



# せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

受付だより



今年も残すところひと月足らずとなりました。みなさんにとつてどんな一年でしたでしょうか。まだ続くコロナ禍、ロシアによるウクライナ侵攻による日常生活に及んだ影響で、未来よりも今を生きる事が最優先になつている事でしよう。一日も早く世界中が安心して明るい未来を想い描ける日常が訪れる事を強く願います。

みなさんは今年も、ハロー・アルソン・フイリビン医療ボランティア活動に沢山の募金や支援物資を届けて頂きまして、本当にありがとうございます。コロナ禍により延期していた現地活動も、来年には調査活動を経て安全だと判断できれば本格活動を行う目途がたち、その準備を進めています。引き続きのご協力を宜しくお願ひいたします。

全身の健康を保つうえで、歯の健康を切り離すことはできません。毎日行うハミガキが虫歯・歯周病の予防となり、一生自分の歯で食事が出来る喜びをもたらしてくれるでしょう。当院オススメの「プロスペックコンパクトスリム」でハミガキを行い、定期的な歯科検診も併せて、大好きな食べ物も、それほどでもない物でもなんでも食べられる機能を損なわないよう努めましょう。今年も無事に終えられました。

(歯科コンシエルジエ 菊地正子)



トナシード

心に生息するフィリピンメガネザルです。そして世界最小のメガネザル、世界最小の原始猿としても知られています。

体重は100g程度で、体長はたった10cm程しかありません。大人のオスでも体重120g、体長14cm程にしか成長しないそうです。ターシャは、クリクリの大きな目が特徴です。夜でも周りがよく見えるように発達しており、顔の3分の1程を占めています。また、こんなに小さな身体でなんと3メートルもジャンプすることができるように手のひらサイズの身体でかわいらしいピョンピョンと跳ね回る姿は、まさに森の妖精のようも見えますね。

したスキニンシットが原因で、自ら頭をぶつけ死んでしまったという悲しい例があります。さらに、性格だけではなく身体の作りもとても纖細で骨や皮膚が非常に柔らかいため、間違えて木にぶつかっただけで死んでしまうこともあります。

ターシャは「ターシャ保護区（ボホール島）」内で見ることがで  
きます。ただし、保護区内  
あつても直接ターシャに触ること  
とは禁止されていますが、ス  
タッフの誘導のもとターシャの  
写真を撮ることができます。  
ターシャは夜行性なので、日中  
は寝ているか、ぼーっとした表  
情をしているところを見られる  
でしょう。

「ターシャ」

なみロク、フィリピン島、

ターシャは、ボホール島を中心とし、生息するフィリピンメガネザルです。そして世界最小のメガネザル、世界最小の原始猿としても知られています。

体重は100g程度で、体長はたった10cm程しかありません。大人のオスでも体重120g、体長14cm程にしか成長しないそうです。ターシャは、クリクリの大きな目が特徴です。夜でも周りがよく見えるように発達しており、顔の3分の1程を占めています。また、こんなに小さな身体でなんと3メートルもジャンプすることができるそうです。手のひらサイズの身体でかわいい姿は、まさに森の妖精のように見えますね。

したスキンシップが原因で頭をぶつけて死んでしまう悲しい例がありま

うに、性格だけではなく、いつもとても纖細で骨や常に柔らかいため、間にぶつかっただけで死にうこともあるそうです。

ターシャは「ターシャ（ボホール島）」内で見

えます。ただし、保

あつても直接ターシャとは禁止されています。ただし、保

タツフの誘導のもとタ

写真を撮ることができる

ターシャは夜行性な

は寝ているか、ぼーつ

情をしていろといろを

でしょう。



そんなかわいらしいター・シヤですが、実はとてもとても纖細な性格の動物です。ストレスを抱えやすく、最悪の場合自殺してしまうのです。仲間と離れ離れになつたり、人間のちよつと

新聞周りの口で囲まれた空欄には、フィリピンボランティア活動における協賛者名が記名されます。私たちのこの活動は、みなさんの善意（募金）のみで全ての運営をまかなっています。物資輸送費や現地活動費は多額の資金を必要としています。そこで、

会社名やサークル、個人名、イニシャルなど  
どんな名前でもかまいません。3000円の  
協賛をして下さる方を募集しています。尚、  
協賛金は全額ボランティア活動に寄付されま  
す。詳しくは、スタッフまでお尋ね下さい。  
皆さんに協力をおろしくお願いします。



ターシャ  
おめめ♡ 犬旨♡  
がるいー

(受付 山口 来海)

## お し ら せ

## 診療時間変更のお知らせ

院長関口は学位取得のため現在日本大学歯学部大学院に在籍をしております。

現在4回生となり卒業に向け、研究、学位論文などの作成に励んでおります。

スタッフにおきましても知識、技術の向上の為、日々努力をしておりますが、日々進歩する医療技術の中、今後全国で開催される各セミナーや学会に今まで以上に参加をし、皆さまのお口の健康のために更なる研鑽を積んでいきたいと思います。

そこで皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、2022年12月より以下の通り、診療時間を変更させて頂きます。

## 定期予防通院の皆さんへ

現在、生活必需品をはじめあらゆる品物が高騰しております。

我々医療の分野におきましても、感染予防のグローブ、マスクをはじめ、ほぼすべての材料費が値上げをしております。

そのため皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、2022年12月より定期予防処置の費用を税込み￥2,200円とさせて頂きます。

## \*～診療時間変更のお知らせ～\*

休診日 水曜日、祝日、第1,3日曜日

診療時間 9:00～13:00(最終受付12:00) 14:30～19:00(最終受付18:00)



## 「歯の神経がないのに痛い!?」

歯の神経を抜く処置をしたにも関わらず、痛みがでることがあります。歯の神経(歯髄)は歯の中心部にある組織で、血管、神経線維、リンパ管などで構成されています。歯髄には、歯に加わる刺激を感じる感覚機能のほかに、歯へ栄養の供給や、象牙質の形成、歯が何らかの損傷を受けた際に防御しようとする機能などがあります。

神経を抜く処置をした後に出てる痛みの原因として考えられるものが

## ■治療の刺激による一時的なもの

歯の神経は歯の中だけではなく、歯の周りの組織にも通っています。神経を抜く治療は、器具で歯の中に走行している神経を引きちぎるようにして取り除くため、その引きちぎった断面が治るまで痛みを感じることがあります。

## ■歯の根の周りに波及した炎症によるもの

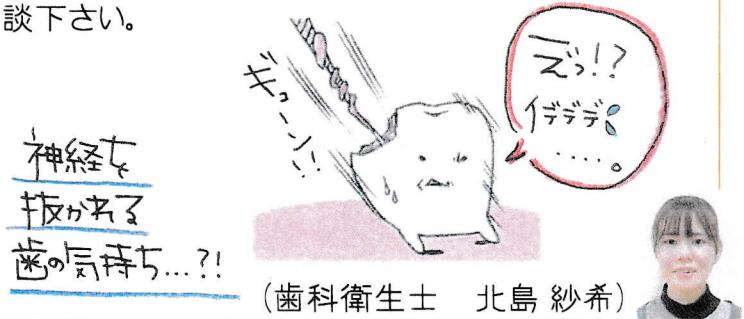
歯の根の周りに波及した炎症で痛みを感じることがあり、状態が落ち着くまで時間を要することがあります。また、治療前に症状が無くても、治療の刺激で一

時的に歯の根の周りに炎症が波及することもありますが、根管治療を繰り返し行うことで症状が治まることが多いようです。

## ■他の部分の不具合によるもの

他のことが原因で起こっている違和感や痛みが、神経を抜いたことによって起きた痛みだと感じることもあります。この場合、クリーニングや噛み合わせの調整、他の歯の治療など適切な治療を受けることで改善されることがあります。

神経を抜く処置は、処置後も、痛みや違和感が続くことはしばしばあります。不安なことがあればご相談下さい。





「ご挨拶」

禁煙への近道

先日、ある患者さんがこんなことをおっしゃいました。「禁煙の話が気になつていつも読むんだけど、その度になんだかおつかないことが悪いこととかがたくさん書いてあって、仕方ないからタバコは辞めたんだよ。」

その男性、Hさんは禁煙外来や禁煙補助品に頼ることなく自然にタバコを手放したそうです。私の名札を見て笑いながらからかうように話して下さったのですが、とても嬉しかったです。

私事ではありますがあの度退職する運びとなりました。長い間禁煙についてお話ししてきましたが、Hさんのように心に留めて下さる方がいる一方で、禁煙に苦労されていて私の文章を不快に感じていた方も中にはいらっしゃったと思います。

それでもやはりこのせきぐち歯科のスタッフとしてタバコにストップを訴えない訳にはいきません。タバコに含まれる「コチニは血管を収縮させ血流を滞らせ、歯周病の重症化の大きな要因であるだけでなく、がんや心筋梗塞など全身疾患とも深い関わりがあります。」生自分の歯で」を目標に皆さんの健康をお手伝いさせて頂いている私たちはやはり禁煙をおすすめします。これまで読んで下さり、時にはご感想を話して下さり、ありがとうございました。大変お世話になりました。

禁煙 禁煙って…  
吸いだめしてやる!!!

(歯科助手)

大森ちひろ



## い～歯の学校

### 「口呼吸の影響」

「口呼吸」をご存知ですか？呼吸は鼻と口で行いますが、基本的には鼻で行うのが良いとされています。その理由はいくつかありますが、例えば

\* 吸い込む空気の温度と体温の差が大きいと肺に負担がかかる。鼻で呼吸する場合、空気は鼻道を通る間に体温で温められて肺に届くので、口で呼吸するよりも肺の負担が軽い

\* 口で呼吸すると空気中に漂うゴミを直接吸ってしまうが、鼻で呼吸するとゴミを鼻毛で受け止める事ができる

などといったメリットがあります。

では逆に、口で呼吸するデメリットについてはどうでしょう。実は口で呼吸することは、口腔内にとても大きな影響を与えるのです。

#### ①口の発育に影響する

顎の骨や歯は、舌が内側から押す力や唇・頬が外側から抑える力の影響を常に受けているのですが、口呼吸で常に口を開けていると、その力が加わるべき場所に正しく加わらないため、成長に影響します。

例) 口をポカンと開けていると唇の筋肉が緩む⇒前歯を内側に抑える力が弱くなる⇒前歯が外側に傾く⇒上顎前突、上下顎前突、オープンバイト(前歯が噛まず奥歯だけ噛んでいる)になることがある

#### ②口の中が乾燥してしまう

常に口呼吸をしていると、常に口腔内の水分が外に出てしまうため、乾燥しやすくなります。口腔内の乾燥は、菌が増殖するため、歯肉の炎症など様々な問題を引き起こす原因になります。

これらの理由から、お口にとって口呼吸は百害あって一利なしとも言えます。特に骨格に与える影響は非常に大きいです。

口呼吸をしてしまう原因にはいくつかあり「習慣」「歯並びが悪く、唇を閉じる事ができない」「アデノイド(咽頭の扁桃が肥大して鼻の気道を塞ぐ)や鼻炎などによって鼻呼吸が難しい」といったものが主です。

口呼吸だと感じるようであれば、その問題の改善をお勧めします。

〈良い例〉



〈悪い例〉



(歯科衛生士 黒川 淳子)

ジュダムール	スタジオM-ジュダリ	ピラフ&レモン	T.O	湯田孝次	ひまわり鍋掛	のびっこくらぶ	本当に世話おかげします
歯肉みがきに感謝	2020フィリピンボランティア活動無事のお帰りを祈っております				Nika Nika IV	ブルーポピイ	完治、感謝感謝
(医)弘徳会	ひたすら日々に感謝です	和多志	7957 & 8767	えりちゃん大好き！	トニーズC224	トニーズ224	那須拓陽高校陸上部



## ボランティア インフォメーション



### 歯あとふるストーリー

私達の医院には全国各地から、毎日のように郵送や宅急便などで、物資が届いております。今月も、皆様から頂いた物資についてご紹介したいと思います。

今月は、たくさんの方々から物資が届きました。ありがとうございます！



#### 鳥山社会福祉協議会 鳥山高校

鳥山から段ボールにたくさんの中身を詰めて届けて下さったのは鳥山社会の方々と鳥山高校の皆さんです！遠々所でたくさんの中身をありがとうございます！



#### 黒磯小学校

9月に講演に伺った際にも、たくさんの中身を頂きました。今回も歯ブラシをたくさん集めて下さりました！

「ハラシ一本が命を救う未達の合言葉です！」



#### 患者さん K.N 様

大さんは、11月末に初めて来院された患者さんです！当院の患者さんから、ハローレ

#### 宮城県 斎藤様

定期的に物資を送って下さる斎藤さん。

今回も新品のTシャツ、タオル、ハラシなどを頂きました！

「継続して本当に大好き！」

愛を感じます！



新聞を「読んでみて！」と渡されたそう。新聞をすすめて下さった患者さんが、「大さんから貰いました」といて、大さんの初めての来院日よりも前に物資を持って来てくれました！

#### 折柿 杉岡様

- 今回初めて物資を送って下さった杉岡さん。
- たくさんの歯ブラシとトートを頂きました。
- こねとにたくさんの歯ブラシを集めるのも大変だと思います！ありがとうございます！



2019 ボランティア活動に	生姜大好き人間	感謝の心:Ka	感謝の心:Fu	2019 ボランティア活動にII	2019 ボランティア活動にIII
君島さん今までありがとうございます	ゲスの極みメガネ	高校生頑張れ	(株)ダイコー建設	Real Outlet	貸別荘 丸山
ネットラジオ放送局 Nasu-Wave	株式会社 山一建設	AKD70	吉原 誠	梨菜四年生	青木食堂

昔は1-3日を「正月事始め」とし、1年の汚れを落とす「すす払い」や、門松などに用いる松を準備したことから、「これが現代の大掃除へと変わってきたそうです。当院も今月28日に「スタッフで大掃除をし、今年の「仕事納め」となります。大掃除をしたあととの清々しさは何とも言えないですよね。自宅も同様で、ここ数年我が家は年末ギリギリまで家族総出で大掃除…そして「年越しそば」を頂くというルーティンになっています。大晦日の夜、全てから解放されたような気持ちで食べるおそばは格別です。細く長く生きられるようにとの願い込めたという説で知られていますが、そのほか、東日本では鮭、西日本では鯛(ぶり)を「年取り魚」として食べる地域もあるそうです。

いよいよ2022年も残り1ヶ月。大晦日に美味しく年越しそばを食べられるように、健康に努めていきましょう！

を良くし血压を下げる効果があります。抗酸化作用もあるので、老化を防ぎ認知症の予防も期待されています。(穀物の中でルチンを含むのは蕷麦だけ!)そして、白米と比較するとカリーリーが低く、タンパク質を豊富に含んでいます。炭水化物の量も少ないことからダイエットに向いている食材とも言えます。そば屋では「そば湯」を提供してくれますね。そば湯には、茹でる際に流出した沢山の栄養素が含まれているので、是非飲むことをお勧めします。

# 有美子の健康 歯いつーどーぞ！



# 「歯に良いおやつ?悪いおやつ?」

「おやつ」と言えば、だいたい10時や15時など食事と食事の合間がおやつの時間。年齢の小さなお子さんは、1回の食事で十分な量を食べることができないので、それを補うために「おやつ」があります。大人になっても、小腹がすいたときやお茶の時間のお供には、「おやつ」は欠かせません。

まず、「歯に良いおやつ」とは…

よく噛んで食べる物、リンゴやいちご、煮干しやす  
るめ、ジャーキー等、長い時間口の中に留まらない  
もので、その他アイスクリームやヨーグルトなどです。  
そして虫歯菌が虫歯のもととなる酸を作れない食  
べ物、その季節のお野菜やナッツ、チーズなどです。

そして「歯に悪いおやつ」とは…

お口の中に長く留まる食べ物、時間をかけて味を楽しむような食べ物です。棒つきキャンディー、歯につく粘着性の強いキャラメルなどです。そして、虫歯菌が酸を作りやすい食べ物、砂糖入りのお菓子、イオン飲料、ジュース、乳酸飲料などの飲み物です。これらを頻繁に飲んだり食べたりしていると虫歯になりやすくなります。

虫歯にさせない為には、甘いおやつを食べたなら、無糖の飲み物にする、また糖分の少ない食べ物にならジュースを飲むなど、食べ合わせを工夫しておやつを楽しむのも良いでしょう。そして一番肝心なことは食べたらしつかり歯を磨くことです。



(歯科衛生士 菊地 久美子)

# 子育て歯っびースマイル☆

## 「上唇小帯付着異常」

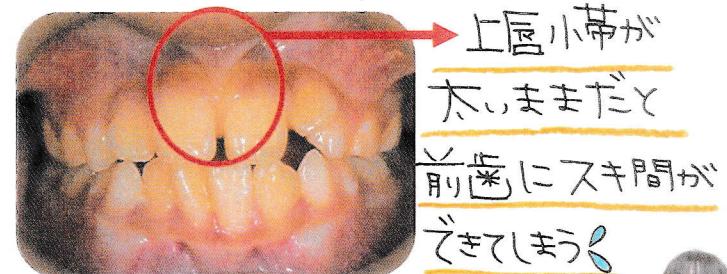
上唇の裏側にある中央から歯茎に伸びるスジを、「上唇小帯」といいます。この上唇小帯は成長と共に徐々に形・大きさ・位置が変化していきます。乳幼児期、特に2歳くらいまでは上唇小帯が太く、上の前歯の間に割って入るように発達している場合が多くみられます。しかし、成長するにつれて上顎が発育し、歯槽骨が高くなる為、上唇小帯の位置が徐々に低くなり、幅も狭くなっています。

上の前歯が永久歯に生え変わっても歯と歯の間に小帯が入り込んでいるような場合を、上唇小帯の付着異常といい、それによって、前歯の歯の間が閉じることができずに離れた状態のことを「正中離開」(せいちゅうりくかい)といいます。

私の娘がまさにその状態で、隣の歯が窮屈そうに生えています。そこで先月、レーザー治療による上唇小帯の切除をしました。歯科で使うレーザーには、炭酸ガスレーザー・ヤグレーザー・半

導体レーザーがあり、当院では炭酸ガスレーザーを使用しています。炭酸ガスレーザーは、痛みをとる・傷や炎症を早く治す・免疫機能を高めるという特徴があります。麻酔が少量で済み、止血効果もあります。術後の疼痛も少なく、一週間程で綺麗に治りました。

上唇小帯を観察するには、仕上げ磨きの時が一番見やすいでしょう。何か気になる事があつたらいつでもご相談ください。



(歯科衛生士 藤田 友希子)



## 『お風呂で歯磨きの効果』

### 歯磨きの効果

早いもので今年も残り一ヶ月となりました。ほんの少し前までは、毎日暑い、暑いと言っていたのにすっかり寒い冬です。秋はあつたような、無いような?とにかく1年が早く感じますね。寒くなつたこの時期には、温かいものに癒されます。特に、1日の終わりにゆっくりと温かいお風呂につかると、「あ、今日も一日終わつたなあ…。」とホッとします。

温かい湯船に入つて体が温まると、血管が広がり、沢山の血液が体内を巡る事で、新陳代謝が活発になつたり、副交感神経が活発になつたり、副交感神経は「交感神経」の対となる言葉で、身体の修復・休息が活発になるのです。「副交感神経」は「湯船で歯磨き」です!



(歯科衛生士  
小柳 かおり)



発生を防いでくれるので、そして磨くときは、歯の一本を意識しながら丁寧に歯を磨いてください。漠然とみがくのではなく、「一本一本」をしっかりと意識して磨いていくのです。「今」の瞬間の自分の体験に注意を向けて一つのことに集中することで、否定的な感情や物事にとらわれることがなくなり、心をしなやかで豊かに保つことができるというストレス解消法の一つとして有効と言われています。そしてもちろん、歯の一本一本を丁寧に磨くことによって歯がキレイになることもあります。明日も元気に頑張るために、お風呂で歯磨きお勧めです。

## パワフル衛生士のわ・歯・歯教室



# 院長手記

## 「感謝を込めて」

今年最後の手記となつた。

毎年のことながら年を重ねるにつれ月日の速さを身に染みて感じる。

皆さんにとつて、2022年はどのような年だつたろうか。良いこと、悪いこと、楽しいこと、悲しいこと、様々な一年を過ごされただろう。

しかし今年の最も大きな出来事と言えばやはりロシアによるウクライナへの武力侵攻だろう。2月末、世界中に恐怖を与え今尚、終息の糸口さえもみつからない戦争はウクライナの人々の大切な命だけではなく、その余波は世界中に拡散している。戦争は人類の最も愚かな行為だ。確かに自分たちの領土や主張、文化や価値観を守るために命を賭す行為を正当化する考え方も理解できる。しかし、争いは決して平和を生むことはない。

たとえ一時的に武力によつて事が解決したとしても、戦争は次の憎しみや遺恨を生む「新たな芽」に過ぎない。テレビの画面からは恐怖に怯え、愛する人と離れ離れになり、そして永遠の別れを告げる姿を見て何故各国の指導者たちは未だこのような愚かな行為を支持し、続けていくのだろう。何百年と受け継がれてきた素晴らしい街並み、豊かな土壌、歴史ある文化が一瞬にして破壊され、そして何物よりも尊い命が奪われる行為は断じて容認できない。

当院でも約8か月間にわたり支援募金を

行い沢山の方々が思いを寄せて下さり、先月その善意14万円を国際NGOワールドビジョンに寄付させて頂いた。

ワールド・ビジョン・ジャパン  
¥140000-



↑  
ウラジカ危機募金のため

「先生の活動への原動力は何ですか？」  
原動力：あまり深く考えたことはないが  
しかし一言で言うならばやはり「感謝」だろう。

フィリピンのスラムで治療を始めてから18年目を迎える。今までに数千人の治療と一万人を超える住民の皆さんに物資の支援をさせて頂いた。その中で言葉も文化も違う突然日本からやって来た私たちに、住民たちはいつも温かく迎えてくれ、日本では治せる歯も止む無く抜歯をせざるを得ない私たちに対し心からの笑顔と感謝の言葉をくれる。しかし、私にとつての原動力は彼らからの「感謝」だけではない。私にとつての「感謝」は皆さんだ。

また、今年は新型コロナウイルスが蔓延して2年が経過した。発症当時、未知なる脅威に世界中が怯えたが、現在は様々な規制が緩和され人類はこのウイルスと共に生きることを選択をした。

そんな中、私も約2年8か月ぶりにハロアル・フィリピン医療ボランティアを再開するべくマニラを訪れる事ができた。空港に降り立ち、現地の友人らと再会したとき、私にとつてどれほどこの活動が大切であつたかを実感した。

そしてスラムを訪れ住民たちに活動の再開を懇願された時、コロナだけではなく戦争をはじめあらゆる「痛み」はこのような社会的弱者である貧困層の人々を更に苦し



いとも笑顔  
スラムの  
ア供達！

医療の現場はとても特殊だ。通常歯科だけではなく、内科でも外科でもどの病院に行つても治療費を支払う患者さんに「ありがとうございます。」とお礼をさつてください。しかし、他を見れば飲食、観光、製造、などをとつても「ありがとうございます。」とお声をかける。されど、それをどつても「ありがとうございます。」と感謝をすることはできます。」はお金を受け取る側がお客様に対し発する感謝の言葉だ。つまり、私たち医療はあらゆる職業の中で唯一、通常ではお客様にあたる患者さんに對し「ありがとうございます。」を発しない仕事がありがとうございます。」をもいえる。



スラムからの  
ありがとうございます  
皆さまに届けます



サラマッパー。  
(ありがとうございます)

しかし、私はこのボランティアを始めたことで毎日のように皆さんに「ありがとうございます」と言わせて頂ける。「ありがとうございます」とうございは本当に不思議な言葉だ。「ありがとうございます」は本当に不思議な場所でも、どんな時でもお互いの心を癒し幸せな気持ちにさせる。

皆さん今年一年本当にお世話になりました。来年もスタッフ一同精進し一生懸命頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

しかし、私はこのボランティアを始めたことで毎日のように皆さんに「ありがとうございます」と言わせて頂ける。「ありがとうございます」とうございは本当に不思議な言葉だ。「ありがとうございます」は本当に不思議な場所でも、どんな時でもお互いの心を癒し幸せな気持ちにさせる。

皆さんのが歯ブラシやタオルなどの物資を持つてきて下さる時、皆さんが大切なお金を募金して下さる時、そして皆さんのが「先生がんばってね」と励まして下さる時、私は沢山の方々に「ありがとうございます。」と感謝をすることができる。そして皆さんに感謝をする度に自分自身を見つめ直し、皆さんの期待に応えられる歯医者でいるか、皆さんの思いを裏切ることのない人間でいるかを常に自問する。勿論、ボランティアにご参加願えなくとも、当院の壁中に貼られているスマムの現状を見て頂き、彼らの幸せを少しでも祈つてくださることもとても大切な感謝だ。

私は本当に感謝だ。それはこんな未熟な私に「人に感謝をする心」を学ばせて下さった皆さんへの思いが、貧困の中、歯ブラシ1本にも困窮する彼らに心から尽くそうと思わせるのである。

私は本当に歯医者だと思う。皆さんに支えられ、皆さんのおかげで素晴らしい仲間と共に活動をさせて頂いています。だからこそ、これからも誠実で一生懸命皆さんのが健康とスラムの人達の笑顔のために頑張つていきたい。



ちよよこた  
ボランティアが  
私達の活動に  
繋がります

今年もたくさんの方々に物資のご協力をして頂きました



ハロアルメイッキ  
一丸となって  
←2019.2020参加  
高根沢(た)



1人1人の  
温かい  
気持ちを  
胸に...





# 2022年

## せきぐち歯科のボランティアは…??



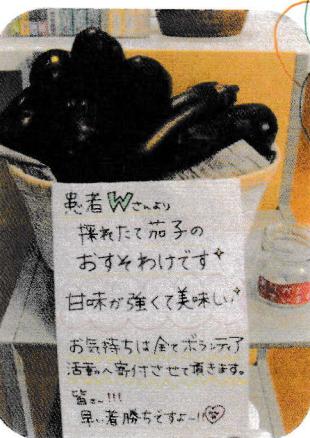
コロナ禍で「ハンドメイド」作品  
が♦大人気♦に!!!  
子供達に人気の鬼滅柄  
は、即日完売でした♥



ハロアル農園コーナー!?

患者さんが持て来て下さった  
野菜等を販売  
柄木ならでは…田舎でステキ♥

来年も皆さん  
ご協力よろしく  
お願い致します



ハロアルマーケット  
Iさんの倉庫に眠っていた食品  
や文房具などを格安な  
お値段で販売♦(王道)、全てのものを皆さんに  
購入して頂いたところがござり、売上げ総額は  
¥70,000-を越えました!!

