

ふるさと

へそと

スキーと

ワインの

まち



【特集 ふるさと給食週間】
顔の見える給食

10
OCTOBER 2004

編集 富良野市企画振興課

目次 Contents

こうほう
ふらの 10月号

特集 ふるさと給食週間 3 顔の見える給食

市への意見・質問、広く市民へのメッセージを紹介します
6 市民の声

緑峰高校園芸科学科家庭科班
7 華麗（カレー）掲示板

まちのできごと
8 ズームアップふらの

ふらのの元気を紹介します！
10 われら ふらの人

12 暮らしの情報

17 健康情報 消費者相談 Q & A ダイアル交換市

18 今月の一枚 編集後記



今月の表紙

「突然の雨」

森口 敏文さん撮影

ふらのワインぶどう祭り 2004。お祭りも最高に盛り上がってきたときの突然の雨。雨にもめげず最後まですばらしい踊りを見せてくれました。

毎年恒例のワインぶどう祭り「ぶどう踏み実演」の決めポーズ。今年は雨にたたられましたが、踊っている人の表情が生きており、しっかり決まっています。(天)

表紙を飾る写真を募集中！
(詳しくは16ページ)

人口と世帯数

16年8月末（前月比）

人口	25,566 (-23)
女	13,418 (-8)
男	12,148 (-15)
富良野	21,613 (-21)
山 部	2,626 (-1)
東 山	1,327 (-1)
世帯数	10,657 (-3)
富良野	9,207 (-5)
山 部	1,047 (1)
東 山	403 (1)

上富良野町

第41回上富良野町総合文化祭

10月30日(土)～31日(日)、上富良野町社会教育総合センターを会場に行われます。

「津軽三味線の木村善幸氏」と「沖縄三線の喜屋武均氏」のジョイントコンサートや町民作品展示、子どもコーナー、フリーマーケット、体験コーナー、町民コンサート、文化連盟による芸能発表などが催されます。ぜひご来場ください。

☎教育委員会

☎ 45-5111

中富良野町

富良野沿線親子ドッジボール大会

親子の交流、ふれあいをスポーツで図りませんか？闘志あるチームを大募集!!

と き 11月23日(火) 勤労感謝の日
ところ 総合スポーツセンター
対 象 小学生の部・中学生の部、親子の部（1チーム監督1人、選手7人、補欠3人、男女は問いません）

☎総合スポーツセンター

☎ 44-2323

南富良野町

南富良野特産 スイートコーン

厳選した南富良野産のもぎたてスイートコーンをすばやく調理し、おいしさそのままに真空パックしました。

道の駅「南ふらの」で販売していますので、ぜひご賞味ください。

☎農産物処理加工センター

☎ 52-3012

占冠村

占冠の紅葉を 見に来ませんか？

占冠村の秋は、大自然がつくりだした芸術作品がいたるところに点在しています。色彩豊かな紅葉、季節ごとに移ろう景観と見事な自然の造形美は一見の価値あり！

カメラに収めるにはピッタリの美しい自然をドライブがてら見に来ませんか？

☎産業課商工観光係

☎ 56-2121



【特集 ふるさと給食週間】

顔の見える給食

楽しい給食！この中の材料ってどれくらい地元でとれたものが使われてるんだろう？

10月18日(月)～22日(金)までの1週間、学校給食センターでは、初めての試みとして、できる限り地元の食材を利用して提供する「ふらの地区ふるさと給食週間」を実施します。

富良野地区給食組合（富良野市・中富良野町・占冠村）では現在、学校給食に使う食材の40%以上を地元産を使用することを目標にしています。ふるさと給食週間中は、地元産の使用率を90%程度にします。今月はその取り組みについてお伝えします。

9月分給食だより

富良野・中富良野学校給食センター

9月分予定献立表(9月1日～30日・20日替)



日	月	給食	材料	備考
1	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
2	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
3	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
4	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
5	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
6	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
7	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
8	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
9	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
10	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
11	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
12	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
13	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
14	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
15	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
16	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
17	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
18	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
19	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
20	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
21	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
22	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
23	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
24	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
25	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
26	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
27	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
28	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
29	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	
30	1	カレーライス	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	

25年前（1980年）の給食だより

問い合わせ
学校給食センター
☎ 23 - 1311

顔の見える給食



◀「顔の見える給食にしていきたい」と話す倉前所長

安心・安全

「学校給食は衛生管理が第一です。食材を作った人が明らかにすることが、給食現場では、大きな安心・安全につながる重要なことです」と給食センター管理栄養士の岡田さんは話します。

学校の畑、隣の畑でとれた食材をできるだけ使った給食「ふるさと給食」はセンター開設以来の念願を実現したものです。児童生徒に地元で収穫された食材を地元で消費することの大切さ、生産者の顔が見えることにより、食のありがたさを学んでもらい、学校給食をより身近なものと感じてほしい、という強い願いから、計画がスタートしました。

食材の確保を！

1年以上前から考えられてきた今回の計画の中で最も苦労したのは、3400食以上の給食を作るのに必要な食材の確保でした。「初めて取り組んだ事業で、一つひとつが手探りの中で進めてきました。特に良い品質の食材をそろえられるのか、実績やルートが

ない中とても不安でした」と学校給食センターの倉前所長が苦労の様子を聞かせてくれました。また「食材はその日に搬入、短時間で調理されます。素材にあったメニューを作るのに、特別注文したのもも多くあり、各製造メーカー、納入業者の協力がなければ実現できませんでした」と話していました。

こだわります

「ふるさと給食」は、とことん地元の食材にこだわっています。普段から地元の野菜の使用率40%を目標にしていますが、今回は90%程度の使用率になります。

●こめっパン

1回でお米60kg使用する「こめっパン」は地元産米を加工した米粉に馬鈴薯澱粉を5%混入したパンです。モチツとした食感は歯ごたえも良く、噛みしめる程にお米に含まれる甘味が感じられます。全校生徒に名前を募集して命名されました。

●カレーライス

野菜は「学校農園」のものを使用し調味料は15種類使います。また、富良野ワインチンズが美味しさを引き立てます。

顔の見える給食

今でも学校給食では人気ナンバー1のメニューです。

「顔の見える給食、生産者が見える給食、お父さんお母さん

がつくったものを食べてもらいたい。そして、学校給食をとおして、富良野地区にはこんな素晴らしい食材があるんですよと全国に発信していきたい」と最後に倉前所長が意気込みを話してくれました。

僕たち、私たちがつくりました

樹海東小学校・麓郷小学校・樹海中学校の生徒がつくった、じゃがいも・南瓜・玉ねぎ・豆などが、ふるさと給食で使われます。今回は、樹海東小学校学年代表委員のみんなが、そのおいしさや苦労したことを伝えてくれました。

●給食に自分たちのつくった野菜が使われますが、どう思いますか？

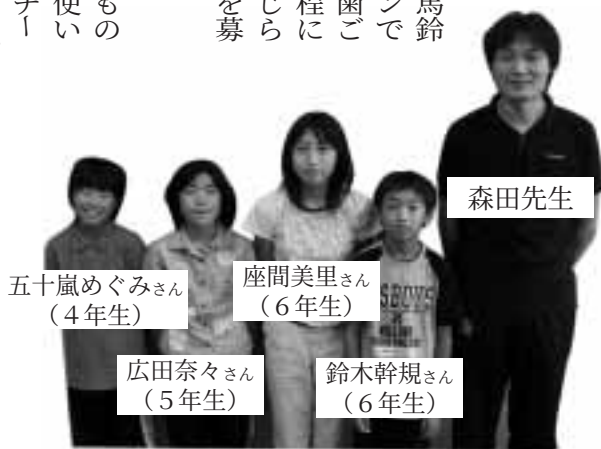
●たくさん学校の生徒に食べてもらえてうれしい
●食べておいしかったと言われたり一口でもいいので口に入れてみてほしい。

●苦労したことは？

●種まきや草取りのとき、とても暑かったです
●収穫のとき、重い野菜を運ぶのが大変でした。

●つくった野菜のアピールポイントは何？

●南瓜を食べてみたけど甘くておいしかったです
●つくったみんなの思いが込められた野菜です。



▲樹海東小学校のみなさん

ふるさと給食週間 10月18日(月)～22日(金)

月日・献立名	メニュー	主要材料	産地	コメント
10月18日(月)	●米飯 ●牛乳 ●黒豆とうふのみそ汁 ●肉じゃが ●鮭のマヨネーズ焼き ●胡瓜の漬物	◆黒豆とうふのみそ汁 ◆肉じゃが	黒豆とうふ 長ねぎ じゃがいも 豚ばら肉 玉ねぎ 本シメジ	中富良野 富良野 富良野(学校農園) 道内産 みそ汁の具材「黒豆とうふ」は中富良野産の黒大豆を豆腐にしました。 じゃがいもは樹海東小学校、玉ねぎは麓郷小学校で収穫されたものを使用します。
10月19日(火)	●こめっこパン ●牛乳 ●ふらの牛乳たっぷりクリームスープ ●コーンとウインナーのバター炒め ●串カツ ●ボトルソース ●ナッピー	◆こめっこパン ◆ふらの牛乳たっぷりクリームスープ ◆コーンとウインナーのバター炒め ◆串カツ ◆ナッピー	上新粉 玉ねぎ 白菜 パセリ ふらの牛乳 ホールコーン ウインナーの主原料豚肉 バター 豚肉 玉ねぎ 大豆	富良野 富良野 富良野 道内 富良野 富良野 センターオリジナルパン。 ふらの牛乳がたっぷりに入ったスープ。 富良野産のとうきびと富良野産使用の豚肉を使ったウインナーをバター炒めにしました。 麓郷産の有機栽培大豆
10月20日(水)	●カレーライス ●ふらの牛乳 ●スイートパンプキン ●福神漬	◆カレーライス ◆ふらの牛乳(ビン入) ◆スイートパンプキン	豚肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ ふらの牛乳 スイートパンプキン	富良野 富良野(学校農園) 富良野 富良野 麓郷小学校で収穫されたじゃがいも、玉ねぎを使用します。 「ふるさと」給食週間のために「新谷お菓子屋さん」に特別に作っていただきました。
10月21日(木)	●おじゃがうどん ●豆乳飲料まめびよ(ココア味) ●牛乳パン ●ハスカップゼリー	◆おじゃがうどん ◆牛乳パン	おじゃがうどん 長ねぎ 山菜ミックス うすあげ 若鶏 本しめじ 牛乳	富良野 占冠産 中富良野産 道内産 富良野 「おじゃがうどん」はふらののじゃがいもを入れて、この日のために「佐々木製麺所さん」に作っていただきました。
10月22日(金)	●米飯 ●牛乳 ●落葉きのこのみそ汁 ●フキの炒め煮 ●南瓜のコロッケ ●煮豆	◆落葉きのこのみそ汁 ◆フキの炒め物 ◆南瓜コロッケ ◆煮豆	落葉きのこ 長ねぎ 地フキ 細竹 豚肉 南瓜 豆	占冠 富良野 占冠 道内 富良野 富良野(学校農園) 富良野(学校農園) 今日の副食は「1日占冠デー」 樹海東小学校、麓郷小学校で収穫された南瓜を使用します。 樹海中学校で収穫された豆使用

— 地産地消って何? —

ふらのでとれた野菜やお米をふらののみんなで食べようってことで、それぞれの頭文字をとったものです。

地産地消 元でとれた物を(野菜・米・肉など)元みんなで消費しよう!という運動です。

ふらのに住む私たちが、ふらのでとれたものを食べることは、新鮮でおいしい野菜や米が食べられるだけでなく、遠くから運んでこないのがガソリンもあまり使わないため「環境」にもやさしいのです。食べ物の一番おいしい旬の時期に、一生懸命生産してくれた農家のみなさんに感謝して食べる。そんな生活が、毎日を豊かにしてくれます。

給食センターで使用する主な野菜の産地割合

平成14年度実績 単位: kg、%

種別	富良野地区	割合	道内	割合	道外	割合
人参	890	38.1	0	0	1,447	61.9
キャベツ	0	0	634	18.4	2,811	81.6
大根	207	9.6	283	13.1	1,670	77.3
じゃがいも	2,023	41.3	1,139	23.3	1,735	35.4
玉ねぎ	3,367	50.6	1,510	22.7	1,777	26.7
きゅうり	124	13.7	94	10.4	684	75.8
白菜	0	0	889	48.0	964	52.0
もやし	2,365	100	0	0	0	0
レタス	30	100	0	0	0	0
その他	1,025	36.0	1,490	52.4	328	11.6
地区合計	10,031	36.5	6,039	22.0	11,416	41.5

市民の声 VOICE

市への質問・意見や、広く市民に向けたメッセージなどを掲載するコーナーです。

電話・FAX・郵便・電子メールでお寄せください。広報へは掲載しませんが、必ず氏名・連絡先を添えてください。

問合せ・送付先

〒076-8555 富良野市弥生町1番1号

富良野市役所企画振興課「市民の声」担当

電話 39・2304

FAX 23・2121

電子メール

富良野市ホームページのメールフォームをご利用ください。

<http://www.city.furano.hokkaido.jp/>

「市民のみなさん」↓「市民の声」を選択

若者離れのない街に

富良野に住んでまだ月日はあさいですが、観光や演劇の面に関しては、テレビなどで特集され、盛り上がっているようですが、普段生活していくには商店街が活気がなかったり、品物がそろっていないと不便に感じることも多いです。もう少し若者離れのない街になったらもっと素敵な富良野になると思います。(末広町 女性)

「商工観光課」です

富良野市では、大型店や店

舗は中心市街地から周辺へと移動しつつあります。そのようなか、商店や商店街、商工会議所、商工会が一体となつて消費者のニーズにあった品揃えやサービスの向上に向け、キャンペーンやポイントカード、花壇コンクールによる景観形成などさまざまな努力をしています。また、中心市街地の駅前地区では、昨年から土地区画整理事業と市街地再開発事業が進められ、駅前地区の新たなまちづくりにより市民の憩い・交流や健康増進の場にと、道路や駅前広場健康増進型地域交流センター

などの整備を行っています。みなさんが親しみやすい商店街やまちづくりに向けてご意見を参考にします。

月曜日のごみ収集と生ごみ袋への提案

ごみの収集についてですが、「衛生ごみ」の収集日を週2回にしていただけませんか？

現在、私の地域の収集日は毎週月曜日ですが、子どもが2人いて、週1回では間に合っていないし、月曜日は休日が多く収集がされないの、2週間も置いておくと家の中が臭くて困っています。

生ごみと同じく週2回の収集が必要だと思います。

それから、生ごみの袋ですが、三角コーナー用の小さな水切り袋があると便利だと思います。小さな袋でもいいです。ゴミの量が少ないときにはそれで出せますし、水切りを使うには穴をあけて使うことができます。

(瑞穂町 女性)

「環境リサイクル課」です

衛生用品は、平成13年から開始の14種分別で、新たに分別することになったごみです。週2回の収集については現

体制では困難ですが、収集曜日については、月曜日が祝祭日になることが多く、収集曜日の変更などを検討します。

三角コーナーの「水切り袋」ですが、市販されているものの多くはプラスチックなどの分解しない素材でできています。生分解性の水切り袋も市販されていますが、プラスチック製と見分けがつきにくく、市では排出を禁止しています。また、小さな袋を市で作った場合、作る数量などで現在の袋より高額になってしまいます。お手数ですが現在の袋を利用ください。

“へそカレー”

第二弾が完成！

秋らしい風が心地よい季節となりました。2学期の高校生活は、さまざまな学校行事が多く、8月末には晴れ渡る青空のもと、富良野岳に登ってきました。気持ちのよい汗をかき、全校生徒みんなで良い思い出をつくることができました。また、園芸科学科の私たちは、「食品衛生責任者講習会」の中で2年生全員が「食品衛生責任者」の資格を取得することができました。いつも、カレーづくりの時には食中毒に十分注意していますが、具体的に食中毒のしくみなどを理解することができたので、イベントに参加する時にぜひ役立てていきたいと思っています。

さて、8月28日(土)に第1回「華麗(カレー)な食文化の創造講座」が富良野市中央公民館で開催され、私たち7名も参加させていただきました。内容は、『カレーのスパイスと歴史』。実際になかなか触れることのできないスパイスの原形を見せていただき、香りや味を確かめながら、それぞれの特徴を理解することができました。「マイガラムマサラ」づくりでは、1種類のスパイスでは香りが強すぎるものもいくつか組み合わせることによって、何ともいえないおいしい香りになることも実感できました。

このような学習を生かしながら、今年度2作目のカレーレシピが完成しました。それが、「とろとろ和風スープカレー」です。9月のふらのへそカレーのメイン食材は、「かぼちゃ」です。

昨年の先輩方がルウにかぼちゃを入れるカレーをたくさん考えていたので、私たちはごはんにかぼちゃを入れてみました。これがほくほくとした食感でおいしいんです。そのほくほく感を生かして食べやすくするために、ルウはスープ仕立てにしました。おもしろい食材を使ってみたいと思う、オクラや長いもなどの「とろとろ」野菜と、かくし味に「富良野キムチ」も入れてみました。さらに富良野産の豚ヒレ肉をスパイシーかつ和風テイストに仕上げてできあがり！なかなかカレーに使うことのない珍しい食材との悪戦苦闘

9月のへそカレー とろとろ和風スープカレー

【材料(5皿分)】

○ソース

富良野産玉ねぎ 1/2個
富良野産にんじん 1/2本
富良野産トマト 2個
オクラ 4本
長いも 1/4本
なすび 2本
富良野キムチ 50g
カレールウ 3片
しょうゆ 大さじ1
クミン 小さじ1
ローリエ 1枚
水 3カップ

○かぼちゃごはん

富良野産ほしのゆめ 3合
富良野産かぼちゃ 200g
塩 小さじ1
酒 小さじ1

○ヒレ肉ロースト

富良野豚ヒレ肉 150g
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ1
塩・こしょう 少々

【作り方】

○ソース

① 玉ねぎは薄切りにしてよく炒める
② にんじん、長いも、なすびはいちょう切りにし、オクラは塩でもんでから薄く切って①に加える
③ トマトは湯むきしてつぶし、キムチはみじん切りにして②に加える
④ 水を加え、材料に火がとおったら火を止めてルウを入れる。さらにしょうゆとスパイスを加える

○かぼちゃごはん

かぼちゃは、くし型切りにし、さらに食べやすい大きさに切って調味料とともに炊く

○ヒレ肉ロースト

厚さ1cmほどの肉を調味料となじませてからフライパンでこんがり焼く

○仕上げ スープとごはんを別々に盛り、ロースト肉をスープに添えてできあがり！

でしたが、おいしいカレーができました。
とろとろな食材は、体を元気にしてくれますので、ぜひみなさんもお試しください。

9月の
カレーメッセージ

かぼちゃをメインに食感を楽しめる野菜を使い、富良野産ヒレ肉を添えてみました。ほんのりおしゃれな風味をお楽しみください。

9月の
カレー豆知識

オクラや長いもなど、ねばりのある食材は体を元気にしてくれます。色合いの美しさも食欲を増進してくれます。



まちのできごと

ZOOM UP
FURANO

ズームアップふらの



実りの秋、ふらのワインで乾杯！

ふらのワインぶどう祭り2004

9月19日(日)、ぶどうヶ丘公園特設会場で「ふらのワインぶどう祭り2004」が開催されました。

当日はくもり空での開場となりましたが、約3千人が訪れた祭り会場では、野菜やお菓子など富良野の特産品を販売するテントが並び、多くの来場者でにぎわいを見せていました。

またアトラクションでは、ふらのワインや果汁が当たる抽選会や富良野の郷土芸能である富良野弥栄太鼓や富良野獅子舞が披露されました。さらに現在札幌で活躍中の富良野出身の歌手KENさんが、美しい歌声で会場を盛り上げました。

ヨーロッパの昔ながらのワインの製造を再現したぶどう踏みの実演では、PR



レディと参加者代表の方たちが登場、振りだした雨に負けない勢いで、踊りながら約100キログラムのぶどうを踏み姿に大きな歓声が上がりました。

残念ながら雨となつてしまいました。が、訪れた人たちは、富良野の実りの秋を満喫してくれる楽しい1日になったのではないのでしょうか。





地場産品から始まるコミュニケーション

富良野地域 特産品フェア

9月5日(日)、物産セン
ターで、富良野地域特産品
フェアが開催されました。
今年で18回目になるこの
イベントには、富良野の物
産や味覚を楽しもうと多く
の人が訪れました。
会場では、毎年好評のふ
らの食堂が登場、富良野の
特産品を使ったラーメン、
カレーなど当日限りのメ
ニューが提供されました。
また、もちつきの実演やワ
インのテイスティングコン
テストといった催しが行わ
れるなど、楽しい一日にな
りました。

カレーを通して地元農産物や特産品のPRに一役



「ふらのカレン ジャー娘」任命式

カレーによるまちおこし
を目指すグループ食のトラ
イアングル(農・商・消
研究会が、地元の食材に付
加価値をつけたカレーを通
して、富良野の魅力为全国
にPRすることを目的に
「ふらのカレンジャー娘」を
任命しました。
任命を受けたのは、緑峰
高校で地元農産物の有効活
用に向けた活動を展開する
園芸科学科家庭科班の生徒
7名。9月10日(金)に同校の
校長室でオリジナルの帽子
とエプロンとたすきが手渡
されました。

心が通った看護を



第11回看護学校祭

8月29日(日)、第11回目と
なる「看護学校祭」が富良
野看護専門学校で開かれま
した。
今年のテーマはsingh
「以心伝心」で、患者さん
のどんな小さな訴えや異常
も見逃さず、心が通った看
護を行っていききたいとい
う思いをあらわしています。
今年は新しい試みとして、
看護体験コーナーが設けら
れ、普段看護師が行ってい
る仕事の一部を体験するこ
とができ、参加した人たち
の関心を集めていました。

足の筋力を鍛えよう！



ふらの 健康ふれあい祭り

9月5日(日)、「ふらの健康
ふれあい祭り」が地域福祉
センター「いちい」で開か
れ、市民約2500名が集
まり、健康相談コーナー、
体験コーナー、各種イベン
トなど盛りだくさんの内容
でにぎわいました。
体験コーナーを担当した
作業療法士の斉藤さんによ
ると「ふらのの60歳以上の
方は足の筋力が少し弱く、
椅子から立つのに苦労して
ます。でも、握力は大変強
いです。今後はこの祭りを
より地域に身近なものにし
たい」と話してくれました。

はっつ



はたらく若者

おおご ゆみこ

29歳 北の峰町
ニングルテラス内
「北の国からの落し物」勤務
埼玉県出身

大胡 由視子さん

Yumiko Ogo

いろいろな思いを抱いてこの店に来てくださるお客さんから聞ける話が楽しいです。私自身富良野が大好きなので、お客さんとの会話がはずむとうれしくて、また富良野のことが好きになります。

平成14年から働いているこのお店では、ドラマ「北の国から」のグッズを販売しています。五郎さんの帽子や遺言状などドラマにちなんだ商品を扱っています。私は販売員として働いています。

ずっと富良野に憧れていて、いつか住みたいと思っていました。今は夢が叶って幸せです。これからも大好きな富良野に住みつづけたいです。

休日は買い物を楽しんでいます。おいしいものを求めて歩くのが大好きです。

ふらのの元気を紹介します！

じん

われら

ふらの人

写真の応募・問い合わせ先

企画振興課広聴広報係
(市役所2階)
富良野市弥生町1番1号
☎ 39 - 2304

表彰・成績

第1回全道中学野球選抜
選手権大会富良野支部大会

優勝 富良野西中学校
準優勝 富良野東中学校

優秀選手賞

松本 堯之(富西中)

優秀打撃賞

岩佐 紀志(富西中)

敢闘選手賞

菊池 徳(富東中)

秋季富良野沿線小学生卓
球大会

4年男子シングルス

1位 畠山 絃(鳥沼小)

2位 菅野孝政(布礼別小)

3位 松居哲史(布礼別小)

3位 高橋 悟(布礼別小)

4年女子シングルス

1位 萱原 舞(布礼別小)

2位 鈴木綾香(布礼別小)

3位 前多美和(布礼別小)

3位 本間麻衣子(布礼別小)

6年男子シングルス

1位 畠山治朗(鳥沼小)

2位 佐々木和樹(鳥沼小)

3位 本間和人(布礼別小)

3位 藤野 陵(布礼別小)

6年女子シングルス

1位 大西千晶(布礼別小)



なかよしはどこで～す。へそ祭り楽しかったネ。

(左) 石山 夏妃^{なつき}さん 2歳 住吉町
(右) 鈴木 瑠菜^{るな}さん 2歳 春日町

お子さんの
写真を募集
しています！

わんぱくざかり

おすわりできるようになりました！

川辺 透也^{とうや}さん 5ヵ月 若松町



灯を消してより月光の迫り来る
推敲の夜を重ねて汀女の忌
子等だけの秘密の径や鬼胡桃
しだれ萩帽子載せたる柩かな
双子らし自転車二台秋うらら
朝霧やひとときわ目立つ五条橋

山崎 和子 及川 佳寿 池田 綾子 矢倉 雪子 木戸 美星 上坂 睦美

文芸 俳句 短歌

じつと見る雲の行方を人の世と
同じ定めか何時か消え去り 村上 ユミ
赤あかとたわわに熟れしさくらんぼ
丹精こめしを味はひてをり 中島 芙蓉
街路樹のナナカマドの実 台風は
地を赤く染めたたき落としぬ 町屋 和子
リハビリを兼ねてゴミ出すつゆ草の
ひと群れ青し雨の朝は 岡本 静子
澄む空に遊ぶ白雲野点の席の
一碗一会の刻を惜しめぬ 森高 緑子

2位 前多里美 (布礼別小)
3位 鈴木遥香 (布礼別小)
3位 猫山ちひろ (布礼別小)

寄付 ありがとうございます

富良野市へ

岩永 泉 (東京都)
第7回富良野市博物館特別展
岩永泉・イラストによる「どろ亀さんの世界展」展示作品 46点
内田キクエ (東京都) 金3千円

養護老人ホーム寿光園へ
陸上自衛隊上富良野駐屯地
曹友会

日本たばこ産業(株) タオル 75本
たばこ 350個

生涯学習センターへ

大場 貞亮 (山部)
山部神社御創祀

七十周年記念誌 1冊
三上 一郎 (山部)

西田 泰子句集「山梔子」
後藤義治郎 (布部)

ジョレン 1本
マサカリ 1本
順不同・敬称略

のらしの情報

INFORMATION



くらし

秋の行政相談週間

10月18日(月)～24日(日)は秋の行政相談週間です。
国や道などの行う仕事についての苦情や要望など、お気軽に相談ください。
期間中は、定例行政相談(毎月第1・3月曜日)のほかに次のとおり相談窓口を開設します。

一日行政相談

◆とき 10月18日(月)・20日(水)
午前10時～午後4時

◆ところ 市役所市民相談室
巡回行政・人権心配ごと相談
◆とき 10月22日(金)
午後1時～4時

◆ところ 山部福祉センター
※22日(山部)は人権心配ごと相談も合わせて行います。
間行政相談委員山下正秋さん
☎22・1662

恩給欠格者・引揚者のみなさんへ

次の方々に内閣総理大臣名の書状などを贈呈しています。
◇旧軍人などで恩給などを受けていない恩給欠格者の方
◇終戦に伴い本邦以外の地域から引き揚げてこられた方
請求書類は福祉課に用意しています。

ホームページ

<http://www.heiwa.go.jp/>

間平和祈念事業特別基金

☎0120・234・933

都市再生街区基本調査現地調査を実施します

国土交通省の委託を受けて、独立行政法人都市再生機構が、

市内の人口が集中している地区の一部を対象に測量などの現地調査を行います。みなさんの協力をお願いします。
作業員は、身分証明書を携帯しています。

◆期間 10月中旬～平成17年3月末まで

間都市再生機構東日本支社
都市再生企画部
☎03・5323・2437

間都市整備課管理係
☎39・2313

罹災証明書を発行します

台風18号による住宅被害を受け、損害保険などの請求に必要な場合は「罹災証明書」を発行します。

◆罹災証明書の請求

市役所税務課窓口、各支所に請求してください。

◆証明の内容

住宅の全壊、半壊および一部破損を証明するものです。証明基準は、市の調査にもとづきます。

間税務課資産税係

☎39・2302

間山部支所

☎42・2121

間東山支所

☎27・2121

今

月の手続き
10月

神無月

October

国民年金 老齢基礎年金 裁定請求

昭和14年10月生まれ(満65歳の方)誕生日の前日以降に手続きをしてください。

◆必要なもの

印鑑・預金通帳・戸籍謄本・住民票謄本など

◆市役所③番窓口にお越しください。

市税の納期

今月は

市道民税3期

国保税4期

介護保険料4期

の納期です。

10月は道税の納税推進強調月間です

上川支庁では、10月を「納税推進強調月間」として、個人事業税、自動車税などの滞納圧縮に努めています。

日中納税できない方のために、次のとおり休日・夜間の納税窓口を開設します。

【休日窓口】

とき 10月24日(日) 9:00～17:00
ところ 北海道上川合同庁舎
(1階税務部納税課)
旭川市永山6条19丁目

【夜間窓口】

とき 10月28日(木) 18:00～21:00
ところ 北海道上川合同庁舎
(休日窓口と同じ)

納税の相談・問い合わせ

上川支庁税務部納税課 ☎0166-46-5111(代表)

INFORMATION

軽減または免除の割合（農作物）

合計所得金額	割合
300万円以下	全 部
400万円以下	10分の 8
550万円以下	10分の 6
750万円以下	10分の 4
750万円超	10分の 2

軽減または免除の割合（住宅・家屋・土地）

損害の程度 ▼合計所得金額	10分の 3 ～ 10分の 5	10分の 5 以上
500万円以下	2 分の 1	全 部
750万円以下	4 分の 1	2 分の 1
750万円超	8 分の 1	4 分の 1

軽減または免除の割合（固定資産税）

損 害 の 程 度	割 合
全壊、流失、埋没などで家屋の原形をとどめない、または修復不能	全 部
主要構造部分が著しく損傷し、大修理が必要な場合で、当該家屋の価格の 6/10以上の価値を減じたとき	10分の 8
家屋、内壁、外壁、建具などに損傷を受け、居住または使用目的を著しく損じた場合で、当該家屋の価格の 4/10以上 6/10未満の価値を減じたとき	10分の 6
下壁、畳などに損傷を受け、居住または使用目的を損じ、修理または交換を必要とする場合で、当該家屋の価格の 2/10以上 4/10未満の価値を減じたとき	10分の 4

災害（台風18号）による市税の減免について

9月8日、北海道の西方海上を北上した台風18号に伴う暴風により、家屋または農作物などに相当の被害を受けた方で、次の基準に該当する方は市税の減免があります。

◆市民税

①住宅、家財または土地の所有者で、災害により受けた損害の全額（保険金、損害賠償金などにより補てんされるべき金額を除く）が住宅、家財または、土地の価格の10分の3以上の方（前年中の合計所得金額が1000万円以下）

②農作物の減収による損失額の合計（農作物の減収価格から農業災害補償法によって支払われるべき農作物共済金額を除く）が平年における当該農作物による収入額の合計額の10分の3以上の方（前年中の合計所得金額が1000万円以下）

◆国民健康保険税

市民税の減免とほぼ同じ内容ですので、詳しくはお問い合わせ下さい。

間 税 務 課（市民税・固定資産税）

☎ 39・2302
（国民健康保険税）



催し

食生活改善推進員による調理講習会

◆とき 10月26日（火）午前10時

◆ところ 保健センター

◆テーマ ふらのの野菜をたくさん使った料理

◆申込 10月22日（金）までに電話で申し込みください。

間 保 健 課

☎ 39・2200

地域の福祉、みんなで参加

10月1日
▼
12月31日



社会福祉法人
協同募金会

石原 さとみ

www.akaihaner.or.jp

气象台ひとくちメモ 大雨と洪水

あと1ヵ月もすれば初雪の便りが聞こえてくるころですが、まだまだ台風がやってくる季節でもあります。「平成16年7月新潟・福島豪雨」は記憶に新しいところですが、大雨は、前線の停滞や台風の接近により起こります。大雨が降ると河川の増水による洪水や浸水、がけ崩れが発生する恐れがあります。

气象台では、災害が発生する恐れがあるときに、気象情報（注意報・警報）を発表しています。みなさんに災害に備えてもらうため、大雨などになる前に注意や警戒を呼びかけています。発表時に雨が弱くても油断は禁物です。

ラジオ・テレビ・広報車による正確な情報入手し、非常用品や避難場所の確認をしましょう。

問い合わせ 旭川地方气象台

防災業務課 ☎ 0166-32-7102
技 術 課 ☎ 0166-32-6368

■ 催し

学校農園販売体験

樹海中学校では、4月から全校生徒が4班に分かれて、4種類の豆（大正金時、白金時、雪手亡、小豆）を無農薬で栽培してきました。今年度は栽培から販売までの体験を行うことになりました。みなさんのお越しを待っています。

◆とき 10月15日(金)

午後1時～3時

◆ところ (2会場)

市民生協・ふらのステージ
(駅前～ふらの倉庫サイト)

間樹海中学校

☎27・2107

精神保健福祉地域講演会 「こころの健康だいじょうぶ？」

◆とき 10月22日(金)

午前10時

◆ところ 保健センター

◆対象 市民および職域メンタルヘルス担当者

◆内容

講演「こころのカゼ、うつ病を知っていますか」

講師 道立精神保健福祉センター

相談研究部長 藤枝 俊儀先生

◆申込 10月15日(金)までに

保健所健康推進課へ電話で申し込みください。
間保健所健康推進課

☎23・3161

医療講演会

◆とき 10月29日(金)

午後6時

◆ところ 保健センター

◆内容

講演「肝臓病の最近の話題」

講師 富良野協会の病院

副院長 藤本 佳範先生

間保健課 ☎39・2200

募集

臨時職員

◆募集人員 労務職 1名

◆勤務先 山部中学校

◆勤務内容

除雪・草刈り・清掃など

◆応募資格 市民

◆応募方法 学校教育課(図書館3階)にある申込用紙に記入し、10月15日(金)までに提出してください。

間学校教育課

☎39・2320

職場を支えるあの人の最低賃金だいじょうぶ？

北海道最低賃金
次のとおり改正されました。

時間額 **638円**

平成16年10月1日から
※日額は廃止され、時間額のみとなっています

北海道労働局
旭川労働基準監督署

ボーイスカウト隊員

◆ビーバースカウト

◆対象 小学校入学直前から小学2年生まで

◆活動目的 みんなと仲良く遊び、楽しみや喜びを分かち合う

◆カブスカウト

◆対象 小学2～5年生

◆活動目的 自分のことは自分でする。みんなのルールを作り、自然や社会とふれあいながら自立心や想像力を養う

◆申込 事務局近内さんまで申し込みください(電話22・5035)。

◆Eメール komai@hokkai.or.jp

間日本ボーイスカウト富良野第1回事務局 近内さん

☎22・5035

第2回

まるごと“ふらの”を華麗に食べよう！

地元こだわった華麗なる食の祭典！
富良野の味覚を満喫！

料金(前売りのみ)

大人 2,000円 小学生 1,000円

主な内容(予定)

- 星澤幸子先生のかいりなトークショー
- 道産米消費拡大PR
- 山部直売グループ「ゆうふれの里」山部三味「福神漬け」披露
- 富良野緑峰高校活動報告
- 会食

問い合わせ ふらの観光協会 ☎23・3388



とき **10月23日(土)**

開場18:00 開会18:30

ところ 新富良野プリンスホテル

FURANO CURRY NET <http://personal.furanone.jp/f795km/index.htm>

INFORMATION



図書館

◆今月の休館日

定期休館 毎週月曜日

振替休館 12日(火)

整理休館 29日(金)

◆今月の行事

展示ホール(2階)

パステル弥生会作品展

10月15日(金)まで

有澤松司 陶芸作品展

「デュエット」

16日(土) 31日(日)正午まで

多目的ホール(2階)

絵本の読み聞かせ、映画、手

づくり紙しばいの集い

9日(土)午前10時30分

◆新着図書紹介

《児童書》

いもむしくんがねむったら

宮嶋 ちか 作

たいへんたいへん、あかちや

ん まって!

ペギー・ラスマン 作

サークル・オブ・マジック

デブラ・ドイル 作

真夏の悪夢

あさの あつこ 作

《一般書》

ハリー・ポッターと不死鳥の

騎士団

J・K・ローリング 作

愛の群像(上・中・下)

ノ ヒギョン 作

虎の城(上・下)

火坂 雅志 作

内部告発者

滝沢 隆一郎 作

8月の果て

柳 美里 作

どうもいたしません

壇 ふみ 作

レオナルドの沈黙

飛鳥部 勝則 作

空の剣

高橋 三千綱 作

インターネットで

図書を検索!

(パソコン) <http://pc3.furan>

<http://pc3.furan>

(携帯電話) <http://pc3.furan>

<http://pc3.furan>

<http://pc3.furan>

<http://pc3.furan>

図書館 22-3005



子ども

みんなの児童館

○児童館の開館

市内の5つの児童館(センター)はだれでも自由に利用

ができます。

◆開館時間

月々金曜日 午後1時～5時

10月の児童館行事

詳しくは各館(センター)へ

ところ

とき・内容

東部児童センター (錦町13-1) ☎ 23-5129 ▽ 4月6日 体力測定 たこづくり 28日	桂木児童センター (桂木町2-41) ☎ 22-3792 ▽ 8日 スライムづくり 29日 ゲーム遊び	麻町児童センター (西麻町2-33) ☎ 23-2977 ▽ 13日 秋の運動会 21・22日 工作・草花しおり づくり	北の峰児童館 (北の峰町27-1) ☎ 23-4804 ▽ 11日 工作カメラ 16日 ミニ運動会	緑町児童館 (緑町13-8) ☎ 22-3370 ▽ 7日 館長さんと たこづくり 14日 チャレラン大会	ところ とき・内容
--	--	--	--	---	--------------------------------

市民植樹祭

とき 10月24日(日) 午前10時から

ところ 朝日ヶ丘公園

※集合場所は「なまこ山」入り口の駐車場

対象 市民

持ち物 スコップ・軍手

申込み はがき・FAX(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)か電話で申し込みください。

締切り 10月19日(火)

申込み・問合せ先

☎ 076-8555

富良野市弥生町1番1号

富良野市役所企画振興課

☎ 39-2304 FAX 23-2121

口腔衛生キャンペーン

ふらのいい歯のコンクール

とき 10月23日(土) 午後1時～3時

ところ 文化会館

口腔衛生キャンペーン

内容

歯科検診・歯科ドック(口臭測定、唾液検査、咬合力測定)・幼児・小学生の手形模型

入場料 無料

問合せ 歯科医師会(園田歯科) ☎ 45-2559

ふらのいい歯のコンクール

対象

4～6歳(平成10年4月2日～平成12年4月1日生まれ)で、現在虫歯のない子と、子の虫歯予防に努力している保護者

申込

10月15日(金)までに電話・FAX(保護者氏名・住所・電話番号を記入)で申し込みください。

問合せ・申込先 保健所健康推進課

電話 23-3161 FAX 23-3163



年金

国民年金保険料の納付について

厚生年金や共済組合の加入者に扶養されている20歳以上60歳未満の夫や妻を国民年金の第3号被保険者といいます。第3号被保険者の保険料は、配偶者の加入する厚生年金や共済組合が制度全体として負担する仕組みになっています。第3号被保険者の届け出は、配偶者に扶養されているにもかかわらず認められませんか。また、届け出は2年以上さかのぼる場合は、2年を経過した期間については保険料納付とは認められません。届け出が遅れたら、納付を怠ったりすると、将来受けられる年金額が減ったり、年金を受けられない場合があります。忘れずに届け出ましょう。

なお、配偶者が会社を退職したり、離婚や収入増により扶養から外れたときには、第1号被保険者への種別変更が必要で、保険料も自分で納めることになります。

誕生月がきたら現況届を提出しましょう

国民年金を受給されている方は、毎年1回、誕生月に現況届を提出しなければなりません。これは、あなたが引き続き年金を受ける権利があるかどうかを確認するための大事な届です。

現況届は、誕生月の初旬に社会保険業務センターから送られてきます。あなたの住所氏名のほか、加給年金額対象者の氏名などを記入し、切手を貼ってお送りください。

なお、社会保険業務センターに、誕生月の末日までに届くよう投函してください。

保険料の支払いはお忘れなく

国民市民課国保年金係

☎ 39・2301

北海道苦情審査委員制度のご利用を！

道の仕事に関して、みなさんからの苦情を受け付け、苦情審査委員が中立的な立場から、道の業務や制度の内容を調査するなど、苦情の解決に向けて、迅速に処理します。

苦情の窓口は、道庁の「道民相談センター」のほかに各支庁にある「道民相談室」です。

希望する方には、制度の概要と苦情申立書がセットになったリーフレットを郵送します。

北海道総務部総務課

道民相談センター（道庁1階）

札幌市中央区北3条西6丁目

☎ 011-231-4111（内22-706）

FAX 011-241-8181



その他

建設リサイクル法に関する全国一斉パトロール

建築物・工作物を解体、新築する場合などで、一定規模以上の工事については、特定建設資材廃棄物を基準に従って工事現場で分別し、再資源化することが義務付けられています。また工事施工前の7日前までに届け出なければなりません。

これらの違反を防止することを目的に、次の期間全国一斉にパトロールを実施します。

◆期間

10月12日（火）～18日（月）

間都市建設課建築住宅係

☎ 39・2316

表紙写真募集！

あなたが飾る こうほう

募集写真	最近のものであればテーマは自由
サイズ	サービス判以上
締め切り	11月号…10月15日（金） ※12月号は11月15日（月）
応募方法	①住所②氏名（ふりがな）③電話番号を添えて持参、または郵送。
提出先	企画振興課・山部支所・東山支所・カメラのサトー・カメラのフクシ・カメラのヤスダ・大滝写真館・フタバ写真館・写真工房ふらの
その他	写真は横位置で撮ったもの（デジタルカメラで撮った画像はプリントしたもの）。採用された場合には、ネガ・メディアなどを借ります（ない場合は結構です）。写真は返却します。 ※特集などにより掲載できない場合もあります。
選考	公募による審査委員が決定します。採用者には六ツ切写真をプレゼントします。
問合せ・応募先	富良野市弥生町1番1号 市役所2階 企画振興課広報係 ☎ 39-2304



「防災の日」
郡司 正行さん撮影

健康情報

Health Information

●生活習慣の改善⑫

お腹のぜい肉撃退しよう！

富良野医師会 理事 渡部 秀雄

最近、お腹まわりにたつぷり脂肪がついていて、スカートやズボンがきつくなったとお悩みの方、いませんか。お腹のぜい肉が気になって仕方がないのに、食欲おう盛で食べることを抑えられない。便秘もあってイライラするなど、気分もすっきりしませんね。いわゆる「肥満」には、男性に多い「内臓脂肪型」（りんご型肥満）と、女性に多い「皮下脂肪型」（洋なし型肥満）があります。主に「内臓脂肪型」はウエストや胃のあたりが太り、「皮下脂肪型」は下腹部やお尻、ふとももなど下半身が太るのが特徴です。特に中年以降の太りすぎは放っておくとひざの関節をいためたり、糖尿病、高脂血症、高血圧、心臓病、痛風、肝臓病などの生活習慣病を引き起こす恐れがあります。「内臓脂肪型」ではこれらの合併症が多い傾向があり要注意です。くらしの中の予防法

●どうしてやせられないんだろう？

ずばり、ひと言で言えば食べすぎです。からだが必要とする以上に食べれば、余分なエネルギーは皮下脂肪となつ

て蓄えられます。一度1400Kカロリー程度に抑えた食事を数日続けてみてください。それで十分生活できることがわかるでしょう。

●食事／過食は厳禁

間食はさける、1日3回きちんと食べる、夜遅くに食事しない、早食いをしないなど、食事の回数や時間にも気をつけましょう。また、揚げ物など油を多く使う料理、濃い味付けの料理はできるだけ控えましょう。

●運動

ウォーキング、水泳などの無理なくできる運動を続けるよう心がけましょう。息を吸ったり吐いたりしながら行う酸素運動が効果的です。



ダイヤル交換市

捨てる前にちょっと考えてみませんか？あなたがいらなくなったものを必要としている人がいます。

- ◆登録・希望は随時受け付けます。
- ◆登録期間は6カ月です。

譲ります

- 家庭用遠赤外線サウナ●デジタルカメラ●風呂釜●自転車（22 $\frac{1}{2}$ ）●テレビ●ハイザー付レンジ台●ベビーカー●煙突式灯油ストーブ●チャイルドシート●子ども用ブランコ

譲ってください

- 職業用マシン●2段ベッド●ホームベーカリー●屋外用ベンチ●ビデオデッキ（VHS）●チャイルドシート（新生児用）●電気オーブン●パソコン

※相談窓口・ダイヤル交換市は
消費生活センター ☎39-1166
月～金曜日 午前10時～午後4時

消費者相談Q&A

電話しないで!!

Q 突然、未納請求というはがきが来て、連絡先がテレビでやっているような携帯番号ではなく、普通の電話番号だったのでかけてみましたが「プ・プ・プ」という音がするだけです。どうしたらよいのでしょうか。

A 架空請求の相談は当センターでも前月の2倍以上寄せられています。「もしかしたら利用したのかも」しれない「無料サイトと書いてあったのに請求が来た」「広告メールを開いたら登録されましたという画面に変わった」という内容が多いのですが、架空請求で

あるものがほとんどです。以前のように若い男性だけでなく、未成年、女性、高齢者と無差別に来るようになってきています。請求電話がかかってきた場合でも、あなたの氏名、住所、勤め先、自宅電話番号などの個人情報相手を伝えないよう気を付けてください。お金を支払ってしまった場合、戻ってくることはほとんどありません。「至急ご連絡ください」「お問い合わせはこちらへ」という連絡や支払期限が迫っていたとしても、メールを返信したり、電話をかけたり、支払いはしないでください。

消費生活

センター

※消費生活センター・各支所に「衣類回収ボックス」が設置されています。不要になった衣類（綿50%以上のもの）の回収にご協力ください。



今月の一枚

こんげつの
いちまい

ふれあい広場

かわいいうさぎが大人気でした「ふらの健康ふれあい祭り・ふれあい広場」からの一枚です。

お互いに離れようとしないうちの子ともうさぎの姿がとても印象的でした。他に、ひつじや乗馬体験など、たくさんの子供が動物とのふれあいを楽しんでいました。

こうほう



平成16年10月号
№517

発行/富良野市
編集/総務部企画振興課広聴広報係
〒076-8555 富良野市弥生町1番1号
TEL 39-2304 FAX 23-2121
富良野市ホームページ
<http://www.city.furano.hokkaido.jp/>

編集後記

■10月は広聴広報係のイベント月間です。5日は国際交流講演会。7日は市民施設見学会。10月12日からはまちづくり懇談会を開催します。ぜひ、多くの市民の皆さん足を運んでください。詳しくは広報9月号・お知らせ版9月号です。(と)

■市民講座「実践！読ませる広報講座」に参加しました。講師の方に広報ふらのを見てもらったところ、“写真”の使い方に一工夫すればもっとよくなるとのこと。早速今月号で実践！小さな変化ですがどう変わったかわかりましたか？(か)

広報ふらののは再生紙を使用しています