

# 広報 たてやま 8月

■昭和57年8月号（毎月15日発行） ■No.377  
 ■発行／館山市役所市長公室 〒294 館山市北条1145-1 ■電話22-3111



## 楽しい!!夏休み

子供たち待望の夏休み——。7月26日、公民館館山分館で行われた市教育委員会主催の貝細工教室。

ツメタ貝やネコジャなどを利用して、ウサギや亀が出来あがっていきます。「おもしろかった。今度は、筆立てに挑戦してみたい」と、30人のチビ子が、楽しい夏休みの一日を過ごしました。



## 市内いまむかし

(12)

52

### 館山地区の祭礼

上須賀、糖菓、上町、仲野、下町、新井の氏神様を合祀（し）して、館山神社と改称。昭和七年に社殿を造営。その祭典を写したものです。二の鳥居は、この後昭和十年ごろできました。

▲昔は8月1日から3日まで盛大に行われました。今は交通事情などで2日間に縮少。(川名写真館提供)

▶今年もにぎわった館山神社

### 大祭典の復活を



宮本 清治さん (72歳) 館山36

館山地区祭礼は、このほかに七基のみこしと、栢崎の「お船」がくり出しにぎわいます。前は、みこしも勢ぞろいして賑やかな祭典をとり行ったのですが、今は簡単にやっています。さみしいことです。「ピー、ドンドン」と笛やつづみの合図で、順にくり出す様子は、八幡のまちはほどでした。近ごろの盛りあがった機運で、ぜひ復活したいですね。



## 皆さんの相談室ですお気軽にどうぞ

### 市民

毎日、午前9時～午後5時  
 市役所市民相談室  
 市への要望・苦情  
 借地・借家・相続  
 土地・家屋など  
 相談全般

### 児童

市福祉事務所  
 専門の先生が子供の養育の問題点について相談をうけます。

### 年金

年金全般  
 八月三十一日  
 九月十四日  
 午前10時～午後3時  
 市役所三階会議室

### 心配ごと

毎週・水曜日  
 午前10時～午後4時  
 婦人会館

### 身障と精薄

毎月第四火曜日午後二時～三時  
 \*身障 伊賀病院  
 \*精薄 田村第二病院  
 相談したい方は、福祉事務所福祉係に必ず事前に申し込んでください。

### 消費生活

商品やサービスの苦情  
 毎月第一・第三木曜日  
 市役所市民相談室  
 午前10時～午後3時

### 交通事故

安房支庁内交通事故相談所  
 午前9時～午後5時  
 交通事故による賠償や更生

### 内職

毎週水曜日  
 午前10時～午後3時 婦人会館

### 結婚

毎月第一・第三日曜日  
 午前10時～午後4時  
 市民センター1階  
 社会福祉協議会



# 過脂肪児対策 親子でサマーキャンプ

## 太り過ぎ解消に特訓

### 医師などが栄養や運動を指導

学校における児童・生徒の体格が、近年になって著しく向上しています。しかし、一方では太り過ぎや、体格と体力のアンバランスなどが問題になっています。栄養の「過剰摂取」が、肥満の児童・生徒を増加させていることは明確です。この小児期の肥満は、学業や日常生活におよぼす悪影響ばかりでなく、成人病への予備軍としての危険因子としてあげられています。市や過脂肪児対策委員会は、成人病予防の一環として、対策を進めています。先月行われた過脂肪児対象のサマーキャンプをおして、この問題を考えてみました。

市は、成人病予防に力を入れています。そのひとつとして、先月大所少年自然の家と塩見の田村第二病院保養所を会場に、過脂肪児対象のサマーキャンプを開きました。

医師・栄養士・養護教諭・保健主事などが、親子とともに合宿し、それぞれの立場からの指導・教育が行われました。栄養面の指導は、主に保護者に、子ども達には運動面で、専門の先生が熱心に指導されました。個人別の運動診断や、料理の作りつけとカロリー講習などが、わかりやすく説明され、皆、真剣に過脂肪の解消に取り組んでいました。



▲汗だくで「運動診断」を受ける子供たち

#### 成人病の心配も

人口の高齢化によって、成人病が多発しています。今や、国民健康問題の中心に成人病がとりあげられているのが現状です。食事の片よりや、栄養のバランス、ストレスなど要因はいろいろあるようですが、太り過ぎが

### 過脂肪児の基準は

新学期の健康診断で行う、身長、体重の計測値に基づき、「日比氏法」を用います。「(実測体重から標準体重をひいた数)÷標準体重×100」という計算式で判定します。この数式で計算した数値が、過脂肪度と呼ばれています。数値が、ゼロの場合が標準です。過脂肪度が20%以上になると、過脂肪児の対象になります。現在、市内の小・中学校には、四百九十五人の過脂肪児がいます。二、三年前に比べると、少しずつですが減少しています。しかしながら、あとわずかで対象になる児童がかなりおり、安心はできません。全国的には、過脂肪児は、ますます増える傾向にあるようです。

## 全市民を対象 健康教育がねらい

過脂肪児対策委員会委員長  
医師 梅園 忠さん

標準体重を二〇%超過している人を「過脂肪」と呼んでいますが、だんだん増加する傾向にあります。何とかして、くいとめる必要があります。

社会が豊かになり、高カロリーのものが出まわっていますが、その反面、体を使わなくて社会構造になっていきます。洗たくも掃除も機械化され、通学にもバスや自転車を利用。このように、過脂肪がおきやすい環境にあって、生活習慣をここんでいくには、ますますたいへんです。

### 早期治療が大切 ガン対策といっしょ

子どもうちに過脂肪になってしまっている児童を対象に、教育の中心をおいています。し

「肥満は病気である」という観念を、もってもらう努力が必要で、市民全体が長生きするために、市民全体が長生きする必要があります。

ガン为例にとりますと、末期症状にならないと痛くならないので、初期発見がおくれるケースがあります。これと同じに、

### 子供に守らせましょう

### 小児肥満を改善するための食事

- 一日三食規則正しく
- よくかんでゆっくり食べる
- 朝食はしっかりと夕食は軽く
- 間食や夜食はやめましょう
- 甘い食いはやめましょう
- 買い食いはいやめましょう

野菜、果物を上手に使って、栄養のとれた献立を計画的に立てるようにしましょう。

● 味付けはうす味に(だし汁を使って煮る)

● 一人だけ違う献立にせず、家族みんなが同じ食事を

● 食前にりんごなどのくだものや野菜類をとるようにして、水などでのばした野菜スープ、汁

せ、最後にご飯やパンを食べさせるようにしましょう。

● 脂肪をとりすぎないように

● 鮮度のよいものを選ぶ

● コーヒーや紅茶などの砂糖の多い方に注意する(甘みに慣れてくると、食事の際の副食にも甘みを求めてくるようになる)

● 食卓をにぎやかにする。スープや汁もの、生野菜などで



栄養学の勉強に真剣な母親たち

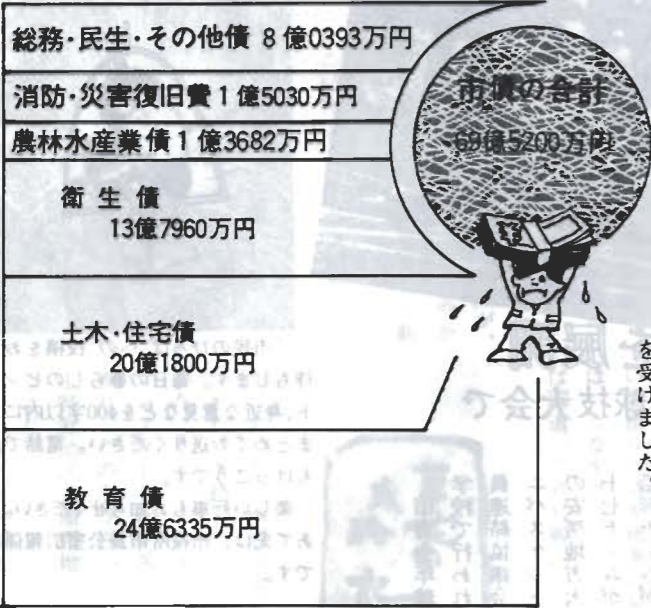
運動の不足、栄養の過多、指導のあまさを痛切に感じました。親子ともども、ただ、ぱく然と見すごすのではなく、真剣にやりとります。子どもものうから成人病予防なんて、ピンときませんが、できることから、少しずつ努力する覚悟です。

北条小四年  
曾田奈美子さん

自分のまわりで、すぐできる運動をすれば、やせてくると教えられました。でも、毎日つづけなければいけないそうです。生活のなかで、運動が少ないことと、カロリーの高いものを、たくさん食べていたことが、太ったりゆうだどわかりました。夏休み中に、なわとびや水泳をやりたいとおもいます。キャンプは、とてもたのしかったです。これからがくるしいたたいです。でもがんばります。

考えなければ……





# 財政事情

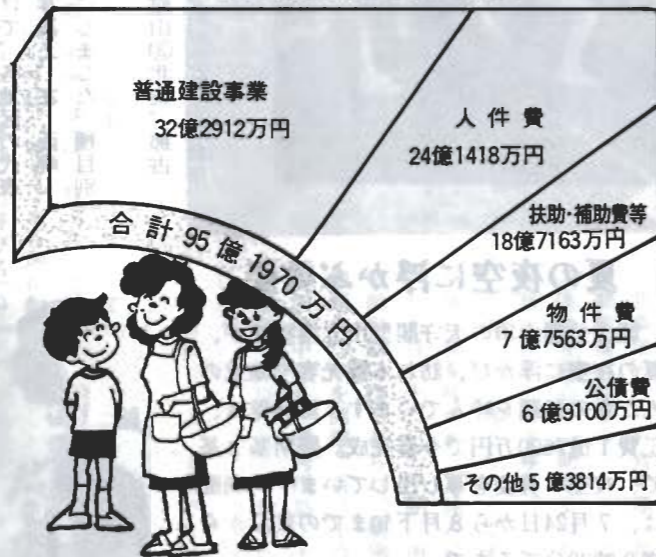
## 56年度見込み

**市債の現在高**

市は事業を進めるため、長い期間安い利息で資金を借ります。これが市債で、みなさんの郵便貯金、銀行預金、年金や簡易保険の積立金などが原資になっています。

五十六年度は、年金積立金からごみ収集車の購入、衛生センターの建設に一億四千九百九十万円。また、公園整備、博物館の建設など、一億二千二十万円を簡易保険積立金から還元融資を受けました。

### 性質別歳出の内訳



### 特別会計の昨年度決算見込みと今年度予算 (万円)

会計名	56年度決算見込額		57年度当初予算額
	歳入	歳出	
国民健康保険と畜場	20億3602	19億6954	21億9351
ユースホテル	929	929	1007
学童共済	2048	2042	2123
水道事業	250	122	237
国民宿舎事業	7億2481	7億8767	7億0450
	1億5108	1億7812	1億9149



生け垣の枝は通行のじゃまにならないように切りつめてください。

# を公表

## 黒字決算に

57年5月末現在  
人口 5万7010人  
世帯数 1万8261

市民のみなさんからの税金がいくらで、どのように使われたか、また、市の家計状況がどうなっているか深い関心を持っていると思います。市の財政事情について、昨年度の決算見込額と、今年度予算額をお知らせします。

### 5億6千万円の黒字

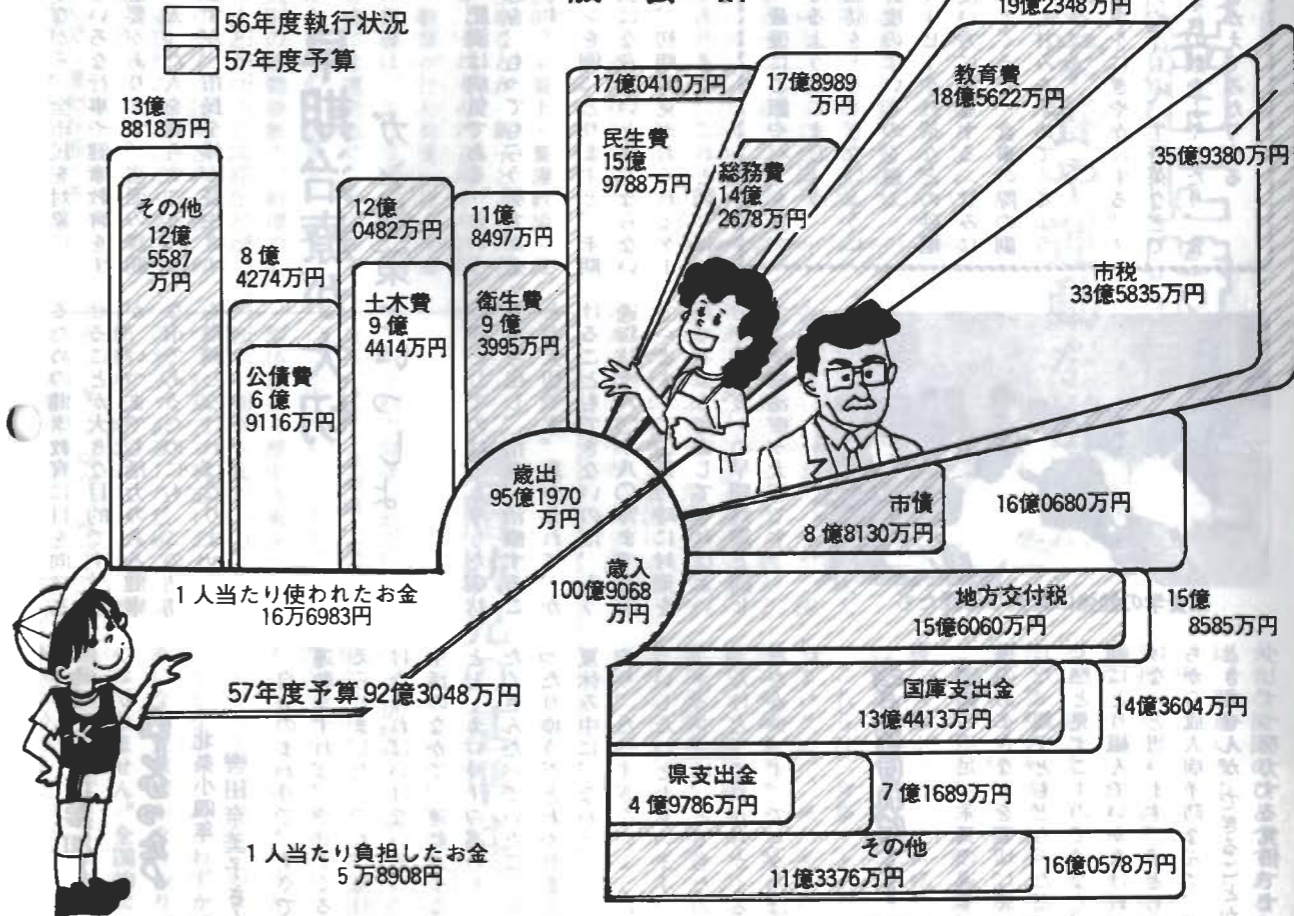
昨年度の一般会計予算は、九十六億四千五百五十万円。収入済額百億九千六十八万円に対し、支出済額は九十五億一千九百七十万円です。このうち、西岬地区通学用道路新設工事費二百九十万円を、来年度に繰り越します。実質は五億六千八百八十八万円の黒字になりました。

この黒字の理由は、市有地を売った財産収入があつたことや、物件費の抑制、公共用地の購入を繰り越したことなどのためです。

今年度の一般会計予算は、総額九十二億三千四十八万円です。「住みよい環境づくり」福祉社会づくり、「教育文化の環境づくり」産業の基盤づくりを主要施策として進めます。

道路や排水路の整備、コミュニティセンター、博物館の建設、船形小学校の改築などが主な事業です。

### 一般会計



毎月10日は交通安全の日、15日は自転車安全の日





「市民のひろば」への投稿をお待ちします。毎日の暮らしのヒント、身近な意見などを400字以内にまとめてお送りください。電話でもけっこうです。楽しい行事もお知らせください。あて先は、市役所市長公室広報係です。



### 17チームが熱戦を展開 市青少年球技大会で

市青少年球技大会は、先月二十五日、北条小学校で行われました。主催は、市と青少年相談員連絡協議会。男子のソフトボールと女子のミニバスケットボールの大会です。八月二十二日の安房地方大会の出場をかけて、各地区の代表十七チームが熱戦を展開し、写真上、左、西岬、船形チームが出場権を手にしました。種目別の順位は次のとおり。  
ソフトボール①西岬②館山③北条、那古  
ミニバスケットボール①船形②館山③豊房、那古



### 各地区で防災訓練

那古地区防災委員会は、七月四日、那古海岸に地区民二百人を集めて救助訓練を実施し、写真。消防署から講師を招き、応急手当の方法、主に三角さんの使い方を学びました。また、八幡地区でも、七月十八日、七百人が参加して八幡神社で、地震に備え消火、応急救助訓練をしました。



### 夏の夜空に浮かぶ勇姿

城山公園山頂の天守閣型市立博物館が、夏の夜空に浮かび、訪れる観光客や地元の人たちの話題を呼んでいます。博物館は、工費1億7600万円で今春完成。照明基2基で、夜空に勇姿を写し出しています。期間は、7月24日から8月下旬までの日没から夜9時30分ごろまで。



### 朝顔まつりを開催 神明町子供会が中心に



北条地区神明町青年館(福原久泰館長)行事の一つとして、子供会を中心に「朝顔まつり」が開かれました。写真。子供たちの育てたアサガオが見事に花を咲かせ、夏休みに入った七月二十二日の早朝、市役所前の庭に持ち寄られ、恒例の朝顔まつりを開催。百三十点の参加の中から、優秀作品二十点を選出、トロフィーが贈られました。朝顔まつりは、今年で八回め。市役所などにも配られました。

### ねむの木

雲立ち昇る夏の青空をバックに、紅ばけのような姿のねむの花が、夢かとまごうほどに咲き浮ぶのを、毎年楽しみに待つ。一日の炎熱が、夕風にやわらいだころ、たおやかに枝葉を揺らして、ほっかりと新しい花が咲き加わる。  
この植物は、英名「シルク・ト



ウリー」という。長く伸びた雄蕊は、雄しべを絹糸に見たてたのは、うなずける。かつて、この木は国道二二八号線沿いの、いたるぶが尾を引いて、生き残っているのかもしれない。万葉集にも数首載せてある。  
「昼は咲き夜は恋い寝(ぬ)る合歡木(ねむ)の花君のみ見めや戯奴(わけ)さへに見よ」と紀女郎が贈り、家持が答えて、「吾妹子(わぎもこ)が形見の合歡木は花のみに咲きてけだしく実にならじかも」とぎれ返した。  
この木は、漢方薬として利用される。材は、火鉢、家具材、桶、鞍、柄、ろくろ用、車輪、屋根材、薪炭など昔は用途が多かった。T

### 図書館 だより

〔新着本の案内〕  
▽水泳と健康 J・アラ レッジ ほか百二冊  
ダイスマ兵隊宿 竹西寛子  
▽スペイン帝国の興亡 エリオット ぼくは本屋のおやじさん 早川義夫 女性のための医学事典 矢野方夫 夫の愛は損か得か 石川達三 風の使者ゼノ神父 石飛仁 青春の画像 酒井忠康 ねばけ人生 水木しげる 白い国籍のスパイ (上・下) ジンメル 素朴な味 近藤啓太郎 千葉省三 童話集 (全六巻) 千

手話サークル  
耳や口が不自由な人のために、手を使って話をしよう、というサークルです。毎月第二日曜日、一時三十分から三時三十分。婦人会館で。希望者は三日会場へどうぞ。



# 参加者を募集

## 市民号で一泊旅行



信濃路の紅葉と、りんご狩りを楽しみ、千曲川のほとり湯量を豊かな戸倉上山田温泉にひたる一泊旅行に参加しませんか。前年に引き続き、第二回団体臨時列車「館山市民号」を企画します。

九月一日防災の日をにちなみ、市、船形地区が主催して、防災訓練を実施します。関東大震災を想定。船形小学校を会場に、地区住民のほか警察、消防、自衛隊など関係団体が協力。船形幼、小の子供を親へ引き渡す訓練、負傷者の手当、初期消化訓練を行ったあと、館山電報電話局と東京電力による通信網と電力復旧作業も実施します。

### 地震読本の利用を

市は、過去に何回となく地震の被害を受けた経験から、「地震に備えて」と題した冊子をつくりました。二か年にわたって地盤構造を調べ、被害がどのくらい発生するかなど調査結果を簡単にまとめたものです。防災担当の社会開発課が、各地で実施する話し合いで説明しながら、全世帯に配る計画です。那古地区でほぼ終了し、現在船形地区を対象に、町内会単位に説明会を開いています。他の地区も計画中。早く希望する場合、集会の日時をご連絡ください。

### 家族会議の推進 交通事故防止に

小学生を持つ家庭五千五百五十九世帯に、交通事故防止のための「家族会議のしおり」を配付しました。最近、激増する小学生的事故をなくすため、子どもを中心に家族で話し合いをしてもらう目的です。夏休み中のゆるんだ心をひきしめるためにも、これを機会に、家族みんなで話し合ってください。

### 教育功勞で勲五等 故鈴木正氏に叙勲

六月十五日に七十三歳で亡くなった、元公立学校長鈴木正氏（湊三六〇）に、従五位勲五等雙光旭日章が贈られました。鈴木氏は、昭和三年千葉県師範学校を卒業。安房郡岩井尋常高等小学校で初めて教壇に立ち、

昭和二十二年に安房郡八束小学校長に就任。以後、富浦中、船形小学校長に就任。特に学校保健体育研究に力をそそぎ、成果をあげました。郡市小学校校長会、県校長会常任理事などをつとめ、地域教育の振興に努力。四十三年に退職した後も、市社会教育委員、選挙管理委員会委員長など、多くの要職を歴任しました。



### 年金相談

#### 68歳で請求したら 増額されますか

問い 私は、今年の12月で満63歳です。あと2年たてば、国民年金の老齢年金をもらえますが、まだまだ元気なので、年金がなくても暮らせます。年金を早くもらおうと減額されるということですが、もらうのを遅くしたら増額されるのでしょうか。増額されるのなら68歳ぐらいで請求し、たくさんもらいたいのですが、どの程度増額されますか。

#### 43%の増、あらかじめ申し出を

答え 国民年金の老齢年金は、原則として65歳で支給されますが、希望すれば、もらうのを遅くすることができます。これを繰り下げ請求といい、遅くもらうかわりに年金が増額されます。ただし、これは請求が遅れたから多くもらえるのではなく、65歳になる前に、あらかじめ繰り下げの申し出をしておかなくてはなりません。この申し出は、70歳まで繰り下げることができ、将来に向けて、いつでも撤回できます。ただ国民年金制度から障害年金などの給付を受けている人は、この申し出ができません。

あなたは68歳でもらいたいということですから、今繰り下げの申し出をしておいて、68歳を過ぎたら申し出を撤回すれば、増額されてもらうことができます。増額される率は、次のようになります。

66歳	12%増	69歳	64%増
67歳	26%増	70歳	88%増
68歳	43%増		

あなたの年金額は、36年4月からすべて納めてあれば、65歳での支給額が、45万9000円。68歳では、65万6400円になります。

### ねたきり老人の援護

ねたきりの在宅老人のための制度を紹介いたします。申請は、市福祉事務所福祉係へどうぞ。短期入所事業 ねたきりのおおむね六十五歳以上のお年寄り、特別養護老人ホームへ一時入所できます。介護している人が病気になる、冠婚葬祭などで介護できないときに利用する制度です。入所期間は、原則的に一週間程度。費用は、

### 福祉の窓

### 税の豆知識

### 家屋評価は電話予約で

市は、みなさんが家屋を新築したり、増改築をしたとき、家屋評価をします。建物の内部まで調査するため、留守がちな場合は電話で予約していただきます。申し込みは、市税務課調査係（二一三二一）内線二五二から二五三へ。次の事項をお知らせください。

- ▽調査を希望する日時
- ▽建物の構造、新増築の別
- ▽完成した年月日
- ▽所有者の住所、氏名、電話番号

市役所執務時間内なら、いつでも伺います。調査時間は、

■国民健康保険は強制加入です。保険税はさかのぼって課税します。異動があったらすぐ届けましょう。



### 子宮ガンの検診

子宮ガンの検診をします。申し込みは、電話で直接保健課へ。町内会でのとりまとめはしません。ガンは、早期発見、早期治療で治ります。自分の健康を守るため、検診を受けましょう。

日程 那古、船形地区 10月五日(火) 公民館那古分館。館山、西岬地区 10月六日(水)

公民館館山分館。

しめきり 九月二十日(月)。料金 五百円。時間は、改めて個人あてにお知らせします。

## 3種混合の接種

### 4回受けたか確認を



このページのお問い合わせは市役所保健課へ

野、九重地区は、会場(市民センター)改修工事のため(のついで)来年三月に実施予定。申し込みは、十月から受け付けます。くわしくは、九月号広報に掲載します。

当者は、下の日程表を見て、つぎのよい会場へどうぞ。

該当者/生後二十四か月から四十八か月までの幼児

料金/無料

注意/当日は体温をはかってみてください。母子手帳と筆記用具をお忘れなく。母子手帳がないと、受けられません。

この接種は、四回受けて免疫になります。三回接種して初回免疫になり、その後一年から一年半の間に、追加接種が一回必要です。四十八か月までに四回受けなければなりません。母子手帳を確認して、未了者は必ず受けてください。二回めの接種日程は九月号広報に、三回めは十月号に掲載します。

会場	月日	時	間
公民館神戸分館	9月27日(月)	10時	~10時30分
公民館富崎分館	9月27日(月)	10時45分	~11時15分
公民館西岬分館	9月27日(月)	2時	~2時30分
公民館豊房分館	9月27日(月)	3時	~3時30分
公民館九重分館	9月28日(火)	10時	~10時30分
公民館野分館	9月28日(火)	10時45分	~11時15分
公民館那古分館	9月28日(火)	2時	~2時30分
公民館船形分館	9月28日(火)	2時45分	~3時15分
公民館館山分館	9月29日(水)	2時	~2時30分
市民センター	10月20日(木)	2時	~2時30分

※ 市民センター改修工事のため、同会場で接種は、おくれまます。お間違えなく。

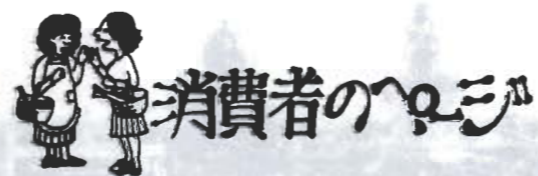
### 救急当番医

- 8月29日  
北条病院(内・外・児) 館山23-1966  
伊賀病院(外) 館山22-1181  
貴家医院(産婦) 館山22-3323  
和穎医院(内・外・児・耳鼻) 白浜 2313
- 9月5日  
小林病院(内・外・児) 館山27-3811  
鈴木病院(内・外・児) 館山22-0008  
清川医院(産婦) 館山23-7731  
中原病院(内・外・児・耳鼻) 和田 2921
- 9月12日  
遊佐医院(内・外・児) 館山22-2576  
高木医院(産婦) 館山22-3302
- 9月15日  
館山病院(内・外・児) 館山22-1122
- 9月19日  
梅園医院(内・外・児) 館山22-4670  
三橋病院(産婦) 鴨川2-2135
- 9月23日  
富山病院(内・外・児) 岩井8-0301  
伊藤病院(内・外・児) 鴨川2-2231
- 9月26日  
江口医院(内・外・児) 館山22-2332  
亀田病院(内・外・児・産婦  
耳鼻・眼) 鴨川2-2211

夜間の急病は、毎夜7時から11時まで、医師会病院(22-2172)で診察します。保険証と現金をお持ちください。軽症患者が対象です。

### 赤ちゃん電話相談

赤ちゃんのことなら、栄養、育ち、あひ、予防接種など、なんでも保健婦が相談に応じます。市役所勤務時間内に保健課へ、電話でどうぞ。



## 消費者のふし

**\* 不用品情報コーナー \***

このコーナーのお問い合わせは、市商工観光課消費生活係へどうぞ。

▽希望します

- 乳児用回転オルゴール
- ベビーベッド
- 婦人用自転車
- 書籍「鯨類・鯨脚類」、西脇正広著
- 電子ジャー
- バギー(折りたたみ式乳母車)
- 子供用自転車
- 乳母車

このコーナーのお問い合わせは、市商工観光課消費生活係へどうぞ。

▽譲ります

- ジャヤー
- ブラザー編機(四万円ぐらい)
- タンク
- 洗濯機(二万円)
- 三歳用男子上下服(無料)
- ズボンプレッサー(三千元)
- 応接四点セット(十五万円)
- ショーケース(一万五千元)
- 家具五点セット(十五万円)
- テレビゲーム(五万円)
- 全自動洗濯機(四万円以下)
- ダイニング五点セット(二万円)

## モニター報告から

51

この欄は、消費生活モニターンや色など、なかなか気に入っの感想と二十人のモニターが、たものが見つかりませんが、適当に妥協します。良い品を少しでも安く買いたいですものね。紙や砂糖、しよ油、油などの保存のできるものは、バーゲンを利用して買って置きます。

### 衣料品の購入は季節の終わりに

塚本 洋子さん(園)

衣料品は、季節の終わりに買うようにしています。バーゲン品ではないものが安くなりますよ。品数が少なくなり、デザイ



塚本さん

### 調査品の価格(7月初)

この調査ではバーゲン品は対象外です。表の「参考」欄は、調査したなかで最も安かった店です。

調査した品	価格	前月比	参考
食用油(日清1500g)	最高 638 最低 458	-112 +20	長須賀、館山地区のスーパー
たまご(Mサイズ10個入)	最高 290 最低 158	0 -7	那古、北条地区のスーパー
砂糖(スプーン上白1kg)	最高 288 最低 198	+8 -30	長須賀地区のスーパー
みそ(みこちゃん1kg)	最高 308 最低 265	-7 -13	長須賀地区のスーパー
鳥肉(手羽100g)	最高 133 最低 78	-1 -7	長須賀地区のスーパー
マヨネーズ(キューピー300g)	最高 238 最低 215	0 +17	館山・北条・船形地区のスーパー
ティッシュペーパー(スコッティ400枚)	最高 158 最低 120	0 +35	館山地区のスーパー
洗濯用洗剤(ライオン無リン2.65kg)	最高 1080 最低 880	0 0	北条地区のスーパー
灯油(18ℓ配達込み)	最高 1800 最低 1650	0 0	那古地区の小売店

## パスポート

### 米



多田さん

### 夏の保存限度は一か月

八月も半ばを過ぎると、新米が出回ります。市米穀小売商組合長の多田三郎さんに、保存方法をたずねてみました。

「湿気の多い時期は、涼しい所へ保存し、一か月以内には消費するようにしてください。長く置くとカビくさくなります」

「昔は、脱穀したもみを天然乾燥しましたが、今は火力で乾燥するため、水分の含有量が少なくなりました。そのため、虫がつきにくくなりましたが、新米の風味もしくなりましたね。新米でも、炊くときは、昔のように水をあまり控える必要がありません」

米は、法律で販売店が決められています。店頭許可の表示のある店から購入してください。

— 無リン洗剤を使用しましょう —

— ちよつとした心がけから健康家族 —