

もりふれ倶楽部通信 NO. 28

どんぐり(団栗)について

NPO 法人もりふれ倶楽部 理事長
榎 原 道 夫

暑い暑い夏が終わり、近くの山々のハゼノキも紅葉をはじめ、どんぐり拾いの季節になりました。私の区内にある保育園の園児は在所の鎮守の森が大好きで、天気の日にはリヤカーに乗せてもらったり、リュックサックを背負って遠足でこの鎮守の森におおはしゃぎでやってきます。この時期のお宮詣での目的は大好きなどんぐり拾いです。

この鎮守の森のどんぐりの種類は スダジイ、マテバシイ、シラカシ、アラカシ、ウラジロカシです。園児たちは大はしゃぎで拾ったどんぐりを大切に友達に見せ、先生(保母さん)に見せてポケットや袋にしまいます。このどんぐりを一体どんな遊びに使うのでしょうか？ どんぐりのこまや笛 またやじろべえや人形、どんぐりはなんにでも変身し子供たちの夢、想像力をくすぐります。また田舎育ちの大人達も、どんぐりにたいする思いはさまざまですが、少年・少女時代の思い出と重なって郷愁そのものであると思います。

私は、小(国民)学校3年生のときに終戦を迎えました。成長の最も激しい小・中学生の頃が、物の無い食糧難の時代で、食べそうなものは何でも腹の足しにしました。マテバシイやスダジイのどんぐりはそれこそ格好の食料であったわけです。

出雲平野はご承知のように、大社の海から、宍道湖を吹きぬけていく冬季の季節風が非常に厳しく、そのために屋敷の回り特に西側に土手を築いて樹木を植え防風林にしました。いつ頃からか知りませんが黒松が重宝されて築地松なる独特の松囲いが発達し、出雲平野の風物になりました。この松囲いが発達する以前は、飢きん時に対応する食料補給のこともふまえて、マテバシイが防風林として植えられました。我が家にもその名残のマテバシイがありましたので秋にはマテバシイのどんぐりを ほうろく で煎り、大音響で破裂する音を楽しみながら 腹のたしにしました。私の脳裏にはマテバシイのどんぐり、スダジイのどんぐりは食料として強くイメージ化されています。 たまに、鎮守の森で子供たちが拾い残したスダジイのどんぐりを拾ってきてフライパンで煎りビールのつまみにすることがあります。結構おいしく、また少年時代が彷彿としてビールが1杯も2杯も増えます。

ところで、どんぐりとは一体どんな栗をさして呼ばれるようになったのでしょうか？ 大辞林(三省堂)によると「カシ類、コナラ、クヌギ、などのブナ科ナラ属の果実の俗称。楕円形または卵円形の堅果でその下部が椀形または皿形の殻斗で包まれる。特に、クヌギの果実をさす場合もある」と記述されています。

保育社の原色日本樹木図鑑を見ると ブナ科は「コナラ属」「マテバシイ属」「シイノキ属」「クリ属」「ブナ属」とに分類されています。大辞林の記述によれば、マテバシイやスダジイの堅果はどんぐりと呼べなくなります。また一般的にはブナ科の堅果の総称が どんぐり ということになっていますが、それではクリの実もどんぐりなののでしょうか？

コナラ属

コナラ亜属：ウバメガシ(常緑) クヌギ アベマキ カシワ ミズナラ

コナラ ナラガシワ

アカガシ亜属：イチイガシ アカガシ ツクバネガシ アラカシ シラカシ

ウラジロガシ

11月21日の里山自然塾では、「どんぐり」をテーマに行います。「どんぐり」について学ぶ他、マテバシイをどんぐり豆腐、どんぐりパン、どんぐりピザ等で試食してみます。参加費300円、申込み受け付け中です。

田舎暮らしのススメ ~ なつかしの国 石見 から ~

邑智郡川本町在住 福代美保

レポート 22

朝霧の季節

通勤路は、川本町三原から県道32号線を温泉津に向かって9号線に出るコースです。途中には大江高山の山裾を通り、川本と大田（温泉津）の境界にあたる峠があります。秋が深まると、朝の邑智郡は霧に包まれます。天気の良い日の朝は、特に霧が濃くなります。しかし、峠を越えた温泉津側は海に近いせいか、全く霧はありません。秋の青空が広がっているのです。

ある朝、峠から川本方向を振り返ると山裾を沿って温泉津側に霧が流れ出ていました。いよいよ、秋が深まっていますが、忙しくて冬支度を何もしていないことが心配です。



レポート 23

「エゴマの郷」が遂にNHKに登場！

毎月、第3日曜日に開催している「エゴマ料理」の田舎ツーリズム。

遂に、NHKのお昼の番組に「エゴマの郷」が紹介されました。出演者のエゴマの叔父さん、叔母さんを職場のテレビで応援しました。いつもの風景もテレビで見ると何故かとっても立派なところに見えるのが不思議です。

何度もリハーサルがあったらしく、口下手なエゴマの叔父さんも滑らかにエゴマのことを紹介できて、ホットしました。

放映中から役場には問い合わせで電話が鳴り続け、大騒動だったそうです。もちろん叔父さんのお宅にも、エゴマの注文が殺到し、半月たった今も、叔父さんの大忙しは続いています。



レポート 24

なかごくの稲刈り

5月に植えた、三原でも最も美味しいお米の作り手「なかごく楽農一家」の稲刈りを消費者のみなさんと体験しました。今年で3回目。今回も子供たちもお手伝いをしてくれました。成長したのは稲だけでなく、子供達も。少し大きくなった子供達に半年の時間の重みを感じます。

作業の後は、お楽しみのお昼ご飯。地元の野菜、味噌を使ったご馳走と、新米のおむすびをいただきました。



レポート 25

田舎のスゴイ人

田舎には、目立たないけれどスゴイ人が結構いらっしゃるものです。

隣町の邑南町には、35年前にエベレストに夫婦で登頂した強者がいます。隠れ家のペンションで当時の写真や新聞を拝見しました。冒険家風のご主人は、普段は地元のバスの運転手さんで、奥様は普通の主婦です。私の両親と同世代の方々。

また、一方では、海外で仕事をされた後、Uターンして自宅の田畑をコツコツと耕し、ほぼ自給的な生活をされている人もあります。自分で栽培した野菜や果物を無駄にせず、保存食も作られます。近くで採れたキノコも瓶詰めに。



平成22年度 もりふれ倶楽部の歩み

7月4日(日) 第3回里山自然塾

～間伐材と枝で、フクロウ親子の壁掛をつくろう!～

28名の参加者は、紙芝居「みーもくんの冒険」の上演により、水と森を守るために、人のかかわりが大切なことを学び、間伐材の輪切を利用して、「フクロウのキーホルダー」「フクロウ親子の壁掛」を作成しました。また、今月の草木茶として「ミツバアケビ」のツルを煎じて飲みました。

講師 竹田正彦 ボランティア 中村正志、木村京子



7月10日(土) 山陰酵素工業株式会社対応

山陰酵素工業株式会社の森林保全に合わせて、参加者約60名に対して、コケ玉づくり体験と森林保全の大切さのPRを行いました。

指導 野田真幹、伊原千里、野田あや子



7月11日(日) 森林ボランティア(飯南町)

飯南町下来島のセラピーの森において、雨天ではありましたが、マーキングした自生苗の回りの草を手鎌で刈る作業を行いました。その後、竹田正彦氏を講師に間伐材を使ったフクロウのキーホルダーづくりの研修を行いました。この事業は、緑の募金を活用して実施しました。

スタッフ 中村正志、竹田正彦、福岡茂明、安達宏史、玉野英敬、野田あや子、谷口枝里子、野田真幹



7月13日(火) 松江農林高校職場見学対応

島根県立ふるさと森林公園に研修に来られた、島根県立松江農林高等学校の生徒に対して、もりふれ倶楽部の活動紹介と、ネイチャートレッキング、ネイチャーゲーム体験の指導を行いました。 指導 中村正志、野田真幹

7月17日(土) 松江市内中原子供会対応

松江西城西公民館において、松江市内中原子供会の小学生14名に、木切れや木の輪切りを使って動物や昆虫作りの指導を行いました。個性豊かな作品がたくさん出来ました。 事務局対応



7月24日(土) 第2回大人のための自然観察会

ふるさと森林公園において「大人のための自然観察会」を開催しました。この日見られた植物の写真は、HPにアップするとともに、学習展示館に掲示しています。どうぞご覧下さい。 指導 中村正志 ボランティア 百合澤博文

7月24日(土) 出雲聖園マリア園対応

島根県立ふるさと森林公園に来館された出雲聖園マリア園の園児と先生40名に対して、環境教育の絵本の読み聞かせと木切れ工作の指導を行いました。 事務局対応



7月28日(水) 松江市幼稚園教育研究会研修会対応

島根県立ふるさと森林公園において、松江市幼稚園教育研究会研修会「ふるさとの自然とのかかわり部会」の先生32名に対して、自然観察や自然工作の指導を行いました。

指導 中村正志



7月29日(木) 西田コミュニティセンター対応

出雲市の西田コミュニティセンターにおいて、周辺の3箇所の学童クラブの児童とその指導者約50名を対象に、「森を人が守ることの大切さと自然の恵みの活用」に関する話と木切れ工作の指導を行いました。 事務局対応



7月30日(金)、8月3日(火) こっころ夏まつり対応

斐川町アクティーひかわ、松江市いきいきプラザ島根を会場に、親子リズムサークル主催の「こっころ夏まつり」が開催され、「木切れの自然工作体験」のコーナーを出展しました。猛暑にもかかわらず、たくさんの親子連れの参加がありました。 事務局対応



7月31日(土) 第4回里山ものづくり体験

学習展示館来館者を対象に「里山ものづくり体験～夏休み！野外で使う竹食器をつくろう！」として、皿・箸・コップなど、竹食器作りに挑戦してもらいました。 指導 野田真幹



8月1日(日) 第4回里山自然塾

～ヒノキの和紙と間伐材でランプシェードをつくろう！～

35名の参加者は、ヒノキの皮から和紙作りを体験し、漉いた和紙と間伐材を使って、部屋に飾られるランプシェードを作りました。

講師 小笠原哲朗、中村正志、野田真幹 ボランティア 木村京子、内田百合子

8月5日(木)～6日(金) 緑の少年団活動発表大会及び交流集会対応



島根県緑化推進委員会主催行事の活動発表会やキャンプファイヤーのサポートの他、間伐材のフクロウキーホルダー作りや、ネイチャーゲームの指導をおこないました。

応援スタッフ 中村正志、竹田正彦、福岡茂明、玉野英敬、野田真幹

8月17日(火) 斐川生協病院職員対応

島根県立ふるさと森林公園学習展示館に来館された、斐川生協病院職員の皆様に対して、ヒノキの和紙づくりと、間伐した林間に良く生えてくるクロモジで和菓子を食べる爪楊枝づくりの指導を行いました。参加者は、クロモジのハーブ的な香りにとっても心癒されたようでした。

指導 事務局対応





8月19日(木) 松江市中央児童クラブ対応

島根県立ふるさと森林公園学習展示館に来館された、松江市中央児童クラブ、児童33名、指導者6名に対して、間伐材を使った「フクロウのキーホルダー」づくりの指導を行いました。 指導 竹田正彦

8月21日(土) 第3回親子のための自然観察会

ふるさと森林公園において「大人のための自然観察会」を開催しました。この日見られた植物の写真は、HPにアップするとともに、学習展示館に掲示しています。どうぞご覧下さい。

指導 中村正志 ボランティア 百合澤博文 妹尾明美



8月21日(土)、22日(日) 里山子ども自然塾

島根県立ふるさと森林公園学習展示館と園内において、3年ぶりに、里山子ども自然塾を開催しました。54名の小学生と約30名の父兄が、「昆虫を中心とした自然観察会」「ネイチャーゲーム」「ネイチャークラフト」を通して自然と親しみました。

指導 飯島仁司、中村正志、遠藤正資、福岡茂明、野田真幹



8月22日(日) 奥出雲町阿井小寄自治会対応

奥出雲町阿井小寄自治会主催の子ども対象イベントで、ネイチャーゲーム等の指導を行いました。

事務局対応



8月22日(日) 第5回里山ものづくり体験

学習展示館来館者を対象に、「里山ものづくり体験～夏休みだ！工作だ動物だ！」として木切れで動物や昆虫を作ろう！に挑戦してもらいました。

指導 妹尾明美、宮崎徳子



8月23日(月) 松江市古江地区児童クラブ対応

島根県立ふるさと森林公園学習展示館に来館された、松江市古江地区児童クラブ、児童45名に対して、木切れや木の輪切りを使って動物や昆虫づくりの指導を行いました。 事務局対応



9月4日(土) 森の健康診断リーダー研修

鳥取・島根広域連携協働事業「森と村の学校」プロジェクトの一環として、「森の健康診断リーダー研修」を開催しました。参加者スタッフとも、はじめての体験で、講師の丹羽健司氏の指導の下、リーダーを交代しながら、反復練習をし、理解を深めて行きました。この後、2回のリハーサルを経て、19月16日、30日、11月3日の3回の本番に備えます。この様子は、翌日の山陰中央新報で記事として掲載されました。

指導 丹羽健司 スタッフ 福岡茂明、谷口枝里子、野田真幹

9月7日(火)しまね森づくりコミッション出前講座

しまね森づくりコミッションの出前講座の一環として、浜田市立木田小学校3～4年生に「森林の大切さの講義」と「木切れ工作」の指導を行いました。 指導 野田真幹



9月12日(日)第3回大人のための自然観察会

ふるさと森林公園において「大人のための自然観察会」を開催しました。この日見られた植物の写真は、HPにアップするとともに、学習展示館に掲示しています。どうぞご覧下さい。

指導 中村正志 ボランティア 百合澤博文

9月14日(火)雲南市立西小学校対応

雲南市立西小学校の4年生に対して、学校林で、樹名板をつけながら、樹木学習の指導を行いました。この事業は、緑の募金の助成を得て行われました。 指導 中村正志、野田真幹 スタッフ 松浦香代子



9月17日(金)しまね森づくりコミッション出前講座

しまね森づくりコミッションの出前講座の一環として、美郷町立大和中学校1年生に「森林の大切さの講義」行いました。 指導 野田真幹

9月18日(土)「森の健康診断」第1回リハーサル

鳥取・島根連携協働事業、「森の健康診断」本番(10月16日から3回実施)へ向けて、飯南町において、第1回リハーサルを行いました。先日のリーダー研修受講者を中心に、1地点2回の健康診断実施と検証、10月16日実施地点4カ所の下見を行いました。健康診断では、1回目、プロットの取り方が悪く反省点が多く出ましたが、その学習により、参加者全員が理解を深め、2回目は、スムーズに調査が進み、かつ納得のいくデータが出来ました。これで、仲間が増えたと実感できる1日でした。 指導 野田真幹



9月19日(日)第5回里山自然塾

～竹を楽しむ その2～

22名の参加者は、竹について学び、竹材を使って昆虫作りに挑戦しました。午後からは、竹を使ってバームクーヘンをつくり、クロモジ茶と一緒に試食しました。尚、この模様はNHKの昼と夕方方のニュースで紹介されました。 講師 坂本英希、中村正志 ボランティア 木村京子、内田百合子



9月22日(水)しまね森づくりコミッション出前講座

しまね森づくりコミッションの出前講座の一環として、飯南町立赤名小学校5～6年生に「森林の大切さの講義」と「樹木観察」と「ヒノキの皮で和紙づくり」の指導を行いました。

指導 中村真幹、野田真幹、宮崎徳子





9月23日(木)「森の健康診断」第2回リハーサル

鳥取・島根連携協働事業、「森の健康診断」本番(10月16日から3回実施)へ向けて、飯南町において、第2回リハーサルを行いました。2回目のリハーサルは、半分が経験者となり、あいにくの悪天候にも負けず、スムーズにことが運びました。指導 野田真幹



9月24日(金)しまね森づくりコミッション出前講座

しまね森づくりコミッションの出前講座の一環として、邑南町立阿須那小学校1~6年生に「森林の大切さの講義」と「木切れ工作」の指導を行いました。指導 野田真幹



9月26日(日)樹木診断研修

松江市と共同主催で、松江市総合運動公園において、樹木診断講座を開催しました。約40名の参加者は、講師の樹木医佐藤仁志さん等樹木医の方から、樹木診断法や樹勢回復方法について学びました。講師 佐藤仁志他

スタッフ 福岡茂明、中村正志、洲濱寿晴、国井加代子、野口朱美、廣江百合子他

9月26日(日)第6回里山ものづくり体験

学習展示館来館者を対象に、「里山ものづくり体験」として木切れで動物や昆虫を作ろう!に挑戦してもらいました。指導 宮崎徳子



9月27日(月)奥出雲町阿井公民館対応

奥出雲町阿井公民館の主催行事で、小学生約20名を対象に、ネイチャーゲーム指導と森の生き物をテーマにした紙芝居をおこないました。

指導 野田真幹 ボランティア 野田あや子

9月27日(月)しまね森づくりコミッション出前講座

しまね森づくりコミッションの出前講座の一環として、江津市立桜江小学校4~5年生に「森林の大切さの講義」と「樹木観察」を行いました。

指導 中村正志、国井加代子



9月28日(火)しまね森づくりコミッション出前講座

しまね森づくりコミッションの出前講座の一環として、松江市立本庄中学校1年生に「森林の大切さの講義」を行いました。

指導 野田真幹 スタッフ 松浦香代子

9月29日(水)しまね森づくりコミッション出前講座

しまね森づくりコミッションの出前講座の一環として、津和野町立須川小学校1~6年生に「森林の大切さの講義」と「木切れ工作」の指導を行いました。指導 野田真幹



9月30日(木)松江市市民大学環境講座対応



ふるさと森林公園とヒノキ林において、松江市市民大学環境講座の約60名に対して、森林保全の大切さの講義、ヒノキの和紙づくり指導、間伐後生えた植物解説を行いました。講師 中村正志、野田真幹

スタッフ 松浦香代子、宮崎徳子、小林玲子



10月3日(日)森林ボランティア(飯南町)

飯南町下来島のセラピーの森において、前回に続いてまたまた途中から雨ではありましたが、マーキングした自生苗の回りの草を手鎌で刈る作業を行いました。その後、森の健康診断番外編もおこないました。この事業は、緑の募金を活用して実施しています。スタッフ 中村正志、遠藤文次、松本尚子、狩野正二、宮崎詠二、野々村俊成、田口孝道



10月5日(火)、8日(金)第2回みーもスクール

10月5日と8日の2回に分けて、松江市立母衣小学校6年生80名に対して40名ずつ、第2回みーもスクールとして、「シイタケ生産現場の見学」「間伐現場の見学」「樹木学習」「ネイチャーゲーム」指導をおこないました。

指導 響繁則、中村正志、野田真幹、松浦香代子



10月7日(木)森の成人式 序章

奥出雲町立阿井小学校の生徒30名と先生2名に対して、宍道湖中海ラムサール条約登録記念植樹地周辺の自然観察会と、間伐跡地に、地元の草木の種をまいた場所で、土壌の改善の実験のための施肥を行いました。(株)国土防災緑化事業部長の田中賢治氏が施肥等の指導を子供たちにわかりやすく行いました。山陰合同銀行「森林を守ろう!基金」を活用。指導 田中賢治

10月10日(日)第6回里山自然塾

~秋の里山でキノコを探そう!~

参加者約50名は、3班に分かれ、園内の3ブロックで、それぞれキノコ探しを行いました。学習室に戻ると、各班内で相談しながら、図鑑を使って自主鑑定を行いました。その後、講師の平佐さん、宮崎さんからレクチャーを受け、自主鑑定の結果を確認してもらいました。食べられるキノコは、キノコ汁にしておいしくいただきました。

講師 平佐隆文、宮崎恵子 ボランティア 榎原道夫、中村正志、竹田正彦



10月11日(月)森の成人式 本章

一般参加者26名(松江市・出雲市・地元等)とスタッフ8名で、宍道湖中海ラムサール条約登録記念植樹地の下刈を手鎌で行いました。

参加者は、刈り払い機で大雑把にかられた現地で、一本一本丁寧に苗木の回りを刈って行きました。約1時間で、すっかりきれいになり、阿井公民館で地元加工グループ作成の田舎料理を楽しみ、これまでの植樹・下刈イベントを振り返り、森林保全について考える時間をもちました。

山陰合同銀行「森林を守ろう!基金」を活用。スタッフ 藤田健一、吉廣静二、野々村俊成、木村京子、内田百合子、中村正志、松本尚子、響繁則、野田真幹、宮崎徳子

もりふれ倶楽部今後の予定

11月20日(日) 9時30分～11時30分 ふるさと森林公園学習展示館集合

大人のための自然観察会(自然を撮ろう!カメラを持って集まろう!)

参加者募集中:参加費100円 持ち物~カメラ持参をお勧め

前日正午まで申し込みをお受けします。(16歳以上のみ参加できます。)

会員ボランティア募集中:6時30分~9時30分~若干の交通費補助支給。要事前申込。

11月21日(日) 10時~15時 里山自然塾「ドングリを料理しよう!」

参加者募集中:参加費300円 場所:ふるさと森林公園学習展示館と園内

あくの無い種類のドングリを使って、煎りドングリ、ドングリ豆腐、ドングリパン、ドングリピザを作り試食します。持ち物~弁当・飲み物 定員20名(申し込み順)

11月27日(土)~28日(日)「森の聞き書き塾」 ふるさと森林公園学習展示館

定員12名(申し込み順に定員に達し次第締め切りとさせていただきます。)

奥出雲町での後世に残す聞き書き、「聞き手」大募集中です。

「森の聞き書き塾」参加が前提となります!

この塾への参加から、1人が1人の奥出雲町での聞き取り活動を、日程を調整しておこないます。その成果は、本にまとめ、来年度刊行予定です。その昔、農文協という出版社で、全国の食に関して、聞き書きで、各県ごとにまとめました。島根県には「島根の食事」という本が出来、貴重なデータベースとして多くの方に読まれるとともに、消え去り、忘れ去られようとする各地域の「食」の様が当時の生き証人の語りとともに残されました。今、里山・山林とともに暮らした方々の生きた証を一緒に残そうではないですか。あなたの小さな決意をお待ちします。

講師:清藤奈津子 おとなのための「山里の聞き書き」塾を展開。詳細は「山里文化研究所」で検索ください。

研修の参加費:受講料 一般10,000円 学生5,000円 宿泊・食費(4食)5,000円



稲岡英治氏の新作のふくろう達です。

12月4日(土)～5日(日)「森林塾」 ふるさと森林公園学習展示館と園内林地
定員15名(申し込み順に定員に達し次第締め切りとさせていただきます。)

森林ボランティアのための森林調査の基本から分析方法、施業方針の策定の仕方、チルホールの代わりにロープを駆使した伐木方法、簡易な軽架線による搬出に至るまでの知識と技術を凝縮した1泊2日の研修です。特殊伐採等を職業としながら、愛知・岐阜で、多くの人たちが参加し、安全な作業をし続ける森林ボランティア集団をリードする経験豊かな講師陣が指導してください。森林ボランティア関係者はもちろん、自身の山を整備したい方、新境地を求めるプロの方、チャレンジしてみたいまったくの初心者の方等、申込みをお待ちしています。

講師：鈴木章(NPO法人杣の杜学舎代表)

稲垣久義(足助きこり塾代表、森づくり工房kikkoring)

佐藤大輔(NPO法人夕立山森林塾代表、佐藤林業)

参加費：受講料 10,000円 宿泊・食費(4食)5,000円

12月11日(土)9時30分～11時30分 ふるさと森林公園学習展示館集合
第5回 親子のための自然観察会(自然とふれあう子どもを撮ろう!)

大人も参加できますが、あくまでも、子どもを対象とした自然観察会です。

参加者募集中：参加費100円 持ち物～カメラ持参をお勧め

前日正午まで申し込みをお受けします。

12月18日(土)13時30分～16時30分 ふるさと森林公園学習展示館集合
「原木シイタケひびき塾2010 植菌と伏せ込み編」

定員20名(申し込み順に定員に達し次第締め切りとさせていただきます。)

平成17年度シイタケ生産農林水産大臣賞受賞・県林研副会長・指導林家
ひびきしげのり氏が自らのシイタケ栽培を実践の中で語ります。

植菌したホダ木は1人1本持ち帰れます。

12月19日(日)10時～15時 里山自然塾「里山素材のリースをつくろう!」

参加者募集中：参加費300円 場所：ふるさと森林公園学習展示館と園内

里山にあるツル植物や木の実について学び、それらを使って美しい里山素材のリースを作ります。持ち物～弁当・飲み物 定員20名(申し込み順)

もりふれ倶楽部会報 NO.28

〒699-0406 松江市宍道町佐々布3352

ふるさと森林公園学習展示館内 もりふれ倶楽部

TEL(0852)66-3586 FAX(0852)66-3586

[メール morifure@coffee.ocn.ne.jp](mailto:morifure@coffee.ocn.ne.jp)

ホームページ <http://www.morifure.jp/>