

# ゆとりすと

10年目の夏！  
チームおもとよ



8月10日 よさこい祭り

### 数字にみるわがまち (平成25年7月31日現在)

(人口)合計	4,555人 (-206)
男	2,056人 (-78)
女	2,499人 (-128)
年少[15歳未満]	214人 (-15) 4.70%
老年[65歳以上]	2,430人 (-56) 53.35%
世帯数	2,528世帯 (-66)

( )は、前年同月比数

# 9月から特定保健指導がはじまります

平成20年から始まった特定健診・特定保健指導も今年で6年目になりました。健診の結果、生活の改善が必要と判定された40歳〜74歳で『積極的支援』および『動機づけ支援』の方を対象に特定保健指導を行っています。

対象となられた方には事前に電話連絡をし、健診結果をもって訪問させていただきます。

## ■平成24年度結果報告

保健指導を受けられた方………24人

保健指導以外で生活改善に

取り組まれた方………4人

合計28人の方が6カ月間の保健指導を受け、生活改善・健康のために努力されました。

## ■保健指導の取り組み方

集団指導

健康教室に参加し6カ月間生活改善に

取り組む

個別指導

自宅で個人的に6カ月間生活改善に取り組む



保健指導の結果から『生活習慣の改善』を意識するようになった方が全体の96%を占めています。

また、日常生活に運動を取り入れるようになった方が50%、食生活が改善した方が84%という結果になりました。

日々の生活の中で生活習慣の改善に意識を向けることで、体重・腹囲の減少や食生活の改善につながっていると考えられます。

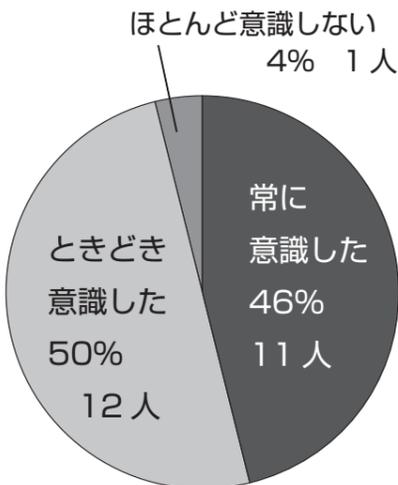
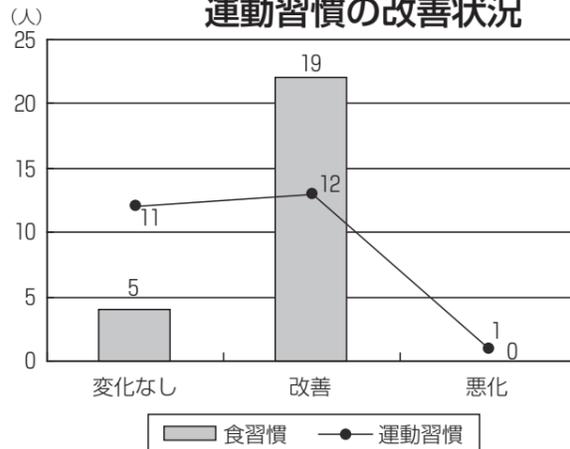
参加者一人ひとりの心掛け次第で健康な毎日を手に入れることができるのです。

『健診を受けて終わり』ではなく、健診結果をもとにご自身の生活習慣を見直すきっかけにしてください。

保健指導の対象になった方は、ぜひこの機会に生活改善に取り組んでみませんか。

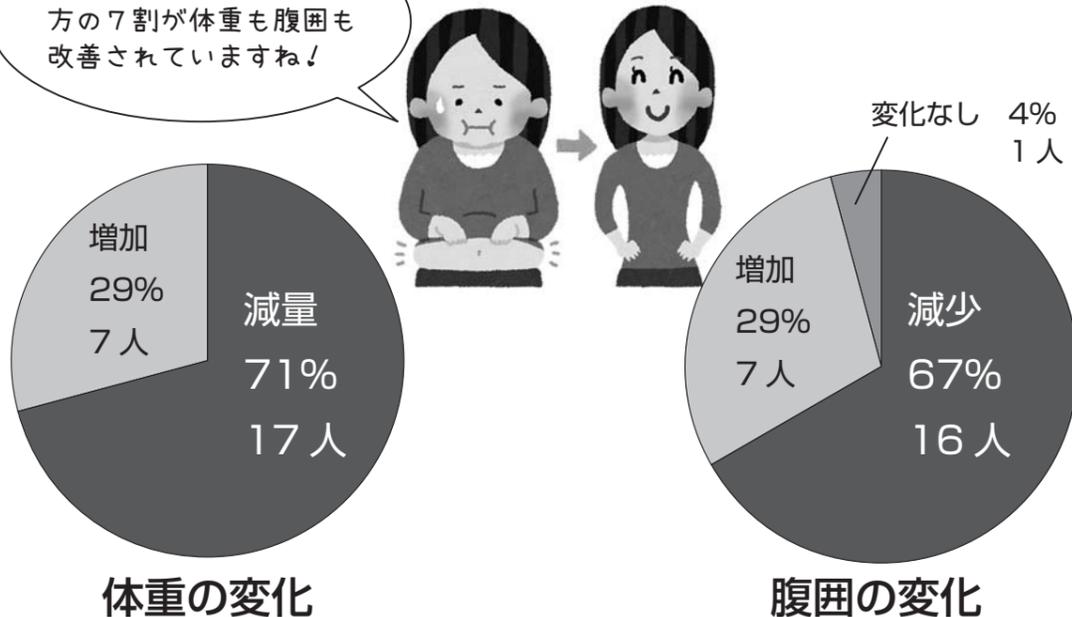
## 6カ月間の取り組みの結果

### 6カ月後の食習慣と運動習慣の改善状況



### 生活改善に対する意識度

生活改善に取り組まれた方の7割が体重も腹囲も改善されていますね！



これからは料理・運動・休養・体操・姿勢に気を付けて趣味や人との出会い、おしゃべり、野菜作り、質のいい情報収集と実践を心掛けて健康で明るい生活を目標したいと思います。

長年体調を改善できずややあきらめムードでしたが、今回保健指導を受けて少し生活を見直しいくつか改善することもできました。

## 平成24年度に保健指導を受けられた方の感想

教室に参加するだけでは絶対に変わらないと思っていたが、体重が落ちると毎日体重計に乗るのが楽しくなってきました。

家族にも協力してもらって続けることができました。自分の体は自分で守っていくということを頭におき、食生活と運動に気を付けるようにしたいと思います。

## 大田口医院 高橋雄彦先生から

特定健診の受診率が、いまだによくありません。『めんどくさい』『休みがとれない』『時間にとらわれ、わずらわしい』『健診を受けに行く「あし」(交通機関)がない』『悪いところが見つかる怖い』…などの理由で受診しないようです。

しかし、年1回の検査で「早期発見」や「悪くない」ことの確認が無料でできます。

また、毎年受診している人は年々の比較もできます。

最近は集団だけでなく個別でも健診が受けられますので、この機会に少し時間を作って、ぜひ健診を受けてください。



便利に使って、ラクラクお買い物！

# おおとよ宅配サービスの使い方



町民やったら誰でも利用できるき、私は週1回この宅配サービスを利用しゆう。手数料も150円やし、午前11時までに注文したらその日の夕方には届いて便利やきね!

お客さまの体調が悪い場合はドライバーが役場か消防へ連絡する見守り支援も行います!

- ご注文は 1,000円以上から
- お電話か ファックスでご注文
- お買い物代金 + 宅配手数料 150円 (コンテナ1つにつき)
- お支払いはヤマトのドライバーさんに
- 午前11時までのご注文は当日お届け

駅前ストア久保酒販・・・72-0213	藤原ストア・・・72-0144
フレンドストアおかもと・・・73-0616	石川酒店・・・73-0005
笹岡酒店・・・73-0073	大豊スーパーマーケット・・・73-0321
こんどうストア・・・75-0828	上村化粧品店・・・75-0136
永森商店・・・74-0849	都築酒店・・・75-0321

今後もより充実したサービスを展開していきますので、ご意見・ご感想などありましたら各取扱店または大豊町商工会までご連絡ください。 大豊町商工会 ☎72-0128

# 役場からのお知らせ

## ふれあいセンター

### 業務終了時間を変更します

10月2日(水)から、大豊町総合ふれあいセンターの業務終了時間を、クアハウス午後5時、窓口センター午後5時15分に変更します。  
住民の皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

### 問い合わせ先…総合ふれあいセンター

## ふれあいセンター臨時休業のお知らせ

9月10日(火)～13日(金)まで、大掃除のため、ふれあいセンタープール・トレーニングルーム・お風呂は臨時休業いたします。  
また、窓口業務の営業時間も午前8時30分から午後5時15分とさせていただきます。なお、火曜日は定休日です。  
ご利用の皆さんにはご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願ひいたします。

### 問い合わせ先…総務課窓口センター班

## 「嶺北荘と大豊園」の民営化

嶺北広域行政事務組合(嶺北広域)では、老人福祉施設「特養嶺北荘(定員50人)」と「養護大豊園(定員60人)・特養大豊園(定員30人)」を、高齢者福祉の中核施設として運営し、より充実したサービスの提供

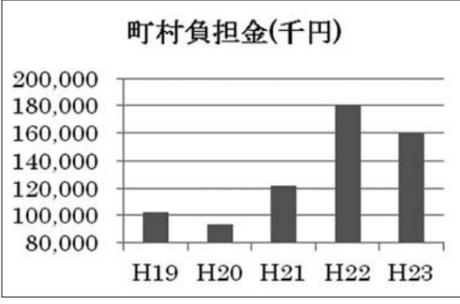
や、介護環境の向上に努めております。

施設の運営は、一般的に介護サービス収入などで運営しなければなりません。実際は、サービス収入などに比べ、両施設の運営経費が多い赤字経営となっており、その補てんとして毎年支出している町村負担金も増大し、平成22年度で約1億8千万円、平成23年度では約1億6千万円となっております。

一方、嶺北広域構成5町村の財政は、人口減と高齢化に加え地方交付税の削減などにより大幅に悪化しており、負担金の維持が極めて厳しい状況になっております。

この事態に対応するため嶺北広域では、民間でできることは民間での基本方針の基で、昨年度老人福祉施設民間移譲の検討を行い、嶺北地域での老人福祉施設の安定的な継続と充実・発展を総合的に検討した結果、民間活力の導入による経営改善が最適と判断して老人福祉施設民営化の方針を決定しました。

具体的には、平成26年度に嶺北荘、次いで平成29年度



電話  
役場 72-0450  
ふれあいセンター 73-0811  
農業センター 73-0978

## せられん！犬の放し飼い

犬に庭や作物を荒らされたり家の前で吠えられた、また排泄物で汚されたなど、犬の苦情や相談が寄せられています。普段、犬をつないでいる飼い主も、トイレや運動などをさせるために、犬を放したりしていませんか？

放された犬は、飼い主の見ていないところで他人に迷惑をかけているかもしれません。犬の放し飼いは禁止されていますので、必ずつないで飼いましよ。散歩の時も必ず引き綱をつけましょ。また、放置された犬のふんや尿は、飼い主の責任において必ず適切に処理してください。飼い犬が他人に迷惑をかけるようにすることは、飼い主の責任です。近隣の人たちからも理解を得られよう、飼育してください。



### 問い合わせ先…住民課健康づくり班

## 肝炎ウイルス検査のお知らせ

C型肝炎、B型肝炎を主とするウイルス性肝炎は、国内最大の感染症の一つです。過去に気づかないうち

に感染していることがあり、放っておくと肝硬変や肝臓がんなどへ進行するおそれがあります。

現在、B型とC型の肝炎ウイルス検査を、県内の受託医療機関にて無料で受診できます。次に該当する方はぜひ一度肝炎ウイルス検査を！



- 年齢が40歳以上の方（予防接種などで注射器の連続使用が実施されていた年代のため）
- 平成6年以前に、フィブリノゲン製剤を投与されたことがある
- 平成4年以前に、輸血を受けたことがある
- 大きな手術を受けたことがある
- 長期にわたって血液透析を受けている
- 臓器移植を受けている
- 薬物などの注射のまわし打ちをしたことがある
- 入れ墨やピアスの穴を開けたことがある
- 血液凝固因子製剤の投与を受けたことがある
- 過去に健康診断などで「肝機能異常」と指摘されたことがある

【検査対象者】

40歳以上で高知県内に住民登録または外国人登録をしており過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

※これまでに健康診断や医療機関で肝炎ウイルス検査を受けた方は除きます。

【検査期限】 来年1月31日まで

【検査料】 無料

【場 所】

県内受託医療機関（町内では大杉中央病院・大田口医院・高橋医院）

【受診方法】

事前に医療機関に電話予約し、身分証明書（健康保険証 運転免許証など）を並口持参してください。

問い合わせ先…住民課健康づくり班

一に運動、二に食事、しっかり禁煙 最後にクスリ

健康寿命をのばしましょう

9月は「健康増進普及月間」です！

生活習慣病の特性や、運動・食事・禁煙など、生活習慣の改善について一人ひとりが理解を深め、健康づくりを実践するため、9月を健康増進普及月間としています。この機会にご自分の健康についてみつめなおしてみましょ。

①毎日、プラス10分の運動！

いつまでも若々しくいるためには、適度な身体活動が大切です。ウォーキングや庭いじり・掃除など日常での運動を10分増やすようにしましょ。



②毎日、プラス一皿の野菜！

一日の野菜摂取量の目標値は350グラムです。しかし、成人の一日当たりの平均野菜摂取量は27グラムといわれています。ちょっと野菜一皿分（約70グラム）が不足しているということです。いつもの献立に野菜料理をプラスして、一日350グラム食べるようにしましょ。



③たばこの煙を減らす！

周囲のたばこの煙を吸うことも、肺がんや心臓病にかかりやすくなります。禁煙はもとより、受動喫煙の機会も減らすように心掛けましょ。



後期高齢者医療保険料の

納め忘れはありませんか？

後期高齢者医療制度の保険料は、基本的には年金からの特別徴収（天引き）で納めていただくことになっています。

ただし、年金受給額が月額18万円未満の方や介護保険料と後期高齢者医療保険料の合算額が年金受給額の2分の1以上に

なってしまう方、または後期高齢者医療保険に切り替わったばかりの方などは、納付書で納めていただく普通徴収となります。そのため、「うっかりした」、「気付かなかった」、「国民健康保険で口座振替になっていた」と、後期高齢者医療保険料も引いてくれると思っていた」などの理由で保険料を納め忘れてしまっている方がいます。納め忘れてしまっている方は、納期限の翌月18日までに督促をお送りしていますので、納め忘れがないかご確認をお願いします。納付状況が不明な場合や、納付が困難な場合はご相談ください。



問い合わせ先…住民課保険窓口班 後期高齢者医療係

特別児童扶養手当

精神または身体に障害のある20歳未満の児童を監護している父または母、それに代わる養育者に対して児童の福祉増進を図るため支給されます。

ただし、次のような場合は支給されません。

- 手当を受けようとする方やその扶養義務者の所得が政令で定める額以上であるとき
- 児童が公的年金を受給しているとき
- 児童が福祉施設などに入所しているとき

【手当金額】

- 1級：月額50,400円
- 2級：月額33,570円

【支給方法】

4月、8月、11月の3回に分けて、金融機関口座へ振込みにより支払われます。

調査対象者が安心して調査票に記入いただけるよう、調査票の記入内容は厳重に保護されます。

要約筆記者養成講座(前期課程)

聴覚障害者に文字で情報を伝える要約筆記者の養成講座です。今年、前期課程（手書き・パソコン）の受講者の方を募集します（前期課程を修了した方を対象に、翌年後期課程の講座を行います）。

【対象者】

前期・後期の講座修了後、要約筆記者として継続して活動できる18歳以上の方

【期 間】 10月5日～2月中旬 全17回

【場 所】 毎回土曜日 午前9時～正午

【場 所】 高知市障害者福祉センター（高知市旭町2丁目21-6）

【定 員】 手書き要約筆記者 15人

パソコン要約筆記者 15人

【申し込み期間】 9月1日(日)～9月28日(土)

【申し込み方法】 申し込み先へ電話またはFAX

（住所、氏名、電話番号を記載）

【申し込み先】 特定非営利活動法人

要約筆記者高知・やまもも養成講座担当 廣田

☎ 088-842-2519

問い合わせ先…高知県障害保健福祉課

☎ 088-823-9634

ご寄附のお礼 金一封 川口南 前田 邦明様 社会福祉協議会に對しまして、貴重な浄財をご寄附いただきました。ありがとうございました。 大豊町社会福祉協議会

木造住宅の耐震診断はお済みですか？

阪神・淡路大震災で亡くなった人の95%以上が、建物の倒壊の影響で亡くなっています。言い換えると、建物に十分な耐震性があつたならば、多くの方が亡くならず助かっていたということなのです。

南海地震での大豊町の予想震度は震度6弱から7です。耐震性の低い建物は、震度6弱になると倒壊する建物が出始め、6強になるともっと多くの建物が倒壊します。 次の南海地震から命を守るためには、地震の揺れが治まるまで倒壊しない建物であることが必要です。高知県では木造住宅の耐震化を支援していますので、積極的にご利用ください。



【対象住宅】

昭和56年5月31日以前に建築された住宅

【申請者】 対象住宅の所有者

【耐震診断】

【診断方法】 耐震診断士が現地調査を行います。

【診断費用】 自己負担3千円

問い合わせ先…産業建設課建設水道班

住まいから 描く日本の 未来地図

「住宅・土地統計調査」にご協力お願いします

10月1日、5年に1度の住宅・土地統計調査が行われます。

全国約30万世帯の方々を対象とした大規模な調査で、住宅や敷地の広さや、居住している世帯に関すること、住まいの設備状況や住環境について調査します。知事に任命された調査員が、9月に調査票を持って訪問しますので、調査票への記入をお願いします。なお、調査世帯はインターネットにより回答することもできます。



# ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

■9月になっても残暑が厳しく、食欲がおちている方も多いのではないのでしょうか。暑いからといって冷たい物ばかり食べていると、かえって胃腸を冷やし消化機能が落ちてしまいます。

■水分を取りすぎ、食事が食べられないということがないように、主食（ご飯やパン、めん類など）・主菜（魚や肉、大豆製品など）・副菜（野菜やきのこ、海藻など）の3つのお皿を揃えてバランスよく食べましょう。



## ◎ほうれん草サラダ（人参ソース）

材 料（2人分）

ほうれん草	100g
キャベツ	40g
人参	40g
玉ねぎ	30g
A 柚子酢	大さじ1
薄口しょう油	小さじ2
砂糖	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1/2

### 作り方

- ①キャベツはゆでてから冷まし、一口大に切る。
- ②ほうれん草は、ゆでた後水にさらしてからしぼり、4cm程度に切る。
- ③Aで人参ソースを作る。人参はすり下ろす。玉ねぎはすり下ろして水にさらした後、茶こしなどでこして水気をしぼる。その他の調味料と混ぜ合わせる。
- ④器に、キャベツ、ほうれん草を盛りつけ、人参ソースをかける。  
※かぼちゃやオクラなどの夏野菜を利用したり、イカやホタテなどの海鮮を加えると豪華なメニューになりますのでお試しください。

### 1人分の 栄養価

エネルギー	53kcal	脂質	1.6g
たんぱく質	2.0g	鉄	1.2mg
カルシウム	47mg	塩分	0.8g

問い合わせ先 …大豊町食生活改善推進協議会(住民課健康づくり班内)

## 教育委員会 だより



7月24日～25日、恒例の「大豊町児童交流合宿」を、香南市の県立青少年センターで行いました。

来年1つの学級になる町内5年生13人全員が参加し、来年4月開校の「おとよ小学校」の「コマージュ」を作ったりと、いろいろな活動を一緒にすることで、より絆を深めることができました。



## コマージュの他にもいろいろ作りました…



かまどで  
カレー作り



自分で  
ソフトクリーム作り



ナイフを使って  
木の鳥作り

## …そして新しい友達も作りました

### 交流合宿の感想 大田口小学校 平野芽依さん

みんなで団結がちゃんとできたと、友達もふえました。名前も覚えられたのでよかったです。それに2日間の活動全部が楽しかったです。特に、キャンプファイヤーの遊びが一番楽しかったです。とてもいい体験になったと思います。

## 交通安全ニュース

本山署交通課アドバイザー 上池 ☎(0887)76-0110  
香美署交通課アドバイザー 坂本 ☎(0887)52-0110

## 秋の全国交通安全運動

9月21日(土)～9月30日(月)

～子どもと高齢者の交通事故防止～

### 重点

- ①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ②全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ③飲酒運転の根絶



実践しましょう!

「昼間でもピッカリ運動」

## 合同訪問します!

9月17日(火)  
～大王上～

65歳以上の方のお宅を訪問し、交通安全の呼びかけをします。  
ご協力宜しくお願い致します。

### \*実施者\*

大豊町役場  
交通安全指導員  
交通安全母の会  
本山警察署



## 香美署管内連絡便

### 寝ちゃダメ!!

暑い日が続くと、夏バテや睡眠不足になりやすく、車の過労運転や居眠り運転が増加します。

### ～眠気防止のポイント～

- 計画的に休憩を挟み、無理のない運転を!
- 冷房は控えめにする
- ガムなどを噛んで、眠気防止
- 時々、窓を全開にし、空気の入替えを!



CIR  
Jeremy Tan

Welcome to Otaoyo!

7月31日に新しい国際交流員(CIR)のタン・ジェレミー先生と外国語指導助手(ALT)のダウニー・エイドリアン先生が大豊町に赴任しました。

二人ともオーストラリアの出身です。日本の生活に慣れて大豊町のよさをたくさん感じ取ってもらいたいですね。2学期からは中学校・小学校・保育所などにも伺いますので、よろしくお願いいたします。



ALT  
Adrian Downie

# ゆとりすと カレンダー 9月・10月

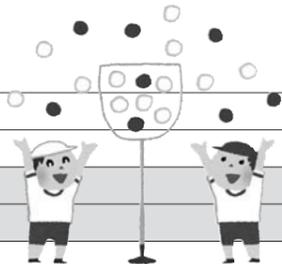
## 9月 長月 September

1 日	第56回金婚夫婦祝式典 (南国市 グレース浜すし)	
2 月	町県民税2期分・国民健康保険税2期分納付期限 小学校2学期始業式	
3 火	犬猫の相談日 健康あつぷ教室 (大砂子地区公民館10:00～、東豊永生涯学習センター 14:00～)	
4 水		
5 木	無料法律相談・行政相談 (ふれあいセンター) 10:00～12:00	
6 金		
7 土	いくちゃんのはつらつ健康運動教室 (ふれあいセンター) 14:30～	白露
8 日		
9 月	犬猫の相談日	
10 火	健康あつぷ教室 (大砂子地区公民館10:00～、東豊永生涯学習センター 14:00～)	
11 水	立川無医地区診療 よちよち・助産師さんを囲んで子育てのお悩み相談会 (ふれあいセンター) 10:00～12:00	
12 木		
13 金		
14 土		
15 日	大豊町中学校体育祭	
16 月	敬老の日	
17 火	久寿軒無医地区診療 健康あつぷ教室 (大砂子地区公民館10:00～、東豊永生涯学習センター 14:00～)	
18 水		
19 木		十五夜
20 金		彼岸入り
21 土		
22 日	大豊小学校運動会	
23 月	秋分の日	
24 火	西峰無医地区診療 健康あつぷ教室 (ゆとりすと交流センター 10:00～、ふれあいセンター 14:00～)	
25 水		
26 木	第7回全国水源の里シンポジウム	彼岸明け
27 金		
28 土		
29 日	大杉小学校・大田口小学校運動会	
30 月	国民健康保険税3期分納付期限	



## 10月 神無月 October

1 火	健康あつぷ教室 (ゆとりすと交流センター 10:00～、ふれあいセンター 14:00～)	
2 水	行政相談 (農工センター) 10:00～12:00 人権相談 (農工センター) 10:00～15:00 ヘルスマイト推進教室 (ふれあいセンター)	
3 木		
4 金		
5 土		
6 日		
7 月		



## 募集情報 イベント

### 第22回全国ボランティアフェスティバル高知

大会テーマ～時代を拓く市民力ぜよ～  
全国ボランティアフェスティバルは、全国でボランティア活動やNPO活動に取り組んでいる人が集まり、交流や研究を通じて、その活動の発展を目指しています。

**日時** 11月23日(土) 13:00～16:40  
**場所** 高知県立県民文化ホール  
**全体講演** 日本の田舎は宝の山  
～住民や企業と連携した地域づくり～  
**講師** 曾根原久司さん  
(NPO法人えがおつなげて 代表理事)

**日時** 11月24日(日) 9:00～16:00  
**場所** 高知市内各会場  
**内容** 市民力を高めるためのさまざまな分野で、全24分科会を開催  
**講師** 全国各地から80人を超える講師陣が集結  
**受付期間** 10月25日(金)まで  
**申し込み方法** インターネット、郵送、FAX  
<http://www.pippikochi.or.jp/kochi2013/>

**問い合わせ** 第22回全国ボランティアフェスティバル  
実行委員会事務局  
社会福祉法人高知県社会福祉協議会  
高知県ボランティア・NPOセンター  
☎088-850-9100

### 防衛大学校学生募集 (一般・前期)

**資格** 高卒 (見込み含む) 21歳未満の者  
**受付期間** 9月5日(木)～9月30日(月)まで  
**試験期日** 1次 11月9日(土)・10日(日)  
2次 12月10日(火)～14日(土)  
**問い合わせ** 自衛隊高知地方協力本部高知募集案内所  
☎088-823-2006

### 無料調停相談会

民事問題 (交通事故・金銭貸借・土地建物など) や家事問題 (離婚・財産分与・子どもの親権・相続など) に、手軽に早く安く解決する調停制度を活用する方法について相談に応じます。



予約は不要ですので、当日直接会場へお越しください。  
**日時** 9月13日(金) 9:30～16:30  
**場所** 高知市文化プラザかるぼーと  
2階 小ホール  
**問い合わせ** 高知調停協会連合会事務局  
☎088-872-7884

### 無料法律相談会

10月1日から始まる「法の日」週間の行事の一環として、下記のとおり無料法律相談会を開催します。

**日時** 10月3日(木) 受付 12:30～15:00  
相談 13:00～17:00  
**場所** 高知共済会館 COMMUNITY SQUARE 3階  
**問い合わせ** 高知地方・家庭裁判所事務局  
総務課庶務係 ☎088-822-0576

### 全国一斉！法務局休日相談所



土地・建物や会社の登記手続き、相続や遺言などに関する相談を始め、戸籍、供託、人権に関する相談、土地の境界に関する相談など、1日無料相談所を開設します。予約は不要ですので、ぜひご利用ください。

**日時** 10月6日(日) 10:00～15:00  
**場所** 高知地方法務局香美支局  
**問い合わせ** 高知地方法務局香美支局  
☎0887-52-3049

### ご寄附のお礼

金一封 東庵谷 故寺石正文氏ご遺族様  
生前の正文様のご遺志により社会福祉協議会に對しまして、貴重な浄財をご寄附いただきました。  
ありがとうございました。

大豊町社会福祉協議会

### 健やかに

誕生おめでとうございます  
氏名 誕生日 性 保護者 住所 敬称略

※個人情報保護法により割愛いたします

### 安らかに

ご冥福をお祈りします  
氏名 死亡日 性 享年 住所 敬称略

※個人情報保護法により割愛いたします

# 広報が行く！おかえりなさい！猪野孔太さん

皆さん覚えていますか？

2年前、大豊町から初めての青年海外協力隊として、南アフリカ共和国東部の職業訓練校の電気科に配属された猪野孔太さん。

7月に2年間の任期を終え、大豊町に帰ってきました。

7月27日には、地元川口の方を招いて帰国報告会を行いました。

授業で使う機材やスタッフが足りず、いきなり壁にぶつかったそうですが、そこは自動車部品メーカーで働いていた時の経験を活かし、ガラクタとして使わずにいた機材を直して再利用したり、山積みになっていた機材や工具を整理整頓したりと、実習ができる環境を整えていきました。

生徒はもちろん先生からも信頼されていた猪野さんの活動報告に、「素晴らしい。この報告を町内の小中学生にもぜひ聞かせてあげてほしい」と、地元の方からの声がありました。

また、南アフリカ共和国は観光業が進んでいることに衝撃をうけたとか。今後は大豊町で仕事をしていくうえで、観光メインの活動が何かできればとおっしゃっていました。今後の活躍が楽しみです！



暗闇センサーで光るランプの解説中



先生、スタッフへの実技指導



川口での帰国報告会の様子

地域の未来を開くカギは、その地域の人が握っていると思うんです。これからが、僕の夢に向かってのスタートです！



～1歳になったよ！～  
平成24年1月から6月生まれのお子さんです



※お名前等は個人情報保護法により割愛いたします。