



子育て中のストレス解消に

エム・アリーナ代表

はた 信子さん(曙在住)



▲ 長女の璃玖ちゃんを抱く畠さん

「5年前に長男を出産した後、それまで通っていたエアロビクスにも行けなくなり、ストレスがたまってしまったんです」と、当時を振り返る畠信子さん。

子どもの健診時に保健センターで相談したところ、「お母さんたちが子連れでも気兼ねなく参加できるエアロビクスなどのサークルをつくったら」と勧められ、すぐに「M-arena (エム・アリーナ)」を結成しました。

指導者を招き、会員3人で始めた活動が、今では、畠さん自身が指導者になって、20人以上の会員とエアロビクスやピラティスを行っています。

「やっていて楽しいのは、いろいろな出会いがあること。子どもたちの世話をしてくれる方をはじめ手助けしてくれる方がたくさんいて、ありがたいですね」と話す畠さん。昨年は長女を出産し、その1カ月後には活動を再開していたそうです。

「このサークルでは、健康や育児に関する講習会も行っています。今後は親子で楽しめるイベントもいいですね」と、はつらつと語ってくれました。

《ピラティス》

独特の呼吸法とヨガに似たゆったりとした動きで、体の奥の深い筋肉を鍛え、姿勢を改善し、柔軟性を向上させる運動法。



▲ ピラティスに挑戦

編集 手稲区役所総務企画課広聴係

ホームページ「ていねっていいね」<http://www.city.sapporo.jp/teine/>

〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目

☎681-2400内線224 FAX681-6639

# 健診は健康管理のスタートライン

～自分の健康状態を知り、健康的な生活習慣を心がけましょう～

健診は病気の早期発見・早期治療につながり、毎日の生活習慣を見直すきっかけとなります。今話題のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）も、健診結果を利用して生活習慣を見直すことにより、多くの場合改善が可能です。

今月号では札幌市で行っている健診や、健診結果を利用したメタボリックシンドロームの改善方法などをご紹介します。

## メタボリックシンドロームとは…

腹囲（おへその高さで測る）が大きくなる内臓脂肪型肥満の人が、軽度でも「脂質異常」「高血圧」「高血糖」を2つ以上もっている状態をいいます。本人に自覚症状はありませんが、動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中を招きます。

## 健診はどこで受けられるの？

お勤めの方は職場の健康診断をお受けください。

自営業の方、主婦、退職された方など、職場で健診を受ける機会のない方のために、札幌市では「すこやか健診」と「地区健康相談」を実施しています。

### すこやか健診

【対象】 40歳以上  
【受診間隔】 1年に1度  
【場所】 指定医療機関

### 地区健康相談

【対象】 40歳以上  
【受診間隔】 1年に1度  
【場所】 地区センター、  
町内会館など

- \* 同年度内の「すこやか健診」と「地区健康相談」はどちらか一方を受診してください。
- \* 地区健康相談の日程、場所は随時広報さっぽろでお知らせします。
- \* 詳しくは保健センターまでお問い合わせください。  
☎681-1211

## 検査項目は？

健診では「身体計測」「血圧測定」「尿検査」「血液検査」などを行います。

検査項目	検査の内容
身体計測	身長、体重から肥満、やせ具合を判定する。
血圧測定	血圧を調べる。高血圧は動脈硬化の原因になるので、注意が必要。
尿検査	尿糖、尿たんぱくから糖尿病や腎臓の病気などの発見に役立つ。
血液検査	糖尿病、肝臓の病気、高脂血症などの発見に役立つ。



▲すこやか健診記録票

## 2人に1人はメタボリック!?

全国で40～74歳におけるメタボリックシンドロームの該当者は約920万人、予備群は約980万人、合わせて約1,900万人と推定されています。

【40～74歳男性】  
強く疑われるもの 25.5%  
予備群 25.0%

【40～74歳女性】  
強く疑われるもの 10.3%  
予備群 9.5%



なんと!!

2人に1人

男性より低いですが…

5人に1人



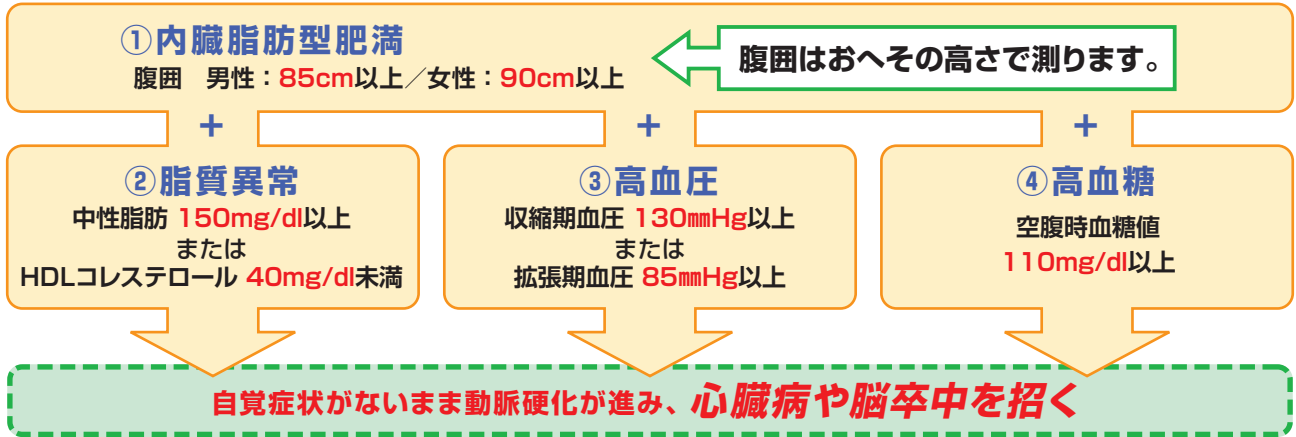
## 手稲区では…

「すこやか健診」および「地区健康相談」ではメタボリックシンドロームかどうかの診断は行っていませんが、いずれかの健診を受けた9,949人（手稲区在住）中、メタボリックシンドロームに関係の深い高血圧症、糖尿病、高脂血症について、血圧では約12%、糖尿病では約8%、高脂血症では約37%の方が「要指導」または「要医療（治療中を含む）」と判定されています。

# 健診でメタボリックシンドロームは分かるの？

健診では腹囲測定を行っていないので健診結果だけでは分かりませんが、自分で腹囲を測り、健診結果と合わせてみるだけで分かりますよ！測っててくださいね。

下記の①に加えて次の②～④の2項目以上に該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。健診の検査結果を見てあなたもチェックしてみましょう！



## 健診結果から、生活習慣を見直そう！！

健診結果、腹囲測定でメタボリックシンドロームの疑いがあるという方は、運動と食生活を見直しましょう（治療中の方や要治療となった方は、主治医の先生にご相談ください）。



▲ウォーキングを始めてみませんか

### － 運動 －

体脂肪を消費するには多くの酸素が必要となるため、有酸素運動が最適です。特にウォーキングは、体力に応じて手軽に始められるのでお薦めです。これに筋力トレーニングやストレッチをバランスよく組み合わせるとさらに効果的です。

時間のない方は、通勤時や買い物の際に早足で少し多めに歩くなど、日常生活の中でこまめに身体を動かすだけでも、続けることで効果が期待できます。

### － 食生活 －

1日3食の食事のリズムをつくるのが基本です。朝食抜き、夜遅くの食事、間食やアルコールの取り過ぎなどの食習慣は、食事のリズムを乱し、内臓の脂肪を蓄積させる要因になります。

お知らせ

### 手稲区ウォーキングマップ

お薦め9コースとウォーキングの基本が載っています。7月12日からはスタンプラリーも始まります。ぜひご参加ください（詳細は区版5ページ）。ウォーキングマップはホームページからもご覧いただくことができます。

URL <http://www.city.sapporo.jp/teine/hoken/hokencenter/walking.html>

### 健康っていいねフェア開催

めざせ健康！  
あなたの健康づくり応援します。

と き：9月8日(土) 10:00～14:00  
と ころ：区民センター、保健センター



▲ウォーキングマップ



# 夏 summer festival 祭



区内では毎年地域の方たちによる夏祭りが、数多く催されています。今月と来月の2カ月にわたりそれらを紹介いたします。毎年楽しみにされている方も初めての方も、ぜひお近くのお祭りに足を運んで、手稲の夏をお楽しみください。

お祭り名	開催予定日	開催予定時間	会場(所在地)	主催
2007きらめく星まつり	7月14日(土)	正午～午後7時	星置駅前商店街特設ステージ(星置1条3丁目)	星置駅前商店街振興組合
山口団地夏祭り	7月15日(日)	正午～午後5時	山口団地会館駐車場・ワークピアあすか駐車場(曙11条1丁目)	山口団地連合自治会
第12回ゆめあいフェスタin新発寒(新発寒ふれあい夏まつり)	7月15日(日)	午前11時～午後7時30分	新発寒地区センター駐車場ほか(新発寒5条4丁目ほか)	新発寒ふれあい夏まつり実行委員会
富丘宿舍自治会「納涼祭」	7月21日(土)	午後4時～9時	富丘宿舍団地内広場(富丘1条4丁目)	富丘宿舍自治会
つくし町内会夏祭り	7月21日(土)	午後2時30分～9時	西宮の沢つくし公園(西宮の沢1条3丁目)	つくし町内会
稲山第1町内会夏まつり	7月28日(土)	午前10時～午後8時	稲山ハッピー公園(前田7条17丁目)	稲山第1町内会
曙連町夏祭り	7月28日(土)	午後1時～7時	イオン手稲山口店駐車場(曙11条2丁目)	曙連合町内会
稲積ふるさと祭り	7月28日(土)	正午～午後8時	稲積小学校グラウンド(前田5条7丁目)	稲積ふるさとまつり実行委員会
前田東夏祭り	7月28日(土)	午後6時30分～9時	前田すなやま公園(前田12条10丁目)	前田東町内会



ごみの分別などルールを守って楽しもうね!



ゴミは所定の場所に捨てましょう

お祭り名	開催予定日	開催予定時間	会場(所在地)	主催
第4回手稲はしご酒大会「ドリンクラリー」	8月2日(木)	午後6時～9時	JR手稲駅南口東側広場歩行者天国(手稲本町1条3～4丁目)	手稲料飲店旅館協会 手稲ふるさと軽川塾
ふるさと祭り 親子盆踊り大会	8月4日(土) 5日(日)	午後5時～8時	ホクレンショップ駐車場(前田6条15丁目)	曙第8・22・24町内会 合同
金山公社団地町内会「夏祭り」	8月4日(土)	午後4時～7時30分	金山みはらし公園(金山1条4丁目)	金山公社団地町内会
おおぞら町内会夏祭り2007	8月4日(土)	午後2時～9時	西宮の沢児童会館裏ゲートボール場(西宮の沢2条4丁目)	おおぞら町内会
納涼夏祭り	8月4日(土)	午後5時30分～8時30分	富丘西公園(富丘4条5丁目)	富丘丸山町内会
富丘高台団地夏祭り	8月4日(土)	午後1時～4時	高台団地6号棟駐車場特設会場(富丘3条6丁目)	富丘高台団地自治会
前田ふれあい祭り	8月4日(土)	正午～午後8時	てっぽく・ひろば(前田2条12丁目)	前田ふれあい まちづくり協議会

この一覧は区内のお祭りを完全に網羅したものではありません。8月11日以降に開催のものは来月号に掲載します。

# ていね お知らせ

7月11日から8月10日までの区内の情報です

人口 138,438人 (-54)  
世帯数 53,656世帯(+40)  
( )内は前月比  
6月1日現在

## 「手稲わいわいひろば」

乳幼児から大人まで、たくさんの人とふれあい楽しく遊びましょう！(水遊び・魚すくい・くじ引き・シャボン玉など)。

実施日	会場
7月30日(月)	富丘小学校グラウンド(富丘1-6) ※同体育館
7月31日(火)	星置公園(星置2-1) ※星置東小学校体育館(星置2-1)
8月2日(木)	手稲山口小学校グラウンド(曙11-2) ※同体育館
8月3日(金)	前田中央小学校グラウンド(前田8-12) ※同体育館

※は雨天時の会場

いづれも午前10時～11時30分。  
※周辺に駐車場はありません。

## 星置地区 センターから

### ◆星座観察会

日時 7月19日(木)、20日(金)の午後7時30分～8時30分。  
場所 同センター屋上。

対象 区内在住の方(中学生以下は保護者同伴)。  
※来館者にはスタンプ帳を配布。スタンプを集めるとプレゼントがもらえます。空模様によって中止になる場合があります。

### ◆夏休み子ども映画会

内容 おじゃるまる、ぎろろんやまと10匹のかえる、おおきなかぶ。  
日時 8月9日(木)午前10時30分～正午。  
会場 同センター体育館。  
費用 無料。

### ◆初心者向けパソコン講座

日時 8月6日(月)～11日(土) ①午前10時～正午。②午後2時～4時。  
対象 区内在住の15歳以上の方(中学生は除く)。

定員 ①、②とも先着12人。

費用 受講料4千円、教材費千円。開講日納入。  
持ち物 筆記用具。  
申込 7月24日(火)午前9時から電話で申し込み。  
申込先・詳細 星置地区センター(星置2条3丁目)  
☎(695)3220

## 手稲文化祭 参加団体募集

左表のとおり募集します。

対象部門	展示部門	演芸部門
内容	書道、絵画、手芸、俳句、生け花、ちぎり絵など	日舞、洋舞、民謡、詩吟、合奏、その他大衆芸など
開催日	10月12日(金)～14日(日)	10月13日(土)、14日(日)
参加資格	区内で活動している団体・サークル。 ※個人参加不可	
申込	区民センター、あいくる(JR手稲駅掲示場)で配布する申込用紙に必要事項を記入の上、7月15日(日)までに区民センターへお申し込みください。ファクス可。※参加無料	

## 手稲区民 ダンスの集い

日時 7月20日(金)午後1時30分  
申込先・詳細 区民センター(前田1条11丁目)  
☎(681)5121  
ファクス(681)1881

## 男性の料理教室 受講者募集

「料理は初めて！」という方もチャレンジしてみませんか？  
日時・内容 ①7月27日(金)、調理実習「プロのコツを学ぶ・男が作る中華料理」。  
②8月8日(水)、調理実習・講話・交流会「料理の基礎・自分に合った食べ方とは？」。  
①、②とも午前10時～午後1時。

会場 区民センター3階料理実習室(前田1条11丁目)。  
対象 区内在住の男性。  
定員 先着20人。  
持ち物 エプロン、三角巾(ハンダナ等)、手拭用タオル、筆記用具。  
申込 7月11日(水)～19日(木)の午前9時～午後5時に電話で申し込み。参加無料。  
※料理や料理教室に興味のある男性はお問い合わせください。別途ご案内いたします。  
申込先・詳細 保健センター(681)1211

## 手稲区ウォーキング スタンプラリー

楽しく歩きながら健康づくりを進めるために、「手稲区ウォーキングマップ」を使ってスタンプラリーを始めます。スタンプを集めた方には記念品としてオリジナルタオルを差し上げます(先着300人)。詳しくはスタンプカードをご覧ください。  
期間 7月12日(木)～11月30日(金)。  
※スタンプカード配布場所とスタンプ設置場所は保健センター、区内各まちづくりセンター。記念品贈呈場所は保健センター。  
詳細 保健センター(前田1条11丁目) ☎(681)1211



## 手稲区体育館から

曙2条1丁目 ☎684-0088

### ◆スポーツ講習会受講者募集◆

対象・講習会名	定員	回数	曜日	実施期間	実施時間	受講料
① ジュニアヒップホップ	20	12	木	9月6日～11月22日	午後4時15分～5時25分	7,300円
② キッズテニス(ショートテニス)	10		月	10月15日～2月25日	午後3時20分～4時20分	
③				午後4時30分～5時30分		
④ ジュニアテニス	20		火	9月4日～11月20日	午後4時30分～6時	8,900円
			木	9月6日～11月22日		
ジュニアバドミントン	30		火	9月4日～11月20日		7,300円
			木	9月6日～11月22日		

**対象** ①小学4年生～中学生 ②幼稚園年長5・6歳 ③小学1・2年生 ④小学3～6年生  
**申込** 7月11日(水)～16日(祝)の午前10時～午後8時に電話または直接ご来館ください。  
**抽選** 定員を超える場合は、7月18日(水)午後3時から同体育館1階多目的室で抽選を行います(問い合わせは午後4時以降)。  
**受講料納入** 7月18日(水)～24日(火)に同体育館に来館し納入。  
**※抽選後「受講可能」となった場合、その権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。**  
**※定員に満たない場合は、中止することがありますのでご了承ください。**

## 親子で楽しむコンサート

就学前のお子さんと保護者を対象にしたコンサートを開催します。

ゆかいな音楽家「パフ・ファミリー」と一緒に歌ったり踊ったり、楽しい時間を過ごしましょう！

**日時** 8月8日(水)。第1公演・午前10時～10時50分。第2

2公演・午前11時10分～正午。会場 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。

**定員** 1公演につき親子300人。  
**参加費** 無料。

※7月18日(水)午前9時から区民センター1階子育て支援係(前田1条11丁目)にて整理券配布。

**支援係** (詳細) 健康・子ども課子育て支援係  
 ☎(681)2400内線555

## 新発寒地区センターから

新発寒5条4丁目 ☎684-5571  
 ファクス684-5573

講座・大会名	子ども将棋教室	デジカメ画像編集講座	夏休み特別映画会 16ミリでアニメーション「わらしべ長者」ほか	川柳講座	バウンドテニス大会
<b>実施日</b>	7月30日(月)～8月2日(木)	8月27日(月)～29日(水)	8月8日(水)	8月9日(木)～9月6日(木)の毎週木曜日	7月26日(木)
<b>時間</b>	午前10時～正午		午前10時15分～11時15分	午後1時15分～2時45分	午前9時～午後3時
<b>対象</b>	小学生以上	デジカメ初心者	小学校低学年	区内在住の15歳以上の方(高校生不可)	
<b>費用</b>	1,000円(申込時納入)	①参加料2,200円 ②教材費1,000円(①申込時納入) ※デジカメ貸与	無料	3,500円(申込時納入)	300円(申込時納入)
<b>定員</b>	先着16人	先着18人	20人	先着18人	先着30人
<b>申込</b>	7月11日(水)午前9時から窓口で申し込み。		7月11日(水)午前9時から窓口・電話・ファクスで申し込み。 当日参加も可。	7月12日(木)午前9時から窓口で申し込み。	

## 国保からのお知らせ

### ◆忘れていませんか

平成19年度国民健康保険料の第1期納期限が過ぎています。お忘れの方はお早めに納付してください。

また、事情があつて保険料の納付が困難な方は、お早めにご相談ください。  
**夜間相談日** 7月12日(木)、17

### ◆口座振替のご利用を

保険料の納付には、便利な口座振替をご利用ください。お申し込みは、預金口座のある金融機関、郵便局または区役所保険年金課へ。

**詳細** 保険年金課収納係  
 ☎(681)2400内線394・395

日(火)、19日(木)、24日(火)、26日(木)、31日(火)の午後8時まで。  
**場所** 区役所2階②番窓口(前田1条11丁目)。

広告

地区健康相談のお知らせ

生活習慣病の予防と結核などの早期発見のため、ぜひ受診しましょう。なお、すこやか健診を受診予定の方は、ご遠慮ください。

▼検査項目と料金

- (1) 胸部X線・尿検査・血圧測定・血液検査など (無料)
- (2) 心電図検査 (医師が必要と認めた方) 1,200円
- (3) 肝炎ウイルス検診 (B、C型) 100円~400円

▼対象者

- (1) と (2) は40歳以上の方。
- (3) は40歳の方もしくは、平成14~18年度にこの検診の対象者(次の①および②の方)であり受診機会を逃した方(過去にこの検診を受診した方は対象外)。

- ①41歳~75歳の方。
- ②過去に肝機能異常を指摘されたことがある方、広範な外科的処置を受けたことのある方、または、妊娠分娩時に多量の出血をしたことのある方で定期的に肝機能検査を受けていない方。

▼持ち物

住所・年齢を確認できるもの (健康保険証・運転免許証など)。

▼次の方は費用が免除となります

- (1) ①70歳以上の方  
②65歳以上の老人保健法医療受給者  
確認書類 70歳以上であることが証明できるもの (健康保険証・運転免許証など)、65~69歳の方は老人保健法医療受給者証 (道老)または(老)の老人医療費受給者証の方は免除になります。
- (2) 40歳以上の方で、生活保護を受けている方  
確認書類 生活保護受給証明書
- (3) 40歳以上の方で、市民税非課税の世帯に属する方  
確認書類 市民税課税証明書
- ◎なお、65歳以上の方に関しては、以下の方法で、市民税非課税世帯に属することの確認ができます。  
・介護保険料納入通知 (介護保険料特別徴収通知書) の保険料段階が「第1~3段階」(平成18年度分から適用)

▼日時・会場

実施日	時間	会場
7月20日(金)	午前9時30分~11時	星置会館(星置3-9)
7月23日(月)	午前9時~11時	前田中央会館(前田8-11)
	午後1時30分~3時	おおぞら町内会館(西宮の沢2-5)
8月7日(火)	午前9時~11時	星置地区センター(星置2-3)

※当日直接会場にお越しください。  
※会場が会館の場合は上履きを持参ください。

障害者相談員にご相談ください

【身体障害者相談員】

氏名	郵便番号	住所	電話番号	障害区分
木村 宣彦	006-0822	前田12条10丁目19-7	681-5403	視覚
まつ松 永雅	006-0032	稲穂2条1丁目2-5-512	685-3124	音声
ぬま沼 山信	006-0041	金山1条3丁目14-3	685-3889	内部
ささき 敏志	006-0002	西宮の沢2条4丁目3-3	682-6032 勤666-2626	肢体
さとう 藤照	006-0015	富丘5条5丁目8-21	681-5432	肢体
た田 崎利勝	006-0852	星置2条5丁目22-6	683-7673 勤271-3109	肢体

【知的障害者相談員】

氏名	郵便番号	住所	電話番号
しらとり 英一	006-0812	前田2条11丁目7-16	685-0117
たしろ 代郁	006-0806	新発寒6条4丁目9-27	694-4872

※敬称略  
詳細 保健福祉課 ☎681-2400内線351

第16回 ていね夏あかり

小学生を中心にした手作りの「ちようちん」約8千個が幻想的な夜を演出。

会場でも簡単に「ちようちん」が作れる住民参加型の祭りです。

出店や子ども向けのゲームコーナーをそろえて、皆さまをお待ちしています。なお、来場の際は公共交通機関をご利用ください。  
日時 7月22日(日)午後3時~8時 (ちようちん点灯は午後

6時30分からを予定)。  
会場 てつぼく・ひろば(前田2条12丁目)。  
【詳細】ていね夏あかり実行委員会事務局(地域振興課まちづくり推進係) ☎(681)2400内線228

曙図書館から

◆夏のおたのしみ会

7月21日(土)の午後2時~3時。読み聞かせの会「わらび」による人形劇などの実演。

◆楽しいお話し会

7月14日(土)、28日(土)、8月

4日(土)の午後2時30分~3時。

◆子ども映画会

8月4日(土)の午後3時5分から30分程度。  
※7月11日(水)、8月8日(水)は施設点検日のため、7月25日(水)は図書整理日のため休館になります。  
【詳細】曙図書館(曙2条1丁目) ☎(685)4946

両親教室

初めて両親になれる方を対象に、赤ちゃんの入浴の練習やお父さんの妊婦体験など

を行います。新しい家族を迎える準備として、ご夫婦で参加してみませんか。  
日時 7月27日(金)午後6時30分~8時30分。  
場所 保健センター(前田1条11丁目)。

対象 初妊婦とその夫。  
定員 先着30組。  
持ち物 母子健康手帳、テキスト(わが家に赤ちゃんがやってくる)。  
申込 7月6日(金)から電話で申し込み。参加無料。  
申込先・詳細 保健センター ☎(681)1211

手稲老人福祉センターから

◆盆祭り

内容 小さなお子さんから高齢者まで、輪になって一緒に踊りませんか?昔懐かしい遊びのコーナーや、そのほか、お楽しみもあります。当日会場へ直接お越しください。  
日時 8月6日(月)午前10時~午後3時。  
場所 同センター1階多目的室と大広間。  
【詳細】手稲老人福祉センター(曙2条1丁目) ☎(684)3131

## 手稲コミュニティ センターから

### ◆ラジオ体操deストレッチ

**内容** ラジオ体操の正しい実技や楽しいリズム体操を体験するとともに、体力測定も行います（冷たい飲み物付）。  
**日時** 7月22日(日)午前10時～正午。  
**会場** 同センター1階ホールと手稲郵便局広間（体力測定は同センターのみ）。

**対象** どなたでも参加できます（子どもも歓迎）。

**その他** 運動着着用の上、運動靴持参でどちらかの会場へ直接お越しください。参加無料。

### ◆親子で七夕飾りを楽しむ会

**内容** 親子で七夕飾りやおもちゃを作って遊ぶとともに、柳の木に飾りつけ持ち帰ります（飲み物付）。

**日時** 8月3日(金)午後1時30分～3時30分。

**対象** 4歳から10歳までの子どもと親（子どものみは不可）。

**定員** 親子先着10組。

**費用** 子ども1人100円（当日持参）。

**申込** 7月24日(火)の午前10時から同センターへ直接または電話で申し込み。

**（詳細）** 手稲コミュニティセンター1（手稲本町3条1丁目）  
☎(681) 2133

## ウォッチング・ていね

### あいくる5周年～5/26

JR手稲駅自由通路「あいくる」の完成5周年を記念してイベントが開かれました。

手稲駅や手稲区にちなんだ〇×クイズ大会や、区民による演奏会が行われ、会場は終始、和やかな雰囲気になりました。

- ▶さまざまな国の音楽が奏でられ、旅の気分を味わいました（左上）
- ▶みんなでクイズに挑戦（左下）
- ▶たくさんの方が演奏に聴き入りました



### 不法投棄を撲滅～6/8

富丘地区不法投棄対策委員会によるごみ不法投棄撲滅パレードが行われました。

出陣式には、5月25日に「不法投棄撲滅緊急宣言」を行った上田文雄市長も駆け付け、激励のあいさつをしました。



▲不法投棄撲滅を訴え、4.6kmの道のりを進みました

▲上田市長（上）おそろいのジャンパーを着用する参加者（下）

広告