Deli-J デリジェイ
いつものぐんまにちょっとプラス+
12月号
2022.11.25
Vol.258

前橋で、はじまる、つながる。

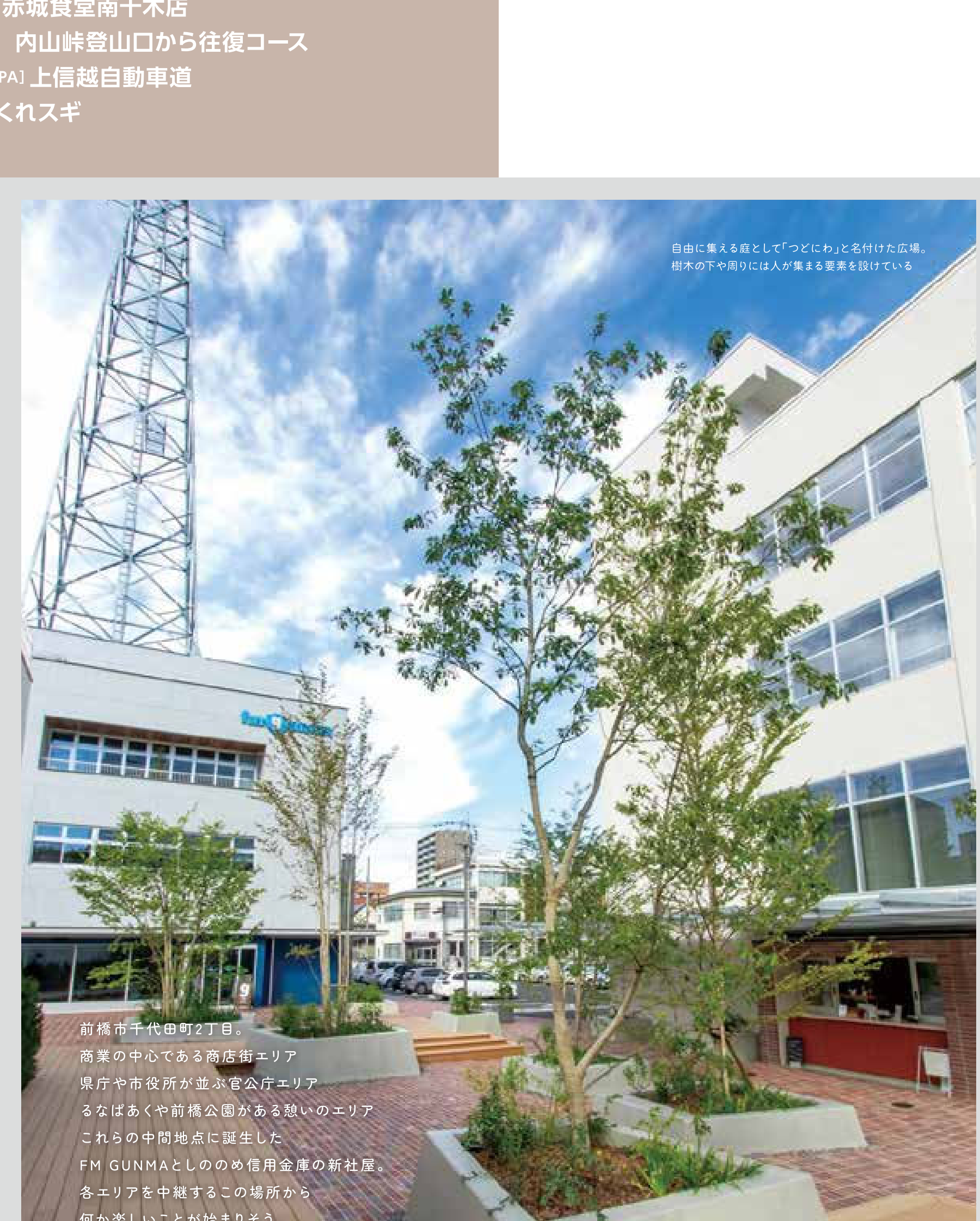
FM GUNMA× しののめ信用金庫

ウェルビーイング
クリスマス
冬を楽しむ
冬ギフト

[三ツ星美食デリシュラン] 赤城食堂南千木店
[健康登山塾] 荒船山　内山峠登山口から往復コース
[ぐんま道の駅番外編SA・PA] 上信越自動車道
[群馬ふしぎ探検] 馬かくれスギ

-table of contents-

■表紙「カフェモカとコーヒーカヌレ」
■巻頭特集「FM GUNMA× しののめ信用金庫」
■デリシュラン「赤城食堂南千木店」
■健康登山塾「内山峠登山口から往復コース」
■ぐんま道の駅番外編 SA・PA「上信越自動車道」
■群馬ふしぎ探検「馬かくれスギ」
■読者プレゼント



自由に集える庭として「つどにわ」と名付けた広場。樹木の下や周りには人が集まる要素を設けている

前橋市千代田町2丁目。
商業の中心である商店街エリア
県庁や市役所が並ぶ官公庁エリア
るなぱあくや前橋公園がある憩いのエリア
これらの中間地点に誕生した
FM GUNMAとしののめ信用金庫の新社屋。
各エリアを中継するこの場所から
何か楽しいことが始まりそう。
そんな予感に胸が躍ります。

前橋で、はじまる、つながる。

FM GUNMA× しののめ信用金庫

スタジオのアナウンサーさんに聞きました！

新社屋のココが好き

岡田哲彦さん「電子決済でちょっと買い物できる、ポケットコンビニ」市川まどかさん「犬の散歩やおじいちゃんおばあちゃんが休憩している、つどにわの風景」(左から)

HARUNA

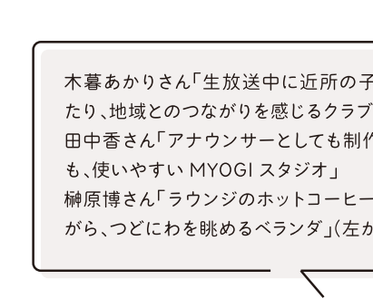
大津瑛翼さん「一人での休憩やリラックスができる、ラウンジの奥にある個室」

STUDIO スタジオ

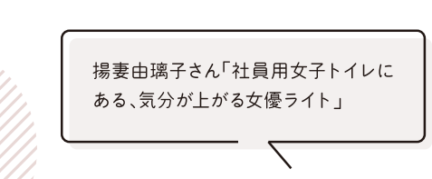
用途に合わせて4つ。クラブエアから観覧できるAKAGI、HARUNAと、普段は見られないMYOGI、TANIGAWAも公開。

MYOGI

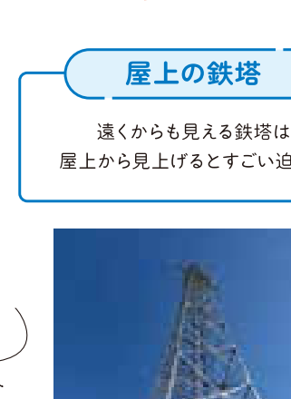
木暮あかりさん「生放送中に近所の子どもが来たり、地域とのつながりを感じるクラブエア」田中香さん「アナウンサーとしても制作側としても、使いやすいMYOGIスタジオ」細原博さん「ラウンジのホットコーヒーを飲みながら、つどにわを眺めるベランダ」(左から)


AKAGI

靖妻由璃子さん「社員用女子トイレにある、気分が上がる女優ライト」

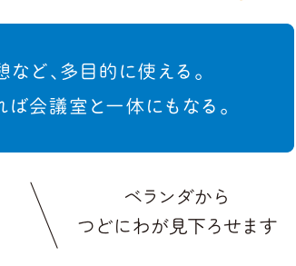

TANIGAWA

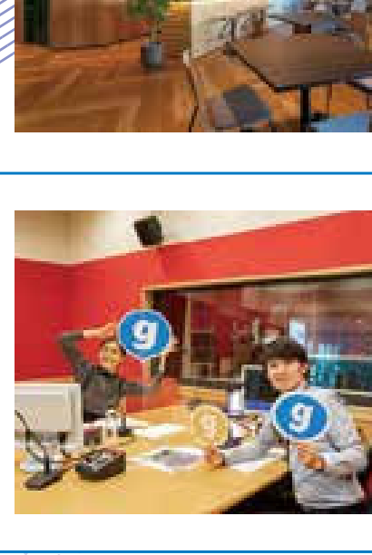
屋上の鉄塔
遠くからも見える鉄塔は屋上から見上げるとすごい迫力！


青空が良く似合う

LOUNGE ラウンジ

打ち合わせや休憩など、多目的に使える。間仕切りを開ければ会議室と一体にもなる。


ベランダから つどにわが見下ろせます



Deli-Jも出演しています！

FRIDAY フルスロットル!!!

金曜12:00～14:50

高崎在住のシンガーソングライター玉城ちはるさんと大津アナウンサーが、明るく元気に送る約3時間の生放送。県内5つのタウン誌とコラボし、地域情報を紹介する「ぐんま読み歩き！」のコーナーにはデリジェイが出演することも。ぜひチェックして。

オリジナルグッズ販売

クラブエアにはオリジナルグッズや、カプセルトイの自動販売機を設置。「148 クリアファイル」のほか、限定グッズが登場する予定も。観覧にプラスして楽しもう！

【FM GUNMA】前橋市千代田町2-3-1　TEL.027-234-8000（代）https://www.fmgunma.com/
クラブエア／8:00～19:00（木金～20:00）、土日休（公開生放送等オープンの場合あり）※車は近隣有料駐車場を利用

オープンスタジオ CLUB AIR（クラブエア）。広場側の大きな窓が開放的なカフェ風の空間で、くつろぎながら生放送のスタジオが観覧ができる

もっと楽しく、もっと近くに。笑顔にする情報発信と交流の拠点

FM GUNMA

新社屋移転記念キャッチコピー「ワクワクマシマシ」
楽しいトーク、すてきな音楽、役に立つ情報や話題、感動の瞬間…。リスナーの心が動く、心に響く、「ワクワク」できる放送を「マシマシ（増し増し）」で発信できるラジオ局を目指すという思いが込められている

コーポレートカラーのブルーが際立つ、シンプルで洗練された建物。しののめ信用金庫、つどにわからつながるレンガ敷の地面にも映える

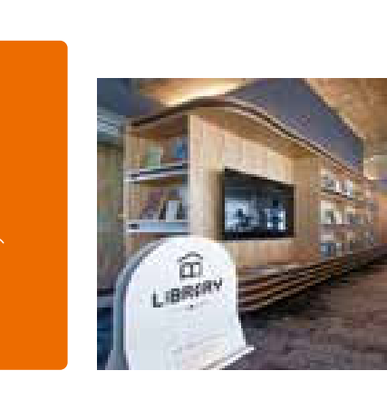
1985年の開局以来、前橋市若宮町を拠点に放送をしてきたFM GUNMA。国の電波行政の変更で周波数帯移行の必要性が生じたため、同市千代田町に移転した。新社屋は4階建てで、新たな防災速報システムの導入やバリアフリーにも対応。ぐんまを笑顔・元気にするための新たな情報発信・交流拠点として、更なるコンテンツの充実を図り、地域貢献事業にも力を入れる。また、隣接するしののめ信用金庫と連携して、まちづくり指針「前橋市アーバンデザイン」や、緑や自然を生かす「Green&Relax構想」の実現にも取り組む。

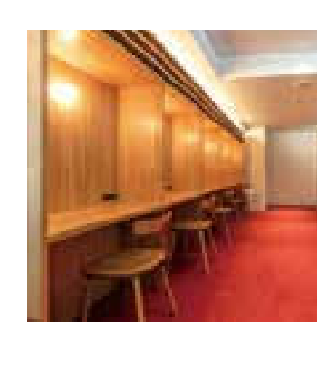
スタジオのコンセプトも群馬のラジオ局ならでは。「県民に親しまれ、存在感のあるラジオ局であり続けたい」と、上毛三山にちなんで各スタジオの愛称とカラーを設定。生放送のメインスタジオ「AKAGI」は赤城山の裾野のごとく横幅があるため、ゲストの生演奏にも対応可能。生放送や収録など多目的に使用する「HARUNA」は、広場が見渡せる眺望の良さが特徴だ。広いアナウンスブースがある「MYOGI」は、大人数の収録もおまかせ。それらに加え、「常に情報に耳を立てるように」と2つの頂が猫耳のように見える谷川岳にちなみ、ニュースや天気予報のワンマン放送や収録ができるスタジオは「TANIGAWA」と名付けた。

散歩の途中でカフェに入るように立ち寄れるクラブエアは、一度は訪ねたい場所。スタジオにいるパーソナリティーとの距離も近く、座ったときの目線もほぼ同じ。普段耳で楽しむラジオがぐっと近いものになり、何倍ものワクワクを感じられるだろう。

LIBRARY ライブラリー

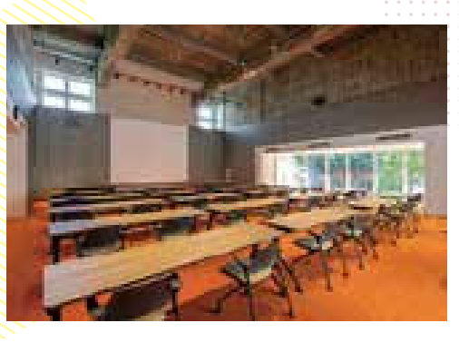
世界を広げるきっかけになる本がそろう。長いカウンター席、個室内のパーテーション付きの席、開かれたテーブルの席など自由に使える。コワーキングスペースの利用は予約を。各所のサインデザインにも注目。





エントランス
コンクリートの天井、県産材を使った木のルーバー、階段、レンガの床。落ち着いた雰囲気で居心地が良い。

ホール
大人数を対象にしたイベントやセミナーに使える、ダイナミックな空間が自慢の大ホール。利用は相談の上予約を。



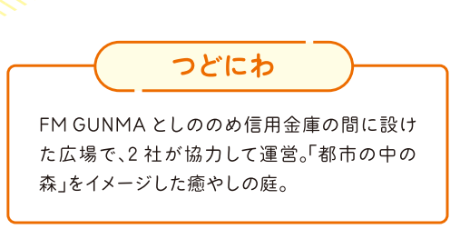
しののめ信金のみなさんに聞きました！

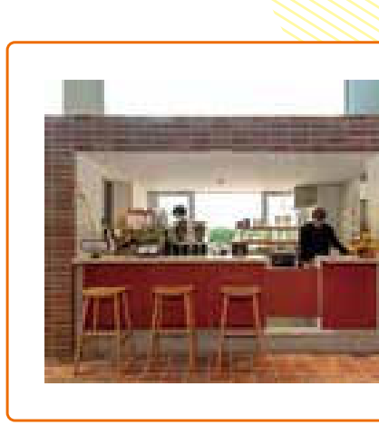
新社屋のココが好き

小菅紀奈子さん「学生やビジネスマンがいる、都会的な雰囲気のライブラリー」横堀貴大さん「ロビー、つどにわ、FM GUNMAと、外と中をつなぐレンガの床」(左から)

原宮和幸さん「木の温もりと、コーヒーを飲んでくつろぐお客様の笑顔」高坂優さん「天井のコンクリートと床のレンガのコントラスト」堤和晃さん「写真映えする、階段の途中から見るライブラリー」(左から)

つどにわ
FM GUNMAとしののめ信用金庫の間に設けた広場で、2社が協力して運営。「都市の中の森」をイメージした癒やしの空間。





SHIKISHIMA COFFEE STAND

10:00～18:00（日祝9:30～16:30）火曜休

前橋市の人気店「13 COFFEE ROASTERS」（前橋市）、「SHIKISHIMA COFFEE FACTORY」（前橋市）を姉妹店に持つコーヒースタンド。しののめ信用金庫の中からでも、つどにわからでも購入できる。おいしいドリンクを楽しみながら、ライブラリーやつどにわの木陰で一休みはいかが。

【しののめ信用金庫前橋営業部】前橋市千代田町2-3-12　TEL.027-230-9100
https://www.shinonome-shinkin.jp/
窓口受付／9:00～15:00　ATM／8:00～20:00（土日祝～17:00）

増床した2階に誕生した「つどにわライブラリー」は誰でも利用可。高崎市の書店「レベルブックス」店主が選書した約400冊が、自由に閲覧できる

用事がなくても入りたくなる。地域に開かれた金融機関の新しい形

しののめ信用金庫 前橋営業部

前橋営業部ロゴデザイン
リノベーションに伴い、前橋営業部のロゴを刷新。握手をする手と手を表現した従来のロゴを生かしながら、フラットデザインのロゴでより多くの人に親しんでもらうことを目指す。建物内各所にこのロゴが生かされている

白い壁に映える立体的なロゴ、整然と並ぶ大きな窓が印象的な建物。4mと大きく張り出したひさしが程よく日差しを調整し、広場へと誘う

約60年前に建てられたしののめ信用金庫前橋営業部ビルは、老朽化に伴い耐震診断で危険性ありと判定され、建て替えが検討されていた。当時の建築物としては先進的で魅力にあふれ、長くこの土地で親しまれてきたことなどから、取り壊しをせずに改修する運びとなった。迫力に満ちた天井や大きな梁のコンクリートは、新たに手を加えた部分ともマッチ。柱のない空間は心まで開放させる。

金融機関は、用事がある人が立ち寄る場所。同信用金庫はそんな当たり前を覆し、地域の人たちが自由にくつろげる場所と時間を提供する。1階ロビーには信用金庫窓口や相談室が並ぶ。左に進むと「シキシマコーヒースタンド」が。ロビー、つどにわ両側からサービスが提供できる造りで内外をつなぐ。1階中央の楕円階段で2階へ進むと、センスの良い本がズラリと並ぶライブラリーに圧倒される。電源とフリーWi-Fiを設けた長いカウンターで本を読んだり、自習をしたり、コーヒーを片手に休憩するのも良い。可動式ガラスパーテーションで仕切れるコワーキングスペースは、ワークショップや会議など多目的に利用可能。3階のつどにわホールは70人収容でき、吹き抜けの高天井と国道17号に面した大きな窓は開放感がある。建物内には県内作家のアート作品も展示され、内部の散策も楽しい。

歴史ある重厚感のなかでやすらぎを与える空間は、どこに身を置いてもリラックスでき、つい寄りたくなる。いつでも手を広げて待っていてくれる信用金庫から、新しいスタイルの前橋が始まりそうだ。

三ツ星美食 デリシュラン ★★★

Vol.9 赤城食堂 南千木店

ニラレバ定食　980円

ボリューム満点の どこかなつかしい定食の味

こんがり焼かれたレバーとたっぷりの野菜。口いっぱいに頬張りたくなる「ニラレバ」は、国産レバーを多めの油で焼いてから、太めのもやし、ニラと炒め合わせ食感良く仕上げる。味付けは塩・コショウベースで「昔ながらの定食の味」と喜ばれている。ご飯は普通盛が350gのボリュームで、小や大にも変更できる。漬物、みそ汁に加え、小鉢が2種類つくのもうれしい。国道50号沿いの老舗・赤城食堂から昨年のれん分けした同店は、和気あいあいとした雰囲気。メニューは100種類以上あり、客の要望を受け現在も増加中だ。肉豆腐のような味わいの看板商品「マーボーラーメン」やもつ煮、納豆チャーハンなども人気。

住 伊勢崎市南千木町5211-1
電 0270-27-4078
営 11:30～14:00(L.O.13:50)
　17:30～21:30(L.O.21:00)
休 木曜、ほか不定休
※10人以上で来店の場合は事前に確認を

01 辛みが癖になる「黒こしょうギョーザ」(450円)は、夜のみ提供
02 「甘だれキャベツ」などに使う「甘だれ」(450円)は、きんぴらや照り焼きなど、家庭でも大活躍
03 外観は落ち着いた雰囲気で、女性一人でも入りやすい

＼私のオススメポイント／
ボリューム満点で
食べると活力が湧く
お気に入りの定食です。
推薦者 Deli-J広告　齋田 昌紀
クライアントに寄り添い、価値ある提案ができるよう、ひらめきと実行力で前進。オフタイムはサウナで心と体を整えている。

Deli-J Gourmet Selection

群大教授 斎藤繁の 誌上 健康登山塾

第9回 荒船山 内山峠 登山口往復コース

手指や耳、頬など保温を

四肢の保温と凍傷予防

◀冬場の鎖場にも凍傷の危険が。必ず手袋を着け、指を守ろう

寒い環境での体温管理は生命維持に欠かせませんが、手足の指先やそのほかの体の表面も厳しい寒さの中で保温を怠ると凍傷になってしまいます。凍傷は火傷と同じように、ひどくなると細胞が壊死し、その範囲が広ければ指の脱落など、体の組織を失うことにつながります。病気のない若者が、国内の日帰り登山で切断に至るような凍傷にかかることは珍しいですが、もともと末梢循環に問題のある中高年者には、それほど厳しくない環境でも起こり得ます。これからの季節に山を歩く際の凍傷防止策を紹介します。

凍傷になりやすい典型的な場面は凍つく環境での素手の作業。靴紐の縛り直しやアイゼンの装着などを素手で行うことのないようにします。厚手の手袋をしていると、こうした細かい作業がやりにくくなります。そこで、薄手の手袋の上に厚手の手袋を装着しておくと、素手にならずに細かい動作が行えます。

また、露出した耳や頬、顎なども凍傷に侵されやすい部位です。ネックウォーマーや耳隠し、目出帽などをうまく使って、冷たい風に皮膚がさらされないように努めます。

体幹から離れた血流が低下しやすい部位、表面積率の高い部位、金属や凍結地面に触れやすい部位が凍傷になりやすいところです。保温性の高いミトンやフリース生地の小物を上手に使って、対策を施しましょう。

そして何よりも、普段から末梢循環障害にならないように健康管理に努めることが大切です。動脈硬化や糖尿病の予防がそのまま末梢循環障害の予防になります。そうした意味でも健康増進登山の習慣自体が凍傷予防になると言えるでしょう。

万が一、下山後、いつまでも指の色が悪い、感覚が戻ったら激痛が走るといった場合は凍傷になってしまった可能性が高いので、早めに治療しましょう。

下山後はここ！

下仁田 荒船の湯

山並みを見渡せる露天風呂や、打たせ湯、寝湯などがある日帰り温泉施設。コワーキングスペースは交流の場として、また、ワーケーション施設としても利用可。食事処では、旬の野菜を使用したメニューも豊富で、下仁田クラフトビールも。手作りなめらかプリン「荒船プリンセス」はお土産にもおすすめ。

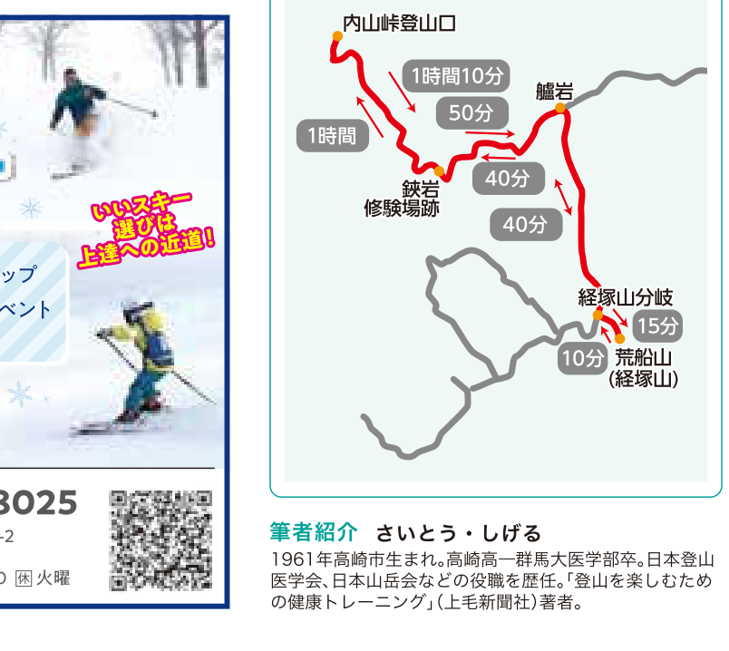
住 下仁田町大字南野牧9326-1　TEL 0274-67-5577
営 9:00～22:00(月曜～19:30、土日祝8:30～)
※現在は短縮営業10:00～20:00　休 無休

動画配信中》》
QRを読み取ると、今回のテーマに沿った動画を視聴できます。

今回のコース

内山峠登山口から荒船山往復

序盤は緩やかな道が続き、岩の割れ目から水が流れ出ている一杯水を過ぎると、急坂に。ロープや階段、はしご、浮き石に注意しながら歩きましょう。急登を終えると、平原に出ます。ここから1時間ほどで山頂ですが、この時期落ち葉で登山道が分かりにくくなっている場合があるので要注意。天気が良ければ、北アルプスなどの眺望が出迎えてくれます。



筆者紹介　さいとう・しげる
1961年高崎市生まれ。高崎高―群馬大医学部卒。日本登山医学会、日本山岳会などの役職を歴任。「登山を楽しむための健康トレーニング」（上毛新聞社）著者。

これから始める方もベテランも！
スキーならドリームボックスにおまかせください！
今こそ！楽しむスキー
石井ドリームボックスでスキーを買うメリット
●失敗しないスキー選びのアドバイス ●安心のチューンナップ
●スキーブーツの痛み悩み相談 ●充実のスキーレッスン&イベント
●S-B-Bスキー取付認定整備技術者
いいスキー選びは上達への近道！
失敗した人ほど見て欲しい！現代の快適スキーギア！
山歩き、スキーを通して毎日が楽しくなる生活を
石井 Dream BOX
0270-21-8025
住 伊勢崎市宮子町3448-2
営 平日 11:00～19:30
土日祝 10:30～19:00 休 火曜

地元のコト・モノ発信 ぐんま 道の駅 番外編

SA・PA

サービスエリア　パーキングエリア

上信越自動車道（甘楽PA・横川SA）

昭和レトロな雰囲気の中、名物を味わう

実物の車両の一部を設置して、昭和30年代の信越本線横川駅を再現。レストラン「燈歌」の「峠の釜めし御膳」(2,080円)は、「峠の釜めし」に下仁田こんにゃくを使ったサラダ、小鉢、二八そばがセットに。峠の茶屋通りの「焼きまんじゅうみそソフト」(540円)は、なめらかな長門牧場ソフトに白玉だんごを載せて甘辛いみそダレをかけたご当地スイーツ。

横川SA 上り線

名所をイメージした施設で 駅弁や限定メニューに舌鼓

群馬・長野・新潟県をつなぐ上信越自動車道。甘楽パーキングエリア(PA)上りは富岡製糸場をイメージした赤レンガ調の施設で、同製糸場や群馬・軽井沢の土産品などを販売。下りは城下町・甘楽町小幡の武家屋敷のような造りで、上州麦豚や地元産の野菜を使った食事が楽しめる。横川サービスエリア(SA)上りは和を感じる施設で、「峠の釜めし」や碓氷峠の「力餅」が名物。下りの施設は、外観はヨーロピアン、内観は碓氷峠の旧丸山変電所などレンガ造りの建物をイメージ。洋風庭園を散策できる。開運だるまや「だるま弁当」が人気だ。

ご飯が進む自慢の味

甘楽PA 上り線

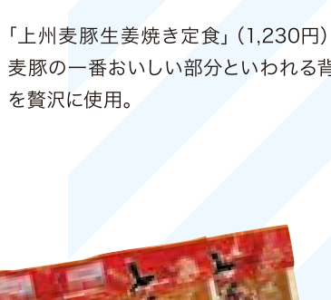
「上州麦豚生姜焼き定食」(1,230円)は上州麦豚の一番おいしい部分といわれる背ロースを贅沢に使用。

横川SA 下り線

だるまグルメをどうぞ

施設内の「Backerei Gluck（ベッカライグリュック）」では、国産ふじりんごの果肉入りピューレジャムとカスタードクリームを包んだパン「だるまちゃん」(230円)を限定販売。高崎駅名物の駅弁「だるま弁当」(1,200円)は県外の人へのお土産にもお薦め。

甘楽PA 上下線



オリジナル商品も満載

フードコートで味わえる「もつ煮定食」(950円)は不動の人気メニュー。プリプリのモツとコンニャクをやわらかく煮込んだピリ辛のみそ味。家でも楽しめるレトルトパック(810円)も用意。スタッフが開発にも携わった「富岡スイートポテト」(4個入1,188円)は、ほんのり香ばしくなめらかな舌触り。

【甘楽(上)】0274-74-6647
【甘楽(下)】0274-74-6855
【横川(上)】027-395-3535
【横川(下)】027-395-2571

ディープな魅力に迫る　Explore the wonders of GUNMA.

群馬ふしぎ探検

Vol.9 馬を隠したとされる大木

沼田市上発知町

大きな空洞を携え 千年以上立ち続ける

木々が生い茂る山の斜面に立ち、まっすぐ上へと伸びるスギ。その幹に開いた大きな穴には御幣が捧げられ、厳かな気持ちになる。

深山幽谷の浄域にある迦葉山の中腹にあり、日本三大天狗の御山として知られる龍華院弥勒寺の旧参道を少し下った斜面に馬かくれスギは立つ。弥勒寺が開創した848年前後に植えられたといわれ、目通り周囲7.71m、樹高29mにも及ぶ、スギとしては稀有な大木で、沼田市指定天然記念物だ。

かつてこの大木の手前には、これより先の乗馬での通行を禁止することを記した「下馬札」があった。しかし、急峻な道を歩くのを嫌がり、馬で登ってきた人がここに馬を隠したことから、その名が付いたとされている。春は新緑、夏は霊鳥「仏法僧」の鳴き声、秋は紅葉、冬は白雪に包まれるこの場所。四季折々の景色と共に、悠久の時を経て今も力強く立ち続け、時代の移り変わりを見つめてきた大木に、パワーをもらってみては。

馬かくれスギ
住 沼田市上発知町 445
♪ 0278-23-9500（迦葉山龍華院弥勒寺）
※積雪時は見学不可。事前に電話確認を

弥勒寺の駐車場から旧参道を下ってすぐの場所に立つが、斜面が急で滑りやすいので、履きなれた運動靴等で訪れて。雪が積もると見学できなくなるので、状況を確認しながら早めに、もしくは春の雪解けを待とう

PRESENT

12月号の読者プレゼント

締切：12月20日(火)当日消印有効

郵便はがきに、住所（郵便番号）・氏名・年齢・性別・職業・電話番号・ご希望のプレゼント番号とアンケートの回答をご記入の上、下記までお送りください。

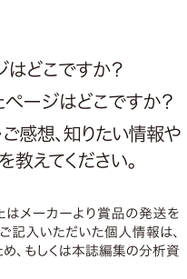
〒371-0843 前橋市新前橋町17-17
月刊「デリジェイ」12月号プレゼント係

アンケート
Q1.本誌で良かったページはどこですか？
Q2.本誌でつまらなかったページはどこですか？
Q3.デリジェイへのご意見・ご感想、知りたい情報や やってほしい企画などを教えてください。

※当選者の発表は、デリジェイまたはメーカーより賞品の発送をもって代えさせていただきます。※ご記入いただいた個人情報は、プレゼント賞品または目録発送のため、もしくは本誌編集の分析資料にのみ利用させていただきます。

ホームページからもご応募できます
▶▶▶ http://deli-j.j-tr.jp

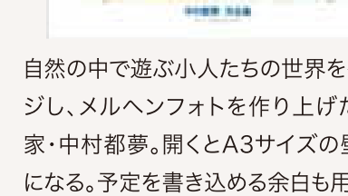
1 バブ モンスターバブル かろやかDAYS（6錠入） 5名様



炭酸ガスの薬用入浴剤「バブ」より、ビッグなタブレットで湧きたつような炭酸の新商品が誕生。ジェット発泡で温浴効果を高めて筋肉をほぐし、肩こり、腰痛にも。

花王消費者相談室
TEL.0120-165-693

2 中村都夢作品集 2023年カレンダー 5名様



自然の中で遊ぶ小人たちの世界をイメージし、メルヘンフォトを作り上げた写真家・中村都夢。開くとA3サイズの壁掛けになる。予定を書き込める余白も用意。

とむワールド
https://tomuworld.com
※問い合わせはメール
tomu@tomuworld.comにて

3 永井酒造 水芭蕉・谷川岳新酒セット 5名様

川場村のきれいな自然に育まれた日本酒ブランド「水芭蕉」と「谷川岳」の搾りたて新酒のセット。今だけしか飲めないフレッシュな味わいを、飲み比べで楽しんで。

永井酒造株式会社
利根郡川場村門前713
TEL.0278-52-2311

4 榛名十文字ミート うどん（880円）ペア試食券 10組20名様

県産小麦粉を使い二段熟成させたちぢれ麺はツルツル、モチモチの食感。自社生産の豚肉を使用した肉汁うどんや冷しゃぶうどんなどが味わえる。

榛名十文字ミート
高崎市十文字町1419-1　TEL.027-384-2901
前橋市亀里町1307-1花木センター内
TEL.027-265-2911

5 ねことわたしのまほうの日 かわしまえつこ作 1名様

日本児童文学者協会新人賞を受賞した、群馬県の作家による幼年童話。猫と女の子の体が入れ替わるワクワクする物語の中に、大切なテーマが織り込まれた一冊。

ポプラ社
東京都千代田区麹町4-2-6
http://www.poplar.co.jp/

Deli-J 2022.12月号

今月の表紙
カフェモカとコーヒーカヌレ

香り高いコーヒーと甘いチョコレートの香りが心を解きほぐす「カフェモカ（580円）」は、今の季節にぴったり。エスプレッソのビター感が、ミルクやチョコレートシロップとマッチする。同店のオリジナルブレンドはレンガの街で知られる前橋をイメージし、力強さと温かさを表現。姉妹店・SHIKISHIMA COFFEE FACTORYで丁寧に焙煎する。「コーヒーカヌレ（350円）」は、前橋市の人気洋菓子店「ルイドール」とのコラボレーションで誕生した一品。華やかな香りのエチオピア産コーヒーを使用し、上品な雰囲気に仕上げた。現在は決まった曜日に、同市の人気パン店「グランボワ」のパン数種類が店頭に並ぶ。コーヒーと共に、のんびりとすてきな時間を楽しんで。

[取材協力]
SHIKISHIMA COFFEE STAND
前橋市千代田町2-3-12
TEL.050-5480-5023
https://www.instagram.com/shikishima.coffee.stand/

発行人 岡部道雄
監修人 相川清美
営業統括 齋藤紀雄
編集長 久本進
副編集長 山田伊津子
編集委員 上條恵子
広告 荻原裕 林秀樹 石井智也 倉林亜希子 長田るみ子 今井智規 平井紳也 久保田昌志 髙橋淳 井上祐樹 齋田昌紀 小池美波留 岡裕子 都筑千春 富永麻美 宮原喜美代 小暮未緒
協力 上毛新聞アドシステム㈱
写真 ㈱創美社
配布 上毛新聞取扱販売店
印刷 ㈱JOETSU
発行・編集 ㈱上毛新聞TR
〒371-0843
前橋市新前橋町17-17
027-252-4151㈹

お出掛けの際は、感染症拡大防止の対策を徹底してください。

本誌掲載の記事・写真・地図等のデータについて無断転載・複製を禁じます。
掲載の店舗や施設等の情報は、都合により変更となる場合があります。事前にご確認の上、ご利用ください。
広告掲載のお問い合わせは、月刊デリジェイ 027-280-5015（FAX027-212-3412）まで。