

## 4 索引(学習分野別・五十音順)

登録者の指導内容について、学習分野別・50音順に並べて掲載しています。

学習分野（「学習分野」をご参照ください）から、または学びたい内容から、講師（登録者）をお探してください。

### 教養

|   | 指導内容                             | 対象       |     | 登録者名        | ページ |
|---|----------------------------------|----------|-----|-------------|-----|
| あ | アーティフィシャルフラワー（造花）アレンジメント         | 誰でも      | >>> | 池本 千里       | 1   |
|   | アナログゲーム                          | 誰でも      | >>> | 山脇 正子       | 13  |
|   | RCサーボ（4個）を使っの二足歩行ロボット            | 誰でも      | >>> | 賀戸 哲也       | 3   |
|   | アロマセラピー講義と実践（手浴、湿布、ハンドトリートメントなど） | 青・成・高    | >>> | 水谷 由美子      | 7   |
|   | アンガーマネジメント講座                     | 誰でも      | >>> | 稲田 勝信       | 2   |
|   | 医学一般                             | 誰でも      | >>> | 松田 隆        | 12  |
|   | 囲碁                               | 誰でも      | >>> | 米原 勇夫       | 14  |
|   | 囲碁指導・教室                          | 誰でも      | >>> | 湯本 正雄       | 14  |
|   | 一般・小児救急                          | 誰でも      | >>> | 松田 隆        | 12  |
|   | 衣類にお絵かきで自分だけの服                   | 誰でも      | >>> | 石丸 智美       | 1   |
|   | ウズベキスタンについて                      | 誰でも      | >>> | 小泉 かさね      | 6   |
|   | ウッドプレート                          | 乳幼児以外誰でも | >>> | 谷 裕美子       | 8   |
|   | エコ診断（我が家のエコ診断）                   | 誰でも      | >>> | 松原 昭仁       | 12  |
|   | 絵付け（素焼きの器で）                      | 誰でも      | >>> | 中村 和雅       | 9   |
|   | 絵本学                              | 誰でも      | >>> | 松田 和代       | 12  |
|   | 絵本の読み聞かせ                         | 誰でも      | >>> | 中嶋 利恵       | 9   |
|   | 絵本の読み聞かせ                         | 誰でも      | >>> | 松田 和代       | 12  |
|   | 絵本の読み聞かせ                         | 誰でも      | >>> | 山田 典子       | 13  |
|   | LED工作（イルミネーション作りなど）              | 誰でも      | >>> | 賀戸 哲也       | 3   |
|   | エンディングノートの書き方                    | 成・高      | >>> | 坂本 泰司       | 6   |
|   | 押し花を使った小物作り                      | 乳幼児以外誰でも | >>> | 谷 裕美子       | 8   |
|   | お庭の楽しみ方                          | 誰でも      | >>> | 本庄 かおり      | 11  |
|   | オープンガーデン                         | 誰でも      | >>> | 本庄 かおり      | 11  |
|   | 音楽笑法                             | 誰でも      | >>> | A-によぶりーと    | 2   |
|   | 音楽療法                             | 誰でも      | >>> | 小林 圭子       | 6   |
|   | 音楽療法                             | 高        | >>> | 木田 小百合      | 4   |
|   | 温度湿度計の作成（LEDの光によって表示）            | 誰でも      | >>> | 賀戸 哲也       | 3   |
| か | ガーデニング（お庭のつくり方、ガーデニングの楽しみ方）      | 誰でも      | >>> | 本庄 かおり      | 11  |
|   | 紙（折紙、用紙）でものづくり（遊美トレ）             | 誰でも      | >>> | 河本 睦美       | 4   |
|   | 着物の着付                            | 青・成      | >>> | 西村 美代子      | 9   |
|   | 牛乳パックでリリアン編み                     | 誰でも      | >>> | 陰山 喜代美      | 3   |
|   | グラスアート                           | 青・成・高    | >>> | 杉根 由美子      | 7   |
|   | 倉吉における短歌                         | 青・成・高    |     | 福井 伸一郎      | 10  |
|   | 子育て・子どもの心の相談                     | 誰でも      | >>> | 松田 隆        | 12  |
|   | 子どもとメディア                         | 誰でも      | >>> | 松田 隆        | 12  |
|   | 子どもの足の発達                         | 誰でも      | >>> | 松田 隆        | 12  |
| さ | 茶道                               | 青・成      | >>> | 西村 美代子      | 9   |
|   | しつけ教室（飼い犬）                       | 誰でも      | >>> | 谷畑 妙子       | 8   |
|   | 終活                               | 成・高      | >>> | 坂本 泰司       | 6   |
|   | 住宅構造について                         | 誰でも      | >>> | 鳥取県中部建築工務士会 | 9   |
|   | 小児医学（子どもの病気）                     | 誰でも      | >>> | 松田 隆        | 12  |
|   | シリアについて                          | 誰でも      | >>> | 小泉 かさね      | 6   |
|   | シルエットアート                         | 青・成・高    | >>> | 杉根 由美子      | 7   |
|   | スポーツ医学                           | 誰でも      | >>> | 松田 隆        | 12  |

|   |                                                           |          |     |        |    |
|---|-----------------------------------------------------------|----------|-----|--------|----|
| た | 3Dプリンターの使用手法と製作                                           | 誰でも      | >>> | 賀戸 哲也  | 3  |
|   | 成年後見について                                                  | 誰でも      | >>> | 戸田 賢二  | 9  |
|   | 相続・遺言について                                                 | 誰でも      | >>> | 戸田 賢二  | 9  |
|   | 染物（紅茶、たまねぎ、すぎなど）                                          | 誰でも      | >>> | 陰山 喜代美 | 3  |
|   | 植物雑貨（植物を使った作品、ドライフラワーで作るスワッグ、リース、ハーバリウム、多肉の寄せ植え、タブロー、苔玉等） | 青・成・高    | >>> | 杉根 由美子 | 7  |
|   | 凧（倉吉いか）                                                   | 誰でも      | >>> | 黒川 哲夫  | 5  |
|   | 地球温暖化防止のお手伝い                                              | 誰でも      | >>> | 松原 昭仁  | 12 |
|   | 超音波による距離測定器                                               | 誰でも      | >>> | 賀戸 哲也  | 3  |
|   | ちりめん細工                                                    | 青・成・高    | >>> | 明里 美也子 | 1  |
|   | 手作り小物（身近にあるものや、SDGsを意識したものづくり）                            | 誰でも      | >>> | 河本 睦美  | 5  |
| は | 電子工作・実験                                                   | 青・成      | >>> | 石原 永伯  | 1  |
|   | 動物を通した「命」「家族の絆」等の講演（殺処分ゼロを目指して）                           | 誰でも      | >>> | 谷畑 妙子  | 8  |
|   | ドッグライフカウンセリング                                             | 誰でも      | >>> | 谷畑 妙子  | 8  |
|   | パステルアート                                                   | 青・成・高    | >>> | 杉根 由美子 | 7  |
|   | 花はがき                                                      | 乳幼児以外誰でも | >>> | 谷 裕美子  | 8  |
|   | バラの育て方（栽培、季節の手入れ）                                         | 誰でも      | >>> | 本庄 かおり | 11 |
|   | 筆文字                                                       | 幼・青      | >>> | 小林 和子  | 6  |
|   | マジック                                                      | 青・成・高    | >>> | 野谷 正行  | 10 |
|   | ミニフラワーアレンジメント                                             | 誰でも      | >>> | 陰山 喜代美 | 3  |
|   | メディアリテラシー                                                 | 誰でも      | >>> | 松田 隆   | 12 |
| や | 焼物作り（陶芸）                                                  | 誰でも      | >>> | 中森 清   | 9  |
|   | 焼物作り（手びねり）                                                | 誰でも      | >>> | 中村 和雅  | 9  |
|   | 遺言・相続                                                     | 成・高      | >>> | 坂本 泰司  | 6  |
|   | 遊美文字（あそびもじ）                                               | 誰でも      | >>> | 河本 睦美  | 4  |
|   | 読み聞かせの楽しみ方・意義について                                         | 誰でも      | >>> | 松田 和代  | 12 |
|   | ラジオ（4石AM受信機）                                              | 誰でも      | >>> | 松原 昭仁  | 12 |
|   | リリアン編み                                                    | 誰でも      | >>> | 松原 昭仁  | 12 |
|   | レーザー加工機の使用手法と製作                                           | 誰でも      | >>> | 賀戸 哲也  | 3  |
|   | 歴史講座（山上憶良に関すること）                                          | 青・成・高    | >>> | 福井 伸一郎 | 10 |
|   | ロボットカー作り                                                  | 誰でも      | >>> | 賀戸 哲也  | 3  |
| わ | 和布細工                                                      | 青・成・高    | >>> | 明里 美也子 | 1  |

## クラフト・工作

|   | 指導内容                                           | 対象       |     | 登録者名   | ページ |
|---|------------------------------------------------|----------|-----|--------|-----|
| あ | アーティフィシャルフラワー（造花）アレンジメント                       | 誰でも      | >>> | 池本 千里  | 1   |
|   | RCサーボ（4個）を使つての二足歩行ロボット                         | 誰でも      | >>> | 賀戸 哲也  | 3   |
|   | アロマクラフト（ルームスプレー、ボディローション、香り袋、アロマ石けん、アロマワックスなど） | 誰でも      | >>> | 坂根 春香  | 6   |
|   | 糸電話（紙コップ工作）                                    | 青・成      | >>> | 岡本 尚機  | 2   |
|   | 衣類にお絵かきで自分だけの服                                 | 誰でも      | >>> | 石丸 智美  | 1   |
|   | ウッドプレート                                        | 乳幼児以外誰でも | >>> | 谷 裕美子  | 8   |
|   | 絵付け（素焼きの器で）                                    | 誰でも      | >>> | 中村 和雅  | 9   |
|   | LED工作（イルミネーション作りなど）                            | 誰でも      | >>> | 賀戸 哲也  | 3   |
|   | 押し花を使った小物作り                                    | 乳幼児以外誰でも | >>> | 谷 裕美子  | 8   |
|   | 折り紙飛行機                                         | 青・成      | >>> | 岡本 尚機  | 2   |
| か | オリジナルキーホルダー                                    | 誰でも      | >>> | 松原 昭仁  | 12  |
|   | オリジナルナイフ                                       | 誰でも      | >>> | 松原 昭仁  | 12  |
|   | 温度湿度計の作成（LEDの光によって表示）                          | 誰でも      | >>> | 賀戸 哲也  | 3   |
|   | 額縁付きブランター                                      | 青・成      | >>> | 岡本 尚機  | 2   |
|   | 紙（折紙、用紙）でものづくり（遊美トレ）                           | 誰でも      | >>> | 河本 睦美  | 4   |
|   | 紙工作                                            | 誰でも      | >>> | 岡村 真由美 | 2   |

|   |                                         |          |     |             |    |
|---|-----------------------------------------|----------|-----|-------------|----|
| さ | ギジギジプロペラ（メカ系）                           | 青・成      | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | 木のティッシュペーパーボックス                         | 青・成      | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | 牛乳パックでリリアン編み                            | 誰でも      | >>> | 陰山 喜代美      | 3  |
|   | 金属キーホルダー                                | 青・成      | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | 釘でペーパーナイフ                               | 青・成      | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | 草木染め（染料、タマネギの皮、藍ほか）                     | 青・成      | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | グラスアート                                  | 青・成・高    | >>> | 杉根 由美子      | 7  |
|   | クラフト（簡単に作れる手芸小物等）                       | 誰でも      | >>> | 藤原 光代       | 10 |
|   | 工作                                      | 誰でも      | >>> | 荒金 友香       | 1  |
|   | 工作（カラーユニバーサルデザイン）                       | 誰でも      | >>> | 岡村 真由美      | 2  |
| た | 蒸気船（メカ系）                                | 青・成      | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | シルエットアート                                | 青・成・高    | >>> | 杉根 由美子      | 7  |
|   | 3Dふしぎ箱                                  | 青・成      | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | 3Dプリンターの使用方法と製作                         | 誰でも      | >>> | 賀戸 哲也       | 3  |
|   | 精油と天然素材でクラフト講座（ハンドクリーム、バスソルト、ルームスプレーなど） | 青・成・高    | >>> | 水谷 由美子      | 7  |
|   | 染物（紅茶、たまねぎ、すぎなど）                        | 誰でも      | >>> | 陰山 喜代美      | 3  |
|   | 凧（倉吉いか）                                 | 誰でも      | >>> | 黒川 哲夫       | 5  |
|   | 段ボール工作                                  | 誰でも      | >>> | 岡村 真由美      | 3  |
|   | 超音波による距離測定器                             | 誰でも      | >>> | 賀戸 哲也       | 3  |
|   | ちりめん細工                                  | 青・成・高    | >>> | 明里 美也子      | 1  |
| な | 手づくりおもちゃ                                | 誰でも      | >>> | 小林 圭子       | 6  |
|   | 手作り小物（身近にあるものや、SDGsを意識したものづくり）          | 誰でも      | >>> | 河本 睦美       | 4  |
|   | 手づくりブーメラン                               | 誰でも      | >>> | 松原 昭仁       | 12 |
|   | 電子オルガン作り                                | 誰でも      | >>> | 賀戸 哲也       | 3  |
|   | 電子オルゴール作り                               | 誰でも      | >>> | 賀戸 哲也       | 3  |
|   | 電子工作・実験                                 | 青・成      | >>> | 石原 永伯       | 1  |
|   | トコトコ（紙コップ工作）                            | 青・成      | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | トコトコおもちゃ                                | 誰でも      | >>> | 松原 昭仁       | 12 |
|   | 二足歩行ロボット                                | 誰でも      | >>> | 松原 昭仁       | 12 |
|   | 二足歩行ロボット（ペットボトル）                        | 青・成      | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
| は | バスソルト                                   | 青・成・高    | >>> | 水谷 由美子      | 7  |
|   | パステルアート                                 | 青・成・高    | >>> | 杉根 由美子      | 7  |
|   | パタパタカーリング（メカ系）                          | 青・成      | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | 花はがき                                    | 乳幼児以外誰でも | >>> | 谷 裕美子       | 8  |
|   | バルーンアート                                 | 誰でも      | >>> | 藤原 光代       | 10 |
|   | バルーンアートあそび                              | 誰でも      | >>> | 船越 啓子       | 11 |
|   | ハンドクリーム                                 | 青・成・高    | >>> | 水谷 由美子      | 7  |
|   | 光のツリー                                   | 青・成      | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | 風船ホバークラフト                               | 青・成      | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | 分光鏡（光学系）                                | 青・成      | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
| ま | ペーパーブーメラン                               | 青・成      | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | ベンハムのコマ                                 | 青・成      | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | ポップアップカード                               | 青・成      | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | ホバークラフト                                 | 誰でも      | >>> | 陰山 喜代美      | 3  |
|   | 万華鏡                                     | 青・成      | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | ミニフラワーアレンジメント                           | 誰でも      | >>> | 陰山 喜代美      | 3  |
|   | 木工教室                                    | 誰でも      | >>> | 鳥取県中部建築工務士会 | 9  |
|   | 戻り車（紙コップ工作）                             | 青・成      | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | 焼物作り（陶芸）                                | 誰でも      | >>> | 中森 清        | 9  |
|   | 焼物作り（手びねり）                              | 誰でも      | >>> | 中村 和雅       | 9  |
| ら | ラジオ（4石AM受信機）                            | 誰でも      | >>> | 松原 昭仁       | 12 |
|   | リリアン編み                                  | 誰でも      | >>> | 松原 昭仁       | 12 |
|   | ルームスプレー                                 | 青・成・高    | >>> | 水谷 由美子      | 7  |

|   |                 |       |     |        |   |
|---|-----------------|-------|-----|--------|---|
| わ | レーザー加工機の使用方法和製作 | 誰でも   | >>> | 賀戸 哲也  | 3 |
|   | レモン電池（電子工作）     | 青・成   | >>> | 岡本 尚機  | 2 |
|   | ロボットカー作り        | 誰でも   | >>> | 賀戸 哲也  | 3 |
|   | 和紙染め            | 誰でも   | >>> | 岡村 真由美 | 2 |
|   | 和布細工            | 青・成・高 | >>> | 明里 美也子 | 1 |

## 料理・食育

|   | 指導内容                  | 対象    |     | 登録者名   | ページ |
|---|-----------------------|-------|-----|--------|-----|
| あ | 絵本と食育                 | 誰でも   | >>> | 荒金 友香  | 1   |
|   | 絵本と食育                 | 誰でも   | >>> | 衣笠 優子  | 5   |
|   | 絵本と食育のお話会             | 誰でも   | >>> | 中嶋 利恵  | 9   |
|   | お菓子作り                 | 誰でも   | >>> | 荒金 友香  | 1   |
|   | お菓子作り                 | 誰でも   | >>> | 衣笠 優子  | 5   |
|   | お菓子作り                 | 誰でも   | >>> | 山田 典子  | 13  |
|   | 親子クッキング（1～3歳）         | 乳児親子  | >>> | 黒川 恵   | 5   |
| か | 簡単パン作り                | 誰でも   | >>> | 陰山 喜代美 | 3   |
|   | クッキング                 | 誰でも   | >>> | 衣笠 優子  | 5   |
|   | クッキング                 | 誰でも   | >>> | 山田 典子  | 13  |
|   | 子育てと食育講座              | 誰でも   | >>> | 衣笠 優子  | 5   |
|   | 子どもの食事                | 誰でも   | >>> | 山下 悠   | 13  |
| さ | ジャム（リンゴ・イチゴ）作り        | 誰でも   | >>> | 陰山 喜代美 | 3   |
|   | 食育                    | 誰でも   | >>> | 山田 典子  | 13  |
|   | 食育講演                  | 誰でも   | >>> | 衣笠 優子  | 5   |
|   | 食事療法                  | 誰でも   | >>> | 衣笠 優子  | 5   |
| ま | 薪窯を使ったピザ作り体験          | 誰でも   | >>> | 小椋 康与  | 3   |
|   | マクロビオティック料理教室         | 青・成・高 | >>> | 桑本 聡子  | 5   |
|   | メディカルハーブ講話（ハーブティーの試飲） | 誰でも   | >>> | 坂根 春香  | 6   |
| や | 薬膳                    | 誰でも   | >>> | 荒金 友香  | 1   |
|   | 薬膳基礎知識                | 誰でも   | >>> | 岸本 康子  | 4   |
|   | 薬膳講座                  | 誰でも   | >>> | 衣笠 優子  | 5   |
|   | 薬膳料理講習                | 誰でも   | >>> | 岸本 康子  | 4   |

## スポーツ・健康づくり

|   | 指導内容                    | 対象  |     | 登録者名   | ページ |
|---|-------------------------|-----|-----|--------|-----|
| あ | 青竹エクササイズ                | 誰でも | >>> | 河本 珠紀  | 4   |
|   | 足つぼセルフケア講座              | 幼・青 | >>> | 小林 和子  | 6   |
|   | 足の健康講座（子ども・成人・シニア）      | 誰でも | >>> | 岸田 将志  | 4   |
|   | 医学一般                    | 誰でも | >>> | 松田 隆   | 12  |
|   | 囲碁                      | 誰でも | >>> | 米原 勇夫  | 14  |
|   | 囲碁指導・教室                 | 誰でも | >>> | 湯本 正雄  | 14  |
|   | 一般・小児救急                 | 誰でも | >>> | 松田 隆   | 12  |
|   | インゴル（ダンボール製室内ゴルフ）       | 誰でも | >>> | 佐々木 弘登 | 7   |
|   | ウォーキング                  | 誰でも | >>> | 岸田 将志  | 4   |
|   | ウォーキング                  | 誰でも | >>> | 松田 隆   | 12  |
|   | エアロビクス                  | 誰でも | >>> | 河本 珠紀  | 4   |
|   | 演歌エクササイズ                | 誰でも | >>> | 河本 珠紀  | 4   |
|   | 親子体操                    | 幼・青 | >>> | 古川 卓浩  | 11  |
|   | 親子で体操                   | 誰でも | >>> | 鉄本 幹枝  | 8   |
|   | 親子でできる骨盤体操教室            | 誰でも | >>> | 山本 隆寛  | 13  |
|   | 親子のためのこども発達ケア（マッサージも含む） | 幼・青 | >>> | 小林 和子  | 6   |
|   | 親子ふれあいエクササイズ            | 誰でも | >>> | 河本 珠紀  | 4   |

|   |                             |       |     |          |    |
|---|-----------------------------|-------|-----|----------|----|
| か | 音楽笑法                        | 誰でも   | >>> | A-によばりーと | 2  |
|   | 音楽療法                        | 誰でも   | >>> | 小林 圭子    | 6  |
|   | 音楽療法                        | 高     | >>> | 木田 小百合   | 4  |
|   | 介護予防教室                      | 誰でも   | >>> | 玉木 純一    | 8  |
|   | 香り（アロマ）を用いた呼吸と体操            | 青・成・高 | >>> | 桑本 聡子    | 5  |
|   | 顔ヨガ                         | 誰でも   | >>> | 石丸 智美    | 1  |
|   | 歌唱療法                        | 高     | >>> | 安藤 由香    | 1  |
|   | 肩こり・腰痛予防ストレッチ               | 誰でも   | >>> | 河原 優     | 4  |
|   | 肩こり・腰痛予防体操                  | 誰でも   | >>> | 河本 珠紀    | 4  |
|   | カラーリング                      | 誰でも   | >>> | 黒田 多美子   | 5  |
|   | キンボール                       | 誰でも   | >>> | 黒田 多美子   | 5  |
|   | 筋力トレーニング                    | 誰でも   | >>> | 鉄本 幹枝    | 8  |
|   | 健康教室                        | 誰でも   | >>> | 山本 隆寛    | 13 |
|   | 健康づくり体操（介護予防、認知症予防、筋力アップなど） | 誰でも   | >>> | 坂根 春香    | 6  |
|   | 剣道                          | 幼・青   | >>> | 小林 和子    | 6  |
|   | 辛年期エクササイズ                   | 誰でも   | >>> | 河本 珠紀    | 4  |
|   | 子どもの足の発達                    | 誰でも   | >>> | 松田 隆     | 12 |
| さ | コミュニケーション研修                 | 誰でも   | >>> | 玉木 純一    | 8  |
|   | 産後ヨーガ                       | 誰でも   | >>> | 小谷 真理子   | 6  |
|   | 産後リセット                      | 誰でも   | >>> | 河本 珠紀    | 4  |
|   | 3B体操                        | 誰でも   | >>> | 福井 留実    | 10 |
|   | 姿勢改善エクササイズ                  | 誰でも   | >>> | 稲田 勝信    | 2  |
|   | 姿勢指導                        | 誰でも   | >>> | 鉄本 幹枝    | 8  |
|   | 湿布                          | 青・成・高 | >>> | 水谷 由美子   | 7  |
|   | シニアヨガ                       | 誰でも   | >>> | 森 由香里    | 12 |
|   | シニアヨガ                       | 誰でも   | >>> | 山崎 あい    | 13 |
|   | 自力整体                        | 誰でも   | >>> | 石丸 智美    | 1  |
|   | ジュニアスポーツ指導                  | 幼・成・高 | >>> | 高橋 義博    | 8  |
|   | ジュニアスポーツの指導                 | 幼・青   | >>> | 古川 卓浩    | 11 |
|   | 小児医学（子どもの病気）                | 誰でも   | >>> | 松田 隆     | 12 |
|   | 身体能力維持向上運動                  | 誰でも   | >>> | 加藤 丈典    | 3  |
|   | スキー                         | 誰でも   | >>> | 衣笠 優子    | 5  |
|   | ストリートダンス指導                  | 青・成   | >>> | 山根 優一郎   | 13 |
|   | ストレッチ                       | 誰でも   | >>> | 鉄本 幹枝    | 8  |
|   | ストレッチーズ                     | 誰でも   | >>> | 河本 珠紀    | 4  |
|   | ストレッチ体操                     | 誰でも   | >>> | 森 由香里    | 12 |
| た | スポーツ医学                      | 誰でも   | >>> | 松田 隆     | 12 |
|   | セルフリフレクソロジー                 | 誰でも   | >>> | 坂根 春香    | 6  |
|   | 体幹トレーニング                    | 誰でも   | >>> | 河原 優     | 4  |
|   | 体幹トレーニング                    | 誰でも   | >>> | 河本 珠紀    | 4  |
|   | 体軸体操                        | 誰でも   | >>> | 稲田 勝信    | 2  |
|   | 体操（親子・高齢者対象）                | 幼・成・高 | >>> | 高橋 義博    | 8  |
|   | 体操教室（マット運動、器械体操）            | 誰でも   | >>> | 森 由香里    | 12 |
|   | ダンス教室                       | 誰でも   | >>> | 森 由香里    | 12 |
|   | チェアエクササイズ                   | 誰でも   | >>> | 河本 珠紀    | 4  |
|   | ツールエクササイズ（タオルやペットボトルなど）     | 誰でも   | >>> | 河本 珠紀    | 4  |
|   | 手浴                          | 青・成・高 | >>> | 水谷 由美子   | 7  |
| な | 転倒防止予防運動                    | 誰でも   | >>> | 加藤 丈典    | 3  |
|   | 妊娠中～産後のケア・オッパイ相談            | 誰でも   | >>> | 牧田 妃佐子   | 11 |
|   | 認知症予防教室                     | 誰でも   | >>> | 玉木 純一    | 8  |
|   | ニューススポーツ教室                  | 誰でも   | >>> | 玉木 純一    | 8  |
|   | 脳トレ教室                       | 誰でも   | >>> | 玉木 純一    | 8  |
|   | ノルディックウォーク                  | 誰でも   | >>> | 岸田 将志    | 4  |

|   |                                 |       |     |        |    |
|---|---------------------------------|-------|-----|--------|----|
| は | ノルディックウォーク                      | 誰でも   | >>> | 衣笠 優子  | 5  |
|   | ノルディックウォーク                      | 誰でも   | >>> | 松田 隆   | 12 |
|   | バウンズボール                         | 誰でも   | >>> | 黒田 多美子 | 5  |
|   | バウンズボール                         | 成     | >>> | 桑名 優子  | 5  |
|   | ハタ・ヨーガ                          | 誰でも   | >>> | 小谷 真理子 | 6  |
|   | ハンドトリートメント                      | 青・成・高 | >>> | 水谷 由美子 | 7  |
|   | 美姿勢ウォーキング                       | 誰でも   | >>> | 河本 珠紀  | 4  |
|   | ピラティス                           | 誰でも   | >>> | 河本 珠紀  | 4  |
|   | ピラティス                           | 誰でも   | >>> | 山下 悠   | 13 |
|   | ファミリーバドミントン                     | 成     | >>> | 桑名 優子  | 5  |
|   | ファミリーバドミントン                     | 誰でも   | >>> | 福井 勉   | 10 |
|   | フットサル教室                         | 誰でも   | >>> | 河原 優   | 4  |
|   | フロッカー                           | 誰でも   | >>> | 黒田 多美子 | 5  |
|   | ベビー&ママヨーガ                       | 誰でも   | >>> | 小谷 真理子 | 6  |
|   | ベビー&ママヨーガ                       | 誰でも   | >>> | 山崎 あい  | 13 |
|   | ベビーピクス                          | 誰でも   | >>> | 河本 珠紀  | 4  |
|   | ベビーマッサージ                        | 誰でも   | >>> | 森 由香里  | 12 |
|   | 歩育・靴教育                          | 誰でも   | >>> | 松田 隆   | 12 |
|   | POPSエクササイズ                      | 誰でも   | >>> | 河本 珠紀  | 4  |
|   | マタニティ・ヨーガ                       | 誰でも   | >>> | 小谷 真理子 | 6  |
| ま | メディカルハーブ講話（ハーブティーの試飲）           | 誰でも   | >>> | 坂根 春香  | 6  |
|   | ヨガ（成人、キッズ、シニア、マタニティヨガ）          | 誰でも   | >>> | 岸田 将志  | 4  |
|   | ヨガ（ポーズと呼吸法を中心としたヨガ）             | 青・成・高 | >>> | 桑本 聡子  | 5  |
| や | ヨガ（キッズ、産前産後、骨盤調整、リラックス、アロマ、パワー） | 誰でも   | >>> | 山崎 あい  | 13 |
|   | リズム体操                           | 誰でも   | >>> | 森 由香里  | 12 |
|   | リラクゼーションストレッチ                   | 誰でも   | >>> | 河本 珠紀  | 4  |
| ら | リラックスヨーガ                        | 誰でも   | >>> | 福井 京子  | 10 |

## 子どもの健全育成

|   | 指導内容                             | 対象       |     | 登録者名   | ページ |
|---|----------------------------------|----------|-----|--------|-----|
| あ | アサーティブコミュニケーション                  | 誰でも      | >>> | 繁原 美保  | 7   |
|   | 足つぼセルフケア講座                       | 幼・青      | >>> | 小林 和子  | 6   |
|   | 足の健康講座（子ども・成人・シニア）               | 誰でも      | >>> | 岸田 将志  | 4   |
|   | アナログゲーム                          | 誰でも      | >>> | 山脇 正子  | 13  |
|   | アナログゲーム指導                        | 誰でも      | >>> | 前田 澄子  | 11  |
|   | RCサーボ（4個）を使つての二足歩行ロボット           | 誰でも      | >>> | 賀戸 哲也  | 3   |
|   | アンガーマネジメント講座                     | 誰でも      | >>> | 稲田 勝信  | 2   |
|   | SNS教室                            | 誰でも      | >>> | 岸田 将志  | 4   |
|   | 絵本と食育                            | 誰でも      | >>> | 荒金 友香  | 1   |
|   | 絵本と食育                            | 誰でも      | >>> | 衣笠 優子  | 5   |
|   | 絵本と食育のお話会                        | 誰でも      | >>> | 中嶋 利恵  | 9   |
|   | 絵本の読み聞かせ                         | 誰でも      | >>> | 小林 圭子  | 6   |
|   | 絵本の読み聞かせ                         | 誰でも      | >>> | 中嶋 利恵  | 9   |
|   | 絵本の読み聞かせ                         | 誰でも      | >>> | 松田 和代  | 12  |
|   | 絵本の読み聞かせ                         | 誰でも      | >>> | 山田 典子  | 13  |
|   | 絵本読み聞かせ                          | 誰でも      | >>> | 衣笠 優子  | 5   |
|   | LED工作（イルミネーション作りなど）              | 誰でも      | >>> | 賀戸 哲也  | 3   |
|   | お菓子作り                            | 誰でも      | >>> | 衣笠 優子  | 5   |
|   | 押し花を使った小物作り                      | 乳幼児以外誰でも | >>> | 谷 裕美子  | 8   |
|   | おもちゃ指導（発育に沿った）・小規模おもちゃ広場・環境づくりの話 | 誰でも      | >>> | 牧田 かおり | 11  |
|   | 親子クッキング（1～3歳）                    | 乳児親子     | >>> | 黒川 恵   | 5   |
|   | 親子体操                             | 幼・青      | >>> | 古川 卓浩  | 11  |
|   | 親子で体操                            | 誰でも      | >>> | 鉄本 幹枝  | 8   |



|   |                                              |         |     |          |    |
|---|----------------------------------------------|---------|-----|----------|----|
| か | 親子でできる骨盤体操教室                                 | 誰でも     | >>> | 山本 隆寛    | 13 |
|   | 親子のためのこども発達ケア（マッサージも含む）                      | 幼・青     | >>> | 小林 和子    | 6  |
|   | 親子ふれあいエクササイズ                                 | 誰でも     | >>> | 河本 珠紀    | 4  |
|   | 折り紙飛行機                                       | 青・成     | >>> | 岡本 尚機    | 2  |
|   | オリジナルキーホルダー                                  | 誰でも     | >>> | 松原 昭仁    | 12 |
|   | オリジナルナイフ                                     | 誰でも     | >>> | 松原 昭仁    | 12 |
|   | 音楽笑法                                         | 誰でも     | >>> | A-によばりーと | 2  |
|   | 音楽指導（主に歌）                                    | 誰でも     | >>> | 佐々木 真由美  | 7  |
|   | 温度湿度計の作成（LEDの光によって表示）                        | 誰でも     | >>> | 賀戸 哲也    | 3  |
|   | 香り（アロマ）を用いた呼吸と体操                             | 青・成・高   | >>> | 桑本 聡子    | 5  |
|   | 額縁付きブランター                                    | 青・成     | >>> | 岡本 尚機    | 2  |
|   | 合唱指導（童謡などどんなジャンルでも可）                         | 誰でも     | >>> | 稲嶋 洋子    | 1  |
|   | 合唱指導                                         | 誰でも     | >>> | 佐々木 真由美  | 7  |
|   | 紙（折紙、用紙）でものづくり（遊美トレ）                         | 誰でも     | >>> | 河本 睦美    | 4  |
|   | 紙工作                                          | 誰でも     | >>> | 岡村 真由美   | 2  |
|   | 身体づくりワークショップ                                 | 乳幼児・誰でも | >>> | 松田 明子    | 12 |
|   | 簡単パン作り                                       | 誰でも     | >>> | 陰山 喜代美   | 3  |
|   | ギジギジプロペラ（メカ系）                                | 青・成     | >>> | 岡本 尚機    | 2  |
|   | 「木」のおもちゃ体験会                                  | 誰でも     | >>> | 前田 澄子    | 11 |
|   | 「木」のおもちゃ体験会                                  | 誰でも     | >>> | 山脇 正子    | 13 |
|   | 木のティッシュペーパーボックス                              | 青・成     | >>> | 岡本 尚機    | 2  |
|   | 牛乳パックでリリアン編み                                 | 誰でも     | >>> | 陰山 喜代美   | 3  |
|   | 金属キーホルダー                                     | 青・成     | >>> | 岡本 尚機    | 2  |
|   | 釘でペーパーナイフ                                    | 青・成     | >>> | 岡本 尚機    | 2  |
|   | クッキング                                        | 誰でも     | >>> | 衣笠 優子    | 5  |
|   | ガラスアート                                       | 青・成・高   | >>> | 杉根 由美子   | 7  |
|   | 倉吉における短歌                                     | 青・成・高   | >>> | 福井 伸一郎   | 10 |
|   | 工作（カラーユニバーサルデザイン）                            | 誰でも     | >>> | 岡村 真由美   | 2  |
|   | 子育て講座（0歳～3歳向け）                               | 乳児に関わる方 | >>> | 黒川 恵     | 5  |
|   | 子育て・子どもの心の相談                                 | 誰でも     | >>> | 松田 隆     | 12 |
|   | 子育てと食育講座                                     | 誰でも     | >>> | 衣笠 優子    | 5  |
| さ | 子どもとメディア                                     | 誰でも     | >>> | 松田 隆     | 12 |
|   | 子どもの人権                                       | 誰でも     | >>> | 繁原 美保    | 7  |
|   | 自己尊重心トレーニング                                  | 誰でも     | >>> | 繁原 美保    | 7  |
|   | ジャム（リンゴ・イチゴ）作り                               | 誰でも     | >>> | 陰山 喜代美   | 3  |
|   | ジュニアスポーツ指導                                   | 幼・成・高   | >>> | 高橋 義博    | 8  |
|   | ジュニアスポーツの指導                                  | 幼・青     | >>> | 古川 卓浩    | 11 |
|   | 蒸気船（メカ系）                                     | 青・成     | >>> | 岡本 尚機    | 2  |
|   | 食育講演                                         | 誰でも     | >>> | 衣笠 優子    | 5  |
|   | 食事と姿勢                                        | 誰でも     | >>> | 山下 悠     | 13 |
|   | シルエットアート                                     | 青・成・高   | >>> | 杉根 由美子   | 7  |
|   | 人権プログラムCAP                                   | 誰でも     | >>> | 坂田 啓子    | 6  |
|   | 人権プログラムCAP                                   | 誰でも     | >>> | 竺原 晶子    | 7  |
|   | 人権プログラムCAP                                   | 誰でも     | >>> | 繁原 美保    | 7  |
|   | スポーツコンディショニングケア指導                            | 誰でも     | >>> | 加藤 文典    | 3  |
|   | 3Dふしぎ箱                                       | 青・成     | >>> | 岡本 尚機    | 2  |
| た | 3Dプリンターの使用方法と製作                              | 誰でも     | >>> | 賀戸 哲也    | 3  |
|   | 性教育（保育園から大学生までの性のお話・月経コントロール・思春期・予期せぬ妊娠等の相談） | 誰でも     | >>> | 牧田 妃佐子   | 11 |
|   | 染物（紅茶、たまねぎ、すぎなど）                             | 誰でも     | >>> | 陰山 喜代美   | 3  |
|   | たいじく絵本教室                                     | 乳幼児・誰でも | >>> | 松田 明子    | 12 |
|   | たいじくベビー教室                                    | 乳幼児・誰でも | >>> | 松田 明子    | 12 |
|   | 体操（親子・高齢者対象）                                 | 幼・成・高   | >>> | 高橋 義博    | 8  |
|   | 体操教室（マット運動、器械体操）                             | 誰でも     | >>> | 森 由香里    | 12 |

|   |                                 |       |     |             |    |
|---|---------------------------------|-------|-----|-------------|----|
| な | 凧（倉吉いか）                         | 誰でも   | >>> | 黒川 哲夫       | 5  |
|   | 段ボール工作                          | 誰でも   | >>> | 岡村 真由美      | 3  |
|   | 超音波による距離測定器                     | 誰でも   | >>> | 賀戸 哲也       | 3  |
|   | デートDVの予防啓発                      | 誰でも   | >>> | 繁原 美保       | 7  |
|   | 手づくりおもちゃ                        | 誰でも   | >>> | 小林 圭子       | 6  |
|   | 手作り小物（身近にあるものや、SDGsを意識したものづくり）  | 誰でも   | >>> | 河本 睦美       | 4  |
|   | 手づくりブーメラン                       | 誰でも   | >>> | 松原 昭仁       | 12 |
|   | 電子オルガン作り                        | 誰でも   | >>> | 賀戸 哲也       | 3  |
|   | 電子オルゴール作り                       | 誰でも   | >>> | 賀戸 哲也       | 3  |
|   | 電子工作・実験                         | 青・成   | >>> | 石原 永伯       | 1  |
|   | 動物を通した「命」「家族の絆」等の講演（殺処分ゼロを目指して） | 誰でも   | >>> | 谷畑 妙子       | 8  |
|   | トコトコ（紙コップ工作）                    | 青・成   | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | トコトコおもちゃ                        | 誰でも   | >>> | 松原 昭仁       | 12 |
|   | ドラム缶風呂体験                        | 誰でも   | >>> | 小椋 康与       | 3  |
|   | 二足歩行ロボット                        | 誰でも   | >>> | 松原 昭仁       | 12 |
|   | 二足歩行ロボット（ペットボトル）                | 青・成   | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | メディアとの上手な付き合い方（情報モラル、危険サイトなど）   | 誰でも   | >>> | 竺原 晶子       | 7  |
| は | パステルアート                         | 青・成・高 | >>> | 杉根 由美子      | 7  |
|   | パタパタカーリング（メカ系）                  | 青・成   | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | バルーンアート                         | 誰でも   | >>> | 藤原 光代       | 10 |
|   | バルーンアートあそび                      | 誰でも   | >>> | 船越 啓子       | 11 |
|   | 光のツリー                           | 青・成   | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | ビデオ・写真編集                        | 青・成   | >>> | 石原 永伯       | 1  |
|   | ファミリーバドミントン                     | 成     | >>> | 桑名 優子       | 5  |
|   | 風船ホバークラフト                       | 青・成   | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | 筆文字                             | 幼・青   | >>> | 小林 和子       | 6  |
|   | ふれあいあそび                         | 誰でも   | >>> | 船越 啓子       | 11 |
|   | ふれあいゲーム                         | 誰でも   | >>> | 藤原 光代       | 10 |
|   | ブログ教室                           | 誰でも   | >>> | 岸田 将志       | 4  |
|   | 分光鏡（光学系）                        | 青・成   | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | ペーパーブーメラン                       | 青・成   | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | ベビーマッサージ                        | 誰でも   | >>> | 森 由香里       | 12 |
|   | ベンハムのコマ                         | 青・成   | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | 星を見る会の指導                        | 誰でも   | >>> | 松本 博久       | 12 |
|   | ボードゲーム遊び（子どもから高齢者まで遊べる）         | 誰でも   | >>> | 牧田 かおり      | 11 |
|   | ポップアップカード                       | 青・成   | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
| ま | ホバークラフト                         | 誰でも   | >>> | 陰山 喜代美      | 3  |
|   | 薪窯を使ったピザ作り体験                    | 誰でも   | >>> | 小椋 康与       | 3  |
|   | 薪割体験                            | 誰でも   | >>> | 小椋 康与       | 3  |
|   | マクロビオティック料理教室                   | 青・成・高 | >>> | 桑本 聡子       | 5  |
|   | マジック                            | 青・成・高 | >>> | 野谷 正行       | 10 |
|   | 万華鏡                             | 青・成   | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
|   | ミニフラワーアレンジメント                   | 誰でも   | >>> | 陰山 喜代美      | 3  |
|   | メディアリテラシー                       | 誰でも   | >>> | 松田 隆        | 12 |
|   | 木工教室                            | 誰でも   | >>> | 鳥取県中部建築工務士会 | 9  |
|   | 戻り車（紙コップ工作）                     | 青・成   | >>> | 岡本 尚機       | 2  |
| や | ヨガ（成人、キッズ、シニア、マタニティヨガ）          | 誰でも   | >>> | 岸田 将志       | 4  |
|   | ヨガ（ポーズと呼吸法を中心としたヨガ）             | 青・成・高 | >>> | 桑本 聡子       | 5  |
|   | 読み聞かせの楽しみ方・意義について               | 誰でも   | >>> | 松田 和代       | 12 |
| ら | ラジオ（5石AM受信機）                    | 誰でも   | >>> | 松原 昭仁       | 12 |
|   | リズムあそび                          | 誰でも   | >>> | 小林 圭子       | 6  |
|   | リズム体操                           | 誰でも   | >>> | 森 由香里       | 12 |



|   |                  |       |     |        |    |
|---|------------------|-------|-----|--------|----|
| わ | リリアン編み           | 誰でも   | >>> | 松原 昭仁  | 12 |
|   | レーザー加工機の使用方法和製作  | 誰でも   | >>> | 賀戸 哲也  | 3  |
|   | 歴史講座（山上憶良に関すること） | 青・成・高 | >>> | 福井 伸一郎 | 10 |
|   | レモン電池（電子工作）      | 青・成   | >>> | 岡本 尚機  | 2  |
|   | ロボットカー作り         | 誰でも   | >>> | 賀戸 哲也  | 3  |
|   | 和紙染め             | 誰でも   | >>> | 岡村 真由美 | 2  |

## 音楽

|    | 指導内容                             | 対象  |     | 登録者名     | ページ |
|----|----------------------------------|-----|-----|----------|-----|
| あ  | アコースティックギター指導                    | 誰でも | >>> | 仲倉 幸俊    | 9   |
|    | ヴィオラの演奏                          | 誰でも | >>> | 小林 圭子    | 6   |
|    | 音楽指導（主に歌）                        | 誰でも | >>> | 佐々木 真由美  | 7   |
|    | 音楽笑法                             | 誰でも | >>> | A-によぼりーと | 2   |
|    | 音楽療法                             | 誰でも | >>> | 小林 圭子    | 6   |
|    | 音楽療法（童謡からミュージカル楽曲まで元気になる音楽笑法）    | 誰でも | >>> | A-によぼりーと | 2   |
|    | 音楽療法                             | 高   | >>> | 木田 小百合   | 4   |
|    | 音響技術関係                           | 誰でも | >>> | 仲倉 幸俊    | 9   |
|    | 歌唱療法                             | 高   | >>> | 安藤 由香    | 1   |
| か  | 雅楽（笙）の演奏                         | 誰でも | >>> | 小林 圭子    | 6   |
|    | 合唱指導（童謡などどんなジャンルでも可）             | 誰でも | >>> | 稲嶋 洋子    | 1   |
|    | 合唱指導                             | 誰でも | >>> | 佐々木 真由美  | 7   |
|    | クラシックギターの弾き方                     | 成・高 | >>> | 兼松 英信    | 3   |
| さは | ソルフェージュ指導（視唱、リズムや音読みなどで音楽の基礎を学ぶ） | 誰でも | >>> | 稲嶋 洋子    | 1   |
|    | バイオリンの演奏                         | 誰でも | >>> | 小林 圭子    | 6   |
|    | ピアノ・エレクトーン指導                     | 誰でも | >>> | 稲嶋 洋子    | 1   |
|    | ベース指導                            | 誰でも | >>> | 浜田 浩志    | 10  |

## 自然・環境

|   | 指導内容           | 対象  |     | 登録者名  | ページ |
|---|----------------|-----|-----|-------|-----|
| あ | エコ診断（我が家のエコ診断） | 誰でも | >>> | 松原 昭仁 | 12  |
| さ | 自然観察           | 誰でも | >>> | 吉田 良平 | 14  |
| た | 地球温暖化防止のお手伝い   | 誰でも | >>> | 松原 昭仁 | 12  |
| な | ネイチャーゲーム       | 誰でも | >>> | 吉田 良平 | 14  |
| は | バードウォッチング      | 誰でも | >>> | 吉田 良平 | 14  |
|   | 星を見る会の指導       | 誰でも | >>> | 松本 博久 | 12  |

## 情報

|   | 指導内容                                                     | 対象    |     | 登録者名  | ページ |
|---|----------------------------------------------------------|-------|-----|-------|-----|
| あ | SNS教室                                                    | 誰でも   | >>> | 岸田 将志 | 4   |
| か | 子どもとメディア                                                 | 誰でも   | >>> | 松田 隆  | 12  |
| な | メディアとの上手な付き合い方（情報モラル、危険サイトなど）                            | 誰でも   | >>> | 竺原 晶子 | 7   |
| は | パソコン操作（基本的な使い方・操作の指導、ホームページの作成、メールの送受信、デジカメからの画像取り込み、印刷） | 青・成・高 | >>> | 田栗 裕美 | 8   |
|   | ビデオ・写真編集                                                 | 青・成   | >>> | 石原 永伯 | 1   |
|   | ブログ教室                                                    | 誰でも   | >>> | 岸田 将志 | 4   |
|   | プログラム言語（C言語）                                             | 誰でも   | >>> | 賀戸 哲也 | 3   |
| ま | メディアリテラシー                                                | 誰でも   | >>> | 松田 隆  | 12  |

## 技術

|        | 指導内容      | 対象  |     | 登録者名        | ページ |
|--------|-----------|-----|-----|-------------|-----|
| あ<br>さ | 音響技術関係    | 誰でも | >>> | 仲倉 幸俊       | 9   |
|        | 住宅・建築工事一式 | 誰でも | >>> | 鳥取県中部建築工務士会 | 9   |

## 人権学習・男女共同参画

|        | 指導内容                | 対象  |     | 登録者名  | ページ |
|--------|---------------------|-----|-----|-------|-----|
| あ<br>か | アサーティブコミュニケーション     | 誰でも | >>> | 繁原 美保 | 7   |
|        | 子どもの人権              | 誰でも | >>> | 繁原 美保 | 7   |
|        | 自己尊重心トレーニング         | 誰でも | >>> | 繁原 美保 | 7   |
| さ      | 人権プログラムCAP          | 誰でも | >>> | 坂田 啓子 | 6   |
|        | 人権プログラムCAP          | 誰でも | >>> | 竺原 晶子 | 7   |
|        | 人権プログラムCAP          | 誰でも | >>> | 繁原 美保 | 7   |
|        | 性暴力被害者に関わる人権・支援について | 誰でも | >>> | 繁原 美保 | 7   |
|        | セクシャルハラスメント         | 誰でも | >>> | 繁原 美保 | 7   |
|        | 男女共同参画              | 誰でも | >>> | 繁原 美保 | 7   |
|        | 男女共同参画について          | 誰でも | >>> | 大月 悦子 | 2   |
| た      | デートDVの予防啓発          | 誰でも | >>> | 繁原 美保 | 7   |
|        | DVの予防啓発             | 誰でも | >>> | 繁原 美保 | 7   |
|        | ドメスティックバイオレンス       | 誰でも | >>> | 繁原 美保 | 7   |
|        | パワーハラスメント           | 誰でも | >>> | 繁原 美保 | 7   |