

ぱれっと

3
2024 March
vol.283



日々の暮らしで未来をチェンジ!
始めよう。エシカル消費

農を担う
米・野菜農家 沼本 左也佳 さん
加茂川地区……………10ページ

今月の折り込み 2024年3月号カタログショッピングチラシ ほか

始めよう。

日々の暮らしで未来をチェンジ！

エシカル消費

「エシカル消費」とは、人や社会、環境、地域などのことを考えた倫理的（エシカル）な消費行動のこと。

私たちの身近なところから良い未来をつくる取り組みが始まっています。

エシカル消費って何だろう

私たちは暮らしの中で、ものを買ったり、食べたり、使ったり、何かを消費しながら生活しています。さて、買い物で何をかうか迷ったとき、価格、品質、安全性の他に、それがどのようにして作られたかといった背景や、買い物をすることで世の中にどんな影響を与えるか、考えたことはありませんか。

エシカルとは「倫理的」という意味で、「人や社会、環境に配慮した消費

行動」をエシカル消費といっています。ちょっと難しく思えるかもしれませんが、自分のことだけでなく、自分以外の人や社会、環境のことを、少しだけ考えて暮らすことがエシカル消費につながります。「この商品はどこで誰がどのようにして作ったのか」「地産地消を心がけた方が、地元の活性化や雇用創出につながるんじゃないかな」など、普段の買い物で手軽に取り組めるエシカル消費はいろいろあります。

エシカル消費に関連したSDGsゴール

1 貧困をなくそう

地球上のあらゆる形の貧困をなくそう

2 飢餓をゼロに

飢えをなくし、だれもが栄養のある食料を十分に手に入れられるよう、地球の環境を守り続けながら農業を進めよう

3 すべての人に健康と福祉を

だれもが健康で幸せな生活を送れるようにしよう

4 質の高い教育をみんなに

だれもが公平に、良い教育を受けられるように、また一生に渡って学習できる機会を広めよう

5 安全な水とトイレを世界中に

だれもが安全な水とトイレを利用できるようにし、自分たちでずっと管理していけるようにしよう

8 働きがいも経済成長も

みんなの生活を良くする安定した経済成長を進め、だれもが人間らしく生産的な仕事ができる社会をつくらう

10 人や国の不平等をなくそう

世界中から不平等を減らそう

12 つくる責任 つかう責任

生産者も消費者も、地球の環境と人々の健康を守るよう、責任ある行動をとろう

13 気候変動に具体的な対策を

気候変動から地球を守るために、今すぐ行動を起こそう

14 海の豊かさを守ろう

海の資源を守り、大切にしよう

15 陸の豊かさも守ろう

陸の豊かさを守り、砂漠化を防いで、多様な生物が生きられるように大切にしよう

16 平和と公正をすべての人に

平和でだれもが受け入れられ、すべての人が法や制度で守られる社会をつくらう

17 パートナーシップで目標を達成しよう

世界のすべての人がみんなで協力しあい、これらの目標を達成しよう

エシカル消費が目指す未来

「買い物は未来への投票」といわれます。エシカル消費を意識することは、環境保全や社会的弱者を支援するなどの取り組みに賛成するという意思表示にもなります。一人一人の力は小さいかもしれませんが、それらが積み重なっていくことで世の中を良い方向に変えていくことを目指しています。

エシカルという考え方は、安心・安全、品質、価格に次ぐ消費の新たなものさしといわれています。環境破壊や貧富の格差など、多くの問題を引き起こしてきたといわれている経済最優先の消費行動ではなく、「途上国の生産者につらい思いをさせていないか」「環境破壊につながっていないか」などと考えることが、その第一歩です。持続可能な社会の実現に向けて、できることから無理のない範囲でエシカル消費を取り入れてみてはいかがでしょうか。

エシカル消費とSDGs

SDGsは2015年に国連サミットで採択された、世界共通の持続可能な開発目標で、2030年を目標に17のゴール、169のターゲットが定められています。エシカル消費は、その多くの目標達成に深く関わっています。エシカル消費に取り組むことで、SDGsが定めている「人・社会」環境「地域」の3分野の目標達成に貢献するといわれています。

【人・社会】社会的に立場の弱い人たちを低賃金で働かせないことや、児童労働などを助長させないこと。助けが必要な人を支援すること。

【環境】水質汚染や天然資源の使い過ぎなど、自然環境を損なわないこと。自然環境を良くすること。

【地域】地産地消や応援消費などで、地域社会や地域経済を損なわず、地域社会や地域経済を応援すること。

一人一人がエシカル消費を意識することが大切です。

認証ラベルを探してみよう!

買い物をするときは、以下のようなラベルが商品に付いているかを目安にすると、エシカル消費につながります。

エコマーク

生産から廃棄にわたって環境への負荷が少ない商品やサービスに付けられています。



MSC「海のエコラベル」

水産資源や環境に配慮した、持続可能な漁業で獲られた水産物の証。鮮魚や水産加工品に付けられています。

有機JASマーク

化学肥料・農薬などに頼らずに生産された農産物、加工食品に付けられています。



国際フェアトレード認証ラベル

生産者への適正な価格の支払い、労働環境保護、農薬使用規制などの基準をクリアした商品に付けられています。

やってみよう!

今からでもすぐにできる

エシカル消費

買い物でできること

▶ リサイクル素材の商品を購入する

廃棄物を減らせるので環境負荷やCO2排出量を削減できます。

▶ 地元や被災地の産品を購入する

生産者や被災地支援になる上、輸送に伴うCO2排出量を減らせます。

▶ 商品棚の手前取りをする

消費期限が近づいた商品を選ぶと、食品ロスを削減できます。

▶ 福祉作業所で作られた製品を購入する

障がいのある人への支援と自立への後押しになります。

▶ フェアトレード商品※を購入する

貧困のない公正な社会をつくるための助けになります。
※開発途上国の産品を適正な価格で継続的に購入することにより、
現地の人々の生活を支援すること。



▶ 寄付付き商品を選ぶ

支払う代金の一部が寄付に回るため、
手軽に社会貢献ができます。

▶ 再生エネルギー比率の高い電力プランに切り替える

エネルギー自給率を高め、CO2排出量削減に貢献できます。

買い物以外でできること

▶ 食べ残しを減らす

食品ロスを削減し、廃棄に伴う環境負荷を軽減できます。
飲食店での食べ残しは持ち帰れるか頼んでみましょう。

▶ マイバッグ、マイボトル持参

海洋汚染問題につながるプラスチックごみを削減できます。

▶ 3R (リデュース、リユース、リサイクル) を心がける

ごみ焼却や埋め立てに伴う環境負荷やエネルギー消費を減らせます。

▶ 省エネや節電を心がける

無駄なエネルギー消費を抑えられるので、CO2排出量も削減できます。



参考資料 消費者庁ホームページ「エシカル消費とは」

『身近でできるSDGs エシカル消費①エシカル消費ってなに?』三輪昭子著・山本良一監修(さ・え・ら書房)、

『エシカル革命～新しい幸せのものをさすをたずさえて～』末吉里花著(山川出版社)

JAの取り組みにエシカル消費みーつけた



- 4 質の高い教育をみんなに
- 10 人や国の不平等をなくそう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任つかう責任
- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさをめざそう
- 15 陸の豊かさもめざそう



子どもの居場所を応援します
この自動販売機の売り上げの一部が岡山市内の子ども食堂、学習支援などの子どもの居場所活動に充てられます。
社会福祉法人 岡山市社会福祉協議会

子どもの居場所づくりを支援する自販機の設置

はなやか中央店で設置されているこの自動販売機は、売り上げの一部が岡山市内の子ども食堂、学習支援などに寄付されます。



廃棄農薬等の回収

使用期限が切れたものや不要となった農薬を組合員から委託を受けて回収し、適切な方法での処理に努めています。



地産地消

農産物直売所で不定期に開催する「産直まつり」や、JA岡山女性部が各支部で開く「朝市」で地元の新鮮な農産物が購入できます。



地域内交流会

地域内交流会では地産地消の大切さや伝統食を伝え、食料自給率の向上や、安全・安心な食について情報を発信するとともに、食品ロス削減の大切さを学んでいます。

省エネへの取り組み

当JAではエネルギー管理に関する取組方針を掲げ、施設における効率的かつ効果的なエネルギーの使用を推進します。エネルギー消費の改善や、エネルギー管理体制の充実を図るなど6つの方針を示しています。

また、「地球温暖化防止・大気汚染防止活動」として、米・野菜等の地産地消運動の普及拡大を図り、輸送にかかるエネルギーの削減に努めるなど5つのテーマに取り組んでいます。

瀬戸内かきからアグリ

JAグループ岡山は、「里海」である瀬戸内海で育てられた、牡蠣の殻=かきがらを有効利用する循環環境保全型事業「瀬戸内かきからアグリ」に挑戦しています。

関連商品のエシカルなお米「里海米」は「カキ殻の有効活用」「食品ロスの削減」「温室効果ガスの削減」「水質汚染の低減」「売上の一部を基金として里海再生活動に活用」の社会的意義を持ちます。



このマークが目印



農

を担う

vol.283

自分に合うスタイルを見つけ、
農業を通じて地域を盛り上げたい。

沼本 左也佳さん

加茂川地区：米・野菜農家

「ぬもと さやか」

昭和62年生まれ。夫（会社員）長女（^{あい}愛ちゃん1歳）の3人暮らし
趣味は、土いじり・温泉・お菓子づくり。座右の銘は「感謝と素直」。



1月22日、加茂川地区の沼本左也佳さんにお話を伺いました。

やっぱり農業をしたかった

―就農したきっかけは

岡山市内で生まれ育ち、5年前に加茂川地区で就農しました。

両親は非農家でしたが、父方の祖父母がこの地区で農業をしていました。子どもの頃は、よく両親に連れて来てもらい田んぼや畑を駆け回って遊んでいました。

30歳の頃過労で倒れ、その頃から自分が本当にやりたいことは何か考えるようになりました。もともと食べ物に関心があったのと、自然が好きだったことから、縁のあるこの地



歩けるようになったら、手伝ってもらいまーす

で農業をすることに決めました。

―農業を始めてからは

J Aの新規就農者研修会で二人でも栽培しやすく初期投資の少ないキャベツをメインに、水稲、白菜・ダイコンを栽培しています。

―苦勞すること

病害虫や天候との勝負、草刈り、全ての作業が大変です。

結婚する前は自分が思うままに動けましたが、子どもができてからはそうもいかないのが大変です。間の中で作業をするのが大変です。どうしたら効率よくできるか模索中です。「これから就農する若い人たちの見本にならない」と思いながら頑張っています。

―楽しんで

野菜の成長を見ていると可愛いし、お客さんからおいしいと言ってもらった時には、本当にやりがいを感じます。

また、何よりも地元の方々との交流が励みになっています。作業をし

ていると、よく声をかけてくれて、アドバイスをくれたり、情報交換や何気ない世間話をしたりすることで、いつも元気をもらっています。また、娘のこともよく可愛がってくれます。

農業経営は大変で楽しいだけでは成り立ちませんが、反対に楽しみがないと続けれないと思います。私の場合仕事はストレスも溜まりませんが、同時に黙々と作業をするその時間が好きなので、ストレス発散でもあるのです。

人が集まる産地にする

―今後の抱負は

経営と土作りをもっと勉強して、味・品質ともに良いものをたくさんの人に手に取ってもらいたいです。子どもを育てながらどこまでできるか挑戦し、自分のスタイルに合った野菜作りを目指します。

過疎化が進む中、農業経営を確立し、人が集まるような産地をつくらせて、今まで助けてもらった方々に恩返しができるようになりたいです。

聞き手…J A岡山広報担当



楽しまなければ、頑張れない



おいしいものを作りたい

家庭園芸

2024.3
お問い合わせ先
営農部指導課
Tel.086(225)3224

野菜 (ホウレンソウ)

春栽培では
とう立ちが遅い
品種を選びま
しょう



営農部指導課
祇園 将人

●ホウレンソウについて

冷涼な気候を好む野菜で、生育適温は15〜20℃で、10℃前後の温度でも成長します。しかし、高温には弱いので夏には栽培しにくい野菜です。12〜2月に栽培するにはハウスやトンネル栽培が基本となりますが、3月になると不織布のべた掛け栽培や露地での栽培ができるようになります。

●種の選定

ホウレンソウは10℃以下の低温を受け、日が長くなると花芽分化が進み、春栽培ではとう立ちしやすくなるので、とう立ちが遅い品種を選んでください。

●畑の準備

播種の2週間前までに10平方メートルあたり堆肥を約20kg、石灰を約1.5kg施

用し耕します。ホウレンソウは酸性土壌が嫌いな野菜なので長い間石灰を施用していない畑で栽培する場合は石灰の施用量を1.5倍に増やしてください。1週間前にJA岡山専用有機肥料等を10平方メートルあたり約1.5kg施用し十分耕し畝立てします。

●播種

1条播きでは約45cm、2条播きでは約90cmの畝を準備します(資料1)。排水の悪いほ場では生育が劣ったりべと病の発生が心配されるので少し高畝にしましょう。

溝を切り、すじ播きに播種を行い、1cm程度覆土をします。その後たっぷり灌水を行い、発芽までは土を乾かさないうち注意してください。

●間引き

子葉が開き、本葉が出始めたところに間引きを始めます。混みすぎた所や遅れているものや徒長しているものを間引いていきます(資料2)。順次間引きを行い、本葉4〜5枚のころに株間4〜5cm間隔にします。

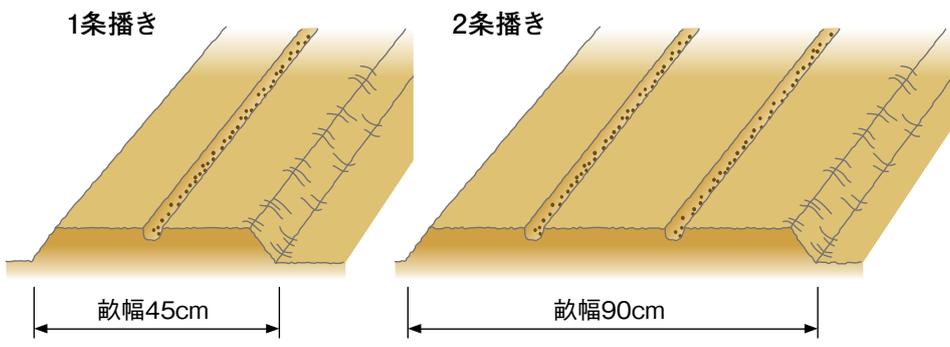
●灌水・中耕・追肥

発芽後は天気を確認しながら雨が降らないようなら10日に1回程度の間隔で灌水を行ってください。間引きと同時に除草を兼ねて表面を軽く中耕します。中耕が追肥のタイミングですが、葉色がよいなら追肥の必要はありません。葉色が薄い場合は畝の端に少量追肥を行います。

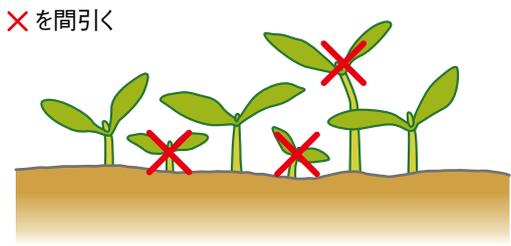
●収穫

春まきでは播種から40〜50日後、草丈が20cmを超えてきたら収穫を始めます。春まきの場合あまり収穫が遅れるととう立ちするので適期収穫を行いましょう。また、次作への課題となりますが間引きが足りないと葉柄ばかり長くなり葉が小さくなるので注意しましょう(資料3)。

資料1 播種



資料2 間引き



×を間引く
子葉が開ききったころ、込みすぎたところや発芽遅れ、徒長株を間引く

資料3 収穫



×
込みすぎると葉柄が長く、葉も幅が狭くなる



○
株間が広いと、同じ葉数でも葉が大型で、重量がある

花き(百日草)

まだ肌寒いけれど、夏の花の準備を考え始めましょう



営農部指導課 中川 雄一

●まだ気が早いようですが百日草

真夏の日差しの中でも、花壇に植えられても丈夫で、色合いも花の大きさも豊富な百日草。

最近では、百日草らしいイキキとした色とは別に、複色の花や、緑や茶色がかってオシャレな、いわゆるニュアンスカラー※の品種まであって、切り花としても重宝します。

色々植えて、そして生けて楽しみましょう。苗や切り花、種は「ジニア」の名で売っていることもあります。

まず、花言葉は「幸福」「絆」いつまでも変わらない心」など前向きなものが多いようです。ブラジルでは幸福を招く花とされています。また、身近で華やかな花であることから、とても多くの日の誕生花にあてられています。

●生育特性など

原産は中央アメリカ、夏の花のイメージどおり、発芽適温は20〜25℃、生育適温は20〜30℃とされます。日当たりと風通しがよいところが好きで、土壌の排水性もよいこと、土壌酸度は6前後〜7が好みます。一般の野菜栽培くらいに石灰施用が必要です。生態的分類では相対的短日植物とされ、日長が短いほど開花は早まりますが、八重の花弁が少なくなる傾向があります。

※新たな色合いの百日草とニュアンスカラーの花



百日草(花壇で撮影)



ハボタンとスイートピー(染色したもの)

●栽培

(草丈が高くなる品種の切り花栽培を中心に書きますが、花壇用も類似の管理です。)

・切り花用品種の例

花径9〜10センチほどの大輪のジャイアントシリーズ、サンシリーズなどは高さも1メートル程になります。

花径6センチ程のキャンディーポップシリーズが中輪にあたります。

さらに小輪の花径3〜4センチ程のポンポン咲き品種もあり、草丈も短めになります。サンボウは4〜5センチの花径で、60センチ程になります。

このほかに冒頭にも触れた色合いに個性のあるクイーンタイムオレンジ、シンデレラなどがあります。

・種まきと育苗

発芽・生育ともに適温が高いので、露地まきする場合は4月末ごろからが安全ですが、温かいところや苗の適温管理ができる施設がある場合は、4月上旬以降から育苗を始めると、適温になったころ定植して、早く花

を楽しめます(早まき過ぎると、苗ができて寒くて植え付けできなくなりまので注意)。

種まきは箱まき、ポリポットまき

いずれでも、市販の育苗培土にまいて5センチ程度覆土、しっかりと灌水して保温に努めます。発芽までは乾燥させないように注意しますが、育苗中を通して過湿にも注意しましょう。箱まきの場合本葉2〜3枚のところ、2か

2.5号ポットに移植します。

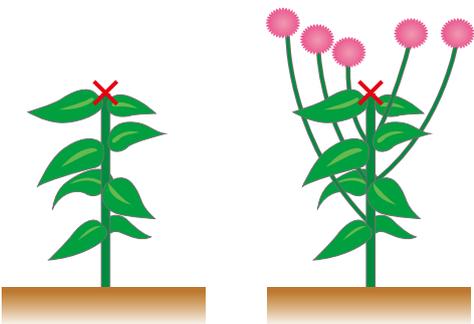
・施肥と土づくり

比較的肥えた土壌で生育がよく、1平方メートルに、堆肥3キ、苦土セルカなどの石灰質資材100キ、緩効性化成肥料(窒素8%程度のもので)100キを施します。畝幅60センチ程の畝を作って排水対策しておきます。

・植え付けからの管理

本葉4〜5枚のところ、条間30センチ、株間30センチで植え付けます。ネットやひもを利用して倒伏防止しておきましょう。あらかじめポリマルチを設置するか、畝面に藁マルチをすると水のはね

資料4 摘心して側枝を立てます



本葉4対のところ摘心して、側枝を伸ばし開花させます。頂花は咲かせません

資料5 百日草の病害ほか



左：うどんこ病で白くなった葉
右：水やりが過ぎて根腐れ、枯れ上がった株

上がりによる病害発生を軽減する効果があります。

本葉4対のところ摘心して数本の側枝を伸ばして開花させます(資料4)。

栽培期間が長いので、肥料切れしないよう、月1回程度追肥をします。

・病害(資料5)

① 苗立枯の発生を避けるため、育苗中から過湿を避け、発生後はすぐにリゾレックス水和剤などで防除します。

② うどんこ病は百日草によく発生します。通気不良に注意するとともに、早めにトリフミン水和剤などで防除しましょう。

③ 黒斑病が葉や花に発生したら、発生した葉などをすぐ取り除きます。

●切り花を長持ちさせる

下葉を水に浸けないようにかぎ、茎が空洞になっていないので、水切りして充分水揚げするようにします。

また、水揚げ容器やハサミを洗剤で清潔に洗う、時々資材用消毒剤で消毒するなど、清潔な環境を維持し、茎を腐敗させる原因を断ちましょう。

植え付けはできるだけ暖かくなつてから行いましょう



営農部指導課 武田 祐一

3月は果樹苗木の植え付けとビワの摘果・袋掛けについて参考にしてください。

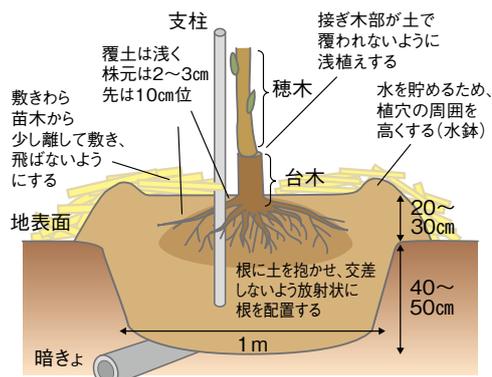
かんきつ類の植え付け

3月はかんきつ類の植え付け時期になります。かんきつ類の苗木は常緑樹なので一年中、葉がついています。寒さに弱いので、できるだけ暖かくなってから植えます。農協へ注文されている方は、3月末〜4月上旬には配付されます。

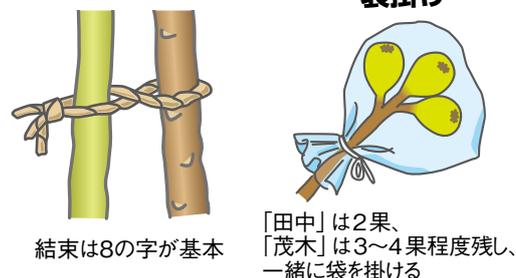
果樹苗木の植え付け

●**土づくり**
植穴の準備は定植の1ヶ月前までに完了しておきましょう。直径1畝、深さ40〜50cmの植穴を掘ります。この時に大きな石や根などがあれば取り除いておきましょう。施肥

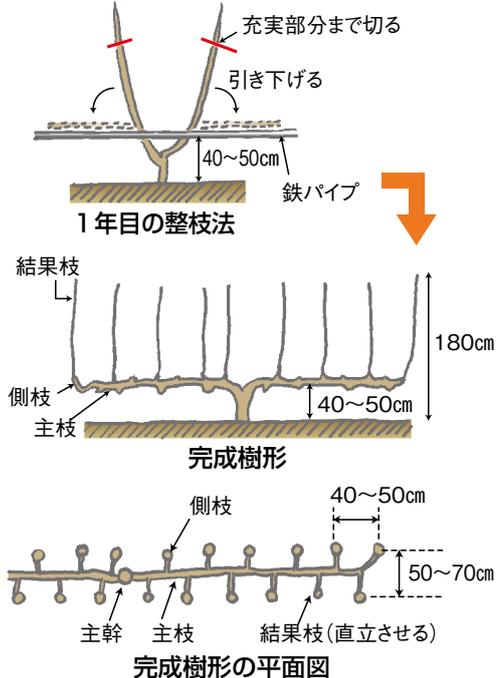
資料6 定植



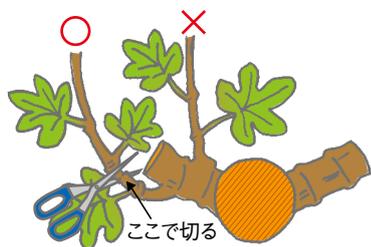
資料7 誘引方法 資料8 ビワの摘果と袋掛け



資料9 一文字整枝法



資料10 イチジクの芽の残し方



●苗木

苗木は、植え付け前までは根を乾かさなないように管理します。特にかんきつ類は乾燥に弱いので注意が必要です。苗木は40〜60cm程度で切り戻し、切断面にトップジンMペーストを塗布し、保護しておきます。

●植え付け

まず、小高い丘を作り、植え付け位置に支柱を立てます。根が交差しないように四方に広げ、根の先端が下方となるように配置し、細かい土で覆土してたっぷりと灌水します。

植え付け後は水鉢を作り、その中に水をたっぷりめに注ぎ込みます。水鉢に水が溜まった程度では根の周りまで水が到達していない場合があるので、少し土に指を差し込んで確認してみてください。こうすることで土壌水分の

確認ができ、土と根を馴染ませることが出来ます。

苗木は接ぎ木部から30cm程度の所で、芽接ぎ苗は、接ぎ位置から10cm程度の所で切り返します。風などで苗木が倒れないように支柱に誘引します。この時に注意したいのは苗木が太る過程で、紐が苗木に食い込んで首を締めないように8の字を描くよう紐で緩めに誘引します(資料7)。

その後は土壌の乾燥防止と雑草の発生防止のため、稲わら等で株元にマルチします。乾燥には十分注意し、10日間程度の間にまとまった降雨が無ければ灌水を実施します。

●ビワの袋掛け

寒さが落ち着いた晴れた日の日中の3月下旬〜4月上旬頃に袋掛けを行います。袋掛け前には摘果を行い、果実数の調整を行います。

●摘果

幼果が大きくなり始める4月上旬になったら、葉25枚に1果程度になるように、1果房あたり2〜4果を残して摘果します。虫の食害を受けた果実や小さい果実や霜害を受けてカサブタのような傷害果(通称「はちまき」)になった果実を中

心に摘果し、形のよい果実を残します。

●袋掛け

病害虫等の被害が心配なら、摘果が終わりしだい早めに袋掛けをしましょう。「田中」などの大果品種は1〜2果ごとに、「茂木」などの小果品種(3〜4果)は果房ごとに袋を掛けます。袋の口を大きく開き、果房をまとめて包み込みます(資料8)。この時に果軸を折らないように注意しましょう。

●イチジクのせん定

●**柵井ドーフイン**
柵井ドーフインは豊産性で日本でも流通している品種です。樹勢は中程度なので、一文字整枝に仕立てると作業効率が向上します。

一文字整枝は主枝を左右に水平に引き下げ、結果枝を直立させる栽培方法です(資料9)。

●せん定

●**柵井ドーフイン**
柵井ドーフインは、耐寒性が低いので寒さのやわらぐ3月中下旬頃に行います。結果母枝の基部1〜2芽(下芽を残します)を残して枝を切り取ります(資料10)。親指以上の大きな切り口ができた時には、トップジンMペーストで切り口の保護を行います。

はまぐりと
 菜の花の鉢蒸し
 ・
 苺の牛乳甘酒



材料 (2人分)

● はまぐりと菜の花の鉢蒸し

基本	卵	1個
	牛乳	180ml
	麵つゆ (3倍濃縮)	小さじ1
	菜の花 (下ゆでして3cm長さに切る)	50g
	はまぐり	8個
酒	大さじ2	

● 苺の牛乳甘酒

牛乳	180ml
甘酒	100ml
苺	5個

作り方

● はまぐりと菜の花の鉢蒸し

- ①ボウルに卵を割り入れてよく溶き、牛乳、めんつゆを合わせる。
- ②はまぐりは殻をこすりあわせてよく洗い、酒蒸しにする。貝を取り出して残った汁はペーパータオルでこして①に加える。
- ③器に貝と菜の花を入れて①を注ぎ、ラップをかける。
- ④蒸し器 (深めの鍋などでも可) に湯を沸かし、③を入れて強火で3~5分間、弱火に変えて10分間蒸す。※器の大きさ、材質により加熱時間は変わります。

● 苺の牛乳甘酒

- ①牛乳と甘酒を鍋に加えて温め、フォークでつぶした苺を入れて混ぜる。

レシピ ● 料理家・管理栄養士 小山浩子さん
 出典 ● Jミルク [乳和食サイト]



農のある暮らしを
 もっと身近に

～JA岡山のお手軽クッキングレシピ動画紹介～

今回のあぐるグラムでは、JA岡山のお手軽クッキングレシピ動画について紹介します。2024年のJA岡山のカレンダーはもうご覧いただきましたか。カレンダーに掲載しているレシピは、JA岡山の YouTube チャンネルにてレシピ動画を公開しています。

令和6年のテーマは「世代をつなぐ食でつなぐお手軽クッキングレシピ」。幅広い年代の方に楽しんで作っていただけるよう選びました。

カレンダーレシピ右下のQRコードを読み取ると簡単に YouTube の動画サイトからご覧いただけます。

毎月の更新になりますので、ぜひチェックしてみてください。

また、JA岡山のホームページやInstagramからもご覧いただけます。

3月のレシピは、「イチゴのロールサンドツリー」。ぜひ、皆さま作ってみてください。



編集担当 辻内 咲純

各種媒体で情報発信



オンラインショップ
 はなやか
 花のオンライ
 ン



Instagram



JAOKAYAMA.OFFICIAL



YouTube

