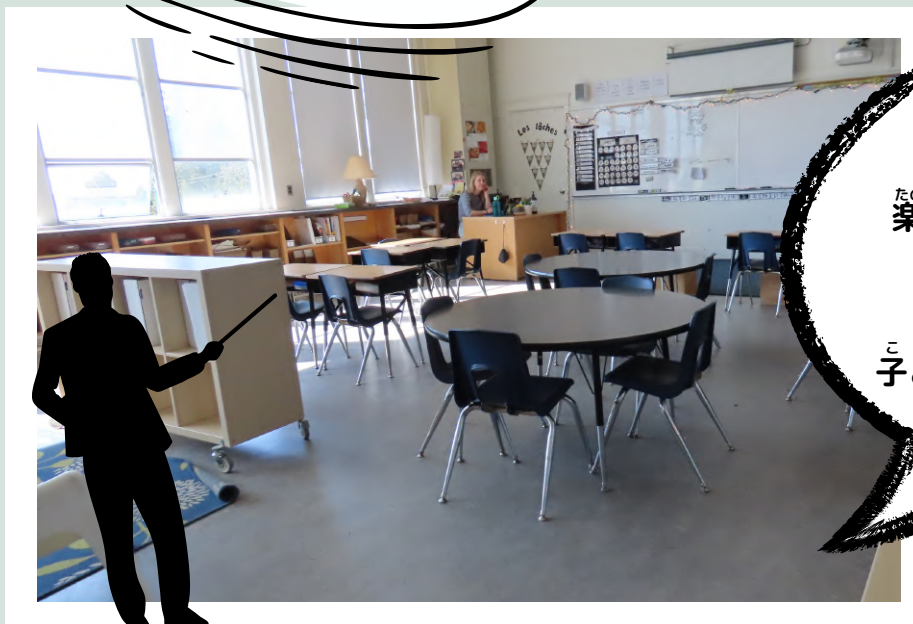
てきてほしい！じゅぎょうのやりかたをみてきてほしい！にほんも そうなったら

いいなと おもいました。まなんだことを みんなに つたえたいです！





がっこう なか じゅう  
学校の中は自由で  
じぶん す きな かもく  
自分の好きな科目や  
こーす  
コースをえらべるのが  
いんしょう のこ  
印象に残りました。



きょうしつ はい  
教室に入ったらにぎやかで、  
たの じゅぎょう う  
楽しそうに授業を受けていました。  
きょうしつ せんせい にん  
教室に先生が3人もいて  
こ どもたちを さ ぽーと  
子どもたちをサポートしていました。

あーさーとはじめて外国に行って、  
が なだ うみ しゃしん  
カナダの海で写真をとりました。  
しゅうかん ふたり いっしょ  
1週間も2人で一緒にいたのは  
はじ  
初めてでした。



# さとうりょうたろう 佐藤遼太郎

かいだんしょうこうき  
階段昇降機に  
の乗った



れすとらん<sup>しょくじ</sup>  
レストランで食事  
ぼてと  
ポテトが  
おいしかったです！



けんしゅう ようす  
研修の様子



はじめてかいがいについて、きんちょうした。

かなだ といれ どあ ぼたん  
カナダのトイレとかドアがボタンであいてつかいやすかった。

でんしゃ えれべーたー ばす すろーぷ  
電車とかエレベーターがひろくてよかったり、バスにスロープが  
あつてのりやすかった。

けんじょうしゃとしょうがいしゃをわけてなくてよかった。

りはびりせんたー  
リハビリセンターでうんどうのたいけんができてよかった。





いどう くるま たくしー  
移動には車いすタクシーを  
つか  
使いました。  
くるま  
車いすのままのれて  
よ  
良かった

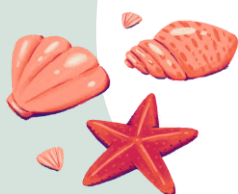


すろーぷのついているバス  
くるま  
車いすでも乗りやすい



くるま い びーち  
車いすのまま行けるビーチ

すなはま うえ まつと  
砂浜の上にマットが  
敷いてありました！



うえむら あさみ  
上村麻美

がっこう にほん まった ちが きょうしつない ぐるーぷ わ つくえ はいち  
学校は、日本とは全く違いました。教室は、グループに分かれて机が配置  
されていたり、窓に向かって座れる席やそれぞれに合わせた椅子があったり、  
そふあ お こーなー しゅうちゅう  
ソファなどが置いてあるコーナーがあったり、子どもたちがそれぞれ集中しや  
すいような工夫が随所に感じられました。

げんち きょういくいいんかい かた はなし きかい せいと おな く  
現地の教育委員会の方の話をきく機会もありました。すべての生徒が同じク  
らすで授業に参加するべきだ、言いきっていたのが印象的でした。たとえば、サ  
ぽーと ひつよう りそーするーむ い  
ポートが必要だったりリソースルームに行くことがあったとしても、どうした  
らみんなが同じ教室で学べるかを大切にしており、一番弱い生徒の声を拾い、  
どうしたらいいかを考えていくことを常にやっていると言っていました。

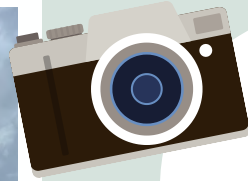
いんくるーしぶ じこ はじ ことば おも  
「インクルーシブは自己から始まる」この言葉につまっているのだと思いまし  
た。

いんしょう のこ ばすてい ばすま ひと なら  
また、印象に残っていることは、バス停でバス待ちをしているとき人が並ん  
でいたのでその後ろに並びました。すると「（車いすに乗っている）あなたた  
ち優先なんだから前に並ぶんだよ」と現地の車いすにのっている方に声をか  
けてもらい話をしてくれました。ほかにも遼太郎くんが1段の段差を前から降  
りようとしたとき、歩いていた方が「後ろ向きで降りたほうが楽だよ」と解説  
つきでおし きてい き こえ ひと  
付きで教えてくれました。気づいたときは声をかける、というのはいろんな人  
が地域の中にいるのが当たり前だからこそできるのだと思いました。



この研修を通して実感したのは、人の気持ちや意識です。もちろんカナダの教育は重度の障害を持つ人も含めた完全なインクルーシブと言えないにしても、こどもを中心に分けず一緒に学ぶためにどうしたらいいのかを子ども周りの大人が持ち、考え続ける、これがカナダのインクルーシブを支えているのだと思います。同じ考えを多くの人と共有し、さらに探求していくことでより発展していく。これはつばさの活動と似ていると思います。まずは多くの人に知ってもらうことで興味や関心を持ってもらい、どんどんつながっていくことで少しずつ地域がそして社会が変わっていくのだと思いました。

前半の過密スケジュールであわただしくも充実した研修になりました（ちょっとみんなへろへろ）。またつばさメンバーとの初めての海外だったので、少し緊張もしたし揉めたりもしましたが（笑）一緒に行くことでよりみんなことを知ることができた貴重な経験になりました！一緒に行ったメンバーや支えてもらったみなさまありがとうございました！今回学んだこと、感じたことをつばさの人はもちろん、大学の授業や講演会など多くの方と共有し、これからのつばさの活動に活かしていきたいです！



けんしゅう あいま  
**研修の合間に**

きねんしゃしん  
**記念写真**



きょうしつない  
**教室内のようす**





# ひご たいせい 比護大晴

カナダのブリティッシュコロンビア州に行きました。BC州では施設が廃止され、すべての子どもが通常学級で教育を受ける権利をもつことが法律で決められています。幼稚園の頃から様々なルーツをもつ人たちが混ざり合い、もちろんしょうがいのある子もない子も一緒なので、市民のひとりひとりに、自然と高い人権意識が根付いているのを感じました。学級の特色は少人数(20人程度)かつ大人が多いということです。ニーズのある子どもにあわせて、担任の他に支援員がつくので、しょうがいがあっても配慮を受けながら授業に参加できます。日本の授業風景とは全く異なり、机の並べ方も自由に課題をじゅうたんに転がりながらやっている生徒もいて驚きました。



しょうがっこう きょうしつない ぜんこ  
小学校の教室の前後には、マットが敷いてありました  
つばさの だん さんや らいち さんなども、  
くるま いすから おりて やす みたい ときにも 横になれます。

かない まこと れんさい  
金井 誠 連載

# 俺、曰く

わたし ひだりあし ぼ しきゅう で き じょくそう しゅじゅつ ため きよねん がつ から がつ にち にゅういん  
私は左足拇指球に出来た褥瘡の手術の為に去年の10月26～12月3日まで入院をしてい  
ました。

2～3年ほど前から訪問看護と数ヶ月に一度の通院でそれまでは経過を診てもらって良くなっ  
たり悪くなったりを繰り返してましたが、最終的には表面にある皮膚が壊死状態となり上皮化さ  
れず治癒が進まない事が判明し入院して手術をするという事になりました。

ほんとう おとし がつごろ にゅういん はなし とき きず じょうきょう そくにゅういん  
本当は一昨年おとしの10月頃がつごろに入院にゅういんの話はなしがあったのですが、その時は【傷きずの状況じょうきょうからして即入院そくにゅういん  
というより、自分の気もちが固まってからお話はなししましょう】という感じでした。その間に訪問看護師  
さんの毎日の自宅往診と、大学病院への受診もありました。病院の受診は一ヶ月に一度、傷の  
状況によっては二ヶ月空く事もありました。この時、きっかけは分からないですが傷の大きさが小  
さくなって一時は塞がるんじゃないか？というくらいまでいった時もありました。しかし現実げんじつはそう  
ではなく、もっと深刻な状況になってしまっていました。いつものように朝に訪問看護師さんが  
来て、診たら【傷の状況がちょっと気になるので病院に受診して下さい】という事になったので、  
実際に先生に傷を診てもらったところ、育たない肉芽組織が表面にあるので今の処置では治ら  
ないという事が分かり、今回は入院して手術という事になりました。薄々感じていたのですが、先  
生からの【自分のタイミングで】という言葉が頭の中あたまなかにあり、軽いものだと思おもってました。受診し  
て傷の状況を、先生が言葉だけでなく、図ずに書いて説明してくれたことにより、初めて大変な状  
況だという事に気付かされました。【このまま放置すると最悪の場合、足を切断する事にもなりま  
す。】という話もあって【もう迷ってる時間はないな】と感じ入院して手術して完治させると決めま  
した。手術すると決めた事を伝える為に、後日病院に行き、先生にその事を伝えて具体的な話  
に入はいっていきました。



入院中は身体の状況が大変だった事も事実ですが、それに加え介護者の付き添いを認めてもらう事も大変でした。コロナが無ければ通常通り面会が許されますが、今はコロナで面会すらも完全に駄目と言われたので、【介護者の必要性】から話をしました。今は規制が強く、主治医だけでの判断と大学病院側より【介護者の付き添い問題については、病院全体の問題にも関わるので、即決は出来ないのですが、なるべく急ぎますが、時間を頂きます。】という事を言われました。

最終的には病院側より、入院時に付き添いの介護者を入れる事は構わないのですが、コロナの事もあるので付き添い介護ヘルパーは2～3日交代でお願いしたい、事前にPCR検査を受けて入室の際はその証明書を提出して入るようにしてほしい、と言われました。

もう一つが先生曰く、以前に私が入院した記録に多剤耐性緑膿菌という菌が残ってるので、介護者は入室の際にガウンと帽子とマスクとゴム手袋の着用が必須との条件でした。7～10年ほど前のカルテなので流石にもう消えてると思うのですが、入院して何度か採血をして結果が出るまでは申し訳ないですが、ガウン・帽子・マスク・ゴム手袋の着用をお願いしますという事で進んでいきました。

入院したのは午後でしたが病院で待ってる間に熱がこもっていたのか、計測したところ37℃前半だった為、念の為にコロナの抗原検査を受けました。約30分後に陰性の結果が出て予定通り入院となりました。病室に入ると、原則個室部屋からは出られないので、付き添いの介護者に売店の買物～自宅に行ってもらって着替えを取りに行ってもらったり、居ない間に自宅の部屋掃除などをしてもらっていました。

次の日に1～2時間ほどの手術で左足拇指球の壊死した肉芽組織をメスを使って削る手術を全身麻酔で行いました。

続く・・・





# 活動報告

## 12月

- 2日(金) つばさサッカー大会
- 3日(土) 法政大 授業の練習
- 7日(水) 法政大 授業のリハーサル  
つばさミーティング
- 9日(金) 法政大 授業実施  
クリスマス会練習@ゆう桜が丘
- 10日(土) クリスマス会練習@ゆう
- 13日(火) 中央大 車いす体験 下見
- 16日(金) つばさミーティング
- 17日(土) 後期生活塾3回目
- 19日(月) クリスマスカードづくり
- 20日(火) 中央大 車いす体験実施
- 21日(水) つばさミーティング
- 22日(木) 書道パフォーマンス@ゆう
- 24日(土) ワンステップかたつむり  
劇鑑賞
- 26日(月) つばさミーティング
- 27日(火) 事務所おおそうじ
- 28日(水) 多摩第三小 授業の話し合い

### 「つばさクリスマス会」



クリスマス会 Zoomで各地の方と繋いで

## 2023年1月

- 6日(金) つばさミーティング
- 7日(土) 練習 @かえで館
- 9日(月) 練習 @かえで館
- 10日(火) つばさミーティング
- 11日(水) 練習 @こぶし館  
つばさミーティング
- 12日(木) 多摩第三小 授業の打ち合わせ  
わかものミーティング
- 13日(金) 多摩第三小 授業の打ち合わせ
- 14日(土) 中央大 授業の打ち合わせ  
多摩第三小 授業の打ち合わせ
- 16日(月) 練習 @かえで館  
多摩第三小 授業の打ち合せ



多摩第三小学校 4年生の皆さんとの授業



2月



3日(金) つばさミーティング  
5日(日) 馬引沢地区防災訓練 参加  
7日(火) 東京都交渉 参加  
9日(木) 車いす研修  
10日(金) つばさミーティング  
13日(月) 20時間研修  
15日(水) 畑作業

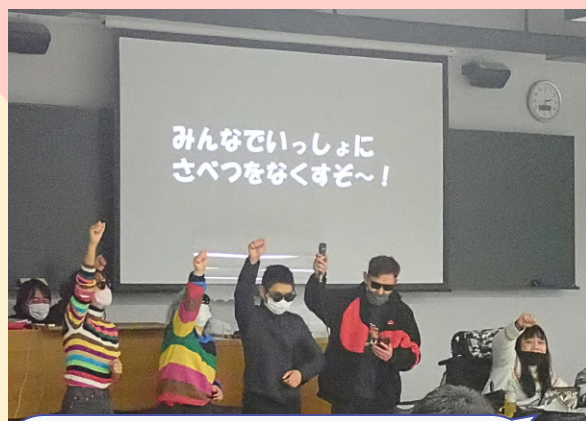
16日(木) わかものミーティング  
18日(土) 生活塾5回目「自立と家族」  
20日(月) えんげ研修  
22日(水) 法政大 授業の打ち合せ  
24日(金) 総会ミーティング  
27日(月) つばさミーティング  
28日(火) 畑作業

17日(火) 中央大 授業実施  
つばさミーティング  
18日(水) 練習@かえで館  
20日(金) 多摩第三小 授業実施  
22日(日) 馬引沢自治会 新年会  
23日(月) 防災についての話し合い  
25日(水) フラワーアレンジメント教室  
恵泉女子大ボランティア受け入れ  
早稲田高校 授業 実施  
26日(木) わかものミーティング  
インクルーシブ教育の勉強  
28日(土) 後期生活塾4回目

「自立生活を実現するパワーの源

～心のバリアをこえて～

30日(月) 畑作業



ちゅうおうだいがく じゅぎょうふうけい  
中央大学での授業風景



ふらわーあれんじめんと ちょうせん  
フラワーアレンジメントに挑戦



3月

1日(水)	はたけさぎょう 畑作業	17日(金)	はたけさぎょう 畑作業
2日(木)	こうしやう うちあ 交渉の打ち合わせ	18日(土)	そうかいみーていんぐ @こぶし館 総会ミーティング
3日(金)	ほうせいだい じゅぎやう はな あ 法政大 授業の話し合い	20日(月)	つばさみーていんぐ つばさミーティング
4日(土)	ほうせいだい じゅぎやう はな あ 法政大 授業の話し合い	21日(火)	れんしゅう @ゆう 練習
5日(日)	ま ひきざわ ちく くりーんでー 馬引沢地区 クリーンデー	22日(水)	そうかいみーていんぐ 総会ミーティング
6日(月)	そうかいみーていんぐ 総会ミーティング	24日(木)	そうかいみーていんぐ @こぶし館 総会ミーティング
9日(木)	ほうせいだい じゅぎやう れんしゅう 法政大 授業の練習	28日(火)	あいちゃん ちゅうがくそつぎやうきねん りよこう あいちゃん 中学卒業 記念旅行
10日(金)	つばさみーていんぐ つばさミーティング	29日(水)	たけのこ堀 ぼり したみ たけのこ堀 下見
11日(土)	いんくるーし ぶきやういく べんきやうかい インクルーシブ教育の勉強会	30日(木)	そうかいみーていんぐ @かえで館 総会ミーティング
13日(月)	ほうせいだい じゅぎやう れんしゅう 法政大 授業の練習		
15日(水)	はたけさぎょう 畑作業		



卒業旅行で  
海ほたるへ！  
おめでとう！

えす えぬ えす  
つばさ SNS はじめました

この度、つばさのツイッター、インスタグラム、公式LINEを開設しました。

日ごろの活動の様子や、イベント情報、ボランティアさん募集のおしらせなど

色々なことを発信していきます。フォロー&いいねお待ちしております！

ツイッターはこちら



インスタはこちら



公式LINEはこちら





# つばさ ボランティア、メンバー大募集!!

自立ステーションつばさはどんなに重いしょうがいをもっている、  
その人らしい自立が実現できるように支援する団体です

## 自立の家

施設や親元から離れ、地域で暮らしたいと望むしょうがい者を対象に、  
自立生活の練習の場を提供しています。  
自立を望むしょうがい者大募集  
中!

## つばさ生活塾

しょうがいしゃ運動の歴史や制度の勉強会、  
地域でのイベントなどを定期的  
に開催しています。一緒にしょうがいしゃの現状を学んでみませんか。

## 介護ボランティア

自立生活をしているしょうがい者の自宅での生活を、短い時間でもお手伝いください。  
経験がなくても大丈夫。見学もできます。興味がある方はまずご連絡ください☆

## 自立ステーションつばさ 連絡先

《Tel & Fax》042-389-6491  
《Mail》[tsubasa@age.jp](mailto:tsubasa@age.jp)

## まちづくり

バリアチェックや学校での講演会、防災への取り組みなどを行い発信しています。  
また、地域で生きていくための制度の実現など、行政への働きかけも行なっています。

## まいう

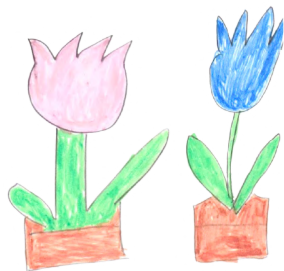
特別支援学校に通うしょうがい児が、幼いうちから地域社会に触れ、社会経験を広げて主体性を養い、卒業後の進路として作業所や施設ではなく、自立生活を選択できるよう毎日放課後活動を行なっています。  
また宿泊体験も実施して自分で生活する練習を一人一人に合せて取り組んでいます。  
一緒に活動したい若者、スタッフ募集中!

## つばさ太鼓

しょうがい者とけんじょう者が太鼓の両面を叩きます。お互いの関係を深めていくための太鼓です。  
地域のお祭りなどにも出演しています。一緒に太鼓を叩いて交流しませんか？練習見学歓迎!







寄付・賛助会員となっき ふていたださん じよ かい いんいた方かた  
ありがとうございました



毎月まいつき皆様みなさまからいただいたかんばんカンパは自立じりつの家の維持いえや活動いじに使かつどうわせて頂つかいて頂いただいております。

つばさせつりつも設立ねんから29年むかを迎え、少すこしずつではあります。

地域ちいきの皆様みなさまに知しっていただけだんたいる団体だんたいとなりました。

今後こんごとも変かわらぬご支しえん援ねがをよろしくお願もうい申あし上げます。

友永好昭様 大野圭子様 武田学様 石川成道様 村場辰彦様

有限会社 大勝工業様 小川喜道様 三好純一様 石田武継様

コ・ハンナ・アベルヤ様 石橋次郎様 石川美紀子様 木村雅子様

調布教会様 順不同

編集後記

新年度しんねんどになり、色々いろいろな企画きかくを立てて動うごき始めています。

4月がつは新あたらしい出であ会いを求もとめる時ときでもあります。ワクワクしながら

大学だいがくの講演会こうえんかいや5月がつに行おこなわれるガーデがーでんンシしていティじゅんぴこどもまつりへの準備じゅんびを

している最中さいちゆうです。お手伝てつだいして頂いただける方かたがいたらぜれんらくくだひご連絡れんらくくだ下さい！

藤吉さおり

編集・パソコン

藤吉さおり

金井誠

相澤誠

高野さくら

発行所

障害者団体

定期刊行物協会

東京都世田谷区祖師谷3-1-17-102

編集

自立ステーションつばさ 代表 藤吉さおり

〒206-0023 多摩市馬引沢1-16-4 レスト96 102号

TEL & FAX. 042-389-6491

Eメール tsubasa@age.jp 頒価100円(会費に含む)