

秋葉区産業祭

採れたての新鮮な農産物や特産品がそろそろ、2つの「産業祭」。
新米が当たる抽選会やもちつき大会など、豊富なイベントでお待ちしています。食べ物いっぱい、楽しさいっぱいのお祭り、秋を満喫しませんか。
問い合わせ 産業振興課 農業企画担当(☎25-5337)

新津みのりの収穫祭

日時 10月19日(土) 午前9時～午後2時
会場 道の駅 花夢里にいつ



- もちつき大会
- ポン菓子の実演
- 特産農産物の試食・販売
- 野菜料理の販売
- 買い物1,000円で1回できるガラポン大抽選会 ほか



小須戸産地大感謝祭

日時 10月26日(土) 午前9時～午後3時
会場 花とみどりのシンボルゾーン うららこすど



- もちつき大会
- 野菜つめ放題(1袋100円)
- オリジナル加工品販売
- 会場内のスタンプラリーをクリアしてガラポン大抽選会 ほか

交通情報

10月26日 区バスをご利用ください

新津駅から会場の「うららこすど」へお越しの際は区バスが便利です。時刻表・停留所は秋葉区ホームページでも確認できます。



- うららこすど行(新津駅東口発) 9:25 発、13:20 発
- うららこすど行(新津駅西口発) 11:05 発
- 新津駅西口行(うららこすど発) 10:20 発、14:15 発
- 新津駅東口行(うららこすど発) 11:34 発、15:29 発

11月9日(土)FC岐阜戦は秋葉区民招待デー!

© 1997 A.N. INC.

ホームゲームに秋葉区民を無料招待

試合 アルビレックス新潟 VS FC岐阜
日時 11月9日(土)午後2時キックオフ(開門 正午)
会場 デンカビッグスワンスタジアム(中央区清五郎)

※車で来場する場合は、1台1,100円(税込、前売価格)の駐車券が必要です。事前にコンビニエンスストアなどの自動発券機でお買い求めください。

対象 秋葉区在住・在勤・在学の人
問い合わせ アルビレックス新潟(☎025-282-0011)
※土日祝日を除く10:00～18:00

★チケット申込方法

①本紙(あきは区役所だより)を持参
「あきは区役所だより」第300号(令和元年10月6日発行・コピー不可)と、同行者全員の秋葉区在住・在勤・在学を確認できるもの(運転免許証、健康保険証、学生証など)を、試合当日 午前11時以降に会場のEゲート前広場「チケットセンター」にお持ちください。
※本紙1部につき2枚までチケットをプレゼント

②インターネットで申し込み
11月4日(月・振休)までに、アルビレックス新潟ホームページ(右の二次元コード)から必要事項を入力してください。
11月5日(火)に、招待チケットの申し込み方法を、メールで配信します。

Akihaで笑顔 健康レストランプロジェクト 健康レストラン講習会

日時 ①10月30日(水) ②11月14日(木)
各日 午後2時半～4時(受付は午後2時から)

会場 新津地域交流センター3階

内容 講話「大麦を食べよう～健康維持への効果～」、健康メニューの試食 など
※①②とも内容は同じです

講師 伊藤満敏さん(新潟薬科大学副学長)

定員 各日先着30人

申し込み 10月9日(水)～21日(月)に健康福祉課 健康増進係(☎25-5685)

「健康を願う気持ち」「健康から生まれる笑顔」をキーワードに、「食」から始まる健康を区民の皆さんにお届けするものです。秋葉区は、血糖値が高い人の割合が他区と比べて高いことから、新潟薬科大学や登録店と連携して「野菜や大麦を使った健康料理」の提供や、「野菜・大麦の販売」などを行っています。

「健康レストラン登録店一覧」※登録店は随時募集中!

店名	登録内容
アクティブビーンズ	●●◆
アメリカンカフェ ウィンズ	●◆
うめやんKitchen	●
うららこすど カフェふらっと	●●★(野菜)◆
お食事ごや	●
お弁当のあいだ	◆
割烹 井浦	●●◆
割烹 一楽	●◆
割烹 小熊	●◆
割烹 樹形屋	●●◆
カフェ・ド・オテント	●●◆
コトイロキッチン	●●◆
珈琲倶楽部 新津店	●◆
コレッテ	★(大麦)◆
サンカントピュール	●●◆
中国菜館 飛鳥	●●◆
中華そばふじの 新津店	●◆
にいつフードセンター	★(野菜)◆
ニコニコキッチン 新津店	◆
ハイランク食堂	◆
原信 新津店	★(野菜)
やき肉小太郎	●
和風スナック ジュン	●◆
農産物直売所 新鮮組	★(野菜)◆
農家の店	★(野菜)◆
ベジランドにいつ	★(野菜・大麦)◆
子ども食堂 秋葉かけはし	●●◆
庄や新津駅前店	●◆
AMG kitchen	●◆
温泉カフェわかば	●★(大麦)
秋葉温泉 花水	●●
フローラあさひ	★(野菜・大麦)◆
酒井商店	★(野菜・大麦)◆
シタックスコントロールフード サービス(株) 新潟薬科大学店	◆

●野菜たっぷりメニュー ●大麦を使ったメニュー ●プチヴェールを使ったメニュー
★野菜・大麦・プチヴェールの販売 ◆チラシ・ポスター掲示協力

健康・福祉ガイド

妊娠・出産・子育て

健康福祉課健康増進係 ☎25-5685

安産教室 ※要申し込み

時間 1回目 午後1時半～3時45分
2回目 午後6時半～8時45分
(受付は開始15分前から)

会場 新津健康センター1階 母子保健室

定員 18組

対象	1回目	2回目
2月～3月出産予定の人	10/24(木)	11/28(木)
4月～5月出産予定の人	12/26(木)	1/23(木)

各種検診案内

健康福祉課健康増進係 ☎25-5686

乳がんマンモグラフィ集団検診日程

※要申し込み

検診日	受付時間	会場	定員	予約開始日
11/13(水)	①② ③④	新津健康センター	124人	10/13(日)
11/28(木)	①②			10/27(日)

受付時間 ①午前9時半～10時半
②10時半～11時半 ③午後1時半～2時半
④午後2時半～3時半

申し込み 市役所コールセンター ☎025-243-4894

1人で悩んでいませんか?

認知症介護者のつどい

日時 10月10日(木) 午後1時半～3時
会場 新津健康センター3階

介護している人が集まって、日々の悩みや苦勞など、介護のコツを話し合う場です。※申し込み不要

参加費 200円(お茶代など)
問い合わせ 末武さん ☎24-6496

※地域包括支援センター(にいつ日宝町、新津、こすど)が運営に協力しています

健康づくり

健康福祉課健康増進係 ☎25-5686

半日1回でよくわかる!

健康ミニ教室 ※要申し込み

日時 10月15日(火)午前9時半～11時半
(受付は午前9時15分～9時25分)

会場 秋葉区総合体育館 研修室

定員 先着20人

内容 よくわかる検査値の見方の話、すぐに役立つ食事・運動の話と実践

持ち物 健康診断の結果、筆記用具、内ばき、飲み物

申し込み期限 10月10日(木)
※にいがた未来ポイント対象事業

笑顔健康クッキング ※要申し込み

開催日	会場	申し込み期間
11/6(水)	荻川コミュニティセンター	10/9(水)～10/30(水)

時間 午前9時半～午後0時半
(受付は午前9時15分から)

内容 講話と調理実習

テーマ 筋肉を元気に! 簡単クッキング

定員 先着20人
参加費 400円
持ち物 エプロン、三角きん、ふきん、台ふきん

※にいがた未来ポイント対象事業

(主催) NPO法人あきはあすなる会

家族が元気になるために～語り合いの場

日時 10月19日(土) 午後2時～4時
※毎月第3土曜開催

会場 新津健康センター2階

家族の精神疾患や障がいについて悩んでいるけど、誰にも話せない…。同じ悩みを持つ人同士で、心の内をお話してみませんか。

問い合わせ 地域活動支援センター いしづえ ☎25-2660

にいつ子育て支援センター

育ちの森

開館日 毎週月曜～金曜、土曜(午前のみ)
開館時間 9:00～12:00、13:00～16:00
※月曜午前・水曜午前・木曜午後…ベビー(1歳7カ月未まで)対象
※火曜午後のみ3歳11カ月までの入園しているお子さんの利用可

☎21-4152 セミナー受付時間9:00～17:00
ホームページ <http://www.sodatinomori.server-shared.com/>

「みんなで楽しくリトミック」
日時 10/8(火)・15(火) 11:10～

「赤ちゃんのへや」
日時 10/9(水) 10:20～

29年度生まれ限定日
日時 10/11(金)午前
対象 H29.4.2～H30.4.1生まれ
※対象の親子・下のきょうだい参加可

「ママと一緒にフラダンス」
日時 10/18(金) 10:20～

タッチケアセミナー ※10/11(金)受付開始
日時 11/11(月) 10:00～11:10
対象・定員 ハイハイする前の赤ちゃんとお保護者・10組
参加費 200円

自己肯定感を育む「子育てハッピーセミナー」
※10/15(火)受付開始
日時 11/15(金) 10:00～11:50
対象・定員 0歳～おおむね2歳・8人
参加費 200円 ※保育利用料別途700円

アキハで子育てサポート事業(参加無料) 問い合わせ: 育ちの森

ベビーサロン「小児科ドクターに聞いてみよう! 子どもの病気の対応など」
日時 10/10(木) 14:00～

遊ぶ・学ぶ・パパと一緒に「パパにおすすめの絵本&相談タイム」
日時 10/19(土) 10:00～

ベビー&ママセミナー
※10/21(月)受付開始
日時 ①11/20(水)②11/27(水)③12/4(水) 10:00～11:50

内容 ママ同士で交流、タッチケア、情報交換

対象・定員 市内在住の2019年6～8月生まれの赤ちゃんとお保護者・10組
※第1子のみ

お知らせ

日=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員
円=参加費(記載のないものは無料)
申=申し込み 問=問い合わせ

課題解決きらめきサポートプロジェクト「新津川おかえり*灯りプロジェクト」

灯籠づくりワークショップに、どなたでも参加できるようになりました。

日 10月13日(日)午後2時～3時半
場 新津第二小学校 体育館

人 先着99組(小学生以下は要保護者同伴)

日 10月10日(木)までに新津東部コミュニティ協議会 ☎・FAX 23-0780、メール niitsu.toubu.com1@fork.ocn.ne.jp

※詳細はお問い合わせ下さい

体育の日 施設無料開放デーと無料体力測定のご案内

日 10月14日(月・祝)午前9時～午後5時
場 秋葉区総合体育館

内 マシンコーナー、ランニングコース、アリーナA・B・C面の無料開放、無料体力測定の実施

※詳細はお問い合わせください
問 同館 ☎25-2400

企画展示「人と植物のかかわり2 コーヒーとチョコレート」

日 ①第1幕 珈琲物語 10月14日(月・祝)まで開催中
②第2幕 チョコレート物語 10月16日(水)～11月17日(日)

①②ともに午前9時半～午後4時半

場 新潟県立植物園 観賞温室

内 ガイドツアーや各種セミナーを実施・毎週日曜は中学生以下の先着100人にチョコレートをプレゼント・10月6日(日)はチョコレートとコーヒーを振る舞います(無料)

※詳細はお問い合わせください

¥大人200円、65歳以上150円、高校生・学生100円、中学生以下無料(入館料)

問 同園 ☎24-6465

新津図書館シアター

日 10月16日(水)午後1時半(開場は午後1時)
場 新津図書館2階 研修室

人 高校生以上・先着50人

上映作品 「人生、いろいろ」(112分)

問 同館 ☎22-0097

小学1～2年生運動教室

いろいろなスポーツの動きの基礎を楽しく学ぶプログラムです。

日 10月21日、11月25日、12月16日(月) 午後5時15分～6時15分(全3回)

場 新津B&G海洋センター

人 小学1・2年生・先着15人

¥1回500円

日 10月8日(火)午前9時から同センター ☎23-4800

「秋葉区」石油のまちとしてのあゆみ

日 10月27日(日)午後2時～3時半
場 新津図書館2階 研修室

人 先着50人

内 明治から昭和にかけての秋葉区の石油の歴史

日 10月23日(水)までに同館 ☎22-0097

秋季秋葉区婦人バレーボール大会

日 11月3日(日・祝)午前9時半から(受付は午前9時から)

場 秋葉区総合体育館

人 区内に在住・勤務する既婚または35歳以上の女性

¥1チーム3,000円(秋葉区バレーボール協会登録チームは無料)

代表者会議
10月16日(水)午後7時半から新津地区市民会館 第3会議室で開催

日 10月15日(火)までに所定の参加申込書に必要事項を明記のうえ、秋葉区総合体育館(〒956-8601 程島2009番地、FAX25-2401)

問 同協会の坂爪さん ☎24-6603

秋葉区 ボウリング大会

日 11月3日(日・祝)午前10時から(受付は午前9時半から)

場 五泉ファミリーボウル(五泉市木越)

競技 個人戦(3ゲームトータル、ヨーロッパ方式)

¥一般1,500円、小学生～高校生1,000円(別途貸靴代300円)

日 11月1日(金)までに五泉ファミリーボウル ☎43-1688

課題解決きらめきサポートプロジェクト 生ごみ再生! 土づくりワークショップ

家庭から出る野菜くずを使って簡単にできる土づくりを行います。

日 11月8日(金)午前10時～正午

場 八帖二間(新津本町2-1-27)

人 先着15人

¥1,500円(野菜栽培キット、ジェラート付)

日 メールに①氏名②電話番号を明記し、NPO法人 にいがた農えん隊 (メール tomorrow.asukai@gmail.com)

問 NPO法人 にいがた農えん隊の小林さん ☎090-7403-7356

「子育て充実プロジェクト～コミュニケーションが育む子どものココロ～」

日 11月21日(木)午前10時～正午

場 新津地区公民館 研修室305

内 親子のコミュニケーション改善講演会

講師 櫻井美奈子さん (ハートフルコミュニケーション)

人 就学前の子どもを持つ保護者、または関心のある人・先着20人

※無料保育先着10人

日 10月9日(水)～30日(水)午前9時～午後5時に同館 ☎22-9666

第13回 秋葉区美術展覧会 作品募集

11月23日(土・祝)～12月1日(日)に新津美術館にて開催する第13回秋葉区美術展覧会の作品を募集します。

募集部門	日本画、洋画、版画、彫刻、工芸、書道、写真 ※未発表作品に限る
応募資格	区内に在住、勤務、通学する高校生以上の人(1人2点まで)
出品料	一般1点1,500円、2点2,000円 高校生1点500円、2点1,000円
出品方法	11月16日(土)午前9時～正午に出品書と出品料を添えて、作品と一緒に新津美術館に搬入 ※事前申込不要

問 新津地区公民館 ☎22-9666
※募集要項・出品書は、新津地区公民館、秋葉区役所、新津美術館などに設置

クマに気をつけましょう!



秋はクマの活動期です。生ゴミや収穫しきれなかった果樹などはクマを引き寄せてしまうので、適切に片付けましょう。クマの目撃情報は新潟県ホームページ(<http://www.pref.niigata.lg.jp/>)で確認することができます。

問い合わせ 区民生活課 ☎25-5678

電話番号(☎)は市外局番0250を省略しています。

児童期家庭
教育学級

親力UP!もっと伸びてイける

～お互いの自立に向けて私たちができること～



日時	テーマ
11/6 (水)	「足と会話してみよう!!」見る・嗅ぐ・触る★あなたの健康 講師 林 妙さん(リフレクソジスト)※タオル、飲み物、動きやすい服装持参
11/13 (水) 午前10時～正午	「この時期のコミュニケーション」子どもの心の成長に合わせた親の接し方 講師 小嶋 孝代さん(小嶋孝代心理相談室 心理カウンセラー)
11/19 (火)	「子どもの心のコーチング」こんな時どうすれば?具体的なヒントをお伝えします 講師 土田 陽子さん(NPO法人 ハートフルコミュニケーション 理事)

会場 新津地区公民館
対象・定員 小学1～6年生の保護者、テーマに関心のある人・先着20人
 ※生後6カ月～未就園児対象の無料保育(先着9人)あり
申し込み 10月9日(水)午前9時～23日(水)午後5時までに同館(☎22-9666)

火災予防運動イベント開催のお知らせ

消防フェスタ in あきは



日時 10月20日(日) 午前9時～11時半
会場 タウン403駐車場(程島)
内容 総合消防訓練、さくら保育園児による防火パレード・鼓笛演奏、消防車両の展示、消防音楽隊ミニコンサート ほか
問い合わせ 秋葉消防署 市民安全課 (☎22-0175)

区民への情報掲示板

山びこコーナー

日=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員
 ￥=参加費(記載のないものは無料)
 申=申し込み 問=問い合わせ

私の秋葉区 写真展

「秋葉区の春、夏」をテーマに新津美術協会会員が撮影した写真を展示します。
 回10月31日(木)まで開催中 午前9時～午後10時(31日は午後3時まで)
 ※10月15日(火)、28日(月)は休館
 場秋葉区文化会館 ロビー
 問同協会の小林さん(☎22-9757)

しゅんこう和紙ちぎり絵 作品展

回10月18日(金)～20日(日) 午前9時～午後5時(18日は午後1時から、20日は午後3時まで)
 場新津地域交流センター
 問仲川さん(☎22-9354)

ふれあいきゃんばす20周年を祝う会

こころの健康についての講演会です。
 回10月20日(日) 午前11時～(参加無料)
 場村さ来 新津店(南町72-3)
 講師 柳義子さん(臨床心理士)
 問ふれあいサロンきゃんばす(☎23-1034 ※月・火・木・金曜の午後1時～5時)

サムタイムコンサート

川村祥子さんによるクラシックピアノのコンサートです。
 回10月20日(日) 午後2時～3時
 場新潟ピアノ工房(車場4-11-75)
 人先着30人
 ￥700円
 申同工房の石川さん(☎22-9393)

病院フェスタ2019

回10月26日(土) 午前9時～午後0時半
 場新津医療センター病院
 内健康チェック、マジックショー ほか
 問病院フェスタ実行委員会(☎24-5311)

スウィングハードジャズオーケストラ 第16回 オータム・ライブ

回10月27日(日) 午後1時から
 場秋葉区文化会館 ホール
 ゲスト 八木澤寛子さん(ボーカル)
 問小林さん(☎24-1920)

フードドライブキャンペーン開催

生活困窮者へ無償で提供するため、食品の寄贈を受け付けています。
 回月～金曜 午前8時～午後5時15分
 場秋葉区社会福祉協議会(新津地域交流センター 2階)
 問特定非営利活動法人 フードバンク にいがたの真木さん(☎025-384-4466)

ギター・ウクレレ 定期演奏会

回10月12日(土) 午後1時～
 場秋葉区文化会館 ホール
 問秋葉区ギターアンサンブルの関口さん(☎090-7173-8201)

新潟薬科大学 学園祭「新葉祭」

回10月12日(土)～14日(月・祝)
 午前10時～午後5時
 場新潟薬科大学 新津キャンパス
 問新葉祭実行委員会(☎25-5292)

秋の合気道 無料体験教室

無理のない自然の流れの中から健康な体を作る合気道です。
 回10月12日・19日・26日(土)
 子ども 午後1時～2時
 大人 午後2時～4時
 場新津武道館
 問秋葉合気道教室の原田さん(☎025-280-4022)

高齢者ご招待《民謡・舞踊》秋の大会

回10月14日(月・祝) 午前10時から
 場秋葉区文化会館 ホール
 問民謡大会本部事務局(☎22-3531)

◇山びこコーナーへの掲載依頼は、地域総務課(区役所3階、☎25-5673、FAX22-0228)

11月 3日号の原稿締め切り… 10月9日(水)
 11月17日号の原稿締め切り… 10月23日(水)



吉俣 良

サウンドトラック・コンサート

日時 12月7日(土) 午後4時開演 (開場は午後3時半から)

会場 秋葉区文化会館 ホール

ドラマや映画など、数々の作品で音楽を手掛けてきた劇伴のスペシャリスト 吉俣良さん。その作品を、ご本人によるピアノ演奏と弦楽五重奏団でお贈りします。

また、新津第一中学校吹奏楽部が吉俣良さんとの共演でオープニングアクトを務めます。

曲目 大河ドラマ「篤姫」「江～姫たちの戦国～」ドラマ「Dr.コトー診療所」「プライド」ほか

チケット料金 前売り 4,500円(全席指定・就学前児入場不可)※当日券は300円増

チケット販売 秋葉区文化会館、荻川・金津地区コミュニティセンター、小須戸まちづくりセンター ほか

問い合わせ 同館(☎25-3301)

秋葉区文化会館レジデンス合唱団

フォリエ 2019 秋 定期演奏会

空を見上げる。月に歌う。

日時 11月9日(土) 午後2時開演 (開場は午後1時半から)

会場 秋葉区文化会館 ホール

秋葉区文化会館レジデンス合唱団「フォリエ」による定期公演です。

出演 彌勒忠史さん(指揮)、沈琳さん(ゲスト・二胡)

曲目 抒情小曲集「月の角笛」ほか
チケット料金 前売り1,000円(全席自由)※当日は200円増

チケット取扱 秋葉区文化会館、荻川・金津地区コミュニティセンター、小須戸まちづくりセンター ほか
問い合わせ 同館(☎25-3301)

よみきかせのご案内 (特に記載がないものは幼児・小学生対象)

■新津図書館

10/8(火)・15(火) 午前10時半から (0～3歳児対象)

10/8(火)・15(火) 午後3時から
 10/12(土)・19(土) 午後2時から

■荻川地区図書館

10/12(土)・19(土) 午前10時半から

■小須戸地区図書館

10/19(土) 午前10時半から

各種無料相談

日=日時 場=会場 問=問い合わせ

■心配ごと相談

回10/7(月)・11(金)・18(金) 午前10時～午後3時
 場問秋葉区社会福祉協議会(新津地域交流センター 2階、☎24-8376)

■法律相談(弁護士相談)※要予約

回毎月第2・4金曜(祝日振替あり) 午後1時15分～4時15分
 場問区民生活課(☎25-5674)

■教育相談

回毎週月曜～金曜(祝日を除く) 午前9時10分～午後5時
 場問秋葉区教育相談室(新津図書館2階、☎23-0101)

家庭の廃てんぷら油回収

■秋葉区役所、小須戸まちづくりセンター
 10/7(月) 午前8時半～午後5時半
 ■新津地域交流センター
 10/7(月) 午前9時～午後9時

回収した廃てんぷら油は、精製後、農業用ビニールハウスの暖房燃料などに再利用されています。

令和元年度 第1回番組審議委員会 開催報告

日時 令和元年8月28日(水) 午後1時半～2時半

会場 新津地域学園

審議対象番組 「ひねもすクラシック」(7/3放送分)、「なおみあきの流れ星きらり」(7/26放送分)

出席委員(敬称略) … 齋藤亮介、清野美佐子、神田成弘、坂爪慶、田村一夫

株式会社エフエム新津放送番組審議委員会事務局

FM76.1 MHz RADIO CHAT

☎23-5000 (リクエスト ☎23-5900)
 FAX23-5100 http://www.chat761.com

2019年10月6日～10月19日分

- 月～金 7:30 モーニングブリーズ
- 7:50 (10/11) 県地域振興局からのお知らせ
- 10:00 クリック! 秋葉区
- 11:00 なじらねラジオ
- 12:20 ありがとうございます◆50日報/天気
- 13:00 文学館 金流れ星キラリ
- 13:30 ちまの作り手編集部
- 15:00 アフタヌーンパラダイス
- 17:00 CHAT'n'ROLL -チャットンローラー-
- 19:00 月スポネタ 月アンビバ
- ※とりあえず 金とつばづか金曜日
- 20:00 月チャットプレシャスタイト
- 金サテライトボイス
- 21:00 大西貴文 THE NITE
- 24:00 金心理カウンセラー
- 土曜日 7:00 おはようサタデー
- 9:00 (10/12) はつものがたり(再) J-POP REFRAIN
- 10:00 一情報ボックス◆30子育て応援
- 11:00 ミッチーDISH ◆30 おしゃべりランチ
- 12:30 あなたに出逢えたこの町で
- 13:00 あの頃青春グラフィティ
- 16:00 SATURDAY
- 18:00 プートラジオ◆大塚商会
- 日曜日 7:00 おはようサンデー
- 9:00 ぐるっと360度
- 10:00 新潟の社長 ◆30 スペースファンタジー
- 11:00 文学館(再)
- 12:00 小山ジャネット
- 13:00 Resort Winds
- 15:00 とりあえず(再) ◆30 流れ星(再)
- 16:00 J.P TOP20
- 22:00 サムシング

SNSフォトコンテスト開催中!! 自慢したい秋葉区の魅力を撮影し「#アキハスム」をつけてSNSに投稿してね。詳しくは「アキハスム」で検索!

