

みんなで歌おう

色あせない青春の歌を



2月10日 軽トラックがステージ!  
稲津フォークVillage2013 (稲津公民館)



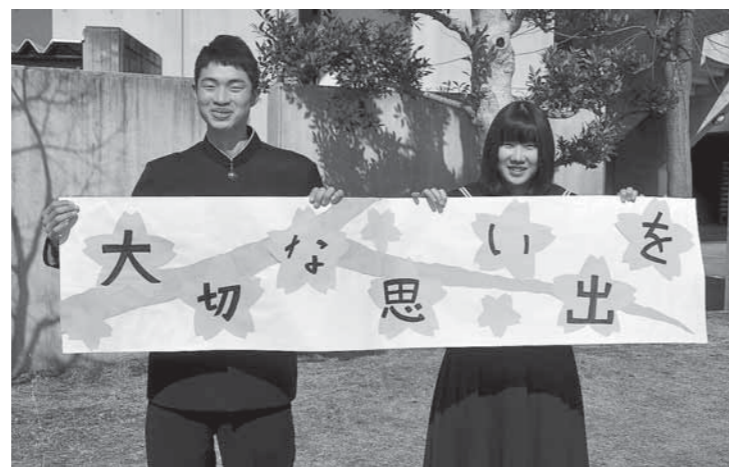
# よくがんばったね、9年間！

3月1日・8日、市内の公立・私立中学校7校の卒業式が行われ、413人が卒業を迎えました。このうち、小学校から中学校までの9年間を無欠席で通学した、頑張り屋さん29人を紹介します。



## 瑞陵中学校

(後列左から)  
山内 翔矢さん 健康が一番だと思いました。  
小木曾巧貴さん よく食べ、よく運動し、よく寝るのが大切！  
(前列左から)  
渡邊 夏穂さん 支えてくれた家族や友達に感謝したいです。  
青木 めぐさん 家族や友達の支えのおかげで、元気に過ごせました。  
小木曾亜依さん 友達や家族のおかげで、毎日楽しく過ごせました。



## 稲津中学校

(左から)  
和田 紘尚さん 家族や友達に支えられ毎日元気に過ごせました。  
土本佳奈美さん 家族、友達のおかげで毎日元気で頑張れました。



## 釜戸中学校

(左から)  
吉村 舜也さん 家族、友達に支えられた9年間でした。  
鍋谷 来月さん 元気だけが私のとりえなんです！



## 日吉中学校

(左から)  
小栗 雅也さん 友達や家族に支えられ、毎日学校に来れました。  
瀬瀬 尚也さん 学校に行けば友達に会えるのでそれが楽しみでした。  
板橋 亮侑さん 皆が周りにいたから、元気に9年間過ごせました。



## 麗澤瑞浪中学校

(後列左から)  
西尾 考台さん 親や周りの人に感謝します。  
丹羽 勇貴さん 高校でも一回も欠席しないように頑張りたいです。  
山田 一貴さん これからも、元気に生きていきたいです。  
新藤 恭兵さん 親や周りの人に感謝したいです。  
(前列左から)  
琴谷 仁美さん いつでも感謝の気持ちを忘れずに過ごします。  
南波瑚都美さん 家族、先生、支えて下さり感謝しています。  
古林亜弥子さん 親やみんなに感謝の心を忘れず高校でも頑張ります。  
永田有梨沙さん これからも元気に頑張ります。



## 瑞浪中学校

(後列左から)  
伊藤 智士さん 9年間、健康で元気に生活できました。  
長江 隼汰さん たくさんの人の支えのおかげで達成できました。  
須藤 剛平さん 家族の支えがあったからこそ達成できました。  
中島 峻亮さん 友達がいてくれたからこそ元気でいられました。  
山内 涼平さん 家族の支えがあったからこそできました。  
(前列左から)  
岩島 夏加さん 毎日楽しく学校へ登校ができました。  
足立 花梨さん 支えてくれた友達、家族に感謝。瑞中大好き！  
伊藤妃佳莉さん 家族や友達に支えられて休まず通うことができました。  
藤井 愛子さん 9年間で得たことは、とても大きいです。



健康に過ごせたことに感謝！

たくさんの  
思い出は宝物



# 生活改善実践報告

肥満、高血糖、脂質(コレステロールや中性脂肪など)異常などの生活習慣病は、食生活や喫煙、飲酒、運動不足など生活習慣との関係が大きいとされています。今回は、日常生活の中に潜む、生活習慣病の原因

を取り除くため、自分自身の生活習慣を見直し、生活改善に取り組んだ結果、効果が上がった事例などを紹介します。



## ◆ウエストスリム教室

私たちの身体の中には脂肪細胞という細胞があります。この脂肪細胞は、思春期を過ぎると、1つ1つの細胞が肥大化する

## ◆血糖クリーン大作戦

「糖尿病」。一言でいうと、血液の中に含まれる糖の濃度が高い状態が長く続く病気です。糖尿病が恐ろしい病気といわれるわけは、合併症を引き起こす点にあります。

血糖値の悪化に伴って失明したり、高血糖によって動脈硬化が進むため、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞が起こる率が高まり、また足の血管の閉塞などにより足を切断しなくてはならなくなることもあります。

糖尿病と診断された人とそうでない人を比較すると、糖尿病と診断された人の方が健康を害する危険性が高いことが分かります。(左表)

糖尿病による合併症の発生の危険性

| 合併症     | 危険性      |
|---------|----------|
| 白内障     | 2～4倍     |
| 失明      | 後天的原因第1位 |
| 下肢切断    | 60%が糖尿病  |
| 人工透析    | 43%が糖尿病  |
| 心臓発作    | 2～4倍     |
| 脳卒中     | 2～4倍     |
| 死亡への危険性 | 3～4倍     |

ることでエネルギーを蓄えていきます。

エネルギーを蓄えた脂肪細胞が膨らみすぎて、脂肪が収まりきらなくなると、血管が痛み始めます。その結果、高血圧症や脂質異常症、糖尿病といった病気を発症する危険が高くなるのです。

そこで、今回は、20歳以降、体重が10kg以上増加した方を対象に、脂肪のつきにくい体づくりを目指して、ウエストスリム教室(5日間)を開催しました。

### 1. 教室内容

- 自分の身体を見つめなおす(体重・腹囲測定)
- 野菜のパワーを見なおす、食事の食べ方(試食をしながら)
- 自分の口の中を知る(噛み方など)
- 姿勢のゆがみ改善
- お腹を意識して身体を動かす

糖尿病を予防するということは、単に糖尿病そのものを予防するだけでなく、合併症ともに予防することにつながる重要な取り組みと考え、平成23年度特定健診を受けられた方の中で、血糖値が高め(おおむねHbA1c値が5.5～6.0%)の方を半年間、支援しました。

### \*HbA1cとは

赤血球の中で体内に酸素を運ぶ役目のヘモグロビンと血液中のブドウ糖が結合したもので、糖尿病の方は顕著な増加がみられます。HbA1c濃度は安定しており、HbA1c値を調べれば、過去1～2ヶ月の血糖の平均的な状態を知ることができます。正常値は、4.3～5.8%で、6.1%以上であればほぼ糖尿病型と判断されます。

### 1. 取組内容

- ① 面接説明会・目標設定
- ② 1カ月後、取り組み状況の確認
- ③ 2カ月後、応援レター送付(ウォーキング編、仕事編、家事編、生活編、栄養など)
- ④ 3カ月後、中間面接実施(目標の見直し、再設定)
- ⑤ 4カ月後、応援レター送付(HbA1cについて)

- 脂肪のつきにくい身体を手に入れるコツ
- ウエストスリムを維持するため！先生からのアドバイス



### 2. 教室終了時の結果(開始から1カ月半後)

昼間の部に参加した15人中、すべての方の腹囲が減少し、14人の方の体重が減少しました。参加者平均で体重1.3kg減、腹囲4.2cm減で、中には体重4.7kg減、腹囲7.7cm減の方もありました。

### 3. 教室終了後の取り組み

大切なことは、教室で学んだことをしっかりと日常生活に反映させていくことです。

- ⑥ 5カ月後、取り組み状況の確認
- ⑦ 6カ月後、採血
- ⑧ 面接(採血結果をもとに、この半年間の取り組みについて話し合う)

### 2. 参加者の具体的な取り組み

参加者は、健診結果をもとに個別の目標を設定し、半年間、生活改善に取り組みました。

- ・ とりあえずスクワットをした。もともと運動はしていたが、ごはんの量を少し減らした。
- ・ ウォーキングを始めた。
- ・ 生活習慣を見直し、早寝早起きの生活を心がけ、夜食も食べないようにした。
- ・ 油分の摂りすぎに気をつけたり、煮物の味付けをなるべく薄味にするようにした。



### 3. 教室終了時の結果

今回の「血糖クリーン大作戦」には、54人が参加しました。それぞれが右のようなHbA1c値を下げる取り組みを行った結果、こんなに改善された方もみえました。

参加者の方は自分自身の生活を改善するために、毎日の生活の中で次のようなことを取り組んでいます。

- ・ 1日1回は体重を測る
- ・ 椅子に座る時の姿勢、歩く姿勢に気をつけている。
- ・ 食事の際、食べる順番(野菜から食べる)に気をつける。
- ・ 月に1回のサークルに参加する。
- ・ 気がついた時に体を動かしている。
- ・ 1～1.5時間のウォーキングと体操を習慣として行なっている。
- ・ 夕食後の間食を慎んでいる。
- ・ 腹八分目を心がけ、テレビを見ながらウエスト引き締め運動を行なっている。
- ・ まとめてもらった資料を見ながら継続しているが、時々休みをいれている。

血糖クリーン大作戦の結果

|     | HbA1c (%) |     |
|-----|-----------|-----|
|     | 開始時       | 半年後 |
| Aさん | 5.7       | 5.5 |
| Bさん | 5.7       | 5.3 |
| Cさん | 5.6       | 5.1 |
| Dさん | 5.5       | 5.3 |
| Eさん | 5.5       | 5.2 |

### ◆まとめ

今回、「ウエストスリム教室」および「血糖クリーン大作戦」を実施したことにより、  
①自身の生活の改善点を知る  
②自宅で改善点を意識して、取り組みを継続すれば効果は現れるということがわかりました。  
取り組み次第で、理想の身体に近づくことができるのです。  
特定健診や30歳代健診などを受け、自分の身体の中でどのようなことが起こっているのか知ることが大切です。

◎問合せ 保健センター

☎ 67-2700



# 狂犬病予防接種のお知らせ

生後91日以上の子犬を所有する方は登録を義務付けられており、毎年1回、狂犬病の予防注射を受けなければいけません。瑞浪市では、岐阜県獣医師会の協力を得て、平成25年度の狂犬病予防集合注射を実施します。愛犬の登録をされている飼い主の方には、3月下旬から4月上旬にかけて、はがき(狂犬病予防注射済票交付申請書)を郵送しますので、下記の集合注射の日程と会場の一覧をご確認のうえ、注射を受けてください。



## 予防接種の日程および実施場所

| 月日       | 実施場所・時間                          |                          |                        |                       |                       |                        |
|----------|----------------------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 4/8 (月)  | 稲津公民館<br>9:30~11:00              | こま犬駐車場<br>11:30~12:00    | 陶公民館<br>13:20~14:20    | 水上公民館<br>14:40~15:00  |                       |                        |
| 4/9 (火)  | 戸狩区民会館<br>10:00~10:30            | 山野内第一公民館<br>10:50~11:05  | 月吉公民館<br>11:25~11:50   | 日吉公民館<br>13:00~13:45  | 半原公民館<br>14:05~14:20  | 釜戸町宿公民館<br>14:40~15:00 |
| 4/10 (水) | 細久手公民館<br>10:00~10:30            | 北野公民館<br>10:50~11:05     | 大湫公民館<br>11:25~11:45   | 釜戸公民館<br>13:00~13:45  | 上切公民館<br>14:05~14:25  | 下沢公民館<br>14:55~15:15   |
| 4/11 (木) | 清水公園<br>(旧JA清水出張所前)<br>9:30~9:50 | 旧給食センター跡地<br>10:10~10:30 | 市原公民館<br>10:50~11:10   | 萩原公会堂<br>11:30~12:00  | 西原公民館<br>13:20~13:40  | 高月会館<br>14:00~14:40    |
| 4/12 (金) | 上山田神明神社駐車場<br>9:40~10:00         | 明賀台集会所<br>10:20~10:50    | 新山田区民会館<br>11:10~11:25 | 下山田公民館<br>11:40~12:00 | 保健センター<br>13:30~14:30 |                        |
| 5/21 (火) | 日吉公民館<br>9:30~10:00              | 釜戸公民館<br>10:30~11:00     | 稲津公民館<br>11:30~12:00   | 陶公民館<br>13:30~14:00   | 保健センター<br>14:30~15:15 |                        |

### ◆持ち物

- 登録済みの犬 手数料 3,070円(予防注射料金2,520円+注射済票交付手数料550円)  
はがき(狂犬病予防注射済票交付申請書)・愛犬登録証
- 新規登録の犬 手数料 6,070円(登録手数料3,000円+予防注射料金2,520円+注射済票交付手数料550円)
- \*集合注射会場で予防注射が受けられない場合は、動物病院で注射を受けてください。なお、受付時間や料金は動物病院によって異なりますので、各病院にお問い合わせください。

## 愛犬に関する届け出を忘れていませんか？

大切な愛犬に関する届け出は下記の窓口までお願いします。

| 項目        | 必要な持ち物   |
|-----------|--|
| 登録        | 未登録の犬を取得した場合<br>・登録手数料(1頭につき3,000円)  |
| 狂犬病予防注射済票 | 狂犬病の予防注射を打ち、まだ注射済票が発行されていない場合<br>・交付手数料(1頭につき550円)<br>・愛犬登録証<br>・動物病院が発行する狂犬病予防注射済証                |
| 死亡        | 愛犬が亡くなった場合は、死亡の届出と鑑札、注射済票の返却を行ってください。<br>・鑑札、狂犬病予防注射済票   |
| 変更その他     | 飼い主、住所などが変更した場合や鑑札などを無くした場合は手続きが必要になります。場合によっては瑞浪市以外で手続きする必要があり、料金が発生することもありますので、一度下記までお問い合わせください。 |

◎窓口・問合せ 東濃西部広域行政事務組合 ☎23-1111 (内線491)  
瑞浪市役所環境課 ☎68-2111 (内線491)  
\*死亡届のみ、各コミュニティーセンターでも取り扱います。

# 市議会だより

平成25年第1回市議会定例会が2月21日に開会、市議会議長を始めとする役員選挙が行われ、議長に山田実三氏(58歳・無所属)、副議長に石川文俊氏(59歳・無所属)が選ばれました。また、監査委員および議会運営委員会、常任委員会などの各委員会構成は次のとおりです。(敬称略)



## 議長 山田 実三氏

平成11年2月に初当選、現在4期目。この間、議長(平成21年)、副議長(平成19年)、監査委員(平成18年)、議会運営委員長(平成20・22・23・24年)などを歴任。



## 副議長 石川 文俊氏

平成19年2月に初当選、現在2期目。この間、第1財務常任委員長(平成22年)、総務文教委員長(平成23年)、議会広報広聴特別委員長(平成24年)などを歴任。

|   |  |   |                        |   |   |  |   |   |  |
|---|--|---|------------------------|---|---|--|---|---|--|
| <p>▼総務文教委員会<br/>委員長 柴田 増三<br/>副委員長 成瀬 徳夫<br/>委員 白井 重喜、成瀬 徳夫、山田 実三、館林 辰郎、熊澤 清和、熊重 隆志、成重 隆志、熊谷 利広、水野 和昭、大島 正弘</p> | <p>▼常任委員会<br/>委員 加藤 輔之、金津 正彦、成瀬 徳夫、柴田 増三、井澤 康樹、熊谷 隆男、山田 実三、館林 辰郎</p> | <p>▼東濃農業共済事務組合議会議員<br/>委員 熊澤 清和、榎葉 利広、山田 実三</p> | <p>▼監査委員<br/>大島 正弘</p> | <p>▼東濃西部広域行政事務組合議会議員<br/>委員 山田 実三、榎葉 利広、熊澤 清和</p> | <p>▼市民福祉委員会<br/>委員長 榎葉 利広<br/>副委員長 井澤 康樹<br/>委員 水野 和昭、熊谷 隆男、伊藤 隆義、成重 隆志、金津 正彦、石川 文俊、館林 辰郎、伊藤 隆義</p> | <p>▼特別委員会<br/>丸山タム特別委員会<br/>▼リニア・瑞浪恵那道路新<br/>委員長 熊澤 清和<br/>副委員長 水野 和昭<br/>委員 熊谷 利広、成重 隆志、大島 正弘、白井 重喜</p> | <p>▼経済建設委員会<br/>委員長 金津 正彦<br/>副委員長 伊藤 隆義<br/>委員 井澤 康樹、柴田 増三、熊澤 清和、成瀬 徳夫、白井 重喜、加藤 輔之、大島 正弘、石川 文俊</p> | <p>▼議会広報広聴委員会<br/>委員長 石川 文俊<br/>副委員長 柴田 増三<br/>委員 榎葉 利広、金津 正彦</p> | <p>▼第6次総合計画特別委員会<br/>委員長 熊谷 隆男<br/>副委員長 加藤 輔之<br/>委員 井澤 康樹、柴田 増三、伊藤 隆義、成瀬 徳夫、石川 文俊、館林 辰郎、伊藤 隆義</p> |
|---|--|---|------------------------|---|---|--|---|---|--|

◎問合せ 議会事務局 ☎内線518





## 「みずなみ紀行～瑞浪市無形文化財～」 放送決定！

瑞浪市では、現在、平成16年に認定された粉引(浅井礼二郎氏)、平成24年に認定された陶人形(伊村徳子氏)および浮織緋(伊藤恭子氏)の3件が市無形文化財(工芸技術)に指定されています。

今回は、普段、私たちが目にすることのほとんどない3名の無形文化財技術保持者の創作現場にカメラが入り、作品が完成するまでの作業工程やそれぞれの作品との出会い、その魅力などを語ったインタビューを収録しています。

また、自身の創作活動を振り返るとともに、これからの創作活動に対して熱い想いも収録されています。

この模様はおりべチャンネルで、下記の時間に放送予定です。ぜひ、ご覧ください。

### ◆放送日時

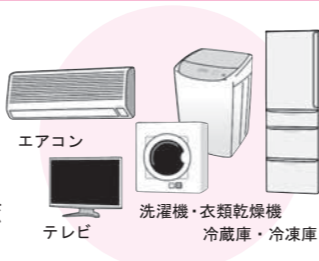
3月23日(土)  
～29日(金)  
20時～20時30分

◎問合せ 企画政策課  
☎内線495



## いらなくなった家電は 正しくリサイクルしましょう

右の製品は家電リサイクル法によってリサイクルすることが義務付けられており、次のいずれかで処分する必要があります。



- ①小売店に引取りを依頼する
- ②許可業者に引取りを依頼する
- ③郵便局でリサイクル料金を支払い、指定引取所に直接搬入するか、市不燃物最終処分場へ搬入する

\*不燃物最終処分場へ搬入する場合は、リサイクル料金以外に指定引取所までの運搬費用が1台につき2,000円必要です。

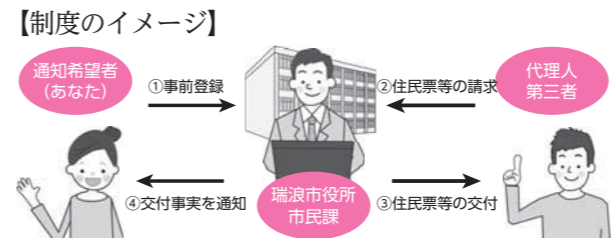
\*「無料回収」「買い取り」をうたう回収業者の中には不適正な処理を行っている事例が見られます。ご注意ください。

◎問合せ 環境課 ☎内線491  
家庭で不用となったパソコンは処分方法が異なります。詳しくは環境課までお問い合わせください。

## 戸籍・住民票「本人通知制度」

市では4月1日より戸籍や住民票などの不正請求の早期発見、プライバシー侵害の防止を目的とした「本人通知制度」を始めます。

◆本人通知制度とは  
自分の戸籍や住民票が第三者に交付されたときに市役所から本人にお知らせするものです。



◆制度を利用するには  
事前登録が必要です。運転免許証など、本人確認ができるものを持参のうえ、市民課で手続きを行ってください。(登録手数料無料)

\*登録は、登録日より5年後の年末まで有効です。

◆登録対象者  
瑞浪市の住民基本台帳、戸籍または戸籍の附票に登録されている方

◎問合せ 市民課 ☎内線105・106

## 市民課・税務課・上下水道管理課 臨時窓口開設のご案内

- ◆開設日時 3月31日(日) 8時30分～17時15分  
4月7日(日) 8時30分～17時15分
- ◆開設場所 市役所1階(上下水道管理課も1階で行います)
- ◆取扱事務

【市民課】転入・転出・転居の届出、印鑑登録、住民票の写・戸籍謄抄本・印鑑証明書の交付、戸籍届出の受付

【税務課】所得・納税・固定資産税に関する証明書の交付、市税の納付

【上下水道管理課】上下水道の開始・休止・名義変更届の受付、水道料金・下水道使用料などの納付

上記取扱事務については、**窓口延長**をしています  
**毎週火・木曜日 19時まで**(祝日は除く)

\*多治見市・土岐市・中津川市・恵那市の証明書などは発行できません。

\*パスポートの発給事務は行いません。

\*本人確認のため、運転免許証、パスポート、住民基本台帳カードなどをご持参ください。

◎問合せ 市民課 ☎内線105  
税務課 ☎内線120  
上下水道管理課 ☎内線244

## まちづくり活動のコ～ナ～

陶町明日に向けて街づくり推進協議会

### すえっこ育成プロジェクト募集中!!

現在、街づくり推進協議会では、市のステップアップ事業を活用して、すえっこの育成プロジェクトを進めています。プロモーション活動をはじめ、商業基盤づくり、交流活動拡大、子どもの安全対策、特産品開発、地域整備事業の6項目を掲げ、子どもたちの「人がたくさん集まる町にしたい」という想いを乗せ、活動しています。

新聞やテレビにも取り上げていただき、町内外問わず、多くの方にすえっこを知ってもらえることができました。ゆるキャラの仲間入りも果たし、あちこちに出没しています。



また、すえっこのすみかのウサギ岩は太陽光発電を利用したライトアップをし、夜空に浮かび上がっています。

今後は、町の特産品である陶器の商品開発を進めて、陶町に来ていただいた方が気軽に立ち寄れる販売店の確保をして、「アプリケーションすえ」の基本構想である「こま犬の里」の確立に向け、街づくり4部会が協力しながら活動を続けていきたいと考えています。

すえっこはもっと多くの人たちとつながって、みんなを元気づけるためこれからもがんばります。



◎問合せ 陶町明日に向けて街づくり推進協議会事務局(陶コミュニティセンター内) ☎65-2111



## 化石博物館ナビ

問合せ ☎68-7710



### コラム ビカリアの秘密3 ～ご神体になった化石～

化石がご神体になった例は、日本各地で見られます。日吉町の「慈照寺」では、「おさがり」となった巻貝の化石がご神体になっていました。右図のお札におさがりが描かれています。

残念ながら、ご神体は1960年代の火災で焼失してしまいました。右の写真は、現在も「寺宝」として大切に保管されている化石です。



ビカリア

ビカリエラ  
(ビカリアの仲間のおさがり)

ビカリア  
(おさがり)

取材協力:慈照寺

\*おさがりについては、「広報みずなみ」2月15日号で紹介しています。



慈照寺のお札。木版は焼失してしまったため現存するものは非常に少ない。所有している方は大切に保存しましょう。

### 4月のイベント

4月14日(日) みずなみ化石教室 半日・一日コースを開催します。





**【サイエンスワールド前期公開講座】**

**第1回「ロボットプログラミング講座」**

あなたが作ったプログラムでロボットを動かします。前進、後退、回転などの基本的な動きと、センサーを使って、ライトレースを行うプログラミングに挑戦してみませんか？\*ロボットはお持ち帰りいただけません。

- ◆日時 4月21日(日) ①10時～12時 ②14時～16時
- ◆対象 園児以上(小学4年生以下は保護者同伴) ◆定員 各回10名
- ◆参加費 無料 ◆申込 3月22日(金)より電話にて受付(先着順)



**【チャレンジワークショップ】**

**「鏡で遊ぼう！万華鏡作り」**

光の屈折によって美しい姿を見せる万華鏡。セロハンやビーズ、三面鏡などの材料を使って、さまざまな姿を見ることができる万華鏡を作ってみよう！

- ◆日時 3月20日(水・祝)までの土・日・祝日 ①10時②11時15分③13時30分④14時45分
- ◆対象 小学生以上(小学生以下は保護者同伴) ◆定員 各回10名
- ◆参加費 200円 ◆申込 当日会場にて受付

**「使ってみよう！聴診器」**

普段見かけることはあっても、使うことが無い聴診器。My聴診器を手に入れて、心臓などの音を聞き、生命の不思議を体感してみよう！

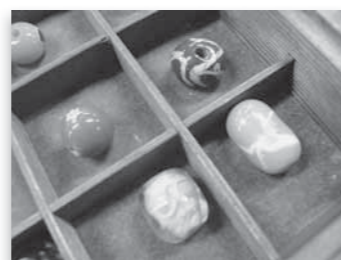
- ◆日時 3月23日(土)～5月26日(日)の土・日・祝日および学校休業日 ①10時②11時15分③13時30分④14時45分
- ◆対象 小学生以上(小学生以下は保護者同伴) ◆定員 各回12名
- ◆参加費 400円 ◆申込 当日会場にて受付

**【マンスリーワークショップ】**

**「トンボ玉をつくろう」**

ガラス工芸「トンボ玉」は昔からかんざしなどに使われてきた、伝統的な工芸品です。あなただけのトンボ玉を作ってみましょう。

- ◆日時 ～3月22日(金)の平日開館日 9時30分・10時・10時30分・11時・11時30分・13時30分・14時・14時30分
- ◆対象 一般(主に大人) ◆定員 各回2名
- ◆参加費 500円 ◆申込 当日9時より整理券を配布します。



**【わくわくワークショップ】**

**「太陽電池カーの製作」**

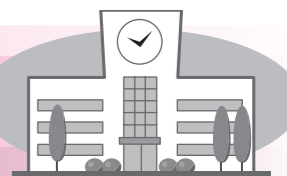
太陽電池とモーターを使って作るモーターカー。光を受けて走る楽しいモーターカー作りに挑戦してみよう！

- ◆日時 3月23日(土)～4月7日(日)の開館日 ①10時 ②11時 ③13時30分 ④14時45分
- ◆対象 小学4年生以上の親子ペア ◆定員 各回6組
- ◆参加費 無料 ◆申込 当日会場にて申込
- ◆材料提供 岐阜大学 研究推進・社会連携機構未来型太陽光発電システム研究センター  
JST「清流の国ぎふエネルギー・環境科学ネットワーク」  
岐阜大学工学部

3月23日(土)～4月7日(日)の間中は、春休み対応のため休日メニューを行っております。また上記期間中の3月25日(月)、4月1日(月)は休館日となっております。ご了承ください。

みんなと学校と教育委員会の

**ほっとマイスクール**



**釜戸小学校**



釜戸小学校では、些細なことにもくじけない心づくりと体力づくりを目的に、平成18年から「全校スケート教室」を行っています。今年も2月8日(金)に、クリスタルパーク恵那スケート場で開催し、1年生から6年生まで全校児童が参加しました。  
講師には、札幌オリンピック代表の市川秋子さんをお招きし、初級から上級まで6つのコースに分かれて教えていただきました。

**開会式**

体育委員の進行で、スケート教室の説明や注意事項を聞きました。



**準備**

1年生のスケート靴の履き替えなどを6年生が手伝っています。



**今年で8年目 全校スケート教室**

～些細なことにもくじけない心と体力づくり～



**低学年のようす**

はじめは恐る恐る滑っていた子も次第に上手に滑ることができるようになりました。



**高学年のようす**

さすがに高学年ともなると、滑らかなスケートティングで気持ちよさそうです。

**保護者のボランティアの方と**

この教室には保護者の方にもボランティアとして参加していただいています。ありがとうございます。





## 催し

### 竜吟の森自然観察会

ギフチョウについて学びながら、竜吟の森を散策し、自然に親しみましょう。

- ◆日時 4月7日(日) 9時30分～12時
- ◆場所 自然ふれあい館
- ◆講師 今井敏美氏・三宅正子氏
- ◆参加費 100円 ◆対象 子ども～一般
- ◆定員 20名(事前申込が必要です)
- \*4月6日(土)まで申込受付
- ◎申込・問合せ 自然ふれあい館 ☎63-0015

### 地域交流センター「ときわ」事業案内

#### 楽しいマジック

- ◆日程 4月4日・18日、5月2日・16日・30日  
6月6日・20日(木曜日・全7回)
- ◆時間 19時～21時 ◆講師 長谷部勇夫氏
- ◆受講料 3,500円(全7回) ◆材料費 3,000円
- ◆定員・対象 15名 成人
- ◆持ち物 筆記用具・スティックのり・ハサミ
- ◎申込・問合せ 地域交流センター「ときわ」 ☎66-1282

### 「おはなしのじかん」特別版開催のご案内

- ◆日時 3月23日(土) 14時～16時
- ◆場所 図書館南の芝生広場
- ◆内容 パネルシアター、読みきかせ、ゲームなど
- ◆参加費 無料(申込不要です)
- ◎問合せ 市民図書館 ☎68-5529

### 作陶講座「子どもの日の人形づくり」

オリジナル人形を作ってこどもの日を迎えますか。ロクロを使わない講座ですので初心者の方もお気軽にご参加ください。

- ◆日時 4月7日(日) 9時～12時
- ◆場所 陶磁資料館 ◆講師 安藤弓子氏
- ◆参加費 1,500円 ◆定員 20名
- ◆持ち物 タオル・エプロンなど ◆申込締切 4月3日(水)
- ◎申込・問合せ 陶磁資料館 ☎67-2506



### 美濃焼プラザが市に移管されます

(助瑞浪市陶磁器会館の解散に伴い、旧陶磁器会館部分が市に移管され、施設全体が「瑞浪市窯業技術研究所」となります。なお、大ホール「瑞雲」および旧陶磁器会館部分の会議室は4月1日以降も利用できます。

- ◎申込・問合せ 窯業技術研究所 ☎67-2427

## お知らせ

### 多重債務無料相談会

返しきれない借金の支払いに困っている、利息を払い過ぎていたりかもしれない、と悩んでいる方をご相談ください。

- ◆日時 4月13日(土) 13時～16時
- ◆場所 県民生活相談センター(岐阜市)
- ◆相談方法  
①面接相談(4月12日までに電話予約)  
\*月～金曜日の8時30分～17時、または土曜日の9時～17時にお電話ください。  
②電話相談(開催日の時間内)
- ◎申込・問合せ 県民生活相談センター ☎058-277-1003



### ～医療講演と給付金についての説明会・個別相談会～

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに感染された方へ、国から給付金が支給されます。愛知医科大学病院消化器内科の伊藤清顕医師による講演および弁護士による説明会・個別相談会を開催します。

- ◆日時 4月20日(土)  
医療講演 13時30分～14時30分  
説明会・個別相談会 14時45分～16時30分
- ◆場所 多治見市産業文化センター
- ◆対象 B型肝炎ウイルスに感染された方やそのご家族、ご遺族の方など
- ◆定員 100名(参加費無料)
- ◎問合せ 全国B型肝炎訴訟名古屋(愛知・岐阜・三重)弁護士事務所 ☎052-961-0788

### 重度心身障がい者(児)の方にタクシー乗車券を交付します

在宅の重度心身障がい者(児)の方に、タクシーの基本料金が助成される乗車券を交付します。

- ◆交付枚数 1カ月あたり2枚、年間最大24枚
- ◆有効期間 4月1日～平成26年3月31日
- ◆対象者 身体障害者手帳1・2級所持者  
療育手帳A・A1・A2所持者  
精神障害者保健福祉手帳1級所持者
- \*自動車税の減免を受けている方、リフト付福祉タクシーを利用している方、施設などに入所している方は対象となりません。
- ◆申請方法 障害者手帳、印鑑を持参のうえ、3月25日(月)以降に社会福祉課へお越しください。
- ◎問合せ 社会福祉課 ☎内線162

## 募集

### 瑞浪市臨時職員募集

- ◎保育士・幼稚園教諭
- ◆募集人員  
①1日勤務(8時30分～17時) 7名  
②産休代替(4月1日～11月30日・8時30分～17時) 1名  
③延長対応(4時間・15時30分～19時30分) 1名  
④延長対応(3時間・16時～19時) 1名
- ◆勤務先 市内の公立幼稚園・保育園
- ◆賃金 ①②8,000円/日  
③④1,066円/時間
- ◆期間 4月1日から1年間(継続勤務有)
- ◆資格 保育士か幼稚園教諭のどちらか、または両資格を有する方(③④は資格不要)
- ◆申込方法 市販の履歴書と資格免許証の写しを3月25日(月)までに下記へ提出してください。



- ◎保健師または看護師
- ◎申込・問合せ 子育て支援室 ☎内線160
- ◆募集人員 1名
- ◆勤務条件 4月より1日6時間程度(1,340円/時間)
- ◆職務内容 介護予防教室の準備・補佐など
- ◆申込方法 市販の履歴書に記入のうえ3月25日(月)までに提出してください。
- ◎申込・問合せ 地域包括支援センター ☎内線156

### 平成25年度瑞浪市奨学生募集

市では、優秀な学力・資質を持ちながら、経済的理由で就学困難な高校生・大学生などに奨学金を支給します。

- ◆奨学金の額 高校生など 月額1万円  
大学生など 月額3万円
- \*大学生などには、入学時に20万円の一時金を支給します。
- ◆募集人員 高校生など 10人以内  
大学生など 10人以内
- ◆申込期間 4月1日(月)～30日(火)
- ◆申込資格 本市に1年以上住所を有し、成績優秀な方
- \*詳細な応募資格・申込方法などは、市ホームページでご確認いただくか、下記までお問い合わせください。
- ◎問合せ 教育総務課 ☎内線461

### 平成25・26年度瑞浪市廃棄物減量等推進審議会委員を募集します

一般廃棄物の減量、適正処理などに関する事項を審議する、瑞浪市廃棄物減量等推進審議会委員を募集します。

- ◆募集人員 3名(審議会は関係団体などから15名以内で構成します)
- ◆応募資格 市内在住の20歳以上の方(平日昼間の委員会に出席可能な方)で、ごみ減量に関心のある方
- ◆職務内容 年2回程度開催する審議会への参加
- ◆報酬 5,000円(1回の会議につき)
- ◆応募方法 応募用紙(環境課、市ホームページで入手できます。)に住所、氏名、応募の動機などを記載し、郵送、メールまたは直接持参により3月29日(金)までに提出
- ◎申込・問合せ 環境課 ☎内線490  
kankyo@city.mizunami.lg.jp

### 国家公務員募集

人事院は平成25年度中に次の採用試験を行います。受験案内などは人事院中部事務局ホームページ内で入手できます。

- ・総合職試験(院卒者・大卒程度試験)
- ・一般職試験(大卒程度試験)
- ・一般職試験(高卒者試験)
- ◎問合せ 人事院中部事務局 ☎052-961-6838

人事院中部事務局

検索

## 健康

### ヨイハ(4.18)健康デー「歯のなんでも電話相談」

日頃、気になっていることや相談できずにいることなど「歯についての悩み」を岐阜県下の保険医協会会員の歯科医師が無料で相談に応じます。

- ◆開設日時 4月14日(日) 10時～15時
- ◆受付番号 ☎058-267-0711
- ◎問合せ 岐阜県保険医協会

### 平成24年度 献血事業の協力状況

多くみなさんに献血のご協力をいただきました。ありがとうございました。

東濃厚生病院・麗澤瑞浪高等学校・中京高等学校  
中京学院大学瑞浪キャンパス  
ホームセンターバロー・(株)生活の木・丸理印刷(株)  
ヨータイ瑞浪工場・瑞浪精機(株)・美濃窯業(株)  
ソニーサプライチェーンソリューション(株)  
日本原子力研究開発機構東濃地科学センター



# 困りごと相談 (4月分)

## 市役所 (1階市民相談室)

### 行政相談

4月8日(月)  
13時~16時



市民協働課 ☎内線341

### 身体障がい者相談

4月8日(月)  
10時~12時



社会福祉課 ☎内線162

### 住宅修繕相談

4月17日(水)  
10時~15時



都市計画課 ☎内線251

### 消費生活相談(予約制)

毎週火曜日  
10時~16時

\* 専門相談員による  
消費生活相談  
市民協働課 ☎内線341

## ハートピア (相談室)

### 弁護士による法律相談 (予約制)

4月2日(火)  
10時30分~12時

4月18日(木)  
13時30分~16時

\* 予約受付3月21日(木)~  
市民協働課 ☎68-2111

\* 多重債務相談随時受付  
\* 弁護士の都合により受  
けられない場合あり  
市民協働課 ☎68-2111

### 障がい者就労巡回相談

4月16日(火)  
13時30分~15時

社会福祉課 ☎68-2111

### 高齢者・障がい者 権利擁護相談

4月4日(木)  
13時30分~16時

社会福祉協議会  
☎68-4148

### 結婚相談

4月3日(水)・10日(水)  
・28日(日)  
10時~16時

子育て支援室 ☎68-2111

### 心配ごと相談

4月1日(月)・8日(月)・  
15日(月)・22日(月)  
13時30分~16時

社会福祉協議会 ☎68-4148

### 児童相談

4月24日(水)  
10時~15時

子育て支援室  
☎68-2111

### 母子相談

4月17日(水)  
10時~15時

子育て支援室  
☎68-2111

### 人権・こまりごと相談

4月18日(木)  
13時30分~16時

いじめ・虐待・もめごと  
市民協働課 ☎68-2111

### 教育相談

毎週火・木曜日  
13時~17時  
(4月2、4、16日を除く)

教育相談室  
☎67-3338

### 陶児童館

#### 移動家庭児童相談

4月3日(水)  
10時~12時

子育て支援室 ☎68-2111

### いじめ110番ダイヤル

学校でのいじめについて、  
悩まず電話してください。

☎080-1615-2571  
☎080-1614-2572

幼児虐待通報電話  
愛モア (みどり保育園内)  
☎66-1325

### 4月の納期 (お支払いは便利な口座振替で)

|              |     |          |
|--------------|-----|----------|
| ○市県民税(特別徴収)  | 3月分 | 4月10日(水) |
| ○固定資産税       | 1期分 | 4月30日(火) |
| ○国民健康保険料     | 4月分 | 4月30日(火) |
| ○保育料・幼稚園授業料  | 4月分 | 4月30日(火) |
| ○水道料金・下水道使用料 | 3月分 | 4月30日(火) |
| ○市営住宅使用料     | 4月分 | 4月30日(火) |
| ○介護保険料       | 4月分 | 4月30日(火) |

### 4月の斎場のお休み 環境課 ☎内線490

5日(金)・15日(月)・21日(日)・27日(土)

### 文化施設 4月の休館日

|           |                       |
|-----------|-----------------------|
| 総合文化センター  | 1日、8日、15日、22日、29日     |
| 市民図書館     | 1日、8日、15日、22日、26日、30日 |
| 市民体育館     | 1日、8日、15日、22日、30日     |
| 化石博物館     |                       |
| 陶磁資料館     | 1日、8日、15日、22日、30日     |
| 市之瀬記念美術館  |                       |
| 地球回廊      |                       |
| 自然ふれあい館   | 1日、8日、15日、22日、30日     |
| サイエンスワールド | 1日、8日、9日、15日、22日、30日  |

# 平成25年度 スポーツガイド

## スポーツ少年団員募集

|        |                                |
|--------|--------------------------------|
| 野 球    | 瑞浪小、土岐小、陶小、釜戸小、稲津小、<br>明世小・日吉小 |
| ソフトボール | 瑞浪小、土岐小、釜戸小、稲津小、<br>明世小        |
| 剣 道    | 陶小                             |
| 陸 上    | 瑞浪小、土岐小、陶小、釜戸小、稲津小             |
| 空 手    | 瑞浪小空手                          |
| ソフトテニス | みずなみゼロ (市内全域対象)<br>KAMADO 童夢   |

◎問合せ 市民体育館 ☎68-0747 FAX 68-0748

## ソフトテニス教室(市ソフトテニス連盟)

・対 象 市内の小学3年生~中学3年生

・練習日 月2回 土曜日 9時~12時

・場 所 市民テニスコート

◎問合せ 市民体育館 ☎68-0747 FAX 68-0748  
ソフトテニス連盟(山田) ☎67-2024

## ジュニア硬式テニススクール

・対 象 市内の小学4年生以上、中学生(各15人)

・練習日 第2・4土曜日 9時30分~11時30分

・場 所 市民テニスコート

・指導員 市テニス協会会員

・説明会 日時 3月30日(土) 10時~

場所 市民体育館 研修室  
\* 保護者同伴でご参加ください。

◎問合せ 市民体育館 ☎68-0747 FAX 68-0748

## 瑞浪剣友会ジュニアの部(剣道)

・対 象 市内の小・中学生

・練習日 ①毎週水曜日  
19時~20時30分(瑞浪小体育館)  
②毎月第1・3・5土曜日  
9時30分~12時  
(日吉スポーツ施設:旧日吉中剣道場)  
③毎月第2・4土曜日  
9時30分~12時(瑞浪小体育館)

◎問合せ 瑞浪剣友会(石川) ☎68-2772

## さくらRGC

・対 象 市内の幼児・小中学生

・練習日 火曜日①17時30分~18時30分(小1~3)  
②18時30分~20時(小4~6)  
③18時~20時(中1~3)  
水曜日①16時~17時(幼児)  
木曜日①17時30分~18時30分(小1~3)  
②18時30分~20時(小4~6)  
③18時~20時(中1~3)

\* 小学生は週1回と週2回のコースがあります。

・場 所 市民体育館

・講 師 梅津節子(中京高校新体操部監督)他5名

◎問合せ さくらRGC(今村) ☎090-6092-1893

## 瑞浪体操教室

・対 象 小学生・幼児

・練習日 ①毎週日曜日教室 10時~12時  
(小学生・幼児対象)

②毎週土曜日教室 9時~12時  
(幼児対象)

・場 所 市民体育館

◎問合せ 瑞浪体操教室(梅田) ☎090-6591-7064

## みずなみミニバスケットボール教室

・対 象 市内の小学2年生~6年生

・練習日 毎週日曜日 13時30分~16時30分

・場 所 瑞浪小体育館

\* 4月7日(日)・14日(日)に体験教室を開催します。

◎問合せ 瑞浪バスケットボール協会(木村)  
☎090-7619-4315

## フットサル教室(市サッカー協会)

・対 象 市内の幼稚園児~小学6年生

・練習日 ①毎週水曜日 19時~20時30分  
(小学3年生以下対象)

②毎週金曜日 19時~21時  
(小学4年生以上対象)

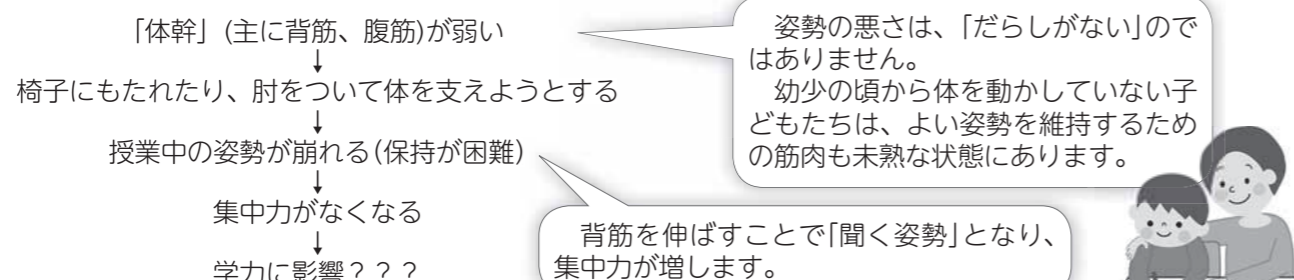
・場 所 日吉スポーツ施設(旧日吉中体育館)

◎問合せ 瑞浪スパローズ(肥田) ☎090-3957-9430

\*それぞれの教室によって会費などは異なります。入会などの詳細につきましては各問い合わせ先までお問い合わせください。



## <運動のすすめ>うちの子は大丈夫？ 授業中の姿勢



### <体幹を鍛えるために有効な姿勢や運動とは>

乳児期前半:うつ伏せ  
乳児期後半:はいはい  
幼児期以降:粗大運動

粗大運動とは、体全体を使った遊びです。おいかけっこ、すべり台、ぶらんこ、ボール投げなどなど…

体づくりは乳児期から始まっています。重力に逆らう(うつ伏せから上体を持ち上げる)姿勢そのものが赤ちゃん体操となります。保護者の目が届く範囲で、子どもの機嫌の良い時にうつ伏せにさせましょう。

**親子でおもいきり身体を動かして、心も体も健全育成をめざしましょう**

## 乳幼児健診・相談・歯みがき教室 ●4月分● 場所=保健センター/料金=無料

| 健診・相談・教室名                             | 実施日      | 受付時間                        | 対象者                       | 持ち物   |
|---------------------------------------|----------|-----------------------------|---------------------------|---|
| 4カ月児健康診査                              | 4月23日(火) | 12:00集合                     | 平成24年12月生まれ               | 母子健康手帳<br>アンケート(送付します)                                  |
| 1歳6カ月児健康診査<br>*健診終了後希望者に歯みがき教室を実施します。 | 4月5日(金)  | 12:45集合                     | 平成23年9月1日<br>~9月15日生まれ    | 母子健康手帳<br>問診票・アンケート<br>コップ・タオル<br>*保護者の歯科健診も同時に実施します。   |
|                                       | 4月12日(金) |                             | 平成23年9月16日<br>~9月30日生まれ   |   |
| 3歳児健康診査<br>*健診終了後希望者に歯みがき教室を実施します。    | 4月19日(金) | 12:30~12:45集合               | 平成22年4月1日<br>~4月15日生まれ    | 母子健康手帳<br>問診票・アンケート<br>早朝尿(容器を送付します)<br>歯ブラシ・コップ<br>タオル |
|                                       | 4月26日(金) |                             | 平成22年4月16日<br>~4月30日生まれ   |   |
| 乳幼児相談                                 | 4月10日(水) | 9:30~11:00                  | 乳幼児希望者                    | 母子健康手帳  |
| 6カ月児健康相談<br>および離乳食教室                  | 4月2日(火)  | 9:30~9:45受付                 | 平成24年10月生まれ               | 母子健康手帳  |
| 中期離乳食教室                               | 4月2日(火)  | 13:30集合                     | 平成24年8月生まれ                | 母子健康手帳  |
| 1歳児すくすく教室                             | 4月18日(木) | 第1子 10:30集合<br>第2子以降 9:50集合 | 平成24年4月生まれ                | 母子健康手帳・お茶   |
| 2歳児歯みがき教室                             | 4月4日(木)  | 9:00~11:00受付                | 平成23年4月生まれ                | 母子健康手帳<br>歯ブラシ・コップ<br>タオル                               |
| 2歳6カ月児歯みがき教室                          | 4月8日(月)  |                             | 平成22年10月生まれ               |   |
| 3歳6カ月児歯みがき教室                          | 4月16日(火) |                             | 平成21年10月生まれ               |   |
| 4歳・4歳6カ月児歯みがき教室                       | 4月22日(月) |                             | 平成21年4月生まれ<br>平成20年10月生まれ |   |
| 6歳臼歯むし歯予防教室                           | 4月24日(水) | 15:30集合                     | 平成19年4月生まれ                | 母子健康手帳<br>コップ・タオル                                       |

◎申込・問合せ 保健センター ☎67-2700

## 一緒に遊ぼうよ！(4月分)

場所 各子育て支援センター 時間 10:00~(開所9:30~)

|           | 愛モア      | おんぶにだっこ  | スマイル    | ハグハグ     |
|-----------|----------|----------|---------|----------|
| 0歳児ふれあい体操 | 4月19日(金) | 4月24日(水) | 4月4日(木) | 4月30日(火) |
| プレママディ    | 毎週金曜日    | 毎週水曜日    | 毎週木曜日   | 毎週火曜日    |

♡プレママディ:初めて出産されるママの参加日(母子手帳持参)

\*申込は事前に各子育て支援センターにお願いします。申込人数に合わせて、スペースの活用や遊び道具の準備をしますので、事前申込のご協力をお願いいたします。

\*詳しい予定表は、各子育て支援センターなどにあります。来館の参考にしてください。



## 遊びのツボⅧ(最終回)

### 関わりの中で学ぶこと!!

子ども同士は互いに遠慮がないので、泣いたり、泣かされたり、笑いあったり、争ったり…。そんな中で、人との関係や距離感、力の加減を学んでいくのです。トラブルはつい止めたくりますが、ちょっと我慢をしてみませんか?けんかも大切な“育ち”です。

もちろんけんかはしないで、仲良くしたほうが良いのですが、けんかを通して、人との関わり方の“加減”や自己主張の“折り合い”の付け方などを学びます。こうした関わりが生まれるのは全てが遊びの中です。



### 遊ぶことは、生きること!!

子どもにとって遊ぶことは生きることです。自分をコントロールすることや考えること、チャレンジすること、協力すること、想像すること、作りだすことなど、生きていくうえで大切なことはすべて遊びの中から学びます。

特に、赤ちゃんは五感をたっぷり働かせて遊ぶことで、自分を取り巻く世界を知っていきます。そんな「遊び」を子どもたちと共有し、大切な時間を親子で楽しく過ごしましょう。

### ◆サロンに遊びに来てね◆

各子育て支援センターでは、**サロン**という、同年齢の子どもを持つ親子が集まって、子どもを遊ばせながらお話や情報交換をする場を提供しています。事前申込の必要はないので、気軽に遊びに来てくださいね。

\*ひよこ……首がすわったくらいから1歳の誕生日くらいまで

\*ぺんぎん……1歳から2歳の誕生日くらいまで

\*うさぎ……2歳から就園前

◆時間 9時30分~12時(11時20分頃から、ふれあい遊びや絵本の読み聞かせなどをします)

\*各子育て支援センターで、開催日が異なりますので機関紙をご覧ください。また、不明な点は各子育て支援センターへ気軽にお尋ねください。

### <電話での問い合わせなどについて>

子育て支援センターへの電話が繋がらないときは、「おんぶにだっこ」☎66-1064に連絡をお願いします。(連絡時間 9時~16時まで)

### ◎申込・問合せ

愛モア(みどり保育園内)

☎66-1325

スマイル(竜吟幼児園内)

☎63-2060

おんぶにだっこ(稲津小学校横)

☎66-1064

ハグハグ(桔梗幼児園内)

☎67-1136



# まちかど写真館



会話に花が咲きます

## 町民の憩いの場を

2月9日

大湫町の高砂ふれあいセンターに、「おしゃべりサロンこぶし」がオープンし、多くの町民で賑わいました。

このサロンは毎月第2、4土曜の9時～11時に開設され、100円でコーヒーやトーストなどがいただけます。町民の憩いの場となり、皆さんも喜んでいました。

## 2月10日 猿子の村は大賑わい

「第14回猿子村ふれあいまつり」が、土岐町の益見地区で開催されました。

多くの商店が立ち並んでいたこの地区は、かつて「猿子村」と呼ばれていました。この日は多くの出店や民芸品売り場、酒蔵の試飲などのほか、演奏などのイベントもあり、当時を再現したかのような盛り上がりを見せていました。



寒空の下、活気あふれる売り場が並ぶ



小学校でも仲良くしてね

## 小学校入学を前に

2月19日

桔梗幼児園・中京幼稚園・啓明保育園の5歳児による「3園ドッジボール大会」が桔梗幼児園で開催されました。

この3園の子どもの多くは土岐小学校に入学を控えているため、親睦を深める目的で開催され、一生懸命ボールを投げ合っていました。

## 広報みずなみが岐阜県代表に推薦されました

県内で平成24年に発行された広報紙を審査する審査会が、このたび日本広報協会岐阜県支部において開催され、【組み写真の部】で、広報みずなみが「県内で最優秀」と評価されました。これにより、全国広報コンクールに岐阜県代表として推薦・出品されることが決定しました。

県代表としては、現行の制度になってから3回出品しており、今回で1年振り4度目の出品となります。

今後も皆さんの声を取り入れながら、より多くの方の手に取っていただけるような広報紙づくりに努めてまいります。

\*出品される「広報みずなみ」平成24年5月1月号(2・3ページ)は、市のホームページからもご覧いただけます。

