

広報 おおくら

8

令和5年
No. 768

おかえり、なりわい灯す きよなる里

お宿 大穀屋

優心の宿 観有

● COVER 肘折温泉開湯祭

ふるさと納税

返礼品提供事業者を募集しています！

大蔵村ではふるさと納税の返礼品を通じて村の魅力を発信し、産業の振興や地域の活性化にも繋げていくため、ふるさと納税の返礼品として商品やサービスを提供していただける事業者を募集しています！



ギモン1

うちはそんなに大規模な農家じゃないし、返礼品としてたくさん商品を提供するのは難しいな……



商品数が少ない場合は寄附者人数をその分少なく設定して募集を行うので心配ありません。1件のみ募集することも可能です！

ギモン2

ホームページに載せる素材や写真を自分で用意しなければならないの？



ホームページへ掲載するための写真撮影や素材作成、準備はすべて委託先の大蔵村ふるさと納税事務センターが行い、事業者の確認を得てから掲載します！

ギモン3

返礼品を提供する場合は、どこへ持っていけばいいの？



実際に寄附があり返礼品の注文が入った際には、ふるさと納税事務センターの職員が集荷に伺います。購入した代金は後日振り込まれます。

申込の流れ

① 役場総務課政策推進係（☎75-2111 内線213）へ電話し、申込希望の旨をお伝えください。連絡先や提供したい商品・サービスなどを簡単に聞き取りします。

② 後日大蔵村ふるさと納税事務センターより改めて連絡をし、返礼品について確認をしながら詳細について伺います。

※村ではふるさと納税の受付、発送等の業務を「大蔵村ふるさと納税事務センター（☎75-8056）に委託しています。

③ 詳細が決定し、掲載準備が整い次第提案書を村が確認します。確認後、各ふるさと納税ポータルサイト（楽天ふるさと納税、さとふる、ふるさとチョイス等）に掲載されます。

返礼品要件

国が定める「**地場産品基準**」のいずれかに該当するもの

【地場産品基準】

- 大蔵村内で生産されたもの
- 返礼品の原材料の主要な部分が村内で生産されたもの
- 返礼品の製造、加工等のうち主要な部分を村内で行っているもの
- 大蔵村の広報の目的で生産されたオリジナルグッズ等で、その特徴から村独自の返礼品であることが明白なもの
- 村内で提供されるサービス 等

たとえば…

- 自分で作ったお米や野菜、加工品（なんばみそ等）、採った山菜
- 旅館の宿泊券、施設利用券などが該当します！

商品やサービスが該当するかわからないなど、不明な点があればお気軽にお問い合わせください！

総務課政策推進係 ☎75-2111(内線213)

大蔵村へのふるさと納税

大蔵村では3つのポータルサイトから村外の方からふるさと納税を受け付けており、これまでたくさんの方に応援いただきました。令和4年度に受け入れた寄附金額が確定しましたのでお知らせします。

R4 総額

令和4年度に大蔵村へふるさと納税として寄付された金額は1億1,854万円でした。ふるさと納税は自分の寄附金の使い道を指定することができます。「(2)明日を担う子供たちの教育への活用」への寄附は学校や子供達に関わる事業へ「(4)安心で安全な村づくりへの活用」への寄附は除雪などにあてられます。

R4 使い道	寄附金額	件数	R3 寄附金額	件数
(1) 村政一般への活用	4,857万円	3,117件	5,191万円	2,781件
(2) 明日を担う子供たちの教育への活用	4,126万円	2,191件	5,270万円	2,394件
(3) 環境や景観の保全への活用	1,260万円	687件	1,408万円	718件
(4) 安全安心な村づくりへの活用	566万円	351件	627万円	338件
(5) ふるさと産業の振興への活用	819万円	524件	1,194万円	601件
(6) その他	226万円	103件	388万円	187件
総計	1億1,854万円	6,973件	1億4,078万円	7,019件

あたたかい声援が届いています

寄附をされた方からいただいたメッセージをご紹介します！あたたかい応援のメッセージありがとうございます。





火点は前方の標的！ 大蔵村消防団操法大会

7月2日(日)、大蔵村消防団操法大会が開催されました。消防団員の消防技術の向上、士気の高揚を目的とし、小型ポンプを使用した消火活動の正確性や俊敏性が競われました。

強い日差しの中、大蔵中学校グラウンドに集まった消防団員による熱い勝負を、写真とともにお伝えします。

..... 大会結果

団体の部

- 優勝 第2分団第2部第1班
(作の巻・桂・比良稲沢)
- 準優勝 第2分団第1部第1班 (白須賀・上竹野)
- 第3位 第1分団第1部第1班 (清水)

個人の部

- 1番員 柿崎 祐太 (作の巻・桂・比良稲沢)
- 1番員 早坂 怜 (白須賀・上竹野)
- 2番員 土田 陽 (白須賀・上竹野)
- 2番員 海藤 俊輔 (清水)
- 3番員 石川 竜美 (沼の台) ()チーム名



深瀬 龍先生の 新型コロナこらむ -番外編-

県立河北病院 深瀬 龍先生



●新型コロナのパフレットの配布による効果

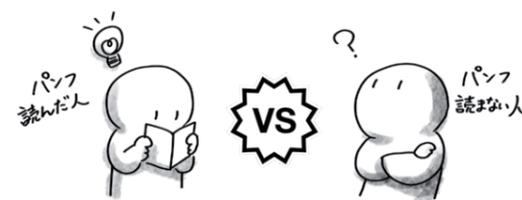
令和元年から始まった新型コロナウイルスの流行と、インターネットの発達によって情報が溢れかえったことにより、うつや不安といったメンタルヘルスの悪化を引き起こしました。そんななか大蔵村では令和2年、新型コロナウイルスの情報をまとめたパンフレットを作成し、全戸配布という形で皆さんにお配りしたことを覚えているでしょうか。パンフレットの作成は当時大蔵村診療所医科医長だった深瀬龍先生が務めました。またこのパンフレットの効果を調査するため、令和3年にアンケートを実施、今年5月にその成果報告書がまとめられました。

その結果、パンフレットを読んだ人は読まない人と比べて、**抑うつ症状のリスクが低かった**ことが明らかになりました。

●調査の対象と方法

山形大学医学部医療政策学講座と大蔵村が協定を結び、令和3年10~12月の期間に16歳以上の大蔵村民2,631人に対してアンケート調査を行い、1,031件の回答を得ました。(返答率39.2%)

メンタルヘルスのうち「抑うつ」「不安」「心理ストレス」について、スクリーニングテストを用いて測定しました。これらの3項目と「パンフレットを読んだかどうか」がどのように関係しているか解析を行いました。



深瀬先生より一言

皆様変わらずお元気にされていますか？大蔵村の皆様にご協力いただいたアンケートを元に研究・論文作成まで無事完成しました。この場を借りてご協力頂いたことに感謝申し上げます。新型コロナウイルス流行の大変さが思い出されると共

●パンフレットを読んだ人は抑うつ症状のリスクが低かったことが判明

回答のうち有効な974件について解析を行いました。パンフレットを読むことは読まないことと比較して、抑うつのリスクの低さと関係していました。一方、不安・心理ストレスとの関連は見られませんでした。



●結果の解釈

- ①デジタルツールは世代ごとに得意・不得意がある一方で、パンフレットはどの世代にも利用しやすい媒体です。当時新型コロナウイルスへの関心が高かった大蔵村の皆さんが利用しやすいパンフレットを作ったことで、メンタルヘルスの緩和に繋がったと思われます。
- ②不安・ストレスは短期間で自然回復することがわかっています。調査期間が流行の1年後だったので、その時点ですでに回復していたのかもしれない。一方、抑うつは長時間残りやすいため、パンフレットの効果を反映したと思われる。

●結論

役場から配布されたこのパンフレットが村民のうつ予防に有効だったことがわかりました。より詳細な結果は山形大学医学部のプレスリリースをご参照ください。



▲プレスリリース版全文はこちらから

に、役場、翠明荘、診療所と多くの方に助けをもらいながら当時を乗り切ったことも懐かしく感じております。

本報告が皆様の学びの一助となれば幸いです。
深瀬 龍



お湯の恵みに感謝して 肘折温泉開湯祭が開催されました

肘折の開湯の日とされる7/14(金)、湯坐神社前にて開湯祭が行われました。地蔵みこし行列も行われ、温泉街は見物する人で賑わいました。今年は大蔵小学校1年生の児童たちも「お湯かけ」に参加し「元気に過ごせますように！」と願いを込め、行者姿の住民へ一斉に湯をかけていました。



▲ 通常規模での開催は実に4年ぶり！ほら貝の音色と共に行列がねり歩き、恒例の数珠回しも行われました。



みんな楽しみにしていた♪ 肘折夜市&ひじおりの灯夏季点灯

7/15(土)、毎年肘折の夏を優しく照らす「ひじおりの灯」の夏季点灯がスタートし、過去の作品展示が始まりました。また同日には「肘折夜市」も開催され、焼き鳥や焼き魚、フランクフルトなどを売る売店のほか、錦鯉すくい、お酒を楽しむバー、射的、パステルアート体験、新鮮な野菜の販売などが行われました。普段静かな夜の温泉街とは打って変わって子どもたちの笑い声が響く賑やかな夜になりました。



▲ 夜市のにぎわいと共に珠玉の灯籠作品が温泉街に並び、宵の肘折をやさしく照らしました。



「なんで税金は必要なの？」 税金を学ぶ租税教室を開催

6/20(火)、大蔵小学校6年生を対象とした租税教室が開催されました。身近な「消費税」をはじめ、生活の中で関わりのある税金について学びました。「税金が無くなってしまった世界」について描くアニメを通し、学校で使う教科書や机、また道路の修繕、除雪や公園の整備にも税金が使われていることを学習しました。また1億円のレプリカを実際に手に持つ体験もあり、物理的なお金の重さも感じ取りました。

▲ 暮らしの今と未来を担う税の使い道について理解を深めました。



社会を明るくする運動啓発パレード

7/3(月)、「社会を明るくする運動」強調月間中の取り組みとして啓発村内パレードが行われました。これは犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。保護司と新庄市更生保護女性会のみなさんが村長と議長に内閣総理大臣メッセージの伝達を行った後、小中学校、保育所、肘折いでゆ館等を訪問し、この運動への理解、地域一体となった明るい社会づくりへの協力を仰ぎました。

▲ 犯罪や非行のない地域づくりに「何ができるか」を考えてみませんか？



大宮中央青果市場にてトップセールス実施

7/11(火)、加藤村長が埼玉県の大宮中央青果市場のセリ場で直接買受人の皆さんへ大蔵村産野菜のPR活動を行いました。同行した戸沢村の加藤村長と共に、トマト、ミニトマト、キュウリなどの地元でとれた新鮮な野菜を直接買受人の皆さんに手渡ししながら、地元産野菜の良さを積極的にアピールしました。また、市場の関係者の皆さんと意見交換も行き、青果物の流通の仕組みについての理解を深めました。

▲ とれたてのみずみずしい村の特産品をどうぞ!!



一投一投真剣に 第7回大蔵村公式ワナゲ交流大会

7/20(木)、中央公民館で第7回大蔵村公式ワナゲ交流大会が開催されました。一会場での開催は4年ぶりで、老人クラブを中心に10団体から72名が出場しました。3ゲームでの得点を競い合い、団体戦ではすみれの会A(清水)が優勝、個人戦ではパーフェクトを決めた信田清子さん(合海)が優勝しました。信田さんは「普段どおりと思って臨んだ。輪が1投入ごとに心臓がバクバクした。パーフェクトを出せてうれしい」と話してくれました。

▲ 「それっ!!」とワナゲと共に気合いの声も入ります。

大蔵村診療所 8月の休診のお知らせ

大蔵村診療所は下記のとおり連続して6日間休診となります。お手持ちの薬が足りるかどうかご確認ください。

▶休診日

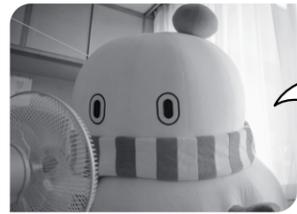
医科・歯科			
8月	10日	(木)	休診
	11日	(金)	山の日(祝日)
	12日	(土)	土曜日
	13日	(日)	日曜日
	14日	(月)	休診
	15日	(火)	休診

※8/16(水)の診療について

【医科】午前のみ外来診療、午後は検査予約日のため外来診療はありません。

【歯科】終日予約制での診療となります。

☎大蔵村診療所 ☎75-2355



ガマンせずエアコンなどを使ったり、しっかり水分を摂って熱中症を予防しよう!

山形県にUターンする方の 奨学金の返還を支援します

▶やまがた就職促進奨学金返還支援事業

県外で就職したのち山形県へUターンし就職、定住した場合、奨学金の返還を支援します。

▶応募資格 (①～⑤すべてに該当)

①次のA、Bのいずれかに該当する方

A 山形県内の高校等を卒業し、国内にある高等教育機関(大学等)を卒業した方

B 山形県内に所在する大学等を卒業した方

②在学中に定住を希望する市町村で定める奨学金の貸与を受けていた方で返還残額がある方。

③申請する年度の末日において35歳以下の方。

④大学等卒業後、県外で就業実績のある方。

⑤申請時点で県外に居住し県内で就業していない方。

⑥申請日以降、R6.10.31までに県内に居住・就業し、5年間以上継続して居住する見込みの方。

▶支援額 候補者の方が居住就業後3年間の間に返還した額で上限は60万円※居住開始から3年以内に他市町村へ転出した場合支援額が2分の1になります。

▶申込期限 1次締切8/31(木)

詳しくはホームページをご覧ください。

☎総務課政策推進係 ☎75-2111(内線214)

物価高騰対策商品券 配布のお知らせ

新型コロナウイルス感染症及びコロナ禍におけるエネルギーや食料品価格等の物価高騰に直面し影響を受けている村民の皆さんの生活と地域経済の活性化を支援するため、村内全世帯に商品券を配布します。

▶配布対象

R5.7.20現在、村の住民基本台帳に登録されている全世帯(世帯主が商品券を受領する前に死亡し、かつその世帯主が属する世帯が消滅したときは交付しません)

▶配布数

一世帯あたり20,000円(1,000円×20枚)

▶配布方法

世帯主あてに簡易書留で発送日(8/2(水)予定)から2週間ほどで送付します。留守の場合、不在票が投函されますので、郵便局へ再配達連絡をしてください。保管期間は7日間です。早めに連絡をしてください。

▶利用期間 届いた日から R5.12.31まで

▶商品券を郵便で受け取れなかった場合

ご不在等で受け取れず、再配達の申し出もなかった商品券は8月下旬に役場総務課に返送される予定です。受け取りを希望される場合は、世帯主または同一世帯の方が本人確認のできる書類等を持参のうえ、役場総務課へお越しください。

☎総務課政策推進係 ☎75-2111(内線214)

新庄祭り期間中の ゆけむりラインルート変更

新庄まつり開催に伴い、大蔵村営バス「肘折ゆけむりライン肘折温泉-新庄線」の運行経路が下記のとおり変更となります。

▶変更されるダイヤ

8/24(木)～8/26(土)の全便

▶停車しないバス停

新庄駅前・沖の町・南本町十字・清水川町・鉄砲町・金沢・上金沢・松枝

上記のバス停には停まりませんのでお気を付けてください。始発着の「県立病院前」と「最上学園前～肘折温泉待合所」の各停留所は、通常どおり停車します。

☎総務課政策推進係 ☎75-2111(内線214)

無料法律相談のお知らせ

日ごろ、生活の上でお困りのことはありませんか?弁護士がご相談に応じます。

▶日時 8/29(火)

▶場所 大蔵村中央公民館

▶内容 財産、相続、遺言、多重債務、成年後見、土地問題、消費者被害、事故、契約について等

- ・相談は無料(要予約)
 - ・秘密は守ります
 - ・感染症予防のため、マスク着用をお願いします。
- 問い合わせ・予約先 大蔵村社会福祉協議会 ☎75-2104(内線273)

第20回日本で最も美しい村 おおくら写真コンテスト

大蔵村では毎年写真コンテストを開催し、美しい風景や伝統行事など、大蔵村の魅力を盛り込んだ写真を募集しています。ぜひ自慢の作品を応募してください。

▶応募締切 9/29(金)

▶賞品

最優秀賞 1点 肘折温泉郷旅館宿泊券(2万円相当)
大蔵村特産品詰め合わせ

優秀賞 2点 肘折温泉郷旅館宿泊券(1万円相当)
大蔵村特産品詰め合わせ

入賞 5点 大蔵村特産品詰め合わせ

▶募集点数 ひとり5点まで

▶作品規定 サイズ:四つ切(ワイド四つ切可)

R4.10.1以降に撮影された作品に限ります。ネガ及びポジフィルムなどでの応募不可。

☎産業振興課商工観光係 ☎75-2105(内線233)



古写真で見る

大蔵村の歴史



▲日蔭倉 断崖絶壁の道を行くバス (昭和26年頃撮影)



No.5

難所続きのバス運行

肘折歴史研究会が大蔵村で撮られた古い写真を紹介します!



▲湯の台 大雪道でバスがスタック 乗客も総出でバスを掘り出す様子(昭和35年1月撮影)



みんなで協力しても大変そう～! 昔は道も狭いし通るだけで一苦労だったんだね

電子マネーを購入させる
架空請求詐欺に注意!!

「有料サイトの未納料金」やウイルスに感染したパソコンの復旧費用」等の名目で電子マネーを購入させてお金をだまし取る手口の詐欺が発生しています。警察では、こうした詐欺の被害を防ぐため、コンビニエンスストアやドラッグストア等の店舗に対し、電子マネーを購入する方へ購入理由の確認や詐欺の疑いがある場合は警察への通報を依頼しています。

「電子マネーの番号を教える」と言われたら詐欺です!不安なときは購入前に警察へご相談ください。
●新庄警察署生活安全課
☎0233-22-0110

見て、触れて、食べて!
畜産研究所・参観デー開催!

畜産研究所の参観デーを開催します。お子さんの参加大歓迎!ぜひこの機会にご参加ください。※試食は数に限りがあります。お早めにおいでください。

- ▶日時 9/2(土) 10:00~15:00
 - ▶場所 山形県農業総合センター畜産研究所(新庄市鳥越)
 - ▶内容
・最新の研究成果の紹介、展示
・ホルスタイン種、ヒナの展示
・やまがた地鶏の試食
・鶏卵、牧草ロールお絵かき
- 県農業総合センター畜産研究所
☎0233-23-8811

COVER

表紙の写真

「せーの!」という掛け声で、子どもたちが紙コップや柄杓に汲んだ温泉を行者姿の住民へかけています。可愛らしいその姿に周囲で見守る大人たちもニコニコ顔に。
撮影日:7月14日
撮影場所:肘折温泉街

生活なんでも相談ダイヤル

物価高騰による生活上の問題や就業問題など様々な相談に応じる集中相談会を開催します。ぜひご活用ください(無料、事前申し込み不要)

- ▶日時 8/23(水)、8/24(木) 10:00~17:00
 - ▶内容 生活全般に関する悩みや困りごと(借金、ローン返済、法律、人間関係、離婚、相続の手続きなど)
- 生活あんしんネットやまがた
相談・問合せ ☎0120-39-6029

放送大学10月入学生募集

放送大学はBS放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。心理学、福祉、経済、歴史、文学、情報、自然科学など幅広い分野が1科目から学べ、学士(教養や看護学)の学位や認定心理士等の学位・資格を取得することができます。

- ▶2023年度第2学期(10月入学)の学生を募集しています。
 - ▶出願締切
第1回募集 8/31(木)
第2回募集 9/12(火)
ご希望の方に資料を郵送します。下記までお問合せください。
- 放送大学山形学習センター
☎023-646-8836

編集
後記

ふるさと納税をされた方の中から公開OKなメッセージを2ページに掲載しました。すべてのメッセージにも目を通すと、嬉しいことに大蔵への愛に溢れていました。この気持ちと寄附金を大切に無駄なく活用していきます!
ゆきこ

若者社会参加支援 巡回相談

コミュニケーションが苦手な社会参加に不安を持つ方、高校中退の方、就労していない方を対象にひきこもりなどの相談活動を行っています。何か悩みを抱えている、悩みとまではいかないけれど誰かに話を聞いてほしいと考えている方やそのご家族。お気軽にご相談ください(無料)

- ▶日時 8/10(木) 9:30~11:30
 - ▶場所 大蔵村中央公民館 2階会議室
- 最上広域青少年指導センター
☎0233-22-2111

パソコンボランティア養成講座

身体に障がいを持つ方へパソコンやスマートフォンの使用をサポートするパソコンボランティアの養成講座を開講します。

- ▶日時 9/9(土)、9/10(日)、9/16(土)、9/17(日) 各日10:00~15:00
全日程に出席した方へ修了証を交付し、パソコンボランティアとして登録します。
 - ▶対象 パソコンやスマートフォンの一般的な操作ができる山形県内在住の方。
 - ▶場所 山形市総合福祉センター
 - ▶定員 先着10名
 - ▶申込締切 8/25(金)
- 山形県身体障害者福祉協会
☎023-686-3690



大蔵村環境衛生通信 vol.99

そのごみ、指定収集袋に入れないで!

リチウムイオン電池、ライター、スプレー缶、カセットガスボンベが燃やせないごみに混入してしまうと、火災や爆発の可能性があり危険です。正しい分別で、事故防止にご協力ください。

■電池類

燃やせないごみの日に、燃やせないごみ袋とは別のビニール袋に入れ、ステーションに出しましょう。



取り外し可能なバッテリー類(ハンディ掃除機、デジタルカメラ、工具などのバッテリー)も、同じ様に出しましょう。

■ライター

燃やせないごみの日に、燃やせないごみ袋とは別のビニール袋に入れ、ステーションに出しましょう。



■スプレー缶等

中身を使い切り、穴をあけずに資源(カン)の日にステーションに出しましょう。



●健康福祉課健康衛生係
☎75-2104(内線272)

読んであげたい今月の1冊に

絵本とお話の会 フレデリック

📧 今月の1冊 📧

「コップのすいえい」

作 二宮由紀子
絵 朝倉世界一



(フレーベル館)

コップとタオルはスイミング教室にいくことにしました。水をかけたり、もぐる練習をしますが、二人ともなかなか上手にできません。さいごに宝さがしゲームをすることになり、先生が箱を投げるとみんな一斉に探し始めました。コップとタオルもさがしますが…あっ!

二人のスイミングへの挑戦が気になるお話です。

- 中央公民館でかきことができます
- 読み聞かせ時間 4分

戸籍の窓

6月16日~
7月15日届出分

お悔やみ申し上げます

地区	お名前(年齢)	世帯主・家族
藤田沢	鈴木 健一(73)	弘幸
清水二	佐藤 清(88)	昇

※届出の際に、掲載希望の確認を行っています。担当窓口にお申し出ください。

人のうごき

令和5年6月末現在
()は昨年同期

世帯数	1,033戸	(1,039戸)
人口	2,891人	(2,984人)
男	1,443人	(1,499人)
女	1,448人	(1,485人)
出生	男 0人	女 0人 計 0人
死亡	男 3人	女 0人 計 3人
転入	男 1人	女 1人 計 2人
転出	男 5人	女 1人 計 6人

8月の予定

- 3日(木) 大蔵村戦没者追悼式
- 5日(土) 四ヶ村棚田ほたる火コンサート
- 9日(水) 第38回納涼花火大会
- 14日(月) 二十歳を祝う会
- 16・20日 肘折温泉湯坐神社祭
- 17日(木) ヘルシーティース
- 18日(金) 妊婦・育児相談
- 19日(土) 肘折夜市
- 29日(火) 無料法律相談
- 31日(木) 役場窓口時間延長(19時まで)

9月の予定

- 2日(土) 肘折ダムライトアップ
- 3日(日) 河川愛護デー(河川清掃) 温泉ドクターアドバイス
- 6日(水) 乳幼児健診
- 8日(金) 妊婦・育児相談(ぷらっとサロン)
- 13日(水) 就学時健康診断
- 14日(木) ヘルシーティース

村税の納期限

- 8/31(木) 村県民税(2期)
国民健康保険税(2期)





ORAENOMENGO

今月のおおくらっ子

村内の子どもたちを紹介しています。親戚やお友達、ご近所のお子さんの掲載もお楽しみに！



お名前 ^{げんと}松田 絃豊くん (与豊)
 地区 合海
 好きなもの 仮面ライダーとギョーザ



お名前 ^{るい}野崎 塁くん (将太)
 地区 大坪
 好きなもの コライドンとお肉

発行・編集 大蔵村役場総務課
 山形県最上郡大蔵村大字清水2528番地

☎ 0233-75-2111
 🌐 <https://www.vill.okura.yamagata.jp/>

おおくらくんがみつけた
 むらゆみどり
 おもしえどり

今月の「みつどり」
 おもしえどり

⑥2 赤松生涯学習センター
 トレーニングルーム

赤松生涯学習センター(まつぼっくり)の
 トレーニングルームに新しい
 マシンが入ったんだって!!
 夏に負けない体づくりをするぞ〜!

これでぼくもムキムキ!
 今年は夏ハテとは
 無縁だ〜!

やっぱりちょっと疲れた..
 毎日少しずつ続けることが
 大事だよ〜!
 みんなも来てみてね〜
 無料で利用できるよ!

ストレッチとバランスボール♪
 ちょっとお腹が割れてきた気がする!