

結び

musubi

9

2024 September
No.162

特集

農福連携で支え合う
地域の農業と福祉



農福連携で支え合う 地域の農業と福祉

農家が福祉事業所と連携し、障がい者が農作業を通じて社会参加を果たす「農福連携」の動きが注目されています。今回の特集は、蓬田村で農家と障がい者が協力してトマトを生産する現場を取材しました。



久慈さんのトマト栽培ハウス

注目を集める農福連携

農業と福祉を結びつけ、農家と障がい者の双方に多くの利点をもたらす農福連携は、地域社会の中で障がい者が自分の能力を活かし、生きがいを見つける場を提供します。一方で、高齢化や人手不足に悩む農家にとっても、労働力の確保や地域農業の活性化、さらには社会貢献に寄与する活動として注目を集めています。

農福連携には、福祉事業所に農作業を委託する「作業委託型」、農家と障がい者が直接契約する「直接雇用型」、福祉事業所が自ら農業事業を行う「農業参入型」の3つのパターンがあります。JA青森管内の蓬田村では、トマト農家と福祉事業所が「作業委託型」で連携し、障がい者が生産作業の一部を担っています。

トマト農家・久慈さんの委託事例

蓬田村でミニトマトやタマネギ、米の生産を行っている久慈健太さんとさやかさん夫妻は、村内の福祉事業所「希望」蓬田に4年前から作業を委託しています。

「事業所の職員だった先輩の紹介がきっかけです。先輩から『希望』蓬田の利用者さんたちは器用だと聞いていたので不安はありませんでした。丁寧な仕事ぶりで、トマトの傷やヘタ取れによく気づきまし、指示通り作業してくれます」

久慈さんはミニトマトのパック詰めとビニールハウス内での葉かき作業を依頼していますが、作



細い畝の間を移動しながら収穫。かごがいっぱいになったらトラックに積む



パック詰めの工程は、計量、検品、パック詰めと細分化され、それぞれが無理なく担当できるよう工夫されている



「希望」蓬田の利用者さんが行う葉かき作業。「膝下の葉を取る」など分かりやすい指示を心がけている



業指示などのコミュニケーションはどのようにしているのでしょうか。

「事業所の職員さんが必ず同行し、仕事の指示を利用者さんに伝えてくれます。職員さんが一緒にいてくれるので、葉かき作業では彼らにハウス一棟を任せて自分は隣のハウスで作業することもできます」

支払う工賃（給料）はどのように取り決めるのでしょうか、また、規定などはあるのでしょうか。

「現場での農作業は健常者と同じ最低賃金で契約しています。一方でパック詰めは一箱いくらの出来高制で、こちらは価格交渉をして決めました」パック詰め作業は、久慈さんが事業所に届けたトマトを「希望」蓬田の利用者さんが検品・パック詰めし、夕方には段ボールおよそ40箱分が出来上がっています。

「パック詰めを自分たちだけで行うと、収穫を終えてから夜遅くまで仕事をすることになります。『希望』蓬田の皆さんのが作業を担ってくれるようになつてからは残業がなくなり、本当に助かっています」妻のさやかさんも子供と一緒に過ごす時間が増えたと笑顔を見せます。



規定のグラム数でパック詰めて段ボールへ。この日は他の農家からの依頼も合わせて段ボール90箱分を作った



検品ではじかれたミニトマト。
「慣れた作業は速いです」と
三浦所長

社会の一員として 働く機会を得ること

久慈さんから委託を受けている「障害者就労継続支援（B型）事業所『希望』蓬田」は、一般企業での就労が難しい障がい者に対し、支援を受けながら自分の能力に合わせた働く機会を提供して

います。現在の利用者は11名。そのうち数名は、村の施設清掃や工場で作業を行いますが、外での活動が難しい方もいます。トマトのパック詰めは事業所内で行うため、そうした利用者さんも仕事ができる利点があります。

「仕事を通じて社会に貢献しているという実感が得られ、工賃（給料）も支

収穫したミニトマト。この後はパック詰め作業が待っている



検品のチェック項目や指定のグラム数などを図解付きで掲示

「トマトを事業所に持っていくと、皆さん、待ってました！と迎えてくれる」と嬉しそうに語る久慈さん。利用者さんはたちの丁寧な働きぶりに、収穫後の煙じまい作業も依頼しようか検討中です。障がいのある方々と力を合わせる

払われます。トマトのパック詰めは、食品を扱っているという誇りとやりがいを感じられる人気の作業です」と所長の三浦さん。利用者たちが責任感を持って作業する姿から、社会参加感が得られます。「希望」蓬田では、県が推進する農家と福祉事業所をつなぐプロジェクトを契機に農作業を受託し、現在では地元農家から直接問い合わせが来るまでになりました。

ことで、仕事がより効率的に進むようになりました。地域の人材を活かす農福連携の取り組みが今後も広がることで農業と福祉の双方の発展が期待されます。

JAの窓口紹介

就農を考えている方、働き手を求めている農家さんはぜひ一度ご相談ください。

あおもり就農サポートセンター

農業移住・新規就農を希望する方や、すでに新規就農者として営農に当っている農業者の窓口となり、情報提供や巡回指導等を行います。

TEL 017-752-6445 (青森市大字平新田字池上11-14)

無料職業紹介所

農業労働力の確保が必要なJA組合員と求職者（働き手）のマッチングを手助けしています。

TEL 0172-62-4111(代) (JA青森浪岡支店内)



久慈健太さんとさやかさん

事業レポート

REPORT



会場の様子



IHクッキングヒーターの使用説明



使用した新鮮な野菜



皆で協力して頑張りました



完成したタコライス

おやこの食育活動教室

●とき／2024年7月20日(土)
●場所／東北電力よりそうキッチン
スタジオ e-T.O(イート)

東北電力×食生活改善推進委員会×JA青森の共催イベント「おやこの食育活動教室」が開催されました。

イベントには小学生とその保護者6組が参加し、JA青森が提供した新鮮な野菜などを使用しながら、親子で協力して料理を楽しみました。メインメニューのタコライスでは玉ねぎを細かく切る作業があり、子どもたちは目にしめるのを我慢しながら一生懸命取り組んでいました。また、蓬田産トマトと県産野菜を使用したサラダ、コーンスープ、デザートにはブルーベリーをトッピングしたフルーツ寒天も作りました。料理を実食した参加者からは、「野菜の栄養がたっぷりでおいしかった」との感想が聞かれ、自分たちで調理する楽しさを学ぶ貴重な時間となりました。



出荷者大会の様子



関連商品の紹介



優良出荷者の表彰

大会後の懇親会の様子

令和6年度りんご出荷者大会

●とき／2024年7月23日(火)
●場所／東部りんごセンター

令和6年度りんご出荷者大会が開催され、生産者72名、来賓23名、JA青森役員9名が参加しました。

大会が始まる前には、JA青森りんご推進指導課の工藤課長による「マメコバチの管理について」の講演が行われました。

開会にあたり、JA青森鹿内克之組合長が「まもなく本年産の収穫が始まるので、今大会が出荷者にとって良い大会になってくれ



横山副市長のご祝辞
工藤課長による講演

ると嬉しい」と挨拶し、青森市の横山副市長から大会へ向けて祝辞が贈られました。会場では高品質なりんごを生産した優良出荷者の表彰が行われ、浪岡地区の生産者7名がその功績を称えられました。大会は盛況のうちに無事終了し、懇親会では参加者たちがりんごの収穫時期に向けて親睦を深めていました。

JA共済の地域貢献活動



第8回

浪岡支店農協祭り

こちらではJA共済の
地域貢献活動事業を利用して行われたイベントをご紹介します。

●とき／2024年8月17日(土)
●場所／浪岡営農センター



ミニトークショー



浪岡中学校吹奏楽部の演奏



会場の様子



ミニライブ

J A青森浪岡支店農協まつり実行委員会は、組合員や地域住民への日頃の感謝を伝え、五穀豊穣を祈願する「農協まつり」を開催。地域の親睦を深めるイベントに多くの来場者が集まりました。

オープニングでは、青森市立浪岡中学校吹奏楽部が元気あふれる演奏を披露し、会場を大いに盛り上げました。また、会場ではRABラジオでおなじみの青山良平さんとRABアナウンサーの小山内碧さんによるミニトークショーや、県内ゆかりの3組のアーティストによるミニライブ、市場や各メーカーから提供された豪華賞品が当たるお楽しみ抽選会も行われ、笑顔あふれるイベントとなりました。



田中正輝専務から「ちゃぐりん」を受け取る代表児童

家の光協会が発行する「ちゃぐりん」を、青森市立千刈小学校の5年生47名に進呈しました。ちゃぐりんは、農業・食べること・自然・命の大切さを伝えることをテーマに作られた児童雑誌で、今回はJA青森管内の対象小学校14校に合計604冊を贈りました。

児童にちゃぐりんを手渡したJA青森田中正輝専務は、「ちゃぐりんを夏休みの自由研究に役立てて、2学期も元気に頑張ってほしい」と激励しました。



ちゃぐりん進呈式

●とき／2024年7月12日(金)
●場所／青森市立千刈小学校



の協賛は
今年で2
回目とな
ります。

天候に恵まれた今大会では、中高生を中心に16チームが参加し、例年以上の盛り上がりを見せました。参加者には蓬田村の特産品などがプレゼントされました。JA青森

第21回よもぎた玉松ビーチバレー大会

●とき／2024年7月21日(日)
●場所／蓬田村玉松海水浴場
特設コート

職員も参加者と一緒にレインボーボール体操を体験



J A共済ヘルスアップ講座が開催され、元気に笑顔で暮らすための講演やヘルスチェック、健康的な笑いのイベントが行われました。JA青森管内からは75名が参加し、今年で7回目の開催となります。

J A共済ヘルスアップ講座

●とき／2024年7月10日(水)
●場所／プラザマリュウ五所川原

モスバーガー 産直野菜フェスタ開催

●とき／2024年7月25日(木)
場所／蓬田村中沢地区

7月26日～7月28日の3日間、青森県内のモスバーガー各店で「産直野菜フェスタ」が開催されました。このイベントでは、青森県産のトマトを使用した限定商品が県内店舗で販売され、「JA青森トマト部会東つながる支部」のトマトが使用されました。イベント前日には、県内13店舗のモスバーガースタッフやオーナー11名が同支部のほ場に集まり、トマトの収穫を体験しました。その後、蓬田村選果場内でイベント用の3日分のトマトの引き渡しが行われました。この取り組みは今回で7回目となり、店舗スタッフたちは生産者と情報交換しながら交流を深めていました。



お盆向け 切り花の直売市

●とき／2024年8月11日(日)・12日(月)
場所／JA青森あすなる農業センター倉庫

毎年恒例の人気イベント「お盆向け切り花の直売市」が開催され、販売開始時刻前から大勢の人で賑わいました。今年は混雑対策として、一回に入場できる人数を30人ずつに制限して行われました。地元の花き農家が生産した新鮮な花束はすべて400円で販売され、買い物客は組み合わせを考えながら切り花を選んでいました。



女性部南地域女性部の活動

女性部 南地域女性部 ミニ運動会

●とき／2024年7月30日(火)
場所／青森市浪岡体育館

21名が参加したミニ運動会では、くじ引きで組分けを行った後、7種目に挑戦しました。休憩時には浪岡地区の特産品であるバサラコーンを味わいながら、最後まで全力で競技に取り組んでいました。



ベトナム人作業員と 交流会

●とき／2024年7月19日(金)
場所／東部りんごセンター

選果作業などをを行うベトナム人作業員と地域住民が積極的にコミュニケーションを取り、言葉や文化の違いを互いに理解し合うことを目的とした交流会が開催されました。



購買部からお知らせ



1. 農薬の返品はお早めに！

前年購入分等は返品対応出来かねる場合がありますので、余ったものは10月31日までに返品をお願いします。

2. 農協全国商品券は令和6年10月1日以降、JA青森では使用できませんので悪しからずご了承ください。

第15回 JA秋まつり

皆様のご来場、お待ちしております！

- ・新鮮な農産物、加工品の販売
- ・女性部のかけそば販売（数量限定）
- ・だいこん収穫体験※予定

など



令和6年10月26日(土) 9:00~14:00

場所：JA青森 羽白野菜集出荷施設（JA青森あすなろ直売センターの後方）

特別企画
先着
500名様
来場者プレゼント

- ・県産パックご飯
(青天の霹靂・はれわたり・まっしぐら)
- ・あおもり海道新そばロールケーキ(カット)



第14回秋まつりの様子▲

主催 青森農業協同組合

協賛 あおもり海道そばブランド推進協議会
東青の味加工産直ネットワーク

【問い合わせ先】

JA青森あすなろ営農センター
青森市羽白字富田190-4 TEL017-763-2017

青森市ふれあい農園

職員・管理人募集要項

農園職員募集要項

勤務時間／8:30～17:00(昼休憩1時間)
勤務日／月平均20日程度(シフト制)
月給／138,000円(令和6年8月現在)
有給休暇／初年度10日有
業務内容／青森市ふれあい農園内での加工体験指導、事務、電話対応、清掃等

農園管理人募集要項

勤務時間／8:30～16:30(昼休憩1時間)
勤務日／月平均10日程度(4/15～11/10)
日給／7,500円
有給休暇／初年度10日有
業務内容／青森市ふれあい農園内の管理
農園利用者への簡易な栽培指導等
必要要項／トラクター、農機具運転可
(草刈り機は持参)

担当:沼田、佐藤、小山
TEL017-761-3082

青森農協女性部主催

親子de米粉の作りこみ

12月7日(土)

午前の部 10時～12時
午後の部 13時30分～15時30分

場所：アピオ青森 調理実習室(現地集合・現地解散)

講師：金澤さん(カンバーニュ)

募集人数：各部10組

(親子連れ・1名参加も1組と数える)・エプロン・三角巾

参加料金：1組 500円

連絡先▶▶

締切：11月25日(月)

営農経済本部 営農販売部 女性部担当まで

〒030-0931 青森市大字平新田字池上11-14

TEL: 017-726-2211 FAX: 017-726-2657

JA青森 売却物件

(令和6年8月1日現在)

**資産管理
No.2**


物件名	奥内敷地	価 格	417万円⇒410万円
所在地	青森市奥内字宮田1-31他	総面積	土地 662.19m ² 建物 —

**資産管理
No.1**


物件名	しめじセンター	価 格	620万円⇒606万円
所在地	青森市飛鳥字福浦7-2	総面積	土地 1996.36m ² 建物 —

**資産管理
No.11**


物件名	旧平館支店	価 格	468万円
所在地	東津軽郡外ヶ浜町字平館 根岸湯の沢3-8	総面積	土地 2542.95m ² 建物 623.28m ²

**資産管理
No.7**


物件名	旧後潟給油所	価 格	203万円
所在地	青森市小橋字田川57	総面積	土地 2035.49m ² 建物 181.50m ²

**資産管理
No.15**


物件名	旧北支店	価 格	325万円⇒304万円
所在地	青森市奥内字宮田483-1	総面積	土地 702.27m ² 建物 —

**資産管理
No.13**


物件名	旧今別給油所	価 格	498万円
所在地	東津軽郡今別町浜名字 中宇田1-26	総面積	土地 1188.57m ² 建物 —

**資産管理
No.18**


物件名	旧蟹田自動車農機整備センター	価 格	2,100万円⇒2,000万円
所在地	東津軽郡外ヶ浜町字蟹田 中師宮本71-1	総面積	土地 4671.60m ² 建物 1466.10m ²

1.売却条件

- ・土地については、登記面積とし、建物等を含めて現状の姿での売却となります。なお、分割での売却はいたしません。
- ・不動産業者の仲介手数料及び所有権移転に伴う費用等は、買受者負担となります。
- ・物件の価格交渉に応じます。

2.申込方法

希望者は、本店総務部備え付けの「不動産購入申込書」にて、本店総務部へお申し込みください。

3.申込期限

毎月20日

お問合
わせ先

JA青森 総務部管理課

TEL017-763-1035 FAX017-788-0281

K o n g e t s u n o r e s h i p i

おいもとチーズのトースト

1人分●エネルギー 298kcal ●塩分0.7g ●調理時間30分

調理のポイント

- ・さつまいもは漬しやすいように軟らかく煮て温かいうちに漬す。
- ・マスカルポーネとさつまいもを混ぜすぎないことで味の変化を楽しむことができます。

さつまいもをペーストにして、塩味が少なくクリームのような味わいのマスカルポーネと合わせることでスイーツにも料理にも使うことができてアレンジが幅広いです。

食物栄養学科2年
東 心羽さん



材料（1人分）

食パン	6枚切り 1枚 (60g)
さつまいも	50g
マスカルポーネチーズ	20g
砂糖	大さじ1弱 (8g)

作り方

- ①さつまいもは洗って皮をむき、小さく切る。
- ②鍋にさつまいもと塩を少しこみ入れてゆでる。
- ③柔らかくなったら取り出して水分を切る。
- ④さつまいもを漬してマスカルポーネと砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑤食パンに④をまんべんなく塗りオーブントースターで5分焼く。

※さつまいもペーストのアレンジ例



カナッペ



三角春巻き

クラッカーにペーストを塗り、お好きな食材をのせるだけ！

5cm幅に切った春巻きの皮にベーコンを重ね、ペーストを巻いて揚げる。

K o n g e t s u n o r e s h i p i

かぼちゃと大豆の煮物

2人分●エネルギー 198kcal ●塩分1.3g ●調理時間40分

調理のポイント

- ・かぼちゃの煮物にがんもどきと大豆が入っているので満足感があり、不足しがちなたんぱく質を摂ることができます。
- ・かぼちゃは皮を上にして煮ることで煮崩れを防げます。
- ・がんもどきをしっかりと油抜きすることで、味がよく染みこみます。

かぼちゃがメインなので、匂を感じながら作っていただけだと嬉しいです！子どもから大人まで好きなほっこりする味付けになっているのでたくさん作ってみてください！

食物栄養学科2年
神 菜々実さん



材料（2人分）

かぼちゃ	120g
がんもどき	2個 (40g)
大豆水煮	大さじ1 (15g)
水	カップ1 (200ml)
砂糖	大さじ1/2弱 (4g)
しょうゆ	大さじ1/2弱 (8g)
みりん	大さじ1/2弱 (8g)
塩	少々

作り方

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、3cm角に切る。
- ②がんもどきは熱湯をかけて油抜きをし、水気を切っておく。
- ③大豆水煮はザルにあけ、水気を切っておく。
- ④鍋に煮汁の材料を入れて煮立て、弱めの中火でかぼちゃを10分程煮る。（コトコト静かに煮立つが、かぼやは動かないくらいが目安。時々箸でそっと混ぜるとよい。）
- ⑤かぼちゃが柔らかくなったら、がんもどきと大豆を入れて煮る。
- ⑥最後に味をみて、塩で調節して完成。



Restaurant & Café 小さなトマト



旬のパルフェ



カレー&キッシュ



店内は落ち着いた雰囲気

真っ赤な外壁にトマト印の看板が特徴的なレストラン「小さなトマト」は、旬の食材を楽しむことができるお店です。店名には“小さな箱から大きな箱へとお店を育てたい”という思いが込められており、2022年11月にオープンしました。

ランチメニューは、4種類のメインディッシュと2種類のサイドメニューから選べ、その日の気分に合わせて自由に組み合わせることができます。また、お子様連れでも楽しめるように、お子様ランチや小上がり席も用意されています。

イタリアンの経験が豊富なオーナーシェフの佐藤陽彦さんは、トマトにもこだわっており、自身が美味しいと感じた地元産のトマトを使用しているそうです。気軽に入れて旬の食材が味わえる“町の洋食屋さん”として続けていきたいと話してくれました。



スズキのソテーとトマトとズッキーニのグラチネ



気まぐれパスタ&サラダ



Restaurant & Café 小さなトマト

青森市浜田豊田118-1

TEL: 090-3113-0680

営業時間: ランチ11:00-15:00・ディナー 完全予約制

定休日: 月曜日、その他不定休 駐車場: 有



詳しくはInstagramで!

理事会 だより

定例理事会

日時：令和6年6月27日(木) 午後1時30分

場所：青森農業協同組合 営農経済本部2階大会議室

●提出議案

- 議案第1号 固定資産の取得について
- 議案第2号 職員給与規程の一部変更について
- 議案第3号 委員会規程の一部変更について
- 議案第4号 理事との契約について
(令和6年産米出荷契約金の支払い)
- 議案題5号 参事の選任について



定例理事会

日時：令和6年7月26日(金) 午後1時30分

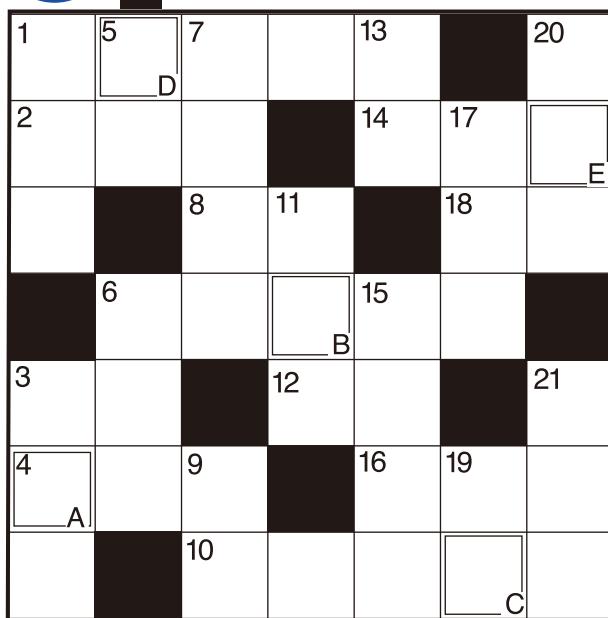
場所：青森農業協同組合 営農経済本部2階大会議室

●提出議案

- 議案第1号 農林中央金庫への増資について
- 議案第2号 情報系端末の入れ替えについて
- 議案第3号 共済規程の一部変更について
- 議案第4号 業務の運営に関する規程の一部変更について
- 議案第5号 個人情報適正管理規程の一部変更について
- 議案第6号 令和7年度用肥料・農薬奨励措置について
- 議案第7号 令和5年度ディスクロージャー誌について
- 議案第8号 遊休資産の処分価格設定について
- 議案第9号 令和5年度決算監査監査回答について
- 議案第10号 理事とのりんご委託契約（令和6年産予約金支払い）について
- 議案第11号 理事に対する貸付の承認について
- 議案第12号 貸倒損失処理について

JA青森の概要

●正組合員数／6,704名 ●准組合員数／6,159名 ●出資金／2,081,626,000円 ●役員数／22名 ●職員数／179名



→ ヨコのカギ

- 1 9月2日は——の日。ハズレくじ対象の抽選もあります
- 2 ドミソとかドファラとか
- 3 握りずしを数えるときに使う言葉
- 4 ミョウガはこの部分や若い茎を食べます
- 5 前身は江戸です
- 6 敬老の日に——へ日本酒を贈った
- 7 素晴らしい考え方のこと
- 8 南の島に似合う植物
- 9 —手振りを交えて説明した
- 10 急須のお茶を注ぎます
- 11 ノブを持ってあけます

↓ タテのカギ

- 1 わらなどで編んで米や炭を詰めます
- 3 「」や()のこと
- 5 長く連れ添った夫婦は似てくるとか
- 7 からすみはボラなどの——を加工したもの
- 9 食パンのふちの部分
- 11 箭に強く息を送り込んで矢を飛ばします
- 13 派手なところはありません
- 15 明日の授業に備えて——をした
- 17 房で売られる果物
- 19 神の起こした洪水を箱舟で乗り越えました
- 20 天竺牡丹(てんじくぼたん)とも呼ばれるキク科の花
- 21 一時的に寝ること

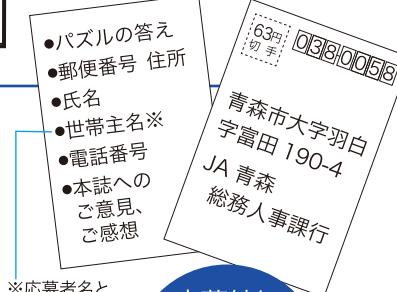
クロスワードパズルの応募方法

9月号のプレゼント

はとや製菓
「青森さんのやさしいスープ2個・
のつけ丼茶漬けセット」



※当選発表は11月号



※応募者名と
世帯主名が
違う場合に
お書きください。

応募締切
10/11

頂いた個人情報は「読者の声」「当選者の商品発送」のみ使用させていただきます。
ハガキ又はFAX.017-788-0281でご応募ください。

7月号の答え

A サ
B ル
C ス
D ベ
E リ

7月号当選者

長谷川 真由美さん、伊藤 美和さん
櫻田 幸一さん、猪股 歳子さん
高森 ヒロ子さん、古畑 幸子さん

7月号の
景品 「いのししチヨリゾー40g3本入」
(奥津軽いのし牧場)

JA青森読者のひろば 読者の声

たくさんの投稿ありがとうございます! 皆様の声、どんどんお聞かせください!

私は家庭菜園を少しずつしています。2、3日前にジャガイモを掘ってみたら、ピンポン玉のような物ばかりでした。肥料も土寄せましたがだめでした。農家のひとたちは良くやりますね、大変だけど頑張ってください。
(青森市 小山内 ケイさん)

スマート農業について、興味をもち、楽しく読みました。
おいしそうなサラダのレシピも作ってみようと思います。
(青森市 蟻崎 敦子さん)



表紙の写真が好きです。
新しい管理システム、スゴイです!
(青森市 嶋海 稔さん)

風土 FOOD のコーナー、気になった店へ足を運んでいます。いつも楽しみにチェックしております。
(青森市 片岡 路子さん)



「読者の声」大募集!

広報誌JA青森を読んでの感想、日頃感じていること、農業への熱い思いなどを、右記「広報誌JA青森」編集部宛てまでお送りください。

※皆様からいただいた「読者の声」は、広報誌に掲載させていただく可能性があります。お送りいただいた方は、応募者氏名のほか、ペンネームやイニシャル希望であればそちらもご記入ください。

「読者の声」あて先

〒038-0058 青森市大字羽白字富田190番地4
JA青森 総務人事課 行 FAXの場合 017-788-0281

Facebookやホームページでは、JA青森の最新情報が入手可能です。
右のQRコードを読み込むだけですので、是非お試しください!
Facebookのフォローや「いいね!」もお待ちしています♪



JA
青森
ホームページ

