

喝破だより

四恩の里

喝破五訓

- 一、よろこんで与える人間となろう
- 一、いのちを大切に作る人間となろう
- 一、心静かに考える人間となろう
- 一、使命に生きる人間となろう
- 一、規律ある幸せ喜ぶ人間となろう

発行 公益財団法人 喝破道場 社会福祉法人 四恩の里 宗教法人 報四恩精舎 発行者 野田 大燈
 住所 〒761-8004 高松市中山町1501番地9 TEL 087-882-4022 FAX 087-881-5906 一部500円
 E-mail kappa@kappa.or.jp URL https://www.kappa.or.jp 郵便振替口座 徳島 01630-6-9731

巻頭言

因縁時節

― 路傍の石が世界の打楽器に ―



― 瀬戸内国際芸術祭でも サヌカイ陶琴の演奏を ―

慎みまして台風十九号の被害を蒙られた方々にお悔やみ申し上げますと共に、ご冥福をお祈り申します。

先月十月十九日午後一時より、高松市の沖合にある女木島で、愛知県立芸術大学の瀬戸内アートプロジェクトチームによるコンサートが開催され、若手演奏家池永健二氏によって世界初でサヌカイ陶琴が演奏されました。

この催しは三年に一度の割合で開催されている「瀬戸内国際芸術祭2019」の秋バージョンです。

当初は瀬戸内海の辺鄙な離島を繋

いでの催しなので成功が危ぶまれていたましたが、世界中からの観光客到来に驚きの声が上がっています。

この芸術祭参加は好評の為に既前回終了時に次回の申し込みがなされている状況だっただけに幸運に感謝です。

香川の地元では、叩くとカンカン、と響くことからカンカン石と呼ばれていますが、硬度七と言う硬さから石の表面で手足を傷つけることもあります。

石器時代には矢ジリや石包丁として使用されていたものです。

学名が世界でも讃岐での産から「サヌカイト」と命名されています。主に私の住まう五色台を中心に採取できますが、持ち出し禁止のようです。

山林や畑地に散らばっていて、イモやジャガイモの収穫時に指を傷つけてしまい、住民にとっては悪魔の石的存在でした。

三〇年程以前にアル中の遍路さんが立ち寄って「修行したい」と言うので酒を断ってから出直してこい、と言うと一年後に酒を断って来たので仲間として共に修行をしていました。

ある時に「このサヌカイトで抹茶碗を作ってよいか」と言うので了解すると、何と硬度七の石を粉末にして粘土と混ぜて抹茶碗を完成させたのです。

とても形よい茶碗とは言えませんが、何かの拍子で茶碗の側面を鉛筆で叩いたら「カーン」と言うサヌカイト特有の音がしたのでした。

意表を突いた作品を考えたアル中山の正体は、某国立の大学院で分析を専門とするエリートだったので、うつ病から自暴自棄となって酒に走り大学院を中退し、山谷・釜ヶ崎をのた打ち回り、アル中の状態で四国の八八カ所巡拝中に喝破道場に立ち寄ったのです。

私に喝を入れられたのがとても心に残ったとかで一年かけて断酒して再度訪れた、と言うのです。

五色台焼きと命名しましたが、何時の頃からか隠れての飲酒が始まり、下山を余儀なくしてしまい、五色台焼きも暗礁に乗り上げたままです。

三年ほど前に、地元小学五年生の生徒約二〇人が先生に引率されて「地元のカンカン石についての研究」とかで訪れました。

私はサヌカイトの原石と抹茶碗を示して共に木片で叩いて同じ音がすることを教えました。

すると元気な男子が「和尚さん、それならこれで楽器が作れるね」と言いました。

私には思いもよらなかった質問でした。数日後教師が子供たちの感想文を持参下さいました。

その一枚に「和尚さんがサヌカイトで楽器を作ってくれたと言ったので楽しんだ」と書いていました。この出来事が因となって瀬戸芸出品の「サヌカイト陶琴」が完成したのでした。

― 大燈記 ―

自立塾 (一五七)

― 秋の風情 ―

唐辛子の収穫

唐辛子の収穫時期を迎えました。職員、塾生、ボランティアさん総動員で収穫作業に取り組んでいます。今年育てている唐辛子は三種類あります。一つ目は香川本鷹です。



香川本鷹は唐辛子の王様と言われる高品種の唐辛子とされています。かつて塩飽諸島や庄内半島で栽培されていたが、海外からの安価な輸入品に押され絶滅が危惧され「幻の唐辛子」とまで言われました。今年で四年目の栽培となります。二つ目は黄とうがらしです。鮮やかな黄色い唐辛子は、黄とうがらし(黄金唐辛子とも呼ばれています)。日本で一番辛い唐辛子ともいわれています。青いうちに収穫され

た物は柚子胡椒に使われています。赤い唐辛子の方が辛いと勘違いしがちですが、この黄とうがらしは半端でない辛さです。最もピキュラーな鷹の爪の10倍辛いともいわれています。



三つ目は島とうがらしです。島とうがらしは沖繩で昔から栽培されている唐辛子の一種です。長さは、2〜3cmほどで小さく辛味がとても強いのが特徴です。



主に泡盛に漬けて、辛みと香りを引き出し、沖繩の代表的な調味料「コーレーグース」を作ります。コーレーグースはそばやチャンプルーなどにかけてと味が引き締まり、美味しさが増します。八丈島で育てていた島とうがらしの種を頂き、今年実験的に育てています。この三種類の唐辛子を順次収穫し乾燥保存しています。辛い物が好きな方には、ハーブ園で販売している黄とうがらしの一味「激辛一味」をオススメいたします。

海でイダコ釣り

十月も釣りに行って来ました。船に揺られながら十五分移動し、イダコを狙いました。しかし、アタリが少なくなかなか釣れませんでした。イダコの仕掛けから魚釣りの仕掛けを変えてキスやベラ釣りに変更しました。



全員が沢山魚を釣ることができました。

頑張れ!! 『自立塾』 私達も応援しています。

ぜいへん
蛻変の経営
大坂塾



<http://www.osaka-juku.com/>

本社オフィス
東京都江東区有明1-4-11-3217
TEL/050-5505-1006

香川オフィス
香川県高松市番町4-2-19
TEL/087-863-6888

『喝破道場』 私達も応援しています!

株式会社ギフトグッズ
Gift Goods
株式会社 ギフトグッズ

株式会社ギフトグッズ

香川県高松市六条町1205-1

TEL 087-814-4990

FAX 087-814-4991

新しい世界を楽しもう

ハーブ園便り

イベント出店

今年も四国医療専門学校が主催するイベント「健康で長生きまつり」に参加させていただきました。



「健康で長生きまつり」では、看護師、理学療法士、作業療法士、鍼灸師、マasseur、柔道整復師、アスレティックトレーナーなど専門資格を持つ経験豊かな教員が、参加者の「からだ健康チェックとアドバイス」を西洋医学と東洋医学の両面から行ってくれます。

また、健康で長生きにつながるワークショップも多数用意されました。ハーブ園のブースでは、シングルハーブティーとブレンドハーブティー、サシェ、ハーブ入浴剤、はと麦ぼんや唐辛子の加工品とその場で飲めるアイスハーブティー・ホット

ハーブティーを販売いたしました。



来場者はやはり健康への意識が高く、ハーブにとっても興味を持ってくれました。香川本鷹唐辛子を乾燥し粉末にした一味や七味は、男性のお客様が非常に関心を示してください好評でした。「うどん県」と豪語する香川県民は一味や七味にもこだわりがあるようです。



商品の購入はハーブカフェ「ゼルコバ」でできますが、五色台まで山

に登るのが億劫だと言う方は、高松駅横のサンポート高松1階にあるお店「四国ショップ88」で購入できます。また、インターネットでも購入可能です。【禅ハーブ】で検索くださいませ。

オリーブの乾燥依頼

九月のぶどう乾燥に続き、十月はオリーブの乾燥依頼をいただきました。オリーブの葉を乾燥しオリーブ茶として販売しております。オリーブの乾燥依頼は今年で二年目となり販売も好調のようです。



農薬を一切使わず、自然の力で育て人間の力で守り、大切に育てたオリーブの勢いのある若い徒長枝の葉のみを遠赤外線乾燥したこだわりのオリーブ茶です。

オリーブ茶は、抗菌作用もありますので、風邪の予防にもよいそうですよ♪ 中井農園でご検索ください。

人と企業を結んで31年!

新聞折込

私達も応援しています。『自立塾』

Human Network

求人タイムス

主要全国紙にて絶賛折込中
朝日・読売・毎日・日経・産経

株式会社 求人タイムス社

本社 / 観音寺市本町1541-3
TEL(0875)25-0404

高松営業所 / 高松市林町230-6 極東ビル1F
TEL(087)864-6373

http://www.kyujin-times.net

『自立塾』私達も応援しております。

キッチン・バス・トイレ・増改築・ボイラー工事
四国ガスショップ・四国電力認定店
高松市上下水道工事指定工事店

廣瀬 住宅総合サービス

(株) 廣瀬 サービス

(本社) 高松市末広町6番地9
☎822-5478代 ☎0120-512677

(離島店) ☎861-3167



卒塾記

「喝破道場で得たもの」

私は丁度梅雨入りの頃、対人恐怖症と昼夜逆転の生活を治すためにこの喝破道場に入塾しました。入塾当初私は人生に落胆し、投げやりになっていました。また私はこれまで神仏への信仰心等も無かったため、訪れる前から(大変失礼ながら)少し胡散臭いなどすら考えていました。農作業初日は午前中の時点で音を上げそうになり、体力の衰えを痛感しました。しかし労働後の食事は非常に美味で驚愕しました。実家で半引ききもり状態だった頃は、寝ること以外の全てが億劫で食事の際もさながら砂を食しているかのように味を感じられませんでした。それ故に、限界近くまで頑張った後の食事がこれ程美味しいのかと思つたのを鮮明に覚えています。それから徐々に農作業の時間を伸ばし、最終的には朝九時から夕方十六時半まで難なくこなせるようになり、自信に繋がりました。

人里離れた山中で規則正しい生活をし、雑念や不安から距離を置き目の前の作業に集中する。一生懸命行えば食事がより美味しい。私は入塾して一ヶ月ほどで、ここは「楽園」なのではとすら感じられました。環境は常に移り変わるもので(外部に働きに出ていた方を除き)塾生が二人しか居なかった道場に、順次十代の女子二名、男子一名が加わり、毎日が非常に賑やかになりました。ときおり農作業以外にイベントがあり、様々な場所に連れて行って頂きました。私は自立を目的としたこの道場で、夏の風物詩として挙げられる行事(夏祭り、流しそうめん、BBQ、花火、海水浴、海釣り等)をほぼコンプリートしてしまふとは思いませんでした。流しそうめんは竹藪に竹を切りに行く所から、海水浴は貸切のプライベートビーチ、海釣りは小型ボートに定員ぎりぎりに乗って沖に出たことが特に印象に残っています。

入塾する以前の私は、他人は皆自己中心的で直ぐにキレるものであるという脅迫観念が定着しており、初対面の方の前では虐待を受けた動物のようにびくびくしていました。しかし道場の職員の方、塾生は心優しい人ばかりで日々の生活の中で過去のトラウマが薄れ、心が治癒してゆくを実感しました。

道場での生活を通して学んだことは以下の通りです。

- ・ 目の前の作業だけに集中する→過去のトラウマや未来への不安が薄れる。
- ・ 悩んだり取り越し苦労は極力しない↓悩んで解決する訳ではない。解決に向けて何か行動を起こす。
- ・ 嫌なことは嫌と言う↓相手に申し訳ないからという理由で引き受けると、後で必ず損な役回りをする羽目になる。
- ・ 相手に期待するからこそ、それを裏切られた時に腹が立ったり傷付いてしまふ↓相手の長所、短所を認める。

こうして羅列してみれば自己啓発本の受け売りのようですが、全て私が道場で身をもって体感したことです。卒塾後の生活、これからの人生の指針にして生きていきたいと思えます。

最後に、和尚さん、和尚さんの奥様、塾長、農作業の職員Fさん、Tさん、事務・調理担当のFさん、Nさん、四カ月間大変お世話になりました。ありがとうございました。

大阪府 S・H

自立塾 塾生募集

公益財団法人 喝破道場 自立塾は、禅をこころの支えに合宿形式による自立支援を行っています。

禅とは、今このときに集中し現在の自分自身と静かに向き合うことです。自分を変えたい、変わりたいあなたにふさわしい環境を提供いたします。変われるか変われないか、最終的には『自分が変われる』と自分を信じる心です。

自然豊かな環境に身を置き、土に触れ身体を動かすことで心身ともに良好になります。

シンプルに無心に日常生活の雑務をこなすことこそが大切なのです。

本来の自分、自分らしい生き方をみつけましょう。

一步を踏み出す勇気があれば、自立塾の門はいつでも開いています。

自立への道、ぜひ、私たちと共に歩んでいきましょう。



塾長 野田大然

へお手紙読んで

安部麗子

こぎつねくんのお父さんは、お仕事で外国に行っています。お母さんと二人で、もう一年もお帰りを待っています。

お母さんが大好きなこぎつねくんは、淋しがらずに、いい子にしています。

ところが、遠くの山で一人暮らしをしているおばあさんが、病気になるてしまったのです。

お母さんは、となりのヤギじいさんにごぎつねくんの事を頼んで、看病に行っていました。

こぎつねくんは、ヤギじいさんと一緒にジャガイモを収穫します。

渋柿をとって、皮を剥いて、ノレンのように軒下に吊るします。

大根は二つに切って、縦に四ツ割にして、薪の上に並べておきます。

菊の花の枯れたのはきれいに刈り込んで、新しい芽がお日様にあたるようにしてやりませう。

ある朝、ダルメシアンの郵便屋さんが、お手紙を届けに来ます。

「お母さんからだよ。」
早く読んで返事を書き
そう言うが早いのか、あつという間に走り去ってしまいます。

「あのー！」と呼びかけても届きません。
こぎつねくんは、まだ字が読めません。

字の読めない人には、郵便屋さんが読んでくれます。字のかけない人には、郵便屋さんが書いてくれます。

それが動物郵便局のサービスなのです。が、ふだん立派に仕事をこなしているこぎつねくんを見ているので、郵便屋さんは、てっきり読み書きの出来る年だと勘違いしてしまつたのです。

こぎつねくんは、おとなりのヤギじいさんの家に行ってみます。

誰もいません。テーブルの上に手紙を置いて、裏の畑に行ってみます。

畑にもいません。戻ってみると、じいさんは入れ違いに帰って来たところでした。

テーブルの上の手紙を見つけて、封筒から出したところでした。

そして、食べようとしているところでした。

こぎつねくんはあわてて取り返し、口にくわえて逃げ出します。

イタチのオバさんが、ベランダから、小手をかざしてこつちを見えています。

イタチって、よくこんな格好をしていますよね。

目のつり上がった白い顔に、真っ赤な口紅をつけたオバさんです。にっこりすると、何だか怖い顔になります。

でも、こぎつねくんが訳を話すと、親切に家に入れてくれて、お茶とお菓子まで出してくれます。

「さあさあ遠慮なく召し上げられ。あたくしはお金持ちなんですから。おいしいお菓子でしょ？ ステキなお部屋でしょ？」
そうなの。あたくしはキャリアウーマンなの。お給料は会社で一番。あたくしがいないと会社はつぶれるの。何の仕事か知りたい？
知りたいわよねー？
メンドリをおだてて、タダで卵をいただく商売。
自慢じゃないけど、仕事は誰にも負けないわ。
おかげで娘たちは、いい結婚が出来ました。
二人とも、お金持ちの奥様よ。
ほら、これが娘たちで、これが卵会社の社長さん。
男前よね！」
バカそうな顔をした人間の男と、オバさんそっくりの二人の娘の写真です。
「やっぱり卵泥棒のところへお嫁に行つたんですか？」
思わず言つてしまいます。
「なんだと？このクソガキが！もう一度行つて見やがれ。てめえの毛皮ひんむいて、ケツの穴に突っ込んでくれるぞ！」
もの凄い形相で睨まれてしまいます。
怖いオバさんはこりこりです。

沼のほとりに、今度は優しそうなおばさんが座っています。
お手紙を読んで欲しいと言うと、快く引き受けてくれます。
でもその前に、体の調子が悪い事、もうじき死ぬんじゃないかと思う事、お友達の誰それがどうしたなどと、息もつかずにしゃべり始めます。
一通りしゃべり終わると、疲れて眠ってしまいました。
もうオバさんはこりこり、と思つていると、ハイエナのペテン師兼弁護士のアロン・ペロンに出会います。
「手紙を読んで欲しいって？いいとも。
ただし、弁護士はただでは動かないよ。一時間五千円にまけとくよ」というのでやめておきます。
林に、カラスのマックロススキーがいます。
訳を話すと、「オイラだって漢字ぐらい読めるさ」と頼もしく行つて手紙を開きます。そして、
「おや、あれは何だ？」と空を指差します。
こぎつねくんがそつちを向いている間に、手紙を放り出して飛んで行つてしまいます。
ガツカリして家に戻ると、なんと、お父さんが帰っています。
手紙は、お父さんが読んでくれました。おばあさんの病気がすっかり良くなったので、来週帰ってくるのですって。



了

この頁は、
公開していません。

戴き物一覧

9月21日〜10月20日

- 一 じゃが芋 井村 和義様
- 一 北海道中川郡 南部 公成様
- 一 千葉県稲毛区 梅宮美知子様
- 一 天然鮎 御誕生寺様
- 一 千葉県佐倉市 平沢よし子様
- 一 洋菓子 福井県越前市
- 一 福井県越前市 長野県飯田市
- 一 長野県飯田市 お米、お菓子
- 一 大阪府羽曳野市 芝田 安弘様
- 一 お米 兵庫県姫路市
- 一 兵庫県姫路市 シヤインマスカット
- 一 岡山県岡山市 黒田 進様
- 一 和菓子 広島県福山市
- 一 佐藤 康弘様
- 一 お菓子 香川県高松市
- 一 アイゼン はま街道店様
- 一 お米 香川県善通寺市
- 一 小田 征一様
- 一 讃岐うどん 香川県観音寺市
- 一 匿名 様

ご寄付

9月21日〜10月20日

- 北海道札幌市 近 郷史様
- 長野県飯田市 平沢よし子様
- 静岡県島田市 普門院様
- 広島県庄原市 明福寺様
- 香川県高松市 公文 ユミ様
- 丸亀市 ㈱エスシーエー様
- 観音寺市 匿名 様

令和元年度（10月20日現在）
ご寄附総額は、九十四万九千円です。

皆様方の温かいご支援に、

心より感謝申し上げます。



セントジョーンズワート



セントジョーンズワートはヨーロッパでハッピーハーブ」として親しまれているハーブ。聖ジョン(ヨハネ)の日、六月の夏至のころ黄色い星型の花が咲くことから名づけられました。

すっきりとした香りで憂うつで沈んだ気分を解消し、気分を向上させ安定させてくれる働きがあります。

神経疲労やストレスからの回復にも効果が期待できますので、忙しくストレスがたまりがちな現代人に役立つハーブの一つです。

ボランティア募集中

若者の就労へ向けたがんばりを支えてください。

主な活動内容は塾生のサポートを主体とした菜園の手入れ、ハーブ園の管理、調理補助などです。資格や経験は要りません。一歩踏み出そうとしている若者の願いを支えるボランティアがしたいと思ったら、ぜひご連絡ください。住み込みや通い、短期など様々な形での受け入れが可能です。

詳しくは電話にてお問合わせ下さい。

087-882-4022

五色台から秋の実り



— 山に入れば沢山のアマタケが —



— 木には美味しい柿が実っています —

「喝破道場」ご支援のお願い

平素より公益財団法人喝破道場の活動にご理解とご支援を賜り誠にありがとうございます。

「禅」を心の拠り所としての活動を展開し、更なる社会貢献を図って参ります。どうぞ本誌のご購読とご寄付によるご支援を賜りたくお願い申し上げます。

ご寄附に対しましては、公益財団法人の活動として租税特別措置法施行令第二十六条の二十八の二第一号に規定する要件を満たしております。「税額控除に係る証明書」が発行されますので、節税としてもご活用下さい。

購読料 年間五、〇〇〇円
ご寄付 一口五、〇〇〇円
(一口以上、何口でも結構です)

郵便振替口座 01630-6-9731
公益財団法人 喝破道場

賛助広告掲載ご協力のお願い

平素は『自立塾』の活動にご高配を賜り御礼申し上げます。昭和49年に興されたカツパ禅道場。開山の精神は、自立塾に受け継がれています。揺るぎない思いを胸に今後も活動してまいります。一層のご支援ご協力を賜りたくお願い申し上げます。

ページの下端一枠
(ヨコ8cm×タテ6cmほど)
年間12回 60,000円
受付 087-882-4022

十月の日鑑

11 8 薬師講
イオン幸せの黄色いレシートキャ
ンペーン参加 於 高松イオン
山王小祭
20 15 健康で長生きまつり出店
於 四国医療専門学校

高松市委託就労準備支援事業
(毎週月・水・木曜日)
善通寺市委託就労準備支援事業
(毎週火・金曜日)

十一月の予定

11 8 薬師講
イオン幸せの黄色いレシートキャ
ンペーン参加 於 高松イオン
山王小祭
15 高松市委託就労準備支援事業
(毎週月・水・木曜日)
善通寺市委託就労準備支援事業
(毎週火・金曜日)

大燈和尚十月の日鑑

1 圓通寺「定例坐禅会」
2 自立援助ホーム「なごみハウス圓
職員会議
4 外国人労務問題セミナー
於サンポートホール高松
7 若竹学園生徒の参禅
11 7 サヌカイト加工の打ち合わせ
於神戸市内
14 財団法人みんなの家力財団「二行
来山
14 京都市内尊陽院にてサヌカイ陶琴
演奏(ららとよ子)
15 児童養護施設「亀山学園」増築
に伴う入札
15 児童心理治療施設「若竹学園」
県監査

17 15 圓通寺「定例坐禅会」
18 瀬戸芸に向けてのサヌカイ
陶琴演奏練習(池永氏)

19 秋季瀬戸内国際芸術祭のコンサー
トでサヌカイ陶琴を演奏
於 高松市女木島MEGIハウス
奏者 池永健二氏他

21 サヌカイトの里定例会議
於ゼルコバ
22 かがわアートキャラバン「めんめの
発表会」でサヌカイ陶琴演奏
奏者 ららとよ子 於 観音寺市内
スタッフホール

24 自立援助ホーム「なごみハウス圓」
職員会議
29 児童養護施設「亀山学園」付属
施設の起工式
29 社会福祉法人四恩の里施設管理者
会議 於 亀山学園

大燈和尚十一月の予定

3 四国医療専門学校「鍼灸部 同窓会
於 同校
5 若竹学園生徒の参禅
5 圓通寺「定例坐禅会」
7 高松ロータリークラブ卓話
10 於リガーホテル高松
14 鳥取県貞信寺山門落慶法要随喜
19 自立援助ホーム「なごみハウス圓」
県監査
19 圓通寺「定例坐禅会」
21 見学研修会 於 東京八王子市
多摩養育園
26 山口県曹洞宗布教研究会主催講
演会に出講 於 湯田温泉
29 曹洞宗東海管区青年会大会
講演に出講

編集後記

台風十五号・十九号・豪雨により
被災された方々に、衷心よりお見舞
い申し上げます。被災地の皆様の安
全と安心が一日でも早く確保されま
すことを、心よりお祈り申し上げま
すとともに、亡くなられた方々に謹
んでお悔やみ申し上げます。
十九号の当初の進路予報は、四国
に上陸すると言われておりましたが、
太平洋高気圧が例年より強く張り
り出しており、その縁を回るように
台風が北上した後、偏西風の影響で
東に進路を変えたことが、関東地方
を直撃した要因の一つに挙げられて
います。関東の大被害が本来は四
国、五色台で同じようになっていた
と思うと、胸が締め付けられるよう
な思いです。

近年は台風が大型化し、大雨の被
害も大きくなっており、自然の猛威
の前に人間はあまりにも無力だと感
じます。

喝破道場は人里離れた山上にある
為、災害時の救助は大幅に遅れると
予想されます。一般的に三日分の備
蓄と言われておりますが、救助の遅
れを見越して、電気やガス、水道な
どのライフラインが止まった場合、
十日分の備蓄が必要と感じました。
出来るだけの対策を徹底し、いつ起
こるかかわからない災害に備えます。

—— 大然後記 ——

児童施設で働いてみませんか

職 種：管理者候補 医師(精神科医) 看護師(正)
心理 保育士 児童指導員 事務員
勤務先：四恩の里 本部
児童心理治療施設 若竹学園
児童養護施設 亀山学園
自立援助ホーム なごみハウス圓



連絡先：香川県高松市中山町1501-192
社会福祉法人四恩の里 本部 ☎087-816-1380
メールアドレス: 4on@4on.or.jp ホームページ: http://4on.or.jp