

ハチハタ

2022

フレンス

5

そうだ、野菜も
食べよう



花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.110 2022.5

あだちベジタライフ・・・2 足立区のSDGs・・・8～9
あだち食の健康応援店・・・3 講座情報・・・10～11
図書館だより・・・4～6 サロンの紹介・アクセス・・・12
SNSのお知らせ・ピオトープ・・・7

表紙：あだちベジタライフ。詳細は2ページをご覧ください。



あだちベジタベライフ くそうだ、野菜を食べよう



野菜には抗酸化作用があり、ビタミンが多く含まれています。この機会に是非、食習慣を見直してみてください！

野菜を食べて健康に！



「あだちベジタベライフ」という取り組みについてご存知ですか？足立区糖尿病アクションプランでは、足立区民の健康寿命は都の平均より約2歳短く、その大きな要因となっているのが偏った食生活が引き起こす生活習慣病によるものだとあります。また、足立区は糖尿病に関わる医療費が23区の中でなんとワースト1。人工透析を行っている方の割合も東京都の基準より高くなっているそうです。

そんな状況を打開すべく足立区では、住んでいれば自ずと健康になれるまち、を目指して「もっと笑顔、もっと長寿あだち元気プロジェクト」を行っています。その中でも特に力を入れて推進しているのは「あだちベジタベライフくそうだ、野菜を食べよう」です。

野菜から食べる、野菜をたくさん食べることは生活習慣病にならないためにとっても重要です。「野菜から食べる（ベジ・ファースト）」「野菜を3食しっかり食べる（目標は1日350グラム）」「野菜をよくかんで食べる」ことが推奨されています。

そうはいってもなかなか自宅で野菜の多い食事を摂ることは難しい、という方は次ページで紹介する「食の健康応援店」を利用してみるのはいかがでしょうか。

食育月間は6月からですが、食育月間に備えていまから野菜を中心とした食生活について考えてみませんか？



自宅ちょい増し！
簡単野菜レシピを動画
でご紹介♪



東京あだち食堂
(おいしい給食／ベジタベライフ)

家庭の食卓でも簡単に野菜をちょい増しできるよう、管理栄養士が考案した簡単野菜レシピや、給食で提供されているメニューをホームページで確認することができます。動画や写真でレシピを見ていると、ついにおなかが空いて作ってみたいくなりますね♪





あだち食の健康応援店！



5月・6月のパスタ「彩り野菜たっぷりペペロンチーノ」。サラダがついていると嬉しいです！

「あだち食の健康応援店」は野菜たっぷりメニュー（からだサポートメニュー）の提供や、栄養成分表示、食の情報を発信して区民の健康的な食生活を応援するお店です。

令和4年2月1日の時点で登録店舗数は108店。登録は、保健センターなどの栄養士さんと相談しながら、からだサポート、体験・見学ができる、食のミニ情報発信をする、の3つの中から具体的な内容を選び申請を行います。

今回はその中からあだち食の健康応援店に認定されている「桜花亭カフェ」さんをご紹介します。

桜花亭カフェは当センターから直線距離で約700メートル。花畑公園に隣接する花畑記念庭園内の桜花亭にあります。公園で体操をしたり、庭園を散歩をしたりと日常的に利用されている方もいるのではないのでしょうか。

桜花亭カフェは「からだサポートの店」として認定されています。食事は単品とセットがあり、セットメニューにすると、ドリンクと50グラム以上の野菜が入ったサラダがベジ・ファーストメニューとして提供されます。一日に必要な野菜摂取量は35グラム

なので、サラダだけで50グラムも摂れたら嬉しいですよ。提供される様々なメニューの中でも人気の月替わりパスタ。5・6月は「彩り野菜たっぷりペペロンチーノ」。セットのサラダはもちろんですが、パスタにも緑黄色野菜が使用されて目にも鮮やか。花畑公園・桜花亭にお立ち寄りの際は利用されてはいかがでしょうか。

桜花亭カフェ

展示スペース「桜花亭ギャラリー」も併設。



- ⑧ 休み：月曜日
(祝日及び10月1日「区民の日」は次の平日に振替)
年末年始
(12月29日～1月1日)
- ⑨ 営業：火曜日～日曜日
午前9時30分～午後5時
(ラストオーダー午後4時30分)
- 📍 足立区花畑 4-40-1
桜花亭 1階

詳しくはこちら



桜花亭カフェの牛すじカレーセット



春の読書週間イベント

テーマは『本と一緒に【みらい】を楽しもう』
【みらい】を想像できる素敵なイベントを開催します。

- 📅 4月25日（月）～5月15日（日）
- ※ 4月28日（木）を除く
- 📍 花畑図書館

参加してくれた子には
プレゼントもあるよ♪



- 📅 5月17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
- 📞 各センター電話・窓口または
インターネットで事前申込
- ※ 16歳以上の方

大人のための絵本サロン
参加者がお気に入りの絵本を持ち寄り紹介します。



- 📅 5月7日（土）
- 🕒 午後6時～7時
- 📍 花畑地域学習センター2階
第1・2学習室
- 💰 500円
- 👤 20人
- 📞 各センター電話・窓口または
インターネットで事前申込
(3月26日から受付中)
- ※ 16歳以上の方
(16歳未満の方は保護者同伴なら参加可)

**本当にあった怖い話
牛抱せん夏の怪談ライブ**
日本に古来より伝わる昔話や怪談、現代の都市伝説などを朗読します。

自分で決めることって
楽しい

一般

5つの物語で心がホカホカ



「さあ、おきる じかん!」

今日着る服はどれにする? 朝ごはんは何食べる? どこへあそびに行く?

それぞれたくさん選択肢が、ページいっぱいにおしゃれな絵で描かれます。

朝起きてからおやすみまでを、全部自分の「好き」で埋め尽くせたら、どんなに幸せでしょうか。

3歳になる私の娘に「どの髪型にする?」ときくと「わたしは、おだんご。ママはアフロね、パパはぼくはつヘアだよ」との事。ツッコミを入れたり、共感したりたくさんおしゃべりを楽しめる1冊です。

『きょうがはじまる』

ジュリー・モースタッド／さく 石津ちひろ／訳
BL出版



「この国のどこにでもいるような、ごく普通の、平凡な男に似合った暮らし」その中で、頑張ることが一番大事、そう思って生きてきたサラリーマン。ふと不安を感じる。自分は幸せなのかと。そんな父に結婚が決まった娘がかけた言葉は。(『この手に抱きしめて』より)

本書は心温まる5つの物語が収録されています。

それぞれの物語は主人公が家族、親友、上司、恋人、もしかしたら宇宙人……など、身近な人からたくさんのお返しを受け、迷いながらも大切なことに気づいていく。タイトルの通り「明日へつながる」希望の物語です。

表紙には5匹の猫が描かれています。それぞれ色、柄、動きで自分らしくというメッセージでしょうか。ほっこり優しい気持ちになれる短編集です。

『明日へつながる5つの物語』

あさの あつこ／著
KADOKAWA



ハツマル
初

初めてやってみました
もっと美味しく！

以前、何気なくカレー屋さんで食事をしていたとき、メニューを見て北インドと南インドで分かれているのに気付きました。気になったので本で調べてみると、ナンやタンドリーチキンは北インド、ごはんやスープ状のカレーが南インド……と違いが載っています。

普段作って食べていたのは



スパイスから用意するだけでも本格的な雰囲気が出てきます！

北インドのカレーであった事がわかったので、今回は初めて南インドのカレー「トマトのスープカレー・ラッサム」に挑戦してみることにしました！

まず油で炒めたスパイスにトマトを加えてペースト状にします。その後、タマリンドという熱帯地方の豆の果実を水につけておいたものを注いで完成です。

ラッサムはちょっと酸味があってものかに辛くても、スープ感覚でさらっと食べることができました。本書を読んで、ぜひ作ってみてください。



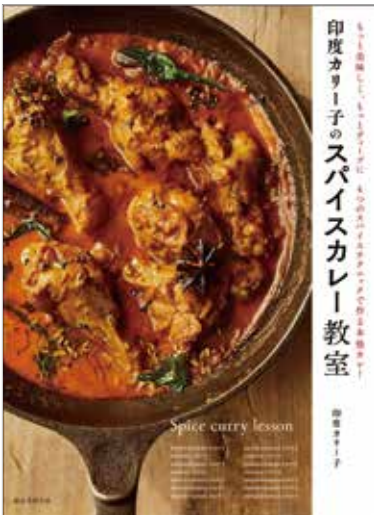
タマリンドを注いで完成！この工程だけでもいつもと違ったカレー作りが楽しめます！

お店で見られるような本格カレーが本を見ながらでも作れました！



参考にした本

『**印度カレー子のスパイスカレー教室**』
印度カレー子 / 著
誠文堂新光社

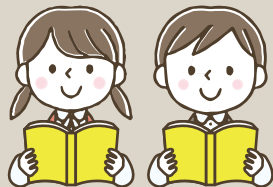


みらい



児童

花



ティーンズ

エッセイ
(推しの作家のひととなり)



一般

今月の図書館特集
お題に合わせて
おすすめ本を展示します！



Facebook



LINE



YouTube

花畑地域学習センターでは、フェイスブック、ユーチューブ、ラインなどさまざまなSNSを通じて情報を発信しています。
「わかりやすい」「役に立つ」「楽しい」情報発信をしていきますのでぜひチェックしてみてください！

よかったら登録してね!



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

池に入って生きもの大調査



普段は入れない池に入って、魚やエビなどの生きものを網を使って探し、観察しよう。

事前申込 ※電話でのお申込みはできません

📅 6月12日(日)・19日(日)

🕒 午前9時30分～11時30分
午後2時～4時00分

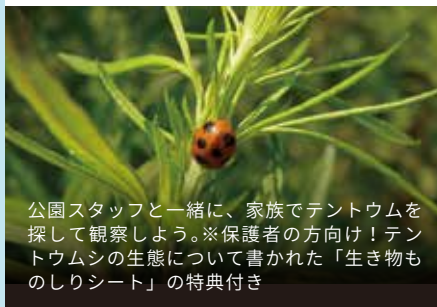
💰 無料

👤 各20名(抽選) 小学生以上
小学2年生以下は保護者の申込も必要

📅 5月31日(火) 必着

当公園のあやせ川清流館窓口へ。もしくは往復ハガキまたはFAXに参加希望者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話・FAX番号、希望日時(第4希望まで)及び「池に入って生きもの大調査参加希望」と明記の上、当公園へ送付。

家族で探そう! テントウムシ ～ちびっこ自然体験～



公園スタッフと一緒に、家族でテントウムシを探して観察しよう。※保護者の方向け! テントウムシの生態について書かれた「生き物ものしりシート」の特典付き

事前申込 ※電話でのお申込みはできません

📅 5月22日(日)

🕒 午前10時30分～11時30分
午後1時30分～2時30分

💰 無料

👤 各10名(抽選) 未就学児とその保護者

📅 5月10日(火) 必着

当公園のあやせ川清流館窓口へ。もしくは往復ハガキまたはFAXに参加希望者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話・FAX番号、希望時間(第2希望まで)及び「家族で探そう! テントウムシ参加希望」と明記の上、当公園へ送付。

いろんな葉っぱで笹舟レース



園内の植物の葉を使って舟を作り、水路で流そう!

当日申込

📅 5月15日(日)

🕒 午前10時～11時
午後2時～3時

💰 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、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。

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 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/>

一般社団法人こども食堂支援協議会

足立区入谷 7-7-20 松原ビル 2F ☎ 03-3857-7278
<https://www.kodomo-shokudo.com/> ✉ kodomoshokudo808@gmail.com



たくさんの野菜・果物を安価で販売しています。

**足立区でSDGsに
取り組んでいる団体紹介**

コロナ禍が長期化する中、子どもの貧困も広がり、食事を提供する子ども食堂や食材を提供するフードパントリーへの支援が急務となっています。今回は、そういった団体への支援を行っている一般社団法人こども食堂支援協議会をご紹介します。

こちらの団体は、2020年6月に活動を始めてまもなく2年になる新しい団体です。支援先は、子ども食堂やフードパントリーのほか、最近では障がい者施設などへの支援も行っているそうです。支援内容は大きく分けて金銭と食材の支援があります。金銭の支援は、北足立市場(足立区入谷6-3-1)から仕入れた野菜や果物等を販売する「子ども食堂応援即売会」を毎週火曜から土曜まで区内外合わせて12カ所で開催し、その収益を子ども食堂で使用する調理器具や調味料の購入費用として支援しています。食材の支援は青果の子ども食堂やフードパントリーへの提供が中心となっています。

今回、西新井大師總持寺(にしあらいだいしそうじじ/足立区西新井1-15-1)の参道で開催されている「こども食堂応援即売会」にお邪魔し、お話をうかがいました。こちらは毎週土曜日と毎月21日に開催されています。販売を行うのは、協議会のメンバーと子ども食堂やフードパントリーを行う団体のメンバー。支援する側とされる側に分けずに「共に支え合う」ことを大切に活動していると話してくれたのは代表理事の鈴木さん。支援の要請があれば断らないようにしていて、多様な人が暮らす地域の中で垣根をつくらないうにしているそうです。使命感を持って活動する地域の団体が長く活動を続けていけるよう、苦しい時には後ろから支えたいと話してくれました。



ボランティアの力を合わせて
貧困と孤食をなくしたい

即売会はこの緑ののぼり旗が目印です。

足立区後援事業 子ども食堂応援即売会開催会場一覧

月曜日	開催なし	
火曜日	佐野 奉優会さくら彩	11時～13時
	立石熊野神社	14時～16時
	新田稻荷公園	10時～12時
	南宮城公園	13時30分～15時
水曜日	六月ポルテホール	10時～12時
	一ツ家かどっこカフェ	13時30分～14時30分
木曜日	鹿浜白井運輸	10時30分～12時
	皿沼さくら	14時～16時
金曜日	足立ひよこ食堂	10時～12時
	綾瀬田中モータース倉庫	14時～15時30分
土曜日	西新井大師	10時～13時 (他に毎月21日)
	パンビ保育園	11時～13時 (毎月第4土曜日)

即売会はこちらの会場で開催されています。(2022年3月現在)
ぜひ足を運んでみてください。



たくさんの野菜・果物を安価で販売しています。

共に支え合う力で

持続可能な支援を

また、この他にも、様々な事情から朝食を十分に食べることの出来ない子どもたちに、地域の飲食店「みたけ食堂」(足立区谷在家2・5・2)と提携して朝食を提供する「小中学生朝食プロジェクト」や、地域の施設に冷蔵庫を設置して食材を置き、生活困窮者やひとり親家庭など、様々な事情から十分な食事を取ることが出来ない方々に食品を無料で提供できる「思いやり冷蔵庫事業」といった取り組みも行い、子ども食堂やフードパントリーを利用できない方等への支援も行っています。

これらの取り組みに共通するのは、活動に必要な人・物・金の持続可能性の視点です。販売・提供する食材は、少しキズや擦れ等がある商品もカットしたり袋詰めし直す等の手直しをしています。写真のミニトマトは1パックなんと100円。へたが取れてしまっている等で「十分に食べることはできるが販売には適さないと判断された」ものを集めてパックし直したため安価で販売出来ています。「販売には適さない」と言っても味には一切影響なく、新鮮でとても美味しかったです。皆さんも野菜・果物をお得に買って子ども食堂を支援してみませんか？また、活動に興味を持った方は右記の連絡先までお問い合わせください。

楽しみながら 全集中コーディネーション

4
日制

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。



📅 6/2～23の毎週木曜日

🕒 A: 午後4時15分～5時
B: 午後5時15分～6時

💰 2,240円 各20人

🏠 (一社) コーチングバリュー協会

※ A: 3歳～小学2年生
B: 小学3年生～6年生

幼児向け感性を刺激する 楽しい工作&絵画教室

3
日制

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。



📅 6/2(木)・9(木)・16(木)

🕒 午後3時30分～4時30分

💰 1,440円

👤 15人

🏠 石峰 恭子

※ 3歳～就学前の子ども



子ども・親子

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。



📅 6/6(月)・15(水)

🕒 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

K-POPダンス

5
日制

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。



📅 6/2～6/30の毎週木曜日

🕒 午後4時30分～5時30分

💰 3,750円

👤 15人

🏠 寶田 佳菜

※ 小学生

小学生向け創作をのびのび 楽しむ絵画造形教室

3
日制

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。



📅 6/2(木)・9(木)・16(木)

🕒 午後4時30分～5時30分

💰 1,440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。

チャレンジ！親子体操

3
日制

📅 6/11(土)・25(土)、7/23(土)

🕒 午前10時30分～11時20分

💰 2,160円(親1子1) 各20組
3,150円(親1子2)

🏠 withQ(きゅーと)体操指導研究会

※ 1歳～3歳の子どもと保護者

親子食育教室「管理栄養士が 語る足立区の給食秘話」 お土産・レシピつき

📅 6/12(日)

🕒 午前10時30分～正午

💰 840円 山本 登美子

👤 10組

※ 小学生の子どもと保護者

こどもリトミックA・B

4
日制

📅 6/10～7/1の毎週金曜日

🕒 A: 午前10時～10時45分
B: 午前11時～11時45分

💰 4,200円 各10組

🏠 皆川 知子

※ A: 1歳3カ月～2歳の子どもと保護者
B: 1歳10カ月～3歳の子どもと保護者

チャレンジ体操教室A・B

3
日制

📅 6/11(土)・25(土)、7/23(土)

🕒 A: 午後1時～1時50分
B: 午後2時～2時50分

💰 2,160円 各25人

🏠 withQ(きゅーと)体操指導研究会

※ A: 4歳～就学前の子ども B: 小学生

大人の私でも楽しめる 優しい塗り絵広場

指先が器用で表現力も豊かな大人だからこそ楽しめるぬり絵の広場です。



- 📅 5/31 (火)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 650円
- 👤 20人
- 👤 石峰 恭子

大人のための絵本サロン

参加者がお気に入りの絵本を持ち寄り、順に紹介します。



- 📅 5/17 (火)
- 🕒 午後2時～3時30分
- 💰 無料
- 👤 10人
- 👤 図書館スタッフ

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本のポール（レンタル有料）で花畑地域を歩き、バランスの良い歩き方を身に付けます。



- 📅 5/13 (金)・20 (金)・27 (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

大人からはじめるクラシック バレエ教室【初級・中級】 4日制

- 📅 6/4～25の毎週土曜日
- 🕒 初級：午前10時30分～11時30分
中級：午前11時40分～午後12時40分
- 💰 3,560円 👤 各16人
- 👤 清水 あゆみ
- ※ 16歳以上の女性

久しぶりの体操でも大丈夫 ヘルシーエクササイズ 8日制

- 📅 6/3～7/22の毎週金曜日
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 3,600円 👤 20人
- 👤 上村 喜美代

字が綺麗になる ペン字書道教室 2日制

- 📅 6/2 (木)・16 (木)
- 🕒 午後7時30分～8時30分
- 💰 1,180円 👤 15人
- 👤 伊藤 紫扇

骨盤の歪みを整えて美しい 姿勢になるエクササイズ 6日制

- 📅 6/7～7/12の毎週火曜日
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 3,360円 👤 20人
- 👤 蛭川 敦子
- ※ 16歳以上の女性

心と体を健やかに整える 太極拳教室 6日制

- 📅 6/6～7/25の毎週月曜日
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 2,700円 👤 20人
- 👤 青木 カヤ ※ 6/20・7/18を除く

誰でも簡単バランスボールで エクササイズ&ストレッチ 3日制

- 📅 6/6 (月)・13 (月)・27 (月)
- 🕒 午前11時～正午
- 💰 2,670円 👤 20人
- 👤 全 珍玉 (CHINO)

4/26 から 受付開始

📞 AM 9:00～
03-3850-2618

📺 PM 1:00～



花畑センター



Facebook

いつまでも元気で健康に 過ごすためのいきいき体操 7日制

- 📅 6/8～7/20の毎週水曜日
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 3,150円 👤 40人
- 👤 柳瀬 尚美
- ※ おおむね60歳以上の方

ユーモア川柳

- 📅 6/12 (日)
- 🕒 午後1時30分～4時
- 💰 1,000円 👤 20人
- 👤 見川 文雄

フィットネス・ キックボクシング 4日制

- 📅 6/7～28の毎週火曜日
- 🕒 午後7時20分～8時20分
- 💰 2,520円 👤 SHIZUKA
- 👤 14人

骨盤の調整・筋膜ストレッチ 『ペルヴィス®』 7日制

- 📅 6/8～7/20の毎週水曜日
- 🕒 午後1時30分～2時40分
- 💰 4,060円 👤 20人
- 👤 古賀 陽子
- ※ 18歳以上の方

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。

当日に参加が出来ます
サロンのイベントのお知らせ

一緒に楽しみ癒される花壇 ボランティア活動しよう

植栽計画を立てて土づくりなど、初心者の方でもお気軽に楽しめます。



- 📅 5/10～31の毎週火曜日
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 無料
- 👤 栗本 恵美子
- 👤 各10人

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。



- 📅 5/7(土)・21(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

みんなで遊ぼう カーレット体験会

おはじきサッカーを基礎から学んで体験します。



- 📅 5/7～28の毎週土曜日
- 🕒 午後2時～4時
- 💰 無料
- 👤 各20人
- ※ どなたでも参加できます

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。



- 📅 5/27(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。

さんさんストレッチ

介護予防を目的とした柔軟体操等の筋力トレーニングを行います。



- 📅 5/17(火)
- 🕒 午後1時～2時30分
- 💰 300円
- 👤 20人
- 👤 内田 恵美子
- ※ 65歳以上の方

歌って楽しく健康に 「うたごえ仲間」

参加者同士、一緒に楽しく唄う教室です。



- 📅 5/10(火)
- 🕒 午後2時50分～4時30分
- 💰 200円
- 👤 40人
- 👤 うたごえ仲間実行委員会
- ※ どなたでも



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: 5/16(月)
- 花畑図書館: 5/16(月)・5/31(火)
- 花畑住区センター: 日曜・祝日・5/16(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 5月1日

編集・発行/指定管理者/TM・アズビル共同事業体

