

健康ガイド

★石岡保健センター ☎24・1386 FAX24・4638
 ★八郷保健センター ☎43・6655 FAX44・1492

健康診査(地区健診)

7月

【受付時間】

・午前9時30分～11時
 ・午後1時30分～3時

【健診日・会場】

10日(水) 東地区公民館
 11日(木) 東地区公民館
 12日(金) 小桜地区公民館
 22日(月) 小幡地区公民館
 23日(火) 葦穂地区公民館
 30日(火) 林地区公民館
 31日(水) 八郷保健センター

石岡地区 9月実施

総合健診申し込み受け付けます

【会場・健診日】

・石岡保健センター
 ・9月6日(金)、7日(土)

【健診当日受付時間】
 午前7時～10時30分

【申込方法】

7月22日(月)から8月2日(金)まで、石岡保健センターへ電話

ファックス、窓口で直接申し込
 みください。

※申し込み順に受付時間を割り
 振り、総合健診受診券を郵送し
 ます。

※40歳以上で、健康診査を受診
 する人は、総合健診受診券のほ
 か特定健康診査受診券または
 後期高齢者の健康診査受診券と
 保険証が必要です。

※検査項目、負担金などは広報
 いしおか4月1日号に折り込ん
 だ年間予定表で確認ください。

要件該当で健康診査やがん検診が無料に

健康診査(特定健康診査を除
 く)や、がん検診は、次の①か
 ら⑤のいずれかに該当する場
 合、負担金が無料になります。

- ① 満70歳以上の人
- ② 65～69歳の人で「後期高齢者医療制度」の対象者
- ③ 健診(検診)日現在、生活保

護法による被保護者

④ 当該年度分市町村住民税非課税世帯(世帯員全員が非課税)

⑤ 障がい重度判定者

・身体障害者手帳1・2級

・療育手帳A・A

・精神障害者保健福祉手帳1級

③④に該当する場合は「健診(検診)負担金免除証明願」が必要

す。③は福祉事務所、④は市役所

税務課か総合支所市民窓口課で

証明を受けてください。⑤に該当

する人は、健診(検診)日に障害

者手帳を持参してください。

八郷地区

子宮がん・乳がん

集団検診

【項目・負担金(70歳以上無料)】

●子宮がん検診

20歳以上 1500円

●乳がん検診

・超音波

30～65歳 1000円

・マンモグラフィ(2年に1回)

40～49歳 1500円

50～69歳 1000円

【会場】八郷保健センター

【検診日時】
 ・8月26日(月)、27日(火)、

夏休み中に予防接種を受けましょう

① 二種混合

(ジフテリア・破傷風)

【対象者】

・小学6年生(平成13年4月2

日～平成14年4月1日生)

【接種方法】指定医療機関での

個別接種(予約制)

※できるだけ平成26年3月31日

までに受けてください。

② 麻しん風しん(2期)

【対象者】

・平成26年4月に小学校入学の

人(平成19年4月2日～平成20

年4月1日生)

【接種方法】指定医療機関での

個別接種(予約制)

※平成26年3月31日までに必ず

受けてください。

③ 日本脳炎

【接種勧奨者】接種回数は不足

していませんか?

・平成25年度に7、8歳になる人

1期初回接種(1、2回目)

・9、10歳になる人

1期追加接種(3回目)

・18歳になる人

2期(4回目)

ヘルスマイト養成講習会受講生募集!



ヘルスマイト(生活改善推進員)は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、自分自身はもちろん、家族や身近な人たちがいつまでも健康で楽しく生活できるように、食事を通じた健康づくりを推進しています。

主な活動は、保健センターや公民館で行う調理実習などです。おいしくてバランスの良い食事を推進しながら子供たちや近所の人たちと交流をする活動です。

【実施日】8月22日(木)、9月4日(水)・20日(金)、10月17日(木)・31日(木)、11月6日(水)・26日(火)、12月26日(木)の全8回

【時間】午前9時30分～午後3時

【内容】調理実習、食生活に関する話、施設見学など

【場所】八郷保健センター

【対象】講習終了後に生活改善推進員として活動できる人

【募集人数】約30人

【申込方法】7月19日(金)までに、保健センターへ電話または直接窓口で申し込みください。

★幸せは食事から★

ゆで豚とトマトの和え物

中華風



(1人分:エネルギー154kcal、塩分0.9g)

◆材料(4人分)
 豚もも肉280g・トマト大1個
 きゅうり1本・きくらげ(乾燥)4g・A(しょうが適宜・長ねぎ1/3本・んにく少々・赤唐辛子少々 B(しょうゆ小さじ4・砂糖小さじ1強・酢大さじ2・だし汁小さじ4)

◆作り方

- ① 鍋に、しょうが・長ねぎの青い部分(分量外)を入れて湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ広げて
- ② トマトはくし切りに、きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。
- ③ きくらげは水で戻してさっとゆで、一口大に切る。
- ④ Aをそれぞれみじん切りにし、小口切りにした赤唐辛子、Bと混ぜ合わせて①～③を和える。

◆このレシピは、ヘルスマイトさんのおすすめメニューです。

【接種方法】指定医療機関での個別接種(予約制)

ピカピカ歯みがき教室の参加者募集!

【対象者】フッ化物塗布を希望する未就学児

【内容】歯科診察・歯みがき指導・フッ化物塗布

※2歳児母子歯科健診と同時に実施します。

※随時募集しています。

*石岡地区

【日時】7月17日(水)

・午後1時～1時20分受付

【定員】15人

【会場】石岡保健センター

マタニティビクスを

実施

【日時】7月22日(月)・8月26日(月) 午前9時15分～9時30分受付 ※正午終了予定

【対象】妊婦とその家族

【内容】マタニティビクス、ストレッチ、妊娠中・産後の食事の話

【場所】石岡保健センター

【申込方法】石岡保健センターに電話または窓口へ申し込み

ださい。

毎年恒例!大人気の

親子クッキング

食事づくりを子どもと一緒に

することで、コミュニケーションがはかられ、子どもの「やりたい」「できた」「おいしい」という気持ちを育てます。お父さん

の参加も待っています。

【実施日・場所】①7月30日(火)、

31日(水) 石岡保健センター

②7月25日(木)、8月3日(土)

八郷保健センター

【時間】午前9時30分～午後1時

【対象】4歳児～就学前の親子

【定員】1日15組の親子

【内容】紙芝居や歌、親子でクッキングなど

【申込方法】7月19日(金)ま

でに各実施場所へ電話で申し込

みください。

献血へのご協力を

●7月10日(水)
 午前9時30分～正午、午後1時～4時 石岡市役所

●7月25日(木)
 午後1時15分～4時

ヨークベニマル八郷店

電話または窓口へ申し込み

時の憶

シリーズ92
生涯学習課
☎43-1111
(内線1233)

常陸国風土記
編さん1300年特集①
常陸国風土記とは何か？

茨城県の歴史を知るうえで大変貴重な古文書である常陸国風土記はよく知られています。では具体的にこの書物はどのようなものなのでしょうか。今月から数回にわたり特集します。

和銅6年(713)、元明天皇の治世に「太政官」という当時の大蔵省や宮内省などの役所を統括する最高機関から、全国の下級機関に「太政官符」という命令が発せられました。

この文書では、①国名や郡名には縁起の良い字を使うこと②各地でとれる銀や銅・顔料・草木・動物・虫などを記録すること③各地の地名の由来や古老の昔話を記録することなどが命じられていました。この「太政官符」の①の命令を受け「三野」が「美濃」に改められています。そして、残りの②③の命令を受



▲編さん地に立つ石碑(石岡小学校内)

けて記述したものが風土記なのです。

また、常陸風土記は「常陸の国の司、解す」という書き出しから始まります。これは「解文」という下級機関から上級機関に提出される公文書の形態で、常陸国風土記は、常陸国司が都の上級機関に回答した文書なのです。

風土記は全国各地で作成されていたと思われませんが、残念ながら現存するのは出雲・播磨・肥前・常陸・豊後の5か国にすぎません。

①③の命令から、元明天皇の地域支配を確立しようという意図が見え隠れしますが、今となっては、奈良時代の常陸国の風俗などを知るうえで貴重な情報源となっています。

まちかど情報センター ニュース

石岡市国府3-1-16 開館時間 午前10時～午後8時
休館日 木曜日 問い合わせ ☎27-5171

駐車場は、まちかど情報センター駐車場(向かい側)・臨時駐車場(土橋通り)を利用ください。

編さん開始1300年
常陸風土記を巡るII

石岡ルネッサンス

風土記に見える茨城郡(現石岡市)と行方郡(現行方市)の郡家(跡)、郡寺(廃寺)、駅家(跡)に焦点を合わせ探訪します。史跡、関連史跡、景勝地も含め、風土記の記述に沿って探訪すれば、再発見の醍醐味が味わえるでしょう。

日時 7月7日(日) 午前9時出発
集合場所 まちかど情報センター
※午前8時30分までに集合
案内人 長谷川功先生
参加費 500円(要予約)

夏休み特別企画

昨日NHKでも放送されたあの恐怖を再び！
まちかどお化け屋敷

期日 7月27日(土)～8月11日(日)
場所 まちかど情報センター
※お化け屋敷の制作、出演スタッフ募集！
小・中学生の皆さん、ぜひ参加ください。
詳しくは、問い合わせください。

ボランティア募集

石岡ネットテレビ(インターネット放送) 取材スタッフ募集！
「石岡新風土記」企画制作中。
取材スタッフや出演者募集中です。

サンド市 今月は20日(土)

日時 第3土曜日 午前11時～午後3時
場所 香丸・中町・御幸通りの参加店前、まちかど情報センター
中心街の店先を借りて、趣味の手作りの品、園芸品などを展示販売。新鮮野菜も並びます。フリーマーケットも大歓迎！参加者募集中。

まちかどバザール

日時 第1水曜日 午前10時～開催！
出店自由で参加者募集中。新鮮野菜やお菓子、手作りの販売など。

7月のコミュニティ

- 折り紙教室 27日(土) 午後1時30分
- 育児サークル(わんにゃんキッズ)
- 参加者募集！対象 未就園児(0～4歳) 毎週火曜日 午前10時30分
- 心と体の健康相談/おしゃべり交流会 ※講師の都合により、しばらくお休みします。
- ちりめん小物 第1・3土曜日 午後1時



図書館つうしん

問い合わせ 石岡市立中央図書館
☎24-1507



《CD・DVD返却ポスト設置》
閉館時に、CD・DVDの返却ができる専用ポストを設置しましたので利用ください。

ただし、CD・DVD付きの図書は従来通り開館時に返却してください。

《歴史講座「常陸国風土記と石岡市」》
常陸国風土記1300年を記念して、前・茨城県立歴史館史料学芸部長の黒澤先生の案内で歴史の旅へといざないます。

日時 7月20日(土)
午後2時～4時
場所 中央図書館 3階読書室(参加無料)

講師 黒澤 彰哉 氏
対象 一般(先着50名)
申込方法 中央図書館に電話で申し込みください。

《課題図書貸し出しを開始》
7月2日(火)から石岡市内に住む小・中学生を対象に夏休みの課題図書を貸し出します。必ず、自分の「図書館利用カ

がす理由
高等学校
歌え！多摩川高校合唱部・ジョン万次郎 海を渡ったサムライ魂・宇宙へ「出張」してま

※第41回茨城新聞小学生読書感想文コンクール課題図書についても貸し出しが出来ます。

第59回青少年読書感想文コンクール全国課題図書
小学校低学年
メガネをかけたら・なみだひっこんでろ・わたしのいちばんあこのこの1番・いっしょだよ

小学校中学生
くりいむパン・ジャコのお菓子な学校・こおり・ゾウの森とポテト
小学校高学年
オムレツ屋へようこそ！・有松の庄九朗・はるかなる

アファニスタン・永遠に捨てない服が着たい

中学校
チャーシューの月・フェリックストゼルダ・ぼくが宇宙人をさ



地域子育て支援センターに行ってみよう！

市内6か所にある支援センターのそれぞれの取り組みを順番に紹介していきます。第1回目は泉ヶ丘保育園の取り組みです。

問い合わせ 泉ヶ丘保育園 ☎23-6458
☎石岡市石岡 2-19-7
☎http://www.ans.co.jp/n/izumigaoka/

第1回 泉ヶ丘保育園 地域子育て支援センター 食育の時間

食は生活をしていくなかで、とても大切なことです。

親子で楽しみながら参加できるように、栄養士手作りのシスターや絵などを使って「食べることの楽しさや大切さ」、「食事のマナー」や「衛生」について話します。その日のお話の内容に対する質問だけでなく、子育て中の食に関する相談も受け付けます。

※第3金曜日 午前10時15分

中央図書館 2階視聴覚室

《7月のおはなし玉手箱》
6日(土) 午前10時30分
《7月のおはなし会》
20日(土) 午前10時30分

中央公民館

《7月のおはなしフレンズ》
13日(土) 午後2時30分

◎対象は、幼児から小学校中学年程度です。時間はいずれもおよそ30分です。興味のある人は、お出でください。



【休館日】	7月	8月
	1・8	5・12
	15・22	19・26
	25・29	27



▲6月のあそびの広場はカタツムリと傘のぬり絵。季節を感じとり、出来上がった満足感や友達に見てもらえる喜びを感じられるように、全員分を貼りました。



▲実物大の魚の絵を使い、その命をもらって身体の一部になっていると伝えていきます。また鮭の切り身の模型を使い、魚をきれいに食べるため、どこに骨があるかなども説明しています。

あそびの広場

保育士と一緒に、親子で折り紙やお絵描き・パズル・粘土などを楽しめます。

活動にあまり興味を示さなかった子も、親子で回数を重ねることにより活動の流れを覚え、一つの遊びに集中できるようになっていきます。(保育士の動きをまね、活動の手伝いをしてくれる子も出てきました)

※毎週月・火・木曜日の午前10時15分～45分、火曜日は都合により中止の場合があります。



平成25年度第1回さわやかハーモニーセミナー
みんなで考えよう！地域のつながり・助け合い
～長谷川幸介先生講演「みんなで育む地域コミュニティ」～



生活ホットライン

高齢者を狙った健康食品の「送り付け商法」に注意！

申し込んだ覚えのない健康食品を送り付け、代金引換配達や現金書留封筒で支払わせる強引な手法が急増しています。

・特定商取引法で、勧誘に先立つて業者名を告げることが義務付けられたが、業者名を告げなかったり、尋ねても答えない場合が多い。
・断っているのに、購入を勧めたり、再度電話をかける行為は特定商取引法の拒否者への再勧誘禁止行為にあたる。

・電話で勧誘され、断り切れずに承諾して商品が届いた場合は、電話勧誘販売に該当すると思われる。(書面の交付義務)
・クーリングオフの申し出をしても、すぐに返金に応じない業者がいる。

対策1 購入する気がなければ、はつきり「いいません、電話をかけてこないでください」と言う。
対策2 電話で断ったにもかかわらず、商品を送り付けてきた時は宅配業者に「受け取りません」と伝える。

対策3 電話で勧誘され、断り切れずに承諾して商品が届いた場合は、書面を受け取った日から8日間はクーリングオフできる。

問い合わせ 消費生活センター(市役所内) ☎222・2950
月(金曜日(祝日除く))
午前10時～正午
午後1時～4時30分



長谷川先生、男女共同参画ってなんですか？

A. 「個性が生かされる社会」を創ることです。

Q. 男女共同参画について、主にもどどのような研究を行っていますか？

A. 多方面にわたりますが、映像批評・社会制度(子育て、老親扶養など)を中心にしています。

Q. 先生が男女共同参画に興味を持ったきっかけは？

A. 両親とも保護司をしていたのですが、経験年数が短い父親の方が叙勲を受け、母がもらえなかった時の両親の困惑の様子が発端でした。

Q. 先生にとって、男女共同参画とはどのようなものですか？

離婚・配偶者からの暴力・家庭の悩み、女性の抱える様々な問題を、相談者が自らの力で解決できるように専門の相談員が支援します。【秘密は厳守します】

女性のための困りごと相談

日時 7月11・18・25日(木)
午後1時30分～4時
場所 市役所1階相談室
■相談予約・問い合わせ
政策企画課男女共同参画担当
☎23・1111(内線222)

Q. 今回講演のテーマは「みんなが育む地域コミュニティ」ですが、男女共同参画の観点を通して考えると、どのようなコミュニティが理想的ですか？

A. 「独りでは生きられない人間」の未熟性を補えるような性別・年齢別の間仕切りを超えられるような関係ですね。

事例1 「3か月前に注文を受けた健康食品ができたので送る」という電話が突然かかってきたので、身に覚えがないと断ると「注文を受けて生産しているから断れない」と強引だった。代引配達でお金を払ってしまった。

事例2 一人暮らしの母の家から健康食品が見つかった。母が知らないと言ったので、業者に電話をかけて聞いたところ「以前電話で注文を受け生産したので返品できない。クーリングオフ期間は過ぎている」と言われてしまった。母は注文したことも健康食品を受け取ったことも覚えていない。

問題点
・申し込んでいないのに「申し込みの録音を記録しており、損害が発生しているので裁判を起こす」と消費者を不安にさせる。

文芸いしおか

俳句

国府 大場 和子
三伏やひと緩慢と老ゆるなり
総社 山口美津子
帰省子の今日は許さう好き勝手
泉町 石神 秋羅
つつむ葉に母の影置く柏餅
東光台 斉藤 茂男
鰻割く女だてらに隠し酒
井関 坂本 ふく
大空を一気飲みする鯉のぼり
府中 土井 湧輔
雨の日の植田色濃く匂ひひけり
部原 中島れい子
せ、らぎと若草の風のいとしくて
嘉良寿理 島田美沙生
里山の風に乗りたる夏つばめ
瓦谷 國谷 南風
山裾の小町の墓所の薄暑かな
瓦谷 萩原 梨郷
墜道の出口うぐひす日和かな

短歌

北府中 梶山サヨ子
子と並び桜の下で金魚すくひ
休日のわれひと時いこふ

俚諺

井関 木間塚真子
葉も花も夢も異なる在米種日本たんぼほ此の地に咲けり
東大橋 森 美千瑠
田の面より昇れるもやに日の射せば白鷺一羽おごそかに立つ
国府 太田 緑
一生を百五とさだめ想い居り二年をいかに楽しくすごさん
泉町 藤岡みつ子
上を向き十字に白き花水木看にくる人を和ませており
東石岡 田村 満佐
満開とはこのときならむおごそかに牡丹の花の占むる大きき
東成井 小島 せん
日曜の喉自慢に歌う人九十四歳とその声にききほれ励まされたり
柴内 羽生 俊
トンネル抜け里山学校にバスが来て代掻きや田植へのエンジン音ひびく
山崎 荳井 幸子
母の形見のスカートの青にいちめんのメモフィラの青に包まれ歩む
山崎 鈴木 君江
山の木々に藤は高きまで咲きのほり咲き垂らす五月の光集めて

柿岡 野口由紀子
親の願いと 子供の夢を
乗せて大空 泳ぐ鯉
若松 川崎 洋子
春の天気は 予想がつかぬ
八重の桜に なごり雪
府中 稲田 すみ
桜見られる 言うことなしの
春へ満足 顔でいる
府中 小川野 蛙
少子晩婚 懐事情
泳ぐ場所ない 鯉のぼり
東石岡 惣野代英子
桜満開 お花見日和
君の誘いに 散るも花
石岡 東 辻が華
野暮な人でも 気心合えば
二人三脚 苦労坂
南台 月乃喬真耶姫
赤い宝石 一口かじりゃ
笑顔満開 イチゴ狩り
川又 関 清志
筑波山裾 菜の花盛り
里は端午の 鯉のぼり
下林 白井富喜江
続く不況に 出口が見えて
桜満開 人の波
杉並 助川 浩史
進む少子化 故郷の空に
やっと見つけた 鯉幟

市民ずいっ

鼈(すっぽん)にされた秀吉
文禄二年(一五九三) 現地指
揮官の宇喜多秀家が諸将を統御できなくなり、豊臣秀吉は自分が戦場に行くと言い出した。徳川家康が志願したのを浅野長政が止めて「殿下(秀吉)は狐憑(きつねもち)きになられた」と朝鮮出兵の愚を諷刺して諫めた。その時に「鼈は人に喰いつこうとして、人に喰われる」と鼈にも例えた。激怒した秀吉は斬ろうとしたが長政は怯まずに「故なき出兵」を非難し続けた。蒲生氏郷らが長政を庇って謹慎させていたところ九州に反乱が起き浅野長政が必要になり、秀吉は長政に謝ったと言う。
戦時中の歴史は「豊臣秀吉の朝鮮出兵」を美化しているが、戦後の歴史書には愚挙として扱われ、故意に触れない著書も多い。攻め込まれたほうも、攻め込んだほうも言語に絶する苦勞をさせられたのである。日本は文永弘安の役で元(蒙古)軍と、服属した高麗の兵に志岐対馬が侵され、多くの犠牲者が出たから、その報復と言えないことも無いが三百年以上も経っている。

文化協会だより

●石岡市民謡舞踊連合会
・第35回 夏祭り民謡・舞踊夢の競演
【日時】7月14日(日)
開演午前9時30分
【場所】中央公民館大講堂
【入場料】無料
※会員の日ごろの成果を発表します。気軽にお出でください。
■問い合わせ
藤岡 ☎26・1074



●排禍ばやし保存会

・排禍ばやし奉納
【日時】7月14日(日)
午後5時～8時
片野八幡神社祭礼
※巡回する山車の上で演じられます。
■問い合わせ
加藤 ☎44・0225

石岡から、世界へ

スーダンからのたより⑤

スーダンのハサバラ村で母子保健の支援活動を行う櫻井文さんから「大切にふるさとに広い世界の様子を伝えたい」と寄せられているスーダンからのたより。

NGOロシナンテスの支援活動の成果を地域に根付かせるため、チャレンジを続ける櫻井さんの帰国前の日々を紹介します。

自分たちで、やっていける

ようにサポートすること

ハサバラ村での3年にわたる母子保健プロジェクトは、もう少しで終了します。

このプロジェクトを通して、多くの人たちに支えられ研修などを受けてき



▲村で働く助産師たちの毎月のミーティングの様子。その月にあった事例を、お互いに語り合うことで、学べるようにサポートします。この時は、へその緒の模型をさりげなく置いてだけで、助産師たちがそれぞれ事例を語りだし、お互い新しい学びもあったようです。



▲村長たちとの会議。診療所をこれからどう運営していくかについて話し合いますが、定期的に会議をもつには、こちらが働きかけないとなかなか難しいことも…。



櫻井 文さん

石岡市出身。府中中学校、石岡第一高等学校卒業。看護師経験を経て、青年海外協力隊としてマダガスカルへ。2年間の任期を終え、現在はNGOロシナンテスの母子保健専門家としてスーダンで活動中。

た現地の助産師たちは、この3年で確実に成長しています。そして彼女たちだけでなく、住民も妊婦健診の大切さなどを知り、この3年で健診を受ける人は4倍近く増え、診療所でお産をする人は1年目は30人だけだったのに3年目には179人にもなりました。

この変化を継続させていくためには「地域の人たちが自身でやっていけるようにする」ということが一番大切です。支援活動で大切なことは、その地域の人々がひとり立ちできるようにサポートするということなのです。ひとり立ちできるように引き継いでいかなければ、私たちが去った後、またゼロに戻ってしまいます。

引き継ぐ仕事と日々のチャレンジ

例えば、診療所の会計管理や読み書きのできない村の助産師たちの活動を記録するなどの仕事。これらの仕事は、今まで私たちNGOのスタッフが担ってきたため、ハサバラ村の住民たちに引き渡すのは、互いに相当な労力と時間がかかります。転ぶかもしれない、そこはお互いの忍耐力とチャレンジ。

こうした引き継ぎの日々では、必ず問題にぶつかり、正直泣きたくなるような毎日ですが、「これは私たちにとってビッグチャレンジ！必ず意味がある！」と同僚のスーダン人と、日々励まし合い、良い状態が続くことを願っています。今は前進あるのみで頑張っています。

わが家のアイドル

わが家のアイドル（小学生未満）を募集しています！お子さんの成長の記念にいかがですか？

掲載を希望する人は、秘書広聴課へ連絡ください。市のホームページ（申請書ダウンロード→「わが家のアイドル」掲載申請用紙）からも申し込み用紙をダウンロードできます。



菊地 悠太ちゃん(1歳2か月)



潮田 有咲ちゃん(2歳4か月)

問い合わせ 秘書広聴課

☎ 23-1111 (内線 213)

🌐 <http://www.city.ishioka.lg.jp/>

青田

車と天気予報がとっても好きな元気な男の子です。わんぱくに育ってね。

山崎

歌とダンスが大好きなわが家のヒマワリ♥思いやりのある子に育ってネ。