

LIP(りっぷ)は、枚方市民発の 福祉・教育・文化・環境・ボランティアなどの 情報を掲載する地域密着型情報紙です。

2021年4月号





- Ø STEMz マンが文庫 蔵書紹介 女性の心と身体編
- ∅ うたかた話 16 今昔物語5
- ∅ 今月の五行歌
- ∅ 新連載 なんちゃって農業女子(笑)
- ∅ イベント紹介 ∅ 編集局より/会計報告

「LIP編集局」

https://www.love-dugong.net/lip/ 連絡先

メールアドレス: lip@love-dugong.net TEL: 070-5653-6913 (18 時以降)



続のドラマ番組だ。 ームページに紹介されている、30分×8週連ーが作り出す攻めたドラマ」とNHK番組ホが月曜に変わるらしいが、「気鋭のクリエータ・土曜の夜は、「よるドラ」。4月から放送枠

ラマを観ている。 主人公「高柳先生」に扮する山田裕貴は超 主人公「高柳先生」に扮する山田裕貴は超 でする。 ではいう、選択授業で「倫理」を取っている がとても印象的だ。オーディションで選ばれ がとても印象的だ。オーディションで選ばれ がとても印象的だ。オーディションで選ばれ し、たいへんやなぁ」と感心しながら私はド という、選択授業で「倫理」を取っている がとても印象的だ。オーディションで選ばれ し、たいへんやなぁ」と感心しながら私はド という、選択授業で「倫理」を取っている がとても印象的だ。オーディションで選ばれ がとても印象的だ。オーディションで選ばれ がとても印象的だ。オーディションで選ばれ がとても印象的だ。オーディションで選ばれ がとても印象的だ。オーディションで選ばれ がとても印象的だ。オーディションで選ばれ がとても印象的だ。オーディションで選ばれ がとても印象的だ。オーディションで選ばれ という、選択授業で「倫理」を取っている。

やくように語る。その後夜の街で偶然見かけに乗り込み、兄が大好きという気持ちだけでに乗り込み、兄が大好きという気持ちだけでに乗り込み、兄が大好きという気持ちだけでに連れ去られてしまう。「高柳先生」はその場の組織に関わっていて、生徒自身もその組織の組織に関わっていて、生徒自身もその組織の組織に関わっていて、生徒自身もその組織の組織に関わっていて、生徒自身もその組織の組織に関わっていて、生徒自身もその組織の組織に関わっていて、生徒自身もその組織の組織に関わっていて、生徒自身もその組織の組織に関わっていて、生徒自身もその組織の組織に関わっていて、生徒自身もその組織の組織に関わっていて、生徒自身もその場合に関わる。

いた、その世界でこていきいきとしてとは打って変わっとは打って変わった姿



調で振り返って話すのだった。そ彼女は輝いて生きていけたのだと、重い口

のだった。そう感じたことを、ドラマを観て思い出したれは時にとても過酷な行為である。そのとき「人の生に寄り添う」とよくいうけれど、そ

ろう。

アッキー28号

(47)

「だっさ~」。女子生徒は口さがない。 女子生徒は口さがない。 ないの 高校時代の記憶がよみがえってきた。 自だった。倫社)」といって、2年生の必修科理社会(倫社)」といって、2年生の必修科理社会(倫社)」といって、2年生の必修科理社会(倫社)」といって、2年生の必修科理社会(倫社)」といって、2年生の必修科理社会(倫社)」といって、2年生の必修科の高校時代の記憶がよみがえってきた。

言いたい放題!

心底驚いたことだろう。 かのシカトに先生はの約半数の女子生徒の30秒のシカトに先生はそうして次の授業で私たちは決行した。クラス業を受け続けるの」「えーっ? 面白そう!」上に突っ伏すの。その後顔を上げて、普通に授上に突っ伏すの。

今となれば丫先生の心につけた傷というこながら、なんだかちょっとほっとしていた。切りもない私たち。それでも丫先生のもとに下けらもない私たち。それでも丫先生のもとに下けらもない私たち。それでも丫先生のもとに下けらもない私たち、『�組だけは勘弁してください』のたと聞いた。「それがさ、最初2年�組の担ったと聞いたが、翌年丫先生が2年で担任を持ともなかったが、翌年丫先生が2年で担任を持ともなかったが、翌年丫先生が2年で担任を持

とを今考えている。どのような階層の人たちなのだろう。そんなこ哲人の言葉を人生の指針とできるのは、社会の生活の労役から免れ思惟の世界で生きてきたしかし千年前女性の哲学者はいただろうか。

http://www.bloji/aballanoolidaolf79/代表 の放課後クラブ『チャレンジ・キッズ』』 が課後クラブ『チャレンジ・キッズ』』 (著者プロフィール) パート勤務の主婦。

https://ameblo.jp/challengekids81573/

子が「やっつけてやろう」と言い出した。「Y

ある日私たち2年珍組のリーダー格のS

とに思い至る。先生はどうしておられることだ

「木育」は木づくり・ものづくり・人づくり

みなさんは「木育」ということばを知ってい ますか?

「木育」とは木材や森林との関わり合いと、知育・徳育・体育の3つの側面を効果的に育む取り組みです。

木のぬくもり、親子のぬくもりを、楽しさやよろこが、おもいでとして残るよう、親子の「木ごころ」が育てば、環境が文化が育つ、だからこそいま「木育」なんだと思うんです。

◆ わたしの「木育」との出会い ◆

私が木育と出会ったのは5年前、枚方のカルチャースクールで「木育インストラクター養成講座」を受講したことがきっかけでした。子育てをしながら着付師として日本の伝統文化に触れるお仕事をしており、日本の木の文化についても興味があったので「木育インストラクター」という言葉に惹きつけられたのかもしれません

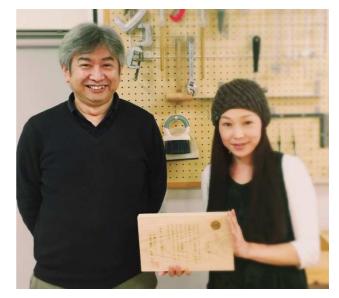
木育インストラクターの役割は、「木材利用」 の推進を行うこと。

木育出前授業や出張木育教室の参加者に質問してみるのですが、日本は世界でも有数の森林 国で、国土の約7割が森林だということはあまり知られていません。なぜなら私たちの住んでいるまわりには、公園はあってもあまり森や木々を普段から感じるような環境にないからです。

◆ 木育フォーラムの活動紹介 ◆

私の所属する NPO 法人は大阪市内にある木工教室を行っている材木屋さんが主体の木育活動をする団体ということもあり、材木屋さん選別の豊富な木、教える技術、そしてスタッフ自身が『たのしむ』……これらを武器にして、『木』の良さを届けるためなら全国各地どこへでも参上してきました。

木材を適切に利用することは、さまざまな課題解決に繋がることを、木育座学の時間で環境問題をテーマに話をします。国産材を使ってその座学を体験してもらうため木工作品制作や体験をしてもらいます。



例えば木製品を製造する時にでる「かんなくず」をつかった ECO なプール「かんなくずプール」や日本の森林で間伐された木材を特殊な装置で「木の玉」に加工して服のまま入れる「木の玉プール」など木製遊具のテーマパークをレンタルしたり、桜の木を使った自分で作る木のお箸や寄木アクセサリーや木製楽器を作るワークショップなど開催しています。

最近では大阪産「かんなくず」で『木のストローをつくろう』というワークショップを新しく企画して SDGsと木材利用についても考えてもらえるようなことも行っています。

こどもから大人まで、日本から世界まで、木に対する想い、たのしさに分け隔てはありません。

たくさんの木を積んで笑顔の場をつくっている、そんな活動をしています^^

NPO 法人木育フォーラム 木育インストラクター栗原麓(くりはら れい)

NPO 法人木育フォーラム

大阪市住之江区平林北二丁目4番18号

TEL 06-6115-6919 (もくいく)

e-mail info@mokuiku.org

URL http://www.mokuiku.org

http://www.facebook.com/mokuiku

STEMz マンガ文庫 蔵書紹介 女性の心と身体編

新生活を迎える人、家族や知人が新しい生活を始める人、新しい顔ぶれが増えて少しだけ生活に変化がある人など、どこかそわそわしてしまう4月。マンガ文庫ではそんな世間の空気感をよそに、あえて「AV 出演強要・『JK ビジネス』等被害防止月間」である4月に、自分の身体や心を大切にして欲しいという思いで、「女性の心と身体」をテーマにした作品を紹介します。

◆ 生理ちゃん◆ 小山健 全4巻(蔵書は2巻まで)

「生理痛」「むくみ」「頭痛」「貧血」「イライラ」「PMS」などが擬人化した「生理ちゃん」と女性との生活を描いた作品です。生理だけでなく、生理現象としての性欲についてもフォーカスを当てて、どちらか一方に偏らないよう配慮されています。『生理ちゃん』は、オモコロというウェブメディアで無料で読めます。

出てくるお話は、誰かの体験談ではあるかもしれないけれど、押しつけがましくなく、「そういう一面もあるよねー」と、共感できる作品ばかり。女性の性というデリケートなテーマを描く上で、男性である小山健先生が、「間違った認識を広めるような作品であってはならない」と、細心の注意を払っていたことは、インタビューなどでも語られています。あたりさわりのない一般論という壁をうまくかわしながら、告発文的な重みを感じるそんな作品です。女性のことを知りたい男性にもオススメです!

◆ せんせいのお人形 ◆ 藤のよう 既刊5巻

親から育児放棄され、基本的な生活習慣すら身につかないまま育ってきた、女子高生スミカ。親戚の間をたらいまわしにされた末、教師をしている昭明に引き取られます。これまで大人になにもしてもらってないから、自分はなにもできないんだ、と慟哭するスミカに、昭明は宣言します。

「――気が変わった。俺は教育するよ 君を。

このまま全部人のせいにして流されるように生きたいか? 自分で自分の手綱をとるか? 俺にはその手助けができる。どうする」。



人はなんのために学ぶのか。なんのために生きるのか。読むと勉強したくなる、他人と関わる大切さに気付かされる作品です。何かを諦めたり、仕方がなかったよね、と受け入れることも大切なことかもしれませんが、自分の娘や姪っ子、孫に対して、自分の人生を生きて欲しいと願うのであれば、受け入れる以外の方法を一緒に考えてみたいと思います。

~「AV 出演強要・『JK ビジネス』等被害防止月間」によせて~

甘い言葉や誰でもできる時給のいいバイトといったお金をチラつかせた罠。

被害者の多くは女性や子どもで、「No!」と言えない 状況に追い込むのは悪意のある大人と無関心。

これはおかしい!と気づくにも、軽視され続けて鈍感になっている人権意識の低い状態では気づくことが遅くなり、気づいた時には被害者になっているかもしれません。

道徳の授業で答えが決まっていたり、いじめの隠蔽、 校則は規律の名の元に、生徒を信用せずガチガチに 縛って上から押さえつける。こんなことが公然と許 され、変だと思っていても、そういうもんだと受け 入れるしかない、声を出せは叩かれる。

どう表面を嘘でコーティングしても、今、目の前に 広がっている世界はそういう世界だということを知 った上で、自己防衛を学んで欲しいと思います。

(みんなでつくる学童 STEMs そふえ) 「STEMz マンガ文庫で検索!] 前回は「今昔物語集」の清水寺の出来た時のお話しをしました。以前にもお話をしましたが、清水寺には時の天皇にだまされて枚方の樟葉の刑された北方民族の「阿弖流為」「母禮」の出したが[2012年4月号]河内一宮の片鉾郡公園の碑と同じ物(阿弖流為、母禮と書かれた碑の石)が清水寺にもあります。是は「阿弖流為、母禮」と書かれた碑が清水寺にもの字だからです。坂上田村麻呂と清水寺とは色々と関係があります。

今回は少し時代が下がった空海の時代について書いてみたいと思います。

空海の事は今昔物語集 巻第十一に「弘法大師宋 に渡りて、天台宗を伝え て帰り来たる語」として、 書かれています。昔から "太閤は秀吉に取られ、

うたかた話 (16) **今昔物語 (5)**

大師は弘法に取られる』と良く言われますが両者とも一種の位を表しているに過ぎません。従って多くの太閤が居り、多くの大師が居られます。空海の大師名は弘法す。二人とも同と言われています。二人ともで最近で第1船で空海が、第2船で第1船で空海が高います。最適にからは一次ですが書籍の借り貸は比叡山で真言宗と、三人とも日本を代表する仏教者です。

「今昔物語集」に依りますと空海は宝亀5年(774年)讃岐国多度郡屏風浦の生まれで父は郡司の佐伯直田公と云われる人でした。母は阿刀大足の娘と云われて居ます。幼名を眞魚と云われています。その外色々と言われていますが本当のところは不明なのが真実です。

延歴11年(792年)18歳の時に京の大学寮に入りました。大学の専攻は明経道で、春秋左氏伝、毛詩、尚書などを学んだと伝えられています。19歳を過ぎた頃から山林での修業に 入ったという事です。山林での修業は吉野や金峰山での修行が伝えられています。「三教指帰」の序文には、空海が阿波の大瀧岳や土佐の室戸岬などで求聞持法を修めた事が記されています。

空海が得度したのは延歴12年20歳の時で、場所は和泉国槙尾山寺で出家したという説と25歳で出家したという説と古くから二つあります。その外入唐直前に31歳の延歴23年(804年)に東大寺戒壇院で得度したとの説が有力視されています。その時から空海という名前

を使っています。

彼が入唐したのは第18次遣唐使で、その時には最澄や橘逸勢も一緒でした。この時に唐にたどり着いたのは第1船と第2船の2艘だけで第3、4船の行方は判りません。嵐で唐の海岸に着いたのは貞元20年(804年)8月10日で福州長渓県赤岸鎮と云う所です、そこで50日間も留め置かれ空海の嘆願書で遣唐使である事が判り長安に入る事が出来ました。

空海はそれから密教の第7祖で有る唐長安青 龍寺の恵果和尚を訪ね、以後半年にわたって師 事する事になりました。その後、伝法阿闍梨位

> の灌頂を受け、「この世の 一切を遍く照らす最上の 者」を意味する遍照金剛 (へんじょうこんごう)の 灌頂名を与えられ、此の名 は空海を尊崇するご… となっています。即ち… で 南無大師遍照金剛。(天

台宗のお祈り時に唱えるご宝号である)……と唱えられています。

仏教には各宗派によりお題目やお念仏などがあり、天台宗は上記の「南無大師遍照金剛」、法華宗は「南無妙法蓮華経」、浄土宗及び浄土真宗東西両本願寺派では「南無阿弥陀仏」の様に色々あります。

その後空海は20年の留学期間を2年に短縮して遣唐使の帰還の船で帰還し大同元年(806年)無事五島列島福江島玉之浦に帰っております。20年の留学を2年で切り上げた為だと思われますが太宰府に数年間滞在する事を余儀なくされました。

その後大同5年に薬子の変が起こり政治的には色々有りましたが、高尾山寺で金剛結縁灌頂を開壇し、最澄とはその頃までは未だ仲の良い仲間でしたが、その後二人は仲違いし、彼は東寺の管長になり、高野山を開く時分には仲違いをしていました。

空海は天台宗を開き高野山にその本拠を置き、 最澄は真言宗を開き京の鬼門の守護として比叡 山を開き、彼の死後其処の戒壇を設けるなど、 二人とも日本の仏教界を二分する程の勢力を持った偉大なる人である事には違いありません。

彼ら二人とも同じ時代に生き、同じように唐に渡ったのも何かの因縁では無いでしょうか。

今回も「今昔物語集」及び Wikipedia のお世 話になりました。 **❷ 小田川徳男**

字五 度メセナひらかた会館にて歌会を行っ枚方では、五行歌ひらかた歌会が、8 連絡先:akkie.toyotaka@gmail.com 感じたことを、

剱や季語などの

がない。 (ごぎょうか) 制限はな または 090-5893-5635 · 自分の おもっ

心と体を守るため 逃げるの 要なこと

空にひろが 輪

キョロキョロする 春の声に 上手くなってる 日よりも

ケキョケキョと

1

が 選

五

行

毅

貢

豊高

なんちゅって農農女

みなさん初めまして。4月から連載記事を頼 まれました、木村洋子(筆名:へそくん)と申 します。

短

タイトルにもあるように、自称農業女子です。 と、言っても「農家」でもないし、農業経営者 でもありません。現在(昨年6月~)某福祉施設

の障害のある仲間のみなさんと 野菜作りのお仕事をしている、 新米スタッフです。

私が「野菜作り」に興味を持 ち、家庭菜園レベルで、ベラン ダのプランターで野菜を作り始 めたのは 10 年くらい前になる けど・(- -;)

安心・安全な野菜ってなにか なぁ~と思い始めたのがあの 10年前の「東日本大震災」。

特に、原発事故での放射能汚 染にかなりの衝撃を受けました。 自分で作るしかない!って。

適当にプランターで野菜を作 ってみたものの、葉っぱばかり が大きく育って、実がほとんど 付かない「ピーマン」とか「ナ ス」とか……。もしかしたら、 「葉物」なら上手く育つかも?

と「小松菜」とか「水菜」とか育ててみても、 今度は全く育たず枯らしてしまう⊜

以前は毎年そんなことの連続でした。(笑)

7年前、とある「放課後等デイサービス」の スタッフとして働き始め、子どもたちとプラン ターで野菜作りをしたり畑で野菜育てたりし始

> めた頃(4年前?)社会人向け 有機農業学校「スモールファー マーズカレッジ | (以下SFC) で、一年間有機農業について学 び、実際に実習農園で野菜も育 て、失敗を重ねながらも収穫の 喜びを知り、今に至るです。

昨年から家の近くで畑を借り ることが出来、現在「なんちゃ って有機農業」を楽しんでいる 今日この頃です。

そんな私のなんちゃってぶり を、毎月少しずつ公表していこ うかと思いますので、どうぞよ ろしくお願いいたします。

時あたかも、コロナ禍で家庭 菜園への興味関心が高まってい るとのこと。皆さんからのご質 問等頂けると幸いです。

(文・写真 へそくん)



空に向かって実が付くから「空豆」

イベント・サークル・ボランティア情報

【参加者募集】 放駅後クラブ「チャレンジ・キッズ」 情報交換・交流会

子どものことで、迷ったときに相談したり、悩みを打ち明けられ¦る場があればいいなぁ……。!

◆日時: 4月28日 (水) 13 時~15 時 (遅刻早退○K、出入り自由)

◆場所:ラポールひらかた4階ミーティングルーム1・2

◆参加費:無料

◆問合せ: c-k@love-dugong.net または、 090-5893-5635 (16 時以降 豊高)

(予定変更の場合もありますので、ご確認願います) 下記ブログにて、随制情報を掲載しています。

http://ameblo.jp/challengekids81573/ (「チャレンジ・キッズ」「アメブロ」で検索してください)

みんなでつくる学校とれぶりんか イラスト部 五六市出店

とれぶりんかのイラスト部メンバーによる似顔絵コーナーです。 2021 年は子ども食堂、子ども劇団、マジック体験など、活動を ググッと広げていきますので、参加してみたいキッズ集まれ!ボ ランティアも随時募集中です!

■日時:4/11(日) 9:00~■会場:岡本町公園(予定)

■連絡先: みんなでつくる学校とれぶりんか 公式 LINE @396zonvg で検索

■参加費用 似顔絵 **800** 円~(ハガキサイズ) その他ミニ原画・ポストカード販売

「彫刻と共に生きる安藤栄作さんと話す」お話し会

[安藤栄作さん紹介]

彫刻家。2011年3月11日津波で、福島県いわき市の自宅、アトリエ、数百点の作品と愛犬も全てが流された。続く原発事故で、東京から新潟、そして奈良県へと避難。原発賠償関西訴訟の原告となっている。

制作できるところがない。公的な支援では始まらない、彫刻家としての活動です。

『美術とは創作とは一体何でしょう。それは、一人の人間の中で起きる副反応のようなものかもしれません。そしてその反応は一個人にとどまらず下界に流れ出て他者にも共鳴共振を起こすのかもしれません』『光のような奇跡 お話できたらと思っています』

●日時: 4月29日(休) 13:00~15:30

●場所:ハーブティールーム「オリーブガーデン」 (阪急電車・淡路駅より歩5分) 要予約・5~6名限定 Zoomにても参加できます。

●参加費:ティールームのお茶代ワンドリンク(別料金でランチ もあり) 後程カンパお願いします。

●問合せ・申込み先:tenka1600wakeme@gmail.com (山下)

第6回とっておきの音楽祭in ひらかた

~みんなちがってみんないい~

仙台を発祥に障がいのあるなしに関係なく誰もが参加し楽しむこ とのできる音楽祭です。音楽祭のフィナーレは、みんなでテーマ ソング「オハイエ」を大合唱します。

ドローン体験や、手作り作品(ビーズ作品・さをり織りなど)、無 農薬野菜の販売や飲食もあります。

◆日時:2021年5月16日(日)10:20~16:20

◆場所:①ニッペパーク岡東中央 ②ビオルネ正面玄関前

◆参加費・観覧:無料

◆主催:とっておきの音楽祭 in ひらかた実行委員会

TEL 090-1597-9784

URL http://totteoki-hirakata.com/
email

totteokino.ongakusai.hirakata.@gmail.com ◎ボランティア募集中です!

一緒に音楽祭を作り上げていきませんか?

《お肌に優しい石鹸作りのワークショップ》

アトピー性皮膚炎の娘の為に作り続けている手作り石けん。 我が家のレシピに、ヨモギや紫根、小豆等、お好きな材料をお選 びいただきます。

お茶やお菓子で雑談もしながら、ちょっとゆったりした時間になると思います。

注) 苛性ソーダを使いますので、お子さん連れの参加はご遠慮く ださい。

◆日時: 4月22日(木) 12:00~14:30頃

◆出来上がりは、600 グラム。

使い方にもよりますが、3ヶ月~半年ぐらい使えます。

◆定員 5名

◆参加費(材料費込み) 3500円

◆持ち物 使い捨てマスク エプロン 牛乳パック 1~2 (解体しないままのもの) タオル二枚 保温袋 (牛乳パック一本分入るもの) 又は発泡スチロール

◆お車でお越しの方 3台まで駐車可能。

エルベコート枚方上之町 1階

電車でお越しの方は、京阪枚方公園駅まで迎えに行くことが可能です。(徒歩でも駅から10分程。)

◆枚方市枚方上之町 11-29

特定非営利活動法人たゆらぎ フリースペース 《申し込み先》 080-3837-8035 (みっきい 井村) なるべくショートメールへ

● 新型コロナウイルス感染防止のために、催しが中止・延期になる可能性があります。主催者にお問い合わせください。●



応援ありがとうございます♪

LIP応援団

仲澤孝宣さん

LIP会計報告(前号以降)

金額(円)	内容
18, 601	前 号 から繰り越し
2, 221	応援団寄付
3, 000	機関紙コレクション参加賞
8, 500	広 告 代
▼ 420	郵送代
▼ 500	3月ロッカ一代
▼ 4, 320	3月 号 印刷代
27, 082	計 (次号へ繰り越し)

求人~正規職員・パート募集

- 職種:生活支援員(パートは月に2回~応相談)
- ① 7:00~16:00 (休憩60分)
- ② 13:00~22:00 (休憩 60 分)
- ③ 夜勤 15:00~9:00 (休憩 240 分) シフト制 ※詳細はホームページをご覧ください。
- ★ 京阪枚方公園駅徒歩10分(枚方市上之町)
- ★ 問合せ ショートステイ みっきぃ

TEL 090-9167-7187 HP https://tayuragi.com/

ファミリー子育て何でもダイヤル

フリーアクセス: 0120-928-238 または: 06-6585-9287 (毎週水曜日 10:30~20:00)

誰かとおしゃべりがしたい、話がしたいなぁと思っている人 もちろん悩んでいることも 電話でお話ししませんか 名前、住所など匿名です 名乗らなくていいです 切りたいときは、いつでも切れる電話です 秘密は守ります

(公社)子ども情報研究センター http://www.kojoken.jp

2020年12月1日(障がい者用)グループホーム "ミライエ"新規開設!入所者募集中!

18 歳から 65 歳までの知的または精神的障がいをお持ちの女性を募集。

新築6年目の一戸建て。4部屋あります。

₩ 場所:枚方市茄子作北町

♥ TEL: 080-4945-8051 までご連絡を!

イラスト 表紙/裏表紙:平井由恵

■巣ごもりや在宅ワークが多くなり、自宅内で過ごすことが増えた。そのおかけで還暦を機に始めた趣味の電子工作も少しずつ進展し、ここしばらく電光掲示板作製にハマっている。ネットで探した先人の足跡をだどり、四苦ハ苦しながら、とりあえず写真のようなものができた。

表示する文字もスマホから変更できるし、ニュースも自動で取得して流せる。しかも安い。2000円も出せば買えてしまう端末M5StickC使用。

あとはこれをもっと大きいディスプレイに表示させるようにすれば、市内某所で使ってもらえることになっている。 まだまだ先の見えないコロナ禍なので、ゆっくりと工作を楽しませてもらおう。(w)



■LIPは、市民が書き、市民が読む地域密着型情様低です。 あなたも紙面に登場してみませんか♪

