

やいみち

…被 災 地 支 援 情 報…

出来ることから楽しく
災害多発時

第 113 号 発行日 2018.12.5
被災地 NGO 協働センター
〒 652 - 0801 神戸市兵庫区中道通 2 - 1 - 10
TEL:078-574-0701 FAX:078-574-0702
HP:<http://ngo-kyodo.org/>
Facebook:<https://www.facebook.com/KOBE1.17NGO>
E-mail:info@ngo-kyodo.org
口座番号 :01180-6-68556(郵便振替)

2018 年は非常に災害の多い 1 年となりました。まだ、12 月が残っていますが、4 月に島根県西部地震、6 月には大阪北部地震、7 月には平成 30 年 7 月豪雨によって大変広域が大きな被害を受けました。その後、台風 20 号、21 号、そして、北海道胆振東部地震と非常に多くの災害が起きています。

こうした広域な災害や連続する災害に対して、日本の災害対応や支援団体の対応は、十分に被災者を救えているのか、と問われれば答えは NO となります。島根県西部地震や大阪北部地震では、家屋の屋根が大きな被害を受け、ブルーシートを張りも十分に対応できていない状況があります。平成 30 年 7 月豪雨では、広域な被災を受け、支援団体が分散し支援の漏れが生まれています。また、同じ豪雨災害で被害を受けたにも関わらず、自治体が違うだけで使える支援制度が違つてしまい、災害救助法が適応にならずほとんど支援がない、という方もいらっしゃいます。

こうして考えると、将来想定される南海トラフ巨大地震に対して、どのように備えていくべきか、まだまだ課題は大きいと考えざるを得ません。複数県にまたがる災害に対して、対処していくには、外部支援の力を強めるということも大変重要ですが、同時に、過去の災害からしっかりと学びながら、災害に強い地域づくりを進めていかなければ、うまく対処できないのではないかと感じています。

2014 年に大きな豪雨災害を受けた兵庫県丹波市では、住民による森林整備の活

動が進められています。豪雨災害の原因の一つである荒れた森をなんとか整備していく、ということで自治会や住民の有志グループがチェーンソーを持って間伐などに取り組んでいます。この方々はもともと林業をしていた方、というわけではありません。災害をきっかけとして、森との付き合い方を見直し、一から森の手入れの仕方を学びつつ、近隣の住民の方々も巻き込んで森林整備の活動を行なっております。丹波市もこうした住民の動きに対して、「木の駅プロジェクト」(<http://kinoeki.org>)などを活用して後押しをしています。この方々の取り組みの良いところは、「楽しんで活動をする」というスタイルを持っておられます。整備の活動のあとには、有志による懇談会（一杯飲み）があり、それが楽しみで人が集まっているとおっしゃっていました。無理なく、続けられる範囲で楽しく活動をすることで、持続的に減災につながる活動なのではないかと思います。

今年 7 月の豪雨災害では、丹波市でも多くの雨が降りましたが、こうした取り組みや災害後の堰堤整備事業などもあり、被害は最小限に食い止められました。災害が多発し、広域な巨大災害も増えてきていますが、身近なところでコツコツ続ける地道な活動を、楽しく持続させ、このような取り組みを積み上げていく、そしてつなげていくということを応援していくたいと思います。

（被災地 NGO 協働センター

代表 賴政良太）

ボランティア・バスがあらたな災害ボランティア文化を築く！

被災地 NGO 協働センターは、みなさまのご支援を受けて、熊本地震（2016）そして「平成30年7月豪雨」災害と、主に今まで災害地でのボランティアをしたことがないという「初心者ボランティア」のみなさんが、安心して被災地に行き、「行って良かつた！」「いい人生経験をさせて貰った。」「この体験を社会人になって生かしたい！」…と自己実現されるお手伝いをボランティア・バス（以下、「ボラバス」と略す。）という手法でご支援させて頂いている。ボラバスのしくみを知っている方は、「えっ、何が新しいの？」と首を傾げる方が少なくないでしょう。ちなみに、災害地にボラバスを走らせた元祖第1号は「とちぎボランティア情報センター」（本部：宇都宮）である。

さて当センターが取り組んでいるボラバスは、被災地にボランティアをお連れするというのは同じだ。しかし、何が新たな文化なのかというと、被災地の周辺地域で軽微の被害は受けているかも知れないが、「日帰りのできる近くの被災地だからバスを出してくれるなら、ボランティアに行くよ！」と手をあげて下さるボランティア、あるいはNPO・NGO・ボランティアグループ・学校・生協・などにボラバス費用を支援するというしくみである。

ただ、被災地の周辺と言っても例えば甚大な被害が想定されている南海トラフ大災害の場合は、極端に言えば日本海側の地域に住む人たちに頼るしかない可能性が高い。災害直後の大変な時には、こうして周辺の地域が助けるしかない。その内に被災地が充分、支

援を受け入れる体制が整えば、遠方の被災を受けていない地域からの支援を受け入れができるだろう。とは言え、心配なのは今年の地震、豪雨、台風、「ブラックアウト」などというように、複合災害にまで発展し、日本の各地が被災を受けるという場合は、かなり厳しいものがあることは否めない。それでも智恵を出して、迅速に支援体制を築かなければならない。

なお先述した南海トラフ大災害は、災害史上最大の「国難」をもたらすとも言われている。

昨今は災害が発生する度に「ボランティア不足」が話題になる。しかし、「足りない、足りない」と叫んでいても何も解決しない。筆者が主張するボラバス文化というのは、どこで災害が発生しても、誰でもがボラバスを走らせることができる支援のしくみを形成することなのだ。

これまで、阪神・淡路大震災がきっかけに繋がって来た「おたがいさま」のネットワークによりかけ、ボラバスの企画、ボランティアの集約、バスの手配などができる人材を発掘して来た。とはいっても特別難しい内容ではない。一度経験すれば誰でもできると断言できるほどである。

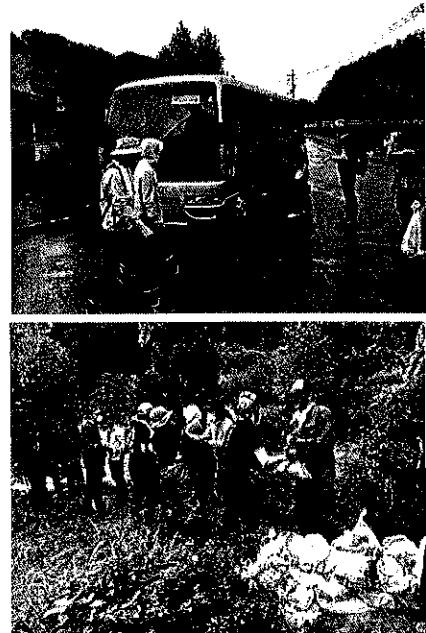
何よりも、ボラバスを走らせる事によって、「三方良し」の世界が簡単に実現する。被災者、ボランティア、バス会社という三方だ。特にボランティアの自己実現をお手伝いができるというおまけがつく。初心者ボランティアにとってはじめて

被災地に行くというのは想像以上の勇気がいるようだ。しかし、活動が終えて帰路につく頃には、「被災者に喜ばれ、バスで一緒になつたいろいろな人と貴重な出会いが生まれ、そして何より、これからは勇気を出して、何に対しても一步が踏み出せそうだ！」というかけがえのない充実感を味わうことである。

そもそもボランティアというのは、まず無理せずに気軽にできることをするというのが原則の筈。ボランティア不足を解消するには、誰でもできるというボランティア文化を築くことではないだろうか、と痛感する。

（村井雅清）

(*この事業は、当センターを支えて下さっている全国の協力者および「公益社団法人 Civic Force」、「生活協同組合コープこうべ」からの資金提供によって実施されています。)



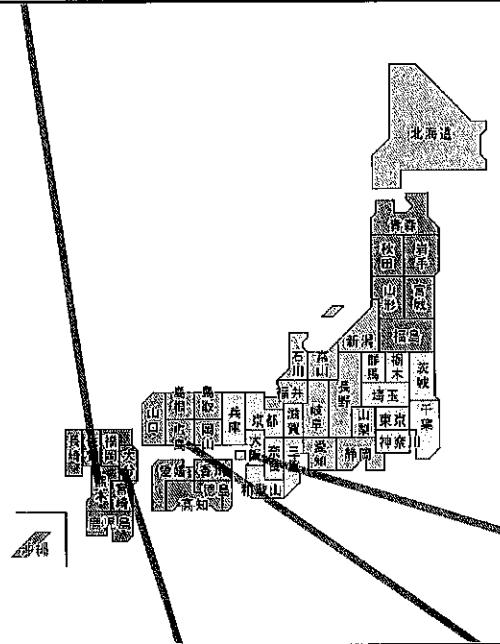
▲大分から宇和島へのボアバス・みかん山の手伝い

被災地 の現場 から

被災地 NGO 協働センターが 取り組む、今年度の災害支援

□熊本地震

引き続き、西原村 reborn ネットワークの一員として、被災地を支援しています。住宅の再建を見据え、家を再建したあとにどのような地域を作っていくのか、集落の方々と議論をしています。



□九州北部豪雨災害

ひちくボランティアセンターのサポートを行なってきました。7月を持って作業系のボランティア活動は収束しましたが、ひちくボランティアセンターでは、みなし仮設住宅の方のサポートなどを行なっています。平成30年7月豪雨災害では、宇和島市の支援を行なっており、当センターもボランティアバスを協力して実施しました。

今年度の災害について ◆

熊本地震

2016年4月14日21時26分以降に熊本県と大分県で相次いで発生した地震。気象庁震度階級では最も大きい震度7を観測する地震が4月14日夜および4月16日未明に発生したほか、最大震度が6強の地震が2回、6弱の地震が3回発生。

□ 九州北部豪雨災害 □

2017年7月5日から6日にかけて福岡県と大分県を中心とする九州北部で発生した集中豪雨。

□ 大阪北部地震 □

2018年6月18日7時58分ごろ、日本の大阪府北部を震源として発生した地震。地震の規模はMj 6.1で、震源の深さは13km。最大震度6弱を大阪府大阪市北区・高槻市・枚方市・茨木市・箕面市の5市区で観測。

□平成30年7月豪雨 □

2018年6月28日から7月8日にかけて、西日本を中心とした北海道や中部地方など全国的に広い範囲で記録された台風7号および梅雨前線等の影響による集中豪雨。

大阪北部地震

おおさか災害支援ネットワークなどのメンバーと協力し、高槻市での足湯ボランティアを実施。当日は、神戸大学、関西大学、東北大学の学生が足湯ボランティアに参加してくださいました。

□平成30年7月豪雨

ボランティアバスと広島で支援活動を展開しています。詳しくは特集を参照してください。愛媛県では、兵庫県立大学の学生と共にみかん農家の支援を実施しました。

◆ 現在の課題 ◆

大阪北部地震では、ブルーシートを張りのニーズが残っています。圧倒的な数の被災件数に対して、屋根を修理できる業者が不足しているため、ブルーシート張りのニーズが増えています。中にはギリギリの生活をしている方もおり、生活の再建のためにも一刻も早く安全な住まいを取り戻すことが重要です。また、雨漏りがするために、被災後に家の損傷がひどくなり、建て直すことになった家もあります。ダメージが蓄積しないように早く対応をすることが求められていますが、人員が不足していて、思うように進まないのが現状です。

被災地 の現場 から

3ヶ月経った被災地・広島で いま必要なことは

西日本豪雨災害から10月6日で3ヶ月が経ちました。今回の広島県ではこの水害で犠牲にな被災者は173人となりました。心からご冥福をお祈りいたします。まだ行方不明の人もいまだにいますが、一日も早く見つかる事を願っています。

私たちは、災害発生直後から広島県安芸郡坂町に入り、支援活動を展開しています。兵庫県立大学のみなさんと連携しながら、当初は避難所での生活環境改善を主に行いました。間仕切りや段ボールベッドの導入、カフェコーナーの設置、仮設トイレの清掃、足湯などを行なながら被災者のつぶやきに耳を傾けています。

避難所での生活は、多くのボランティアにより改善はしつつあるものの、まだまだ十分とは言えない状況

です。1997年にNGOと国際赤十字及び赤新月社によって開始されたスフィアプロジェクトでは、「人道憲章と人道対応に関する最低基準」としてまとめられています。その中には「(1)給水、衛生(2)栄養、(3)食料」(4)シェルター、用地(5)保健サービス」などが掲げられていますが、到底及ばないものです。

具体的には、トイレは20人に一つ。女性用トイレの個室数は男性用の3倍。シェルターは世帯ごとに覆いのある空間を確保し、1人のあたりのフロア面積は最低3.5平方㍍。これは畳約1枚分に相当ということが定められています。一方、日本の内閣府の避難所ガイドラインには「トイレは50人に一つ。」一人当たりの面積は明示されていないが、一般的には1.65平方㍍(スフィアプロジェクト基準の半分)だとする報道もあります。3.3平方㍍当たり最高4人(ス

フィアプロジェクト基準の4分の1)とする自治体もあるそうです。

ちなみにイタリアの避難所では、72時間以内にトイレやテント、キッチンカーが届き出来立ての温かい食事が提供されるそうです。

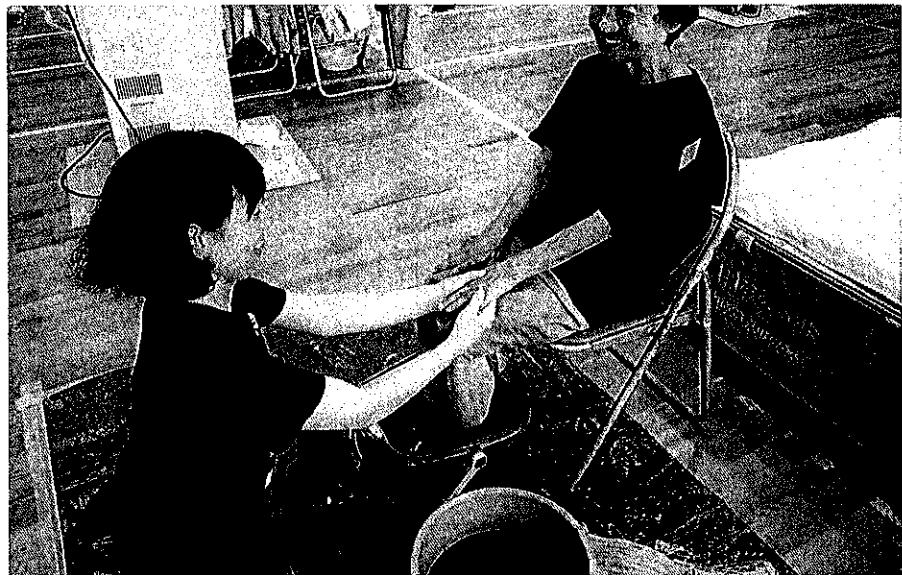
一方、日本では避難所が開設するとコンビニのおにぎりとパンが届くものの、それらが数週間続き、その後にやっとお弁当になりますが、毎日同じようなメニューが続き、どこの被災地でも「揚げ物ばかりで。。。」「毎日変わらない」「白いご飯とお漬物だけでもいいのに」「朝から菓子パンは食べれないよ」「毎日おにぎりとパンばかり」など悲痛な声が聞こえています。

先述の内閣府のガイドラインによると、「避難生活が長期化すれば暖かい食事の提供や栄養管理についても検討しましょう。できれば、地域やボランティアによる炊き出し等、具体的な方法を事前に考えておきましょう」と明示しているにも関わらず、どこの避難所でも食中毒の危険性ばかりが強調され、炊き出しがなかなか提供されないのが現状です。

先日、当センターで開催した寺子屋では「災害時の障害者支援の現場から」というテーマでゆめ風基金の八幡隆司事務局長が阪神・淡路大震災から「避難所の実態が変わっていない」と嘆いていました。「現状の避難所には障害者が避難することはできないし、避難所運営ゲームにも参加できない」と訴えていました。災害時要援護者名簿もほとんど活用さ



▲広島県安芸郡坂町小屋裏の被災地 いまだ手つかず



▲小畠浦小学校での足湯の様子 みなさん、足湯をとても楽しみにされていました。

れていないそうです。このように阪神・淡路大震災から23年を経ても、なかなか変わらない現状に心が痛みます。

現在、広島では10月6日に避難所が解消され、仮設住宅やみなし仮設（民間の住宅を行政が借り上げた住宅）などに移っています。新しい環境で隣近所は知らない人たちが多く、孤立しがちになります。仮設で一人暮らしをしているSさんは、今回の水害後避難生活の最中の8月に息子さんを亡くしています。息子さんの死後「避難生活がつらくて眠れない」「体調が悪い」などが書いたメ

モが見つかったそうです。いまSさんは、災害関連死の申請をしています。現在、広島県内で災害関連死の可能性がある死者は15人（10月5日現在）と言われています。Sさんは、数年前に奥さんを亡くし、この水害で息子さんを亡くし相次いで家族を失っています。Sさんから「カレーを作ったから食べにおいで」と誘われ、仮設にお邪魔しました。「いやああ～、やっぱりみんなで食べると美味しいな～。一人じゃ何も話さないで、すぐ終わっちゃうし。一人分を作るのも大変だから、スーパーの総菜で済ませちゃうんだよね」と、笑顔で話してくれます。息子さんの

ことに触れる事はないのですが、会話の中から、一人住まいの寂しさが伝わってきます。「水害前には釣りが好きで、釣ってきた鯛で鯛めしを作ったよ。お正月はおでんを作るんだよ。」料理自慢のお話が続き、私は「今度はお茶碗を持つてきます！」というと、大笑いでした！！

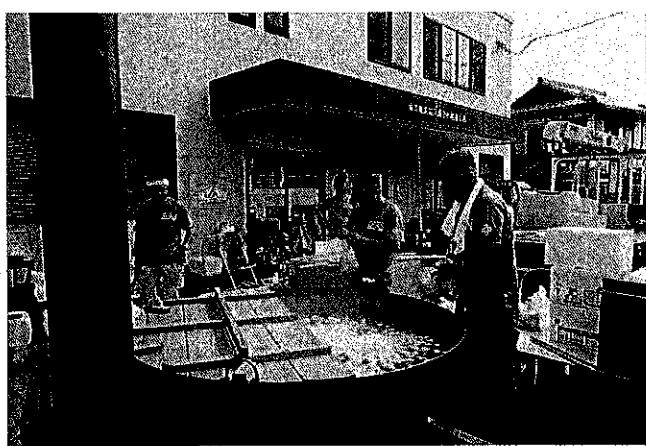
自宅を再建し、地元に戻ることを心待ちにしながら仮設生活は始まつたばかりです。きっと他にも寂しさやこれからの暮らしに向けて不安を抱えている人が大勢いると思います。

土砂の撤去が終るとボランティアセンターが解消に向かい、ボランティアも激減します。コミュニティづくりや暮らしの再建へのサポートなど目には見えにくい支援が必要になってきます。具体的には仮設でのお茶会、足湯、炊き出し、表札づくりなどを通した心のケアといったソフトの支援を展開していきます。当センターはこれからも中長期に活動を続けていきます。今後ともご支援・ご協力の程よろしくお願ひします。

（増島 智子）



▲表札づくり 新しい家に、思い思いの表札ができあがりました。なかなかの出来栄えに、みなさんとっても嬉しそうでした。



▲炊き出しの様子 あつたか～い豚汁は、やさしい味がして、被災者のみなさん的心もほっこり。大好評でした！

今年度

寺子屋 ボランティア 2年目は、あるのか？

今年度の寺子屋は、ボランティア二年目はあるのか、というタイトルで講師の方々にお話ををしていただいている。

第1回は、兵庫県社会福祉協議会から福島真司さんにお越しいただき、ボランティアセンターについてお話をいただきました。第2回は、弁護士の津久井進さんにお越しいただき、一人ひとりを大切にする災害復興を法律の面からお話をいただきました。第3回は、認定NPO法人コミュニティ・サポートセンター神戸の飛田敦子さんより、災害時の中間支援組織の役割について、阪神・淡路大震災等での団体の経験も含めお話をいただきました。第4回は、NPO法人ゆめ風基金の八幡隆司さんから、災害時の障害者の状況、その支援について、まだまだ課題が山積みであるという現状を踏まえてお話をいただきました。

いずれのお話もまだまだ多くの課題が残っており、ボランティア活動にその課題解決の可能性は少なからずあるのではないか、という部分は共通していたのではないかと思います。



▲第4回の寺子屋の様子
現状を伝える八幡さん（右から2人目）

【趣旨】「ボランティア 2年目」の姿とは

阪神・淡路大震災は、「ボランティア元年」と言われ、多くの災害ボランティアが活躍をした。そして、その後に頻発する災害に対応していく中で、近年では災害ボランティアセンターの設置が定着し、災害後にボランティアが多く駆けつけ活動を行うということは、当たり前のようになってきてている。その中で、ボランティア活動を制限する、あるいは管理していくという流れも同時に生まれてきている。

一方で、災害ボランティアセンターだけでは、ハード面の活動（瓦礫撤去や泥出し）中心の活動になり、被災者の多様なニーズに対応しきれていないのではないか？という意見や、管理しすぎることで多様性が損なわれるという弊害も生まれてきているように感じる。その中で、災害ボランティアセンターの運営は、複数の団体などと連携した協働型での運営が望ましく、支援活動は、多様な展開するべきだという流れにもなりつつある。

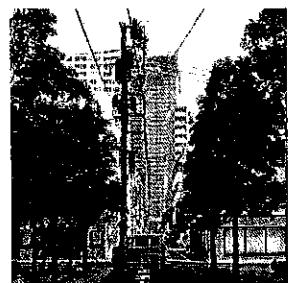
そこで、今回の寺子屋シリーズでは、もう一度災害時のボランティア活動のあり方について考えていくシリーズとしたい。災害直後の活動、中長期の活動というフェーズの変化についても考えつつ、災害時により弱い立場になってしまうような方々をどのように支えていくのか？というテーマ別のボランティアのあり方についても取り上げる。時間・テーマという縦横両方の軸を使いながら、ボランティア元年に続く、「ボランティア 2年目」の姿とは何なのか？ということについて、参加者と共に考えていきたい。

ところで、ボランティア 2年目というと、いまいちピンとこない方が多いようです。趣旨にはこのように書かせていただいています。

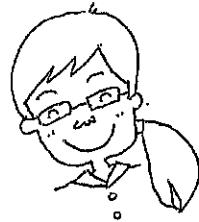
ボランティアの自由な発想、自発性、多様性をどのように生かしていくのかが、今後のボランティア活動の肝になっていくのではないかと考えています。こうしたボランティアの良さがより深化していくステージがボランティア 2年目であると考えています。

そのためには、やはり今までの活動を振り返り、検証することが必要であり、引き続き、寺子屋の中での議論を通じて、ボランティアが自由に、権力に阻害されず、豊かな発想で活動できる環境を模索していきたいと思います。

（賴政良太）



Qちゃんのこぼれ話



8月降り立った被災地は、暑い中“どぶ”的のような匂いというか、なんとも言えない独特のにおいがまだ立ち込めていました。被害が起きてから1か月半が過ぎた現場は、床下の泥だし作業が続いていました。日中活動するとまだ大粒の汗が出てきます。私も流木が家の中まで入ってきているご自宅での泥だし、埋もれたタンスの中から服を取りだすお手伝いなどをしました。

そして8月下旬、小屋浦小学校（広島県安芸郡坂町）の体育館の避難所で足湯をさせて頂いた時に、私はNさん（男性）と出会いました。Nさんご夫婦は、被害の大きかった小屋浦4丁目に住んでいました。水害当日奥さんは普段から体調がよくなかったため、病院で過ごされており、Nさんのみ2階に逃げられたそうです。その後Nさんのみ体育館に避難され、病院で過ごされている奥さんと電話で連絡を取りながら、不安な様子でいつも過ごしていました。足湯をさせて頂くために、何回か体育館にお邪魔させて頂いたのですが、参加

されたのは足湯を開始してから数日後。「最初はあまり行こうと思わなかつたけれど、やられた方が気持ちよかつた～と言っているから、どんなんだろうと思って。」と話をしてくださいました。そんなNさんに、足湯が終わつた後「まけないぞう」さんを奥さんの分もと2つお渡しをさせて頂きました。そしたら、目に涙を浮かべ「ありがとう。」と。ある日会いに行くと、いつも体育館のステージの方を向き、静かに過ごされていたNさんですが、「写真撮つてもいい？写真撮るの好きなのよ。」と、私たちを撮ってくださいました。水害後しばらく遠ざかっていたカメラですが「また、写真撮つてみようかね～。」と、前向きな言葉を聞くことができました。

そして9月1日、仮設住宅の鍵渡しがあり、1週間後に仮設住宅へ引っ越しをされました。その後はなかなか会う機会がなかったのですが、9月に兵庫県立大学の大学院生が企画した集会場で行った表札づくりのイベントにご夫婦で参加をされ

ていました。表札を家に設置する際、Nさんのお宅へ行くと、「柚原さん、ちょっと見てほしいの。」と。「なんですか～？」玄関から部屋へ顔を覗かせると、Nさんと奥さんのお部屋の前に、「まけないぞう」さんが、1つずつ飾つてありました。「ほら、見て。仮設に入つたら、飾ろうと思っていてね。」と。以前よりも顔の表情が明るくなっているように見えました。「まけないぞう」さんがNさんご夫婦を見守つてくれている。そして私たちも、Nさんご夫婦の側にいる、これからも。

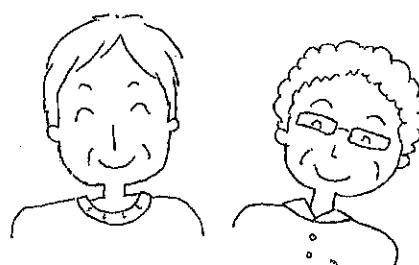
被災地でこれから寒くなる冬を迎えるとしています。被災地に行って初めて分かることがあります。被災地に行ってみないと分からなかったこともあります。自分の目で見て、感じてほしいです。被災地のみなさんが普段の生活に戻れるまで、みなさんも被災地に思いを馳せ続けてほしいと思います。

ボランティアスタッフ 柚原里香

2009年8月に起きた、兵庫県佐用町水害の被災地での活動時に、ご縁があり今に至る。平成30年豪雨水害で広島・岡山での活動に参加。現在、事務所でお手伝い。



▲広島県安芸郡坂町の仮設住宅



2018年 寺子屋セミナー ボランティア2年目は、あるのか？

- ◆日付：2019年1月15日(木)
- ◆時間：18時30分～21時
- ◆場所：被災地NGO協働センター
- ◆参加費：2,500円（学生 1,500円）
食事代込 要申込

◆ゲストスピーカー

池内麻菜美（神戸学院大学現代社会部社会防災学科に所属）

宮本匠（兵庫県立大学減災復興政策科講師）

村井雅清（被災地NGO協働センター顧問）

今年度の寺子屋シリーズでは、もう一度災害時のボランティア活動のあり方について考えていくシリーズです。ボランティア元年に続く、「ボランティア2年目」の姿とはなんなのか？参加者と共に考える寺子屋セミナーにしたいと思います。

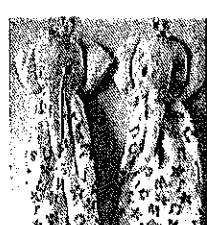
今回の寺子屋では、過去4回のシリーズの内容を踏まえつつ、ボランティア2年目とは一体どういうことなのかを、会場の皆さんと一緒に深めていく会としたいと思います。まずは顧問・村井から全4回を振り返りつつ、ボランティア2年目についての見解を語ります。一方で、ゲストの池内さんからは、阪神・淡路大震災を経験していない世代が今、どういうボランティア活動をして、どのような問題意識を持っているのかを語っていただきます。経験した世代と経験していない世代の間である、もう一人のゲスト宮本さんは、お二人のお話を整理しながら、会場の意見を取り入れ、ボランティア2年目を肉付けしていく 것입니다。会場の皆さんと一体となった寺子屋にしたいと思いますので、ぜひふるってご参加ください。

■事務局ボランティアも募集しています！

私たちと一緒に活動してくださるボランティアさんを随時募集しています！

初心者の方も全く問題ありません。ボランティアでの活動を通して、NGOや市民社会、防災・減災のことも学ぶことが出来ます。やる気のある方大歓迎です。ぜひお越しください。

**歳末助け合い募金
にご協力よろしく
お願ひします。**



■編集後記

平成30年7月豪雨から4ヶ月が経とうとしています。被災地NGO協働センターも継続して、被災地支援に全力を尽くして参ります。

1人ひとりの思いが被災地に届くとき、心と心が通い合う気がします。みなさまのご支援が、被災地に届くよう、邁進してまいります。

日々生活を送る中で、ある方がこんなことを言われました。「何十年という時間の輝きより、一瞬の輝きの方が強い時がある。一瞬を大切に。」この言葉のように、一瞬の輝きを大切にして、生活したいな～と思うこの頃です。

（ボランティアスタッフ 柚原）

CODE

当センターの姉妹団体「CODE海外災害援助市民センター」の活動にもご協力よろしくお願いします。

■入会・カンパのお願い

被災地NGO協働センターでは、会員を随時募集しています。普段なかなか活動にご参加できない方でも賛助会員等で活動に間接的にご参加いただくことが出来ます。活動カンパ、事務局カンパも随時受け付けています。下記の振込先によろしくお願い致します。

- | | | | |
|---------|------------|------|------|
| ★団体会員 | 年会費￥10,000 | × | 1口以上 |
| ★個人会員 | 年会費￥3,000 | × | 1口以上 |
| ☆団体賛助会員 | 年会費￥10,000 | × | 1口以上 |
| ☆個人賛助会員 | 年会費￥3,000 | × | 1口以上 |
| ☆自由選択会員 | 年会費￥ | 任意の額 | |

■郵便振替 加入者名：被災地NGO協働センター

口座番号：01180-6-68556

■ゆうちょ銀行

支店番号：一九（イチイチキュウ）支店／店番：119

当座0068556／受取人名：ヒサイチNGOキョウドウセンター

■クレジットカードでのご寄付

クレジットカードでも会費やご寄付をしていたことができます。右のQRコードからお願いします。

