

# ているるちゃんがいく！

Vol. 71

2023.8



- 特集1 令和5年度 男女共同参画週間パネル展
- 特集2 SDGs はじめの一步 アンコンシャス・バイアスを知ろう！
- おきなわ女性財団 30周年記念イベント
- 連載 ているる塾修了生コラム 第5回 仲原 和香乃さん
- グローバル・ジェンダー・ギャップ指数 & ご案内

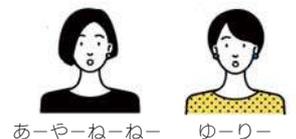
# 令和5年度 男女共同参画週間パネル展



## アンコンシャス・バイアスってなんだろう

公益財団法人おきなわ女性財団では、令和5年度男女共同参画週間にあたり、「アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）」をテーマとして、パネル展「アンコンシャス・バイアスってなんだろう」を6月24日（土）から6月29日（木）に、男女共同参画講座「SDGs はじめの一步 アンコンシャス・バイアスを知ろう！」を6月24日（土）に開催しました。

パネルは、獣医になる夢を持つ高校3年生のゆーりーが会社員のあーやーねーねーに「女の子だから理系はむかない」と言われてモヤモヤしたという経験を話す場面から始まります。二人は、男女共同参画講座の講師のおひとり、玉城 直美さん（株式会社うなあ沖縄 社会起業家）の助けを借りながらそのモヤモヤは何なのか？の探求を始めます。



## ジェンダーってなんですか？

二人は最初に「ジェンダー」についての確認をしました。人間には生まれつきの生物学的性別（セックス/sex）があります。一方で、社会通念や慣習の中には社会によって作り上げられた「男性像」「女性像」があり、これらを「社会的・文化的に形成された性別（ジェンダー/Gender）」といいます。また、「男は仕事、女は家庭」など男女の役割ついて固定的な観念や思い込みを持つ事を「ジェンダー・バイアス」といいます。

世界経済フォーラムが毎年発表している男女格差指数（ジェンダーギャップ指数）によると日本の男女格差指数は146か国中125位と、先進国の中で最低レベルです。

## ジェンダー平等にむけて



国連サミットで採択されたSDGs 持続可能な17の開発目標の中には、「性別や立場の不平等」に目を向けた目標があります。

「目標5：ジェンダーの平等を達成し、すべての女性と女児のエンパワーメントを図る」

日本国内でも、ジェンダー平等社会づくりに向けて有識者による議論が行われていますが、「男は

仕事、女は家庭」などの「文化的差別意識に基づく発言・行動・一部の文化 / 習慣（アンコンシャス・バイアス＝無意識の思い込み）」が見直すべきポイントのひとつとされています。

## アンコンシャス・バイアスあるある

二人は、さまざまな場面で見られるアンコンシャス・バイアスの事例を確認しました。玉城さんのコメントと共にバイアスのかかった発言の一部を紹介します。

### 【職場編】

「男には養わなきゃいけない家族がいるからね」

「事務作業などの簡単な仕事は女性がすべきでしょ」

「女性が淹れたお茶はおいしいよね」

ジェンダー平等というと、女性の権利向上、社会進出に焦点が当たりがちですが、半面、男性が背負い過ぎていたり、過度な期待をかけてしまっていることへの見直しも必要です。男女に関係なく残業や仕事の偏りを見直す等、働き方を改革が重要です。



## 【教育・学校編】

「女の子で数学ができるってすごいね」

「男の子なんだから実験とか理系科目得意でしょ」

「男の子が重い方もって！」

女子はスカートをはいていて礼儀正しく、男子は活発でリーダーシップを発揮する。そうした固定概念をどう取り扱うのかクラスや生徒会を中心に話し合いが行われています。若い世代の意識はもう変化しているので「変わって欲しいのは大人です」とよく聞きます。



## 【沖縄あるある編】

「長男なんだから家を継ぐって決まってるんだよ」

「料理運びとか男がやる仕事じゃない。座っておきなさい。」

「トートーメー（※）は女の子だから継げないんだよ」

（※）トートーメー：沖縄の方言で位牌のこと。大きく祖先崇拜などの祭祀行事を指すこともあります。

沖縄にとって大事な「祖先供養」の仕組みも、ジェンダー平等の視点で見直しを迫られています。大事なのは、女性だけが頑張ることではなく、互いに協力し合って、祖先との対話する機会を持つことではないでしょうか。何が大事なのか考え直すこと、話し合うことから始めてみましょう。



## アンコンシャス・バイアスに気づこう

私たちの価値観は、見てきたこと、体験したことによって大きく影響されていて「価値観や能力を決めつける」「解釈や理想を押しつける」などのアンコンシャス・バイアスとして現れます。

人は、新しい価値観に出会うときに、不安や違和感を感じることがありますが、偏見や価値観の見直しを図り「私の心のアンコンシャス・バイアス」に気づきましょう。日々の変化を受け入れ、新たな価値観を受け入れていくことは、私らしく生き、他者の生きかたを尊重することにもつながり、誰もが安心して暮らせるジェンダー平等な社会に近づくはずですよ。



アンコンシャス・バイアスに気づこう！ 16

<b>価値観の決めつけ型</b> ●「普通」 מאוד ●「たいてい」こうだ など	<b>能力の決めつけ型</b> ●どうせ男/どうせ女 ●そんなことできるわけない など
<b>あなたも決めつけていませんか？ 押しつけていませんか？</b>	
<b>解釈の押しつけ型</b> (自分の解釈を押しつける) ●そんなはずはない ●こうに決まってる ●つべこべいってないで など	<b>理想の押しつけ型</b> (自分の理想を相手に求める) ●こうあるべきだ ●こうでないダメだ ●これくらいできて当然 ●また覚えられないの？ など

人は、新しい価値観に出会うときに、不安や違和感を感じることがあります。でも、偏見や価値観の見直しを図ることで、私たちが可能性を広げることができる！と考えることから始めてみましょう。

誰かに変わって欲しいと思うより、まずは「私の心のアンコンシャス・バイアス」に気づくことから！きっと共通の輪が広がっていくと思います。

私たちの価値観は、見てきたこと、体験したことによって大きく影響されています。「アンコンシャス・バイアス」について、「これまで学ばなかった」とか、「知らないのは私」を「覆っている」とは思わないでください。先に知った、学んだあなたは先覚者です。日々の変化を受け入れ、新たな価値観を受け入れていくことは、私らしく生き、他者の生きかたを尊重することにもつながり、誰もが安心して暮らせる社会に近づけます。学び合い、考えを分かち合うことで社会をよくしていきたいですね。

※パネル内容は紙面ではすべて紹介することは出来ませんが、おきなわ女性財団のホームページで公開していますので是非ご覧ください。



## 沖縄県が望む将来像

ジェンダー平等の社会の実現は、国や県では男女共同参画基本法を後ろ盾として「男女共同参画社会づくり」として推進されています。

沖縄県でも 2022 年 3 月に「第 6 次沖縄県男女共同参画計画～ DEIGO プラン～」が策定されました。また、復帰 50 周年の節目に SDGs を取り入れた「新・沖縄 21 世紀ビジョン基本計画」も掲げられました。他にも「おきなわ SDGs アクションプラン」といった施策で安全・安心で幸福が実感できる島の形成を目指しています。

パネルの最後にゆーりーは言いました。「目指すべきはジェンダー平等な社会、すなわち男女共同参画社会。法令や施策の後ろ盾もあるけど、自分のなかにもあるアンコンシャス・バイアスに気づくこともとても重要だね。」

令和五年年度 男女共同参画センターに於ける  
 男女共同参画推進週間パネル企画

新しい時代を  
 象徴する女性たち

入場 無料

06.23 - 06.29

沖縄県男女共同参画センターに於ける  
 会場 エントランスホール

日時：6月23日(土) 9:00-20:00  
 7月 9:00-17:00

主催：女性議員誕生会  
 共催：女性共同参画センター

女性議員誕生会をはじめ、県内各女性団体の活躍や男女共同参画の取組み等をパネルで紹介しました。

ている図書情報室の  
 パネル展も同時開催！  
 女性議員誕生をはじめ県内各女性団体の活躍や男女共同参画の取組み等をパネルで紹介しました。



# SDGs

## 「SDGsはじめの一步 アンコンシャス・バイアスを知ろう！」

令和 5 年 6 月 24 日 (土) に、おきなわ女性財団 30 周年記念イベントの後、引き続き男女共同参画講座「SDGsはじめの一步 アンコンシャス・バイアスを知ろう！」を開催しました。第 1 部は玉城直美氏のミニ講話、第 2 部は榎森耕助氏と玉城直美氏が身近な事例を基にしたトークセッションを行いました。

### ■ 第 1 部：ミニ講話 「アンコンシャス・バイアスってなに？」 玉城直美氏 (株式会社うなゐ沖縄代表 / 沖縄県 SDGs アドバイザリーボード座長)

アンコンシャス・バイアスとは、アンコンシャスというのが無意識で、バイアスというのは偏見、先入観、固定概念などを表す言葉です。

アンコンシャス・バイアスとジェンダー平等の関係ですが、ジェンダーバイアスが生まれてくる背景として、日本は男女格差が大きいからだと言われています。その原因としては、男女の役割分担についての社会通念、慣習、しきたりなどが根強いからだといわれています。このアンコンシャス・バイアスに気づいた上で私たちはどう対応していくのを考えてみました。

まず、職場で昇任の話があったとき、女性だから昇任したではなくて、私を選んでくれたということ、まず受け止める。その次に、どうしたら私にできるのかという可能な仕組みを考える。まずはやってみる。

応援するチームやネットワークをつくってみることで、一人一人が活かされる社会の実現が達成されるのではないかなと思います。

皆さん自身もいろいろな選択肢を迫られる中で、自分の過去とか周りのものを見て判断しがちだと思うのですが、一步立ち止まり違う考え方をしてみる、どうしたら持続可能になるのか、自分らしくなるかということを考えてみるのがいいのかなと思います。



### ■ 第 2 部：トークセッション 「アンコンシャス・バイアスあるある！」 榎森耕助氏 (せやろがいおじさん) × 玉城直美氏 ※榎森氏は、YouTube で数多くの社会問題について問題提起を行っている

玉城：見た目あるあるということで、私たちは結構見た目で人を判断するバイアスがあります。学校の校則の中にもあり、「下着の色は白、もしくは目立たない色」「ツーブロックにはしないこと」「男子は髪を短く」、というのがあります。

榎森：下着の色は白にすべきという校則のある学校で、先生方がちゃんと下着の色が白色かどうかチェックするという謎の時間があるという、恐ろしい話ですよ。どうして、セクハラのようなことが許されるのかというのは、謎ですね。

玉城：褒めると言って言った言葉が実はバイアスにつながっていますよという事例に、「女性が淹れたお茶はおいしいよね」「料理や掃除をする女性を見て『いいお嫁さんになるね』」というのがあります。

榎森：これの難しさはよかれと思って言っているところにありますね。あなたが淹れてくれたお茶がおいしいよと褒めるつもりで言っているけど、そこにアンコンシャス・バイアスが潜んでいた場合、これを指摘するのがまた難しい。

よかれと思ったのに、何か指摘されたときの反発の大きさということがあると思うのですよね。

玉城：男性だから理系科目は得意でしょというのがあります。日本の大学をみても、理科化学系へは女性がなかなか進学しないということもあるので、教育が本当は男女平等に



玉城直美氏

その場所が開かれていることはすごく大事なことだと思います。

**榎森**：女性は理系に弱くて、男性は理系に強いみたいなもの、アンコンシャス・バイアスの典型的な例だと思うのですが、ステレオタイプによって、足を引っ張られてしまって、本来、発揮できるはずの能力が発揮できないと、社会全体にとってもすごくマイナスなことだと思いますね。

**玉城**：私たちはどちらかといえば、女性側からみたジェンダー平等をしゃべっていますが、男性自体も本当に背負っているものが重いなら一旦下ろしてみてもいいのではないのでしょうか。最後は男女ではなく、人によって、本当に人によって思うのですよ。しかし、沖縄は女性社長がすごく多いですけど、大企業の中の管理職、もしくは社長はどれくらいいるのかというと、圧倒的に男性のほうが多いじゃないですか。

県内大学生は、企業を選ぶとき、もちろん収入は大事だとは思っているのですよ。でも第2位に上げなのがジェンダー平等な会社がいいと思っているのです。

**榎森**：最近、非常に注目している言葉がありまして、逆差別という言葉ですけど、例えばクォーター制を導入しようという声が上がると、それは能力で評価していないのだと、性別で評価して女性を入れようとしているということは、それは女性の優遇に当たって、逆に男性への逆差別だという言葉が出てきて、ちょっともっともらしいことを言っている雰囲気は出ますよね。

これまでの女性に家事・育児の負担が集まって、ガラスの天井というものができて、なかなか上にいけない。日本の社会の風土として、女性が管理職になりづらいという、その不平等は無視して、だから

こそ3割、女性が管理職に入れるようにいろいろ取組を進めていこうよと言っているのに、それは男性が不利益を被る逆差別だという、この逆差別という言葉のバックラッ



榎森 耕助 氏

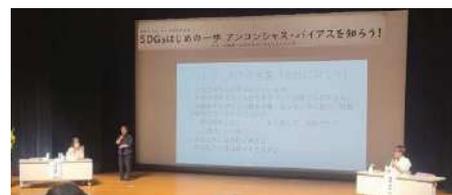
シュのひどさみたいなものを今すごく感じるのです。

ジェンダーの問題以外にも、人種差別の問題でも、性的マイノリティへの差別の問題でも、自分がマジョリティな立場でマイノリティの立場の人たちへ、何かしら差別している可能性はあると思うのです。

アンコンシャス・バイアスの厄介なところは、まさに無自覚なところですよ。自分で気づけない。指摘を受けないとなかなか気づけない。でも指摘されたときについつい自分を守ろうとして訳分からない反発をしてしまうという意味で、本当に難しいと思います。

**玉城**：ほんとそうだなと思います。私たちは、差別というところまではいかないにしても、このバイアスはいろいろあるのだろうなと思います。間違ったときはごめんなさいとか、常に変わっていいのだとか考えて、生きていくのがいいのかなと思いました。

**榎森**：無知と無関心が差別を生み出す土壌だと思うのです。間違った認識や差別意識を残したまま小さな自分を守るのか、そこを打ち壊していくのか、というところがすごく大事な気がして、今日のアンコンシャス・バイアスにも通じるころなのかなと感じながら話をすすめておりました。



## 健康講座

### ●女性のこころと身体 ホルモンから考える人生設計とウェルビーイング

実施日：7月15日（土）

講師：エリセーバ・オリガ氏（Her Life Lab 株式会社 CEO）  
高宮城 直子氏（Naoko 女性クリニック院長）

場所：ているる3階 研修室1・2

内容：女性が生涯を通じ健康であること、真のウェルビーイング（身体的、精神的、社会的に全てが満たされた状態＝健康）を目指すには何が必要かを、講師ご自身の生涯のライフイベント年表と女性ホルモンの変化を照らし合わせ、具体的事例をあげながらわかりやすく説明していただきました。



# おきなわ女性財団30周年 記念イベント

## ◆おきなわ女性財団30周年記念イベント

令和5年6月24日(土)、(公財)おきなわ女性財団が今年設立30年を迎えることから「30周年記念イベント」及び沖縄県との共催による「男女共同参画講座」を同時開催することとなりました。初めに、玉城デニー沖縄県知事より祝辞をいただきました。

「おきなわ女性財団が設立された平成5年から30年間に、経済情勢や雇用状況の変化、少子高齢化の進行など、我が国の社会環境は大きく変化してきました。女性の社会参画や雇用の機会は拡大したものの、いまだ根深く残る性別役割分担意識や、家事・育児負担における男女間格差、正規・非正規雇用問題など、ジェンダー平等を推進する上で対応すべき課題も多数残っています。沖縄県

としましては、誰一人取り残さないSDGsの理念の下、令和4年3月に策定した「第6次沖縄県男女共同参画計画～DE I GOプラン～」に基づき、引き続き各種施策に取り組んでまいります。

結びに、おきなわ女性財団のご発展と皆様のご活躍を祈念します。」



玉城デニー沖縄県知事

次に、大城貴代子(公財)おきなわ女性財団理事長が「おきなわ女性財団の30年のあゆみ」の基調報告を行いました。

「おきなわ女性財団設立後の30年を振り返ってみたいと思います。

1975年は国連の提唱した国際婦人年で、続く国連婦人の10年で世界会議が開催され、女性差別撤廃条約批准の運動が展開されていました。

県内においても、沖縄県婦人団体連絡協議会が再建され、男女雇用機会均等法、国籍法の改正などの運動が大変盛り上がっていました。

そのような流れを受けて、女性センターの早期建設が求められました。

女性センターの運営団体として、おきなわ女性財団が、1993年12月20日に設置され、沖縄県女性総合センターであるのは、1996年にオープンしました。男女共同参画社会の進展に伴い、2006年には「女性総合センター」の名称は「男女共同参画センター」へと変更になりました。また、地方自治法の改正により指定管理者制度が導入されました。

これまでの主な事業として「戦後50年おきな

わ女性のあゆみ」の発行と映像化、「日米結婚・離婚・子どものためのハンドブック」の発行をし、今日では相談事業の充実も図っております。

昨年は、「復帰50年を振り返り未来へ」というテーマで座談会を開催し、女性白書に掲載しております。また、戦後沖縄の女性史年表を作成し、キャリアアップを目指す若い女性の育成や女性団体などへの活動支援も行っています。

おきなわ女性財団は、男女共同参画社会を目指す活動の拠点として、未来に何が期待され、何が求められているか、今後とも皆様と一緒に考えてみたいと思います。」



大城 貴代子理事長





# ているる塾修了生コラム

## 第5回

仲原 和香乃  
Lien cuore 代表

婚活アドバイザー・司会者・ウェディングプランナー

一般社団法人日本 LGBT サポート協会 理事  
現在まで、沖縄県の結婚支援ネットワーク構築事業を受託。

沖縄えんまー事務局を担う。

日本結婚相談所連盟 (IBJ)、日本プライダル連盟 (BIU) の沖縄加盟店として結婚相談所「ハピオキ」を運営。

皆さま、初めまして。

ているる塾の1期、卒業生の仲原和香乃（なかはらわかの）と申します。

私は、沖縄県の結婚支援事業に長年携わっていて、主に婚活アドバイザーとして活動しております。他にも多岐に渡る仕事に従事しておりますが、いわゆる「幸せを紡ぐ」お仕事をさせて頂いております。

ているる塾の門をくぐろうと思ったきっかけは、社会全体のあらゆる場で活躍できる人材を育成する講座がとても魅力的で、無料で受けられるということも個人事業主の私にとっては、願ったり叶ったりでした。他にも、沖縄県が主催するというので安心や信頼できる講座だと確信することができました。

欲を言えば、私が20代の頃にこのような講座があれば良かったのに！とっておりました（社会人として思考や内面が未熟である完成されてない20代の方が、逆にスポンジのように色々と吸収できると思ったからです）。

ているる塾では、半年に渡り様々なカリキュラムがあり、県内外や世界で活躍されている女性講師陣の講話やグループワークを通して課題解決力を身につけ養うことができる講座など、インプットだけではなく、アウトプットも充実した講座内容でありました。

錚々たる講師陣の顔ぶれに「あのように素敵に歳を重ねて、活躍していきたいな。」と尊敬の念を抱く、ロールモデルを直に感じることもできたのも、とても良い機会に恵まれたと思っています。その中で、ある女性講師の講話から素敵な言葉をプレゼントされました。「外柔内剛（がいじゅうないごう）」という四字熟語です。

「外見はもの柔らかだが、心の中はしっかりしていること」を意味します。

正に、私が欲していた言葉でありました。社会の中で、女性も男性のような働き方をしていないと活躍できないというバイアスを持つことなく、逆に女性らしさを活かして、しなやかさを持って活躍でき

る姿でありたいと、私は願っていたからです。この言葉に後押しされ、励まされた気持ちになりました。

私の当時の人生において、ターニングポイントのメッセージだったと思っています。

他にも塾生では、様々な年代や属性の女性で構成されていたのも魅力の一つでありました。社会人になって、このような交流の機会は決して多くはないかと思えます。様々な考えを持つ皆さんとのグループワークでは、物事の視野を多角的に読み取る力を身につけることにも繋がると感じます。

ているる塾修了後の活動としては、私が所属している青年団体で LGBT などへの理解促進になるような活動を目標に掲げておりました。

その理念を持ち続けていたおかげで、2020年に一般社団法人日本 LGBT サポート協会の理事を拝命しました。

全国の140以上にも上る結婚相談所が在籍し、LGBTの皆さんへ生涯のパートナー探しのお手伝いをしております。

「誰もが幸せな家庭を築ける社会へ」を理念に掲げております。私自身、「幸せになる権利は平等にあるべきだ」との思いで、ジェンダー平等などに関わることに従事していきたいとの思いもありましたので、ているる塾で学んだことが活かされたと思っています。

未だに社会や組織では「ガラスの天井」や2023年のジェンダーギャップ指数の日本の順位は146か国中125位と、依然として平等な機会に恵まれていないことが反映されています。

皆さんがているる塾で様々なことを学び吸収して社会へ還元していくことが、平等な社会形成へと繋がっていくと確信しています。

一緒に、誰もが生きやすい社会への実現を目指していきましょう！

卒業生として塾生メンバーの応援をさせていただければと考えております。

## ホットな話題！

# グローバル・ジェンダー・ギャップ指数をご存じですか？

グローバル・ジェンダー・ギャップ指数(The Global Gender Gap Index: GGI)とは、世界経済フォーラムが2006年から毎年発表している世界男女格差指数です。各国を対象に、政治・経済・教育・健康の4部門について、男女にどれだけの格差が存在しているかを分析してスコア化し、そのスコアを元に各国の男女平等の順位をつけています。(指数は女性/男性で算出。平等は1、不平等は0)。日本は発足当初の2006年は80位でしたが、次第に順位を下げ、2009年には101位と初めて3桁台になり、昨年の116位から、2023年は125位となりました。先進国G7で最下位となっています。

分野	ギャップ指数	順位	前年順位
政治	0.057	138位	139位
経済	0.561	123位	121位
教育	0.997	47位	1位
健康	0.647	59位	63位
総合	0.647	125位	116位

## ～ているる相談室～

公益財団法人おきなわ女性財団では相談窓口を開設しています。相談料は無料(通話料は相談者負担)、秘密(プライバシー)を固く守ります。

	女性相談 TEL：098-868-4010	国際女性相談 TEL：098-880-3402	にじいろ相談 TEL：098-880-8434	男性相談 TEL：098-868-4011
日時	火曜～土曜 10：00～17：00		土曜のみ 10：00～17：00	日曜と月曜 10：00～16：00
相談方法	電話／面接(面接は予約が必要です。) <b>女性からの相談を女性の相談員がお受けします。</b> 特別相談(予約が必要です。) <b>専門家による面接相談</b> ◆法律相談(月2回) ◆こころの健康相談(月1回)		電話／面接(面接は予約が必要です。)	電話 <b>男性からの相談を男性の相談員がお受けします。</b> ※相談は、電話相談のみとなります。
相談内容	女性が抱える家庭や職場での人間関係、生き方、心や体の悩みなどの相談をお受けします。	外国人との結婚・離婚など様々な問題に関する相談をお受けします。	セクシャリティに関わる悩みや困りごとをご本人だけでなく、家族や周囲の方からの相談もお受けします。	男性が抱える家庭や職場での人間関係、生き方、心や体の悩みなどの相談を電話でお受けします。
休み	毎週日曜と月曜、年末年始(12/29～1/3)		年末年始(12/29～1/3)	祝日にあたる月曜、年末年始(12/29～1/3)

## ～賛助会員入会・継続のご案内～

当財団の活動に賛同し、一緒に歩んでくださるみなさまのご入会をお待ちしております。

頂いた会費は各種事業などに活用させていただきます。

- 特典：情報誌「ているるちゃんがいっく！」や講演会・講座情報などを文書にてお届けいたします。講演会や講座等へ優先的に参加、当財団が主催する有料講座は会員価格で受講できます。
- 年会費：個人会員：3,000円 学生会員：2,000円 団体会員：10,000円  
※新規は、入会時期(申込日)により金額が異なります。

(公財)おきなわ女性財団(098-868-3717)までお問合せください。

## 公益財団法人おきなわ女性財団 役員変更のお知らせ

令和5年6月30日の公益財団法人おきなわ女性財団第1回定期評議員会及び第2回理事会において、役員が下記の通り選任されそれぞれ就任いたしました。

### 【新任】

理事 安次嶺 美代子(「ジェンダー問題」を考える会代表)

### 【退任】

理事 伊良波 純子(沖縄県職員関係労働組合委員長)

### 【再任】

理事長 大城 貴代子  
常務理事 上與那原 美和子  
理事 松崎 暁史(弁護士)  
理事 前泊 博盛(沖縄国際大学教授)

発行月：令和5年8月

発行：公益財団法人おきなわ女性財団  
TEL：098-868-3717 FAX：098-863-8662  
HP：<https://www.okinawajosei.org/>

沖縄県男女共同参画センター管理運営団体  
TEL：098-866-9090 FAX：098-866-9088  
HP：<http://www.tiruru.or.jp/>