

八十八夕

2022

フレンス

2

寒いときこそ身体を動かそう



詳細は2ページをご覧ください

 花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.107 2022.2

講座移転のお知らせ 2 足立区のSDGs 8~9
花畑お知らせ・ビオトープ 3 講座情報 10~11
図書館だより 4~7 サロンの紹介・アクセス 12



スイムスポーツセンターで開催していた
講座が当センターで受けられます



スポーツセンターならではの身体を動かす講座が盛りだくさんです！この機会に是非ご利用ください！

こどもリトミック

ピアノを使って、その季節の音楽にあわせて体を動かします。手遊びや楽器遊びを交えながら同年代の子どもたちとふれあい心身の成長をはかります。



当センターから直線距離で約一キロ、歩いて十五分ほどの場所にある、うきうき館としてお馴染みのスイムスポーツセンターが改修工事に伴い休館することになりました。令和三年九月から令和五年十一月まで、約二年間お休みする予定です。

スイムスポーツセンターで講座を受講していたのに続けられなくなるのは残念、という方も多いかと思えます。

当センターではそんな皆さまのために、また、新しい講座を受講してみたい、という方のためにスイムスポーツセンターの一部講座を開催することになりました。各講座の詳細については本紙の講座一覧をご参照いただくか、センターまでお問い合わせください。

この機会にぜひ、受講してみてください。皆さまのご来館をお待ちしております。

K-POPダンス！

今流行りのK-POPダンスを、初心者から経験者まで楽しく練習します。



チャレンジ体操教室

ボールを使ったり、みんなで走ったり、楽しく体を動かすことを目的とした体操教室です。



チャレンジ親子体操

幼少期に効果的な全身運動を行い、子どもの心と体の成長を促します。



フィットネス・キックボクシング

エアロピクスにキックボクシングの動きを取り入れたエクササイズ教室です。



ファットバーンエクストリーム

フィットネス・キックボクシングを受講した方が参加できる、短時間で高強度の自重トレーニングです。



骨盤調整・筋膜ストレッチ『ペルヴィス®』

筋膜をほぐし、姿勢矯正、体内環境を整えて痩せやすい体をつくります。





お腹元気体操を開催しました



紙芝居や映像を見ておなかについて学びました。



お腹元気体操の様子

十二月十八日(土)に「お腹元気体操講座」を開催いたしました。東京ヤクルトさんより講師をお招きして、大腸のお話、食べ物からの栄養のお話をしていただき、最後にお腹元気体操を参加者全員で行いました。

紙芝居による食べ物と栄養のお話はとてもわかりやすく、子どもたちは熱心に聞いていました。好き嫌いなく食べることが体にとってとても大切な事だと小さい子どもたちも理解してくれていました。保護者の方も成長期の食の大切さを再確認できましたと言ってくれました。

腸を動かすお腹元気体操は、簡単な体操ですが体が暖まり、体操後にはいい笑顔になって、楽しく終わることができました。

このような親子で参加できる講座を、今後も開催していきますのでぜひご参加ください。

足立区桑袋ビオトープ公園

〒121-0061 足立区花畑8-2-2
☎ 03-3884-1021 ☎ 03-3884-1041

木の枝でドアプレート作り



園内で刈ったハギの枝を使って、オリジナルのドアプレートを作ろう！

当日申込

- 📅 2月27日(日)
- 🕒 午後2時～3時
午後3時30分～4時30分
- 💰 100円(材料費)
- 👤 各10名(先着順) どなたでも

※イベントの受付は、あやせ川清流館にて、当日の午前9時から参加証の配布を開始します。
※就学前の子どもは保護者の申込も必要。

ドロバチハウスを作ろう



ドロバチ用の竹筒を回収して中のドロバチを観察し、新しい竹筒を設置しよう！

当日申込

- 📅 2月13日(日)
- 🕒 午後2時～3時
午後3時30分～4時30分
- 💰 無料
- 👤 各10名(先着順) どなたでも

※イベントの受付は、あやせ川清流館にて、当日の午前9時から参加証の配布を開始します。
※就学前の子どもは保護者の申込も必要。

自然のあそび屋台



「カマキリの卵さがし」と「目と耳で楽しむ野鳥観察」の2つのプログラムから、好きなものを選んで挑戦しよう！

申込不要

- 📅 2月6日(日)・11日(金祝)
20日(日)・23日(水祝)
- 🕒 午後2時～2時30分
- 💰 無料
- 👤 なし どなたでも
- 📍 うき島池デッキ横集合

※イベントの受付は不要。当日直接会場へお越しください。
※就学前の子どもは保護者の申込も必要。
※雨天の場合、あやせ川清流館で行います。

🏠 <https://ces-net.jp/biotop/> ✉ bio-park@ces-net.jp

※状況によりイベント内容が変更になる場合がございます。



親子で銀塊から 世界に一つだけの ブックマーカーを作ろう

シルバーの棒を加工して、本のしおりとして使えるオリジナルブックマーカーが作れます。先端のリングには好きな文字を刻むことができます。

- 📅 3月5日（土）
- 🕒 午後2時～5時
- 💰 1,500円
- 👤 小学生と保護者 8組（1組2名）
- 📍 花畑地域学習センター2階 工作室
- 📞 各センター電話・窓口またはインターネットで事前申込



- 📅 2月27日（日）
- 🕒 10時～10時50分
11時～11時50分
- 📍 花畑地域学習センター2階
第1・2学習室
- 💰 300円
- 👤 4歳から小学生までの子どもと
保護者 各10組（1組2名）
- 📞 各センター電話・窓口または
インターネットで事前申込

**オープンで焼くプラバンの
オトナかわいいアクセサリ**
本を参考にしながらプラバンでアクセサリを作ります。お気軽
にご参加ください。



- 📅 2月22日（火）
- 🕒 午後2時～3時30分
- 📍 花畑地域学習センター2階
第3学習室
- 💰 無料
- 👤 10名 16歳以上
- 📞 各センター電話・窓口または
インターネットで事前申込

大人のための絵本サロン
お気に入りの絵本について語り合いませんか？

インターネットの普及で手紙を書くことが減ってはいませんか？ パソコンや携帯電話が一般にも浸透し、簡単にメールが送れる便利な世の中になりました。

ところで、メールはメールでも『エアメール』を覚えていますか？ 知らない子ども達も多いのではないのでしょうか。

エアメールとは国際郵便のことで、一九一一年のこの日に世界で初めて飛行機による郵便配達が行われたことに由来して制定されました。郵便飛行はインドで開かれていた博覧会のアトラクションとして行われ、

小倉百人一首

クイズ

赤染衛門

やすらはで

寝なましものを 小夜更けて
かたぶくまでの 月を見しかな



問題

「やすらはで」とはどんな様子をいうのでしょうか？

イ・ぐずぐずする ロ・うつとりする ハ・いらいらする



来ないとわかっていたら、寝てしまっていたのに

(答えは、11ページの下を見てね)

初マル

文字だって、笑顔がステキ！

昔は書道を習っている子が多く、私も小学校の頃に通っていました。硯に水を張り墨をする。静かな時間が流れ、集中して筆を運ぶ。最近はやりのマインドフルネスや瞑想に近い感覚があるように思います。私の場合、それで字がとても上手くなったわけでも、特に集中力がついたわけでもないのですが、文字を書くのは好きだったように思い出されます。

最近図書館に所蔵した本で、自由に楽しく文字を書くというものがありません。書道とは全く違い、墨も硯も墨汁さえ使わずに書くお習字。筆ペンでオーケー、お手軽です。



参考にした本

『「笑い文字」見本集 幸せを引き寄せる言葉たち』

廣江 まさみ / 著 笑い文字普及協会 / 著 講談社

今月の特集コーナー

児童



おいしい

ティーンズ



手作り

一般



物知り博士

赤ちゃん

こまった時のおまじない

「つるかめ つるかめ」は縁起直しのおまじないです。昔の人は自分の力ではどうしようもないことが起こった時、おまじないを唱えてのりこえてきました。この絵本は、心を励まして、落ち着くようなおまじないを7つ教えてくれます。

雷除けの「くわばら くわばら」や痛み止めの「いたいのいたいのとんでいけ」。大好きな人に唱えてもらおうおまじないの効果は特に絶大だと思います。ホッとできる「おまじない」をママやパパの声で聴かせてあげてください。

『つるかめ つるかめ』

中脇 初枝／文 あずみ虫／絵
あすなる書房



一般

住んでいるのは相撲部屋

相撲部屋の力士達と、二匹の猫との何気ない日常生活がこの本には収められています。堂々とした佇まいは、まるで相撲部屋の主のようですが、ふとした時に見せる猫らしい仕草がなんとも可愛らしくて、つつい癒されてしまいます。

相撲部屋と猫、という組み合わせに興味を持って読みましたが、どのような環境にいても猫は変わらないのだと、改めて思いました。時には人を招く“招き猫”になったり、いつの間にか、人と人との繋がりを作っていたり……。自由気ままな仕草に、気持ちや和んでしまうからでしょうか。

この本では、相撲部屋の世界なども併せて紹介されています。猫に癒され、一緒に相撲部屋についても知ることができる一冊です。

『荒汐部屋のすもうねこ』

モルとムギと12人の力士たち』

荒汐部屋／著 安彦 幸枝／写真
平凡社



パンダが大好きですか？

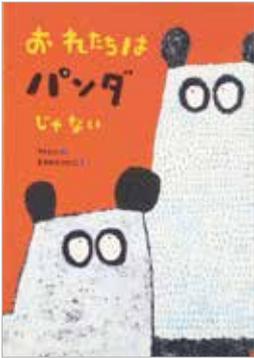
去年の上野動物園のふたごのパンダ誕生から、ますますパンダの人気は高まっていくかもしれません。

けれど、お話に登場するクマはそれがおもしろくないのです。どいつもこいつもみためのかawaiiさだけで……。そうか、パンダにへんそうすればいいんだ！ とペンキをペタペタ。町へでかけると同じようなニセパンダに出会います。

人気者になったふたごにファンが集まってきたプレゼントをもらうのですが、ふたりのおどろいた顔やカラフルな色で描かれた絵が楽しくて、ぜったいに笑ってしまう一冊です。

『おれたちはパンダじゃない』

サトシン／さく　すがわら　けいこ／え
アリス館



ティーンズ

気持ちよく　楽しく暮らそう

この本は、身につけておくと毎日気持ちよく生活出来る『家事』についての基本の“き”を学ぶための本です。

『洗濯』『料理』『片付け・掃除』『裁縫』について、その道のプロの先生が分かりやすく教えてくれます。

何となく自己流でやるより基本を知ってからやる方が効率アップ！ 長持ちする洗濯のポイントやアイロンのかけ方、包丁の持ち方や色々な切り方、シンプルな掃除の仕方まで生活力アップに役立つ内容になっています。

家事の基本を身につけたい大人にもおすすめの1冊です。

『正しい目玉焼きの作り方
きちんとした大人になるための
家庭科の教科書』

〜14歳の世渡り術シリーズ〜

森下　えみこ／イラスト　毎田　祥子／監修
井出　杏海／監修　木村　由依／監修
クライ・ムキ／監修
河出書房新社



＼SDGsってなんですか？／

SDGs（エス・ディー・ジーズ）とは「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称です。SDGsは2015年9月の国連サミットで採択されたもので、国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた目標です。17の大きな目標と、それらを達成するための具体的な169のターゲットで構成されています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



<https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/about/>



居場所学習会「キッズリビングあやせ」

居場所スペース。安心してすごせるよう居心地のよさにこだわっています。
<https://kidsdoor.net/>

**足立区でSDGsに
取り組んでいる団体紹介
「認定NPO法人キッズドア」**

今回は、東京を中心に埼玉や千葉、東北エリアで子どもの学びと暮らしを支える活動をしている認定特定非営利活動法人（認定NPO法人）キッズドアをご紹介します。

足立区内では、主に中学生を対象に学習支援や居場所支援を行う「キッズリビングあやせ」や日本語を母語としない子ども達の学習教室「キッズ



学習用の机。アクリルパーテーションとアルコール消毒液で感染予防に努めています。

リビングGLOBALをはじめとして、五つの足立区委託事業、一つの東京都委託事業、五つの自主事業の全十一事業を行っています。「キッズリビングあやせ」は、十一月号でも紹介した「生活困窮者自立支援制度」に基づき、保護者が仕事で帰りが遅い、兄弟姉妹がいて家で勉強できない等の理由により家庭での学習が困難な、主に中学生を対象としています。

こちらでは、勉強を教えるだけでなく、子どもの心の拠り所になるようなスタッフ等との信頼関係をつくることを大切にしています。特に、テストの点数が上がった等の結果はもちろん、計算が早くなったなど勉強の途中経過での良い点も積極的に褒めることで自己肯定感を高め、子どもの未来を変えることを目標に活動しています。

なお利用には条件があります。詳しくは足立区くらしとしごとの相談センターまでお問い合わせください。



すべての子どもが
夢と希望をもてる社会へ

- 1 貧困をなくそう 
- 4 質の高い教育をみんなに 
- 10 人や国の不平等をなくそう 

学力のギャップを埋める 第三の居場所

「KIDSリビングGLOBAL」は日本語で学校の授業を受けることが難しい外国にルーツをもつ子どもを対象としています。海外から来日した場合、生活言語の習得だけでなく一〜二年、学習言語の習得には五〜七年が必要と言われており、学校の授業についていくこと、日本の文化・生活になじむことも簡単ではないそうです。

また、保護者の方も日本語を母語としていない場合には学校との連絡や家庭学習も難しいことがあり、学力のギャップが広がってしまう現状があります。

そうした中、こちらの施設では宿題のサポート、日本語の基礎の定着、教科学習の支援のほか、他の子ども達との交流や、イベントも行っています。

学習に使う教材は低学年向けの日本語教材が少ないため、学習内容や日本語力に合わせて手作りしたものも多いそうです。職員と大学生や社会人のアルバイトやボランティアがマンツーマンで指導しています。

ここで大切にしているのは、一人ひとり違う子どもの背景や現状を受け止め、子どもの声をよく聞いて

対話すること。対話や指導では、「やさしい日本語」を主に使用し子どもと信頼関係を築き、学校でも家庭でもない安心して過ごせる第三の居場所を目指して活動しています。

なお利用には条件があります。詳しくは左記連絡先までお問い合わせください。



「Kidsリビング global」

掲示物もイラストと「やさしい日本語」で分かりやすい案内を心がけています。
global@kidsdoor.net ☎ 03-5856-6890

幼児向け感性を刺激する 楽しい工作&絵画教室

子ども自身のもつ、感性を養います。
絵画をベースにした美術教室です。



4 日制

- 📅 3/3 ~ 24 の毎週木曜日
- 🕒 午後 3 時 30 分 ~ 4 時 30 分
- 💰 1,820 円
- 👤 15 人
- 👩 石峰 恭子
- ※ 3歳~就学前の子ども

オープンで焼くプラバンの オトナかわいいアクセサリ

オープンとプラバンでオトナかわいい
アクセサリを作ってみませんか？



- 📅 2/27 (日)
- 🕒 A: 午前 10 時 ~ 10 時 50 分
B: 午前 11 時 ~ 11 時 50 分
- 💰 1 回 300 円
- 👤 各 10 組
- 👩 図書館スタッフ
- ※ 4歳から小学生までの子どもと保護者



子ども・親子

小学生向け楽しみながら全集中 コーディネーション

筋肉を動かすといった一連過程をスムーズ
に行う能力を高めるための運動教室です。



3 日制

- 📅 3/4 (金)・11 (金)・18 (金)
- 🕒 午後 4 時 15 分 ~ 5 時
午後 5 時 15 分 ~ 6 時
- 💰 1,680 円
- 👤 各 15 人
- 👩 (一社) コーチングバリュー協会
- ※ 小学生

幼児向け楽しみながら全集中 コーディネーション

筋肉を動かすといった一連過程をスムーズ
に行う能力を高めるための運動教室です。



4 日制

- 📅 3/3 ~ 24 の毎週木曜日
- 🕒 午後 4 時 45 分 ~ 5 時 30 分
- 💰 2,240 円
- 👤 20 人
- 👩 (一社) コーチングバリュー協会
- ※ 3歳~就学前の子ども

小学生向け創作をのびのび 楽しむ絵画造形教室

子ども自身のもつ、感性を養います。
絵画をベースにした美術教室です。



4 日制

- 📅 3/3 ~ 24 の毎週木曜日
- 🕒 午後 4 時 30 分 ~ 5 時 30 分
- 💰 1,820 円
- 👤 15 人
- 👩 石峰 恭子
- ※ 小学生

講座・イベントについて

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症の
感染拡大防止のため、当センター
が主催するイベントや講座事業
などを中止や延期または定員の
制限を行う場合がございます。

ベビーマッサージ教室で ゆるふわくつろぎタイム

ベビーマッサージを通してお子様に触れ
てコミュニケーションをとります。



- 📅 3/9 (水)・14 (月)
- 🕒 午前 10 時 30 分 ~ 正午
- 💰 1 回 1,130 円
- 👤 各 3 組
- 👩 石田 理佳
- ※ 2カ月~1歳未満の子どもと保護者

親子で銀塊から世界に一つだけ のブックマーカーを作ろう

本のしおりとして使えるオリジナル
ブックマーカーを作成します。



- 📅 3/5 (土)
- 🕒 午後 2 時 ~ 5 時
- 💰 1,500 円
- 👤 8 組
- 👩 五十嵐 秀子
- ※ 小学生と保護者

楽しく使って生活便利！

シニアスマホ (キャッシュレス決済編) A・B

PayPay や LINEPay などのキャッシュレス決済について学びます。



4 日制

- 📅 2/3 ~ 24 の毎週木曜日
- 🕒 A: 午前 10 時 ~ 10 時 45 分
B: 午前 11 時 ~ 正午
- 💰 6,600 円
- 👤 各 12 人
- 🏢 モールト・ベネ株式会社
- ※ A: Android 端末をお持ちの方
B: iPhone 端末をお持ちの方

楽しく使って生活便利！

シニアスマホ (ラインの基本編) A・B

LINE の使い方を一から丁寧に説明いたします。



4 日制

- 📅 2/1 ~ 22 の毎週火曜日
- 🕒 A: 午前 10 時 ~ 10 時 45 分
B: 午前 11 時 ~ 正午
- 💰 6,600 円
- 👤 各 12 人
- 🏢 モールト・ベネ株式会社
- ※ A: Android 端末をお持ちの方
B: iPhone 端末をお持ちの方



一般・シニア

大人のわたしでも楽しめる 優しい塗り絵広場

- 📅 2/22 (火)
- 🕒 午前 10 時 ~ 正午
- 💰 650 円 👤 20 人
- 🏢 石峰 恭子

大人のトランポリン サークル体験

- 📅 2/14 (月)・28 (月)
- 🕒 午前 10 時 ~ 11 時
- 💰 1 回 150 円 👤 各 5 人
- 🏢 美世女トランポリンクラブ
- ※ 16 歳以上の女性

ポールを使い簡単ノルディック ウォーキングで花畑散歩

- 📅 2/4 (金)・18 (金)・25 (金)
- 🕒 午前 10 時 ~ 11 時 30 分
- 💰 1 回 220 円 (ポールレンタル 280 円 別途)
- 👤 スタッフ 👤 各 8 人
- 📍 花畑地域学習センター 1 階ホール集合
花畑公園、大鷲神社 他
- ※ 雨天中止。開催週水曜日の天気予報で
開催可否を決定します。

おしゃべり&かぎ針編みで 作るあみぐるみサロン

3 日制

- 📅 2/26 (土), 3/5 (土)・12 (土)
- 🕒 午後 1 時 30 分 ~ 3 時 30 分
- 💰 1,820 円 👤 10 人
- 🏢 ほし☆みつぎ
- ※ かぎ針が使用できる方

フィットネス・ キックボクシング

5 日制

- 📅 2/22 ~ 3/29 の毎週火曜日
- 🕒 午後 7 時 20 分 ~ 8 時 20 分
- 💰 3,150 円 👤 14 人
- 🏢 SHIZUKA
- ※ 3/22 を除く

大人のための絵本サロン

- 📅 2/22 (火)
- 🕒 午後 2 時 ~ 3 時 30 分
- 💰 無料 👤 10 人
- 🏢 図書館スタッフ

字が綺麗になる ペン字書道教室

2 日制

- 📅 3/3 (木)・17 (木)
- 🕒 午後 7 時 30 分 ~ 8 時 30 分
- 💰 1,180 円
- 👤 20 人
- 🏢 伊藤 紫扇

骨盤調整・筋膜ストレッチ 『ペルヴィス®』

5 日制

- 📅 3/2 ~ 30 の毎週水曜日
- 🕒 午後 1 時 30 分 ~ 2 時 40 分
- 💰 2,900 円 👤 20 人
- 🏢 古賀 陽子
- ※ 18 歳以上の方

スポーツワンバスケ大会

- 📅 2/27 (日)
- 🕒 午前 9 時 30 分 ~ 午後 8 時 30 分
- 💰 1 チーム 15,990 円

※ 詳細はセンターまで。申込みはチーム単位。

誰でも簡単バランスボール エクササイズ&ストレッチ

- 📅 3/12 (土)・26 (土)
- 🕒 午後 1 時 30 分 ~ 2 時 30 分
- 💰 1 回 890 円 👤 各 15 人
- 🏢 全珍玉

大人からはじめる クラシックバレエ教室

3 日制

- 📅 3/12 (土)・19 (土)・26 (土)
- 🕒 午前 10 時 30 分 ~ 11 時 30 分
- 💰 2,670 円 👤 16 人
- 🏢 清水 あゆみ
- ※ 16 歳以上の女性

11 ※クイズの答え：イ ぐずぐずする
全体の意味：来ないと分かっていたなら、ぐずぐずとためらわずに寝てしまったでしょうに。待っている間に夜が更けて、月が西に傾いてしまいました。

1月26日から受付開始

各学習センターで、14センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます。

ユーモア川柳

ユーモアあふれる川柳を創りながら仲間と交流を図ります。



📅 2/6 (日)
🕒 午後1時30分～4時
💰 800円 👤 20人
👤 見川文雄

誰でもできる卓上カーリング「カーレット」

カーリングを卓上で手軽に体験しましょう。



📅 2/3～2/24の毎週木曜日
🕒 午前10時～正午
💰 無料
👤 各20人
👤 スタッフ
※どなたでも参加できます

一緒に楽しみ癒される花壇ボランティア活動しよう

📅 2/1～22の毎週火曜日
🕒 午前10時～11時30分
💰 無料 👤 各10人
👤 栗本 恵美子

歌って楽しく健康に「うたごえ仲間」

📅 2/1 (火)・15 (火)
🕒 午後2時50分～4時30分
💰 1回200円 👤 各40人
👤 うたごえ仲間実行委員会
※どなたでも

花畑おもちゃ病院

こわれた「おもちゃ」を基本無料で修理します。



📅 2/25 (金)
🕒 午後1時～4時
💰 無料 👤 なし どなたでも
👤 あだちトイ・ドクターズ
※修理内容によっては部品代が必要です。

はじめて遊ぼう おはじきサッカー体験会

おはじきサッカーを基礎から学んで体験します。



📅 2/12 (土)・26 (土)
🕒 午後2時～4時
💰 無料 👤 各10人
👤 スタッフ
※どなたでも参加できます

さんさんストレッチ

📅 2/8 (火)・22 (火)
🕒 午後1時～2時30分
💰 300円 👤 20人
👤 内田 恵美子
※65歳以上の方

みんなで遊ぼう カーレット体験会

📅 2/12 (土)・26 (土)
🕒 午後2時～4時
💰 無料 👤 各20人
※どなたでも参加できます

当日に参加が出来ます
サロン・イベントのお知らせ



交通案内

🚌 バスでお越しの場合

竹ノ塚駅から

- ・東武バス竹15系統【竹ノ塚駅東口⇄花畑団地】「団地入口」下車5分
- ・竹16系統【竹ノ塚駅東口⇄文教大学】「花畑区民事務所入口」下車7分

綾瀬駅から

- ・東武バス綾40系統【綾瀬駅⇄花畑団地】「花畑三丁目」下車7分

六町駅から

- ・東武バス花22系統【六町駅⇄花畑桑袋団地】「花畑区民事務所」下車1分

P 駐車場

26台(障がい者スペース1台)

🏠 併設施設

花畑図書館・花畑区民事務所・花畑住区センター

📅 休館日のお知らせ

- 花畑地域学習センター: 2/21(月)
- 花畑図書館: 2/21(月)・2/28(月)
- 花畑住区センター: 日曜・祝日・2/21(月)
- 花畑区民事務所: 土曜・日曜・祝日

📍 〒121-0061 足立区花畑4-16-8
☎ 03-3850-2618 📠 03-3850-2623

八十八天 フレンズ

発行日: 2022年 2月1日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体

