



# 北九州市社協だより

みんなが安心して暮らせる支え合いのまちづくり

発行  
北九州市社会福祉協議会

- 2・3 | 寄付金・賛助会費の使い道、賛助会員
- 4・5 | ボランティア大学校ひと&ひと
- 6 | あなたのまちの校(地)区社協<藍島校区>
- 7 | 企業の社会貢献<第一生命保険株式会社>  
あなたのまち×社会福祉施設×HERO'S
- 8 | 寄付/賛助会員/講座・イベント



/インスタはじめました\

本年度も  
赤い羽根共同募金  
へのご協力  
をお願いします。



今年も赤い羽根共同募金の活動期間が始まったんだね。  
赤い羽根共同募金は、寄付金の大部分が寄付された町に  
還元され、その町の福祉のために使われるのが特徴だよ。  
次のページには、去年社協がいただいた寄付金や、  
その使い道を紹介しているよ！



プチボザウルス

# ご協力ありがとうございました!

昨年度、北九州市社会福祉協議会は、市民の皆様、企業・団体様から多額の会費・寄付金・共同募金配分金をいただきました。

ここでいただいた寄付金等は、社協が行う福祉事業のために使わせていただきました。

ありがとうございました。

寄付金

8,151千円

賛助会費

9,553千円

共同募金  
配分金

50,877千円

子どもの  
居場所づくり  
応援基金

36,396千円



## 皆様からの寄付金等を使って実施した事業の一部を紹介します♪



地域福祉の計画づくり



障害者とのふれあいバスハイク



子どもたちへの福祉教育



地域の困りごと助け合い活動



ランドセルカバーの贈呈



サロン活動 (交流型見守り活動)



子ども食堂への助成支援

# 賛助会員へのご加入ありがとうございます

令和5年6月～8月にご加入いただいた方 (順不同敬称略)

## < 法人・団体会員さま >

(福)愛香会  
(株)アクシス  
(有)旭エネコム  
(株)朝日工芸社  
(株)旭商会  
(株)梓設計 九州支社  
(株)有菌製作所  
(株)井筒屋  
遺品整理専門会社 キューネット  
(株)イフ・ケア北九州  
(有)インテリアタキヤマ  
(有)ウィットフー  
エヌ・ケイ企画(株)  
エフコープ生活協同組合  
(福)援助会  
(福)援助会 グループホーム聖ヨゼフの園  
(福)援助会 特別養護老人ホーム聖ヨゼフの園  
(福)援助会 養護老人ホーム聖ヨゼフの園  
(特非)老いを支える北九州家族の会  
大石産業(株)  
(有)オーオカ  
(株)小野材木  
(株)加来文機  
(福)風花会  
(福)一樹会  
(福)香月老人ホーム  
(株)北九州ウォーターサービス  
北九州エアターミナル(株)  
(株)北九州銀行  
北九州健康友の会  
北九州工業団地協同組合  
北九州高速鉄道(株)  
北九州高齢者能力活用協議会  
(公社)北九州市医師会  
(福)北九州市小倉社会事業協会  
(公社)北九州市歯科医師会  
(一社)北九州市私立幼稚園連盟  
(特非)北九州市すこやか住宅推進協議会  
(公社)北九州市薬剤師会  
北九州商工会議所  
(一社)北九州市老人クラブ連合会  
(特非)北九州スポーツクラブ連絡会

(株)北九州地域開発  
(福)北九州福祉会  
北九州福祉サービス(株)  
北九州ポンプ(有)  
(学)九州共立大学  
(株)九州緑化建設  
九昭電設工業(株)  
(株)九電工 北九州支店  
Q-bicソリューションズ(株)北九州支店  
協栄興産(株)  
(福)希燿會  
清水浄苑(株)  
(福)グリーンコープ  
(福)敬愛会 介護老人福祉施設 あじさい  
(福)敬寿会  
(株)ケイ・ビー・エス  
(株)ケイミックスパブリックビジネス  
(福)兼恵園シルバーサンホーム  
(公財)健和会 大手町ケアプランセンター  
(公財)健和会 大手町診療所  
(公財)健和会 健和会大手町病院  
(公財)健和会 健和会大手町病院付属歯科診療所  
(公財)健和会 大手町リハビリテーション病院  
(公財)健和会 健和看護学院  
(公財)健和会 戸畑けんわ病院  
(公財)健和会 訪問看護ステーションのぞみ  
(福)孝徳会  
(福)宏隆会 特別養護老人ホーム舞ヶ丘明静苑  
(福)広縁会 特別養護老人ホーム あますみ園  
小倉設備工業(株)  
(医)権頭クリニック  
西部ガス(株)  
(有)佐々木工業  
(株)サンレー  
(株)C&Gシステムズ  
(株)志道工務店  
(特非)ジャパンマック地域活動支援センター北九州マック  
シャボン玉石けん(株)  
(有)秀文社印刷  
(福)春秋会 好日苑  
昭電テックス(株)  
(株)城野自動車学校  
(株)白海  
(学)真観学園 霧ヶ丘幼稚園

(株)新光機器  
(株)新星社  
(福)親和会  
(株)スピナ  
住友生命保険相互会社 北九州支社  
(株)西通  
(株)ゼプロス  
(株)ゼンリン  
(特非)育ちのひろばちいさいおうち  
第一警備保障(株)  
大光炉材(株)  
泰平印刷(株)  
(福)高倉会 高倉保育園  
(株)高田工業所  
(福)高塔会 児童養護施設 暁の鐘学園  
(福)鷹羽会 階寿園デイサービスセンター  
(福)鷹羽会 グループホーム花みずぎ  
(福)鷹羽会 軽費老人ホーム階寿園  
(株)タカミヤ  
中央福岡ヤクルト販売(株)  
寺岡オートドア(株) 北九州営業所  
東洋羽毛九州販売(株)  
東洋警備保障(株)  
(株)トオーツウ  
TOTO(株)  
トップ保険サービス株式会社  
(株)戸畑製作所  
(株)豊川設計事務所  
(株)中柴工務店  
ナガシマ通商(株)  
(株)永瀬電業社  
(学)西日本工業学園  
西日本オフィスメーション(株)  
西日本金属検査(株)  
(学)西日本工業学園  
(一財)西日本産業衛生会  
(株)西日本シティ銀行 北九州総本部  
(株)西日本新聞社 北九州本社  
西日本フードサービス(株)  
ニシヤ商事(株)  
日本管財(株)  
日本磁力選鉱(株)  
日本製鉄(株) 九州製鉄所  
(特福)年長者の里 小倉三萩野

(特福)年長者の里 パレス穴生  
(有)野口石油  
(株)ハーティブレーション  
(株)ハッセイ  
林田興産(株)  
(株)ヒライ  
(株)廣田工務店  
(株)深江工作所  
(株)福岡銀行 北九州本部  
福岡県火災共済協同組合  
(公社)福岡県宅地建物取引業協会 北九州支部  
(特非)福岡県マンション管理組合連合会  
(株)福岡養護  
(医)藤崎歯科医院  
(株)フジモト  
(福)双葉会  
(株)不動産中央情報センター ゆうゆうき番館  
(株)不動産のデパートひろた  
(一社)ブラウンシュガー  
(有)古門造園  
(有)ベスト・チョイス  
(株)ベルコ  
(福)鳳雲会 北九州乳児院  
北鐵建設(株)  
毎日新聞社 西部本社  
税理士法人 前田会計  
(福)まどか  
名鉄観光サービス(株)北九州支店  
(福)もやい聖友会  
(株)八頭司生花店  
山本段ボール(株)  
(福)容風会 おきな の 杜  
横山社会保険労務士事務所  
吉川工業(株)  
ヨシミ工産(株)  
(福)ライフ北九州  
(株)諒和  
(福)倫尚会  
(特非)列島会  
(福)若松児童ホーム  
(株)ワシダ  
和田合金(株)

## < 個人会員さま >

城戸 久代  
城戸崎 美和子  
佐藤 義則

田中 良幸  
原田 正寛  
藤崎 豊史

山口 展弘  
匿名

お問合せ／総務企画部総務課  
☎093-882-4401

受講生  
募集

市民講演会

### 孤独・孤立防止への取り組み

～こどもの心の声を聴く人になろう～



● 市民講演会 プログラム ●

本講演会は、こどもを取り巻く現状と孤独・孤立防止への取り組み、問題を抱え、追い詰められても声を上げられない、聴いてもらえないこどもたちの心の声を聴いて支援し、声を届けるボランティア活動について知ると共に、全てのこどもが尊重され、幸せに生活できる社会の実現に向けた活動への参画の契機を目的に開催します。

とき **令和5年**  
**11月25日(土) 13:30~16:15**

ところ **ウェルとばた 2F多目的ホール**  
(北九州市戸畑区汐井町1-6)

定員 **90名** 受講料 **無料**

対象 ボランティア・市民活動に関心のある方、活動中の方など

申込方法 **電話(881-6321)**  
または  
**Googleフォーム**で  
お申込みください。



受講申込QR

締切 **11月7日(火)17時 必着**  
応募多数の場合は抽選になります。

時間	内容	講師等
13:00~	受付	
13:30~	開会・オリエンテーション	北九州市社会福祉ボランティア大学校
13:35~	「学ぶ、考える、こどもの権利。～内容と4つの柱、こどもの頃を振り返って～」	北九州市立大学 名誉教授/NPO法人福岡県子どもアドボカシーセンター  理事長 河嶋 静代
14:15~	「こどもたちの現状とアドボカシーのニーズ ~アドボケイト(代弁者)という考え方・なぜ、声をあげることは難しいのか～」	
15:05~	「こどもの心の声を聴き、声を届ける～子ども意見表明支援員の活動とは～」	
15:15~	休憩	
15:25~	「ヤングケアラーの問題について考える～理解と気づき、支援について～」	北九州市立大学 基盤教育センター 准教授・ スクールソーシャルワーカー 寺田 千栄子
16:15~	閉会	北九州市社会福祉ボランティア大学校

受講生  
募集

令和5年度 まちづくりセミナー

### 「私たちにもできる!身近なことから、まちづくり」

～地域の力で、地域に根差した

まちづくりを進めているグループや団体の事例に学ぶ～

“まちづくり”と一言と言っても、地域によって活動は様々です。しかし、そこに共通しているのは、「私たちのまちの良さって何だろう?」とみんなで考え、協力しながら活動に取り組んでいるということです。

今回は、地域に根差したまちづくりを実践するグループや、団体の活動事例から、私たちのまちをもっと「大好き」になるために、今自分にできること、地域にできることを一緒に考えたいと思います。

とき/令和5年12月9日(土)、16日(土)【全2回】 10:00~12:00  
ところ/ウェルとばた12階H・I研修室(戸畑区汐井町1-6)  
対象/テーマ(まちづくり活動)に関心のある方 受講料/700円  
定員/30名 ※申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。  
申込方法/電話(☎881-6321)またはGoogleフォームでお申込ください。

申込締切/  
**11月28日(火)**  
必着



受講申込QR



シリーズ福祉エッセイ「しあわせづくり、ひとづくり」④

## 子ども食堂は 地域で見守る 「こどもまんなか」みんなの居場所

NPO法人  
Smileネットワーク北九州  
理事長

やま がた いく こ  
山縣 郁子 さん



小倉北区清水で『子ども食堂☆きらきら清水』を始めて今年で5年目になります。これまで、北九州市PTA協議会母親代表を始め、民生委員や青少年育成団体等、20年以上のボランティア経験から、現在の礎となるとても多くのことを学びました。

また、私自身子育てに大変苦勞をし、両親の助けがあって、無事に子育てができたという経緯があり、子どもの虐待等のニュースを見るたび、何か自分にできることはないのかと常に葛藤がありました。地域の宝である子ども達を地域みんなで育てる場があればと考えたのが、子ども食堂を始めたきっかけです。

そして、コロナ禍でフードパントリーや小学生対象の学習支援を開始。さらに、子ども食堂を通じて誰も取りこぼさない社会をつくるというビジョンを掲げる「認定NPO法人全国こども食堂支援センター・むすび

え」の一員として、全国で活動をしています。

昨今、子ども食堂は子育て支援や地域の多世代交流の場として認知が広がってきました。ひとり親や共働きによる孤独や孤食対策にもつながり、子どもをみんなで見守る居場所となっています。また、パントリーでは、新型コロナの影響や物価高騰により、子育て支援として企業や市民の皆さまからいただいた寄付食材等を配布し、大変喜ばれています。

北九州市には現在約50箇所の子どもの食堂が開設されています。それぞれ、運営者やボランティア、参加者みんなの様々な想いがいっぱい詰まった子ども食堂です。子ども達が歩いて行ける場所として校区にひとつ、130の子ども食堂があるのが理想ですが、まだまだ足りません。まずは、お近くの子どもの食堂を調べて、見学やボランティアに行ってみませんか。

### 研修レポート

～障害への理解を深め、はじめようボランティア入門講座～

## 知的・発達障害のある人へのボランティア入門講座



▶ 研修風景

講師：北九州市手をつなぐ育成会(親の会) 啓発キャラバン ちゃちゃ隊

今年で三回目の開催となる当講座では、今回は知的・発達障害のある方の生活上の困難を知り、障害の特性や対応法について学ぶとともに、ボランティア活動に関心のある方を、活動の窓口につなげることを目的として開催いたしました。講師には、知的・発達障害のある子をもつ親御さんが活動する、「北九州市手をつなぐ育成会(親の会)」の皆さんにつと

めていただき、疑似体験を通して、知的・発達障害のある人たちの生活上の困難さを理解してもらいました。次の寸劇では、短いストーリーの中に「シングルフォーカス」等の障害の特性がわかりやすく描かれており、知的・発達障害のある人を理解する上で大変効果的でした。

最後に北九州市障害福祉ボランティア協会の宮崎常務理事より「ボランティア活動のルールとマナー」についてお話をいただきました。

アンケートには、「日頃からどのように接したらよいか、手をさしのべたらよいかわからなかったので大変参考になった。」「体験することで、より実感できる。障害のある人に、どうしたら伝わるかを考える材料になるし、待つことの大事さがリアルに伝わる。障害のある人の感覚が少しわかる気がした。」などの声が寄せられ、受講者のうち5人の方をボランティア活動につなぐことができました。



▲寸劇の様子

# 「島民による、島民のために」を合言葉に あいのしま 藍島ささえ愛 プラン



小倉北区 **あいのしま 藍島校区** 社会福祉協議会



【校(地)区社協の概要】

設立: 平成21年	会長: 二見 隆 氏
人口: 200人	福祉協力員: 10人
世帯数: 100世帯	ニーズ対応員: 10人
高齢化率: 44.5%	民生委員・児童委員: 1人
活動拠点: 藍島市民 サブセンター	

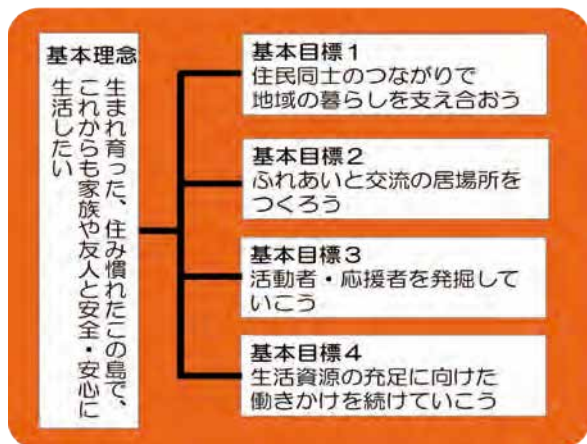
藍島は関門海峡の北西に浮かぶ小さな島です。自然豊かな環境の中で200人ほどの住民とたくさんの猫が暮らしています。

## ■ 藍島校区に住む人たちの「生活」を支える

藍島校区では、地域の様々な困りごとの解決を目指し、住民や民間団体が将来の見通しを持って活動するための小地域福祉活動計画として、「藍島ささえ愛プラン」を策定し、令和5年度から推進しています。

児童減少のため、令和5年度から小学校が休校となるなど、少子高齢化が進む中で、日頃の買い物や家事、介護等、日常生活に課題や不安を持つ方も増えてきました。

そのため、この計画では「生まれ育った、住み慣れたこの島で、これからも家族や友人と安心・安全に生活したい」という思いを基本理念として、藍島に住む人たちの「生活」を支える4つの基本目標をたてました。



▲「藍島ささえ愛プラン」の体系図

## ■ 買い物支援とサロンの取り組み

藍島には居宅介護支援事業所等がなく、1日3往復のみの渡船では介護サービスの利用が難しいそうです。また、島内唯一の購買店が閉店し、特に介護

が必要な高齢者は買い物に大変苦労しています。

そこで、令和3年度から買い物支援の取り組みとして、島民の有志による渡船・漁船での買い物代行や、ネットスーパーでの注文の取りまとめを行っており、この計画の中でも重点的に実施する項目としています。

また、毎週1回開催しているサロンでは、ゲームや料理、おしゃべりをして交流を深めており、高齢者が外出する貴重な機会となっています。今後は、高齢者はもちろん、多世代が楽しんで参加できる交流の場としての取り組みを進めていく予定です。



▲サロン活動の様子

## ■ 「藍島」の魅力を発信!!

「空気が綺麗!景色が良い!海産物がおいしい!そして何より人が温かい!!生まれ育ったこの島が大好き!!」と笑顔で語り合う二見会長と西村民生委員。

藍島校区社協では、この計画が島内外の様々な人の参加や協働のきっかけになるよう、藍島の魅力や活動を広く発信していきます。



▲西村民生委員(左)、藍島校区社協 二見会長(右)

担当の小川です



### 地域支援コーディネーターからひと言

藍島校区は地域住民で助け合い、支えあい生活をしています。藍島の方々がより住みやすくなるように微力ながらお手伝いさせていただきます。

第一生命保険株式会社は創業時より『お客様第一主義』『一生涯のパートナー』を掲げ、地域に根差したお客様フォローを意識しています。保険はもちろん、金融・健康に関する様々な情報提供を行い、お客様の人生のあらゆる時に寄り添うことを目指している会社です。

この北九州の地でもオフィスを構えて90年以上の歴史があり、地域に貢献しようと様々な取り組みをしています。例えば、小倉駅前清掃、交通安全啓発活動などを自治体に協力する形で行っています。他にも、当社独自に行っているものとして『ガン啓発活動』でガンの早期発見の大切さを訴える活動や、お金の知識を広めるため、すごろくゲームのような『ライフサイクルゲーム』を実施しています。こちらは高校、大学、企業、老人クラブなどでも体験いただき好評を頂いております。



「老人クラブでの『ライフサイクルゲーム』開催の様子」

ご要望があれば出張もしています。これからも当社の強みを生かしながら地域に貢献できるよう活動してまいります。



「小倉駅前清掃の様子」

あなたのまち × 社会福祉施設 × HERO'S

社会福祉法人 北九州市手をつなぐ育成会

インクル春ヶ丘

北九州市小倉南区春ヶ丘10-5東部会館1F ☎093-931-2286

施設の機能を生かして、地域の課題解決に取り組んでいきたい



インクル春ヶ丘は障害のある方の就労移行支援、就労継続支援、自立訓練(生活訓練)、宿泊型自立訓練、放課後等デイサービスの5つの事業を運営する多機能型事業所です。障害のある方の「暮らし」と「働く」を支える拠点として、同施設内で利用者の状況に合わせてワンストップでサービスにつながる事が特色です。

今後は祭り等の地域行事への参加を通じて地域の人のつながりを作っていくながら、施設の機能を生かして地域課題の解決に取り組んでいきたいと考えています。



障害のある方がヒーロー・ヒロインになれるように

「障害のある方が普段の生活の中で活躍できる場所」を作っていくことがこの仕事のやりがいです。

そして、彼・彼女らが地域の課題解決のヒーロー・ヒロインになれるように、地域の課題解決に取り組んでいきたいと思っております😊

障害のある方が普段の生活の場所で幸せに暮らせるように!!

▲今回のHERO(ヒーロー)

藤田 和利 事業所長(右手前)、  
富永 英伸 副事業所長(左手前)、職員のみなさん

なんでも便利屋

お困りごとありませんか?

\*見積もり無料\*

なんでも便利屋にぜひお任せください!

- ・草刈り・剪定・エアコン洗浄・洗車・清掃
- ・ハウスクリーニング・不用品回収 など...

(草刈り後除草剤散布も可能です!その他お気軽にお問合せください)

夢活動センター 城野 ☎093-982-0967

夢活動センター 苅田 ☎093-383-0075

丁寧・低価格とご好評いただいています★ご相談お待ちしております♪

作業範囲は八幡西・若松・戸畑を除く



障がい者ヘルパー24時間勤務体制(夜間対応) 要介護高齢者共同賃貸住宅のご案内

- ・介護保険や障害者福祉のサービスを利用しながら入居する共同賃貸住宅
- ・各種サービスを利用し、食事代を含め月額7~9万円(医療・介護保険の利用料を除く)
- ・外出、外泊可能
- ・イベント盛りだくさん

創設館内には18才~98才の方が毎日楽しく過ごされています



NPO法人列島会 創造館クリエイティブハウス

・北九州市小倉北区大倉1丁目 7-25  
・TEL 093-512-5777

詳しくはHPをチェック!

<http://souzoukan.net>

列島会 検索



# 伝言板

北九州市社協だよりは2024年1月15日号で最終号となります。

## 講座・イベント情報

ウェルとばた2階交流プラザに、高さ5.5mのイルミネーションツリーを点灯いたします。



11月下旬～12月下旬

### ご寄付ありがとうございました。

地域福祉振興のために活用させていただきます。(敬称略)

**地域福祉活動** ▶ブリヂストン労働組合下関支部 ▶門司商業高等学校 昭和54年卒同窓会 ▶北九州市郵便局長会 会長 大庭 浩(寄贈) ▶日本製鉄(株)九州製鉄所 八幡冷延めっき工場 遊勉会

**子どもの居場所づくり**  
▶エコスマイル九州(株) ▶小越 順子 ▶山口 秀樹 ▶横尾 祥吉  
▶北九州小倉カフェ会 代表 上村 圭 ▶(株)直方建機(寄贈)  
▶Mayaクラブ 坂口 純子 ▶YASKAWA未来クラブ ▶野中 博子  
▶(株)エース建設 代表取締役 呉本 永基 ▶松木産業(株)

### 65歳からできる 介護支援ボランティアをはじめませんか?

65歳以上の方が市内の介護保険施設で行うボランティア活動をポイント化し、換金や寄付をすることができる事業について説明します。ボランティアとして活動するためには、研修受講後に登録が必要です。まずは登録研修会にお申し込みください。



11月17日(金) 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ 5階 小セミナールーム

[対象者] 北九州市内在住の65歳以上の方 [参加料] 無料  
[時間] 14時～16時 [持物] 介護保険被保険者証  
[お問合せ・お申込先] 地域福祉部 活動推進課 ☎881-6500

### 終活無料相談

事前予約制

これまでの人生を振り返り、これからより良く自分らしく生きるために、自分なりの終活を考えてみませんか?



毎週水曜日: 13時～16時 (各日3人、1時間/人)

申込方法は、毎月15日号の市政だよりに掲載しますのでご覧ください。

### 「終活」の第1歩に、エンディングノートの作成を



エンディングノート「私のこれからノート」はウェルとばたや各区社会福祉協議会(区役所内)で無料配布しています。エンディングノートの書き方など終活に関する出前講演も行っています。

お問合せ/権利擁護・市民後見センター 終活相談 ☎882-6211

## イベントのご案内


**穴生学舎一日体験講座** 参加費/無料

心身ともに健康な身体づくりのために

とき/令和6年1月11日(木) 9時30分～15時  
ところ/穴生学舎

対象/北九州市内在住の55歳以上で、過去に穴生学舎の年間コースを受講したことがない方。

お問合せ/穴生学舎 ☎645-6688




令和5年度 参加費/無料 穴生ドーム

**出張! ニュースポーツ教室**

指導員が希望の会場に出向いて指導します。詳細は穴生ドームへお問合せください。

対象/北九州市内在住・在勤で10名以上の団体

お問合せ/穴生ドーム ☎645-6691



**周望学舎 短期講座** 周望学舎

**「筆文字アート講座」** 参加費/4,000円

クリスマスカードと年賀状をイメージしてサンタとお正月のパステルパーツ(ステンシル型)を使って作品づくりをします。

とき/12月7日(木)と12月14日(木)全2回 9時50分～15時  
ところ/周望学舎 第2研修室

対象/北九州市内に在住する、満55歳以上の方

申込期間/10月16日(月)～11月10日(金)

お問合せ/周望学舎 ☎591-2626

**「オンラインミーティングに挑戦! Zoom入門」** 周望学舎

Zoomの新規登録から基本操作、ミーティングの管理までを学びます。参加費/6,000円 (※別途テキスト代必要です。)

とき/12月8日(金)～12月22日(金) 全3回 9時50分～15時  
ところ/周望学舎 第2研修室

対象/北九州市内に在住する、満55歳以上の方

お問合せ/周望学舎 ☎591-2626

**認知症を学ぶ講座**

とき/11月25日(土) 参加費/無料 ※公共交通機関でお越しください。  
【基礎編】13:00～14:30 【応用編】14:45～16:15

ところ/小倉南生涯学習センター3F 視聴覚室(小倉南区若園5-1-5)

定員/80名 ※定員を超えた場合は抽選となります。

お問合せ・お申込み先/生活支援部 生活福祉課 ☎873-1296



※認知症サポーターとは、認知症の人やその家族を地域で温かく見守り、支える「応援者」です。

ご存じですか? **民生委員・児童委員**

市民児協だより 51号発行しました!

詳しくはこちら▶

