

かさかけ 公民館だより

編集
笠懸公民館編集協力員会
みどり市笠懸公民館
発行
みどり市笠懸公民館
〒379-2311
みどり市笠懸町阿左美1581-1
電話：0277-76-2211
FAX：0277-76-2836
Eメール：kouminkan
@city.midori.gunma.jp



▲ウクライナ料理に挑戦

真っ赤なボルシチ!!

ウクライナ料理教室

ウクライナ料理教室が3月19日(日)笠懸公民館料理実習室で開催されました。

講師は、令和4年5月からウクライナのろう者避難

民としてみどり市で生活しているパティシエのマリーナユディツカさんです。同避難民のボスコヴオロジミールさんは料理のサポート

をしてくれます。料理実習室はお父さんやお母さんと一緒の子どもたちやお友だちと一緒にの中学生など24人の参加者で賑わっていました。

今日のメニューはベリ入りバナナマフィンとボルシチです。ボルシチはビーツの濃い赤色が特徴のウクライナ発祥の料理で、ウクライナでは10歳くらいから自分で作るそうです。

最初にバナナマフィンを作ります。子どもたちもしっかりお手伝い。親子で楽しそうに手を動かしていました。オーブンに入れて焼きあがる間にボルシチを作ります。手を真っ赤にして



▲おいしくできるかな!?

笠懸地域文化祭 参加者募集

◇日程
令和5年10月14日(土)
・15日(日)
◇申込締切
令和5年5月31日(水)



詳細はこちら



ビーツを刻んでいた女の子は得意そうに手を広げて見せていました。講師は使用する言語が違う上に、聴覚障害を持つているので、意思疎通を図るのは簡単なことではありません。しかし、交流を通して、言葉は通じなくてもお互い笑顔でうなずき合うだけで、心が温かくなることを知りました。出来上がった料理は持ち帰ることができたので、家に帰ってからの楽しみがまだ続きますね。

「よく分かる大間々の歴史」

コノドント館

第1講

「大間々街散歩」

笠懸公民館が主催する講座「よくわかる大間々の歴史」が3回にわたって開催されました。

3月4日(土)の第1講は、「大間々街散歩」と題して大間々博物館(コノドント館)の荻原研一館長の講演でした。

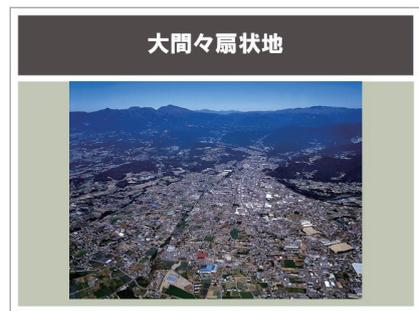
大間々町の地形は渡良瀬川の右岸と左岸では地質が異なり、関東地方有数の大きさをもつ扇状地の扇頂部

分に大間々の街並みが形成されています。

大間々の成り立ちは、通説では文禄の頃(1592~1595)に桐原村から分村したといわれていますが、最新の説では、慶長9年(1604)頃、高津戸村からの分村説が有力のようです。そして、「草分け6人衆」と言われるたち(高草木、大塚、長澤、金子、須永、佐藤)の功績が大きかったようです。計画的な町割りや村境に琴平宮や雷電宮等を置き、町の中心には八坂神社・神明宮等を建立しました。

慶安2年(1649)足尾銅山から銅を運ぶ道として「あかがね街道」が設定され、荷継場として大いに賑わいを見せていたといえます。現存する銅蔵が花輪・桐原・亀岡に残っています。また、大間々の文化財にも触れ、ながめ余興場(昭和12年建築)、旧大間々銀行

(現在のコノドント館で大正10年建築)、国登録有形文化財の野口家住宅、岡直三郎商店、大間々駅などが歴史的に息づいています。大間々駅は明治44年足尾鉄道として開通した折、当初は大間々町駅として開業しましたが、大正元年に大間々駅に改称。大正7年に国有化となり昭和16年、現在の駅舎に建て替えられました。昭和48年、足尾銅山が閉山となると貨物輸送が廃止となり、昭和62年、JR(東日本旅客鉄道株式会社)足尾線となります。その後、平成元年第三セクターわたらせ渓谷鐵道として



大間々扇状地

▲興味深い話

発足し現在に至っています。また、平成21年には足尾鐵道開業以降に作られた建造物等37施設が国の登録有形文化財に指定されています。大間々町の歴史を紐解くとロマンを感じられますね。

第2講

「商人の町大間々」

第2講が3月11日(土)に開催されました。講師はコノドント館の荻原研一館長で、テーマは「商人の町大間々」でした。

参加者に「早起きは三文の徳」になぞらえて江戸時代の古銭「寛永通宝」3種類が配られ、みんな珍しそうに手に取って見っていました。大間々の絹市や横浜に進出した生糸商人の話から始まり、最後は「引札」と呼ばれていた当時のおもしろい広告の画像をたくさん見せてくれました。暦がついているのもあり、現在の広告入りカレンダーの原型とも言えるそうです。大間々町の引札は希少だそうです。もしお手元にあつたらコノドント館に知らせて欲しい

とのこと。短い時間でしたが、当時の大間々商人の奮闘が目に浮かんでくる楽しい講座でした。



▲紹介された広告「引札」

3月18日(土)に開催された第3講「古写真やスケッチで見るみどり市の風景」についての記事は、次号(189号)での掲載を予定しています。楽しみにお待ちください!



▲講師 大間々博物館 荻原研一館長

動き出した

笠懸地域文化祭

令和5年度笠懸地域文化祭第1回企画広報部会が3月15日(水)に開催されました。企画広報部の役員体制が決まりました。

部長 高野富由美
副部長 井上ゆかり
大槻さゆり

部員は昨年と同様の9人です。

会議では、文化祭までのスケジュール・募集期間・テーマを確認しました。

日程 10月14日(土) 15日(日)

募集期間 3月20日(月) 5月31日(水)



▲のぼり旗の新デザインを決める

成長したね♡

閉講式

「お母さんと一緒教室」の閉講式が、3月17日(金)公民館和室で開催されました。元気に部屋の中を駆け回る子どもたちに、根岸先生が、一人一人に声をかけると、「ハイ」と手を上げて「おはよう」の明るい返事が返ってきます。すっかり馴れました。みんなと一緒に歌って遊んだ後、1年間の活動が刻まれた一枚



▲新のぼり旗

また、笠懸町時代から使っていたのぼり旗を新しくすることになり、デザインを決めました。昨年以上に多くの個人・団体に参加してもらい公民館を盛り上げて欲しいですね。

ずつの用紙を綴じて文集が出来上がりました。お母さんたちのメッセージと共に、子どもたちの成長を記した活動の写真が宝物として残ります。いつかきつと懐かしく思い出すことでしょう。あるお母さんは「最初はそばから離れなくて心配しましたが、お友達もできて元気に遊ぶことができました。この教室に参加して本当に良かったと思います」と、笑顔で話していました。

閉講式では館長や学級長(藤生愛弥さん)の挨拶がありました。根岸先生は「この1年間で、子どもの成長を見た気がします。お母さんや子どもたちもそれ



▲みんな元気でね

R5年度 お母さんと一緒教室 学級生を募集します!!

笠懸公民館では、子育てに励むパパママを応援しています。そろそろお友だちと遊ばせたいと思っている方、ママ友がほしいと思っている方、子育てについて話したい方、公民館で楽しく活動しながら地域で仲間づくりをしませんか。

◇実施期間 令和5年7月～令和6年3月 (月2回・全16回) ※隔週 金曜日
◇時間 午前10時～12時
◇対象者 親子で継続的に参加できる方
親：市内に在住または在勤
子：令和5年4月1日現在で1歳6ヶ月～3歳 (令和2年4月2日～令和3年10月1日生)

◇内容 季節の行事や集団遊びを通じた情報交換や交流。(専任の講師がいます)
◇申込期間 令和5年5月15日(月)～6月1日(木)まで
◇その他 具体的な内容は開講前の6月中旬の打ち合わせで講師と学級生で相談して決めます。参加費は無料ですが、活動内容によって食材費等実費負担があります。

会場	笠懸公民館 (みどり市笠懸町阿左美 1581-1) ほか
定員	親子15組 (先着順)
申込方法	ぐんま電子申請受付システム ★QRコードを読み取り、必要事項を入力してください。
	ぐんま電子申請受付システム 右記のQRコードをお読み取りください
申込み 問合せ先	笠懸公民館 みどり市笠懸町阿左美 1581-1 ☎0277-76-2211

ぞれ仲良くなり、ここにきて良かったと思ってくれただけで嬉しい。子育ては子どもも親も勉強です。褒めながら子育てしてほしい」と話していました。

その後テーブルを囲みジュースを飲みながら皆んなで、1年間の活動を振り返り楽しくもちよつと淋しいお別れ会を楽しみました。一番淋しかったのは、根岸先生かもしれませんね。



▲みどモスと一緒に

載ってうれしい館報を



笠懸公民館編集協力員
 研修会が3月28日(火)に公民館視聴覚室で行われました。桐生タイムス社の高橋洋成記者を講師に、これからの「かさかけ公民館だより」を考えるとというテーマで講評と改善点などのアドバイスを頂きました。全国公民館コンクールで入賞した公民館報の共通点、インパクト、読みやすさ、企画力などを例に、笠懸公民館だよりの良さを残しつつ工夫できることは何かと考えました。



▲研修会の様子

笠懸公民館だよりが目指すもの「載ってうれしいメディアになる！」ための公民館だよりの役割として、

- ① 公民館の魅力を伝える
- ② 仲間を増やす、つなげる
- ③ 「地域愛」を育てる
- ④ インスタグラムとの連動の可能性
- ⑤ 若い編集協力員の確保などが挙げられました。

改めて原点に立ち返ることや、新しいものを取り入れることの重要性を考える貴重な時間になりました。



笠懸公民館主催の小学校入学準備講座「体育着袋を作ろう！」が3月4日(土)公民館美術工芸室で行われました。新小学1年生の保護者を対象に、小学校で使う体育着袋(ナップサック)を作製しました。

講師は市内で子どもの居

場所づくりなどに取り組む「とまり木」(山同善子会長)の皆さんです。

講師が用意した材料キットから好きな柄を選び、ミシンの直線縫いの練習をしてから、体育着袋作りのスタートです。「ミシンを使うのは中学校以来」と言う参加者も多く、最初はゆっくり、途中で針を止めながら縫い始めましたが、講師がポイントを教えながら順調に作業を進めました。小学生のお姉ちゃんも一緒に縫ったり、少し曲がってしまったところを縫い直したり、心を込めて体育着袋を作っていました。手作りが



▲ミシンをうまく使えるかな？

得意なお父さんがテキパキ作業を進める姿もありました。

今回は託児付きの教室で、講師や高校生のボランティアが子どもと一緒に遊んでくれました。最初はお母さんから離れられなかった子どもも、教室が終わる頃には元気に外で紙飛行機を飛ばして楽しく遊んでいました。約2時間の教室で体育着袋が完成し、参加者の皆さま

んはとても嬉しそうでした。子どもたちも大切に使用してくれると思います。



▲できたよ～

笠懸公民館主催教室

初心者囲碁教室 参加者募集

囲碁は、思考力、推理力、判断力などの知的能力が必要といわれ、認知症予防にも効果的なゲームであると云われています。貴方も、囲碁にチャレンジしてみませんか！



- ◇期 日 6月3日～8月5日の毎週土曜日(全10回)
- ◇時 間 午前10時～正午
- ◇対 象 市内在住・在学・在勤者
- ◇定 員 20人(先着順)

◇申込方法 電子メール
 (kouminkan@city.midori.gunma.jp)、
 窓口、または電話で、氏名、住所、
 電話番号、年齢を伝え申し込む。

◇申込期間 5月13日(土)～21日(日)
 (午前9時～午後5時)



みどモス

バレーボールが教えてくれた

みどり市生涯学習大会



▲元女子バレーボール日本代表選手 大山加奈さん

2月12日(日)、第17回みどり市生涯学習大会の講演会では「繋ぐバレーボールが教えてくれたこと」と題して、元女子バレーボール日本代表選手の大山加奈さんの講演がありました。小学2年生からバレーボールを始め、小中高すべての年代で全国制覇を果たし、高校在学中には日本代表に選出されました。「パワフルカナ」の愛称で親しまれ、日本を代表するプレイヤーとして活躍しました。

大山さんは次のように話しました。

「26歳まで現役でバレーボールを続けました。辛いこと、苦しいことが多かったけれど、バレーボールに出会えたことで沢山のことを学びました。体が弱く、運動が苦手でしたが、目標を持ち目標に向かって頑張ることで心肺機能が改善されました。そして、小学生の時クラス会で『得意なものの大会』で担任教師から褒められた時は嬉しかったです。大人が子どもにかける一言は子どもの人生に大きな影響を与えます。また日本代表の時、あまりの心身の苦しさに合宿から逃れようと監督や両親にメールで伝えたところ、『やめたらいいよ』『帰っておいで』とやさしく受け止めてくれました。とても心が楽になりました。何があっても受け止めてくれる人がいるという安



心感につながりました。弱さを見せることは恥ずかしいことではないのです。そして、借りた力を自分の力に変えて他の人に届けることが大事です。現在はバレーボールの普及や指導に取り組んでいますが、子どもたちのスポーツ環境を整えるのは大人の役割です。全員が同じ温度で同じ方向を向いていることが必要です。目標が同じでも考え方に違いがあり、認め合うことが必要です。そのために、皆が当事者意識を持つことを求められているのではないのでしょうか、と締めくくりました。

歴史の重さを知る

2区生品神社



生品神社と周辺の歴史
令和三年改修記念

▲寄贈された本

かりやすく説明されており、また、周辺の昔の人々の暮らしや信仰などについても書かれているので、ぜひ一度手に取ってみてください。

「生品神社と周辺の歴史 令和三年改修記念」という本を、みどり市指定文化財生品神社保存整備事業実行委員会からいただきました。2区にある生品神社の本殿は市の重要文化財に指定されていますが、近年は本殿の覆い屋の老朽化が問題になっていました。令和3年度に市の文化財補助事業に採択されたことで、氏子を中心に実行委員会を立ち上げ、覆い屋の改修を主体とした保存整備事業に着手しました。完成した覆い屋には、中にある本殿を見るための工夫が施されています。保存整備事業が終了した後、これを機会に生品神社



▲歴史を感じる内容

と地域の歴史を記録に残そうと、地元の研究者を中心に本を作成したものです。この本は、笠懸公民館と笠懸図書館に寄贈され、一般の方も見る事ができます。神社の歴史について、写真や地図などを使ってわかりやすく説明されてお

見ごたえある作品並ぶ

文化協会文化祭

桐生市・みどり市文化協会連合会主催の文化祭が3月3日(金)から5日(日)まで笠懸公民館とグンエイホールPALで開かれました。

両市の文化交流と文化活動促進のため毎年、両市交互に行っていました。が新型コロナウイルスの影響で4年ぶりの開催となりました。

公民館の会場には華道、絵画、書道、写真、俳句、絵手紙、手芸作品等の力作が並びました。

今回は通常より多く、様々な分野の出品展示があり、



▲すてきなパッチワークね

来場者もゆつくり鑑賞していました。

最終日の5日にはグンエイホールPALでフラダンス、管弦楽、和太鼓、コーラス、民謡などが披露されました。終了後にお楽しみ抽選会もあり二度楽しんでもいました。

子どもと一緒に

読み聞かせ講座

笠懸図書館主催「やってみよう、読み聞かせ」講座が3月4日(土)図書館視聴覚室で行われ、3組の親子が参加しました。

講師は保育士・幼稚園教諭の根岸恵美子先生です。

親子一緒に手遊びやリズムにあわせて手足を動かしたり、紙芝居や絵本を楽しみました。「同じ本を何度か読んでとせがまれるのは満足感を得て、言葉を覚えるので脳の発達によい。お母さんの声を聞いて安心とぬくもりを感じる。お母さ

列車にゆられて(60) ニューシャトル

野村 哲

埼玉県に埼玉新都市交通線があり、通称「ニューシャトル」と呼んでいます。JR大宮駅から伊奈町の内宿駅まで12.7kmを結んで



▲お話に全集中

んの不安や緊張をやわらげリラックス効果もある」と読み聞かせの重要性を先生は親子に優しく語りかけました。

お母さんたちも子育てが楽しくなるお話だったと思います。

います。

この鉄道は比較的新しい路線で、東北・上越新幹線の建設に伴い、地元への見返りとして建設されました。1983(昭和58)年12月、大宮〜羽貫そして1990(平成2)年8月、羽貫〜内宿が延伸され現在の運行体制になっています。

この路線、新幹線の高架橋の脇を走るもので踏切はありません。そして、駅は13駅あり、約1kmごとに設置され、乗車時間は25〜30分です。大宮〜丸山間は複線で丸山〜内宿駅間は単線となっています。

特質なのは車輪がゴムタイヤです。騒音対策なのでしょう。高架橋を走るのに騒音防止が、欠かせませんからね。ゴムのタイヤの車両と言えば「日暮里・舎人ライナー」がそうですね。車窓は大宮から内宿駅に向かう下り線は、左側に市内の景色や遠く富士山や秩父連山を望むことができます。右側は新幹線のコンクリート壁に遮られて面白がありません。時折、東北・上



▲車窓から

越新幹線の列車が横を駆け抜けていきます。

鉄道沿線には、ポイントとなるような観光施設は見当たりません。終点の内宿駅周辺は畑の広がる閑散とした住宅地でした。

沿線で唯一の観光地は鉄道博物館でした。大宮駅から一つ目の「鉄道博物館」ですが、多くの親子連れに出会いました。館内に足を運びましたが、楽しいですね。童心にかえって鉄道の良き時代を堪能してきました。

運賃は大宮〜内宿片道 360円、一日フリーキップは720円

コラム豆電球



「なぜ足が『Me』」

夜眠っていると突然ふくらはぎの筋肉がつることがある。これは「筋クランプ」といい、激しい運動をしたり筋肉が疲労したときに現れる現象で、ふくらはぎだけではなく、疲労すればどの筋肉にも起こるようだ。

たまになら心配ないが頻繁に足がつる場合には

疲労以外の原因が考えられる。主な原因は水分やミネラル不足。たとえば、脱水症状、熱中症、腎不全や糖尿病、動脈硬化などが考えられる。もし、足の血管がコブのように浮き出ていたら、下肢静脈瘤という病気の可能性があるので、専門医にかかるようにして下さい。

足がつってしまった場合、膝を伸ばしながら足の親指を強く引っ張り、ふくらはぎを伸ばしてみる。こうす

ると痛みがとれるようだ。これからスポーツをするときなどに、足がつりそうだなという感覚があったら、ソックスやふくらはぎ用サポーターを履いたり、温感クリームなどを塗ったり、できるだけ筋肉を冷やさないといい。また、水分を補給したり、テーピングをするのも効果的な予防法だ。

御朱印めぐり

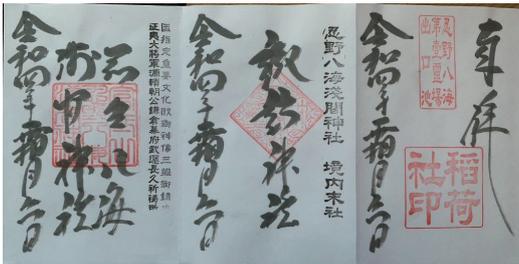
御朱印レディー

山梨県の富士山の麓にある忍野八海に行ってきた。富士山と共に世界遺産に登録され、富士山の伏流水が湧き出す出口池、お釜池、底抜池、銚子池、湧池、濁池、鏡池、菖蒲池の8つからなり、国の名水百選にも選定されています。

そこに鎮座する忍野八海浅間神社は大同2年(807年)の創建といわれています。

御朱印は忍野八海の水で磨った墨で書いて頂けます。また、忍野八海ゆかりの寺院東圓寺は国内外から参詣また、修行体験にと多くの方が訪れているそうです。

このお寺から始まった忍野八海は神秘のパワースポットとしてかつて富士山を信仰する人々が登山前に身を清めるために訪れる巡礼



▲御朱印

地でした。

四季の会 四月句会



死ぬ話しながら食す露の臺
まだ生きて皆んなに会へる四月かな
春塵や車中の恐怖心の臆
花見弁当ふたに薬を貼り付ける
杉の花くしゃみ止まらぬ朝まだき
二人目の出産控へ花のとき
朝の陽を全身に受け春の声
ガラクタも吾の財産はる新居
野も山も春の陽うけて動き出す
花桃の蕾がひらく朝まだき
住む家はバスの終点桜咲く
離れ住む息子が来たる花大根
ふらつひて春の満月仰ぎたる
すみれ咲く山の水汲む屋下がり
パパ好きな猫と暮らせし春の昼
四月馬鹿ステージフオーと脅かされ
野良猫が焼き鳥狙ふ花見かな
孫来たる部屋をかたづけ桜餅
午後からの雨柔らかき桜散る
目まいして三泊四日さくら散る
芽吹きたる岩宿遺跡人の声
大古刹落花もはしき落椿
有難き命を生きる桜寺
改装の歯医者のお関花ふぶき
おにぎりとう河津桜の八分咲き
花見べんとら注文百個大わらわ
歩くことだけがハリハビリ桜咲く
白髪染め意気揚揚と春句会
病氣の話しながら食べる桜餅
生きすぎて文句があるか桜鯛
花冷えや家族団らん鍋囲む
葉っぱからはみ出す老舗さくら餅
遅桜おくつきに大樹の花満開

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|---|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 金 | 宇野 | 村田 | 宇野 | 椋沢 | 小林 | 吉田 | 小林 | 糸井 | 村田 | 徳田 | 冠 | 石原 | 新羅 | 韓 | 横倉 | 糸井 | 童 | 前原 | 腰塚 | 糸井 | 高野 | 金井 | 中谷 | 高野 | 佐藤 | 平川 | 松島 | 糸井 | 宮本 | 中野 | 国木 | 荒井 |
| 光 | 勘 | 小 | 由 | 春 | 華 | 和 | 狐 | 初 | 紅 | 夕 | 二 | 青 | 光 | 日 | 雅 | 梅 | 鳥 | 紫 | 昇 | 佳 | 光 | 英 | 邦 | 春 | 美 | 秋 | 陽 | 良 | 千 | 美 | 鳳 | |
| 月 | 大 | 町 | 子 | 蘭 | 笑 | 義 | 一 | 音 | 蘭 | 子 | 郎 | 蓮 | 海 | 紅 | 雅 | 光 | 海 | 蘭 | 勘 | 醉 | 詢 | 磨 | 女 | 蝶 | 香 | 楼 | 春 | 俊 | 鶴 | 代 | 仙 | |

テフテフお城歩き (37)

水戸城 歩遊人

茨城県の日本100名城のひとつに水戸城があります。資料によれば鎌倉時代に馬場資幹が築城。1590年(天正18年)佐竹義宣が入城し、近世の城郭へと改修をしたようです。佐竹氏が秋田に移ったのち、徳川家康の11男頼房が城主となり、東北の諸藩を牽制するかのよう大幅に手を加えたといえます。本丸跡や各曲輪は現在学校や市役所等の建物、三の



▲復元された大手門

水戸黄門で知られる徳川光圀(1628~1701年)は初代藩主徳川頼房の三男で水戸城の二代藩主。5代将軍徳川綱吉の時代の人です。令和2年に水戸城の大手門。令和3年には二の丸角櫓が復元されました。徳川御三家のひとつ水戸藩35万石にふさわしい建造物ですね。

笠懸短歌サークル

三月例会より



義理と云へ賜ひしチョコに目を細め夫は春着に身を整へる
朝日うけ顔をならべておはやうと朝のあいさつ福寿草笑む
おぞましき原発回帰の急変に住みし地球のよれおそれる
ファンなる山口百恵の「蒼い時」時を隔ててまた読んでみる
生まれたよ女の子だよ「灯里」だよ柿爺・柿婆抱ぎに来ませ
一人の夜爪弾きぬたる義弟か古きギターと譜面台遺る

上村 征子
加藤 康子
久保田茂子
近藤ふさ子
関口 定夫
平山 勇

防災を考える

29

個別避難計画

巨大地震、火山噴火も気になります。今年も豪雨災害について備える時期になってきました。通勤通学路のハザードマップの確認、緊急時の連絡方法、避難場所は大丈夫でしょうか。また現在、要配慮者の個別避難計画の作成が市町村に努力義務化されています。災害時に大きな被害を受ける高齢者や障がい者などの避難行動要支援者の避難計画を福祉専門職、地域の人たちと行政が協働し

て行うことで「だれ一人取り残さない防災」を実践できればと思います。当事者と家族が主体となり、地域の関係者、団体の協力連携のもと多くの人がかかわりを持って、みんなで見守る仕組みが出来るといいですね。

ちよっと一息



明治期の随筆で自画像の描出について書かれたものを読んだことがある。内容が妙におかしくて、読んでから10年以上経ったのに、なんとなく憶えている。その人は自画像を描いていて、描いた線が気に入らず何度も線を描いていた、消さずに残した部分と新しく描いたところとのバランスがしつくりこなくて、結局全部描き直すことになった。しかしながら、描き直してみると、直す前の方がまだマシだと感じ、がつくりきたというような描写があり、キャンバスの前で難しそうな顔で何度も描いている様子を想像して妙におかしく感じた。

自画像を描いたことはあまりないが、描く機会があれば同じような悩みを抱えるのだろうか。

春

笠懸公民館の SNS のご案内

YouTube

ユーチューブ



Instagram

インスタグラム

