

山 広報 令和4年(2022)

2 月号 No.776

きなりの郷とは… 純粋、素朴、まざりけのないと言った意味で、「本物の暮らしのある村」という願いを込めた言葉です。

きなりの郷

下北山

令和四年
成人式々場



総合管理事務所
ロッジくすのき
やすらぎ
石倉センター

令和4年 成人式

新成人おめでとう! ~令和4年 成人式~



新春早々の1月3日、若者の帰省に合わせて「成人の日」よりも一足早く、下北山スポーツ公園若者センターで成人式が行われました。式典はコロナウイルス感染症予防対策として、内容を一部変更し短縮して執り行いました。

式典では、南村長をはじめ来賓の方から新成人へお祝いの言葉が送られ、その後新成人を代表して橋詰鈴音さんが、「立派な社会の一員として成長していくために一層の努力を続けていくことを誓います。」と誓いの言葉を述べられました。

今回で最後となる山村留学生の2名の新成人も参加され、久しぶりに会う旧友や恩師との再会を喜んでいられる様子でした。

この日の誓いを胸に、それぞれの未来に向かって飛躍していただきたいと思えます。

今回成人を迎えられた方は、平成13年4月2日から平成14年4月1日に生まれた方で本村小・中学校を卒業した10名と、山村留学生2名の計12名が対象です。

なお、出席者は次のとおりです。
(敬省略)

大上快斗・尾前翔曳・橋詰鈴音・中翔眞・藤田武蔵・山口拓慎・平史夏・寒作美月・下垣内瑞生・竹本すずか

新春 消防団出初式が 挙行されました!



1月5日(水)、下北山スポーツ公園多目的グラウンドにて新春恒例の下北山村消防団出初式が挙行されました。

当日は、天候にも恵まれ青空の下、81名の団員が参加し分列行進から始まり村長挨拶の後、団長の訓示が行われました。

続いて消防庁長官及び日本消防協会、奈良県知事等から表彰された団員へ村長から伝達披露が行われ、引き続き各表彰を受章された方々に表彰状、村から記念品等が贈られました。

その後、下北山村議会議長、吉野警察署長並びに吉野消防署長より日頃の消防団活動に対し、激励と感謝の意を表す祝辞が述べられました。

また、寒さ厳しい中、迫力のあ
る放水演習が行われました。
優良消防団員の各表彰は次の
とおりです。*階級順

消防庁長官 永年勤続功労章

本 部 副団長 平井 清

第2分団 分団長 奥 博公

日本消防協会 30年勤続章

本 部 副団長 面岡 道則

奈良県知事表彰

第3分団 分団長 大崎 剛

第1分団 団員 杉岡 貴司

奈良県消防協会会長表彰

第1分団 団員 中面 佐内

奈良県消防協会吉野支部長表彰

第3分団 班長 辻本 卓

第1分団 班長 東 成也

第1分団 団員 大山 光明

下北山村長表彰

第3分団 班長 久保田 智浩

第2分団 団員 峯 正和

第3分団 団員 仲 怜里

第1分団 団員 仲 遥也

第1分団 団員 中岡 直也

下北山村消防団長表彰

第1分団 団員 松本 明

第1分団 団員 森田 大輔

吉野警察署長感謝状

第3分団 班長 寒作 功一

第2分団 団員 奥 和也

*階級は授与された時点のものです。

令和3年12月
第4回

下北山村議会 12月定例会

〔一般質問〕

質問者：和田議員

【質問】高齢者福祉施設「いこいの郷」の運営について

いこいの郷玄関前に石碑があります。（平成元年5月16日建立）

石碑には、『下北山村は平成元年を福祉元年と定め、ここに施設「いこいの郷」を建設し高齢者福祉対策の拠点とすることとした健康で明るい村づくりを祈念しここに碑を建立する。』とあります。

令和3年3月の議会定例会、予算審査特別委員会審査報告にて、いこいの郷を運営している下北山村社会福祉協議会の、相次ぐ職員の離職により人員不足が生じ、事業運営に支障をきたしている状況から、入居者・職員・村民にとって安心・安全な施設運営の継続を求めたこと。また同年9月の議会定例会、決算審査特別委員会審査報告において、厨房職員の不足により入居者への食事の提供が弁当での対応になっていることから、下北山スポーツ公園や民間業者への食事業務委託や、施設における

人材全般について地域おこし協力隊等の募集も含めた人材確保を行い、運営業務の充実に繋げて頂きたいと審査報告を行ったが、その後の取組み状況や進捗状況、弁当の頻度や今後の見通しについて説明願います。

【答え】田川副村長

高齢者福祉施設は、地域福祉の中心的機関で、下北山村で生涯生活する上でなくてはならない重要な施設だと思っています。

現在の職員の配置状況は、常勤職員が7名、非正規職員9名の16名で構成されています。安心、安全な取り組みとして、職員は互いに助け合いが出来る様、各種業務においてローテーションを組んで取り組み、全職員が対応出来る体制を作っています。また、職員の資格取得費用を補助しスキルアップに努めています。

質問のあった職員募集の取組みについての状況は、次の通り対応を図っています。

- ① 2010年からハローワークでの求人情報の提供
- ② 村広報への募集チラシの折り込み
- ③ 職員による村民への直接声掛け

の実施

④ 地域おこし協力隊員（介護・厨房等兼務職）の募集

⑤ 看護学校へのアプローチ（訪問し求人することを計画）

⑥ 奈良県内の自衛隊奈良地方協力本部への退官自衛官の求人の依頼（訪問し求人することを計画）

⑦ 条例・規則を改正して、離島や過疎地域に適用される介護サービスに係る緩和運営基準の適用により、令和4年4月以降訪問介護部門における人員配置の見直しを計画

⑧ 定年退職予定者の再雇用、パートの方でも元気で意欲のある方に対して、年齢に関係なく働いてもらうことに対応

つきに食事の提供状況については、8月末に常勤パート厨房職員の退職に伴い、9月から11月下旬までの約3か月間は、夕食に限り下北山スポーツ公園等外部からの弁当提供が週の内5回（5日）、職員調理対応による提供が2回（2日）行っており、その後、業務体制を見直し11月下旬から弁当の提供が週の内3回（3日）残り4日が職員による手作り対応となっています。

本来ならば全ての食事提供の施

設内対応が理想ですが、内部努力や、求人による新たな人員の募集に取り組みしており、食事提供の充実に努めています。

今後のいこいの郷運営の見通し、対応策は次の通りと考えています。

① 自身が週1から2回巡視訪問して、各種の相談対応にもあたり風通しの良い職場環境の醸成を目指して行きます。

② 職員が全職種に柔軟に対応出来る輪番制度を取り入れて業務の効率化を進めています。

③ いこいの郷における地域おこし協力隊員の募集への応募があれば積極的に採用して行きたいと考えています。

④ 将来的に、厳しい人材難が引き続いていく場合は、給食調理の外部委託も選択肢の一つとして考えて行きます。

【答え】南村長

いこいの郷は高齢者の為の重要な拠点施設と認識しています。運営について皆さんに喜ばれる施設に今後も努めていきたいと思っています。皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

秋の叙勲 森田榮福さんが「瑞宝単光章」を受章

11月3日(水)、内閣府より令和3年秋の叙勲受章者が発表され、本村からは森田榮福さんが消防功労により「瑞宝単光章」を受章され、1月14日役場にて伝達式を行いました。

森田さんは昭和47年1月に消防団に入団し、令和2年3月に退団するまでの約48年間にわたり消防団活動に精励され、特に平成22年から10年間は消防団本部の副団長を務められました。その功績が認められて今回の受章となりました。



中門サダコさんに百歳祝い金交付



1月25日(火)、中門サダコさんが百歳のお祝いを受けられました。

当日は、いこいの郷で入居者のみなさんにも一緒にお祝いしてもらい、笑顔がこぼれ、喜んでおられました。

中門さんは、現在下北山村の最高齢者です。いつまでもお元気で過ごされますようお願い申し上げます。

コワーキングスペース BIYORI

村民さんは利用料無料!どなたでも利用できる仕事場です。学生さんも大歓迎!宿題や作業に集中したい時に最適なスペースです。最近では薪ストーブを毎日焚いているので、暖をとりにぜひお立ち寄りください♪

営業時間: 9時~17時
営業日: 火曜、金曜日

(都合により臨時休業あり)

個室の利用を希望する場合は事前にご予約ください。

お問合せはこちら

☎ 910014



BIYORI コワーキングスペース

むらんち

「むらんち」は将来、村に移住を検討している人や、BIYORIでテレワークをする人、村に貢献したい学生たちが宿泊できる「移住交流体験施設」です。村産材をふんだんに使っています。令和3年4月から運営を開始し、移住検討者が8名、テレワーク利用者が35名、大学生が13名で、合計56名の方々が宿泊しました。

昨年からのコロナ禍の影響で、むらんちに宿泊しながら、BIYORIで仕事をする方が増えていきます。

利用に関するお問合せは、地域振興課まで。 ☎ 610001



移住体験で2週間滞在されたご家族

下北山村ふるさと納税

ふるさと納税とは、応援したい自治体に寄付する仕組みのことです。寄付をすると、寄付金の使い道を選べ、地域に貢献することができます。さらに地域の特産物などが返礼品としてもらえます。寄付額のうち2,000円を超える部分については、所得税と住民税から控除されます。

下北山村でも、たくさんの方々の魅力ある返礼品を用意し、全国の皆様に応援していただけるよう努力してまいります。昨年5月から地域おこし協力隊1名を新たに担当者として採用。さらに12月からはふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」の運用も開始しました。今後さらに寄付額増を目指します。

今年度は、4月1日から12月末時点で1,320件、36,803,000円の寄付をいただきました。

今年度4月から12月で事業者数は、13事業者から19事業者に増え、登録返礼品数は、39品から88品になりました。村外に住む親戚やお知り合いの方にご紹介いただくと幸いです。

今年度追加した返礼品を一部ご紹介いたします。 写真撮影：村島



あまごの燻製
(きなり館)



ルアーセット
(カーブの店)

焚きつけ薪セット
(はし吉)



バス釣りガイド
(山岡計文)

マイナンバーカードをお持ちでない方へ 個人番号カード交付申請書をお届けします!

令和4年1月末からマイナンバーカードをお持ちでない75歳以上(令和3年10月31日時点)の方を対象に、マイナンバーカードの申請に必要なQRコード付き交付申請書が、奈良県後期高齢者医療広域連合から順次送付されます。

役場では、無料で顔写真の撮影を行っており、申請の際に必要な書類をお持ちいただくと、郵送でカードを受取っていただける制度がございますので、ぜひこの機会に、マイナンバーカードの申請をお願いいたします。

※マイナンバーカードを申請・取得されている場合でも、ご案内が行き違いで届く場合がございますが、改めてマイナンバーカードを申請する必要はありません。

マイナンバーカードとは

マイナンバー(個人番号)のほかに、氏名・住所・生年月日・性別が記載されており、マイナンバーの提示と本人であることの確認が1枚でできる唯一のカードです。



お問合せ 住民課 ☎6-0001

税理士による上北山村・

下北山村合同確定申告

相談会を開催します

上北山村・下北山村合同で近畿税理士会吉野支部所属の税理士による、確定申告相談会を開催します。

税理士に申告書の書き方を無料で相談できるまたとない機会ですので、是非ご利用ください。

【日時】 2月18日(金)

午前9時30分～午後4時まで(正午から午後1時までは休憩時間)

【場所】 上北山村役場

【担当】 近畿税理士会

吉野支部所属の税理士

【費用】 無料

【注意】 株式等の譲渡、土地建物等の譲渡、山林の譲渡、相続税、贈与税についての申告は取り扱っていません。別途税務署にご相談ください。

【お問合せ先】

住民課 ☎6-0001

インボイス制度

説明会を

開催します

【説明内容】

インボイス制度の概要(基礎編)

《こんな方にオススメ》

・インボイス制度という言葉を初めて聞いた方

・制度全体の仕組みを知りたい方

【日時】

① 2月17日

② 3月10日

③ 3月24日

④ 3月30日

いずれも、14時～15時

【場所】

吉野納税協会(2F会議室)

吉野町大字丹治200番3

【定員】 15名(要予約)

【申込み・お問合せ先】

説明会は電話予約制です。1週間前までに予約願います。

吉野税務署法人課税部門

☎0746-32-1583(直通)

吉野税務署からのお知らせ

令和4年1月から
スマートフォンを利用した申告が
より一層便利になります

全国で100万人以上
の方が利用されています



★ スマホ専用画面の対象が拡大

スマートフォンで見やすいスマホ専用画面の対象に、給与所得、年金収入等の雑所得、一時所得に加えて新たに、特定口座による株式等の譲渡所得等、上場株式等に係る繰越損失等の金融・証券税制が加わります。



★ スマホカメラで源泉徴収票を読み取り

スマートフォンのカメラで源泉徴収票を読み取ることで、源泉徴収票に記載されている金額等を確定申告書等作成コーナーへ自動反映させることが可能になります。

スマホ申告に必要なものは、スマートフォンに加えて

次の①、②のいずれかが必要です。

- ① マイナンバーカード（スマートフォンはマイナンバーカード読取対応のものが必要です。）
- ② 税務署で発行したID・パスワード

※ ID・パスワード方式は暫定的な方法です。お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。

- 令和3年分所得税及び復興特別所得税の確定申告期間は、2月16日(水)から3月15日(火)までです。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、確定申告会場の混雑緩和を図る観点から、確定申告会場への入場には、「入場整理券」が必要となります。
入場整理券の配付方法は2通りあります。
確定申告会場での当日配付又はオンライン(LINE)での事前発行となります。
なお、当日配付は、状況により早めに配付を終了する場合がありますのでご了承ください。
- 確定申告会場では、長時間お待ちいただくことがあります。
- 「検温」「マスクの着用」「手指の消毒」等の感染予防対策にご協力ください。
- 37.5度以上の発熱が認められる場合等は、入場をお断りさせていただきます。

こんにちは 保健師です



年が明けたと思ったら、暦の上ではすでに春を迎えていますね。今年もどんな美しい桜を拝めるのかと期待しています。しかしまだまだ寒さは厳しいですので、体調管理には十分気を付けてくださいね！

◎懐メロ歌謡教室★第2弾★

大人気企画です！皆さんの大好きな歌謡曲で盛り上がりましょう。音楽を愛する人、歌うことが大好きな人、皆様のご参加お待ちしております！

【日時】 3月8日（火）

午前10時30分～12時

【場所】 保健センター

【講師】 福田朝子音楽療法士

【参加費】 無料

【持ち物】 下北山スタンプラリー

【送迎】 要事前申込み

【お申込み】 保健センター

☎610015

★18歳以上新型コロナワクチン追加接種（3回目接種）について

2回目接種終了から7か月経過した18歳以上の方を対象に追加接種（3回目接種）を実施します。左記の日程で、接種券と共に接種日を個別通知しておりますので、接種券等紛失されないようご注意ください。

※接種券及び個別通知は村内に住所のある方のみ郵送しています。

【日時】

・ 3月2日（水） 15時～18時

・ 3月3日（木） 15時～18時

・ 3月6日（日） 9時～12時

※日程変更等を希望されます方は、

2月7日（月）から15日（火）ま

でに保健センターまでご連絡くだ

さい。

※接種券は追加接種の時期が近くなつた方から順次郵送しています。

協力隊と支援員のつづき

その100

今月号は村島が担当します。

こんにちは！ふるさと納税とBIYORI担当の村島みどりです。昨年5月から着任して、おかげさまで早くも9か月が過ぎました。BIYORIの管理と、ふるさと納税の事業者サポート・情報発信を主におこなっています。ふるさと納税の振興は、そのまま村の特産品や事業者の活性化につながる仕事で、大変やりがいを感じています。いつも村民のみなさまに助けていただきながら仕事をしています。ありがとうございます!!

下北山村ふるさと納税のFacebook、Instagram、Twitterを令和3年8月に開設し、随時更新中！今年はYouTubeで特産品を紹介する動画を少しずつUPしていく予定です。よろしければご覧ください♪

下北山村育ちの
ジャバラサラダ



YouTube



Facebook



Instagram



Twitter



第5回 胃癌・大腸癌



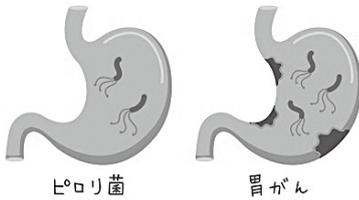
診療所から こんにちは

少し遅くなりましたが、皆様おけましておめでとうございます。年末までは一旦落ち着いていたコロナが再び感染拡大している今日この頃ですが、早く落ち着いてくれることを願うばかりです。

さて本題ですが、私は昨年度までは外科医として働いており、毎日手術に明け暮れていました。特に消化器、肝臓、脾臓等の領域が専門であり、今回はその分野の中から私がよく遭遇した胃癌、大腸癌についてお話しします。

胃癌

胃は袋状の器官でみぞおちの裏側あたりにあり、食事を消化する最初の臓器です。胃癌は胃



の内側の粘膜から発生します。近年、胃癌の原因の多くがピロリ菌という細菌が関わっていることが明らかになりました。研究によると、飲み薬でピロリ菌を除菌すると胃癌のリスクが40〜60%まで低下すると言われています。当院でもピロリ菌の検査、除菌は行っていますのでお気軽にご相談ください。

症状 胃癌は初期には無症状のことが多く、進行してくると胃(みぞおち)の痛み・不快感・違和感、胸やけ、吐き気、食欲不振などが起ります。また、胃癌から出血することによって起こる貧血や黒い便が発見のきっかけになる場合もあります。

治療 数十年前までは癌はすべて手術で切除していましたが、技術の発展により、早期胃癌は胃カメラで切除できる時代になりました。しかし、進行癌になると手術になります。手術も以前はお腹を大きく開ける開腹手術が中心でしたが、ここ20年ほどで腹腔鏡手術が普及し、0.5〜1cm程度の小さな傷4、5か所で手術ができるようになりました。現場で見ても術後の傷の痛みなどの患者さんの負担は開腹手術よりも明らかに軽いと感じます。多くの手術が腹腔鏡で可能になってきましたが、高度進行癌の場合は開腹手術になることもあります。

更に進行すると手術が難しい状態となり、抗がん剤治療等も行います。

大腸癌

大腸は腸の内容物から水分を吸収して固形の便にし、

肛門から排泄する役割

があります。大腸癌も大腸の内側の粘膜から発生します。

大腸癌の原因としては、高齢化や食生活の欧米化が挙げられます。

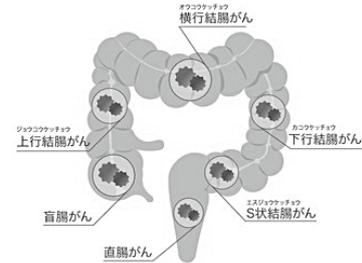
症状

大腸癌も早期には症状はないことが多く、進行すると血便、便通異常(便秘・下痢)、腹痛、便の狭小化(便が細くなること)、体重減少などの症状が現れます。

治療 胃癌と同じく、早期では大腸カメラで切除することが可能です。また、大腸癌はポリープから癌化すること

も多く、カメラで将来癌化する種を切除し予防することも可能です。

進行癌の場合は、手術となり、場合により抗がん



剤も必要になります。

まとめ

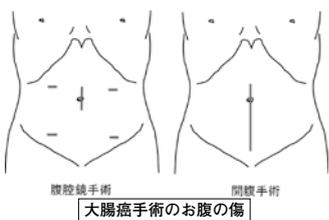
胃癌と大腸癌は治療法が似ており、早期で発見できた場合は胃・大腸カメラで切除可能です。カメラでの切除は手術と違い、お腹を切りません。そして、胃や大腸の内側を薄く切り取るだけなのでほとんど痛みも伴わず、治療後も特に苦しまない方が多いです。

しかし、進行し手術になった際は、傷が小さい腹腔鏡手術とはいえ、やはり痛いのです。開腹手術は言わずもがな。また、胃・大腸を大きく切除することも多く、退院後の日常生活、食生活にも少なからず影響します。

ですので、手術よりもカメラでの治療の方が患者さんは楽です。カメラで治療を行う確率を上げるためには、癌の早期発見が重要です。人間ドックや1〜2年に一度、胃・大腸カメラを受けることで早期発見・治療につながります。

見つけた時には癌が全身に転移し、手術すらできなかった方もたくさん見てきました。早めに発見できるほど、ご本人にとっても楽な治療が可能ですので定期検診・人間ドックをお勧めします。

下北山村診療所 根津大樹



大腸癌手術のお腹の傷



駐在さん通信



キッズポリスが村内啓発

村内の役場・事業所をキッズポリス（保育所の子どもによるおまわりさん）が訪問し、1110番を正しく利用するように、元気な声で声かけをしてくれました。

1110番は緊急時に利用しましょう。



特殊詐欺増加中

奈良県内の令和3年中の被害件数は101件（うち高齢者87件）、被害額は約3億3,500万円でした。



また、最も多かった手口は、犯人が役場職員を名乗って介護保険料（医療費）の還付金（払い戻し金）

があると騙してATMからお金を振り込ませる「還付金詐欺」という手口でした。ATMを操作して、還付金が戻ってくることは絶対にありません。

詐欺の入り口は固定電話です。留守番電話や電話の防犯機能を使って詐欺に遭わないようにしましょう。

電話がかかってきたら、一人で悩んだり、すぐに金融機関に向かわず、警察や家族、ご近所に相談しましょう。

交通事故にご注意を
奈良県内の令和3年中に発生した人身事故件数（けがのある事故）は、2,937件、死者数は39人（うち高齢者は23人）、物損事故件数は、34,377件でした。

人身事故、死者数、物損事故はいずれも令和2年から増加しています。交通事故は日々発生していきますので、安全運転に心がけてください。

ちょっとした油断から大きな事故になることも多いので、普段から次のことに注意しましょう。

- 車に乗ればすぐシートベルトをして、バイクに乗るときはヘルメットを着用。

- 速度は控えて、交差点やカーブの手前では一旦停止・減速。

- 横断歩道は歩行者が優先です。少しずつ日が長くなってきましたが、夕方から夜間は交通事故が多く発生する時間帯です。

自動車はヘッドライトの早めの点灯や対向車両・前方車両がないときはハイビームを有効活用し、少しでもはやく歩行者や野生動物を発見して交通事故を防ぎましょう。

他にも、ウォーキングや散歩等で少しでも薄暗い、暗い時間帯は、必ず反射材を着けて交通事故に遭わないように注意してください。

特殊詐欺や交通事故以外にも、身近に家の中の自己転倒や、火の不始末からの火災等、特に寒い時期によく見受けられます。

まだまだ寒い日が続きますが、各自で普段から油断することなく、事件や事故に注意して過ごしましょう。

てんいち先生



メンテしましょう! 住宅用火災警報器

住宅用火災警報器の電池の寿命は、一般的なもので約10年と言われています。「電池切れなら、電池を交換すれば良いのでは?」と思われるかもしれませんが、古くなると本体内部の電子部品の劣化により火災を感知しなくなるおそれがあります。

お宅の住宅用火災警報器は設置されてから何年経っていますか?この機会に確認してみましょう。

電池を交換しても作動しない場合は、機器本体の故障が考えられます。

いずれにしても奈良県広域消防組合では、設置後10年を目安に本体の交換をおススメしています。

住宅用火災警報器 交換のおすすめ

10年たったら、とりカエル。



吉野消防署 ☎0746-32-1011



令和3年12月分の
ふるさと納税実績
納税件数 321件
納税金額 7,446,000円
ご協力いただきました皆様、
ありがとうございました。

シルバー募金にご協力いただいた方
三重県紀宝町(12月27日)
久保利 隆弘 さん
下桑原(1月18日)
龍巖寺梅花講 さん
寺垣内(1月20日)
正法寺梅花講 さん
ご協力いただきました皆様ありがとうございました。

謹んでお悔やみ申し上げます
久保利 時 男さん(上桑原)
十二月二十四日 逝去
享年九十一才

村の特産品 下北春まな漬

下桑原にある「下北山村特産物加工所」では毎年12月末から3月初めまで下北春まな（以下「春まな」）を漬物にする作業が行われています。添加物等は一切使わず、秘伝の方法で塩漬けされています。加工所では大量の春まなが手作業で漬けられており、従業員の方々は商品の質を落とさないように寒い中、作業を行っています。出来上がった漬物は加工所内の冷凍庫で保存されます。すぐに冷凍することで解凍してもほとんど味が変わりません。

使用している春まなは村内全域から集められ、例年2,000kg分を製造しています。漬物になった春まなは村の特産品として、さなり館の売店で販売している他、ふるさと納税の返礼品としても扱われています。

～村民のみなさんも是非お買い求めください♪～



二度漬け前に行く「塩もみ作業」



塩もみ後の春まな



冷凍保存された商品

人の動き

令和3年12月31日現在

		先月比	前年同月比
人 □	832人	(- 3)	(- 27)
男	388人	(- 2)	(- 12)
女	444人	(- 1)	(- 15)
世帯数	531戸	(- 1)	(- 10)

発行 下北山村役場 〒639-3803
奈良県吉野郡下北山村大字寺垣内983番地
☎(代)07468-6-0001

<http://www.vill.shimokitayama.nara.jp/>

村の情報を発信しています



広報誌に掲載しきれない写真や情報などをインターネットで発信していますので、ぜひご覧ください!



▲村の暮らしを届ける
ウェブサイト「きなりと」



▲LINE



▲YouTube



▲Facebook



▲Instagram