

Happy Mama's Communication Magazine

Happy Mama Club

ハッピーママくらぶ

2019 春

- 誕生！福岡県初の共生型デイサービス「夢叶う」
- 4月21日(日) 噺家「柳家花緑」講演と落語の集い！
9歳で高座に！著書「花緑の幸せ入門」で発達障害を告白！
- 5月30日(木) 成澤俊輔 講演会「大丈夫、働けます」
ひとりひとりの強みをいかせる仕事は何かしら見つかる

地域づくりネットワーク福岡県協議会加盟団体

後援：久留米大学経済社会研究所 筑後川ブランド委員会

発行：ハッピーママくらぶ Tel：080-4289-0706 Mail：info.happymamaclub@gmail.com

Happy mama club 企画・主催

春の講演会 のお知らせ

お申し込み・お問い合わせ：

info.happymamaclub@gmail.com

Tel. 080-4289-0706

● 詳細はホームページをご覧ください

<https://www.happymamaclub.site/>

● Facebook からもお申し込みいただけます

<https://www.facebook.com/happymamaclub/>

2019年4月21日(日) 柳家花緑講演会

マイナスをプラスに変える力。それは笑い、そして感謝

子どもの頃からおしゃべりで文字の読み書きが苦手。でも、素晴らしい記憶力で9歳で高座に上がり落語だけは天才的に上手だったという、マイナスをプラスに変えた柳家花緑さんの講演です。落語もお楽しみいただけます。

日 時：4月21日(日) 14:00～16:00(受付開始 13:00)

場 所：久留米大学医学部旭町キャンパス内 筑水会館

参加費：2,000円 (託児あり：ひとり 500円)



2019年5月30日(木) 成澤俊輔 講演会

『大丈夫、働けます』

“人と会社が幸せになる仕事の創り方”

“ひとりひとりの強みをいかせる仕事は何かしら見つかる”

時間(参加費)：第1部 就労相談会 13:00～14:45 (500円)

第2部 講演会 15:00～16:30 (1,500円)

場所：久留米大学御井キャンパス(学生会館ミーティングルーム3)

共催：久留米大学経済学部



〈大野城市〉

日 時：5月29日(水) 19:00～21:00

場 所：大野城市南コミュニティセンター 研修室(予定)

(大野城市南ヶ丘5丁目9-1)

参加費：1,500円

主 催：陽だまりカフェ

申込み・問合せ：machiko-m@yu-ko-consulting.com

久留米市

トロンボーン
アンサンブル
MUTE
コンサート

立花高校 校長 齋藤真人先生率いるトロンボーンアンサンブル MUTE は、齋藤先生の出身大学である宮崎大学吹奏楽部OBで結成されたグループです。誰もが知っている曲を齋藤先生の楽しいおしゃべりと共にお聴きください!

日 時：5月19日(日)

時 間：14:00～16:00

(開場 13:30)

会 場：未来工房(久留米市津福本町 732)

参加費：1,000円

定 員：60名



久留米市

劇団 Reve
公演決定!

福岡市内外で活動する劇団 Reve は、メンバーみんなが引きこもりや鬱やパニック症などで生きづらさを抱えていた人達のグループです。しかし、この劇団 Reve に入ったことが転機になり居場所になり、やり甲斐に出会い新しい自分を見つけたといいます。そんな彼らの生き生きとしたお芝居をたくさんの方に観ていただけたらと思います。是非お越しください! 親子で楽しめる内容です。

日 時：8月(予定) 会 場：久留米市役所2階 くるみホール(予定)

※詳細は、追ってお知らせします。



「富山型共生デイサービス」ってご存知ですか？

福岡県初の共生型デイサービス「夢叶う」



こんにちは！八女市の鶴邦弘と申します。

八女市で放課後等デイサービス「あるくとぷらす1・2」、久留米市で共生型デイサービス「夢叶う」（旧名 茶話本舗デイサービス大善寺）を運営しております。

皆さんは「富山型共生デイサービス」ってご存知ですか？

正直、初めて聞いた時はどんなデイサービスなんだ？と思いました。昨年の春、県の説明会で共生型デイサービスの話を聞きました。詳しく調べると「富山型デイサービス」というワードが出てきました。富山県に電話して尋ねると、この共生型というのは、何と介護保険制度が始まる約25年前に、富山県でスタートしたモデルだったのです。赤ちゃんからお年寄りまで、老若男女問わず誰もが一緒に身近な地域でデイサービスを利用出来る場所。それが共生型デイサービス。

富山から全国に発信された新しい福祉サービスの形です。

家庭的な雰囲気ですぐに自然体で過ごせること、お年寄りや子供、障がい者と子供などが一緒に過ごすことにより、それ自体で様々な療育効果が生まれることなどが実証され、現在富山県では約3分の1のデイサービスが共生型で、昨年から国が全国展開を推奨しているモデルです。当施設は、元々介護のデイサービスと放課後等デイの子ども達とをイベント等で交流させ、とても良い相乗効果があったのを実感していたので、すぐ検討を始めました。富山県に行き、共生施設の見学、共生型デイの研修などにも参加し、多くの現場の声を聞きました。

皆が生き生きと働き正に大家族が生活している現場に大変感動と刺激を受けました。そして私が一番注目しているのは、共生型デイサービスでは障がい者の福祉的就労の実績がたくさん生まれていることです。利用していた施設を卒業したあとに、有償ボランティアとして入り、その後正社員へ。その流れが富山型では出来ていました。そこも民間主導で始まった富山型を県が承認し、そして国が推奨し全国発信した大きな理由のひとつでもあります。富山型の特徴である多世代の人との関わりが子ども達の自立支援に大きな効果を生んでいるのです。

大善寺のデイサービスは昨秋の9月から、福岡県初の共生型デイサービスとして変更申請をし、生まれ変わりました。名称も今年3月から、

施設名自体が意味を持つ名前にしたいと思い、共生型デイサービス「夢叶う」にしました。介護の利用者さんの夢を叶える。子ども達の夢を叶える。みんなの夢を全力で応援する。そんなデイサービスです。八女にある放課後等デイサービス「あるくとぷらすポコ」も、現在2クラスですが、年内には3クラス目を増設予定です。ここでも、子ども達の就労が繋がるデイサービスとしてより内容を充実させていきます。子どもたちの夢は「自立して働くこと」の先にあると思います。まず、子ども達が自分らしく笑って働ける場所を作ってあげたい。富山型共生型デイサービス「夢叶う」と「あるくとぷらすポコ」は、関わる人たちの夢を叶える場所でありたいと思っています。





子供には良質な睡眠を

子供と同じ生活をするようになり、すっかり早寝早起きになりました。こどもにとって生活のリズムはとても大切です。わかっていても、ついつい親の生活リズムに合わせてしまっていないませんか？

睡眠は身体を休めるだけでなく記憶の定着と脳の修復をしてくれます。つまり良質な睡眠は子供たちの脳の発達にとってとても重要なことなのです。

いきなり早寝は難しいな—と思われる方にお勧めなのは「早起き」です。早起きすると太陽光を浴びメラトニンとセロトニンの好循環により夜眠くなります。概日リズムが整うことで、親御さんのストレスも減るのではないのでしょうか。実は歯並び・かみ合わせに問題がある子供たちに睡眠障害の子供たちもたくさんいます。寝汗が多い・夜中にむせる・いびき・寝相の悪さ・おねしょがつづく・陥没呼吸・・・などありませんか？

私たちでもうまく寝られなかった翌日は疲労感や集中力の低下など感じるものです。幼少期からの矯正治療を通して、睡眠の改善など歯科からできるアプローチもあります。気になる方はお気軽に当院までお尋ねください。



みやのじん歯科クリニック副院長
本田祐佳 先生



〒839-080 福岡県久留米市宮ノ陣 6 丁目 22-1-1F
Tel. 0942-34-3003
URL: <http://miyanojin-dc.com/>



連載 第6回 <最終回>

『いっしょに食べよう』 “ぱく もぐ ごくん”

～食べることに難しさをかかえている子とそのパパ・ママのために～

気を付けたい 栄養不足のサイン

前回、偏食・小食の対応は、『北風と太陽』のお話と同じ・・・と紹介しました。とはいえ、「白いものしか食べられない」「野菜・果物が全く食べられない」といった極端な偏食だと、栄養不足が心配になりますよね。漠然と不安になる必要はありませんが、「こんなサインが出ていたら要注意」というポイントもあります。

- ・体重が減る、身長が成長曲線の正常範囲以下になる
- ・肌荒れ・蕁麻疹など炎症が、起こりやすい・続いている
- ・爪の血色が悪い（白い）、爪に横線や白点が現れる
- ・「疲れた」が口癖になっている

これらのサインが見られたら、病気が隠れている可能性もあります。まずは病院で検査を受け、適切な治療を受けましょう。検査の結果、原因となる病気がないようなら、軽い栄養不足を起こしている可能性あり。栄養面のサポートを考えてみてください。

もちろん、食事で改善できれば理想ですが、小食や偏食ではそれも難しかったりします。そんな時は、栄養強化食品や栄養補助食品を使うのも方法の1つです。

錠剤が飲み込めないお子さんでも、お米に混ぜて炊くタイプや、栄養を強化した菓子、お菓子のように噛んで食べるチュアブルサプリメント、水や牛乳で溶く飲料タイプなど、色々な選択肢があります。

栄養を補うことで、お子さんの健康を守りながら、食事のステップアップをゆっくり見守れる心の余裕が生まれます。小食や極端な偏食の場合は、まずビタミンやミネラル全体がバランスよく含まれているものを選んでみてくださいね。



小浦ゆきえ

小児栄養サポーター 代表／
NR・サプリメントアドバイザー

がんサロンちっこ

「がんサロンちっこ」は、毎月第2土曜日の午後、がんの患者さんやそのご家族が参加し、同じ悩みや不安を抱えた方達が心置きなくおしゃべりができる場所です。久留米市内に住む人でなくても誰もが参加できる会です。

ある日の参加者は25名ほど…

ミニ講座では「笑いヨガ」や「みんなで話そう 体験談」などのお話もあります。

交流会では「周囲の人には言えない悩みでも患者さん同士だと本音で話ができるので嬉しい。」「経験者だからわかってもらえて気持ちが楽になった。」などと話される方ばかりです。

家族に言いづらいことなども「もっと、ご主人に甘えていいのよ！」などのアドバイスや、薬の事や治療の経験談など。。。

話ができる人が周りにいないと思っている方、一度のぞいてみてはいかがでしょうか？

〈今後の予定〉

31年4月13日 「治療中も明るく過ごすための外見ケア 心に元気を」

31年5月11日 「大腸がんを経験して」

31年6月8日 「メディカルアロマセラピー」

場所：「くるめりあ六ツ門」6階／市民活動センター「みんくる」

主催：●筑後ブロックがん相談支援センター連絡協議会

（朝倉医師会病院／大牟田市立病院／久留米大学病院／
公立八女総合病院／聖マリア病院）

●患者団体（がんサロンちっこ／虹の会）

お問い合わせ：久留米大学病院 がん相談支援センター TEL 0942-31-7903 （原、廣畑）

ニヨ活講座

【ニヨ活】とは「認知症予防活動」の略称です。2025年、全人口の3分の1が65歳以上という超高齢化社会を迎えるにあたって、今から対策できることをみんなで考えていこうという活動です。まずは認知症について知っていただき、代替治療として注目を集めているアロマによる認知症予防についても学んでいただきます。講座を受講された方にはオレンジリングをお渡しします。受講は無料です。ふるってご参加ください。



講師紹介
唐渡 あい

香川県高松市出身
ボディジュエリー・ネトラバスティサロンオーナー

2001年香川から大阪のベトリマーの学校へ進学。
しかし、動物アレルギーを発症。環境の変化や空気、水の違いからアトピーが悪化、トリマーを断念。
それを機に医療・美容の世界へ。西洋医学・東洋医学を同時に学び始める。

2012年エスティック AI サロンを開業。
ボディジュエリーに魅せられ、講師業をしながら、『キラキラパワーでみんなを笑顔に』という目標を掲げ活動開始。

2016年インドのアーユルヴェーダという『予防医学』と出会い講師活動を始める。
この頃から『病気になる前の予防』こそが大事なことはないかと思ひ始める。

2019年フランス式メディカルアロマと出会う。
日本は予防には後進国であり、罹患後の治療がメインで、どれだけ難しい病気を治すのかというところにばかり注目して研究していることに疑問を持つ。
西洋医学ではアプローチの難しいストレス、不眠、うつ、根治薬がないとされている『認知症』まで予防可能なフランス式アロマを用い、世界中がストレスなく楽しい人生を送れるよう、その魅力を伝えるために活動を開始、現在に至る。

「場所・日時など詳しくはお問い合わせください」

mail@aisalon1031.com

ハピママからのお知らせ

①「ホームページ」が出来ました！

雑誌にはおさまりに切れない情報をたくさん更新していきます。
皆様と一緒に成長していくホームページにしていきたいと思っています！



happymamaclub.site

②「ハピママカード」ができました！

福岡県内教育施設・ご協力店で無料配布しています。



サポーターになってください

皆様にたくさんの情報をお届けしたいと頑張っています。あなたのサポートで、ハピママ通信はよりハッピーな雑誌になります。



- ① 個人様・一口 5,000 円（1年間）
- ② 法人様・月額 3,000 円（年間 ¥ 30,000）
- ③ 法人様・月額 5,000 円（年間 ¥ 50,000）

- ① お名前を掲載させていただきます。
- ② ロゴ広告を掲載させていただきます。
- ③ ロゴ広告と取材記事（年間2回）を掲載させていただきます。

〈銀行〉

振込口座：筑邦（ちくほう）銀行 十三部（じゅうさんぶ）支店
普通 3026474 ハッピーママくらぶ 代表 鳥村孝子（とりむらたかこ）
※お振込後に（雑誌送付先）をお電話、メールでお知らせください。

〈ゆうちょ〉

- ① 郵便局からお振込みいただく場合：
口座記号番号 01700-8-147648
口座名称 ハッピーママくらぶ
- ② 銀行からお振込みいただく場合：
一七九店 (179) 当座 0147649
口座名称 ハッピーママくらぶ
※振込用紙に（雑誌送付先）（電話番号とメールアドレス）をご記入ください。



サポート頂いた方には毎月、ハッピーママくらぶ通信をお送りいたします。企業様からのご支援につきましては直接お問い合わせをお願いしております。

info.happymamaclub@gmail.com 鳥村孝子 Tel. 080-4289-0706

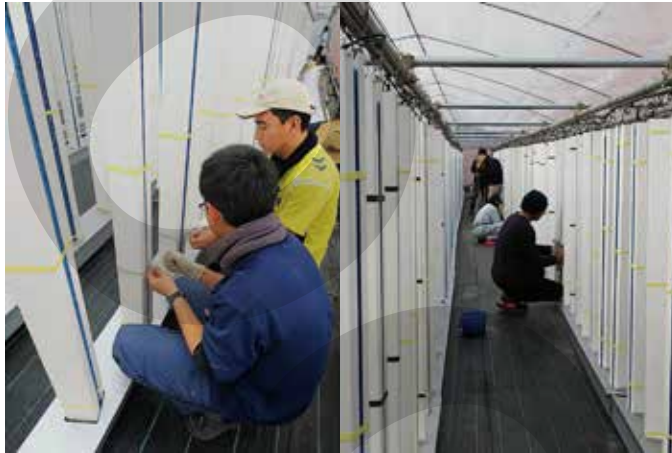


新しいカタチの福祉を一緒に作りませんか？

就労継続支援A型 TANOSHIKA とは？ TANOSHIKA は「障害」で人を見るのではなくあくまで一人の個人として、また、ともに働く仲間としてメンバー（利用者）と接します。

この世に同じ人は一人もいないなら、働き方も多様なはずです。
TANOSHIKA は一人一人が自立し、支えあいながら働く場所です。

農業 お仕事紹介



◀グリーンラボ善導寺ファーム

ガイアの夜明けでも紹介された国産スイートパジルを生産しているグリーンラボ善導寺ファームのハウス管理作業を行っています。温度・湿度や栄養の管理からハウスのメンテナンスまで一手に担っています。



筑後市にあるしめじの生産加工工場にて、ライン作業（しめじ株の調整）を行なっています。

こんにちは。TAMAO です。TANOSHIKA が運営する情報サイト『AKARI- 暗闇を照らすメディア』のライターをしています。日々、自分自身を含めたたくさんの方達の障がいや悩みに向き合い、理解と勉強を積み重ねながら記事を書いています。

「今日の良かったこと3つ」を思い出してみましょう。

そしてそれを、できればメモに書き出してみましょう。スマホのメモに入力しても OK です。出来たらでいいので気負いしないでください。

すぐに思いついた人は、「今日の良かったこと3つ」を振り返って幸福感は持てましたか？

普段何気なく過ごしていても沢山の良いことが起こっています。「良いこと」を思い出すのは、なかなか難しいものです。私もはじめは、すぐに思いつきませんでした。

なぜなら私はうつ病を患っているから。今は、10年の年月を経てうつ病から「双極性障害Ⅱ型」へ病名が変わりました。双極障害Ⅱは、躁状態とうつ状態が入れ替わる症状があります。

でも基本的には常にうつペースで、暗いトンネルの中をもがきながら生活しています。

毎日、憂うつを抱えているのが当たり前になってしまいました。鬱の闇にさす光を探して。

でも、「なんとか憂うつを取りのぞきたい」と思い、その光を探していました。そして見つけたのが「今日の良かったこと3つ」を書き出すことです。お風呂に入っている時や寝る前のちょっとした時間にできて、簡単どころが始めやすいポイントです。

ネガティブで頭がパンクしそう。鬱思考で頭の中がネガティブなことではいっぱいになると、ポジティブなことを考える余裕がなくなります。人間は基本的にネガティブな生き物なので、ネガティブな考えを持つことは本能に基づいています。だから、無理にネガティブをなくす必要はないですが、そればかりだと辛くなってしまうですね。ネガティブを無理にねじ伏せなくていい。ネガティブを消してポジティブに変換することも難しいです。実際にやってみましたが、歪んだ思考を戻すことは、かなり労力がかかりました。自己否定しがちなメンタルでは、できない自分を責めてしまうという悪循環にもつながります。

ポジティブになろうとするとときは、無理にネガティブを消さなくてもいいのです。鬱の方向をみながら良くなろうとすると、なかなか上手くいきません。「今日の良かったこと3つ」を振りかえることは、頭を切り替えてポジティブを見つける練習です。

「そんなこと？」と思うような小さなことで OK。良かったことを思い出して書き出し記録してみましょう。

メモに書き出すことで、自分を客観的に振り返ることもなります。例えば、私の今日の良かったこと3つは、

- ①この記事を執筆できた
- ②味噌汁を作れてうれしかった
- ③ドラッグストアで10%OFF クーポンが当たった

いかがでしょうか？ どんなに小さなことでも、自分で満足できればいいのです。一緒にやってみませんか？

支援員・メンバー募集!!

一緒に新しいカタチの福祉を作りませんか？

お問い合わせ

津福（農業）0942-38-2655 担当 今村

諏訪野（PC）0942-80-6216 担当 田代



TANOSHIKA
WEB サイト



AKARI
WEB サイト

パルキッズ くるめ

小・中学生を対象にした
社会教育活動

パルキッズくるめの
ラインはこちら↓



こんにちは！パルキッズくるめです！新学期、新年度を迎え、新しいことを始めている方も多いのではないのでしょうか？パルキッズくるめは、4月は活動をお休みにして、今年度の予定を組んでいるところです！3月ギリギリまで活動をしていて、メンバーにも卒業や異動などバタバタすることが多い4月です。5月以降、新しく取り組みたいと思っている企画は、子どもたちと海に行くこと。久留米には海がなく、海で遊んだ経験がある子どもが少ないと思いますので、皆で行けたらいいと思います。「こんなことをしたい！」というオファーがありましたら、いつでもご連絡ください。今年度もしっかりと頑張りますので、よろしくお願いします！

お問い合わせ
palkidskurume@yahoo.co.jp

私たちは、子どもたちや地域の方々に支えていただきながら活動しています！

市民公益活動団体 パルキッズくるめ 代表 張 友樹

サポーターの皆様のご支援、ご理解に感謝しております。



料理研究家 渡辺貴子
〒830-0027
福岡県久留米市長門石
<https://gohannotane.com/>
Tel. 0942-65-5024



GLIT グリットコンサルティング
(グローバル戦略支援：物流、ICT、プロジェクト)

代表 野口雄志 (米国 PMI 公認 PMP)

グリットコンサルティング合同会社
〒104-0061 東京都中央区銀座 7-13-6 サガミビル 2F
TEL 03-6869-9793
E-mail: y-noguchi@glitconsulting.com
URL: <http://www.glitconsulting.com>



Miyanojin Dental Clinic
みやのじん歯科クリニック
一般歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科

〒839-0801 福岡県久留米市宮ノ陣 6 丁目 22-1-1F
Tel. 0942-34-3003
URL: <http://miyanojin-dc.com/>

REV 学習塾REV
久留米校

〒830-0035 福岡県久留米市東和町 パッセージビル 2F
Tel. 0942-80-1787

江口音楽教室・音楽療法室

福岡県久留米市高良内町 4430-1

Tel. 090-7464-4724

HYPERLINK

"<http://beaton7music.com/>" "<http://beaton7music.com/>"

無農薬・有機野菜・無添加・自然食品・宅配・料理教室



〒839-0863
福岡県久留米市国分町 296-1
Tel. 0942-21-3130
<http://www.kurashi.jp/>



お得ランチ 800 円あります！
車いすでの入店できます。
詳細はお問い合わせください。

久留米市東合川 3-18-22 ●不定休
TEL 0942-45-7111 ●駐車場 20 台

ご来店時に「ハビママを見た!」とお話ください。
デザート(杏仁豆腐他)をサービスさせていただきます!!

クラーク記念国際高等学校

久留米キャンパス



ハッピーママくらぶで保護者の方むけに相談会を行なっています。お子様の事で悩んでらっしゃる事があればお気軽にご相談ください。何か一つでも私たちの経験がお役に立てば幸いです。

久留米市天神町 2-56 TEL 0942-35-4943
URL: <http://www.kusemi.ac.jp/clark-kurume/>

運動療育と個別学習の児童デイサービス

あるくとぷらす

●児童発達支援事業 ●放課後等デイサービス
Tel.: 0943-23-5566 (直) 0943-24-9215
福岡県八女市本町 311 Fax: 0943-23-5098



サッカー療育の放課後等
デイサービス

カラース FC は放課後や長期休暇中に発達に不安や心配のある子どもの生活能力及び社会性の向上を目的としたサッカー療育をいたします。

TEL 0942-50-8123

権 藤 写 真 館

写真に関するお問い合わせはなんでもご連絡ください！

〒839-0817
久留米市山川町 1503
TEL. 0942-43-7398

長野照子様 後藤倫子様 林大介様 中野由紀子様 島添美香様
ギフトの会 筑後川ブランド委員会 (順不同)

ハッピーママくらぶ通信 (季刊 4,000 部) は、下記にて無料配布しております。

● 福岡県内教育施設・ご協力店 ● 久留米館 (東京・新橋)

編集後記

■ ハッピーママくらぶ通信は、季刊誌 (年 4 回) に生まれ変わりました。■ 次号から編集とデザインが変わります。

「2018 年 8 月号から 2019 年春号までの取材・編集・デザイン・レイアウトをさせていただきました。たくさんの方々からご協力やご支援を頂きました。ありがとうございました。」 (編集/増田洋子 デザイン・レイアウト/高山ケンタ)

発行人：鳥村孝子 編集人：増田洋子 デザイン・レイアウト：高山ケンタ 表紙絵：かじやま奈実



<https://tngbooks.jp>

卒業！新生活！引っ越し！ 読み終わった本ありませんか？

① つなぐ書店とは ・<u>発達障害（症）に悩む方の雇用を目的とした本のリサイクル事業です。</u> ・<u>放課後等デイサービス（カラース FC）を運営している会社の事業です。</u> ・<u>一般企業としてしっかりとした賃金（最低時給以上）を支払います。</u> （就労継続支援 B 型の場合、平均工賃は月額 15,295 円、時間額 199 円と低額です）	②  発達障害（症）に理解のない職場だと ↓ 仕事に馴染めず辛い思いをして辞めたり、二次障害（うつ病など）を発症したりすることも……	③ <u>つなぐ書店なら</u> ・発達障害（症）に理解のあるスタッフ ・ネット販売中心なので自分のペースで働ける（短時間勤務も可） ・特性に合わせた仕事内容 ・資格取得サポートあり 
④ 「読み終わった本がたまっちゃっていつまでも部屋が片付かないわね…」 「町の古本屋に持って行った時も二束三文だったし……。」 	⑤  「それならつなぐ書店がいいわよ！私もいらなくなった本を引き取ってもらって部屋がスッキリしちゃった♡」	⑥ 「寄付が雇用を創るから心もスッキリするわよ！」 「私もつなぐ書店に寄付しよう！」 「どうせ不要な本だし、引き取ってもらえて一石二鳥ね♪」 

つなぐ書店では本の寄付を募っております。汚れた本、書き込みがある本、痛みがある本日焼けした本、古～い本どんなジャンルでも問題ありません。CD、DVD も歓迎です。一般企業で働き辛さを感じている方の雇用を創る為ご協力宜しくお願い申し上げます。



10月つなぐ書店プレオープン！！



セブンイレブン au 久留米東バイパス 田舎 筑水高校
ゆめタウン久留米 もみほくし エネオス 浜勝

つなぐ書店

駐車場完備！！
店頭のほとんどの本が100円★
読書スペースも用意しております☆

- ・読み終わった本
- ・処分したい本、捨てたい本

がございましたら、下記の住所まで

『着払い』

でお送りください！

※事前のご連絡は不要です。
※誠に勝手ながら、着払いでお送り頂く場合、20冊以上（コミック、週刊誌は除く）をお願いしております。



寄付して頂ける本がありましたら**引き取り**にもお伺いします！

お問い合わせ電話番号： **050-1517-2823**

担当 佐藤

郵送先（〒839-0815 福岡県久留米市山川沓形町 1-30 つなぐ書店 行）

「ハッピーマクラぶ」はつなぐ書店を応援しています！