

／ 皆さんの声に少しでも応えたい！ ／



ちばし

SHAKYO

社協

DAYORI

だより

Vol.

132

2026.3

<https://chiba-shakyo.jp/>



◀社協のマスコットキャラクター ハーティちゃん

千葉市社会福祉協議会(略:社協)は、社会福祉法に基づき、お互いに支え合い、誰もが住みやすい地域の実現を目指す、住民による住民のための地域づくりをお手伝いする民間福祉団体です。

つながる、広がる、いきいきの和

～地域を彩る 緑いきいきプラザフェスティバル～

詳細は
2ページで
紹介



千葉市
緑いきいきプラザ

contents

- P.3 地域のシニアの活動に職員を派遣します！ ●千葉市いきいきプラザ・センター
- P.4-5 こんにちは！地区部会です。/ コロナ特例貸付借受世帯向けの生活相談会を開催しました
- P.6 令和7年度「赤い羽根共同募金運動」ご協力ありがとうございました
- P.7 「仕事」や「生活」でお困りごとはありませんか ●千葉市生活自立・仕事相談センター中央 / 美浜
- P.8 賛助会員・寄附者の紹介 / 求人インフォメーション / かんたんに作れるヘルシー料理

千葉市社協の事業内容がわかるパンフレットはこちら!▶



この広報誌は赤い羽根共同募金の配分金により発行しています。



千葉開府 900年

千の葉に 時を刻んで 900年

つながる、広がる、いきいきの和

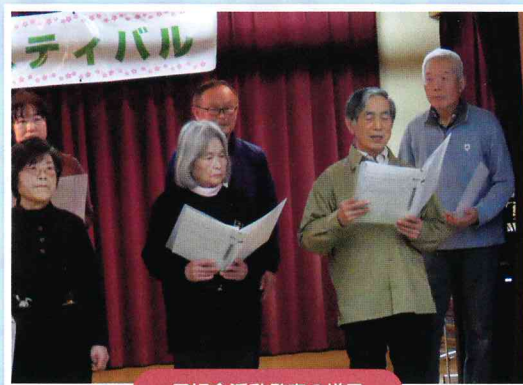
～地域を彩る 緑いきいきプラザフェスティバル～

2/7(土)、2/8(日)緑いきいきプラザにて、「緑いきいきプラザフェスティバル」が開催されました。

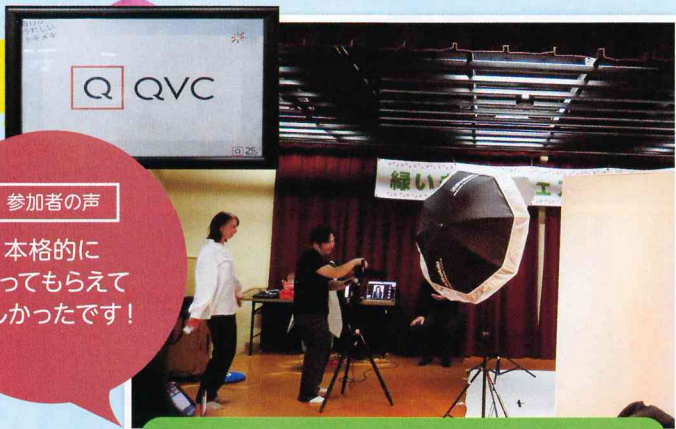
同フェスティバルは、日頃の講座や同好会活動の成果を披露する場となっており、当日は、書道や色鉛筆画、陶芸をはじめとした作品展示のほか、叙情歌、篠笛、フラダンス等の学習発表会も行われました。

2/7(土)のフェスティバルでは、上記発表のほか、(株)QVCジャパンさんの「QVCプロカメラマンによる写真撮影会」や(株)ヤマシタさんの「AI歩行分析」など民間企業の協力によるイベントも行われました。

外は、雪が降り、肌寒になっていましたが、会場内は、来場者の皆さんの熱気に包まれていました！



同好会活動発表の様子



参加者の声

本格的に撮ってもらえて嬉しかったです！

(株)QVCプロカメラマンさんによる写真撮影会の様子



(株)ヤマシタさんによるAI歩行分析の様子



Welcome

緑いきいきプラザ

フェスティバル

令和8年2月7日(土)・8日(日)

| 令和8年2月7日(土) | 令和8年2月8日(日) |
|--|--|
| 9:30~15:30 作品展示 | 9:30~15:00 作品展示 |
| 9:45~12:00 学習発表会 | 9:45~12:00 演芸会 |
| 13:30~15:00 集會室 | 13:15~14:45 集會室 |
| 『(株)QVCジャパン Happy Q抽選会』(先) 『QVCプロカメラマンによる写真撮影会』(予) 15名 写真撮影会は1/18~受付(抽選) | 『音とともたち うたごえ広場』(予)30名 うたごえ広場は1/8~受付(先着) |
| 『(株)ヤマシタ AI歩行解析』(先) 13:30~14:15 集會室 『パルーンアートづくり体験&プレゼント』 (先)各10名 ※ワークショップ受付13:15~ | 『10:00~14:30 健康相談室』※12~13時休憩 『血管・脳年齢測定』(先)※実施受付13:30~ 『10:00~13:00 教養喫茶室』 『なんでもスマートフォン相談会』(先) 『10:00~15:00 2Fロビー・1F玄関脇 『おんしんケアセンター豊田相談ブース』 『キャロットハウス 焼き芋・野菜販売』 (先)当日先着 ※焼き芋は13:00~15:00(予)予約制 |

緑いきいきプラザ 当日はどなたでも来場いただけます。詳細はお問合せください。
緑区誉田町 2-15-65 TEL300-1313 FAX300-1511



淑徳大学の学生ボランティアさん

フェスティバルにお越しの皆さん、お元気な方が多いなど感じました！



当日のプログラム内容は[こちら](#)

千葉市いきいき
プラザ・センター

地域のシニアの活動に

職員を派遣します!



いきいきプラザ・センター職員が、シニアの皆様の地域活動に出張して活動を支援します。

活動内容はメニューの中からお選び頂きますが、お勧めは認知症予防に効果がある**健康テレビゲーム**です。「テレビゲームなんてしたことない。」という方でも大丈夫! 職員が機材を持って伺い丁寧に説明を致します。どなたでも簡単にできるところが健康テレビゲームの良いところです。さあ、いきいきプラザ・センターの職員と一緒に楽しく認知症予防、介護予防に励みましょう。

活動メニュー(例) 下記よりお選び頂きます。

| 健康測定と相談 | | |
|----------|---------------------------|---|
| | テーマ | 内容 |
| 1 | 骨の健康チェック | 骨密度測定と看護師による結果解説・健康相談 |
| 2 | 血管の健康チェック | 血管年齢測定・血圧測定と看護師による結果解説・健康相談 |
| 3 | 脳の健康チェック | 脳年齢測定と看護師による結果解説・健康相談 |
| 介護予防体操 | | |
| 4 | いきいき介護予防体操 | シニア向け介護予防体操(筋トレ・柔軟・リズム体操) |
| レクリエーション | | |
| 5 | ポッチャ | 簡単なルールでも楽しめます。 |
| 6 | スカットボール | スカットボール(パットゴルフのようなゲーム) |
| 7 | 健康テレビゲーム(太鼓のゲーム等) | テレビゲームで認知症予防 |
| 脳トレーニング | | |
| 8 | 身体を使った脳トレいろいろ + 座ってできる脳トレ | 身体を使った脳トレ(エクササイズなど)と座ってできる脳トレ(間違い探し・クロスワードなど) |



STEP 01

各区のプラザ・区事務所に
電話・窓口で申込み

「いつ」「どのメニュー」が決まったらお申込み下さい。人数、時間、会場等について伺います。



STEP 02

日程調整等

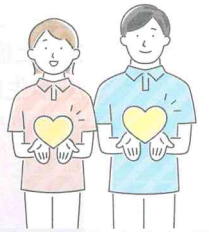
日程調整、具体的な内容や会場などの詳細を確認します。ご希望に添えない場合がありますので、ご了承ください。



STEP 03

当日実施

いきいきプラザ・センター職員が会場に訪問し、活動を行います。



問い合わせ先

社会福祉法人
千葉市社会
福祉協議会

- 中央いきいきプラザ (043-209-9000)
- 花見川いきいきプラザ (043-216-0080)
- 稲毛いきいきプラザ (043-242-8005)
- 若葉いきいきプラザ (043-228-5010)
- 緑いきいきプラザ (043-300-1313)
- 美浜いきいきプラザ (043-270-1800)
- 中央区事務所 (043-221-2177)
- 花見川区事務所 (043-275-6438)
- 稲毛区事務所 (043-284-6160)
- 若葉区事務所 (043-233-8181)
- 緑区事務所 (043-292-8185)
- 美浜区事務所 (043-278-3252)



▲ ホームページはこちら

こんにちは！

ちくぶかい 地区部会

第7回 松ヶ丘地区部会、花園地区部会、草野地区部会

中央区

活動区域 松ヶ丘町の一部、仁戸名町の一部、星久喜町の一部、大森町の一部、宮崎町の一部

松ヶ丘(まつがおか)地区部会

● 設立年月日：昭和57年10月1日



(松ヶ丘地区部会のHP)

介護予防体操教室(高齢者福祉委員会)

毎週4か所で開催している介護予防体操教室は、年間のべ3,000人近くの参加者が集まり、どの会場も盛況です。この活動以外にも、運動や交流の機会として「さんぽクラブ」、**「ポッチャクラブ」**、「ゆうあいひろば」や「日帰りバス旅行」等の豊富な活動メニューを展開しています。地区部会スタッフ一同、地域の高齢者が「今日、行くところがある！」日常を送ってもらいたいとの願いを込めて活動しています。



福祉体験講座(障害者福祉委員会)

「障害者も地域でいきいきと暮らせるまちづくりの一端を担えたら」との思いで、障害のある方を講師に招き、地域の小学校で5・6年生を対象に、福祉体験講座を開催しています。視覚障害者のガイド体験、パラスポーツ選手とのポッチャ体験等を通して、障害のある方とふれあいながら、理解を深めます。子どもたちは意欲的な姿勢で体験を楽しみ、体育館には絶え間なく、元気な声が響いていました。



イチオン事業

- 淑徳大学生の協力で行う「オレンジカフェ」
- 10年来続いている「AED講習会」
- スタッフ手作りのお弁当「ふれあい食事サービス」
- 高齢者・障害者世帯の草刈りや枝落としを行う「お助け隊」

ひとこと

私達の福祉拠点「ひだまり」には、平日に当番が常駐し、Wi-Fiも完備しています。ここでは子どもや大人に限らず、誰でも気軽に立ち寄ることができ、カラオケや食事会を定期的に行うグループもあれば、学校の宿題をする子どもがいたり…。また、理事会等の協議を行う場としても活用しており、地域の欠かせない居場所になっています。

花見川区

活動区域 花園、花園町、浪花町、瑞穂、朝日ヶ丘4丁目、南花園1丁目、南花園2丁目の一部

花園(はなぞの)地区部会

● 設立年月日：昭和57年7月29日

敬老会

地域の皆さんが毎年楽しみにしている花園地区部会主催のお祝い行事『敬老会』。前回開催した際には参加者と協力者あわせて900人近くが参加しました。小学生による合唱やダンス、中学生の吹奏楽演奏が華を添え、世代を超えたふれあいのひとときを届けます。



スプリングコンサート

区域内の中学校の吹奏楽部による演奏を、地域の皆さんで楽しむ春の恒例イベントです。演奏する生徒にとっては、部活動の集大成でもあります。来場者は400人を超えて、地域の絆を深める大切な場となっています。



グラウンドゴルフ

地域の高齢者の健康維持と介護予防を目的として、毎週水曜日にグラウンドゴルフを通じた交流の場づくりに取り組んでいます。活動前には、会場となる公園の清掃を毎回行っています。青空の下、笑顔と交流が広がるひとときは、心も体もいきいきとします。

イチオン事業

- 地域の魅力をカタチにする年3回発行の広報紙
- 交流で元気を育てるふれあいいきいきサロン
- 防犯・防災を伝える啓発ポスター作成

ひとこと

地域の魅力を伝える広報紙づくりから、交流を育むサロン、安心を届ける啓発活動、世代をつなぐ敬老会やスプリングコンサート、そして健康づくりの場まで、地域の笑顔とつながりを支える6つの取り組みを続けています。

です。

地区部会は、本会の趣旨に賛同し、その地域特有の福祉課題に対して、住民同士の助けあい・支えあいによるきめ細かな活動を行うために、地域で活動する団体や個人が横の連携をつくり、自発的に組織された団体です。市内では、現在、おおむね中学校区を単位として、67の地区部会が組織されています。「こんにちは！地区部会です。」では、日々、様々な福祉活動に取り組む地区部会の活動をご紹介します。

お問い合わせ先：地域福祉推進班 TEL:043-209-8869

稲毛区

活動区域 あやめ台の一部、園生町の一部、長沼町の一部、長沼原町の一部

草野(くさの)地区部会

● 設立年月日：昭和53年11月26日

ちびっこ広場

毎月1度開催している子育てサロン「ちびっこ広場」は、地域に住む子育て中の親同士のつながりの場を目指しています。月に1度顔を合わせて、おしゃべりして情報交換を行い、ふれあうことで、参加者も地区部会スタッフも充実した時間を過ごしています。また、参加者からの意見も取り入れて、季節ごとの行事の開催を企画する等、参加者目線の運営を心がけています。



ふれあい・いきいきサロン

地域に住む住民の多様なニーズにお応えするために、13種類のいきいきサロンを実施しています。カラオケ、麻雀、グラウンドゴルフ等をサロンごとに楽しんでいます。開催ごとに20人近くの参加者が集まり、楽しい時間を過ごします。1つのサロンを通じて生まれた地域住民同士のつながりをきっかけに、種類豊富な他のサロンにも興味を持ってもらい、仲間の輪が生まれることが、草野地区部会の特色です。



イチオン事業

- ふれあい・いきいきサロン
- ふれあい・子育てサロン
- ふれあい・散歩クラブ
- 子ども食堂

ひとこと

草野地区部会では、35年間にわたって子育てサロンを継続しています。ひと月ごとに成長していく子どもの姿を見ることは、活動する従事者の憩いにもなっています。今後も様々な地区部会活動を通じて、どんな人でも輪に加われるような地域づくりを目指します。

次回は若松地区部会(若葉区)、おゆみ野地区部会(緑区)、高洲・高浜地区部会(美浜区)を紹介します

コロナ特例貸付生活相談会を開催しました

千葉県社会福祉協議会の職員がオンラインで参加し、千葉市生活自立・仕事相談センターと協働して相談者の皆さまから日々の生活の心配ごとや、返済に関する悩みについてお話を伺いました。当日は19名の方が参加され、そのうち6名の方が償還免除の申請を行いました。また、参加された方には、お米や日用品をお持ち帰りいただきました。区事務所では随時、生活や返済に関する相談を受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

生活や返済のモヤモヤ
毎月返済額を下げたい
教育費・就職相談も！
借予や免除ができるかも？
その場で申請可生活や専門機関が親身にお話を伺います
「ちょっと聞いてみたい」と大歓迎返済の不安...ひとりで抱えていませんか?
参加者の声
とてもよく親切に話を聞いてもらえたので、明日以降に希望を持つことができました。
50代女性
借り止めた対応をもらえて嬉しかったです。
40代女性
心が少し楽になりました。感謝しています。
30代女性
自分ごとだけでなく、家財の問題も聞いてくれて解決のヒントもいただき感謝が持てました。
50代女性生活相談会開催!
日程 令和7年12月8日(月)
●中央区・花見川区・稲毛区 10:00~13:00
●若葉区・緑区・美浜区 14:00~17:00
会場 お住まいの社協区事務所
参加費 無料
●千葉県社会福祉協議会
●千葉県社会福祉協議会(オンライン参加)
●千葉市生活自立・仕事相談センター
予約 お電話またはコチラから
申込期間 令和7年12月1日(月)17:00
協賛 フードバンクちば
生活協同組合コープみらい
㈱セブンイレブンジャパン





令和7年度 「赤い羽根共同募金 運動」 ご協力ありがとうございました



千葉県共同募金会
マスコットキャラクター
びわびよ

募金額は **27,833,471円** (令和8年2月3日現在) でした。

▶ 赤い羽根募金(一般募金) 20,344,388円 ▶ 歳末たすけあい募金 7,489,083円

今年度も多くの皆様から温かいお気持ちをお寄せいただきました。ありがとうございました。

お寄せいただきました募金は、千葉県及び千葉市内の地域福祉活動(高齢者向けのサロンや子育てサロン等)や、福祉団体・施設への助成等、地域の福祉活動に活用させていただきます。

街頭募金にご協力ありがとうございました

<ご協力いただいた団体・学校のみなさま>



今年度初めて末広中学校の皆さんが街頭募金を実施してくださいました。

| | 団体・学校名 | 実施場所 |
|---------|--------------|-------------|
| 赤い羽根 | 明聖高等学校 | 千葉中央駅及び本千葉駅 |
| | わせがく高等学校 | 美浜いきいきプラザ |
| 歳末たすけあい | ボーイスカウト千葉第9団 | イコアス千城台 |
| | 末広中学校 | 本千葉駅 |
| | 千葉商業高等学校 | JR千葉駅 |
| | 千葉経済大学附属高等学校 | 稲毛駅及び西千葉駅 |
| | ボーイスカウト千葉第1団 | JR千葉駅 |

\ ありがとうございました! /

募金のつかいみちご紹介



地域団体により夏休み期間に子ども食堂を実施しました。



障害者施設の皆さんで新年会をしました。



問い合わせ先

千葉県共同募金会千葉市支会(社会福祉課 地域支援班) ☎: 043-209-8868

「仕事」や「生活」でお困りごとはありませんか

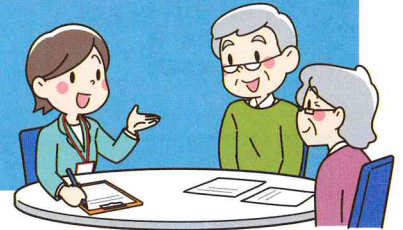
相談
無料

千葉市生活自立・仕事相談センター中央 / 美浜

生活自立・仕事相談センターは千葉市が設置する相談機関です。

(中央区と美浜区は本会が受託しています)

失業や病気など様々な問題で困っている方、一人で悩まずに当センターにご相談ください。相談支援員がどのような支援が必要か相談者と一緒に考え、解決に向けて寄り添いながら自立に向けた支援を行います。



相談者



夫婦と子ども
3人暮らしの奥様から

相談支援事例 家族支援

相談内容 ▶ 生活費が不足、住宅ローンの他にも多額の債務がありどのように返済していけばよいかわからない。夫が障害を持っており仕事を探しているが見つからない。また、子どもが不登校でどうすれば良いか悩んでいる。



支援内容 ▶ 相談者は生活費が不足していたことから、家計改善支援機関につなぎ、家計の状況把握と見直しを行いました。支出の見直しだけでは債務の解消が難しかったため、弁護士と連携し、住宅を失わずに債務を整理する方法を検討しました。その結果、毎月の返済額が軽減され、家計の安定につながりました。

あわせて夫の就労支援を行い、障害者就労支援事業所の利用につながり、安定した収入の確保ができました。家計が安定したことから、家計改善支援は終結となりました。

子どもについては関係機関と連携して支援を行い、登校日数が徐々に増え、本人が進学を希望するようになりました。相談支援員が貸付担当と連携し、教育支援資金の手続きを行い、貸付制度を利用し無事に進学することができました。

現在は、債務は順調に減少し、子どもも継続して通学できており、住宅を失うことなく家族全員が安心した生活を送れるようになりました。



センター職員



中央

〒260-8511 中央区中央4-5-1 きぼーる15階
TEL:043-202-5563 (月曜日～金曜日[祝日を除く] 9:00～17:00)
FAX:043-221-3370 ☎:soudan-chu@chiba-shakyo.jp

美浜

〒261-8581 美浜区真砂5-15-2 美浜保健福祉センター2階
TEL:043-270-5811 (月曜日～金曜日[祝日を除く] 9:00～17:00)
FAX:043-270-5812 ☎:soudan-mihama@chiba-shakyo.jp



／ 本会受託ではありませんが、下記4区にも生活自立・仕事相談センターは設置されています。／

- 花見川区……花見川保健福祉センター1階
TEL:043-307-6765 FAX:043-307-6766
☎:hanamigawa-soudan@uwnchiba.net
- 若葉区……若葉保健福祉センター3階
TEL:043-312-1723 FAX:043-312-6403
☎:wakaba@workerscoop.com
- 稲毛区……稲毛保健福祉センター1階(4月より3階へ移転)
TEL:043-207-7070 FAX:043-207-7072
☎:inage@workerscoop.com
- 緑区……緑保健福祉センター2階
TEL:043-293-1133 FAX:043-291-1899
☎:midori@npo-link.jp

まずは電話、FAX、メールでご相談ください。※生活保護を受給している方は担当ケースワーカーにご相談ください。

ご支援・ご協力、ありがとうございます。

1万円以上のご協力をいただいた皆様を掲載させていただいております。
町内自治会等は、住民会員のほか賛助会員としてもご加入いただいた団体のみ掲載しています。

| | |
|-------------------|-----------------|
| (医)HS会 | 武井 雅光 |
| (株)榎本建築設計事務所 | (有)田原海事 |
| 小熊 伸一 | 千葉愛の教会 |
| 加納 昇 | (学)千葉敬愛学園 |
| (株)グリュックス | 千葉ハートケア訪問介護サービス |
| 相楽 弘子 | 特別養護老人ホーム 昌晴園 |
| 佐久間 勝彦(千葉経済学園) | (医)柏葉会 柏戸病院 |
| CSネットワーク(株) | 堀田医院 |
| 自動車事故対策機構千葉療護センター | 松ヶ丘ファミリークリニック |
| (有)新宿ラヂエーター研究所 | 村山 一也 |
| 鈴木 實 | 茂手木 直忠 |
| 鷲見医院 | |

心温まるご寄附、ありがとうございます。

| 寄付種別 | 寄付者名 |
|------------------|-------------------|
| 社会福祉 事業資金 | 武井 清美(故人) |
| | 仲田 寛正 |
| | 彦坂 恭央 |
| | 藤田 好司 |
| | 宮本 恵美子 |
| | 米原 大右 |
| | 生浜公民館クラブ連絡会 |
| | (株)いなげや千葉桜木店設置募金箱 |
| | 全国大陶器市振興組合 |
| | 千葉県曹洞宗青年会 |
| 匿名 3件 | |
| 交通遺児基金 | 第104地区民生委員児童委員協議会 |
| | 第110地区民生委員児童委員協議会 |
| 物品 | ダイセーロジスティクス(株) |
| | (株)セブン-イレブン・ジャパン |
| | (株)東芝 東関東支店 |
| | セブン-イレブン千葉白旗店 |
| | セブン-イレブン千葉中央港1丁目店 |
| セブン-イレブン千葉都町1丁目店 | |
| マルハン千葉北店 | |
| 施設運営寄附金(物品) | 匿名 2件 |
| | 匿名 1件 |

会員募集中

未来につながる
ささえ愛 たすけ愛
あなたも社協のサポーターに
なりませんか



お申し込み・詳細はこちらから

敬称略。団体、法人は代表者名を省略、法人名は略称を使用させていただきました。個人、法人、50音順。

Recruitment information

求人インフォメーション 常時募集しています!!

「ただいま!」と帰ってくる子どもたちの成長と一緒にサポートしませんか? **子どもルーム(学童保育)指導員・補助指導員募集!**

| | |
|-------------|---|
| 業務内容 | 放課後や長期休業日(夏休み他)等に就労等により昼間家庭に保護者のいない小学生を対象に、授業が終わった後の遊び及び生活の場を提供し、児童の健全育成を図っています。 |
| 募集内容 | 指導員 応募資格 放課後児童支援員、幼稚園・小中高教諭、特別支援学校教諭、保育士、社会福祉士の有資格者。放課後児童支援員認定資格研修の受講要件を満たす方。特定性犯罪の前科がないこと。 |
| 待遇 | 月額220,500円、通勤手当(本会規定内支給)、その他諸手当、社会保険完備。経験年数に応じて経験加算給有。 |
| 勤務日 | 月曜日～土曜日(祝日、年末年始を除く)の中で週5日間のローテーション勤務、勤務日指定不可。 |
| 募集内容 | 補助指導員 応募資格 資格・経験不問。ただし、特定性犯罪の前科がないこと。 |
| 待遇 | 時給1,272円、通勤手当(本会規定内支給)、時間外手当、労災保険。経験年数に応じて経験加算給有。 |
| 勤務日 | 月曜日～土曜日(祝日、年末年始を除く)の中で週2～3日間のローテーション勤務、勤務日指定不可。 |
| 雇用期間 | 採用日～3月31日(更新あり)満70歳以降の雇用契約の更新はありません。 ※応募方法など詳細については、お気軽にお問い合わせください。 |
| 問合せ先 | 児童育成課 ☎ 043-209-6055 (土日・祝日・年末年始を除く9:00～17:00) |

指導員・補助指導員 募集共通

- 勤務地** 本会が運営する子どもルームのいずれか。(配属後に異動する場合あり)
- 勤務時間** ●平日 A)11:30～19:00 B)12:30～18:30
●(シフト制)土曜日 A)8:00～19:00 B)11:00～19:00
- 長休日等** 7:45～19:00の中でシフト制。



社協の管理栄養士が紹介! **かんたん**に作れるヘルシー料理

春キャベツのマヨネーズ炒め

春野菜の代名詞、春キャベツを簡単においしく食べましょう。

「春キャベツ」は水分が多く、葉が柔らかく甘み旨味があります。春キャベツの旨味のグルタミン酸はかつお節の旨味のイノシン酸との相乗効果で、一層おいしくなります。



作り方

- ①レンジ可能な大きくて深めの器にAを入れてよく混ぜ、ラップする
レンジ600ワットで1分30秒加熱する(目安はしめじがしんなりしていること)
- ②①にキャベツを加えて、よく混ぜ、ラップする
レンジ600ワットで3分加熱する(目安)
- ③お好みでごま油を少々かけて、盛り分ける
※フライパンを使用してコンロで炒めても大丈夫です

材料
2～3人分

- 春キャベツ…1/4個 ▶一枚ずつはがして洗い、手でちぎる
- しめじ(バラになっているもの)…1/2袋
- ツナ缶(小)…1缶またはサラダチキン(ほぐす)
- A マヨネーズ…大さじ1～2
- かつお節(2～3g)またはかつおだし…少々
- 塩、コショウ…少々(お好みで調整)



- ①包丁を使わずに調理できます
- ②火を使わずにレンジで簡単にできます



「ちばし社協だより」は、毎月3万2千部を発行し、各町内自治会での回覧や、公共施設等への配架を通じて、広く市民の方々にご愛読いただいています。