くらしの情報誌／ハローコープ

2020年ビジョン　～私たちのありたい姿～
助けあい、支えあい、ともにつくるくらしの安心

HELLOコープ

初春号
No.147
2016年1月
（年5回発行）

特集「助けあい、支えあい、ともにつくるくらしの安心」をめざして

役立ちレシピ　「3行レシピ」の料理

楽育しましょ！　親子で楽しくカラダあそび

復興応援／商品プレゼント

5名様　宮古 チーム漁火の「潮うに」と「うにいか」（2,300円相当）

詳しくは10ページをご覧ください。

★1,000円分の商品券が当たるクイズは16ページに掲載！

㈲浅沼養鶏場のみなさん。卵パック工場の前で。

逸品

産直さくら卵

㈲浅沼養鶏場（紫波町）社長 浅沼克男さん（後列中央）

「さくら色の殻の卵を産むのは、親鶏『ゴトウさくら』。日本の風土に合った丈夫で健康な鶏です。少しでも多くの国産飼料をと、飼料米（紫波町・花巻市・奥州市産のつぶゆたか）を10%配合した飼料を与えています。また、『木酢液』を与えているので生臭みが少なく甘みもあり、『さくら卵なら生で食べられる』と喜ばれています。黄身がしっかりして、鮮度低下が遅いのも産直さくら卵の特長です。品質とおいしさには絶対の自信があります。ぜひ、みなさん食べてくださいね！」（15ページもご覧ください。）

いわて生協は、オフィシャルサポーターとして希望郷いわて国体・希望郷いわて大会を応援しています。

がんばろう！岩手 築こう未来

バックナンバーや取材こぼれ話もホームページで
いわて生協　検索

COOP IWATE いわて生活協同組合

今日からつくれる役立ちレシピ

被災された方々に、食べることを大切に、元気にすごしてほしい。たくさんの笑顔が広がりますように！

「3行レシピ」の料理

⑤～⑧集から

昨年の初春号で①～④集から10点ご紹介しました。今号では、⑤～⑧集から7点と、千葉星子さんの3行レシピをご紹介します！

「3行レシピ」って？

「震災後、食事を作る気にならない」などの声が聞かれたことから、2013年に「手軽に作れるメニュー」を各地域のこ～ぷ委員会から募集し、手づくりのレシピ集にまとめました。その後、⑧集まで、のべ約2万5千部を発行・配布し、「これなら作れそう！」と喜ばれています。

「3行レシピ ⑤～⑧集 4冊セット」を500円でお譲りします

- 代金は「東日本大震災支援募金」になります！
- 500円分の郵便切手を添え、氏名・住所を明記し、いわて生協広報室「3行レシピ係」（あて先は17ページ）へ。

締切は2月20日（土）

⑤集（私のラブコープレシピ）より

長いもの竜田揚げ

髙橋時江さん（宮古市）

- **材料（2人分）**
  - 産直長いも ・・・小1/2本
  - 片栗粉・揚げ油 ・・・適量
  - A
    - にんにく・生姜 ・・・・・・・・・・ 各1片
    - 醤油 ・・・・ 大さじ3
    - ごま油 ・・ 大さじ1
- **作り方**
  - ①長いもは皮をむき一口大の乱切り、にんにくと生姜はすりおろしておく。
  - ②ボウルにAを入れ、長いもを加えてよく混ぜ、10分ほど置く。
  - ③②に片栗粉をまぶし、色がつくまで油で揚げる。
- **1人分　255kcal**

⑧集（沿岸各地の郷土食特集）より

あんずきばっとう

宮古コープ 岩泉こ～ぷ委員会

- **材料（4人分）**
  - アイコープつぶあん（またはこしあん）・・・・・・・・ 1/2袋
  - 砂糖・塩・・・・・・・・各少々
  - アイコープうどん・・ 1袋
  - 水・・・・・・・・・・・・・・・50cc
- **作り方**
  - ①あんを鍋に入れ、水を加えて火にかけ、好みのかたさに溶き、砂糖・塩を加える。
  - ②湯通ししたうどんを、①に加える。
- **1人分　215kcal**

⑥集（身近にあるものでパパッと料理）より

さば缶汁

にのへコープ 軽米チューリップこ～ぷ委員会

- **材料（2人分）**
  - コープさば水煮・・・・ 1缶
  - 白菜・・・・・・・・・・・・ 1/8株
  - 豆腐 ・・・・・・・・・・・ 1/2丁
  - 水・・・・・・・・・・・・・ 400cc
  - 長ねぎ・焼きふ・めんつゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・各適量
- **作り方**
  - ①白菜はざく切り、長ねぎは斜め切り、豆腐は一口大に切る。
  - ②鍋にさば缶を汁ごと全部と水、めんつゆを入れ、煮立たせる。
  - ③②に白菜を加えて少し煮て、豆腐・長ねぎを加え、最後に焼きふを入れ、軽く煮立てて出来上がり。
- **1人分　298kcal**

⑦集（岩手から、全国の生協から）より

かんたん♪炊き込みご飯

久慈コープ

- **材料（4人分）**
  - 米・・・・・・・・・・・・・・・・2合
  - コープたまごスープ・3個
  - しめじ・・・・・・お好みの量
- **作り方**
  - ①米を研ぎ、通常の水加減にする。
  - ②しめじは根元を切り、小房に分ける。
  - ③①に②とたまごスープを加え、普通に炊く。
- **1人分　299kcal**

募集 人参やピーマンを使った料理

次号（4月発行予定）は、「これで苦手を克服!? 人参やピーマンを使った料理」です。料理名・分量・作り方、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、いわて生協広報室（あて先は17ページ）へお送りください。掲載の方に薄謝進呈（500円相当）。

締切は2月20日（土）

⑤集(私のラブコープレシピ)より

のり巻きチキン

宍戸春美さん(盛岡市)

●材料（2人分）

産直若鶏むね肉 …… 1枚	焼肉のたれ・片栗粉・揚げ油
焼きのり …… 1枚	…… 各適量

●作り方

①鶏むね肉は一口大のスティック状に切り、焼肉のたれで下味をつける。
②焼のりは適当な幅に切り、①を巻く。
③②に片栗粉をつけ、油で揚げる。

●1人分　366kcal

⑧集(沿岸各地の郷土食特集)より

かまだんご

釜石コープ

星子流★役立ちレシピのアレンジ
離乳食(13ページ)も見てね！

●材料（4個分）

アイコープ県産小麦粉 … 300g	黒砂糖 …… 25g
塩 …… ひとつまみ	くるみ …… 20g
熱湯 …… 200cc	黒炒りごま・みそ … 各大さじ1

●作り方

①黒砂糖とくるみは細かく刻み、ごま、みそと混ぜ合わせておく。
②ボウルに熱湯と塩、小麦粉を入れ、箸でまぜたら手でこね、耳たぶ位の柔らかさになったら4つに分ける。
③②をのばして①をのせ、2つ折りにしてふちを閉じ、熱湯に入れ浮き上がったら1分茹で、ザルに上げる。

●1個分　354kcal

★星子's 3行レシピ★

千葉星子さん（フリーアナウンサーにして料理研究家）のオリジナルレシピ！

電子レンジで いちご大福

●材料（8個分）

白玉粉 …… 80g	アイコープつぶあん …… 150g
砂糖 …… 35g	いちご …… 8粒
水 …… 140cc	片栗粉 …… 適宜

●作り方

①ボウルに白玉粉と砂糖を入れ、水を加えてよく混ぜ、ラップをかけて500Wの電子レンジで1分半加熱する。
②①をよく混ぜ、もう一度同じように加熱し、ひと混ぜして粘りがでたら、片栗粉をしいたバットに取り出し8等分にする。
③②のもち生地で、つぶあんといちごを包む。

●1個分　116kcal

⑥集(身近にあるもので パパッと料理)より

じゃが芋のなんちゃってピザ

北上コープ 上野町こ～ぷ委員会

●材料（2人分）

じゃが芋 …… 2個	ベーコン …… 1枚
コープミックスチーズ … 100g	（またはウインナー … 2本）
玉ねぎ …… 1/4個	ケチャップ・塩・こしょう
ピーマン …… 1/2個	…… 各適量

●作り方

①じゃが芋は洗って皮付きのままラップに包み電子レンジで約5分加熱し、皮をむいてつぶし、塩・こしょうを加えて混ぜる。
②玉ねぎは薄切り、ピーマンは輪切り、ベーコンは小さく切る。
③平たい皿に①を敷き詰めケチャップをぬり、②をちらしてチーズをのせ、500Wの電子レンジで3分前後ラップをせずに加熱する。

●1人分　351kcal

★過去に紹介したレシピを、いわて生協のホームページ上でご覧になれます。
HELLOコープのバックナンバーか、「お料理レシピ」をクリックしてね！

私がコープ商品・産直品の魅力を発信するよ！

ラブコープ・キャンペーンキャラクター ラブコ

産直若鶏を使った2種類の焼鳥が誕生！

こだわり品質 coop 産直若鶏使用串なし焼鳥（タレ）
こだわり品質 coop 産直若鶏使用串なし焼鳥（塩）

店舗	1月21日発売	冷蔵	各100g当たり 本体価格 184円（税込198円）
共同購入	3月からご案内（予定）	冷凍	各250g袋入り 本体価格 462円（税込498円）

飼育方法が明らかで「おいしい！」と人気の「産直若鶏」。ジューシーでたんぱく質豊富な〝肩肉〟を、タレ味と塩味で仕上げた焼鳥が誕生しました。温めるだけで、お酒のつまみやお弁当のおかず、おもてなしにも大活躍まちがいなしですよ！

製造委託メーカー
㈱昭和食品（八幡平市）の
お二人に話を聞きました

東北工場工場長 田中康夫さん　営業部 南向正人（みなみむかい）さん

県内産の産直若鶏を使い、県内の工場で製造

「アイコープ産直若鶏使用串なし焼鳥」は、産地や生産者が明確で飼育方法にもこだわった「産直若鶏」を使い、八幡平市の工場で製造した地産地消の商品です。1羽当たり100グラムしか取れない〝肩肉〟を使っています。肩肉は胸肉に比べて、焼いてもパサつかずにジューシーで、たんぱく質が豊富です。また、もも肉よりカロリーが少ないのでヘルシーな部位です。

環境に配慮して〝串なし〟に

串がないので、ゴミを出さず環境に優しい商品です。串に刺す工程も省けたため、その分価格を抑えることもできました。串をのどに刺す心配がないので、小さいお子さんやお年寄りの方にも食べやすいですね。

温めるだけでOK！

調理済みの商品なので、電子レンジなどで温めるだけですぐに食べられます。しっかり味がついているので、お酒のつまみ以外にも、丼などいろいろアレンジしてお召し上がりいただけます。

共同購入でお届けする商品は袋入りで、湯煎ができるパッケージですので、春になったらアウトドアなどでもぜひご利用くださいね！

豆知識 肩肉ってどこ？

（株）昭和食品
（八幡平市）

群馬県前橋市に本社があり、八幡平市の東北工場では、アイコープ産直若鶏肉だんごを製造している。

産直若鶏って？

★㈱十文字チキンカンパニーと提携している県北地域（九戸・二戸など）を中心とした契約農家約50戸で生産。

★病気予防のワクチン以外は、飼料や飲み水に抗生物質・合成抗菌剤を使用していないので、薬物残留の心配がありません。

★飼育期間（54日前後）の後期（生後22日目以降）は、動物由来のたんぱく質を含まない飼料を与えているので、臭いが抑えられています。

★窓があり自然の光と風が入る「開放鶏舎」で飼育。

これらも利用してね♪

産直若鶏を使ったアイコープ商品

「アイコープ産直若鶏使用串なし焼鳥」ができるまで

1 カット

解凍した肩肉を手作業で一口大にカット。

2 漬け込み・タンブリング

下味を付けたあと、真空タンブラーに肉を入れ、肉全体にじっくり味をしみこませる。

3 検品

オーブンに入れる前に、大きさや異物がないかなどを一つひとつチェックしながら、均一に熱が加わるように並べる。

4 加熱

高温のオーブンで焼き上げる。中心まで火が通るように上下からスチームをあてる。

5 袋詰め・調味液注入・凍結

冷ましてから袋に詰め、調味液を入れて真空パックにした状態で凍結。

6 完成！

ひと足お先に試食しました！

にのへコープでは、「産直若鶏」の地元ということもあり、産直若鶏をつかったアイコープ加工肉を 2015 年度の「ラブコープ商品」として応援しています。そこで、にのへコープのみなさんに発売前の「アイコープ産直若鶏使用串なし焼鳥」を試食していただきました。

特集

「助けあい、支えあい、ともにつくるくらしの安心」をめざして

高齢者や子育て世代が安心して暮らせる地域・社会づくりのために、できることを考えてみましょう！

「いわて生協」は、1990年に、県内５つの地域生協と学校生協宮古地域が合併・合流して誕生しました。以来25年間、組合員のくらしの願い・思いをもとに「中・長期計画」をつくり、その実現に向けて事業や運動をすすめてきました。

今年は、「第７次中期計画」が３月に終了し、「第８次中期計画（2016～2018年度）」をスタートします。現在、その計画づくりをすすめていますが、昨年10～11月の「秋のコープのつどい（5,753人が参加）」の話し合いでは、特に高齢者のくらしや介護、子育てへの不安が多く寄せられました。

これから急激にすすむ少子高齢化にむけて、高齢者や子育て世代が安心して暮らせる地域・社会づくりについて、ごいっしょに考えてみませんか。

高齢者の暮らしをサポートする いわて生協の取り組み

「高齢者見守り協定」を29市町村と締結

だれもが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、各自治体と連携しながら「地域のみんなで見守る体制づくり」に取り組んでいます。個人宅配や夕食宅配などで高齢者組合員宅を訪問した際に、異変に気付いた場合は、自治体の窓口へ連絡します。

２０１３年から現在までに33市町村のうち29市町村と締結。救急・対応した事例は33件となっています。

2015年8月に八幡平市と協定を締結。

「食」を支援する「夕食宅配サービス」事業

「食べる喜び」と「ふれあう楽しみ」をお弁当といっしょにお届けしようと、２０１３年６月に盛岡エリアからスタートし、２０１５年10月には宮古地域にも拡大しました。

現在、内陸・沿岸の11市町で毎日１２００食をお届けしています。

栄養バランスが取れたお弁当を週に５日、手渡ししてお届けしています。

高齢者支援

助けあいの力で高齢者に生きがいと安心を

福祉サービスは「施設」から「地域」へ

2000年の社会福祉法の改称・改正以降、福祉サービスのベースは「施設」から「地域」へと移りました。住み慣れた地域でどうしたら安心して暮らしていけるのかが、問われる時代になりました。住民による福祉力が求められ、NPO法人や企業・団体には、地域の福祉を支える力として期待が寄せられています。

昨年、学生とともに県内の過疎地域のニーズ（手伝ってほしいこと）とシーズ（手伝えること）を調査しました。シーズが上回り、項目にも大きなズレはありませんでした。しかし、近所どうしでは互いに言いだしにくく、それがハードルになっていました。「集落」単位ではなく「地域」として、助け合いをコーディネートするしくみが必要であるとわかりました。

しくみをつくるにあたっては、「地域はバラバラになる方向に向かっている」という新しい時代状況を考慮に入れる必要がありますが、岩手はどの地域にも、〝うもれている〟強み・魅力があると感じています。それをみつけるために、まずは、みんなで考え合う場づくりを地道につくっていくことが大切です。

岩手県立大学
社会福祉学部　専任講師
菅野道生（かんの みちお）さん

生き生きと暮らすために

高齢者は、どんなことが満たされたら「安心」だと感じると思いますか？

まず一番に挙げられるのが、「健康」という身体的側面です。次に、「人とのつながり」。つまり精神的側面です。そして3つ目は、「お金」。経済的側面です。そのほか、住まいなどと続いていきます。

高齢者は年を重ねるほどに、社会的な役割を実感しにくくなっていくのが一般的です。ですから、どんな小さなことでも、「誰かのために役に立っている」と実感できることで、より生き生きと生活することができます。

一方的に助けられるのではなく、「お互いさま」という支え合うしくみの中でこそ、「安心」が実感できます。このことからも、いわて生協の「コープくらしの助け合いの会」※の活動は理にかなったすばらしい活動だと言えます。

※「コープくらしの助け合いの会」については、14ページをご覧ください。

コミュニティーを再生するために

第一次産業（漁業）が盛んな沿岸地域では、近所どうしの助け合いは昔から生活の中に自然に組み込まれていました。しかし、そのコミュニティーが震災により破壊され、〝一から〟再生しなければならなくなりました。「コミュニティー再生」の問題は、街づくりの課題でもあります。高齢化・過疎化の進んでいる中山間地域以上に、沿岸地域は生活に直結するため、その傾向がより強く出ています。

生協には、毎週の共同購入での担当者とのつながりや班での助けあいなど、コミュニティー作りの力となる基盤があります。一般の企業にはない「助けあいの組織の力」を存分に発揮してほしいですし、各事業にも生かしていってほしいですね。

地域でのあつまりの場、「ふれあいお茶っこ会・サロン」

「ふれあいお茶っこ会」は、盛岡地域の16会場で開催し、血圧測定やレクリエーション、昼食など、楽しい時間を過ごしています。

「ふれあいサロン」は、気軽に立ち寄ってお茶を飲んでおしゃべりできる場として盛岡と八幡平で3会場、沿岸では47会場で開催しています。

高齢者の買い物支援を強化

盛岡地域の「無料お買い物バス」は、よりたくさんの方に利用していただけるよう、昨年の9月よりコースを見直しました。盛岡・宮古地域で計31コース運行しています。「お買い物配達サービス」は全店で実施し、「重いものを運んでもらえて助かる」と好評です。

「無料お買い物バス」は、盛岡・宮古地域で合わせて年間約9万人が利用しています。

また店舗のユニバーサルサービス向上を目的に、店舗サービス担当者の「サービス・ケア・アテンダント」資格取得をすすめ、この3年間で36人が取得しました。

高齢者や体が不自由な方の買い物の大変さを学ぶ研修も実施。現場でのサービスに生かしています。

子育て応援

ママたちの今を理解し、心が満たされるように

「まんまるママいわて」代表
「母と子のサロン いずみ 助産院」院長
助産師 **佐藤美代子**さん（花巻市）

「正しい育児」をめざすママたち

いまやどんな情報もたちまちインターネットで手に入る時代で、育児の知識が豊富なママたちがほとんどです。でも、出産後の入院日数は昔に比べ短く、気になることも十分に聞けずに自宅へ戻り、育児を始めることになります。情報で得た「正しい育児」をしようと必死で、当然ながらその通りには行かないギャップに大きなストレスを感じています。

また、「泣かせる＝虐待」と周囲に思われることを恐れるあまり、付きっきりで、自分が休めていないママも。赤ちゃんと常に1対1で社会とも遮断され、達成感もなく、「赤ちゃんがいて幸せ」と実感できないママが増えています。ですから、パパたちには、帰宅したとき、赤ちゃんのことではなく「ママは今日どうだった?」と声をかけてほしいのです。

「しんどい」と言えない被災地のママたち

私が主催する「まんまるママいわて」では、復興支援の取り組みとして沿岸地域の母子を対象としたサロン活動を行っています。住む場所を変わらざるを得なかったママに、新しい地域での情報交換や地域のママたちとの交流で「笑顔が増えるように」と活動を続けています。

被災地のママたちは、何においても家族優先で、自分のことは後回し。「自分はまだいい方。『しんどい』なんて言えない」と話します。「被災地の子どもに支援を」と言いますが、「ママの支援」も大切です。ママの気持ちが安定し幸福感に満たされれば、それが、子どもやパパ、おじいちゃん・おばあちゃんへと行き渡るからです。

「辛い気持ち」にふたをするくせのついたママたちの声を聞き、共感し、ありのままが認められる場を、増やしてあげたいものです。

満たされた思いはママからママへ

いわて生協が行っている「ハピママコープ」のティータイムは、とても大事です。自分のことを自分の言葉で話すことで、気持ちがすっきりするのです。

女性は、心が満たされると、次の人の心を満たしてあげたいという気持ちになります。こうした特性を生かして、いわて生協の子育て応援活動を県内にもっと広げてほしいですね。

社会との関わりが持ちたくて

坂下恵美さん（盛岡市）

共同購入のチラシの中からみつけた「こ～ぷ委員」の募集チラシ。当時３人目の出産を控えていて、「仕事はできないけど、社会との関わりを持ちたい！」と思っていたので、「いろいろ学べていいかな？」と登録しました。活動してみると、会ったことのなかった生産者やメーカーの方々から商品にかける熱い思いを聞くことができて、「体にいいものを家族に食べさせたい。『正直につくった商品』を買うことで生産者の『作りたい』という気持ちを支えたい」と思うようになりました。

また、昨年は「ハピママコープ」に初めて参加しました。赤ちゃんがいても興味のあることが学べて、ママどうしもつながれる「ハピママコープ」は、私たち子育てママの心強い味方です。

こ～ぷ委員

食やくらしに興味がある、学習したいという組合員があつまって「こ～ぷ委員会」を作り、「こ～ぷ委員」として活動しています。県内147委員会、824人のこ～ぷ委員が活動しています。
※12ページで活動の一つを紹介していますのでご覧ください。

子育てを応援するいわて生協の取り組み

ハピママコープ

2014年4月、子育てママを応援する取り組みとしてスタート。0～3歳児のママが子連れで参加できる有料のイベントです。盛岡広域・県南地域の7店舗でそれぞれ月1～2回開催しています。ママのニーズに寄り添って、企画の内容もさまざま。2015年は114企画開催し、773組が参加しています。

企画の募集や開催報告などは、いわて生協ホームページ内の「子育てブログ」で発信しています。

共同購入「個人宅配」でお買い物を支援

小さなお子さんのいるお母さんたちのお買い物を支援しようと、「子育てサポート値引き」を実施。個人宅配の配達手数料を「1回100円（通常は240円。いずれも税込）」にしています。

2013年度より対象となるお子さんの年齢を、3歳から6歳に拡大し、現在約5000人が利用しています。

「一人ひとりができること」「協同の力で実現したいこと」を考えてみませんか？

いわて生協副理事長
内澤祥子

「老若男女、誰もがみんな健康で安心して暮らせる世の中だったらどんなにいいだろう」と思います。しかし現実には、多くの人が毎日のくらしの中にも、将来に対しても不安を抱えています。特に、これからの日本は、少子高齢化社会が急激にすすみ、岩手県も2020年には3人に1人が65歳以上になるといわれています。

こうした中で誰もが安心して暮らせる地域・社会づくりのために、「一人ひとりができること」、また、「一人ではできないけれどみんなの力を合わせればできること」は何かを考え行動していくことが大切になってきているのではないでしょうか？組合員協同の力や事業で何ができるのか、今策定をすすめている「中期計画」が、その具体化のための一歩です。

各世代、いろいろな立場のみなさんの日々のくらしからの実感や、「こうなったらいいのに」という思いが、計画づくりの基礎になります。また、震災から4年10か月が経ち、被災者のみなさんの願いも多様になっています。「震災を風化させず、息の長い支援」をめざすいわて生協にとって、沿岸地域のみなさんの率直な意見は、これからの取り組みに重要になります。どんな小さなことでも声をお寄せください。

「生協があってよかった」「生協があるから安心」と、組合員に期待・信頼されるいわて生協となるよう、みなさんの声が生かされた「第8次中期計画」をつくりたいと思います。

「第8次中期計画」ができるまで

2015年

- 9月　「計画づくりのすすめ方」について理事会で検討。
- 10～11月　「秋のコープのつどい」で、組合員の願い・要望を出し合いました。

アイコープ商品の開発・改善に力を入れてほしい！

高齢の親のためにも買い物バスの充実を！

年配の方と子どもたちがふれあえるイベントを開催してほしい！

2016年

- 11月　店舗・商品や共同購入、共済、介護・福祉、葬祭など、各事業部が連携して話し合い。
- 1月　「第8次中期計画（一次案）」の検討・確定。「HELLOコープ」などを通して組合員の願い・要望を募集し、計画案に反映させる。
- 2月　一次案について「コープ懇談会」で話し合い。組合員の意見を反映させ、計画案を修正・補強する。
- 3月　「第8次中期計画（案）」の確定。2016年度（第8次中期計画の1年目）スタート。
- 5月　「コープ総代会」で計画案を提案・検討。
- 6月　「第27回通常総代会」で計画の承認。

計画づくりにあなたの声をお寄せください！

今回の特集を読んでの感想やご意見、これから3年間のいわて生協の取り組みへの期待・要望をお寄せください（用紙や様式は問いません）。住所・氏名・年代・電話番号をお書きになり、いわて生協広報室「計画づくり係」までお送りください（あて先・送付方法などは17ページをご覧ください）。