

ケア

かんごちゃん
「看護の日」キャラクター
大阪府かんごちゃん



特集

看護専門外来で活躍する スペシャリストたち

令和6年 能登半島地震
災害支援ナースの活動

看護補助者は
やりがいある仕事!





被災された方に心を寄せて

令和6年 能登半島地震

災害支援ナースの活動

大阪府看護協会が派遣した災害支援ナースの活動についてレポートします。

令和6年1月1日午後4時10分、石川県能登地方で「最大震度7」の地震が発生しました。
亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げるとともに、被災された方々にお見舞いを申し上げます。
また、被災地域で支援活動に尽力する方々に心から敬意を表します。

大阪府看護協会は、日本看護協会の要請を受け、1月9日～2月20日の約40日間、「災害支援ナース」を派遣しました。

災害支援ナースとは、都道府県看護協会に登録し、専門の研修を受けた看護師です。本会には、3月1日現在約400名が登録しています。いつ起こるかわからない災害に備えて、被災地で適切な医療・看護を提供できるよう人材育成に努めています。

1月9日から派遣を開始、各地から派遣された災害支援ナースは金沢で集合し、日本看護協会が準備したバスで能登半島の派遣先へと向かいました。活動当初は、地盤の隆起が激しく、道路が寸断されている状況で、本来なら2時間もかからないところを8時間かけて派遣先に到着しました。



● 災害支援ナース 派遣実績

	派遣先	派遣期間	派遣人数
病院	市立輪島病院・公立宇出津総合病院	1月9日～1月12日	5名
1次避難所	輪島市立門前東小学校	1月12日～1月24日・1月27日～2月8日	26名
1.5次避難所	いしかわ総合スポーツセンター	1月12日～1月15日・1月27日～1月30日・2月8日～2月20日	12名
			合計43名



歩行訓練・見守り



建物外に設置された仮設トイレ



車中泊の方への夜間巡視

車中泊の方への夜間巡視や建物外の仮設トイレへの介助など、降雪による転倒防止に留意し、支援を行いました。

日本看護協会からの災害支援ナース派遣活動は、2月29日をもち全て終了となりました。本会の派遣調整も一区切りとなりますが、被災地の復興と再生への道のりはこれからです。本会では、今後も被災地に心を寄せ、被災地のために活動できる災害支援ナースの育成に努めてまいります。

★日本看護協会 災害支援ナースは、国内の多くの地域での活動実績が評価され、このたび「第58回 吉川英治文化賞」を受賞しました。

災害支援ナース
なま
生の声

被災された方の声を聞き、手を取り合い、
派遣された災害支援ナース全員が
一丸となって、支援活動に臨みました。



支援活動 01 病院

1月9日から派遣の1班5名は、2カ所の病院で災害支援を行いました。看護師は、自らも被災されたにもかかわらず、入院患者さんに平時と変わらない看護を行い、入院や別の病院への退院調整などに追われていました。そんな中、DMAT※の看護師長の指示の下、活動しました。断水のため簡易トイレを使用し、感染が拡大しないように努めていました。

自立型のそうじ用モップを
点滴スタンドとして代用！

※
DMATとは？

「災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チーム」と定義されており、災害派遣医療チームDisaster Medical Assistance Teamの頭文字をとって「DMAT(ディーマツト)」と呼ばれている。

支援活動 02 1次避難所

1次避難所とは・・・災害時の危険を回避するために
一時的に避難する場所、または帰宅困難者が
公共交通機関が回復するまで待機する場所。

2班(1月12日～15日)からは、避難所(輪島市立門前東小学校)への支援が始まりました。体調不良の方について、医師に診察や薬の処方依頼しました。点滴の必要な方にはダンボールベッドの横に自立型のそうじ用モップを立て、点滴スタンドの代用とすることもありました。避難者は高齢者が多く、服用薬を把握する必要がありました。介助が必要で自衛隊が設置したお風呂まで行けない方は、身体を拭いたりしました。

また、感染を防ぐことには常に意識しました。仮設トイレは、消毒スプレーで毎日掃除し、仮設トイレ1基を感染者専用トイレに整備しました。派遣当初は看護師側で行うことも多かったですが、徐々に避難者が地区ごとに集まり、自ら清掃、環境整備、換気などできるように、声掛けをしながら自立に向けた支援を進めていきました。

支援活動 03 1.5次避難所

1.5次避難所とは・・・
ホテルなどの2次避難所に入るまで
一時的に被災者を受け入れる場所。

「1.5次避難所とは、自宅である。」と引き継ぎを受けました。年齢層は子どもから高齢者、独居・家族連れ、多世帯同居など、様々な地域からの入所でしたが、高齢者が多かったです。主な役割は、保健師から要観察者の相談、要観察者の情報を医師に提供、診察介助、体調不良者への対応、避難者からの診察依頼の対応でした。救急搬送の連絡調整、搬送もありました。

また、医師、看護師、保健師、事務職、介護職など多職種が集まり、ミーティングをしました。こうして、3泊4日の災害支援ナースの活動が終了しました。



1.5次避難所

看護専門外来 で活躍する スペシャリストたち

看護専門外来で活動している4人の看護職を、
患者さんとのエピソードを交えながらご紹介します。

医師やさまざまな職種と連携し、
適切なケアや指導を行うことで
疾患の重症化を予防。

人口減少に伴い、医療機関では外来患者数の減少が進む一方で、在院日数の短縮化と医療技術の進歩もあり、入院医療と在宅医療の間に位置する「外来」が担う役割は多様化・高度化してきています。

外来に通院される患者さんは「療養者」であると同時に「生活者」としての側面が大きく、治療と生活の支援を一体的に行うことができる看護職の介入がますます重要となっています。

そこで、医療機関では各分野の専門的な知識やスキルをもった看護職による「看護専門外来」を開設しています。

今回はこちらの4つの
看護専門外来を
ご紹介します！

看護専門外来では主に
これらのことを行っています。

Voice.01

糖尿病看護外来

Voice.02

ストーマ外来

Voice.03

緩和ケア外来

Voice.04

助産師外来

患者さんが安心して暮らせるようサポートしています



問診



診察介助



患者教育

など

Voice.01

糖尿病看護外来

大阪医科薬科大学病院

糖尿病看護認定看護師 井上 裕美 さん

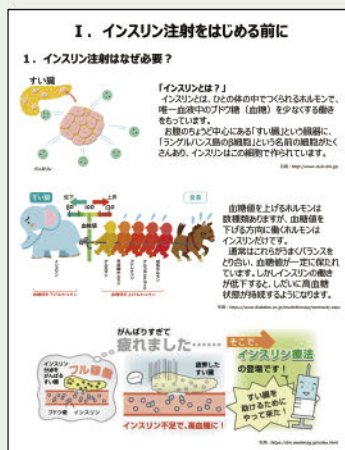
患者さんとの何気ない雑談の中にも指導のヒントが。
しっかり時間をかけて療養のサポートをしています。



糖尿病看護外来とは

当院の糖尿病看護外来には、糖尿病看護認定看護師1名、日本糖尿病療養指導士4名、糖尿病重症化予防（フットケア）研修を修了した看護師6名が在籍し、日常生活を送る患者さんに対し看護ケアや相談、指導など、療養のサポートを行っています。

糖尿病の方は食事によって血糖値が変動するため、血糖値の測定が1日数回必要となり、生活の自己管理が重要です。最近の糖尿病治療には、スマートフォンと連動して持続的に血糖値がわかる測定器や、アプリで血糖管理が行えるようになるなど、治療に伴う負担を減らすための機器類が増えてきています。苦手意識がある方には、しっかり時間をかけてご説明し、負担感の軽減につとめています。



また、インスリン注射による治療を行っている方には、療養相談の他、糖尿病の合併症により下肢切断に至らないよう、足の爪切りや胼胝（タコ）の処置などフットケアを通して、最終的には患者さん自身が自分で適切なケアができるようになることを目標とした「フットケア外来」を実施しています。

◀ インスリン導入時のパンフレット

患者さんとのエピソード

患者Aさん（82歳 女性）は自営業で週6日、朝から22時頃まで働いておられ、自己血糖測定も1日1回しかできていなかったため、1日の中のどの時間帯の血糖値が高いのかわかりませんでした。そこで、最新の測定器を導入することになりました。初回の面談では「思っていたのと違う！」と拒否されましたが、忙しい日々を送っているAさんだからこそ向いている方法だから1度だけでも試してほしいということを説明すると、「やっぱりやれるだけの事はしてみようと思う」と心境に変化があり、導入できました。Aさんは実際に使ってみて、便利さを実感されています。そして、主治医も注射薬の量の調整が行えるようになり、血糖値も少しずつ改善しています。

大阪鉄道病院

皮膚・排泄ケア認定看護師 柿元 奈緒子 さん

患者さんが少しでも安心して日常生活を送れるよう、
情報提供やストーマケアの工夫などお伝えしています。



ストーマ外来とは

人工肛門・人工膀胱（ストーマ）をつくる手術を受けられた方や、これから手術を受ける予定の方を対象とした外来です。当院のストーマ外来では、手術前の方から手術後20年以上経過された方まで幅広く受診されています。主に専門の研修を修了した看護師（皮膚・排泄ケア認定看護師）が担当しますが、必要に応じて外科医師や泌尿器科医師と連携しています。また、当院で手術を受けた方はもちろん、他院で手術を受けた方で「手術を受けた病院にストーマ外来がない」「手術を受けた病院が自宅から遠くストーマ外来に通うのが難しい」といったケースは、紹介状を持参のうえ診療科医師の診察を受けていただければ受診できます。

ストーマ外来のケアで行っていること

●手術予定の方

- ・少しでも安心して手術に臨めるようにストーマに関する情報を提供。
- ・具体的な疑問にお答える。

●手術を受けられた方

- ・定期的なストーマと周りの皮膚のチェック。
- ・スキンケアや装具の紹介。
- ・トラブルが発生した場合の対応。
- ・日常生活を送るうえでのストーマケアの工夫。



患者さんとのエピソード

以前、他院で手術を受けたもののストーマ外来がないため、受診された方がいらっしゃいました。「傍ストーマヘルニア」という合併症があり、「今の方法でいいのか、他に対処法があるのか気になって不安だった。」との事で、ストーマと腹部の状態を確認し、ヘルニアベルトの使用方法や排便コントロールなど生活に合ったケア方法をご説明しました。

その方の受診はこの1度きりだったのですが、後日いただいたお手紙には「不安も解消し平穏に日常生活を送らせて頂いて居ります。しかしストーマとは今後も一生の付き合い。その間ヘルニア等は覚悟せねばなりません。当日、仰って下さった言葉に支えられて今後も頑張っていこうと思います。ぜひまたよろしくお願い致します。」と書かれていました。

このようにストーマ保有者の方が安心して日常生活が送れるように、今後もお手伝いできればと思っています。

主な相談内容について

●日常生活への不安

- ・何を食ったらいいか。
- ・お風呂には入れるのか。

●ストーマケアへの不安

- ・排泄物が漏れるのではないかな。
- ・皮膚がかぶれるのではないかな。
- ・装具が外れるのではないかな。
- ・臭うのではないかな。



Voice.03

緩和ケア外来

大阪大学医学部附属病院

緩和医療センター ジェネラルマネージャー 林 みずほ さん

患者さんやご家族が自分らしく過ごせるよう援助し、
からだや気持ちのつらさなどの緩和に取り組んでいます。



▲ 緩和ケア外来の様子 (写真左が林さん)

緩和ケア外来とは

緩和ケアとは、治療を受ける中で生じるからだや心のつらさを和らげ、患者さんやご家族が自分らしく過ごすことができるよう援助する関わりです。従来は、緩和ケア＝病気の治療法がなくなった方の終末期ケアと認識されていましたが、現在では患者さんが生命を脅かす病気の診断を受けた時点から病気の治療と並行して早期に緩和ケアを取り入れ、患者さんやご家族の苦痛を緩和しながら治療や療養を行うことがすすめられています。

当院の緩和ケア外来でも、痛みだけでなく、不眠や気持ちのつらさなどの緩和に取り組んでいます。がん治療と並行して緩和ケアを行うことで外来通院中の患者さんへより質の高いケアが提供できるようになると共に、手術や抗がん剤など病気に対する治療への効果の向上につながることを期待されています。



◀ 大阪府広報担当副知事 もずやん

緩和ケア外来はチーム体制！

身体症状担当医・精神症状担当医・看護師（がん看護専門看護師、緩和ケア認定看護師）を中心に、必要に応じて薬剤師・医療ソーシャルワーカーと連携し、多職種で対応しています。

また、ペイン外来（がん疼痛緩和初診）とも連携し、入院・外来で切れ目のない緩和ケアを提供する体制を取っています。

患者さんとのエピソード

初診時には必ず患者さんのご希望をお聴きします。ある患者さんは、少しでも不安や恐怖が和らいでほしいと希望され、心身ともに落ち着いた状態で生活できるよう気持ちの整理や状況に合わせて薬剤の調整を行いました。2回目の受診時には、抗がん剤治療の副作用や治療への不安、今後の人生をどう生きるかなど気持ちの揺れや思いをお聴きしました。診察後「ここで話せてよかった。治療をしたくないわけではなく踏ん切りがつかなかった。希望や趣味を質問されて、好きな音楽すら聞いていないことに気づいた。治療をして落ち着いたならやりたいことがでてくるかもしれない。」と話され治療開始を決断されました。

このように、緩和ケア外来では、患者さんやご家族のつらい症状やお気持ち、生活の状況や希望などをお聴きします。患者さんやご家族が自分らしく過ごすことができるようこれからも気持ちに寄り添った看護を外来で続けていきたいと思ひます。

緩和ケア外来のご案内

当院では、
がんの治療で外来に通院中の患者さんの
痛みや不眠など心と身体の困った症状を
緩和する外来を開設しています。
主治医の紹介で受診できますので
ご希望の方は主治医にご相談下さい。

大阪市立十三市民病院

アドバンス助産師 中原 明子 さん

バースプランや、どんな母親になりたいかなどを相談し、
前向きに出産や育児の準備ができるようサポートしています。



助産師外来とは

当院では、妊娠22週から妊娠40週0日までの、妊娠経過に異常がない妊婦さんを対象に、助産師が妊婦健診を行います。アドバンス助産師※が中心となり担当し、必要に応じて産科医師と連携をしています。また、完全予約制で待ち時間がなく、ご家族どなたでも一緒に受診できます。

健診では、超音波検査で赤ちゃんのお顔や手など、おなかの中の赤ちゃんの様子を見ることができます。妊娠中の過ごし方、出産時の立会いを誰にしたいか、どんなサポートをしてほしいかなど、バースプランを助産師と一緒に考えます。また育児をしていく上で、どんな母親になりたいかを助産師やご家族と話し、前向きに妊娠・出産・育児の準備ができるように助産師外来でサポートしています。分娩入院時に助産師外来で担当した助産師がいることで安心して出産・育児ができるように支援しています。

助産師外来のご案内

十三市民病院の 助産師外来に 来てみませんか？

妊娠中の生活や出産、育児に向けて
ここからだの準備をするために
わたしたちがそのお手伝いをさせていただきます。
まずは、主治医もしくは外来スタッフへご相談ください。

助産師と
一緒に
素敵な
ママライフを！



※アドバンス助産師
日本助産評価機構のCLOCMip
(助産実践能力習熟段階)レベルⅢに達し、認証された助産師。

患者さんとのエピソード

「妊娠中にわからないことや不安なことをゆっくり時間を掛けて話を聞いてもらったり、相談できたのでよかった。」「助産師外来で上の子どもと一緒に妊婦健診を受けていたので、子ども自身も落ち着いてお産立ち会いができ、良かったです。」「お産の時、知っている助産師さんが沢山いてくれたので安心した。」のお声をいただいています。また、上の子どもさんが超音波検査で赤ちゃんの姿をお母さんと一緒に見ることで、お兄ちゃんやお姉ちゃんになる心の準備ができます。

助産師外来のことを知っていた
だくために、当院のInstagram
で情報を発信していますので、ぜひ
ご覧くださいね。



Instagramはこちらからチェック!▲



これから出産予定のご家族にベビー人形を用いて
赤ちゃんをお迎えする準備についてお話しています。

専門看護師

認定看護師

看護専門外来で活躍する

看護師は資格取得後も、知識・技術を高めることが求められます。公益社団法人 日本看護協会では、キャリアアップの仕組みとして、専門性の高い看護師を認定する制度を設けています。それが専門看護師と認定看護師です。どちらも実務経験5年以上で、そのうち3年は専門看護分野または認定看護分野の看護経験を持つ人がそれぞれ定められた教育を受け、審査に合格することで認定されます。医療の高度化や専門化に伴って専門看護師・認定看護師への期待は高まっています。



専門看護師 (2023年12月時点)

14分野 3,316名

認定看護師 (2023年12月時点)

A課程: 21分野 20,351名

B課程: 19分野 3,745名

日本看護協会
ホームページ
「資格認定制度」



参照:公益社団法人 日本看護協会 ホームページ

大阪の春野菜を使った

健康レシピ

レシピ提供:
農事組合法人 農民連 大阪産直センター

大阪フキと舞茸の炊き込みご飯

大阪フキは、3月～4月に出荷され、なにわ特産品として泉州地方で多く栽培されています。のびすぎでんねん、と表現されるほど丈が長いのが特徴です。



材料(2合分)

米…………… 2合(研いでおく)
フキ…………… (下茹でをしたもの)
 (あれば大阪フキ) 150g
舞茸…………… 100gくらい
醤油…………… 大さじ2と1/2
 (あれば薄口)
みりん…………… 大さじ2と1/2
昆布…………… 10cm

- 1 フキはしっかりと水気を切って6～7mm幅に切る。舞茸は石づきを掃除して、食べやすい大きさにほぐす。
- 2 研いだ米は一度ざるにあけてしっかり水気を切り、炊飯器の内釜に移す。そこへ醤油・みりん・昆布を加え、最後に水を2合の目盛まで入れてから具材のをせ、炊飯を開始する。
- 3 炊きあがったら、昆布を取り出し、さっくり混ぜ合わせる。お好みで油揚げや鶏肉を混ぜても。

[フキの下処理方法]

フキは葉を落とし、鍋の大きさに合わせて長さを整え、たっぷり塩を振って板摺りし沸騰した湯で茹でます。4～6分茹でたら冷水にとり、薄皮をむきます。皮をむいたフキは、水につけて、冷蔵庫で保存すれば2～3日は持ちます。



うす い 碓井えんどうの炊き込みご飯

碓井えんどうは明治時代に羽曳野市碓井地区にアメリカ合衆国から導入され、改良されたむき身用えんどうです。小型でさやと豆の色合いが淡いが、甘みが強いです。 参考:大阪市なにわ伝統やさいのページ



材料(2合分)

米…………… 2合(研いでおく)
水…………… 300cc
さや付き
碓井えんどう …… 150g
 (えんどう豆に代用可)
【調味料】
昆布だし汁 …… 200cc
酒…………… 60cc
塩…………… 小さじ1

- 1 水300ccに塩1つまみ(分量外)と碓井えんどうをさやごと鍋に入れ、火にかけて4分～5分煮て、こす。のちに、さやと豆を分ける。
- 2 こした煮汁に豆、塩1つまみ(分量外)を入れ、5分煮て煮汁にひたしたまま鍋ごと冷ます。
- 3 水を切った白米に、②の煮汁100cc・調味料を入れ、規定の線まで水を足して炊く。
- 4 炊きあがりに豆を入れて軽く混ぜ合わせ、器に盛る。

知っ得!豆知識

えんどう豆は、食物繊維が豊富で野菜類の中でもトップクラス。不溶性食物繊維の割合が多いので便秘の改善が期待できます。



看護補助者は やりがいある 仕事!

身につけられます

将来役立つスキルを

経験・資格不問で病院で働け、



看護補助者は看護助手、ナースエイドとも呼ばれ、看護師と協力して患者さんの身の回りのお世話をします。資格・経験は必要なく、幅広い年齢の方が活躍でき、患者さんのお役に立つことができます。

取材協力 社会医療法人信愛会
噺生会脳神経外科病院

山本 雄平さん（看護補助者歴 2年目）

Q.1

看護補助者にひかれた
理由は何ですか

転職活動中にハローワークで紹介してもらい、看護補助者という仕事を知りました。病院はケガの治療やお見舞いで行くことはありますが、内情は知りません。しかし自分や家族が何らかの事情で入院したり、今は元気な祖母が高齢になりお世話になるかもしれない場所で、医療現場を見ることができたら必ず役立つと考えました。なにより資格・経験不問で病院で働けることがメリットでした。

Q.2

スムーズに仕事に
取り組みましたか

異業種から入ったので不安でしたが、入職前に大阪府ナースセンターがすすめてくださったオンライン研修や体験セミナーを受講したことで、戸惑わずに業務に就くことができました。また、院内研修のフォローアップ体制が整っているのが安心して働けています。とは言え、入職当初は右も左もわからず、看護補助者の先輩や看護師

Q.3

どんな時に
やりがいを感じますか

最初はつっけんどんで食事も食べてくださらなかった男性の患者さんが、「君に聞きたいことがあるんや」と名指しで呼んでくださったときは信頼していただけたのだ

にマンツーマンで教えていただき、徐々にできるようになりました。また、リハビリ担当者に負担のかからない乗車のコツを教わるなど、他職種との連携の中で学ぶこともあります。現在は日勤だけでなく夜勤も入り、病棟で配膳・下膳や食事のお手伝い、入浴・排泄の介助、患者さんの移送や病室内の環境整備などを行っています。



どんな仕事をする？

【日勤の場合】 8:30～17:15

- ベッド周りの整理整頓 ①
- 昼食の配膳
- 食事の介助、下膳
- 吸引の準備
- 退院後の部屋の清掃、シーツ交換 ②
- 入浴・排泄介助、おむつ交換
- ナースコール対応 ③
- ゴミ出し

【夜勤の場合】 17:00～8:30

- お茶の配膳
- おむつの補充、交換、排泄介助
- 夕食の配膳、食事の介助、下膳
- ナースステーション周辺の清掃
- ナースコール対応



②	①
	③

医療に興味がある方はもちろん、人の役に立つ仕事がしたい方、新しいことに挑戦したい方におすすめの仕事です。



看護師長からメッセージ

山本さんは常に前向きで、安定した感情で患者さんに対応していただけるので、指名して感謝されるほど評判が良いです。入職前に学習されていたことで、すぐに力になっていただきました。山本さんのようにやりたい気持ちがあればできますので、興味を持たれた方は一步踏み出していただければ嬉しいです。

(写真右) 看護師長 水西 麻希さん

(写真左) 看護部長 加我 美和子さん

患者さんは誰もが病気を抱えておられます。こちらの言葉をなかなか

Q.4
仕事をする上で大切に
されていることは？

と嬉しくなりました。また、「看護師さんに言うほどのことでもないから」と患者さんが話されるのが重要な場合があります。看護補助者だからこそ患者さんが気軽に話してくださり、看護師の間に立つてつなぐことができるのだと感じています。

医療現場で働き、患者さんやご家族、現場で働くスタッフの方々の思いや大変さを知った経験は、後々絶対に自分のプラスになります。興味を持った方はぜひチャレンジしていただければと思います。

Q.5
看護補助者として
メッセージを

か聞いてくださらない状況もありますが、私たちが想像する以上に不安でしょうから、優しく、柔らかく接することを心がけています。

看護補助者の情報提供を実施しています！

看護職のための就職相談会

日時・会場については
大阪府ナースセンター
ホームページにて随時公開！



参加
無料

予約
不要

公益社団法人 大阪府看護協会

大阪府ナースセンター (大阪府委託)



看護チームの一員として欠かせない
「看護補助者」の仕事・魅力をご紹介します！

看護補助者のお仕事をご存知ですか？



大阪府看護協会ホームページで公開中！

- 看護補助者のお仕事内容
- PR動画『看護補助者の一日』
- 就職相談会のご案内 など

詳しくは
QRコードから
チェック！



特別講演

4.19 金

15:00～16:00

定員100名

看護未来展2024

主催：看護未来展実行委員会

開催期間 2024年4月17日(水)～19日(金)

会場 インテックス大阪

テーマ

笑顔をつなぐ健康づくり
—いつでもどこでもできる簡単筋トレ—詳細および講演参加申込は
看護未来展 検索「筋肉は裏切らない」
でおなじみの
谷本先生の講演!!

講師

谷本 道哉 氏

順天堂大学大学院

スポーツ健康科学研究科 前任准教授



第1弾

記念講演

5.18 土

11:45～12:30

2024年度『看護の日・看護週間』事業
考えよう 看護のこころガザ地区で医療支援に携わった看護師による
活動報告です。

講師

日本赤十字社
大阪赤十字病院

看護師

川瀬 佐知子 氏 (予定)

会場

大阪府看護協会 ナーシングアート大阪 (大阪市城東区鳴野西2-5-25)

申込方法等、
詳細および
最新情報は
こちら!

第2弾

体験イベントを
夏ごろに予定!

読者プレゼント

後期公演に10組20名様ご招待!!

木下大サーカス®

詳細とご応募は
下記のQRコードから
お願いします!

締切は3月31日(日)!



対象日

2024年4月8日(月)～5月27日(月)

※休演日(木曜日等)、日曜日、祝日除く

会場

特設会場 (地下鉄・JR森ノ宮駅徒歩12分)

当選発表 ▶ 厳正なる抽選の上、チケットの発送をもってかえさせていただきます。

