



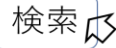
みやの森通信

発達凸凹向けフリーペーパー 第36号:2024年12月5日発行
Ponteとやま(みやの森カフェ) 電話:0763-77-3733
住所:〒939-1406 富山県砺波市宮森303
メール:mিয়ানomorい.ponte@gmail.com 編集長:家森 謙

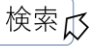


Ponteとやま(みやの森カフェ)
10周年記念記事掲載 2,3面

Ponteとやま



Ponteとやま facebook



新連載

空色エンドロール

水縹 翠
みはなだ すい

第一回：再会の空色

今年もまた、この日がやって来た。

忘れたくない、忘れられない、この日が。

「よし、みんなでかき氷食べよっか！」

祭りの喧騒も遠くに聞こえ、人混みの中を一人で歩いていく。大学受験を控えた受験生になってもどこかうわの空な私を気遣い、母が祭りに行ったらと言ってくれた。しかし、浮かれ騒ぎな空気も、今の私には響かなかった。それもそうだろう。

今日は、忘れもしない『親友の命日』なのだから。

「濡……」

神社の外れの澄んだ池を覗き込み、^{とおなり} 呟く。遠鳴濡。私の親友だった少女である。

三年前、中学三年の夏に、海難事故で帰らぬ人になってしまった。親友を失ったあの日から

三年が経ち、廻る日常から『遠鳴濡』という大切な欠片は外れて、忘れられつつある。

だが、何年経とうと、その『欠片』が埋めていたこの心の穴は、塞がらない。私の心は、三年前のあの日に囚われたままである。

今宵は、お盆。周りからはいい加減前を向けと怒られているが、せめて今日くらい、いいだろう。

今日は、過ぎ去った日々^に想いを馳せる。そういう日なのだから。

「約束って、言ったのに……」

ポケットから古ぼけたお守りを出して眺める。三年前の夏、一緒に高校に行こうねと、

濡とお揃いで買ったものだった。結局、その約束は『約束』のまま、三年が過ぎた。風のように

一瞬で過ぎ去った、高校の青春。その何処にも、彼女はいなかった。濡のいない三年は、

長くて、短かった。会いたい。叶うなら、また一緒に。そうして、霞む視界を指で拭いた時だった。

「……え？」

私の瞳が、青くなっていた。遥か遠くまで澄み渡るような『空色』。

これは『彼女』の唯一無二の特徴である。これは一体。そう思い目を擦った、その時。

『凧？ 私だよ』

懐かしい声^がして、思わず振り返った。だが、誰もいない。独りの場所で聞こえた声に、

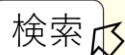
『彼女』特有の蒼眼。これは、まさか。

「嘘……濡、なの？」

濡が『帰ってきた』のか。

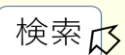
みやの森通信 バックナンバーはこちらから

みやの森通信



ホームページはこちらから

Ponteとやま





Anniversary 10th みんなで



加藤の自宅庭に建てられた小さなカフェを拠点にスタートしたのが2014年7月。

あっという間の10年でした。(もれなく年をとりました😊)

この10年…たくさんみなさんとの出会いがありました。応援してくださる

みなさんとともにいろいろなことにチャレンジしてきました。昨年度は、カフェと田んぼを挟んだ東側に、シェアハウスLiberoができ、さらに活動の幅も広がりました。出会ってくださったみなさん、かかわってくださったみなさん、応援してくださっているみなさんに、心から感謝です!! そんな気持ちを込めて…

10月7日からの1週間はAnniversary 10th WEEK!! (関連記事3,6面)

Anniversary Fainalは、10月14日(月)『こどもフェス』です。フリスタManabiに参加している子どもたちが中心になって準備を進めてきました。高学年&中学生男子チームは「豚骨らーめん売りたい!」ということで、材料の仕入れから何度も試作を繰り返し、なんとか当日お客様に提供できる形に。「チャーハンもあった方がいいよね」「サイドメニューは?」それぞれがアイデアを出し合いました。KOU&RYOは、自家焙煎珈琲と自家製クラフトコーラのドリンクショップ。こちらもコーヒーやコーラの濃さや量の配合を試しながらより良いものを追求しました。

Koutaroくんは「ミニ講演会をやりたい」と自ら手を挙げ、大好きな電車をテーマに15分の講演に挑戦しました。スライドの準備や発表内容は、仲間にも協力してもらい、当日は堂々としたプレゼンでした!サークルに参加してくれているMakotoくんは「小噺」を披露したいとの申し出。芸名は「人創亭述鈴(ひとづくりていのべる)」小噺と謎解きで会場一同楽しみました。

そんな子どもたちの様子を見ていたママたち。「自分たちも協力を!」と申し出てくださり、「ママのごはん屋さん(豚汁と焼きおにぎり)」を出店。ママたちの経験と知識はさすがです!仕入れから会場準備、そして調理販売も超スムーズ。あつあつの豚汁と焼きおにぎりは完売でした!(そして利益が一番あったのもママチーム!子どもたちにとってもよい刺激と学びになりました。どうやったら儲かるか…模索中です)当日は、フリスタメンバーの姉妹のみんながお手伝いしてくれたり、まみ&ルリのクラフトコーナーやダブルMasaによるストラッグアウトコーナーも大盛況でした。

こどもフェス最終ステージは…!アフリカンドラム奏者であり、現在は公立小学校の先生でもある ながはら元さんによる『アフリカンドラム演奏会』。世界を舞台に活躍してこられた元さんの演奏は何度聞いても素晴らしい!!カラダの中からエネルギーが湧き上がってくるような感じがします。演奏後は、子どもたち、いつまでもドラムを叩いていました。

「次は15周年だね!その時はなにしようかな。」と言ってくれた子がいました。5年後は何歳か…(*_*; 一抹の不安もありますが…15周年、20周年、いつまでもみなさんとともにあるPonteとやまであり続けたいと思います。





みやの森カフェ 10周年!

Ponteとやまは、今年10周年を迎えました。

「助かりあう居場所」フォーラム、そして子どもたちの文化祭も楽しく盛大に開くことができました。そして、その週のカフェ営業時間に「10周年記念くじ引き」を行いました。

「ランチ、スイーツ、ドリンク」フルセット、「スイーツ・ドリンク」セット、「手作りが自慢のクッキー」、そして、「輪島貫太君デザインのステッカーやクリアファイル」で外れくじなし!

恭子さんが手作りしたくじ引きの箱から選ぶ。それだけでワクワクドキドキ。こんな風に10周年をお客さんとも楽しめるのは幸せですね!

ponteの若者スタッフもフルセットやクッキーが当たって大喜びしておりました。

そして、11月3日は、地域の公民館のお祭りでした。昨年同様、臨床美術アート教室、おもちゃコーナー、ロディオガも大好評。

それに加えて、マミちゃんがパネルシアターを

子どもたちに披露。夏祭りにLiberioに来ていた子どもたちもいて、大盛り上がりでした。

「来年もお願いします」と言ってもらえてよかったです。

最近では、いろんなところからカフェやシェアハウスへの視察や見学に来てくれる人が増えました。「テレビでみた」「本を読んだ」ということで関心をもっていたようです。

横浜から来た方は、英語塾をやっていて昼間の空いている時間を子どもたちの居場所にしたいとのこと。静岡、石巻から来た方たちは、すでに「静岡方式」という若者就労支援をやっている皆さん。

「静岡方式」に関しては私たちも関心があり、こちらからも知りたいことが満載。私たちも静岡までお話を聞きに行つてこようと思います。

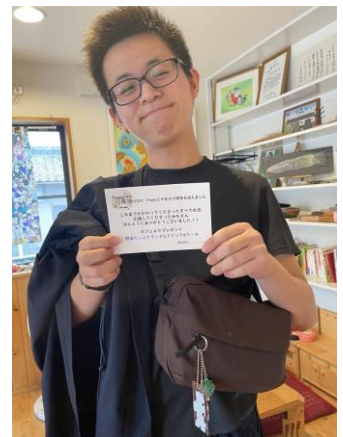
もちろん、県内市内からもいろんな方が来てくれています。

県議会議員、県厚生部健康対策室職員、民生児童委員、砺波市内福祉推進員会の皆さんなどなど。

公民館祭りに出かけたたり市内の団体さんが来ると出てくるお話。

「みやの森カフェに行きたいと思っても行きにくい。ツゴーが悪い人(富山弁?)しか行けないイメージがある」…最初は、「どなたでもどうぞという場所ですよ」と言っていたのですが、最近「ツゴーの悪い人

ってどんな人ですかね、みんなそれぞれ都合が悪いところがあるんじゃないかなあ」と言うことにしました。子育て、家族関係、自分の生き方、老後、病気、介護…都合の悪いことあるあるですよ。都合の悪いことを人には話せないで抱え込んでいる方がつらいはず…自分はツゴーが悪くない!と思っている人は逆に大変なのかもしれないと思う今日この頃です。





タカチ動物園特別編

園長のつぶやき

「タカチ動物園さんは両生類と爬虫類専門なのですね？」とよく言われる。イラつく内心を隠しつつ、「ツキノワグマもニホンジカもいますよ。」と返す。タカチ動物園では鳥獣保護法により野生の生きた鳥類、哺乳類の展示ができない。なので頭骨や毛皮を展示している。骨が好きだ。中でも頭骨は特にイイ！（突然の告白）肉食なのか草食なのか。目の付き方や体の大きさなど得られる情報も多い。見た目のインパクトも強い。そーいやひらけ！ポンキッキのホネホネロック（歌：子門正人）は好きな歌だ。久しぶりに聞いたら、歌詞の人喰い酋長が表現的にアウトらしく、ジャングル酋長に置き換わっていた。俺に言わせるとロマンに欠ける。（by次元大介）さて、頭骨を展示する。簡単なことではない。そもそもどうやって頭骨を入手するのか？ハンターに知り合いがいれば、頭部は捨てる部分なのでもらうことができる。そうでなければ、ロードキルの個体を回収してもよい。



さあ、頭部を入手した。今度はこれを骨にする。当初、土に埋めバクテリアによる分解を思いついた。どこに埋める？近所の畑の所有者に頼み込んだが、誰も首を縦に振らなかった。そこで河川敷に行った。剣スコップを地面に突き立てる。ガキンッ！表土のすぐ下が砂利になっていて掘ることができない。仕方なく表土を集め、塚を作って埋めた。夜間に車のヘッドライトで照らしながら作業したので何らかの犯行現場みたいだった。いつ掘り返そうかなワクワク。と悦に入っているところに台風が直撃。まあ大したことないだろうと高をくくっていたが、埋めた頭骨はあっさりと下流に流され、探したが見つからなかった。完全に流れてしまえばよかったが、中途半端に流された結果、近所の野球少年に発見され、大事となり、野球少年の監督が職場の上司だったため、すぐにバレ、大目玉をくらった。説教はともかく僕の頭骨を返してほしかったが、あえなく処分された。

次に自分の家の猫の額ほどの庭に埋めた。毎夜毎晩、子猫ほどの大きさのドブネズミが掘り返しにきて頭骨も齧られてしまった。最終的に大鍋で煮ながら、ナイフで肉をそぎ落とすやり方をしたが、調べると水に半年ほど浸けて、ドロドロに腐らせる方法があり、そっちの方がスマートそう。最近では3Dプリンターで恐竜の頭骨さえ再現可能だという。お手軽ではあるが、俺に言わせるとロマンに欠ける。

本当本当に **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 へそそそ連絡を

募集中!

学びプラネット合同会社代表 平林ルミ氏 来富！

ICTによる読み書きサポートセミナー
in《盛山県盛岡市》

読み書きの
バリアを減らして
楽しく学ぶ

11月16日 土 14:00~16:00

せんだんのHILL (盛岡市宮森359)
・会場参加型ZOOM参加のハイブリッド開催です

主催：学びプラネット合同会社
共催：(一社)Ponteとやま

学び

プラネット
ホームページ



学びプラネット合同会社代表 平林ルミさんをお招きし、11月16日(土) 午後は、支援者・保護者向け講座『ICTで読み書きのバリアを減らして楽しく学ぶ』を翌17日(日) 午前は子ども向けICT活用ワークショップ『デジタルシーカーになろう!』を開催しました!!

学びプラネット (<https://manabiplanet.com/>) は、読み書きに苦手さがある子どもたちへのICTを活用したプログラムを開発し、講演やワークショップを実施している合同会社です。今年度、Ponteとやまは、学びプラネットとパートナー契約を結び、「遊びながら学ぶ」「タブレットを筆記用具にする」がコンセプトのICTプログラム「まなプラキッズ」に取り組んでいます。

16日(日)の講演会では、「読み書きの困難さ」って?という基本的なことから丁寧にお話しいただきました。文章がスラスラ読めなかったり漢字がうまく書けないこと自体が問題なのではなく、そのために「文章を読んでも内容にアクセスできないこと」や「ノートを見返しても情報が得られないこと」「評価が受けられないこと」に焦点をあてるべきとのお話は、子どもたちにかかわる全ての大人が再確認すべきことだと感じました。また、個々に応じた情報へのアクセスや発信の具体的な方法についてもご紹介いただきました。さらに「合理的配慮」と環境調整についてもわかりやすく教えていただきました。合理的配慮とは、障害のある人や子どもが社会や職場学校などで平等に人権や基本的な自由を享受できるように環境の変更や調整を行うこと。2016年に差別解消法が施行されて8年めの今年は、事業者による障害のある人への合理的配慮の提供は義務化されました。まだまだ実際には特別扱いなのではないかとと言われてしまうことがある「合理的配慮」。今回の学びを広めていかななくてはと心新たにしました。

後半は、Ponte学習サポートスタッフの川合君と西口君が、これまでのICTを活用した実践について報告させていただきました。子どもとの「対話」を大切にしながら、子どもたちの学びやすさにフォーカスし、子どもたちが「楽しい」

「もっとやりたい」と思えるように工夫しながらともに成長している様子を皆さんにわかっていただけたのではないかなと思います。

17日(日)は子ども向けワークショップ。遠く、福島県や千葉県からもご参加いただきました。デジタルシーカーとは探究者のこと。デジタルネイティブ世代の子どもたちは、説明を聞かずとも機器を

手にした途端目を輝かせて「探究」していきます。「iPadはそんな簡単に壊れないからね。どんどん触ってみていいよ」と平林さん。百聞は一見にしかず、子どもは体験を通して学ぶ…とはよく言いますが、子どもたちがやろう!と思っても、結構「ダメ」と言われたり制限されたりすることは多いかもしれません。タブレットを紙と鉛筆の代わりにと違和感がなくなる…そんなときも遠くないのかもしれない、そのためにも私たちもスタッフ一同さらに頑張りたいなと思えた2日間でした🌟



子ども向けICTツール活用ワークショップ

11.17 (日) 10:00~12:00

デジタルシーカーになろう!

会場：シェアハウスLibero (盛岡市宮森308)

参加費：3000円

対象：読んだり書いたりするのが苦手...
誰かが読んだり書いたりしてくれたら
楽しく学べるのにな...思っている
小学3年生以上のおさんと保護者の方

参加費：3000円
定員：20名

主催：学びプラネット合同会社
共催：一般社団法人Ponteとやま

平林ルミ (学びプラネット合同会社代表・東京大学大学院教育学研究科附属バリアフリー教育研究センター特任助教) 専門は特別支援教育。特に学習に困難のある人へのテクノロジーを用いた学習保障・環境調整・読み書き評価の開発・読み書きの指導法開発に従事。博士(学術)。金沢大学教育学部出身。読み書きが苦手な子どもたちのICT活用に関する情報をブログ「平林ルミのテクノロジーノートALT」で発信しながら、子ども向けワークショップや研修を行っている。2020年9月に学びプラネット合同会社を設立。

大空と大地のぼぴー村×Ponteとやま:社会連帯活動連続講座

助かりあう居場所

2024年10月12日 13:30~16:00 せんだんのHILL(富山県砺波市)

社会連帯活動連続講座、今年のテーマは「助かりあう」。「助ける」「助けてもらう」ではありません。「助かりあう」居場所を作っているオモシロビトをお招きし、Ponteとやまに集う人たちと共に、様々な話を語って頂きました



**本音、いっばなしOK。あーだこーだ言われ
ないありのままを受け入れてくれる、心の安心感じる場所**

「お前の気持ちは分かる」「何も言わなくてよい」「いっしょにしよう」と私を抱きしめてくれたのがダルク。富山ダルクリカバリークルーズは、依存症をやめさせられる場所、〇〇しなさいという場所では無い。依存症を止めるか否かはその人の判断。ダルクはそこに集う人が本音を言い合い、お互いを受け入れ合える場所。

同じ釜の飯を食べる共同生活を送る日々。その中に、モデルとなる仲間、(良い意味で)真似出来る人がいる。その共同体でミーティングを繰り返す。欠点を受け入れその日のうちに向き合い、話し合い、フィードバックして翌日を迎える。この日々を積み重ねる事で、自分を客観的に捉えられるようになっていき、ありのままに受け入れられ、また修正しやすくなる。結果、(依存症から)回復しやすくなる。



ニート人材センターを作りたい

便利屋はひきこもり支援にとっても効果的。理由はいくつかあるが、嫌な人や嫌な事は断れたり、ドタキャンOK。自分のペースで仕事ができ、収入を得られる。また、いろんな仕事が出来て様々なスキルも身に着けられる。庭師で独立といった就労につながるケースも。そして「ありがとう」と言われ、自己肯定感も上がる。例えば、遺品整理などで引き取っていた冷蔵庫に引き合いがあり、無料で引き渡すと、その相手に感謝され、実は別の仕事があるんだけど・・・といった話を頂いたりする。ニート人材センターは、本人よし、サービス受けた側よし、社会よし。



そこに集った人々が共に助かっていくという在り方、場

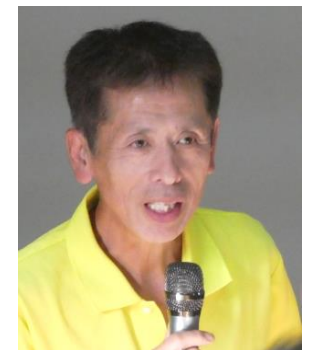
(場作りネットが運営している)やどかりハウスは一泊500円で誰でも泊まれるゲストハウス。それを街に作るのは、人々が関係性を持ち易いから。助けてもらえる施設があると逆に人々は孤立する。助ける・助けられるの関係では無く、そこに集った人々が共に助かっていくという在り方、場。



シェアハウスLiberoで共同生活を送る方々にも語っていただきました(左から、カワイくん、宮下くん、まみちゃん)



林 敦也さん
(富山ダルク
リカバリークルーズ)



林 昌則さん
(いまここ親の会
石川県加賀市)



元島 生さん
(NPO法人
場作りネット
長野県上田市)

10/12 土 社会連帯活動連続講座
13:30 - 16:00
助かりあう居場所
「助ける」「助けてもらう」ではなく「助かりあう」!
そんな居場所をつくっているオモシロビトをお招きします。
「燕いさる」ことを実感してみませんか?
第1部 13:30~14:30 活動紹介
林敦也(富山ダルクリカバリークルーズ)
林昌則(いまここ親の会・加賀市)
元島生(特定非営利活動法人場作りネット 上田市)
水野カオル(一般社団法人Ponteとやま 砺波市)
第2部 14:45~15:45 ぶっつけトーク
Ponteとやまの若者たちも交えて「居場所」についてのぶっつけトークを繰り広げます(本音でしゃべるよ)
会場 せんだんのHILL遊戯室(砺波市富島新139)
費用 1800円(高校生以下無料)
お問い合わせ 0762-77-3733(みやの森カフェ)
申し込みはコチラ
申し込み用紙ダウンロード
主催:「オモシロビト」(特定非営利活動法人みやの森)
企画・運営:一般社団法人Ponteとやま
協賛:「HILL」(富山県砺波市) 砺波市立図書館

Mami のつぶやき

～フリスタ日記～

「フリスタの好きなところは？」

その質問にMちゃんは「自由なところ！」と笑顔で答えた。確かにフリスタのルールはただ一つ「食べた後、自分のお皿は自分で洗う」それだけ。

子どもたちは、毎日自分で選んだことをやっている。ゲームやバトル、通信やお菓子作り。それをきっかけに仲良くなっていく。

ある日、低学年チームが「秘密基地」を作っていた。外の小さな小屋の中で、わらを敷いたり、編んだ藁でドアチェーン、落ちていた木で表札をまで作っている。これぞ「リアルマイクラゴッコ」

高学年チームは、スコップでせっせと穴を掘っている。彼らは、「ダム建設会社」で、「穴掘り役」「運搬役」「発掘役」がいるらしい。「休憩！水分補給！」と号令をかける現場監督もいる。最近はどこからか調達してきた石を敷き詰め、用水路から汲んだ水を流している。

ちなみに最近の全体のブームは「鬼ごっこ」。男女関係なく元気に走り回っている。喧嘩も起きるが、話し合いで解決もしている。お菓子作りの後きちんと片付けする子もいれば、お帰りの時間に「帰りたくない」とごねていた子も切り替えることができるようになってきた。

自由と責任そして共生。大人になるって難しいけど、子どもたちが指示されなくても自主的に行動していく姿に背筋が正される私である。

小西真実



いただいたもの 及び Ponteとやま(みやの森カフェ)お仕事一覧 (2024年10-11月)

<いただいたもの>パン・菓子・野菜・レトルト食品・米・食材など。

- 10月 6日 緘黙カフェ
- 10月 6日 大空子育てカフェ (加藤)
- 10月 7日 射水市社会福祉大会講演 (水野)
- 10月16日 富山県中小企業同友会ダイバーシティ市民大学 (水野, 小西)
- 10月24日 高岡市伏木地域生涯学習講座講師 (水野)
- 11月 5日 砺波市野尻地区福祉推進委員見学
- 11月 8日 静岡方式 (静岡・石巻のみなさん) 視察
- 11月 8日 富山市立奥田北小学校家庭教育学級講師 (水野)
- 11月18日 砺波市内フリースクール説明会
- 11月25日 生活支援体制推進会議 (加藤)



みなさまのご厚意に
心から感謝いたします!

みやの森カフェと私

初めまして、アマーバブログを書いている高林 希です。

11年前に発達障害の疑い、冬季うつ病の診断有。

思うところあり、富山市中心市街地から砺波市宮森へ…。

富山から出発する時、マンションが見える。大きな道路にも、お店や家が並んでいる。市内電車がある県道や、国道359号線を通り砺波市へ…。ファボーレ周辺までが、家ばかりになってきた。そこを過ぎると、のどかな自然が見える。動いてみると、射水市の大門方面からものどかな風景が見える。

どの空気が不快なのかは、人それぞれ違う。学校の雰囲気嫌いな人、どれだけいるのでしょうか。みやの森カフェさんに行く理由が、回数を重ねる度に見える。不登校になった子が、フリースタイルスクール(通称フリスタ)に行くのもわかってきた。学校では経験できない学びが、ここにある。静かな場所で、経験できることが大きい。筆者がカフェに来て、癒されたのは、確信している。



98歳 つれづれエッセイ vor19

読書漫談

読書は私の暮らしの中で結構大きな分野を占める。今回は読書について語ろう。読書論と言うほど大げさなものではない。本との付き合い方は様々である。全く本に無縁の人もいるだろうし、学者や評論家など知的労働者のごとく万巻の書物の中で暮している人もいる。定年になってやることもないので今まで出来なかつた読書でもやろうか、読書サークルに入って交際を広めようかと言う人もいる。私もそれに近い。ともかく本の多様性から読書の位置付けを見極める事は徒勞である。「智に働けば角がたつ。情に棹させば流される。とかく世の中は住みにくい」(草枕)。難しい話は敬遠しよう。私がよく読む本は先ず警察小説、とりわけ今野敏の作品が好きである。歴史小説もよく読む。歴史の大きな流れの中で当時の人がどう生きたのか、作家が様々な資料を検証して人物に血を通わせた人間中心の物語が面白い。私達がこの世に生を受ける前にご先祖がどんな社会に生きていたのか、そして今にどうつながっているのか。優れた紀行文も同じで行ったこともない場所を著者の心象を投影して臨場感を得ることができる。時空を超えた流れの中で化天のうちに比べて夢、幻の人生に厚みを生ずる。最近読んだ本で「商い世傳金と銀」が面白かった。女性の呉服商の一代記で歌舞伎、勸進相撲など絡めて江戸中期の世情庶民の暮らしなど、波瀾万丈の面白さに私は文庫本十五巻を三回も読んだ。歎異抄も読みたいし、「風とともに去りぬ」も再読したい。最近電子ブックを手にいれた。これが実に面白い。本をインターネットで買う事も多い。本屋が立ちゆかないのも無理はない。本屋のない街が増える現状に危機感を抱き、本屋を文化拠点として活性化を図る動きもあるが、これを実現するためには官民一体となって読書に親しむ気風を世に広め、時代に合った流通機構を構築することが必要である。果たして書籍文化は復活出来るのだろうか。



伊藤博芳(みやの森カフェのお父さん)

「のそのそアート」は、年長から小学生を対象にした臨床美術アートの時間です。みやの森カフェ (bochi-bochi cafe) スタッフの渡辺恭子が主催しています。子どもたちが「気持ちよく集中して自由に表現を楽しむ時間」のびのびと表現の翼を広げて自由に羽ばたいてほしいと思っています。

広告

毎月、面白いプログラムを準備していますので、ぜひのぞいてみてください。
みやの森Portでは1歳から3、4歳までのアトリエも開催中です。小さいお友達もぜひ！

のそのそアート

日時 毎月第2日曜日午前10時から
場所 みやの森カフェ

