未来を描け、
自分を創れ

東京都立東村山西高等学校
School Guide 2023

教育理念

本校では「自分で考え、行動できる人」を卒業時の生徒像として掲げ、教育活動を行っております。

開拓

自立

協和

自らの将来を切り拓く

自らの責任で判断し行動する

心豊かに他者と協働する

教育活動の３本柱

本校の教育活動は「授業・行事・探究」の３本柱で成り立っています。それぞれの領域において、生徒の力を伸長するために必要な活動が設定されています。

授業 多様な進路選択に対応する新カリキュラムと魅力ある授業で生徒の基礎学力を養います。

行事 主体性を重んじた３大行事で計画実行力と、協働しやり抜く力を養います。

探究 変化する社会を生きるために必要となる生徒の「強み」を見つけ、伸ばし、深めます。

卒業までに身につける４つの力

本校では、「自分で考え行動できる人」を育てるため、卒業までに身に着ける４つの力を設定し、すべての教育活動の根幹としています。

- □ 自分の「強み」を見つけ、伸ばす力
- □ 計画を立て、実行する力
- □ 協働し、物事に取り組む力
- □ 思いを言葉にする力

学校長挨拶

今年で創立39年目を迎える本校は、緑豊かで広大な都立東村山中央公園に隣接しています。静かな落ち着いた地域に立地し、生徒たちは、活発に学習や部活動に取り組んでいます。本校の校章はケヤキの花をかたどったもので、玄関前には、ケヤキの大木が開校当時よりそびえ立っています。ケヤキのようにたくましく伸び伸びと、そして他人に対して思いやりのある心を持った生徒に育ってほしいと思っています。

令和４年度から高等学校の新学習指導要領が年次進行で実施されます。持続可能な社会の実現に貢献できる資質・能力を育成するため、すべての生徒たちの可能性を引き出す主体的・対話的で深い学びを実践していきます。

「自らの将来を切り拓く」、「自らの責任で判断し行動する」、「心豊かに他者と協働する」を教育目標とし、学校生活を通じて人間力を向上させます。本校での学びで新しい自分、新しい可能性を発見することができるはずです。意欲あるみなさんをお待ちしています。

校長　古　溝　紀　也

授業

多様な進路に対応する新カリキュラムと魅力ある授業で、
未来につながる基礎学力を身につけます

1学年 → **2学年** → **3学年**

自ら学ぶ意欲を高め、
確かな基礎学力を身につける

基礎学力を伸長し、
自らの進路について考える

興味・関心や進路に応じた
選択科目を学ぶ

単位数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1学年	現代の国語 (2)		言語文化 (2)		地理総合 (2)		歴史総合 (2)		数学Ⅰ (3)			数学A (2)		生物基礎 (2)		体育 (3)			保健 (1)	芸術Ⅰ (2)		英語コミュニケーションⅠ (3)			論理・表現Ⅰ (2)		情報Ⅰ (2)		総合 (1)	LHR (1)
2学年	論理国語 (2)		公共 (2)		数学Ⅱ (4)				物理基礎 (2)		化学基礎 (2)		体育 (3)			保健 (1)	芸術Ⅱ (2)		英語コミュニケーションⅡ (4)				論理・表現Ⅱ (2)		家庭総合 (2)		必修選択 (2)		総合 (1)	LHR (1)
3学年	論理国語 (3)			日本史探究 (3)		政治・経済 (2)			体育 (2)		英語コミュニケーションⅢ (4)				家庭総合 (2)		必修選択 Ⅰ (2)	必修選択 Ⅱ (2)		自由選択 (2)～(8)									総合 (1)	LHR (1)

※カリキュラムは変更になる場合があります

2学年　必修選択

古典教養　受験日本史Ⅰ　世界史探究Ⅰ
数学B　情報Ⅱ

3学年　必修選択

Ⅰ
現代文演習　数学Ⅰ(受験・教養)
数学C　英語コミュニケーションⅡ(演習)

Ⅱ
世界史探究Ⅱ　倫理Ⅰ　政治・経済Ⅰ
物理基礎Ⅱ　化学基礎Ⅱ　生物基礎Ⅱ

3学年　自由選択

文学国語　古典探究　地理探究　受験日本史Ⅱ
世界史探究Ⅲ　倫理Ⅱ　政治・経済Ⅱ　数学Ⅲ
物理　化学　生物　地学基礎　スポーツⅠ
音楽Ⅲ　美術Ⅲ　書道Ⅲ
論理・表現Ⅱ(受験・教養)　中国語　保育基礎
フードデザイン　情報Ⅱ　簿記　情報処理

授業力で勝負！

確かな基礎学力を身に着ける授業

本校では基礎学力を養うことに力を入れた授業を基本としています。一人ひとりの学習内容の習得状況に応じた細かい指導が必要となる数学においては習熟度別クラスによる授業を、実践的な内容を扱う国語や英語・家庭科においては少人数クラスによる授業を行っています。各学年の英語コミュニケーションでは、外国人講師とともに授業を行います。

必修選択科目・自由選択科目

様々な進路に対応した新カリキュラム

生徒の多様な進路希望に対応するため、２学年・３学年における必修選択科目では、様々な科目を設定しています。生徒は前年度の秋の段階で、自らの進路を見据えて科目を選択します。また、より学びを深めたい生徒のために、３学年では20種類を超える自由選択科目を用意しています。

進路に合わせた科目選択（例）

	大学で日本文化について学びたい	医療系の専門学校に進学したい	公務員試験に現役合格したい
２学年必修選択	受験日本史Ⅰ	数学B	情報Ⅱ
３学年必修選択	英コミュⅡ／政治・経済Ⅰ	数学Ⅰ／生物基礎Ⅱ	数学Ⅰ／政治・経済
自由選択	文学国語／古典探究／受験日本史Ⅱ	生物	情報処理／簿記

基礎学力定着の取組み

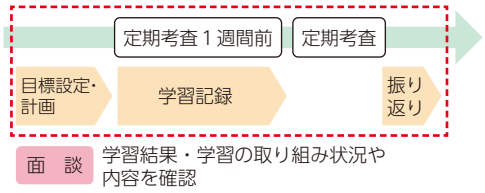
変化する社会を乗り切る教養

- 外部試験を活用した学力の定点観測
- 「朝学習」「週末課題」の実施
- ICTを活用した授業
- 統合型学習支援サービスを活用した自宅学習
- 長期休業期間中の講習・補講の実施
- 自習スペースの設置

CHECK!

統合型学習支援ツールを活用した取組み

本校では、統合型学習支援ツールを活用しながら、定期考査前の学習記録をつけたり、定期考査に向けて目標を立てたりしています。学習結果や取り組み状況については、適宜面談の中で担任と確認をします。学習の結果だけでなく、結果に至るプロセスを重視しています。



行事

「本気の自分に夢中になる」
３大行事や部活動と学業との両立を実現していきます

高槻祭（たかつきさい）

本校の文化祭は「高槻祭」と呼ばれ、９月中旬の金曜日・土曜日の２日間に渡って行われ、各団体エネルギッシュかつユニークな企画を発表します。例年、２日目の土曜日は一般公開され、保護者の方や地域の方が多く来校されます。

令和２・３年度は、文化部の日頃の活動の成果を発表するとともに、クラスの企画内容を展示・公演部門に絞り、学年ごとに分散して開催しました。

体育祭

本校の体育祭は、クラスごとの縦割り団で10種類以上の競技を競います。高槻祭が終わった後に本格的な練習が始まり、９月の下旬に開催されます。学年をまたがって一致団結できるパワフルな行事です。

令和２・３年度は、競技数を減らし、学年ごとに分散して６月に開催しました。

合唱祭

合唱祭は、校外のホールを貸し切り、クラスごとに曲を仕上げて発表します。合唱祭クラスチーフを中心に練習を行い、洗練されたハーモニーを披露します。例年、他校の音楽科の先生に審査をしてもらい、優秀な合唱には様々な賞が贈られます。

部活動

硬式野球部
サッカー部
水泳部
男子テニス部
女子テニス部
卓球部
ハンドボール部
男子バスケットボール部
女子バスケットボール部
バドミントン部
男子バレーボール部
女子バレーボール部
陸上競技部
イラスト部
演劇部
軽音楽部
茶道部
写真部
自然科学部
吹奏楽部
箏曲部
女子ダンス部
中国切り絵部
パソコン部
美術部
ボランティア部

部活動成績一覧（一部）

硬式野球部	春季都大会３回戦進出・ベスト32（2015～2019） 全国高等学校野球選手権西東京大会５回戦進出・ベスト16（2019）
サッカー部	令和３年度全国高校サッカー選手権大会・東京都２次予選進出（2021） 令和３年度第８地区新人選手権４回戦進出・ベスト８（2021）
男子テニス部	東京都新人テニス選手権大会シングルス５回戦進出（2021） 東京都新人テニス選手権大会ダブルス３回戦進出（2021）
女子テニス部	都立高等学校テニス選手権大会ダブルス・ベスト16（2021） 都立対抗テニス大会団体戦第５位・ベスト８（2021）
ハンドボール部	秋季大会２回戦進出（2021）
男子バスケットボール部	Tokyo Thanks Match ３回戦進出（2020） 新人大会２回戦進出（2020）
女子バスケットボール部	関東大会東京都予選２回戦進出（2021） 新人大会３回戦進出（2021）
卓球部	Ｃクラス準優勝・Ｂクラスベスト８（2020） 東大和市ジュニア卓球大会男子シングルス（初級）準優勝（2021）
陸上競技部	高校総体都大会出場・都選抜大会出場・新人都大会出場（2020・2021） 関東大会出場（2022）
水泳部	西東京国公立高校水泳競技大会出場（2020・2021） 東京都高等学校長水路記録会出場（2019）
バドミントン部	東京都高等学校バドミントン大会冬季ブロック大会３回戦出場（2021） 東京都春季高校バドミントン大会２回戦出場（2022）
男子バレーボール部	バレーボールフェア2021ウィンターカップ大会・第三位（2021）
女子バレーボール部	新人選手権予選大会リーグ戦２位（2021）
軽音楽部	東京都高等学校軽音楽コンテスト準決勝大会出場（2018） 東京都高等学校対抗バンドフェスティバル地区大会出場（2018）
吹奏楽部	東京都高等学校吹奏楽コンクールＣ組金賞（2019） 東京都高等学校アンサンブルコンテスト銀賞（2019）
女子ダンス部	第15回日本高校ダンス部選手権新人戦東日本大会ベストインパクト賞受賞（2021） DANCESTADIUM秋季全国Web大会７位（2020）
演劇部	東京都高等学校演劇コンクール都大会出場（2017）
美術部	東京都高等学校文化祭美術・工芸部門中央大会中央展出展（2021）
中国切り絵部	「東村山市民文化のつどい」出展（毎年）
自然科学部	高尾山にてムササビ観察会実施（2021）

探究・進路

自分の「強み」を知り、伸ばし、夢の実現へ繋げていきます

1学年「調査」

- 4月 オリエンテーション
- 7月 レディネステスト
- 基礎力診断テスト
- 9月 基礎力診断テスト
- 12月 自立支援プログラム
- 1月 実力診断テスト
- 進路ガイダンス
- 2月 キャリア講演会
- 3月 職業体験実習

2学年「体験」

- 4月 オリエンテーション
- 7月 上級学校訪問
- 実力診断テスト
- 9月 実力診断テスト
- 12月 職業適性検査
- 1月 実力診断テスト
- 進路ガイダンス
- 2月 キャリア講演会
- 3月 職業体験実習
- 卒業生講話

3学年「実現」

- 4月 オリエンテーション
- 実力診断テスト
- 5月 学校説明会
- 就職講習会
- 公務員講習会
- 看護系講習会
- 分野別説明会
- （随時開講）
- 2月 卒業課題発表

幅広い進路に対応した進路活動

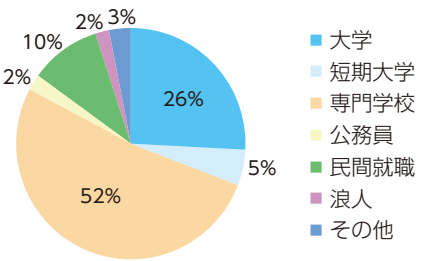
進学にも就職にも対応するプログラム

本校の進路活動の柱は「自分を知り、自分の可能性を発見すること」です。進路活動や探究活動を通して、自分が何に興味・関心をもち、どんな特性があるのか自己理解を深めるとともに、変化する社会の中を生きていく糸口を探します。

本校の卒業生の進路先は様々ですが、入学時から進路先のイメージをもっている生徒は少なく、３年間の進路活動を通して少しずつ自分の進路を決定していく生徒がほとんどです。担任の教員だけでなく、進路指導部、教科担当全員で生徒の進路実現をサポートします。

36期 進路状況

（令和４年３月卒業　207名）



※のべ人数

		※大学			※短大			※専門学校			※公務員	※民間就職	
		一般	推薦	総合型	一般	推薦	総合型	一般	推薦	総合型		学校斡旋	縁故
34期	受験者	75	33	49	1	6	7	9	23	87	39	12	9
	合格者	14	30	15	1	6	5	8	22	86	5	12	9
	合格率	18.7%	90.9%	30.6%	100.0%	100.0%	71.4%	88.9%	95.7%	98.9%	12.8%	100.0%	100.0%
35期	受験者	41	36	41	0	3	6	16	36	86	33	34	3
	合格者	15	33	23	0	3	6	10	36	82	8	23	3
	合格率	36.6%	91.7%	56.1%	0.0%	100.0%	100.0%	62.5%	100.0%	95.3%	24.2%	67.6%	100.0%
36期	受験者	37	31	25	0	7	3	5	33	70	65	23	3
	合格者	11	30	18	0	7	3	5	33	69	8	18	3
	合格率	29.7%	96.8%	72.0%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	98.6%	12.3%	78.3%	100.0%

卒業課題

総合的な探究の時間

３学年の「総合的な探究の時間」では、卒業課題と題して、自らの探究課題を設定し、深める取り組みを行っています。３学年の２月には年間のまとめとして、「成果発表会」にて発表します。

テーマ設定 ▶ **調査・フィールドワーク** ▶ **中間発表・成果発表**

過去のテーマ例

「見たい夢を見る方法はあるのか」

「洋服の流行は本当に回ってくるのか」

「裁判傍聴行ってみた」

少人数ゼミ方式

CHECK!

毎週の総合的な探究の時間では、生徒は少人数のゼミ単位で集まって活動します。個人で課題について調べたり、整理したりするほか、担当教員や友達との主体的な関わりを通して探究課題を深めていきます。

過去３年間の主な進路先

大　学

東京藝術大学※

亜細亜大学　杏林大学　国士舘大学　駿河台大学
創価大学　大東文化大学　拓殖大学　玉川大学
帝京大学　東海大学　東京経済大学
東京国際大学　東京農業大学　日本大学
明星大学（教育学部）　他　※33期（浪人）

短期大学

秋草学園短期大学　白梅学園短期大学
帝京大学短期大学　東京女子体育短期大学
桐朋音楽大学短期大学　他

専門学校

都立北多摩看護専門学校　都立府中看護専門学校
都立青梅看護専門学校　社会医学技術学院
青山製図専門学校　大原簿記公務員医療福祉保育専門学校
国際文化理容美容専門学校　東京西の森歯科衛生士専門学校
日本工学院八王子専門学校　日本電子専門学校　他

就　職

東京都職員Ⅲ類　警視庁警察官Ⅲ類　埼玉県警警察官Ⅲ類
㈱サンドラッグ　西武鉄道㈱　第一屋製パン㈱
㈱テンスターズダイニング　㈱ノジマ　㈱パルライン
日野自動車㈱　ブリヂストンリテールジャパン㈱
㈱文明堂東京　他

指定校推薦枠（一部）

〈４年制大学〉

亜細亜大学（経済他）　杏林大学（総合政策他）
三育学院大学（看護）　玉川大学（リベラルアーツ他）
帝京大学（経済他）　東京経済大学（経営他）
日本大学（生産工学）　明星大学（人文他）　他

〈短期大学〉

秋草学園短大（幼児教育）　女子栄養短大（食物栄養）
東京女子体育短大　他

〈専門学校〉

青山製図専門学校　玉成保育専門学校
国際文化理容美容専門学校
東京西の森歯科衛生士専門学校
日本工学院八王子専門学校　日本電子専門学校　他

現役村西生インタビュー

村西の魅力ってなに？

生徒会のクイソンイクミさん（３年生）、染谷真理さん（３年生）、太田杏さん（２年生）に尋ねました。

――中学校の時にイメージしていた高校生活と今の高校生活を比べると、どのように違いますか。

(太田、以下太) 中学校の時は、高校は「個人戦」で、一人で頑張っていくイメージでしたが、入ってみたら意外と「団体戦」でした。特に勉強面では、学力層がみんな同じなので、周りと同じペースで一緒に頑張れるように感じます。

(クイソン、以下ク) 高校生活は意外と中学校生活の延長線上のようです。校則など、中学校よりも緩くなるところもありますが、守るべき部分もたくさんあります。

――村西の学習について、どのような印象を持っていますか。

(染谷、以下染) 先生方は、わからないところがあると皆丁寧に接してくれます。

(ク) 村西は「勉強がわからない」人も勉強のしやすい学校です。先生方には個別に質問をしやすい空気を感じます。

卒業生からのメッセージ

村西で未来をつかむ

警視庁　警察官３類

佐　瀬　琴　音（令和４年３月卒業・立川市立立川第二中出身）

私は村西での３年間で、努力は必ず報われるという事を実感しました。村西では進路指導が充実しており、１年生の時から将来について考える機会が多くあります。ところが私が警察官を志したのは３年生になってからでした。きっかけは人の役に立つ仕事に就きたいと考えたからです。試験まで残り５ヶ月という短期間でしたが先生方は面接練習の実施や無料の講習会などを紹介して下さり、諦めずに努力することができました。そして、合格発表の瞬間には今までにない達成感を感じることが出来ました。

入学当初はこれから始まる学校生活に対して楽しみな気持ちや不安な気持ちでいっぱいだと思いますが３年間メリハリをつけて全力で楽しんで下さい。自分の進路について悩む事も多いと思いますが、東村山西高校の先生方は本気で私たちをサポートしてくれます。夢を叶えるために必死になれば必ず目標は近づいてくるはずです。ぜひ村西で自分の未来を切り開いていってください。

明星大学　人文学部　日本文化学科

手　塚　小　雪（令和４年３月卒業・東大和市立第二中出身）

私が高校３年間で頑張ったことは勉強です。勉強の中でも特に２つ、「テスト勉強」と「復習」です。定期テストにおいては、２週間前からテスト対策の勉強を始めました。授業で教わった事はその日に振り返った方がよく頭に入るので、毎日「復習」することをやり続けました。常に気をつけていたことは、欠席・遅刻についてです。私は１年生の頃から推薦入試で進学することを希望していたので、皆勤を目指して基本的な生活習慣を守りました。

私は推薦の中でも、指定校推薦という方法で大学を受験しました。理由としては、私の興味ある分野が学べる学部がある大学があったからですが、１年生の時から成績や欠席・遅刻を意識して頑張っていたのでそれを評価してもらえる入試を選びました。試験には、面接と事前課題があったのですが、多くの先生に面接練習をお願いしたり、国語科の先生方に文章を何度も添削していただいたりしました。そのおかげで今の大学進学という結果があると思っています。

中学生の皆さん、もし今将来やりたいことがはっきりしていなくても大丈夫です。私もそうでしたが、自分が興味を持っていることからどんどん広げていって、進路を決めることができました。高校の３年間は思っている以上に短いです。あっという間です。限られた時間の中で、少しでも自分の視野を広げられるように、勉強・部活動・友達との時間を大切にしてください。頑張った分将来に繋がります。

(太)習熟度授業など、一人ひとりのレベルに合わせてくれる柔軟なスタイルのある学校だと思います。勉強するペースを整えることができます。

――村西の行事について、どのような印象を持っていますか。
(染)高槻祭は、中学生の時に思い描いていた「高校の文化祭」っていう感じです。
(ク)行事になると、普段グループで分かれているクラスでも、グループの壁を越えてお互い励まし合う姿が見られます。
(太)先生の手を借りるというより、学年を超えて生徒を中心に盛り上げていく印象があります。

――他の学校にない村西の「魅力」って何だと思いますか。
(ク)村西の「魅力」はいろいろな「人」がいること。
(太)勉強だけじゃなくて、部活や趣味に没頭している人が多くて、一人ひとりに濃いストーリーがあることがわかって面白いです。
(染)私たち生徒のことを思ってくれる学校だと思います。先生方は、自分でやれ、で終わらせることなく、どうしたらよいか一緒に考えてくれます。勉強面でもそうですが、先生方に親しみを感じやすくて話しかけやすいです。

――最後に、これから入学する中学生の皆さんに向けて、何か一言。
(太)自分自身がそうだったのですが、高校受験に対して目標を持ちづらい時、実際に学校に足を運んでみて様子を見てみると、高校生活の実感が湧いて勉強に身が入ります。ぜひ遊びに来てください。
(ク)村西は自分次第で可能性が広がる学校。入学する時点では自分の将来の進路が曖昧な生徒もたくさんいます。村西で勉強も遊びも頑張って、やりたいことを見つけて将来に繋げていけるといいんじゃないかと思います。
(染)高校生になるのは不安だと思いますが、怖がる必要はありません。将来に向けて３歩先のことを考えながら、この学校で一緒に３年間楽しい高校生活を送ってもらいたいなと思います。

亜細亜大学　経済学部経済学科

樋　渡　　輝（令和４年３月卒業・小平市立小平第二中出身）

私が高校生活で頑張ったことは勉強と委員会活動です。高校ではしっかりと勉強して大学に行きたいと考えていたため、テストで良い結果が出なくても途中で挫けずに努力していました。委員会活動では選挙管理委員会で委員長、副委員長、また中央委員会では委員長を務めて、学校をよりよくできるように校則について話し合ったりしました。

私は高校に入った頃から外国と携わる仕事がしたいと思い、英語に強く、経済学が学べる大学に行きたいと考えていました。そこで亜細亜大学を知り、亜細亜大学に進学したいと思うきっかけになりました。高校３年生になり、私は先生と相談をして公募推薦で受けることにしました。そこからこれまで以上にしっかり勉強に取り組み、多くの先生方に支えられて、受験に合格することができました。入学してから卒業までの３年間は長そうで短いです。村西での生活を大切にして、充実した高校生活を送ってください。

社会医学技術学院専門学校　理学療法学科　昼間部

福　田　優　一（令和４年３月卒業・小平市立小平第三中出身）

私が高校生活で頑張ったことは、勉強です。中学で怠けてしまった勉強を高校では頑張りたいと思ったからです。1年生の頃は、将来何になりたいのかを考えていませんでした。しかし良い成績を維持することで、３年生になった時の進路の選択肢は広くしておきたいと思っていました。あの時勉強を頑張っておけば良かったと後悔したくありませんでした。定期テストでは1週間前には提出物を終わらせて、暗記するものは書いて覚え、数学などの理解しなければならないものは学校のワーク以外にも類似した問題を解くようにしました。定期テストが終わっても勉強は毎日1時間を目標として継続して行っていました。学期が終わるごとに今までの自分を振り返り、成長したことを自分で発見し、次に繋げられるようにしていきました。また、村西の先生方と生徒の距離がとても近いので、わからなかったことはどんどん聞くことができ、わかるまで教えてくださいます。

私が理学療法士になりたいと思ったきっかけは、人の役に立つことがしたいと思ったからです。どんな仕事を選んでも人の役には立ちますが、高校2年生で行われた進路ガイダンスで理学療法士に興味を持ち、目指すことにしました。志望校のレベルが高く、難しいとの評判だったのですが、どうしても行きたかったので、挑戦することにしました。村西の先生方は自分自身で決めた進路に行けるように、全力でサポートしてくださいました。小論文や進路先に出す志望理由書の添削やアドバイスだけではなく、放課後には時間がある限り面接の練習をしてくださいました。その結果無事に私が行きたかった理学療法士の専門学校に合格することができました。これは先生方のサポートがあっての合格だと思っています。

まだ、自分が何になりたいのかがわからない人も、はっきりしている人も村西でしっかり勉強し、良い成績を維持することをお勧めします。そして、人生で一度しかない高校生活を悔いが残らないように過ごしてください。

アクセス

西武新宿線　久米川駅

西武バス　「久米川駅」　○立川駅北口行
○東大和市駅行
○小平営業所行
「明法学院前」下車　徒歩５分

JR中央線　立川駅

西武バス　「立川駅北口」　○久米川駅行
「明法学院前」下車　徒歩５分

西武多摩湖線　八坂駅　徒歩15分

西武国分寺線　拝島線　小川駅　徒歩20分

学校説明会

学校見学会（予定）

８月２日（火）・８月３日（水）

学校説明会（予定）

第１回　11月19日（土）
第２回　12月10日（土）

授業公開（予定）

11月19日（土）

※予約方法・実施形式等の詳細につきましては
本校ホームページを御覧ください。
また、予定は変更になることがございます。

東京都立 東村山西高等学校

ＡＤＤ　〒189-0024 東村山市富士見町５－４－41
ＴＥＬ　042-395-9121（代表）
ＦＡＸ　042-392-7276
Ｗｅｂ　http://www.higashimurayamanishi-h.metro.tokyo.jp

VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。