

こぴっと通信

特集

みんなどうしてる?
イマドキの“子どもの習いごと”事情

- ・ 臨床心理士の先生に聞きました 小学校入学を控えたお子さんの気持ちと関わり方 …… 3
- ・ 親子で楽しもう! おうちでごはん「ウキウキ! 春のピクニックランチ」 …… 4
- ・ エコチルやまなし写真館「わが家のぼこっち大集合」・ほっとカフェ …… 5-6
- ・ WAON知っ得情報・編集後記 …… 7

みんなどうしてる？

イマドキの

子どもの習いごと事情



生まれた時には、「元気に大きくなってくれれば、それだけでいい」と思っていたはずのわが子も、だんだん大きくなってくると、「可能性を広げてあげたい」と期待を膨らませるのが親心。エコチル調査に参加しているお子さんたちも3歳~6歳に成長し、「そろそろ習いごとを…」と考えている親御さんたちも多いのではないのでしょうか。そこで今回はエコチル調査の3歳・4歳・5歳半の質問票で皆さんにご記入いただいたお子さんの習いごと事情についてピックアップ。また、実際に習いごとをしているお子さんを持つお母さんたちに、習いごとを始めたきっかけや、お子さんの様子、感想などを伺いました。

※データは2017年7月28日までに入力されたクリーニング前の暫定値です。

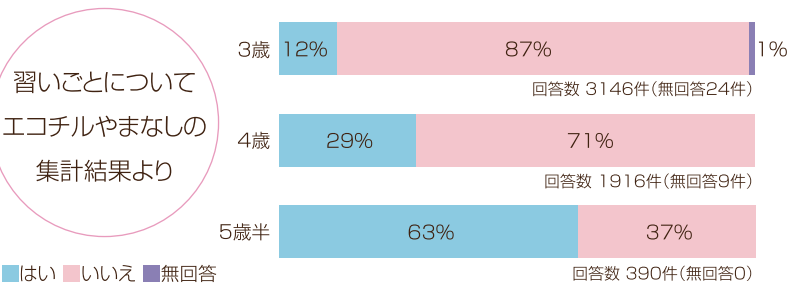


「習いごと」は、成長していくお子さんにとってどのような経験になるのでしょうか。小学生以上のお子さんを持つお母さんたちに伺いました。

エコチル調査でわかったこと

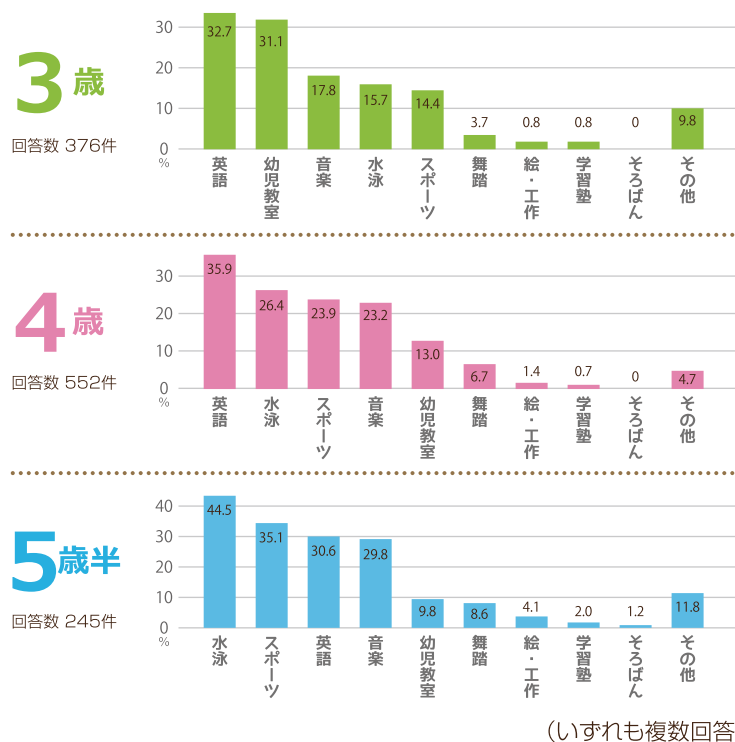
何か習いごとをしていますか？

エコチル調査に参加しているお子さんたちの中で、「習いごとをしている」割合は3歳時には12%にとどまっていたのですが、4歳になると約3割に増え、5歳半の時には6割を超えるお子さんが何らかの習いごとをしています。



習いごとは何をしていますか？

3歳時には、英語や幼児教室、音楽など、文科系の習いごとをするお子さんの割合が高く、4歳になると1位の英語に次いで水泳やスポーツなど、運動系の習いごとが増えています。5歳半では、1位水泳、2位スポーツとなり、次いで英語、音楽の習いごとをしているお子さんが多いことが分かりました。



先輩ママさんに聞いてみました！

習字

●中2女子の母
小2から本人の希望で始めました。ピアノは合っていないと感じたようで途中でやめてしまったけれど、習字は続けていくことに本人が満足しています。“する休みチケット”をうまく使って続けています！

●中1男子の母
段、級に関係なく好きな事を書かせてくれる先生のところで、墨の匂いや筆で書くことが好きになり、小1から続けています。忙しい生活の中、書道の時間は自分を見つめ直す大事な時間になっているようです。

●高2女子、高1男子の母
自宅から習字教室が近かった、という理由で始めました。小1からずっと続けていて、支えや自信になっているようです。親が関わらなかったため、自分たちで自立してやっていたことが良かったのかな、と思います。

●小6女子の母
ピアノと一緒に小1からやっています。習字は大会で賞をとれる、ピアノは学校で伴奏ができる、など成果が感じられるのが楽しいそうです。

●小3女子の母
「字を書く練習をさせたいな」という親の希望で、5歳から始めました。先生の厳しさに辞めたがる子を無理やり押しとどめながら続けてきましたが、今では「習字を習っていて良かった」と本人も言っています。

甲信ユニットセンター長
山縣然太郎 教授



習いごとで子どもに自信がつく
3つのポイント

英会話

●24歳女性の母
国際化が進む中、英語でのコミュニケーションが必要だと感じた親の希望で、3歳から小6まで英会話を習っていました。中学からの教科としての英語はあまり好きではなかったようですが、コミュニケーション手段としての英語は楽しんでいました。また、海外でのホームステイや仕事に就いてからも英語が役立っているようで、小さい時から学んだ成果はあったようです。

●小3男子の母
母の希望で小2から始めています。続ける事で何かしら得るものはある、と思っています。慣れるまでは行くことを嫌がっていましたが、なるべく続けられるようにとことんほめています。

将棋

●小6・小3男子の母
昨年からアニメの影響で興味を持ちましたが、家族の中に教えられる人がいなかったため、市でやっている無料教室に行き始め、兄弟で楽しくやっています。先を読む訓練によって思考力も鍛えられるのでは。

スイミング

●中1男子の母
体力をつけたくて、生後6か月の時から小6までやっていました。全身運動で体が強くなったことと、同年代の友達と仲良くなり、仲間意識を持てたことが良かったです。

ダンス&空手

●小5女子の母
私がジャズダンスをやっていたのを見ていて、年少の時に自分もやりたいと希望して始めました。ダンスが大好きでいつも踊っていて楽しそうです。身体能力や表現力、柔軟性が身につきました。学校以外の友達が増え、友達との人間関係を作る上で学ぶ事も多いと思います。空手も本人の希望で始めましたが、体幹が鍛えられ、礼儀が身に付いたように思います。

バスケットボール

●男子大学院生の母
漫画「スラムダンク」に憧れて、小4からスポーツ少年団のミニバスから始め、大学までバスケットボールをやっています。いい仲間に出会えたことで、楽しく続けられたようです。高校生のときは国体選手にも選ばれて、一生懸命バスケットに取り組んだことが、学業にもいい影響があったと思います。

総合型 スポーツクラブ

●小6男子の母
やりたいスポーツが決まっていなくて、「体を動かしたい」と子どもの希望で小2から始めました。逆立ちや雑巾がけ競争、縄跳びなどで楽しく体幹を鍛えています。スポーツ鬼ごこの大会にも出ているので、チームワークの大切さや戦術も学べているようです。



子どもはほめられて自信をつけることで社会性が育ちます

脳には「報酬系」というシステムがあって、ここを活性化させると人は利他的(社会的)な行動をとることが分かっています。幼児期~学童期には、基本的にほめられる、認められるという経験が子どもの社会性を伸ばしていきますので、習いごとを通じてそんな経験がたくさん持てるといいですね。

1 子ども自身が「やりたい」と思うように…

子どもは楽しいことを進んでやります。たとえ親が習わせたいことであっても、お子さん自身が「楽しい」と思えるかが大切です。「きっと上手になると思うなあ」「上手にやっているとこを見たいなあ」など、子どもがその気になるような言葉かけを工夫しましょう。

2 習いごとの「過程」をほめましょう

できるようになった「結果」だけではなく、「あの時頑張ったから、こんなことができるようになったんだね。すごいね!」とこれまで取り組んできた「過程」をほめるようにしましょう。頑張った過程を認められることによって、もっと頑張ろうという気持ちが生まれます。

3 やめたいと言っても、すぐにはやめさせないこと

お子さんが習いごとを「やめたい」と言い出しても、子どもの「つらい」「しんどい」気持ちには寄り添いつつ、簡単に「やめる」という選択は認めないようにしましょう。子どもが何でもすぐにやめられると学んでしまわないようにすることが大事です。

臨床心理士の先生に聞きました

小学校入学を控えたお子さんの気持ちと関わり方



山梨県立大学名誉教授・特任教授

文珠 紀久野先生

略歴
大阪教育大学卒業、大阪教育大学大学院修了、
名古屋大学教育学研究科修了
臨床心理士、専門は発達臨床心理学。

「さあ、小学校入学。机もランドセルも準備できた。でもうちの子は学校でちゃんとやっていけるだろうか…。小学校入学を控えたお子さんのいるお父さん、お母さんたちはこの時期、期待と不安が入り交った思いでいらっしゃるのでしょうか。では、主役の子どもたちはどのように思い、感じているのでしょうか？」

「早くお勉強したい」とワクワクしているお子さんがいる一方で、「学校に行ったらお行儀良くしなくちゃいけないんだ。やだなあ」とか、「大きいお兄さんやお姉さんが怖いなあ」「学校まで歩いて行くんでしょ。疲れちゃう」「お遊びの時間がなくなるんだよね」と、子どもなりの不満や不慣れな場所に入っていき不安、何が起きるか分からない戸惑いなどを感じているお子さんも少なくはありません。その上、「学校に行ったら、～しないとイケないのよ。できる？ 大丈夫ね!」と親から言われる度に、入学するという期待や喜びといった気持ちが萎えてしまい、不安な気持ちの方が大きくなってしまいます。すると、「学校のトイレにはお化けが出る、だから学校イヤだ」と強く怖がったり、「ずっと赤ちゃんといたい」と急に退行（赤ちゃん返り）が起きたりすることもあります。

入学に向けて

卒園式の練習がそろそろ始まり、これまで慣れ親しんだ場所、先生とのお別れの時期がやってきました。その頃にはぜひお子さんに「園ともお別れだね。どんな気持ちになっている？」と尋ねてみてください。お子さんは自分の気持ちをうまく言葉にできないかもしれませんが、そのときは、「先生とお別れするのは、淋しいね」とか、「園に通うのもあと少しで、悲しいね」と伝えてあげてください。

また、「4月から小学校に通うけれど、小学校ってどんなところだと思う？」とも聞いてみましょう。「イヤだ、怖い、行きたくない」と言われたら、「大丈夫」とか「きっと楽しいことがあるよ」と言いたくなるかもしれませんが、しかし残念なことにこういった励ましは、子どもの心にピタッとは届かないものです。それよりも、「そうか、不安なんだね」と気持ちを受けとめ、そして「学校に行く朝と、帰った時にギュッとしようね」と伝えてあげてください。これはスキンシップを使った不安の軽減法で、お子さんに「味方になってくれるパパやママがいるから大丈夫」という安心感を伝えることができます。

桜が満開になるころには、お子さんに新しい場に入っていき勇気が起き、さらに成長・発達していかれますように！ お父さん、お母さんの笑顔で送り出してあげてください。

児童期に入っていく子どもの特長

幼児期を過ぎ、児童期といわれる時期にさしかかると、自分の身の回りのことは自分でできる力がつき、おしゃべりも大人顔負けというくらいに上手になってきます。保育園や幼稚園では“年長さん”としているような役割を担い、小さい組の子どものよいお兄さん、お姉さんとして活躍している姿に、「ずいぶんしっかりしてきたなあ」とうれしい思いをされている親御さんも多いと思います。

反面、この年ごろはお子さんの心の中に何ともいえないイヤ～な気持ち、自分がどうなってしまうのだろうかという不安が湧き起こってくる時期でもあります。しかし、そういった気持ちをうまく言葉にして表現できるようになるまでには、まだ発達してきていません。そのため、何でもないことを怖がったり、わがままに感じるような行動を取ったり、今までできていたのに「できない」と言って親を困らせるようなことが起きてきます。こういった行動は一見、困った行動に思えますが、お子さんが“発達してきた徴（しるし）”と捉え、その成長ぶりを喜んであげたいものです。

親子で楽しもう! おうちでごはん

Recipe 4 ウキウキ! 春のピクニックランチ



春を感じる日差しに、何だか気持ちがウキウキしてきませんか? 今回はお弁当にも使える簡単レシピを料理研究家の奥秋 曜子先生に教えていただきました。こねたり、伸ばしたり、巻いたり、丸めたりとお子さまが喜びそうな作業が満載です。出来上がったお料理をお気に入りのバスケットに詰め込んで、春を探しに出掛けませんか?

発酵させない プチパン

【材料 6~12個分】

☆強力粉	270g
☆ベーキングパウダー	大さじ1
☆砂糖	大さじ1
☆無塩バター	60g
☆塩	小さじ1/2
☆牛乳	約170ml (卵半分と合わせて180mlになるように)
☆卵	1個
☆ウインナーソーセージ またはスティックチーズ	6~12本
☆ジッパー付きのポリ袋	1枚

お子さまが食べ切れるように、ちょっぴり小さめなサイズです

【作り方】 ★下ごしらえ
バターは1cm角くらいに細かく切っておきましょう。卵は溶きほぐし、半分の量を牛乳と合わせて180mlになるように調整しておきます。残りの卵は照り出し用にと取っておいて。

- ①ポリ袋の中に強力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れてよく混ぜ、小さく切ったバターを加えてさらに混ぜる。
 - ②卵と牛乳を合わせたものに加え、3~5分くらい袋ごとよくこねる。生地がなめらかになったら、5分ほど袋に入れたまま休ませる。
 - ③生地を6~12等分し、粘土遊びでヘビを作るときの要領で、10~12cm
- ぐらいに細長く伸ばし、端にソーセージをおいてくるくと巻いていく。
- ④③の巻き終わりの部分を下にして、残しておいた溶き卵を刷毛で表面に塗る。
 - ⑤オーブンペーパーを敷いた天板に間を空けて④を並べる。
 - ⑥オーブンを200℃に温め、15~20分焼いてできあがり。



お好みの野菜をスプーンですくってたくさん食べましょう!

マセドアンサラダ

【材料 2人分】

☆キュウリ	1/2本	◆ドレッシング◆	
☆ミニトマト	2個	☆レモン汁	大さじ1
☆パプリカ(赤・黄)	各1/2個	☆塩	ひとつまみ
☆サラダ玉ねぎ	1/4個	☆コショウ	少々
☆パセリ	適量	☆砂糖	小さじ1/2
		☆オリーブ油	大さじ2

【作り方】
★下ごしらえ
キュウリは縦に4等分し、中心のタネの部分を取り除いておくと水っぽくなりません。パプリカは種とワタの部分に苦みがあるので丁寧に取り除き、パセリはみじん切りにしておきましょう。

- ①レモン汁に塩、コショウ、砂糖を入れて、完全に溶かした後でオリーブオイルを糸のように少しずつ垂らしながら、とろっとするまでよく混ぜてドレッシングを作る。
- ②キュウリ、パプリカ、玉ねぎは5mm~1cmの角切り、ミニトマトは4~8等分にする。玉ねぎの辛みが強いときは、水にさらして固く絞る。
- ③食べる直前に①のドレッシングで②の野菜をあえ、器に盛りつけてパセリをトッピングする。

味付けしないので失敗なし! 低糖質ながらボリュームがあるデザートです

クリームチーズボール

【材料 4人分】

☆クリームチーズ	60g
☆ココナッツファイン またはピーナッツクランチ	15g
☆ドライフルーツ類	30g
☆ナッツ類	30g
☆ジッパー付きのポリ袋	1枚



【作り方】
★下ごしらえ
ココナッツファインは、ココナッツの果肉を切って乾燥させたものです。生なので160℃くらいのオーブンで色がつくまで焼き、冷ましておきましょう。ドライフルーツやナッツ類は好みのものでOK。クリームチーズは室温に戻しておきましょう。

- ①ポリ袋の中に室温に戻したクリームチーズを入れる。さらに好みのドライフルーツを入れて練るように混ぜ合わせる。
- ②①を4等分して丸め、表面にココナッツファインやピーナッツクランチをまぶす。



レシピ提供: 料理家・洋菓子研究家 奥秋 曜子先生
協力: クリナップ株式会社甲府ショールーム

“わが家のほこっち”大集合

テーマ 「もうすぐ1年生です！」

エコチル調査が始まって丸7年。いよいよこの春、最初の年に生まれたエコチルキッズが小学校に入学します。もうすぐ始まる新しい生活に、ドキドキワクワク☆している様子が伝わってくる、素敵な写真が届きました。なんだか急に大人っぽく見えて、感動しちゃいますね。小学校でも元気いっぱい遊んで、勉強もいっぱいして、もっともっと大きくなってね。



さいくさ こはな
三枝 小華ちゃん
2011.12.26.生まれ

4月から通う小学校に遊びに行ったときに撮りました！給食を時間内に食べられるかな。。。心配。



あべ けんしろう
阿部 拳志朗くん
2011.11.15.生まれ

入学式用の洋服を用意したら早速試着してポーズして見せた笑顔がママまでワクワクさせてくれました♪



あきやま こうた
秋山 孝太くん
2011.12.3.生まれ

4月からいよいよ小学生。お気に入りのランドセルが届いた時の写真です。たくさんのお友達ができていいね☆



さの ゆうと
佐野 優斗くん
2012.3.6.生まれ

カッコいい車が大好きでパパと一緒に洗車したり！お手伝いも出来るようになってきました！



やまさ さくわ
八巻 咲羽ちゃん
2012.1.19.生まれ

6歳の誕生日の写真です。もうすぐ小学生の咲羽は、しっかり者の妹であり優しい姉でもあり、毎日みんなの癒しです。



ひぐち まゆ
樋口 真由ちゃん
2012.1.19.生まれ

新しいランドセルにウキウキ♪本人よりも兄姉の方が小学生になるのを楽しみにしています。新6年生の兄と新4年生の姉と一緒に小学校に行くので心強いです。



こまつ しゅんた
小松 俊太くん
2012.3.1.生まれ

11月に無事に七五三をお祝しました。ここまで元気に無事に成長してくれたことに感謝です。



こしお そら
小塩 青空ちゃん
2011.11.22.生まれ

負けず嫌いでしっかり者の青空なら、小学校に行っても大丈夫◎色々な事にも挑戦して楽しく学校に通ってね。



じんぐうじ あやの
神宮司 絢乃ちゃん
2011.11.3.生まれ

妹と一緒に幼稚園へ行くのもあとわずか。よく面倒をみてくれるしっかりなお姉ちゃんになりました！小学生になるのは楽しみだけど、妹と離れるのを心配してくれる優しいお姉ちゃんです♪



たきがわ
滝川 ましろちゃん
2012.1.18.生まれ

プリキュア、プリンセス、お医者さんなどたくさんの夢を抱き、最近のブームはマジシャンになりたいとのこと。小学校入学をとてもワクワク楽しみにしています♪



やまもと さき
山本 彩稀ちゃん
2012.3.9.生まれ

大好きなお兄ちゃんと一緒に小学校に行くのを楽しみにしています。



いまがわ あやの
今川 綾乃ちゃん
2011.10.4.生まれ

祖母の金婚式のお祝いの食事会の際の写真です。幼稚園の制服を着られるのもあと少し。小学校に行くのはとても楽しみだけど、卒園はちょっぴり寂しいです。

お子さまの写真大募集！！

テーマは「お出掛けして撮ろう！顔出しパネル写真」

観光地やイベント会場などでよく見かける「顔出しパネル」。かわいいうちやちょっとおもしろい物など、見つけるとついパネルに顔をはめてしまうお子さまも多いのではないのでしょうか。だんだん暖かくなり、ご家族やお友達と出掛ける機会も増えそうなこの時期、「顔出しパネル」を使って、いろいろな物に変身したお子さまの写真を撮って、どしどし応募ください。

こちらからもご応募できます。



※「こびっと通信」は、エコチルやまなしのホームページにも掲載します。またお送りいただいた写真は返却できません。あらかじめご了承ください。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

【応募方法】メールまたは郵送で受け付けます。

- ＜締め切り 2018年5月31日(木)必着＞
- ①お母さまのお名前 ②お子さまのお名前
- ③お子さまの生年月日 ④写真の説明、エピソード
- ⑤こびっと通信へのご感想やご意見、取り上げてほしい内容などをご記入の上、下記までお送りください。

【メールの場合】

件名に「こびっと通信写真」と入れて、下記アドレスまでお送りください。
＜送付先メールアドレス＞copit@yamanashi.ac.jp

【郵送の場合】

〒409-3898 山梨県中央市下河東1110
山梨大学エコチル調査甲信ユニットセンター
「こびっと通信写真」係までお送りください。



わが家の長男は赤ちゃんだったころ、乳幼児健診やサークル活動の場に行くと、大勢の人に圧倒されてしまうのか、その場に馴染むことができず、私にはりついてぐずぐずしていました。私自身はどんな場でもどんな人でも、あまり物怖じせずに入り込めるタイプだったので(笑)、長男のこの「馴染めない様子」がなかなか理解できず、無理にでも馴染ませようと必死に長男に働きかけていました。

今になると、なんてかわいそうなことをしたのかと、長男に対して申し訳なく思います。息子の気持ちを汲むことなく、自分を中心に考えていた私自身の未熟さを情けなくも感じています。

子どもには、嫌がる時には嫌がるの理由があるはず。ただ、まだそれを上手に伝えることも表現することもできないので、大人からすると困った言動に見えてしまいます。面倒な対応を求められ、ついイライラして子どもを叱ってしまい、ますます大泣きされるという悪循環…。

でも、3人の子どもを育てながら子どもと関わる仕事を続け、様々な経験を積み重ねる中で、子どもが嫌がったら「無理をさせないこと」も大切なのでは、と思うようになりました。まずはその子の嫌がる気持ちを尊重し、嫌なことをする負担を減らしてあげることが「子どもを受容すること」

になるのではないかと。

受容されることによって子どもの中に安心感が生まれます。そうして得られた安心感はやがて伸びやかな人格形成の核になります。同じように、子どもが「やりたい」とか「やってほしい」と思ったことは、それを聞き入れてあげることも大切なことだと思います。その時の、「できた!」とか「やってもらえた!」という満足感もまた、安心感につながるからです。安心感の積み重ねによって「自己肯定感」が育まれ、それは成長とともに自信を持って何かにチャレンジする勇氣になっていくような気がします。

3歳で保育園に入園した長男は、やはり保育園にも馴染めず、黒い洋服を着ていた園長先生に、「黒いおばちゃん、ママに電話して〜」と泣きながら訴えていました。そんな彼の気持ちをなるべく否定せず、少しずつですが汲み取って受け止めようと心がけるようにして十数年。今年20歳になる長男は、文化も風習も異なる様々な国の若者たちとともに学生生活を送ることを選び、昨年秋に日本を飛び出して行きました。

異国の地で何を学び、どんな経験を積んでくるのか…ひと回り大きくなった彼に会えるのを楽しみにしたいと思います。

リサーチ・コーディネーター 戸澤順子

謝礼ポイントの受け取り期限が近づいています！！

いつも質問票調査にご協力いただきありがとうございます。

質問票をご返送いただいた皆さまに差し上げている謝礼のWAONポイントには、受け取り期限があります。

2017年4月1日から9月30日に差し上げたポイントは2018年3月31日までに ダウンロードした上で、電子マネー「WAON」に交換していただかないと消滅してしまいますので、対象となるポイントをお持ちの方はご注意ください！

【謝礼ポイントのお受け取り方法】

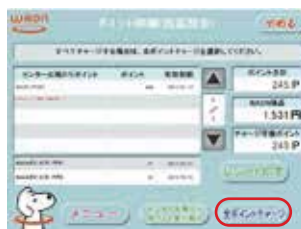
イオングループの店舗に設置されている「WAONステーション」または、ファミリーマートに設置されている「Famiポート」でお受け取りいただけます。「WAONステーション」では、カードを所定の位置にかざし、「ポイント明細(残高照会)」画面の「全ポイントチャージ」をタッチするだけで、ポイントのダウンロードと電子マネーへの交換が一度にまとめできるので便利です。

エコチル調査の参加者さんの中には、「WAONカードを使って、子どもに電子マネーでの買い物の仕方を教えました」「エコチル調査の謝礼ポイントを貯めておいて、ランドセルを購入する資金にしました!」なんていう方もいらっしゃるようです。WAONポイントは、お忙しい中、質問票にお手間をかけていただいていることへの感謝のしるしですので、忘れずにお受け取りいただき、お子さんと一緒に楽しみながらご利用ください。

1 WAONカードを所定の位置にかざす。



2 「ポイント明細(残高照会)」画面の「全ポイントチャージ」をタッチするだけで、ポイントのダウンロードと電子マネーへの交換が完了！



※イオン銀行ATMとファミリーマートの専用機「Famiポート」でのお受け取りは、従来通りの手順となりますのでご注意ください。

編集後記

今回のこびっと通信はいかがでしたか？ 特集では、子どもの習いごとをテーマに先輩ママたちへのインタビューをご紹介しました。すでに習いごとをさせている方にも、これから何か始めようと思っている方にも、習いごとについて考える参考にいただければと思って企画しました。子どもも親も楽しく続けられる習いごとに出会えるといいですね。

“わが家のぼこっち大集合”のコーナーには、元気いっぱいの新1年生の写真が届きました。この春いよいよ、エコチル調査元年に生まれたお子さまたちが小学生になります。ママのおなかにはいた頃からお付き合いしている私たちスタッフも、その成長をわが子のように嬉しく感じ、7年も経ったんだ

なあと感慨深い気持ちでいっぱいです。これからもパパやママと一緒に、お子さまたちの健やかな成長を見守っていきたいと思っておりますので、どうぞ末永いお付き合いをよろしくお願いいたします。

春は出会いの季節。お子さまの入園や入学、進級、進学を控えたご家庭も多いことでしょう。新年度を迎えるこの時期は、なんだか気持ちがリフレッシュされますね。こびっと通信のスタッフ一同、気持ちも新たに、さらに皆さまに楽しんでいただける情報を“こびっと”お伝えしていきたいと思えます。皆さまからのご意見やご感想をお待ちしています。

(スタッフ一同)



◆エコチル調査甲信ユニットセンター (エコチルやまなし)

代表電話 …………… **055-273-1258** (いずれも 土日祝日を除く) 9:00~17:00
謝礼ポイント専用電話 **055-273-6775**

◆エコチル調査コールセンター

フリーダイヤル **0120-53-5252** (年中無休9:00~22:00)

◆甲信ユニットセンターホームページ

<http://ecochil-koushin.jp/>

エコチルやまなし