

新宿
社協の



第5次経営計画概要

(2024年度～2028年度)

『だれもが安心して暮らせる新宿型福祉コミュニティ』の実現を目指すため、新宿社協の今後の5年間の取り組みの方向性を明確にし、具体的な実践につなぐ計画です。

新宿社協の窓口



新宿社協 事務所

社会福祉法人 **新宿区社会福祉協議会**
(高田馬場事務所)

〒169-0075 新宿区高田馬場1-17-20
月～金曜日 午前8時30分～午後5時
Tel.03-5273-2941
Fax.03-5273-3082
URL: <https://www.shinjuku-shakyo.jp>
E-mail: houjin@shinjuku-shakyo.jp

新宿区社会福祉協議会 東分室

〒160-0008 新宿区四谷三栄町10-16
月～金曜日 午前8時30分～午後5時
Tel.03-3359-0051
Fax.03-3359-0012



新宿社協ガイド



内容

- ✓ 新宿区社会福祉協議会とは
- ✓ 事業概要一覧
- ✓ 新宿社協の第5次経営計画のご案内
↳ 裏面からご覧ください。

\\ ホームページ、SNS からさまざまな情報を発信しています //

ホームページ Facebook X(旧Twitter) LINE YouTube



あなたとともに支えあいの地域をつくります

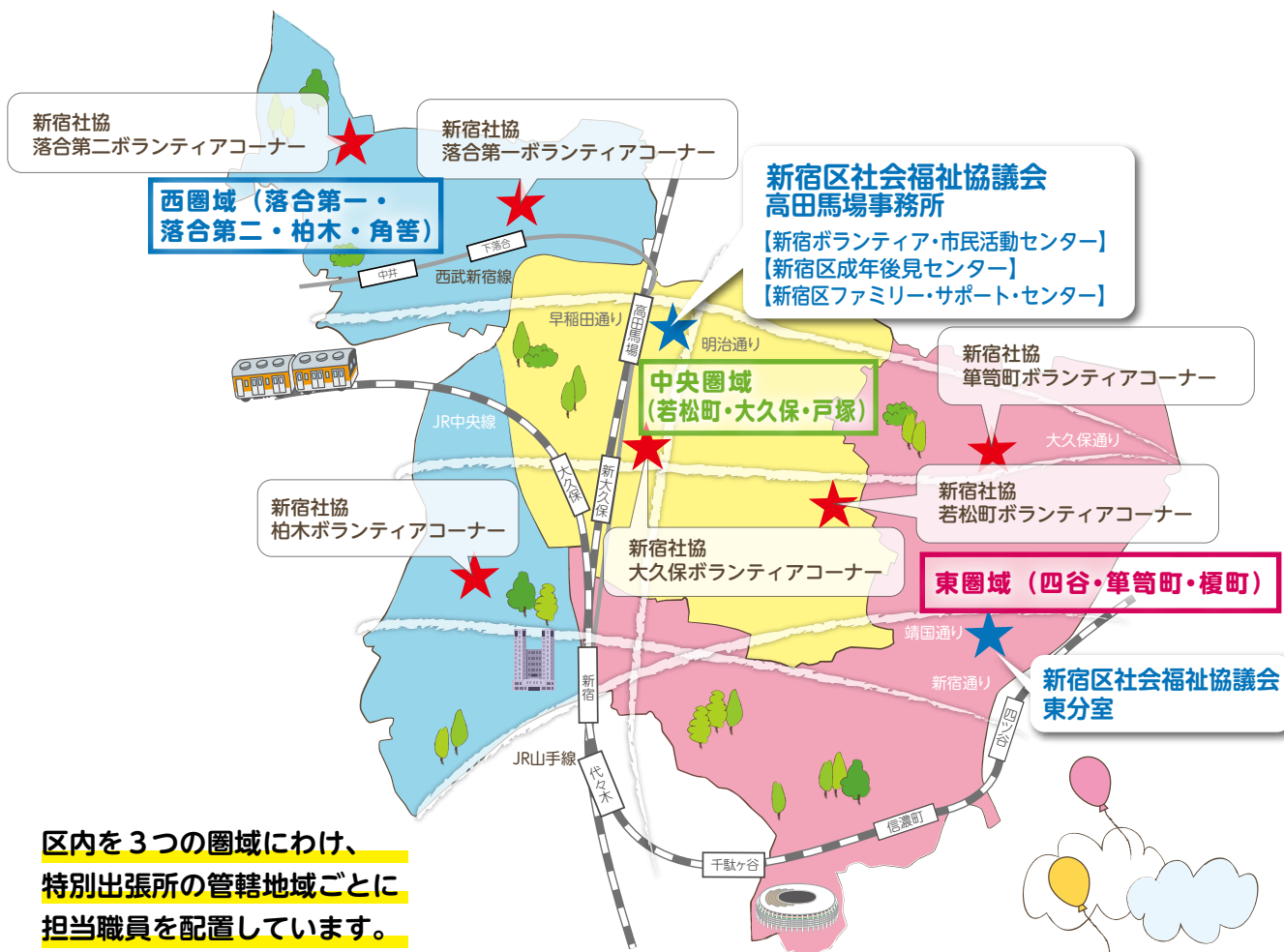
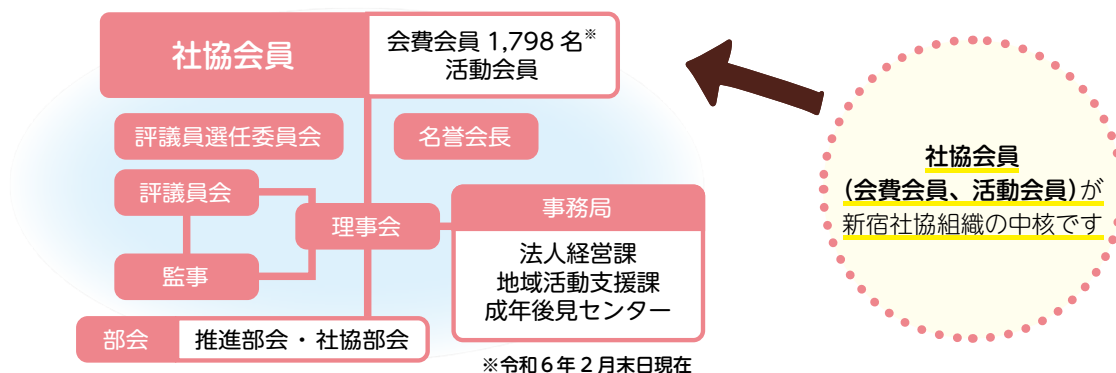
社会福祉協議会とは

社会福祉法に基づき、各自治体に設置されている民間の非営利団体です。地域福祉の推進を目的に、住民や地域団体の方々を会員として成り立っています。

新宿社協は、昭和 28（1953）年 6 月に国民参加による民間社会福祉の促進という時代の要請により、民生委員・児童委員、保護司が中心となり、任意団体として創立されました。

創立から 70 年に渡り、会員をはじめとした皆さんからの支援により、住民が主体となって活動する地域福祉を推進しています。

新宿社協の組織



区内を3つの圏域にわけ、
特別出張所の管轄地域ごとに
担当職員を配置しています。

あなたの『思い』や『困りごと』に 寄り添います。

地域のことを
知りたい

ボランティア
したい



いつでも相談できます。まずは体験からでも。

新宿社協事務所または
新宿社協ボランティアコーナーへどうぞ

※各窓口は裏表紙の2次元コード
からご確認ください。

手伝って
ほしい



何か
手伝いたい

P.④ ちょこっと・暮らしのサポート事業

P.④ 地域見守り協力員事業

寄附や募金で
役に立ちたい



P.⑨ 共同募金の普及・啓発

P.⑩ 寄附のお願い

相談したい



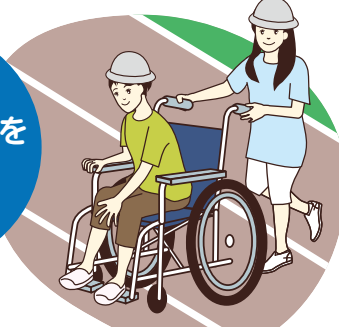
- 子育ての悩み
- 生活の不安
- どこに相談したらいいかわからないとき
- 成年後見制度を知りたい

P.⑤ 地域づくり支援事業

P.⑥ 暮らしの相談・貸付事業

P.⑦ 成年後見センター事業

福祉のことを
学びたい



P.③ 福祉教育の推進

新宿社協の出前講座も
あります


新宿社協で行っている事業や
取り組みについて、職員が
お話しにうかがいます。

詳しくは
こちら▶




事業概要一覧

新宿社協の多くの事業が、皆さんからご協力いただく「会費」「共同募金」「寄附」による善意により支えられています。


この事業一覧では、皆さんに支えられている事業それぞれに  マークをつけ、活用内容を分かりやすく示しています。



1 だれもが地域の一員として自分らしく活躍できる支援を強化します

(1) 多様性の理解や地域の課題に気づくお手伝い






事業名	内容	問合せ
 福祉教育の推進	<p>子どもから高齢者までを幅広く対象として、福祉教育のプログラムを企画し、コーディネートを行っています。</p> <p>福祉教育・ボランティア体験を通じて、地域の身近な課題や生活者の多様性を感じ、考える機会を提供しています。区が行う障害理解教育の推進にも協力しています。</p>	地域活動支援課 高田馬場事務所 (03) TEL 5273-9191 FAX 5273-3082
認知症サポーター ステップアップ研修 【区委託事業】	<p>認知症サポーター養成講座修了生を対象に、在宅で生活する認知症高齢者やその家族を支援するために必要な知識や対応スキルを習得するための研修を実施します。</p> <p>研修でのボランティア体験や学びを活かして、地域の認知症高齢者への継続的な支援活動につながるよう地域活動への参加をすすめます。</p>	東分室 (03) TEL 3359-0051 FAX 3359-0012
新宿区 視覚・聴覚障害者 交流コーナー (視覚・聴覚障害者 支援事業) 【区委託事業】	<p>視覚や聴覚に障害のある方や支援者、障害について学びたい方などの交流や活動の場所として活用できます。代読・代筆、書籍・DVD 貸出のほか、点字プリンターやヒアリングループなどさまざまな支援機器も利用できます。利用者を中心とした自主的な交流活動も行っています。</p> <p>月～土 午前 10 時～午後 9 時（職員は午後 5 時まで常駐）</p>	新宿区視覚・聴覚障害者 交流コーナー TEL・FAX (03) (視覚) 6233-9555 (聴覚) 6457-6100

(2) ボランティアや地域活動への参加の相談

事業名	内容	問合せ
 新宿ボランティア・ 市民活動センター	<p>ボランティアの情報提供や活動の紹介・調整・援助を行っています。各種講座や交流会なども実施し、ボランティアの育成や、福祉団体・施設や NPO、市民活動団体などの活動を支援しています。</p>	地域活動支援課 (03) TEL 5273-9191 FAX 5273-3082
介護支援等 ボランティア・ ポイント事業 【区委託事業】	<p>ボランティア活動の内容に応じてポイントが付与されます。1年間貯めたポイントを 1 ポイント 100 円で、翌年に換金または寄附できます。(年間 50 ポイントが上限)</p> <p>【対象】 18 歳以上の区内活動者</p> <p>【活動内容】 ①区内の介護保険施設などでのボランティア活動、②地域見守り協力員活動、③ちょこっと・暮らしのサポート事業の内、65 歳以上の高齢者を対象とした無償活動 など</p>	地域活動支援課 (03) TEL 5273-9191 FAX 5273-3082

事業名	内 容			問合せ
<p>生活支援 体制整備事業 【区委託事業】</p>	<p>介護保険法に基づき、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、関係機関と連携し、高齢者を地域全体で支えるためのしくみづくりに取り組みます。生活支援の担い手の養成、住民主体の訪問型・通所型サービスなどの創出に向けた支援、高齢者などが担い手として活動する場づくりの推進などを行います。</p>			
<p>ちよこつと・ 暮らしの サポート事業</p> 	<p>対 象</p> <p>日常生活で援助を必要とする区民</p>	<p>内 容</p> <p>地域の支えあいに対応できることを支援します。(内容による) (例) 電球交換、季節家電の入れ替え、掃除など</p>	<p>費 用</p> <p>無償または有償 (内容による) 有償…基準額 1時間 800円</p>	<p>地域活動支援課 高田馬場事務所 (03) TEL 5273-9191 FAX 5273-3082 東分室 (03) TEL 3359-0051 FAX 3359-0012</p>
<p>地域見守り 協力員事業 【区委託事業】</p>	<p>区民で75歳以上の一人暮らし、75歳以上のみの世帯の方、日中独居の方、希望する方</p>	<p>地域見守り協力員（ボランティア）が月2回程度訪問し、情報紙「ぬくもりだより」を配布しながら玄関先でのあいさつを通じて高齢者の生活を見守ります。</p>	<p>無償</p>	
<p>ファミリー サポート事業 【区委託事業】</p> <p>詳しくは こちら▶</p> 	<p>【利用会員】 区内在住・在勤・在学中、子育ての援助を必要とする保護者 (対象年齢) ①通常預かり 生後43日以上18歳までの児童 ②病児・病後児預かり 1歳から小学校6年生までの児童 ※②のみの登録はできません。</p> <p>【提供会員】 区内在住・在学の18歳以上の心身ともに健康な方</p>	<p>子育ての援助を必要とする方【利用会員】と、子育ての援助を行いたい方【提供会員】との、会員制の相互援助活動です。</p> <p>①通常預かり 午前6時～午後10時 保育施設などの開始時間までまたは終了時間後の預かり/保育施設までの送迎/その他子育て援助に必要な活動 ②病児・病後児預かり 午前8時～午後6時30分 児童が病気または回復期にあり、保育施設などで預かることができないときの預かり/病児・病後児保育施設への送迎と送迎前後の預かり</p>	<p>①通常預かり 800～900円 (時間帯による) ②病児・病後児預かり 1時間 1,000円</p>	<p>新宿区ファミリー・サポート・センター (03) TEL 5273-3545 FAX 5273-3082</p>



(3) 居場所への参加や立ち上げ・運営の相談



事業名	内容	問合せ
 <p>地域活動者実践講座</p>	地域の居場所活動の立ち上げ、個人や団体による支えあい活動など、具体的な活動を担う人のための実践講座です。講座修了後も、修了者の取り組みを支援します。	地域活動支援課 高田馬場事務所 (03) TEL 5273-9191 FAX 5273-3082
 <p>ふれあい・いきいきサロンの運営支援</p> <p>詳しくはこちら </p>	地域住民が運営する地域の居場所づくりの活動を立ち上げから運営まで応援しています。住民同士につながりや支えあいの輪が広がり、住み慣れた地域で安心して楽しく暮らしていくことを目指しています。	東分室 (03) TEL 3359-0051 FAX 3359-0012
 <p>地域ささえあい活動助成金</p> <p>詳しくはこちら </p>	地域のニーズに基づいた団体の取り組みに対し、経費の一部を助成します。 (例)・区内における地域福祉の視点が盛り込まれた事業(居場所づくり、多世代交流など) ・障害者などの当事者団体による福祉活動 区内で集められた「赤い羽根共同募金」と「歳末・地域たすけあい運動募金」を活用しています。	法人経営課 (03) TEL 5273-2941 FAX 5273-3082

2 支えあいの地域づくり支援と包括的な相談支援を両輪で進めます

※具体的な支援内容は P. 4 を参照ください。

(1) 地域づくりへの相談

事業名	対象	内容	問合せ
 <p>地域づくり支援事業</p>	【高田馬場事務所】 月～土 午前8時30分～午後5時 【東分室】 月～金 午前8時30分～午後5時 【新宿社協ボランティアコーナー】 (笹笥町・若松町・大久保・落合第一・落合第二・柏木) 月～金 午前10時～午後5時 (正午～午後1時を除く)	地域の居場所づくりや地域の方々のゆるやかな見守りなど地域の支えあいのまちづくりをすすめています。暮らしの相談支援事業とともに、困りごとの解決に向けた地域づくり支援を行います。 その他、車椅子や地域用機材、福祉体験用機材の貸出も行い、地域の支えあい活動のお手伝いをします。	地域活動支援課 高田馬場事務所 (03) TEL 5273-9191 東分室 (03) TEL 3359-0051
 <p>車椅子の貸出</p>	【対象1】 区内在住で、病気やケガなどにより一時的に歩行困難な方 ※公的サービスが利用可能な方は原則対象外 【対象2】 観光などで区内に短期滞在する、病気やケガなどにより一時的に歩行困難な方	《貸出期間》 【対象1】 短期(2週間以内)または長期(4か月以内) 【対象2】 短期(2週間以内) 《貸出場所》 高田馬場事務所、東分室及び各ボランティアコーナー 【対象1】 は短期(2週間以内)に限り、各特別出張所でも貸出可 ※【対象2】の方には、新宿社協の会費会員(P. 10参照)に入会いただきます。詳しくはお問合せください。	◎各ボランティアコーナーの問合せ先は本誌裏面をご覧ください。

事業名	対 象	内 容	問合せ
 地域行事用機材の貸出  詳しくはこちら▶	区内に所在し、区内を活動拠点とした団体など	ボランティアや地域活動、福祉の推進を目的とした行事などへ機材を貸し出します。 《貸出機材》 体験用車椅子（自走式・スポーツ競技用）、高齢者疑似体験セット（大人用・キッズ用）、カセットボンベ式発電機、輪投げセット、テント、ゲーブルゲーム、鉄板焼機、もちつきセット、ポッチャ 《貸出期間》 原則 1 週間以内	地域活動支援課 (03) TEL 5273-9191 FAX 5273-3082

(2) 総合的な相談

暮らしの相談・貸付事業

事業名	対 象	内 容	問合せ
自立相談支援事業 【区委託事業】	経済的困難や、心身や家庭状況など、複合的な課題を抱える方、その家族など	本人の希望を尊重して一緒に課題を整理しながら、自立に向けた相談支援を行います。内容に応じて、関係機関と連携し、必要な支援が受けられるよう調整を行います。	地域活動支援課 自立相談支援担当 (03) TEL 5273-3546 FAX 5273-3082
生活福祉資金貸付事業 【東社協委託事業】  詳しくはこちら▶	所得の少ない世帯、障害者や介護を要する高齢者のいる世帯	生活の安定と経済的自立を図ることを目的に、必要な相談支援と資金の貸付を行います。学校の授業等に必要な経費、失業中の方が再就職にむけ生活を立て直すための経費、福祉用具等の購入に必要な経費、その他緊急で一時的な資金が必要な場合などが貸付対象です。	地域活動支援課 貸付担当 (03) TEL 5273-3541 FAX 5273-3082
ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業	①ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金を受けている方 ②児童扶養手当及び母子・父子自立支援プログラムを受けている方	①就職に有利な資格取得を目指し養成機関に在学する方への訓練促進資金（入学準備金・就職準備金）貸付 ②住宅支援資金（家賃）貸付 ※①②とも、一定の要件により返済が免除されます。	地域活動支援課 貸付担当 (03) TEL 5273-3541 FAX 5273-3082
応急小口資金貸付事業	区内に 3 か月以上居住している所得の少ない世帯で、他からの借入は困難だが必要な資金貸付によりその後の生活の安定が見込まれる世帯	貸付限度額は 10 万円です。未払い・未契約の、生活必需品に係る費用や一時的な資金が必要な場合などが貸付対象です。	
受験生チャレンジ支援貸付事業 【区委託事業】	世帯収入が一定の基準以下で、中学 3 年生、高校 3 年生などの受験生がいる世帯	塾などの受講料、受験料が貸付対象です。入学した場合は、手続きにより返済が免除されます。	地域活動支援課 受験生チャレンジ支援担当 (03) TEL 5292-3250 FAX 5273-3082



(3) 成年後見・権利擁護の相談

成年後見センター事業

事業名	対 象	内 容	問 合 せ
<p>成年後見制度 利用推進事業 【区委託事業】</p> <p>詳しくは こちら▶ </p>	<p>認知症、障害などにより判断能力が十分でない方、その家族、親族後見人等、関係機関職員など</p>	<p>①成年後見制度の相談</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆職員による相談 ◆専門家による相談（要予約） 月：司法書士、水：弁護士、 金：社会福祉士 (時間：午後1時～2時、 午後2時30分～3時30分) ◆親族後見人等の支援 <p>②成年後見制度に関する講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆成年後見制度の入門講座、 任意後見講座 ◆市民後見人養成基礎講習 	<p>新宿区成年後見センター (03) TEL 5273-4522 FAX 5273-3082</p>
<p>法人後見事業 【区補助事業】</p> <p>詳しくは こちら▶ </p>	<p>①すでに判断能力が不十分な方 【法定後見事業】 ②将来の不安に備えたい方 【任意後見事業】</p>	<p>新宿社協が法人として成年後見人等 または任意後見人となる事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本人の生活・医療・介護・福祉サービスに関する契約などのお手伝い ・年金などの収入と生活費や公共料金などの支出の管理 	<p>新宿区成年後見センター 法人後見事業担当 (03) TEL 5273-4522 FAX 5273-3082</p>
<p>地域福祉 権利擁護事業 【東社協委託事業】</p> <p>詳しくは こちら▶ </p>	<p>認知症、障害などにより判断能力が十分でない方（本人の事業利用希望があり、契約できる方）</p>	<p>下記①の援助を中心に、必要に応じて②③のお手伝い</p> <ol style="list-style-type: none"> ①福祉サービスの利用援助 (利用手続きなど) ②日常的金銭管理 (公共料金支払手続きなど) ③書類などの預かり (通帳など大切な書類を保管) 	<p>新宿区成年後見センター 地域福祉権利擁護事業担当 (03) TEL 5273-4523 FAX 5273-3082</p>

3 分野を超えたネットワークから生まれる取り組みをともに発展させます

(1) 多様な団体とのネットワークづくり

事業名	内容	問合せ
 <p>新宿区内 社会福祉法人連絡会</p>	<p>社会福祉法人による地域への公益的な取り組みのため、新宿区内に事業所または施設がある社会福祉法人で組織する連絡会です。情報交換や連携等をおして地域公益活動に取り組むことで、住みやすく安心して暮らせる地域づくりの推進に寄与することを目的に活動しています。</p>	<p>法人経営課 (03) TEL 5273-2941 FAX 5273-3082</p>
 <p>NPO・新宿CSR ネットワーク等と の市民活動の支援</p>	<p>NPOなどの市民活動団体や新宿CSRネットワーク（区内を中心にボランティア・社会貢献活動に取り組む企業が加盟）と地域とのつながりづくりを支援します。地域福祉の向上を目的とした活動をすすめ、社会貢献活動のきっかけとなる情報提供や交流の場をつくります。</p>	<p>地域活動支援課 高田馬場事務所 (03) TEL 5273-9191 FAX 5273-3082</p> <p>東分室 (03) TEL 3359-0051 FAX 3359-0012</p>




新宿区内社会福祉法人連絡会主催
食品配付会準備の様子



新宿CSRネットワークと新宿区内社会福祉法人
連絡会と一緒に地域のイベントに参加しました。

(2) 災害ボランティアセンターの運営支援等

事業名	内容	問合せ
 <p>災害ボランティア センターの 運営支援等</p>	<p>発災時に新宿区が立ち上げる災害ボランティアセンターの運営を支援し、災害ボランティアのコーディネートを行います。 災害時のボランティア活動の理解につながる講座の実施や関係機関などとの連絡会議を行います。</p>	<p>地域活動支援課 (03) TEL 5273-9191 FAX 5273-3082</p>

社協会員を募集しています

新宿社協が行う地域福祉の推進を、会費で支える**会費会員**と、ボランティアなどの活動で支える**活動会員**を中核として、身近な生活課題の改善・解決への取り組みを支援しています。

会費会員（会費で支える）

<年会費>（一口1,000円）

個人会費 一口以上

団体会費 三口以上

<手続き方法>

窓口、口座振込、クレジットカードで
お手続きできます。（P. ⑩をご確認ください。）

社協の活動に賛同し、社協の一員として
新宿の地域福祉への取り組みを支援する



会費は新宿社協の運営費として組織を支え、さまざまな事業を通じて、地域福祉の推進につながります。

活動会員（活動で支える）

地域での見守り活動や福祉施設でのボランティア、個人宅でのお手伝い、ファミリーサポート事業など。詳しくはP. ③-⑧をご覧ください。

「お互いさま」の関係が循環する地域づくりのために、皆さんのご協力をお願いいたします。



民生委員・児童委員との連携

新宿社協設立当初から、連携・協働して新宿区の地域福祉をすすめています。

生活に課題のある方への支援をともに行っているほか、会費の半数は民生委員の皆さんのご協力により集められています。

詳しくは
こちら▶



共同募金の普及・啓発

各共同募金運動を通じて、新宿区の地域福祉を推進しています。



「赤い羽根共同募金」の約65%は、区内の地域活動団体による支えあい活動の取り組みとして、約35%は東京都の福祉活動、災害等準備金として活用されています。

「歳末・地域たすけあい運動募金」は、全額、区内の在宅重度障害児者、女性保護施設や乳児院の入所児者などへのお見舞品、区内の地域福祉活動事業に活用されています。

地域ささえあい活動助成金

地域のニーズに基づいた活動や、障害の当事者団体などの福祉活動に対し、審査のうえ助成します。（P. ⑤参照）



町会・自治会との連携

各部会や評議員会など、組織運営やさまざまな事業にご協力いただいています。

なお、共同募金の8割以上は、町会・自治会のご協力により集められています。

詳しくは
こちら▶



寄附のお願い

地域の皆さんによる社会貢献や地域に役立てたいなどのご厚志を、広く寄附金品として募っています。

寄附金は、車椅子の貸出やボランティアの育成、災害への備え、地域で活動するさまざまな団体への支援などに幅広く使われます。

新品のおむつ、タオル、食品などの寄附物品は、必要としている区内の福祉団体・施設、子ども食堂などでの活用につなげます。



寄附のタオルはボランティアの手作りで、食事前のエプロンや布巾になります。

寄附金で購入した車椅子です。



企業からの食品寄附です。



詳しくはこちら▶



会員会費・共同募金・寄附金の手続き方法

まずはご連絡ください 下記問合せ先で詳しい手続き方法をご説明いたします。

① 窓口で

新宿社協の各窓口（本誌裏面参照）でお手続きできます。

② 口座振込で

郵便局 00110-5-57124 社会福祉法人 新宿区社会福祉協議会

銀行 ●みずほ銀行 新宿支店 普通 0514054
社会福祉法人 新宿区社会福祉協議会

●ゆうちょ銀行 〇一九支店 当座 0057124
社会福祉法人 新宿区社会福祉協議会

③ クレジットカードで

下記二次元コードからお手続きできます。

会費



こちらからご確認ください。

※外部サイト(決済代行サービス)です。

寄附



※新宿社協への会員会費、共同募金、寄附金は、税制上の優遇措置の対象です（確定申告が必要）。詳しくはお近くの税務署または自治体（東京都、新宿区）へお問合せください。

問合せ

法人経営課 TEL 03-5273-2941 FAX 03-5273-3082 E-mail houjin@shinjuku-shakyo.jp

第5次経営計画で目指すもの

「地域づくり支援」と「職員の人材育成」を大きな柱とします



包括的な相談支援

地域づくり支援

支えあいの地域づくり支援と、
包括的な相談支援を両輪ですすすめます

地域での実践を通じた学びと育成を支援し
相談対応力の向上を図ります

職員の人材育成

第5次経営計画における 重点的な取り組み

施策 1

支えあい活動に参加する
多様なきっかけづくりと
参画への継続支援

詳細は P. ③④⑤ をご覧ください。



施策 2

気づき支えあう地域づくりへの支援と
複雑で困難な課題への
包括的な相談支援

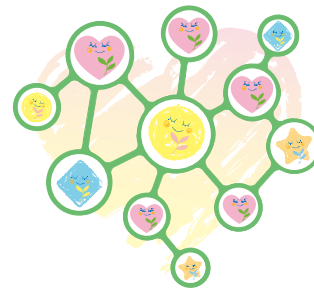
詳細は P. ⑤⑥⑦ をご覧ください。



施策 3

地域課題の解決を図るための
ネットワーク再構築と
取り組みの支援

詳細は P. ⑧ をご覧ください。



施策1・2・3を実現するために

施策 4

新宿社協の組織基盤の強化及び
職員の力を活かし引き出す
職場づくりと人材の育成

詳細は P. ⑨⑩④ をご覧ください。



第5次経営計画 キーワード

「みんなで、つなぐ・育む・広げていく」

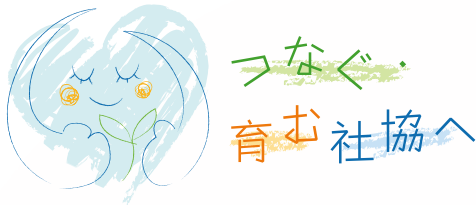
第4次経営計画のキーワード「つなぐ・育む・広げていく」は継続し、「みんなで」を加えました。「みんなで」を進めることを前面に、主体は「新宿社協」から新宿の地域に関わる「みんな」に変わります。

「みんな」とは、地域の住民の皆さん、多様な活動団体、当事者団体、福祉分野を超えたさまざまな人や集団、そして新宿社協の私たちです。

第5次経営計画では、新たなキーワード「みんなで」地域づくりに取り組んでいきます。

第3次

(2014～2018年度)



新宿社協に期待される住民主体の小地域福祉コミュニティづくりをすすめました。

第4次

(2019～2023年度)



これまで「つなぎ、育んできたもの」を礎に、一步先へ支援の輪を「広げていく」ことを目指しました。

第5次

(2024～2028年度)

NEW



新宿社協の 2024 年度～ 2028 年度の計画

第 5 次経営計画

理事会の補助機関である推進部会委員、新宿社協職員などが議論を重ねました。



基本理念

「だれもが安心して暮らせる
新宿型福祉コミュニティ」の実現

新宿社協 4 つの経営方針

経営方針 1 ライフステージ^(※)に応じた参加の場と機会を育み、だれもが地域の一員として自分らしく活躍できる支援を強化します。

(※) 子どもから高齢者まで、すべての方の状況・生活様式・ニーズのこと

経営方針 2 複雑で困難な課題に真摯に向き合い、支援ニーズに応えるため、支えあいの地域づくり支援と包括的な相談支援を両輪で進めます。

経営方針 3 多様な主体とのつながりを再構築し、分野を超えたネットワークから生まれる取り組みを、ともに発展させます。

経営方針 4 持続可能な事業展開を図るため、組織基盤を強化するとともに、職員を育て活かし、活力あふれる社協を目指します。

詳しくは
こちら ▶

