

見つけよう！ぐんまの素晴らしい宝物を。

[ツルノス・プラス]

tsulunos PLUS

QUARTERLY MAGAZINE

|特集| ⊕スペシャル

知識を深めて、世界を広げる

群馬の図書館に行こう！

～本と出会い、自分を磨く～

- ⊕パーソン 宣伝プロデューサー つねみ まさ 常見 真希さん
- ⊕トレジャー 桐生うどん
- ⊕ワーク 群馬交響楽団 ステージマネージャー
- ⊕カルチャー 俳句「ぐんまの食」
- ⊕キッズ ぐんま昆虫の森
- ⊕ネーチャー コギク
- ⊕デジタル ライン LINE のレベルアップ

[令和6年]

9月号

autumn

vol.17

保存版

ぐんま広報増刊号

ぐんま心の情景

「丘陵を彩る小菊のパッチワーク」

10月中旬から見頃を迎える伊勢崎市の「あかぼり小菊の里」。

銘仙とのあでやかな競演に目を奪われます。

スマホでも
読めます！



県ホームページの他、電子書籍版をスマートフォンやタブレットでご覧になれます

<https://www.pref.gunma.jp/site/gunmakouhou/645035.html>

tsulunos PLUS



+ パーソン



アニメーションで多くの人に 群馬の良さを伝えたい

群馬県を舞台に、6人の女子高校生の応援模様を描いた青春群像劇 TVアニメ『菜なれ花なれ』の宣伝プロデューサー、常見真希さん。彼女が伝えたい群馬の魅力とは？

表現することの楽しさを 教えてくれた「だんべえ踊り」

子どもの頃からダンスが好きで、前橋の教室に通っていた時に前橋まつりで「だんべえ踊り」を踊ることに。同じ「前橋音頭」でもチームごとに振り付けや衣装に工夫を凝らすと違う曲のように感じ、個性を表現することの楽しさを実感しました。

群馬が舞台のアニメの 宣伝プロデューサーに！

ダンスの経験からエンターテインメントに関する仕事がしたいと思い、今の会社に就職。4年5月から希望していたエンターテインメント関連の宣伝担当になることができました。異動先で群馬が舞台のアニメ『菜なれ花なれ』の宣伝プロデューサーになりました。群馬出身という大きな強みを生かしてこの作品の素晴らしさをたくさんの人に伝えていきたいです。

綿密な取材と描写で表現される 群馬の魅力的な風景に注目

今回担当している『菜なれ花なれ』は、第1話の冒頭から高崎駅のだるまや沼田市の団子坂など、県内の風景が忠実に再現されているアニメ作品です。綿密な取材を重ねて描いているので、その再現性の高さにも注目してほしいですね。子どもの頃から見ていた空の青さや山の緑など、群馬の魅力的な景色の入ったシーンは、宣伝担当としてぜひプロモーションビデオに入れてほしいと制作チームにお願いしました。宣伝の仕事は俯瞰で作品を見ながら、自分が一番のファンでいることが大切だと思っています。「たくさんの方がそれぞれの仕事を全力でやる」そういう人が関わって相乗効果が生まれる作品は面白いですね。『菜なれ花なれ』の大きなテーマである「応援したい気持ち」は、本来誰もが持っているものだと思います。日頃忘れがちなそういった気持ちを、群馬の自然の美しさや魅力的な景色を通して、思い出してもらえたらうれしいですね。

\ MOVIE /
動画
メッセージ



宣伝プロデューサー

つね み ま き
常見 真希さん

PROFILE 平成4年生まれ、伊勢崎市出身。平成28年に株式会社DMM.com（現合同会社DMM.com）に入社。マーケティング本部への所属を経て、DMM.comグループ内のエンターテインメント事業広報を担当。また、DMM.com社のブランディング広報として分社化や企業メッセージの制定に携わる。令和4年5月よりアニメーションレーベル「DMM pictures」のレーベル宣伝と作品宣伝に従事している

マイグッドぐんま

群馬っ子のソウルフード「鳥めし」

子どもの頃から学校や地域の行事でよく食べていた「鳥めし」。今でも群馬に帰ってきた時には食べたくなります。



「鳥めし」を『菜なれ花なれ』の群馬でのロケハンでお弁当として出したら、全スタッフに大好評でした！



県内で行われたイベントでは、上映会や声優によるトークショーなど『菜なれ花なれ』ファンの盛り上がりには驚いたと語る常見さん

宣伝用ポスターをプレゼント！

『菜なれ花なれ』の宣伝用ポスターをぐんま広報8ページのクロスワードパズル正解者の中から3人にプレゼント！



「キービジュアル」には、聖石橋（高崎市聖石町）が描かれている

+ トレジャー

いいね!

ぐんまの宝物

ぐんまちゃんがアシスタントのあかりんと読者の皆さんに「ぐんまの宝物(魅力)」のいいね!を紹介します



ぐんまちゃん

あかりん(木暮あかり)
フリーアナウンサー

vol.2

桐生うどん

織物産業と共に育まれた
文化庁「伝統の100年フード」

桐生うどんは、舌触りの良さと強いコシ、美しい光沢が特徴です。昔から桐生織で名をはせた織都・桐生。明治から昭和初期の最盛期には、日夜を問わず織機が動き、職人や工女は食事を取る時間さえ惜しまれていました。そんな中で手早く食べられるうどんは重宝され、桐生の名水と良質な小麦が育つ環境から、地域の日常食として定着し、今でも名物として親しまれています。

案内人

桐生うどんの里
なかざと よういち
中里 陽一 さん

桐生市の製麺所「有限会社中里商店」と、製麺所直営のうどん直販店「桐生うどんの里」を経営。手打ちうどんの体験教室や工場見学も行っている



▲少し太くなってしまったけれど、おいしい桐生うどんの出来上がり!

ぐんまちゃんの
いいね! 見つけたよ!

いいね!



桐生うどんは県産小麦が必須!
桐生うどんの里では日本産用の県産成品種「きぬの波」を使用しています。黄白色の粉はうどんにすると、もちもち、ツルツルとした食感が特長になります

超いいね!



世代を超えた地域の味に認定!!
文化庁の「100年フード」に認定されている桐生うどん。織物産業の発展を支えた日常食として、今も地域の皆さんに親しまれています

あかりん's
取材後記!

- 茹でても角が立つコシの強さ
- 製麺用の県産小麦をしっかりこね、一晚寝かせて強いコシを出す
- 桐生うどん。茹で上がりは麺の1本1本の形がはっきりしていて美しく、ツルツルとしたのど越しでおいしかったです



▲ざるうどんで桐生うどんを味わうあかりん

中里商店で購入できるさまざまなうどん

カレーうどんにお勧めの表面が凸凹の半生麺「波打ちうどん」300㌔

桐生うどんの里
所 桐生市川内町1の254の1
☎ 0277-65-9030
HP <https://www.azuma-udon.com>



茹で上げ幅は3㍓にもなる乾麺タイプの「ひも川うどん」170㌔



多加水で打ったうどんを熟成させた半生タイプの「桐生うどん」270㌔



▶ 動画を見よう!

動画限定! ぐんまちゃんが今回の宝物「桐生うどん」作りを、あかりんと一緒に体験しています!



県ホームページから動画もチェック!

「桐生うどん 半生麺 (3袋入り)」を、ぐんま広報8ページのコスワードパズルの正解者の中から3人にプレゼント!

+ スペシャル

知識を深めて、世界を広げる

群馬の図書館に行こう！

～本と出会い、自分を磨く～

個性的な図書館の多い群馬県。知識や好奇心を刺激する身近な場所で、改めて本に触れ、新しい世界への興味・感心を深めて、自分を磨いてみませんか



見晴らしの良い展望読書室もお勧め！

知らなかった魅力がいっぱい！県立図書館

県立図書館 前橋市日吉町1の9の1 ☎027-231-3008

取材協力

県立図書館 総務係 主事

たかの めぐみ

高野 恵美さん

県立図書館にはホールや研修室があり、調査・相談といった幅広いサービスがあります。本の貸し出し以外にも、ぜひご利用ください



1F 中央図書室

一般書、大活字本、外国語の本（英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語）があります。開架エリアには専門書籍が多く、小説などはカウンター奥の公開書庫（文学室）に所蔵されています。

※公開書庫（文学室）への入室には所定の手続きが必要です

図書保有数

図 書	約88万冊	公開書庫(文学室)
雑 誌	一般雑誌 2021種	では約7万冊弱の文学作品を手にとることができます。新聞や雑誌は専用エリアで閲覧できます
	郷土雑誌 1753種	
新 聞	125種	
C D	2万7331点	
DVD	2553点	



中央図書室のカーテンを開けると、大きなブロンズ像に会えますよ！



館林出身の彫刻家、藤野天光のブロンズ像「大空」が中庭に展示されています



バックヤードに潜入



1558年にドイツで出版され、教会で使われていた旧約聖書



蔵書や資料など約89万冊が地下1階から5階にびっしり

県内の図書館で保管しきれなくなった蔵書は県立図書館のバックヤードで保管します。県内の図書館に新しい書籍が入れられるのは、こうしてスペースを作っているからです。

バックヤードにある莫大な蔵書のデジタルデータ化を進めています



特別文庫を始め貴重な蔵書を保管している、地下1階と3階にある電動書庫

2F



群馬資料コーナー

地域の情報や文化の拠点として群馬県に関する図書や新聞・雑誌の他、行政資料を収集・提供しています。

特別文庫って何だろう？

特別文庫とは寄贈されたコレクションで、県立図書館には5つの特別文庫があります。中でもSUBARUの前身、中島飛行機の創業者、中島知久平氏の「中島文庫」には日本で唯一の貴重な資料が多数あります。

※特別文庫の資料は全て館内閲覧のみ利用可能です



「中島文庫」には、戦時中政府に対して提案した超大型爆撃機「富嶽」に関する計画書「必勝戦策」も保管されています

4F



展望読書室

赤城山の山頂から裾野まで一望でき、最高の見晴らしを楽しみながら静かに読書ができます。春には敷地内の桜が咲き誇り、心和む景色が広がります。読書の他、学習にも利用できます。

さまざまな電子サービスも！

スマホやパソコンからいつでも利用できる電子書籍サービスや、県の歴史や文化を語る文献や資料を閲覧できるデジタルライブラリーなどがあります。他にも過去の新聞記事を検索できるオンラインデータベースがありますので、ぜひご利用ください。



詳しくはこちらから▶

本のイベントがアツい！ 日常的に本に触れ、街中で本に出会う

前橋 BOOK FES 2024 朋あり。遠方より来る。本あり、縁方より来る。

2年ぶりとなるイベントを10月19日(土)、20日(日)に前橋の中央通りや弁天通りなどのまちなかエリアで開催。今回は群馬県出身の糸井重里さんと漫画家・あだち充さんの対談をはじめ、本にまつわるプログラムを多数開催予定です。



話を聞いたのは！

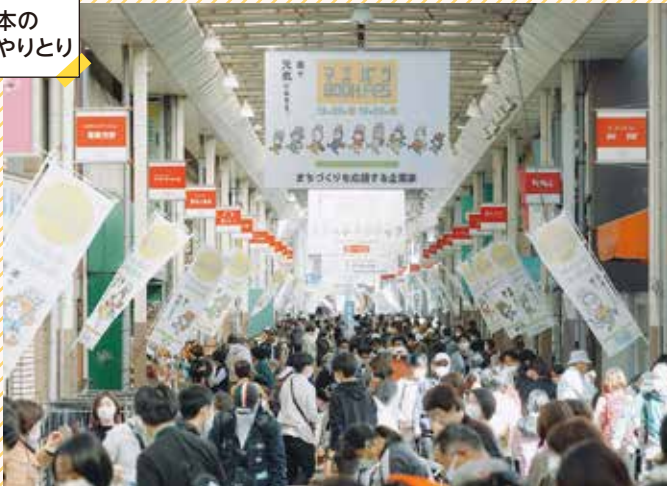
前橋 BOOK FES2024 事務局長

はしもと かおる
橋本 薫さん



「本でみんなが元気になる。」をコンセプトに、2万6千冊の本と4万8千人の来場者があった前回。今年は前回以上に、本に込めた思いが循環するフェスを目指します

本のやりとり



思いとともに本を譲り受ける BOOK FESの軸プログラム

全国から集まる「前橋に送る本」と、イベント当日に出展者が持ち寄る本を譲り受けて参加者が持ち帰るプログラム。本や人との対話が思いもよらない出会いにつながり、本好きの人々が気持ちと共に本の交換を行う、フェスの目玉です。

本のやり取り「前橋に送る本」の参加方法

「自分ではもう読まないけれど捨てたくはない、誰かが読んでくれたら嬉しいのに」という本を選んで、所定の方法で送ってください。届いた本は整理・分類し、イベント当日の「本のやりとり」に提供します。送付に関して詳しくは、公式ホームページにてご確認ください。

前橋BOOK FES 2024 公式ホームページ
<https://www.maebashibookfes.jp/>



前回の「前橋BOOK FES 2022」では2日間で約4万8千人の来場があり、2万6737冊の本が集まりました



前橋の「食」でおもてなしする関連イベントも

フェス期間中は周辺の各所で「マルシェ」の他、パンやコーヒーなどが楽しめるキッチンカーも出店します。

イベント



キャンプ



キャンプ好き注目！

今年は「キャンプサイト」を開設します。「本のやりとり」で譲り受けた本をじっくり楽しむ夜を過ごしてみませんか？



フェス期間以外でも日常的に本が旅している街になるよう、前橋市中央通り商店街COMM(前橋市千代田町2の10の2)前に「ブックのボックス」を設置しています。

まだある！今日はどこへ行こう？ ニーズに合わせて利用したい県内の特長ある図書館



高崎市立中央図書館

音楽の街らしく視聴覚資料を7万9千点所蔵

明るい太陽の光が差し込む一般開架エリアや雑誌・新聞エリアの他、試聴コーナー、シアターブース、児童エリアなどがあります。静かにくつろぎながら本が読める静寂読書室もあり、1日ゆったり過ごすことができます。



音楽の街・高崎らしく、CDやDVDなどの所蔵点数は全国でも有数の数を誇ります。その場で音楽や映画を楽しむこともできます

〒高崎市高松町5の28
☎ 027-322-7919



太田市美術館・図書館

居心地の良い場所を見つけて知と感性を研ぎ澄ます

地域の人々が気軽に立ち寄り、コーヒーを飲みながら本やアートに触れることができる文化複合施設。創造力を刺激するユニークな建物の中には図書館を始め美術館やカフェ、ショップが入っています。



©Yoichi Onoda

▲世界中から集めた絵本・児童書や建築・デザイン・美術などのアートブックの他、約260種類の和洋雑誌をソファで閲覧できます



〒太田市東本町16の30 ☎ 0276-55-3036



東毛酪農組合の牛乳を使用

▲自家焙煎したエスプレッソと地元食材にこだわったカフェも併設しています



前橋こども図書館

乳幼児から本に親しみ親子で楽しめる

ワンフロアの施設では日本最大級の規模を誇り、書籍の貸し出しの他、親子で参加できるイベントも開催。子どもがリラックスして利用できる工夫がされた図書館です。



子どもの目線に合わせた本棚や、座って本が読める機関車のオブジェの設置など、幼児が本に親しめるよう工夫されています



〒前橋市本町二丁目12の1
前橋プラザ元気21 2階
☎ 027-230-8833

新図書館 オープン予定！

県内公立図書館で
漫画本所蔵数No.1

7年2月下旬、太田市内に新しくできる複合施設「エアリススペース」内に、漫画本約1万5千冊を所蔵する図書館がオープンします。

エアリススペース 新田図書館

〒太田市新田金井町6の1 ☎ 0276-57-2676 (図書館管理係)



+ ワーク

ザ・バックステージ

～魅力の裏舞台～

「群馬交響楽団
ステージマネージャー」楽器の運搬から配置図の作成まで
年間150回以上の演奏会を支える要

群馬交響楽団の公演は、県内外を合わせると年間150回を超えます。そのステージ作りからセッティング、オーケストラの配置図面の作成や特殊楽器の借り出しなど、ステージに関わる全てが仕事となります。今回は観客に最高の音色を届ける、ステージマネージャーを紹介します。



取材協力：群馬交響楽団

道具

楽器運搬トラックの秘密

楽器は高温や低温の環境に置いていると品質が落ちてしまいます。高価な楽器を守るために楽器を運搬するトラックの荷台には断熱材が入られています。そのためコントラバスや、ティンパニ、ハープといった大型の楽器も安全に運ぶことができます



仕事

コンサートの3カ月前に出る楽団のスケジュールを見て、演奏する曲ごとに楽器の編成を確認し、楽団にない特殊楽器は借り出しの手配を行います



演目に合わせてオーケストラの配置を変更します

オーケストラの配置図面を作成し、会場の舞台担当者や楽譜の準備を行う「ライブラリアン」と打ち合わせをします。観客に感動してもらえるステージをみんなで作り上げます

人

群馬交響楽団
ステージマネージャー 吹田 悦雄さん

「楽器運搬や舞台設営の他、舞台全般を作っています。世界的な指揮者やソリストを迎えて作る『群響サウンド』を、どうステージから届けるかは難しいですが、やりがいがあります」

+ カルチャー

俳句で見つける群馬の魅力

つるのすぷらす俳句部

ぐんま
で
一句

読者の皆さんが詠んだ俳句を紹介します！



お手本

川風に火照り醒めゆく鮎の酒

木暮陶句郎

【解】築場で旬のアユを食べながらおいしいお酒をいただくのは、夏から秋にかけての上州の風物詩と言ってもいいでしょう。秋にはたつぷりと卵のある子持ちアユがおいしいですね。

【選評】

今回の投句では予想通り焼きまんじゅうを題材にしたものが多く、次いで小麦粉を使ったパスタ、うどん(おっきりこみ)などを詠んだ句が多く寄せられました。野菜や果物などを詠んだ句もあり、群馬の食の豊かさを実感する結果でした。次回もどんな作品が寄せられるか選者として楽しみにしています。

選者 木暮陶句郎氏

陶芸家・俳人。伊香保町生まれ。俳句結社「ひろそ火」主宰。県俳句作家協会会長

投稿を
募集中

12月号のお題は「ぐんまの自然」
季語を生かした「ぐんまの自然」を
テーマにした俳句を募集します
【応募方法】
県ホームページをご覧の上、10月
20日(日)までにご応募ください



9月号には45通の応募をいただきました。たくさんのご応募ありがとうございました！

+ キッズ



こども探偵団

今回のリーダー あかぎ団
じゅじゅ

群馬県の魅力を子ども目線で調査する「ぐんまこども探偵団」。今回は「ぐんま昆虫の森」を調査。
一緒に調査してくれる探偵を募集中！県ホームページをご覧ください。9月16日(月)までにご応募ください。

調査結果は動画で配信中！
ご覧になって感想をお寄せください！



県ホームページから動画もチェック！

調査テーマ

ぐんま昆虫の森

探偵団が訪れたのは、昆虫について楽しく遊びながら学べるぐんま昆虫の森。昆虫観察館では、ヘラクレスオオカブトなど生きている昆虫を展示。亜熱帯植物が生い茂る昆虫ふれあい温室では、日本最大級のチョウ「オオゴマダラ」も観察できました。施設ではさまざまな体験を実施していて、探偵団は飼育室探検ツアーとクラフト作りを体験。その様子は動画でご覧ください。



ぐんま昆虫の森

〒371-0001 桐生市新里町鶴ヶ谷460の1 ☎0277-74-6441
☎午前9時30分～午後4時30分(11月～3月は午後4時まで)
☎月曜日(祝日の場合は次の火曜日)
☎一般=410円、大学・高校生=200円、中学生以下=無料
※障害者手帳などをお持ちの方とその介護者1人は無料



いってきます！

すごい迫力！

世界の生きた昆虫を1年中展示するコーナー。ヘラクレスオオカブトなどの迫力に驚く探偵団



今回の探偵団

左から
るい君(9歳)
いおり君(6歳)



昔の暮らしを再現したかやぶき民家では、カイコにクワを食べさせるなど養蚕体験ができます

チョウの
楽園だよ！昆虫企画係 補佐
つつい まなぶ
筒井 学さん

筒井さんの案内でふれあい温室を探検



完成！

すごーい！

探偵団は飼育室探検ツアーでゲンゴロウ釣りを見学。クラフト体験にも挑戦しました。詳しい様子は動画で見てね



+ ネーチャー



群馬で見られる動植物の特徴や生態を紹介します

清涼感のある香りに満たされる
丘陵地に咲く色とりどりのコギク

キクの種類として古くから親しまれているコギク。伊勢崎市赤堀地区の磯町では、地元の農家などで構成される「小菊の里づくりの会」が地域振興の一環として山の斜面に観賞用のコギク(タマギク)を植栽。見頃になる10月中旬～11月中旬にかけて「あかぼり小菊の里」では、ドーム状の白や黄、ピンク、朱など彩り豊かなコギクと独特の芳香が多くの観光客を楽しませてくれます。



写真提供：伊勢崎市

伊勢崎市赤堀地区の峰岸山南斜面に約2万株のコギクが咲く

群馬との関わり

群馬の気候に合った白・黄・赤の
県育成品種

露地栽培で省力的に生産でき、安定した需要があるコギクは、県が花き振興計画の重点9品目の1つとして力を入れ、平成15年から切り花生産の花きとして育種を開始。白色品種「小夏の風」、黄色品種「小夏の月」、「小夏の星」、赤色品種「小夏の恋」の4つの品種を作り、県内の生産者により7～8月のお盆向けに限定生産されています。



花の色は明るい赤色で葉は濃い緑色の品種「小夏の恋」
写真提供：県庁野菜花き課

かわいらしい黄色品種「小夏の月」。花房は円すいで株の上部に花がまとまっている

写真提供：県庁野菜花き課



【特徴】

キクは日本の国花の1つであるキク科キク属の植物。その一種として花の直径が1～3㍍のものがコギクに分類されます。10～11月にかけて咲く観賞用のコギクは、花色が豊富で白やピンク、黄色、オレンジなど美しい色彩が楽しめます

寒さに強く、
日持ちも良い



下部は筒状で、
上部の一部が舌
状に伸びるよう
に花が咲く

葉が深く切れ込むことが特徴。縁はギザギザしていて、表面にはしわが多い

tsulunos PLUS スマホの学校

tsulunos PLUS紙面で「スマホの学校」開校中！実技、会話、時事情報など多彩な授業内容でお届けします。
しっかり勉強して、皆さんの“スマホ力”をアップしましょう。

今回の授業

- 1 時限目 実 技・・・^{ライン}LINE のレベルアップ！
- 2 時限目 モラル・・・著作権に注意！
- 3 時限目 時 事・・・AI 画像検索って？



スマ川校長



スマ山先生



スマぼう

実 技

ライン LINE のレベルアップ！



もっといろいろな
機能を知りたいな！

知っている便利な機能がたくさん

LINEはメッセージや写真、スタンプの送信、音声・ビデオ通話以外にも便利な機能がたくさんあります。ここで紹介する機能を上手に使いこなして、家族や友人との交流をより楽しみましょう。

～2つの機能を紹介～

その1 メッセージ検索

検索機能を使うと特定のメッセージをトーク履歴を見直すことなくスムーズに探せます。

こんなときに
使えます！

- ・友人との食事の予定内容を再確認したい
- ・以前送られてきた情報を見返したい

その2 アルバムを作成して共有

LINEの個別トークやグルーptークで活用されているLINEアルバム。旅行やイベントで撮った思い出の写真を保存したり、アルバム内で共有できたりします。

こんなときに
使えます！

- ・お互いが撮った写真を共有し合いたい
- ・イベントごとに写真を整理したい

その1 メッセージ検索



トーク画面の右上にある検索
(虫眼鏡) マークをタップ



トーク相手が特定できない場合はホームやトーク画面からも検索できます



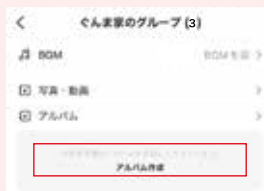
単語を複数入れると
検索の精度が上がります。



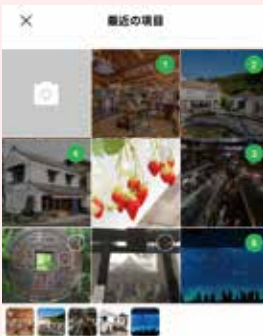
その2 アルバムを作成して共有



①トーク画面の右上の「メニュー」をタップ



②「アルバム作成」をタップ



③端末からアルバムに加えたい画像を選んで「次へ」をタップ



④アルバムのタイトルを入力して、右上の「作成」をタップすると、アルバムができます

モラル 著作権に注意！



気軽に投稿
できちゃうからこそ、
注意しないとね！

録画したテレビ番組などをSNSにアップロードすることは著作権侵害になります

「あの番組面白かったから、いろいろな人に見てほしい」とYouTubeやTikTokなどの動画が投稿できるSNSを使ってテレビ番組などをアップロードするのは違法です。テレビ番組や、CD・DVDはその制作会社などが著作権を持っています。その著作権者の許諾を得ず、インターネット上に公開すると著作権を侵害することになります。

こんなことにも注意！

音楽にも著作権があります

動画に音楽を付けてアップロードする際、使用する音楽にも注意が必要です。音楽は作詞・作曲者などに著作権があります



音楽は、著作権フリーのものを活用すると安心です。YouTubeの場合、オーディオライブラリー内のものであれば、著作権がフリーの音楽や効果音がダウンロードできます

ポイント

- ①動画投稿サービスでは著作権に気を付ける
- ②テレビ番組や音楽のアップロードは特に注意
- ③YouTubeの音楽はオーディオライブラリーを活用



時 事

AI 画像検索って？

AI画像検索とは？

AI（人工知能）を使って画像に写っているものを特定、判別する技術のこと。例えば花を撮影すると花の名前を調べることができます。



ここから検索



便利機能

外国語の本や看板、メニューをスマホのカメラに映すと日本語に翻訳できるため、外国語の本を読むときや海外旅行で役立ちます

結果が必ず正確
とは限らないから
注意してね！



学校 だよ

過去のスマホ講座で
各自復習をしよう！

tsulunos PLUSで紹介した過去のスマホ講座の内容を閲覧できます。それぞれ復習して、スマホの活用に役立ててくださいね

