

月刊

東淀川をもっとゴキゲンに!

スネイルトラック

月刊 スネイルトラック vol.16 NOVEMBER 2021



月刊スネイルトラック編集長

國本 晃司

月刊スネイルトラック編集長。

「ほんさんの手紙」から数えて足掛け6年
編集に携わらせていただきました。

読者の方からのメールやお声に
たくさん励ましていただきました。

長らくのご愛読ありがとうございました!



Snailtrack NEWS 月刊スネイルトラック最終回!?

実はこの月刊スネイルトラック、来月号の12月号で最終号…というか一旦休刊します。

理由は諸事情もろもろあるのですが、どんな形になるかわかりませんがいつか復活する予定なのでお待ちいただければと思います!

「今まで読み物として楽しみにしてたのになあ」「これからもSnailtrackの動向はしりたいなあ」なんて嬉しいことを言ってくださる方のために、なるべく早く復活いたしますのでお許しください…
どうしても寂しい方は(笑)、SnailtrackのHPに月刊スネイルトラックのバックナンバーがアップされますのでそちらで今までの月刊スネイルトラックを振り返っていただけると嬉しいです(毎月10日前後に更新)

<https://snailtrack-higayodo.com/>

※ Snailtrackで検索!

また、東淡路のショッピングタウンエバーレ内にあるSnailtrack(放課後スペースviva)前にも最新のものを含む月刊スネイルトラックのバックナンバーが並んでいますので、お近くにお寄りの際にぜひ手に取っていただければと思います。

集金セットに「ほんさんの手紙」が入っていた時代からご覧いただいている皆さまには、実に6年間ご愛顧いただいたことになります。
長らく本当にありがとうございました!
月刊スネイルトラックは完全に終わるわけではありませんが一旦は来月で最終号です。
しかし東淀川にとってローシャルグッドな会社、Snailtrackが終わるわけではありません。
むしろこれからも改めてよろしくお願ひします!!





ほんさんの手紙

Hello, I am HON-SAN!

しゅくだいカフェを運営し4姉妹のパパでもあるほんさんが、主に子育てや教育について書いています。

77 優しい嘘

随分前に「嘘をつくのは悪いこと?」というコラムを書きました。内容的には

- ・子どもの嘘に過剰な嫌悪感を抱く人多いですよねー
- ・大人はそこに愛や夢があれば、または『誰かの為に』という大義名分があれば嘘をついてもいいと思っている人が多いですよねー
- ・例えは動物や植物が喋る絵本を子どもに読み聞かせたり、子どもの嫌いな人参をハンバーグに忍ばせて食べさせたり…
- ・確かに大人は自身に「正義」がある嘘はどこかで「アリだ」と思っているけど（それが余計に危ない時もあるけど）、子どもたちはまだ正義の定義もしっかりしていないし、ほぼ自己保身のための嘘が多いから嫌悪感を抱くのかも？

みたいな問い合わせから始まって、「でもそれって…」と思考を深めていくコラムでした（気になる方はHPでバックナンバー2017年7月号を見てくださいね）

子どもの嘘には年齢ごとの成長を感じるので個人的には大好物のほんさんなんですが、最近ある仮説に行き着きました。

「子どもが嘘をつく頻度って、『信じてもらえない回数』に比例しているかも…」という、ちょっと悲しい仮説です。

基本的に自己保身のための嘘は言い換えると「SOS」ですから、まずは「このウソにはどんなSOSが隠れているのか」と考えるようになっています。

しかし明らかに通常よりも嘘の頻度が多い子どもは、そもそも「自分は周りから信用されていない」という前提を持っているように感じるので。



「ほんまやで？ほんまにやで？」と繰り返されるその言葉は、「信じて！この話は嘘やけど。でも信じて欲しい！」と聞こえる。

ここで大半の大人は悩むと思います。

「信じてあげたいけど、もし嘘だった場合に『嘘で切り抜けられた』という成功体験を与えることになる。そうするともっと嘘をつくようになるのではないか？」と。僕もそこはめっちゃ悩みます。

でもその子どもの根本にある問題は「自分は信じられるに値する人間ではない」「だから少しでも信じてもらえるように必死でもっともらしい嘘をついてる」って部分なので、まずは「無条件で信じる」という行動一択だと思うのです。

「嘘をつくりリスク」について教えるのは、一旦信じた後。「もちろん信じてるよ。でも万が一嘘だったら…」と語るのか、その嘘が嘘だとバレた後に語るのか、でいいと思います。『信じてもらえない回数』が多い子どもにとって、『たった1回、無条件で信じてもらえた経験』は人生を大きく変える可能性があります。だから僕は子どもが言うことにはまず「マジで！すげーなそれ！」ってオーバーリアクションで信じていることを全面に伝えます。これはしゅくだいカフェのボランティアスタッフにもよく伝える話です。

『嘘だとわかっていても、信じていると嘘をつく』しゅくだいカフェが子どもたちにとってサードプレイス（家庭・学校に続く第三の居場所）であり続けるためには、そんな優しい嘘も必要なのかなと思っています。



「タレコミ情報」

「ほんさんの手紙」のご感想や要望、また弊社事業に関するクレームやアドバイス、なんでもお気軽にメッセージください！

お待ちしております！

ほんさんメールアドレス

honkawa@tsumurin.net



■ 9月も沢山ご依頼いただきました

20点以上の粗大ごみ出しサポート、犬を病院に連れて行くサポート、タブレットの操作サポート、生ごみの日のゴミ出しサポート、雨漏りの調査サポート等のご依頼に対応させて頂きました。

■ 灯油の買い出しもいえサポ!で

だいぶ気温が下がってきましたね。
灯油の買い出しサポートの依頼が来ています。
『近くに給油所がない! 重くて運べない、階段が大変』などの理由で毎年、冬のいえサポ!以来の人気メニューランキングにランクインするメニューです!

何かお困りごとがあればお気軽にご相談ください!





水回り
3点セット

- ① キッチン
- ② レンジフード
- ③ 浴室



A～Eセット
の中から
おひとつ

こちらからお選びください→



税込
40,000円

A
セット

浴室徹底洗浄セット

エプロン内部／浴室乾燥機・換気扇／鏡の鱗除去

普段手の届かないところは
プロにお任せください!



B
セット

キッチン徹底洗浄セット

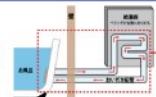
電子レンジ内部・外部清掃／冷蔵庫上部・外部清掃／魚焼きグリル

「グリルの替わりに
食器棚」等のご希望
は、ご相談ください!

C
セット

浴室(風呂釜)の追い焚き

配管除菌クリーニング



実はお風呂のお湯は
かなり汚れていることも!
スッキリ除菌洗浄がオススメ!

D
セット

エアコンクリーニングセット

暑い夏に頑張ったエアコンはキレイにしてから冬を迎えるのがオススメです。

※お掃除機能付きは+4,000円



E
セット

お家の水回りスッキリセット

洗面台 or トイレ

どうせプロに頼むなら全て任せてしまいましょ!



ハウスクリーニングはいえサポ!プロにお気軽にお問い合わせ下さい!



LINE
OFFICIAL

ラインからもご予約・お問合せを
承っております。
こちらのQRコードから
お友達登録してください。

■ 「防災いえサポ!」スタート!

いえサポ!東淡路地区担当のじゅんちゃんです。
いえサポ!では新たに防災の重要性についてお伝えしていく事になりました。
最初になぜいえサポ!で防災のお手伝いを始める事になったのか。
日々いえサポ!で色々なお宅でお手伝いをさせて頂きながら色々なお話を聞かせて頂いています。
その中で2018年の台風21号と大阪府北部地震の時のお話を伺う機会がありました。
「台風で網戸が飛ばされたんよ」「大阪地震の時家具が倒れて外出られへんで大変やったわ」等、様々な体験談を伺いました。
そういうお話を聞きして私にも何か防災面でお手伝い出来ることはないだろうかと思っていました。
そんな時にちょうど地域包括の方から「いえサポ!で家具の固定など防災の備えの仕事をしてもらえないか?」というお話を頂きました。そこで私は防災士の勉強をしながら東淀川区の安全安心課の方に講座を開いて頂いたり色々相談させて頂き準備を進めてきました。

そしていよいよ11月から本格的に防災いえサポ!をスタートすることになりました。

防災いえサポ!のスタートは大阪市の危機管理室のマニュアルを基にご家庭の避難通路の確保、家具の固定などから始めていくことになりました。

大阪市の危管理室のマニュアルは後日各家庭に配布させて頂く予定です。

30年以内に70~80%起こる可能性のある南海トラフ巨大地震 この機会にお家の防災考えてみては?
皆さんと一緒に防災について考え、備えていければ思っています。

防災いえサポ!をどうぞよろしくお願い致します。

家具類の固定が、自身と家族の命を守ります。

Fixing furniture in place can save your life and the lives of your family members.

阪神・淡路大震災では、死者の約1割、負傷者の46%が家具類の転倒によるものといわれています。また、新潟県中越地震では、被災者の73%の方は家具類の転倒による死傷とされていることから、自分で今できる『防災』、それが家具類の固定です。

近年発生している大きな地震でのけがの原因

30~50%の人が
家具類の
転倒・落下
により負傷



地震の際、家具類は必ず倒れるものと考えましょう。

<内閣府防災情報ページより>

地震発生時、家具類の転倒による負傷を防ぐには!

Here's what to do to keep furniture from falling over if an earthquake strikes!



正しい知識と今すぐ実行することで 家具転倒を防止 !!

このリーフレットで自宅の危険性を確認し、家具類の固定を確実に実施しましょう。

Know the facts and take action immediately to keep furniture from falling over!!

Use this leaflet to identify potential dangers in the home, and fix furniture in place securely.

活用方法 How to use this leaflet

- ①ご自宅の家具類の配置の見直し
 - ②家具類の固定
をするために活用ください
必要に応じて、対策器具を購入する際に参考にしてください
- ① Review the placement of furniture in your home
② Use the guidance in this leaflet to fix your furniture in place
Also, you can refer to this leaflet when buying products you may need

【掲載の写真:H30年6月大阪府北部地震 高槻市・茨木市(震度6弱)】※個人の方のご了承をいただき写真提供及び掲載しております。



防災いえサポ!へのお問い合わせはこちらから



BEFORE



AFTER



今月のリフォーム事例

ピカピカのフローリングに 大変身!

今月も内装リフォームをご紹介致します!
「フローリングの床を歩くたびに軋む音がしている
んですが、これは治りますか?掃除していても音
が気になるし…汚れも取れないし…」
と、ご連絡を頂きましたのでお伺いしました!

もう15年ぐらい何もしていないそうで、ワックス
もとれおりシミみたいな感じで汚れも結構あり
ました。

火災保険に入られてるとの事でしたので、
保険適応出来る事をお伝えした所、
是非張り替えて欲しいとなり
お客様に大変喜んで頂けました!



ピカピカのフロアは気持ちが良いですね!

リフォームのご相談はいえサポ!プロリフォームにお気軽にお問い合わせ下さい!

第3話 ポジティブな終活と辞世の句



まこと法律事務所
代表弁護士 北村 真一

先月は、様々なリスクを回避するための終活についてお話をしましたが、リスク回避の側面だけをみると、終活の全体像の中で、半分しかみていることになります。

もう半分、それは**残りの人生をいかに有意義なものにするか、亡くなったあと誰に何を遺すか**というポジティブな終活です。

例えば、自宅の片づけや財産の整理を通じて、これまでの人生を振り返ることは、残りの人生でやり残したことではないかを考える絶好の機会となります。僕のお客様の中にも、田舎のお墓を整理して自宅近くでの永代供養に切り替える、いわゆる「墓じまい」をする中で、久しぶりに田舎の親戚と交流があったり、ご先祖さまについて調べるきっかけとなったりした方がいます。

亡くなったあとに誰に何を遺すか、というとすぐに財産の相続の話を思い浮かべてしまいそうになりますが、それはほんの一端でしかありません。

例えば**辞世の句**というものがあります。昔の人々は、生前から、自分が亡くなったあと後世の人たちに遺したい言葉を句にしました。そこに財産をどうするこうするなんて野暮な話はありません。もちろんわざわざ句にしたためなければいけないというわけではありません。手紙にしてもいいし、動画に遺してもいいし、絵に遺しても、あるいは寄付という形でも、**どんな形でもいいので、自分なりの「辞世の句」を遺せると素敵ですよね。**

「おもしろき こともなき世をおもしろく
すみなすものは心なりけり」

高杉晋作の辞世の句です。次回はいよいよ各論へ。自宅の片づけの話。お楽しみに。

終活・相続関係のご相談は「まこと法律事務所」にお気軽にお問い合わせ下さい!



まこと法律事務所

〒530-0047

大阪市北区西天満 1-2-5 大阪 JAビル 3階

☎ 06-6311-3001

株式会社アンド・エヌ
代表取締役 野村 将一



■ 資産運用で大切な3つのキーワード「金利」編

「資産運用で大切な3つのキーワード」を順番にご説明したいと思います。
今回は「金利」についてです。

金利といつても何をどう考えたらいいの?
と皆さん思いますよね。
運用商品や銀行預金、保険など商品は様々です。
「金利ってどれくらいは最低限必要なのか?」
詳しく見ていきましょう。

皆様、「物価上昇」という言葉はご存知でしょうか?読んで字のごとく物価の値段が上がることを言います。日本では毎年2%の物価上昇を目指しています。

物価は2%以上上昇しているのに大切なお金がもし0.001%しか金利がついていなければ、大切なお金の価値がどんどん下がっていることになります。

今1,000万円銀行に預けていても2%ずつ上昇すると、20年後この1,000万円の価値は約700万円程度に価値が下がっていることになります!恐ろしいですね…



さて、ここで質問です!

皆様が預けている大切なお金は何%金利がありますか?毎月の生活費や1年以内に使うお金などは別として、毎月数千円でも「将来のために」と積み立てているそのお金の金利は何%でしょうか?

ここが重要で、物価の上昇を考えると、2%以上の金利のある商品に預けないと将来に大きな差が生まれます!

安全に、安心して資産運用するには、2%以上の運用は最低限と言えます。

「そんな金利、リスクあるんじゃない?」というご質問もよくいただきます。

ではリスクとは何でしょうか?

全ての金融機関や家にお金を貯めていても多少のリスクはあります。投資信託や保険、国債や株などさまざまな金融商品がある中で、全てにリスクは存在していると言えます。

しかし、そのリスクを回避する基本的な方法をしっかり理解すれば、実はそこまでのリスクも無かつたりします! 詳細など気になる方は、全てのリスクについてもご案内させて頂きます。

今回大切なことは「金利は2%以上でないと、資産は実は目減りしている」という事を知つていただけたらと思います。

金利についても説明会を行っております!是非この機会にご利用ください!

保険に関してのご質問、お問い合わせはお気軽に!





■ お礼の手紙やリクエストをご紹介

各メディアで絶賛バズり中のばんざい東あわじですが、何が注目されているかと言うと主に「地域食堂と親切な冷蔵庫をかけ合わせてフードロス問題×生活困窮者支援に同時にアプローチした仕組み」です。

地域の皆さんから消費期限近い食材や買い過ぎた食材を寄付してもらい(もちろんそれだけでは足りないので仕入れもしっかりしますが)それを調理し1g1円のおばんざいとして販売。

残ったおばんざいは「ばんざい弁当」にして親切な冷蔵庫に入れて誰でも無料で持つて行くことができるという仕組み。

もちろん「こんなことあるんじゃない?」「こういうトラブルにはならないの?」とご心配いただくこともあるのですが結構そこは考え尽くしていて今のところ大きな問題は起こっていません。

ばんざい弁当の容器は返却してもらうのですが、その返却BOXには容器と一緒にお礼の手紙やリクエストがよく入っています。

今回はその「顔の見えないコミュニケーション」である手紙を一部紹介します。

この手紙を僕もボランティアさんたちも実はかなり楽しみにしていて、みんなで読んでほっこりしてるんですよね(^^)

お弁当、御馳走様でした。
両親の介護と仕事との日々の中で
こちらの冷蔵庫を知り大変、有難く頂いております。
食材では無いので申し訳ありませんが
皆様で、おやつに食べて下さい。

① いつも子ども(4歳)からタラタラと食事あります。今日は「おとうさん」は「豚肉美味しい!」と言って完食しました。

② 上新庄に住んでいますが、チラシを見てきました。
図書館の帰りにお通御飯用に買いましたが
思っていませんでしたが、日曜日はお休みになっていたね。
チラシにも休日: 土日とか書いてあったみたい
かなーーと覚えていました。東淡路の昔とは全く違う
あと、FBに遊びに来た! 伸びとあります。 [REDACTED]

ごちそう様でした
今日はまたいいなたきました
ありがとうございます
お手紙もありがとうございました
ありがとうございます
ありがとうございます
ありがとうございます

から美味しかったです。
唐揚や玉子焼、ハンバーグが
子供が好きなので
もし余る事があれば
よろしくお願ひします。
御馳走様でした。





いえサポ!
ひだ整骨院

カラダもココロも元気に!

2020年5月に整骨院としてリニューアルオープンしました!

■ 5大タンパク質は摂取バランスが大切!

こんにちは!いえサポ!ひだ整骨院院長の飛田です。涼しくなってすっかり秋めいてくると、食欲の秋なんて言葉をよく聞くようになりますよね。

食欲の秋を言い訳にいろいろな食べ物に手を伸ばしてしまったりするので、特に女性にとっては魔の季節かもしれません（笑）

さて今回ご紹介するのは、食欲の秋に関する豆知識です。秋になって気温が低くなってくると、体は体温や代謝を保つためにたくさんのエネルギーを使います。そのエネルギー源になるのが、私たちの食べる食べ物なんですね。エネルギーを使ったら、使った分だけ補充する必要があります。ですから秋は、食欲が増すというわけです。

更に秋は「実りの秋」ともいわれ、いろいろな食材が旬を迎える季節です。サンマに栗、さつまいも、柿や梨、松茸に葡萄などなど…少し考えるだけでも秋の味覚はたくさん思い浮かびますよね。単純においしいものが多い季節なので、食欲の秋と言われるようですよ。

また寒い冬のあいだ、冬眠をして過ごす動物がたくさんいますよね。冬の一歩前にあたる秋は、食料をたくさん食べて冬眠に備えるいわば準備期間。

人は冬眠をしませんが、本能的に食べ物の少ない冬に向けてエネルギーを蓄えようとする傾向があるのです。つまり本能レベルで、食べ物を欲するというわけですね！

最後に秋に旬を迎える食べもので意外なものを紹介してみたいと思います。



ウナギ

土用の丑の日のイメージで夏が旬だと思われがちですが、天然のウナギの旬は秋で旨味も脂も乗っておいしいと言われています。

鰐 (八毛)

夏にも旬を迎えますが、秋にもう一度旬を迎えるのが鱧です。秋の時季の鱧は“落ち鱧”とよばれます。鱧は秋の初頭に産卵をした後、体力回復のため餌をたくさん食べるので、秋の終わりには脂がたっぷりになるんですね。

春菊

春菊というくらいですから旬は春…と思いつかず、秋～冬が一番おいしい時季。茎や葉っぱが柔らかくとても食べやすいのが特徴です。また香りも一番よくなる時季なので、がっつり春菊を堪能できますよ。

皆さんも「食欲の秋」を健康的に過ごして、寒い冬に備えましょう! 食べ過ぎは注意ですよ! 笑

■ 11月のキャンペーン

食欲の秋対策!

大好評のダイエットサポートコース

初回 5,000 円→1,000 円（税込）

「月刊スネイルトラックを見た！」とお伝えください

ご興味のある方はお気軽にお電話またはLINEにて
ご予約・お問い合わせ下さい!



大阪市東淀川区東淡路 1-5-51 (ショッピングタウンエバーレ地下)

TEL 06-6379-3384

受付時間：月～土 09:00-12:30（予約可）19:00-21:30（要予約）



■ 勉強中の眠気対策

今回は誰しもが戦った事があるであろう「勉強中の眠気」について書きたいと思います。

勉強中に眠くなる原因は大きく分けると3つあると言われています。

まず**1つ目は単純に疲労・睡眠不足**です。

夜遅くまでスマホを触っていたりしませんか？

東京大学で行なわれた調査によると中高生の理想の睡眠時間はおよそ8～9時間だそうです。

しかし、高校生の平均睡眠時間はおよそ7時間弱といわれているので多くの人は慢性的に寝不足であるといえます。

次に**2つ目は勉強自体に対するストレスが原因によるものです**。勉強をしていると難しい問題や全くわからない問題にしばしば遭遇しますよね。

その際に脳はフル稼働してその問題を解こうとするので脳に負荷がかかり、結果として脳が想像以上にストレスを感じることになります。

さらに、頭を使うと熱量を消費するため、脳から発生した熱を冷ますためにあくびが出るようになり眠気を引き起こしてしまうのです。

最後に**3つ目は食生活の乱れによるものです**。人間の脳は想像以上に多くのエネルギーを消費しています。具体的に言うと、人間の基礎代謝のおよそ20%を脳が占めており、15～17歳の男性の平均の基礎代謝は1610kcal/日なので脳だけで一日322kcalを消費しているということになります。一般的なジョギングのペースでは30分間で200～280kcalを消費するということと比較してみても、脳がいかに多くの熱量を消費しているのかが分かると思います。

とは言え毎度毎度睡魔に負けていてはいけませんよね。簡単に出来る対策をいくつかお伝えしようと思います。

①勉強する教科や内容を変える。

例えば、苦手な古文単語の暗記をやっていて眠くなってきたら、得意な数学の計算問題に取り組んでみます。同じように机に向かっていても、教科を変えるだけで、

気分がリフレッシュしたり頭がスッキリしたりするのが感じられるでしょう。

また単語帳などを黙読していて、睡魔に襲われた時は声に出して読んでみても良いかもしれません。

②身体を動かす・お風呂に入る

長時間同じ姿勢で座っていると疲労も溜まります。

時間を測っての演習以外の時は1時間に一度はストレッチ程度の運動やゆっくりお風呂に入る事などを取り入れると身体もほぐれて、脳にもいい刺激になります。

③短時間の仮眠

短時間でも仮眠をとると自律神経が休まり疲労回復に効果があります。30分以上眠るとノンレム睡眠という深い眠りに入ってしまい、目覚めにくくなるので、30分以内という時間を守ることが大切です。

勉強中や仕事中、どうしても眠くなってしまう方は是非参考にしてみてくださいね！

■ 学び畠たいよう



子ども達がゲーム感覚で料理が出来るようになるプログラム「ジブンメシクエスト」をあのクックパットさんと一緒に進めています。全国の子ども関係の拠点で出来るように朝日塾の生徒たちと共にブラッシュアップさせていきます！

まかない付き学習塾

0120-939-070

TELでの受付 月～土 10:00～21:00

asahijukuosaka.com

朝日塾 | 検索





■ 子どもたちの遊びの種類が増えてきています!

コロナウイルスにより、ソーシャルディスタンスや喋ることを制限されるようになる前は、しゅくだいカフェは様々な遊びで溢れていて、ニンテンドースイッチはもちろん、カードゲームやボードゲーム、漫画に卓球など、たくさんの遊びがありました。しかし、時代が進んでいくことに加えて、コロナウイルスによってたくさんの制限がある中で、自然と子どもたちも静かにテレビゲームをするばかりで、

なんだか寂しい雰囲気が流れていました。そこで、どうにかボランティアさんに協力していただきながら、漫画やカードゲームのポップを作成しました。すると、子どもたちが興味を持ち出して、たくさんの遊びをするようになりました。時代が進んで便利になった事と並行して、コロナウイルスにより生活がたくさん制限されている世の中で、たくさんの遊びと一緒に成長してほしいなと思います。

ご協賛のお願い

現在「しゅくだいカフェ」は完全無料でご利用いただいているが、運営上必要な経費は全て持ち出して賄っております。今後も東淀川の子どもたちの為にも「しゅくだいカフェ」を無料で誰でも自由に利用できる場所として存続させていきたいと考えています。つきましては、「赤の他人の子どもの居場所」ではなく「地域で子育ての実践場所」を創るという当運営委員会の方針にご理解、ご賛同をいただける企業様、個人様からのご協賛を承りたくお願い申し上げる次第です。何卒よろしくお願い申し上げます。

**ゆうちょ銀行 記号:14090 番号:57623581
名義:放課後スペースviva!運営委員会**

個人様:志で結構でございます 法人様:一口5,000円(何口でも結構です)

月額サポーター募集中!

持続可能なサードプレイス
にしていくために、
「月額サポーター」を
募集しております。



サポーターになるかどうかはさておき、
下記サイトだけでもご覧ください!

<https://congrant.com/project/viva/127>

協賛企業様

株式会社 Snailtrack
株式会社 西川
有限会社 共和堂

月額サポーター様 (順不同・敬称略)

株式会社ながいき かたぐるま東淀川	富井 真紀 高橋 正峰 西田 むつき
谷本 直彦 竹重 智 武田 緑 本川 誠 倉垣 勝史	鈴木 真紗子 鐘下 信彦 川村 哲也 村山 和子

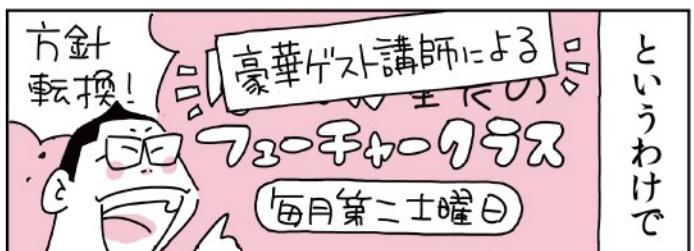
(順不同・敬称略)

中島 圭一郎 正木 嘉織 岩崎 智彌 むろぞの剣心 嘉悦 弘一郎 比嘉 康夫 井上 啓一	石井 成 阪口 恵藏 奥田 康二 樋口 誠 塩塚 直生 水谷 英郎 宇佐美 裕仁
青木 大介 山口 岳夫 瀬戸口恵美子 南 延夫 山口 乃利子 徐 航明	

※1000円以上の月額サポーター様のみ
掲載させていただいている。

マンガ・スネイルトラック!





More HAPPY for Higashi-Yodogawa!



snailtrack

住所 大阪市東淀川区東淡路1-5-51

電話 0120-987-195

(月～日) 10:00-18:00

Mail info@tsumurin.net



Snailtrack広報部
@snailtrack0401



Snailtrack広報部
@Snailtrack0401



ちょっと困った!

住所 大阪市東淀川区東淡路1-5-51
電話 0120-987-195 (月～日) 10:00-18:00
Mail info@tsumurin.net



まかない付き学習塾

朝日塾

ASAHI
JUKU

住所 大阪市東淀川区東淡路1-5-51
電話 0120-939-070 (月～土) 10:00-21:00
Mail info@tsumurin.net



めっちゃ困った!

住所 大阪市東淀川区東淡路1-5-51
電話 0120-987-195 (月～日) 10:00-18:00
Mail info@tsumurin.net



いえサポ!
ひだ 整骨院

住所 大阪市東淀川区東淡路1-5-51
電話 06-6379-3384 (月～日) 9:00-20:00
Mail info@tsumurin.net



ばんざい
東あわじ



住所 大阪市東淀川区東淡路1-5-51
電話 06-6379-3384 (月～日) 9:00-15:00
Mail info@tsumurin.net



しゅくだいカフェ
SYUKUDAI CAFE

住所 大阪市東淀川区東淡路1-5-51
電話 0120-939-070
(平日) 15:00-19:00
WEB syukudai-cafe.net



>> 各事業部のFBページもあります! 事業部名で検索! <<