

まちとつながる

市民のひろば おかやま

12
Dec.2023
No.1455

プラを資源に
変えよう!

プラ
スイッチ
PLASWITCH

2024年3月START!

可燃ごみとして捨てられている
プラスチック資源の分別回収が
岡山市ではじまります。
(建部地区除く)

特集記事

プラスイッチ
～プラを資源に！～

TOPICS

- ✓ 年末・年始の市の業務
- ✓ 子ども医療費助成制度の拡充

広報紙についてのアンケートにご協力ください。



岡山市役所

〒700-8544 北区大供一丁目1-1
代表電話 ☎086-803-1000

各支所・地域センター・福祉事務所の
連絡先は16ページをご確認ください。

岡山市役所
公式LINE

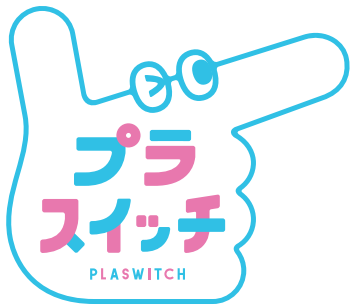


桃太郎

のまち岡山

岡山市

検索



プラを資源に!

令和6年3月、岡山市で「プラスチック資源」の回収がスタートします!(建部地区除く)

地球に優しい新しい取り組みに向けて、事前にご紹介!

どうしてするの?? 「プラ回収」

実は「プラ回収」にはいろんなメリットがあるそうなんです。プラスチックの分別回収をスタートすることになった理由を、環境事業課 資源循環推進室・吉田室長に聞きました。

来春から、岡山市でプラスチック回収が始まります。その目的は何でしょうか?

昨年4月から「プラスチック資源循環促進法」が政府によって施行されたんですね。それを受けて、市でもプラスチックを資源として分別回収することで「脱炭素社会の実現」を目指そうということになりました。

プラ回収のメリットは?

市はこれまで、プラスチックも可燃ごみとして燃焼させることでエネルギーに変換して利用してきました。ただ、焼却には温室効果ガスであるCO2の発生が伴います。



環境事業課 資源循環推進室 吉田章裕 室長

地球温暖化の危機が叫ばれている今、プラスチックを資源として分別回収することはCO2削減につながり、その意義は大きいんですよ。

また、体積比が大きくなりがちなプラスチックを資源に回せば、可燃ごみの量は格段に減少します。その分、市が規定する有料指定袋の使用量が減り、家庭でごみ袋にかかる費用を減らせるメリットもあります。

「プラスチック資源循環促進法」とはどのような法律?

その名の通り、国内でプラスチック資源を循環させるという、循環型社会を形成するための法律です。今後はプラスチックの埋め立てや単純焼却を減らし、使用済みプラスチックを100%活用することを目標に掲げています。

「2050年までに二酸化炭素排出実質ゼロ」を目指す取り組みを市で進めています

基準年度(2013年度)の岡山市における温室効果ガス総排出量に対し

- 短期目標: 9.7%削減 (2020年度目標)
- 中期目標: 27.9%削減 (2025年度目標)
- 中期目標: 46.0%削減 (2030年度目標)
- 長期目標: 実質排出量ゼロ (2050年度目標)



ホントに可燃ごみは減るの? 実際にやってみました!

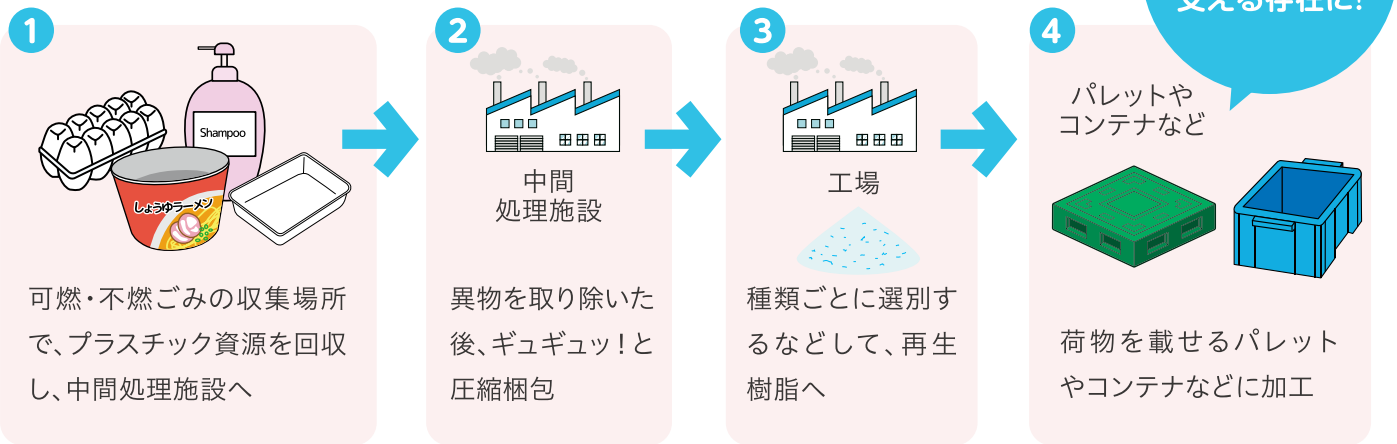
可燃ごみの1週間分はだいたいこのくらい。(30ℓ×2袋)

半分以下に減ってコンパクトに。(10ℓ×2袋)



👉 回収されたプラのゆくえ

こんなふうに再生されて有効活用されます!



いろんな「プラスチック」をまとめて資源に回せます!

プラスチック製品は大別すると、容器包装プラスチックと製品プラスチックとに分かれます。市ではその両方のタイプのプラスチックを一括で回収するので、資源として出せるプラスチックの種類が多く、分別の手間が少ないです。

また、プラスチック資源の回収は各地域で週1回。つまり、ごみを資源として出せる回数が増えるんです。



プラスチックは週1回の「プラ資源」の日に回収

「可燃ごみ」の日
(週2回)



「プラ資源」の日
(週1回)



各地域の
収集曜日は
こちら

※「ペットボトル」は、「資源化物」の日に回収(変更なし)

透明または中身の見える半透明の袋で
可燃・不燃ごみと同じ収集場所に出してください

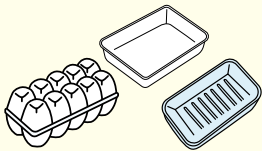
注意
事項

各区役所・公民館などでの「食品トレイ(発泡・透明)」の回収は、**令和6年2月末で廃止**

プラスチック資源の出し方 Q&A

Q プラスチック資源として回収できるものは？

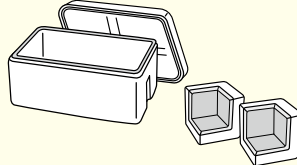
A. 「プラスチック資源」として回収できるもの(例)



食品の入っていた容器、
カップ、トレイなど



菓子袋、食品の包装など



発泡プラスチック製品、
プラスチックケースなど

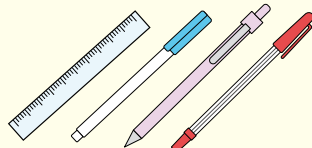


ペットボトルの
本体は
資源化物へ

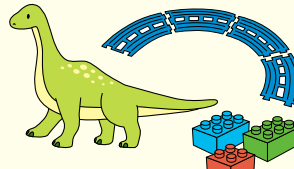
ペットボトルのキャップ・ラベル



シャンプー・洗剤のボトルなど



プラスチック製の文房具



プラスチック製のおもちゃ



CD・DVD、スポンジ、歯ブラシ、
プラスチック製の容器・バケツ・
ハンガー(フック部分が金属でも可)など

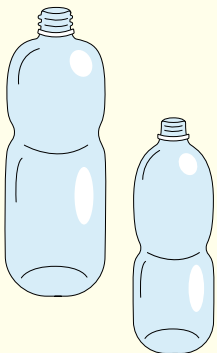
Q プラスチック資源に出す時のNG例を教えてください。

A. 例えば、ボールペンなどの文房具にインクが残っている場合、そのまま出すのはNGです。インクの芯を抜いてからプラスチック資源として出してください(一部に金属が付いていてもOK)。一方、食品トレイなどの場合、軽く洗って料理の色素が取れなくても、そのままプラスチック資源に出してもらって大丈夫です。

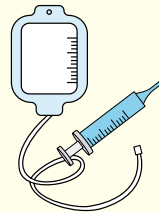


「プラスチック資源」として回収できないもの(例)

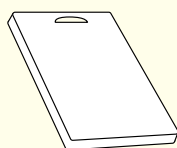
ペットボトル本体
(資源化物へ)



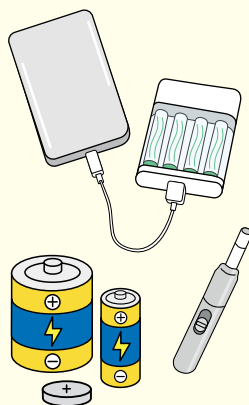
在宅医療で
使用したもの
(可燃ごみへ)



厚手のもの
(可燃ごみへ)



電池・充電機を使用した
機器・電子たばこなど
発火の危険性があるもの
(資源化物へ)



刃があるもの
(不燃ごみへ)



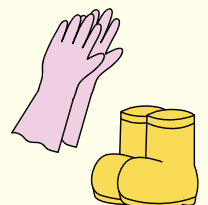
小型家電



水ですすいでも
汚れの落ちない容器など
(可燃ごみへ)



ゴム・シリコン製品
(可燃ごみへ)

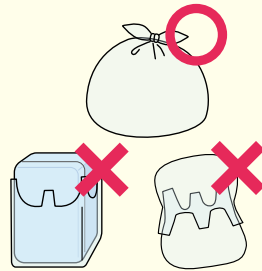


注意 事項

発火、けがなどの危険があるもの、電池(乾電池、充電機を使用した機器など)、ライター、カミソリ、在宅医療で使用したものなどは絶対に入れないでください。

Q プラスチックを資源として出す場合、大きさの目安は？

A. 45ℓまでの大きさの透明または中身が見える半透明の袋に入れて、プラスチック資源の回収日に出してください。また、大きさには制限があり、1個が20ℓの有料指定袋に入らないサイズのもの、は粗大ごみとして出してください。



お願い

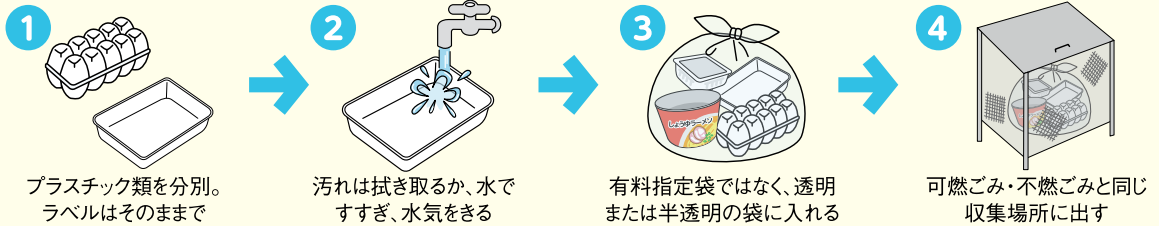
一辺が50cm以上のものは、50cm未満に切って出してください。

例:ビニールシート、ホースなど



Q どうやって資源回収に出せばいいの？

A. 次の手順で出してください。



Q プラスチックかどうか、はっきり見分けにくいもの場合は？

A. プラスチックかどうか分かりにくいものは、可燃ごみに出してOKです。また、水ですすいでも汚れが落ちないような油の容器や調味料容器、汚れがひどいもの、中まで洗うのが難しいものなども、引き続き可燃ごみで出してください。

Q プラスチックを入れた袋が風で飛ばされないか心配なのですが…？

A. 路上の可燃・不燃ごみの収集場所からの飛散防止に使用する「からす等防護ネット」の貸与制度があります。12月から貸与の基準を緩和していますので、貸与を希望する収集場所の管理者は各区ごみ対策班へご相談ください。

北区 ☎086-803-1384 中区 ☎086-901-1635 南区 ☎086-902-3506 東区 ☎086-944-5009

Q プラスチック資源を出す際の注意点は？

A. プラスチック製のカップなどは重ねて出すと、中間処理施設でばらす手間が余分にかかるので控えてください。なお、ペットボトルの本体は別に集めて、これまで通り資源化物の収集日に出してください。

プラスチックの分別回収は来年3月からですので、お間違えないようお願いいたします。

※プラ資源回収は建部地区を除いた、市内全域でのスタートになります。

内袋に入れたり
カップなどを
重ねたり
しないでね



もっと詳しい情報はコチラ

スタート前から早めの準備をお願いします。

12月から冊子「ごみ減量・リサイクルガイドど〜すりゃ〜ええ？」を配布します。

配布場所 各区ごみ対策班窓口、
地域センター、公民館など

冊子の送付を希望する場合は、下記の受付専用サイトか専用電話でお申し込みください。(来年2月頃から順次発送予定)



プラスチック資源の出し方についての相談窓口

☎050-3354-4940

12月1日～令和6年4月30日(土・日曜、祝日、年末年始を除く)

特設WEBサイト▶



冊子受付
専用電話 ☎050-3819-0142

12月1日～令和6年3月19日
(土・日曜、祝日、年末年始を除く)

▲受付専用サイト

年末・年始の市の業務

問い合わせは各問い合わせ先へ



今年も残すところあと1カ月。年末・年始の市の業務日や、注意点についてお知らせします。
なお市の大半の施設では、12月29日(金)～1月3日(水)の間、業務を行いません。

ごみ収集（瀬戸・建部地区は除く）

問環境事業課（☎086-803-1298）
西大寺事業所
各区ごみ対策班
各支所・各地域センター



◆年末

12月29日(金)まで、決められた曜日にごみを収集します。
年末はごみの量が大変多くなります。忙しい時期ですが分別を徹底して早い時期に出してください。

◆年始

1月4日(木)から決められた曜日にごみを収集します。

※年末年始は一部の地域で収集日を変更します。
変更する地域には別途回覧でお知らせします。

◆粗大ごみの処理

粗大ごみの処理は事前に電話予約が必要です。

予約先 粗大ごみ受付センター（☎086-227-5300）
※受付時間9時～16時、12月29日(金)～1月3日(水)は休み

<粗大ごみを持ち込む場合>

持ち込み希望日の前日（土・日曜を除く）までに予約が必要です。年末年始は予約が集中するため、希望日に持ち込みできない場合があります。早めに予約してください。

◆公共施設での資源化物の拠点回収

各施設の休館日は拠点回収を行いません。
※日程は各施設にご確認ください。

■瀬戸・建部地区のごみ収集について

瀬戸地区…瀬戸支所にお問い合わせください。
建部地区…建部支所にお問い合わせください。

市営斎場業務について

問申生活安全課 ☎086-803-1277



●東山斎場

休場日 12月28日(木)・31日(日)～令和6年1月2日(火)

●星空の郷（岡山北斎場）

休場日 12月28日(木)、令和6年1月1日(祝)～3日(水)

●西大寺斎場

休場日 12月28日(木)・30日(土)、令和6年1月1日(祝)～3日(水)

●年末・年始の犬・猫などの火葬受付

（東山斎場および星空の郷の開場日に限る）

受付時間 9時30分～12時

し尿収集（御津・建部地区は除く）

問環境事業課（☎086-803-1302）
第1事業所、西大寺事業所
各区ごみ対策班
各支所・地域センター



年末の収集は申し出が集中しますので、早めにお申し込みください。

◆収集時期の変更と料金

年末年始の休日などのため、月をまたいで繰り上げ（繰り下げ）て収集する場合があります。ただし、月をまたいだ場合でも、料金は通常収集する月の分として計上しますので、あらかじめご了承ください。

◆年末の臨時収集

臨時の収集が必要な家庭は、現在担当している業者や事業所（下表参照）へ直接連絡してください。ただし、収集までに数日かかります。料金は36ℓごと470円（従量制）です。

■御津・建部地区のし尿収集について

申し込み・問い合わせは、直接下表の担当業者へお願いします。

許可業者	(有)吉美	☎086-293-1052	
	キョクトウ(有)	☎086-952-0384	
	(有)西大寺清掃事業所	☎086-942-2700	
	妹尾産業(有)	☎086-282-0521	
	迫川清掃(有)	☎086-362-3828	
	(株)レコルテ	岡北営業所	☎086-228-0891
		八見営業所	
		イオス営業所	☎086-274-7115
		衛生営業所	
	高松営業所	☎086-287-2588	
(有)御津衛生センター（12月21日まで）	☎086-724-1184		
(有)旭川環境（12月15日まで）	☎086-722-0256		
市	第1事業所	☎086-243-2771	
	西大寺事業所	☎086-944-5034	

証明書などの窓口

問区政推進課 ☎086-803-1033



年末は12月28日(木)まで、年始は令和6年1月4日(木)から業務を行います。

令和6年1月から

子ども医療費助成制度が
新しくなります

問医療助成課 ☎086-803-1219

安心して子どもを産み育てることができる環境づくりのため、子育ての負担感や不安感をやわらげる支援として、子ども医療費の「助成対象」および「助成内容」を拡充します。

申請は不要で、0歳から18歳の対象者全てに新しい資格証を12月中旬に送ります。

対象者

岡山市に住民票がある乳幼児から高校生等まで

※高校生等とは、在学の有無に関わらず18歳に達した日以後の最初の3月31日までの人

※生活保護受給者は対象外

助成内容

現 行

	通院	入院
就学前	無料	無料
小学生	1割	無料
中学生	3割	無料
高校生等	3割	無料※1



令和6年1月から

	通院	入院
就学前	無料	無料
小学生	無料	無料
中学生	1割※2	無料
高校生等	1割※2	無料

差額ベッド代などの保険適用外のものや、入院時の食事療養費は対象外

※1 高校生等の入院医療費は令和5年10月から無料

※2 中学生および高校生等が指定医療機関で、小児慢性特定疾病・自立支援医療（育成医療・更生医療・精神通院医療）・指定難病の治療を受ける場合は、認定を受けている疾病の治療に限り、通院医療費の自己負担額が無料になります。



国民健康保険料の産前産後期間の軽減制度が始まります

問各区役所市民保険年金課

詳細は本紙19ページをご確認ください。



北区役所公式 Instagram ▶ @okayama_city_kita_ward



北区まちづくりアンバサダー活躍中！

「北区まちづくりアンバサダー」とは、北区の魅力の情報発信などに協力し、行政と一緒にまちづくりを進めている皆さんです。令和5年5月に募集し、現在18人がアンバサダーとして認定され、活動しています。

北区まちづくりアンバサダーのリーダー 太田祐二さんにインタビューしました。



北区まちづくりアンバサダー
太田 祐二さん

－北区まちづくりアンバサダーをしているのは、どのような人たちですか？

各分野のプロフェッショナルなど、多彩な活躍をしている人たちです。また中学生から40代までと幅広い年齢層で構成されています。



▲市長を表敬訪問したときの様子

－現在どのような活動を行っていますか？

行政と連携して北区のイベント・名所など地域の魅力を発信しています。特に北区役所公式Instagramでの発信に力を入れています。また、地域のイベントでダンスなどのパフォーマンスを披露し、地域を盛り上げることもしています。

－活動の中で楽しかったことはありますか？

北区の知らなかった場所やイベントを知ることができたことです。多くの魅力に気づき、日々驚きの連続です！

－アンバサダーの今後の展望を教えてください！

北区の魅力をもっと多くの人に知ってもらえるよう、さらに情報・魅力発信に力を入れていきます。北区には多くの魅力があります。その魅力を発信し、多くの人が「行きたい・住みたい」と思えるようなまちづくりをしたいですね。また、学生や関係機関、地域と連携し、地域の課題解決にも取り組んでいけたら、と考えています。伝統を重んじつつも、革新的な取り組みを行い、北区全体を盛り上げていきたいです。



@OKAYAMA_CITY_KITA_WARD

北区公式 Instagram で
北区の魅力を発信中！！
左のQRコードから
アンバサダーの活躍を
要チェック！



◆問い合わせ先 北区役所総務・地域振興課 区まちづくり推進室 ☎086-803-1656



中区役所公式 Instagram ▶ @okayama.nakaku.official



曹源寺で心休まる非日常の世界を

中区円山にある曹源寺は、市街地から比較的近く、樹齢80年を超えるしだれ桜と紅葉の名所として有名です。庭園内は美しく手入れされていて、いつ訪れても非日常の世界を味わうことができます。そんな曹源寺を中区役所の職員が散策してみました。

～曹源寺の歴史～

1698年に、岡山城主池田綱政公が、児島にあった永昌庵を移して菩提寺とした禅宗寺院です。庭園は、後楽園と同時期に津田永忠によって作られました。

広大な境内は「岡山藩主池田家墓所」として国の史跡に指定されています。



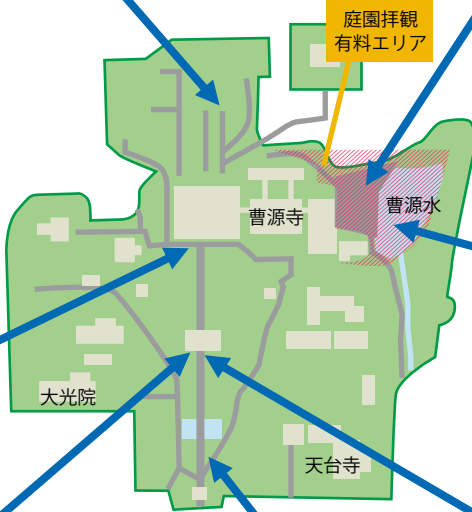
岡山藩の歴代藩主や近親者の墓が玉垣で囲まれ、整然と配置されています。



春には見事なしだれ桜が見られます。



本堂（仏殿）。1780年に焼失し、現在の本堂は1824年に再建されたもの。岡山市重要指定文化財に指定されています。



秋には、もみじやイチョウが美しく色付き、紅葉を楽しむ観光客でにぎわいます。池の鯉は1年中元気に泳いでいます。



山門。新緑、紅葉、雪景色など、四季によりさまざまな表情が見られます。



中央通路。夏には両側に蓮とアジサイが美しい花を咲かせます。



四季折々の美しい景色が楽しめる曹源寺。清々しい空気の中、日々の喧騒を忘れて、静かでゆったりとしたひとときを堪能してみたいいかがでしょうか。

◆問い合わせ先
中区総務・地域振興課
☎086-901-1602

歴史遊歩

むかし むかし その昔
～岡山市のワンス・アポン・ア・タイム～



直家の城～飛翔編～

今回は宇喜多直家が頭角を現すきっかけとなった城と、飛躍への足掛かりとなった背景について紹介します。

乙子城

岡山市の東側、吉井川の河口付近の小高い丘陵に築かれた小城が乙子城です。近世以降の干拓で陸地となりましたが、戦国時代は内海に面していました。軍記物語によると、四国と備前の勢力が衝突し、海賊も跋扈する危険な土地でしたが、直家が進んで城主となって守ったとされています。現在、城跡は神社となっていますが、墓地を挟んだ西側が城の中心で、最も高いところが主郭、神社が副郭にあたります。主郭から扇状に広がる段が、主郭を守るための腰曲輪です。



▲乙子城跡

われています。急傾斜の山道の頂上に、堀切りと郭が配された簡素な山城です。乙子城で水運を押さえ、内陸部へも手を伸ばす足掛かりとなった城が新庄山城です。



▲新庄山城跡

この城を拠点にして領地を治めるだけでなく、さらに飛翔を目指す直家の志を感じることができます。

成長の基盤、吉井川

なぜ直家は戦国大名に成長することができたのでしょうか。その答えの一つが吉井川にあると考えられます。

中世以降、列島各地では活発な交易が行われ、市も立ちます。吉井川周辺の福岡（現在の瀬戸内市長船町福岡）の市は、備前国の物流拠点でした。その後、さらに南にある西大寺の門前町も栄えます。直家は、吉井川の経済力を成長の基盤にしていたのです。

次号は直家の「野望編」です。お楽しみに。

新庄山城

新庄山城は乙子城の北、東区竹原の小鳥の森西側の丘陵上に築かれた城で、直家が乙子城の次に居城とした城と言

安全・安心の岡山市の実現を目指して

岡山県警察本部

● 飲酒運転について ●

問題

次の表のA・B・Cに入る数字として正しいものを、下の①～④のうちから選んでください。

①10 ②25 ③50 ④100

飲酒運転の禁止

酒気帯び運転 (体内に一定基準以上のアルコールを保有した状態で運転)

罰則	3年以下の懲役または A 万円以下の罰金
違反点数	呼气 1 リットル中 0.25mg以上は B 点 (運転免許取消し) 0.15mg以上0.25mg未満は13点

酒酔い運転 (酒に酔った状態で車両を運転)

罰則	5年以下の懲役または C 万円以下の罰金
違反点数	35点 (運転免許取消し)

飲酒をしていなくても、

車両等の提供禁止 (飲酒した運転者に車を貸すこと)

酒類の提供禁止 (運転者にお酒を提供すること)

同乗の禁止 (飲酒した運転者の車に同乗すること)

が法律で決められており、もちろん罰則もあります。

年末年始に向けて、お酒を飲む機会が増えると思います。

絶対に飲酒運転をすることがないように、そして周りの人も飲酒運転をさせることがないようにしましょう。



答え A : ③の50万円 B : ②の25点 C : ④の100万円

広報番組



ホームページでも動画をご覧になれます。

テレビ

- 瀬戸内海放送 (KSB) 中村家の快適! おかやま生活
「救急車の適正利用」
12月10日(日)22時54分～、
(再) 12月14日(木)15時40分～、12月16日(土)5時45分～
- テレビせとうち (TSC) みらいリンリンおかやま
「MOMOTOROH FANTASY・西川イルミ」
12月16日(土)20時54分～、(再) 12月17日(日)15時55分～、
12月18日(月)9時30分～、12月19日(火)25時～
- 山陽放送 (RSK) 桃太郎の岡山Cityかわら版!
「スポーツトップチーム応援～岡山シーガルズ市民デー～」
12月16日(土)18時50分～、
12月18日(月)ライブ5時 いまドキッ! 内、
(再) 12月20日(水)4時25分～
- oniビジョン
いきいきおかやま/おかやま情報かわらばん
毎日7時30分～、12時～、月～金曜18時45分～、
土・日曜22時45分～

ラジオ

- RSK山陽放送ラジオ AM1494kHz
わかるかわる岡山市
12月5日・12日の各火曜16時10分～16時15分
- レディオモモ FM79.0MHz
シティインフォメーションスクエア 毎週月～金曜9時～
岡山市長の大盛ラジオ 毎月第2木曜8時20分～



子どもたちに夢を! ファジアーノ岡山

☎086-948-5654

市内60校の小学生と選手が交流しました!

2017年から、選手と児童が触れ合うために市内の全小学校を訪問しています。昨年はコロナ禍ということもあり、オンライン交流と直接訪問の両方での実施でしたが、今年は全て小学校へ直接訪問し、3日間で60校4,537人の児童と交流することができました。



選手が登場すると大きな歓声が上がリ、近くで見るプロのサッカー選手に目を輝かせる児童たち。選手がテクニックを披露したほか、児童たちと一緒に運動したり、質問に選手が答える場面もありました。

クラブの活動指針の1つでもある「最高の選手と子どもたちが仲間になる」取り組みを今後も続けてまいります!



夢に向かって心をついに! 岡山シーガルズ

☎086-230-5572

シーガルズジュニア 全国頂点2連覇!! ~全国ヤングクラブ男女優勝大会制覇~

9月30日~10月1日に大阪府で第26回全国ヤングクラブ男女優勝大会U-14女子の部が開催されました。シーガルズジュニアは予選リーグを含む全6試合をストレートで勝利し、2年連続4度目の全国制覇を達成しました。

今後ともシーガルズジュニアに温かいご支援・ご声援をよろしくお願い致します!



ホームゲーム日程

開催日	試合開始	対戦相手	開催日	試合開始	対戦相手
1月27日(土)	13:00	トヨタ車体	2月10日(土)	13:00	KUROBE
1月28日(日)	13:05	東レ	2月11日(祝)	13:00	J T

※会場はジップアリーナ岡山(北区いずみ町)

会場でのご声援をお待ちしています!
詳細は公式HPをご確認ください。



卓球で岡山を世界一に 岡山リベッツ

☎086-239-8824

新チームと対戦し快勝!



10月29日にイオンモール岡場でホーム戦を行い、新チームの静岡ジェードを相手に4-0で快勝し、3位に浮上しました。



また試合終了後はファン交流会も行い、多くの皆さんに楽しんでいただきました。来年1月7日・8日は岡山武道館でホーム戦が行われますので、応援よろしくお願い致します!

新育成プロジェクト発足、地元岡山の高校生と契約!



岡山リベッツのビジョン「岡山からオリンピックメダリストを輩出」を実現するため、育成プロジェクト「NEXT6」を発足しました。岡山の有望な中学生の選手と契約し、将来のオリンピックメダリストへ育成していきます。1人目は現在岡山の中高生でNO.1の実力を持つ関西高校1年生岸本漣斗選手です!

ホームゲーム日程

開催日	試合開始	対戦相手	会場
1月7日(日)	14:00	静岡ジェード	岡山武道館 (北区いずみ町)
1月8日(祝)		木下マイスター東京	



バスケットで岡山を熱くする! トライフープ岡山

☎086-230-3886

2023-24シーズン開幕!

2023-24シーズンは津山で幕を開け、計2,376人にご来場いただきました。優勝候補の福井ブローウィングズに1勝1敗。シーズンはこれからです!引き続き会場で皆さんをお待ちしています!



背番号 3 PG うらの たいと
浦野 泰斗

- NOVEMBER
- ①1999年4月9日
 - ②大阪府
 - ③170cm/71kg



背番号 4 PF ジェフリー パーマー
Jeffrey Parmer

- NOVEMBER
- ①1985年4月27日
 - ②アメリカ合衆国
 - ③203cm/110kg

ホームゲーム日程

①生年月日②出身地③身長/体重

開催日	試合開始	対戦相手	開催日	試合開始	対戦相手
12月8日(金)	19:05	金沢武士団	12月16日(土)	17:05	鹿児島レブナイズ
12月9日(土)	14:05		12月17日(日)	14:05	

※会場はジップアリーナ岡山(北区いずみ町)

試合やチケットの情報は随時公式HPで発表しますので、ぜひチェックしてください!



公式HPはこちら