



鳥取ダルク通信



令和7年4月号

目次

トップニュース	1
ヒロの体験談	2
三角コーンの体験談	3
ユウの体験談	4
マサトの体験談	5
ケーの体験談	6
リカバリーワークダルマ塾 活動写真	7
鳥取ダルク活動写真①	8
鳥取ダルク活動写真②	9
鳥取ダルク活動報告	10
家族会お知らせ	11
献金報告・お知らせ	12

編集人:NPO法人リカバリーポイント
鳥取ダルク
住所:〒681-0001
鳥取県岩美郡岩美町牧谷645-4
TEL/FAX(兼)0867-72-1151
Eメールアドレス
tottori-
darc@jewel.ocn.ne.jp

贖罪寄付に関しましては
受け取りをさせていただきます。

Tottori DARC



NPO Recovery Point

「千坂さんのこと」

NPO法人リカバリーポイント理事 弁護士 八尋光秀
九州ダルク立上げからもう30年過ぎた。九州では、北九州、
宮崎・鹿児島、大分、長崎、熊本、佐賀へと広げた。海峡の向
こうに飛び出したのが千坂さん。鳥取と岡山にダルクをつくっ
た。

千坂さんが鳥取にダルクをつくると言い出したきっかけは思
い出せない。九州ダルクではユカカが死を選んだ。幾人かは行
方も生死も不明となった。薬物依存は人を死に至らせると思
い知った頃だ。

落ち込みそうなダルクを千坂さんは明るくした。冗談やおど
けで仲間みんなを笑わせリラックスさせた。そんな彼が真顔で
「鳥取でダルク始めます。よろしくお願いします」と挨拶をく
れた。「日本海にダルクいるよね。鳥根にダルクつくろうとし
たけどできなかった」そう言って喜んだことを覚えている。

鳥取ダルクをつくり落ち着き始めた頃、岡山ダルクを仕掛、
だるま塾を開設した。必要な人がいれば必要な場所にダルクを
つくるしかない。仲間の手によるフォーラムをやり、支援や協
力をあおぎ、地域の人々や行政を説得しながら、風をまつ。そ
うやってダルクは生れ育っていく。

薬物依存は、貧困や孤立、生活レベルや社会的地位を条件と
しない。富めるものも、優秀で高学歴でも、校長先生でも、高
給取りでも、社会から賞賛を浴びる職業や立場にあってもおと
しいれる。

薬物依存は死に至るも治ることのない、しかしかならず回復
できる病であり障害である。でもその回復は、医療、指導強
制、教育、刑罰、社会的ペナルティが軸では成し得ない。人間
の回復は主体的であってはじめて前に進む。地域に仲間と居場
所をつくり、対等で平穏な人間関係を確立し、仲間同士の
ディーブ・インサイトと自由なミーティングの繰り返しによっ
てだけ、人間は自分らしい人生の回復と成長を期することがで
きる。逆にいえば、薬物依存からの回復は、これを求める仲間
と居場所づくりができる地域でしか成し得ないということ。そ
れは人の悲しみや苦しみをともにする地域である。

鳥取ダルクは回復を求める薬物依存者に仲間と居場所を与え
主体的回復に道を与え、底なしの悲嘆をかかえる薬物依存本人
や家族らとともに、幾多の困難な課題を煮詰めてしまう地域を
も回復に向かわせる灯である。

以上

『希望の火を絶やさない』

ヒロ（スタッフ）

少しずつ穏やかになり、いつのまにかに桜も散り、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。依存症のヒロです。

今回、ニュースレターを書かせて頂ける事になり、何を書こうかと考えていましたが、過去の記憶をあさっても、思いつかないので最近の事を書かせて貰います。

1ヶ月半前まで遡りますが、その頃自分は、周りの人や状況に、自分の思いを押し付け思い通りにしようと自分のエゴに振り回されながらも必死でした。自分にとっての当たり前が出来ない事に自分の正しさを押し付け、仲間がいつか理解してくれると期待し、仲間が自分の思い通りにならずに面倒くさい事を被害的になっていました。ミーティングでは、仲間の話を何一つ聞かずに自分の話す事だけが正しいと、自分の話を仲間に言い聞かせるような話をしました。結局自分の思い通りにはいかず、誰一人理解してくれる事無く、孤立し気付いたら苦しさだけが常に自分の中にありました。

自分は、ミーティングで仲間の話を全然聞いていない事を含め、ミーティングでも現実を受け入れられないまま、スポンサーに話をしました。スポンサーはマリファナアノニマスの文献を取り出し、ステップ1とアディクションについて話をしてくれました。それは無力を認めると言う事でした。自分は「無力を認める」、を認めていたのに何で？と否定的な違和感を感じながら、ミーティングで話していきました。自分の当たり前が正しいと思っている限り何も変わらない現実を理解し、自分の傲慢な考え方や間違い、苦しかった事等改めて自分の弱さをスポンサーに話すと、スポンサーは自分に、ハイヤーパワーの力が必要な事と、祈り（アフメーション）を提案してくれ、背中を押してくれました。自分はその通りに祈りハイヤーパワーを探し求めていきました。それは、平和の祈りで凄く分かりやすいものでした。

祈りを行う事で、日常生活の中で自分の考え方が間違っている事に何度も気付かせて貰う事がありました。その都度受け入れていきました。自分が病気なんだと教えてくれました。自分はスポンサーから教えて貰っていた「どう生きたらいいですか？」と祈り、仲間との分かち合いで共感する事や、気付かせて貰う事でミーティングは自分に必要なんだと、仲間の話を聞くようになり、びっくりしたのがそれが1日間の出来事でした。前からスポンサーから言われてた事でしたが、改めてスポンサーからはハイヤーパワーの為に仕事をさせて貰えるように祈るんだと言って貰い仲間の役に立てるように祈る事になりました。

毎日祈る事で、少しずつ変化がありました。それは自分の事を分かって欲しいと言うエゴの考え方から仲間の事を知りたいという思いでした。自分は自分の回復が遅いと感じる思いもありましたが、今の自分にはこれが必要だと思いました。今は自分のアディクションから開放させて貰えるよう行動しています。

最後に話は変わりますが、今鳥取ダルクで仕事をさせて貰っています。仕事の進め方や、その背景が何も分かっていなく、今無力を感じながら生活していますが、希望を持って生活出来るように生きていきたいです。最後まで読んで頂き有難うございました。



『新しい自由』

三角コーン（3フェーズ）

依存症の三角コーンです。鳥取ダルクに繋が
り8年位になります。8年になるにもかかわらず、3フェーズに留まり続けていました。仲間に
ボーディングを掛けてもらい、3フェーズのまま
でリクルート・トレーニングとして仕事を探しに
行くことになりました。ボーディングで決まった
のはいいものの、新しい事や知らない環境へ飛び
込んでいく事、失敗が怖かったです。過去はこう
いった恐れ、不安と向き合いたくなくて、新しい
ことから逃げるか、薬物、アルコールを使い乗り
越えようとしてきましたが、僕は不安、恐れを認



めスポンサーのチーさんに相談する事を選びました。チーさんに「これまでは、ダルクで色々
な失敗をしても許されて来ましたが、でも社会でこれまでと同じ事をやったら一回でもアウト(ク
ビ)で、その事で不安です。」と正直に明かしました。チーさんは「新しい事をやる時は不安が
ある。」、「仕事も練習だ」、「もし仮に駄目だったとしても、ハイヤーパワーがセットアッ
プし教えてくれるんだ。」と分かち合ってくれ、具体的にどうアルバイト探しをしていくの
か、不安、恐れで一杯でそれでもアルバイト探しをやらなければという気持ちから肩の力が抜
け、上手くいっても行かなくても結果も全て引き受けて委ねていこうと前向きにしてくれる力
がハイヤーパワーの働きでした。過去に僕が使っていた薬物や、アルコールではありませんで
した。僕にとって、ハイヤーパワーへの信頼が深まる経験となりました。

話は変わりますが、最近大阪に行く機会が何度かありました。僕には、子供の頃から周囲の
人と考え方が違うなど感じる感覚や、人より劣っているという感覚から生きづらさがありまし
た。周囲の人に合わせようとして、自分の能力以上の事を人に言ったり周りの人と合わせよう
として、その時の恐れや苦しさ、ストレスを薬物、アルコールで誤魔化し続けた結果、刑務所
に服役したり、ホームレス同然の生活をして、明日の事などどうでも良くなり生きることがど
うにもならなくなりました。僕は過去に大阪で何度もそのパターンを繰り返していました。僕
はチーさんから、アドバイスを貰っていたんですが、①目的を持って行く事、②仲間と一緒に
居る事、③ハイヤーパワーに祈る事でした。僕が実践した事は、①ダルクでの自分の役割に集
中する事、②仲間と一緒に居る事と、助けを求める事、③日々の祈り黙想を行い、後はハイ
ヤーパワーにお任せする事で、大阪でのイベントに調子を崩さずにダルクまで帰る事が出来ま
した。大阪は自分にとって危険な街ですが、今は自分の病気を受け入れて仲間と、そしてハイ
ヤーパワーと居れば大阪にも行ける街になりました。きっと以前から大阪は変わらない街なの
ですが、僕が囚われから開放された時に新しい自由を感じられました。これからも失敗や、不
安や恐れを乗り越えて、新しい自由とその経験を積んでいきたいです。最後まで読んで頂き有
難うございました。

『決心』

ユウ（3フェーズ）

皆さんご無沙汰しています。依存症のユウです。

前回から今回までの間に、今後の人生を歩む上で、大事な機会を幾つも頂きました。昨年12月9日に、以前仕事でお世話になっている病院へ自分の意向を伝えに行きました。その病院からダルクへ来てちょうど1年5ヶ月ぶりに福岡へ戻りました。出発日が近づくにつれ、自分の思いを伝えることで、何かとても悪いことが起こるのでは？と不安でいっぱいでした。仲間は、そんな私に温かく接してくれ、時には泣きながらもミーティングで話す機会を作ってくれました。移動中の車内で、自分の人生はどうなっていくんだろう、病院へ自分の意向を伝えてしまうと、もう子供たちとも会えなくなるのかな。と胸のザワつきが強まり、生きた心地のしなかった私を見守り、一緒に祈り、一緒にミーティングをし、遅い時間まで相談にのり助言を下さった先行く仲間に心から感謝しています。



面談前には、群馬ダルクの先行く仲間のTOCプログラムを受けさせてもらいました。「ダルクは回復の為に必要なものが、そろっている。」、「居場所を決して手放さないように。」というメッセージが心にとっても響きました。面談の直前には、代表と平安の祈りをして、結果はハイヤーパワーに委ねることにしました。面談では、「手応えがつかめるまで、施設でプログラムに専念したい。」と素直な思いを伝えることができました。副理事長先生は温かく話を聞いて下さりました。スタッフの方々も「元気になったね〜。」と笑顔で接してくれました。私の妄想したことは、何一つ起こりませんでした。翌月、友人である副理事長先生と電話をさせてもらう機会が与えられました。「何かのために背負って頑張るのではなく、そのままの自分を好きになって、元気になることを応援している。そうなった時に登場してもらいたい。」という言葉に、涙が止まりませんでした。子供たち、元妻のことも知らせてもらいました。それぞれの現実と向き合って、前を向いて逞しく生活していること、そして、「ちゃんと良くなって欲しい。早く治してもらいたい。」という思いも知りました。その後も、医師の専門資格更新をサポートして下さる先生方の存在、翌2月にダルクプログラムで参加したカウンセリング神戸で子供たち、元妻にフォーカスしたロールプレイを受けさせてもらえるなど、道が開けてくる感覚、将来に少しずつ希望の持てる感覚が出てきました。

去年の12月に3フェーズに上がることができ、今年3月からは、部屋長の役割を与えてもらいました。思うようにやれない、ならないことに大変さを感じることもありますが、仲間のか、役に立てることに楽しさを感じさせてもらえます。今は、子供たち、元妻のことは全てハイヤーパワーに委ね、預けて、「埋め合わせの機会は、ハイヤーパワーが必ずベストな状態でセッティングしてくれる。それまで、やるべきことをやって、待てるかどうか。」という先行く仲間の言葉を胸に、今日一日ベストを尽くしていきます。最後まで読んで頂き有難うございました。

『希望が持てた』

マサト (2フェーズ)

こんにちは。依存症のマサトです。鳥取ダルクに来て、早いものでもう2年が経ちました。一昨年の10月に施設のデイケアから飛び出して、弟の家に逃げたのですが、弟からは「お兄ちゃんの面倒は一生みれないよ。」と言われ、父親からは「お前、施設に居れる事に感謝せなあかんぞ!!」と怒られ、別れた妻に電話をすると「あなたからそういう電話が無いのが安心の便りなのよ。」と泣かれてしまい、鳥取ダルクの前にお世話になった施設に戻ろうと、電話をしてもつながらず、もう戻る所は鳥取ダルクしかないと思い、戻らせてもらいました。



戻ってきても、施設のプログラムにやる気を持てませんでした。やらないと火曜日と金曜日に行うハウスミーティングでなぜやらないの?と仲間から聞かれるので、嫌々ながらも運動したり、ミーティングで話したり、少しずつプログラムをやっていきました。仲間から楽しむのも努力が必要だよと言われて、自重トレーニングを続けたら、器具を使ってトレーニングしてもよい許可をもらい、筋トレが楽しくなってきました。体がムキムキの仲間に正しい筋トレのフォームを教えてもらいながらやったら、意外と成績が伸びだして、今はスクワット130kg、デッドリフト125kg、ベンチプレス70kgが出来るようになり、一つ施設での楽しみが出来ました。

今は2フェーズでご飯を作る調理当番のサポートをしているのですが、子供の頃に、親の料理を手伝わせてもらっていたおかげで、包丁が使えるのでとても役立っています。日曜日はスーパーで食材を買って好きな料理をさせてもらえるので、最近は鶏むね肉を美味しく食べる研究や、ドーナツ作りをして楽しんでいます。

12ステッププログラムも最初はやる気がなかったのですが、仲間とトラブルを起こして自分の問題は何か内省する機会を与えてもらう度に、自分の生き辛さを感じ、このプログラムを進めていけば、生き方を変えられるかもしれないと希望が持てるようになりました。そんな風に思えるのも、実際に変わっていく仲間の姿を見せてもらっているからだと思います。

今、自分はステップ3に取り組んでいて、一日の中で新しい生き方が出来るようにハイパーパワーに祈っています。鳥取ダルクは、ご飯が美味しいし、仲間が色々食べさせてくれるので、気が付いたら体重が96kgになっていました。シラフでも笑えるようになり、あとは魂の成長を目指していこうと思っています。もう一度受け入れてくれたチーさん、スタッフの皆さん、仲間の皆に感謝しています。ここまで読んで頂き、ありがとうございました。

『希望』

ケー（2フェーズ）

初めまして、アディクトのK(ケー)と申します。私は、2024年10月に鳥取ダルクに入寮しました。私は、高校を卒業して、施設に繋がるまでは、ずっとサラリーマンの仕事をしていました。27歳の時に薬物の使用が始まりました。

「自分は、何をやっても人より劣っているなあ。」というコンプレックスが昔からあって、その思いから逃げたいが為に薬物の使用を繰り返すようになりました。周囲の人には知られる事が無いようにと、細心の注意をする中で薬物使用をしてきて、私のアディクションは、どんどん進行していきました。

ある時、薬物を使用をすると、これまでには無い程に体調の悪化を起こし精神病院に入院する事になりました。その後、体調が戻り退院をしましたが、退院後の私は、体調が戻ったと自己判断をし、すぐに薬物の使用が始まりました。その後も薬を使い続けていく中で、体調面での苦しさが増し、身の回りの事が出来なくなりました。何も知らない友人とは自分から連絡を取らなくなり、関係は疎遠になりました。

薬物の使用が多くなるにつれて、趣味の楽器も全く触らなくなりました。また、長年勤めていた職場も体調不良が続き働けない身体になり、辞めざるを得なくなりました。そして再び、精神病院に入院する事になった時に、薬物を使用していた事を先生に初めて認めました。そこから、精神病院で40日間の治療プログラムを受けて、退院後は、再就職を始める事が出来ました。それでもすぐに、薬物に手を出してしまいました。病院に相談をして、今回初めてダルクを紹介してもらい、ダルクに入寮する事を決意しました。それから今日に至るまで、ステップ1でアディクションについて病気だと気づき、理解をしていき、薬物を使わない生活を仲間と送っています。

今は、出来る限り丁寧に仲間達と生活をする中で、自分も薬を使わない生活を送る事(回復)が出来るという希望が持てるようになりました。最後まで読んで頂きありがとうございました。





障害福祉事業所 リカバリーワークダルマ塾 活動写真



兵庫県の方場スキー場にて、スノボプログラムに行った際の集合写真です。



広島刑務所職員の方が鳥取ダルクに宿泊し、ダルマ塾のプログラムを受けて頂きました。



カトリック鳥取教会の雪かきボランティアを全員で行った際の集合写真です。



ダルマ塾のプログラムで、認知行動療法を行っている時の風景です。



毎週水曜日の、スピーカーズミーティングでは、経験・力・希望を分かち合います。



ヨーガ療法士の先生と外でヨーガや、歩く瞑想を行いました。

鳥取ダルク活動写真



① カリフォルニアからジェイさんに来て頂き、リカバリーワークショップを開催しました。ジェイさん有難うございました。



② 群馬ダルクからショーンさんと仲間に来て頂きました。TCCプログラム風景①



③ 鳥取ダルクにジェイさん(中央)が来訪して下さい、記念撮影をバシャリ！！



④ 岡山・九州・山ロダルクの仲間も一緒にプログラムを受けました。TCCプログラム風景②



⑤ とりぎん文化会館と、鳥取県立人権ひろば21ふらっとで、ダルクの資料を展示しました。



⑥ かかりつけ医依存症対応力向上研修会で、体験談を話している風景です。

鳥取ダルク活動写真



鳥取ダルクから一般道までの坂道に積もった雪を、皆で雪掻きました。



神戸のカウンセラーよしみちゃん(右) カウンセリング神戸の一コマです。



NAお泊りフェローシップ(愛知県)に行った際の集合写真です、よく見ると8人います。



大阪の自助グループに参加の際に、食事をしている仲間の風景です。



岐阜ダルクの作業所そらまめの見学をさせて頂き、お弁当作りを体験しました。



小瓶(左)虎鉄(右)の写真です。仲良く室内で日向ぼっこをしています。

R7年2月～R7年3月 鳥取ダルク活動報告

- R7年2月**
- 1日～2日 鳥取・岡山・九州・山口ダルク・広島マック合同カウンセリング神戸
 - 3日 関西エリア・ダルク責任者会議
 - 4日 第10回四国少年院 薬物非行防止指導（メッセージ）
 - 8日 岡山家族会びあ
 - 10日 鳥取保護観察所ステップアッププログラム
 - 12日 ヨーガ療法プログラム
 - 14日 四国少年院 薬物非行防止指導（メッセージ）
 - 〃 松江刑務所 薬物依存離脱指導（メッセージ）
 - 〃 鳥取市保健所 アルコール・薬物・ギャンブル等家族教室 講演
 - 15日 12ステップ勉強会in津山
 - 17日～18日 アルコール依存症回復施設職員研修(オンライン)
 - 18日 四国少年院 薬物非行防止指導（メッセージ）
 - 20日 松江アディクション研修会
 - 〃 鳥取ダルクを見守る会
 - 21日 大山町民生児童委員協議会第7回定例会 講演
 - 28日 山口ダルク家族会 講演

- R7年3月**
- 1日 ギャンブル等行動依存問題へのアプローチ研修会
 - 1日～2日 NA一人じゃないって素敵なことね お泊りフェロシップin愛知
 - 5日 2024年度中国ろうきんNPO寄付システム 寄付金授与式
 - 7日 第4回東部地区アディクション関係者ネットワーク研究会
 - 8日 岡山家族会びあ
 - 9日 ファミリーサポートグループオンラインセミナー
 - 10日 鳥取保護観察所ステップアッププログラム
 - 12日 関西エリア・ダルク責任者会議
 - 〃 ヨーガ療法プログラム
 - 14日 鳥取県東部医師会かかりつけ医依存症対応力向上研修会 講演
 - 15日 12ステップ勉強会in津山
 - 16日 香川ダルクフォーラム
 - 17日 鳥取アディクション連絡会
 - 18日～19日 広島刑務所職員鳥取ダルク見学・宿泊
 - 20日 鳥取ダルクを見守る会
 - 21日 鳥取県アルコール健康障害・依存症対策会議
 - 22日 岐阜ダルク20周年フォーラム
 - 25日 リカバリーワークショップin鳥取
 - 27日～28日 鳥取・岡山・群馬・九州・山口ダルク合同TCCプログラム
 - 29日～30日 AA日本50周年記念集会in大宮

岡山家族会びあのお知らせ

アルコール、大麻、覚せい剤、処方薬・市販薬等、
家族の中にアルコール・薬物依存症の本人を抱えて悩んでいませんか？

ここはたくさんの家族が集まる居場所です。

家族で抱え込まないで、苦しみも喜びも分かち合いませんか？

秘密は固く守ります。アルコール・薬物依存症は病気です。

共に学び、知識を得る事により、

問題の解決が出来る事を私達は信じています。



「家族会とダルクは共働してプログラムを行っています。

安心してご参加下さい。」

家族会開催場所：

〒700-0807

岡山市北区南方2丁目13-1（旧国立岡山病院跡）

岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館（きらめきプラザ）

家族会開催予定日一覧

令和7年 5月 31日（土）AM10:00～PM3:00

鳥取・岡山ダルク、岡山家族会
合同スピーカースリレー

令和7年 6月 14日（土）AM10:00～PM3:00

講師：茨城ダルク代表
上野ダルク理事長
岩井 喜代仁様

令和7年 7月 12日（土）AM10:00～PM3:00

講師：群馬ダルク
代表 平山 晶一様
施設長 福島 ショーン様

相談連絡先

●0857-72-1151 鳥取ダルク（代表番号 AM10:00～PM5:00）

●0869-24-7522 岡山ダルク（代表番号 AM10:00～PM5:00）

薬物問題を抱える家族を私達は応援します

岡山家族会びあ

代表 松浦博彰・スタッフ一同

ご献金の御礼

岡山家族会びあ様 山口 弘美様 チャペル・ハーモニー様 藤原 尚様 愛徳カルメル修道会鳥取様
鳥取南更生保護女性会 会長 岸本 美鈴様 那須トラピスト修道院様 富士本 敬彦様 中村 勇夫様
聖心の布教師妹会様 倉古福音ルーテル教会 森 益子様 萩原 京子様 いつくしみの聖母会様
キリスト・イエズスの宣教会 小野田修道院様 日本キリスト教団 随岐教会様 兵庫県労働組合総連合 北川様
足立 みぎわ様 ティーチャー様 安陸内科医院 安陸 隆明様 山本 賢昌様 中村 証二様 谷本 信雄様
諸遊 雅照様 カウンセリング神戸 福屋 よしみ様 谷垣 礼様 田園 陸美様 上田 麻生様 岡本 学様

他匿名5名様(献金受付順)
令和7年2月3日～令和7年3月31日

その他、たくさんの方々にご心温まるご献品を頂きました。
鳥取ダルク仲間一同、心より感謝申し上げます。
～献金の御礼の記載につきましては事務処理上、多少前後する事がございますが、
ご理解いただきますよう宜しくお願いいたします～

【緊急(お米)のお願い】

今、鳥取ダルクでお米がなく困っています。皆様のご家庭で不要なお米がございましたら、どうかお米の御献品をお願いします。鳥取ダルクの活動を続けていく為、皆様の御支援、ご協力の程、何卒宜しくお願いいたします。
何卒宜しくお願いいたします。スタッフ一同

*発送作業の簡略化の為、大変恐縮ながら郵便振替用紙を全員の方に同封させていただいております。どうぞご理解ください。
*原則として、郵便局で受け取る振込金受領表の写しを持って領収書に代えさせていただきます。特に必要のある方、及び『匿名希望』の方は、その旨を通信欄に、その都度お書きくださるようお願い致します。

編集・発行者 鳥取ダルク

〒681-0001

鳥取県岩美郡岩美町牧谷645-4

郵便振替払込口座

口座名 鳥取ダルクを支援する会

記号番号 00150-7-592983

(当座 〇一九店 592983)

★鳥取ダルクを見守る会のお知らせ★

『鳥取ダルクを見守る会』では、様々な立場の方に薬物問題に対する考えをお聞きし、当事者メッセージや依存症勉強会、各イベントの企画をしています。鳥取ダルクの活動を知って頂き、依存症を少しでも理解して頂けたら幸いです。参加費は無料です。

(会場が変更になる場合がございますので、お問い合わせ頂くか、ブログにてご確認ください。)

- 日時：毎月第3木曜日 PM7:00～
- 場所：さざんか会館(3階 ボランティア室)
鳥取県鳥取市富安2丁目104-2

- お問い合わせ：0857-72-1151(鳥取ダルク)
- ブログ：『鳥取ダルクを見守る会』で検索

平成12年9月30日 第三種郵便物認可(毎月25日発行)
発行所〒700-0973 岡山県岡山市北区下中野246-4 岡山障害者団体定期刊行物協会(定価100円会費に含まれます)

2025年5月17日発行 OSK増刊通巻1352号