



今年4歳になる越田直人くん(広瀬)<sup>なおと</sup>。

3歳児健診での一コマです。お母さんと健診スタッフがやりとりをする横で静かに待っていました。「はあ～お母さん早くしてよお」という心の声が聞こえてきそう。

## おもな内容

- 
- 健康こそ“なによりの宝” … p 2～5
  - むらのできごとあれこれ … p 6～8
  - 児童川柳ペンシル … p 9
-



平成12年度の住民健診の様子。

# 健康こそ “なによりの宝”

あなたは今、健康ですか？

「どこも悪いところはない」「風邪ひとつひいたことない」

そんな声が聞こえてきそうですが、本当に自分の体について理解しているでしょうか。

今月21日より5日間にわたり、年に1度の住民総合健診が行われます。

元気だから大丈夫、なんて言わないでみんなで健診を受けましょう。

自分のために、家族のために。



### 健康診断は 何のため？

健康診断の最大の目的は、病気の早期発見。そして、自分の身体の状態を知ること。その結果に応じて、健康な人はより健康に、そうでない人は健康に過ごすためにどうすれば良いのか考えるきっかけにすることがねらいです。生活習慣を見直し、個人個人に合った食事や運動などを身につけるところまでを目的としています。

### 村の 住民健診事情

わが村の住民健診のうち、基本健診の受診率は、42・6%。東青管内の平均受診率50・9%を大きく下回っています(平成13年度調べ)。

健診を受けない理由はいろいろ。以前おこなった調査によると、大半の人が、受けたくないから、健康だから、時間がないからと答えています。また、個人的に病院で人間ドックや健診を受けている、会社の健診を受けるといった理由

が挙げられています。  
受けたくない人は、  
もし病気が見つかったら…、もし検査値が悪

かったら…、という不安が先にたち、足が遠のくようです。しかし、症状が出てからでは手遅れということもあるかもしれません。

### 受診する人を 増やすため

時間がない、忙しい、仕事を休めない、そんな方のために健診の期間を今年は祝日(海の日)からにしています。平日でも、健診の始まる時間は、仕事の前に、ということから早朝7時から。申し込みしてないんだけど…という方には飛び入りでも受診できるよう配慮しています。(飛び入りの場合でも、正確な数値を取るため、前日、夜8時以降は何も食べないで。もちろん当日は朝食抜き)

### 健診後の ケア

がん検診について、精密検査が必要とされた方は、ほとんど医療機関を受診していますが、基本健診については、なんと約半数(平成13年度調べ)。要精検という結

果が出たにもかかわらず、その半分しか病院に行っていないということです。血圧が高い、コレステロール、血糖値が高いなどは、自覚症状がない場合が多いため、今すぐ事態が変わるというわけでもないだろうと、つい先延ばしにしてしまっているのでしょうか。

せっかく健診を受け、自分の身体の状態がわかったのですから、健診の目的である「生活習慣を見直し、個人に合った食事や運動を身につける」までみなさん、頑張りましょう。

ただ受けただけで終わらないよう、保健師による個別訪問で医療機関受診を促したり、栄養や運動などの生活指導や、生活習慣病予防教室を開催するなど、アフターケアも行われています。

### 体験談

身近なところにも、健診を受けていたおかげで病気が早期発見され、適切な治療により、現在元気に過ごされている方がいます。

お話をうかがいました。



## 室谷はるゑさん(蓬田)

昭和3年生まれ。朝は4時半に起き、寝るのは夜8時という早寝早起きさん。温泉大好き。超元気な75歳。

# 自らの経験を通して周囲に健診を受ける 必要性を話す、宣伝ウーマン。

12年間、村の保健協力委員を務め、これまでも毎年健診を受けてきたという室谷さん。

おとしの健診で思いがけない結果が届きました。「要精密検査」。「ほんとにびっくりした。どこも悪くないし、痛いこともない、ご飯だってちゃんと食べでだもの。なんともなかったのに：」

早速、青森市内の病院で診てもらったところ、即入院、手術。稲刈りを間近に控えた秋のことでした。

手術からなんと2週間後、主治医も驚くほどの回復力で退院。退院後は休む間もなく、畑仕事。ご近所さんからは、退院したかと思っただらもう畑に出るとびっくりされたとか。

「不思議なくらいどこも悪くない。自分でもほんとに早く見つかってよかったなあと思うの」。

今も、6週間に1度は病院へ行く度に早く手術して良かったなあ先生からも言われるそう。今年も健診を受けると言う室谷さん。

「やっぱり、健診は受けないとダメ。元気だ、元気だと思っても知らないうちに私みたいななればだめだから健診は受けたほうがいいよ」。

健診によって、以前と変わらないうちに入れた室谷さん、毎日元気に田んぼや畑に出かけます。

健康の秘訣は、体を動かすこと。踊りも大好き。やれるうちはなんでもやる、と運動会、敬老会、あらゆる行事に参加しています。

「ちゃかしだはんで、元気だうぢはなんさでも出るんだ」と笑って話してくれました。



## 蓬田村の死亡原因

### ワースト3

- 1、悪性新生物(がん)
- 2、心疾患
- 3、脳血管疾患

みなさんご存じのとおり、これらは「三大生活習慣病」と言われているものです。

「生活習慣病」とは、がんや心臓病、脳卒中、糖尿病、肝臓病など、長年のよくない生活習慣が影響して発病する病気です。もちろん、遺伝子の関係やストレスなど外部からの影響も関係してきますが、生活習慣病の大きな要因となるのは、「食習慣」「運動習慣」「休養」「喫煙」「飲酒」の5つ。これらひとつひとつの生活習慣に気を配り、定期的な健診で健康状態をチェックし、異常があればすくに対処することが生活習慣病の予防につながるのです。ぜひ、日頃の生活習慣を見直し、無理のないところから改善していきましよう。

## みなさんで受けましょう！ 今年の住民健診の日程・・・

### 1. 基本健康診査、結核検診、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診

日 時	検 診 会 場	受付・検診時間
▶ 7月21日 (月) (男女混合) ▶ 7月22日 (火) (男女混合) ▶ 7月23日 (水) (男女混合) ▶ 7月24日 (木) (男女混合) ▶ 7月25日 (金) (男女混合)	農業者 トレーニングセンター	▶ 受付時間 6:00～8:30 ▶ 検診開始 7:00 開始 〃 10:00 終了予定
▶ 注 意 点	①検診内容の改正により、胃がん検診を受ける人だけでなく基本健診を受ける方も、当日の朝は、ご飯を食べないでおいで下さい。 ②大腸がんの検便は1日分では検査できませんので、必ず2日分をとって下さい。	
▶ 対 象 者	・40歳以上が対象となりますが、40歳未満の方でも受けたい人は申し込んで下さい。	
▶ 検 診 料	・胃がん検診 1,000円 (70歳以上は無料です) ・その他の検診は、無料です。	

### 2. 乳がん検診、子宮がん検診、骨粗鬆症<sup>こつそしょうじょう</sup>検診

日 時	検 診 会 場	受付・検診時間
▶ 7月24日 (木) ▶ 7月25日 (金)	農業者 トレーニングセンター	▶ 受付時間 12:00～14:00 ▶ 検診開始 14:00 開始
▶ 検 診 方 法	①乳がん 検診内容は、問診、視診・触診とします。50歳以上の方に2年に1回マンモグラフィー(レントゲン検査)を実施します。今年は、奇数年生まれの人に実施します。その他の方で視診、触診でチェックされた者に対してマンモグラフィー又は超音波検査を行います。 ②子宮がん 検診後、出血が多少みられる場合があります。心配な方はナプキンをご用意下さい。 ③骨粗鬆症 検査は、右足のかかたと超音波をかけて行いますので、くつ下やストッキングをぬいで、裸足になってお待ち下さい。	
▶ 対 象 者	・子宮がん・乳がん検診は、30歳以上が対象となりますが、30歳未満の方でも受けたい人は申し込んで下さい。 ・骨粗鬆症検診は、40歳、45歳、50歳、55歳及び60歳(15年度満年齢)になる人で希望者に実施します。受付で受診する旨、お伝え下さい。	
▶ 検 診 料	・子宮がん検診 1,000円 (70歳以上は無料です) ・その他の検診は、無料です。	

※問い合わせ：住民生活課 健康班 電話(直) 27-2112

●蓬中運動会



5月25日(日)、やや風があるものの、好天に恵まれた蓬田中学校運動会。空き缶を積んだり、ハリセンを持って追いかけたり、フォークダンスをしたり、応援で見ている家族も楽しめる運動会でした。

4人5脚障害物リレー 4人で息を合わせて!



瀬辺地のみなさん。優勝おめでとう

●老人クラブスポーツ大会

6月24日(火)、トレーニングセンターで250人が参加し、村老人クラブスポーツ大会が行われました。

競技はスプーンリレーやタイヤころがしなど楽しい障害物競走ばかり。自治会対抗とあって、応援にも熱が入ります。今年の優勝は瀬辺地自治会。ケガ人もなく、スポーツに、おしゃべりに、楽しい時間を過ごしました。

●蓬小運動会



6月5日(木)、昨年に引き続き、順延になった蓬田小学校運動会。平日にもかかわらず、たくさん家族のみなさんが応援に駆けつけ、児童はそれに答えるように力いっぱい頑張りました。

落ちついて。最後までみんなでがんばろう!

## ●農政局長との意見交換懇談会

6月6日(金)、東北農政局長が村を訪れ、古川村長はじめ、村、東つがる農協関係者とふるさと総合センターで意見交換懇談会を行いました。

農政局長は、「行政と農協が連携しているのはいいこと。これからの農業を決めていくのは地域」と述べ、水稻など村の農業の現状やこれからについて意見を交わしました。



熱心に話をする林建之農政局長(テーブル向かい側右から2人目)



よい子のバッジだって…

## ●子ども赤十字登録式

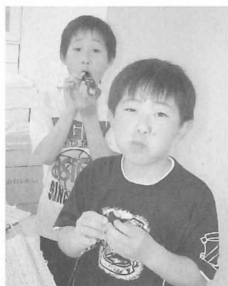
6月16日(月)、保育所・幼稚園合同の子ども赤十字登録式が行われました。

子ども赤十字は、健康で元気であること、良いことをしてみんなの役に立つこと、みんなと仲良くすることを約束として掲げています。子ども赤十字の一員になった49名のちびっこたちは、「よい子になります!」と元気よくこたえていました。

## ●巻き寿司づくり

6月21日(土)、ふるさと総合センターで巻き寿司づくりをしました。子ども週末活動支援事業を始めてから、過去最高の107人の小中学生が参加。

藤村柳子さん(長科)を先生に、卵焼きや桜でんぶを入れた太巻きや細巻きを作りました。服や腕にご飯粒をいっぱいつけて悪戦苦闘。さて、出来上がりは…? 上手にできた! おいしい! と大好評でした。



先生と一緒に上手にできました

## ● 善意に感謝

坂本毅さん(中沢)  
今年、77歳になつた坂本さんは「地域のみなさんの支えがあり、健康に喜寿を迎えられたことを感謝しています。心ばかりですが」と話し、村の行政に役立ててと10万円を寄付しました。  
ありがとうございます



村長に10万円を手渡す坂本さん(左)

## ● 納税功労者表彰

6月23日、蓬田村納税貯蓄組合連合会の総会が関係者40名出席のもと喜久酔で行われました。  
長年の納税功労をたたえ、賞状と記念品が贈られました。  
納税功労者表彰者  
(敬省略)  
▼永年勤続表彰  
工藤 年江(蓬田)  
小野キクエ(高根)



表彰を受ける工藤さん

## ● ボランティア植栽

睦フラワー(張間キミエ代表)のみなさんが、長科の国道280号線沿いの花壇に花を植えました。村を花できれいにしたいとボランティアで植栽を始め、今年で10年になります。マリールゴルドやパチュニアなど色とりどりの花が、見る人の心を和ませています。



楽しそうに作業するみなさん

## ● 新先生 紹介

子どもたちの元気のよさもさることながら、それに負けないくらい先生方が元気で職員室がにぎやかなのには驚きました。事務ということで子どもたちと触れ合う機会は少ないですが、子どもたちに負けないよう頑張ります。みなさんにはいろいろとお世話になると思いますが、よろしくお願ひします。

奈良岡慶彦(主事)



蓬田小学校

蓬中に勤務が決まり、どんな中学校なんだろう?どんな生徒がいるんだろう?と不安でしたが、いざ来てみると不安が期待に変わりました。自然に囲まれたすばらしい環境、あいつが元気で素直な生徒たち。蓬中で働けることをうれしく思います。一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひします。

沼岡 典明(数学担当)



蓬田中学校



題「歯」



おかじょうき  
川柳社  
八戸  
むさしさん

選評

私は、50歳を過ぎてから1本歯を抜かれました。虫歯じゃなかったんです。歯槽膿漏（しそうのうろつ）という歯ぐきの病気でした。今、歯も歯ぐきも一生懸命みがいでいます。

人位 慶仁くん、うまくまとめましたね。でも、慶仁くんの世界はもっともっと大きいっておじさん知ってるからね。がんばってください。

地位 千愛さんのイメージには歯の階段があるんですね。最後の段はどうなっているのかなあって思っていました。

天位 かいせいくん、キラッと太陽光線をはね返した瞬間を見つけたんだね。歯がきれいだという句はいっぱいありますが、光を反射するところまで見ていたのはかいせいくんだけでした。おめでとう。それから、575でつくるようにしてね。

☆人位 ☆地位

歯がぬけて歯のかいだんを進むんだ

5年 加藤千愛

●五客

口の中働いているバイキン達

4年 細谷正孝

●佳作

はいしゃさんねずみのむしばなおせるの

4年 久慈也美

●五客

おやしらずとおもっていたら大人の歯

6年 佐井琴海

●佳作

歯がぬけたこれです少しは大人かな

6年 中川南

●佳作

堅い物いっしょに食べたら歯がぬけた

5年 山谷曉希奈

●佳作

おじいさん前歯が2本あるだけだ

6年 越田理央

●佳作

歯のようすくすくのびるお花たち

6年 久慈有香

●佳作

歯がぬけて歯のかいだんを進むんだ

4年 久慈也美

●佳作

歯がぬけて歯のかいだんを進むんだ

5年 木村雄司

●佳作

歯がぬけて歯のかいだんを進むんだ

2年 青木未佑

天位 2年 福井海<sup>かい</sup> 青<sup>せい</sup>くん  
たいようにはんしやしたねしろいはだ



ウェスのコーナー  
Wes's corner

英語には、時と場合によって、たくさんの表現があります。ここに普段よく使われる表現をあげてみました。ポブとマイクの会話で見てください。

ウーブス  
Oops! = びっくりするような急な出来事があったとき  
たとえば、コーヒーがたっぷり入ったカップに手があたってこぼしてしまったとき  
Mike : Oops! (おっと!)

アウチ アウ  
Ouch! or Ow! = 痛かったとき  
たとえば、ナイフで自分の指を切ってしまったとき  
Bob : Ouch! (いてっ!)

ナイス フリリアント  
Nice! or Brilliant! (UK) = 喜ばしいとき、いいものを見たとき  
たとえば、マイクがイチローのサイン入りの野球カードを見せて  
Bob : Nice! (いいねえ!)

デムム  
Damn! = 頭にきたとき

Mike : Hey Bob, we have a meeting tomorrow morning. (明日の朝は会議だね)

Bob : Damn! I hate meetings! (チエツ! 会議なんてキライだ!)

トウー バッド  
(That's) Too bad = 同情して

Mike : My girlfriend's really sick, so we can't go to the party. (僕の彼女、すごく具合が悪いんだ。だからパーティに行けないよ)

Bob : Too bad. (それは残念だね)

ハブ ファン  
Have fun! = 相手が何かするとき、楽しんでほしいというとき

Mike : I'm going to (=gonna) play baseball tomorrow. (明日、野球するんだ)

Bob : Have fun! (楽しんできてね)

グッド ラック  
Good luck! = 相手がうまくいけばいいなというとき

Mike : I have a big test tomorrow. (明日、重要なテストがあるんだよ)

Bob : Good luck! (うまくいくといいね、成功を祈るよ)

# お知らせ

## 情報局

### 特別保障制度

#### ご利用ください

蓬田村では、青森県信用保証協会と、中小企業者の事業資金にかかる借入を円滑にするため、次の特別保証制度を実施しています。地元中小企業者のご利用しやすい制度として、きめ細かな対応をしていくことになっていきますので大いに利用ください。

#### 特別保証制度

項目	③簡易小口資金
保証金額	千万円
期間	7年以内
貸付利息	年率4・2%以内
保障料	年率1・2%以内
その他	

#### ※問い合わせ先

青森県信用保証協会

営業部・保証課

☎ 017-723-11353

または産業振興課

☎ 27-2111

#### 「青森ねぶた祭」は

#### 必ず正装で!

今年も8月2日から7日までの6日間「青森ねぶた祭」を開催します。

青森市では平成13年「青森ねぶた保存伝承条例」を制定し、市民一丸となって「ねぶた祭」を正しく伝承することになりました。

しかし、近年、花火の打上げや棧敷席に乱入するなどねぶた祭を乱す「カラス族」が問題となつています。

■カラス族による危険行為などは、県が制定した「青森県迷惑行為等防止条例」(平成13年7月1日施行)が適用となり、罰せられることとなります。

各地に伝わる祭りはみんなの大切な財産です。

参加する側も、見る側もルールを守り楽しい祭りに

しましょう。

#### ※問い合わせ先

青森市産業部観光課

☎ 017-734-1111

(内線 3533)

#### 不妊治療の

#### ご相談は...

県では不妊に悩む夫婦等を対象に、専門の医師等による相談・指導、不妊治療の正しい知識や最新の治療法の紹介などを行う不妊専門相談センターを開設しています。相談は無料です。

#### ▼場所 弘前大学

医学部付属病院

#### ▼日時 毎週金曜日

午後2時～4時

#### ▼電話により要予約

#### ※問い合わせ先

青森保健所 保健部

☎ 017-741-8116

青森県こどもみらい課

☎ 017-734-9304

#### 電話線切断事故

#### 防止のために

土木建設工事の仕事に従事されている皆様へ。NT

第12回 青森米CUP

## DUATHLON

デュアスロン **in** よもぎた大会

## YOMOGITA

### ボランティア大募集

開催日時	平成15年9月14日(日) 9:00~14:00
開催場所	蓬田村総合運動場(競技コースは村道・農免農道一部使用)
主催	蓬田村観光協会 ☎ 27-2450
申込締切	平成15年8月29日(金)
申込先	蓬田村商工会 ☎ 27-2450
内容	ボランティアの皆さんには、選手のコース誘導・車両の進入防止・給水等をしていただきます。
備考	ボランティアの皆さんには特典がございます。

Tでは、特に重要となる光ケーブルを道路下に埋設しております。掘削される前には必ず、下記の連絡先へ、工事の照会をお願いします。照会後は折り返し連絡の上、「工事立ち会い」の是非をお知らせします。

#### ※問い合わせ先

NTT-ME青森

アクセスサービス担当

☎ 017-732-5805

☎ 0120-34-8764

#### 街路灯

#### 8基寄贈

このほど、東北電力(株)青森営業所、(株)ユアテック青森支社より、電気を通じて、明るく住みよい街づくりに寄与したいと村内に8基の街路灯が贈られ、設置されました。ありがとうございました。

# 被害ーひとりで悩まず相談を

「犯罪の被害にあわれた方へ」

犯罪の被害に遭い、一人でお悩みではありませんか？勇気を持って、ご相談ください。その勇気があなたの問題を解決する第一歩となります。

相談窓口の紹介（蟹田警察署、交番、駐在所でも各種被害相談に応じています。）			
相談窓口名	電話番号	受付時間	受付内容等
警察安全相談室	017-735-9110 (短縮#9110)	終日 (24時間)	覚せい剤等の薬物事案、悪質商法、交通事故、困りごと等に関する相談
性犯罪被害110番	0120-89-7834 (フリーダイヤル)		性犯罪等の被害に関する相談（女性警察官が対応夜間、休日は男性の警察官が対応することもあります。）
ヤング テレホン	少年課 青森 0120-58-7867 017-776-7676	土、日、祝日を除く 午前8時30分から 午後5時まで	少年の被害等に関する相談
女性被害 相談所	鉄道 警察隊	017-722-4746	同上
	青森 中央 交番 堤町 交番	017-777-3743	毎月第1水曜日、 第3日曜日の午後 3時から午後7時 まで
		017-734-1373	
暴力団相談電話 (財)暴力追放青森 県民会議	017-723-8930	土、日、祝日を除く、 午前8時30分から 午後5時まで	暴力団からの被害等に関する相談

## ※問い合わせ先

蟹田警察署 総務課 ☎22-2211

または 警察本部犯罪被害者対策室

☎017-723-4211 (内線2642・2643)

## 傘松川柳同好会

- ふる里は聞かれりや返事  
上の空 森勝
- 何もかも不安が募る今の  
世は 藤正
- 将来があるのに飛べない  
卒業式 絹枝
- 楽しみも不安もつめるラ  
ンドセル 清乃
- 浮動票必死で集めた投票  
日 舟遊
- 農漁に嫁なくて子の声も  
ない 瓢一
- 行先の見えぬ明日だぞ飯  
をかむ 啓子
- 学園に不況の風が吹き荒  
れる 木修
- 安保理でブッシューフセ  
イン不安増す 千恵子
- 米づくり継ぐ人もなく不  
安だけ 昭夫

## 7月行事予定表

開催日	曜日	行事名	場所	時間	担当
7/2	水	陶芸教室	ふるさと総合センター	9:00	教育委員会
6	日	蟹田町・蓬田村消防団合同観閲式	蟹田漁港	8:00	総務課
7	月	書道教室	中央公民館	13:30	教育委員会
9	水	陶芸教室	ふるさと総合センター	9:00	〃
14	月	書道教室	中央公民館	13:30	〃
16	水	幼児育児教室	ふるさと総合センター	9:00	住民生活課
〃	〃	陶芸教室	ふるさと総合センター	9:00	教育委員会
17	木	海岸クリーンアップ	玉松海水浴場	10:00	産業振興課
21~25	月~金	住民総合健診	トレーニングセンター	6:00	住民生活課
23	水	陶芸教室	ふるさと総合センター	9:00	教育委員会
25	金	海開き	玉松海水浴場	13:30	蓬田村観光協会
27	日	村民体育祭	総合グラウンド	8:30	教育委員会
28	月	書道教室	中央公民館	13:30	〃
30	水	陶芸教室	ふるさと総合センター	9:00	〃
30~8/1	水~金	子ども会リーダー研修会	ふるさと総合センター	13:30	〃

# 戸籍の窓



## 人口と世帯数

	5月31日現在	前月比
総人口	3,600人	(-7)
男	1,700人	(-4)
女	1,900人	(-3)
世帯数	1,099世帯	(±0)

## 5月受付分

ご結婚おめでとうございます

久慈 司 (広 瀬)  
西條はるみ (今 別 町)

おくやみ申し上げます

南 勝太郎 (中 沢 97歳)  
相坂 由松 (広 瀬 94歳)

あと19区画!  
**グリーン  
タウン**  
よもぎた  
**好評分譲中!**

お問い合わせ...

総務課企画班

(☎ 27-2111)

## 広報よもぎた

平成15年7月発行 通巻327号  
編集発行 蓬田村総務課企画班  
〒030-1211  
青森県東津軽郡蓬田村蓬田汐越1-3  
TEL 0174-27-2111  
FAX 0174-27-3255  
<http://www.yomogitamura.com/>  
印刷：青森コロニー印刷

# おおきくなるぞ! ③

幼稚園のかわいい園児たちを毎月紹介していきます。



こなつ  
**吉田 小夏 ちゃん**  
(吉田 修さん 中沢)

『いつも明るく元気な小夏。友達と仲良く、たくさんのおいしい思い出作ってね!!』



まきと  
**川内 楓斗 くん**  
(川内まどかさん 宮本)

『明るく元気な子になってほしい!』



らな  
**坂本 良菜 ちゃん**  
(坂本孝磨さん 中沢)

『妹たちの面倒をよく見てくれるお姉さんになりました。優しい女の子でいてね』



みほ  
**加藤 美望 ちゃん**  
(加藤秋穂さん 徳沢)

『先生のお話をよく聞いて、お友達とも仲良く、楽しい幼稚園生活を送ってね』

## 編集後記

▽特集記事に登場の室谷はるみさん。とても75歳とは思えないツヤツヤお肌とパワフルな語り口。あふれる生命力に圧倒されながら、たくさんパワーをもらいました▽今年もマザーフレッシュオープンです。新鮮野菜が豊富に並ぶのは6月末からとのこと。おいしい食べ方などお店のお母さんたちが相談にのってくれます▽あなたのマイブーム募集中です。ちなみに私がハマっているのはゴーヤ。みなさんは食べたことありますか? 沖縄特産の苦いやつ。去年はうちのハウスに栽培してまで食べてましたね。たぶん村の中で、いや東郡の中でも(?)私ほど食べた人はいないかも。おいしい食べ方教えてあげます。

④