

ミズーリ大学コロンビア校での英語の授業

ミズーリ大学コロンビア校（以下 MU）での英語の授業は、主に見学先についての事前学習が多かったです。例えば、小学校を訪問する前に、アメリカの学校のシステムを学び、また調理実習の前に、実習で使えるような英単語の学習をしました。また、ゲームを通して楽しく学ぶ授業が多かったです。ジェスチャーゲームや知恵の輪、たくさんの人に質問して項目を埋めていくゲームなどをしました。

特に Never have I ever ゲームが記憶に残っています。ルールはいくつかあるみたいですが、私たちは”周りの人が経験したことがなさそうなこと”を代表の人が言い、周りの人は経験がなければ座り、経験したことがあればそのまま立っている、というルールで行いました。そして最終的に残った1人が優勝でした。このゲームを行うことで、今まで知らなかったことを知ることができたり、驚いたりして、とてもおもしろかったです。同じ学科で1年以上一緒に過ごしてきた友達でも知らないことはあるので、このゲームを知れて良かったし、ゲームができて良かったです。MUでの英語の授業は約45分間と短かったですが、とても充実した授業内容でした。このくらいの時間の方が集中力を持続することができて、より有効だったと思います。



人間知恵の輪をしている様子



英語の授業風景

調理実習

私たちはアメリカで調理実習を3回行いました。アメリカの食を教えてもらう実習が2回あり、残り1回は、私たちが日本の食を紹介する実習でした。ここではアメリカの食について紹介したいと思います。

~Thanksgiving (感謝祭)~

アメリカでは、食べ物や家族など様々なことに感謝をする Thanksgiving(感謝祭)と呼ばれる日が年に一度あります。今回私たちは、Thanksgiving で定番の七面鳥(Turkey)、七面鳥に詰めるもの(Stuffing)、マッシュポテト、オープン料理(Casserole)、アップルパイを作りました。私は Casserole を作りましたが、包丁を使わず、ほぼ缶詰のみを使い、オーブンで焼くだけでした。とても簡単で美味しい料理ができました。驚きました。できた料理は大皿のまま、皆でシェアして食べました。実習の中で日本との違いをたくさん見ることができて面白かったです。



~Tailgating Party~

もう一つは Tailgating と呼ばれる、スポーツの試合前の駐車場で行われるパーティーの料理を作りました！ハンバーガー、ポテトサラダ、コールスロー、チョコチップクッキー、ライスクリスピーを作り、屋外で食べました。ハンバーガーのパティも作れて新鮮で楽しかったです！



施設見学 Beulah Ralph Elementary (公立小学校)

コロンビア市内にある公立の小学校へ行き、管理栄養士の方のお話を聞いて厨房とカフェテリアの見学や、教室と校庭の見学をしました。

アメリカでの給食は日本と大きく異なりました。好きなものを選択するビュッフェ形式で、児童が配膳の手伝いをすることはありません。ビュッフェ形式でも児童がバランスよく食事を選択できるように、分かりやすく色分けされたポスターがたくさん掲示されていました。

スナック菓子が並んでいたり、Pb&J（ピーナッツバター＆ジェリー）というピーナッツバターとストロベリージャムのサンドウィッチが給食

の定番と聞いて驚きました。

これは、アメリカ人が多様な暮らしをしていて、ベジタリアンやビーガンの人がエネルギーを摂取するためでもある、ということを知りました。

アメリカの小学生の給食事情を実際に目で見ることができ、とても良い経験になりました！



施設見学 MU Health Care (大学病院)

ミズーリ大学コロンビア校の大学病院である MU ヘルスケアに行きました。

まず、病院での食事について学びました。最も驚いたのは、食事の際、患者さんが好きな時間に好きな食べ物を自分で選択することが出来るということです。選択してもらうためのメニューは病気により異なり、それぞれの症状に合わせて9種類がありました。実際に厨房の中へ入り、作業しているところを見学しました。注文が入ってから 45 分以内に必ず届けるために、スムーズに作業を行う工夫が沢山見られました。

その後、病院の管理栄養士の方のお話を聞きました。病院で働くための実習時間は日本よりはるかに多く、仕事内容も日本とは少し異なることもわかりました。

病院内でも、アメリカと日本の異なる点や日本では学べないことを多く学ぶことができました。アメリカの病院食についても病院の管理栄養士の仕事についても刺激になることばかりで、とても貴重な経験になりました！



食健康学科 ミズーリでの休日



6/29 (SAT)

午前中は全員でファーマーズマーケットへ！手作りの商品や食べ物・飲み物がたくさん売られていました。優しい方ばかりで、丁寧に商品の説明をしてくれて試食をさせてくれた所もありました。レモネードやシャーベットは暑い夏にピッタリでした～！



午後はMUの学生に案内してもらいながら、ダウントウンを散策しました。可愛い雑貨が売っているお店や古着屋さん、人気のタピオカのお店などに行きました。気に入るものばかりで、とても良い買い物ができる楽しかったです。アメリカでもタピオカは大人気で、ボバと呼ばれていました。さっぱりとしたフローズンも美味しかったです。



6/30 (SUN)

午前は各自、自由行動だったので、人気のアイスクリームのお店やカフェに行きました。少し遠くまで歩いてみると、新たなお店や自然豊かな公園を見つけることができてもおもしろかったです。



午後からは、MUの学生宅でホームパーティーをしました。バレーボールやバドミントンや水鉄砲、カヌーやTVゲームなどをして楽しみました。美味しい食事たくさん用意してくださいました。みんなで集まって時間や遊びや食事をシェアするという、アメリカの文化を体験することができました。とても楽しく、良い思い出になりました！



専門研修の様子

開業管理栄養士

現地の開業管理栄養士ニコラさんのお宅で料理教室がありました。ニュージーランドの食事や栄養について学ぶことができて楽しかったです。料理教室では、現地の食材であるキヌアを使ったサラダや簡単に作ることができるスイーツ等を教えてもらいました。

病院見学

現地の病院見学ではニュージーランドの医療についての話を聞き、キッチンや病棟を見て回りました。実際に自分の目で見ることで日本とニュージーランドの違いをたくさん発見することができました。しかし日本でも海外でも、病院における管理栄養士の役割はとても重要であることは同じだと感じました。

調理実習

学校最後の日には料理パーティーをしました。Araの学生と一緒に太巻きとみそ汁と寒天を作りました。英語で作り方を教えるのは少し大変でしたが、話をしながら楽しく作ることができました。作った料理を皆で食べ、日本についてのプレゼンテーションもしました。海外の人が日本に興味を持ってくれたことがとても嬉しかったです。

栄養専門クラス

午前の英語のクラスの後には栄養の専門クラスがありました。英語での栄養の授業はとても勉強になりました。また、授業内では栄養に関する話題について英語でディスカッションを行い、英語で発表する場がたくさんありました。



英語の授業風景

私たち食健康学科は、ニュージーランドではいくつかの教室に分かれて英語の授業を受けました。大学構内はたくさんの棟があり私たちが英語の授業を受けた棟は、主に留学生を対象とした英語の授業がたくさん開かれていました。学習内容や教科書は教室によって違い、受講者のレベルに合わせて英語の授業が行われていました。教室には様々な国からの留学生がいて、年齢もバラバラでした。

私の受講していた教室では、ワークを解いたりグループワークをしたりという、日本でもよく見られる授業内容でした。しかし大きく異なる点として、まず、英語のみで話すという決まりがありました。これは授業中のみならず、休み時間や授業開始前も含まれており、みんなが自ら進んで英語を話すことで英語力の向上を目指していました。また、日本ではトイレに行きたくなったときなど、何かしらの理由があり、教室から出るときは先生に一言伝えたり許可をもらったりする必要がありますが、私のクラスではみんなが自由に教室を出入りしていました。授業中は、手を挙げての発言よりも、分かった人が口々に発言する、というのがよく見られました。

授業は3時間という長い時間でしたが、座学だけの日もあれば座学の後に図書館のような場所に行き、みんながそれぞれ本を読んだり宿題をしたり、映画を見たりと自習をする時間もありました。とても楽しく、すぐ終わってしまうという感覚でした。

留学期間や年齢、出身国は違ってもみんなフレンドリーで仲が良く、とにかくアットホームで楽しい雰囲気の授業でした。

街の風景

私たちの通学したクライストチャーチ工科大学は、ニュージーランドのクライストチャーチにあります。日本ではよく電車を見かけますが、ここではバスが主流に使われていました（電車はほとんどないため「高校生の頃電車通学だったよ」とホストファミリーに話したらとても驚いていました）。私たちも通学にはバスを利用していました。バス停から大学までの道にある横断歩道は、ほとんどが押しボタン式の信号であり、渡る前にはボタンを押す必要があります。信号が変わった時の音は独特でかわいいので、ぜひニュージーランドを訪れた際は信号機にも注目してみてください。

街の壁のいたるところに絵があったり、紙でできた教会があったりと素敵な雰囲気でした。日本とものすごく大きな違いがあるわけではありませんが、外を歩いていると「今、自分は外国にいるのだな」とすごく感じました。驚いたのが道路を挟んで、地面には大きなゲームのコントローラーのようなものが、また壁にはスクリーンが設置されていたことです。はじめはただの置物と広告を流すスクリーンであると思っていたのですが、実際にゲームをすることができたのです。初めて見た光景であったため、みんな夢中になってゲームを楽しんでいました。

大きなバス停や店がたくさんある地域を少し離れると、のどかな風景が広がっていました。バスに乗っているときには羊などの動物がたくさんいて、自然を感じることができました。



とっても素敵な街、景色でした！ぜひニュージーランドに行ってみてください！

ホストファミリーと過ごす

ニュージーランドでの一番の思い出は、やはりホームステイの生活です。

私のホストファミリーは60代の夫婦と成人した娘さんが1人、スイスからの留学生が1人の4人の家庭でした。ペットは犬が1匹、猫が1匹いました。異国の地で慣れない生活に不安もありましたが、ホストファミリーがやさしく温かく迎えてくれたので、リラックスして二週間のニュージーランド生活を楽しむことができました。

休日

休日は一緒にファーマーズマーケットへ行きました。お買い物をし、ニュージーランドについて、様々なことを教えてくれました。バスの乗り方やフェリーの乗り方も教わり、一人で乗りこなせるようにもなりました。ニュージーランドの景色は素晴らしかったです。



お菓子作り

ニュージーランドの伝統的なお菓子である、「パブロワ」をホストマザーに教えてもらいながら、一緒に作りました。とても簡単においしくできました。出来上がったケーキはホストファミリー全員で食べて楽しいひと時でした。



料理

ホストマザーが作る毎日のご飯はとても楽しみでした。ラムステーキやフィッシュサンドなど、どれも美味しかったです。私が夕飯作りを担当した日もありました。鍋でお米を炊き、日本のカレールーでカレーを作りました。ホストファミリーが喜んで食べてくれてとても嬉しかったです。



休日の過ごし方

1 日目

朝、同じバスで登下校していた3人の友達と**ファーマーズマーケット**に行きました。道の両側に様々なお店が並んでいて、中には料理用の塩を売っている店もありました。出店者の中には日本人の方がいて、久しぶりに日本語が通じた喜びを感じました。お店をまわって楽しんだ後は、**フェリー**に乗って少し離れたところまで行きました。緑にあふれた広い公園で走り回り、おしゃれなカフェで休憩して、十分に堪能した後、元の場所にフェリーで戻り、今度はバスで大きなショッピングモールに行きました。…というように盛りだくさんの一日で、バスの時間も行き当たりばったりでしたが、とても楽しい思い出ができました！

家に帰ると**ホストマザーの誕生日パーティー**が始まりました。友人や親戚などが30人くらい集まり、日本では考えられないくらいに盛り上がっていました。ニュージーランドの人たちはみんな寝るのが早く、いつも夜の8時くらいには寝室に行っていたのですが、この日はもう朝まで大音量が流れ、たくさんの食べ物がテーブルに並び、みんなハイテンションで踊っていました。



2 日目

ニュージーランドといえば…クッキータイムズ！！クッキータイムズが好きな私は、ホストファミリーにその愛を伝えたところ、なんと**クッキータイムズファクトリー**に連れて行ってくれることになりました！ちなみにクッキータイムズファクトリーとは、クッキータイムズのお菓子や雑貨がたくさん売っているお店のことです。しかし、前日の夜から朝の5時くらいまでパーティーをしていた私たちは、午前中を寝て過ごし、午後から動き始めることになりました…。

ホストファミリー全員と、車でクッキータイムズファクトリーへ向かいました。クッキーは種類がもの凄く多くて、全部買って帰りたくなるほどで、雑貨は、トレーナーやぬいぐるみなどもかわいいので、どれを買うべきか悩んでしまいました。

クッキータイムズのためにニュージーランドを選んだといっても過言でもないくらい、クッキーを買うことを楽しみにしていたので、願いを叶えてくれたホストファミリーには本当に感謝しています！



フィンランドでの保育実習

私たちは、現地の保育園で計4日間実習した。自然保育の園と公立園を2日間ずつ、班ごとに分かれて子どもたちと生活をした。フィンランド語ができるわけではなかったため、園の先生方とは英語でコミュニケーションをとり、子どもたちとはジェスチャーや表情でやり取りをした。言葉がなくても気持ちを共有したり、分かり合えることを経験した。

自然保育の園

フィンランドでは、森の中などで保育を行う自然保育が一般的だ。1日の流れは、朝8時前に朝食を食べる(全員ではなく、食べる子のみ)→園庭で自由遊び→朝の会→森→園に帰って着替え→昼食→お昼寝→おやつ→着替え→帰りの支度→園庭で自由遊び→お迎え が一般的だった。

特に、森の中での活動は日本と異なり印象的だった。9月でもフィンランドの外は極寒で、子どもたちはスキューウェアを重ね着し、手袋やマフラーも2重にしていた。森の中では高い木に登ったり、木の実で遊んだり、ただじっとしている子どもなど、それぞれが自由に過ごしていた。先生はナイフとひもとはさみだけを持って行き、子どもたちは先生から道具を借り、自然の物を使って制作をすることもある。彼らは自然の中で、自然を使い、自分たちで想像し、創造し、学んでいた。ナイフを使ったり高い木に登ったり、危険と思われる場面もいくつかあったが、先生は子どもたちにつきっきりではなかった。見守るのみで、子どもたちは自由に遊ぶ。先生と子ども、さらに保護者が信頼しあっているからこそできる保育の形だと感じた。

また、日本の園との違いとして、様々な場面で先生が歌を歌っていたことがあげられる。朝の会では、歌いながら1人ずつ名前を呼んで確認し、森に行く道中でも、注意は声掛けではなく歌で伝えていた。園の中でも常に先生の歌声が響き、心地よい空間に思えた。多国籍だからこそ、母語の違う子どもがいるため歌でわかるようにしている、また、言葉で伝えるよりも歌に乗せて伝えるほうが子どもにも受け入れやすいのではないかと感じた。



公立園

ある園では、朝食→教室内で自由遊び→主な活動(制作)→昼食→お昼寝→起きた子どもから自由遊び→おやつ→帰りの支度→園庭で自由あそび→お迎え という流れだった。子どもの様子や園の設備は、日本の保育園と似ているように思った。子どもたちから私たちに興味を持って接してくれ、言葉が通じなくても一緒に楽しく遊ぶことができた。



自然保育の園ほど毎日森には行かなかったが、自然を大切にしている様子だった。ある園では、園庭の土を森から持ってきて、いつでも自然を感じられるようになっていた。子どもたちはその園庭で走り回って転ぶことを繰り返し、強くなっていくのだと思った。

公立園では多国籍の文化をより強く感じた。様々な文化の子どもたちがいるため、先生の対応や環境への配慮が多く見られた。肌の色や髪の色が違っていても、それが当たり前であり、個性であると気付かされた。他人の目を気にする日本の社会を客観的に見るできるようになった。

オムニア職業学校・ヘルシンキ大学での講義

オムニア職業学校

オムニアは日本で言う専門学校で、いくつかのコースに分かれ、建築・IT・美容・保育など様々な資格が認定される。

女性が第2の人生として学ぶことのできる環境であることが日本とは違い、新鮮だった。また、キャンパスの中には、学生が研究に打ち込める設備が整っており、学生が制作物を販売するお店や、学生が運営するレストランまで揃っていた。

私たちはここで、フィンランドについて学ぶとともに、日本の保育や文化を紹介した。現地の学生とも交流する機会があり、保育のことや研究について対話をし、理解を深めた。



ヘルシンキ大学

教育学部にて、フィンランドの保育の実態を学んだ。現地でしか知ることのできない、フィンランドの今の保育の現状や、問題を知ることができた。大学内には、子どもと研究を共にする部屋も作られており、賢者の描かれた壁や木や山の模型が置いてある。そこで子どもたちは環境に関してや ICT を活用した学習をするという。日本ではなかなか見ることのない設備であり、大変新鮮だった。



フィンランドで保育をするということ

今回の海外プログラムは、フィンランドの保育について実際に体験しながら学ぶ良い機会となった。日本と違う保育を見ることで、保育に関しての様々な意見を取り入れることができ、保育に関して固定概念にとらわれない柔軟な発想ができるようになったように感じる。日本でも幼児教育の無償化など、保育の重要性がうたわれているが、先進国のフィンランドを見て、これから日本はどうなっていくのが好ましいのか、そのために何ができるのか、など様々なことを考えさせられた。政策的な保育支援の違いもあるが、幼稚園や保育園での保育の質も高かったように感じた。特に自然保育は日本であまり見られないということもあり、子どもたちが森の中で集中して遊ぶ姿に感銘を受けた。同時に、保育の重要性和、面白さを感じた。

保育者を目指すものとして、子どもたちのことを常に考え、より子どもたちが子どもらしく遊べるような保育を追求していきたい。

フィンランドで見た保育、得た知識はとても貴重なもので、この経験をいかせるように今後、保育について考えていきたい。



フィンランドでは小学校から大学まで無償で教育を受けることができる。



ヘルシンキ大聖堂

フィンランドの首都、ヘルシンキを代表する大聖堂。普段は教会として市民が集う場所となっているが、観光客も多い。晴れた日には、真っ白な壁が青空に浮かび壮大な景色。周辺では最も高い建造物とされ、階段の上からは周辺を一望できる。

大聖堂の中



階段の上からの景色

街中を走るトラム



マーケット広場

ヘルシンキ大聖堂の近くにあるマーケット。野菜や工芸品などが数多く販売され、地元の人との交流も楽しめる。港のため、カモメやウミネコも多く、頭上には鳥よけのネットが張られているが、鳥に注意しながら食事を楽しむことが必要。



ヘルシンキ を 街歩き

スオメンリンナ島

ヘルシンキからフェリーで約 15 分。都会の喧騒を忘れられるのどかで美しい景色が広がる島、スオメンリンナ島。程よく広いので、晴れた日にはお散歩にぴったり。



マリメッコ

特徴的な柄で有名なブランド、マリメッコ。フィンランドの街には多くの店が構えている。アウトレットも有名で、ファッションから雑貨まで、様々なデザインを取り揃えている。日本で買うよりも格段に安く購入することができる。



街中のフォトスポット

アウトレット
(工事中)



アラビアファクトリー

「アラビア」はフィンランドで有名な陶器のブランド。昔工場があった場所で、今はデザインショップになっている。北欧を感じさせるおしゃれな食器が並んでいる。





交通機関がとても便利

バスや電車などの交通機関は、スマートフォンのアプリでチケットを購入し、乗車することができる。駅に改札はなく、各自が購入したことを確認せず乗車する。電車もバスも tram もフェリーでさえも、アプリ1つで移動ができるので大変便利だ。

ムーミンの故郷

実はムーミンの故郷はフィンランドだって知っていましたか？フィンランドのみんなに愛され、街のいたるところでムーミンを見かけます。ヘルシンキにはムーミンの素敵なカフェも。

サンタさんに会える国

フィンランドの北部にはサンタさんが住んでいる。世界中から会いに来た人を迎え、会話を楽しんだり、一緒に写真を撮ったりすることができる。人生で一度行ってみたい場所。

乾燥対策が必須！

夜濡したタオルが朝には乾いてしまうほど常に乾燥している。喉を傷める可能性があるので、乾燥に弱い人は対策をした方がいいかも。

室内は暖かい

外は雪が降るくらい極寒でも、室内は暖かいので、服は脱げるように重ね着がオススメ。旅行は風邪をひきやすいので、体調管理に気をつけよう。

飛行機の中で

フィンランドへは片道約9時間かかる。映画を見たり、音楽を聴いたりして過ごすことができる。機内食ではフィンランドで有名なマリメッコの柄があらわれた紙コップなどが出てくる。

ヨーグルトがおいしい

北欧は乳製品が豊富に取り揃えられている。日本のヨーグルトより少し硬めで濃厚。種類が多く、甘いものから無味のものまであるので、先生にオススメを聞こう。

フィンランド って どんな国？

サーモンが有名

フィンランド人はサーモンが大好き。サーモンスープは観光客むけにいろんなお店で取り扱っている。ぜひ一度は食べてみてほしい。

オーロラが見られる地

フィンランドの北に位置するラップランドではオーロラを見るために観光客が殺到する。こども学科は行くことはできないが、帰りの飛行機の中からは下にオーロラが見られるかも！？

音楽があふれる街

道端では、アコーディオンやバイオリンを演奏している人がいたり、水を入れた瓶をいくつも吊るして音楽を奏でる人がいたり、街の中には音楽が溢れている。北欧のものの悲しげな音楽だけでなく、心温まる音もたくさん。

量り売り

スーパーに行くと必ず目にする量り売り。野菜やパンは自分の好きな分だけ買うことができ、自分に合わせた量を買うことができる。お菓子の量り売りはわくわくすること間違いなし！

パンが豊富

主食としてパンがよく食べられる。硬いパンが多いが、量り売りコーナーに行くと甘いものからプレーンのものまでそろっているので、必ず自分の好きなものが見つかるはず！



デザイン大国

どこに行っても可愛い食器やデザインの雑貨が並んでいる。ショッピングやカフェに行くだけで、おしゃれになった気分を味わうことができる。マリメッコも外せない。

✈️ ～海外プログラム 持ち物リスト～ 🌍

持って行って良かったもの・持って行きたかったもの

先輩にインタビュー！！

持ち物のアレコレを一挙ご紹介します！



持って行って良かったもの 蛸足コンセント、延長コード、インスタント味噌汁！

蛸足コンセントと延長コードがあれば、携帯の他に Wi-Fi、iPad、モバイルバッテリーの充電など、どこでも、たくさん使えて重宝します！またインスタント味噌汁は、日本食が恋しくなった時、ほっと一息したい時のために、おすすめです。



持って行きたかったもの カイロ、圧縮袋！

寒い季節の国、また突然の気候の変化に備えて、カイロを持って行ったほうが良いです！
帰りはお土産で荷物が多くて、圧縮袋に洋服を入れたら、もう少し余裕ができたかも…。



持って行って良かったもの

ウェットティッシュ&ティッシュ全般！やっぱり日本製が柔らかで使い心地抜群。

抹茶のキットカット ホストファミリーへのお土産では一番気に入ってくれました！



持って行きたかったもの 風邪薬！

風邪を引いた時、引率の先生から貰えてよかったけど、万一のために必要だった…。
これから海外プログラムに参加する皆さんは、必ず持って行ってくださいね！！



持って行って良かったもの

イヤフォン 寮が二人部屋だったので、動画を見たりするときには必要でした。



持っていきたかったもの

小さいかばん お出かけ用に、財布とスマホだけが入る程度のかばんがあれば良かった…。
ジップロック、靴磨き、水筒、洗濯ネット などあれば良かった…。

その他知りたいことがあれば何でも先輩たちに聞いてみよう！

記事をご執筆いただいた皆さん

— ご協力いただきありがとうございました —

グローバルマネジメント学科

- アメリカ ミズーリ大学コロンビア校
門脇 大真
渋谷 日向子
牧田 侑樹
- ニュージーランド リンカーン大学
内藤 大海
山本 千夏
米山 彩未
- ニュージーランド
AIC クライストチャーチ工科大学 (Ara)
平澤 佑汰
深澤 果歩
藤井 絵莉子
- スウェーデン
スウェーデン市民大学ウプサラ校
唐澤 雄人
寺田 穂乃
村山 柊花
- フィリピン アテネオ・デ・マニラ大学
家崎 亜美
篠遠 七愛
武市 和也
- イギリス レスター大学
作山 琳佳
日高 翔太
宮原 杏奈

食健康学科

- アメリカ ミズーリ大学コロンビア校
原 裕香
武藤 ゆきな
- ニュージーランド
AIC クライストチャーチ工科大学 (Ara)
大串 美結
堀川 安澄

こども学科

- フィンランド オムニア職業学校
嶋田 美里
松本 花子

編集協力

- 編集長 山下 紗輝
(海外プログラム 持ち物リスト)
- 副編集長 佐藤 仁哉

発行者: 長野県立大学
グローバルセンター
発行日: 2020 年 3 月 3 日



