

もくじ

健康と福祉のつどい	P2~3
みんなの広場	P4~5
定額給付金ほか	P6~7
東山診療所Dr.の交替ほか	P8~9
今月の情報ほか	P10~12

広報やまぞえ平成21年(2009年)3月発行
編集・発行 奈良県山添村
〒630-2344 山添村大字大西151番地
Tel 0743-85-0041 Fax 0743-85-0219
E-mail: fureai@vill.yamazoe.nara.jp
<http://www.vill.yamazoe.nara.jp/>

3

2月19日保健福祉センターにおいて、老人クラブ・男性の料理教室が行われました。

かわいいエプロン姿で登場したみなさん。包丁を持つ手はぎこちなくも真剣そのもの。

でもでも・・・見事に美味しそうなランチのできあがり！

おうちでも活躍してくださいね。

おじいちゃんも 頑張ってます



広報

やまぞえ

活力と笑顔あふれる 自立のむらづくり

Graph Yamazoe Mar 2009.vol.510





「サライ」の曲にあわせて、手話の啓発をしました。習いたいと声を上げてくださる方もいます。



「健康山添21」イメージキャラクターの「茶っぴい」と「めい」がバランスの良い食事について教えてくれました。



太陽の家「SUN・山・ミュージック」のみなさんによるクワイアーチャイムの演奏・心にこみえるいい音色でした。

- 赤 魚・肉・卵・大豆など
 - 黄 ご飯・パン・めん類
 - 緑 野菜・きのこ・海そうなど
- をバランスよく食べよう!

第10回 健康と福祉のつどい

ここをつなぐ笑顔



わらべ歌教室のみなさんによるお手玉 ほか。

健康と福祉について広く住民に啓発するため、2月15日ふるさとセンタ―ふれあいホールにおいて、「健康と福祉のつどい」が行われました。

平成11年度から毎年開催しているこのつどいは、健康山添21計画の推進の位置づけもあり、この健康をかけた今年は記念すべき第10回、集大成の年でもあります。

「ここをつなぐ笑顔と笑顔」のテーマどおり、今年もたくさんの方々がいました。



「地域包括ケアをめざして」～ゆりかごからはかばまで～と題し、講演してくださった診療所の吉本先生。

健康山添21計画って?

ここも体も元気なこと、病気をもっていてもうまく付きあえていること、自分らしく夢に向って頑張っていることを「健康と位置付け、家族、地域、たばこ、お酒、運動、食事、歯の健康、この健康を8つの柱として2010年を目標にみんなと一緒に健康づくりに取り組んでいくという計画です。

(平成15年に「健康山添21」計画策定委員会により策定)

ボランティア協議会のみなさんによる活動報告
「仲間を募集しています」
TEL85-0181
社会福祉協議会まで。



「本当の福祉って何だろう?」やまぞえ小学校のみなさんによる発表。

会場の方たちも一緒に!「健康山添体操」で体をほぐしました。

社会福祉協議会による人情劇・詐欺師にだまされないように!!





マイ箸置きづくりコーナー



彩とりどりの
箸置き完成!
楽しい食卓の演出に
活用してね。

「なかよう歩こ会」のみなさんによるウォーキングコースの紹介。山添村でも歩いている方の姿を見かけるようになりました。

“健康山添21” 歯のコーナー
～歯ブラシ圧チェック～ きつく磨きすぎていませんか?
～8020運動～ 80歳になっても20本の自分の歯でしっかりかんで食べられるように!



ほのぼの作品展は力作ぞろいでした。

～ご協力ありがとうございました～

中心となって運営をしていただいた実行委員会のみなさん、お手伝いいただいた保健推進員や民生委員のみなさん、その他多くのスタッフの方々には、それぞれ準備や劇の練習に何日も前から関わり、協力していただきました。厚くお礼申し上げます。



ニコチンパッチの紹介など…禁煙をめざし啓発中!

おひとつどうぞ!

だいたい色は、
人参とレーズンのケーキ
緑は、小松菜と黒豆のケーキ
茶は、ごぼうとクルミのケーキ



お味はどうですか?



みなさん、おいしいもの食べてとてもいい顔されていますね。

“こ豆に食べて健康に” 大豆ご飯・ゆば巻き・豆乳だんご汁です。

心も体もニコニコ笑顔。

災害救助食の試食コーナー
もしものためにこんなんどうですか?



安全パトロール体制が 整い始動!!

学校支援ボランティア
活動通信 (その2)



昨年開催した山添村学校支援実行委員会において、ある保護者の方から「子どもが笑顔で家を出て、笑顔で帰ってくることが、保護者としての何よりの願いです」という発言がありました。このことは当たり前のこととは言いながら、とても大切なことです。

学校支援ボランティアの活動として、この願いをかなえるために少しでも役に立てたらと、「安全パトロール」を検討していたところ、折りよく村では「青色防犯パトロール」の活動がなされており、今年の初めからは、ここに学校職員・PTA・一般住民が加わり、さらに充実した体制で実施しています。

今後、この活動に対するボランティアを増やすことで、巡回の回数やコースがより充実します。皆さんの積極的な参加をお願いします。

ボランティアを募る活動

- 安全パトロール… 下校時の通学路の安全指導・見守り
- 環境整備…………… 花壇や植込みの手入れ
図書整理・読み聞かせ
- 部活動の支援………… 部活動の指導補助・対外試合の引率
- 学校行事の支援… 運動会や発表会などの準備・補助
国際交流事業（ホームステイ受け入れ等）
- 学習支援…………… 授業・実習の補助

※パトロール車を運転するのは、「青色防犯パトロール講習」を受講した者に限られますが、添乗はどなたでも可能です。2名乗車が原則となりますので、添乗下さる方を募集しています。

◇連絡先◇

やまぞえ小学校 ☎85-0200
山添中学校 ☎85-0109
教育委員会事務局 ☎85-0049

子ども駅伝大会「村の部 第3位」

～かける、つなぐ、友だちの輪～

▶走り終えた後、みんなすがすがしい顔で、ピクス！



かける、つなぐ、友だちの輪
大人になってもこの日のことは忘れない

第4回 市町村対抗 子ども駅伝大会

平成21年 3月7日(土) 会場:馬見丘陵公園 朝日新聞

去る3月7日(土)、馬見丘陵公園で行われた第4回市町村対抗子ども駅伝大会に、やまぞえ小学校5～6年生の選手11名が出場しました。春の暖かさを感じる陽だまりのなか、仲間の想いを一本のタスキでつなぎ元気いっぱい駆けめぐり、「村の部」でみごと第3位に入賞。

ご指導いただいた中学校陸上部や、支えていただいた保護者のみなさん、応援いただいた皆様方のお陰で思い出に残る大会となりました。

心をひとつにして走りぬいたこの日のことを、子どもたちはきっと大人になっても忘れないでしょう。

手作りうどんづくりに挑戦



◀ おうちでもよくお手伝いしてるのかな、なかなか上手！

▶ ヨイショ！ヨイショ！
がんばってこねたほうがおいしい
うどんが出来るって。



3月13日ひまわり保育園では、卒園児を送るお別れクッキングが行われ、うどんを手作りしました。
縦割り保育で大きい園児、小さい園児一緒に、粉をこねて足でふんで、生地をねかせている間に野菜を切ったりとみんな大忙し。野菜の形は不ぞろいでも・・うどんは少々太くても・・とつてもとっても美味しいうどんができました。手作りのお昼ご飯をいただき、その後は楽しいお別れ会。心に残る楽しい1日になりました。

地元食材で村をアピール 県立大生が弁当づくり

村の活性化を考える「山添むらづくり協議会」の農村民泊モニターツアーにゼミ活動として参加していた奈良県立大学の学生（観光学科3年生）が、村の活性化に貢献したいと観光客に勧める弁当開発に取り組んでいます。

年明けから現地視察などの調査を始め、おかず、デザート、パッケージや包装など分野別に企画し、このほど試作品が出来上がりました。村民など約20人が参加した試食会での「山添村をアピールできるものがほしい」という声をもとに、さらに改善を加え、完成次第花香房で予約販売を行う予定をしています。

むらづくり協議会・奥谷和夫会長は、「村には訪れた観光客をもてなす食事どころが少なく、観光化を進めるうえでかねてからの弱点となっており、豊富で新鮮な地元野菜等を使った弁当を提供することで山添村の魅力を感じてもらいたい。」と。

観光による村の活性化に、大きな期待が寄せられています。



▲2月28日 試作弁当の試食会・意見交換会が行われました。
(北野地内において)

定額給付金・子育て応援特別手当が支給されます

問い合わせ 総務課総務グループ ☎ 85-0041

定額給付金とは？

景気が後退する中、住民の不安に対処するため、住民への生活支援を行うとともに、あわせて住民に広く給付することにより、地域の経済対策に資することを目的として実施する事業です。

●給付対象者は

基準日（平成21年2月1日）において、次の①または②のいずれかに該当する人です。

①山添村の住民基本台帳に登録されている人

②山添村の外国人登録原票に登録されている人のうち次に掲げる人

○日本国との平和条約に基づき日本の国籍を離脱した者等の出入国管理に関する特例法に定める特別永住者

○出入国管理及び難民認定法に定める在留資格を有して在留する人（出生等により在留資格を有することなく在留することができ、短期滞在の在留資格で在留する人を除く。）

●受給者は

定額給付金を実際に受け取ることになる受給者は次の人です。

○住民基本台帳に登録されている人については、その人の属する世帯の世帯主
○外国人登録原票に登録されている人のうち給付対象者の要件に該当する人については、その人本人

●給付額は

○給付対象者一人につき、12,000円
○65歳以上の人が及び18歳以下の人については、20,000円

●給付手続は

各世帯主による申請に基づき給付



14日以内に届け出を

国保に加入するとき

- ◆ 他の市町村から転入したとき
(職場の健康保険などに加入していない場合)
- ◆ 職場の健康保険などをやめたとき
(退職日のわかるものを持参)
- ◆ 子供が生まれたとき
- ◆ 生活保護を受けなくなったとき

国保の資格を失うとき

- ◆ 他の市町村に転出するとき
- ◆ 職場の健康保険などに加入したとき
(会社でもらった保険証の写し等を持参)
- ◆ 死亡したとき
- ◆ 生活保護を受け始めたとき

お知らせ

国民健康保険

総務課住民グループ ☎ 85-0046

国民健康保険証が更新されます

3月末日をもって、お手元の国民健康保険被保険者証の有効期限が切れます。

4月からは、ひとり1枚のカード型の保険証を使用していただきます。新しい保険証は、3月末日までに届くよう郵送によりお届けします。受け取られたら記載内容に間違いがないか確認して、大切に保管しましょう。

但し、保険税に未納があればお送り出来ない場合がありますので、届かない場合は、お問い合わせ下さい。

子育て応援特別手当とは？

厳しい経済情勢に鑑み、多子世帯の幼児教育期における子育てを支援することを目的に支給するものです。

●支給対象となる子は

○基準日（平成21年2月1日）において、あなたの世帯に3歳以上18歳以下の子ども（平成2年4月2日から平成17年4月1日生まれ）が2人以上いること。

○この子どものうち、第2子（2人目の子ども）以降の就学前3年間（平成14年4月2日から平成17年4月1日生まれ）の子どもが対象となる。

※定額給付金の①または②のいずれかに該当する子

●受給者は

支給対象となる子の属する世帯の世帯主（定額給付金の①または②のいずれかに該当する人）

●支給額は

支給対象となる子1人につき

36,000円

●支給手続は

各世帯主による申請に基づき支給

定額給付金・子育て応援特別手当の給付（支給）を装った詐欺にご注意ください！！

定額給付金・子育て応援特別手当については、現在、申請を含め、給付手続きは始まっていません。定額給付金・子育て応援特別手当の給付を装った「振り込め詐欺」にご注意ください。

自宅や職場などに総務省・市町村職員をかたった電話がかかったり郵便が届いたら、**天理警察署（TEL0743-62-0110）、警察相談電話（#9110）**に連絡してください。

～定額給付金の給付手続～

子育て応援特別手当の支給手続について

現在山添村では、具体的な申請・給付（支給）手続の期間・方法等について調整・準備を進めているところです。

申請書等については、4月初旬に各世帯主の方へ郵送させていただきますので、必要事項等をご記入のうえ返送していただくことになります。

ご存知ですか？

限度額適用認定証

一部負担金、自己負担限度額を超えたとき、越えた分が高額療養費として後から払い戻されます。70歳未満の人が入院する場合は、「限度額適用認定証」または、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示することで、医療機関への支払いが自己負担限度額までとなりますので、国保の窓口で交付を受けてください。ただし、国保の未納がないことが条件です。70歳以上の非課税世帯の人も「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付しますので申請してください。

加入の届出が遅れると…

保険証がないためその間の医療費は自己負担となります。保険税は加入届出をした月からではなく、資格を得た月の分から納めるのでその月の分までさかのぼって納めなければなりません。

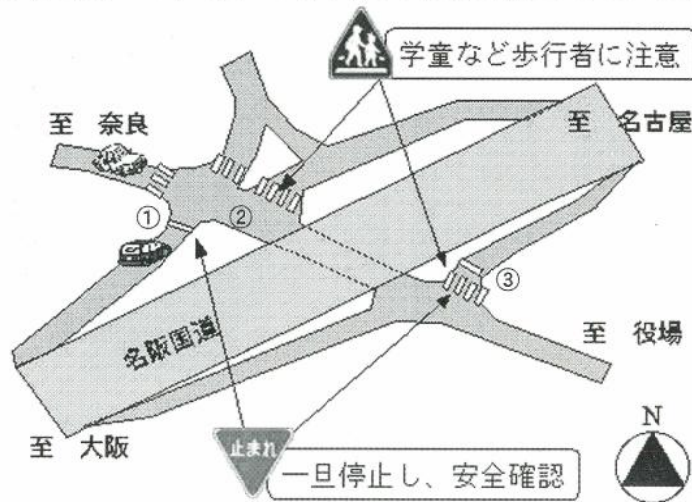
喪失の届け出が遅れると…

保険証が手元にあるためにうっかりそれを使って受診してしまった場合、国保負担した医療費は後で返さなければなりません。

加入・喪失は、早いうちに届出しましょう。

名阪国道山添インター県道交差点が改良されました

交差点での出会い頭事故や逆走防止などを目的とした交通安全対策が行われました

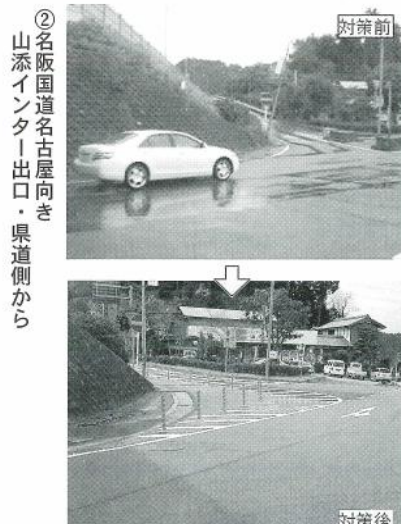


交通安全対策の概要

- ・インター出口では安全に一旦停止し、左右確認しやすい形になりました。
- ・出口への逆走を防止する路面矢印や方向名（名古屋・大阪）が設置されました。
- ・路上駐車防止対策がされました。



①名阪国道名古屋向き
山添インター出口・降りてきたところ



②名阪国道名古屋向き
山添インター出口・県道側から



③名阪国道大阪向き
山添インター出口・降りてきたところ

山添川柳教室

森田 和夫 選

二月句会より

歩いたら春の命が見えてくる
春だもの送る言葉へ花飾る
うきうきと私も春へ動き出す
飾り気ない心がつなぐ友と友
すり減った靴が家の灯守ってる
試練乗り越え有終の美を飾る
将来は大物になる太っ腹
これからも元気に生きる靴を買う
腹据えて吾が人生を締め括る

飯田 翠子
福森 桂子
松岡きみよ
西久保正義
井久保和子
森田 和夫
東 寛
古川 洋子
中奥 好雄

山添俳句教室

新子満州男 選

二月句会より

人知るも知らぬも野梅凜と咲く
一人居の食卓なれど花菜漬
菜の花も加へて散し鮎つくる
水仙の香り車中に溢れけり
春光のさしこむ縁に俳詠読む
碧天の平城宮址青き踏む
芽吹きそむ雑木林のふくらみ来
些細なることにも歩く四温晴
啓蟄や猫嗅ぐ畑のもぐら道
寒禽の野山に餌あり庭に来ず
踏ん張ってゐるかに咲ける大ふぐり
初音かや小雨煙れる藪の中
岩座にただ一本の薄紅梅
群雀庭に来たるや春近し
月光の宿るかに見ゆ花菜かな
古希迎へよく似合ひくる

中西 千加
中西 雅枝
西浦 温子
馬場 路也
東 和子
松岡 多都
向井 弥栄
向井キミ子
浦窪 悦子
奥谷 美代
奥西ハルエ
杉本 和代
田畑 茂代
渡辺美江子
太田 守
太田 新子

診療所 Dr. が交替されます

～吉本先生ありがとう
竹本先生よろしくお願いします～

山添村の地域医療の基盤を築き、我々村民の健康を守ってくださった診療所の吉本先生が、3月末で退職されることになり、後任として竹本先生が赴任されることになりました。4月からは波多野診療所の松島先生とともに山添村の健康をよろしくお願いします。

吉本先生からご挨拶

この山添村に赴任したときは40歳でした。あれから、25年、あっという間の25年間でした。そして65歳になり、村の条例に従って、この3月で定年退職することになりました。村長さんからは、もう少し勤めるようにと暖かいお言葉をかけていただきましたが、私にもやりたいこと、やらねばならないことがあり、条例に従って退職させていただくことにしました。

幸いにして、後任に、自治医大出身の竹本先生が来てくださることになりました。今後、松島先生ともども、よろしくお願いいたします。

私自身は、大和郡山の実家に帰り、内観寺の仕事を手伝いたいと思っております。また、桐山の布目弓道場には、弓道教室の指導に、定期的に来る予定にしております。更に、竹本先生の研修日には、代診として、週一回、診療所のお手伝いもさせていただくことになっております。

退職しても、山添村から、縁が切れるわけではなく、また引き続きお世話になりますのでよろしくお願いします。



竹本先生からご挨拶

初めまして、竹本喜典と申します。山添村の診療所でお世話になるとは夢にも思っていませんでしたが、山添村にはご縁があるようです。

専門は整形外科ですが、へき地診療所にも5年間勤めておりました。診療所の総合医療は、病気の背景となる生活や社会環境もふまえての治療から健康教育まで幅広くたいへんやりがいがありました。へき地では病気をいろいろな角度から専門科を超えて総合的に診療するスタイルが大変重要と感じました。同じような考え方が漢方医療にもあり数年前からは東洋医学も取り入れた診療に力を入れています。これらの経験をいかして、吉本先生から引き継いだ山添村をさらに健康にしたいと思っております。

子どもの頃に山添村で、擦りむいた傷に「ツチワタ」という黒くてふわふわのキノコ？をつけてもらいました。よく効きました。今も使われているかは定かではありませんが、これが医療との初めての出会い、僕のルーツになったのかもしれない。“専門は山添村!”をめざして頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

4月からの診療体制

		月	火	水	木	金
東山診療所 所長 竹本喜典	午前	○		○	健康診査日	○
	午後		往診		往診	
豊原診療所 所長 竹本喜典	午前		○			
	午後	○		○		○
波多野診療所 所長 松島俊裕	午前	○	○	○	健康診査日	○
	午後	○	往診	○	往診	○

※診療時間：午前9時から正午、午後2時から4時まで 休診日：土・日・祝日及び12月29日から翌年1月3日まで
水曜日は竹本医師研修のため吉本医師代診となります。

今月の情報

INFORMATION

役場へご用の節は、迅速・便利な
直通ダイヤルをご利用ください。

市外局番 ☎ 0743

総務課

総務グループ 85-0041
住民グループ 85-0043
0044
0046

地域振興課

経済環境グループ 85-0047
地域づくり推進グループ 85-0048

保健福祉課

85-0045
0335

教育委員会事務局

85-0049

狂犬病予防注射と登録のご案内

■狂犬病予防注射

平成21年度の予防注射を次の日程で行いますので、最寄りの会場で必ず受けてください。

※狂犬病予防注射は、毎年1回受けなければなりません。

◎実施日 4月16日(木)

◎場所・時間

山添村役場

午前10時30分～正午

豊原出張所

午後1時～1時45分

東山出張所

午後2時15分～3時

◎料金

注射料金 3,200円(1頭)

(注射済交付手数料含む)

※おつりのいらぬようにお願いします。

■犬の登録

私たちが住民登録をするように犬も生涯に1回の登録が必要です。新規登録される場合は、予防注射のときに申し出てください。

☆登録料 3,000円(1頭)

(鑑札代金含む)

また、次のような場合にもお届けください。(無料)

・犬が死亡したとき

(鑑札と注射済票が必要)

・飼い主が変わったとき

・飼い主の住所が変わったとき

・人と動物が共に暮らせるために守りましょう

☆犬の放し飼いはやめましょう。

☆犬の散歩、運動は引き綱をつけ、糞は、飼い主の責任で始末しましょう。

応急手当講習会の開催について

◎日時

4月12日(日) 9時から正午

◎場所

山添消防署

◎内容

心臓マッサージ・人工呼吸及び

AEDの取り扱い等の応急手当

◎対象

村在住・在勤・在学の人

◎定員

先着15人

◎参加費

無料

◎申込期限

4月7日(火)

◎問い合わせ・申込み

山添消防署救急係

☎ 85-10304



◎問い合わせ

地域振興課経済環境グループ

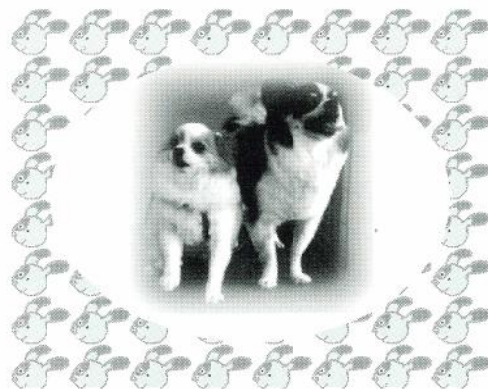
☆猫は、他人への迷惑防止と安全確保のため室内飼育に努めましょう。

☆動物の食べ残したえさや毛の始末も忘れずに。

春の交通安全県民運動を実施します

4月6日(月)～
4月15日(水)

大和の交通マナーを高めよう



奈良しごといセンター

☆奈良県地域就職

支援センターOPEN!

奈良しごといセンターでは就職を希望する県民を対象に、より有利な条件で就職ができるよう各種講習会等の実施、また就業相談や情報提供により就職活動を支援しています。

このほど、同センター内に「奈良県地域就職支援センター」がオープンしました。ハローワークと同じ求人情報がパソコンで検索できるとともに、専門相談員による仕事の紹介や相談が可能となり、求職者のニーズに即した就職活動を強力にサポート。ワンストップで仕事探しができるようになりました。どうぞご利用ください。(無料)

◎利用時間

月～金

午前8時30分～午後5時

◎場所

奈良市西木辻町93-6

奈良労働会館1階奈良しごといセンター内

☎0742-2513708

☆若者対象 就職に役立つ

セミナー開催

就職に関するスキルを学ぶことを目的に次のとおり開催します。

◎日時

■4月16日(木) 作ってみよう!

職務履歴書と自己PR書

■4月23日(木) 実践に役立つ!

面接トレーニング

いずれも午後1時30分～4時30分

◎対象

概ね35才未満の方

各回10人程度(無料)

◎会場及び問い合わせ・申し込み先
ならじョブカフェ(ヤングコーナー)

奈良市西木辻町93-6

☎0742-2315730

(月～金 午前10時～午後6時)

FAX 0742-2315757



4月分 生涯学習カレンダー

日(曜日)	学習メニュー	時間	対象者	主催(申込先)	開催場所	備考
19(日)	草木で染める和のあかり	13:30 ～16:30	どなたでも	東山公民館	東山公民館	材料費500円

教育委員会 ☎85-0049 / 歴史民俗資料館・波多野公民館 ☎85-0250 / 東山公民館 ☎86-0001 / 豊原公民館 ☎87-0001



広代の遊歩道、散策しませんか

長い冬が去り、いよいよ暖かい春の到来です。体にあたる風も心地よい季節、道端のツクシやふきのとうなどを探し、芽吹き初めた木々たちと話しながらか散策しませんか。

このほど広代地内に山道を歩く遊歩道ができました。散歩がてら一度歩いてみてはいかがでしょうか。冬の間、運動不足で体は悲鳴をあげていますよ。

また、広代の山中には、豆腐岩や役行者像が鎮座し、他にもたくさんのお見どころがあります。

問い合わせ ☎85-0525 大久保まで



▲歩きやすい遊歩道ができました。



第21回

人権を確かめあう日

記念集会のお知らせ

「人権尊重・人権の街づくりへの社会的雰囲気や世論をたかめる県民的機運とうねりをつくろう」を統一テーマとし、次のとおり記念集会を開催します。みなさんのご参加をお待ちしています。(入場無料)

と き 4月10日(金) 午後1時30分～
ところ 振興センター 大会議室
内 容 講演「共に生きる社会を～人が人らしく～」
 講師 奈良県人権教育推進協議会
 事務局長 胎中廉啓さん
 問い合わせ 総務課人権啓発室 ☎85-0041

毎月11日は「人権を確かめあう日」です。

4月13日(月) 午前9時～11時30分まで振興センターで「行政・人権相談」を開設します。

お気軽にご相談ください。

問い合わせ 総務課総務グループ

山添村職員募集のお知らせ

山添村職員を次のとおり募集します。

職 種 保健師
募集人員 1名
選考の方法 作文・面接口述試験による選考
応募方法 応募用紙に資格証の写しを添えて総務課まで直接持参するか、書留等確実な方法で郵送してください。

尚、応募用紙は総務課にあります。

応募期限 4月13日(月) 午後5時まで
 (郵送の場合は当日消印有効)

試験日時 4月19日(日) 午前9時から

試験場所 山添村役場

問い合わせ・申込み

〒630-2344

奈良県山辺郡山添村大字大西151番地

山添村総務課総務グループ

てんいち先生



先日、フキノトウの天ぷらが我が家の食卓に上りました。特有の苦みにはポリフェノールが含まれ、便秘、健胃整腸や咳止め、また花粉症にも効くそうです。せつかくの春、辛いこと(花粉症)ばかりじゃなくて、身近にある季節を楽しみたいと思います。

編集後記

永年村のために尽くされ
 ありがとうございます。
 心からご冥福をお祈り致します。
 ※ご遺族の了承が得られた方のみ掲載しています。

お悔やみを申し上げます
 (2月届出分)

むらのうごき

平成21年3月1日現在()は前月比

◇人口 4,448人 (-11)
 男 2,142人 (-6)
 女 2,306人 (-5)
 ◇世帯数 1,322世帯(+1)
 ◇2月中の移動
 出生 3人 死亡 7人
 転入 7人 転出 14人

※山添村に住所がある人の動きを表しています