

# セボネ

セボネ  
タガヤ ランティア ネットワーク  
Setagaya Volunteer Network

特集

P.2-5

北沢ボランティアビューロー改修工事完了  
リニューアルオープンしました



まちの市民力 P.6 ~ 1本の電話から始まったボランティア活動~ ケアマフをあむ会



せたがやキラリ人 P.7 ~シモキタの案内人~ 下平 憲治さん



おたがいさまビュー P.8-P.11 ご寄付のお礼、烏山もったいないバザール 2026 & ボランティア募集  
ボランティア募集、講座・イベント・その他お知らせ

## 北沢ボランティアアビュロー改修工事完了

## リニューアルオープンしました

梅丘の地で45年

場にしていきます。

つなぐ

2025年9月から行っていた北沢ボランティアアビュローの改修工事は3月に無事に完了しました。リニューアルオープンした北沢ボランティアアビュローを改めて紹介します。

1982年からボランティア活動の拠点として梅丘ボランティアアビュローと、代田ボランティアアビュローを開設しました。長らくそれぞれの場所で活動していましたが、2022年12月から2つのボランティアアビュローを統合し、梅丘の地で北沢ボランティアアビュローに名称変更して、北沢地域の活動拠点であることを明確にしました。

新しい試みとして、2021年7月から1階でボランティアによる手作り品販売コーナーを開設し売上は施設等に寄付しています。

改修工事を経て、引き続き皆さんにとってより快適な市民活動の

世田谷ボランティア協会では、ボランティア活動を始めたい人ボランティアを必要としている人からの相談を受け、出会いをコーディネートします。

世田谷ボランティアセンターや各ボランティアアビュローと同様に傾聴ボランティアや生活サポートボランティア、子どもの遊び相手や学習支援など「困ったときはおたがいさま」を合言葉に人と人をつないでいきます。



2階出入口



2階集会室

## 交流の場づくり

ボランティアアビュローは、地域の皆さんが気軽に立ち寄れる場所です。「おたがいさま」を合言葉に、皆さんの支え合いがスムーズにいくように、また、支え合いの輪が広がるように、お手伝いをしています。

地域に必要なボランティアが増えていくきっかけとなるように、また地域の方が気軽に交流できる場となるように、北沢ボランティアアビュローでは「近所カフェ」※1、「ぷらっと」※2、バザーや手作り市などを開催しています。

ボランティアの活動場所としての会議室の提供、すでに活動しているボランティアや活動を始める方との方の相談など、皆さんのボランティア活動を応援しています。

※1…皆さんと歌を歌ったり、体を動かしたり、ご近所の方が気軽に立ち寄れる機会を隔月で設けています

※2…使用済み切手の切り取りや整理をするボランティア活動。



1階庭側



1階トイレ



1階庭側  
スロープがあり車いすでも入室できます

## 【北沢ボランティアビューロー ボランティア活動団体紹介】

多くの団体が北沢ボランティアビューローを拠点として活動しています。興味のある方は北沢ボランティアビューローへお問合せください。

### <障害のある方を支える活動・支え合う活動>

- グラスホッパー** ハンディキャップのある方の余暇活動のサポート。
- 世田谷点訳奉仕グループてんとうむし** 視覚障害のある方の依頼に応じて点訳をする。
- 虹色クラブ** 発達障害のある方と様々な活動をとおして互いに理解、啓発し合う。
- 発達障害を一緒に語る会** 発達障害当事者による自助と啓発。
- 世田谷録音奉仕グループひびき** 視覚障害者のために本、新聞、雑誌等を読み CD に録音し郵送する。
- ローズマリーの会** 失語症の方々がおしゃべりをとおして機能回復を目指す。

### <手づくり関連の活動>

- アイリス** カルトナーージュ(厚紙と布で作るフランスの伝統工芸) で箱等の小物を作り販売、せたがやチャイルドラインに売り上げを寄付。
- Ami 編** 編み物を楽しみながら作品作り。ビューローやバザーで販売、売り上げは寄付。
- ケアマフをあむ会** ケアマフ(筒状のニット製品。高齢者に安心を与える)を編んで施設や病院に寄付している。(P.6でも紹介)
- てしごと** 手作り作品を販売して福祉団体に寄付している。
- ひだまり** 手作り品を作成し、売り上げを「せたがやチャイルドライン」に寄付。
- 洋裁・和布・小物づくりグループ** 不要になった布、着物等を再利用し作品を作成している。

### <音楽関連の活動>

- マハロ** ウクレレの演奏活動を通じて地域社会に貢献する。
- レレーズ** 高齢者介護施設等を対象としたウクレレ演奏のボランティア活動。



ご近所カフェのクリスマス会で、皆さんと歌をうたっている様子



ご近所カフェでボッチャ体験している様子

### <多文化共生関連の活動>

- **JCA 千歳船橋** 地域に住む外国人が日本の文化、生活習慣をよりよく理解し、有意義な生活を送られるよう支援し、交流する。日本語教室を開催。
- **世田谷日本語クラス** 世田谷区在住の外国人に日本語と日本文化を教える活動をしている。
- **バモス アブラール** 会話や音楽でスペイン語圏の方々と交流を深める。

### <子どもに関わる活動>

- **おもちゃライブラリー Duo (デュオ)** 遊びで交流の輪を広げる。おもちゃの貸し出し、親子で遊べる場の提供。
- **明大きずな International** 明治大学のボランティアサークル「うめ・ゆめふれあい塾」で子どもに関わる活動をしている。

### <文化・芸術関連の活動>

- **グルポ6** 俳画。高齢者施設でお話しながら、俳句と絵を描いて提供している。
- **二八会** 水彩画を学ぶ。
- **梅ヶ丘囲碁の会** 囲碁を通して交流・居場所づくりをしている。
- **落語で人形劇グループちりとてちん** 施設など訪問し、人形劇をみて楽しんでもらう。
- **リハビリ朗読** 朗読を通して生き生きとした言葉の世界に触れる。

### <お知らせ>

- ★活動に使用する毛糸と使用済み切手の寄付は随時受付しています。
- ★市民活動・NPO を始めようとする方の相談も受付中！



北沢ボランティアビューローのナツボラ・ジュニアでのコマ



北沢ボランティアビューロー秋バザーの準備中

# まちの市民力

街の中で地域やそこで暮らす人たちと一緒に活動している団体を紹介します。  
寄稿・中里 圭子

## ～1本の電話から始まったボランティア活動～ ケアマフをあむ会



始まりは世田谷ボランティア協会に入った1本の電話。「世田谷区内で認知症マフを作っているグループはありますか？」

認知症（ケア）マフとは、イギリス発祥で主に認知症の方に使われる、毛糸で編まれた筒状の物です。マフの表面には色々な小物が付いていて楽しく、手を入れて暖かく、中にあるものを握って心落ち着く、リラックスマフです。

区内ではグループが見当たらず、なければ作ればいいのだと、北沢ボランティアビューローで活動しているグループの方が背中を押してくれました。そこで、北沢ボランティアビューローの「はじめカフェ」で第1回を開催しました。以後毎月の第1土曜日を基本

に、2年間ビューローの事業としての実施を経て、2026年4月からは自主活動グループとして活動を始めました。これまでに70枚ほどのマフを施設や病院、個人の方にお渡ししています。

現在は20名が活動メンバーとして登録しています。マフの本体をあむ人、飾りを作る人、それを組み合わせる人、できあがりを点検する人。和気あいあいと楽しく活動をしています。当初に比べて皆さん手編みが上達し、素敵な暖かいマフがたくさんできあがっています。

今年の1月、北沢タウンホールで開催された「生涯現役フェア」でも紹介させていただきました。ここでは18枚のマフをお渡しできました。4月18日には、うめとぴあでの「令和8年度区民活動文化祭」でも展示しました。また、6月6日、7日に東京国際フォーラムで開催される「認知症ケア学会」の会場でも都内の他のグループとともにマフの展示を行う予定です。多くの方に知ってもらい、必要と



する方々に行き届くよう活動していきたいと思っています。  
活動のためにアクリル毛糸の並太を集めています。譲ってください方は、北沢ボランティアビューローまでご連絡ください。ご協力いただけるのととても助かります。よろしく願いたします。

# せたがやキラリ人

世田谷区を中心に活躍する  
キラリと光る素敵な方がたをご紹介します  
取材・星野 弥生



～シモキタの案内人～  
下平 憲治さん  
しもだいら けんじ

シモキタと言えば下平さんとシモヘイさん。長野県で育ち、1980年に東京の歯科大学へ。ライブハウスの『ロフト』で山下達郎さんに会えるだろうと下北沢に住むことを決めたのに会えず、肩透かしにあったシモヘイさんはロックバーの「ネバーネバーランド」に出会います。

中高生時代にはロックバンド、そして将棋部でしたが、「ネバー」では将棋を指しているおじさんたちにも会いました。まさに運命の赤い糸。「毎日来いと言われ、対局で勝つとビールを一杯おごってくれた」とのこと。

2003年に店のオヤジさんが亡くなり、周りから「シモヘイなら任せられる」と赤字だらけの店

を引き継ぎ、生業の矯正歯科医をしながら店を支えます。

一方、32歳で日本バツクギヤモン協会の会長に。「歯科矯正とバツクギヤモンには、自分で考えてアートを作り出す、同じ失敗を繰り返さない、という共通性がある。両方で一流を目指したんです」。

世界各地での大会でも勝ち進むシモヘイさん、あくまでも面白く、儲けを前提にしないことに徹して見事に夢を達成しています。

1990年に小田急線高架の問題が起こり、「小さいまちを高架にしたらシモキタは死んでしまふ」と反対運動を通して地下化にこぎつけます。その10年後には街を分断する幅26メートルの補助54号線計画に反対する「Save the 下北沢」は「守れ、シモキタ」を合言葉に国内外に広まりました。

行政や小田急電鉄とも対話を重ね、現在、道路工事は凍結されていますが、買収された多くの空き地をどう活用していくかが課題。「安心して歩ける楽しめるまちにしたい。車が来ないとこんな

こともでき、まちが栄えるんだ」と商店街の人たちや住民の意識が変わってきました。

狭いまちに、32のライブハウス、9つの芝居小屋があり、若者だけでなく高齢者も楽しめるまちがシモキタ。音楽、演劇、平和、みどり、あらゆる文化に共通する「シモキタ・マインド」が誇りです。「シモキタに行けばなんとかなる。ここにいる人の価値観や思いは、貨幣とは無縁で、お金を持っていないだけでは相手にされないんです」。

飲み屋のマスター、東通り商店街副会長、今年15回目となる「シモキタ名人戦」や「カレーフエスティバル」などまちのイベントの仕掛け人、そして全国を飛び回る本業の矯正歯科医。勝負師でもあるシモヘイさんの「運の良さ」は、シモキタでいるんならに出会えたこと。「自分にとって面白いことをやるのが結果としてボランティアになる。人生楽しいですよ！」患者さんにも、「治させてくれてありがとう」と日々お礼を欠かしません。

## 自宅～バス停の送迎をしてくださる方を探しています

特別支援学校に通う中学生の男子の通学時（自宅⇄バス停）を見守って歩いてくださる方を探しています。普段はご両親が分担して送迎していますが、最近、お母さんの体調が不安定で入院の可能性もあるため、無理ができない状況です。お父さんは仕事があり送迎できる日が限られます。週1回だけでも手伝っていただくと助かります。男の子は落ち着いていて、急に走り出すことはありません。道の端を歩くように促し、道路を渡るときに声掛けていただきたいと思います。ディズニーランドやUSJのアトラクション動画を見るのが大好きなお子さんです。詳しくはお問い合わせください。ご連絡をお待ちしています。

- 内容/自宅（奥沢）⇄バス停（東玉川2丁目）の送迎（徒歩15分～20分）
- 時間/送り：7時30分 自宅出発 → 7時50分 バス停  
 迎え：月・火・金曜日は16時バス停→自宅 木曜日は14時15分バス停→自宅
- 条件/男性または40歳以上の女性
- 交通費/支給（上限あり）
- 問合せ/玉川ボランティアビューロー  
 TEL：03-3707-3528 メール：tamabora@otagaisama.or.jp

## 【世田谷区公式】2026年度環境サポーターを募集します

世田谷区立小学校で行う「環境出前授業」にて、講師役として活動する大学生ボランティア「環境サポーター」を募集します。環境問題に興味がある方、子どもと関わる活動してみたい方、ぜひ一緒に活動してみませんか？ 事前に研修や練習会もありますので、未経験の方もお気軽にご応募ください！ 詳細は右下の二次元コードからご確認ください。※申込みの締切は、5月15日（金）まで。

- <年間スケジュール（予定）>
- 6月：就任式、7～8月：研修（3回程度）、9～3月：出前授業（10校程度）、3月：修了式
- 日時/令和8年6月～令和9年3月
- <募集期間>
- 4月15日（水）～5月15日（金）
- <募集説明会>
- 4月24日（金）・4月26日（日）午後7時～8時（オンライン）  
 （いずれも同内容）
- 場所/世田谷区の区立小学校や区の施設など
- 交通/京王線、小田急線、東急線
- 条件/参加費無料・交通費支給あり
- 問合せ/環境サポーター事務局（NPO法人ビーグッドカフェ内）  
 担当：加藤・太刀  
 TEL：03-6413-8801  
 メール：karasukan@ofc.showa-u.ac.jp



## 就労事業所に通う女性に付き添ってくださる方を探しています

世田谷区内在住の知的障がいのある女性が、自宅最寄り駅から区内就労事業所までの行き帰りに付き添ってくださる方を必要としています。何か手伝ってくださる方がいると助かります。女性はおとなしい性格の方です。基本的には彼女が移動するのを側で見守っててください。詳しくはお問合せください。よろしくお願ひします。

- 日時/月～金 週1回から可
- 時間の流れ/【8:30前後】自宅最寄り駅で待合せ > 【9:00頃】事業所到着 > 【16:00頃】事業所にお迎え > 【16:30～17:00頃】自宅最寄り駅着  
 ※自宅最寄り駅は東急田園都市線、事業所は東急世田谷線です。
- 問合せ/玉川ボランティアビューロー 担当：市古（いちご）  
 TEL：03-3707-3528 メール：tamabora@otagaisama.or.jp

## 毎週火曜もしくは木曜の朝にごみ出しをしてくださる方を探しています

池尻（世田谷公園の近く）にお住まいの90代の女性が、腰の具合が悪く階段の上り下りが大変で、ごみを集積所まで持って行くことが難しいため、ごみを出してくださる方を探しています。収集日は毎週火曜日または木曜日で、朝8時頃までに溜まったごみを集積所に持って行っていただきたいです。＊ごみの種類はその都度、変わります。また当日はインターフォンを鳴らして直接ご本人からごみを受け取ります。詳しくはお問合せください。

- 日時／毎週火曜日または木曜日の朝8時頃まで
- 場所／池尻（世田谷公園の近く）
- 交通／東急田園都市線池尻大橋駅または三軒茶屋駅から徒歩15分程度
- 問合せ／世田谷ボランティアセンター 担当：鈴木・小畑（おばた）  
TEL：03-5712-5101 メール：suzuki-j@otagaisama.or.jp

## 温水プールの送迎をしてくださる方を探しています

知的障がいのある30代女性が、体力作りのために大蔵の総合運動場の温水プールに通っています。プール更衣室まで行けば、水泳指導の方が引き継いで泳ぎの指導をしてくれますが、プールまでの送迎と更衣室での見守りが必要です。この送迎と見守りをしていただけませんか。ご自身が水着にならなくても結構ですが、もちろん、待ち時間はプールを楽しんでいただいても構いません。今まではお母さんが送迎をしてきましたが、ご家庭の事情でお母さんが連れて行くのがとても困難になりました。女性が大好きなプールに月1回だけでも連れて行っていただけると助かります。詳しくはお問合せください。ご連絡お待ちしております。

- 内容／自宅（奥沢）～総合運動場温水プール（大蔵）の送迎と更衣室での着替えの見守り
- 日程／日曜日。月3～4回（月1回から可）
- 時間／7時30分頃に自宅を出発し、プールに9時到着、または9時30分頃自宅を出発し、プールに11時到着
- 送迎／ルートは自宅～緑が丘駅（大井町線）～二子玉川駅～（バス）区立総合運動場
- 条件／女性。体力のある方
- 報酬／1,200円／1時間
- 交通費／支給（上限あり）
- 問合せ／玉川ボランティアビューロー  
TEL：03-3707-3528 メール：tamabora@otagaisama.or.jp

## 【能登支援】写真洗浄ボランティアを募集

写真洗浄ボランティア【課外のあらいぐま】では、東京でできる被災地支援のボランティアを募集しています。写真洗浄ボランティアとは、水害などで濡れて汚れてしまった写真をアルバムから剥がし、水洗いで綺麗にして持ち主の方へ返却する活動です。かつて東日本大震災や西日本豪雨、2019年台風19号（川崎）の写真洗浄に取り組んできました。この度、2024年能登半島地震及び9月豪雨により被災した写真を預かり洗浄します。

小学生以上でしたらどなたでも参加できます。持ち物はカッター・ハサミ・新聞紙などです。インターネット「写真洗浄」で検索すると全国の写真洗浄やメディア記事など出てきますのでイメージが湧きやすいかもしれません。お金では買戻せない大切な写真を救う作業を一緒にしませんか？最新の活動情報等は右下の二次元コードからご確認ください。

- 日時／毎週土曜、または日曜（予定）
- 会場／世田谷ボランティアセンター（下馬2-20-14）
- 交通／東急田園都市線・世田谷線三軒茶屋駅徒歩12分
- 募集人数／毎回20名程度
- 条件／初回200円、2回目以降30円負担あり（能登との往復宅配便代、備品代）
- 問合せ／課外のあらいぐま 担当：松浦  
右記二次元コードからお願いします。



上記掲載記事は4月14日時点の情報です。  
変更となる場合がありますので、詳細は問合せ先へご確認ください。

## 2026 年度「せたがやチャイルドライン 公開講座」参加者募集

『今を生きる子どもの現状を一緒に学びませんか？』

チャイルドラインは、1998年に日本で初めて世田谷で実施された子どもたちのための電話で、今では全国約70カ所で電話を受けており、全国どこからでも無料でかけられる電話です。子どもをとりまく環境は今も大きく変化しています。本公開講座では、「今を生きる子ども」をテーマに、子どもたちの今を皆さんにお伝えします。どなたでも受けられる講座です。ぜひこの機会に子どもたちの現状を私たちと一緒に学んでみませんか。

- 開講日／5月23日、6月13日、27日、7月4日、11日、25日
  - ※全8講座。全て土曜日の開催です。
  - ※スケジュール詳細は右記二次元コードでご確認ください。
- 参加方法／会場参加またはオンライン参加（Zoom）
  - ※会場：世田谷ボランティアセンター（下馬2-20-14）
  - ※交通：東急田園都市線・世田谷線三軒茶屋駅徒歩12分
- 対象／子どもの現状について関心のある方、どなたでも。
  - ※1講座から受講できます。
- 受講料／1講座2,000円（学生1,000円）
  - ※第8回のみ1講座4,000円（学生2,000円）
  - ※初回申込時に全8講座分を一括でお支払いの場合、一般17,000円（学生8,500円）です。
- 申込み／右記二次元コードにある【講座申込みフォーム】からお申込みください。
- 問合せ／世田谷ボランティアセンター せたがやチャイルドライン事務局  
TEL：03-5712-5101



## おたがいさま学習会（①精神障がいの理解 ②発達障がいの理解）参加者募集

『まずは知ることから、おたがいさまの輪を広げませんか』

玉川ボランティアビューローでは、この春に2つの学習会をおこないます。「精神障がい」や「発達障がい」について知っているようで良く知らない…と感じていらっしゃる方が多いので、みんなで学びの機会をつくりました。講師の方や当事者の方と一緒にきくと素敵な学びができるはず。ぜひこの機会をご利用ください。

- ①精神障がいの理解 ～ 地域に暮らす精神障がいのある方の話に耳を傾けよう～
  - 日時／5月29日（金）13時30分～16時30分
  - 内容／世田谷区からのお話・支援者の方のお話・当事者の方のお話・座談会ほか
  - 協力／精神障がい者ピアサポーター「ピアパレット」メンバー
- ②発達障がいの理解 ～ 発達障がいのある方とのゆるやかなかわり～
  - 日時／6月11日（木）13時30分～16時30分
  - 内容／世田谷区からのお話・講義「発達障がいって…？」・当事者の方のお話しほか
  - 協力／尾崎ミオ氏（NPO法人東京都自閉症協会副理事長）
- ①②共通
  - 会場／玉川ボランティアビューロー（玉川2-1-15）
  - 交通／東急田園都市線・東急大井町線二子玉川駅下車徒歩約5分
  - 参加費／500円
  - 定員／各22名（先着順）
  - 共催／世田谷区
  - 申込み／右記二次元コード、または下記電話かメールにてお申込みください。
  - 問合せ／玉川ボランティアビューロー  
TEL：03-3707-3528 メール：tamabora@otagaisama.or.jp



「セボネ」は皆様の声を集めて制作しています。ボランティア募集、イベントなど情報をお寄せください。ホームページから情報を投稿できます。

## ご寄付のお礼

世田谷ボランティア協会は、毎年多くの方からご寄付をいただいています。今年度も、北烏山の三栄製菓株式会社様から多額の寄付をいただきましたので記念のクリスタル製感謝状をお渡ししました。改めて、いつも私たちを支えてくださる方々に、この場を借りて感謝申し上げます。ありがとうございます。

<写真>

三栄製菓株式会社 藤森社長（中央左）、藤森専務、  
当協会 横山理事長（中央右）、若林事務局長



## 烏山もったいないバザール 2026 & ボランティア募集

烏山区民センター前広場にて「烏山もったいないバザール 2026」を開催します。烏山地域を中心に活動するボランティア団体やNPO・福祉施設等の団体が集まり、バザーやステージでのバンド演奏などを行ないます。当日の運営を手伝ってくれるボランティアも募集中！みなさまの来場・参加をお待ちしております。

- 日時／5月24日（日）10時30分～14時30分（少雨開催）
- 会場／烏山区民センター前広場（南烏山6-2-19）
- 交通／京王線千歳烏山駅北口より徒歩2分
- 内容／バザー用品の販売、ステージ発表、キッチンカー、占い、ポッチャ体験等  
※当日の天候等により内容が変更になる場合もあります。

### 【ボランティア募集】

- 活動時間／以下からお選びください。  
①9時～16時 ②9時～13時 ③12時～16時 ※①～③以外の短時間も大歓迎です。
- 活動内容／会場の設営（机や椅子の移動）、テントの設営撤去、バザーや各種コーナー等のお手伝い、車両誘導、ステージ補助など。
- 応募方法／右記二次元コードにある【ボランティア申込み】からお申込みください。  
※先着順。定員到達次第締め切ります。
- 問合せ／世田谷ボランティアセンター 担当：林・今関（いませき）  
TEL：03-5712-5101



## 個別の学習支援を必要としている方、ご相談ください

世田谷ボランティア協会では、「発達障害や学習障害の傾向があったり、不登校の経験があり、学習の理解の面で苦勞をしている」「勉強に向き合うことが苦手。学校の授業についていけない」などの相談を受け、小学生～高校生の個別の学習支援に取り組むボランティアを探して紹介しています。勉強への気持ちや、学ぶポイントなど、本人のペースや特徴を尊重していきます。お気軽にご相談ください。

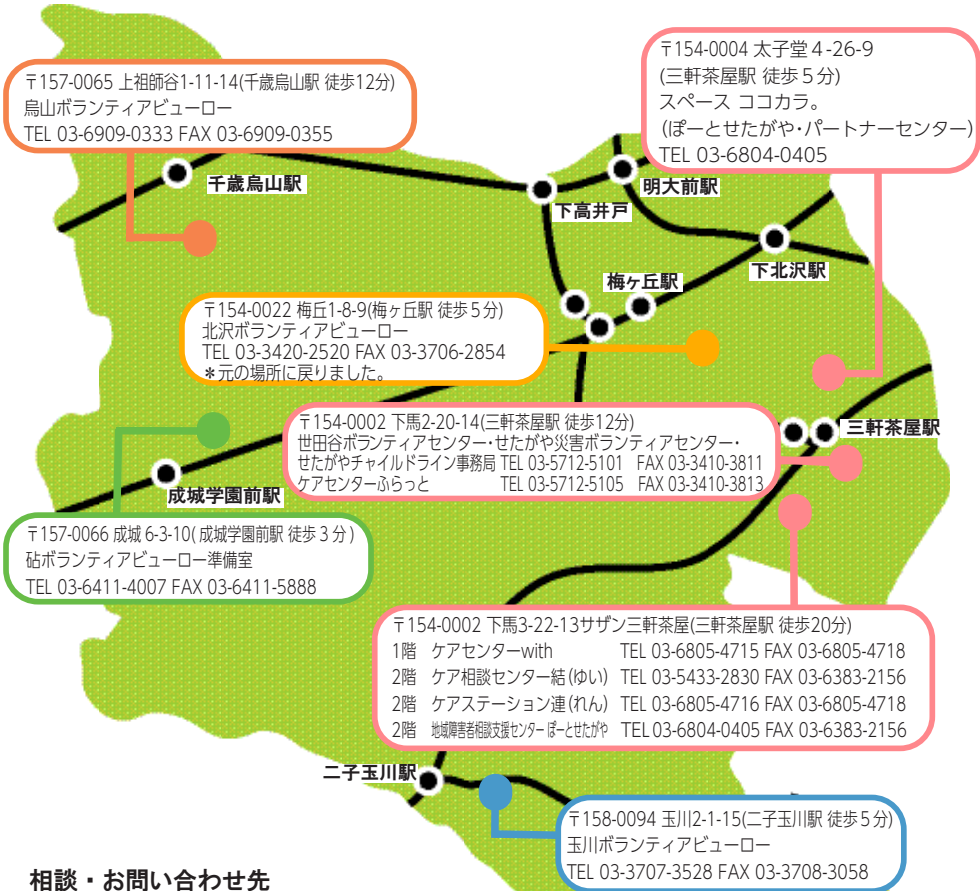
- 問合せ／世田谷ボランティアセンター TEL：03-5712-5101  
メール：v-soudan@otagaisama.or.jp

## 個別のサポートを必要としている方、ご相談ください

世田谷ボランティア協会では、ボランティアの力を必要としている方と、ボランティアをつなぐ橋渡しをしています。困りごとを抱えていたり、どこに連絡したら問題を解決できるのかわからないという方は、ぜひご相談ください。電話でお話ししながら、どんなことができそうか、どんな解決方法がありそうか、一緒に考えます。

- 問合せ／世田谷ボランティアセンター TEL：03-5712-5101  
メール：v-soudan@otagaisama.or.jp

## 世田谷ボランティア協会の活動・支援拠点



### 相談・お問い合わせ先

- ボランティアについて ▶ 【世田谷ボランティアセンター、各ボランティアビューロー】  
 災害ボランティアについて ▶ 【せたがや災害ボランティアセンター】  
 リハビリについて ▶ 【ケアセンターふらっと、ケアセンター with】  
 訪問介護について ▶ 【ケアステーション連】  
 介護プランについて ▶ 【ケア相談センター結】  
 障害について ▶ 【ぽーとせたがや、スペース ココカラ。】

協会職員大募集/  
作業療法士 訪問介護員  
支援員 相談員

寄付で社会参加  
ご寄付のお願い

お支払い方法が  
選べます。

- ・ クレジットカード
- ・ Amazon Pay
- ・ 銀行振込

寄付金控除を受けられます



ホームページ



Facebook



Instagram

本誌掲載記事の無断転載を禁じます。