

## 女の子のまつりを楽しむ！～両保育園(所)でひなまつり行事開催される～



3月3日(金)に苦前保育園(青木久美子園長)と古丹別保育園(川森のり子所長)でひなまつり行事が開催され、園児が楽しんだ。

古丹別保育園所では女の子のまつりということもあり、年少組から年長組までの女の子は着物姿に変身。特に年長組の園児は、振り袖姿が見事にきまっていた。

お友達とひなあられやジュースを味わった後には、前に整列し、「ひなまつり」の歌を全員で合唱した。

その後は、組ごとにおゆぎを披露、着物を着ていることもあつてか仕草や踊りもちよつぱり大人びて見えていた。



一方、苦前保育園でもひなまつりにあわせて野点(のだて)が行われ、園児全員が体験した。

ひな人形の前には、赤色が鮮やかなじゅうたんが引かれ、園児は一列に正座した。

園児の前にはお花や桃の形をした茶菓子が出され、その中から2つずつ選んだ後、口に運んでいた。

年少組には湯飲み、年長組には本格的な茶器にたてたお茶が一人ひとり出され、両手についてお辞儀をした後、園児たちはお茶を堪能中には「おいしい」「おかわり」という声も聞こえていた。

## 故林秀行元町議会議員に旭日単光章を伝達



1月10日に逝去された故林秀行氏への旭日単光章受章が決まったことに伴う伝達式が3月1日(水)に林さんの自宅で実施された。

伝達に際して奥様の恵子さんは「主人が満足なことができたかはわかりませんが、ありがたく頂戴します」と述べ、仏壇に報告した。

旭日単光章は町村長や都道府県・市町村議会議員が対象となるもので、故林秀行氏は町議会議員を5期20年務め、その間に副議長や産業厚生常任委員長を歴任、町の振興発展に寄与されたことが認められ今回の受章となったもの。

## 女子力アップセミナー ～すぐにでも実践～



3月20日(祝・月)に苦前町結婚サポート実行委員会主催の「女子力アップセミナー」がとままえ温泉ふわつと2階会議室において開催された。参加者は、独身女性者に限らず既婚者も含め12名参加した。

講師は、株式会社青山プロダクション代表取締役の青山夕香氏でビジネスマナーや女子力アップの講座を多数手がけている。講座内容は人間行動心理学をかきりに、ウォーキング、メイクアップの仕方など実践的な内容。

参加者からは、「アツという間に時間が過ぎた。来年も是非この講座を実施してほしい」、「明日からすぐに実践したい」など反響があったようである。

## 頑張りの成果実る！～全国商業高等学校協会主催検定3種目以上1級合格者2名に表彰～



全国商業高等学校協会(全商)の各種検定で苦前商業高等学校(金子義之校長)の桜井美玖さんが1級5種目、前川幹也さんが3種目を取得した。

桜井さんは地元の羽幌町でカフェを開く夢を持っていて、「必要な珠算、電卓、ビジネス文書、英語、情報処理をすべて取った」と話した。春からは札幌の短大で食物栄養学を身につけ、夜は同短大付属の専門学校で夜間に料理を学ぶ。

一方、前川さんは電卓、簿記、情報処理を取得、「最低3種目は取りたかったので満足です」と話した。春からは札幌の販売関係の就職が決まっている。

# 町内各学校・保育所で 卒業式・卒園式

おめでとう! さらなる飛躍を!

3月1日(水)

苦前商業高等学校

3月12日(日)

苦前中学校

3月13日(月)

古丹別中学校

3月18日(土)

苦前小学校

3月19日(日)

古丹別小学校

3月24日(金)

古丹別保育所

3月25日(土)

苦前保育園



## 「広報とままえ」に皆様からの声を!

身近な珍しい出来事、珍品、奇品、おもしろい話、自分の体験談、趣味、作品などをお待ちしております。

さらに、広報誌に対する意見・要望などもお寄せくだされば幸いです。

また、広報誌に掲載されている画像がほしい(電子データによる配布のみ)などの希望にも応えていきたいと思っております。

お問い合わせ: 企画振興課広報広聴係 TEL 64-2212 FAX 64-2142  
E-mail: koho@town.tomamae.lg.jp



健康ばんざい

「年1回の健診受診で健康づくりを！」

今月の担当は 新田保健師長 です

「毎年健診を受けていれば、早めに対処できたのに」。今まで、健診の案内が来ても自分には関係がないと思っていた。体調が悪いと思つて受診したら、既に病気が進んでいた。」

これはある町民さんの言葉です。毎年、健診の際に、このような言葉を複数の方から聞きます。このように、自覚症状がないまま、いつの間にか進行しているのが生活習慣病です。

●年に1回の健診を忘れずに

町では、メタボリックシンドロームをはじめ、生活習慣病の発見と特定保健指導による重症化予防のため、特定健診を実施しており、特に40歳から74歳の方に特定健診を受診するようにお勧めしています。この健診は、通院中の方も受診できます。

年2回の集団健診のほか、町が契約している医療機関での個別健診や人間ドック受診者の連携をおこなっています。

町の受診率は、平成27年度の目標（第2期苦前町特定健康診査等実施計画より）40%のこ

る26・4%であり、平成26年度29%よりも大きく下回りました。平成29年度は国が示す目標60%を掲げており、1人でも多くの健診受診をお待ちしています。

●当てはまる方こそ健診受診をこんな生活習慣はありませんか？

日本人の死因の約6割は、生活習慣病であり、そのほとんど

は慢性の病気で治療期間が長くなりがちです。さらに合併症などがあると、介護が必要な状態となることもあります。病気の始まる時期をできるだけ遅らせることで、「健康寿命」は長くなります。

健診は、自覚症状がないうちに、客観的なデータで健康状態を確かめ、生活習慣を見直すきっかけになりますので、年に一度は受けましょう。

当町の受診者については、健診結果（過去5年間の結果がある方は5年分）などを用い、正

常範囲を超えた数値だけでなく、正常範囲内に入っている場合でも上昇の傾向が見られた場合にはこれ以上悪くならないよう保健師や管理栄養士が情報提供のほか、集団による健康教育や個別面接を実施しています。

●4%の減量で改善効果あり！

特定保健指導の効果を調べたところ、4%以上減量した方々は他の検査数値も全体的に改善することが分かっています。わずか4%体重を減らすだけで大きな成果を得ることができます。

確認してみましょう

あなたの体重の4%は？

現在の体重  kg × 0.04

＝あなたの4%  kg

●特定健康診査(集団)の日程

○平成29年6月16日～18日、11月25日～26日の計5日間  
会場は、町公民館、町福祉センター

※事前申込が必要です。詳細は回覧等を御確認ください。  
※個別健診は町と契約している苦前厚生クリニックなどの医療機関で受診できます。

食べ過ぎ、飲み過ぎ、喫煙、運動不足、睡眠不足、ストレスのため込み

改善すると

積み重ねて進行

生活習慣の改善「いつから病気になるか」が変わる健康な身体を取り戻すことができる

生活習慣病を発症初期は自覚症状の少ないことが多く、重症化してから症状出現

<保健福祉課からのお知らせ>

旭川児童相談所による巡回児童相談の日程が決まりました。

平成29年6月29日(木)、平成29年12月13日(水)から14日(木)の年2回、町内の施設で実施します。

相談を希望される方は、1か月前までに保健福祉課へお問い合わせください。

健診項目

<基本的な項目>

- 質問票（治療歴、服薬歴、喫煙歴等）
- 身体測定（身長、体重、BMI、腹囲）
- 理学的検査（身体診察）
- 血圧測定
- 血液検査（血中脂質検査、血糖検査、肝機能検査、腎機能検査）
- 尿検査（尿糖、尿たんぱく）

<詳細な項目>

- 心電図
- 眼底検査
- 貧血検査（赤血球、血色素量、ヘマトクリット）
- 血液検査（尿酸、クレアチニン）

## 介護者家族の集い

2月24日(金)、苫前町公民館で平成28年度最後の介護者家族の集いを開催し、6名のご家族にお集まりいただきました。

NPO法人北海道総合福祉研究センターの池田ひろみ事務局長を講師に迎え、「車いすと歩行器の介助の仕方」と題し、最新の車いすの機能などについてお話しいただきました。

後半は、池田講師の解説をいただきながら、実際に車いすを操作してみることで、参加したみなさんにとって、貴重な学びの機会となりました。

次回、4月25日の開催でも、車いすでの介助について学ぶ予定です。



## 寿いきいき教室

平成28年度第6回の寿いきいき教室を、3月16日(木)苫前町公民館で開催し、70名のご参加をいただきました。

寿いきいき教室では3回目の講演となる齊藤美香歯科衛生士から、「食べて・飲んで・笑おう2017～健口で健康いきいきライフ～」と題して口腔機能の維持向上の大切さについてお話しいただき、正しい歯磨きの仕方や義歯の手入れ、唾液の分泌を促す「あいうべ体操」などについて学びました。



齊藤講師からは、「お口の健康は全身の健康につながります。飲み込む力はトレーニングで良くなりますので、一生おいしく食べるために、ちょっとだけ努力しましょう。」とのまとめの言葉がありました。

最後は、平成28年度作成した「元気いきいき体操【基本編】DVD」のお披露目を行い、参加者全員で体操に取り組んで汗を流しました。

## ささえあいのまちづくり意見交換

平成27年度から始まった新たな介護保険制度において、地域包括ケアシステムの構築が急務とされていることを受け、住民同士の様々な意見を話し合う機会として、昨年に引き続き3月25日(土)に苫前町公民館で開催しました。

前半は、地域全体で考えるための組織「協議体」と、様々な地域資源を結び付ける(コーディネートする)「生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)」の役割について、公益財団法人さわやか福祉財団の翁川由希氏に講演をいただきました。

後半の意見交換では、同財団のインストラクターである高木悟氏、山本純子氏に進行していただき、協議体の名前を決めたり、「ささえあいの輪を広げるために」どうしたらよいかを考えたりすることで、「ささえあいのまちづくり」についての意見交換が行われました。

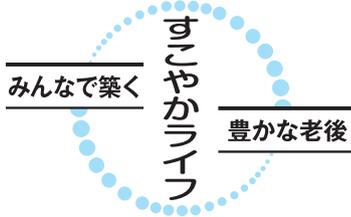
まとめの発表では「世代間交流ができる機会や場所をつくる」など様々な意見や提案が出され、参加した27名のみなさんから地域に対する熱い思いが伝わってきました。

なお、今回は、5月20日(土)にふわっとで開催する予定です。



### ◆事業のお知らせ◆

5月11日(木)の寿いきいき教室は、年2回の体力測定の回となります。前回と比べて御自身の体力が維持できているか、ぜひ確認にいらしてください。



つくろう健康 幸せの未来づくり

## 国民健康保険ガイド

## 「特定健診」について

今年度も町では、特定健康診査（特定健診）を実施しています。「特定健診」とは、厚生労働省により平成20年4月から実施が義務付けられた内臓脂肪型肥満に着目した健康診査です。

実施の目的は、メタボリックシンドロームを対象に生活指導を行い生活習慣病を予防することで、その背景には、生活習慣病の中でも、糖尿病、高血圧症、高脂血症等が肥満と密接な関係にあることが指摘されています。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、高脂血症のうち、2つ以上が合併した状態です。そのまま放置すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞などにかかるリスクが高くなります。

集団健診は、6月と11月に実施しますので、積極的に受診してこれからの健康管理に役立てましょう。

実施日	場 所	受付時間	注意事項
6月16日(金)	公民館	① 午前6時～午前7時 ② 午前7時～午前8時 ③ 午前8時～午前9時 ④ 午前9時～午前10時	※待ち時間が短くなるよう 事前に時間を決めてお呼びしています。 ※検査当日は朝食をとらず にお越してください。
6月17日(土)	福祉センター		
6月18日(日)	公民館		
11月25日(土)	福祉センター		
11月26日(日)	公民館		

この日程で都合の悪い方は、苫前厚生クリニック、道立羽幌病院にて個別健診を受けましょう。  
 健診のお申し込み・詳細は、保健福祉課けんこう係 ☎64-2215) までご連絡下さい！

## 特定健診の受診率向上にご協力ください

苫前町では上記のとおり「特定健診」を実施しておりますが、国が目標とする受診率60%に対し、苫前町の受診率は26.4%（平成27年度）と大きく下回っております。今後も国が目標とする受診率を達成できない場合、苫前町国民健康保険税が上がるなどの影響が考えられます。

また、保健福祉課では地域の実情に合った様々な健康づくり事業を実施していく際に、町民の方々の健診結果による分析が大変重要となります。

このため、苫前町国民健康保険に加入されている（40歳以上）皆様は是非、年に1度受診していただきますようお願いいたします。

なお、道立羽幌病院で定期的に検査を受けており、特定健診を受診されていない方はその検査結果を町に提供していただくことで特定健診を受診したことになり、受診率の向上や苫前町の医療分析により皆様の健康サポートをしていくことができるようになります。

※検査結果は病院から町に提供していただくことになり、提供していただいた検査結果は健康管理以外の目的以外には使用しません。



お問い合わせ 苫前町税務町民課 ☎64-2213

マイプランをしっかりと国民年金  
平成29年度国民年金保険料・前納制度について



◆国民年金保険料

平成29年度の国民年金保険料額は、月額16,490円となりました。

◆前納制度(保険料の前払い)

前納制度を利用し、現金で保険料を1年度分前納した場合は、毎月払いした場合と比べ総額3,510円割引となり、6か月前納では同比800円割引になります。

また、この4月から現金(納付書・納付とクレジットカード・前納納付)についても2年度分前納することができるようになり、同比14,400円割引になります。

口座振替制度を利用すると、2年度分前納で同比15,640円割引、1年度分前納で同比4,150円割引、6か月前納で1,120円の割引となります。

◆口座振替・クレジットカード納付の方法

① 2年度分の前納(4月～翌々年3月分)

② 1年度分の前納(4月～翌年3月分)

③ 6ヶ月分の前納(4月～9月分、10月～翌年3月分)

④ 毎月(早割)

※納付期限より1ヶ月早く振替。口座振替のみ。

⑤ 毎月(割引なし)

の5種類から選択して申し込むことができます。

※口座振替とクレジットカードによる平成29年4月からの前納(2年度分、1年度分、6ヶ月分、早割)の新規申込みの受付は終了しました。現金納付による平成29年4月からの2年前納は5月1日までに納付ができる場合は納付書の発行ができます。年金事務所までお申出ください。

※口座振替の申込・お問い合わせ

留萌年金事務所

☎ 0164(43)7211

苫前町

☎ 0164(64)2213

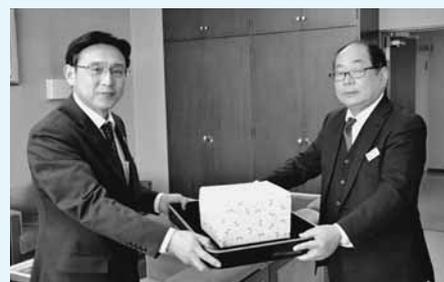
29年度 前納期間	口座振替			現金(納付書)・クレジットカード		
	1回あたり 納付額	翌月末払比 割引額	2年分換算 割引額	1回あたり 納付額	翌月末払比 割引額	2年分換算 割引額
2年	378,320	15,640	15,640	379,560	14,400	14,400
1年	193,730	4,150	8,300	194,370	3,510	7,020
6か月	97,820	1,120	4,480	98,140	800	3,200
当月末払(早割)	16,440	50	1,200	口座振替のみ可能		
翌月末払	16,490	0	0	16,490	0	0

新入学児童にアンパンマンの手さげ袋を寄贈

3月9日(木)に役場教育長室で沿岸バス株式会社(出口治康社長)からは新入学児童へ、アンパンマンの手さげ袋を寄贈した。

この寄贈も昭和49年から行われており、今年で44回目になるが、出口社長は「児童が安全に登下校できるように願いを込めて贈っている」と述べ、町教育委員会の池田文敏教育長に手さげ袋を手渡した。

手さげ袋は学校を通じて配付される。

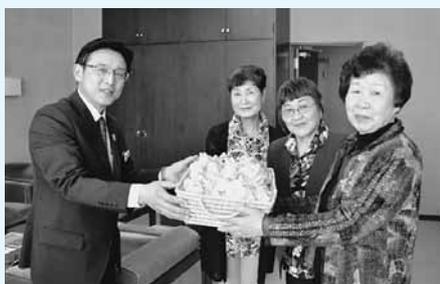


1年間、安全に通学(園)することを願って  
～商工会女性部より新入学(園)児にマスコットを寄贈～

3月13日(月)に役場教育長室で苫前町商工会女性部の役員3名が来庁し、平成29年に入園・入学する園児、児童が1年間、事故なく安全に通うことができることを祈念した手作りのすずのマスコット104個を寄贈した。

この日訪れた木全澄子部長、前田幸子副部長、橋場礼子副部長らは「子ども達を守ってほしいという思いを込めた」と述べ、町教育委員会の池田文敏教育長にマスコットを手渡した。

マスコットは学校や保育園(所)を通じて配布される。



## スポーツ安全保険のお知らせ (平成29年度分)

スポーツ安全保険は、スポーツ、文化・ボランティア・地域活動等を行う町内の団体に所属している子どもや大人を対象に、団体活動中や活動のための経路往復中に起きた傷害事故・損害賠償事故を補償する制度です。

○保険期間：平成29年4月1日～平成30年3月31日  
※加入手続日の翌日から有効

### ○年間掛金

加入区分：子ども（中学生以下、団体活動のみ）	800円
子どもワイド（個人活動も対象）	1,450円
大人のスポーツ活動（64歳以下）	1,850円
大人のスポーツ活動（65歳以上）	1,200円
大人（文化・地域活動）	800円

◇上記掛金の他、振込手数料を負担していただきます。

- 掛金の振込金額 50,000円未満 138円
- 50,000円以上 354円

※苦前町公民館及び苦前福祉センターで受付しております。



1000万人の  
ガンバリサポート

## チャレンジデー2017 (苦前町15回目) 平成29年5月31日(水)開催 vs 岐阜県七宗町 (2回目)

苦前町は今年度も「住民の健康づくり」と「住民の連帯感」を高めるキッカケづくりを目的としてチャレンジデーに参加します。5月31日(水)の午前0時から午後9時の間に、健康維持のために必要とされる15分間の運動をした住民の参加率を競います。今年の実戦相手は、岐阜県七宗町です。住民の健康づくり、住民の参加による元気なまちへのキッカケとして、皆さまの積極的な参加をお待ちしております。

- 参加対象 町民、町内で勤務されている方、また、町外の方も対象となります。
- 実施方法 苦前町内で15分以上継続して運動する。業務や勤務時間の間にストレッチをするなど、日常の中で歩く、体操などご自分の体力に合わせた活動でかまいません。
- 報告方法 町内各所に回収箱を設置しています。詳しくは回覧でお知らせします。



## ★新企画★ B&G「やらかし川柳」募集のお知らせ

B&G財団では、この4月から、おもしろ、おかしな失敗体験を川柳にした季節ごとの作品を募集します。五・七・五のリズムにのせて、ちょっと愉快的な失敗体験を、みんなで明るく川柳にしてみませんか？最優秀作品には、10万円相当の豪華景品が贈呈されます。

- ◇募集締切 平成29年4月28日(金)まで
- ◇対象者 どなたでもご応募できます。
- ◇内容 春のテーマ「子育て」に沿ったオリジナル川柳
  - 作品解説(100字以内) ※未発表の作品に限ります。
- ◇申込み先 ①公式サイトのお応募フォーム URL [www.bgf.or.jp](http://www.bgf.or.jp)  
②ハガキでの応募 (〒105-8480 東京都港区虎ノ門35森ビル9F B&G財団 広報課宛)



～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

Email: [shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp](mailto:shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp)

## 自動車税の納期限は5月31日(水)です。 忘れずに納期限までに納めましょう。

自動車税は、4月1日現在運輸支局に登録されている所有者（所有権留保付自動車動車の場合は使用者）に課税される税金です。

- 自動車税納税通知書の配付日は、5月8日(月)です。  
お手元に届かない場合は、札幌道税事務所自動車税部（電話011-746-1190）までご連絡ください。
- 自動車税は、金融機関や郵便局のほか指定のコンビニエンスストアで納めることができます。
- インターネットの専用サイトからクレジット納税することができます。
- 不明な点は、お問い合わせください。  
問い合わせ先：留萌振興局税務課  
電 話：(0164) 42-8418（8時45分～17時30分）

## 交通事故の損害賠償問題でお困りの方へ

自動車事故の被害にあわれ、示談をめぐる損害賠償の問題でお困りの方へ、弁護士が「中立・公正」な立場で、当事者間の紛争解決のお手伝いをします。被害者ご本人に損害賠償問題の法律知識がなくても、交渉に不慣れでも安心です。弁護士費用は、一切かかりません。（無料です）まずは、電話で予約をお願いいたします。（注）ご相談になじまない場合もありますので、ご確認をお願いいたします。

（公益財団法人）交通事故紛争処理センター 札幌支部  
☎ 011-281-3241  
札幌市中央区北1条西10丁目 札幌弁護士会館 4階



# 春の火災予防運動

## 「消しましょう その火その時 その場所で」

【期間 4月20日(木)～4月30日(日)まで】

### 電気火災にご注意を！

タコ足配線を行うと、テーブルタップのコード容量（決められた電力）を超え、コードが熱を持ちショート（短絡）が起こり、火災の原因となりますのでやめましょう。また、コードを引っ張って抜くと、プラグが変形したり、中の電線が切れて発熱して出火するおそれがありますので、しっかりプラグをもってコンセントを抜きましょう。



### 住宅用火災報知器の維持管理を！

電池の寿命は概ね10年を目安に交換を行いましょう。また、住宅用火災報知器を設置した時に記入した「設置月日」または、本体に記載されている「製造年」を確認し、10年以上経過している場合は中の電子部品が劣化しているおそれがあるため、本体の交換をしましょう。



火事・救急は119番！

北留萌消防組合消防署

苫前支署  
古丹別支署

TEL 64-2321  
TEL 65-4119



### 月尾嘉男自然塾公開講座開催

月尾嘉男自然塾／萌州沿岸塾主催の公開講座を開催します。

月尾嘉男東京大学名誉教授が「日本が世界地図から消滅しないための戦略」について講演します。どなたでも受講することができますので、町民の皆様のご参加をお待ちしております。

日時 5月19日(金) 18:00~19:30

場所 とままえ温泉ふわっと

参加費 無 料

問い合わせ 萌州沿岸塾運営委員長  
(村山ゆかり) 090-7658-6633

### 町立小中学校敷地内は 完全禁煙となりました

受動喫煙防止対策として町立小中学校の敷地内は 4月1日より完全禁煙になりました。ご理解とご協力をお願いします。

■ 苫前町教育委員会管理課 ☎64-2384

### スクールバスに高校生が乗車できます

スクールバスの登下校便に、小中学生の通学及び学校運営等に支障がない範囲で、高校生が乗車できます。運行路線や運行時間は、小中学生の通学用となります。なお、乗車するためには、保護者からの申請手続きが必要となります。

詳細については、苫前町教育委員会管理課学校教育係 (☎64-2384) へお問い合わせください。

## JA北海道厚生連 苫前厚生クリニックよりお知らせ

#### 皮膚科 外来日は

4月：4月20日(木)

5月：5月18日(木)

大変混み合いますので、なるべく事前の電話予約をお願いいたします。

不明な点がありましたら電話でお気軽におたずね下さい。

受付  
13時~  
16時15分

#### 管理栄養士による「今日からあらためる食事療法・なんでも相談」内科の予約診療です

4月：4月26日(水)

午前・午後とも  
予約制です。

ご希望の方は電話でお気軽におたずね下さい。

毎月、管理栄養士が対応します。医師の診察があります。



JA北海道厚生連 苫前厚生クリニック (TEL 65-3535)

## イベントカレンダー

4月→5月

日	月	火	水	木	金	土
				4月 20	健康相談 (公民館) 午前10時~ 午前11時30分 21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	5月 1 郷土資料館、野球場、苫前・古丹別PG場、スポーツ広場オープン	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	健康相談 (公民館) 午前10時~ 午前11時30分 12	13
14 緑ヶ丘公園さくらまつり 場所：古丹別 緑ヶ丘公園 11:00~	15	16 B & G 海洋センターオープン	17	18	19 乳児健診・相談 (公民館)	

# 卒園・卒業ギャラリー



＊ 苫前保育園 ＊



＊ 古丹別保育所 ＊



＊ 苫前小学校 ＊



＊ 古丹別小学校 ＊



＊ 苫前中学校 ＊



＊ 古丹別中学校 ＊



＊ 苫前商業高等学校 ＊

卒業  
おめでとう!



## 編集 雑記帳

昨年の9月以来ぶりに編集雑記帳を書いています。決して書きたくないわけではないですが、記事や情報を少しでも掲載したいと考えるとなかなか空きスペースがなく、掲載できませんでした。

さて、つい先日まで怒濤のような卒業式シーズンでした。自分が卒業した頃は涙を流す光景はあまりなかったように思います。

今はどうでしょうか?! 卒業生も在校生も父兄も先生方も皆が涙をしていました。それにしてもあの独特の会場の雰囲気は、送る側・送られる側の信頼関係があつてこそその光景なんだとしみじみと痛感したところです。

今でも忘れられない恩師の言葉「初志貫徹」「友は永遠の宝」今でも大事にしています。人生の先輩として卒業生の皆さんには、一生大切にしたい「ことば」を見つけてほしいと思います。

(P)