

地域包括ケア・フリーペーパー

# ヒバリのこころ



2021.12  
Vol.12

## Contents

- Cafe こもれび
- ランドプロデュース
- コンディショニングルーム縁
- 釣りコラム
- 筋肉料理教室
- あおばの杜ミニコラム
- スパイスミムラのマサラ日記
- ハシルヒト
- アロマのこころ
- みんなの写真館







2020年に販売したクリスマスケーキ



「カフェを始めたいきっかけは？」

近藤さん カフェを始めようと思ったのは、もともと看護師をしていた時にカフェ巡りが好きで、いろいろなカフェをまわっているうちに、「この盛り付け素敵だな」とか「自分だったらこんなメニューにしたいな」と思っていて、退職したらカフェをやりたいなと思っていました。震災の前に主人がガンになって、震災がきて、今ある命が当たり前ではないし、明日どうなるかわからないし、私は本当にやりたいことをやっているのだからかと思うようになりました。そして、48歳で看護師を辞めて、カフェを始める決断をしました。

「チーズケーキ専門店としていますが、なぜチーズケーキなのですか？」

近藤さん カフェ巡りをしているとき、必ず注文するのがコーヒーとチーズケーキでした。子供が産まれて、ママ友との集まりでスイーツ担当になり、自分でもチーズケーキを作るようになりました。

それから、カフェで食べるチーズケーキと自分の作るチーズケーキで固さとか味とかをいろいろ食べ比べているうちに、チーズケーキ作りにはまってしまいました。いろいろなお店で、味はこのお店が好きとか、盛り付けはこのお店が好きとかいろいろと試して、自分のチーズケーキに活かしていきたいです。

「オススメのチーズケーキは？」

近藤さん プレミアムスイーツコンテストに出場して、グランプリを受賞した『贅沢はちみつチーズケーキ』がオススメです。同じ仙台市太白区の大年寺山の日本蜜蜂のハチミツを使用したチーズケーキです。地元の食材で作れるチーズケーキはないかと考えたところ、このチーズケーキを作ることになりました。グランプリを受賞したことで、起業塾などで「チーズケーキだけでなく、他のメニューもないと難しいのでは？」と言われていましたが、チーズケーキだけでやっていく覚悟を決めました。他にバイクドチーズケーキも召し上がっていただきたいです。

季節に合わせたチーズケーキを作っていて、今の時期は、いちじくやピスタチオを使ったチーズケーキを作っています。これからはジェネバという中も赤いりんごを使ったチーズケーキを作る予定です。

他にも、「産直広場 あぐりっどさん」という産直広場とのコラボで、ずんだのバイクドチーズケーキを作ったり、水面に落ちた紅葉をイメージしたチーズケーキなども作っています。インスタに今までの作品を載せているので、ぜひご覧ください。

「他のカフェのメニューでオススメは？」

近藤さん お飲み物もいろいろ用意していて、米ケ袋にある「自家焙煎 珈琲まめ坊」さんをお願いして、実際にこもれびのチーズケーキを食べてもらって、このケーキに合う「こもれびブレンド」を作っていました。コーヒーが苦手な方もいらっしやるので、ハーブ工房 まーじよらむさんのハーブティや、山形の農家さんのリンゴジュースなどもおだししています。お皿や器、食器もこだわっていますので、自宅と違う特別感を感じていただければ嬉しいです。

「クリスマスに向けてイベントはありますか？」

近藤さん クリスマスケーキを作ろうと思っています。毎年どうしようかと思っているのですが、クリスマスケーキをチーズケーキで食べたい人いるのかな？と思いがちですが、「来年もお願いね」と言われていて、今年も作らなきゃと思いを決めました。今年のクリスマスケーキは15個限定にしようと思っています。なかなかカフェを営業しつつ作ると数を作れなくて、今年のクリスマスケーキは作成中ですのでお楽しみに。

「今後の展望は？」

近藤さん コロナ禍で県外への移動が制限されてしまったので、県外の方にもチーズケーキを食べてもらえるように、冷凍チーズケーキのオンラインショップを今年の秋から始めました。

バイクドチーズケーキや宮城県角田産の秘伝豆を使ったずんだのチーズケーキも販売しています。また、イトエルキャンペーンで作った古代米のチーズケーキを今後販売する予定です。日本全国のチーズケーキファンに召し上がっていただきたいです。

「地域の方々にメッセージをお願いします。」

近藤さん カフェはちよつと入りづらいとか、カフェが苦手という方でも、自宅でうちカフェを楽しめるので、テイクアウトしたこもれびのチーズケーキでうち時間を楽しんでいただければ嬉しいです。



オーナーの近藤さん



## Cafe こもれび

〒982-0011  
宮城県仙台市太白区長町7丁目12-4  
TEL 080-3149-9177  
営業時間： 12:00 - 18:00  
定休日： 火・水曜日

Instagram



WEBサイト







## 『空き家問題』に特化した不動産会社

# 株式会社ランドプロデュース

株式会社ランドプロデュース  
代表取締役 千葉和弘さん  
インタビュー

「不動産業を始めたきっかけを教えてください。」  
「千葉さん」 もともとは、横浜市の不動産会社に入社し、26歳のときに仙台で起業しました。しかし、8年で廃業し、二から不動産営業を勉強しました。数社の役員を経験し、42歳のときに株式会社ランドプロデュースを立ち上げました。それまで、お世話になった宅建協会の皆様のご支援とご指導のおかげと思っています。

「不動産業の魅力は？」  
「千葉さん」 マイホーム購入という一生に一度の大きな買い物のお手伝いができることです。資金計画の段階からお客様のご要望に答えられるようにじっくりとコミュニケーションを取っています。ニーズをくみ取って素早く行動するようにしています。また、選ばれる企業になるためには、従業員の人間性やアドバイザーとして豊富な知識が特に重要であって、常にプロ意識を持ち、日々自己研鑽に努めるよう指導しています。

「現在どのようなお仕事が多いですか？」  
「千葉さん」 宮城県内の不動産売買の仲介を中心に、賃貸斡旋、管理、コンサルティング、宅地の造成や販売、宅地造成工事の受託などを手掛けております。最近では賃貸管理物件が増えました。そして今は空き家対策に力を入れています。

「現在、会社で特化している『空き家対策』について教えてください。」

「千葉さん」 2015年に施行された「空家等対策の推進に関する特別措置法」によって、各自治体は放置された危険な空家について、指導や勧告をして、最終的に強制撤去することが可能になりました。もし、強制撤去が行われた場合、その費用は空き家の所有者に請求されます。無視していると財産や給与が差し押さえられることもあります。そもそも勧告を受けた時点で固定資産税が3〜4倍になってしまいます。空家をそのままにしておくことは大きなリスクにつながります。

例えば、母親が介護施設に入ることになったので実家が空き家になるが、お子さんは海外にいたりといったご相談もありました。このようなケースは今後もどんどん増えてくると思います。

そんな空き家問題の相談ができるように、『空き家無料相談会』を行っています。

「『空き家無料相談会』について教えてください。」  
「千葉さん」 県内の物件であれば、空き家の状況を現地へ赴いて把握したうえで、所有者の意向や周辺事情をヒアリングして、納得できる方法を一緒に考えます。売却を決意した場合にも刻々と変わる最新の情報をもとに、より良いやり方を提案するようにしています。



## 株式会社ランドプロデュース

〒980-0011  
宮城県仙台市青葉区上杉2丁目1-27  
陽和ビル 3階  
定休日：水曜日

電話：0120-645-777

営業時間 9時30分～18時30分



ホームページ





# カレーハウスマシヤーラ スパイスミムラのマサラ日記

## 『マサラ社長との出会い』

私、スパイスミムラは誰もが認める猫好きで某ラーメン店に勤務しながら趣味でカレーを作っていた。

2014年6月30日

暫く疎遠だった元同僚から珍しく連絡が入った。

「ネコが車のボンネットに入ってしまったので、取り出したんですけどミムサン連れて帰ってこないかなと思いましー！まだ産まれたばかりみたいです。」

異常なまでの猫好きで有名だった私を頼って連絡をくれたらしい。

その当時我が家には、お向かいさんちの三毛猫のたかし、正体不明・茶トラのマイケルが遊びに来てくれていたので、正直迷った。しかし放っておく訳にもいかず、私は様子だけでも見に行く事にした。

元同僚が住むマンションに到着。そのエレベーターホールの影に子猫は居た。その子猫こそがカレーハウスマシヤーラ初代社長、マサラなのである！



今月のオススメカレー「3種盛りスパイス納豆カレー」



**マシヤーラ**  
〒981-8004  
宮城県仙台市泉区旭丘堤1丁目26-2  
営業時間 11:00 ~ 14:00  
18:00 ~ 20:00 LO  
定休日 SNSで告知



まったり釣りコラム

ちよい投げ  
から  
やってみよう

「釣った魚をより美味しく食べる  
ために私がやっている事」

こんにちは。気温も低くなり、暖かい服が必須になる季節になりました。冬場の釣りは寒さの対策をしないといけないと辛いものになります。しかし、僕は美味しい魚を食べたいという気持ちが強く、釣りに行ってしまします。今回は釣りで釣ってきた魚をよりおいしく食べる方法を書かせていただきます。

僕は釣りが昔から好きでしたが、釣った魚の処理方法がわからず、生臭さが残り食べることはあまり好きではありませんでした。そのため、ここ数年で下処理の勉強をし、血抜きや神経締めを覚えることができました。しかし、味は以前よりも生臭さは減ったものの、まだ生臭さが抜けませんでした。



どうか生臭さが取れて更に美味しくならないかと悩んでいる時に、釣り具屋さんである商品に出会いました。その名も「ピチットシート」。最初は名前が面白いという理由で購入してみました。

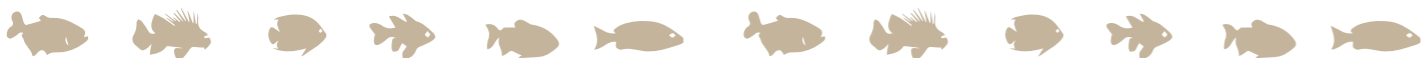
ですが、実際に使ってみると感動しました。魚の身は脱水され、身がプリっとし、魚の生臭い匂いが減っていました。その脱水をした身を焼いてみると、なんといいことでしょうか、すごく美味しく涙がでそうでした。ピチットシートを使用すると生臭さがなくなり、旨味が凝縮されたのです。その感動が忘れられず、最近はずピチットシートを使っています。

釣ってきた魚以外にも市販で売っている刺身などにも使えます。

またいつもと違う味わいを楽しむことができると思うので、機会があれば是非皆さんも使ってみてください。

時々また料理の方でも書かせていただけたらと思います。

(釣り人・取材・構成 野村太一)





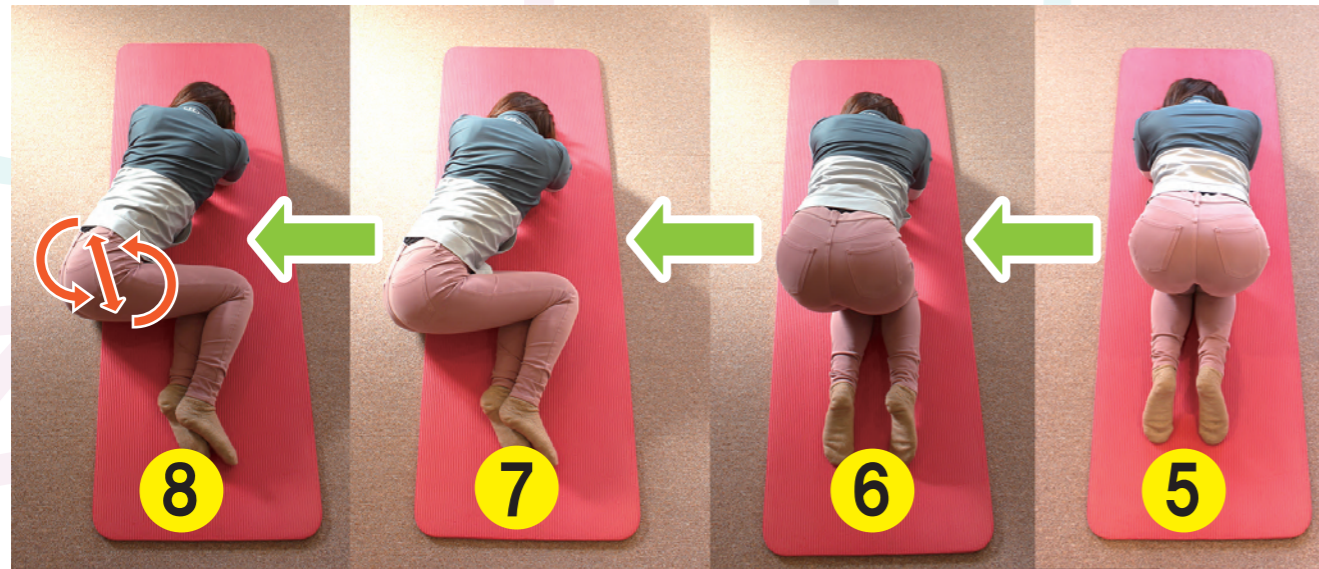
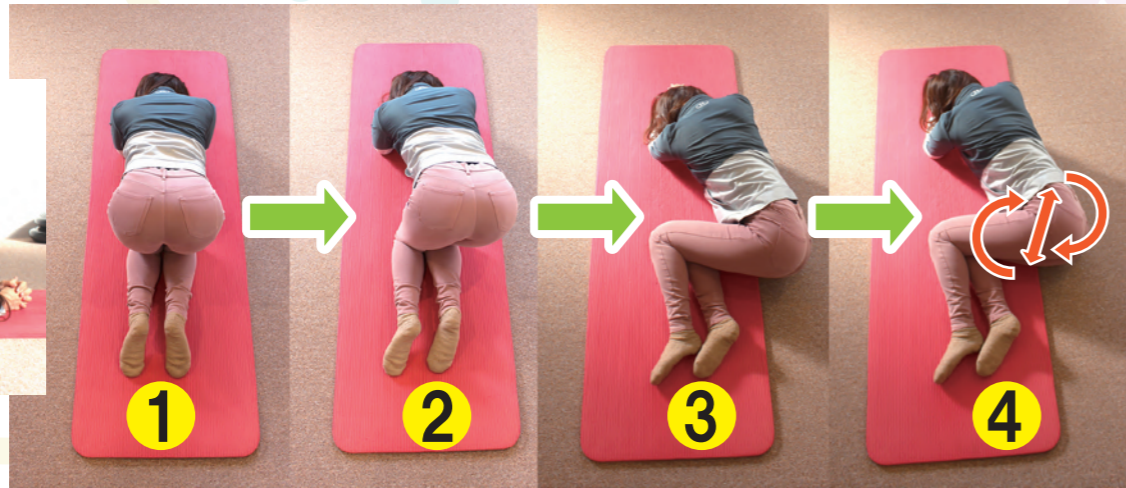
肋骨連動ストレッチの方法 モデル:テラコ Teraco インストラクター 阿部さん

①両肘をついた四つ這い姿勢をとり  
ます。(写真①)  
まず大腿骨の外側に最も外側に  
てい骨の出っ張り(写真①の赤丸)  
を確認しましょう。

両膝を左に移動させてきたスペース  
に右臀部を右下に降ろしていきな  
がら赤丸の骨の出っ張りをできる  
だけゆっくり大きく動かしていきま  
しょう。(写真②~③)

この状態から右赤丸部分で床面を  
こす(10回)にできるだけゆっくり  
大きく動かしていきましょう。  
特に下方へ大きく動かすことを  
意識してください(写真④)

次に右赤丸部分にしっかり荷重を  
かけた状態で右回り・左回り(各1  
0回)にゆっくり大きく円をかくよ  
うに床面をこす感じで動かして  
ください。(写真④)



※両肘をついて行うのが窮屈で難しい  
方は両手をついた四つ這いで行うこ  
とで難易度を調節して行ってください。

※両肘に荷重がかかりすぎないよ  
うに、できるだけ臀部の方向に荷重が  
かかるように行っていきましょう。

次に左側の赤丸部分にしっかり  
荷重をかけた状態で右回  
り・左回りにゆっくり大きく円  
をかくように床面をこす感じ  
で動かしてみてください。(写  
真⑧)

この状態から左側の赤丸部分  
で床面をこす感じで上下  
(10回)にできるだけゆっくり  
大きく動かしていきましょう。  
(写真⑧)  
特に下方へ大きくゆっくり  
動かすことを意識してくださ  
い

②次に逆側を行います。  
両膝を右に移動させてきたス  
ペースに左臀部を左下に降ろし  
ていきながら左側の赤丸の出っ  
張りをできるだけゆっくりおろし  
ていきましょう。(写真⑥~⑦)

※両肘に荷重がかかりすぎないよ  
うに、できるだけ臀部の方向に  
荷重がかかるように行って  
みましょう。  
この際、背骨や肋骨がゆっくり  
捻じれて動くこと、背中がじ  
わーっと伸びるのを感じてくだ  
さい。

ボディーコンディショニングルーム 縁

022-346-8441  
仙台市泉区長命ヶ丘 3-2-48  
インペリアル長命 1-A  
8:30 ~ 19:00 定休日:火・木・日・祝日



ボディーコンディショニングルーム 縁  
院長 田口俊哉



今回の内容はいかがだったでしょうか、  
皆様抱える痛みや動きづらさの根本的な問  
題をできるだけ解決して、不安なく元気に生活  
するために役に立つ情報をお届けしたいと思っ  
ております。  
もし、つらい痛みや動きづらさでお悩みな方  
は気軽にご連絡ください。当店の詳細を知りた  
い方はホームページを見ていただければと思  
います。

※これでよくならない場合は背骨と肋骨  
がつく関節に直接動きを加える必要があ  
る可能性があります。  
最後にどのくらい動きに変化が出たかを  
確認するために先ほどの検査をもう一度見  
てみましょう！  
この肋骨連動ストレッチを無理のない  
範囲で毎日寝る前に行ってみてください。  
体が捻じりやすくなったり、肩が軽く上  
がるなどの効果が体感できるはずですよ！

理学療法士  
田口俊哉 監修

肩コリ 腰痛 解消

続編

家でもできる  
らくらく

肋骨連動ストレッチ

体感してみましょ

検査1



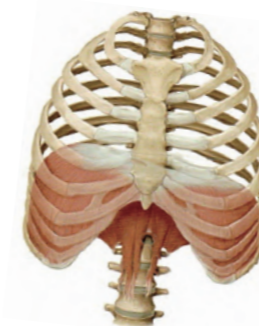
こんにちは。理学療法士の田口俊哉です。  
今回も前回に引き続き四つ這い姿勢にて肩  
甲骨と胸椎・肋骨が連動して動く効果的な  
ストレッチ方法をお伝えします。  
四つ這いは座位や立位よりも肋骨から背骨を  
より大きく可動させることができる効果的な  
ポジションとなります。

検査方法  
(肩甲骨と背骨・肋骨がしっか  
り連動して動いているかをみ  
るテスト)  
①立った状態で上半身を後ろに  
ひねってみましょう。  
腰や背中に張りがいないか、どこ  
まで後ろが見えるかを確認して  
ください。

検査2



②両肩をあげてどれくらい軽く挙  
がるかと角度おおよその角度を確  
認してみてください。



Excise

Excise

Excise





# アロマのこころ



今回は私が実際に介入した症例についてお話したいと思います。

治療中の方は主治医との相談が必要となります。現在の治療と心身の状況を踏まえて検討していきます。

今年も残すところ1ヶ月をきりました。3月から連載させていただいている「アロマのこころ」では、使い方や楽しみ方、オスメのアロマをご紹介します。皆さんは好きな香り、お気に入りのアロマは見つかりましたか？

## 「アロマとリハビリ①」

「使用したアロマ」  
植物油に濃度の%で希釈して使用。  
・ベルガモット  
・リトセア  
・バジル  
他



食事療法・運動療法ともに一人では継続が難しく、糖尿病という病気に対しての精神的な負担や不安が大きいことで、ストレスとなっている。痛みが強く運動は困難であるため「痛みの軽減と精神的なケア」が優先と考えた。

主治医の許可を得て、アロマを用いたリハビリを行うこととなった。

心身の状況も、使用するアロマも、実際に行うケアもそれぞれの状態によって異なります。必ずしも同じ結果となるわけではありませんが、目に見えない部分も元気にしてくれるアロマの力を感じた瞬間でした！

運動を実施することはできなかったが、痛みの軽減と精神的なサポートを行った結果、血糖値・体重ともに低下し、股関節の手術を受けられることとなった。

詳しく聞きたい！ 使ってみたい！ 次回はこういうテーマが良い！ など 質問・感想お待ちしております。

ホームページ  
<http://aromareha.strikingly.com/>  
お問い合わせ先: pt.aroma.ns@gmail.com

【注意事項】  
●使用の際には購入先に用法容量をご確認ください。  
●体調等に不安がある方は必ず専門家へご相談いただいてからご使用ください。

## ハシルヒト 第12回

「姿勢①」  
どーも！ナチュラルランナーのヒロシです。先月号では、ハイテクシューズとワラチの解説をしました。どちらもメリット・デメリットがあるので、目的をもつて選ぶことが重要ですね！もし、ランニングシューズ選びで迷っている方がいればアドバイスしますので、ご連絡ください。第一選択はワラチになります(笑)

「姿勢①」  
さて、今回は「姿勢」について解説していきたいと思えます。今回の「姿勢」は走っているときの「姿勢」のことについて解説していきますが、基本的な考え方は歩いていても、立っているだけでも同じなので、ぜひ読んで試してみてください。

「姿勢①」  
突然ですが、人が2足歩行で歩いていること自体に無理があると思いませんか？人の頭の重さは体重の10%ほどといわれています。つまり、体重50kgの方で5kg、60kgの方で6kgとなります。



プロフィール  
高橋 広(タカハシ ヒロシ)

追伸・今年1年間「ハシルヒト」の連載を続けていたことに感謝いたします。継続して読んでくださっている読者の方、本当にありがとうございます。お陰様で楽しく書くことができました！来年もいろいろな情報を届けられるように努力していきますので、来年もよろしくお願ひいたします。山の写真が少なくなってきたので、来年はもっと山に行かなければ...





根菜で腸を整えよう！  
元気がでるほっこり肉じゃが



ボディメイクトレーナー  
Hiroの  
キン肉料理教室

根菜で腸を整えよう！  
元気がでるほっこり肉じゃがのレシピ

2人前の分量

- ・豚バラ肉 200g
- ・にんじん 1本
- ・じゃがいも 3個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・水 200ml
- ・醤油 大さじ2
- ・料理酒 大さじ2
- ・はちみつ 大さじ2
- ・植物油 大さじ1
- ・顆粒和風だし 大さじ1/2

調理手順

- 1.じゃがいも、にんじんを水洗いした後に皮を包丁もしくはピーラーで剥いていく。玉ねぎは薄皮をはがすようにむく。じゃがいもとにんじんは乱切りに、玉ねぎはくし切りにする。
- 2.鍋に植物油を入れ、豚バラ肉に火が通るまで炒める。
- 3.じゃがいも、にんじん、玉ねぎを加えて全体に火が通るように中火で5分炒める。
- 4.水、醤油、料理酒、はちみつ、和風だしを加えてから鍋で蓋をして15分ほど煮詰めたら完成

冬になり、土の中で眠る根菜類は、糖分を蓄え美味しさが増します。特に、じゃがいもや玉ねぎは根菜類の中でもオリゴ糖がたっぷり含まれており、生きて腸まで届き善玉菌のエサになります。

筋トレや運動に取り組んでいる際は、たんぱく質中心の食事になり腸内環境が乱れがち。土の中で栄養を蓄えた根菜をたっぷり使った肉じゃがを食べてお腹の調子を整えましょう！



根菜たっぷりの肉じゃがでお腹の調子を整えよう！

日々、筋トレや運動に取り組んでいる人はたんぱく質中心の食生活になりがちです。じゃがいもや玉ねぎなどの根菜はオリゴ糖を多く含んでいます。オリゴ糖は生きたまま腸に届き、乱れた腸内環境を整えてくれる働きがあります。食べ物がいしくつい食べ過ぎしてしまう季節、お腹の健康も意識した食事を取り入れてはいかがでしょうか。

自分らしく生きていくための生前対策とは？

どんな人でも、将来年をとれば認知症になったり、認知症にはならなくても、物事を判断する力が衰えてきたりすることは当たり前にあります。物事を判断する力が衰えてくると、それまで自分で判断できていたことを判断できなくなり、自分が望んでいるような生活を送れなくなることがあります。最後まで自分の意思通りの生活ができるようにするため、自分で判断することができるようになるには、将来に備えた準備が必要です。

(1) 遺言書を作成する

元気な間にしておくべき将来のための準備として、遺言書の作成から検討してみてください。遺言書は、判断能力がなくなれば、作成できなかつたり、作成しても無効になってしまう可能性があります。そのため、自分の財産をどのように分けるかについては、元気なうちに考えて遺言書を作成しておいたほうがよいでしょう。遺言書は、元気な間は何度でも書き直すことができますので、一度書いておいて、後々気持ちが変われば、作成し直せばよいのです。

(2) 任意後見契約

判断能力がなくなってから行う「成年後見」ではなく、自分で元気なうちに将来のことを決めておく「任意後見契約」という形がお勧めです。任意後見とは、将来判断力が衰えた場合に備えて、元気な今のうちに「将来誰にどのように財産を管理してもらうか」を決めておく制度です。管理してもらう人は、家族でも専門家でもよいです。その上で、最後まで判断能力が衰えなければ、そのまま自分で管理を続けられよいですし、もしも本当に判断能力がなくなってしまうようなことがあれば、信頼できる人に財産を管理してもらうことができます。



あおばの杜グループ 代表 高橋英之さん

(3) 委任契約や死後事務委任契約もセットで

任意後見契約をする際、同時に「委任契約」や「死後事務委任契約」をすることもよくあります。委任契約は、判断能力を失っているとまではいえないものの、少しずつ衰えてきたことにより、大事なものの保管や自分の財産を自分一人で管理するのが大変になってきたときに、自分の信頼する人に代わりに銀行に行ったりもしたり、簡単な契約をしてもらったりすることができきる制度です。また、任意後見契約は本人が亡くなると効力がなくなるので、亡くなった後の事務を誰かに頼みたい場合は、死後事務委任契約も合わせてしておくことが便利です。死後事務委任契約では、お墓のことや関係者への連絡、葬儀のことなどについて、自分の指定した人からあらかじめ依頼しておくことができます。

生前対策について、少しでも気になる方は、実績豊富な司法書士法人あおばの杜にご相談ください。

あおばの杜 ミニコラム



仙台で司法書士・行政書士をお探しなら  
司法書士法人あおばの杜  
行政書士事務所あおばの杜



<https://sihoushosi.net/>

0120-31-9959

— 平日 9:00-18:00 夜間・土日 応相談 —





タイトル: 京都1周トレイル  
 ニックネーム: つくい  
 コメント: 京都市街地をぐるりとまわるように整備された京都一周トレイルを旅してきました。清水寺や鞍馬山、比叡山といった名所とそれらを繋ぐコースを2日間で楽しみました。賑わう寺社仏閣だけでなく、郊外の自然豊かで味わい深い景色も堪能しました。



タイトル: 高尾マンモストレイル  
 コメント: 高尾山や高尾山の周りの山をぐるっと周ってくるコースです。けっこう大変ですが、楽しいコースですよ! 富士山も見えます!



タイトル: 靴磨きbefore after  
 ニックネーム: 見習い靴職人  
 コメント: 靴磨きの前後です。良い革はブラシで磨くだけで、皮の油でピカピカになります。



タイトル: カリーハウスマシャーラ カオスカリー  
 コメント: マシャーラの全てのトッピング入りのカレー。カレーのスパイスには満腹感がでてくるものがあるらしい。見た目の量よりかなりキツかったです(笑)

## みんなの 写真館

このコーナーにのりたい方、写真をください!  
 自慢の写真・ステキな写真・ところが温まる写真  
 などなど、お待ちしております♡

[kabu.hibari28@gmail.com](mailto:kabu.hibari28@gmail.com)

メールに画像を添付して送ってください。  
 ニックネーム・写真のタイトル・コメントが  
 ございましたら、メール本文にてお知らせ  
 ください。お待ちしております!



Minna  
no  
Shashinkan



## みんなの 写真館



タイトル: 日本最古の観覧車  
 ニックネーム: ニケ  
 コメント: コロナが落ち着いて北海道に旅行に行くことができました。函館公園にある『日本最古の観覧車』に乗って来ました。



ヒバリのこころ  
発行元  
よりそう ひばり  
株式会社ひばり

ヒバリのこころ

読者アンケート実施中

今月もアンケートを実施しますので  
よろしくお願いいたします。



アンケート専用  
WEBフォーム



ヒバリのこころ がインタビュー取材に行きます。

何かにチャレンジしている会社・お店・個人の方など、[kabu.hibari@gmail.com](mailto:kabu.hibari@gmail.com) へ応募下さい。

件名・または本文に「取材希望」とお書き下さい。お待ちしております。 (掲載には審査がございます。)

株式会社ひばりの各訪問看護ステーションでは、  
感染予防対策を徹底しております。



指定訪問看護ステーション

ひばり訪問看護ステーション

所在地 〒989-3202 宮城県仙台市青葉区中山台 2-60-6 MIPビル2F

TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672 <https://hibari-nurse.com>



指定訪問看護ステーション

リハナースステーション古川

所在地 〒989-6163 宮城県大崎市古川台町 2-23

TEL 0229-25-6912 FAX 0229-25-6913 <https://hibariful.net/>

