

高梁

広報

たかはし

令和5年(2023)

10月

Vol.228

題字 山田方谷自筆書状より



グランfond高梁 2023



今月の表紙

10月1日(日)にグランfond高梁2023が開催されました。多くの参加者が訪れ、賑わいをみせていました。今後も高梁市では自転車イベントを活用した地域振興を推進し、スポーツ交流人口の拡大を目指します。

主な内容

- グランfond高梁2023(P2)
- 功績をたたえます(P3)
- 文化のひろば(P16)
- 市民のページ(P18~)

第1回ヒルクライムチャレンジ グランfond高梁2023

supported by ハレいろ・サイクリングOKAYAMA

ご協力・ご声援ありがとうございました！

タイムや順位を競わず、参加しやすくなった今大会では586人がエントリーし、551人が出走しました。各コースにあるエイド(休憩場所)では、地域住民による手作りの飲食物や特産品が振る舞われ参加者は笑顔で味わっていました。

大会にご協力・ご声援いただいた皆様ありがとうございました。

問 同大会実行委員会(スポーツ振興課)
☎ 21-0425



自転車の安全利用について

岡岡山県暮らし安全安心課 交通安全班

☎ 086-226-7292

**1 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先**

2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

3 夜間はライトを点灯

4 飲酒運転は禁止

5 ヘルメットを着用

◀ 自転車安全利用五則

自転車は道路交通法では軽車両に位置付けられており、「車両の仲間」です。思いやり、ゆずりあいの気持ちでルールを守り、安全に自転車を利用しましょう。



出典：岡山県ホームページ
「自転車の安全利用について 五則・ヘルメット チラシ」を加工して作成

【お詫び】 令和5年4月の法改正により、自転車に乗る際のヘルメット着用が努力義務化され、市でもヘルメットの着用を推奨しています。広報たかはし9月号の表紙写真では、自転車の運転をしなかったためヘルメットを着用しておらず、誤解を生じさせてしまいました。自転車に乗るときはヘルメットを着用するよう心掛けましょう。



秋の全国火災予防運動

11月9日(木)～15日(水)に、秋の全国火災予防運動が実施されます。

住宅用火災警報器を設置している場合は、この機会に正常に作動しているか確認してください。住宅用火災警報器のボタンを押すか、ひもを引くことで作動しているかを確認することができます。正常な場合は、「ピーピーピー火事です」や「正常です」などのメッセージが鳴ります。住宅用火災警報器の多くは電池で作動しており、電池や本体の寿命の目安は約10年とされています。他のメッセージが鳴ったり、音が鳴らなかつたりする場合は故障や電池切れですので、新しいものに交換しましょう。



定期的に点検しよう

9月の火災・救急件数

火災 1件(前月から1件増)
救急 162件(前月から35件減)

問 消防本部予防課 ☎ 21・0121

高齢者叙勲

瑞宝双光章



まつまえ としひろ
松前 俊洋さん
(落合町阿部)

中学校教諭として、高梁市、新見市の中学校において社会科教育を中心に公民としての資質・能力の基礎を育成することに力を注がれました。平成6年に校長として津川中学校に赴任し巨瀬中学校との統合に携わり、また、高梁東中学校の開校にも尽力されました。

退職後も大学の講師や落合公民館長などを務め、今もなお地域の歴史を次世代に伝承することに尽力されています。永年にわたり教育の充実に貢献されました。

☎こども教育課 ☎21・1508

防災功労者内閣総理大臣表彰

一般社団法人高梁青年会議所は、市民の防災意識の向上のため、市民一人一人の避難行動計画となる「マイタイムライン」の講師として、地域団体や小中学校での作成支援を行い、市民の防災意識向上および地域の防災力向上に貢献した功績が認められ、令和5年防災功労者内閣総理大臣表彰を受賞されました。

表彰式は9月15日に首相官邸で執り行われ、9月29日に吉川正洋理事長が市長に受賞の喜びを報告されました。

☎防災復興推進課 ☎21・0246



一般社団法人高梁青年会議所

あかぎ まひろ 赤木麻紘 副理事長
きつかわまさひろ 吉川正洋 理事長
よしはらようすけ 吉原洋介 専務理事

方谷賞(秋季)



ジョ・ファンダ・ピマ・チャヒヤさん
(吉備国際大学)

在学中の学業や文化・スポーツ活動、ボランティア活動、国際交流への取り組みが優秀と認められ、吉備国際大学令和5年秋季卒業生のジョ・ファンダさんが方谷賞を受賞しました。

☎秘書企画課 ☎21・0201

清掃ボランティア募集

雲海が発生する季節を迎え、備中松山城に訪れる人や地域の人が安全で楽しい時間を過ごすことができるよう登山道を清掃します。清掃ボランティアへのご参加をお願いします。

日時 11月25日(土)午前8時30分から2時間程度

集合場所 城見橋公園駐車場

※清掃道具は各自でご用意ください。

清掃場所 城見橋公園駐車場から備中松山城までの間

申し込み 11月8日(水)までに市民課へ電話するか、市ウェブサイトにからお申し込みください。

☎市民課
21・0254



小堀遠州の世界2023「第27回遠州茶会」

江戸初期の備中国奉行で「日本のレオナルド・ダ・ビンチ」といわれた遠州公を顕彰しようと始められた遠州茶会。27回目の開催を迎える今回は、誰でも参加してお茶席を楽しむことができます。

日時 11月5日(日)

遠州公顕彰法要・茶筥供養 午前9時～

お茶会 午前9時30分～午後3時30分(受け付けは午後3時まで)

参加費 お茶券2000円

場所 頼久寺

座主 遠州流茶道岡山支部・煎茶道東阿部流岡山支部梁山会

☎頼久寺 ☎22・3516

短歌

秋さればタイムマシンで昭和へと行って食ひたし秋刀魚たらふく

榊上秀雄さん(備中町西山)

パープルリボン&オレン ジリボン☆ツリーの設置

11月12日(日)～25日(土)は女性に対する暴力をなくす運動期間です。また、11月は児童虐待防止推進月間です。

誰もが笑顔で過ごすことのできる社会の実現に向けて、「女性に対する暴力をなくす運動」のシンボルであるパープルリボンと「児童虐待防止運動」のシンボルであるオレンジリボンを飾った「パープルリボン&オレンジリボン☆ツリー」を設置します。

期間 11月1日(水)～30日(木)

場所 市役所1階

岡市民課 ☎21・0254 / こども未来課 ☎21・0288



「女性の権利ホットライ ン」強化週間

岡山地方法務局と岡山人権擁護委員連合会では、11月15日(水)～21日(火)を全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間としています。夫・パートナーからの暴力やストーカーなど、女性を巡るさまざまな人権問題について相談を受け付けます。

日時 月～金曜日の午前8時30分～午後7時 / 土・日曜日、祝休日
の午前10時～午後5時

相談担当者 法務局職員、人権擁護委員

「女性の権利ホットライン」電話番号 0570・070・810
(相談は無料で秘密は守ります)

岡岡山県地方法務局高梁支局
☎22・2318

自動車の急発進抑制装置整備 費を補助します

高齢者ドライバーのペダル踏み間違いによる交通事故を未然に防止するため、後付けの踏み間違い

急発進抑制装置を整備する人を対象に補助事業を実施します。

対象 次の全てに該当する人

- ①申請時に65歳以上
- ②市内に住所がある
- ③運転免許証を保有している
- ④市税を滞納していない
- ⑤暴力団員でない

補助金額 自動車急発進抑制装置の購入や整備に要する費用の3分の2の額(上限10万円 / 補助対象者1人につき1回限り)

※補助金額に千円未満の端数が生じた場合は切り捨てます。なお、補助金は予算の範囲内での交付になりますので、年度内予算がなくなり次第受付を終了します。

補助対象自動車 対象者が普段から使用している家用自動車

※車検証の所有者、または使用者の欄に補助対象者の氏名と住所の記載がある家用自動車

補助対象装置 国土交通省の個別性能または性能認定を受けた装置で、道路運送車両の保安基準に適合するもの。詳しくは国土交通省ウェブサイトでご確認ください。

岡市民課
☎21・0254



国土交通省
ウェブサイト

高齢者虐待を防ぎましょう

高齢者の尊厳を守り、誰もが地域で安心して暮らせるまちづくりを進めるために、虐待について一人一人の正しい理解と気付きが大切です。

「虐待かな？」と感じたら通報や相談をお願いします

高齢者への虐待防止に関する法律では、「虐待を受けたと思われる高齢者を発見した人は、速やかに通報しなければならぬ」と定められています。通報することで、虐待を受けている人を守るとともに虐待をしている人々たちを救うことにもつながります。虐待かな？と感じたら速やかに地域包括支援センターへ連絡してください。通報した人の個人情報を守られます。

※生命の危険があるなど緊急性が高い場合は警察(110番)、または救急(119番)へ通報してください。

☎ 21・0300
 地域包括支援センター

このような行為は虐待です

身体的虐待	暴力行為などで、身体に傷やあざ、痛みを与えるような行為	・叩く、つねる ・ベッドに縛りつける など
心理的虐待	高圧的な言葉や態度、無視や嫌がらせなどによって苦痛を与えるような行為	・怒鳴る、ののしる ・意図的に無視する など
介護・世話の放棄・放任	介護や生活の世話をしている家族が、介護や世話を放棄するような行為	・食事を与えない ・おむつを交換しない ・必要な介護サービスを理由なく受けさせない など
経済的虐待	財産や金銭の無断使用や、本人が望む金銭の使用を理由なく制限するような行為	・日常的に必要な金銭を使わせない ・年金や預貯金を本人の意思に反して使用する ・本人の自宅などを本人に無断で売却する など
性的虐待	本人の合意なく性的な行為を行ったり、強要したりするような行為	・懲罰的に下半身を裸にする ・性行為を強要する など

納めた年金は全て社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。

令和5年1月1日〜令和5年9月30日に国民年金保険料を納付した人は、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が10月下旬から11月上旬にかけて日本年金機構から送付されます。

※令和5年10月1日〜令和5年12月31日に今年初めて国民年金保険料を納付した人は、令和6年2月上旬に送付されます。

社会保険料の控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際にその年の1月1日〜12月31日に国民年金保険料を納付した証明書、または領収証書を添付してください。なお、家族の国民年金保険料を納付した場合も控除の対象になりますので、家族宛てに送られた控除証明書を添付して申告してください。

また、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」をマイナポータル

で受け取ることを希望する場合は、送付時期までに電子送付希望の登録をお願いします。

ねんきん加入者ダイヤル

☎ 0570・003・004

☎ 日本年金機構高梁年金事務所

☎ 21・0570 / 市民課 ☎ 21・0252

マイナンバーカード受け取り時間外窓口

休日にマイナンバーカードの受け取りができる窓口を市役所1階市民課に開設しています。

今後の開設日時 11月11日(土) 午前10時~正午

日時が変更になる場合がありますので、市ウェブサイトをご覧ください。また、身体が不自由などで外出が困難な人を対象に個別の対応を実施しています。電話でご相談ください。

☎ 市民課 ☎ 21-0253



短歌

夫ごころ 口には出さねどよろしくと 吾が前に置く 一服のお茶

大福葛枝さん(成羽町長地)

令和6年高梁市二十歳のつどい

日時 令和6年1月7日(日)午前10時30分～(受け付けは午前9時30分から)

場所 高梁総合文化会館

対象 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの人

申し込み

9月1日の時点で市内に住民票がある人 10月下旬、全員に案内状を送付します。12月22日(金)までに案内状に記載の電子申請フォームで出欠の回答をお願いします。

9月1日の時点で高梁市内に住民票がない人 事前の申し込みが必須です。12月22日(金)までに次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ①参加者の氏名(ふりがな)、生年月日、性別、住所、案内状の送付先住所を明記し、件名を「令和6年高梁市二十歳のつどい参加申込」とした電子メールを社会教育課宛てに送信してください。
- ②申込書に必要な事項を記入し、社会教育課、各地域市民センター、

各地域局へ提出してください。申込書は提出先に備えているほか、市ウェブサイトでダウンロードできます。

☎社会教育課 21・1514

✉shakaikoiku@city.takahashi.lg.jp

takahashi.lg.jp



租税作品展

11月11日(土)～17日(金)の「租税を考える週間」に合わせ、市内の小・中学生による習字(書写)・作文などを掲示する「租税作品展」を開催します。

高梁市図書館4階多目的室前

期間 11月10日(金)～16日(木)

ポルカ天満屋ハピータウン1階

特設会場

期間 11月17日(金)～24日(金)

☎高梁税務署 22・2546

高梁歴史いろは塾

郷土の歴史・文化を分かりやすく学ぶ、令和5年度「高梁歴史いろは塾」(全5回)の第2回目を開催します。

日時 12月9日(土)午後2時～4時

開催場所 順正記念館

テーマ 岡山県内の庭園調査について～高梁市内の庭園を中心に～

講師 岡山県教育庁文化財課 上 梶武副参事

参加費 300円

申し込み 12月1日(金)までに観光課へ電話でお申し込みください。

☎観光課 21・0257

学童保育名(場所)	有漢 (有漢地域センター内)	成羽 (成羽小学校内)	川上 (川上児童館内)	富家 (富家小学校内)	まーぶる (吉備国際大学内)
電話番号	57-3315	42-4774	48-4022	45-3025	22-3611
定員(人)	30	60	40	30	8

申込方法 こども未来課、または利用を希望する各学童保育へ「利用申請書」を提出してください。申請書は、こども未来課と各学童保育に備えています。

受付期間 10月30日(月)～11月17日(金)

対象 保護者が就労などで昼間不在となる小学校の児童(1～6年生)。
※定員の関係上必ず利用できるとは限りません。

令和6年度 入園児募集

☎ 子育て教育課 ☎ 21-0264 / 利用を希望する各園

幼稚園・保育園・認定こども園の入園申し込みを受け付けます。詳しくは入園申込案内や市ウェブサイトをご覧ください。



市ウェブサイト

申込方法 こども教育課、または利用を希望する園へ「入園申込書」を提出してください。申込書は、こども教育課と各園に備えています。

受付期間 10月30日(月)～11月17日(金) ※正式な入園決定は令和6年2月頃になります。

幼稚園

対象 市内に在住する満3歳から満5歳までの子ども(平成30年4月2日生まれ～令和3年4月1日生まれ)

幼稚園名(住所地)	高梁(中之町)	津川(津川町今津)	川面(川面町)	福地(落合町福地)
電話番号	22-2119	22-2776	26-1326	42-4136
受け入れ年齢	3歳～5歳(令和6年4月1日時点)			
預かり保育	あり			

※落合幼稚園は令和5年度末で閉園となります。

※教育時間は全て午前8時30分～午後2時(水曜日は午後1時まで)、預かり保育は幼稚園終業時～午後5時30分です。

保育園

対象 市内に在住し、保護者の就労などにより日中の保育をする人がいない就学前の子ども

保育園名(住所地)	高梁(向町)	高梁中央(私立・下町)	備中(備中町布瀬)
電話番号	22-2423	22-4333	45-3142
定員(人)	120	80	30
受け入れ年齢	6カ月～5歳	3カ月～5歳	1歳～5歳
保育時間	午前7時～午後6時(延長保育は午後7時まで)		午前7時30分～午後6時30分 (延長保育は午後7時まで)

※落合保育園は令和6年度から「おちあいこども園」となります。

認定こども園(幼稚園と保育園の両方の機能を持つ施設)

対象 市内に在住している就学前の子ども(認定により預かり時間が異なります)

こども園名(住所地)	有漢(有漢町有漢)	川上(川上町地頭)	成羽(成羽町成羽)	おちあい(私立・落合町阿部)
電話番号	57-3020	48-3133	42-2011	22-4466
定員(人)	100	120	120	95
受け入れ年齢	6カ月～5歳			3カ月～5歳
保育時間	午前7時30分～午後6時30分 (延長保育は午後7時まで)		午前7時～午後6時 (延長保育は午後7時まで)	

保育園・認定こども園共通事項

※年度の途中で誕生日を迎えて入園する場合も、令和6年4月1日時点の満年齢がその子どもの年齢となります。

※1歳未満児は若干名の募集となり、令和5年11月時点で妊娠中の場合も申し込みできます。

令和6年度 学童保育利用者募集

☎ こども未来課 ☎ 21-2666 / 利用を希望する各学童保育

学童保育の利用を希望する人は、受付期間内に手続きを行ってください。詳しくは高梁市学童保育利用ガイドや市ウェブサイトをご覧ください。



市ウェブサイト

学童保育名(場所)	高梁 (高梁小学校内)	津川 (津川小学校内)	川面 (川面小学校内)	巨瀬 (巨瀬幼稚園内)	中井 (中井小学校内)
電話番号	22-0454	23-0570	26-1010	25-0810	28-2815
定員(人)	80	20	20	20	20

学童保育名(場所)	玉川 (玉川幼稚園内)	宇治 (宇治幼稚園内)	松原 (松原小学校内)	落合 (落合児童館内)	福地 (福地小学校内)
電話番号	23-1003	29-2250	26-1580	23-1199	080-8245-9801
定員(人)	20	20	20	70	20

省エネ住宅リフォーム補助金

電力・ガス・食料品などの価格が高騰する中、地域経済の維持・活性化を図るとともに居住環境の向上を図るため、市内の建築事業者などを利用し環境負荷の軽減を目的とした住宅リフォームに補助金を交付します。

受付期間 10月16日(月)～令和6年1月31日(水)

対象者 市内に住所がある人

対象住宅および対象工事 市内に

存する住宅で、補助対象工事費の総額が20万円以上のも

※令和6年2月29日(木)までに市へ工事完了の報告書が提出できる工事が対象となります。

補助金額 補助対象工事費の10分の1(上限30万円)

※予算額に達し次第受け付けを終了します。

詳しくは市ウェブサイトをご確認ください。

問 産業振興課

☎ 21・0229



運送事業者へ支援金

エネルギー価格などが高騰する中、その影響を受ける運送事業者を対象に支援金を交付します。

受付期間 10月16日(月)～令和6年1月31日(水)

対象 市内に事業所を置く運送事業者、介護タクシー、観光タクシー事業者、シ―事業者

支援金額

○大型・中型車1台当たり5万円

○普通・小型車1台当たり1万円

○介護タクシー、観光タクシー1台あたり1万円

詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

問 産業振興課

☎ 21・0229



求職者支援訓練の受講者を募集

求職者支援訓練は、雇用保険を受給できない求職中の人などを対象とした早期就職のための公的職業訓練です。10月～12月に開講するコースの受講者を募集します。

募集科 事務、デザイン、介護福祉分野など、さまざまな分野で募集を行っています。

※開講日や訓練期間(2～6カ月)は各コースによって異なります。

詳しくは「高齢・障害・求職者雇用支援機構岡山支部」ウェブサイトをご覧ください。

受講料 無料(テキスト代など別途)

※一定の要件(収入・資産など)を満たす人には「職業訓練受講給付金」(月10万円と交通費)が支給される場合があります。

問 ハローワーク高梁

☎ 22・2291



岡山県の最低賃金が改定

10月1日から岡山県の地域別最低賃金が時間額932円に改定されました。詳しくは岡山労働局労働基準部賃金室へお問い合わせください。

問 岡山労働局賃金室 ☎ 086・225・2014

☑ 雇ったら入る。労働者を守る。
正社員、パート、アルバイトなど労働者を一人でも雇ったら、必ず手続きを

労働保険
労災保険 + 雇用保険

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署・公共職業安定所
(一社)全国労働保険事務組合連合会・全国社会保険労務士会連合会

人も、会社も、もっと元気に！

中退共済
CHU小企業退職金共済制度

- ◆ 掛金の一部を国が助成
- ◆ 掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆ 外部積立型なので管理が簡単
- ◆ パートさんの加入もOK

詳しくはホームページへ
中退共 検索

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

用水路などへの転落にご注意ください

10月～3月は日暮れも早く、暗闇で用水路などへの転落事故などが発生する危険性が高くなり、誤って足を踏み外したり、水路に気付かず転落したりしないよう、十分に注意してください。

注意が必要な場所

- ①用水路沿いの細い道
- ②水路と道路が交差する場所
- ③街路灯などが少ない水路沿いの道

転落事故に遭わないために

- ①自転車のライトを早めに点灯する
- ②薄暗い時間帯の歩行時はライトを携帯する
- ③歩きながら携帯電話やスマートフォンなどを操作しない
- ④普段から危険な場所を確認し、安全な道を利用する

☎ 建設課 21・0232

道路沿いの樹木などの伐採をお願いします

道路や歩道への倒竹木や枝の張り出しなどによって、通行に支障をきたすことがあります。また、道路標識やカーブミラーなどが見えにくくなり交通事故の原因となります。

私有地から張り出した庭木や山林からの倒木、枝の落下などが原因で車両や歩行者に損害が生じた場合、土地所有者が賠償責任を問われる場合があります。道路沿いに土地を所有している人は、交通事故などの防止のためにも樹木の伐採や枝払いなど適切な管理をお願いします。

☎ 建設課 21・0232

狩猟期間について

11月15日(水)～令和6年2月15日(木)は狩猟期間です。

ただし、イノシシとニホンジカについては農作物などへの被害防止を目的として狩猟期間を1カ月延長し、3月15日(金)までとして

います。

野山に出かけるときは、目立つ色の服装を着用するなど十分に注意してください。

☎ 岡山県農林水産部農村振興課鳥獣害対策室 086・226・7439 / 岡山県備中県民局農林水産事業部森林企画課 086・434・7052

令和5年度教育講演会

日時 11月18日(土)午後2時～3時30分

場所 高梁市文化交流館3階中ホール

入場 無料

テーマ フランスへ行こう!

～フランス人と日本人がフランスを語る～

講師 木下正伸きのしたまさのぶ 市観光課主事 /

アナイス・ファルジア 高梁市国際

交流員



☎ 高梁公民館(高梁市文化交流館) 21・0180

相談(11月)

種別	日	時間	場所	問い合わせ
行政相談	7日(火)	午前 9 時～正午	市役所3階会議室	岡山行政監視行政相談センター ☎ 086-224-1100
	9日(木)		吹屋連絡所	
	9日(木)		有漢保健センター	
なやみごと相談	7日(火)	午前 9 時～正午	市役所3階会議室	岡山地方法務局高梁支局 ☎ 22-2318
	9日(木)		有漢保健センター	
	9日(木)		成羽たいこまるプラザ	
法律相談(要予約)	7日・14日・21日・28日 (全て火曜日) 午後1時～4時10分		高梁総合福祉センター	岡山弁護士会(☎086-234-5888)へ事前に予約をして市民課へ無料券を申請してください (市民のみ・年2回まで) 市民課☎21-0254
司法書士相談	10日(金)	午前 10 時～正午	備中地域局2階小会議室	岡山県司法書士会倉敷支部高梁地区 ☎ 22-7906
	10日(金)	午前 10 時～正午	有漢保健センター	
	15日(水)	午後 2 時～4 時	イズミゆめタウン2階文化教室	
種別	日	時間	場所	問い合わせ
高梁税務署面接相談(要予約)	8日(水)・20日(月)・28日(火) ※相続・贈与・譲渡所得に関する相談は税務署へお問い合わせください。	午前9時～午後4時	高梁税務署	高梁税務署☎22-2546

子どもの健診(11月)

種別	対象児	日	時間	場所	問い合わせ
乳児健康診査	令和5年2月・7月生まれ(市全域)	8日(水)	午後0時30分	高梁保健センター	健康づくり課 ☎ 21-0228
1歳6カ月児健康診査	令和4年3月～4月生まれ(市全域)	15日(水)	～ 1時30分		
2歳6カ月児健康診査	令和3年3月～4月生まれ(市全域)	16日(木)	(受付)		

子育て支援・健康相談(11月) ※全て予約が必要です

種別	日	時間	場所	問い合わせ
赤ちゃんタイム	10日(金)	午前 10 時～正午	子育て支援センター (ゆう・ゆうひろば)	子育て支援センター ☎ 22-2450 こども未来課 ☎ 21-2666
2歳のひろば (親プロ 入園について)	15日(水)	午前 10 時～11時30分		
にこにこ相談	16日(木)・30日(木)	午前 10 時～午後4時		
ゆう・ゆうタイム (ハッピー♡サタデー 親子で遊ぼう)	18日(土)	①午前 10 時～正午 ②午後 1 時～3 時	成羽こども園 子育て支援室	
なりわで“ゆう・ゆう”	16日(木)・30日(木)	①午前 10 時～11時30分 ②午後 1 時30分～3時		
あそびのひろば	9日(木)	午前 10 時～正午	川上保健センター	川上地域局 ☎ 48-2200
育児相談・プレママ相談	9日(木)	午前 10 時～正午		
離乳食教室	22日(水)	午前 10 時～正午	高梁保健センター	健康づくり課 ☎ 21-0228
病態栄養相談	2日(木)	午後 1 時30分～3時	備北保健所	備北保健所 ☎ 21-2835
思春期・ひきこもり相談	9日(木)	午前 10 時～11時		
こころの健康相談	10日(金)	午後 2 時～4 時		
エイズ・性感感染症検査/B・C 型肝炎検査/骨髄ドナー検査	17日(金)	午後 2 時30分～4時30分		
	28日(火)	午後 1 時～2 時		

骨髄バンク登録について

備北保健所 ☎ 21-2836

10月は「骨髄バンク推進月間」です。白血病など重い血液の病気と診断される人は年間およそ1万人います。1人でも多くの命を救うため、骨髄バンクへの登録にご協力をお願いします。詳しくは備北保健所へお問い合わせください。

登録の受付日 毎月第4火曜日 午後1時～2時(前日の午後5時までに予約してください)

短歌

芳苗とペンネームつけてほくそ笑む此の生き方もまたたのし

宮本宮吉さん(川上町七地)

備中名物成羽愛宕大花火

300年以上の歴史を誇る成羽愛宕大花火が6年ぶりに開催されます。打ち上げ花火や大仕掛け花火「大銀滝」、動く仕掛け花火の数々が夜空を彩ります。また、備中神楽がたいこまるプラザで奉納されますので、是非、花火の前にご覧ください。

日時 11月11日(土) (神楽) 正午～午後6時 / (花火) 午後7時～8時

※荒天の場合は11月18日(土)に順延

場所 (神楽) たいこまるプラザ /

(花火) 成羽町下原河川敷

備成羽愛宕大花火実行委員会(備北商工会) ☎42・2412



植樹イベントを開催します

森林や身近な緑の大切さを知っていただくため、第74回全国植樹祭記念事業として植樹イベントを開催します。当日は3600本の苗木を植樹しますので皆さんの力がが必要です。ぜひご参加ください。

日時 11月25日(土)の①～④のいずれかの時間

①午前9時45分 ②午前11時10分
③午後0時15分 ④午後1時20分

集合会場 うかん常山公園

植樹会場 高梁市市有林(有漢町有漢)

有漢)

募集人数 400人

※定員になり次第受け付けを終了します。

参加費 無料

申し込み 10月25日(水)までに専用ウェブサイトからお申し込みください。

第74回全国植樹祭岡山県実行委員会事務局 ☎086・226・7075



高梁川流域合同企業説明会

高梁川流域7市3町の企業で働きたい人を対象に、約60社が参加する合同企業説明会です。参加には申し込みが必要です。詳しくは倉敷市ウェブサイトをご覧ください。

対象 令和6年3月卒業予定者、その他求職者

日時 11月7日(火) 午後1時～4時30分

場所 倉敷市民会館

備倉敷市労働雇用政策課

☎086・426・3415



相続登記申請義務化セミナー・無料相談会

相続登記申請義務化についてのセミナーと、司法書士・税理士・土地家屋調査士による相談会です。相続や遺言、税金(確定申告)に関するものは除く、境界などについてお困りの人はご参加ください。相談は無料で、相談内容など秘密は厳守します。

来場が難しい場合はオンライン

や電話などでの相談も可能な限り受け付けます。

日時 11月23日(木・祝) 午後1時～4時30分

場所 岡山県立図書館

備岡山県青年司法書士協議会司法書士 吉田紀美子さん

☎070・8576・9114

求人広告自動更新トラブル相談会

岡山県司法書士会は、求人広告の契約トラブルに関する面談・電話相談会を開催します。相談は無料で、予約は不要です。

日時 11月26日(日) 午前10時～午後3時

場所 岡山県司法書士会館4階

相談担当者 岡山県司法書士会会員

相談方法 会場での面談、または

電話相談

電話相談先 岡山県司法書士会 ☎

086・224・2334

備岡山県司法書士会 司法書士 高橋佐知さん ☎086・241・

7484

🏠 休日当番医(11月)

3日(金・祝)	高梁中央病院(南町)	☎ 22-3636
5日(日)	備中診療所(備中町長屋)	☎ 45-9001
12日(日)	三村医院(巨瀬町)	☎ 25-9010
19日(日)	大杉病院(柿木町)	☎ 22-5155
23日(木・祝)	池田医院(中間町)	☎ 22-2244
26日(日)	野村医院(巨瀬町)	☎ 25-0003

※診療時間は午前9時～午後5時です。
受診前に必ず電話で症状をお知らせください。
また、受診の際はマスクを着用してください。

🏠 税金の納期限(口座振替日)

10月の納期限 10月31日(火)

- 市民税・県民税(普通徴収/3期)
- 国民健康保険税(以下全て普通徴収/第4期)
- 介護保険料
- 後期高齢者医療保険料

次回の納期限 11月30日(木)

- 国民健康保険税(以下全て普通徴収/第5期)
- 介護保険料
- 後期高齢者医療保険料

※11月納期限の口座振替申込期限は10月20日(金)です。
※口座振替登録を希望する人は、金融機関で手続きをお願いします。また、口座振替を登録している人は、振替日前に預金残高の確認をお願いします。

🏠 税務課 ☎ 21-0215

📁 求人情報

(9月20日現在)

職種	所在地	賃金月額
測量・設計技術者	有漢町	200,000円～300,000円
品質管理	川上町	170,000円～175,000円
一般事務	成羽町	170,000円～200,000円
葬祭ディレクター	松原通	280,000円～400,000円
調理見習	鍛冶町	200,000円～230,000円
製造オペレーター・配送	下谷町	175,000円～190,000円
二級ジーゼル自動車整備士	松山	270,800円
介護職(パート)	備中町	時給940円～1,100円
学校給食ドライパー(パート)	落合町	時給1,000円
給油所スタッフ(パート)	中原町	時給1,000円～1,150円

QRコードでらくらく求人検索

ご自身のスマートフォンで求人を簡単に検索できる『らくらく求人検索カード』を配布しています。例えば「事務」「軽作業・清掃」のQRコードを読み込むとハローワークインターネットサービスで、それぞれの最新求人情報が表示されます。



※詳しくはハローワークインターネットサービスをご覧ください。

🏠 ハローワーク高梁 ☎ 22-2291



吉備国際大学 キャンパスだより

伊賀祭 2023 11月4日・5日に開催

今回で55回目となる学園祭「伊賀祭2023」を11月4日(土)・5日(日)(両日とも午前10時～午後4時)に開催します。メインステージとなるキャンパス内の「KIBI SQUARE -開空-」では、軽音学部のライブやビンゴ大会などの楽しい企画を多数準備しています。また、前回好評を博した各国からの留学生による民族料理のほか、高梁市内の一般参加者による鮎の塩焼き、たこ焼き、焼きそばといった定番までバラエティーに富んだ多数の模擬店がオープンします。

やましたこうき 山下幸輝さんのトークショー (チケット販売中)

11月4日(土)には俳優・山下幸輝さんのトークショーを開催します。(詳しくは下の二次元コードからご確認ください)皆様のご来場をお待ちしています。

🏠 吉備国際大学学生課 ☎ 22-7420



秋の高梁マチナカ・マル シェ2023

市内や近隣地域の人気飲食店のブースや、作家による雑貨販売、ワークショップが楽しめるマルシェです。

日時 10月22日(日)午前10時～午後4時 ※小雨決行

場所 高梁市図書館2階三の丸テラス、びしんふれあいテラス

入場料 無料

🏠 高梁マチナカ・マルシェ実行委員会 阿部予理子さん

☎ 090-9505-2466

こんにちは。医療・介護DXをテーマに活動している宮崎知也です。

10月になり、暦は秋になりましたが、日中はまだ残暑が厳しい日々が続いていますね。本物の秋が待ち遠しいです。

数ある「〇〇の秋」の中で私が最初に思い浮かぶのは「食欲の秋」と言いますか、「イモの秋」です。この季節は、さつまいもを使用したさまざまなスイーツやパン

がお店に並びます。私の趣味でもあるコーヒーとのマリアージュに最高です。ちなみにマリアージュとはフランス語で「結婚」を意味する言葉で、これを日本では「別々のものが調和している状態」を表現しているそうです。皆さんはこの秋、どんな



みやざき ともあき 隊員

ものをマリアージュさせますか？ 私を見かけたらぜひ教えてください。

さて、私の協力隊の活動開始から1年が経ち、9月から2年目がスタートしています。

1年目は、市内外問わず多くの介護保険関係者とお会いしました。さまざまなお話を聞く中で高梁市の介護現場の状況を理解し、現状の課題に対して今後どのように取り組んでいくべきかを自分なりに考えてきました。具体的には外国人人材の受け入れ体制の整備や、各介護事業所のDX人材の教育プラットフォームの整備、また、市内介護事業所のつながりづくりなどです。

2年目は自分なりの考えを多くの皆さんと共有し、実現していくために「行動」する年にしていきたいです。課題は多くありますが、残り2年間も楽しんで活動していきたいと思えます。



医療介護連携推進協議会の会議

岡山介護サービス博覧会



市長室から「こんにちは」

県内の自治体で初となる助産師の研修派遣が10月1日から始まりました。市内に分娩できる産科施設がなくなった9年前から、市では医師確保など市内でお産ができる環境づくりを模索してきました。その中で、ママサポート119の開始や、妊娠時から出産・子育て期まで保健師が寄り添い、お母さんの不安解消や赤ちゃんの育て方の指導など、さまざまな子育て支援施策に職員一丸となって取り組んできました。このたび、岡

山県看護協会のご協力をいただき、県南の病院から2人の助産師さんを4カ月間（1人2カ月間）派遣していただくことになりました。市の赤ちゃん訪問に保健師とともに伺うなど、お母さんにも市の職員にも良い効果が出るように期待しています。市内でお産ができる施設をという切実な願いをお聞きしています。これからも実現に向けて関係機関としっかり連携し、「子育てするなら高梁市」と感じていただけるよう努めます。

近藤隆則

公民館へ行こう！

高倉公民館

高倉公民館では、健康づくりを目的にグラウンドゴルフ、太極拳、切り絵、大正琴、茶道などの講座を定期的で開催し、また、まちづくり事業との共催による3世代交流やふれあい運動会などの行事を開催し、町民の皆さんの交流を深めています。今後は新たに、「そば打ち・スマホ教室」を開催して地域の活性化に努めていきたいと思えます。



よこい まさお 館長



3世代交流スポーツ大会
参加者の皆さん

公民館のそばには伯備線が走っていて、毎日のように全国からカメラを携えた鉄道ファンが訪れる絶好のポイントになっています。 ☎高倉公民館 ☎ 26-0059



健康づくり応援通信

☎健康づくり課 ☎ 21-0228

CKDを知っていますか？

シーケーディー

CKD (Chronic kidney disease) とは「慢性腎臓病」のことで、腎臓の機能が低下して血圧が高くなったり、老廃物を体の外に出しにくくなっている状態です。成人の8人に1人はCKDと言われており、身近な病気の一つです。CKDが悪化すると人工透析が必要になり、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなってしまいます。

腎臓の状態を知るために「eGFR」という指標があります。腎臓が働いている割合をおおよそ示している数字で、数字をそのままパーセントに置き換えてみるができます (eGFRの基準値は60以上。例えば、eGFRが50であれば腎機能は50%の状態)。腎機能は年齢とともに低下します。eGFRが50未満の人は健康な人と比べて低下する速さが2倍以上となるため注意が必要です。

CKDを予防するためには、生活習慣に気を付け、年に1回健診を受けて検査数値を確認することが大切です。市の健診でも検査ができますので、まだ受診していない人はぜひ受診して、自分の健康状態を確認してみてください。



きたいちほる 北井千晴保健師 (健康づくり課)

集団検診

日程 11月26日(日) 会場 高梁市役所
※予約が必要です(予約は11月9日(木)まで)

医療機関での健診は2月末まで

「けんこうガイドブック」でご確認ください



成羽病院通信

☎成羽病院 ☎ 42-3111

糖尿病の早期発見・早期治療で健康な人と変わらない人生を

健診室 大久保幸江主査

糖尿病はインスリンという血糖値を下げるホルモンが不足することで、血液中のブドウ糖濃度の高い状態が続き、体内のさまざまな臓器に合併症を起こす病気です。

糖尿病は進行するまで症状が出ませんが、血糖値が高い状態が続くと動脈硬化や網脈血管の出血などをきたします。また、白血球の働きを低下させることなどにより感染が起こりやすくなります。さらに進行すると多飲・多尿・口渇・倦怠感などの症状とともに、網膜症・腎症・神経症・脳卒中・心筋梗塞などの合併症を起こします。

糖尿病は高血圧や高コレステロール血症などとともに、日本人の主な死因である心臓病や脳卒中、腎臓病などの主要な原因です。また、糖尿病には遺伝性があるため、両親やきょうだいに糖尿病の人がいる人は特に注意が必要です。

将来これらの病気にならないために、年に1回健康診査や人間ドックを受診しましょう。

血糖値などを調べることにより糖尿病の早期発見・早期治療を心掛けて、健康な人と変わらない人生を楽しみましょう。



倦怠感



痩せる



頻尿



喉がかわく



目がかすむ



神経痛



美術館だより (吉備川上ふれあい漫画美術館)



ふるさと凱旋初個展!

秋の特別展 『大島幸也展』

おおしまゆきえ

期間 12月18日(月)まで

場所 吉備川上ふれあい漫画美術館

高梁市出身の漫画ユニット大島幸也さんのふるさと凱旋初個展!

2020年、元気いっぱいのお料理コラボ漫画『派遣社員あすかの元ヤンごはん』でデビュー。現在は歴史ファンタジー『平安とりかえ物語 居眠り姫と凶相の皇子』や、お仕事マンガ『鬼上司の溺愛が止まりません』など多彩なテーマを自在に描き、多くのファンを魅了しています。

今回は、デビュー作から現在連載中の最新作の原画までを一堂に展示します。どうぞお見逃しなく!



応募期間

10月25日(水)まで

漫画家来場「大島幸也トークショー」

日時 11月18日(土)
午後2時～(約1時間30分)

場所 吉備川上ふれあい漫画美術館 1階体験室

参加費 無料(ただし入館料が必要です)

定員 40人(要応募・応募多数の場合は抽選)

※応募方法など詳しくは吉備川上ふれあい漫画美術館ウェブサイトをご覧ください。



漫画ユニット 大島幸也プロフィール

岡山県高梁市出身の作画担当と東京都出身の原作担当の2人組。

2020年にデビュー。

現在『平安とりかえ物語 居眠り姫と凶相の皇子』、『鬼上司の溺愛が止まりません』を連載中。



各施設の展示一覧 ※開館日や開館時間が変わる可能性があります。

施設	内容	開館時間	入館料
高梁市歴史美術館 ☎ 21-0180 火曜日休館	特別展「石村嘉成展～色をまとう動物たち～」(～12月4日(月))	午前9時～午後5時 (入館は午後4時30分まで)	一般…1000円 65歳以上・高大学生…800円 中学生以下…無料
高梁市成羽美術館 ☎ 42-4455 月曜日休館	世界の道しるべ - ヤバイ現代美術タグチアートコレクション展 (～令和6年1月14日(日))	午前9時30分～午後5時 (入館は午後4時30分まで)	一般・シニア…1200円 高大学生…600円 中学生以下…無料
吉備川上ふれあい漫画美術館 ☎ 48-3664 金曜日休館 ※11月3日(金・祝)は開館、11月2日(木)休館	秋の特別展「大島幸也展」 (～12月18日(月))	午前9時～午後5時 (入館は午後4時30分まで)	一般…500円 高校・大学生…400円 小・中学生…300円

常設のみの施設：山田方谷記念館・高梁市郷土資料館☎ 22-1479 / 景年記念館☎ 21-1516(社会教育課)

入館無料の対象：市内在住の小・中学生(学校休業日に利用する場合) / 障害者手帳を持つ人と介助者1人 / 市内在住の65歳以上(歴史美術館・成羽美術館は対象外)

高梁市図書館のイベント 岡高梁市図書館 ☎ 22-2912 午前9時～午後9時 開館 (年中無休)

※イベントの申し込みは高梁市図書館ウェブサイトにて電子申請してください。受け付け開始日は前月 20 日です。



親子でふれあうベビーマッサージ			講師：RTA 認定講師 ^{いけわきともこ} 池脇 智子さん・ ^{たけうちまゆ} 竹内 真由さん
10月19日(木)	午前10時30分～11時30分	4階多目的室	申し込みが必要(定員保護者含め20人)・参加費無料
おしゃべりな古典教室			講師：元高梁市図書館館長 ^{ありまさのりこ} 蟻正教子さん
10月20日(金)	午前10時～11時	4階多目的室	申し込みが必要(定員20人)・参加費無料
ふきのとう おはなし会			語り手：ふきのとう
10月21日(土)	午後2時～2時30分	4階読み聞かせスペース	自由参加(定員15人)・参加費無料
ベビーBOOKタイム			語り手：図書館スタッフ
10月24日(火)	午前11時～11時30分	4階読み聞かせスペース	自由参加(定員15人)・参加費無料
たくさん本をよもう！ ブックビンゴ			自由参加・参加費無料
10月27日(金)～11月9日(木)	午前9時～午後9時	4階キッズライブラリー	
図書館でトリックオアトリート！			自由参加(定員各日30人)・参加費無料
10月30日(月)～31日(火)	午前9時～午後9時	4階キッズライブラリー	
キッズBOOKタイム			語り手：図書館スタッフ
毎週日曜日	午後2時～2時30分	4階キッズライブラリー	自由参加(定員15人)・参加費無料
赤ちゃんとわらべうたであそぼう！ ベビークーゲルの会			講師：メルヘンクーゲル
11月8日(水)	午前10時30分～11時	4階多目的室	自由参加(定員10人)・参加費無料
おはなしたまてばこ おはなし会			語り手：おはなしたまてばこ
11月11日(土)	午後2時～2時30分	4階多目的室	自由参加(定員30人)・参加費無料
えいご音楽であそぼう！			講師： ^{にのみやまいこ} 二宮麻衣子さん
11月14日(火)	午前10時15分～11時	4階多目的室	申し込みが必要(定員保護者含め20人)・参加費無料

コモカ(移動図書館車) 11月運行日

第1・3火曜日 (7日・21日)	川面地域市民センター	10:40～11:25
	西山郵便局横	14:15～14:45
	コミュニティハウス湯野荘	15:15～15:45
第1・3水曜日 (1日・15日)	津川地域市民センター	13:40～14:10
	落合地域市民センター	15:30～16:15
第1・3木曜日 (2日・16日)	松原地域市民センター	11:15～12:00
	宇治地域市民センター	14:30～15:15
第3金曜日 (17日)	吹屋連絡所	14:30～15:15
第2・4火曜日 (14日・28日)	ゆめタウン高梁	13:50～14:20
	川上ふるさとプラザ	13:45～14:30
第2・4水曜日 (8日・22日)	日名神楽公園	15:45～16:15
	巨瀬地域市民センター	10:00～10:45
第2木曜日 (9日)	玉川地域市民センター	13:50～14:35
	中井地域市民センター	11:00～11:30
第2・4金曜日 (10日・24日)	高倉地域市民センター	13:15～14:00

今月のおすすめ図書 (高梁市図書館)

うどん陣営の受難

津村記久子 著 U・NEXT 出版

醜聞合戦、困り込み工作……。4年ごとに開かれる会社の代表選挙で露わになる社内政治。芥川賞受賞作「ポトスライムの舟」や芸術選奨新人賞を受賞した短編集「この世にたやすい仕事はない」でも自分と仕事との関係をリアルにコミカルに描いた著者が、この世の縮図のような悲哀に満ちた会社を舞台に、働くことへの愛を感じさせてくれるコメディです。随所に登場するうどんがとてもおいしそう。



すこやかスマイル

10月に誕生日を迎える
子どもたちです



2
さい
いけだ ゆい
池田 結生ちゃん
(成羽町下原)



3
さい
おだ ゆうり
小田 悠渥ちゃん
(南町)



5
さい
かわかみ さくた
川上 咲大ちゃん
(成羽町上日名)



4
さい
こばやし くおん
小林 久恩ちゃん
(玉川町玉)



4
さい
こばやし れの
小林 怜乃ちゃん
(浜町)



2
さい
しまだ ひな
嶋田 陽風ちゃん
(落合町阿部)



3
さい
たけなかりりか
竹中 李花ちゃん
(有漢町有漢)



2
さい
たけなかりゅうか
竹中 瑠花ちゃん
(有漢町有漢)



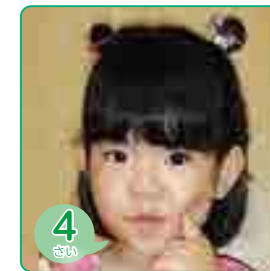
4
さい
なかま ゆいと
仲間 結斗ちゃん
(落合町阿部)



2
さい
なんびき
難波 力ちゃん
(落合町阿部)



2
さい
はやし こうが
林 煌力ちゃん
(落合町阿部)



4
さい
ひぐち ゆら
樋口 優空ちゃん
(落合町阿部)



1
さい
ふじもり しゅう
藤森 萩ちゃん
(原田北町)



2
さい
いおり
ホワイト 緒李ちゃん
(玉川町玉)



6
さい
まの ひなた
真野 陽向ちゃん
(玉川町玉)



2
さい
もりさき あらた
森崎 新ちゃん
(中之町)



5
さい
やぶき せいた
矢吹 誓大ちゃん
(鉄砲町)



送ってください 締め切り・・・10月25日(水)

11月に1歳～6歳の誕生日を迎える市内在住のお子さんの写真を広報たかはし、行政放送、市ウェブサイトなどで公開します。お子さんの氏名(ふりがな)、性別、生年月日、年齢、住所、応募者の氏名、電話番号を明記して送付してください。市ウェブサイトでも応募できます。

短歌・俳句・イラストなどは、自作の未発表のもので、漢字にはふりがなを付けてください。氏名(ふりがな)・年齢・住所(市内のみ)・電話番号を明記して投稿してください。なお、紙面の都合上、掲載できない場合があります。

☎(送り先)〒716-8501〔住所不要〕広報たかはし「市民のページ」係

☎ 21-0210 ✉ koho@city.takahashi.lg.jp

市ウェブサイト



長寿おめでとうございます

老人の日(9月15日)に合わせて、市内の男女最高齢者を訪問し、長寿を祝いました。
また、100歳(大正12年生まれ)の誕生日を迎えられた方へ記念品や花束をお贈りし、長寿を祝いました。

市内で100歳以上の人は9月30日現在、62人(男性5人、女性57人)です。

〈市内最高齢者〉



さだもりよしこ
定森 榮子さん
(106歳・新町)



まえはらのりお
前原 則夫さん
(104歳・備中町平川)



みやけみきお
三宅 幹夫さん
(川上町仁賀)

しゅわ 手話をやってみよう

近似手話の会 福森よねさん



市公式Youtube

①



②



しあわ こうふく
「幸せ(幸福)」

右手親指と4指で顎を撫でおろしながら、指を閉じる。



退院を明日に控えて 薄化粧

川柳・絵 鈴村繁實さん(川上町地頭)

2023年11月4日(土)



広報たかはし10月号 (通巻228号)

編集・発行(毎月15日発行) 高梁市秘書企画課



〒716-8501 岡山県高梁市松原通2043 電話0866-21-0210
ウェブサイト <https://www.city.takahashi.lg.jp/>



この広報紙は、環境に優しい
植物油インキを使用しています。
この広報紙は再生紙を使用しています。



声の広報

第10回
10:30~15:00
場所: 栄町商店街

たかはし じこうち+ 高梁地紅茶まつり

今年のテーマは「栄えま tea で盛え町」
市内の高校生や栄町商店街と一緒に「地紅茶」を楽しむイベントです。

ちやんとする

朝晩が涼しくなり、秋が深まってきました。今までの暑さが嘘のように感じられます。暑さが和らいできたこの時期は絶好の行楽シーズンですね。夏は暑過ぎたため外出を控えることもあり、子どもに我慢をさせたので、これからはたくさん散歩に出かけようと思います。皆さんもぜひ出かけてみてはいかがでしょうか。
(小田)

人口

	人口・世帯数 (人・世帯)	前月比 (人・世帯)
総人口	27,076	-73
男性	13,178	-40
女性	13,898	-33
世帯数	13,534	-43

(令和5年9月末現在・外国人含む)

高梁いんぷお

市内の観光やイベントの情報・空き家情報などを発信するアプリです。また、災害時などの緊急情報も配信されます。



(iPhone用)



(Android用)