



行政相談

行政への苦情や意見、要望などありましたら、お気軽にご相談ください。相談は無料、秘密は厳守します。

木造会場

- ▼日時：8/28(水)10時～12時
- ▼場所：松の館C会議室
- ▼相談委員：片山徳明

森田会場

- ▼日時：8/9(金)10時～12時
- ▼場所：森田公民館
- ▼相談委員：原田和孝

柏会場

- ▼日時：8/6(火)10時～15時
- ▼場所：柏老人福祉センター
- ▼相談委員：木村光雄

稲垣会場

- ▼日時：8/21(水)10時～15時
- ▼場所：稲垣ふれあいセンター
- ▼相談委員：佐々木富雄

車力会場

- ▼日時：8/23(金)10時～12時
 - ▼場所：北消防署2階会議室
 - ▼相談委員：清野幸喜
- ☎ 市民課 (内線265)



お知らせ



暮らしに役立つ情報などをお届けします！
市では、さまざまな情報をより迅速に市民にお届けするため、LINE公式アカウントを運用しています。ぜひ、QRコードを読み取り、友だち登録をよろしくお願いいたします。



つがる市役所 42-2111 (代表)
〒038-3192 つがる市木造若緑61-1



プレママパパ&子育て相談

妊産婦さんやパートナー、お子さんや子育て中の方を対象に各種相談を受け付けています。心配や不安に感じていること、どこに相談したらよいか分からないことなどありましたら、遠慮なくご連絡ください。相談日以外でも、随時相談をお受けしています。ご希望の日がありましたらご連絡ください。家庭訪問や公共施設での面談も可能です。

詳細は、市ホームページ (QRコード) をご覧ください。



- ▼栄養相談：7/23(火)、8/6(火) 各日9時半～15時
- ▼助産師相談：7/31(水)9時半～11時半
- ▼子ども・子育て家庭相談：7/16(火)、29(月)、8/2(金)、15(木) 各日9時半～16時
- ▼場所：市役所1階相談コーナーまたは和室
- ▼申し込み：希望日の前日までに子育て健康課へ電話でお申し込みください。

☎ 子育て健康課 (内線303、306)



年金 産前産後期間の免除制度・移動年金相談

産前産後期間の免除制度

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間 (多胎の場合は3カ月前から6カ月間) の国民年金保険料が免除され、免除された期間は保険料を納付したものとして受給額に反映されます。

この手続きは、出産予定日の6カ月前から届け出可能です。

8月の移動年金相談

年金給付に関する相談を受け付けます。ご利用の際は、弘前年金事務所に予約してください。

- ▼日時：8/22(木)10時～16時
- ▼場所：市役所2階相談室

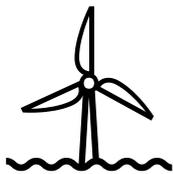
☎ 市役所国保年金課 (内線272)

弘前年金事務所

☎0172-27-1339



広告



持続可能な世界のために
世界をリードする再生可能エネルギー会社

RWE

大規模な洋上風力発電の開発、建設、運営
RWE Renewablesの洋上風力設備容量は世界第2位！

RWE Renewables Japan G.K.

(本社)
〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-8-3
丸の内トラストタワー本館5階
電話：(03) 6230 9374

(青森オフィス)
〒038-3277 青森県つがる市木造大畑杵業213
電話：(0173) 26 5858

<https://jp.rwe.com>

広告

塗替え予定のお客様必見！

屋根・外壁「よみがえり」計画を！

ぜひ、お家のメンテナンスを！塗り替えの目安は、
屋根は5年～7年、外壁は10年前後です。

自慢の手塗り仕上げで特別価格にて施工！

当社はここがちがう！

診断・お見積り無料

高所作業車2台導入で、高い所、ごう配のある
屋根等で大活躍します。14mものびます ☺

足場も自分たちで組むため安く施工できます。

☎連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)



下塗り強化
がっちりガード

五所川原塗装工業会

有限会社

秋元塗装

五所川原市大字野里宇野岸29の5



国民健康保険・後期 高齢者医療脳ドック 助成事業

受託医療機関（検査機関）のうち「つがる西北五広域連合つがる総合病院」は、定員に達しましたので申請の受け付けを終了しました。

「中野脳神経外科・総合内科クリニック」および「木村脳神経クリニック」は、申請を受け付けていますが、定員に達し次第、受け付けを終了しますので、ご了承ください。

☎ 国保年金課（内線273、274）



ストレッチ教室

体が硬いと感じることはありませんか。筋肉が硬くなると柔軟性が失われてケガをしやすくなったり血流が悪くなったりします。まずはストレッチからはじめましょう！運動初心者向けのメニューです。お気軽にご参加ください。

▼日時：7/26(金)13時半～14時半

▼場所：市民健康づくりセンター
介護予防ホール

▼定員：18人（先着順）

▼申し込み開始：7/19(金)から

▼申し込み：電話で健康推進課へお申し込みください。今年度まだ教室に参加されたことのない方を優先します。今年度初めての方は予約開始日前から予約を取ることができます。

▼持ち物：汗拭きタオル・運動着・飲み物・ヨガマット（ない方はバスタオル）

☎ 健康推進課（市民健康づくりセンター内） ☎23-4311



こころの相談

眠れない、気分が落ち込む、心身の不調やストレス、悩みを抱えていませんか。ひとりで悩まずお話しください。ご本人だけでなく、ご家族からの相談にも応じます。

▼日時：7/25(木)10時～15時

▼場所：市民健康づくりセンター

▼申し込み：前日までに電話でお申し込みください。

☎ 健康推進課（市民健康づくりセンター内） ☎23-4311



健診結果相談会

健診結果を確認した時、「青い文字なら病院に行かなくて良いの?」「eGFRって何のこと?」「毎年同じところが引っかかる…」など、結果について疑問に思うことはありませんか。疑問を解決して、せつかくの健診結果を健康づくりに活用しましょう！ぜひ、保健師・管理栄養士へお気軽にご相談ください。

▼日時：8/15(木)9時半～11時半

▼場所：健康づくりセンター

※1人につき30分程度（栄養士面談は10分程度）

▼対象：令和6年度健診を受けた方（会社の健診結果等でも可）

▼申し込み：電話または予約サイト（QRコード）で開催日の前日までに申し込みください。（完全予約制）

☎ 健康推進課
（市民健康づくりセンター内）
☎23-4311



人権相談

家庭内の問題、子どものいじめや虐待、隣り近所のトラブルなどについて相談に応じます。相談は無料、秘密は厳守します。

▼日時：8/6(火)10時～15時

▼場所：柏老人福祉センター

▼相談委員：佐藤修子、伊藤祐子、吉田恵美子

☎ 市民課（内線265）



新体幹トレーニング 教室

運動指導員の先生と一緒に運動してみませんか。体幹を意識した新しい教室です。「軽め」「普通」「強め」の3つの強度で開催します。自分に合ったレベルの教室に参加できます。不安な方は「軽め」からはじめましょう！

▼日時：「強め」7/29(月)、13時半～14時半

▼場所：市民健康づくりセンター
健診運動ホール

▼持ち物：汗拭きタオル・運動着・運動靴（外履き）・飲み物・ヨガマット（ない方はバスタオル）

※申し込み不要

☎ 健康推進課（市民健康づくりセンター内） ☎23-4311



献血に ご協力ください

▼日時：7/25(木) 10時～11時
45分、13時～16時

▼場所：つがる市役所

広 告



刈払機下取りキャンペーン中！
壊れていても他社製品でもどんな刈払機でも3,000円～下取り

(株)長内土木造園

造園工事一式

○設計 ○施行 ○管理業務
○整枝剪定 ○伐採 ○草刈り

〒038-3304 青森県つがる市下車力町盛野83
TEL.0173-56-3131 FAX.0173-56-3132

広 告



国家資格塗装職人のお店

三栄塗装工業株式会社

一般建設業 県知事許可(般-27)第017671号

担当 三上(一級塗装技能士/五所川原塗装工業会会員)

WBアート 多彩仕上工法 施工認定店

職人から独立、創業25年目を迎えました。
これからも地域のみなさまに愛される塗装店を目指して参ります。
屋根・外壁のお見積り・現地調査無料、まずはお気軽にご相談ください。



住所/つがる市木造林宮津12番地3 登録番号/T8420002012423
☎ 0173-42-3818 ☎ 090-7067-5628 ✉ sanei.p@nifty.com



奥津軽ママICTワー カーカレッジを開催 します！

西北地域県民局では、子育て中の女性等が時間を有効に活用しながら柔軟に働くことができるよう、在宅ワークやリモートワークに必要なICTに関するスキルや知識を習得するための講座を全10回開催します。

初回と最終回は会場（託児付）での対面開催となりますが、子育て中の女性等が自宅からでも参加できるように、残りの講座はオンライン形式で開催します。

在宅ワークやリモートワークに興味のある方はぜひご応募ください。詳しくは、県ホームページ(QRコード)をご確認ください。

☎ 西北地域県民局
地域連携部

☎ 0173-34-2175



排水設備工事 責任技術者試験

▼日時：10/16(水)14時～16時

▼試験会場：青森市・弘前市・八戸市・五所川原市の4会場から選択

▼受験料：8千円（振込手数料が別途必要）

▼申し込み：7/1(月)～7/31(水)（閉庁日を除く）下水道課で申込書を配布・受け付けします。

▼合格発表：11/5(火)

※受験資格など、詳細は「青森県下水道協会ホームページ」(QRコード)をご覧ください。

☎ 下水道課
(内線374)



夏休み中の 学校閉庁日

市内の学校では、お盆の下記期間を閉庁日とし、学校に教職員は不在となります。

全ての小・中学校

▼8/9(金)～15(木)

※緊急時は、教育委員会教育総務課に連絡してください。

☎ 教育総務課 ☎ 49-1201

木造高等学校

▼8/13(火)～8/15(木)

☎ 木造高等学校 ☎ 42-2066



働くことに悩む若者 のための相談窓口

ひろさき若者サポートステーションは、「働くことに踏み出したい若者」や「就職氷河期世代」のための就労相談窓口です。自分に向いている仕事が見つからない、ブランクがあり再就職が不安、働く自信がない、人と話すことが苦手などの相談にのります。相談無料。事前予約制。

▼対象者：15歳～49歳の若者とそのご家族

▼日時：7/24(水)13時～17時

▼場所：五所川原市民学習情報センター

☎ ひろさき若者サポ
ートステーション

☎ 0172-35-4851



下水道加入のお願い

下水道は家庭の生活雑排水、し尿などの汚水を処理し、周辺的生活環境の改善、用排水路や河川の汚染を防ぐための施設です。供用開始された区域で、まだ下水道に加入されていない方は、加入をお願いします。また、水洗化工事を行う方への融資斡旋も実施していますのでご利用ください。

融資斡旋制度

▼融資限度額：供用開始から5年以内の方は100万円。5年を超える方は60万円。

▼償還期限：5年以内

※利息は市が利子補給します。

※融資の手続きは、ご利用の皆さんに代わって指定排水設備業者が行います。

☎ 下水道課 (内線374)



労働相談会

個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題（解雇・賃金引き下げ・長時間労働・パワハラなど）について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。相談は無料、秘密は厳守します。

▼日時：7/21(日)10時～12時
8/6(火)13時半～15時半

▼場所：青森県労働委員会(青森市新町2-2-11東奥日報新町ビル4階)

▼対象：県内の労働者、事業主

▼申し込み：電話にて予約を受け付けています。(事前予約優先)

☎ 青森県労働委員会事務局
☎ 017-734-9832

広 告



進学・学習指導教室

萩野学習会

通塾+オンライン=ハイブリッド授業。

「夏期講習会受付中！」期間：7/24～8/10
7/28：全県テスト実施！

●令和6年度入試合格実績●

◆弘前高校……2名 ◆青森高校……1名 ◆弘前中央……2名
◆木造高校……1名 ◆弘前実業……1名 ◆五所川原高校……8名



対象：小学生～中学生

(国・英・数・社・理)

無料体験学習
受付中!!

〒038-3136 つがる市木造萩野13-23 (商工会館裏)

お問い合わせは Phone:0173(42)1738 / Email:hops93tjp@kba.biglobe.ne.jp

広 告

出張整体

healing heart



「モニターさん募集！」

お体に肩こり、腰痛などの辛い箇所がある方をお願いします。施術時間は60分～90分予定。詳しくはHPをご覧ください。

女性特有の様々な辛さにも対応しています

・生理痛が重い・疲れやすい、何となくだるい
・生理不順・頭痛や肩こりがひどい等

お気軽に
お問い合わせください！



【出張時間】9時～18時 定休日 日曜日 TEL 070-1144-5678

【出張エリア】 つがる市・五所川原市・鶴田町・板柳町 ※出張エリア外は相談応



「認知症カフェ」に参加してみませんか

認知症の方やそのご家族、関心をお持ちの方など、さまざまな方が集い、認知症について情報交換したり、介護についての悩みごとを相談できる憩いの場です。

つがる市民「みんなのカフェ」

- ▼日時：7/19(金)13時～15時
 - ▼場所：松の館 和室、視聴覚室
 - ▼対象：介護が必要な本人や家族、認知症や介護に関心のある市民、認知症の人と家族の会会員、医療・介護専門職など
 - ▼内容：認知症初期集中支援チームとは
 - ▼運営：認知症の人と家族の会
- ☎ 家族の会世話人 秋田谷
☎ 090-3648-4322

かしわ「オレンジカフェ」

- ▼日時：7/26(金)12時半～13時45分
 - ▼場所：柏老人福祉センター大広間
 - ▼対象：どなたでも参加できます
 - ▼内容：「自分の体力を知ろう（握力測定等）①」
 - ▼参加費：お一人100円（お菓子や飲み物代として）
- ☎ つがる市柏在宅介護支援センター ☎25-2115
☎ つがる市社会福祉協議会柏支所 ☎25-2468



家屋に係る届け出

家屋は、建物表題登記をする義務がありますが、何らかの事情で未登記状態となっている家屋に変更がある場合は、税務課に届け出をしてください。税務課では現在未調査家屋の把握に努めており、課税台帳と違いがあった場合は調査に伺うことがありますので、ご協力くださるようお願いいたします。

- ▼対象：①未登記家屋の所有者が変わったとき(実印と印鑑証明書が必要となります)②家屋を取り壊したとき③家屋を新築・増築し、まだ市の調査を受けていないとき
- ▼届け出：税務課窓口にある用紙に必要事項を記入し、届け出してください。法務局で滅失登記をした場合は届け出の必要はありません。

☎ 税務課 (内線213)



栄養・食事相談

「痩せたい」「血圧が高め」「血糖値が高くなってきた」「コレステロールが高い」など栄養や食事に関する相談に管理栄養士が個別で応じます。30分程度の相談です。

- ▼日時：7/22(月)、8/8(木)
各日9時～12時、13時～16時
 - ▼場所：市民健康づくりセンター
 - ▼申し込み：前日までに電話もしくは窓口でお申し込みください。
- ☎ 健康推進課 (市民健康づくりセンター内) ☎23-4311



個人住民税の特別徴収制度について

給与所得者（従業員）の個人住民税は、地方税法の規定により、給与支払者（事業主）が給与から特別徴収（天引き）により納入することとされています。

原則として全ての事業主の方を特別徴収義務者に指定し、給与からの特別徴収を徹底していますので、ご理解とご協力をお願いします。

個人住民税の特別徴収とは？

所得税の源泉徴収と同様に、事業主が従業員に代わり、毎月支払う給与から個人住民税を天引きし、納入する制度です。

個人住民税の特別徴収は、市が従業員ごとの税額をお知らせしますので、所得税の源泉徴収のような税額計算や年末調整の手間がかかりません。

また、従業員の方には、納め忘れがなく、納期が年12回のため普通徴収の年4回に比べて1回当たりの納付額が少なくなるといった納税の便宜を図る目的があります。

☎ 税務課 (内線212)



マイナンバーカード 臨時交付窓口 (予約制)

マイナンバーカードの受け取りだけでなく申請もできます。無料で顔写真を撮影するほか、申請書の記入も職員がサポートします。

予約は、7/25(木)までに電話で申し込みください。

臨時窓口：7/28(日)8時半～12時
※場所は市役所1階市民課窓口
☎ 市民課 (内線262、265、266)

広 告

人と街の夢にアクセス

A-BITS

株式会社 エービット
<http://www.a-bits.co.jp/>





マイナポータルに登録されている公金受取口座について

登録している口座の金融機関の統廃合等の結果、支店名や支店コードに変更があった場合は、登録している口座をデジタル庁が抹消しています。

そのため、引き続き公金受取口座を利用したい場合は、再度マイナポータルで公金受取口座を登録する必要がありますのでご注意ください。

※公金受取口座の登録方法については、『マイナポータルによる公金受取口座の登録方法』(説明サイト)をご参照ください。

☎ デジタル推進室
(内線441)



ペアレント・プログラム実施のお知らせ

子育てに難しさを感じている保護者が、お子さんの行動の理解の仕方を学び、楽しく子育てをする自信をつけること、子育ての仲間を見つける機会とすることを目的としたプログラムです。

「ほめるコツ」や「子育てのヒント」を見つけてみませんか？

▼日時：9/6(金)、20(金)、10/4(金)、18(金)、11/1(金)、15(金)10時半～11時半

▼場所：松の館 視聴覚室

▼対象：年中さん～年長さんのお子さんを持つ保護者

▼定員：8人

▼参加費：無料

▼申し込み：電話でお申し込みください。

▼申込期限：8/2(金)

▼講師：NPO法人アスペ・エルデの会理事 田中尚樹氏

☎ 子育て健康課
(内線306)



熱中症と脱水予防

年齢を重ねると身体の水分量が減り、体温調節が鈍くなるため脱水症や熱中症に注意が必要です。今回は熱中症と脱水予防のための対策と、経口補水液の作り方について紹介します。

対策と予防

- ・涼しい服装や寝具で過ごし、扇風機を使い部屋の風通しを良くしましょう。
- ・エアコンを使う場合は外気温との温度差が大きくなると体への負担が大きいため、設定温度を26～28度で調整しましょう。
- ・のどが渇いていなくても、時間を決めてこまめに水分補給しましょう。
- ・水分だけだとミネラル不足のため、塩あめをなめたり、用意できればスポーツ飲料や経口補水液も飲みましょう。飲酒は脱水状態を引き起こしやすいため注意してください。

自宅で作れる経口補水液の作り方

▼準備するものと材料：500mlのペットボトル1本(ふた付)、水500ml、塩、砂糖

▼作り方：①ペットボトルに水500mlを入れる。②ペットボトルのキャップ3杯の砂糖と、親指・人差し指・中指3本で軽くつまんだ塩を入れて経口補水液のできあがり。風味を変えるならレモン果汁をペットボトルのキャップ2～3杯加えるとより飲みやすくなります。

※経口補水液の1日の摂取量は500ml～1,000mlを目安にし、衛生面を考え、作ったその日に飲みきりましょう。

☎ つがる市地域包括支援センター
☎69-7117 FAX46-3340
メール tsushihoukatsu@iris.ocn.ne.jp
開所時間：平日8時15分～17時
(土日祝日は休み)



『あなたも参加 わたしもやります “交通安全”』

7月21日(日)から7月31日(水)までの11日間、夏の交通安全県民運動を実施します。

〈運動の重点〉

1. 歩行者の交通ルール遵守の徹底と安全運転意識の向上
2. 自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
3. 飲酒運転の根絶と妨害運転等の防止



☎ つがる市交通安全対策協議会
(防災危機管理課内)
(内線344)



にちぎん親子見学会(無料)

▼日時：7/31(水)、8/9(金)、21(水) 10時～11時10分、13時半～14時40分 計6回

▼場所：日本銀行青森支店

▼対象者：小学生と保護者

▼定員：各回10組

▼内容：お金クイズや体験型コンテンツ(1億円の重さ体験や仕事体験)、新しいお札の偽造防止技術紹介など

▼申し込み：aomori@boj.or.jp宛に、氏名・希望日時を記入し、メールを送信してください。

※詳細は下記QRコードをご覧ください。



☎ 日本銀行青森支店
☎017-734-9516





「伊藤鉱業アリーナ つがる」で体を動かそう！

～各種プログラムのご紹介～

ヨガ

▼開催日：毎週火曜日10時～11時 多目的室

▼対象・定員：16歳以上・20人

▼料金：1回500円

(券売機でご購入ください)

＜プログラム内容＞初心者からでも簡単に動くことができるヨガです。ヨガを行うことで肩こり、冷え、むくみなどの改善にも期待できます。

かんたんトレーニング

▼開催日：毎週水曜日10時～10時45分 多目的室

▼対象・定員：16歳以上・20人

▼料金：1回500円

(券売機でご購入ください)

＜プログラム内容＞スクワット運動や腹筋など、自分の体重を使った自重トレーニングです。初めての方でも安全にトレーニングできます。

放課後体育

▼開催日：毎週水曜日17時～17時45分 サブアリーナ

▼対象・定員：小学1～6年生・20人

▼料金：1回700円

(券売機でご購入ください)

＜プログラム内容＞バレーボール、バドミントン、バスケットボール、ドッジボールなど、学校の体育で行う種目を皆で楽しく行います。※各種プログラムの申し込みは、下記へ電話または、窓口で受け付けています。

※天候等で急遽休講になる場合もございます、予めご了承ください。

☎ 伊藤鉱業アリーナ つがる ☎23-3231



「植えてはいけないけし」に注意

違法薬物となるあへんが含まれる「不正けし」の栽培は法律で禁止されています。

しかし、昨年五所川原保健所管内では、270本もの不正けしの栽培が発見されました。

大半は知らずに栽培していたものですが、不正けしは鑑賞目的でも栽培が禁止されており、過去には検挙事例もあります。

次のような疑わしいけしを発見しましたら、五所川原保健所指導予防課まで通報をお願いします。

▼不正けし(ソムニフェルム種)

の特徴：葉・茎・つぼみはキャベツのような白っぽい緑色をしていて、茎を巻き込むような葉の形をしています。花の色は赤・ピンク等様々です。



☎ 五所川原保健所指導予防課 ☎0173-34-2108



借金に関する相談窓口

相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて、弁護士等に引継ぎを行います。一人で悩まず、ご相談ください。秘密厳守・無料です。

▼受付時間：月～金(祝日・年末年始除く)8時半～12時、13時～16時半

☎ 東北財務局青森財務事務所 理財課 ☎017-774-6488



タガタマルシェ(旧：夕市)が終了しました

木造夕市の会は、昨年度、夕市からタガタマルシェと名称を変え、商工会前や各イベントで販売を行ってきました。平成2年より長きにわたり活動してまいりましたが、会員の高齢化のため本会を解散することに伴い、今年度から販売活動を終了しました。

タガタマルシェへ足を運んでくださった皆様方へ、心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

☎ 農林水産課 (内線422)



バスの車内事故を防止するために

走行中に席を離れると、転倒など思わぬけがをする場合があります。お降りの際は、バスが停留所に到着し扉が開いてから席を立ってください。

また、バスは安全運転に徹していますが、やむを得ず急ブレーキをかける場合があります。満席のため、立ってご利用する場合には、吊革や握り棒にしっかりつかまってください。

バスの車内事故防止に皆さまのご理解とご協力をお願いします

☎ 市役所地域創生課(内線354) 東北運輸局青森運輸支局・(公社)青森県バス協会 ☎017-739-0571

広 告

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎 給付金について

無料個別相談会

日程・会場
8/1(木) つがる市生涯学習交流センター「松の館」視聴覚室
8/2(金) 五所川原市民学習情報センター 第1教室
8/10(土) 弘前駅前公共施設 ヒロロスクエア 3階 多世代交流室C

対象者 昭和16年7月2日～ ※ご遺族の方も給付金請求できます
昭和63年1月27日 生まれ

給付金 50万円～ ※病態に応じて給付金等の内容が異なります
3,600万円

完全予約制 ☎
0120-013-621
〈ご予約受付時間〉
平日 9:00～18:00
個別面談なので、他の方と顔を合わせることはありません。

弁護士費用 着手金・相談料 無料 成功報酬制 ※訴訟実費別途

弁護士法人 弁護士 栗原 一「あいほ こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029 プレシャス総合法律会計事務所

東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A【営業時間】平日 9:00～18:00
TEL 03-5363-6333 E-mail info@precious-law.jp
FAX 03-5363-6334 https://precious-law.jp/

無料電話相談も 同時受付中! お気軽にどうぞください