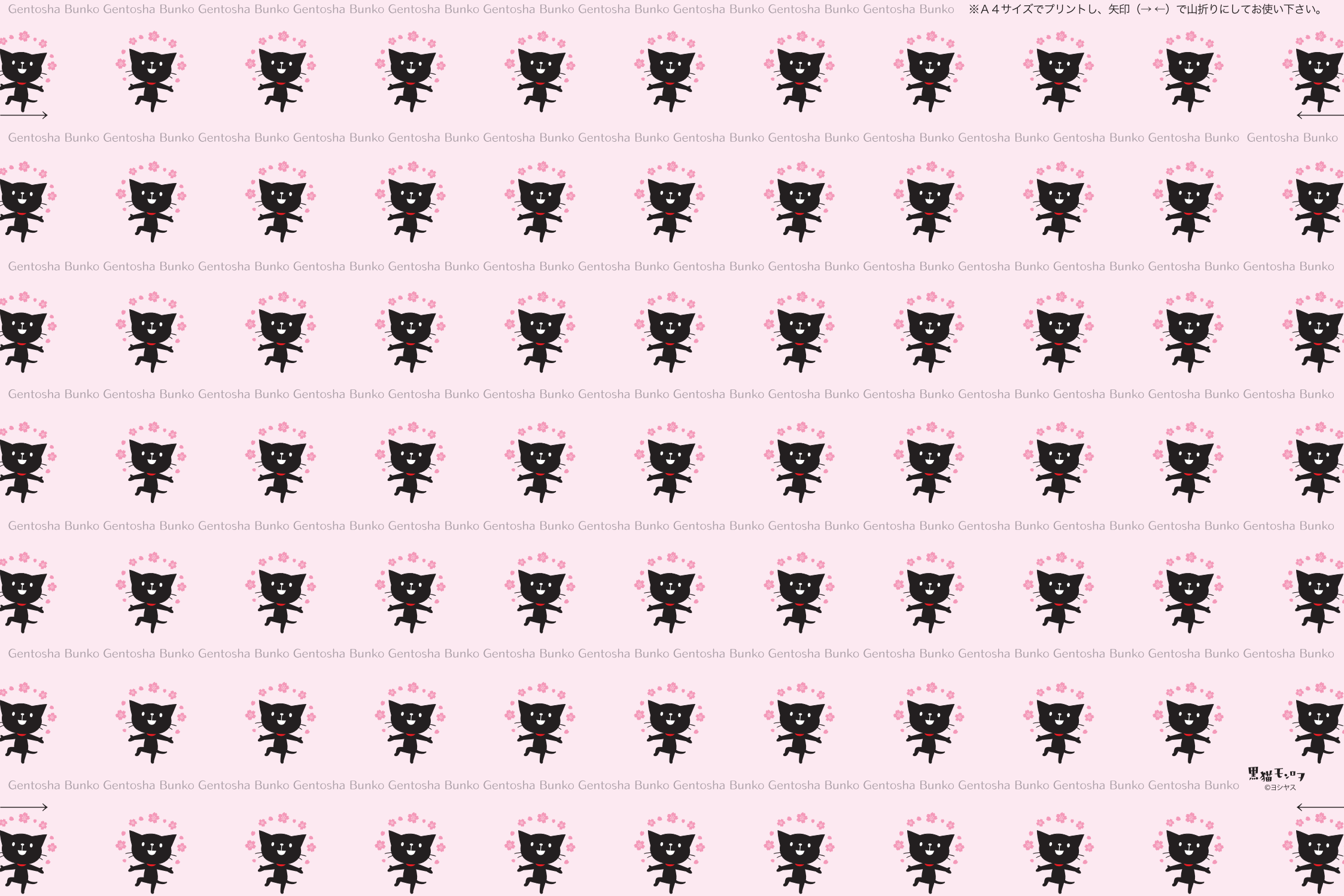※Ａ４サイズでプリントし、矢印（→←）で山折りにしてお使い下さい。