



発行所  
長野市PTA連合会  
発行人  
中島明彦  
編集責任者  
池田邦宏

INDEX

- 1 コロナに負けるな！  
長野市の小中学生に先輩方からのメッセージ  
What's PTA  
あなたはPTAを知っていますか？  
ONENAGANO  
令和2年度役員・専門委員会・ブロック紹介
- 2
- 3
- 4 せんせい！教えて！！  
くおうちでカンタン健康な体づくり

長野市PTA連合会  
[78単位PTA]  
児童・生徒数 28,575人  
家庭数 23,431家庭  
教職員数 2,125人  
令和2年4月現在

長野市PTA連合会事務局  
〒380-0936  
長野市大字中御所字岡田30-1  
山王小学校内  
TEL026-268-1301  
FAX026-268-1302  
E-mail  
ngc-pta@trust.ocn.ne.jp  
http://www.ngcpta.com

コロナに負けるな！先輩方からのメッセージ

新型コロナウイルスの影響で臨時休業になっていた市内小中学校も6月から再開され、教室には元気な声が戻ってきました。しかし、行事や大会などの中止もあり、子どもたちや保護者、教職員には戸惑いも多いと思います。そんな皆さんに、スポーツや芸能・芸術で活躍中の長野市出身の先輩方からメッセージが届きました。

毎日1ミリの努力

部活の大会自粛などで目標を失った子どもたちも多いのではないのでしょうか。でも、ここまで頑張ってきたことは決して無駄でなく、これから様々な場面で発揮できると信じています。

**箱山愛香(シンクロ)**  
アーティスティックスイミング  
リオ五輪銅メダル  
緑ヶ丘小・三陽中出身



シンクロ現役時代、私も恩師の言葉を胸に厳しい練習に耐えてきました。その言葉は「いきなり10センチ高く跳ぶことはできない。しかし、1ミリでも高く跳ぶ努力を毎日続けられた人だけが夢を叶える。」1ミリでも成長しようと頑張ったことは、必ず自分に返ってきます。

昨年第一子、今年第二子を出産し、二児の母になりました。寝る前に二人の今日の成長を感じ、明日の成長のために何ができるかを考えています。水泳も子育ても、1ミリでも成長しようと思えば、毎日を送れると思っています。

新時代の主役に



**島田秀平(芸人)**  
通明小・篠ノ井東中出身

テレビでは「お笑い第七世代」が人気です。デジタルネイティブ、平成生まれの芸人たちが、リモート出演や新ネタなど、今までなかった手法に挑戦し、さらに人気を集めています。コロナで生活は大きく変わりましたが、新しい時代を受け入れ、新しい発想で可能性に挑戦する若い世代がうらやましくもあります。(僕も、怖い話のYouTubeを始め、おかげさまで登録者が急増しました。)

前向きに、経験を生かそう！

6月、プロ野球も開幕しました。皆さんも長い臨時休業があり、勉強やスポーツ、音楽などに力を発揮できず、悩んだことと思います。プロ野球選手も、長い自主練習の日々が続きまし

**直江大輔(読売巨人軍投手)**  
2018ドラフト3位  
三輪小・柳町中出身



ジャイアンツの選手たちは、いつ開幕を迎えられるかわからない中、時間を有効に使い各自の課題に黙々と取り組み、開幕後にはしっかりと実戦に生かしています。私も「悪い事が起きても前向きにとらえ、今後に生かしたい」と考え練習に取り組みました。



真島ヒロ(漫画家)

古里小・東北中出身

代表作はアニメ化された「RAVE」(全35巻)や講談社漫画賞受賞「FAIRY TAIL」(全63巻) ※ともに講談社 現在「週刊少年マガジン」に「EDENS ZERO」連載中でアニメ化も

皆さんも今回「強くなれた事」があるはずです。ぜひ長い人生のプラスにしてほしいです。私も日々成長し一軍での活躍を目指します。目標に向かい頑張ってくださいませ。

もう中学生(芸人)

川中島小・川中島中出身



よしもと芸人のもう中学生です。小中学生の皆さんはじめ、世の中全体が大変な状況ではあります。これからの夢を描き、夢を見ることを忘れないようにしてゆきたいですね。五年、十年先の夢を描いたら、きつとどんなことでも必ず叶う気がします。どんなウイリス、だろが、君の夢は誰にも止められません。そしてみんなは、十分戦っています。そして十分がんばっていますよ。あきらめなければ、キラキラ輝く「幸せブレイマン」が返ってくるはず。必ずや夢を叶えましょう！

魔法使いアキツト(マジカルアーティスト)

三輪小・東部中出身



「今」こそできることをイベントやステージで笑顔を届けるシゴトをしています。皆さんも、楽しみにしていたことがなくなってしまうと思いません。私も同じ境遇で、まさかこんな事態、想像していませんでした。マジックショーは全て中止に、作り上げてきた舞台も行えませんでした。

そんな中「笑顔を届けるため、今、自分のできる事はなんだろう」とたくさん考えて過ごしました。「今」を少しでも楽しめるよう世界中の皆さんの人が動いています。「今」だからこそ生まれたモノもたくさんあります。この経験が逆にプラスになるくらい、毎日を素敵に過ごせる事を心から願っています。

コロナに負けない！  
NAGANOの子どもたちに  
**夢を！**  
今こそひとつになろう！

信学会ゼミナール

中1・2生は基礎力を固め、  
中3生は受験力を鍛えよう。

2学期生受付中！

(ゼミナール生の元年度高校合格実績)  
須坂93名 屋代73名  
長野82名 上田100名



学年	コース	授業日	内容
中3	英数マスター	週2日	教科書内容を準拠テキストで予習。
	土曜特訓	土曜日	総合テストと入試に向けて、5教科を総復習。
中2	英数マスター	週2日	中3の学習内容の理解・定着と、中1・中2の学習内容の総復習をバランスよく行う。
	+土曜特訓	+土曜日	
中1	英数マスター	週2日	教科書内容を準拠テキストで予習。定期テストの得点アップを目指す。

◎時間割やクラス編成など、詳しくは各校舎へお気軽にお問い合わせください。

中3 長野県高校入試学カテスト

③ 9/6日 ④ 10/4日 ⑤ 10/25日  
⑥ 11/15日 ⑦ 12/13日 ⑧ 1/17日 ⑨ 2/7日  
■教科 入試5教科 ■時間 9:00~15:10  
■受験料 1回券 4,000円/7回券 26,000円  
※中学生のテストは、テスト3日前の午後3時まで、ホームページからも申し込みできます。

小4 小5 小6 学力確認テスト

③ 9/19日 9/11申し込みぴ切  
④ 11/14日 ⑤ 2/13日  
■教科 国語・算数・社会・理科(小4は国・算)  
■時間 9:00~11:50(小4は10:40まで)  
■受験料 小5・6 2,800円(小4 2,600円)

中1 中2 学力確認テスト

② 12/23日 ③ 3/20日 祝  
■教科 国語・数学・英語  
■時間 18:40~21:40  
■受験料 2,800円

小5 小6 中高一貫 適性検査対策模試

④ 10/10日(小6)  
⑤ 11/7日(小5・6) ⑥ 1/23日(小5)  
■教科 適性検査I・適性検査II  
■時間 9:00~11:30 ■受験料 5,400円



# PTAって何をやるの？

PTAはアメリカで発祥して、日本に導入されました。正式にはParent's and Teacher's Association(PTA)、「親(保護者)と先生(教職員)の会」を意味しています。英単語の頭文字を組み合わせたPTAの名称で日本各地の学校に置かれ、社会教育関係団体として広く知られています。PTAの会員は子どもの保護者と教職員です。全ての保護者と教職員がしっかりとつながり、子どもを育む輪を社会全体に広げていきたいと思います。

## 子育てを学ぶ機会 (家庭教育と学校教育の向上)

子どもには発育段階や様子の変化に応じた指導が必要です。現在では刻々と移り変わる社会環境の影響に配慮しながら、様々な子どもに対応する支援も必要になっていきます。保護者と教職員は子どもに手をさしのべるために常に学び続ける必要があります。PTA活動は保護者と教職員が学び合える数少ない機会です。PTAの懇談会や講習会、ワークショップなどで一緒に子育てを学び合きましょう。

## 子どもを育む 信頼関係づくり

学校生活では子ども同士の人間性や態度が影響を及ぼしています。その背景には、家庭や学級での感化がありますので、学校教育を適正に進めるために

## 子どもを守る ネットワーク

子どもは成長につれて生活の幅や行動範囲が広がります。また、インターネットが普及した社会は、子どもの生活の中で新たな危険を生み出し続けています。登下校や放課後の見守り、プール開放や部活動の見守りなども含めて、一人の保護者、一人の教職員だけで指導を行き渡らせることはできません。PTAのつながりにより、学校教育を取り巻く大人同士が連携をはかり、協力して子どもを守っていきましょう。

## 教育環境の向上

PTAは全国に組織化され、教育関係機関や教育関係団体と連携をはかっています。連携を通じて、子育てに取組む保護者と教職員に必要な情報を提供し、意見をまとめて教育環境が向上するように働きかけています。また、それぞれの学校では、教育環境の充実のためにPTAは様々な支援を行い、学校経営を支えています。

## 家庭と学校と 地域を結びつける

郷土には学校教育だけでは体験できない大切な学びがあります。地元には伝わる文化の継承、地域の特色を生かした体験学習や奉仕活動など、子どもに様々な体験をさせるためにPTAと学校周辺で暮らす皆さんが協力しています。今、社会全体で子どもを育むことを念頭に、地域に根ざして開かれた学校づくりが進められています。PTAは家庭と学校と地域を結び役割を果たし、社会性に富んだたくましい子どもを育てていきたいと思います。

## 日本PTA全国協議会活動紹介

公益社団法人日本PTA全国協議会は、会員数約800万人、約2万6千校の学校ごとのPTAが所属する日本最大の社会教育関係団体です。その中で、長野県は、全国64地方協議会を9つのブロックに分けた内の関東ブロックに所属しております。平成25年度に、税制上の優遇によって効果的に会費を使用させていたこと、また団体としての信用性を高めること等を目的に、政府の厳しい審査を受けて公益社団法人格を取得しました。



令和元年度日本PTA年次表彰式 文部科学省・公益社団法人日本PTA全国協議会

主な公益事業としては、毎年8月に全国を舞台に輪番で開催される「全国大会事業」や法人の目的に沿って顕著な業績を上げたPTAその他団体、並びに個人を対象とした「表彰事業」等の9つの事業を行っております。

昨今のコロナ禍においては、公式ホームページを通じてメッセージを発信し、混乱や不安の中で全国組織としての方向性を示したり、文科省を始めとする関係府省庁に対して、子どもたちの安全確保や健全なPTA活動を遂行するための要望を提出したりと、スケールメリットを活かした対応を実施しております。

比較的に、現場から遠い存在に見られがちですが、県PTAや郡市PTAを通じて、双方向で情報共有を行い、現場に寄り添った対応を心掛けてまいりたいと思います。

長野県PTA連合会顧問 (公益社団法人日本PTA全国協議会理事) 大島 修

## 長野県PTA連合会活動紹介

71年目を迎えた長野県PTA連合会は、進化するPTA組織を目指し、「大人の学びの機会の提供」と「関係諸団体との更なる連携」をはかり信州PTAモデルの実現に向けて一歩を踏み出しました。コロナ禍においては、感染拡大防止策をはかりながら、決して無理することなく、私たちにできることを模索しながら前に進めることが重要です。学校の再開と共に私たち県PTAもスタートルシました。児童・生徒総会・生徒総会をオンラインで工夫しながら開催している様子を目にし



令和2年度長野県PTA連合会スローガン 「結」信州PTAモデルの実現に向けて「学びと連携」を深めよう！ ～すべては愛する子どもたちのために～

て、大人も子どもともに負けないように頑張っていこうと勇気づけられます。県PTAは懇談会や研修会などを通じて学ぶ機会を提供させていただきます。県教委や県内16郡市PTAと連携をはかりながら、格差のない教育と子どもたちが自発的に学びあえる環境づくりに努めてまいります。また安心して子どもを育てる環境づくりのために2つの保険共済制度の内容の充実と推進をはかっています。そしてホームページやフェイスブックなどを通じて有益な情報を発信してまいりますので、ぜひご覧いただければ幸いです。すべては愛する子どもたちのために！ 子どもたちの永遠の応援団として共に学びましょう！ 長野県PTA連合会会長 熊谷 弘

# What's PTA

## あなたはPTAを知っていますか？



長野県PTA連合会

長野県PTA連合会は、県内各地のPTAを支援し、子どもたちの学びと成長をサポートしています。信州PTAモデルは、子どもたちの学びと成長をサポートするための新しい取り組みです。

## 生徒募集

今後の舞台予定

11月15日(日) ダンススタジオブロードウェイ定期公演  
オリジナルコレクションズ プレ30thアニバーサリー (ホクト文化ホール)

12月20日(日) 白鳥バレエ学園 第28回発表会 (長野市芸術館)

Hakucho Ballet Academy 〒380-0836 長野県長野市南泉町 639  
白鳥バレエ学園・ダンススタジオブロードウェイ 026-234-4551

## 毎日の食事はお母さんからのラブレター

～ホクトはきのこを通して 健康な毎日を応援しています～

さよらの感謝日、楽しみにしてるから飯をつけていってらっしゃい!

明日は試合だから、おいしいお弁当つくろね。がんばれっ!

# HOKUTO

速足は、大好きなきのこおにぎりだよ。元気な朝、晴れ! よかったね (AA)!

来週テストだね。かせ、ひかないように! スタミナつけて、がんばれ!!

きのこで菌活。きのこらほ 検索

【広告】



# ONE NAGANO

## 子どもたちのために何ができるか、考え行動を起こそう

長野市PTA連合会会長  
中島 明彦(広徳中)



新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るい、未だ先の見えない状況が続いています。地域によっては、昨年発生した台風19号災害からの復興の最中だというのに本当にやりきれない気持ちになります。

3月の終業式や卒業式、4月の入学式や始業式も臨時休業により縮小開催となり、子どもたちには寂しく不安な思いをさせました。私たち長野市PTA連合会も総会中止などの影響が出

る中、新年度のスタートをきりました。しかし、どんな時であろうと、子どもたちの環境から目を背けることはできません。こんな時だからこそ、社会のあり方をアップデートし、子どもたちに希望の光をリレーしていきたいと強く思います。

小学校では今年度より、中学校では来年度より新学習指導要綱が実施されます。その中で子どもたちに求められる資質能力は何かを社会と共有、連携し「社会に開かれた教育課程」が重視されます。子どもたちの生きる力を育むため「主体的、対話的で深い学び」がはかられ学校にとっても今まで以上にPTAや地域との連携が重要になっていきます。

昨年度は「共に学び考えよう」をテーマに活動しました。本年度はそれを継承し「共に学び考え行動を起こす」を目指します。活動テーマにあるONE NAGANO

は、台風の被害が、それぞれに、子どもたちに何ができるか、行動を起こすことができるかが重要です。活動を増やすという意味ではありませんが、地域社会では人間関係の希薄化、相互扶助の精神喪失が問われる中で、子を持つ親である我々の役割は大きく、その行動が地域の未来や子どもたちの成長に直結することは間違いありません。人と人が繋がりが、協力し合い、一人では難しいことも「面」となって実現するのがPTAです。理解し合い、支え合いながら子ども、学校、地域、長野市の今と未来を大いに元気にしていきたいと思えます。

### 役員

左の写真の並び順に役職・氏名・所属校の順にご紹介します。



副会長 松田 愛絵(城山中)  
副会長 西澤 佳代(七二会小学校)  
副会長 中島 明彦(広徳中)  
副会長 関 奈美(古牧小)

### 専門委員会

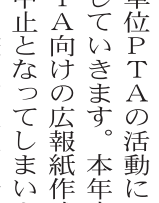
長野市PTA連合会には、本年度5つの委員会があり、それぞれ役割を担って活動しています。

#### 広報委員会



委員長 池田 邦宏(東部中)

#### 研究企画委員会



委員長 杉田 祐亮(浅川小)

#### 教育問題委員会



委員長 高田 祥晃(三本柳小)

### 家庭教育委員会



委員長 宮林 増実(寺尾小)

#### 保護者代表者特別委員会



委員長 関 奈美(古牧小)

### 各ブロック

長野市PTA連合会は、78の小・中学校のPTAが7つのエリア(ブロック)に分かれ活動もしています。各ブロックでは、学校・家庭・地域が連携し、会員同士のサポートに取り組んでいます。



※記事中の各校の生徒・児童数などはR2年4月1日現在

#### 東部



ブロック長 和田 文忠(松代中)

東部ブロックは松代、若穂地区の11校で構成され、協議会と研修会を中心に活動しています。年間3回のブロック協議会理事会有り、第1回の理事会総会では各校より校長、教頭、担当の各先生方にもご参加いただき、地域や学校の課題共有や相談を行い、各単位PTAの連携が図れ、より良い活動につながっています。

松清	270
西野	40
豊条	58
東条	90
寺尾	182
川内	116
綿代	167
保代	321
松代	116
若穂	361
若穂	353

#### 西部



ブロック長 中條 努(城東小)

西部ブロックは、市街地から中山間地にわたる11校で構成されています。学習環境が違うため、学校ごとに抱えている課題は異なりますが、各校の状況について意見交換の中で、其々のPTA活動に活かされればと思えます。保護者の皆さんに有意義な活動となるよう、ブロックの皆さんと力を合わせて取り組んでいきます。

鬼無	33
里小	95
小島	18
井小	238
茂山	375
東小	304
谷小	446
谷小	392
谷小	52
谷小	172
柳町	501

#### 東部



ブロック長 松岡 英基(三陽中)

東部ブロックは全12校で活動しています。親の会は毎年多くの参加者があり、研修会では参加希望者が定員を超え、泣く泣くお断りしたこともあるほどです。また各学校の役員同士の横のつながりも強く、年3回のブロック役員会には50名以上が集まり貴重な意見交換の場となっています。今年も積極的に活動してまいります。

銅屋	202
古小	712
緑小	680
南小	631
大朝	580
附小	687
三陽	664
附小	443
三陽	566
附小	532
三陽	574
附小	602

#### 南部



ブロック長 酒井 博正(通明小)

南部ブロックは、11校の単位PTAで活動しています。8月に研修会を、11月に親の会を開催します。コロナ禍で開催方法は流動的ですが、子どもたちの健やかな成長の為に、こんな時代だからこそ互いに学び合い、協力し、連携を深めていけるよう、11校が一丸となり活動しています。

通明	724
篠井	537
篠井	698
共小	311
大信	27
信濃	34
塩井	27
篠井	236
篠井	356
篠井	611
信更	22

#### 北部



ブロック長 荻原 大(豊野小)

北部ブロックは14校から成り立ちます。6月の運動を取り入れた親子参加型研修会や、11月の子どものために学ぶ親の会を開催しています。協議会は年6回で各校の連携を深めます。また、去年の台風被害では多くのご支援誠にありがとうございました。より深くつながりの輪を活かし、積極的に活動していきます。

豊野	148
豊野	341
豊野	91
豊野	580
豊野	384
豊野	356
豊野	429
豊野	599
豊野	753
豊野	241
豊野	626
豊野	529
豊野	636
豊野	208

#### 犀北



ブロック長 伊藤 文(裾花中)

犀北ブロックは地域が広範囲にはありませんが、非常に団結力が強いブロックです。研修会と親の会では地域の皆様と共に学び、成長を目標に活動します。抱える課題は様々ですが、子どもたちの笑顔と成長への願いは皆同じです。このようなときだからこそ団結力を発揮しこの難局を乗り越えていきます。

裾花	542
山王	241
安茂	270
松丘	206
信州	90
中条	43
裾花	656
七二	51
信州	44
中条	24

#### 犀南



ブロック長 服部 庄太郎(青木島小)

犀南ブロックは9校と少ない数で活動しております。しかし、年間6回の協議会役員会と各1回の研修会、親の会を行っています。連携・親睦を大切にしているブロックと代々伝えられていますので、本年度も、子どもも親も楽しく学校生活を送れるよう、一丸となり活動していきたいと思えます。

昭和	670
川中	634
青木	595
水島	646
本柳	695
三島	105
川中	799
更北	592
広徳	595





広報委員会 副委員長

吉原 寿彦 さん  
(信州新町中PTA会長)

自宅に本格ピザ窯を製作。  
日頃から家族のためにピザ焼く達人!!

# お悩みスッキリ解決 せんせい! 教えて!!

## ～おうちでカンタン健康な体づくり～

コロナ禍でのおうち時間はいかがお過ごしでしょうか。運動不足や毎日の食事を気にされている方もいらっしゃると思います。ここではお部屋でできるエクササイズと自宅で楽しく作れるピザのレシピをご紹介します。家族みんなで健康な体を作りましょう。



NPIC (長野体育指導センター)

山口 達也 さん  
(市立長野中PTA会長)

得意スポーツ: 新体操  
逆立ちとウィンタースポーツが大好き!!

### 体を動かしておなか空いたら...

#### おうちでみんなで作ろう! 栄養満点ピザ(Mサイズ)



体に取り入れたい3大栄養素(タンパク質、炭水化物、脂質)を含む食材をふんだんに使ったピザを紹介します。

#### ピザ生地(材料)

- 強力粉.....150g
- ドライイースト.....1.5g
- 塩.....小さじ1
- オリーブオイル.....小さじ1

ピザ生地の材料をサッと混ぜ、水80ccを入れひとまとまりになるまでこね、丸めてボールに入れラップをし、生地を15~30分休ませる。  
※市販の生地を使うとカンタンです。



生地を薄く丸く伸ばします。



ピザソースを塗り、具材を乗せましょう。切り分けた時、ケンカにならないよう具材は均等に!



全体にピザ用チーズを乗せて焼きます。今回は石窯ですが、オーブンでも充分です。(230度予熱)  
チーズが美味しそうにとけたら完成!!

#### トッピング

- サラダチキン(市販品).....100g
- ゆで卵.....2個
- 玉ねぎ(中).....1個
- ミニトマト.....5個
- しめじ.....50g
- ピザソース.....適量
- ピザ用チーズ.....適量



吉原さん宅のピザ窯(自作)

#### 編集後記

昨年の台風19号災害に続いて新型コロナウイルスという難題を抱えて今年度の広報委員会の活動がスタートしました。過去に例のない長期に渡る臨時休業で行事も軒並み中止となりました。人との接触を減らさねばならず、取材や打ち合わせもままならない難しい状況でありましたが、関係者の皆様の知恵とご協力を得て何とか121号の発行にこぎつけることができました。心から感謝申し上げます。  
長野市PTA連合会  
広報委員会委員長  
池田邦宏

### カンタンエクササイズをやってみよう

#### お腹を凹ませるならこれ!

腹筋に効果的!

##### ・プランク

両肘を床につけ、足を少し広げ腰を浮かせてキープします。



効果UP!!



動画はコチラ



- POINT
- 1) お尻を上げ過ぎない(頭からかかとまで一直線にする)
  - 2) 自分に合わせた時間設定(20秒→30秒→45秒→1分→複数回)
  - 3) 交互に片足を上げる

#### くびれを作ろう!

側腹筋に効果的!

##### ・サイドプランク

横向きになってプランクします。



効果UP!!



動画はコチラ



- POINT
- 1) 体を浮かせたときにしっかり体を一直線にする
  - 2) 自分に合わせた時間設定
  - 3) 上になる足を水平に上げる
  - 4) 逆向きも同様に

#### ヒップアップに最適!

背筋にも効果的!

##### ・ヒップリフト

仰向けになり、膝を直角に立てて腰を持ち上げてキープします。効果UP!!



効果UP!!



動画はコチラ



- POINT
- 1) お尻を締めるように意識する
  - 2) 膝の場所を変えずに片足を伸ばす
  - 3) 自分に合わせた時間設定

体力づくりやダイエットだけでなく、体幹も鍛えられます。そのためスポーツをしている皆さんにもお勧めです。

### ジャンケンやって体を動かそう

限られたスペースでもできるジャンケンゲームをご紹介します。バランスやストレッチを楽しくやってみましょう。

#### ①新聞紙を使ってバランスに挑戦

- ルール
- 1) 新聞紙から落ちないようにする。
  - 2) ジャンケンに負けたら新聞紙を半分に折る。新聞紙から落ちたり半分に折れなくなったら負け。



#### ②どこまで開くかな?

- ルール
- 1) 足を閉じた状態で始める。
  - 2) ジャンケンに負けたら一足分、足を広げる。
  - 3) お尻や手をついたら負け。



# す

ただ今、  
受講生募集中!  
詳しくは  
ホームページを見てね!

あなたにぴったりの講座がきっとある!

- 講座カテゴリー
- 趣味・音楽・お花
  - 手芸・工芸
  - 語学・教養
  - 書道・絵画
  - ダンス
  - 体操・トレーニング
  - 子ども・親子
  - 球技

はじめよう! あなたの好きなコト。  
すみへいカルチャーセンター

お問い合わせ  
お電話でお気軽にお問い合わせください。 ☎026-213-8005

くわしくはホームページまで すみへいカルチャー 検索