

# 会報 青森県在宅保健師の会



令和4年8月発行・第39号

## 令和4年度青森県在宅保健師の会総会並びに研修会



### 総 会

去る5月26日、青森市ウェディングプラザアラスカにおいて、令和4年度青森県在宅保健師の会総会並びに研修会を開催し28名の会員が出席しました。

総会では新井山洋子会長の挨拶のあと、来賓の県がん・生活習慣病対策課長の工藤光様から「国保連合会や在宅保健師の会会員の皆様にご協力いただき、平成20年度から新任等保健師育成支援事業を実施してきた。今年度を以って終了を予定しているが、皆様が持つ豊富な知識や経験、保健師として大切なことを新任等保健師に伝えていただいたことは、今後の保健活動を担う保健師の人材育成に大きく寄与するものであったと感じている。今後も引き続きご理解とご協力をお願いしたい。また、本県の新型コロナウイルス感染症の新規陽性者数が高止まりで推移している中、会員の皆様においては、IHEATとして保健所での積極的疫学調査等に専門職として従事いただいていることに感謝申し上げます」との祝辞をいただきました。

続いて、青森県国保連合会常務理事の舩甚悟様からは「在宅保健師の会の皆様には小規模保険者への支援、新任等保健師の育成など国保連合会の健康づくり事業へのご協力に対して改めて感謝申し上げます。今般の新型コロナウイルス感染症の対応にあたっては、保健所の積極的疫学調査や市町村におけるワクチン接種等にご協力をいただいております。現職保健師を支えようとする皆様の姿勢に心から敬服しています。元気が取り柄である在宅保健師の皆様には、これからも一生懸命頑張ってください」と祝辞をいただきました。

議事では松坂育子会員（青森市）を議長に選任し議案審議に入り、提出された令和3年度事業報告・決算、令和4年度事業計画・予算(案)については、全て原案どおり承認されました。

その後の役員選出では議場から新役員案の提案を求める発言があり、新井山会長から次期役員候補者について説明したところ、原案どおり承認され、最後に新役員から就任の挨拶をいただき閉会しました。

### 令和4年度計画(具体的事項)

- 1 総会（5月）
- 2 役員会（4月、7月、11月、3月）
- 3 在宅保健師等会連絡会議  
（東北：12月、全国：1月）
- 4 各種研修会等の開催及び案内
  - (1) 総会時研修
  - (2) 保健所ブロック別交流会・研修会  
（共催）（11月）
  - (3) 関係機関（県・国保連合会等）開（共）催研修
- 5 地域の保健・福祉活動支援事業 4団体
- 6 会報の発行 年3回（8月、12月、3月）
- 7 県・市町村・国保連合会等からの要請事業等への支援・協力
  - (1) 青森県新任等保健師育成支援事業・青森県保健所保健師等育成支援事業  
9市町村（150日） 4保健所（65～70日）
  - (2) 小規模保険者支援事業 東通村  
（10月4日～6日）
  - (3) 青森県保健協力委員会等連絡協議会
  - (4) 各種委員の委嘱、各種事業等
- 8 新・国保3%推進運動への参画

研修会

「災害への日頃の備え」



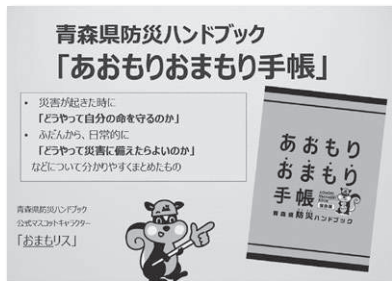
講師：青森県危機管理局 防災危機管理課 主事 山田谷 拓真 氏

自分自身やご家族を守るために、是非とも本日聞いた内容をご家庭やお知り合いの方などと共有していただければ幸いです。

(要旨)

青森県防災ハンドブック「あおもりおまもり手帳」

- 単なる読み物ではありません。
- 家族で話し合って自分たちの避難場所や避難ルート、連絡先など必要な情報を確認し、書き込みましょう。
- 家族が誰でも、いつでも確認できるように、目につく場所に置いておきましょう。
- 一度見て終わりではなく、家族みんなで定期的な内容の再確認を行いましょ



⇒この当時、「日本海側に津波は来ないという俗説」があった。→人的被害を大きくした要因



- 平成28年熊本地震（平成28年4月14日）  
一連の地震活動において震度7が2回観測された初めての地震
- 平成30年北海道胆振東部地震（平成30年9月6日）  
厚真町で広範囲の土砂崩れが発生し、吉野地区では多くの住宅が巻き込まれた。  
北海道内全域で停電が発生し、断水も長期化。

近年の災害

【風水害による災害】

- 平成30年7月豪雨（岡山県倉敷市真備町）  
台風7号及び梅雨前線等の影響による集中豪雨  
死者227名、行方不明者10名  
平成の風水害では最大の被害



- 令和3年8月9日からの大雨による被害（青森県）  
大雨により土砂災害等が発生し、むつ市大畑では小赤川橋が崩落。むつ市、風間浦村で孤立地域が発生。幸いにも、人的被害はなかった。

【地震による災害】

- 日本海中部地震  
昭和58年5月26日12時00分頃発生  
秋田県沖を震源 マグニチュード7.7  
(震度5：深浦、むつ 震度4：青森、八戸)  
12時07分頃津波襲来（65cm）  
※現地調査による津波最高水位は約6m  
県内の死者17名・重軽傷者25名

自然災害別の防災対策

【風水害から身を守る】

市町村のホームページから、ハザードマップ（災害の被害範囲や避難場所等を地図にしたもの）を確認できるため、自分の住んでいる



地域でどのような災害の恐れがあるのか、日頃から確認してほしい。本日の研修会場であるウェディングプラザアラスカは3.0～5.0m浸水すると想定されている。

平成30年7月豪雨（岡山県真備町）では、住民約860万人に避難指示・勧告が出されたが、避難したのはたった0.47%（約4万人）だった。

また、犠牲者51人中、46人(90%)は高齢者であり、高齢犠牲者46人中42人(91%)は避難行動要支援者、浸水初期の住民避難率は26%～43%であったということから、命を守るためには迅速かつ適切な避難が重要なことが分かる。

高齢者や妊娠している方、子どもなど避難に時間を要す



る方の避難開始を判断するタイミングは「警戒レベル3（高齢者等避難）」時点とされている。

また、避難場所には指定緊急避難場所（危険が切迫した場合に一時的に避難する場所）と指定避難所（避難者が一定期間滞在することを目的とした施設）があり、青森市ホームページでは災害別の避難所を確認できるため、チェックしていただきたい。

#### 【地震から身を守る】

大地震の発生頻度は高くなってきており、大地震はいつ起こってもおかしくない状況にある。過去の地震による死亡者の死因を見ると、窒息・圧死、損傷死が多い。普段から地震に強い家にするためにできることや、瞬時の身の守

り方、揺れがおさまった後の避難行動、車の運転中の行動等、あらゆる場合の身の守り方を「あおりおまもり手帳」に記載しているため確認してほしい。

#### 日頃の備え

あらかじめ備えておきたいものや避難するときに持っていくもの（飲食料品を除く）、飲食料品の備蓄方法については、以下のとおり「あおりおまもり手帳」に掲載しているため、是非活用いただきたい。

備蓄食品や生活用品の準備 【P.93～97】

非常時の持出品の準備 【P.98～99】

室内の耐震対策・防火対策 【P.102～105】

## 総会・研修会 参加者の声（アンケートから）

今回は交流会・情報交換会は行いませんでしたが、3年ぶりの開催ということもあって「久しぶりに会員同士で顔を合わせることができ、元気をもらえた」という声が多かったです。

アンケート回答数：27

### (1) 総会について（良かった…25 いまいち…0 どちらでもない…1 無回答…1）

- ・スムーズに進行し、良かった。（5）
- ・久しぶりに、会員の方々と顔を合わせることができ、元気をもらいました。（3）
- ・説明が分かりやすかった。（2）
- ・在宅保健師の活動状況が良く分かりました。元気で活動している様子も伝わり、自分もしっかりできることを頑張ろうと思いました。
- ・令和4年度こそは、総会が開催されることを願っておりましたが、無事開催され、皆様にお会いでき、本当に嬉しかったです。今年度の活動計画は中止することのないよう、そしてできるだけ研修会に参加したいと思います。特に、ブロック研修会を楽しみにしております。
- ・久しぶりに仲間とお会いできて、また私も明日から「頑張るぞ」という気持ちになりました。
- ・久々に先輩保健師の皆様にお会いでき、いきいき輝いていたのが嬉しくなりました。役員、新役員のパワーもすごい！

### (2) 研修会について（良かった…24 いまいち…0 どちらでもない…0 無回答…3）

- ・災害が多く発生していることや命を守る行動の判断、身の守り方等参考になりました。
- ・日頃の備えが、いかに大切かが確認できました。「あおりおまもり手帳」を、今一度家族で見直して活用しようと思いました。
- ・「あおりおまもり手帳」を家に帰ったら見直したいと思いました。USBケーブルを車に備えておくこと、実践しよう。
- ・住民の避難状況に関する動画は、印象に残った。迅速かつ適切な避難が重要であることを痛感した。地震による窒息死の死亡が多い実態があることを知った。「あおりおまもり手帳」を再度見直したい。
- ・災害はいつ発生するか分からないので、今日の研修会はとてもよい機会となった。いつ避難するか、どこに避難するか再確認したい。
- ・平常時からの準備が大事なので、やれるところからやっつけていこうと思った。
- ・手帳の存在も忘れていました。とても大切なテーマでした。地域にも大切なテーマ、内容でした。

### (3) 会に対する意見要望など

- ・市町村へのコロナ対策支援、保健所へのIHEATとしての支援はとても感謝されています。社会貢献も大事な活動と感じています。
- ・2～3年ぶりの集会であり、とても懐かしく、楽しかったです。皆様の笑顔が素敵でした。
- ・懐かしい皆さんとお会いできるのが楽しみです。会報も楽しみに読ませていただいています。
- ・久しぶりに会員の皆様と顔を合わせ、お話ができて有意義な一日でした。やっぱり出席して良かったです。来年の節目にも是非出席したいと考えています。それまで足腰をきたえておかなければ…と思っています。

# 新体制役員紹介

総会終了後、新体制となった役員の方々から「新役員としての抱負」をお寄せいただきました。



新井山 洋子 会長

この度の総会において、3期目の会長を仰せつかり責任の重さを痛感しています。令和5年度は青森県在宅保健師の会発足25周年記念事業、東北地方在宅保健師等会連絡会議の2つの大きな事業があります。この2つの事業を成功させるには会員の皆様のご協力が必要となります。

現在、会員の皆様と一堂に会することは難しいですが、是非会報により絆を深めてほしいと考えております。微力ながら精一杯努めますので役員ともども2年間よろしくお願いいたします。

先輩の古澤さんから引継ぎ10数年になりました。早いですね(笑)。ということは、1年早期退職でしたからあれから〇〇年。私は、役割を果たしたのでしょうか！

いや、私は役員という機会を頂きたくさんの経験をしました。ちょっとは人間として成長したと思っています。(評価しすぎかな?)

今は、町村が必要としてくれているので少しでも恩返しできたらと事業のお手伝いをしています。後輩たちはとても優しくいたわってくれます。本当にありがとうございます。これからも脳活と終活を続けながら、役員として自分の出来る事を皆さんのお力を頂きながら頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



北山 つね子 副会長



山谷 紗千子 副会長

なかなか先の見えないコロナ禍で、いろいろ工夫しながらの会の運営の一助を担えるよう、一員として努めて参りたいと思っております。

中弘地区の役員となり7年目になります。この会の活動を通し改めて保健師パワーのすばらしさを感じています。

地域の健康づくりの一端に携わることで微力ながら皆様の役に立てればいいなと思っています。皆様に会える日を楽しみにしています。



今 和子 幹事



高坂 恵美子 幹事

私が幹事になったのは平成28年5月です。長いこと役員をやっているな~と思ったら上には上がっているもので…。役員の方々と共にこれまでの経験を活かし少しでも地域に貢献できればと思っています。

役員会では同級生2人に会えるので近況報告を楽しみに出席しています。

むつ下北地区は在宅保健師の会に入っている保健師が少なく、この先どうなるのかな?と心配はありますが、任期までは頑張りますのでよろしくお願いいたします。

# 新入会員紹介

今年度、6名の新入会員を迎えました!! (令和4年7月現在) 新入会員6名のうち4名の方々からメッセージをいただいておりますので、ご紹介します。

## 石戸谷 恵美子 (弘前市)

在宅保健師の会の皆様、こんにちは。令和4年3月末で板柳町を退職し、早速入会した石戸谷恵美子です。

在職中は保健師仲間を支えられて、38年間の保健師生活を終えることができました。

4月からは、再任用保健師として新たな気持ちで、住民の保健指導等の業務に携わっています。今後も専門職として住民のお役に立てるように頑張るつもりですので、会員の皆様どうぞよろしくお願いいたします。

## 中村 久美子 (黒石市)

新入会員の中村と申します。この度、県保健師を退職し、皆様の仲間に入れていただくことになりました。これまでの先輩方からのご支援に感謝申し上げます。

私にもお役に立てることがあればと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。皆様とお会いできることを楽しみにしております。





中居 裕子 幹事(新)

こんにちは。八戸市の中居です。市町村保健師として定年退職をし、仕事のストレスから解放され自由な日々を1年間送っていましたが、この度縁あって、幹事を引き受けることとなりました。自分に何ができるか不安の中、7月5日の第2回役員会に初めて出席し、そこで目にしたのは、大先輩たちの熱い、熱い保健師魂でした。とにかく足手まといにならないようついていく覚悟ですので、会員の皆さん、よろしくお願いします。

退職してからも仲間と交流し、広報で世の動きを知る、研修会に参加できる、こんな場があることを大事にして続けていかなければと思っています。

役員会では、役員と事務局と一緒に楽しく話し合っています。



三和 千枝子 幹事

3期目(5年目)の役員ですが、この2年間はコロナ禍のため会全体としては活動を中止したり、縮小したりとあまり計画通りにいきませんでした。それでも役員会では皆とても元気で、活発な意見交換がされています。来年度には当会の25周年パーティーをはじめとしたビッグイベントがいくつかあります。役員と国保連事務局の皆はすでにそちらも成功させようと意気込んでいる雰囲気を感じられます。会員の皆様のご協力を今後とも是非よろしくお願いいたします。



奥瀬 郁子 幹事

役員(幹事)2期目です。コロナ禍で、会の活動も顔を合わせずに進むことにストレスを感じていましたが、今年度は、総会・研修会を例年どおり開催でき、会員の皆様の顔を見て、さっぱりしました。

役員会では、来年度の会設立25周年事業に向けての検討が熱を帯びています。総会資料の先輩たちのお名前に励まされながら、また、国保連合会の支援に感謝しつつ、歴史をつないでいきたいです。今年度もコロナを食べ栄養にして進みましょう。



澤谷 悦子 幹事

在宅保健師の会の役員になって10年が過ぎました。エ〜っ?!という感じです。今回監事3期目となります。

今年度は3年ぶりの総会が開催でき、皆さんとお会いできてとてもうれしかったです。

コロナはしぶとくてまだまだ落ち着く様子はありませんが、ブロック交流会など“会える”活動ができればいいなと思っています。



佐藤 宏子 監事

通算5期目に入り、監事2期目です。3年ぶりに開かれた5月の総会では、皆さんにお目にかかれて嬉しかったです。元気をもらいました。これからもみんながイキイキと活動できる会と一緒に目指したいと思います。



越後 秀 監事

### 山内 淳子 (五所川原市)

私は、令和4年3月31日付けで五所川原市役所を退職し、現在は再任用職員として在職中勤務していた健康推進課で専任員(保健師)として働いています。

在職中に参加した現職保健師と在宅保健師の交流会及び研修会は、先輩方にお会いすることで、いろんな情報やパワーをもらう貴重な機会でした。自分も仲間入りし、何かお役に立てればと思っています。

再任用職員は、1年で卒業しますので、来年度から先輩方と一緒に情報交換したり、仕事できることが今からとても楽しみです。どうぞよろしくお願いいたします。

### 鳥谷部 牧子 (七戸町)

今年3月、三戸地方保健所を最後に退職しました。38年間勤務できたことに、改めて感謝の気持ちでいっぱいです。

私は、成り行きで進んだ看護の道でしたが、退職する段になって看護の持つ力の大きさに魅力を感じ、広く看護に携われたらという気持ちになりました。

4月から青森県看護協会で勤務しています。これまでの保健師の経験を少しでも活かせればと思います。諸先輩の皆様にお会いできることを楽しみにしています。引き続きよろしくお願いいたします。



## 研修報告

# 令和4年度青森県保健協力員会等連絡協議会総会・研修会

5月20日(金)にオンライン形式で開催され、本会会員12名(うち5名は事務局会場から参加)を含む493名が参加しました。オンライン参加された越後秀監事(三戸町)からの報告です。

### (1) 総会

来賓挨拶：三村知事、新井山会長

### (2) 研修会

#### ① 活動発表「短命県返上活動の今」

座長：国立大学法人弘前大学学長特別補佐・  
大学院医学研究科社会医学講座特任教授・  
青森県総合健診センター理事長・  
青森県医師会健やか力推進センター長 中路 重之 氏

「大間町保健協力会活動の紹介」

発表者：大間町保健協力会会長 佐藤 恵美子 氏  
大間町健康づくり推進課主任保健師 竹内 はるか 氏

#### ② 講演「保健協力員から発信！三方良しのフレイル予防」

講師：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所  
社会参加と地域保健研究チーム研究部長・  
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター長  
藤原 佳典 氏



## 保健協力員研修とコロナ体験記

### 越後 秀 監事 (三戸町)

役員会で広報記事の検討の時、誰にお願いするかとなって「受講スタイルが面白いから越後さん達に会報に書いてもらいましょうか」という話になりました。今回初めてオンライン開催となった本研修。共同ビルに集合したのは執行部の数人で、活動発表した大間町の協力員さんは大間町から、その後の講師の藤原先生は東京からオンライン。各市町村の保健協力員さんも各市町村でオンライン参加、私たち在宅保健師は共同ビルへの集合と在宅でのオンライン参加となりました。送られてきた名簿を見て480人も参加でびっくり！我が家では能登さんと東山さんと3人で受講する予定でした。

そして、この報告は東山さんが能登さんのどちらかが書いていたはずだったんです。

藤原先生のフレイル予防は、コロナ禍の前から研修会のテーマとして取り上げられていて、とても関心のある内容でした。オンライン開催となりましたが、学者さんだけでなく京都府嵯峨野の実家の空きスペースを通いの場に提供するなど、その実践者としての話はとても興味深く引き込まれました。

じゃ～どうして私が報告書を書いているのかというと、2人を我が家に呼べなくなったから…、そこです。私がコロナに感染したから…。

数日前から娘婿が「熱っぼい」と主治医に連絡を取ってたんですが、9日に仕事から帰った娘が「熱っぼい」と。検温したら38℃！

娘夫婦に三戸中央病院の発熱外来受診を勧めたのは5月10日でした。10時過ぎだったでしょうか、娘から携帯に連絡があり、2人とも抗原検査で陽性と言われたとのこと…。

その日から我が家の自宅待機と自宅療養が始まりました。20日はまだ自宅療養の真っ最中だったんです。濃厚接触者の私たち夫婦と孫2人の行政検査、そして基礎疾患のある娘婿の入院調整、食品セット支援と今回ほど保健所の世話になったことはありません。娘は「保健所の人たちは頑張っているんだね。本当にご苦労様だね…」と、現役中の私が一度も聞いたことのない台詞を発していました。

我が家は冷凍庫やクローゼットに結構な備蓄があるし、家庭菜園でアスパラ・ニラ・ウド・チョウブキ・植え替え前の食用菊の葉など自給自足できるので、食品セットは不要かなと、私は考えていましたが、娘たちがお願いして数日後に届きました。大きな段ボールで…、水分やゼリー飲料、レトルト、缶詰、おやつまで…やはりありがたかったです。

唯一感染しなかった高校2年の孫は、18日からのテストに間に合って前日から登校。

家庭内感染の私達は保健所からの「21日付け療養解除」連絡をもらい、22日(日)から元の生活に…。私も23日(月)からまた、保健所のIHEAT 従事再開となりました。

タイトルのとおり、保健協力員研修報告が半分、思いがけないコロナ体験が追加となりました。

# 令和4年度地域の保健・福祉活動支援事業活用団体

第2回役員会（7月5日（火）開催）で決定した今年度の地域の保健・福祉活動支援事業活用団体は以下の4団体です。

- |                           |               |
|---------------------------|---------------|
| (1) “緑町”百歳体そうクラブ（東北町）     | 代 表：北山 つね子    |
| (2) 飯詰ふれあいっこ（五所川原市）       | 代 表：鳴海 寧子     |
| (3) ラジオ体操とワイワイロコトレの会（青森市） | 代 表：千葉 綾子     |
| (4) いきいきサロン（十和田市）         | 代 表：長瀬 比佐子【新】 |

当事業は、地域で会員が独自に取り組んでいる保健・福祉活動を支援し、会員の自主的な活動の推進と地域貢献を図ることを目的としたもので、助成期間は原則5年間となっております。助成対象活動は以下のとおりです。ボランティア活動等、地域の活動をされている方はぜひご活用ください!!

助成を希望される場合、ご不明な点がある場合は事務局までご連絡ください。

### 【助成対象活動】

- (1) 乳幼児及びその親を対象とした子育て支援活動
- (2) 児童期・思春期・青年期を対象とした保健福祉活動
- (3) 高齢者の健康増進や介護予防、認知症予防等を目的とした保健福祉活動
- (4) 障がい者の健康増進や社会復帰支援を目的とした保健福祉活動
- (5) 地域コミュニティを活用した保健福祉活動
- (6) その他、在宅保健師の会役員会において、助成が認められた保健福祉活動

## お知らせ

## 令和4年度在宅・現職保健師保健所ブロック別交流会・研修会開催

保健所管内毎に在宅保健師が集い、近況報告し合いながら親睦を深めるための交流会と、オーラルフレイル予防をテーマとした現職保健師との合同研修会を行いますので、皆様お誘い合わせの上、ご参加ください。なお、詳細については、別途個別に通知いたします。

### 【日時及び内容】

管 内	日 程	開 催 場 所
弘 前	11月8日（火）	弘前市民会館
上 十 三	11月10日（木）	十和田市民文化センター
三 八 地 域	11月11日（金）	八戸市公会堂
む つ	11月15日（火）	むつ合同庁舎
五 所 川 原	11月16日（水）	五所川原市民学習情報センター
東 青 地 域	11月18日（金）	リンクモア平安閣市民ホール
〈時 間〉	13：00～13：50 在宅保健師のみの交流会 14：00～15：30 現職保健師と一緒に研修会	
〈内 容〉	①講演「オーラルフレイル予防について（仮）」（動画視聴） 五所川原保健所 技師 乾 明成 氏 ②意見交換	



## コーヒーブレイク



### 和布のリメイク

山崎 正子 会員 (五所川原市)

退職後にやってみたいことのひとつが裂き織りをするのでした。箆笥の中で眠っている親の着物を活用できないかという思いや自分なりに物づくりに挑戦したいこともありました。

展示会では裂き織りする前より作品の配色やデザイン等の見方が変わりましたね。気づいたことは、作品が高いことや創意工夫の苦勞がよくわかりました。着物を洗ってから横布にするまでの工程や整徑してから、地旗に乗せるまで手順が多いことです。頭



自作のコートを着用する山崎さん

では理解してもスムーズにいかず、箆おさに糸を通すとき1目ではなく2目入れたり跳んだりで後で気が付くと移動させるのに大変でありましたが、よく身体で覚えるということも知り、忍耐強く焦らず、冷静に行うようになりました。着物の材質、柄を見ながら何を作るか決めても、織ってみたら違うこともあります。裂き織りは奥が深いと常々感じます。作品はバックから始まり、洋服も独学で作れるようになりましたが、本とパソコンの動画が先生です。裂き織り教室は私の居場所になっていて、これからも楽しみながら続けたいです。



山崎さんが織ったタペストリー

## 役員会報告

去る7月5日(火)、国保連合会8階会議室において、令和4年度第2回役員会が行われました。今回は特に、来年度予定している「在宅保健師の会25周年記念パーティー及び記念誌発行」「東北地方在宅保健師等会連絡会議(開催県)」について協議しました。

また、地域の保健・福祉活動支援事業の新規申請団体が減ってきていることもあり、今一度当事業のあり方について、協議しました。

## 編集後記

- 今年は3年ぶりに総会を開催することができ、事務局も会員みなさんと久々に顔を合わせることができました。情報交換会がなくとも、開始前に声を掛け合ったり、集まってお話しされているのを見て、みなさんの笑顔とパワーに元気をもらいましたし、総会を開催でき、本当に良かったなと感じました。
- 昨年度は開催できなかったブロック別交流会・研修会も今年度は開催する予定ですので、是非、またパワフルな在宅保健師の皆さんの姿を見せてください！みなさんの参加をお待ちしております。

