

みやの森通信



発達凸凹向けフリーペーパー 第23号:2023年1月19日発行 編集長:家森 謙
Ponteとやま(みやの森カフェ) 富山県砺波市宮森303 電話:0763-77-3733
メール:miyanomori.ponte@gmail.com

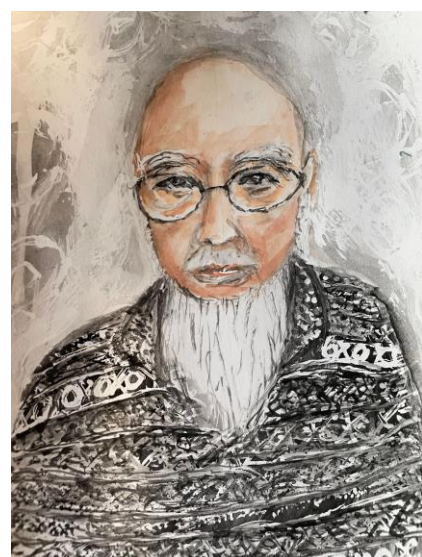
Ponteとやま facebook 検索



96歳 つれづれエッセイ vor6

正月回想

明けましておめでとうございます。私の幼い頃のお正月についてお話しします。元旦の朝、二階の窓を開けると富士の山が山頂から裾野まで眺めが眼に広がります。雪に覆われた山肌は朝日を受けて輝き、靈気に身が締まる思いです。凍てついた往来(道路)にはカランコロンと下駄の音をひびかせながら近くの氏神さんに初詣の人がゆきかいます。巷ではおめでとうの挨拶も聞かれ、清新の気が伝わります。我が家も朝はおせちとお雑煮で祝い、大人の膳にはお酒がつきます。この日ばかりは私達も両親の前に出て神妙に挨拶をし、朱の木杯でお屠蘇を頂きます。もちろんなめるだけです。



これは長寿の願いが込められた縁起物です。兄は奈良漬でも酔う体質で、なめるだけで赤い顔になります。頂いたお年玉は五十銭、子どもにとっては、かなりの大金です。当時は森永の二十粒入りのキャラメルが十銭、ジャムたっぷりのパンが五銭、それから妙にわすれられないのが駄菓子やのおゆきばあさんが焼いた洋食です。うどん粉を水で溶いて鉄板に丸く広げ、削り粉と刻んだ葱を乗せて、刷毛で醤油を塗っただけのものです。これを半分に折って新聞紙に包んで呉れました。これが一銭でした。元旦には子どもたちは小学校の大講堂に集り式に参加します。校長が厳かに教育勅語を読み上げる間、私たちは頭を下げています。意味も判らず、退屈して周りの子とくすぐりあったりしたものです。式が終わり、家に帰ると、駅南の野っばで、たこあげをやり、家の近くの露地では独楽遊びをやります。子ども達は手に余る大きな鉄の輪をはめた自慢の独楽を回し、勢いを競います。路上では丸髷を結ったねーさん達が嬌声をあげて羽根突きをやります。門松とともに正月の風物詩になります。あれからほぼ九十年、すべては幽冥の彼方に去りました。私は当時を偲び、胸に一抹の寂しさのよぎるのを感じ、手にある酒杯を傾け、元旦の一時を過ごしました。

伊藤博芳(みやの森カフェのお父さん)

みやの森通信バックナンバーはこちら

Ponteとやま フリーペーパー

検索



Ponteとやま全体案内はこちら

Ponteとやま

検索



なっちゃんの山紀行vol.7

薬師沢～雲ノ平～黒部川水源地標～黒部五郎岳 3泊4日縦走の旅(2日目)

第2日目は雨。雨具を装着し薬師沢小屋を出発。吊り橋を渡ってすぐの急登。岩だらけの沢道登りは手も足フル回転。木の根や枝も掴んだら、巨大ナメクジ（スイートポテト大）を2回も掴む事件勃発。めげずに登るべし登るべし。2時間ほど頑張ったら雲ノ平に出了。最後の秘境」と謳われる花の楽園雲ノ平。しかし雨は止む気配がなく、真っ白なガスの中の楽園を呆然と歩きます。広大なコバイケイソウのお花畑は白く霞んで幽玄の美しさ。

天国のばあちゃんが手を振っているような…。

いや待て。ここの木道は骨折者多数で名高いツルツル道。慎重に神妙に歩くと、お洒落登山者の憧れ、雲ノ平山荘に到着。ズブ濡れなので玄関先で今後の道程チェックをし、気を取り直して出発。

目指すは黒部川源流です。雨の幽玄なハイマツ帯を黙々と。

昼ですが、雨が止まないの食べる気にならず、「あーあ…」と

溜息が出そうになったところで雷鳥様発見！爆上がるテンション。

雲の平山荘が
見えてきたけど、
ツルツル木道がキケン



三途の川の
お花畑みたい・・・



そう雷鳥様は雨空の方が出現率が高いのです。

雨降りの今日は、この後も、目の前に、ンバツ！と雷鳥様が飛び出して来て心臓が出そうになったりする程、出現率高めてありました。急登を下り始めると黒部川源流が見えてきました。ガスに煙っているとはいえ雄大な景色。戦後まもない頃、ここで黒部の山賊達が駆け回っていた…。感動しながら川に降りると渡渉ロープが！黒部川をザブザブ渡れるなんて！思いがけないオプションに大喜びで川を渡し、登り返しを登り切ったら三俣山荘到着。聖地巡礼の御本尊登場ですが、何しろズブ濡れ昼飯抜き。部屋に入ったらバタンキュー…と、頭の所でワイワイ子供の声。山荘の坊ちゃんとお嬢さんです。聞くと、山荘の枕の山で秘密基地を作っていたけど、夕食までにきちんと積み上げないと「ママに怒られる」のだと。

雷鳥様！



ジビエシチュー
美味しかった！



ハハハ、と再び昼寝して夕食の時間に起きたら、枕は見事に美しく積み上がってありました。プロの仕事！お嬢さんの方は、ご自身のイラストを缶バッジにして売店で販売しており、山荘から見える槍ヶ岳の絵のバッジを記念に購入しました。夕食は、これまた名高いジビエシチュー。鹿肉ですがニンニクが効いていて美味しい！坊ちゃんお嬢さんが「ニンニクのいい匂いが

するねー」と言っていたのはこれだったのかあ…。

雨で冷えた身体もポカポカになり、その日はぐっすりでした。

第1日目の様子はバックナンバー第21号をご覧ください

Ponteとやま フリーペーパー

検索



はたらく

Ponteとやま中高生のための『はたらく』
体験講座第2弾 ヨガイイベントのスタッフに挑戦！
2022年12月18日（日）

Roots of Life（一般社団法人ボディンSTITUTE）主催『HAPPY YOGA FIESTA』（会場は トヨタモビリティ富山Gスクエア五福）にて、7名の中高生がスタッフのお仕事を体験させていただきました。

1週間前の事前学習では、まず、「働く」ってどんなこと？みんなで話し合ってみました。「働く＝給料がもらえる」でも「働くって大変」だから「働きたくない！」と答えた子どもたち。ちょっと待って！「働く」って人のために動く書くよね…人のためになることって身近にいろいろあるんじゃないかな…例えばヨガイベントだったら「自分にどんなことができる？」かな…「掃除はできるよ」「ロディに空気を入れるのはやりたい」「一緒にヨガもしてみたい」…自分にできることから「働く」イメージが少しわいてきたようでした。

当日は朝から雪がちらつくとても寒い日となりました。高岡から電車を乗り継いでくる子もいたのですが、みんな無事に会場に到着しました。はじめは、緊張気味で挨拶も顔がこわばっていた子どもたち。主宰の高橋由紀先生をはじめ、ケイコ先生、アヤカ先生、コユミ先生のあたたかいまなざしと優しい声かけで、少しずつ緊張はほぐれていきました。クッションシートやマットを設置したり、ロディに空気を入れたり、素敵なメダルを仕上げたり、参加者のみなさんにアンケートを配ったり、お土産を渡したり。午後は子どもたちと一緒にロディヨガにも参加しました。どの子も終始進んで「働き」続けました！日頃は人と話すことに自信がないという子も、参加者の皆さんに大きな声であいさつすることができていました。

「はじめてのことは苦手」で尻込みしてしまう子も、いろいろなことに挑戦していました。事前学習で「働きたくない～」と言っていたのがうそのようです。自分の得意なことやこれならやれそうだということに取り組む姿を認められ、褒められることで自信がわき、積極的に動くことができるようになっていくんですね。

「凹をなくすのではなく、凸を活かす」ことは、発達障がいのある子どもたちとのかかわりにおける基本の「キ」の一つです。自分にすっかり自信を無くしている子どもたちと出会う時「この子は凹を埋めるように努力することを求められているのかもしれない、周囲に合わせる

ことを強いられているのかもしれない」と感じます。子どもたちの素敵さや良さは環境次第でいくらかでも引き出せるし活かせるのだという大切なことを伝え続けるとともに、その場を実現することが自分たちの使命のひとつなのかもしれないと感じた講座でもありました。

素敵な体験のチャンスを作ってくださった
Roots of Lifeのみなさん、会場を提供してくださって

いるトヨタモビリティ富山の皆様、本当にありがとうございました！！



多様性

毎年恒例Ponteとやまフォーラム2022、大空と大地のぼぴー村に主催いただき、今年は富山ダルク リカバリークルーズ 林 敦也さん(依存症回復支援)、協同組合Ponte個人事業 dandan ゲン タンダンさん(ベトナム人技能実習生支援)をお招きし、Ponteとやまに集う若い方々も交え、様々なお話をいただきました



家庭にも無かった居場所がここにある



富山ダルク リカバリークルーズ
林 敦也さん(依存症回復支援)

富山ダルク リカバリークルーズは(依存症を)止めさせる場所では無い。

(依存症の)背景にある生きづらさに向き合い、ありのままの本音を分かち合える場。みんなでごはんを食べたり、みんなの本音を聞いたり、様々なアクティビティをしながら、お互いの気持ちを共有できる場。

依存症は回復できる病気だと、仲間を通じて希望を持てる。お互いの病気を理解し、孤立を防ぎ人と人との繋がりを持ち人間関係を再構築していく。富山ダルク リカバリークルーズはそんな居場所。



当たり前が当たり前では無いショック

日本に来た頃、文化・言葉の違いで四苦八苦。予め準備をしておいたが、それでも最初の2年間位は言葉の壁があった。

(文化の違いについて)例えば「遊びにおいて」と言われたら、本当に行くのがベトナム。そういう意味合いでは無いのが日本。ベトナムでは当たり前が日本ではそうではない。ショックもあった。

ベトナム人技能実習生の方々に聞くと、言葉に加え「外国人」という地域の方からの目といった、多様性の壁を感じている声が出てくる。

どのように壁を乗り越えるのか?という所を支援していきたい。

技能実習生が集まり、情報共有や、日本人からの話を聞くとといった居場所、生きづらさを感じない居場所を作っていきたい。



協同組合Ponte
個人事業 dandan
ゲン タンダンさん
(ベトナム人技能実習生支援)



今回お話し頂いたPonteとやまの方々および南雲 明彦さん(左から宮下 尚久さん、藤原 武士さん、川合 祐司さん、西川 昌宏さん、南雲さん)(内容詳細5面記載)

多様性

包括的

ダイバーシティを認めインクルージョンで誰一人置いてきぼりにしない社会を目指して

~わたしたちができることを楽しく語ります!~

2022年12月11日(日) 13:45開場

南砺市福野体育館会議室

参加費:1000円

定員:50名

タイムテーブル

14:00~

活動報告

「わたしたち」のこと

富山ダルクリカバリークルーズ...林 敦也

協同組合 Ponte...Dang Thanh

一般社団法人 Ponte とやま...若者メンバー

14:45~

対談

『富山ダルク×協同組合 Ponte×Ponte とやま』

feat.南雲 明彦

15:30~16:00

トークセッション

お問い合わせ:Ponte とやま

0763-77-3733

ponte.application.miyanomori@gmail.com

下書き:ワーカーズユニオン富山県協議会 大空と大地のぼぴー村

企画・運営:一般社団法人 Ponte とやま

後援:(一社)日本社会福祉機構 北越福祉支援

お申し込みはこちらのQRコードから

(4面:Ponteとやまフォーラム2022続き) Ponteとやまに集う若い方々からも様々なお話をいただきました。



宮下 尚久さん

今、Ponteで清掃の仕事をしているが、自分は必要とされる存在なのだと思います。始めている。中学校の頃も周りは手を差し伸べていたのかもしれないけど、追い込まれすぎて自分は恵まれていないと思っていたのだと思う。今は自分らしく生きていけばよいと思っている

Ponteは困った時に助けてくれる所。これからも定期的にお世話になっていきたい



川合 祐司さん

去年(2021年)カフェに来たが、ここでは自分で決めることばかり。小さいことも含め自分で決めてきて、その結果、今は子ども関係のことをいろいろと任せてもらえるようになった。いろんな子どもたちが来ているけど、人生はその子自身のものであり、その子が決めるのだと思っ

フリスタ※では、子どもから信頼されないことはしないでおくように気を付けている。それが大人の役割だと思うから。自分は10代のころ信頼できる大人がいなかった。それはとても不幸なこと。フリスタの子どもたちを本当の意味で仲間にしなかったために、子どもたちが信頼できる大人になりたい ※Ponteとやまが実践しているフリースタイルスクール



藤原 武士さん



西川 昌宏さん

Ponteとやまの若者たちの声には共感できる。生きづらさを抱えていたり、社会とつながるのを拒んでいる割に淋しいという矛盾を抱えていたりする事も。そんな中で出会う「やさしい人たち」。良い出会いであればよいが、犯罪にまきこまれかねないといった悪い出会いになってしまう危うさもある。

出会いが無ければ話は始まらない。が、傷つく出会いばかりでは、出会うための行動は継続できない。安心して人とつながっていくためには、橋渡しをしてくれる人や場所がある。それがみやの森カフェでは？



南雲 明彦さん

Caféな日常 2022年12月

12月10日、「ダイバーシティ（多様性）を認めインクルージョン（包括的）で誰一人置いてきぼりにしない社会を目指して」のイベントの前日。

まさにカフェは、混沌とした多様性であふれました。

次の日のイベントのために来てくれていた南雲明彦さん、驚きの（私たちは慣れてるけど）いでたちで現れた富山三大魔女の宮袋季美さん、偶然遊びに来てくれたタカチ物園の高地匡樹さん、新婚はやはや間所利成さん、若者たち。

そこに熊本哲也さんがデンマーク在住のニールセン北村朋子さんを連れてきてくれました。



宮袋さんは、富山型デイサービスふらっとの理事長。ふらっとの創設時に、私はふらっとの一部屋を借りて、ランチ会をやっていました。利用者もスタッフも私たちもみんな一緒にご飯食べていました。今はたまにしか会えないけど、会えばすぐあの頃に戻れます。怪我してからしばらく会えなくて心配していた高地さん（タカチ動物園）を売り込んでみましたわ。「（みやの森には）

おもしろいものばっかおるねー」と後からラインが来ました。



そして、ニールセン北村朋子さん。「デンマークでも人の集まる場所はあるの。そこもごちゃまぜ。弱者のために場を用意するという発想はない。だって、誰もが弱者になるときあるものね、失恋したときとかも」で若者たちも大笑い。私は、心の底から大共感。誰もが弱者。支援する側だけに立つ人ははつらいだろうなあ。持ちつ持たれつのごちゃまぜはいいよね。カオルさんと「デンマーク行きたいよね」…デンマークのごちゃまぜ、興味あります。



Ponteとやまの学習サポート その2※

Ponteとやまでは、なんらかの「**学びにくさ**」を抱えている小学生～高校生を対象に**学習サポート**を行っています。現在、砺波・高岡・射水・富山の4会場で40人余りの子どもたちが利用してくれています。



ここ(学習サポート)に来たら課題が進む！家だと、誘惑が多くてちっとも進まない(;▽;)それに、わからないときすぐ聞ける！わからないまま課題を進めるのは無理だから(中学生 Aさん)

○Aさんのように課題に「集中」し続けることや、一人で課題を遂行することが難しいタイプの人には、講師は「伴走者」としてかわかります。タイムキーパーやちょこっとアドバイスをもらいながら「課題を遂行する」ことができた^①経験をまずは積むことが大切です。

先生がおもしろい!(^^)!だから、ちょっと苦手な国語の文章も頑張ってる^②タブレットやPCを使って勉強できるのも楽しい！(小学生 Bさん)



○小学生は、まずは「楽しい！」「もっとやりたい」「どうしてかな」と感じてもらうことを大切にしています。



推薦入試を受ける中学生と面接練習中。自分の言葉で表現できるように相手に伝わるように



RING DING 楽しみながら「目と手の協応動作」を高めます。目と手が協応して動くことは学習の基礎力です



高卒認定試験の勉強をしています。いつまでにどんな準備をすればよいか…試験までのスケジュールも一緒に立てます

◎高校受験に関する相談（面接や小論文対策含む），高卒認定試験に関する相談およびサポートにも応じています。

◎お問い合わせはmiyanomori.ponte@gmail.com(水野まで)



子どもたちには、「知る」楽しさ「学ぶ」楽しさ「極める」面白さを持ち続けてほしいと願っています。

Ponteとやま学習サポートでは、子どもたちのニーズに寄り添いながら伴奏する優秀なスタッフが、様々なタイプのお子さんに柔軟に対応しています。

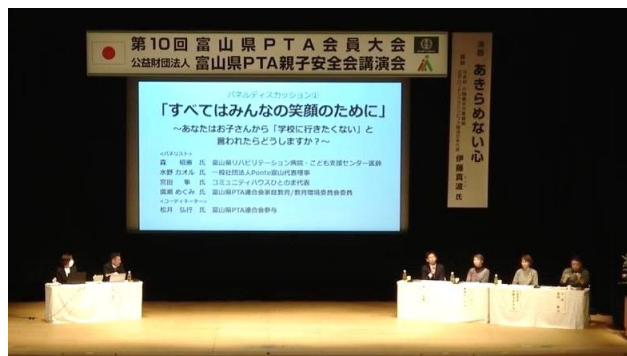
※学習サポート その1は
みやの森通信 第22号を
ご覧ください→

Ponteとやま フリーペーパー

検索 🔍



2023年11月26日（土）第10回富山県PTA大会 パネルディスカッション①「すべてはみんなの笑顔のために」 ～あなたはお子さんから「学校に行きたくない」と言われたらどうしますか？～



大会メインテーマはEnjoy！！

～幸せな未来は自分が本気で楽しむことから～

大人たちが楽しむことによりPTA活動の発展並びに子どもたちへの幸せとなることを目的とし、会員の「楽しい」や「熱い想い」を伝え、それが子どもたちへと伝播しお互いの成長につなげる機会を作る大会を目指しています。

（大会チラシより抜粋）

パネリストは、富山県リハビリテーション病院・こども支援センター医師（子どもの心の外来）医師 森昭憲氏、コミュニティハウスひとのま代表 宮田隼氏、富山県PTA連合会家庭教育/教育環境委員会委員 廣瀬めぐみ氏、そしてPonteとやま代表理事 水野カオルの4名。コーディネーターは富山県PTA連合会参与の松井弘行氏です。

シンポジウムでは、まずそれぞれの活動や思いを紹介。続いて、医療現場で「不登校」の子どもとその保護者にかかわっておられる森先生から、文科省や厚労省のデータに基づき「不登校」状態をどうとらえるかということについてお話がありました。（できればもっと詳しく聞いてみたかったと感じたのは私だけではないはず）

「不」という漢字には、「しない」という意味のほかに「よくない、悪い」という意味もあり、そのことが「不登校」という表現の印象をさらに悪くしているように思います。

また、義務教育とは国・政府（中央政府・地方政府）、人（国民・保護者）が子どもが望む場合にのみ受けさせなければならない教育のことであり、日本国憲法では、子どもが教育を受ける権利を保障する性格をもつものです。学校に行かない選択をした子どもに対して、大人が「学校に行きなさい」と命令したり「行くのが当たり前だ」と強制するものではないわけですね。

不登校状態になる背景や理由は個々様々です。もしかしたら現在の学校のシステムやあり方に課題があるのかもしれないけれど、学校だけを変えてもおそらく「不登校」はなくなる。今必要なことは、子どもにかかわる全ての大人が、立場の違いから互いを批判したり、相手に変化を求めるのではなく、まずは自分自身の価値観や生き方を見直すこと。そして、子どもを含めて「対話」することなのではないか…みやの森カフェでの子どもたちや若者たちとの日々のかかわりの中から私が感じている「今必要なこと」を伝えたいつもりです。

今回、PTAという場でこのようなテーマに真っ向から取り組まれたことは、素晴らしいことだと感じます。会員大会は管理職の先生方やPTAの役員の皆さんの参加が主であるため、できるだけ多くの皆さんに届くようにと、

後日YouTubeでの配信もあったようです。

子どもたちの思いが尊重され、子どもたちが自分で考え自分で選択し行動することが保障される世の中であるよう、私も子どもの近くにいる大人の一人として責任ある生き方をしたいと気持ちを引き締めたシンポジウムでもありました。（水野）



「ごちゃまぜ」の居場所 「斜めの関係」

- ・ 困りごとが多様
- ・ 共通しているのは生きづらさだけ
- ・ 比べ合わない場所
- ・ 日常生活がここにある
- ・ 自分ができることをさがすところ

- ≠ 支援する人-される人という関係性
- ≠ だれかのために
- ≠ 依存や支配の関係

耳より！情報

第2回
ホットに
リラックス眠活♪
担当：ともよ

あらびっくり！富山県が睡眠満足度で全国ワースト1位だと知ってましたか？

県の調査によると、睡眠への不満は全体の64%だとか！

要因に仕事や人間関係によるストレスが全世代で40%以上だそうです。

安眠には、心理刺激や感覚刺激をできるだけ少なくすることが大切とのこと。

睡眠の質向上にはいくつか方法があり、今回は就寝前の水分補給に注目して紹介します。

就寝中の発汗は熟睡するためにも大切です。発汗には体の内部の温度を下げる働きがあり、睡眠前は汗の材料である水分を摂ることがおすすめです。水分が足りないと脱水症状にもなりやすく、健康を守るためにも、寝る前の水分補給は欠かせません。

そこで寒い夜に、水分補給だけでなく安眠効果もバッチリ！

「ホットマシュマロミルク」でカラダも心も芯から温まりませんか？

ほんのり優しい甘さがリラックスできますよ～。

ミルクの幸せホルモン「セロトニン」を作り出すトリプトファンにより、

睡眠を促す効果があります。また、マシュマロのコラーゲンで美肌も期待できます。

ただし、寝る直前に飲むと胃に負担をかけて逆効果です。1～2時間前に飲むことをおすすめします。

<材料> (1人分)

- ・牛乳 150cc
- ・マシュマロ お好きなだけ
- ・粉末シナモン（ココアや抹茶でも、好きな香りトッピングで）適量

<作り方>

- ①マグカップに牛乳を注いで、マシュマロを乗せる。

レンジで600W1分～1分20秒加熱。

- ②シナモンを振りかけて完成。スプーンで混ぜながら飲んでくださいね♪



本当に**広告募集。** みやの森カフェに居る加藤へ直接お話いただくか、

0763-77-3733(みやの森カフェ)、miyanomori.ponte@gmail.com へ本当に連絡を

本当に

募集中

広告

誰もが働ける地域社会へ



建築物の内外の衛生的環境を確保し、ビルを利用する全ての人々に衛生的で快適な空間の提供を目指します。

スタッフ大募集(特に氷見市!)

電話かホームページのお問合せフォームへ

快適空間の創造を目指して・・・
株式会社アドバンス北陸サービス
Tel 076-295-7040

<http://www.advancehokuriku.co.jp>

ADVANCE Hokuriku Service

アドバンス北陸

検索

書いておかないと何やったか忘れてしまうんで・・・

Ponteとやま(みやの森カフェ) 頂き物とお仕事一覧

2022年12月 みなさまからいただいたものをご紹介します!(^^)!

米・柿・りんご・赤カブ・葱・ほうれんそう・文房具・菓子（ありがとうございます）
寄付（林宏子さま）

みなさまのご厚意に心から感謝いたします！

Ponteとやま(みやの森カフェ) で講師を務めた イベント＆視察等一覧（2022年12月）

- 12月11日 「ダイバーシティを認めインクルージョンで
誰一人置いてきぼりにしない社会を目指して」
開催（福野体育館）
- 12月20日 黒部社協ボランティア連絡会来訪
- 12月24日 北日本放送「森のごちそう」再放送。
- 12月27日 特別養護老人ホーム「はるかぜ」ラーメンイベント参加



編集長家森の **目** たかがメール一通。されど・・・

▼いきなりですが例え話。投票必要な事が有り、票は紙のみ使用可。有権者50人全員の投票用紙回収必要。手元に投票依頼者から届いた有権者一覧表有。あなたならどうする？▼Aさんは「〇月〇日17:00から投票実施します。私の所にお集まりください」とだけ有権者にメール連絡。結果、投票時間、Aさんの周りに人が殺到し渋滞。Aさんはひたすら投票用紙を配り、都度、投票方法の質問に答え、用紙を手回収する個別作業に追われた▼一方のBさん。「〇月〇日～〇月△日に投票実施します。プリンター横の机に投票用紙と投票用封筒、有権者一覧表が置いてあります。各自都合良い時間にプリンター横へ



来て頂き、投票用紙を記入後、封筒へ(用紙を)入れて下さい。投票後、封筒横に置いてある有権者一覧表のご自身の名前の横に、投票済と判るレ点を書いて下さい」とメール連絡。結果、有権者の投票時間は分散。Bさんは何もせずに投票用紙を封筒から入手し、未投票者数人を有権者一覧表ですぐ把握。手間はその数人への個別対応のみ▼たかがメール一通。されど、これだけ結果は違う。誰もが対応し易く、人も分散する投票時間設定。ルール明確化した投票指示。有権者一覧表を誰が投票したかすぐ分かる道具として活用。知恵を使えばこれだけ負担を減らせる一例だ▼「金が無いなら知恵絞って対応するしかない。俺の花だよ月見草」あの人は実践していた。ボヤきながら



本当に **広告募集。** みやの森カフェに居る加藤へ直接お話いただくか、

0763-77-3733(みやの森カフェ)、miyanomori.ponte@gmail.com へ本当に連絡を

本当に

募集中

みやの森通信バックナンバーはこちら↓

Ponteとやま フリーペーパー

検索



Ponteとやま全体案内はこちら↓

Ponteとやま

検索

