

ボランティア通信




タマボラ君

発行 社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会
 多摩ボランティア・市民活動支援センター(通称「多摩ボラセン」)
 TEL 042-373-6611 FAX 042-373-6629
<https://tama-shakyo.jp>



多摩社協ホームページ

令和8年

特技・芸能

ボランティアカタログ



「だれか、私たちの施設で手品などを披露してくれる人いないかしら？」
 「歌や演奏で地域のお祭りを盛り上げてくれるグループはないかな？」



多摩市には『特技・芸能ボランティア』が活躍しています！
 ご依頼、お待ちしております♪



HPからもご覧いただけます
 HP情報は都度更新します

▼▼▼ contents ▼▼▼

ボランティア保険・出張相談ご案内・復興支援フェア開催 P.2
 視覚障がい者のための音訳ボランティア新人養成講座 P.3
 福祉大会ご報告 / 地域情報 P.4
 登録団体の活動紹介 P.5
 ボランティアさん出番です！ P.6~7
 パソコン・スマホ相談 / 助成金のご案内 P.8



令和8年度ボランティア保険・行事保険 3月1日(日) から受付開始!**★ボランティア保険とは**

国内でのボランティア活動中に、事故によりボランティア本人がけがをした場合や、他人に対して損害を与えたことにより損害賠償問題が生じた場合に補償する保険です。補償期間は、2026年4月1日から2027年3月31日までです。※加入日の翌日から保険適用になります。

補償内容や加入対象活動により、1名あたりの年間保険料が350円～1,400円の6つのプランがあります。

★行事保険とは

国内において、福祉活動等を行う非営利団体や、ボランティア団体等の市民活動団体が主催する行事参加中に「参加者が偶然な事故でケガをした場合や、主催者が参加者など他人の身体や財物に損害を与え、法律上の賠償責任を背負った場合」に補償する保険です。保険申込手続きは、行事開催日の1週間前に完了する必要があります。

※日帰り行事、宿泊行事、行事内容、行事を実施する日数によって保険料や加入条件や補償内容が異なりますので、事前にご確認ください。

〈保険申込窓口〉**▶多摩市社会福祉協議会**

住 所：多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ(多摩市総合福祉センター)
3階センター係/7階総務係

▶多摩ボランティア・市民活動支援センター

住 所：多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階



詳細は、(有)東京福祉企画 HP: <https://www.tokyo-fk.com/> をご覧ください。

春の出張相談会のご案内

地域の身近な場所で、ボランティアの相談や介護予防ボランティアポイントの登録・申請、令和8年度ボランティア保険の加入手続きなどを行うことができます。是非お立ち寄りください。

場 所	日にち	時 間
ひじり館	3月11日(水)	14:00～15:30
	4月8日(水)	
愛宕かえで館	3月12日(木)	
	4月9日(木)	
ヘルプ永山3階	3月23日(月)	
	4月20日(月)	
トムハウス	3月26日(木)	13:00～14:30
	4月16日(木)	
豊ヶ丘福祉館	3月17日(火)	14:00～15:30
貝取こぶし館	4月23日(木)	10:30～12:00
大栗川・かるがも館	3月24日(火)	14:00～15:30
	4月28日(火)	
二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 7階ボランティア活動室	3月18日(水)	10:30～12:00
	4月27日(月)	

復興支援フェア開催～買って応援!被災地の力に～

▶**内容**：今年もせいせき桜まつりに参加させていただき、石川県七尾市から仕入れた地場産品等を販売いたします。売上金は物産品の販売元にお渡しいたします。皆様のご来場心よりお待ちしております。

▶**日時**：4月5日(日) 10:00～15:00 (売り切れ次第販売終了)

▶**場所**：九頭龍公園(予定)

▶**主催**：多摩地域企業大学等連絡会(ゆるたまネット)、多摩ボラセン



多摩市介護予防事業「にゃんとも TAMA るボランティアポイント」 はじめての登録説明会

指定された多摩市内の施設などでボランティア活動することでポイントが貯まり、そのポイントに応じた交付金を受けられる取り組みです。元気に楽しみながらボランティア活動をはじめませんか？

- ▶日 時 3月12日(木) 14:00～1時間程度 (毎月第2木曜日 14:00 開催)
- ▶会 場 多摩ボランティア・市民活動支援センター(関戸4-72 ヴィータ・コミュニェ7階)
- ▶対 象 65歳以上で多摩市に介護保険料を納めている方
- ▶持ち物 介護保険被保険者証
- ▶申 込 開催日の2日前までに多摩ボラセンへご連絡ください。



登録者の皆さまへ

「令和8年度にゃんとも TAMA る手帳」の配布が始まりました。令和8年度はうぐいす色の手帳です。多摩ボラセン窓口と出張相談会でお渡ししています。

「視覚障がい者のための音訳ボランティア新人養成講座」(事前説明会含め全6回)

「音訳」とは、活字を読む事が困難な方の目の代わりとなって、文字や写真・図・表などを音声化することです。あなたの声を活かしてボランティア活動を始めませんか？

- ▽定員 20名(申込先着順)
- ▽費用 1000円(資料代) ※講座開始初日(5月22日)に徴収致します。
- ▽対象 事前説明会も含め全日程出席可能で、引き続き音訳ボランティアとして活動できる方。パソコンをお持ちで簡単な操作ができる方。

※「事前説明会」のみのご参加も歓迎いたします。まずはお気軽にお申込みください。

- ▽講師 なんぶゆうこ 南部優子氏(新宿区図書館研究会 すみだ録音グループ「声」)
- ▽持ち物 筆記用具
- ▽申込・問合せ 4月30日(木)迄にホームページの「お問い合わせ」から申し込んで下さい。→
- ▽日時・場所・内容 下記別表のとおり



【視覚障がい者のための音訳ボランティア新人養成講座(初回事前説明会、講座全5回)】

回	日程	内容
事前説明会	5月15日(金)	「音訳・音訳活動とは」「多摩市音訳グループ」について
1	5月22日(金)	音の言葉で伝える 発声 鼻濁音など
2	5月29日(金)	日本語のアクセントについて アクセント辞典の使い方
3	6月5日(金)	意味のまとまりを意識して読む
4	6月12日(金)	かっこや記号が入った文章の読み
5	6月19日(金)	いろいろな文章を読む 広報文 小説など

※時間：13:30～15:30 場所：関戸公民館または関・一つむぎ館(予定)

▽お問い合わせ 多摩市音訳グループ

☎042(339)3063(火曜日13:00～16:00)、FAX 042(339)3063

✉tamamay8@nifty.com

新入職員のご紹介

2月1日付で入職いたしました徳川と申します。出身は北海道で、前職は千葉県佐倉市の社会福祉協議会にて勤務しておりました。プライベートでも子ども食堂のスタッフや芸能ボランティアなどの活動にも携わってまいりました。皆さまの活動のお手伝いを精一杯努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。



令和7年度 多摩市社会福祉協議会福祉大会 表彰を行いました

社会福祉活動への協力や長年ボランティア活動をした個人・団体の皆さまのご功勞に改めて感謝申し上げます。一部をご紹介します。

【ボランティア活動功勞団体】 こども子育て安心まちづくりサークル（多摩ボラセン登録団体）

* 第74回東京都社会福祉大会でも表彰

【金品等高額寄付功勞団体】 食料無料配布事業への協力、フードドライブボックス設置など

【福祉事業推進における功績が顕著な団体・個人】

* 大妻多摩中学校高等学校生徒会（学内でのフードドライブ・日用品ドライブを実施）

* 多摩大学 中村その子ゼミナール学生（多摩ボラセン40周年記念タマボラ君絵柄を提供）

* 大妻女子大学人間福祉学科学生（多摩ボラセンYouTube動画「車いす操作方法」へ協力）

* 多摩ボラセン40周年記念映画会 実行委員会メンバー（チャリティ映画上映会の企画・運営）



地域情報

ほっとネットしょうぶ&多摩社協協力事業 お花見イベント 大妻 “多摩さくら坂”

大妻の桜と一緒に楽しみませんか？多摩市唐木田にある大妻女子大学では、桜の季節にあわせて多摩キャンパスを一般開放します。当日は、キャンパス内の桜並木を自由に散策できます。皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

日時：3月28日(土)10:00～14:00（最終受付 13:30） ※雨天開催

場所：大妻女子大学多摩キャンパス（唐木田駅徒歩5分） ※駐車場はございません。

主催：大妻女子大学

問合せ：多摩キャンパス総務・財務グループ 電話 042-372-9111

注意事項 ・アルコール類の持ち込み・飲酒は禁止です。

・喫煙はご遠慮ください。

・飲食は指定の休憩場所をご利用ください。

・ゴミは各自お持ち帰りください。

自由散策
パン販売あり
ペット同伴可



生活サポーター養成講座を開催します

生活サポーターは、介護保険サービスである「住民主体による訪問型サービス」の担い手として、掃除や買い物などの家事支援活動を行っています。高齢者の生活を支える担い手として活動してみませんか？

日時：3月17日(火) 10:00～16:30（途中お昼休憩1時間あり）

場所：関戸公民館ヴィータホール

対象：高齢者の生活支援に興味がある方、地域で活動してみたい方

定員：50名(申込先着順) 費用：無料

備考：養成講座終了後は事業所に所属し活動を開始します

申込：河北医療財団地域づくり推進室

☎070-3196-9226 または☎070-1219-1367（平日9:00～17:00）または専用フォームから申込

問合せ：河北医療財団地域づくり推進室または高齢支援課（042-338-6924）



申込フォームはこちらから

車いす講習会+お花見散歩ボランティア募集

内容：車いす利用者の外出支援。施設の周りに咲く桜を見る散歩ツアーのお手伝いです。はじめに車いす講習会実施後、施設職員と一緒に、車いすを介助しながら、30分ほどの散歩を数セット行います。

日時：3月28日(土)、3月29日(日)、4月4日(土)、4月5日(日)

全日9:30～12:00頃、13:30～16:00頃（1日のみ、午前のみ、午後のみ参加も可）

場所：特別養護老人ホーム和光園（和田1532）

備考：車での来所可。車いす操作未経験可。小学5年生以上参加可（4年生以下保護者同伴で参加可）



認知症ケア支援講習会～VR体験～

内容：認知症当事者・介護者体験 / 日時：3月16日(月)14:30～16:00 / 場所：和光園

〈問合せ・申込〉多摩ボラセン ☎042-373-6611 FAX042-373-6629



多摩ボランティア・市民活動支援センターの登録団体の活動紹介♪

現在 54 団体が登録されています。皆さんの活動をご紹介します。

Vol.55 NPO 法人アスペルガーアラウンド

【活動内容】

カサンドラ脱出プログラムを基軸とした

各イベント・会員対象研修会

～団体のご紹介～

NPO 法人アスペルガーアラウンドは、発達障害者とその周囲の人々が共に支え合い、自助・共助の社会を築くことを目的に活動しています。カサンドラ状態の方、発達障害者、両方の立場を持つ方他、支援者やご家族など、多様な背景を持つ会員が在籍中です。月1回のミーティングはオンラインで実施。また、コミュニケーションアプリを利用して会員間で情報共有し、会員同士のつながりを大切にしています。

※カサンドラ状態とは…発達障害者と情緒的な相互関係が築けないために、親密な関係者に心身の不調が生じる状態

～支援内容～

ステージ1 カサンドラ状態の方が孤立感から解放される分かち合いの場とした「しゃべりば」の開催を支援

ステージ2 発達障害者への理解を深める勉強会や、カサンドラ状態の方と発達障害者が同席する交流会を実施

ステージ3 カサンドラ状態からの回復と自立を目指し、参加者が自身を振り返る為のセッション「ステージアップセミナー」の開催、情報提供・個人相談サイトの紹介

～メンバーの皆さんより～

初めての方も大歓迎です！まずは身近な会場でのイベントにご参加いただくことで、当法人の温かい雰囲気を感じていただけたと思います。お気軽にお越しください。

【会員（正・賛助会員）募集中】

会期は4月～3月末です

見学希望はお問合せ下さい



NPO 法人公式 Peatix でも
イベント情報参照出来ます→



Vol.56 ハートフル多摩

【活動内容】

- ・多摩市社会福祉協議会主催「スペース栞」参加
- ・からきだ菖蒲館まつり参加
- ・関戸公民館主催「VITA ふれあいまつり」参加
- ・「聴き方上手」「昔を楽しく語ろう」などのイベント開催

～団体のご紹介～

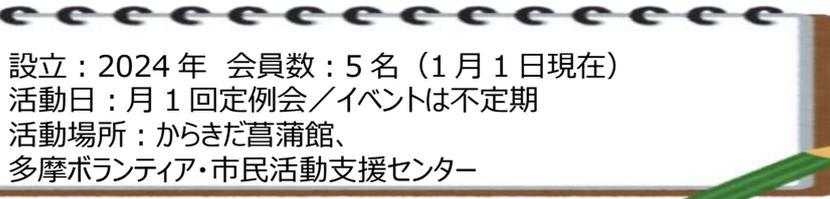
私たちは、傾聴のスキルを体系的に習得した産業カウンセラーのグループです。市民の皆様が健やかに過ごせるようサポートすることを目的として活動しています。話をきくには「訊く」「聞く」「聴く」の3つの意味があります。「ちゃんと話をきいてもらった」と実感するのは、相手が心を入れて受けとめる「聴く」、すなわち「傾聴」の姿勢がとられているときです。

若い方や子育て中の方、介護をされている方やご年配の方など、さまざまな立場の方が私達と話をすることで、少しでも気持ちが軽くなったり、前向きな気持ちを取り戻せるようサポートしたいという想いで活動しています。また、参加型のイベントでは話すこと・きいてもらうことの心地よさを気軽に感じていただける体験の場を提供しています。

～メンバーの皆さんより～

多摩中央図書館で隔月に開催している「スペース栞」では、参加される皆さんの話をゆっくりお聴きしています。またイベントでは「傾聴ってどんなもの？」「相手の話をもっと上手にきくには？」などのテーマで解説および体験プログラムや、思い出を語り合うコーナーなど、楽しみながら参加できる企画を実施しています。さらに鍼灸師の先生でもある会員による「からだのツボ」の話も大人気で、心だけでなく体もほぐれていくような時間をお届けしています！

イベントを通して多くの市民の方々と直接ふれあえる機会は私たちの大きな喜びです。設立からまだ3年足らずではありますが、今後も活動の輪を広げ、地域社会に一層貢献できる団体を目指してまいります。どうぞ暖かく見守っていただければ幸いです。



ボランティアさん出番です！

見学や体験参加も大歓迎です。ここに紹介していない活動もございますので、興味のある方はぜひご相談ください。ご相談だけでも大丈夫です。お気軽にお問い合わせください。



…継続ボランティア



…単発ボランティア



…ボランティアポイント

ボランティア通信 配布サポーター



- ▶ **内容** ボランティア通信を市内の決まった置き場所に配布するお手伝いです。
 - ✓ 1か所のみ・数部のみでもOK!
 - ✓ 配布場所や部数はご相談ください。
- ▶ **日時** 原則毎月第1木曜日です。
- ▶ **場所** 多摩センター駅、永山駅周辺など
- ▶ **条件** 高校生以上

NPO 法人広報誌 配布ボランティア



- ▶ **内容** 落合・南野・鶴牧地区にて、『ニュース麻の葉』の配布をお願いします。
- ▶ **日時** 毎月24日～月末頃のご都合の良い時間をお願いします。30分～1時間程度の活動です。
- ▶ **場所** Café あさの葉
(落合 6-1-1-108)

学習支援ボランティア



- ▶ **内容** 中学生向けに英・数・国の集団授業や、自主学習の質問対応を行います。
- ▶ **場所** 聖蹟桜ヶ丘校(多摩ボラセン 活動室1 関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階)
- ▶ **条件** 教育に関心のある方歓迎!(※集団授業は大学生のみ募集)
- ▶ **問合せ・申込** NPO 法人 BORDER FREE
e-mail: border.free.2021@gmail.com
- ▶ **備考** 交通費支給

社会人用



大学生用



子ども食堂や困窮世帯を支援するフードバンク活動



- ▶ **内容** 食品の引き取りや仕分け、配送・配布のサポート
- ▶ **日時** 不定期(主に平日の日中、特に金曜日が多いです)1回あたり2時間程度の活動です。
- ▶ **条件** 自家用車を使用して継続的に参加できる方、月2回以上参加が可能な方。
- ▶ **備考** 市内のフードバンク活動にご協力いただける方を募集しています。食の支援にご関心のある方は、お気軽にお問い合わせください。



車いすの整備・修理



- ▶ **内容** 多摩社協が保管・使用する車いすの整備や修理など。
- ▶ **日時** 第3火曜日 10:00～11:00
- ▶ **場所** 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ(多摩市総合福祉センター)3階(南野3-15-1)
- ▶ **条件** 自転車などの修理が出来る方。技術のある方、歓迎です。
- ▶ **人数** 若干名

高齢者施設での活動



- ▶ **内容** 食器洗い、施設内清掃
- ▶ **日時** 月曜日～日曜日 9:00～17:00の内、1時間以上(時間応相談)
- ▶ **場所** あい小規模多機能施設かりん(聖ヶ丘2-20-6 ゆいま～る聖ヶ丘B棟1階)
- ▶ **備考** 週1回から参加可能です

視覚障がいの方のお手伝い

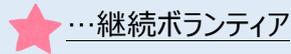


- ▶ **内容** 視覚障がい者の社会貢献活動「マッサージ体験」のお手伝い(来場者案内・マット消毒など)
- ▶ **日時** 第2、第4金曜日、第1、第3、第5土曜日 9:00～16:00 2時間から応相談
- ▶ **場所** 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ(多摩市総合福祉センター)5階 つどいの間(南野3-15-1)
- ▶ **条件** 大学生以上・視覚障がい者に理解のある方
- ▶ **備考** 交通費支給(1回500円)
- ▶ **問合せ・申込** 多摩市視覚障害者福祉協会 マッサージ友の会 渡部 ☎080-4351-8425 (留守番電話にメッセージを残して下さい)

問合せ先が記載されていない活動については、多摩ボラセンまでご連絡ください。

ボランティアさん出番です！

見学や体験参加も大歓迎です。ここに紹介していない活動もございますので、興味のある方はぜひご相談ください。ご相談だけでも大丈夫です。



地域での読み聞かせ活動



- ▶ 内容 選んだ絵本の感想等を話し合った後、赤ちゃん親子に読み聞かせを行う。
- ▶ 日時 第2金曜日 10:30～12:00
- ▶ 場所 ココスモ連光寺 1階ラウンジ (連光寺 3-57-1)
- ▶ 条件 ココスモ連光寺 (多摩市立連光寺コミュニティ会館) のサポーターとして登録していただける方
- ▶ 人数 若干名
- ▶ 備考 問合せの際は「ココスモ連光寺のサポーター希望、お話し希望」とお伝えください。
- ▶ 問合せ・申込 ココスモ連光寺 ☎042-372-1666 担当：三枝 (さえぐさ)

小学校での学習・生活の支援



- ▶ 内容 小学校での学習・生活の支援 (教室に入るのが難しい児童を別室で見守っていただき、可能な範囲で学習・生活の支援をお願いします)
- ▶ 日時 毎週月曜～金曜 8:15～14:50の内、週1日2時間以上
- ▶ 場所 愛和小学校 (愛宕1丁目54)
- ▶ 条件 大学生以上。継続的に活動していただける方。経験は問いません。
- ▶ 問合せ・申込 愛和小学校 副校長 泉 TEL:042-374-9881 E-mail:izumi-seiichirou@city.tama.ed.jp

高齢者施設での裁縫ボランティア



- ▶ 内容 施設内での裁縫 (入居者衣服・ベッドカバーなどの補修)
- ▶ 日時 第2・第4水曜日 10:00～11:30頃
- ▶ 場所 特別養護老人ホーム和光園 (和田 1532)
- ▶ 人数 1名
- ▶ 備考 ミシンやアイロンは施設内のものを使用可

地域の居場所での配膳・厨房のお手伝い



- ▶ 内容 調理補助、もしくはフロント (配膳、会計)、片付け、清掃など、地域の居場所づくりを支えるお手伝い。
- ▶ 日時 毎週月曜～土曜日のいずれか1日 8:30～17:00の間の4時間程度 * 活動曜日・頻度・時間帯は応相談
- ▶ 場所 福祉亭 (永山4-2-3)
- ▶ 備考 身体の不安なく動ける方、チームワークを大切にできる方をお待ちしています。まかないランチ付きです！すべての活動はボランティアで行われており、地域の温かい居場所づくりに貢献できます。

味の素スタジアムでの、車いす来場者サポートや、運営サポートなど



- ▶ 内容 東京ヴェルディのホームゲームでの、車いす来場者の案内。場内外への移動サポートや、手伝いが必要な方への対応。その他、清掃などの運営サポートをお願いする場合があります。
- ▶ 日時 3月18日(水) 19:00 キックオフ
3月22日(日) 14:00 キックオフ
4月18日(土) 15:00 キックオフ
4月29日(水) 13:00 キックオフ
* キックオフ4時間15分前集合～試合終了後の見送りまで。
- ▶ 場所 味の素スタジアム (調布市西町 376-3)
- ▶ 条件 高校生以上
- ▶ 備考 交通費、お弁当支給。事前登録が必要です (受け入れ人数に上限あり)。
※試合日の7日前までにお申し込みください。

湿布をお使いの方へ、
盲導犬へのご協力をお願いします

- ▶ 内容 使い終わった湿布袋が、盲導犬の外出時の排泄物処理袋として有効活用されます。再利用にご協力ください。
- ▶ 場所 多摩ボランティア・市民活動支援センター窓口でお預かりします。
- ▶ 条件 外面、内面ともアルミ製の湿布袋 約15cm×約19cm (紙製不可)



お問い合わせフォームはこちらから→
電話・FAX・メールでも受付可能です



☎042-373-6611 FAX042-373-6629
e-mail : tamavc@tamashakyo.jp

パソコン・スマホ相談（★印は障がい者向けパソコン相談会）

「パソコンの操作を教えて欲しい！」「スマートフォンやタブレットの操作が分からない！」
とお困りのあなた！ボランティアが無料でご相談に応じます。お気軽にご相談ください。

			PCティーチャー（Word,Excelなど）	PCトラブル・スマホ（PCトラブルやスマホ等の操作方法など）
3月	10	火	パソコンボランティア多摩 10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	
	11	水	シニアITクラブ 13:00～15:00	
	24	火	パソコンボランティア多摩 10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	
	26	木		スマホ・タブレットの集い 13:30～15:30

▶**会場** 多摩ボランティア・市民活動支援センター
(関戸 4-72 ヴィータ・コミュニェ7階)

▶**備考** 相談時間はおひとり30分間です。**お申込は不要**です。
下記時間内にご来所ください。先着順に対応いたします。

★印は障がい者向けパソコン相談会です。3日前の17:00までに**お申込が必要**です。
⇒お申込先 ☎042-356-0307(法人管理課 センター係)

令和8年度多摩市社会福祉協議会

子ども・若者応援助成金・ボランティア活動等振興助成金のご案内

多摩ボラセンでは、多摩市内で生活困窮等の子ども・若者が、地域で安心して過ごすことのできる居場所づくりなどの取り組みを行う団体、ボランティア・市民活動団体が行う公益的な事業に対して助成金を交付しています。

申込締切 **4月24日(金)** ※必着

子ども・若者応援助成金

▶対象 ①食事等提供事業 ②学習支援事業 ③多様な体験機会等提供事業



子ども・若者応援助成金

ボランティア活動等振興助成金

▶対象 ①スキルアップ支援事業 ②人材(担い手)育成支援事業 ③チャレンジ支援
④立ち上げ・活動継続支援

※多摩ボラセン登録団体のみ申請できます。未登録の場合、助成金申請と同時に
団体登録申請の受け付けも可能です。

・団体の会計などが円滑に行われている団体



ボランティア活動等
振興助成金

詳細は多摩社協 HP、もしくは、多摩ボラセンにて助成金資料をお渡ししております。

※活用例



【子ども・若者応援助成金】

子どものための居場所づくりに活用



【ボランティア振興等助成金】

助成金を使って

スキルアップや初心者向け講座の開催

ボランティア通信が偶数月発行になります

このたび、紙面内容の充実およびペーパーレス化に伴い、令和8年度よりボランティア通信の発行を偶数月のみ(年6回)とさせていただきますことになりました。より良い紙面づくりを目指して参りますので、今後ともよろしく願いいたします。

♪多摩ボランティア・市民活動支援センター♪

開館時間：月曜～金曜9:00～19:00

土・毎月第1・3日曜日9:00～17:00

休館日：祝日・毎月第1・3月曜日、毎月第2・4・5日曜日
年末年始(12月29日～1月3日)

住所：〒206-0011 多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニェ7階

(京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」下車 徒歩2分)

電話：042-373-6611 FAX：042-373-6629



広告募集中！！

最終面1コマ(縦5.3cm×横5.9cm)2,750円

詳しくは多摩ボラセンまでお問い合わせください