

W O N D E R K A M I

兵庫県美方郡 香美町 | 移住定住ガイドブック

自分だけの旗を立て、夢に挑む町。



海、山、里、自由。香美町に生きる。



W O N D E R K A M I





自分だけの旗を立て、夢に挑む町。

海と暮らす、
香住

文化香る町、
村岡

美しい里山、
小代





総面積の約6割が自然公園区域に指定され、
日本海から山間地域まで海、山、里の豊かな自然に恵まれた香美町。

道の駅や直売所、香住朝市センターで毎日手に入る新鮮な農・海産物。
少し足を伸ばせば広がる雄大な海。
沢登りや登山者の前に悠々とそびえる山々。
雪の季節には多くの人々が集うスキー場。

豊かさと厳しさをあわせ持つ
香美町でしか味わえない質実剛健な魅力が、そこにはある。

人口/世帯数 16,693人 / 6,453世帯(2021年4月1日現在)

面積 368.77 km²

地形 日本海に面する。全域が山陰海岸ジオパークに属し、町内に山陰海岸国立公園、氷ノ山後山那岐山国定公園の一部を有する。小代区に源を發し香住区で日本海にそそぐ矢田川が流れる。

気候 夏は最高気温30度を超えるものの、日が落ちると気温が下がり、夜の最低気温は20℃を切ることも。12～2月は積雪があり、冬はスタッドレスタイヤ必須。

産業 建設業、製造業、卸売・小売業や観光関連サービス業などが盛ん。その他、畜産業・農業や漁業など、この土地ならではの産業も。

歴史 2005年城崎郡香住町、美方郡美方町・村岡町の合併により誕生。香住区は香住海岸の絶景を江戸時代の儒学者皆川淇園により「月波樓の記」の中に書き残される。村岡区は清和源氏の流れを汲む山名豊国が初代藩主となり、城下町として栄えた。小代区は但馬牛の基礎となる名牛「田尻号」を生み出し、和牛のふるさとと呼ばれる。

公式ホームページ <https://www.town.mikata-kami.lg.jp>



海と暮らす、 香住



海とともに生き、海とともに暮らす。
山陰有数の漁港「香住港」と「柴山港」をもち、香住ガニ等の水産品が有名なほか、水産加工業も盛ん。海沿いに漁師町が広がる一方で商業施設や行政の中心でもある。

どの季節にもある、 香住の魅力に触れられる場所に。



旅館『さだ助』フロント



旅館『さだ助』外観



旬の魚介の干物をメインにしたランチ



若い力を、人を呼ぶ力に変えていけるため
できることを探っています。

観光の仕事を手伝ってきた子ども時代

松下さんのお祖父さんの代までは、家業は農業中心でした。時代の流れと共に、お父様が海の家と民宿を開設。松下さんは、海と共に観光の仕事に励むご両親の姿を間近に見て育ち、子どものころから手伝いをしてきたと言います。

高校卒業後、外の世界を見てみたいと、松下さんは旅に出ました。沖縄で3か月間、アルバイトをしながら暮らしたり、好きだった波乗り仲間たちと四国や九州を旅行したり。旅の経験を経て、松下さんは一つの気付きを得ました。

「様々なお店に行き、それまでになかった発想が出てきました。お店という箱があればいいのではなく、デザインが本当に大切だと知りました」

先代から受け継いだ旅館「さだ助」の建て替えを、30歳の時におこないました。昔ながらの、ふすま一枚で仕切られていた客室や、フロントのない会計スタイルから、プライバシーが保護されるよう客室をトイレ付にし、従業員もおそろいの作務衣を着せるなど、当時の香住の観光業界としては最先端を取り入れました。

「KAN=ICHI」で新たな挑戦を広げる

旅館の経営だけでなく、レストランとライフスタイルショップ「KAN=ICHI」を香住浜海水浴場近くにオープンしたのは、もっと気軽に、観光客だけでなく、近隣の方々にも香住に来てもらうためと、香住の魅力を伝えることに松下さんは熱意を見せます。

「それまでは日帰りで、香住の美味しいものを食べられる場所が少なかった。お客さまが来られた時に、案内できるような場所にすれば」。

お客さまに新鮮な海の幸を提供するため、松下さん自ら早朝、競りに出ます。それらをすべて「KAN=ICHI」内でお刺身や干物、魚料理として、安心安全に加工しています。

香住の一番の「課題」に向き合うため

松下さんは、代々受け継いできた農業にも携わっています。「日本人の丹精込めたものづくりをする基本にあるものは、やはり農業だと思います。心の中にあるものづくりの気持ちを大切にするために、農業は続けていきたい」。

自家製のお米は都度都度精米され、「KAN=ICHI」や「さだ助」で提供されておりお客さまにも好評です。

松下さんが香住に人を呼ぶために頑張る、その原動力は何でしょうか。「海は見ているだけで心が穏やかになり、日々表情が違います。魅力的な風景も、美味しい食べ物もここにはたくさんあるのです。従業員には、自分のゲストを招くつもりでお客様と接してほしいと伝えていますし、そのために研修や地元の魅力を知る機会も設けています」

人手不足が課題ですが、若い方が香美町に増えて観光を盛り上げてほしい。香美町にある若い力を、人を呼ぶ力に変えていけるためできることを探っています。



文化香る町、村岡



江戸時代に城下町として栄えた村岡。
旗本山名氏が構えた陣屋や、武家屋敷
などの情緒が残る町中。上級者の集うス
キー場で知られる山岳。大規模農家や
企業拠点からなる文化と経済の中心地。



ゲレンデ併設のホテル『Aoitori』



地域のみんが
真似できることをしたかった。

左から、村中志帆さん、西谷大我さん、西谷沙紀さん

三者三様のスキルで築き上げる、 広大なゲレンデを生かしたキャンプ場。

地域ぐるみで育ててくれた故郷に 恩返しをしたい

ハチ北でゲレンデ併設のホテルを経営する家に生まれ育ち、スキーを生活の一部として育った大我さん。「良くも悪くも目立つ子どもだった」と自身を振り返ります。

スキーを極めるため高校進学を機に、京都府へ。大学卒業後、地域ぐるみで育ててもらった地元で恩返しを、との思いを固め帰郷しました。

「高校、大学と都会で暮らして思ったのは、確かに都会は便利だけど、『便利だけ』だなということです。水が飲めない、空気が淀んで窓が開けられない、お米や野菜が美味しくない……水も空気も野菜も美味しくて、人の温かみを感じるハチ北には、都会の何十倍も価値があるって思いました」

ハチ北で生きる人が受け止めなければ ならない「未来の現実」とは

大我さんの奥様である沙紀さん、そして姉の志帆さんは山口県岩国市出身ですが、3人の共通点、スキーを通していつの間にか親しくなっていたといいます。

沙紀さんはデザイナーとして大阪、東京で働いた後、2018年に結婚によりハチ北へ。環境や仕事の大きなギャップに、戸惑いも多い日々を送っています。大我さんはそんな沙紀さんに「僕がスキーやホテルをやりたいと思っていたように、彼女は自分の軸に『デザイン』があるので、ハチ北でも好きな仕事を続けられるようにしたい」と言います。

「暖冬が増える中、来シーズンの雪を願うだけでは厳しいのではないかと懸念していたところに、追い打ちをかけたのがコロナ禍。

打開策の提案は、志帆さんからでした。大阪のビル街で広告関連の仕事をする志帆さんから見て、大我さん一家が経営するホテル近辺の森にキャンプ場を作ることは、とても魅力でした。一年中営業ができ、開放的なハチ北の自然を生かせる新しい切り口です。

3人のスキルと心意気を合わせて 始まった「森とぼくの休日」

平日は大阪で会社員として働きながら、休日はハチ北を訪れる生活をしている志帆さん。都会のトレンド要素からキャンプ場に応用できるエッセンスを持ち込み、デザイナーとしてのスキルを持つ沙紀さんがそれを形に、大我さんがそのデザインを元に場作りをする。3人のスキルが合わさってきた「森とぼくの休日」は、森の中のプライベート・リゾート、喧騒から隔絶された大自然を、ときめきとともに感じられるスポットに仕上がりに、京阪神を中心に感度の高いキャンパーに選ばれています。また、ゲレンデ横のホテルのお風呂やトイレを使えるなど優しい設計も、口コミで高い評価を得ています。

「僕たちは、地域のみんが真似できるようなことをしたかったんです。自分のところだけ生き残るんじゃなくて、地域に新しいムーブメントを作りたいと思っています」



美しい里山、小代



美しい棚田が広がる里山の風景。
「日本で最も美しい村」連合に加盟する他、区内の各所を巡る「みかた残酷マラソン全国大会」等多彩な企画を打ち出す。和牛のふるさとであり畜産を含む小規模農家の多いまち。

贅沢な時間が過ごせる小代に、 人が集まるゲストハウスを。

「4回だけ」のつもりで訪れた小代が 「いつか住みたい場所」に

茜さんは大阪生まれの神戸育ち。特に田舎暮らしに憧れることもなく、都会で成長してきました。そんな彼女が小代に出会ったのは、観光学科で学んでいた大学生の時。「香美町の小代というところに年4回行く」というゼミで気軽に小代を訪れたのが、人生のターニングポイントとなりました。

棚田が広がる風景が美しく「日本で最も美しい村連合」にも加盟している小代。「環境の良い村は日本中にありますが住んでみたいなと思ったのは、何度も来ることで小代の人と知り合うことができたから。知り合いが増え、愛着が湧いていきました」

地域おこし協力隊から、 夢のゲストハウス構想へ

一度は大阪で就職したものの、小代のことを忘れられなかった茜さんに香美町・地域おこし協力隊募集の情報が入ってきました。「これはきっかけだ」と直感し、2ヶ月後には小代に移住。地域の方に相談し、住むことになったのが、現在「スミノヤゲストハウス」となっている物件でした。

地域おこし協力隊の任期は3年。でもずっと小代で暮らしたいと考えた茜さんは「ゼミで来ていた頃も、空き家を借り拠点にして小代を回っていました。拠点を作ることで人と知り合えたり、村の中にも入っていて、

小代を好きになった。自分もそういう場所をつくることができるかなと」

ゲストハウスを、小代に人が出入りしやすくなるための拠点にすれば、地域のためにもなるのではないかと考えた茜さんは、知り合いを増やししながら自分の思いや夢を伝えることに時間を使いました。

「何もしない」贅沢を楽しめる スミノヤゲストハウス

ゲストハウス構想をいざ形にするときには、地域の方が集まるサロンにプロジェクターを持ち込み、構想や思いを説明。茜さんの思いが地域の方にも届き、ゲストハウス改装のためのクラウドファンディングにも、多くのバックアップを受ける事ができました。

ゲストハウスの改装は「畳を貼るイベント」「床を解体するイベント」などイベント形式で多くの方に協力して貰う形で進め、関わる業者の方も小代の方ばかり。2019年4月、晴れて「スミノヤゲストハウス」がオープンし、多くの人が訪れています。

「特別なアクティビティがないぶん、絶景を見ながら何もしないという、贅沢な過ごし方ができるというのが魅力だと思います。」

今後は海外のお客様に向けて小代の食材を使ったヴィーガンメニュー（菜食主義者に対応したメニュー）の開発や、空き家を使ったプロジェクトなど、夢や構想が膨らむ茜さんです。



小代の棚田「武勇田（ぶゆうでん）」で活動中



スミノヤゲストハウス ダイニング



拠点があれば、
よく知りあえ、
愛着も湧く。

看板猫 ヨシコさんと共に

WORKS

働く



お問い合わせ

■香美町商工会

☎ 0796-36-0123 (受付 9:00~17:00)

☎ 0796-36-3322

■香美町 観光商工課 商工労政係

☎ 0796-36-3355 (受付 8:30~17:15)

☎ 0796-36-3809

✉ kankoushoukou@town.mikata-kami.lg.jp

■香美町役場 企画課

☎ 0796-36-1962 (受付 8:30~17:15)

☎ 0796-36-3809

✉ kikaku@town.mikata-kami.lg.jp

香美町は自分だけの旗を自由に立てられる町。あなたの旗を立てるのはここかもしれない。

IT関連オフィス等開設・設置支援 ----- 問・企画課

空き家を活用したIT関連事業所等の設置・開設に対して、設備改修費、賃貸料金等の経費の一部を助成。

◆建物等の賃借料及び通信回線使用料

3年を限度に最大で25,000円/月、30万円/年

◆建物改修費

最大で75万円 ※事業開始後3年以内に1回に限る。

◆設備費

事務機器などの取得経費に最大で25万円 ※事業開始時に1回に限る。

起業・創業支援 ----- 問・観光商工課

町内に住所を有する方が新たな事業を興す際の経費を最大で50万円助成。

◆対象費用項目

マーケティングリサーチ費 / 研修費 / 法人登記費用 / 広告宣伝費 / 事務所・店舗等の開設費

就職先を探す /

ハローワーク香住

☎ 0796-36-0136

香美町企業ガイドブック /

香美町の企業、仕事内容を紹介する一冊。企業概要の他、採用情報も掲載。



兵庫県の起業・創業支援 ----- 問・香美町商工会

～兵庫県内で起業・第二創業を目指す方～

◆若手・女性・シニア起業家支援事業

助成限度額200万円以内 ※空き家を活用する場合（助成率2分の1以内）

【起業に要する経費】100万円以内

【空き家活用に要する経費】100万円以内

対象区分 ①若手起業家（35歳未満）②女性起業家 ③シニア起業家（55歳以上）※年齢はR2.4.1時点

◆ふるさと起業・移転促進事業（一般枠）

助成限度額300万円以内※県外から住民票を移し空き家を活用する場合（助成率2分の1以内）

【起業に要する経費】100万円以内

【空き家活用に要する経費】100万円以内

【移住に要する経費】100万円以内

～充実したセカンドライフのため地域の課題解決にビジネスでチャレンジする方～

◆高齢者コミュニティ・ビジネス離陸応援事業

助成限度額200万円以内※空き家を活用する場合（助成率2分の1以内）

【起業に要する経費】100万円以内

【空き家活用に要する経費】100万円以内

*この他にも起業家支援事業がありますので、詳しくは香美町商工会にご相談ください。

※2021年4月1日現在



あなた次第で変わっていく、関わりしろのある住まい。



但馬宅建業者一覧（民間）
香美町の土地、物件情報を掲載
している業者もあります。

住まいの支援

空き家バンク登録物件限定のお得な支援から、新築、DIY支援まで。それぞれの住み方・暮らし方に合せた支援を用意しています。

◆お試し住宅家賃補助

空き家バンクに登録された住宅をお試しで利用する場合、家賃を最大で25,000円/月助成。(利用開始から最大で12ヶ月分)

◆家財道具等撤出・処分補助

空き家バンク登録物件の現存する家財道具等の撤出・処分や屋内・屋外の清掃に必要な経費を最大20万円助成。

◆住宅取得奨励金

香美町外に2年以上お住いの方が、香美町内で住宅を取得され居住された場合、奨励金(※1)を交付。新築住宅及び空き家バンク登録物件の場合で最大50万円、中古住宅の場合で最大30万円。

◆住宅改修費助成金

住宅機能向上のための改修や模様替えを行った方に、助成金(※1)を交付。空き家バンクに登録された物件の場合で最大100万円。空き家バンクに登録された物件をDIYリフォームする場合で最大50万円の助成。

(※1)町内で使用できる商品券

空き家バンク

香美町での暮らしや活動拠点に、地域とつながれる家に住むことも選択肢のひとつ。空き家バンクには、平屋建てから、多世帯で住める離れ付きの大きな家まで、都会の中古住宅物件と比べて多様な物件があります。家族構成、暮らしや仕事のスタイル、将来計画にぴったりの住まいが見つかるかもしれません。



お問い合わせ

■香美町役場 企画課

☎ 0796-36-1962 (受付 8:30~17:15)

☎ 0796-36-3809

✉ kikaku@town.mikata-kami.lg.jp

暮らしの情報

地区ごとに、スーパー、ドラッグストア、コンビニ等の生活基盤は整っています。移動手段は主に車。ショッピングや娯楽は車で30分程度の豊岡市や1時間程度の鳥取市等に出かけるのが、香美町暮らしの定番スタイルです。



町内アクセス

町内には、香住区の日本海沿岸にJR山陰本線の佐津駅、柴山駅、香住駅、鎧駅、餘部駅がある。鉄道は平均して1~2時間に1本の運行。また、村岡区・小代区とは、養父市にあるJR八鹿駅と全但バス、香美町町民バスで結ばれている。日常の交通手段は、基本的に車。積雪地域のため、冬場はスタッドレスタイヤが必需品。



医療・公共施設

公立病院、クリニック等個人病院、公民館(図書室含む)、移動図書館(小代、村岡)など基本的な施設は揃っている。



ショッピング

スーパーへは、車で平均15分ほど。集落内に個人商店(何でも屋さん)がありちょっとした買い物はそこです。



教育

小学校はスクールバスあり。中学校は基本徒歩だが一部自転車通学の地域と全但バスを利用する地域も。塾習い事に通うには親の送迎が必要。

※2021年4月1日現在



EDUCATION

育てる

香美町の食材・人・歴史によって育まれる豊かな子ども時代。



かみっこ子育てアプリ（母子モ）
オンラインで子育て相談もできます。

お問い合わせ

■香美町 健康課

☎ 0796-36-1114（受付 8:30~17:15）

☎ 0796-36-3809

✉ kenkou@town.mikata-kami.lg.jp

■香美町 教育委員会 教育総務課

■香美町 教育委員会 こども教育課

■香美町 教育委員会 生涯学習課

☎ 0796-94-0101（受付 8:30~17:15）

☎ 0796-98-1532

✉ kyouikusoumu@town.mikata-kami.lg.jp

支援補助金及び支援制度

香美町の子育て支援は、費用サポート、預かりサポート、仲間づくりサポートの3つで、保護者のさまざまな負担を軽減します。

◆医療費-----問・健康課

0歳~18歳までの子どもの医療費が無料。

◆保育料-----問・教育委員会

3歳以上の保育料が無料。3歳未満は、第1子及び第2子の保育料は国が定める基準の半額。第3子以降の保育料が無料。

◆妊婦健診費助成事業-----問・健康課

妊娠中の健診は10万円を限度に助成します。

妊娠・出産・子育てについて（抜粋）

*下記の他にも応援サポートがあります。詳しくは、「こそだてがいどぶっく」をご覧ください。

産前産後ヘルパー派遣事業

妊娠中または出産後おおむね1年以内の方、心身の体調不良で、日中の家事育児を手伝う人がいない場合、ヘルパーを派遣しサポートしている。

・1回2時間以内 1日2回まで 1回400円

地域で育てる教育の取り組み

3つの町民運動

生きる力の基本となる能力を子どもたちに身につけさせるため、『読書』『あいさつ』『体力づくり』を町民あげて取り組んでいる。



子育て世代包括支援センター

妊娠・出産・子育ての悩みや不安に対応できる拠点。助産師、保健師、産後ケアリストが相談にのり支援している。（無料・健康課へ申し込み制）

・香美町保健センター

・平日 8:30~17:15

☎ 0796-36-5008

日本一のふるさと給食

但馬牛や新鮮な海の幸、丹精込めて育てられた地元産野菜など、ふるさとの食材にこだわった、愛情あふれる香美町ならではの給食。

産後ケア事業

産後の心身が不調、育児不安、家族などから家事育児の援助が受けられない等の場合、公立病院でのお泊りコース（1,000円~4,000円/1日）と、助産師の訪問コース（1回1,000円）があり、ケアや育児指導が受けられる。

ふるさと教育

地域の協力を得ながら、様々な体験を通してふるさとの良さや価値を見出すことで、ふるさとへの愛着を育てる教育。

小学校から高校までの特徴

◆放課後児童クラブ（学童保育所）

町内の小学校10校すべてに、併設されています。

◆小学校では

地域の人・歴史を知るふるさと教育のプランを設けています。自分の育つ地域を知ることは、自分の背景のひとつを知る機会になります。

◆中学校では

トライやる・ウィーク：兵庫県で行われている、5日間の職業体験。中学生が実際に大人と共に働くことで、学校では得られない学びを体験します。

◆高等学校は町内に2つ

・兵庫県立香住高等学校（海洋科学科・普通科）

海洋科学科は県下唯一の水産系学科。オーシャン・アクア・シーフードの3コース。

・兵庫県立村岡高等学校（普通科）

普通科の地域アウドアスポーツ類型は、全国募集。冒険教育やトレーニング理論など学びます。

ADVISER

移住相談窓口

手掛かりはここ。つながればその先は広がっている。

移住促進支援（交通費の補助金）

空き家バンクの物件を実際に見てみませんか。

将来の住まいの候補である空き家。実際に自分の目で見て確かめるのが一番ですが交通費の負担があります。香美町では、移住検討のため香美町へ来られる際に必要な交通費を一部、助成いたします。遠方からでも空き家見学、移住相談へお越しください。

◆対象となる経費

香美町への移動に要した公共交通機関・タクシー料金の往復交通費が対象です。【最大2回】お車の場合、高速道路通行料のみ対象です。（ガソリン代、レンタカー費用は対象外）

◆補助金の額

公共交通機関・タクシー料金、高速道路等通行料の半額を、香美町が負担いたします。補助対象経費の50% 上限3万円

◆補助金の申請について

香美町へ来るために利用した、対象となった交通費の領収書を添付して、後日申請してください。移住促進支援補助金の様式

お問い合わせ

■香美町役場 企画課

☎ 0796-36-1962 (受付 8:30~17:15)

☎ 0796-36-3809

✉ kikaku@town.mikata-kami.lg.jp

香美町まちなか移住相談室（レンタルスペース『glass』内）

田舎暮らしへの夢と希望、そして不安もあるかと思えます。実際に香美町で暮らしている私たちと直に話して、暮らしのイメージを膨らませてみませんか？

どんな町？ 仕事は？ 住まいは？ 教育は？
買い物は？ どんな遊びをしているの？ など。
小さな質問でも結構ですので、気軽に聞いてください！
オンライン相談も随時、受付しています。
移住定住、移住相談、暮らしについての情報も発信しています。

Instagram @kamichoijuu
Twitter @kamichoijuu
Facebook <https://www.facebook.com/kamichoijuu/>

◆お問い合わせ先

〒669-6544 兵庫県美方郡香美町香住区香住1584-1
✉ kamichoijuu@gmail.com

じっくり香美町のリアルな話を聞いてみたい方へ。



※各補助金、支援制度等の内容は、2021年4月1日現在の情報を掲載しています。



ACCESS

アクセス

お車で

- 大阪から _____ \ 約 3 時間
- 神戸から _____ \ 約 2 時間 30 分
 - 中国自動車道 [吉川JCT] → 舞鶴若狭自動車道 [春日IC]
→ 北近畿豊岡自動車道 $\left\{ \begin{array}{l} \text{[但馬空港IC]} \rightarrow \text{R178} \blacktriangleright \text{香住} \\ \text{[八鹿氷ノ山IC]} \rightarrow \text{R9} \blacktriangleright \text{村岡・小代} \end{array} \right.$
 - 中国自動車道 [福崎IC] → 播但連絡道路 [和田山JCT]
→ 北近畿豊岡自動車道 $\left\{ \begin{array}{l} \text{[但馬空港IC]} \rightarrow \text{R178} \blacktriangleright \text{香住} \\ \text{[八鹿氷ノ山IC]} \rightarrow \text{R9} \blacktriangleright \text{村岡・小代} \end{array} \right.$
- 京都から _____ \ 約 3 時間
 - 京都縦貫自動車道 → [綾部IC] → 舞鶴若狭自動車道 → [福知山IC] → R9

鉄道で

- 大阪から _____ \ 約 3 時間 15 分
 - JR山陰本線 特急 (こうのとりの) → [豊岡駅] or [城崎温泉駅] → 普通列車 → [香住駅] ▶ 香住
 - JR山陰本線 特急 (はまかぜ) → [香住駅] ▶ 香住
- 京都から _____ \ 約 3 時間
 - JR山陰本線 特急 (きのさき) → [豊岡駅] or [城崎温泉駅] → 普通列車 → [香住駅] ▶ 香住
- 神戸から _____ \ 約 2 時間 50 分
 - JR山陰本線 特急 (はまかぜ) → [香住駅] ▶ 香住

バスで

- 大阪から _____ \ 約 3 時間 30 分
 - 全但バス (株) 高速バス (大阪→湯村温泉線)
[阪急三番街バスターミナル] → [村岡停留所] ▶ 村岡・小代
- 神戸から _____ \ 約 3 時間 30 分
 - 全但バス (株) 高速バス (神戸→湯村温泉線)
[神戸三宮バスターミナル] → [村岡停留所] ▶ 村岡・小代



香美町役場企画課

〒669-6592

兵庫県美方郡香美町香住区香住 870-1

☎ 0796-36-1962

☎ 0796-36-3809

✉ kikaku@town.mikata-kami.lg.jp

受付時間 8:30 ~ 17:15 (土日祝日を除く)

<https://kamicho-ijyu.com>