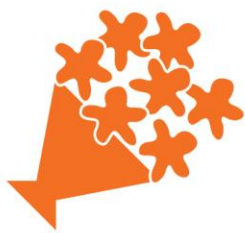


福島と茨城の人と人  
心と心をつなぐ



第13号 2015年6月発行

# ふうあい おたより

## contents

人から人へ…	2
茨城お散歩…	4
行ってきました～…	5
イベント一覧…	6
ふくしまレシピ…	7
お得情報…	8
んだったのか!?…	9
今日のつぶやき…	10
3分エクササイズ…	10

撮影者

人：アンソニー・バラード (Anthony Ballard) 双葉町の英語教員 (AET)  
「双葉町モノクロ写真展 HOMETOWN」を各地で開催予定。



双葉町の前田川から「なかよし橋」を眺めて。  
双葉町の美しい風景として、テレビで紹介されていました～

タケダ・赤い羽根  
広域避難者  
支援プログラム

「ふうあいおたより」は、タケダ・赤い羽根広域避難者支援プログラムの  
助成を受けて発行しています。

発行 ふうあいねっと

震災と原発事故により福島県などから茨城県に避難されている方々をサポートするためのネットワーク組織です。

〒310-0056 茨城県水戸市文京 2-1-1 茨城大学教育学部 A413  
TEL 029-233-1370 FAX 029-233-1370  
Email fuai.sta@gmail.com

事務局の電話番号が  
変わりました!



# 人から人へ



福島県教育委員会より、被災児童生徒支援相談員としてつくば市立並木小学校に派遣されております。菅野博信（かんのひろのぶ）です。月曜日から木曜日までは並木小学校で勤務しておりますが、金曜日はつくば市教育局にて電話相談や訪問相談を行っております。内容は、子どもの相談全般、

保護者の悩みごと、福島県内の教育情報等です。少しでも子どもたちや保護者のみなさまのお役に立てればと思っています。

出身は、桑折町という福島県の北部にある町です。高校、大学は陸上部に所属していました。現在も趣味で走っており、昨年も福島県の駅伝やマラソンの大会に参加してきました。今年はずくばマラソンや勝田マラソンにも参加したいと思っています。

今後みなさまにお会いする機会も出てくると思います。どうぞよろしくお願いいたします。

つくば市立並木小学校 菅野博信  
【並木小学校】 029-851-2806

昨年4月より、水戸市立緑岡小学校に勤務し、避難されている保護者や児童生徒の相談活動などを行い継続2年目となります。

いわき市立豊間小学校併任ですが、出身は浪江町です。趣味は「写真」と「釣り」、特技は「陸上競技」です。震災以降、以前よりふるさとを思い出すことが増えました。たとえば…浪江保育所の時、家族の迎えを滑り台の上で待つ間、町がオレンジ色に染まり暗くなっていく風景-「写真の原点」。兄に教わった川釣りは、一人で泉田川に出かけて夢中になり、気付けば辺りは薄暗く全然釣れなくても妙に心が満足していた小学生時代-「釣りの原点」。ほぼ毎日のように遅刻しまいと全速力で



約1.5 km先の中学校へ向かう途中、通学路沿いの浪江小学校の先生に笑われながらも、よく気合いを入れられていた中学生時代-「陸上競技の原点??」…など。町中が顔見知りのような温かい町でした。あの町並み、あの自然、人々の生活すべてが蘇ります。

寂寥（せきぱく）を感じるのは、新しい土地に慣れ生活が落ち着いた頃からだといわれています。「今の思い」を話すことが大事だと思います。特に、お子さんの学習や生活の様子、進学不安などの相談希望があれば、できる限り応えていきたいと考えています。よろしくお願いいたします。

水戸市総合教育研究所 029-244-6730 [木曜日] 9:00～17:00  
水戸市立緑岡小学校 029-241-1923 [月曜日～水曜日・金曜日]

阿部 弘明

避難されている皆様には震災以降、多大なご苦勞、ご心勞をお掛けしております。

福島県避難者支援課の佐原一史と申します。

昨年度より茨城県駐在職員として、茨城県防災・危機管理課にて勤務しています。

普段は茨城県庁の関係課および茨城県内の市町村との連絡調整や、ふうあいねっとを始めとした支援団体の皆様との連携、そして避難されている皆様の相談対応を行っております。さらに今年度は新たに茨城県に設置する『福島県復興支援員』と共に、皆様のごところに直接伺い、さまざまなご相談をお聞きすることを予定しております。

個人的なことですが、私自身大学時代の4年間を水戸で過ごしましたので、茨城県は非常に思い入れのある場所です。茨城県は魅力度ランキング全国最下位と言われているようですが、大子の袋田の滝、常陸太田の龍神峡、牛久の大仏など、青春の記憶と相まって私にとっての魅力度は福島県と並び全国最上位です！避難者の方に福島県の情報を積極的にお伝えするのと併せ、茨城県の魅力も福島県の人たちに伝えていきたいと勝手に思っております。



もし何か相談されたいことや質問などがありましたら、気軽に下記の番号までご連絡下さい。

福島県避難者支援課 024-523-4157  
茨城県防災・危機管理課 029-301-5977



# 復興支援員の活動紹介①～大熊町

大熊町は、いわき市とさいたま市浦和区の2カ所の事務所に復興支援員計7人を配置して、県の内外に避難されている大熊町民の皆さんのコミュニティづくりのお手伝いを進めています。

避難生活も丸4年を経過し、避難された皆さんの状況はまさに百人百様。時間の経過とともに、当時小学生だったお子さんが高校生に、あるいは働き盛りだった方が定年を迎え、と生活環境が大きく変わった方も少なくありません。

しかし、多くの町民にとって変わらない共通項、それが「故郷(ふるさと)への想い」です。同じ経験を経てきた、また故郷での思い出をお国訛りで語り合える町民同士の時間は、多くの方に柔らかな笑顔をもたらします。町民同士の緩やかなつながり、あたたかい絆を守るため、まずは再会(出逢い)の場を提供してつながりを取り戻す。さらに、各地で支えていただいている支援団体の皆さんと連携しつつ“持続可能な場＝町民コミュニティ”としていく。

日々迷いながらも、さまざまな声に耳を傾けつつ、しっかりサポートしていきます。

双葉郡の中での大熊町の位置が判る地図を入れる

## 県内各地で交流会開催！

14年12月17日@日立市

つくばみらい市からのご夫妻も含めて17人が参加。参加者同士で写真をお互いに撮り合っただけでなく、アルバムをつくったり、コーヒーを楽しんだり、それぞれがリラックスしたひとときを楽しみました。

15年5月9日@つくば市

遠くは北茨城市から駆けつけた方を含めて11人の町民が参加。行きつけだった餃子屋さんの話で盛り上がり、参加者同士の避難先が、実は目と鼻の先であることが分ったり。最初は緊張していた方も次第に打ち解け、帰る頃には素敵な笑顔に…。

## 7名の支援員(関東事務所4名・いわき事務所3名)が県内を奔走！

海北優子(埼玉県本庄市出身)

これまではボランティア活動として関わってきましたが、もっと長期的に東北のために向き合っていきたいとの想いがあり、この5月から支援員となりました。町民の皆さんと共に、笑顔でいられる活動をしていきたいです。

牟田麻起子(大阪府豊中市出身) 支援関係者の皆さんと連携しながら、町民の皆さんの絆づくりをサポートしていきます。県外に避難されている町民の皆さん(茨城県内だけで400人超)の“ふるさとを愛する心”をつないで、関東圏から大きな絆の輪をつくっていきます！

富岡亜紀(千葉県成田市出身)

この仕事をはじめて1年。大熊町の素敵な皆さんと出会い、大熊がますます好きになりました。バラバラに暮らすみなさんがつながれるよう、精一杯お手伝いしていきます。健康のため、朝夕は自転車通勤に挑戦中です。

梅村武之(京都市出身)

一人でも多くの町民の間に新旧のつながりが生まれ、心の拠り所となる場・人たちに巡り合えるよう、大熊町の同郷コミュニティづくりをお手伝いしていきます。生粋の京都人・30歳。好物は和菓子和新鮮なお魚。趣味は音楽と美術と人力車引き(!)。

### 関東事務所メンバー

左から星川・牟田・海北・土田



土田功光(東京都八王子市出身)

多くの町民の皆さんに心の中の“想い”や“夢”を叶えていただくため、バディ(介添人)として寄り添って進んでいきたいと考えています。「膝が痛い！腰が痛い！」といった会話が弾むお年頃(-\_-)。休日には料理に励み、ストレス解消(笑)。

星川美智子(大熊町下野上出身)

半世紀近くを大熊町で過ごし、現在は埼玉に避難中。町の皆さんが以前のようなつながりや活気を取り戻せるようお手伝いしつつ、私自身も「自分の中の復興」を進めていきます。夫婦での道の駅巡りが趣味。2年で137カ所制覇。茨城は残りの「みわ」「かつら」「日立」を今年中に！

### いわき事務所メンバー

左から、富岡・五十嵐・梅村



五十嵐翼(新潟県長岡市出身)

新潟県中越地震を経験し、全国各地から温かいご支援を頂きました。この感謝の気持ちを復興支援員として恩返しできればと思い活動しています。一人でもどこまでもいくアクティブな性格で、趣味はフィッシングやサイクリングなどアウトドア全般です。



茨城のいろんな所を発見するためにお散歩に行ってきました。

# 茨城お散歩

今回はパワースポットとスイーツを求めて鹿嶋、銚田市へ。途中海にも立ち寄り、美味しい貝もいただきました。



暗い所ちよつと不安…  
パワーをたっぷり貰わなきゃ 出発!



2014年6月に樹齢600年のご神木で再建された鳥居が完成。今回の地震で石の鳥居が倒壊。神宮境内から巨木4本が伐り出されました。



本ま 拜  
殿般  
みゆの  
すい後  
ついはる  
つけたに  
!の



マイナスイオンを  
たっぷり浴びてウォーキング

奈良の鹿の発祥の地が、鹿島神宮。



ご存じでした?

その昔、参拝前に体を清めた御手洗池～誰でも入ると水面が胸の辺りになると言う不思議な言い伝えが…



おつきいなあ! カシマサッカースタジアム  
鹿嶋市神向寺後山 26-2  
☎ 0299-84-6622

試合がない日は  
一般の見学OK♪

今度赤い服を準備して来たいですね。

ピッチが間近!

海鮮の食べれるお店へ。

デカイはまぐり。さっさと食べたい。

某有名人が大好きな「ながらみ」  
見た目は…味は最高!!

国道51号沿いにある、ひときり目立つお店。  
外観もオシャレです。

ファームクーヘン フカサク  
銚田市台濁沢 371-2  
☎ 0291-35-5870



早く食べたい!!

銚田のやどかり・・・  
TVでも紹介されましたよ。



銚田の海～  
サーファーだらけ  
みんなイケメンに見える。

今度はどこにお散歩行こうかな





「ティッシュボックスカバー」づくり。  
沢山ある布の中から、お気に入りの柄  
を合わせて作ります

「希望のキルトかざぐるま」づくり  
大作です



## いこいカフェ

2012年5月から毎月22日に開催している「いこいカフェ」。福島から茨城県に避難されている方々と地域の私たちを結ぶお茶会プラスです。

交流会をしましょう、お茶会を開こう、と言っても言葉に詰まってしまったり、会話が途切れたりしますよね。そこで、はじめは「希望のキルトかざぐるま」づくりをしました。ちくちく針仕事をしながらのおしゃべりが、長く続いている秘訣だと思います。しゃべってよし、黙って耳を傾けるもよし。針仕事をするもよし。眺めるもよし。そんな「心の自由さ」がウケていると思います。今はブコの仕立て屋さんを先生にティッシュボックスカバーなどの小物を作っています。5月からは第3木曜日10時からです。私たちの輪に顔を出してみませんか？

いこいカフェ

# 行ってきました～。

## アロマフレクソロジー&パワーストーンセラピー

### お料理教室

“じゃあまいいかなって”？

2014年4月に福島に縁のあるメンバーで結成した任意団体です。心のケアを目的にさまざまな企画をしています。

### 【アロマフレクソロジー&パワーストーンセラピー】

4月19日(日)に水戸市国際交流センターで、セラピストの方に来ていただき、アロマフレクソロジー&パワーストーンセラピーを実施しました。参加者の方からは、“とてもリラックスできた”“体が軽くなった”“施術後、よく眠れるようになった”などのご感想を頂きました。今後も、2カ月に1度のペースで実施予定です。

### 【お料理教室】

5月20日(水)に那珂市の市民センターで、スコーンづくりをしました。とてもおいしいスコーンが2種類もつくれ、おいしい珈琲とグリーンカレーでみんなでランチをして、とても楽しい時間を過ごすことができました。

じゃあまいいかなって

パワーストーンセラピーの施術中です。  
とってもリラックスでき、眠ってしまう人も  
いるほどです



6種類の香ばしいスコーンのできあがり！



# イベント一覧

開催日時	地域	イベント	会場	参加費	申込み・問合せ先
7/12(日) 10:00~12:00	那珂市	ジャガイモ収穫祭	那珂市ふくしま・ふれあい農園	無料	NPO法人おたがいさま 携帯:090-6702-5138 fax:0294-72-7260
7/12(日) 7/26(日) 8/23(日) 時間はお問い合わせください	水戸市	大豆・小豆を育てて手前味噌を作ろう! 7/12(日)種蒔き 7/26(日)草取り、土寄せ 8/23(日)草取り、土寄せ	水戸市大場町	2000円	茨城県健康生きがいづくり 協議会(白石) TEL:029-247-8158 メールアドレス:kyoki@outlook.jp
7/17(金) 13:30~16:30	水戸市	アロマの虫よけスプレー作り &交流会	福祉ボランティア会館	500円/1人	じゃまいいかねっと 070-6565-2940 jyamaika@gmail.com
7/25(土) 11:00~16:00	水戸市	アロマリフレクソロジー& パワーストーンセラピーの施術 (要予約)	水戸市国際交流センター	500円/1人	じゃまいいかねっと 070-6565-2940 jyamaika@gmail.com
8/1(土) 8:30~12:30	ひたちなか市	潮だまりの生き物観察会 磯にすむ生き物観察	平磯海岸	無料	ひたちなか市社会福祉協議会 地域福祉係 029-274-5135
8/2(日) 8/23(日) 9/6(日) 9/20(日) 時間はお問い合わせください	水戸市	蕎麦を育てて蕎麦打ちを楽しもう! 8/2(日)肥料作り 8/23(日)種蒔き 9/6(日)・9/20(日)草取り・土寄せ	水戸市酒門町	2000円	茨城県健康生きがい づくり協議会(白石) TEL:029-247-8158 メールアドレス:kyoki@outlook.jp
8/2(日)9:00~10:00 8/23(日)9:00~11:00 9/6(日)9:00~11:00	かすみがうら市	蕎麦有機無農薬栽培 8/2(日)肥料作り 8/23(日)種蒔き 9/6(日)除草・土寄せ	かすみがうら市男神	2000円	茨城県健康生きがいづくり アドバイザー協議会(脇田) TEL/FAX:029-842-5390 携帯:080-1001-1806
8/5(水) 13:30~16:30	水戸市	身近なコミュニケーション術 地域や家族など、生活の中の コミュニケーションが円滑に なる秘訣を学びます。	福祉ボランティア会館	300円1人	じゃまいいかねっと 070-6565-2940 jyamaika@gmail.com
8/8(土) 13:00~16:45	石岡市	「森聞き」上映会と地元の 小さな森聞きツアー 上映会&交流会	石岡市ひまわりの館 ふうあいねっとにお申込み先着 30名半額・高校生以下& 70歳以上無料(要予約)	前売1000円/ 当日1500円	語っペシアター(渡部友紀) 080-5568-4149
8/9(日) 10:00~12:00	常陸太田市	蕎麦オーナー募集 種蒔き・収穫・ 他はNPOお任せコース	常陸太田市 赤土圃場	500~	NPO法人おたがいさま 携帯:090-6702-5138 fax:0294-72-7260
8月23・24日 11:00 現地集合	常総市	リフレッシュ・キャンプ 大学生と遊ぶ 1泊2日の夏キャンプ	水海道あすなろの里	大人3000円 小学生2000円	福島乳幼児妊産婦ニーズ対応 プロジェクト茨城チーム Jr. ibarakicamp2015@gmail.com 029-228-8427(tel/fax)
9/6(日) 13:00~16:30	水戸市	心と体の相談会 心と体の専門家による相談会	福祉ボランティア会館	無料	じゃまいいかねっと 070-6565-2940 jyamaika@gmail.com
9/8(火) 10:00~12:00	つくば市	自主避難者交流会 交流会	二の宮交流センター (つくば市二の宮4丁目)	無料	発起人:渡部、林崎 協力:NPOフュージョン 社会力創造パートナーズ 渡部:080-5568-4139 林崎:080-6733-2312
毎月第3木曜 10:00~13:00	東海村	憩カフェ お裁縫&おしゃべり	舟石川市民の事務所 東海村舟石川847-19 (東海マートIC近く パチンコMGM駐車場入り口西側の平屋)	無料	憩カフェ 萩:080-5496-6261 谷田部:090-9201-3641



んめえ〜

# ふくしまレシピ

レシピ提供：浪江町出身 田中さん

## おごご



〜おごご〜

「お+香、香」お漬け物のことを言う。  
室町時代の宮廷の女官たちも使っていた女房ことば

### 材料

白菜…10 kg  
塩…300 g (白菜の重さの3%)  
昆布…50 g (2 cm角に切る)  
赤とうがらし…6本

### 作り方

- 1 白菜の軸に切れ目を入れ、手で5〜6つに割り軽く水洗いして半日天日干しする
- 2 漬物容器の底に塩をふり、その上に①の白菜の切り口を上にして隙間なく詰める
- 3 ②の上に塩適量（材料に含まれている塩の中からそれぞれに適量）をかけて、唐辛子、昆布をちらす
- 4 二段目も同じように詰める
- 5 白菜の重さの2倍の重石をして冷暗所で水があがるまで4〜5日漬ける
- 6 水があがったら、重石を半分にしてさらに3日漬けて出来上がり
- 7 さっと洗い水気を切り、食べやすい大きさに切る

## 大子町支援制度

### 住宅リフォーム助成金

大子町で住宅をリフォームする方に、助成金を交付します。

- 対象 ○町内の建設業者が施工する自己の居住用住宅で工事費が20万円以上の工事
- 助成金額 ○リフォーム費用の15%で限度額300,000円

その他の助成もあります。詳しくは、大子町役場建設課までお問合せください。

☎ 0295-72-2611

## 常陸太田市支援制度

(茨城県に住民票を移していない方はご相談ください)

### 住宅取得促進助成金

平成25年1月2日から平成28年1月1日までの間に「子育て世帯等で住宅を取得された方」や「子育て世帯等と同居するために住宅を取得された方」を対象に助成金を交付します。

- 新築住宅(築1年未満 20万円)
- 築後1年以上10年未満の住宅(15万円)
- 築後10年以上の住宅(10万円)

### 新婚家庭家賃等助成金

平成28年3月31日までに新たに市内の民間賃貸住宅を契約した新婚家庭を対象に、家賃を助成します。

- 家賃助成金 月額2万円(最大3年間) 年度末に支払い
- 一時助成金 家賃助成金の最大6カ月分(家賃助成金の一部を先払い)

### 子育て世帯等住宅増改築助成金

平成26年4月1日から平成28年3月31日までの間に、「子育て世帯等と同居するために増改築した方」を対象に、助成金を交付します。

- 助成額 ・増改築に係る費用が100万円以上の場合 20万円
- ・増改築に係る費用が100万円未満の場合 10万円

\*詳細は、常陸太田市役所 少子化・人口減少対策課へお問い合わせください。

☎ 0294-72-3111

# お 得 情 報 県 北

茨城県、各市町村のお得な情報を数回にわたって紹介します。まず、県北地区からスタート!

## 高萩市支援制度

### 医療費助成

0歳児から中学校3年生の小児を対象に保険内医療費の一部を助成。

医療機関ごとに入院は1日300円を月10日まで、外来は1日600円を月2回まで自己負担。

また、妊産婦に対しても同様の助成を実施(\*県の定める所得制限内の方のみ)

その他の助成制度もあります。詳細は、高萩市役所 高萩市保険医療課へお問い合わせください。

☎ 0293-23-2117

## 常陸大宮市支援制度

(常陸大宮市に住民票がない方が対象)

### 移住奨励金 1世帯につき10万円(以下の要件をすべて満たす方)

- 移住の日から5年以上継続して移住地に居住できる方。
- 移住の日において満20歳以上満65歳未満の方で、世帯の人数が2人以上であること。
- 移住の日の属する年度の前年度において、市区町村民税等の滞納がないこと。
- 移住にあたり、その居住のために空き家を購入し、又は賃借すること。
- 空き家は、居住の用に供する部分の面積が60平方メートル以上であること。
- 移住するにあたり、当該移住地が属する区域の班に加入すること。(ただし、特別な場合を除く。)

### 空き家改修補助金 当該工事に要した費用の2分の1(最高50万円)

- 移住奨励金の要件を満たすこと。
- 空き家の改修工事は、市内に事務所または事業所を有する法人、または個人の施工業者により行う(費用は自己負担)

\*詳細は、常陸大宮市役所 市民協働課へお問い合わせください。

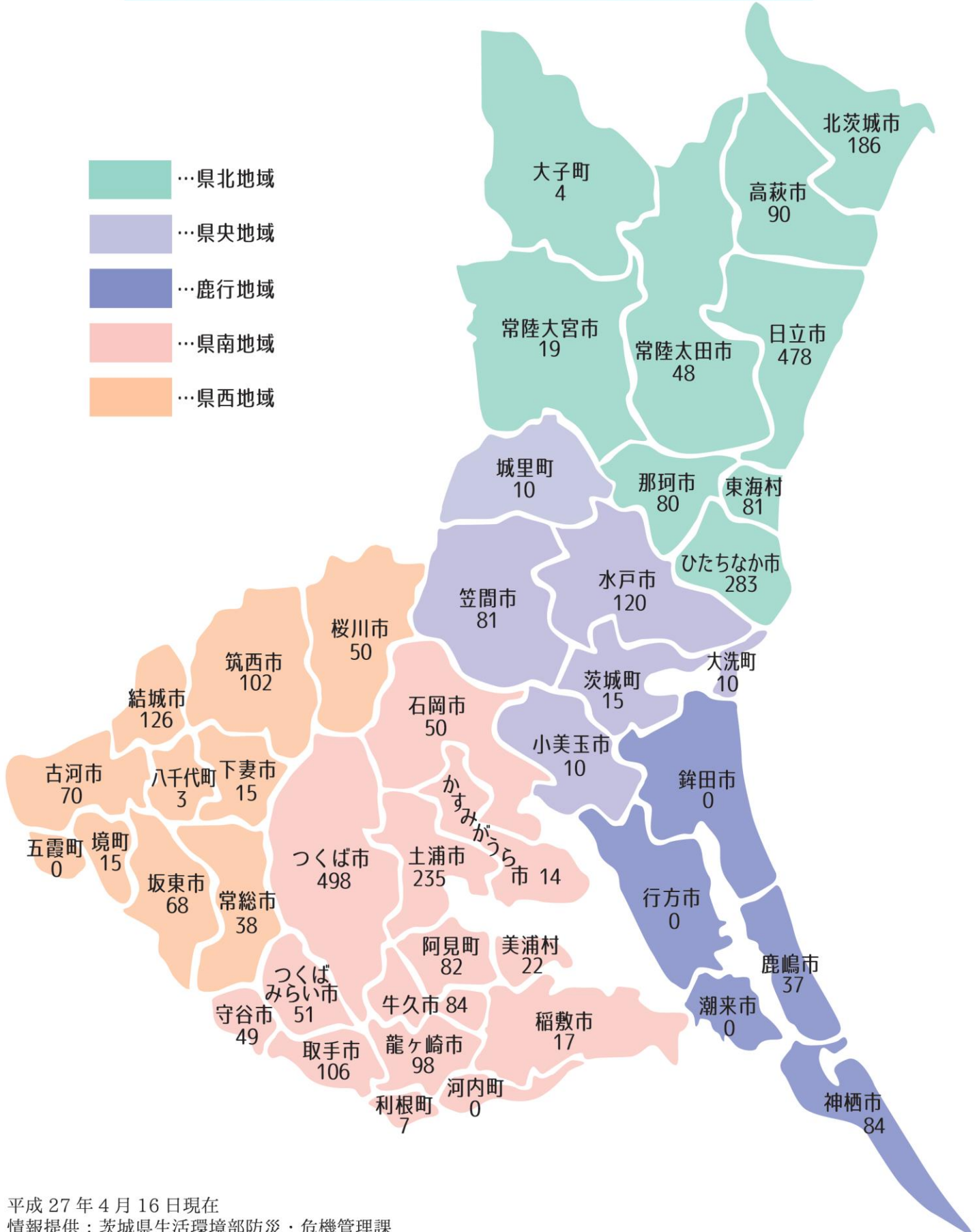
☎ 0295-52-1111





# 茨城県内の避難者受入状況

ここに示した数字は、岩手県・宮城県・福島県から避難されている方の人数です。



平成 27 年 4 月 16 日現在  
 情報提供：茨城県生活環境部防災・危機管理課



# 今日のつぶやき

福島から避難してきた人、地元が茨城の人の声を集めました。

池田先生の楽しい話術に笑いながら、あっという間の2時間でした。

みんなの信頼関係を大切に、過ごしていきたいです。

嫌なことがあっても、みんなに会って顔を見ておしゃべりをすると心が軽くなります。

40代 女性 水戸市

フラワーセラピーってどんなかな?と思って参加しました。今後の生活の中に潤いを生かせたらと、

とても参考になりました。基本を教えていただいたので有難うございました。

60代 女性 浪江町から水戸市へ

避難中でも色々な企画をして下さり時々楽しませてもらってま〜す!!

水戸での生活にもかなり慣れてしまいました。“今しか出来ないこと”を楽しんでいます。

60代 女性 南相馬市から水戸市へ

水戸に来て4年目になり友達も増え何とか前向きに過ごせてます。ふうあいねっとのたよりを見ながら、行けそうな行事には参加させていただいてます。少しでも楽しい日々を過ごせるように心がけています。

女性 水戸市

## ご支援いただける方へ

「ふうあいねっと」の活動・運営は、趣旨に賛同して頂ける皆さまからのご支援・ご協力を必要としています。

ご寄附いただいた場合は、別途、電話やメールにて、連絡先をお伝えいただけると幸いです。

入金先 茨城県内への避難者・支援者ネットワークふうあいねっと

ゆうちょ銀行

[記号] 10670 [番号] 15287071

\*他金融機関から振り込みする場合は

[店名]〇六八(読み ゼロロクハチ)

[店番] 068 [口座番号] 1528707

常陽銀行 末広町支店 普通 [口座番号]1621559

## 3分エクササイズ

テレビを見ながらできる簡単なエクササイズです。

まずは、やってみよう!

### 歩き続けるために

歩くために大事な筋肉は、太ももよりも骨盤から体幹! 手足の動きを生み出す元の体幹トレーニングです。

① 浅くイスに座り、両手でイスをしっかりつかむ。

② 片足を上げ、空中で好きな人の姓を大きく平仮名で書く。

③ もう一方の足で、同じように名を書き、これを3回繰り返す。

④ 自信がある人は、両足一緒に書いてみてください!



協力



茨城大学 上地 勝 先生

うえち まさる

## ご寄付ありがとうございます。

お気持ち、大切にに使わせていただきます。

以下、いばらきコープ生活協同組合 松尾様からのメッセージです。

いばらきコープでは「忘れない」「伝える」「続ける」「つなげる」を合言葉に、東日本大震災・福島第一原発事故からの復興支援の取り組みを続けています。この度の寄付は、組合員の皆さんから寄せられた「東日本大震災復興支援募金」から出させていただきました。皆様の支え合いの活動にご活用ください。

## 編集後記

皆さまいかがお過ごしですか?

「ふうあいおたより」に関わって早1年。

今年は、色々なイベントに参加していきたいと思えます。

茨城に住んでいても、知らない場所がたくさんあるので新規開拓!しようと意気込んでいます。

お会いした時には、皆さんのお気に入りの場所やお店等教えてください。(事務局 山本)

おたよりの感想、要望や質問、活動の提案などふうあいねっと事務局までお聞かせください。皆さんの「声」を今後の編集や企画の参考にさせていただきます。

連絡先：ふうあいねっと事務局 原口・山本まで

住所：〒310-0056 茨城県水戸市文京2-1-1 茨城大学教育学部A413

TEL：029-233-1370 (月～金 8時半～17時)

FAX：029-233-1370 (24時間OK)

Email：fuai.sta@gmail.com

事務局の電話番号が変わりました!