

ひがし

区民のページ 2009年12月

【編集】

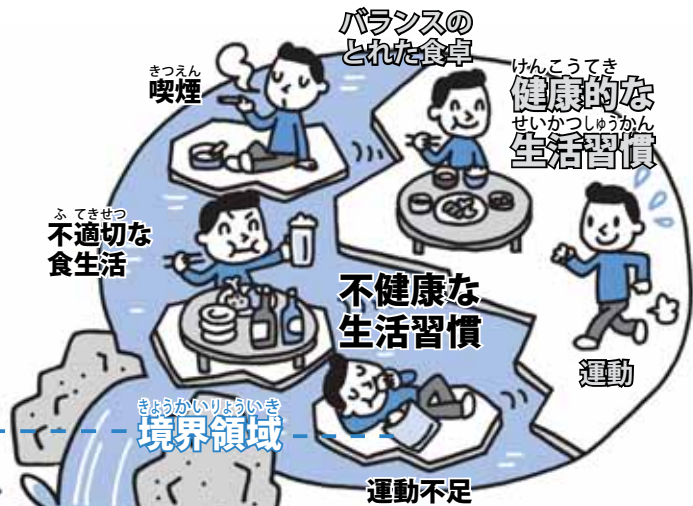
東区役所総務企画課広聴係
〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目
☎741-2400 FAX 742-4762
E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

- 東区民ホームページ「ようこそひがしく」
<http://www.city.sapporo.jp/higashi/>
- 東区広報番組「東区情報ひろば〜タッピ〜通信」
さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz)
毎週水曜日午前10時30分〜40分

特集

始めよう健康習慣 さよならメタボ

皆さんは生活習慣病について、関心を持って生活していますか？
生活習慣病は図の「川の流れ」のように進行し、放っておくと最終的に心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる深刻な症状を発生してしまいます。生活習慣病の多くは、メタボリックシンドローム（メタボ）がかかわることが多く、正しい生活習慣を身に付けて、メタボを解消・予防することが大切です。現在メタボの人はもちろん、そうでない人も生活習慣を見直し、健康について考えてみましょう！



メタボリックシンドローム

境界領域

肥満症
高血圧症・糖尿病
脂質異常症

心筋梗塞・脳卒中
糖尿病の合併症

障がいなど、生活機能の低下 要介護状態



食を見直して 生活習慣病を退治！

肥満の最大の原因は食べ過ぎです。常に「腹八分目」を意識し、ご飯などの主食と魚や肉、野菜などのおかずをバランスよく食べましょう。
今の食習慣が少しでも改善されるよう、自分なりに工夫してみましょう。

「減らす」「替える」「増やす」！

今日からできる バランスを考えた食生活

食事の回数や時間が不規則になると、栄養のバランスも崩れがちに。「1日3食」、「規則正しい食事」を常に心掛けるようにしましょう。



「減らす」「替える」「増やす」を心掛ける



1日350g
(小鉢5杯分)の
野菜を目標に



飲食は、寝る
2～3時間前
までに済ませる



アルコールは
「控えめ」に

一口30回は噛もう！

噛むことから 始めるメタボ対策

「噛む」ことは、食べ物を体の中に取り入れるだけでなく、私たちの健康を維持していくためにもとても大切です。
よく噛むと、こんなに「良いこと」ありますよ。

よく噛むことでこんな効果が...



- ・脳が満腹を感じ、必要以上に食べられなくなる
- ・早食い、食べ過ぎ防止
- ・ダイエット効果がある

あなたは大丈夫？

※メタボリックシンドローム診断基準検討委員会 策定

メタボチェック！

腹囲が 男85センチ以上
女90センチ以上

+

最高130mmHg以上
最低85mmHg以上
のいずれかまたは両方

空腹時血糖値が110mg/dl以上

中性脂肪値が150mg/dl以上
HDLコレステロール値が40mg/dl未満
のいずれかまたは両方

これら
3項目のうち、
2項目以上が
該当する方

「腹囲」が上記の基準で、かつ「高血圧」「高血糖」「脂質異常」のうち2つ以上が当てはまる方は、メタボ基準に該当します。メタボに該当する方はもちろん、一つでも項目に当てはまる方は、早急に生活習慣を見直しましょう！



インフルエンザが流行しています。外出後は必ず、手洗いとうがいをしましょう。

体を動かして生活習慣病を防ごう

健康を保つ上で、体を動かすことは何より大切です。

「運動」が習慣付いていない人は、まず「日常生活での活動量を上げる」「体を使う家事を自分が担当する」「今より10分多く歩く」などから気軽に取り組んでみてはいかがでしょうか。

さよなら脂肪！

内臓脂肪解消エクササイズ

内臓脂肪は「たまりやすく減りやすい」という特徴があり、運動による内臓脂肪の解消効果は大きいと言えるでしょう。日ごろの生活の中で気軽に取り組める運動を紹介します。

ベッドツイスト



左右交互各10～20回

お腹を鍛える！

おおむけになり、両脚を床から浮かせて左右のひじとひざをタッチする運動を繰り返す。

内もも締め付け脚上げ



5～10回

脚とお腹を鍛える！

両ももをくっつけた状態で、両ひざをそろえたまま、胸に引き上げて戻す動作を繰り返す。

ちょっと大股ウォーキング



1日合計3分以上

メタボ解消！

普通の1.5倍の歩幅で元気に歩く。脚はできるだけ高く引き上げる。

お腹へこましウォーキング



20回×5セット

メタボ解消！

8歩で吸い、8歩で吐く呼吸リズムで、3呼吸間お腹を絞り込むようにへこまし続けながら歩く。

65歳になったら、生活習慣の見直しに加え、介護状態の予防もしっかりと

東区では、指定医療機関で実施している特定健診受診者の中で、「現在、介護は必要ないが、生活状況に改善が必要な65歳以上の方」に対して運動・栄養改善・口腔機能の各分野ごとに実施される改善教室に参加するよう働き掛けを行っています。詳細は東区保健福祉課（☎741-2400）まで。

滑りやすい冬道に備えよう！

手軽に取り組む、転倒・骨折予防体操

太ももの裏側のストレッチ

左右15秒ずつ

背中を真っすぐにして、上体を前に倒す。



の伸びている筋肉を意識する。無理は禁物！

立ち座り運動（太もも、お尻）

15回

いすに腰掛けるようにお尻を下げる。



呼吸を止めないように！



東老人福祉センター（北41東14）で実施されている「運動能力向上トレーニング教室」の様子。参加者の体力に合わせた運動方法を学べます。



お知らせ広場



東区マスコットキャラクター「タッピー」

12月11日～1月10日

平成21年11月1日現在の人口・世帯数
人口 254,790人(前月比-10)
男 122,100人 女 132,690人
世帯数 118,802世帯(前月比+17)

東区内の主な施設

東区役所関係

東区役所 ☎741-2400
〒065-8612 北11条東7丁目
東区土木センター ☎781-3521
〒065-0033 北33条東18丁目
東保健センター ☎711-3211
〒065-0010 北10条東7丁目

まちづくりセンター

鉄東 ☎721-3105
〒060-0909 北9条東5丁目
北光 ☎721-1271
〒065-0018 北18条東5丁目
北栄 ☎721-6336
〒065-0025 北25条東7丁目
栄西 ☎752-9536
〒007-0842 北42条東4丁目
栄東 ☎711-2203
〒007-0841 北41条東14丁目
元町 ☎781-5375
〒065-0020 北20条東20丁目
伏古本町 ☎784-5534
〒007-0863 伏古3条3丁目
丘珠 ☎781-4283
〒007-0880 丘珠町183-2
札苗 ☎783-3608
〒007-0807 東苗穂7条2丁目
苗穂東 ☎742-4427
〒065-0043 苗穂町3丁目

区民・地区センター

東区民センター ☎742-5500
〒065-0011 北11条東7丁目
ふしこ地区センター ☎785-6323
〒007-0871 伏古11条3丁目
栄地区センター ☎704-6005
〒007-0836 北36条東8丁目
苗穂・本町地区センター ☎784-7833
〒065-0042 本町2条7丁目

その他の施設

東清掃事務所 ☎781-6653
〒007-0880 丘珠町873-1
元町図書館 ☎784-0841
〒065-0030 北30条東16丁目
東区体育館 ☎751-5250
〒065-0027 北27条東14丁目
東区社会福祉協議会 ☎741-6440
〒065-0011 北11条東7丁目(東区民センター内)
つどむ(札幌市スポーツ交流施設) ☎784-2106
〒065-0852 栄町885-1
ちあふる・ひがし(東区保育・子育て支援センター)
〒065-0007 北9条東7丁目 ☎711-7807

東区役所から

収容避難場所が追加指定されました

場所学校法人吉田学園北海道体育大学校総合体育館(中沼西4条2丁目)。



詳細総務企画課地域安全担当

2010年版東区魅力再発見カレンダーを無料配布します

大きさA2版(1枚)。

配布方法12月14日(月)から、東区役所(1階広聴係、3階地域振興課)、東区民センター、区内各まちづくりセンター、

栄地区センター、苗穂・本町地区センターで配布。

その他なくなり次第終了となります。

詳細地域振興課まちづくり調整担当

ロビーコンサート

日時12月21日(月)午後0時15分～0時45分。

会場東区民センター1階ロビー。

出演寺西昭仁ユニット(ピアノ・ブルースハープ・ギター)。

曲目季節を感じるクリスマスマソングをお届けします。

費用・申込無料。当日、直接会場にお越しください。

詳細地域振興課まちづくり調整担当

東区新年交礼会

新年の門出を祝い、ふれあいと親睦を深める「東区新年交礼会」を開きます。

日時1月5日(火)午後2時～3時30分。

会場札幌テイセンホール(北7東1、札幌テイセンボウルに併設)。

対象東区にお住まいの方。会費2千500円。

申込12月11日(金)までに、地域振興課か区内各まちづくりセンターへ、会費を添えてお申し込みください。

詳細東区連合町内会連絡協議会事務局(地域振興課内)

東保健センターから

胃がん・大腸がん検診

日時12月21日(月)午前8時45分～10時。

会場東保健センター。

対象東区にお住まいの40歳以上の方。

東区成人式のご案内



日時 1月11日(祝)午後2時～4時(式典は午後2時30分～3時)。
会場 つどむ(栄町885番地1)。
対象 平成元年4月2日から平成2年4月1日までに生まれた方で、東区に住民登録または外国人登録をしている方。対象となる方には案内状を発送します。12月14日(月)までに届かない方はご連絡ください。なお、東区にお住まいで住民登録を終えていない方、帰省中の方も参加できますのでご連絡ください。
詳細 地域振興課地域活動担当 ☎741-2400

費用胃がん700円、大腸がん400円(70歳以上の方、65歳以上の後期高齢者医療被保険者、生活保護受給世帯、支援給付世帯、市民税非課税世帯の方は無料。各種証明書をもちってください)。
申込12月16日(水)までに電話または直接窓口で申し込み。その他12月16日(水)までに東保健センターで受診票などをお受け取りください。なお、胃がん検診は検診車でバリウムを用いたX線撮影、大腸がん検診は採便セットを使用した便潜血検査となります。

区役所・区民センター、保健センターの駐車場が大変混雑しています。お越しの際は、できるだけ公共交通機関のご利用をお願いします。





【交差点が滑りやすくなっています！】前の車の動きに注意し、車間距離を広げてください。

子育て & 健康情報掲示板

タッピー冬まつり

親子や地域の皆さんと一緒に、雪遊びやゲームをして楽しく遊びませんか？

日時 1月8日(金)午前10時～11時30分。

会場 札幌小学校グラウンド・体育館（東苗穂7条2丁目）。

対象 東区にお住まいの方（就学前のお子さんは保護者同伴）。

費用・申込 無料。当日直接会場にお越しください。

- その他**
- ①雪遊びができる服装でご参加ください。
 - ②体育館でも遊べます。上着や外靴を入れる袋をお持ちください。
 - ③車での来場はご遠慮ください。

詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331



子育て講座受講者募集 「いきいきママの子育てコーチング」

イライラしない子育てのポイントを学びましょう！

日時 1月27日(水)午後2時～3時30分。

会場 東区役所3階「第1会議室」。

対象 就学前のお子さんの保護者。

講師 山下由美氏（ムジカ研究所所長）。

定員・費用 20人程度（先着順）。無料。

申込 12月21日(月)午前9時から電話で申し込み。

その他 受講中はお子さんをお預かりします。

詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331

ちあふる・ひがしから ☎711-7807

会場は、すべて「ちあふる・ひがし」（北9条東7丁目）です。

サンデーサロン

日時 12月27日(日)午前10時～正午。

対象 就学前のお子さんと保護者。

費用・申込 無料。直接会場にお越しください。

子育て講座「トイレトケア」

日時 1月21日(木)①午前10時～10時45分。

②午前10時45分～11時30分。

対象 1歳半～就学前のお子さんと保護者。

定員・費用 ①②各10組（先着順）。無料。

申込 1月7日(水)午前10時より電話または窓口で申し込み。



年末年始の 業務案内



■東区役所・区内各まちづくりセンター

12月29日(火)から1月3日(日)まで休みます。

この期間は、区役所で行っている無料相談も休みます。

なお、出生・死亡届などの戸籍の届け出は、休みの間も区役所日直室で受け付けます。

無料相談（詳細 総務企画課広報係 ☎741-2400）

相談名	相談日	時間	年末最終	新年最初
法律相談 (弁護士)	第2・4月	午後（時間指定） ※当日午前9時から 電話741-2400で受け付け（先着8人）。	12/28(月)	1/25(月)
行政相談 (行政相談委員)	月	午後1時～4時	12/28(月)	1/4(月)
家庭生活相談 (家庭生活カウンセラー)	火木金	午前10時～正午 午後1時～4時	12/25(金)	1/5(火)
交通事故相談 (交通事故相談員)	第1・3水	午前9時30分～12時15分 午後1時～4時	12/16(水)	1/6(水)

■東区民センター・区内各地区センター

12月29日(火)から1月3日(日)まで休みます。

休館期間中の貸室使用申し込みは、12月28日(月)に繰り上げて受け付けます。

この期間は図書室も休みます（本の返却もできません）。

■ごみ収集

ごみステーションの収集は12月30日(水)から1月3日(日)まで、大型ごみ収集センターは12月29日(火)から1月3日(日)まで休みます。

※年末年始は、通常の収集時間と違う場合があります。

ごみは必ず収集日当日の午前8時30分までにお出しください。

区分	収集地区	年末最終	新年最初
燃やせるごみ	月・木の地区	12/28(月)	1/4(月)
	火・金の地区	12/29(火)	1/5(火)
びん・缶・ペットボトル	月曜の地区	12/28(月)	1/4(月)
	火曜の地区	12/29(火)	1/5(火)
	水曜の地区	12/23(水)	1/6(水)
	木曜の地区	12/24(木)	1/7(木)
容器包装プラスチック	月曜の地区	12/28(月)	1/4(月)
	火曜の地区	12/29(火)	1/5(火)
	水曜の地区	12/23(水)	1/6(水)
	木曜の地区	12/24(木)	1/7(木)
燃やせないごみ・雑がみ	月曜の地区	12/28(月)	1/4(月)
	火曜の地区	12/29(火)	1/5(火)
大型ごみ (電話申し込みによる戸別有料収集)	東区全域（水曜）	12/23(水)	1/6(水)
	収集日の2日前までに大型ごみ収集センター（☎281-8153）へ申し込み。		

詳細 東清掃事務所 ☎781-6653



直接会場 = 当日直接参加するもの 要申込 = 事前申し込みが必要なもの
 先着 = 先着順 抽選 = 多数時抽選

区内各施設の講座など

※特に記載のない場合、対象は東区にお住まいか勤務先のある15歳以上の方（中高生を除く）です。

東区民センター 北11条東7丁目 ☎742-5500 <http://www.community.sapporocdc.jp/city/higashi-cc/>

【申込】②は申込日以降の午前10時～午後5時に電話または直接窓口で申し込み。
 【会場】①は東区民センター2階「大ホール」。②は東区民センター2階「和室」。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
クリスマス ①X'masコンサート～「アイリッシュ・クリスマス」アイルランド民謡からクリスマスソングまで～	12/19(土)午後2時開演 (午後1時30分開場)	無料 (入場整理券必要)	東区民センター、栄地区センター、苗穂・本町地区センターで入場整理券を配布中。【出演】ハード・トゥ・ファインド(4人組アイリッシュバンド)。【曲目】「クリスマスの朝」ほか。	
②伝統文化「冬休みこども茶道教室」	1/5(火)～9(土) 午前10時～正午(全5回)	無料	要申込 先着 20人 【対象】東区在住の小中学生	12/14(月)から

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目 ☎785-6323 <http://www.community.sapporocdc.jp/city/fushiko-1c/>

■ふしこ地区センターは休館中です。
 エレベーター設置工事のため、平成22年2月19日(金)まで休館です。2月20日(土)以降の貸室申し込みは、団体登録をしている団体のみ電話で申し込み。使用日の2カ月前(体育室は3カ月前、体育室の半室と一般企業の使用は1カ月前)から申し込みとなります。図書室は、貸出・返却・予約などすべてできません。ご迷惑をお掛けしますがご理解とご協力をお願いいたします。

栄地区センター 北36条東8丁目 ☎704-6005 <http://www.community.sapporocdc.jp/city/sakae-1c/>

【申込】①②は申込日の午前9時～午後5時まで電話で申し込み。定員を超えた場合は、翌日午前9時に抽選にて決定。結果は電話で通知。定員に満たない場合は以降、窓口または電話で申し込み(先着順)。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
冬の子ども映画会	12/12(土)午後1時30分～3時 (午後1時開場)	無料	直接会場 [対象] 幼児(保護者同伴) [持ち物] 靴袋	
お話の扉(朗読)	12/26(土)午前11時～正午	無料	直接会場 [対象] 小学生以上	
①伝統文化こども教室 「冬休み子ども将棋初心者入門」	1/12(火)、13(水)、14(木)(全3回) 午後2時～4時	無料	要申込 抽選 12人 【対象】東区在住の小学生と保護者(小学生のみ可)	12/21(月)から
②冬休み子ども卓球初心者入門	1/13(水)、15(金)、16(土)、18(月) (全4回) 午後1時～3時	無料	要申込 抽選 12人 【対象】東区在住の小学4～6年生	
中学生のほのぼのコンサート ～栄南中学校吹奏楽部～	1/23(土)午後1時30分開演 (午後1時開場)	無料(整理券必要)	栄地区センターにて整理券を配布中。 生徒の皆さんの若さいっぱい、エネルギーで伸び伸びとした演奏をお楽しみください。	

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目 ☎784-7833 <http://www.community.sapporocdc.jp/city/naeohoncho-1c/>

【申込】①は申込日の午前10時～午後5時まで窓口または電話で申し込み。定員を超えた場合は、12/24(木)午前9時に抽選にて決定。決定者のみ電話で通知。定員に満たない場合は以降、窓口または電話で申し込み(先着順)。②は申込日の午前9時から電話で申し込み。定員に満たない場合は、以降窓口または電話で申し込み。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
①お花を生けるタペストリーで冬休みの思い出を作ろう!!	1/12(火)午前10時～正午	無料	要申込 抽選 15人 【対象】東区在住の小学1～5年生	12/22(火)から [持ち物] 手ふき、作品を入れる袋
②氷凌花のオーナーがこっそり教えるお店の味 ～皮から作る本格餃子編～	1/30(土)午後1時～3時	受講料 1,300円 (教材費込)	要申込 先着 16人	12/14(月)から [持ち物] エプロン、三角巾、上靴、ボウル(直径20センチ程度のもの) 2個

元町図書館 北30条東16丁目 ☎784-0841

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
おはなしの会「冬のスペシャル」	12/19(土)午前11時～正午	無料	直接会場 [対象] 幼児以上	



「交差点が滑りやすくなっています！」信号待ちの際は足元に気を付けましょう。転んで車道に滑り出る危険があります。





【火の元に注意！】

ストーブなど火気を使うことが多くなります。

取り扱いにはご注意ください。

部屋の換気もお忘れなく！

東区体育館 北27条東14丁目 ☎751-5250 <http://www.shsf.jp/shisetsu/higashi-gym/index.html>

〔申込〕①は申込期間の午前9時～午後8時まで申し込み。定員を超えた場合は、12/21(月)に公開抽選。結果は各自窓口または電話で確認。②③は申込日以降の午前9時～午後8時に窓口または電話で申し込み。
〔施設利用料〕一般390円、高校生230円、高齢者(65歳以上)130円

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
①スポーツ教室	【球技教室】卓球・テニス・バドミントン・ゴルフ 【フィットネス教室】ヨガ・エアロビクス・ストレッチなど 【少年少女教室】卓球・テニス・バドミントン・体操など 各講習会を開催しています。日時・受講料などの詳細については、東区体育館までお問い合わせください。 〔注意事項〕 受講料のほかに毎回施設利用料が掛かります。			12/11(金)～19(土)
②簡単ストレッチ講座	12/15(火) 午前9時30分～11時	施設利用料が掛かります	要申込 先着 20人	12/11(金)から〔対象〕16歳以上(高校生を除く)
③絵本の読み聞かせ&親子遊び教室	1/18(月)、25(月) (全2回) 午後1時～2時	毎回施設利用料が掛かります	要申込 先着 20組	12/21(月)から〔対象〕2歳～就学前のお子さんと保護者



児童会館だより

※のある児童会館は、中・高校生の夜間利用日を設けています。
《詳細は各児童会館まで、お問い合わせください》

新生 北8東7 ☎711-1339 新生ピカピカ大作戦 12/28(月)午後2時～3時。参加自由。	栄西※ 北46東5 ☎752-8363 天下統一タイム 冬の陣 12/25(金)午後3時～4時。 小学生以上。参加自由。持ち物：上靴。	北栄※ 北30東6 ☎711-3755 クリスマス忘年会 12/25(金)午後3時～4時。小学生。50人。 12/14(月)から申し込み(先着順)。参加費：100円。
北光※ 北18東5 ☎753-6353 クリスマス会2009 12月25日(金)午後1時～3時。幼児以上。100人。 申し込み必要。詳細はお問い合わせください。	元町南※ 北16東16 ☎785-6148 クリスマスおたのしみ劇場 12/19(土)午後3時～4時。幼児以上。30人。 申し込み必要。詳細はお問い合わせください。	ひのまる 北38東9 ☎752-1551 ヒノマ〜ル祭 12/12(土)午後2時～4時。申し込み必要。詳細はお問い合わせください。参加費：200円
苗穂※ 苗穂町5 ☎711-8433 プチクリスマスケーキを作ろう! 12/19(土)①午前10時～午後0時30分。②午後1時30分～4時。申し込み必要。詳細はお問い合わせください。	東苗穂※ 東苗穂5-2 ☎786-3191 ハンズタイム～しめなわリースづくり～ 12/19(土)午後1時30分～3時。小1以上の親子15組。 申し込み必要。詳細はお問い合わせください。	元町※ 北21東18 ☎784-6664 元町クリーニングし隊! 12/28(月)午後1時30分～3時。小学生以上。参加自由。
伏古 伏古10-3 ☎782-5620 レッツエビパDAY プチクリスマス 12/19(土)午後2時～4時。小学生以上。20人。12/12(土)から申し込み(先着順)。参加費：100円。持ち物：エプロン。	札苗※ 東苗穂9-3 ☎791-5200 さつなえクリスマスパーティー 12/25(金)午後1時～3時。幼児以上。参加自由。	丘珠たから※ 北35東23 ☎784-8095 クリスマス会 12/25(金)午後2時～4時。幼児以上。120人 12/19(土)から申し込み(先着順)。参加費：1人100円。
丘珠ひばり※ 北丘珠4-1 ☎785-6137 ひばまつり 12/12(土)午後1時30分～4時。幼児以上。150人。 申し込み必要。詳細はお問い合わせください。	<div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ○幼児は保護者と一緒に参加してください。 ○申し込みが必要な行事は、本人が直接申し込んでください。 なお、申込方法などの詳細は各館にお問い合わせください。 </div>	



広告





東区ふれあい子どもまつり

11月1日
/東区民センター

オープニングセレモニーでは、中沼小学校の中沼龍神太鼓や、マジックショーで盛り上がりました。子どもたちが運営した、くじ引きやボールすくい、射的などの縁日も好評で大いに盛り上がりました。



くじ引き
何が出るかな？

♪北栄地区ふれあいミュージックフェスタ♪
11月7日/北園小学校

地域住民による大正琴の発表や、中学生による和太鼓や吹奏楽の発表、札幌交響楽団を招いての弦楽四重奏の演奏など、聞き応えたっぷりの3時間となりました。



ちあふる・ひがし
焼きいも会
10月20日
/ちあふる・ひがし



焼きいも
とってもおいしい！

子どもたちが、ぬれた紙とアルミホイルで包んだサツマイモを園庭のかまどで焼き上げました。自分たちで焼いた、焼きいもの味は格別だったようです。



栄東地区
交通安全たまねぎキャンペーン

10月21日/地下鉄栄町駅近辺

子どもから大人まで、地域ぐるみで交通安全を呼び掛けました。「このたまねぎを見たり食べたりするたびに、交通安全について考えてほしい」、そんな願いが込められた、東区名産のたまねぎが通行人や停車中の人に配布されました。



ありがとう



車や自転車に
気を付けてください

広告

