

地域自治センターだより 令和5年/2023 1.16

武石

No. 95

▼目次

- P1 表紙
- P2~4 武石の話題 ★PickUp★
- P4 診療所通信
- P5 武石公民館だより
- P6 地域協議会活動日誌
- P7 お知らせ&イベント
- P8 たけし子育て親育ち日記 他



## 令和4年度 上田市優良建設工事表彰・功労者表彰 11月7日(月)

令和4年度上田市功労者表彰式がサントミュージゼで開催され、武石地域から1名が表彰されました。また同日開催された上田市優良建設工事表彰式では、請負金額500万円以上の工事177件うち優良建設工事審査委員会で審査した結果9件が選定され、武石地域では1社と現場代理人の方が表彰されました。



児玉興業株式会社  
代表 児玉 善人 さん

川西地区と別所地区を結ぶ幹線市道及び隣接する生活道路の舗装打ち換え工事に対し、地元関係者との調整を積極的に行うなど、工事に対する熱意と真摯な姿勢に対して表彰されました。



現場代理人 高橋 剛 さん



上田市功労者表彰  
金井 善男 様(七ヶ)

青少年の健全育成に係る団体の要職を歴任され、地域の子どもの交流、健全育成に貢献されるとともに、学校活動に対する支援にも尽力されました。

## 武石保育園で十日夜 11月10日(木)

田んぼの神様や稲の収穫を感謝する十日夜が行われました。先生から、「収穫に感謝して地面を叩くんだよ」とお話を聞いて、♪とおかんなや、とおかんな♪と歌を歌いながら、わら鉄砲で力強く地面を叩きました。



## 武石八景「横沢暮雪」の案内看板整備 12月6日(火)

武石八景「横沢暮雪」の案内看板が大布施地区に整備され、樹齢300年ともいわれ



るひがん桜のもとで除幕式が行われました。11月24日(木)に下本入地区にも「長尾の秋鹿」の看板が立てられ、武石八景の看板は4か所に整備されました。

住みよい武石をつくる会会長の児玉卓文さんからは、武石の情景を歌った和歌の説明があり、今も変わらない横沢の峰の景色を眺めました。

長尾の秋鹿

秋の夜の長尾の露に立ちぬれて 妻恋う鹿の声呼ばるなり

横沢の暮雪

冬の日 は早暮れながら降り積もる 雪に明るき横沢の峰

## 武石新そばWeek

11月8日(火)～13日(日)

武石観光センターで、武石産のそば粉を使用した新そばweekが開催されました。武石地域のそば打ち名人が打ったそばは毎年好評で、市内外から多くの人が訪れ、そばののど越しと風味を楽しんでいました。

今年は「会津のかおり」「信州ひすいそば」「信濃1号」の三種のそばが日替わりで打たれ、6日間で1,522食が販売されました。



## 「税に関する中学生の標語」授賞式

11月28日(月)

税にふれる機会が少ない中学生に税金の役割を正確に知ってもらおうと、税の標語コンクールが開催されました。依田窪南部中学校3年生9名(武石5名、長和4名)が各賞を受賞しました。



### 【上田市長賞】

税金で 地域豊かに 心豊かに  
安心と 命を守る 納税で

こやま まなみ  
小山 愛美 (写真下段右)  
たかはし るな  
高橋 琉菜 (下段中)

### 【上小・更埴租税教育推進協議会長賞】

納税で あふれる笑顔 新たな未来

ふしみ ひなた  
伏見 日陽 (上段左)

### 【入選】

納税で みんなとつくる この国を

まるやまち えみ  
丸山智恵美 (下段左)

### 【上田間税会長賞】

税金で 守れる祖父母の 笑い声

たけはな ひなこ  
竹花日菜子 (上段右)



レインボー宝くじの収益金を財源とした「人生100年時代づくり・地方創生ソフト事業交付金」を活用したイベントが行われました。

## ともしびペレットまつり 12月3日(土)

武石地域総合センターで「ともしびペレットまつり」が開催され、子供から大人まで36人が参加しました。

このイベントは、総合センター内にあるペレットストーブの有効活用ができないかと「資源循環」をテーマに職員が企画しました。ペレット製造の実証実験や、製造したペレットで、焼き芋や、チーズやはんぺんなどをスモークしたり、火を起こしたりと大人から子供まで楽しみながら学べるワークショップイベントとなりました。



## サイクリングで魅力発見! 11月19日(土)

武石地域内の石仏や鉱石が、時の流れと共に存在などが忘れ去られる危機から、文化的財産の存在を周知・継承を図るため、講師に児玉裕二さん(堀之内)を招き、「歴史探訪サイクリング」を開催しました。

風天様や小沢根の不動明王、七ヶの大宮諏訪神社、双体地蔵などを巡り、地域の歴史を学びました。参加者からは「歴史が深く、石仏や文化も十分に魅力を感じた」「自分の地域の財産を調べる契機に繋がる文化の保全・継承にはいい体験」との声が聞かれました。



## 武石小学校 スマイルフェスティバルと松茸給食 12月9日(金)

武石小学校児童会で企画したスマイルフェスティバルが行われました。各委員会のクイズやボーリングでスタンプラリーが行われ、児童おすすめの『妖怪アパートの幽雅な食卓』の中で紹介される料理のしめじご飯を6年生が武石財産区で収穫した松茸に替え、5年生が作ったお米を使い松茸ご飯が提供されました。

黙食での給食でしたが、児童はおいしそうに松茸ご飯をほおばり、おかわりをする姿が見られました。



## 武さやか販売 in アリオ上田

12月1日(木)

武石小学校5年生26名が、4年生と一緒に育てたお米を、アリオ上田で販売しました。

武石で育てたお米は『武さやか』と名付け、はぜかけ米とコンバイン米各122袋(1袋3合300円)を販売。田植えや稲刈りの様子をスクリーンで紹介しながら、最初は恥ずかしそうでしたが、しだいに「甘くて大きい粒のおいしい武石のお米はいかがですか」と大きい声でお客さんに呼びかけ、1時間半で完売しました。児童たちは、一番大変だったのは、「田植えでも稲刈りでもなく、お客さんにお米を買ってもらうこと」と話していました。



## クリスマスキャンドル作り 12月8日(木)



武石保育園年長児が武石ともしび博物館でクリスマスキャンドル作り挑戦しました。黄緑やオレンジ、紫、黄色のろうに細い芯を浸しては冷ましてを繰り返し、少しずつろうが大きくなっていくのを楽しんでいました。完成した色とりどりのクリスマスキャンドルはクリスマス会で灯され、年長児が各組にキャンドルサービスをしました。鈴の音とともに、サンタクロースがやってきて、ひとりひとりにクリスマスプレゼントを渡しました。園児たちの笑顔があふれるクリスマス会となりました。

## 保育園のクリスマス会 12月23日(金)



# 上田市武石スマートシティ実証プロジェクト事業 ドローン・トラクター自動運転実証実験 12月13日(火)・16日(金)

武石地域の課題を技術で解決することを目的に、ドローン及びトラクターの自動運転実証実験が行われました。ドローンの実証実験では、大雨による災害が発生したと想定し、被災箇所の確認及びノリ薬局たけしから武石診療所までの往復約6kmを、ドローンを自動運転させて物資の輸送を行いました。トラクターの実証実験では、ほぼ同じ面積の農地を2つ用意し、手動運転と自動運転を切り替えながら、熟練運転手と初心者運転手がトラクターを運転して、作業時間や燃費等にどのような変化があるのか検証しました。



## 武石診療所通信 ワンチームで目指す地域の医療

明けましておめでとございます。

昨年4月に、上田市武石診療所の所長が、廣瀬医師から奥泉医師に代わりました。複数の医師が外来を受け持ち、訪問診療・往診を整理しました。これは、「武石診療所のSDGs」、すなわち「武石診療所が「継続的に発展していくこと」を目指しています。令和6年4月より、過剰労働の医師に対しての「働き方改革」が実施されます。勤務医師の拘束時間を分散して、医師の確保を継続するためには、複数医師による診療体制の整備が必要となります。

武石・長和町は隣接し同じ医療圏として連携は深く、武石診療所に対応できない患者様を依田窪病院にお願いしてきました。今年も、依田窪病院と電子カルテを共通化することにより、土日や祝日、夜間などに急な病状の変化があった時に、武石診療所で行っている投薬や検査の内容が依田窪病院でも確認でき、安心して受診ができるようになります。

武石地区では高齢化が進んでおり、診療所への通院が困難な患者様には訪問診療や訪問看護を提供しています。そのために、武石診療所では患者様それぞれの生活や生き方にも寄り添い、同居家族や日頃の生活の様子、交通手段などについても伺っています。この

情報は医師だけでなく、看護師や理学療法士、事務スタッフで共有し、皆様の健康を考えています。

さらに、介護保険によるデイサービスやショートステイ、特別養護老人ホームなどの福祉サービスの利用が必要な患者様もいらつしやいます。食事摂取状況や排便、就眠などの様子をケアマネージャーや介護職員、ヘルパーの方々と情報交換して、連携を強化することにより、それぞれの患者様に合った介護環境を調整しています。

最後に、これからの武石診療所の目標として「みんなで作る、みんなのための新しい武石診療所」を掲げています。そのために、武石地区の皆様には薬処方だけの通院を少なくして、診療所に寄って日頃の健康のこと、家庭や生活環境の変化などを教えていただきたいと考えています。また、冬季の運動不足の解消のために、診療所のリハビリテーションも活用してください。映画「Dr.コトー診療所」では、コトー先生が一人で地域のために頑張っているのではなく、地域住民の人たちと共に話し合い、協力して、助け合いながら診療所を維持しています。武石地区でも、地域の皆様を含めて「ワンチーム」で持続可能な武石診療所を作っていきましょう！

## 令和5年3月末で 宅直制度(※)を廃止します

武石診療所は、地域医療・在宅医療を大切にしたい地域の家庭医を目指しています。

しかしながら、地域の人口減少とともに患者数が減少し、厳しい経営状況となっています。

医療サービスを続けて提供するためには、武石診療所の運営見直しが必要となり、令和2年に地域の皆様のお考えや要望などをお聞きするアンケート調査を行いました。アンケート結果では、様々な課題等が挙げられる中、宅直制度の見直しが必要とのご意見をいただきました。

アンケートでは、夜間・休日の急病の場合、診療所を利用する方は全体の1割に満たず、また依頼件数も減少していることから、近隣の医療機関との役割分担、また、診療所の経営改善の観点から、3月末で宅直制度を廃止することとしました。

制度は廃止となりますが、2月に導入予定の電子カルテシステムは依田窪病院と共通であり、オンラインで診療情報を共有することで夜間・休日でも武石診療所の患者さんが依田窪病院で速やかに受診できるようになります。診療情報の共有にあたっては、必要な説明を行い、患者さんが安心して受診できるよう必要な事務を進めてまいります。

今後武石地域における継続した医療サービスの提供に努めてまいります。

※宅直制度：看護師が携帯電話(診療所直通電話)を持ち、24時間365日患者からの呼び出しに  
応えられる診療体制。



## 大会結果報告会(依田窪南部JBC) 12月9日(金)

長和町役場で少年野球教室(依田窪南部JBC)の大会優勝報告会が行われました。

監督から今年一年間の野球大会についての報告を行った後、キャプテンの齊藤皇己さん(上本入)から、「僕たちが大好きな野球ができるのは、お父さん、お母さんの協力のおかげです。」と感謝の気持ちが伝えられました。



### ▶大会結果

- 第36回 岩村田地区親善大会 準優勝
- 第50回 丸子少年野球リーグ 優勝
- 第71回 上田市総合体育大会軟式野球競技学童部  
チャンピオンシップ部門 優勝
- 第12回 ながわカップ 準優勝
- 第17回 豊田杯交流大会(諏訪市)  
フェニックストーナメント 優勝  
代表者3名によるベースランニング大会 優勝

## 第50回ふれあい・人権の集い 12月10日(土)

丸子文化会館セレスホールで「第50回ふれあい・人権の集い2022」が開催されました。今年のテーマは気づきからの学び一人ひとりからの発信で、

第1部では丸子・武石地域の小中学生の人権作文の発表などがあり、依田窪南部中学校生徒など4名が人権の尊さについての考えや思いを発表しました。



## ともしび博物館秋の夜灯り イベント&浮世絵版画展 11月12日(土)

ともしび博物館では、秋の夜灯りイベントが開催されました。今年の灯り文字は、寒さやコロナに負けないで頑張ろう、との思いが込められ「忍」の文字を作成しました。館内には、地元の「灯りを楽しむ会」の竹灯籠のほか、武石保育園や武石小学校の子どもたちのランタンなど、約400基の灯りが秋の夜の博物館を彩りました。

また、11月1日(火)から23日(水)まで、灯火器具を題材とした江戸時代の浮世絵版画展が開催され、人々の生活に灯火器がどのように使われ、現代に生きているのかを浮世絵を通じて知ることができ、訪れた人々を魅了していました。



## ジュニアよもやまスポーツ教室 11月10日(木)・12月8日(木)

武石総合グラウンドで、武石スポーツ協会との共催で、小学生を対象に「ジュニアよもやまスポーツ教室」を開催しました。例年はニュースポーツの指導を行ってききましたが、コロナ禍でここ2年は中止。3年ぶりの開催となりました。

本年度は塩沢勝吾氏(松本大学サッカー部コーチ)をお招きし、サッカー講習会2回を開催しました。平日の夜間講習でしたが、小学生34名が参加しました。

第1回は、4グループ対抗の鬼ごっこ、ボール2個使用の全員出場サッカー、早いドリブルの基礎等。その中でチームワーク、ルールを守る大切さ等を教えていただきました。第2回は、ボールを蹴ってコーンを倒す練習、シュートに持ち込むパス回しの練習、その後3チームによる試合形式の練習をやりました。子どもたちは、ワールドカップの選手気分でしょうか…本気で戦っていました。



武石公民館だより

No.93

Tel 85-2030  
丸 武石公民館

## 武石公民館図書室だより

- 開館時間: 平日 9:00~17:00
- 休館日: 毎週土・日曜日、祝日、本の整理日

※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため閉室の場合があります。

### 新着図書情報

#### 【小説・エッセイ・実用書】

- すすめの戸締まり 新海誠/著
- まあたらしい一日 tupera tupera/絵
- 長野Komachi 11月号 長野こまち/発行
- はじめまして農民美術 西川正伸/発行

#### 【児童書(絵本)】

- うまにんげん 大串ゆうじ/絵
- 給食室のいちにち イシヤマ アズサ/絵

- ころりん・ぼい!
- 日曜日のはじめちゃん
- 赤い鉄橋を渡っていくよ
- ひみつのえんそく
- おすしがふくをかいにきた
- 出発!乗り物めいろブック
- どきどきキッチンサーカス
- まいごのモリーとこうもりのかさ
- ふゆのコートをつくり

- ひらぎ みつえ/作
- クリハラ タカシ/著
- 岡田光司/写真
- 武田美穂/絵
- 田中達也/作
- やまおかゆか/絵
- 山村浩二/絵
- はたこうしろう/絵
- 布川愛子/絵



〔令和4年度〕

第8回 11月16日

〔回答書受理〕

今年3月に地域協議会から提出された「岳の湯温泉雲深荘の今後のあり方について」の回答を金井会長が下村センター長から受け取りました。

〈報告・協議事項〉

第6回地域協議会協議内容の確認について  
前回の地域協議会会議概要について確認しました。

令和5年度からの武石あそびの教室について  
来年度からの武石あそびの教室の運営について、出生率の減少と共働き世帯の増加により参加者が減少しているため、武石あそびの教室は廃止し、新たな支援策として、武石保育園の未満児クラスと連携し、成長発達の支援を、丸子げんきっ子クラブへ繋げていくと健康推進課から説明がありました。

◆地域協議会委員の変更

第8回からの変更  
武石公民館運営審議会  
旧 小林 明美さん（鳥屋）  
新 伊藤 孝さん（七ヶ）

第9回からの変更

武石地区民生委員・児童委員協議会  
旧 金井 律子さん（七ヶ）  
新 坂上 久子さん（七ヶ）

第9回 12月21日

中止となりました。

●地域協議会は、どなたでも傍聴できます。お気軽にお出掛けください。開催日時や会議内容は、市ホームページで公開しています。

## みんなで乗ろう！武石スマイル号！

日々のお買い物、通院などに武石スマイル号を御利用ください！

武石スマイル号が運行を開始して17年が経過しようとしています。日頃から多くの皆様に御利用いただきありがとうございます。これからも住民生活に寄り添った運行を心掛けてまいります。

まだ御利用いただいたことのない方は、予約方法は簡単ですのでぜひ一度スマイル号を御利用ください！

やることは「時間を決めて」、「お電話する」だけです！

### ●利用方法は簡単！

① まずは、下記の時刻表から利用したい出発時刻30分前までに **Tel 0268-41-4555** (スマイル号受付センター)へお電話ください。

② ご自宅へ向う時間をお伝えします。

③ 時間になりましたら、スマイル号がご自宅へお迎えに上がり、目的地までお送りします。



予約方法	時刻表内の <b>利用便出発時刻30分前</b> にお電話でお申し込みください。
予約連絡先	<b>☎ 0268-41-4555</b> 武石スマイル号受付センター
運休日	<b>土日祝祭日、お盆及び年末年始</b>

### ●利用料金

1回乗車 300円	武石地域内 丸子駅 沢田商店街 岸医院 丸子中央病院	依田窪病院 たけなか医院 丸子図書館 ツルヤ丸子店前
1回乗車 600円	大屋駅	

※障害者手帳をお持ちの方は、上記の半額になります。

### ●時刻表

【長和地区】		【丸子地区】		・大屋駅	
・依田窪病院 ・たけなか医院		・丸子中央病院 ・丸子駅 ・沢田商店街 ・岸医院 ・丸子図書館 ・ツルヤ丸子店前			
行き便	帰り便	行き便	帰り便	行き便	帰り便
			8:00		
8:30		8:30			
9:30	10:15	9:30		9:30	10:20
10:45	11:15		10:50		
	12:30	11:30	12:30		
14:15	14:45	14:15		14:15	15:30
15:15	15:45		15:45		
		16:30			



## イベント

### うつくしの湯 TEL 85-3900

#### ▶早春物語

リンゴ風呂、焼き芋の特別販売、定食に武石のふき味噌サービス

●日時 2月26日(日) 10:00~21:30

### 岳の湯温泉雲溪荘 TEL 85-2263

#### ▼小物作りワークショップ

エコクラフトテープで小物作りを行います。作った小物はお持ち帰りいただけます。

●日時 2月9日(木)、3月9日(木)  
10:00~15:00

●参加費 2,000円  
(材料・昼食・入浴代込)

●その他 要予約。先着15名

## 募集

### 楽しい会~!!&介護予防体操

●開催日 (第1・3金曜日)

1月20日、2月3日、17日、3月3日、17日

●時間 10:30~11:30

●場所 武石地域総合センター

●対象 おおむね60歳以上の方

●参加費 無料

●その他 申込み不要。ただし、送迎を希望される方は、開催日の3日前までに申し込みください。

#### 甲 問

・社協武石地区センター TEL 85-2466

・武石地域包括支援センター

TEL 41-4055

・高齢者介護課武石地域担当

TEL 85-2119



## 令和5年度 武石地域 市県民 税の申告について

- 会場 武石地域総合センター  
1階コミュニティホール
- 期間 2月16日(木)~2月22日(水)  
5日間(土日は除く)
- 時間 9:00~11:00  
13:00~15:30

問 上田市役所 税務課(市民税係)

TEL 23-5115

受付日	対象地区
2月16日(木)	烏屋・片羽・上小寺尾・ 唐沢小原・西武
2月17日(金)	沖・堀之内・権現
2月20日(月)	藪合・中島・市之瀬
2月21日(火)	七ヶ・築地原・大布施楽栗
2月22日(水)	下本入・下小寺尾・小沢根・ 余里

※対象地区は目安です。都合のつく日にお越しください。

## 築地原トレーニングセンター に備蓄庫設置

令和元年東日本台風は武石地域にも大きな被害をもたらしました。武石新橋の道路陥没により、本入地籍が孤立し救援物資が届かないなどの問題もありました。地元要望等もあり、令和4年12月に指定緊急避難所である「築地原トレーニングセンター」に新たに備蓄庫が設置されました。(床面積9.77㎡(2.96坪))

問 地域振興課 TEL 85-2824



## お知らせ

### 人権・悩みごと相談

人権擁護委員が悩みごとをお聞きします。

●日時 3月13日(月) 9:00~12:00

●場所 武石地域総合センター 2階

問 市民サービス課 TEL 85-2827

### 武石番所ヶ原スキー場

令和4年12月24日(土)にオープンしました。

●リフト運行時間 8:30~16:00

●期間 令和5年3月26日(日)まで(予定)

●リフト券 たけしばんしょ割で1日リフト券がお得です。

問 武石番所ヶ原スキー場

TEL 0268-86-2213



## 武石地域総合センター整備事業通信

武石老人福祉センター寿楽荘は、昭和48年に建設され、高齢者が集うコミュニティの場として、多くの高齢者の皆さんに利用されていました。

コミュニティ機能を武石地域総合センターへ集約したため令和4年10月21日~令和5年2月28日の工期で解体しています。

【問】 地域振興課 TEL 85-2824



# たけし子育て親育ち日記

49

子育て中のお父さん、お母さんに日頃感じていることをお聞きしました。



品川 晃輔さん・里奈さん(上本入)  
 実郁ちゃん(8歳3か月)  
 大晴くん(6歳1か月)  
 青澄くん(1歳3か月)

## ★三人三色の成長が楽しみ

毎日ケンカが絶えず、泣いたり怒ったり騒がしく、あっという間に一日が終わります。そんな中でも3人で手を繋ぐ姿を見たり、次男の成長をみんな喜び合ったり、何気ないことで子供が笑っている姿を見られてとてもうれしいです。

やると決めたらとことんやり続ける努力家の長女、大人の心配を何とも思わない怖いもの知らずの長男、1歳になりできることが増え目が離せない未知数の次男。3人それぞれ性格も個性も違い、悩みも尽きませんが、違うからこそ面白いこともたくさんあり、これからの成長が楽しみです。

## ★子どもたちも武石の大自然の中ですくすくと

私も妻も大自然が売りの武石で生まれ育ち、夏は川遊び、冬はスキーや雪遊びなど兄弟や近所の方と外遊びをたくさんしました。今は子供たちが同じようにこの武石の大自然の中で遊んでいる姿を見てうれしく思います。



子供たちに休日にしたいことを聞くと、「公園行きたい!」と言うほど公園で遊ぶことが大好きで、新しいともしび公園の完成をとても楽しみにしています。武石の中で家族と楽しく過ごせる場所や行事がもっと増えればいいなあと思います。

## ★子どもたちの気持ちを大切に

うちの朝は「ごはんですか?パンですか?」の一言から始まります。朝は時間に追われ、慌ただしくなりますが、妻は子供たちが気持ちよく出掛けられるようになるべく子供の気持ちに寄り添うように心掛けています。家事を分担し毎朝何とか乗り切っています。

## 未就園児のあそびの広場

### ♪わくわく広場

【問】武石児童館 Tel 85-2826  
 (担当:子育てひろばスタッフ)

開催日	内容	持ち物
2月13日(月)		
2月14日(火)	おひなさま作り (10:00~11:30)	水筒・着替えなど ※各日先着5組
2月17日(金)		
3月6日(月)	大きくなったねの会 (10:45~11:15)	水筒、着替えなど ※要予約・先着8組 ※申込締切:2月24日(金)

★子育てひろば開所時間...9:30~12:30

★場所...武石児童館(子育て支援室)

※日時、あそびの内容は変わることがあります。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止になる場合があります。



## 民生委員・児童委員が改選されました。

(任期:令和4年12月1日~令和7年11月30日)

担当自治会	民生委員
鳥屋	依田 守夫
沖	金野 信子
藪合	小宮山幸子
中島	廣田百合子
七ヶ	聲山 孝道
片羽・堀之内・市之瀬	小山 澄子・兒玉 将男
下本入	芹澤 文子
権現・下小寺尾・上小寺尾	櫻井 美枝
唐沢小原・築地原	竹内 次男
大布施栗栗・西武	五十嵐さとみ
小沢根	小山 和博
余里	鬼頭 宏子
主任児童委員	坂上 久子



見やすいユニバーサル  
 デザインフォントを  
 採用しています。

▼武石のひとの動き▼(令和5年1月1日現在)

人口 3,227人 世帯数 1,392戸  
 男 1,605人 女 1,622人

光・緑・人が輝く 自然環境共生都市うえだ  
 環境をより良くするための市民の行動指針(上田市環境基本計画)  
 市内の公園や河川緑地等を積極的に利用し、緑と親しみましょう。  
 地域や環境保全団体において環境に関する情報の交換をしましょう。