



岡山産業保健推進センター

《おかやまさんぽメールマガジン (HTML)》 第8号 2008年10月1日

発行 岡山産業保健推進センター 所長 石川 紘



INDEX

1 相談員のアドバイス

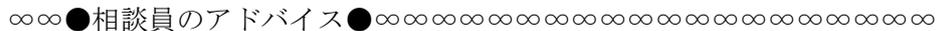
「過重労働と関連疾患」

産業医相談員 岸本 卓巳

2 新着図書・ビデオ紹介

3 センターからのお知らせ (研修・行事予定・相談など)

4 今月のコラム



「過重労働と関連疾患」

産業医学相談員 岸本 卓巳

過労死という言葉は元々日本語であるが、アメリカに行って「K a r o u s h i」

と書いてもアメリカ人に十分に理解してもらえだけの言葉となっている。

日本人は本来勤勉な民族であり、自分に課せられた職務を粘り強く遂行する人種である。この熱心さが返って自分自身の首を絞める事になったのが、過重労働である。そして、その結果発症するのが過労死ということになる。

さて、その大きな要因となる時間外労働とは、本来業務上必要で、上司の命令を受けて行われる労働であり、本来は月80時間や100時間と長時間労働になるはずの無いものである。しかし、後進国と言われた中国やインドのめざましい経済発展やインターネットの全地球規模の運用により、グローバルスタンダードというような言葉があたり前になった現在では、世界と勝負するために日本人にも労働時間の長期化の波が押し寄せた訳である。

長時間労働を行うことで起こる人体の変化として、動脈硬化や精神的な変動が疫学的に証明されている。特に脳や心臓疾患については複数の明らかにされている。どの疾患も、過重労働以外たとえば生活習慣病で発生することは周知の如くであるが、過重労働は自然経過を超えて短時間で発症するという点がポイントである。そのため、若年者がその対象となる場合が多い。特に高齢化した日本の社会では、若い労働者が減少しているのに反して、仕事量が増加している点も、過重労働の原因となっていると言える。

過重労働によって発症する一群の疾患を過労死という。もちろん、すべてが死に至るのではなく、一部はこれらに疾患によって労働が出来なくなった状態を指す。特に、長い時間の拘束のある作業、出張の多い業務、不規則な業務、寒冷・高温下の作業は、過重性を増し、過労死までの時間を短縮す

ると言われている。

このような業務による過労死を避けるためにはどのような対処が必要であ

ろうか？

対処方法

① 生活習慣病やメタボリック症候群にならない。すなわち、健康管理をきち

んと行う。

→過労死対象疾病の原因となる過重労働以外の有害因子を取り除くため。

② 時間外を減らすためのワークシェアリング等

→他にその仕事ができる人がいたなら代わってもらう。

次回はその人のために代わってあげる。

その職場が適正人員配置かどうか自己評価あるいは他者からの評価を

受ける。

③ 課あるいは部での時間外が多い部署では、全員で時間外を減らすように

努力する。

→具体策あるいは目標を立てて、全員で努力する。

④医師による面談

→以上の方策を行っても、平均時間外労働が80時間以上になった時に

は、すみやかに医師による面談を受ける。そして、健康に異常がないか、

疲労が蓄積していないか、メンタルヘルスの異常はないかのチェックを

受ける。

→そして、適切な事後措置を受けておくことが必要である。

そのためには産業医はきちんと時間外勤務の実態を把握しておくこと、面接を怠らないことである。

表1 過労死対象疾病

1. 脳血管疾患

1) 脳内出血（脳出血） 2) くも膜下出血 3) 脳梗塞

4) 高血圧性脳症

2. 心臓疾患

1) 心筋梗塞 2) 狭心症 3) 心停止（心臓性突然死を含む）

4) 解離性動脈瘤

3. 精神障害等

1) うつ病等気分（感情）障害 2) 重度ストレス反応等ストレス関連障害等

最後に

岡山県でも、過労死の請求件数は増加しています。若年者が多い傾向にあります。一家の大黒柱が過労死で労働現場から去るというのはあってはならないことです。過労死にならないようにするためには、労働者一人では限界があります。より多くの人々の理解と協力が必要です。岡山産業保健推進センターも、ご協力いたします。ご期待下さい。

講師 福岡相談員

【健康管理研修会】

当センター会議室

・11月 6日(木) 14:00~16:00

「過重労働対策と面接指導について」

講師 道明相談員

・11月11日(火) 14:00~16:00

当センタ

一会議室

「外国人労働者の健康管理」

講師 山本相談員

・11月21日(金) 13:30~15:30

当センタ

一会議室

「過重労働による健康障害防止対策」

講師 村嶋相談員

【労働衛生関係法令研修会】

当センター会議室

・11月17日(月) 13:30~15:30

「中高年齢者の雇用・健康について」

講師 角南相談員

【カウンセリング研修会】

当センター会議室

・11月20日(木) 14:00~16:00

「職場のメンタルヘルスとカウンセリングⅢ」

講師 武田相談員

■■■T o p i c s■■■

□「お父さん！疲れていませんか【働きざかりに悲劇を招かないために】」

ガンバリ屋の中老年世代が心の健康にバランスを欠いたときに、
ひとりで悩まないためのハンドブックです。

うつ病を疑うサイン、岡山県の自殺の現状等について作成しています。

”パンフレットをご希望の方は、下記までご連絡を下さい。”

→岡山県保健福祉部健康対策課

T E L : 086-226-7330

F A X : 086-225-7283

→岡山県精神保健福祉センター

T E L : 086-272-8839

F A X : 086-272-8881

※なお、パンフレットは無料です。

□「メタボリック・シンドローム 予防・解消ハンドブック」

医療保険の被保険者・被扶養者（40歳以上）を対象とした特定健診・
保健指導が今年4月から始まり、メタボリック・シンドローム対策もこれか
ら本格化してきます。
本書は、メタボリック・シンドロームに対する理解を深めるとともに、食事
生活の改善や運動習慣の大切さなどを分りやすく解説しています。

お申込は、当センターが保有のチラシに掲載しているFAX用紙でお申し

”でも医師の受診を忘れないで”

「薬食同源」の言葉もあるとおり、食べ物の効用を利用して病気を予防したり症状をやわらげる方法は、民間療法として広く伝えられてきました。

なかにはショウガなどのように漢方薬の材料（生薬）の効用を利用したものも少なくありません。ここでは、代表的な民間療法を紹介します。

”民間療法を利用するときのポイントは、それだけに頼らないで、本格的な治療を怠らないこと”

です。

軽い病気の初期症状で2～3日で治る場合は別として、症状が長引いたり繰り返す場合は、医師の診察を受けることが必要です。

■■■かぜのひきはじめに効果的なネギ湯やショウガ番茶■■■

漢方では、ネギの白い部分を葱、ショウガ生姜と言い、ともにからだを温める生薬とされています。

”かぜのひきはじめでからだが冷えていたり、寒気がするときは、からだを温めながら水分を補給することが大切。ネギ湯やショウガ番茶にすると、さらに効果が高まります。”

◆ネギ湯

ネギの白い部分はからだを温め発汗を促すと言われています。緑の部分は、体内でビタミンAに変わるカロテンが多く、のどの粘膜保護に役立ちます。独特の香りは硫化アリルによるものですが、のどの痛みをやわらげ鎮静効果があるとされています。

材 料 長ネギ（白い部分）5 c m、かつお節、味噌各少々

作り方 長ネギをみじん切りにして茶碗に入れ、削ったかつお節味噌を加え、熱湯を注いでかき混ぜる。緑の部分を少口切りにして加えたり、おろしショウガかショウガのせん切りを少し加えてもよい。

◆ショウガ番茶

ショウガの辛味の主成分のジンゲロールはからだを温め、かぜのひきはじめに有効と言われています、ジンゲロールは加熱するとショウガオールという物質に変化します。ショウガオールはせきやのどの痛みを抑える働きがあるとされます。番茶は抗菌作用があり、うがい剤としても用いられます。

材 料 ショウガ細切り小さじ1杯、番茶、お好みでハチミツか砂糖少々

作り方 細切りにしたショウガを小さじ1杯に熱い番茶を注ぎ、

好みでハチミツか砂糖を加える。黒砂糖にすると香り

が高く、ミネラル補給にもなる。

◆お手軽ショウガ紅茶・ショウガ番茶

温かい紅茶に、ショウガのおろし汁やせん切りを加えるのもおすすめです。

また、市販の粉末のショウガ湯を、番茶や紅茶と混ぜ合わせて飲むのも手

軽です。

■■■のどが痛い、せきが出る・・・温かくのどを潤す飲み物を■■■

”かぜのひきはじめて、のどが痛い、いがらっぽい、少しせきが出る・・・

そんなときは、温かくのどを潤す飲み物がおすすめです。”

◆ダイコンあめ

ダイコンには余分な熱をとる働きがあると言われます。ダイコンあめはいが

らっぽいのどを潤し水分補給に役立ち、特に少し熱っぽいときにおすすめです。

たんが出るときにも有効とされています。

材 料 ダイコン 1/2 本、ハチミツか水あめ適量

作り方 ①ダイコンは皮つきのまま1cm角くらいのさいの目、

あるいは薄いいちょう切りに切る。

②①をふたつき容器に入れ、ダイコンがかぶるくらい

のハチミツか水あめを入れ、ダイコンが浮かばないよ
うにラップなどで落としふたをしてからふたをする。

③透明な汁が上がってきたら、ダイコンを引き上げ、
冷蔵庫で保存する。

飲み方 汁を温かい湯で倍量くらいに薄めて、さかずき1杯くら
い飲む。1週間くらいで飲みきるようにする。取り出し
たダイコンは、醤油とだし、かつお節で当座煮にすると
よい。

《1歳未満の子供にハチミツは厳禁！》

天然のハチミツには、ボツリヌス菌が入っていることがあります。腸の発育
が未熟で腸内細菌が少ない1歳未満の乳児が食べると、幼児ボツリヌス症
を起こす場合があります。1歳になるまでは、子供にハチミツは厳禁です。
なお、妊娠中や授乳中のお母さんが食べる分には、心配する必要がありま
せん。

◆キンカン3種

”キンカンは、ほかの柑橘類と同様に栄養素分が含まれており、特に
ビタミンCの含有量はレモンに匹敵します。”

民間薬としてかぜの予防、のど荒れなどに使われています。

□砂糖漬け

材 料 キンカン1袋、砂糖（ザラメなど）キンカンの6割程度の
重さ

作り方 ①キンカンをよく洗い、果皮に包丁を入れ、熱湯で軽く
ゆでて、竹串などで種子を取り除く。

②①と砂糖（ザラメなど）、キンカンがかぶる程度の水
を鍋に入れ、落としふたをして中火で煮て、最後は弱火
で汁けがなくなるまで煮詰める。

③ざるにあげて2～3日陰干しにする。

飲み方 のどがいがらっぽかったり、せきが気になるときに、
砂糖漬けのキンカンを2～3個湯飲みに入れ、熱湯を
注いで2～3分おき、つぶして飲み、実も食べる。

□砂糖煮

砂糖漬けと同じ要領で煮て、冷ましてから保存容器に入れて冷蔵庫で保
存。2～3個ずつ熱湯に入れてかき混ぜて飲む。

□煎じ汁

材 料 キンカン3～5粒、氷砂糖かハチミツ適量

作り方・ ①生のキンカンに包丁目を入れ、氷砂糖かハチミツと

飲み方 水で中火で煮る。

②香りが立ってきたら、火をとめてこして飲む。実も食

べてよい。

◆ハチミツレモン

レモンは皮をよく洗い、輪切りにして種を取っておきます。2～3枚をコップ

に入れて熱湯を注ぎ、好みにハチミツを加えて飲みます。

◆黒豆の煎じ汁

干した黒豆は生薬名を黒大豆と言って、漢方ではせき止めやのどの腫れ

に使われます。

1日10粒程度を黒砂糖（白砂糖でもよい）小さじ1杯程度を加えた水でゆ

っくり煎じ、1日3回に分けて飲みます。黒豆はスープやおかゆの具にして、

丸ごと利用するのもよいでしょう。

◆長ネギ湿布

長ネギ半本を縦半分に切るか、縦に切れ目を入れて、手拭いかバンダナ

で包み、少しもんで、のどに巻くようにして湿布します。

◆緑茶でうがい

”緑茶のカテキンには抗菌作用があると言われます。”

煎茶や番茶などでうがいをすると、のどを潤し、かぜのウイルス退治にも役立ちます。少し塩を加えてもよいでしょう。

■■■冷え性でお困りの人にはからだが温まるおかゆやスープ■■■

冷え性の人には、食べてからだが温まる食品や温かいスープがおすすめです。ニンジンなどの根菜類、カボチャ、長ネギ、玉ネギ、ニラ、ニンニク、ショウガ、シソ、ナツメ、アンズ、クルミ、シナモン、唐辛子、ゴマ、味噌、納豆、マトン、黒砂糖、モチ米などが代表的な食品です。

◆ニンジンがゆ

材 料 ニンジン 1/2 本、米 1/2 合

作り方 ①ニンジンはせん切りにして、米と一緒に5カップの水で煮て、おかゆにする。

②塩少々で味を調べ、ショウガのせん切りやネギの小口切りを加えてもよい。

◆ニラとトマトのいためもの・スープ

□いためもの

材 料 ニンニクひとかけ、マトン50g、ニラ1/4束、

オイスターソース・塩各少々

作り方 ①ニンニクのみじん切りを弱火で火を通し、香りが立ったら、強火でマトンをいためる。

②火が通ったらニラを加え、オイスターソースと塩、こしょうで味を調える。

□スープ

ニンニクとマトンをいためたら、スープ、ニラを加え、塩、こしょうで味を調え、煎りゴマを加える。

■■■ふだんからの滋養・強壮にニンニクやゴマの元気パワー■■■

”ゴマ、ニンニクは滋養有効で、更にニンニクは冷え性にも有効です”

作り置きのできる黒豆・黒ゴマしるこ、ニンニク玉の作り方を紹介しましょう。

◆黒豆・黒ゴマしるこ

材 料 : 黒豆100g、黒ゴマ50g、黒砂糖適量

作り方 : 黒豆と黒ゴマでしるこの素を作る。黒豆、黒ゴマを別々
にから煎りしてミキサーにかけるか、すり鉢でつぶして
粉末にして、よく混ぜ合わせ、缶などに保存する。

食べ方 : しるこの素の粉末 1/3~1/2 カップと水1カップ強くらい

を鍋にかけて煮溶かし、黒砂糖で好みの甘さに仕上げ
る。

※すぐ食べる場合は、黒豆の煮豆を使って、水をすった黒ごま、
黒砂糖を加えてもよい。

◆ニンニク玉

材 料 : ニンニク 5 個、卵黄 5 個

作り方 : ①ニンニクは皮と芯を取り、1 かけずつにして、厚手の

鍋にかぶる程度の水を入れて火にかける。中火で煮

はじめ、沸騰したら弱火にして、かき混ぜながらドロドロ
になるまで煮る。

②卵黄を加え、黄身が固まらないように木じゃくしで手

早くかき混ぜながら煮続け、マヨネーズ状になったら

トロ火にしてさらに煮詰めていく。卵黄の脂肪分がに

じんできて一まとまりになり、鍋から離れるようになった
ら、鍋から取り出してあら熱をとる。

③冷めたら、直径 1 センチ弱のひも状に伸ばし、1 セン

チ弱間隔に切って一つずつ丸める。

④フライパンでパラパラになるまで、から煎りをする。

薄く焦げ色がついたら火からおろして冷ます。

⑤十分に冷まして水気をなくしてから、密閉容器で保存する。

食べ方 : 1回2～3粒くらい食べる。

◆黒ゴマ・ニンニク・ハチミツ団子

材 料 : 黒ゴマ 1/2 カップ、ニンニク 1/2 個、ハチミツ 1/2 カップ

作り方 : ①黒ゴマは、から煎りをしてすり鉢でする。

②ニンニクは薄皮をむいてすりおろし、ハチミツと一緒に黒ゴマに混ぜ合わせる。

③②をビンに入れて、冷暗所で1ヶ月ほど寝かせる。

④その後、取り出して、大豆くらいの大きさに丸める。

べたつくときは、煎ってすりつぶした黒ゴマをパットに敷き、その上を転がしてゴマをまぶしてもよい。

食べ方 : 1日2回くらい、1回1粒を少量のお湯を注いで溶かして飲む。そのまま飲んでもよい。

■■■整腸作用と抗菌作用で知られる梅肉エキス■■■

”青梅を煮詰めて作る梅肉エキスは、梅の効用を凝縮した民間薬として整腸作用、抗菌作用で知られており、昔から腹痛や下痢、便秘に用いられてきました。”

梅の酸味はクエン酸によるもので、疲労や夏バテ解消にも有効とされています。

さらに、梅肉エキスは加熱することでムメフラールという固有の成分ができ、

これには血液をサラサラにする作用があるとされています。

梅干しのような塩分が加わっていないという利点もあります。

梅干しは熟した梅を使いますが、梅肉エキスは出始めの青い堅い果実を

使います。1kgの青梅で、でき上がりは20g程度です。

◆梅肉エキス

材 料 : 青梅 1kg

用 具 : おろし器、ボール、鍋（酸味が強いので、いずれも金属製は避ける）、もめんの布（手ぬぐいなど）、木じゃくし、殺菌した保存容器

作り方 : ①青梅は、水で洗ってから水気をしっかり拭き取り、皮

つきのまますりおろす。果実を割って種を取り出し、
ジューサーにかけてもよい（ジューサーの刃などは、使
用後すぐに洗って酸を除く）。

②すりおろした物を布で絞ってこし、鍋に移して弱めの
中火にかける。

③沸騰しはじめたら弱火にして黄色いアクをすくい取り
ながら、焦げないように木じゃくしで混ぜ、じっくり煮詰
める。

④表面に光沢が出てきて黒くトロリとして、木じゃくしで
スジが引けるようになったら、火を止める。

⑤あら熱をとってから保存容器に移し、冷めたらふたを
して常温で保存する。

※鍋にこびりついたエキスはお湯などで溶かして、カップに移
し、黒砂糖などを加えて飲む。

■■■便秘にも下痢にも効く食物の不思議な働き■■■

便秘と下痢は正反対の症状ですが、どちらも大腸の不調によって起こり、
両方を繰り返す人もいます。ストレスで起こる過敏性腸症候群でも、便秘と

下痢を繰り返すタイプがあります。この場合は、ふだんからおなかの調子を整えることが大切です。

便秘は排泄されるべきものが体内にたまった状態ですから、早めにお通じをつける方策をとることが必要です。一方、急性の下痢では、いたずらに下痢止めを使うと、病原菌が原因の場合、体内にとどまってしまう恐れがあります。家庭でできることは、水分補給程度にして医師にかかるのが先決です。

”ちなみに梅肉エキスは下痢にも便秘にも使われます。ほかには、リンゴのすりおろしやニンジンスープが下痢の回復期や便秘に用いられます。”

どちらもゼリー化しやすいペクチンという食物繊維が多いため、腸をやさしく保護しながら腸の動きを整え、適度な水分補給の役目も果たします。

ヨーグルトも整腸作用を発揮します。牛乳を飲んで下痢をする乳糖不耐症に対しても、乳酸菌が分解するために下痢を防ぐことがあります。ただし、ヨーグルトの発酵の程度によっては下痢を防げない場合があります。

■■■便秘がちの人は食物繊維や発酵食品を多くとる■■■

豆、ゴボウ、ニンジン、イモ、玉ネギ、トマト、海藻などをスープしてとると、

お通じが良くなることがあります。ヨーグルトにバナナやキウイフルーツを入

れて食べるのもおすすめです。

便秘対策で大事なのは、運動不足の解消です。歩幅を広くとったウォーキングや、その場足踏みなどで腸を物理的に刺激します。おなかの左から右へとマッサージすると便通を促すことがあります。

”ふだんから食物繊維や発酵食品を多くとると、腸内細菌層のバランスが保たれ、善玉の乳酸菌がすみやすい環境になり、便秘と下痢の両方の予防につながると言われています。”

野菜、果物、海藻、キノコ、イモ、穀類（特に精製度の低いもの）、豆類は、食物繊維が豊富です。ヨーグルトやチーズは発酵食品の代表ですが、日本の伝統食の味噌、納豆、酢なども腸の環境を整えます。大豆を発酵させた納豆は、食物繊維も補給できるスグレものです。味噌汁の具に使うと特有のにおいが薄まり、味噌との相乗効果も期待できます。漬物も乳酸菌の発酵を利用したもので、発酵が進むと酸味が高まります。酸味の効いたキムチは発酵食品の代表選手です。

■■■ハーブティーで心とからだをすっきりと■■■

ハーブの語源はラテン語の草とか薬草、緑の野菜などを意味する（エルバ）

です。古代エジプトやギリシャ、ローマの時代から体調を整えたり、芳香を楽しむ植物として使われてきました。

”ハーブティーは手軽に良い香りやきれいな色を楽しむことができ、また心身の調子を整える効用も評価されています。”

ハーブの有効成分には揮発性の高い油溶性成分と水溶性成分があります。

油溶性成分は鼻から香りとして吸収し、水溶性成分は飲むことによって吸収されます。

手軽に楽しむなら、市販されているドライタイプがおすすめです。ティーパックなども扱いやすいでしょう。最近はお店でも生のハーブを扱うようになりました。

また、鉢植えなどで育てることもできます。いずれにしても信頼のできるお店で無農薬のものを求めましょう。

乾燥品は専門店で購入のものを選びます。また、ハーブティーは比較的効用が穏やかですが、妊娠中や高血圧、心臓病などの病気があるときは、お店の人に相談するのが安心です。密閉容器で湿気のない涼しいところで保管し、封を切ったら賞味期限内に使い切りましょう。

ポットは耐熱ガラス製や陶製がおすすめです。茶こしもできれば、金物よりも陶製あるいは食品用のペーパータオルなどがよいでしょう。

同じ効用のハーブを2～3種類合わせて使うのもよいでしょう。特に生の

ハーブは何種類かを耐熱ガラスのポットに入れると、さわやかで見た目も楽しめ
しめます。

■■■手軽なタイプのドライハーブを使って■■■

ティーポットとカップは、あらかじめ温めておきます。お湯は一度煮沸させて
から、一呼吸置いたものを使います。

ドライハーブの1人分の目安は、180mlカップに対しティースプーンに約1
杯程度。数人分のときには、さらにポットの分として1杯多く入れます。細かい
ものはやや少なめに。ホールのもは細かくする必要はありません。

手 順 : ①ハーブを温めたポットに入れ、お湯を注ぎます。

②香りを逃さないように素早くふたをして、3～5分置き
ます。はじめは時間を短めにして、自分の好みを見つ
けるのがよいでしょう。

③ティーポットを水平に軽く回してお茶の濃さを均一に
して、茶こしでハーブをこしながらカップにお茶を注ぎま
す。複数のカップに注ぐ場合は1つのカップに一度に
入れず、少しずつ何回かに分けてついでいきましょう。
最後まで残さずの注ぎきると、二煎目に苦味が出にくく

なります。

■■■信頼できるお店で購入したフレッシュハーブを使って■■■

フレッシュハーブの場合は、1人分はティースプーンに約3杯。ドライの3倍くらいが目安です。枝の場合は、10cmくらいのもので1～2本を1人分とします。

さっと洗い、水気を切り、軟らかい部分は枝ごと、枝の固いものは葉だけとり、ポットに合わせて適当な大きさにちぎります。大きめなほうが青臭さを防ぎ、豊かな気分が味わえます。入れ方はドライと同様です。

■■■花粉症や鼻づまりなど効用別おすすめハーブ■■■

鎮痛・鎮静に

ミンと類、カモミール、タイム、マジョラム、ラベンダー、

レモンバーム

鼻づまりに

ミント系、レモン系、ユーカリ

花粉症に

レモンバーム、シソ

元気をつける

カモミール、バジル、ローズマリー、ローズヒップス、

レモングラス

便秘に

ダンディリオン、ラズベリーリーフ、ローズヒップス

二日酔いに

ペパーミント

色を楽しむ

ブルーマロウ

お湯を注ぐと、花が青色から紫へと変化し、レモンを加えると

ピンク色に。

■■■ショウガやシソ、ヨモギ・・・和のハーブもおすすめ■■■

◆ショウガ

ショウガを干した乾姜が漢方としてかぜの引きはじめなどに使われますが、

生のをせん切りにしたり、おろしてお茶に入れても、おいしく飲め、からだ

が温まります。

ショウガに熱湯を注ぎ、黒砂糖などで味をつけます。黒酢などを加えても

おいしいです。

紅茶にショウガを少し加えるのもよいでしょう。

◆シソ

カロテンが豊富なシソは、蘇葉として漢方にも使われ、利尿・発汗効果

あるといわれます。

◆ヨモギ

カロテンが豊富。からだを温め、整腸作用もあります。

.....

◎今後、研修会の日時・会場等に関しては変更になる可能性があります。

変更になった場合は、速やかにご連絡いたします。

◎当センターの研修会、ビデオ、情報等、各種事業に関するご意見、ご要望等を

お待ちしております。

次回の第9号は11月4日（火）の配信予定です。

▼編集内容に関するご意見、ご質問などをお寄せください。

▼教材情報・センター情報の詳細確認、利用申込等は下記のホームページURL

からアクセスしてください。

▼Eメールアドレスの変更、配信停止なども下記のメールアドレスへお願

いします。

▼著作権法の規定により、他社の著作物を私的な目的以外で複製することは

禁止されていますので、必ず守ってください。

▼当メールマガジンは、リンク先サイトの内容やプライバシーについて、

責任を負うものではありません。

利用者自身の責任においてご利用ください。

▼このメールは配信専用メールアドレスから配信されています。

