フードバンク ＋ 隅田川医療相談会

小さな声を集める・伝える

つぶやき

tubuyaki

2024年12月吉日
発行：一般社団法人 あじいる

2024　Vol.12〔NEWS〕
一般社団法人 あじいる

THE BACKYARD

巻頭 一歩をくりかえす
**分断を超える
ちいさな一歩**

仲間 ヒミツの新聞青年は現在
**自分らしく
生きる・貫く**

米づくりプロジェクト2024
**弧を描き
縁をひろげる**

+SHOUT
一言メッセージ
Arrrrrrggggghhhhhhhh!!!!!!

報告 活動報告会2024
**これまでと
これからを伝える**

ボランティア VOICE
冬の夜回りからの一歩

活動報告 2024.4→2024.9
隅田川医療相談会＋フードバンク

photo　えいたろう、小和田 直幸、山﨑まどか

巻頭 一歩をくりかえす

分断を超えるちいさな一歩

田植えが終わった後、ジャンベの音に子どもたちと楽器で遊び・踊った。

今年の夏は本当に暑かった！このニュースが発行されるのが12月なので、その時は寒い寒いと言っているのだろうか？熱中症アラートが出ている中で、活動日には必ず集まってくる仲間たち。本当に頭が下がる。そして、コロナが５類に変更され、昨年から日常活動が戻り始め、今年は完全に復活。５月の種まきから始まり、６月田植え、８月活動報告会、10月稲刈り、11月「あらかわ福祉まつり」、「ひと・もの・くらしあらかわ再発見」とイベントが目白押し。それに加えて、毎月１回の隅田川医療相談会と作業日、毎週木曜日の資源回収。毎日があわただしく、飛ぶように過ぎていく。コロナ前と比べても忙しさが加速したような気がするが、それは錯覚か？とにかく、あじいるはこのイベントの嵐をヒーヒー言いながら、駆け抜けてきた。

変容と過酷な現状

一方で、仲間たちの状況も刻々と変わっている。前号で紹介したように、活動で初めて出会った外国人のＲさんは、難民申請が却下され、様々な人々の努力もあり、４月第３国イタリアへ旅立った。日本にいることができないという過酷な現実を前に、私たちの力はあまりにも無力だった。Ｒさんだけではない、私たちにとって大切な仲間である仮放免の他の仲間たちの現実もさらに厳しいものになっている。また、活動に参加している日本人の仲間たちは、高齢化が進み持病が悪化して、活動に参加できなくなった人もいる。「あじいる」代表の今川医師の訪問診療を受けながら、介護保険でサービスを受けながら、ドヤ生活を維持している。（P.2参照）

世界に目を転じると、地球温暖化の現象は、日本のみならず、全世界を包み込み大規模災害があちこちで起きている。今手を打たないと大変だといわれているにもかかわらず、相変わらずウクライナでは戦争が終わる気配はなく、パレスチナ、ガザでは、多くの人々が爆撃のみならず、住むところも食べるものもない中で殺されている。世界に分断の嵐が吹き荒れている。

「場」に宿る光り

憎しみが憎しみを生み出すこの連鎖を断ち切るにはどうしたらいいのか？私たちにできることは何かあるのか？分断を超えていく力を１人１人が身に着けていくことが必要になるだろう。あじいるの取り組みは本当にちっぽけなものだと思うが、私たちが生きているこの地で、少しでも分断を超えていくものを作れていければと思う。

雨降りの田植えの時、公民館で仮放免の仲間が叩いたジャンベのリズムに乗せて踊り出した子どもたちのキラキラとした目。こんな交流の先に希望が見えると言ったら甘いかな？あわただしい毎日の中、それでもやり続けていく原動力は、こんなところにあるのだろう。

文・荒川 茂子

仲間 ヒミツの新聞青年は現在

自分らしく 生きる・貫く

冊子「あじいる」VOL.3 表紙より

2019 年 5 月発行の「あしあとプロジェクト VOL.3」で、原沢さんは半生を力強く語ってくれた。北海道の積丹半島で生まれ、高度経済成長期の直前に上京。40 年近く新聞販売店で働いた。誌面には、新聞配達員だけが知るヒミツの暗号「ム＝向い、テト＝手前隣など」の一覧表も載っていてドキドキした。60 歳で退職、その後が見つからず隅田川へ。

日雇いの仕事をしながら仲間で助け合って野宿、あじいると出会いドヤ（簡易宿泊所）に落ち着く。作業日の「お便り発送」スタッフのリーダーとして仲間をまとめてくれる原沢さんは、なくてはならない存在になった。

酷暑の部屋

そんな原沢さんの体力が徐々に下降していき、スタッフ間で心配の声が上がり始めたのは昨年のこと。階段の下でみんなに顔を見せてくれて（原沢さんとしては「皆が元気かを確認していた」）すぐ帰ることが多くなり、初夏ごろにはとうとう来られなくなった。腎臓と肺と眼が悪く大学病院などにきちんと通院していたが、普段の生活をあらためて見てみると、体力低下と視力障碍もあり食事を買いに行く以外は 2 階の居室に引きこもり。部屋は衛生面で問題がありかつエアコンが効かず熱中症も心配だった。そこでスタッフ間で話し合い、まず、私が週に 1 度勤務している診療所が 6 月に医療のバトンタッチをし、訪問診療を開始、同時に介護保険を申請した。最初に出た判定（軽すぎた）に申し立てを行い 8 月 20 日、原沢さんのドヤで関係者による「担当者会議」を開いていただいた。ここで初めて原沢さんの状況の厳しさを区や福祉の職員に認識してもらえて、認定のやり直しと同時に前倒しでサービス導入を行うことが決まった。11 月現在、原沢さんは、月に 2 回の訪問診療、週に 1 回の訪問看護（入浴介助含む）と通所介護（体操や入浴）、そして環境整備のヘルパーさんを利用している。

自分らしく生き抜く覚悟

定期的な採血では、腎臓や心臓の調子はやっぱりよくない。でも、原沢さんは言う。

「透析をしてまで生きていたくない、自分の考えはそう。あまり長く生きてもしかたがないかな。」「酒も何もかもやめて、タバコだけが楽しみなんだ」「このドヤでいられるまでいたいな。」タバコや面会の制限があったら、それは、原沢さんが原沢さんじゃいられなくなるということだ。それはよくない、と私も考える。「動けなくなったら考えるよ」承知しました！

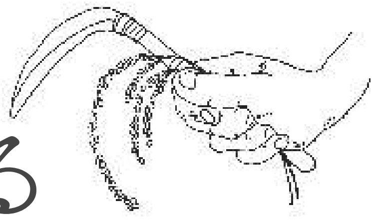
「臨時配達のときも、野宿しているときも、周りに仲間がいたからさ、辛くはなかったな。人には恵まれてるよ」いつもそうやって、明るい方を見て生きてきた原沢さん。今現在も、その表情に、声に、1 点の曇りも感じさせない。

「自分らしく生き抜く」原沢さんを、見上げていたい。

「ハッピーエンドにしてください」そう、いっしょに祈り、信じながら。　文・今川 篤子　イラスト・山﨑まどか

米づくりプロジェクト 2024

弧を描き
縁を
ひろげる



「自分たちの米は自分たちで作ろう」。そんな仲間たちの声で始まった米づくりプロジェクト。開始から 20 年がたった今、荒川区に住む親子や協力団体など様々な背景を持つ人たちが参加し、毎回 100 名近くが参加する一大イベントとなっている。

現地ではいろんな光景を見ることができる。子どもたちはバスを降りた瞬間から虫を探し始め、田んぼに着けばぎゅっと生え茂った稲の中をどんどん突き進んでいく。親たちは、子どもたちがひたすらに刈る稲を一生懸命にまとめ、「カマを握る暇がない」と苦笑いする。その横には、黙々と稲を刈り続ける 60 代・70 代のベテランたちがいる。刈った稲の横に座り「疲れたねぇ」とぼーっとする人もいる。椅子に座って稲刈りの様子を見つめる大人もいれば、「カマは危ないからね」と元気いっぱいにただ走り回る子どももいる。そして田んぼの向こうには、「火は焚けた？」「ジャガイモ切って」とかけ合いながら昼食を準備する人たちもいる。

「苗を植える」「稲を刈る」という一緒の目的で来ていても、実際にやっていることは一人一人違う。思うこと、感じることもみんなバラバラだ。でも、そこが米づくりプロジェクトの醍醐味でもある。

「自分たち」とは誰なのか

「自分たちの米を作る」と言ったとき、「自分たち」とは誰のことを指しているのだろう。自分のこと、家族のこと、友人のこと、仕事仲間のこと、この地域に住む人々のこと……　誰までを「自分たち」に含めるのだろう。誰かと誰かの間で線引きをしていたり、そもそも頭に浮かんでもこないような人たちがいたりするのではないか？

米づくりプロジェクトは、普段近くに住んでいても日常の中では交差しない人たちが、緩やかに同じ目的を持ちながら、一緒に時間を過ごす場になっている。短い時間の中であっても、椅子に座って田んぼを眺めている大人に、小さな子どもが「写真撮ってよ」とねだったり、脱穀するために大人も子どもも入り混じって稲を渡し合ったり、参加者同士が交差する場面を何度も目にする。

田んぼに一緒にいるこの時間は、ともに自分たちの米を作る者同士であり、互いが互いの「自分たち」に入り込んでいるひと時だ。米づくりプロジェクトは、参加者一人一人の「自分たち」を大きくする活動でもあるのだ。

今年の田植えには、あじいるで一緒に活動する仮放免の 3 人も初めて参加した。もちろん田植えは初めての 3 人だったが、泥に足を踏み入れて苗を植え、田んぼの外から子どもたちに苗をパスする姿はなんとも頼もしかった。昼食のカレーライスを食べ終わったあとは、仮放免の T さんが中心となって楽器をたたき、その場にいる全員を巻き込んで踊るシーンを生み出してくれた。T さんのかけ声とともに、大人も子どもも手をあげ声をあげ……　その日 1 番の一体感が生まれた。新しい「自分たち」を手に入れた瞬間だった。

文・仲嶺 菜美子

VOICE

田んぼで汗をかいた日
どうだった？
一言メッセージ！

春の種蒔きからスタート

春
Spring
2024.5.10

初夏
Early Summer
2024.6.2

←田んぼの中に居る仲間に
苗の束を投げるのも作業の一つです

Participating on rice planting in Japan was a good thing I ever cherished to do ,since it was my first time ,I enjoyed a lot there as well as obtained knowledge on how rice is planted ,,It's very unfortunate that I didn't make it the harvesting of rice but hopefully I will be there next time ,I was really impressed to participate in the rice planting.

日本での田植えに参加できたことは、私にとってとても貴重な経験でした。初めてだったので、とても楽しかったし、稲の植え方についての知識も得られました。稲刈りに参加できなかったのは非常に残念ですが、次回は参加したいと思っています。田植えに参加できて本当に感動しました。

↑午前中の田植えを終えて
昼休憩の一場面。

秋
Autumn
2024.10.13

子どもたちも
稲刈りの主力！
植えた苗が実る秋です。

SHOUT

Arrrrrrgggghhhhhhhh!!!!!!

仮放免の在留形態で過ごす方々は、県外へ出る際に「一時旅行許可」が必要になります。 弁護士との相談や、冠婚葬祭でもどんな場合でも申請を求められます。もし、許可を得ず違反を取られれば、現場裁量で収容所に無期限収容される事もあり得ます。こうした運用で、多くの機会を諦める子供達や学生も居ます。

入管の申請窓口では訪問先と理由を示す資料を「日本語」で添えて提出します。 職員は、来日間もない人に対しても「嘘だろ……」と思う位、日本語以外話そうとしませんし、申請には、コピー代、入管までの電車賃等、当事者もお金がかかります。

関東圏の外から手続きに来る遠方の方も居るようです。「許可」を得なければならない事だけでなく、就労が禁止されている人に対してひどい状況です。

今回の「田植え」「稲刈り」も楽しいチラシを台無しにする様な、「支援者との面談」等、それらしい表現を添えて「許可」を得ました。 大した意味もない事でも人を左右し、従わせる。

ずっとこんな事をしてきたのですね。 文・野中 敏幸

報告 活動報告会 2024

これまでとこれからを伝える

報告会には約 80 名が参加してくれました

2024 年 8 月 11 日 (日)、2019 年に一般社団法人あじいるになってから初めての活動報告会でした。2022 年には一度開催を計画していましたが、コロナの猛威により延期。ようやく念願の開催に至り、約 80 名の方が参加してくれました。

1 人 1 人の道とわたしたち

前半は私たちが初めて難民の方の相談を受け、イタリアに渡航するまでサポートしたラリットさんの件を報告。上野教会、その他多くの人たちの協力により、イタリアに渡航することができました。しかし、ラリットさんの本当の気持ちは日本で働きながら病に伏す母のために母国にお金を送ること。それができなかったのはなぜか。あじいるの代表、今川さんから報告してもらいました。

そして、今の難民の方たちを取り巻く問題については反貧困ネットワークの原さんに登壇してもらいました。難民の方たちがどのような状況で日本で暮らしているのか。仮放免の方向けのシェルターの運営や、駆けつけ支援について、難民申請しても認められるのはたった 2% という現状。あじいるの夜回りでも、外国籍の方と出会うことがあります。今後もあじいるとして学びを深め、協力し合える団体との繋がりを大切にしていきます。

後半は、あじいるの活動記録を撮影してもらっている飯田基晴さんの映像を途中経過として発表。普段、客観的に見ることがない活動を映像として外からの視点で見ると、見え方も変わってきます。映像の最後に映る、外国籍の仲間たちのジャンベに合わせて楽しく踊る子どもと大人たち。普段の生活は大変なことが多いし、心配なこともたくさんあるけど、年に一度みんなで田植えをして、美味しいカレーを食べて、肩書きとか関係なく交わる。あじいるの面白さが詰まった映像でした。まだまだ完成には程遠いですが、来年の完成に向けて作業を進めていきます！

仲間たちの言葉

後半の最後には、あじいるに関わる仲間たちに一言ずつ語ってもらいました。野宿生活を経験した仲間も仮放免の仲間も、あじいるの活動に参加してどのように感じているのかを話してくれました。外国籍の仲間たちが初めて作業に参加したとき「最初は緊張感が漂っていたけど、日本語で話したら何だこんなに日本語ができるのかよ、とその場が安堵していた」と懐かしい思い出を語ってくれて、最初は不安だらけだったことを思い出しました。仲間からの一言ひとことが本当に感慨深く、話してくれたみんなに感謝です！

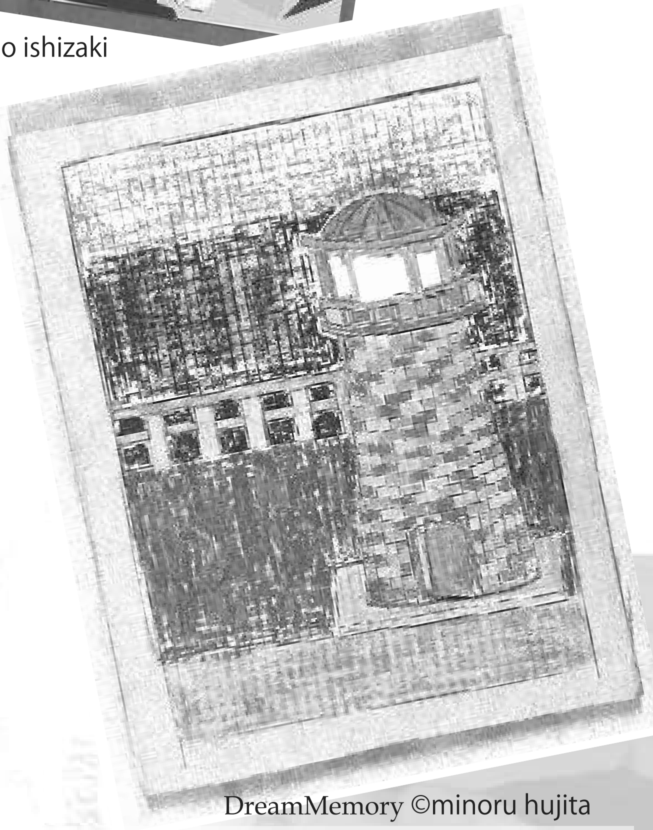
今回の活動報告会をきっかけに、1人でもあじいるの活動に興味を持って関わってくれるようになったら嬉しく思います。「仲間とともに、この地域で生きていく」これからも地道に活動を続けていきます！登壇してくれた方々、参加してくれた方々、どうもありがとうございました。　文・荒川 朋世

文化人或いは人間と言葉 © Nosrati

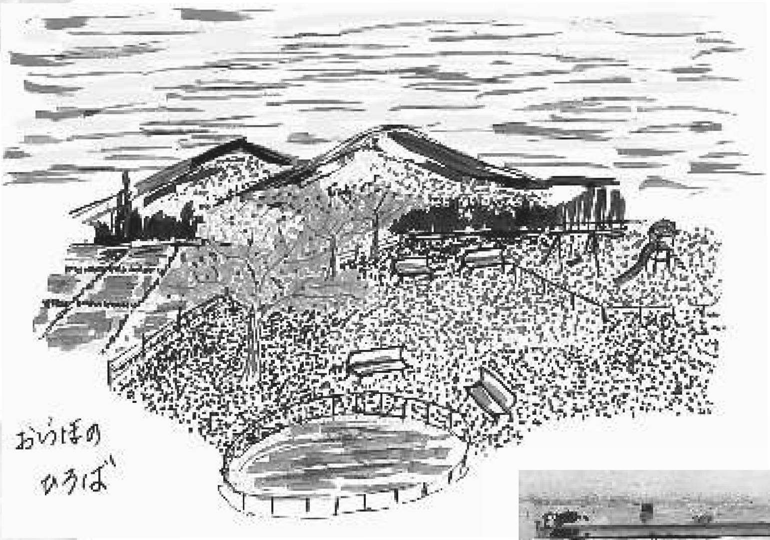
夏祭り ©kazuo ishizaki

表現活動もお披露目されました！

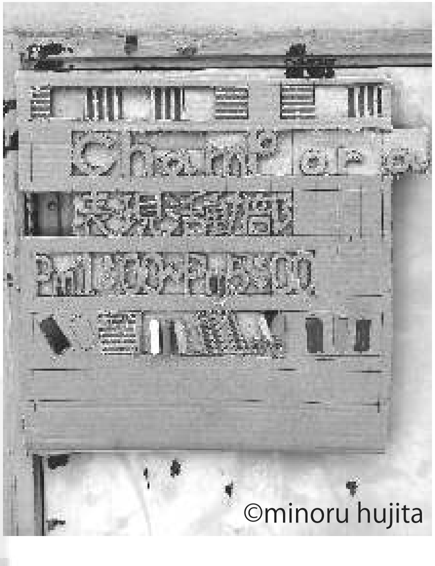
あうん[自由ひろば]で 生まれた作品たち



DreamMemory ©minoru hujita



おらほのひろば© hiroshi ishioka



©minoru hujita

活動報告会2024の会場で
あじいるの仲間たちも参加している
表現活動の作品が展示されました。

"Champora"（ちゃんぽら）

国籍、セクシャリティ、年齢、障害の有無等々、分け隔てなく交流できる、「反貧困ネットワーク」の居場所づくりプロジェクト" Champora"（ちゃんぽら）。

その中のアートに特化したセクションが表現活動部。様々な社会的事情、困難な状況にある方々が参加されています。会場は東京 DEW、あうん自由ひろば。

参加希望その他
お問い合わせは
小和田まで

VOICE

活動へ参加するきっかけは
人それぞれ。
ボランティア仲間の
声をお届けします。

夜の路上にて

こんにちは。平昭将史と申します。よろしくお願いします。

僕は現在、上野公園の夜回り、医療相談会のお弁当作りと配布、フードバンクの共同作業日など、月に3日ほど活動に参加させていただいています。

冬の夜回りからの一歩

初めてあじいるの活動に参加したのは、今年1月20日の寒い夜、上野公園の夜回りでした。

その日、群馬県前橋市で開催された群馬の森という大きな公園の朝鮮人労働者追悼碑の撤去に抗議する集会(残念ながら碑は群馬県によって強制撤去されてしまいました)の帰り道、同じく参加されていた方から、今夜はこれから上野公園の夜回りに参加するご予定とお聞きし、では僕も参加させていただけませんか？とその方にお願いしてみたのがきっかけです。

なぜ僕が夜回りに関心を持っていたのか、少しお話しさせていただきますと、僕は現在、昨年6月成立の改定された出入国管理及び難民認定法（通称：入管法）と非人道的な入管行政に対する抗議活動に参加しています。改定入管法の内容と入管行政が、日本で暮らしている外国籍の方々や難民として来日した方々の命と生活を何とも思っていないことを知ったからです。

具体的には、駅頭でメッセージを書いたプラカードを掲げたり、時にはスピーチを行ったり、チラシを配布したりなど、駅を利用する様々な方々にこの問題を知っていただく活動やデモ行進などです。

主に駅頭で行われる前者の活動は「スタンディング」と呼ばれるもので、僕はそれまで政治や行政が生み出す問題について抗議したり、人々にお知らせしたりする活動に参加したことはなかったのですが、プラカードを持ってのスタンディングは、比較的参加しやすいと感じたからです。

感じる時、見えるモノ

入管問題に関わる活動に参加する中で、恥ずかしながら、社会の中で不安定な立場に置かれている人々の存在をようやく意識するようになりました。安定した在留資格を得られなかったり、仮放免の状態に置かれている外国籍の方々と知り合い、少しずつ食事や会話を共にするようになると、そうやって自分のとなりでいっしょにご飯を食べたり、可笑しなことに笑いあっているその人たちが苦しんでいると知り、新たな怒りを覚えるようになりました。

そこからだんだんと、命をつないでいくことそのものを含め、日々困難に直面している方々のことを意識するようになり、夜回り活動を実際に体験してみたいと思う

ようになりました。

夜回りに参加した当初は、あじいるの他の活動を知らなかったのですが、その後、医療相談会も行っていらっしゃることを知り、自分にも何かできるのではないかと思い、そちらにも参加するようになりました。

再びの冬に想う

あじいるの活動の魅力は、義務感ではなく純粋に「この方々と一緒に作業を行いたい」と思えるからこそ来続けられる、お互いをリスペクトし、温かく笑い合えることだと感じています。

そんな場を作っていらっしゃると素直に感じています。

初めて医療相談会に参加したのは冬だったので、自由広場に道具を片付け終わる頃には、もう日が暮れて暗くなっていました。そして春から夏にかけての明るい夕方が過ぎ、今はまた暗くなってきています。僕があじいるに参加して間もなく 1 年が経とうとしていますが、これからも参加し続けたい場所です。

文・平昭 将史

医療相談会で食事を手渡し

2024.4→2024.9
隅田川医療相談会

あじいるの６つの取組みから
「隅田川医療相談会＋フードバンク」の報告
皆さまのカンパ・寄付により実施しました！

報告・池上 哉美

夜回り

医療相談会の前日、浅草・上野の２か所を回る
路上で寝ている方たちに、毛布や相談会の案内チラシを配りながら、声をかけて回る

浅草　167 名　　上野　287 名

2024年４月～2024年９月	４月	５月	６月	７月	８月	９月	合計
夜まわり（浅草）	27	28	32	21	29	30	167
夜まわり（上野）	44	51	50	39	52	51	287

医療相談会

毎月第３日曜日隅田公園山谷堀広場にて開催

診察相談	24 名	医師・看護師による健康相談。血圧などの簡易的な検査 20 代：１名　30 代：０名　40 代：４名　50 代：４名 60 代：２名　70 代：９名　80 代：１名　記録無：３名
紹介状	5 通	
お薬	249 名	相談に基づき、内容により３日分の市販薬を配布 医療従事者が担当
鍼灸	59 名	身体の不調をききとり、鍼灸師が施術を行う
散髪	113 名	会話を心がけながら、髪の毛をバリカンで刈る
フットケア	51 名	足を洗ったり爪を切ることが難しい方へのフットケア
ご飯	689 名	仲間のご飯をみんなでつくる！
生活相談	18 名	生活に関わる様々な問題や、生活保護申請・受給後の相談
アパート相談	0 名	生活保護受給後のアパート転宅等、住まいに関する相談
法律相談	6 名	債務整理その他、法律家による相談

フォロー活動　9 名

相談に来た方たちの中で、生活保護の利用を希望する方や、継続的な治療が必要な方の医療機関・福祉事務所への同行を行う。入院した方のお見舞いや、継続的な相談の対応

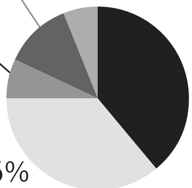
助けてください
SOS

お米が足りない!

必要とされるお米が増えています。
お米のカンパが減り、皆さまからの寄付でお米を購入していますが
現在、新規団体の要請は休止せざるをえない状況です
ご寄付・カンパをよろしくおねがいします！

フードバンク 2024.4→2024.9

29団体へ **5,627**kgのお米を
届けることができました



お米の配送状況　（2024年4月～2024年9月）　単位:Kg

	登録団体名（受け渡し先）	4月	5月	6月	7月	8月	9月	合計
施設・シェルター	かわさきｷﾞｬﾝﾌﾞﾗｰｽﾞｱﾃﾞｨｸｼｮﾝﾎﾟｰﾄ	80	80	80	60	60	80	440
	サークルドア	80	90	90	60	60	90	470
	ホームとらむ	10	5	10	10		10	45
	みのわマック	100	100	100	80	90	100	570
	友愛会	100	120	80	100	100	200	700
外国人支援	カトリック東京国際センター	150	100	150	150		150	700
	北関東医療相談会	200	220				200	620
	難民支援協会	150	150	150	100	50		600
	反貧困ネットワーク	20		15	3	10	18	66
	REN						30	30
子ども食堂・居場所作り	アゼリア				5			5
	足立ｲﾝﾀｰﾅｼｮﾅﾙ･ｱｶﾃﾞﾐｰ		10	10	10			30
	あらにん会		10		10	8	10	38
	子どもの居場所イン町屋	15	15	15	15	15	15	90
	子ども村ホッとステーション				10			10
	汐入診療所			5	5			10
	タヴェルナ～小さな食堂～		20	20				40
	東京ふれあい医療生協			40				40
	東日暮里子ども食堂	5	20	5	10	10	10	60
	フロイデ	30	30					60
	町屋ふれあい館			5	5		5	15
	みやまえの家			10				10
野宿者支援	浅草聖ヨハネ教会	35		40	40		30	145
	足立野宿者支援の会さくら	20	20	25	25	30	30	150
	大田幸陽会	15		15	15	15	20	80
	末日聖徒イエスキリスト教会	30	30	30	30	20	30	170
	あじいる	20	20	20	20	20	20	120
女性支援	女性ネットSaya-Saya	20	10	30	70	30		160
	女性の家ヘルプ	30	30	20	10	25	40	155
合計		1110	1,080	965	843	543	1,088	5,629

お米のカンパ受取&購入状況

10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
779	730	1,243	273	1,143	427	4,595

現在、米不足により、新規団体の登録を一時休止しています。

カンパのお願い

一人ひとりの生命を支える
サポーターになる

□皆さまからの会費・カンパに支えられて活動を続けています
お米や食品を備蓄する「低温冷蔵庫」の維持費／物資運搬の車両・燃料費
医薬品、備品の購入、共同炊事の経費、医療機関・福祉事務所への交通費
広報物の印刷費用、事務所経費 などに使わせて頂きます。

お米が足りません
SOS

お米

米の不足により
新規団体登録は一時休止になっています
カンパ・寄付をお待ちしています

お米支援をお願いします。24団体へ届けるためご協力を

・３年以内のもの
・玄米・白米ともに受け付けています
・外国のお米（長粒米）はご遠慮ください
・大口（100ｋg以上）の場合は事前にご連絡ください

食品

・賞味期限が2ヵ月以上残っているもの
・日持ちするもの
　レトルト食品、缶詰、調味料、乾麺、非常用食品など

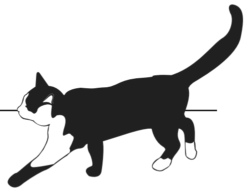
物資

寝袋、毛布、カイロ、新品の日用品
＊靴下、男性用下着、タオル、カミソリ、石けん
　湿布薬、小型ラジオ、テレフォンカード
　未使用切手、ハガキ。

お願い

■受け取ることができません！
×賞味期限が2ヵ月未満のもの
×開封後の食品
×生鮮食品
×商品説明が外国語のみのもの

お送り頂く際の送料はご負担いただきます。
ご了承ください。



会員

賛助会費　一口：3,000円（年間）

振込先 □銀行振込
　ゆうちょ銀行　〇一九店
　口座名義：一般社団法人 あじいる
　当座預金：0673914

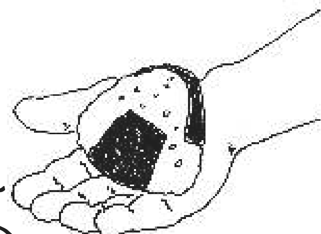
□郵便振替
　口座番号：00110-0-673914
　口座名義：一般社団法人 あじいる

参加
ボランティア

一緒に活動して仲間になる

医療相談、夜回り、登録団体への食料の配送作業
イベントへの出店など、社会人だけでなく、学生など
どなたでも参加いただけます。
初めて参加される場合には、事前にご連絡ください。

応援してください



送付・お問い合わせ先

一般社団法人 あじいる

〒116－0014　東京都荒川区東日暮里1－36－10　あうん気付
TEL :**03-5850-4863**　FAX：03-5850-4864
Email：aji_iru@yahoo.co.jp
＊送付を希望しない方はご連絡ください

facebook　情報発信しています！
Twitter @agile_2019