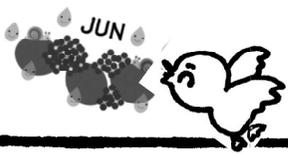


# さいたまマック 倶利



2015年6月号

～ 目 次 ～

バーベキュー体験記	2
マックダルクソフトボール大会結果	14
はらたち日記	15
会計報告&一言メッセージ	16



# 嵐山バーベキュー体験記

## 「嵐山バーベキューを終えて」

(I・T)

休日のないマック生活。私はマックの皆で数々のイベントは思い切り楽しむ日にしよう、これを休日だと思おう、という気持ちで参加させてもらっています。いつもの仲間と駅で待ち合わせをして、皆と同じ電車に乗って会場に向かう時から私の楽しみは始まっています。心なしかいつもと違う話題で盛り上がる気がします。

今回のバーベキューは、晴天に恵まれ武蔵嵐山駅から会場に向かう道のりも、とても気分のいいものでした。入院中の仲間とばったり出会い、有意義な話もできました。久しぶりに会った仲間とも、いきなり本音で話ができる、AAの世界って面白いなと思いました。

会場に着くと、数多くのAAメンバー、マックの修了生達がバーベキューの準備を終えようとしていました。気のきいたグループでは、おにぎりやパンを用意していて、バーベキューの時間が待てない我々は早め

の昼食(遅めの朝食?)にありつくことができました。

先日参加したバーベキューでは、少々食べるのを遠慮してしまい、物足りない思いをしてしまったので、今回のバーベキューでは、主に肉系に狙いを定め、すべてのメニューを完食しようと各グループの料理の仕上がるタイミングを常にチェックしながら、効率良く順番待ちの列に並び、お腹いっぱい食べることができました。

バーベキューの後は青空ミーティング。ミーティングは、もういいよー。と思いながら、渋々参加したミーティングでしたが、やっぱりミーティングはいいですね。自然の空気の中で何とも言えない心の安らぎに包まれました。今回は、お客さん気分に参加させてもらったイベントですが、機会があればサービスする側に参加できればまた違った楽しみがあるのではないかと思います。

## 「嵐山バーベキュー感想文」

(T・N)

朝、大宮駅で改札口を出て豆の木の待ち合わせ場所に行くと仲間の F さんがいて「改札を出て来たの」と言われ、川越駅まで改札を出ないで行ける事に気がついて、改札口に行き行って訳を話すと「S U I C A に精算書を付けて川越駅で精算ください」と言う事で川越で精算してもらい、余計なお金を使わずにすみしました。

武蔵嵐山駅に着き、仲間の A さんと S さん、マックの仲間と合流して、バーベキュー場に着き、こうのすグループの Y さんに「ちょうど良い所に来た」と言われ、こうのすグループの仲間と一緒に焼き鳥を焼くはめになりました。

焼き鳥を焼くこと 1 時間くらい何も食べずにいて、やっと解放され、やっとバーベキューにありついて、ローストビーフやポトフやイカ焼き

などたらふく食べて来ました。

自分のスポンサーであり、ホームグループの仲間の F さんや、東京の大塚グループの L さん、マック修了者の I さん達と楽しく、話をしながら過ごしていると F さんの知り合いの蒲田グループの Y さんが見えられました、14 年くらい前に田町の会場でよくお会いしていたことを伝え握手をして頂き大変嬉しかったです。

そんな楽しい時間も、「あっ」という間に過ぎ、ミーティングの時間になり、群馬の仲間の司会で「フェローシップ」というテーマで分かち合いをしました。

天気も良く、楽しい時間を過ごし、バーベキュー会場から嵐山駅まで、また歩いて帰り、楽しい一日が終わりました。



## 「嵐山バーベキューの一日」

(1・1)

4月29日、絶好のバーベキュー日和となった嵐山バーベキュー。初めての場所という事から来る不安と、精神的落ち込みによるイライラを抱えて、現地到着。

涼しそうな木陰に仲間の一団を見つけた時は、妙な安心感と共に、あれだけたくさんの仲間に挨拶するのは億劫だなあと思ったりもしました。

そんな気分だったため、口は食べるためにあるものとばかりに「あっ」という間の2時間弱。

ふと見ると、マツクの修了生達がホットケーキを焼いている姿を発見。ふっくら焼けたケーキ生地にチョコレートシロップや生クリームをたっぷりかけての甘い味は、家でフライパンで普通に焼いて食べるのとは、同じものとは思

えないくらい、美味しいものでした。

チョコレートシロップや生クリームをたくさんかけるのも、何だかお祭り気分のようにとても楽しかったです。

満腹になった私は、話のしやすい仲間を見つけて話込んでいたので、あっという間にミーティングの時間に…

何だか朝から、次々とあっという間の一日でしたが、これが、前日夜のミーティングで「今日もめちゃくちゃ施設の職員さんに怒られました。何だか自分がいやなっちゃいました！。明日は嵐山バーベキュー行かないで、誰もいない山に行ってしまいたい!!」と叫んだ私の今日一日でした。

「仲間」とか「感謝」とか書けないなあ…



## 「バーベキューin 嵐山」

( I ・ W )

今回のバーベキューは、大型連休の初日で祝日だったので、小学2年生の息子と一緒に参加させて頂きました。

待ち合わせの大宮駅に着くと仲間から優しく声をかけられ、大好きなキャラクター付きのお菓子をもらった息子は、大喜び。「あんまり調子に乗るなよ。」と心の中で思った私もなんだか久しぶりに、ウキウキとした楽しい気分で嵐山に向かいました。

晴れ渡った青空の下、新緑が美しい川原でのバーベキューは解放的で楽しく、どのお料理もとてもおいしくて感激しました。

また、普段のミーティング会場では、あまり話す機会のない仲間とも話す事ができたり、初めてのバーベキューで戸惑っている私達親子に、たくさんの仲間がしてくれてたりと、うれしさと感謝でいっぱいの日でした。

午後のミーティングが始まる少し前

に、川遊びに夢中になっていた息子が、溺れそうになるというハプニングがありました。大事に至らず本当に良かったと思いました。

以前の私なら、ガミガミ、ネチネチと帰りの電車の中を説教部屋にするところですが、この時は不思議と怒るよりも、子供が無事だったことを喜びおだやかな気持ちで帰路につくことができました。

たくさんの仲間から、たくさんのやさしさをもらったおかげで充実した楽しいひとときを過ごせました。

仲間のやさしさにふれ、息子の心の中にも、人を思いやる気持ちが育ってくれると思います。

私自身もこの感謝の気持ちを忘れずに、次回は少しでも仲間にお返しができるような自分に成長していけたらと思います。みなさん、本当にありがとうございました。



## 「15 春季合同バーベキュー in 嵐山の感想文」

(K・H)

お酒のないバーベキュー、違和感がありました「バーベキューといえばお酒がつきものではないでしょうか？」

好天に恵まれ暑さを感じる4月の末、川原で開催されたAAグループのバーベキューに参加しました。参加人数は11名だそうです。

これだけの人数(全員アル中)があつまると、壮観ですが、私は落ち着かなく、居場所がない思いもありました。ですが、食べるものは食べさせていただきました。鶏肉の鉄板焼、ローストビーフ、イカ焼き、焼き鳥、焼きそばをいただきました。満腹です。

過去にお酒を飲んでいたら、行ったバーベキューは、何を食べたか覚えていません。ビールを大量に飲んだ覚えはあります。その頃は、食べ物はそっちのけで飲んでばかりいました。

お酒なしのバーベキューでは食べ物

に興味がいくようで、食べたものをよく覚えています。今回は、どれもしっかり味わいながら食べさせていただきました。

周囲を見回すと、家族連れなど他にもバーベキューをしているグループがいくつも見受けられましたが、お酒を飲んでいる方は少なく、飲んでいる方も少量のビールだけのようでした。

私が過去に行ったバーベキューではビールの空き缶が大量に出たものです。「おかしい、バーベキューというのは、お酒を飲む場ではなかったのか？」と首をひねりましたが、どうしても私の考えが間違っていたようです。バーベキューは野外での食事を楽しむものなのです。

飲まない生き方をひとつ学んだ一日でした。



## 「嵐山バーベキューに参加して」

(T・M)

明日は、嵐山バーベキューだから早めに寝ようと思い、その日の夕方に食べるつもりで買った菓子パンを、何となく食べそびれて(そうだ、明日の朝にしよう。昼は、しこたま食べられる事だし、朝食を考える手間も省ける訳だし)。

いつも通りに起きて少し早い位にアパートを出て、気付く(結構、ギリギリだ)。言い訳したくない。ただ、皆に迷惑が掛かってしまう。どう考えても2~5分位遅れてしまう…。担当の職員さんに「遅刻します」のメールを、すぐに送れる様に文まで作り保存しておく。慌てる事なく南浦和で乗り換える。…良かった。

8時集合の2分前に着きそうだ…心底ホットする。

涼しい顔して、ピッタリに仲間に会い皆と出発。しかし、途中でトイレに行き、結局はぐれてしまう。仲間に電話して冷や汗をかきながら、どうにか合流。

私は、嵐山バーベキューは今回で2回目、去年の参加は、当時のグループの仲間や、その時に歩いていた他のグループの仲間に誘われたのがきっかけです。去年と同様に果物を切ったりする事などに参加させてもらい。皆でワイワイと話しながら、笑いながら、手伝わせて貰い、調子に乗って切らなくてもいい物まで切ってしまい。「すみませんでした」「いいよ いいよ」浮かれ過ぎて、つい暴走する

去年と今年では、何が違うだろう？まず握手した回数が増えました。去年の6月には、母と口喧嘩をし、ヤケを起こして再飲酒し警察沙汰になり。7月には、いつから飲んだのかも解らない状態で、そのまま入院。その日 AA に直行しミーティングを終えて無事に帰宅。酷く疲れていて、車で送り迎えして下さった仲間の有難さに改めて気付く。

正直、自分で自分が嫌になるけども、飲まずに続けて行こうと思います。



## 「嵐山バーベキューに参加して」

(K・H)

4月29日、嵐山のバーベキューにマックプログラムとして、参加させて頂きました。私自身の過去を振り返ってみてもバーベキューというのは、今日が初めてでした(河原でやるのは)。

何故なら、野外で飲食するというのが大嫌いだからだ(今思えば食はず嫌いだった)。

私は、入院中の参加だったので外泊をとった。前日は期待と不安？は物凄く強く中々眠れなくて病院に戻ろうと考えた程だった。(まるで小学生が遠足に行く前日のような気分)。

当日、朝五時に起きて出かける準備をし、早め(超早め)に家を出て待ち合わせ場所に着き仲間をひたすら待った。みんな集合し現地に向かい、バーベキューの用意を始めた、と言っても私は何もする事がなかったが熊谷グループが用意してくれた、おにぎりなどを頂きながら、何があるのかなア～とい

う感じでウロウロしていると、このグループの仲間から声が掛かり手伝わせてもらう事になった。内容は、すでに味付けしてある鶏肉を焼くだけだったが何故か楽しかった。あれだけ嫌いだったバーベキューだったのに…。

そっかわかった、酒がないからだ、酒がないから楽しいんだ、そう思えた。

私は、焼くだけだったが、それらを下ごしらえし会場まで運び、そこで炭をおこし…その仲間たちは前日から準備していたのだろう、その時は気付かず有頂天になっていた。

お腹いっぱい食べた。身も心もいっぱいになった。

でも、何かが足りない。そうだ緑だ。緑を見なければ…。緑を見ながらミーティングに参加した。やっと終わった？エッ もう終わり、早かったなア～。みんなで、歩いて駅まで向かった。来年も？バーベキューに参加しよう。



## 「嵐山バーベキューに参加して」

(K・Y)

朝早く、北本駅から大宮駅に集合した。川越に着いて、それから快急東武東上線で武蔵嵐山駅に着いて徒歩で現地まで、30分位掛かりました。

川原は広かった、A Aグループの人間達が昼食や、場所取りの為に朝早くからビニールシートが敷いてありました。腹が減っていたので、熊谷グループの場所にお握りがあったので少し下さいと言ったら「どうぞ」と言って下さったので、マックの仲間と一緒に五人で食べました、タケノコの煮つけがとても美味しかったです。

仲間の気持ちがとても嬉しかったです。そして、鴻巣グループは焼き鳥を焼き始めていました。幸手グループはローストビーフを焼き始めていました。パンとウインナーが出始めました。上

尾グループはウインナー入りのスープを始めていました、自分はカメラを持って皆の笑顔を写し始めました。そして、仲間の子供が川遊びで、ずぶ濡れになった子供にSさんが焼そばを持って来てくれました、それを写しました。

とても楽しいイベントが盛り上がって良かったと思います。

自分は、また来たいと思いました。A Aの仲間が沢山いて、その中に高校の時の先輩がいました。その人に出会って良かったと思いました。

最後は全員で写真を撮りました。自分は、その先輩と並んで前の列で撮りました。

帰りの車の中で感動しています。

## 「バーベキュー参加について」

(H・S)

4/29(水)朝、ホームグループの仲間より連絡を受け、東上線武蔵嵐山迄一緒に行動を共にして、約30分程度電車内でわかち合い、気持ちは早くもミーティングモードに突入していました。

施設の仲間と9時半に駅でおち合

い、約30分かけて目的地まで歩きました。道中は、遠足に向かうような感じで、期待と希望を胸に抱いて小学生にタイムスリップした気分でした。

目的地まで何度か道を間違えそうになりましたが無事に到着。バーベ

キュー場が目に入り、会場のあちこちには、一般の人達が席を取り準備していました。

各グループの中には顔見知りの人もありましたが、初めての人には紹介され仲間の絆が増えていく気がしました。

熊谷Gの仲間の方々は朝早く、場所確保及びおにぎりと漬物の差し入れ、各グループでの焼き肉、イカ焼き、ポトフ、ローストビーフ、焼きソバ、ホットケーキ、ヤキトリ、フルーツポンチ、サンドイッチ等々沢山のご馳走があり、和気あいあいと食べました。

中でも「回復のポトフ」のコーナーには6~7歳の“看板少女”がついて、貰いに行くと、「大きい声で」、「返事は」と申しつけ、何処かの職員みたいな事を連発していました。しかし妙に可愛かったのを覚えています。

初夏の陽気の中、会場のいたる所では賑やかな笑い声が響き、とっても華やいだ青空の下の情景でした。食べ物が無くなる事と、時間の流れをととても早く感じた一日でした。また来年の参加出来る事を楽しみにしています。



## 「バーベキューは気付かせてくれる！」

(K・T)

フェローシップ参加は今回で二回目となります。一回目は年末年始の秩父ニューイヤーでした。

あの時は宿泊部屋も、食事も、自由時間も、さいたまマックの仲間と一緒にでの行動でした。しかし、今回

は初対面の人も多く、知っている人も各ホームグループで行動しています。そんな状況で何と自由行動...

今回フェローの感想としては正直「非常に疲れた」でした。何故そんなに疲れたかと言うと、たくさんの

人の中にいたからです。そこには三つの場面が有り、それぞれ違った感じ方がありました。

まず一つ目の場面は、何もしていない場面（辺りの様子をうかがっている時）です。まるで20代から30代の時に経験した、立食結婚パーティーに出席したかのように知らない人達ばかりで、どこに飛び込めば良いか迷っている状況です。

はっきり言って一番辛い状況です。居場所が無く落ち着かない事。ボーっとしていると誰かに「突っ立っていないでどこかで何か手伝いなさい！」と叱られそうな事。自分だけ食べていると一生懸命調理している人に申し訳ないような気がする事。知らない人達の輪の中に飛び込むのが不安な事、私は以前から楽しそうにしている人達の輪の中に飛び込むのが苦手です。輪の中に入ろうとして、拒否され自分を否定されるのが不安と言うか、はじき出される疎外感が怖くてそこへ飛び込めません。

二つ目の場面は行動している場面（既に知っている仲間と話や食べている時、調理を手伝っている時、他人の分も含む食べ物を調達している時）です。この時が一番安心します。集団の中で自分が役に立っていると

言うか、自分の存在感が感じられるひと時です。

三つ目の場面は初対面の仲間と解け合っている時です。この時は嬉しさと満足感を感じていました。イカの鉄板焼きを調理している所が目に残ったので、その近くに行くと、初対面の年上の女性がイカ焼きが出来上がるのを楽しみに待っていらっしやいました。そこへ私が「美味しそうですね」と声を掛けると女性が「出来上がるまでここで一緒に待ちましょう！」と言って下さったので、一緒に鉄板の傍で体育座りをして、空き皿と割り箸を持って会話をしながら待ちました。

初対面の人を信頼し、それに応えてもらった嬉しさがありました。

このように三つの異なる場面で、他人に自分を認めて欲しい感情が現れていました。その都度一喜一憂していた為、疲れてしまったのだと思います。

過去を振り返ると、身の回りの人に自分を認めて欲しい一心で自己主張しようとしたり、自己主張したりして疲れていたような気がします。結局のところ私は自意識過剰なんだと思います。

二つ目の場面での、誰かの為に何

かをしている時が安心して楽に時間を過ごせるような気がしました。もしかしたら人生も他の人と共に生きるには、奉仕する事が自意識を抑制し、安心して楽に生きるコツなのでしょうか？

最後になりましたが、新緑の季節の中、貴重な経験をさせて頂いた職

員さんやフェローに参加された仲間の皆さん、大変ありがとうございました。

次回のバーベキューはもっと多くの皆さんと話せるようになり、今回以上に楽しめればと思います。

## 「嵐山バーベキューに参加して」

(H・A)

今年2度目の嵐山バーベキューに参加させて頂きました。

集合場所、現地へ昨年は、車で移動。今回電車での移動。違いはありましたが、自分には集合場所が近いその分、時間に余裕がありました。

仲間を待って川越での合流、天気心配はなく目的地に到着。

先に着いていた他のグループの仲間にはしばらくぶりに会いました。

うぐいすの鳴く声を聞けて、30分ほどの歩く道のりも短く感じました。先に行って用意、準備をしてくれた仲間と合流、大型連休の始まりなのか川原には家族連れで、若い人たちもいっぱいでした。

自分がサラダ作りを少しですが手伝わせてもらいました。そして、肉、焼きソバ、焼き鳥、フルーツ、そし

て名物ポトフ他数々の料理、分かち合い、食べた数は前回よりは多くできたかなと思いました。

愛犬とともに親子での参加した仲間何かあたたかさ、ホットしたような感じがしました。

そして数ヶ所に分かれたミーティングで来年も来る約束と恵まれた天気、先に立って用意、準備をしてくれた仲間感謝します。

分かち合いの中で参加、バーベキューの準備すらできないかと思っていた仲間、足の痛みをこらえての参加、いつも先頭に立ってやってくださっている仲間感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

## 「嵐山バーベキュー大会にて」

(H・S)

昨年に引き続き2回目の参加だが、今回はマイクロバスを使わず武蔵嵐山の駅から、徒歩で現地の槻川川原への移動だったが、自分はプログラムが少し変わったので、今まで四六時中仲間と一緒にいたおかげでほんの少しの時間、会っていなかっただけに、かなり久しぶりの感じで、談笑しながらの道中は楽しかったです。

バーベキュー広場に到着し、初参加した1年前と比べても顔見知りが増え、自分から挨拶する事もできるようになり、いつもポトフ準備のみの手伝いだけだったが、サラダと焼き鳥の準備も仲間の指示で出来ました。

サラダを担当していた仲間のMさ

んに塩コソブを使ったアレンジレシピを教わり「簡単だから自宅でもできるよ」と言われて、早速帰りに買物に行った覚えがあります。

今回も、美味しく料理をいただき、お腹一杯になりました。最後に別腹で、マック修了の仲間が用意して頂いた、ホットケーキでフィニッシュ。

後に思ったのですが、過去のバーベキューに、ホットケーキは無かったメニューなので、初体験だった事に気付かされました。

今回のフェローでは、仲間と共に過ごす時間の大切さ・深さを体験し、忘れていた自分の足で歩みを進める体感トレーニングをしないと自分自身は変わらないと感じた一日でした。

### 「成人男性家族会」のご案内

日 時： 平成27年6月 20日 (土曜日)

18時より19時30分まで

場 所： さいたまマック

5月20日(水) マック・ダルク(薬物依存回復施設)の  
ソフトボール大会(西新井橋 野球場)

さいたまマック 対 日本ダルク 1対11

さいたまマック 対 山谷マック・ワンステップ合同  
9対11

残念ながら二試合とも負けてしまいました。

応援、ありがとうございました。

ダルクの皆さん、山谷マック・ワンステップの皆さん、  
来年は負けませんよ～。ありがとうございました<(\_ \_)>。

#### 6月の通所者外プログラム

2日(日)・・・スポーツプログラム(障害者交流センター)

6日(土)・・・マック14周年感謝の集い(さいたま市産業文化センター)

7日(日)・・・AA埼玉東地区の集い(与野本町コミュニティセンター)

9日(火)・・・調理実習(障害者交流センター)

14日(日)・・・みのわマック37周年感謝の集い(ハイライフプラザ板橋)

#### 6月のスタッフ涉外・メッセージ活動

(近隣地域の病院、福祉、保健所、施設への広報と交流)

3日(水)・・・マック・ダルク連絡会 18:30~20:00

6日(土)・・・与野中央病院 13:45~15:30

11日(木)・・・久喜すずのき病院 13:30~15:00

13日(土)・・・済生会鴻巣病院家族教室 13:30~15:30

18日(木)・・・所沢慈光病院 13:30~14:30

19日(金)・・・済生会鴻巣病院 14:00~15:00

24日(水)・・・県立精神医療センター 14:00~15:00

福祉・保健所・病院から講演依頼があれば協力させて頂いています。

# はらたち日記

## 「あの人が残してくれた宝物・遺族の独り言」

影下 妙子

○月○日

線香の香りに祖母の思い出を重ねながら、時はゆっくりと流れ、『孫代表』の大役が近付いて来た。

「ババちゃま、ついこの間お逢いした時は本当にお元気で、帰り際には、おばちゃんと2人で玄関まで見送って下さいました…中略…おばちゃんに手をひかれて埼玉にいらしたのは去年の夏でしたね。暑い毎日でしたのに、疲れた様子など少しも見せず延々と語るA家の昔話。三晩とも全部同じA家の物語でした。ババちゃまの一番いい時代だったのでしょね。その話をされた時の幸せそうな笑顔が脳裏に染み付いています。ゆっくりとは出来なかった旅でしたが、本当に充実した4日間でした。私達にとって一生忘れられない思い出となりました…中略…もう20年、否30年にもなろうとしています。

『上山温泉』『赤湯温泉』『小野川温泉』と何度と無く連れて行って頂いた孫達の小旅行は、私達には夏休み最大の楽しみでした。今のように車社会からは程遠い昭和30年代。何の不思議を感じる事も無くゾロゾロ駅まで歩いて汽車に乗り、駅から宿まで、ハシャギながらまた歩く12人の行列。昨日のように懐かしく甦ってきます。そんな夏の旅行が大好きだった。ババちゃまは、その夏の日の夕暮れに初めての1人旅。冬のババちゃまの思い出は耳と頬っぺたの霜焼けだったから、やはり夏のババちゃまが大好きです。夏のババちゃま、さようなら。本当にありがとうございました。」最後まで大きな声ではっきり贈る事が出来ました。

夫の隣に戻ってビックリ！顔中クチャクチャにして大粒の涙を流していた。緊張の葬儀も済み、静かに移動しながら耳元で小さく話し掛ける夫。「お前はホントに大事にされてたんだなあ～、皆みんな仲良かったんだなあ～。俺は、お前を大事にしていた人達に申し訳ない事をしてるんだよ、毎日々々。」私の大雑把な生い立ちは話していたが、知り得なかった何かに出合ったのだろう。ヤケに神妙な夫に驚く私が居た。

## 後援会 4 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	170,000	支 出 の 部	通 信 費	36,892
	賛 助 会 員	3,000		印 刷 費	8,400
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	10,896
	会 場 献 金	0		行 事 費	43,220
	雑 収 入	0		雑 費	2,796
	① 収入合計	223,000		運 営 委 員 会	0
				② 支出合計	102,204
				③ 収支差額 (①-②)	120,796
				前月繰越金	1,579,051
				次月繰越金	1,699,847

5月5日(火)スポーツプログラムで、埼玉断酒会と交流ソフトボール試合を行いました。仲間から一言のメッセージです。

★試合前、相手のユニホーム姿を見て「ムムッ強豪かも??」結果、引き分けでした。うちも、ユニホーム欲しいな～。

★断酒会の方々は軽傷ですね～(^m^)

★緊張して、普段の力が出せませんでした。

★あの日の事は、よく憶えてい～ません(@\_@;。

★マックのメンバーは女性に厳し過ぎるよ～、2回アウトにされた～(T\_T)

発 行：さいたまマック後援会

住 所：〒337-0032

さいたま市見沼区東新井710-33 鎌倉ハイツ1階さいたまマック内

Tel & Fax：048-685-7733

Eメール：[saitama-mac@tbj.t-com.ne.jp](mailto:saitama-mac@tbj.t-com.ne.jp)

ホームページ：<http://www.saitama-mac.com>

献金 宛先：さいたまマック後援会<郵便振替、銀行振込共に>

郵便 振替：00100-7-151361 さいたまマック後援会

銀行 振込：埼玉りそな銀行 北浦和西口支店 普通3933653