

平成26年度 文化庁委託

「生活者としての外国人」のための日本語教育事業

地域日本語教育実践プログラム（B）

「外国人の子育てと生活」日本語教育事業

外国人子育てサポート教室

「バンビーナ」教材



平成27年1月

一般財団法人 名古屋 YWCA

《はじめに》

2013 年より始めた外国人家族のための日本語教育事業を、私たちは「バンビーナ」と名付けました。小さな子供がバンビのように駆け回る平和な楽しい社会を外国人家族とともに築いていく、そんな希望がこの名前には込められています。

名古屋は、外国人生活者が多く居住し、市民活動としての日本語ボランティア教室が盛んな地域です。しかし、託児付の教室はまだまだ少なく、小さな子どもを持つ外国人の父母は日本語を学ぶ機会を得にくいのが現実です。名古屋 YWCA にとっては「バンビーナ」を文化庁の事業として託児付日本語教室を開催することができ、そのニーズの高さに驚くとともに社会的に必要とされていることを実感した 2 年間でした。

2014 年の「バンビーナ」は、託児付日本語サポート教室、漢字クラス、フェスティバル、サポーター養成講座などの外国人の子育てをサポートする事業を行いました。

日本語サポート教室では、学習者のレベルや国籍が異なり、シラバスの設定に苦労しましたが「標準的カリキュラム」をもとに、学習者の意見を取り入れつつ作り上げたのがこの教材です。「標準的カリキュラム」は地域の実情に合わせてカスタマイズすることによってこそ生きるものと考えます。

最後にこの教材を使用される方は名古屋 YWCA にご一報くださいますようお願いいたします。この私たちのささやかな試みが、教材を見てくださいる方に少しでも役立てば幸いです。

名古屋 YWCA
磯村美保子

「外国人の子育てと生活」日本語教育事業
外国人子育てサポート教室
「バンビーナ」教材

目 次

- 第 1 回 地域の情報を得る
p3～7
- 第 2 回 病気
p8～11
- 第 3 回 診察
p12～16
- 第 4 回 調剤薬局、ドラッグストア
p17～20
- 第 5 回 料理
p21～25
- 第 6 回 幼稚園・保育園、学校からのお便り
p26～28
- 第 7 回 不在配達通知に対応する
P29～30
- 第 8 回 成果発表に向けて
p31



第 1 回 地域の情報を得る

としょかんの ことば

	ことば	よみかた	いみ
1	図書館	と しょ かん	
2	図書コーナー	と しょ (コーナー)	
3	ライブラリー		
4	開館時間	かい かん じ かん	
5	休館日	きゅう かん び	
6	児童図書	じ どう と しょ	
7	絵本	え ほん	
8	外国語の絵本	がい こく ご (の) え ほん	
9	カウンター		
10	利用カード	り よう (カード)	
11	貸出冊数	かし だし さつ すう	
12	貸出期間	かし だし き かん	
13	返却	へん きゃく	
14	住所	じゅう しょ	
15	氏名	し めい	
16	イベント		
17	絵本の読み聞かせ	え ほん (の) よ (み) き (かせ)	



としょかん
図書館について調べましょう

なまえ
名前 _____

☆わたしの いちばん とくいな ことばは[]語 です。

こくさい
あいち国際プラザとしょ
図書コーナー

○[]語の えほん 絵本が ありますか。

○[]語の おとな向きの ほん 本や ざっし 雑誌が ありますか。

○利用できる しょうび 曜日・時間

○

NIC ライブラリー

○[]語の えほん 絵本が ありますか。

○[]語の おとな向きの ほん 本や ざっし 雑誌が ありますか。

○利用できる しょうび 曜日・時間

○

あいちけんとしょかん
愛知県図書館

○[]語の えほん 絵本が ありますか。

○[]語の おとな向きの ほん 本や ざっし 雑誌が ありますか。

○利用できる しょうび 曜日・時間

○



りようしや もうしこみしよ
利用者カード申込書

ふとわく なか こうもく きにゆう
太枠の中の項目にご記入ください。

かなら きにゆう
※は必ずご記入ください



※ふりがな			※
※ なまえ 名前	し 氏	な 名	1 おとこ 男 2 おんな 女
※せいねんがっぴ 生年月日	ねん 年	がつ 月	にち 日
※ じゅうしょ 住所	〒 けん 県	し／ぐん 市／郡	く／まち 区／町
	(ばんち へ や ばんごう せいかく きにゆう (番地・部屋番号まで正確に記入してください))		
※でんわばんごう 電話番号	()	—	
ひるま れんらく 昼間の連絡	でんわばんごう 電話番号 ()	—	
e-mail			
証明書	運 健 外 パ ()		
登録日	年 月 日		

バンビーナ図書館

図書館^{としょかん}で はじめて 本^{ほん}を 借^かりるとき (★借^かりる人^{ひと} ○図書館^{としょかん}の人^{ひと})

★(借^かりたい本^{ほん}を カウンターに 持^もって行^いく) この本^{ほん}を 借^かりたいんですが。

○はじめて ですか。

○利用^{りよう}カードは お持^もちですか。

★はい、そうです。

★いいえ、もっていません。はじめてです。

○じゃ、この 用紙^{ようし}に 記入^{きにゅう}を おねがいします。

★はい。(書^かく) これで いいですか。

○はい、けっこうです。なにか 住所^{じゅうしょ}、氏名^{しめい}を 証明^{しょうめい}するものを お持^もちですか。

★はい、[] です。

○ありがとうございます。

. 利用^{りよう}カードです。ここに サインを おねがいします。

★はい。(サインをする)

○[]冊^{さつ}まで、2週^{しゅうかん}間^{かん} 借^かりることができます。

こちらが きょう 借^かりる 本^{ほん}ですね。

.

はい、どうぞ。返却^{へんきやく}期限^{きげん}は []月[]日です。

★ありがとうございました。



図書館で はじめて 本を 借りるとき (モデル会話 日本人用)

(★借りる人 ○図書館の人)

★ (借りたい本を カウンターに 持って行く)

この本を 借りたいんですが。

○はじめて ですか。

○^{りようか}カードは ^もお持ちですか。

★はい、そうです。

★いいえ、もっていません。はじめてです。

○じゃ、この 用紙に 記入を おねがいします。

★はい。(書く)・・・ これで いいですか。

○はい、けっこうです。なにか 住所、氏名を 証明するものを お持ちですか。

★はい、[] です。

○ありがとうございます。

・・・利用カードです。ここに サインを おねがいします。

★はい。(サインをする)

○[]冊まで、2週間 借りることができます。

こちらが きょう ^か借りる ^{ほん}本ですね。

(手続きの操作をする)

・・・・・・・・

はい、どうぞ。返却期限は []月[]日です。

★ありがとうございました。



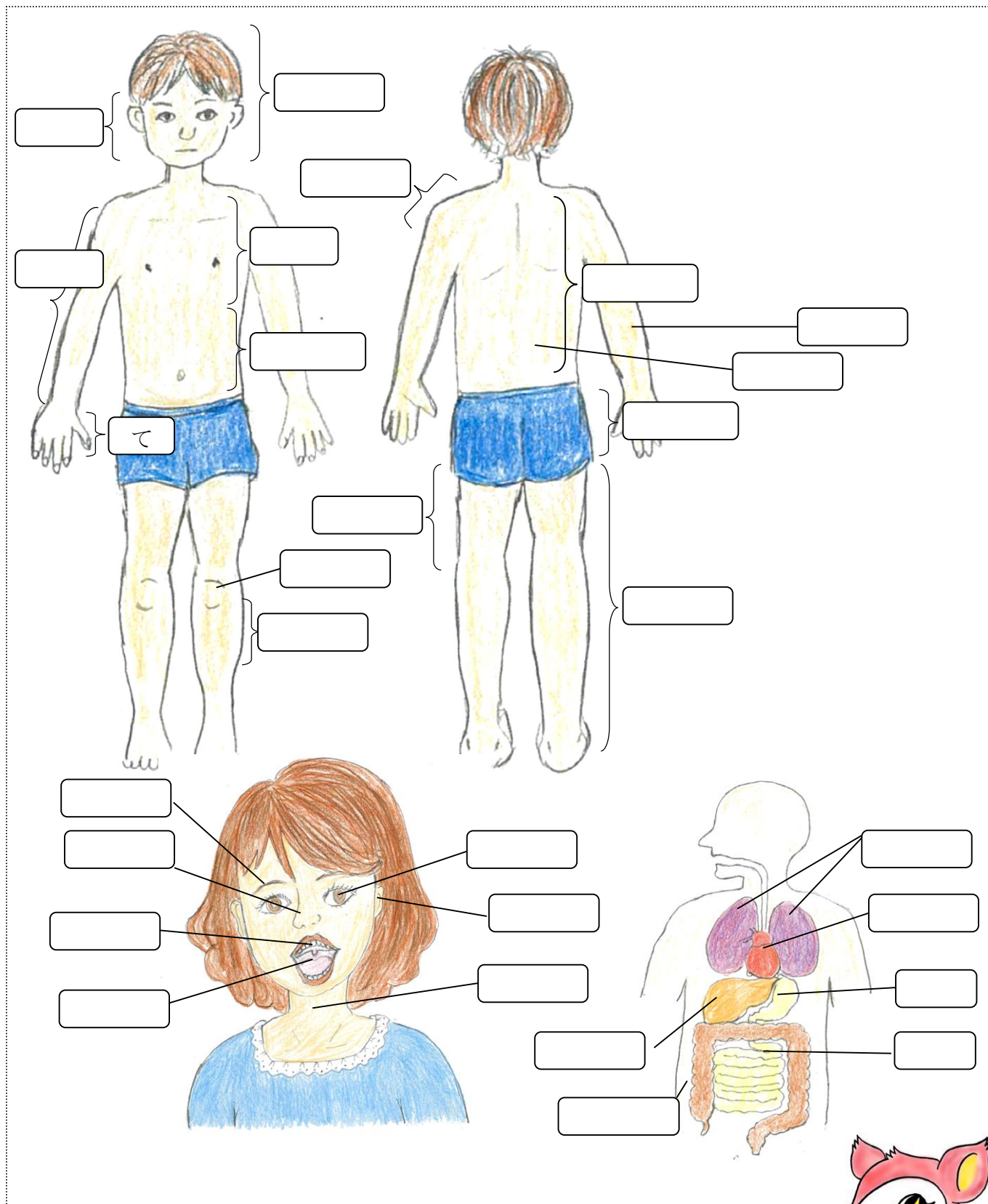
第 2 回 病気

びょうき・びょういんのことば

	ことば	よみかた	いみ
1	症状	しょう じょう	
2	機嫌が悪い	き げん (が) わる (い)	
3	食欲がない	しょく よく (が な い)	
4	嘔吐 (吐く)	おう と (は く)	
5	熱が ある	ねつ (が ある)	
6	頭が痛い (頭痛)	あたま (が) いた (い) (ず つう)	
7	お腹が痛い (腹痛)	おなか が いた (い) (ふく つう)	
8	下痢	げり	
9	咳が出る	せき (が) で (る)	
10	鼻水が出る	はな みず (が) で (る)	
11	鼻がつまる	はな (が つまる)	
12	やけど		
13	ひきつけ		
14	アレルギー		
15	妊娠	にん しん	
16	小児科	しょう に か	
17	内科	ない か	
18	外科	げ か	



「カリキュラム案 教材例集」より



どこへ いきますか。

げ か
外科

•

ない か
内科

•

しょう に か
小児科

•

さん ふ じん か
産婦人科

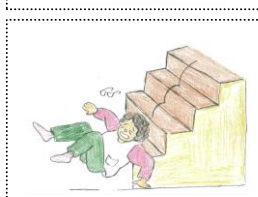
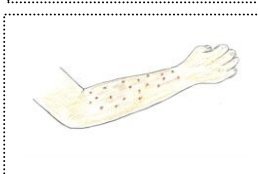
•

ひ ふ か
皮膚科

•

せいけい げ か
整形外科

•



どう しましたか。

(a) せき が で 出る
咳が 出る

(b) やけど
やけど

(c) はつねつ
発熱
(熱が ある)

(d) めまいが する
め
(目が まわる)

(e) はっしん
発疹が ある
(ブツブツが ある)

(f) こし を う 打った
だ ぼん
(打撲 した)

(g) なか
お腹が 痛い



なまえ
名前 _____

☆かかりつけの びょういん 病院は ありますか。

なまえ
名前

しんりょうか
診療科

でんわばんごう
電話番号

しんりょうじかん ごぜん
診療時間 午前

ごご
午後

きゅうしん び
休診日

☆ちか びょういん
近くの病院をさがしてみましょう

なまえ
名前

しんりょうか
診療科

でんわばんごう
電話番号

しんりょうじかん ごぜん
診療時間 午前

ごご
午後

きゅうしん び
休診日

☆きゅうじつしんりょうびょういん やす ひ ひら びょういん
休日診療病院（休みの日に開いている病院）

なまえ
名前

でんわばんごう
電話番号

じゅうしょ
住所

☆やかんしんりょうびょういん よる
夜間診療病院（夜に開いている病院）

なまえ
名前

でんわばんごう
電話番号

じゅうしょ
住所



第 3 回 診察

びょういんの ことば

	ことば	よみかた	いみ
1	診察券	しん さつ けん	
2	保険証	ほ けん しょう	
3	問診票	もん しん ひょう	
4	待合室	まち あい しつ	
5	診察室	しん さつ しつ	
6	処方箋	しょ ほう せん	
7	調剤薬局	ちょう ざい やつ きょく	
8	受付	うけ つけ	
9	会計	かい けい	
10	検査	けん さ	
11	入院	にゅう いん	
12	手術	しゅ じゅつ	
13	生年月日	せい ねん がっ び	
14	症状	しょう じょう	
15	体温計	たい おん けい	
16	熱をはかる	ねつ (を はかる)	
17			



診療の流れ ～医院・診療所・クリニック～

初診 (はじめて)

再診 (2回めから)

受付で

[] を出す	[] を出す
[] と言う	(月が変わったら [] を
[] を書く	出す)

[] で 名前を 呼ばれるのを 待つ

名前が 呼ばれたら [] へ 入る

診療のあと

[] で待つ

名前を呼ばれたら、受付で

[] [] [] をもらう。

お金を払う

[] に行って、[] を出す。

薬を受け取って、お金をはらう。



内科問診票

受付 年 月 日

(ふりがな)

お名前 (男・女)

生年月日 年 月 日 (歳)

ご住所

自宅電話番号 () —

携帯電話 () —



1. 本日はどのような症状で来院されましたか。

2. その症状はいつからですか。

月 日 午前・午後 時ごろから

3. 現在、他の病院にかかっていますか。

「はい」の方・・・

病院

はい いいえ

科

4. 今まで大きな病気にかかったことがありますか。

「はい」の方・・・年齢：

病名：

はい いいえ

5. 輸血を受けたことがありますか。

はい いいえ

6. アレルギーはありますか。

「はい」の方・・・食べ物・薬・その他

はい いいえ

7. タバコは吸いますか。

はい 1 日 () 本・いいえ

8. お酒は飲みますか。

「はい」の方・・・(

) を 1 日 () くらい

はい いいえ

9. 女性の方に

妊娠している可能性がありますか。

はい いいえ

しんさつ かいわ
診察の会話

しんさつしつ そと
(診察室の外)

かんごし ねつ
看護師：熱をはかってください。

A さん：はい

かんごし なまえ よ
看護師：お名前でお呼びします。おまちください。

.....

しんさつしつ はい
(診察室に入る))

A さん：おねがいします。

いし ねつ
医師：はい、こんにちは。熱がありますね。いつから熱がありますか。

A さん：きのうの よるから です。

いし しょうじょう
医師：ほかに、なにか症状がありますか。

A さん：あたまが いたいです。

いし で
医師：せきは出ますか。

A さん：いいえ、でません。

いし むね おと き
医師：胸の音を聞かせてくださいね。

A さん：はい。

いし
医師：のどを見ます。口を大きく開けてください。

A さん：はい。

いし けんさ
医師：インフルエンザの検査をします。

.....

いし くすり だ
医師：インフルエンザですね。薬を出します。

きょうから いつかかん
きょうから 5 日間は 家から出ないようにしてください。お大事に。

A さん：ありがとうございました。



ロールプレイ 診察の会話

(^{しんさつしつ} 診察室^{はい}に入る))

Aさん：

医師：^{いし} はい、こんにちは。^{ねつ} 熱がありますね。いつから^{ねつ} 熱がありますか。

Aさん：

医師：ほかに、^{しょうじょう} なにか症状がありますか。

Aさん：

医師：(Aさんが言った以外の症状があるか、訊いてください)

Aさん：

医師：^{むね} 胸^{おと}の音^きを聞かせてくださいね。

Aさん：

医師：(どこを診察するか言ってください。患者にどうすればいいか指示してください。

例：おなか・ベッドに横になる)

Aさん：

医師：(診断の結果を言ってください。例：風邪ですね。)

(薬や生活の注意事項を言ってください。例：薬の飲み方、食事、風呂の注意等)

(診察を終わってください)

Aさん：



第 4 回 調剤薬局、ドラッグストア

くすりの ことば

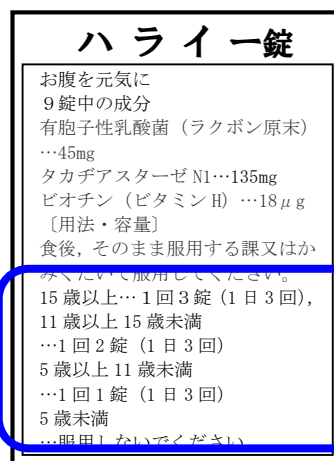
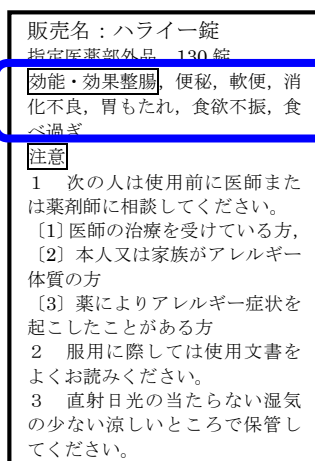
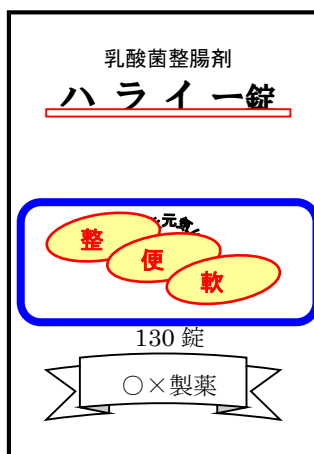
	ことば	よみかた	いみ
1	飲み薬 内服薬	の（み）ぐすり ない ふく やく	
2	錠剤	じょう ざい	
3	シロップ		
4	カプセル		
5	粉薬	こな ぐすり	
6	塗り薬	ぬ（り）ぐすり	
7	貼り薬 湿布薬	は（り）ぐすり しっ ぷ やく	
8	食後	しょく ご	
9	14 日分	じゅうよっか ぶん	
10	処方箋	しょ ほう せん	
11	お薬手帳	（お）くすり て ちょう	
12	服用	ふく よう	
13	頓服	とん ぷく	
14	薬局	やっ きょく	
15	領収書	りょう しゅう しょ	
16			
17			



「カリキュラム案 教材例集」

くすり 薬 の ラベル・袋 を よ 読んでみよう

【A】 しはん くすり 市販の 薬



こうのう こう か せいちょう べんつう ととの べん び なんべん
 効能・効果…整腸 (便通を整える)・便秘・軟便
 ようほう ようりょう
 用法・用量

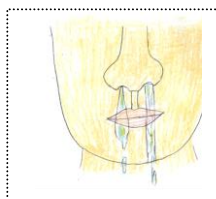
ねんれい 年齢	いっかい ふくようりょう 1回 服用量	いちにち ふくようかいすう 1日 服用回数
じゅう ごさい い じょう 1 5歳以上	さんじょう 3錠	さんかい 3回
じゅういっさい い じょうじゅう ごさい み まん 1 1歳以上 1 5歳未満	に じょう 2錠	
ごさい い じょうじゅういっさい み まん 5歳以上 1 1歳未満	いちじょう 1錠	
ごさい い か 5歳以下	ふくよう 服用しないでください	



【A】の薬について

(1) どんなとき、使いますか。(①～④から選んで、○をつけてください)

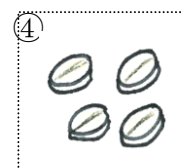
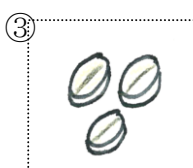
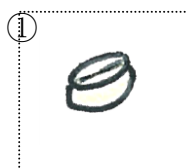
- ① 頭が痛いとき
② お腹が痛いとき
③ 鼻水が出るとき
④ かゆいとき



(2) どうやって使いますか。

- ① 飲みます ② 塗ります ③ 貼ります ④ 吸い込みます

(3) 1 回に、いくつ (何錠) ?



(4) 1 日に、何回 ?

- ① 1 回 ② 2 回 ③ 3 回 ④ 4 回

(5) いつ ?

- ① 食前 (ごはんを 食べる 前)
② 食中 (ごはんを 食べている とき, ごはんと 一緒に)
③ 食後 (ごはんを 食べた 後)
④ 食間 (ごはん と ごはんの 間)
⑤ いつでも いい



【B】 ^{びょういん}病院でもらえる ^{くすり}薬



第 5 回 料理

りょうり の ことば

	ことば	よみかた	いみ
1	ゆでる		
2	火をとおす	ひ を とおす	
3	火にかける	ひ に かける	
4	湯とおしする	ゆ とおし する	
5	煮たたせる	に たたせる	
6	沸騰する	ふっ とう する	
7	煮込む	に こ む	
8	荒熱をとる	あら ねつ を とる	
9	強火	つよ び	
10	中火	ちゅう び	
11	弱火	よわ び	
12	ほぐす		
13	こねる		
14	こす		
15	大さじ	おお さじ	
16	小さじ	こ さじ	
17	カップ		



バンビーナ料理教室



三色どんぶり

材料〈2人分〉

鶏ひき肉 100g

鶏ひき肉の味付け…砂糖大さじ1杯半、しょう油大さじ1杯半、酒大さじ1
みりん大さじ1

卵 2こ

卵の味付け…砂糖大さじ1、酒小さじ1、みりん小さじ1、塩少々

小松菜 4株

小松菜の味付け… だしカップ4分の1、薄口しょう油大さじ半杯

作り方

1. 小なべに鶏ひき肉と調味料を入れ、火にかけて、はし4本でほぐし混ぜながら火をとす。(火加減は中火)
2. 別の小なべに卵を入れてよくときほぐし、調味料を入れよく混ぜ、火にかけて同じように、はし4本で混ぜながら火をとす。
(火加減は中火より少し弱め)
3. 小松菜はゆでて1cmの長さに切る。だしとしょう油をあわせ、小松菜にかけて混ぜる。
4. どんぶりにあたたかいご飯を盛り、鶏そぼろ、いり卵、小松菜を彩りよくのせる

味噌煮込みうどん

材料（1 人分）

冷凍うどん

1 玉

鶏もも肉

3 分の 1 枚

卵

1 こ

ねぎ

1 本

しいたけ

2 枚

あげ

1 枚

かまぼこ

2 切れ（薄切り）

濃い目のかつおだし

500cc

赤味噌

大さじ 2～3 （あれば八丁味噌）

酒

大さじ 1

砂糖

大さじ 2 分の 1

七味

お好み量

作り方

1. 鶏肉は一口大に切る。あげは湯とおしし、短冊切りにする。ねぎは斜め切りにする。しいたけは石つきを取り除く。冷凍うどんはゆでておく。
2. 土鍋にだし汁を入れ、煮立たせ、赤味噌、酒、砂糖を入れて、沸騰してきたら、鶏肉としいたけを入れて 1～2 分煮込む。
3. 2 に冷凍うどん、ねぎ、あげ、かまぼこを入れ、最後に中央に卵を割り入れ、ふたをする。卵が半熟になるまで煮込んで、できあがり。
4. 好みで七味を上にもふりかける。





かつおだし〈だし汁〉の取り方／作り方

材料（１０００ｃｃ分）

こんぶ 昆布	１０g	
かつお節〈うす削り〉 ぶし けず	１０g	（濃いだし：２０g） こ
水	１０００cc	

作り方

1. なべに水と昆布を入れる。できれば３０分以上おいておく。
いじょう
2. 中火にかけて、沸騰直前に昆布を引き上げる。
ちよくぜん ひ あ
3. かつお節を２に入れて、はしで少し沈め、再び沸騰したら火を弱め、
すこ しず ふたたび よわ
１分火にかける。
4. ３をざるでこす。



ひ しらたま 冷やし白玉ぜんざい

材料（2 人分）

しらたま こ 白玉粉	4 5 g
とうふ	5 5 g
ゆであずき（缶詰）	1 9 0 g 〈小 1 缶〉
水	1 5 0 c c

作り方

白玉団子

1. 白玉粉と豆腐をボウルに入れてこねる。
2. しっかりまとまるまでこねたら、小さなボール型に丸める。（10 個くらい）
3. なべに湯を沸騰させ、団子を入れてゆでる。
4. 団子が浮いてきて、1 分ほどたったら、ざるにあげる。
5. ボウルに氷水を用意しておき、その中に団子を入れて、冷えたらざるにあげる。

ぜんざい

1. 小なべにゆであずきと水を入れて、中火にかけてまぜる。
沸騰してきたら火をとめる。
2. 荒熱をとって、冷蔵庫で冷やす。

白玉ぜんざい

1. うつわに白玉団子を入れ、ぜんざいを上にそそぐ。

第 6 回 幼稚園・保育園、学校からのお便り

ようちえん ほいくえん
幼稚園・保育園 の ことば

	ことば	よみかた	いみ
1	園児	えん じ	
2	保護者	ほ ご しゃ	
3	園長（先生）	えん ちょう（せん せい）	
4	年少	ねん しょう	
5	制服	せい ふく	
6	体操服	たい そう ふく	
7	スモック 遊び着	あそ（び）ぎ	
8	着替え	き が（え）	
9	手提げ袋	て さ（げ）ぶくろ	
10	名札	な ふだ	
11	上履き 上靴	うわ ばき うわ ぐつ	
12	お遊戯	（お）ゆう ぎ	
13	お絵かき	（お）え（かき）	
14	給食	きゅう しょく	
15	手洗い	て あら（い）	
16	うがい		
17	水筒	すい とう	



おたより ワークシート

^{なん}
何のおたよりですか

いつですか。 ^{なに}
何をもっていきますか

^{ちゅうい}
注意することなどは ^{なん}
何ですか。





お知らせ

バンビーナ幼稚園 1014, 11, 07

^{うんどうかい}
運動会も終り、秋が深まってきました。

今月と来月の行事をお知らせします。

1. ^{こんだんかい} 懇談会

☆日時：年少クラス 11 月 22 日（土）9:30～

年中クラス 11 月 29 日（土）9:30～

年長クラス 12 月 8 日（土）9:30～

☆場所：バンビーナ幼稚園 遊戯室 〈クラスごとの グループ懇談会です。〉

保護者の 皆様の 出席、欠席を お知らせください。

2. はみがき^{しどう}指導



^{なごやしえいせいし}
名古屋市衛生士が はみがきの 指導をします

日時：11 月 12 日（水）

持ち物：歯ブラシ コップ（プラスチック）、タオル

3. 体操教室

年長クラスの 体操教室が はじまります。

☆日時：11 月 13 日から 12 月 18 日まで 毎週木曜日

13:30～14:30

☆持ち物：体操服、シューズ、タオル、水筒



●^{たいちょう}体調が^{わる}悪いときは お知らせください●

第 7 回 不在配達通知に対応する

ふざいれんらくの ことば

	ことば	よみかた	いみ
1	ご不在連絡票	(ご) ふ ざい れん らく ひょう	
2	再配達	さい はい たつ	
3	再配達受付 連絡先	さい はい たつ うけ つけ れん らく さき	
4	ドライバー直 通	(ドライバー) ちよく つう	
5	自動受付	じ どう うけ つけ	
6	伝票番号	でん ぴょう ばん ごう	
7	追跡番号	つい せき ばん ごう	
8	お問い合わせ 番号	お と い あ わせ ばん ごう	
9	配達担当者	はい たつ たん とう しゃ	
10	配達員	はい たつ いん	
11	お届け日時	お とど け にち じ	
12	配達日	はい たつ び	
13	種類番号	しゅ るい ばん ごう	
14	種別	しゅ べつ	
15	品名	ひん めい	
16			
17			



☆再配達^{さいはいたつ}お願い^{ねが}の電話^{でんわ}をしましょう

《A：あなた B：配達員^{はいたつじん} / 事務員^{じむいん}》

B：はい、〈ヤマト運輸^{うんゆ}／佐川急便^{さがわきゆうびん}／郵便局^{ゆうびんきょく}〉です。

A：再配達^{さいはいたつ}をお願い^{ねが}したいんですが。

B：〈伝票番号^{でんびょうばんごう}／お問い合わせ番号^{とあばんごう}／追跡番号^{ついせきばんごう}〉をお願い^{ねが}します。

A：

B：ご住所^{じゅうしょ}とお名前^{なまえ}、電話番号^{でんわばんごう} お願い^{ねが}します。

A：

(B：配達員^{はいたつじん}は誰^{だれ}になっていますか。)

(A： さんです。)

B：今から、ずっといらっしゃいますか。

A：

B：じゃ、のちほど伺^{うかが}います。

(〇〇時以降^{じいこう}になりますけど、
いいですか。)

A：お願い^{ねが}します

(はい、だいじょうぶです。

お願い^{ねが}します)

B：今夜^{こんや}6時から8時の時間帯^{じかんたい}でいいでしょうか。

A：



第 8 回 成果発表

せい か はっぴょう じゅんび
成果発表の準備

はっぴょうれい
発表例

1. 家族の紹介
かぞく しょうかい
2. 絵本の紹介 子どもの好きな本 どんな話か
えほん す ほん はなし
図書館で借りた本の紹介
としょかん か
3. 名古屋市のお勧めの場所
すす ばしょ
4. わたしの国の行事
くに きょうじ
5. 薬の紹介 何の薬か どうやって使うか どこで買ったかなど
くすり なん つか か
薬の箱・袋などを見せて紹介
はこ ふくろ み
6. わたしの得意料理 作り方 写真・イラストを見せて紹介
とくいりょうり つく かた しゃしん
7. 保育園・幼稚園からのお便りを紹介 (どんなことが書いてあるか)
ほいくえん ようちえん たよ か

はっぴょう
発表すること

じゅんび
準備するもの

