

会 議 録

1 会議名

令和7年度第3回保倉区地域協議会

2 議題（公開・非公開の別）

【自主的な審議】

- ・子育て世代、健康福祉関係者との懇談会 まとめ（公開）
- ・令和8年度地域独自の予算事業の提案検討（公開）

3 開催日時

令和7年7月24日（木）午後6時00分から午後7時31分

4 開催場所

上越市立保倉地区公民館 研修室

5 傍聴人の数

0人

6 非公開の理由

—

7 出席した者（傍聴人を除く。）

- ・委員： 神村会長、白田副会長、高島委員、中島委員、羽山委員、平井委員、
藤田委員、巻内委員、丸山委員、八木委員、渡邊委員
(欠席者1名)

- ・事務局： 北部まちづくりセンター 内藤所長、勝島副所長、石崎係長、丸山主任

8 発言の内容

【勝島副所長】

- ・会議の開会を宣言
- ・上越市地域自治区の設置に関する条例第8条第2項の規定により、委員の半数以上の出席を確認、会議の成立を報告

【神村会長】

- ・挨拶
- ・会議録の確認：平井委員、藤田委員に依頼

議題【自主的な審議】子育て世代、健康福祉関係者との懇談会のまとめについて、事

務局へ説明を求める。

【丸山主任】

- ・資料No.1「地域の声（子育て世代、健康福祉関係者との懇談会）まとめ」と今後の進め方（予定）」、資料No.2 保倉区地域協議会（R7.7.24）「地域の声（子育て世代・健康福祉関係者との懇談会）まとめ」に基づき説明

【神村会長】

ただ今の事務局の説明に対して、質問はあるか。

【中島委員】

質問ではないが、目に留まったので、ここで発言する。

資料No.2に「暮らしの中での心配事」の中に健康福祉関係者との意見交換で「高齢独居でゴミ出しにサポートが必要な人がいる」という意見が記録されている。私の町内で、昨年度、市の「ゴミ分別及び搬出支援事業（ゴミヘルパー）」という制度の利用者第1号が出た。町内会長である私にふもと地域包括支援センターと市の生活環境課から連絡が来て、「71歳のひとり暮らしの方で健康面や体力面で不安があり、目も不自由であるため、自力でゴミ出しができない。ゴミの分別や搬出を支援するヘルパーさんを探してほしい」ということだった。私は間に入って、その方の親戚関係をあたって、やっとの思いで探した。見つかったヘルパーさんももう75歳であり、いつまでできるか分からない。息子さんには引き継ぎたくないということで、それも私は了解した。制度があっても、いろいろ問題がでていると思う。

【神村会長】

ほかに質問を求めるがなし。

これから1人ずつ、お伺いしてみたい。

資料No.1、No.2にもあるように、「子ども（保倉小学校）を真ん中に集う」「地域の次の世代を育てる」「暮らしに直結する地域活動（町内会活動の維持）」「令和の地域情報のあり方」という視点、この4つを事務局は挙げているが、これについて自分はこう思う、こう考えるというご意見をいただきたい。全部ではなく、どれか1つでもいい。この4つではなく、それ以外でもいい。自分はこういう課題意識を持っている、または、みんなで話し合わなければいけないと思っていることを出してもらいたい。白田副会長から順にお願いします。

【白田副会長】

正直なところ、自分の頭の中でまだ整理がよくできていない。整理として、「子どもを真ん中に集う」では子どもを中心に考えてイベント等を考えていくと、集めやすいし参加者が多くなるのは分かるが、私は、子ども自体を企画から参加させたほうがいいのではないかと思う。小さいときからそういう何か地域の企画に関わっていくというのは、次世代を育てる意味でも大事なことはないかと思う。

いきなり保倉地区全体といったことの企画に関わることは重荷になる感じがする。まずは、「暮らしに直結する地域活動」の町内会活動の中で、少しずつ、子どもを参加させていくような取り組みのようなものが大事なのではないかと思った。

【渡邊委員】

子ども、小学校を中心にいろいろな活動ができれば、親はついてくると思う。そうすると、一つ一つ輪が大きくなってくると思う。問題点としては、子どもをどうやって真ん中にして、何か活動ができるのかということだ。今、白田副会長が言うように、子どもが活動に参加していれば、大きくなって、それなりの考えを持って、中学生になり高校生になり、社会人になって、旅に出てしまう子も多いかもしれないが、地元に残ってくれば、経験してきたことが地域の輪、つながりになるのではないか。子どもが集まって、親が集まってくれば、必然的にいろいろな情報交換ができると思う。

意見交換を通して、いろいろな意見が出たものをまとめてもらい、資料No.2のとおりだと今感じている。子どもを中心にいろいろな活動ができればいい。どのようにするかは、この地域協議会での課題だと思う。

【八木委員】

私の町内では中島委員と少し違って、ごみの問題ではないが、組長の仕事である広報の配布が、足が悪くてできないと相談があった。組長は順番で行っているが、その世帯は組長を免除することとした。また、別世帯に暮らしている息子に休日助けてもらっている事例もある。ごみの出し方や組長といった、暮らしの中でルールを決めて実施してきたことが、高齢独居により難しくなっている世帯がいることが現実である。他の町内ではいろいろできない世帯をどのように支えているのか、いろいろな事例を知り、ある程度パターン化できれば参考になると思う。

【丸山委員】

私の町内は、とにかく子どもが少ないが、地域の催し物、春と秋のクリーン作戦には結構子どもたちが出てくれる。少ない中でも集まって仲良くやっているように感じてい

る。どこの町内の小学生かはわからないが、自転車で私の町内へ来て、小さな公園と一緒に話したり、遊んだりしているので大変微笑ましいと思っている。

ひとり暮らしの家が1軒あるが、認知症になった場合、これからそういう人をどういうふうに見ていったらいいか、中島委員が言われたように、いずれごみを捨てられなくなるという心配もある。これから考えていかなければいけないと思った。

【巻内委員】

「暮らしに直結する地域活動」と書いてあるが、私の地域の子ども会は、子どもが2人ほどしかなくて、隣の町内会の子ども会に参加してもらい、そちらのほうで動いてもらっている。

親御さんにいろいろ聞けばいいのだが、お会いする機会がなく、詳しいことは聞いていない。これから子どもたちが大きくなれば、いろいろなことをやりたいということになってくると思う。それに対して町内会としても応援していかなければいけないだろうと思っているが、なかなか親御さんに会う機会がなく話をしてはいない。おじいちゃんから、何年生だよという話は聞くが、それ以上の話は全然出てこない。親子関係も良くないようである。町内の役員の皆さんとも話していかなければいけないと思っているが、面倒くさいと言われて逃げられてしまうので、なかなか先に進まない。そこをなんとか打開して、頑張ってやっていきたいと思っているが、どうなっていくのか、今のところまだ何も先が見えていないというのが現状である。小学校1年か2年くらいの子どもだと思うが、私自身もそのお子さんにも会ったことがないので全くわからない。正直なところ困っているというのが現状である。

【藤田委員】

下吉野の町内では、高齢者のつながりというと、60～70代の男女5人程度で、月1回公民館で輪投げのようなゲームをやっている。私も誘われるが、まだそういうことをやる気分にはならない。70歳前の方は、誘われても皆さん断っているのではないかなと思う。

つながりは、昔はよくあった。40年くらい前、青年会があった頃は、春に青年会で苗を作って、1反ぐらいの田んぼを借りて、そこに青年会のメンバーで田植えをして、秋にまた全員で集まって、稲を刈って、自分たちで作ったハサ場へ持って行って干す。みんなで活動して、飲食を共にすることが楽しみだった。青年会の頃はよくいろいろなことをやっていたが、今の町内で若い人がそういうことする姿は目にしない。子育てに

一生懸命なのは分かるが、寂しいような気もする。年取っている人は年取っている人、若い者は若い者で、みんな分かれてしまい、酒の席でも、私たちの中にはあまり入ってこないし、こちらから声をかけても、あまりいい返事が返ってこない。世代間の交流ができていないのが町内の状況である。

少し前に、町内会長である私の所に子ども会の会長さんから、幼稚園児の家庭と小学生の家庭5軒くらいで、公民館でバーベキューをするので1日公民館を貸してほしいという話があった。中学生がいる家庭も1軒あるが、中学生の男の子はあまりそういうことには参加しないようである。だから、幼稚園児と小学生の子どもがいる家庭の親子で、みんなでわきあいあいとやる。それが毎年毎年つながってきたようである。

ごみについては、2か月くらい前に町内のごみ当番の方が来て、3日経っても生ごみの回収されていないものがあると連絡があった。その当番の方と私でチェックしに行ったところ、生ごみの袋の中にアルミホイルが入っていて回収されていなかった。ひとり暮らしの90歳のおばあちゃんがいるが、足は丈夫なので、台車に乗せてごみ出しに来る。多分、そこのおばあちゃんだろうということで、何日か経ってから「間違わないように」と声をかけてきた。中島委員も言われていたが、誰かが代わりにおばあちゃんの家のごみを見て、ごみ捨て場へ出してもらえれば一番いいと思う。近所の人にはそういうことを頼めないし、親戚の方も近くにはいないようである。しばらく様子を見て、何とかしたいと思う。

【平井委員】

私は、長岡に住んでおり、この前もお話ししたが、町内に子どもが1人もいない。子どもとのつながりを、できるだけ手放さないようにということを意識している。去年まで農林水産省の「多面的機能支払交付金」でビオトープらしいものを作って、年に1度か2度、たもを持ってその池の中の生物を確認するという生態調査会をやっている。去年は1世帯、子どもさんがいたが、まち場へ引越しされ、今年から子どもがゼロということになるが、また、その人たちに声を掛けて来ていただいて、生態調査会を持とうかと思っている。今の話は、次世代の人を育てるところになると思うが、私の町内ではそういった取り組みをしていきたい。

それから、小学校と中学校からお知らせを回覧してほしいという依頼があるので、それでもという気持ちでできるだけきちんと回しているが、町内に当事者がいないとみなさんの反応が鈍いようなところが見えてきている。

子どもたちが帰ってきてくれることを祈ってはいるが、今の小学校、中学校ぐらいの親世代の方は帰ってきてくれないだろうというような状況である。

【羽山委員】

今までの皆さんの話を聞いていると、各種団体の主催者もいらっしゃると思うが、各町内では町内会長あたりが主催者という形で、1つの行事をやるとなると、労力、忍耐力が必要で、かなり難しい時代になってきていると思う。協力者も現役で会社勤めされている方がほとんどだと思うので、そういう方は仕事の関係で出られないということが多々あると思う。

私の町内では、地域の後継者が課題である。皆さんもご存知だと思うが、ジャンボかぼちゃコンテストが今年で16回目、保倉小学校3年生との交流も12回目になる。町内の皆さんの協力も得ながら、小学校3年生に苗を持って行き、児童と一緒に定植をして楽しんでもらい、町内のコンテストに出品してもらおう。そのような形で、保倉小学校の地域交流には、ずっと貢献してきたと思うが、あと何年続くか。私の町内としても、後継者がいるにはいるが、みんな職種が違い、専業農家の若者も忙しく、なかなか難しい。コンテストをやるにも、朝8時から昼まで半日みっちり、この夏の暑い中、汗をかきながら並べ準備をし、午後3時からイベント実施、後片付けを含めると1日かかる行事で大変である。主催者の中で私が1番若いほうではないか。私より年上の方から協力してもらっている状態である。

聞いたところによると町内の夏休みのラジオ体操も、去年から実施していないということである。藤田委員が言うように、だんだんと昔のそういう関わりがなくなってきていると思う。ラジオ体操をやるにしても、子ども会を運営している保護者たちが決めることであって、私たちが言う立場ではない。

もう1つ、下百々の水車についても、私が始めて20年以上経つが、いつまでやれるか。後継者に譲ってはどうかという話が出るが、簡単にできるものではないし、町内のイベントとして続けさせてもらっているが、今後何年できるか、1つの課題である。

【中島委員】

先日、保倉小学校6年生の総合学習の一環で地域との懇談会があった。そのときに6年生は「地域のために何かをしたい」という心が強いということを感じた。班に分かれて意見出し合い、全部の班からが出ていたのがクリーン活動である。道路にごみが落ちているのが気になる、立派な考えである。クリーン活動で貢献したいというような意見

が出ていた。そういうことについても、私たちは準備をしなければいけないと考えている。

そのほかに子どもが参加するものとしては、町内で行う花植えに今回親子含めてかなりの人数が出てくれた。これは、毎回イベントとしてやっていて、3世代で参加される家もあり、年代の構成もバラエティに富んでいる。町内の防災訓練については、少し考えて消防署を呼んで、少しでいいので子どもたちを乗せてもらえないか依頼したところ、気持ちよく引き受けていただいた。消防車両に乗せていただき、子どもたちは大変喜んでいた。消火器の使用訓練も子どもが中心で全員やっていた。防災訓練もある程度のイベントを考えなければいけないと思っている。町内の夏イベントとして、子どもと大人の抽選会をやっており、大勢参加される。これも、続けていくべきだと考えている。ほとんどの子どもたちが出てくれるので、企画さえしっかりしておけば、親子の参加は可能だと思う。これは、町内会単位だからできることで、保倉となると難しいと思う。

あと、町内会の役割分担については、私は町内会長になってから反省点として、薄く広く各自に担当させるというような考えで推進している。1人にいろいろな役が集中してしまうと大変である。様々な通知が来ると、何が何だかさっぱりわからないくらいになってしまう。だから「薄く広く」を進めていて、今努力中である。町内会の維持は、それしかないと思っている。1人に負担が集中すると、それを見ている人たちは絶対にやらない。「薄く広く」を進めていくことが重要だと考えている。

【高島委員】

私の町内は10軒しかなくて、若い人間も少ないので、町内の行事はいつも同じ人が出てくる。私の父親は町内会長を辞めたら、本人は出ずに息子である私に出るようにと、私が町内会行事に出ていたが、今の人は息子に出させない。まだ自分が元気だという気持ちがあり、息子さんは町内のことをあまり知らないので出ない。だから、次に代わってほしいとは言いづらいし、その家の事情もあると思うので、それが若い世代が出てこない理由にもなっていると思う。町内の役員にしても、同じ人がいくつも受け持っているという事情がある。息子さんも40歳を過ぎたので、そろそろ町内行事に出てきてほしいが、親御さんがまだ引っ込まないということで世代交代が上手くいかない。人間自体が少ないが、そういう事情がある。

私たちの町内では、具合が悪いということで、昨年1年間で救急車が10回くらい来た。今年はまだ1回も来てないので、町内の集まりで、今年はなるべく救急車が来ない

ように注意したいと声を掛け合っている。人間だから、いつどうなるかは分からないが、高齢者が多いので、気をつけようと思っている。

【神村会長】

個人的な意見や町内の課題等、いろいろあった。意見を聞いた上で何かあるか。

(意見なし)

今皆さんの話を聞かせてもらい、事務局でまとめてもらった「子どもを真ん中に集う」というあたりは、子ども自身が企画するようなことをさせていかないと、子どもは育っていかないし、おそらく今の6年生の総合的な学習の時間の活動は、それにぴったりだろうと見ている。6年生が企画し、依頼してくることにに対して地域で協力したいと思う。

一方で、3、4年生の子どもたちは、まだ企画力が育っていないから、地域から面白いこと、楽しいことを持っていけば、それに食いついてくれる。4年生に対しては五野井町内会の「白鳥とマコモダケの活動」、マコモダケを植えに行くのだが、地域に誘ってもらえれば子どもたちは大喜びして、泥だらけになって遊んでくる。3年生に対して下百々町内会が一生懸命やってくださって、羽山委員からも関わってもらっている「ジャンボかぼちゃコンテスト」、青野3町内会が関わっていただいている「青野剣の舞」、そのような活動はそれでいいと思う。「青野剣の舞」は当初、上青野が中心だったが、中青野、下青野に広げたと思う。だから下百々も下百々で頑張ってもらっているが、他に協力してくれる方が近隣の駒林や小泉にいらっしゃるのであれば、関わっていくのも1つの方向ではないかと思う。いずれも、次の世代に引き継いでいくのが大きな課題である。今やっている人はもう精一杯で、できれば早くやめたい、もういいのではないかとかと思うぐらいである。「子どもを真ん中に集う」ということについては、保倉は大体できているだろう。次の世代に本当に引き継いでいけるのかということが、今一番の課題ではないかと思いながら聞かせてもらった。

もう1つ、皆さんの話題の中で、共通に出てきたのは「孤立している人たちについて」である。理由の1つには、親子の断絶や、世代の断絶ということは当然あって、明らかにこれは社会課題だろうと思うので、地域協議会として議論することとは少し違っているような気がする。地域協議会で取組んでいくには、何か活動を1つ置かないと、断絶や壁を超えられないだろうと思う。

では、どんな活動がいいのかというと、ターゲットとするのは、私個人としては、1人でいらっしゃる方々にどう手を差し伸べることができるのかというあたりではないか

と考えている。元気な人たちは、黙っていても地域の催しに出てくるし、企画があればそこに参加してくださると思う。嫌だけど町内会長から声を掛けられれば仕方がないと言って出てくれる、体育委員も仕事だと言えば仕方がないと言って出てくる。こういう人たちはいいが、声もかからない、頼りにもされない、自分からは行く気がない、1人で家にいる人たちに、何か次の世代の人たちを巻き込みながら、新たにオール保倉のボランティア活動が企画できれば、これらの課題を解決する方向に向いていくのではないか。

町内会の活動については、各町内会で課題があるので、それは置かせてもらう。この間、健康福祉関係者の皆さんとの懇談会で集まってくださった方々から、高齢者サロンに集まっている人たちに食推が食事を提供して、駒林、青野の人たちが一緒に会食したという話を聞き、いいことだと思っている。例えば、お弁当を作って1人で暮らしている方々のところへ「これ今日食べてください」というように届ける。食推の皆さんから作ってもらう、ボランティアの人が弁当を詰める等、保倉地区公民館で準備をする。土日等にやれば、中堅の次の世代、ボランティアで参加してくれる人が来てくれるかもしれないし、食推の活動に若手の人も協力してくださるかもしれない。1人で寂しくしておられたり、困っていらっしゃる人のところへ、町内会長と弁当を持っていく人で、「ばあちゃん、これ今日食べてくれないかね。」というような形で届ける。そこに子どもも一緒に行って、玄関で顔を見て握手してくれるようなことが、年に1回くらいあればいいのではないか。一斉は無理だと思うし、具体的にはもっともっと詰めていく話だと思うが、そういう活動に、次の世代の人たちが参加してくれたりしていくことによって、「暮らしに直結する活動」や、「令和の地域情報の在り方」ではないが、心配ごと、ひとり暮らしの方々の見守り、声掛け、そういったことにつながっていくツールになっていく、またはそのきっかけになっていくような活動の何かを、もう少し詰めながら考えていける企画に持っていけないかと、皆さんの話を聞きながら思った。

おおよそ、「子どもを真ん中に集う」という課題と、「孤立する人たちへの手の差し伸べ方」で、集約されるのではないか。更に、「次の世代をどう関わらせていくか」、関わりやすい方法あたりを考えながら、少し前へ進んでいけたらいいのではないかという感じがした。

【羽山委員】

今の神村会長の話を聞くと、確かにいい話だが、私は弁当を配ることはやらないほう

がいいと思う。誤嚥性肺炎や窒息という可能性がかなりあると思う。本人はもちろん喜ぶと思うが、弁当を配って、食事が終わるまでついていられればいいが、ただ配るだけでは、いろいろなリスクが高い。私は、認知症の老人介護をずっとしていたから、十分分かる。なかなか難しいと思う。

【藤田委員】

皆さん、老人が1人で生活しているのは寂しいと思っているが、私は違うと思う。私の妻の母親も、旦那が亡くなってから10年くらい山の中でひとり暮らしをしていた。たまに顔を見に行って「ばあちゃん、寂しいかね。」と聞くと、「いやあ、1人の方がのんきで、いいでや。」という答えが返ってくる。1人に慣れていて、寂しいと感じている人ばかりではないと思う。

【神村会長】

難しい問題である。ただ、何かをすれば、何かが生まれそうな可能性はある。いろいろな考え方があるが、何か動き出さないと、次の世代が育たないのではないか。次の世代も、無理やり育てるしかないのだろうと思う。

先ほどの高島委員の話もそうだが、自分が辞めたら、次に町内会の役員を必ず誰か出さなければいけない。そうすると、無理やりでも「お前やれ」という話になるので、そうなるまでは、みんな勤めが忙しいから、夜勤があるからなど、逃げる話しかしないが、引っ張り込んで、町内会で鍛えて、最後は町内会長までやってもらう。そういう中で育っていく、この保倉地域の課題について考えなければいけなくなる。

オール保倉で何かうまく回っていくボランティア活動があればと思う。食推も民生児童委員も含めて、場合によっては子育て世代も含めていく中で何かできないか。羽山委員が言うとおりの、確かに食べるというのはリスクが高い。食べるというのは危険を伴うものなので、よくよく考えていかないといけない。引きこもりの人に声掛けをするのは、危険なことだし、難しい。だけど、声掛けは必要ではないか。今課題になってくるのは、その辺ではないかと思う。

事務局には申し訳ないが、これを少し整理しながら一歩前に進んでいきたいと思う。事務局で用意していただいた資料を基にした我々の話し合いは、これぐらいにさせていただいて、今個別に出てきた意見と、それを私のほうで集約させてもらったが、勝手な話になってしまったが、終わりとする。

次に進める。

資料No.1に戻り、今後の進め方を見てほしい。

7月の意見交換の振り返りについては、今やらせてもらった。

8月はお休みとする。3日に保倉まちづくり振興会が早朝ラジオ体操集会をやるが、去年よりもたくさんの参加者を得られるようにしたい。

9月は事務局の提案としては、北諏訪まちづくり振興会が「まつりっち」というものをやっていて、その運営をされている澤海理事長から来ていただき、話を聞かせてもらうという企画である。「次の世代を育てる」という私たちの課題、それから「子どもを真ん中に集う」ということ、そのあたりについて、北諏訪地区が今実践されていることについて話を聞かせてもらいながら、質問をして、今日話し合った内容でどう関わっていくかを考える意味では、私は意味があると思う。9月の企画内容については、皆さんよいか。

(委員同意)

日程については、澤海理事長の都合を聞かせてもらいながら決めたい。9月は、「次の世代を育てる」、「子どもを真ん中に集う」ということについて一緒に考えていきたいと思う。

10月は、地域協議会提案で第1回保倉歩こう会を実施して、下旬になればその反省ができると思う。次年度への課題や、次の企画へ向けてというようなことになってくると思う。そのあたりで、先ほど私が申し上げたような、オール保倉の中でできそうなボランティア活動を、もう少し煮詰めていくような話し合いができるといいと私は思っている。

今、保倉まちづくり振興会の中で、あまり機能していないのが体育委員の活動である。体育委員の人たちに企画運営・実行させることができれば、いい活動ができる、次の世代を育てるという意味でもいいのだろうが、見ていてもそれはかなり難しいと思う。私たちが企画したものに、協力してほしいと言えば、やってくれるが、企画からやっていくことは難しいように思う。そのあたりも含めて、10月、11月あたりで話し合いたい。もし必要があれば、12月に第2回子育て世代との懇談会となっているが、子育て世代との懇談会をもう1回やるよりも、若手の男性が多く所属する体育委員の人たちや、消防団の分団長、副分団長と各分団の長あたりから集ってもらい、次の世代との懇談会のようなものをやる。何もしたくないと言うかもしれないが、そういう人たちとの生の意見交換の場があってもいいのではないかなと思う。

皆さん今後の進め方について、今のような線で進めていこうと思うがよいか。

(委員同意)

ではそのように進める。北諏訪まちづくり振興会の澤海理事長から来ていただく日については、事務局から間に入っていて、話を進めていく。

事務局、何かあるか。

【丸山主任】

今、会長にまとめていただいたが、次回は北諏訪まちづくり振興会から話を聞く会としたい。日にちが決まったら、皆さんに文書でご案内する。

【神村会長】

地域独自の予算事業で、来年度実施予定の100kmマラソンの応援活動事業については、7月5日に町内会長連絡協議会の中で説明させていただいた内容になる。せっかくやるので、タオルかハンカチなど、何か1つ作りたいと思うし、飲み物とおやつは、出していけば、歩こう会と同じリズムで、裏表の開催で、予算規模もそれほど変わらずに実施していけるのではないかと考えているので、ご理解いただきたい。

ほかに意見等を求めるがなし。

・次回協議会：9月下旬

今日の話をもう少し深められればと思うし、事務局から今日出た話を集約してもらい、進む方向を定めて、何とか進んでいければと思う。

・会議の閉会を宣言

9 問合せ先

総合政策部 地域政策課 北部まちづくりセンター

TEL：025-531-1337

E-mail：hokubu-machi@city.joetsu.lg.jp

10 その他

別添の会議資料もあわせてご覧ください。