

マイプランをしっかりと

国民年金



◎「ねんきん定期便」について

平成二十一年度に引き続き、平成二十二年度にも国民年金及び厚生年金に加入している方に、「ねんきん定期便」が日本年金機構から誕生月に送付されます。

これは、毎年度、加入者のお一人おひとりに対し、保険料納付実績や年金額の見込みなど年金に関する個人情報を知りやすくお知らせし、現役世代、特に若い世代の方に保険料負担と年金給付の関係を実感していただくことを目的とするものです。

定期便の通知内容

この「ねんきん定期便」の通知内容は、

- ① 年金加入期間（加入月数、納付済月数等）
- ② 五十歳未満の方には加入実績に応じた年金見込額、五十歳以上の方には「ねんきん定期便」作成時点の加入制度に引き続き加入した場合の将来の年金見込額（年金受給中の方には年金見込額は通知されません）

- ③ 保険料の納付額（加入者負担分累計）
- ④ 年金加入履歴（加入制度、事業所名、加入者資格取得・喪失年月日等）
- ⑤ 厚生年金のすべての期間の月の標準報酬月額、賞与額、保険料納付額
- ⑥ 国民年金のすべての期間の月の保険料納付状況（納付、未納、免除等の別）

となつていきます。

ただし、上記の内容の定期便が送付される人は、平成二十二年度にはじめて定期便が送付される人と、二十二年度に節目年齢（三十五歳、四十五歳、五十八歳）になる人に限られています。それ以外の人の場合、右の①から③については前年度のもの更新して通知され、⑤及び⑥については直近一年分が通知されます。

分からないことや疑問点がある場合

「ねんきん定期便」について、分からないことや疑問点がある場合は、ねんきん定期便専用ダイヤル「〇五七〇・〇五八・五五五」に電話で相談することができます（祝日及び十二月二十九日から一月三

日までではご利用いただけません（受付時間）

- ・ 月～金曜日
- ・ 午前九時～午後八時
- ・ 第二土曜日
- ・ 午前九時～午後五時

* 一般の固定電話の場合、接続先にかかわらず、市内通話料金のみで利用できます。

* I P 電話または P H S からのダイヤル先は「〇三三六七〇〇一（一四四）」です。

また、お近くの年金事務所（旧社会保険事務所）または街角の年金相談センターでも相談できます。

今回は、野菜高騰の今でも安くてビタミン豊富なもやしを使ったレシピを掲載します。

いろどりナムル（4人分）

- 材 料：もやし1袋
ほうれん草1束
人参1/4本
しめじ1/2袋
- 調味料：ごま油大さじ1
しょうゆ大さじ1



- 作り方：①調味料を混ぜ合わせ、冷やしておく
②ほうれん草は洗って4～5センチの長さに切り、約2分レンジにかけ、水気を切って①のボールに加える。
③にんじんはスライサーで千切りにし、もやし、しめじといっしょに約2分レンジにかけ、①のボールに加える。
④器に盛り、いりごまをかける。
（ゆでるときは、もやし→しめじ→人参→ほうれん草の順で同じ湯利用可）

※調味料が面倒なときは、レンジにかけたものもしくはゆでたものに、市販のポン酢や冷やしラーメンのタレなどをかけてもOKです。

朝ごはん応援企画「元気モリモリ・朝ごはん」

広報とままえは「早寝、早起き、朝ごはん」を応援します。忙しい皆さんの手助けとなるよう毎月レシピを掲載、朝ごはんを推進する、題して「元気モリモリ・朝ごはん」。

現代人は、1日に必要な量とれていないこと、なかなかメニューのアレンジが少ないことから「野菜」にスポットをあてました。

親子で作るのもよし、独身もよし、もちろんご家族にもよしということでぜひ試していただきたいと思います。また、この企画へのご意見・ご要望も受け付けていきます。

koho@town.tomamae.lg.jpへお願いします。

特設人権心配ごと相談所開設のお知らせ

人権問題や心配ごとなどに関する相談所を次のとおり開設します。家庭内の問題（結婚・離婚・扶養・相続・暴力など）、子どもの問題（いじめ・体罰・登校拒否など）、他人とのもめごと（金銭トラブル・土地の賃借・騒音など）、偏見や差別など、日頃からお困りやお悩みなことがありましたら、この機会にお気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は守られます。

と き	と ころ
6月1日（火） 10：00～12：00	苫前町公民館
6月1日（火） 13：00～15：00	苫前町福祉センター

■相談にあたる人権擁護委員

法務省 人権擁護委員

竹橋 隆 至（苫前：☎64-2157）
村田 正 夫（古丹別：☎65-4388）

留萌人権擁護委員協議会・旭川地方法務局留萌支局・苫前町

フラワースマイル事業

フラワースマイル事業とは、小さな子どもから、おじいちゃんやおばあちゃんの違う世代が協力して花を植え、町を花でいっぱいにする事業です。

日時 5月29日(土) 午前10時～

場所 古丹別：苦前町公民館 苦前：郷土資料館

内容 古丹別：古丹別西2条線の花壇への花植

苦前：古代ロマンロード(苦前小学校前及び郷土資料館付近)のプランターと花壇への花植

※参加を希望される方は、5月27日(木)までに苦前町公民館(電話65-4076、FAX65-3220)へ申込みしてください。



図書室サポーター企画事業「本とあそぼう」

乳幼児と保護者を対象に、図書室サポーターによる絵本の読み聞かせや手づくりおもちゃを作成し、子ども同士、親同士楽しく交流しています。申し込みはいりませんので、気軽に参加してくださいね。

場所 福祉センター(苦前)
時間 午前10時～11時30分
対象 乳幼児と保護者

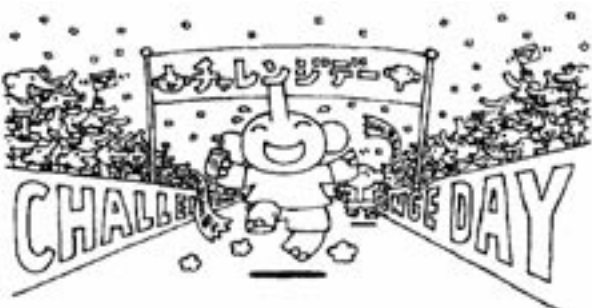
日程と内容は、
右のとおりです。
たくさんのお参加
お待ちしております。



開催日	手づくりおもちゃ
5月20日	親子あそびと体操
6月17日	絵の具遊び ※着替え
7月15日	シャボン玉とミニプール遊び ※着替え
8月19日	シャボン玉とミニプール遊び ※着替え
9月16日	工作(リベットくん)
10月21日	スクラップブック作り ※お子様の写真4、5枚
11月18日	工作(ラッコのボート)
12月16日	クッキーデコレーション ※エプロンおしほり
1月20日	工作(トラック)
2月17日	親子あそびと体操
3月17日	ダンボールあそび

チャレンジデー2010 平成22年5月26日(水)開催

対戦自治体 ～ 北海道 礼文町 (2回目)
人口 3,400人 面積：82km²



礼文町(れぶんちょう)

礼文町は、宗谷管内礼文島にある町。漁業と観光のまちで、利尻昆布やウニを始めとした豊富な海の幸や、レブンアツモリソウなど島固有の高山植物などが有名です。チャレンジデーは昨年に引き続き2回目の挑戦です。

チャレンジデーとは？

5月の最終水曜日の午前0時から午後9時までの間、15分以上の運動を行った人の参加率を競い合う住民参加型スポーツイベントです。参加率とは以下のとおりです。
参加者数÷人口(平成22年2月現在)

- 参加対象 苦前町内にいる全ての人(町外の通勤者、観光客も対象となります。)
- 実施種目 15分以上継続して体を動かしていれば、スポーツの種目は問いません。
- 実施場所 苦前町内であればどこでもOK!
※報告方法など詳細は、町内回覧にてお知らせします。

子どもから高齢者まで
あべこの町民が参加し、
住民の健康づくり、
元気なまちをつくらう!

～あなたの学びを、応援します～

苦前町公民館

電話 65-4076 FAX 65-3220
e-mail shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

『頑張った！メタボ撃退』

平成21年度国保ヘルスアップ事業

くからだすつきりしま専科く報告

昨年11月から今年2月にわたり、お腹周りや血糖値などが気になる方を対象にメタボリック症候群予防・改善教室を開催しました。特定健康診査の結果から、早急に改善すべき町の健康課題は「高血糖」であると判明しました。教室では、この課題の根底にある生活習慣の改善に取り組み第一歩となるプログラムを実施しました。

◆しっかりと歩き、適量を？

メタボリック症候群の予防には運動と食事の2本柱が重要になってきます。しっかりと歩き、適量の食事を楽しむこと。でも…車は便利だし、仕事後のビールはおいしいし、飲んだあとのラーメンなんて最高！きつと、私にはムリ…ここが難点です。では、参加者はどのように変わったのでしょうか。

開校式では、個人目標を設定し「体重3kg減量！お腹のくびれを作る！」と目を輝かせて宣言する方もいれば、「冬場はいつも太るから…せめて体重は毎日計ってみようかな」など様々でした。そんな中、始まった教室。

軽快な音楽と健康運動指導士の激励を耳にしながらの運動は、不思議と時間を忘れて心地よい汗をかくことができました。日々の生活の中で知らず知らずのうちに貯まった内臓脂肪は、少しずつ燃焼されていきました。15時といわずに手が伸びてし

変わりました

苦前地区の健康相談は、福祉センターに変更となります。日程は健康カレンダーをご確認ください。

まうお菓子、その砂糖の量をご存じですか。実習では、ジュース等の飲料やお菓子に含まれる砂糖量を実際に測定して1日の目安量と比較してみました。炭酸飲料は意外なほどの糖分を摂取していることがわかりました。さらに、高血糖と密接な関係がある油脂量を計量しました。焼きそばの蒸しめんやドレッシングに含まれている油量の多さを見て頂くことで、皆さんの食生活にとっても関係が深いことに気付いて頂くことができました。参加者は一様に、今まで自分たちが摂取してきた糖分や油量に驚きの声を上げており、普段の食事で改善すべきことを宣言していました。一緒に生活している家族の健康を心配する声も聞かれ、真剣に健康を考える機会となりました。

◆変化は体重だけじゃない！

教室終了時には開校式と比較して参加者の8割以上が腹囲・体重・血圧の項目において改善が見られ、中には腹囲-5cm、体重-3.4kgという驚くほどの体の変化を目の当たりにした方もいました。当初

◆個人の変化

氏名	体重kg	腹囲cm	体脂肪率%
A	-0.9	-1.5	0.1
B	-2.5	-3.5	-1.2
C	-0.9	-1.0	0.5
D	-3.4	-5.0	-2.5
E	-1.2	-1.0	0.8
F	-2.3	-2.5	-0.5
G	-0.2	-1.5	-0.6
H	-2.3	-4.5	-3.3
平均値 ±1SD	-1.7±1.1	-2.6±1.6	-0.8±1.4

※参加者の平均年齢61±7歳

参加者からの感想

- ・休肝日は難しいと思ったけど、お酒の量は減らせた！
- ・みそ汁の具に野菜を1品増やしたら、続けられた。
- ・体を動かすって、とても気持ちがいい。
- ・仕事だけじゃ、歩数は増えない…短時間でも歩いてみよう！
- ・無糖にしてから、缶コーヒー飲んだら甘かった。

の個人目標に到達しなかった人も、よい効果が現れていました。普段の生活の中でも少しずつ活動量を増やしたり、缶コーヒーをやめてお茶にしたり、寝る前は食べない、野菜を増やすなどの行動が続けられていたことです。

◆それぞれの方法が

開校式では一人ひとりに修了証書が授与され、皆さんの受け取る時の笑顔はととても輝いていました。高血糖の状態では自覚症状がありません。しかし自覚症状がない段階から健康への関心を持ち、健康意識を高める機会となったのではないのでしょうか。小さなことも続けることで大きな結果につながることもありますが、本教室を通して声を大にして言えます。できることから始めること、今の健康状態を知るために、特定健診を受けませんか。きつと、あなたにぴったりの方法が見つかるはずですよ。いまできることから、始めてみませんか。

+ Dr.小野の処方せん

脳 梗 塞

脳卒中は、迅速な診断・治療が要求されることが多い。それは病状の変化が速いこと、治療効果の期待が数時間以内と制約を受けること等のためである。脳卒中のみならず血管閉塞または破裂を伴う疾病、心筋梗塞や急性動脈閉塞症、動脈瘤破裂などは殊に緊急を要するものである。脳卒中は大きく脳出血、くも膜下出血、脳梗塞に分類され、脳梗塞が4分の3を占め増加傾向にある。脳梗塞は脳動脈の閉塞によるもので、脳組織の血流不全により組織がエネルギー不全に陥り、その部位に応じた神経症状が発生する。米国脳卒中協会は脳卒中の症状として突然の片側の顔・手・足がしびれる、動かない、意識がおかしい、話ができない、話が通じない、目が見えにくくなる、視野が狭くなる、歩きにくくなる、めまいが起こる、バランスが取りにくくなる、細かい運動ができにくくなる、突然の激しい頭痛などを挙げている。

一過性脳虚血発作とは短時間の発作で通常2～5分以内に完成し、24時間以内に後遺症を残さず回復するものを指す。脳梗塞の治療としては血栓溶解法が基本で発症3時間以内が原則である。

医療法人社団オロロン会

苦前クリニック

理事長 小野 哲郎 ☎ 64 - 9070

人間ドックの受診料を助成します

苫前町国保では、保健事業の一環として国保加入者の人間ドック受診を促進し、健康の維持・疾病の早期発見と重症化防止による医療費の抑制を図るため、苫前町国保加入者が人間ドックを受診した際に支払う受診料の一部助成を次のとおり実施しています。

受診を予定されている方は、内容など確認のうえ申込みされますようお知らせします。

<助成の対象となる方>

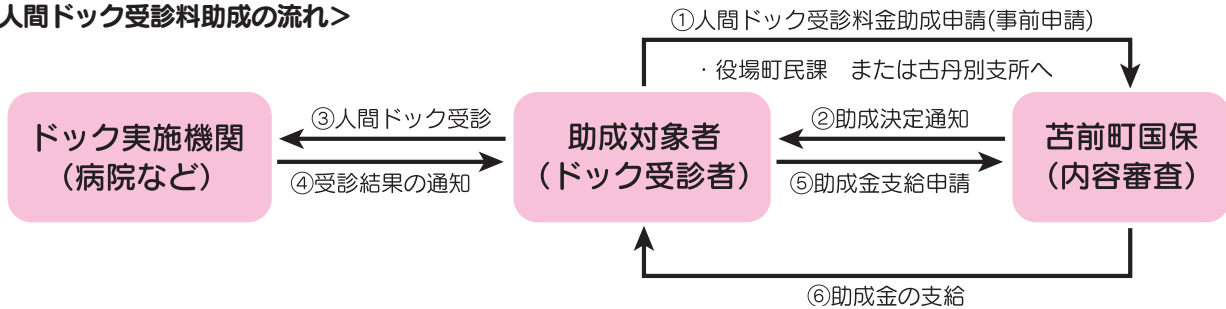
人間ドックを受診する時点で苫前町国民健康保険に加入している方で次の条件を満たす方。

- ① 受診時の年齢が満40歳以上75才未満の方。
- ② 特定健康診査に相当する健康診査を受ける方。
- ③ 前年度以前の保険税を滞納していない世帯に属する方。

<助成の額>

1件につき2万円を上限に助成します。

<人間ドック受診料助成の流れ>



※後期高齢者医療制度の方についても同様の助成を行っております。詳しくは、お問い合わせください。

介護保険・福祉 Q&A

介護保険料について

65歳以上の方の介護保険第1号被保険者保険料は、介護保険料の基準額に所得段階に応じた割合を乗じて各所得区分毎の年間保険料額を決定しています。基準額は3年ごとに見直される介護保険事業計画に基づき定められ、介護保険事業に必要な費用の20%を65歳以上の人口で割ることにより算出され、現行の保険料は原則として平成23年度まで適用されます。※平成21年4月から介護報酬が改定され、介護保険料の上昇に影響があることから、平成21年度から平成23年度までの期間内で、国の対策として報酬改定による保険料上昇分を軽減する措置が実施されております。軽減の実施については、報酬改定に伴う保険料上昇分のうち、平成21年度はその全額を、平成22年度はその半額を軽減する段階的な実施で、各年度の保険料額は次の表のとおりとなります。

各年度の介護保険料（年間）

段 階	区 分	平成21年度 (上昇分の全額軽減)	平成22年度 (上昇分の半額を軽減)	平成23年度 (第4期本来の保険料)
第1段階 (基準額×0.5)	生活保護受給者及び老齢福祉年金受給者	24,600円	24,900円	25,200円
第2段階 (基準額×0.5)				
第3段階 (基準額×0.75)	住民税非課税世帯で第2段階以外の者	36,900円	37,300円	37,800円
第4段階 (基準額)	住民税本人非課税者 (世帯課税)	49,200円	49,800円	50,400円
第5段階 (基準額×1.25)	住民税本人課税者で合計所得金額が200万円未満の者	61,500円	62,200円	63,000円
第6段階 (基準額×1.5)	住民税本人課税者で合計所得金額が200万円以上の者	73,800円	74,700円	75,600円

お問い合わせ 苫前町町民課しあわせ係 0164-64-2215 (内線226・227) まで

APEC (エイペック) 警備についてご協力を

～テロリスト、入れるな、許すな、見逃すな

平成22年11月、神奈川県横浜市で「APEC (アジア太平洋経済協力) 首脳会議及び閣僚会議」が開催されます。これに伴い本年6月5日(土)～6日(日)、札幌市においても貿易担当大臣会合の開催が予定されています。

各国地域的首脳・大臣等が一堂に会する会合は、テロリストの格好の攻撃対象となりますので、不審者・不審物等に関する各種情報をお寄せ下さい。

羽幌警察署 警備係 ☎ 62-1110



平成22年度調理師試験の実施について

平成22年度の調理師試験が次のとおり実施されます。

- 1, 試験日時 平成22年8月31日(火) 午後1時30分～午後4時
- 2, 試験場所 滝川市 (詳細は受験票に記載されます)
- 3, 願書受付期間 平成22年5月10日(月)～5月28日(金)留萌振興局保健環境部保健福祉室へ提出
- 4, 提出書類 調理師試験受験願書・調理師試験受験者整理カード 各1部
(出願前3ヶ月以内に脱帽して、正面上半身を撮影した写真を貼り付ける)
- 5, 手数料 6,700円 (北海道収入証紙を受験願書の特定の箇所に貼り付けること)
- 6, 受験資格 下記まで問い合わせ願います。

北海道留萌振興局保健環境部保健福祉室子ども・保健推進課保健予防係 (☎0164-42-8326)

女性の健康サポートセンターについて

留萌保健所では、女性の健康上の幅広い相談に対応するために「女性サポートセンター」を開設しています。

○女性の健康相談ダイヤル

- ・ダイヤル先 0164-42-8327
- ・受付時間 月曜～金曜 8:45～17:30
- ・相談内容
 - * 妊娠・出産・子育てに関する相談
 - * 不妊、更年期に関する相談
 - * 思春期の健康に関する相談など

○女性の健康相談の日 (相談無料)

- ・日時 毎月第1水曜日 13:30～16:00
- ・場所 留萌保健所 (留萌振興局保健環境部保健福祉室)
- ・対象 留萌保健所管内にお住まいの方
- ・担当者 保健師が相談に応じます
- ・申込先 相談は予約制です。前日までにお電話で予約を
(☎ 0164-42-8327 女性の健康ダイヤル)

北海道留萌振興局保健環境部保健福祉室子ども・保健推進課 (☎0164-42-8327)

苫前町の交通事故情報

平成22年4月の事故状況

発生件数 死者数 負傷者数
0件 0人 0人

平成22年4月末までの累計

発生件数 死者数 負傷者数
4件 0人 8人

交通事故死ゼロ日数は

4月30日現在で **272**日

風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

22年度の実績 13,001,843円
(H22.3～H22.4)

平成22年4月分の実績
・供給電力量 433,780kWh
5,442,854円
(昨年実績 3,394,851円)

5月 町税の納期

今月は、
固定資産税
の納入月です。

納期内納入にご協力願います。

暮らしぶりの映し～北の光が続く道～

萌える天北オロロンルート

▼留萌管内イベント情報

【苫前町】5月16日(日)

さくらまつり

【小平町】5月23日(日)

にしん番屋まつり

【留萌市】5月30日(日)

うまいよ! るもい市

【増毛町】5月30日(日)

えびまつり

今月のトピックス

この春オープン! ルート内施設オープン情報

冬期間、休業していた施設が続々とオープンしています。ゴールデンウィークに、春のドライブにと、色々と散策してみたいいかがでしょうか。

【幌延町】5月1日(土) 幌延町ビジターセンター

【天塩町】4月29日(休) 天塩ふれあい観光牧場

【初山別村】3月1日(月) しょさんべつ天文台

【苫前町】5月1日(土) 苫前町郷土資料館

【留萌市】4月17日(出) 千望台休憩施設

【増毛町】4月29日(休) リバーサイドパーク

問 萌える天北オロロンルート運営代表者会議事務局 (増毛土建株式会社内)

TEL 53-1140 FAX 53-1141 E-MAIL y.sango@mashikedoken.co.jp

留萌管内の情報が満載! るもいfan.net HP http://rumoifan.net/moeten

自動車税の納期限は5月31日(月)です

- ・自動車税は、毎年4月1日の所有者(使用者)の方に納めていただく道税です。必ず納期限内に納めましょう。
- ・納税通知書は、5月6日に発送しますが、納税通知書が届かない方は留萌振興局税務課までご連絡ください。
- ・平成22年度の自動車税納税通知書(バーコードが印字されているもの)は、金融機関のほか指定のコンビニエンスストアで納税することができます。

●休日窓口の開設

日時 5月30日(日) 10時~18時
場所 留萌市錦町2丁目金市館
(旧ラルズ留萌店) 1F

●夜間窓口の開設

日時 5月31日(月) 20時まで
場所 留萌市住之江町2丁目
留萌振興局税務課窓口

問い合わせ先: 留萌振興局税務課 (0164) 42-8418



6月は「外国人労働者問題啓発月間」です

国内及び道内在住の外国人労働者は年々増加していますが、中には社会保険が未加入であったり、適正な労働条件が確保されていない等の問題が散見されています。



外国人を雇い入れる場合は、次の3点を確認してください。

- ①就労が認められる在留資格であること
- ②雇入れ・離職はそれぞれハローワークに届出を行うこと
- ③社会保険加入等の雇用管理は適正に行うこと

厚生労働省では雇用対策法に基づき、外国人労働者の適正な雇用管理のための指針を定めておりますので、事業主の方々にはぜひご理解とご協力をお願いいたします。

問い合わせ先: お近くのハローワークまたは労働基準監督署へ

警報・注意報を市町村ごとに発表します!

気象庁は、平成22年5月27日(予定)から、気象に関する警報・注意報を市町村を特定して発表します。例えば、苫前町に災害発生のおそれがある場合、これまでは苫前町を含む「留萌地方」又は「留萌中部」に対して警報・注意報を発表していますが、今後は「苫前町」を明示して発表します。

ただし、テレビやラジオなどでは、画面に表示できる文字数や放送時間の制約から、これまでどおり「留萌地方」あるいは「留萌中部」の地域名で放送される場合があります。

市町村ごとの警報・注意報の詳細な内容は、気象庁ホームページ (<http://www.jma.go.jp/>) や国土交通省防災情報提供センターの携帯サイト (<http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/i-index.html>) に掲載する予定です。

お問い合わせ 旭川地方気象台総務課 (☎ 0166-32-7101)

6月1日~10日は、電波利用環境保護周知啓発強化期間です —暮らしを支える電波はルールを守って正しく使いましょう—

電波は、携帯電話や人命・財産を保護する防災無線など社会生活に不可欠なものです。が、不法無線局は重要無線通信やテレビ放送へ妨害を与えるなど、社会的な問題を発生させています。

このため総務省では、6月1日から10日までを「電波利用環境保護周知啓発強化期間」と定め、電波利用環境保護の大切さを訴えていきます。

お問い合わせ

北海道総合通信局(札幌市北区北8条西2丁目 札幌第1合同庁舎)
☎011-737-0099 メール: sodan-hokkaido@soumu.go.jp



ご厚志に感謝します

町へ
○三 溪 大川 正明 様
町社会福祉協議会へ

○長 島 竹内 俊 男 様

○旭 小 林 孝 之 様

○苫 前 大新東株式会社 様

旭親老人クラブへ

○旭 小 林 孝 之 様

長島老人クラブへ

○長 島 竹内 俊 男 様

戸籍の小箱

ご成長をお祈り申し上げます

氏名 父・母 出生日 住所

中嶋 彩乃(長女) 卓広めぐみ 3月17日 岩見

未長くお幸せに

氏名(夫) 住所 氏名(妻) 住所

熊谷 太一(苦前) 藤本 直子(玉井別)

片山 知郎(玉井別) 小林 さやか(玉井別)

謹んでお悔やみ申し上げます

氏名 年齢 死亡日 住所

大川 美幸(49歳) 1月下旬 古丹別

後藤 成夫(85歳) 4月11日 苦前

鈴木 竹千代(87歳) 4月14日 古丹別

服部 キヌエ(90歳) 4月15日 旭

藤田 トメ(90歳) 4月17日 苦前

栃原 チョ(98歳) 4月17日 旭

高橋 サツエ(70歳) 4月19日 古丹別

佐々木 歌子(86歳) 4月20日 苦前

名畑 喜美子(84歳) 4月22日 苦前



祝入学



編集雑誌記帳

雪も解け、外での活動が始まりつつある中、野球少年団に入っている我が子も外での練習が本格化してきました。

私もスポーツがあまり得意ではなかったのですが、我が子もスポーツがあまり得意ではないようです。本人は乗り気ではなかったのですが、体を少しでも鍛えた方がよいと思い、ムリやり野球少年団に入れました。やはり、走っても遅いですし、ボールが届かないこともしばしばですが、指導して下さる先生や地域の方々のお陰で、上手ではないものの形だけはできるようになりました。

町内でも種目は少ないですが、スポーツの指導して下さる方がたくさんいます。その方達は、仕事の合間または一旦区切りをつけてから指導して下さいます。

「自分の子どもが上手になってほしい。試合で活躍してほしい。」それは各家庭の願いだとは思いますが、まずは練習ができる環境があるということ、それができるのも指導して下さる方々がいるということに改めて感謝しなければならぬと感じました。

(Q)

koho@town.tomanae.lg.jp