

福祉の ひろば

- 特集 Yes,we can 2
- 発進！県社協 4
- セルフな商品紹介 5
- 施設紹介（重症心身障害児施設） 5
- おらほの社協（青森市社協） 6
- 福祉ってどうか〜 7
- 経営相談Q & A 7
- 県社協から 8

特集

Yes, we can

～社会貢献活動のススメ～



子ども達にサッカーをする場を！社会貢献はいろいろな形で地域を元気にしています。

（平賀ドーム：白寿園カップサッカー大会）

特集 Yes, we can

社会貢献活動のススメ

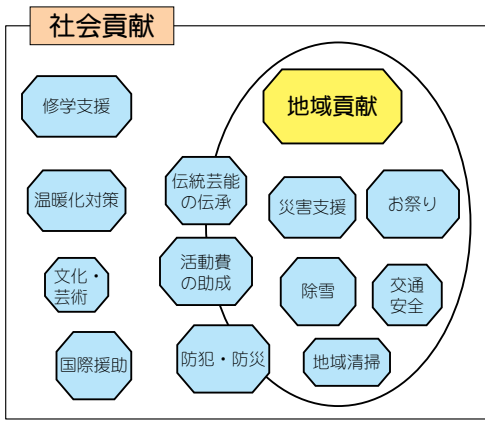
企業における社会的信頼の大切さが注目される今日、より良い社会の発展に自らが進んで貢献することにより、対外的イメージアップや社内活性化に役立てようとする企業が多くなっています。

本特集では、企業におけるより地域に密着した貢献活動と、社会福祉法人が地域福祉を視点に展開する貢献活動の取組みを紹介しながら、貢献活動の意義と役割を考えます。

●社会貢献と地域貢献

これまで「社会貢献」は、企業の社会的責任と位置づけ、寄付行為を含めて福祉・文化・自然環境など幅広い分野において展開されてきました。そして、近年では身近な地域において、住民活動の支援や企業を持つ資源・職員の力を直接地域に提供する「地域貢献」が、企業の社会的信頼を得る貢献活動として注目されています。

貢献活動のイメージ



投函されたレシートの合計金額の1%がその団体で希望する品物として寄贈されます。ジャスコ青森店では、小学校、PTA、ガールスカウト、スポーツ団体、福祉団体等が登録し、活動に役立てています。19年度に寄附された合計金額は387,000円となり、昨年4月には初めて贈呈式を実施し、活動の取り組みを広めることに力を入れています。

●地域に密着した活動を

田嶋CSマネージャーは「レシート1枚で、気軽に地域で頑張っている活動に対して応援ができます。近年、悲しい事件も多く報道されていますが、一人ひとりが思いやりを持ち、青森のまちをみんなで盛り上げていくことに、少しでも協力していきたいと思っています。」と熱く語ります。



地域貢献活動を熱く語る田嶋CSマネージャー

●登録団体募集!

「現在、登録団体は学校やPTAが中心になっていますが、少しずつ福祉団体にも広がってきています。店舗近隣の活動団体に限られませんが、ジャスコだけではなく、マックスバリュでも実施しているところもありますので、お気軽にお問い合わせください」と田嶋マネージャーは語ります。活動の支援を希望する

【黄色レシートキャンペーン問合せ】
 ジャスコ青森ホームページ
<http://www.aeon.jp/jusco/aomori/>
 電話017-723-4131 担当CSマネージャー田嶋

団体はぜひ、活用してみたいかでしょうか。

●応援してくれる方がいるうれしや

社団法人ガールスカウト日本連盟青森県支部は、ミヤンマーの難民キャンプで暮らす子ども達に、平和の小包 (Peace Pack project) と称して、文房具を毎年贈っています。昨年2月に同キャンペーンから、45セットの色鉛筆(約2万円相当)をいただきました。

「最初は、参加の手続きが難しいのかな、何らかの資格が必要なのかなと思いましたが、イオングループからは、活動がわかるものがあれば、とのことで、手続きもとても簡単にできました。」

5月11日の日曜日、子ども達も実際にキャンペーン活動に参加する機会をいただき、買い物をしていく方へキャンペーンのこと、会の活動のことを話す機会をもらいました。子ども達は、善意を受けるといふ気持ちの大切さ、人に活動を伝えることの難しさなど、普段できないとても良い経験ができたと思っています。

企業の貢献活動

●幸せの黄色いレシートキャンペーン
 イオングループでは、創業30周年を契機に平成13年から環境問題等の地域貢献事業に取り組んでいます。その一つに、毎月11日をイオングレーとして「黄色いレシートキャンペーン」を実施しています。投函ボックスを設置し、レジ精算時に受け取った黄色いレシートをお客様が応援したい団体のボックスに投函します。



エレベーター前に設置された投函ボックス



みんなの善意が世界の子ども達へ

社会福祉法人の貢献活動

●熱戦！超激戦！！のサッカー大会
6回目を迎えた『U8・9 白寿園
カップサッカー大会』は、初年度は22
チームの参加でしたが、今年は県内外か
ら56ものチームが参加し、熱戦を繰り広
げました。

大会は9歳以下、8歳以下を対象とし
て開催されています。通常10歳以上を対
象とした大会しか行われていないため、
9歳以下の児童は練習の成果を発揮する
機会もなく、目標を持って、サッカーに
取り組むことが難しくなっている背景が
ありました。

参加する児童に留まらず、サポーター
ズクラブのコーチや保護者、その他のク
ラブチームからの大会に対する評価も高
く、県内外に広がっています。

●子どもたちの笑顔のために

主催者である特別養護老人ホーム白寿
園では、大会のための景品の提供や協賛
いただいた地域の企業の旗の作成など
を、職員が協力しながら行っています。
白寿園の小田桐理事長は、「都市部に比
べて地域の連携の強い地域で高齢者施設
を運営しており、地域への貢献、協力
については常に考え、様々な
形で実施してきました。

『U8・9 白

寿園カップ

サッカー大

会』について

は、サポーターズ

クラブからの声に耳を



小田桐理事長



優勝をかけて、今年も白熱！

向け、児童の健全育成のためになると考
え、大会の運営に協力させていただきま
した。幸い、地域のいろいろな方々の協
力、理解を得ることができており、手作
りで大会を運営できていることは、非常
にありがたいと思っています。目を輝か
せ、ボールの行方に一喜一憂する児童を
見ていると、今年も実施することができ
てよかったです、心から感じる瞬間です。」
と地域活動が定着してきたことを、笑顔
で語りました。

●地域に密着した活動

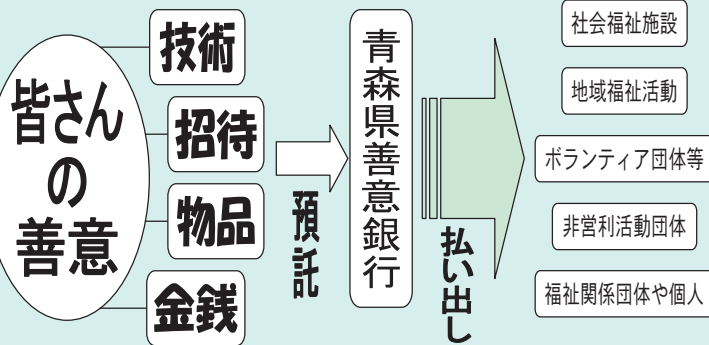
今回取り上げた貢献活動の他にも県内
では、開店前の道路清掃やゴミ拾い、小
学校での登校時見守り、あるいは、一人
暮らしや母子家庭などの除雪活動、夏祭
りへの器具の無料貸出しや食材の提供等

をしている企業や社会福祉法人の輪が広
まっています。最近では、フードバンク
や循環エネルギーの還元などの新たな貢
献活動も出てきています。

善意銀行～心と心の橋渡し～

青森県社会福祉協議会では、
1963年から、住民の善意を、必
要とする個人や団体に結びつけ
る「善意銀行」を運営していま
す。労力、技術、金品などを提
供したい方は、お気軽にご相談
ください。

善意銀行の仕組み



●豊かな地域づくり

貢献活動における「地域貢献」は、企
業も施設もNPO法人も地域の一員と
して暮らしやすい地域を作るための活動
です。今回取り上げた企業や社会福祉法
人の貢献活動は、いずれも、地域住民に
喜ばれ、地域に定着した活動になってい
ます。

このような貢献活動によって、企業や
団体と地域住民の双方向的な良好な関係
が築かれ、活性化し、豊かな地域づくり
が進むのではないのでしょうか。

本会では、「青森県善意銀行」を運営
し、企業・団体の地域貢献をしたいと
いう思いをつなげるお手伝いをしてい
ます。



使用済み切手の収集も貢献活動につながります。

発進！ 県社協

ご存知ですか？ 合格率UPの ケアマネ試験準備講座

福祉人材センターでは、平成18年度から介護支援専門員実務研修受講試験準備講座を開催しています。本試験は今年度で11回を数え、これまでの本県の合



仲間が高め合うことも大事な合格必勝法です。

○介護支援専門員実務研修受講試験
合格率の推移 (%)

		H18	H19	H20
青	森	14.0	16.0	14.3
秋	田	20.1	20.4	19.7
岩	手	15.7	18.8	15.3
宮	城	17.0	19.3	18.2
山	形	18.8	20.8	20.3
福	島	16.6	19.2	18.3
全	国	20.5	22.8	21.9
準備講座受講者		約28%	約19%	約29%

格率は全国や北海道・東北ブロックと比較しても低い水準で推移しており、平成20年度は14・3%で、受験者数が多い割には合格者数が伸びていないという状況です。

本センターが実施している準備講座の受講者合格率は、平成20年度は約29%。本年度で3回目の開催となり、この準備講座の受講者だけを見ると合格率は上昇傾向にあります。青森県内には5千人を超える介護支援専門員が登録されていますが、その仲間になるためにも当準備講座は有効なものとして位置づけられつつあるように思います。

平成21年10月25日(予定)の次の試験まで8ヶ月を切りました。多くの受験者は日々の仕事を抱えながらの受験勉強を考えると、プラスαでこの講座の受講は力強い味方です。平成21年度の開

表1 代替制度の概要(案)

項目	内容
施行予定時期	平成21年4月1日
契約者	事業主
加入条件	青森県民間社会福祉事業職員共済制度(A)への加入必要
加入対象	退職手当共済制度と同じ
掛金1口	年額1万円
口数	4口~14口
口数変更	年1回
掛金負担	全額事業主負担
事務経費	別途徴収なし
運用方法	(A)と一体運用(運用予定利率 年利1.3%)
退職金給付率	年利1%(福利計算)

◆3倍になった事業主負担への対応
平成18年4月1日に独立行政法人福祉医療機構が実施している社会福祉施

退職手当共済の代替制度

◆準備講座受講料
①講座・模擬試験 1万6千円
②模擬試験のみ 6千5百円
詳細は平成21年6月初旬に県社協HPなどでお知らせ予定!

催は7~8月頃を予定しています。県内外の大学教授を講師陣として「必勝法」を勉強してみませんか？今年こそ「合格」を目指して頑張る皆さんを応援します！

◆選択できる掛金口数
検討している代替制度の特徴は、掛金が一口1万円、毎年加入している職員ごとに口数が選べる点です。これにより、経営状況に合わせた退職金の積立が可能となります。退職金の給付率も年利1%の複利計算なので、1年以上の加入であれば、利息を含めた退職金を受け取ることができます。

◆931人の加入希望者が

代替制度の概要(表1)を示した上で、加入等意向調べを行ったところ、加入希望事業所は95か所、加入希望職員は931人いることが分かりました。本会では、現在、この結果を踏まえ、代替制度の実施に向けて、準備を進めているところです。

今後も、ソウエルクラブ(福利厚生センター事業)や退職共済事業を含め福祉分野で働く方の福利増進に向けた事業を更に推進し、各事業者や労働者が、安心して、潤いを持って働ける職場環境づくりを支援していくこととしています。

セルプな商品紹介

【購入方法】

ここつと作業所の1階にある手作り＆福祉ショップあおばで購入できます。ここでは、県内14施設の商品を取り扱っています。



○手作り＆福祉ショップあおば
営業時間：平日10：00～16：30

【連絡先】

ここつと作業所／ 手作り＆福祉ショップあおば

〒030-0812 青森市堤町1-3-14
Tel/Fax：017-735-5044



ここつと作業所は知的障害のある方5～7名の方が利用しており、自立に必要な指導、支援を受けながら地域社会に根ざした活動をしています。

ここつと作業所は平成20年4月、青森市堤町にオープンしました。おすすめは牛乳パックの椅子。空の牛乳パックを開いて三角柱に組み立てなおし、24本合わせると土台の完成です。ダンボールを巻き、手縫いのカバーをかぶせて出来た椅子はとても頑丈で、大人が座つ



牛乳パック椅子
大1,000円 中600円

ても大丈夫。サイズは大・中・小の3種類あり、中と小は正座をする時の座椅子としても好評で、注文販売も受け付けています。
カラフルな刺繍の入った雑巾は人気の商品で、3枚で100円。布巾は1枚150円からです。りんごの木炭とドライフラワーを使った炭アレジンメントは600円。消臭効果もあり、お部屋のインテリアにぴったりです。



人や自然と触れ合う
レクリエーション行事や懇談会など月一回は、必ず家族や地域社会との触れ合いの機会を持つようにしています。訪問した日も家族や地域の方々を施設に招いてのクリスマス会が、にぎやかに開催されていました。

院内にある重症心身障害児施設では、重度の知的障がいと肢体不自由が重複している方（2歳から72歳まで）が80名入院しています。入居者の約4割の方が昭和48年の設立当初から生活しており、治療や療育訓練、社会との関わりを持ちながら生活しています。また、施設では、短期入所・通園等の受け入れや重度障がいの在宅生活者に対する相談、助言などの支援をしています。

施設紹介 — 重症心身障害児施設



独立行政法人 **国立病院機構青森病院**
〒038-1331 青森市浪岡大字女鹿沢字平野155
TEL 0172-62-4055



クリスマスを楽しむ利用者

「健康管理やリスクに捉われ過ぎていては、入所者と心の通う関係づくりは難しいです。風邪をひくので外出を控えるというようでは、生活から楽しさがなくなってしまう。リスク管理に注意を払いながらも、施設の家庭的な雰囲気づくりや入居者の潤いのある生活を目指しています。」と工藤さんは、熱く語ってくれました。

生活には、バランスが大切

「後見人を見つけることは容易ではありませんが、在宅生活者や入所希望者のご家族に対して勉強会等を開いて、成年後見制度の利用を勧めています。現在、20歳以上の全入所者が成年後見制度を利用しており、これは、北海道、東北ブロックの国立施設の中で高い利用率になっています。」と主任児童指導員の工藤さんは話します。

安心して生活を送るために

おらほの社協

青森市社協



〒030-0802 青森市本町四丁目
1番3号 青森市福祉増進センター内
電話 017-723-1340

○簡単検索！いつでも「体験ボランティア」

青森市社協では平成20年度より「体験ボランティア」の活動メニューをインターネットから検索できる新システムを導入しました。

「体験ボランティア」は平成6年から実施。高齢者や障がい者施設等から活動メニューを募集し、ボランティア活動を希望する方がメニューの中から選択して参加するというもの。平成19年度は91団体から218メニューの募集があり、延べ1,274人が活動しています。

「インターネットを活用した新システムの導入により、通年募集と申込みができるようになり、マッチングがスムーズに行えるようになりました。多くのボランティアをしたい方やボランティアを必

要とする施設・団体等に活用していただきたいです」とボランティア担当の倉内さんは話します。

○暮らしに安心！ スノーバスター

青森市といえば世界でも有数の豪雪都市。青森市社協では町会連合会のご協力のもと、地区社協と民生委員が連携を図りながら「福祉の雪対策事業」に取り組みんでいます。対象は75歳以上の高齢者のみの世帯など。

近隣の住民の方々には除雪協力を依頼し、対象世帯の玄関周りなどの日常的な除排雪を行います。今年度は全37地区中28地区社協から申し込みがあり、対象約240世帯、除雪協力員280名以上となっています。

消防団やボランティア団体による「屋根の雪下ろし奉仕活動」もあり、住民と一緒に地域の高齢者等の皆さんが安心して暮らせるよう活動しています。



豪雪地青森市にはなくてはならない屋根の雪下ろし

○大盛り上がり！ふくしねぶた

障がい者やボランティアが青森ねぶた祭を通じて交流を深めることを目的に青森市社協が始めた「ふくしねぶた」も平成20年度で28回目。(株)ヤマト運輸のねぶた運行に参加してからは13年目になります。

昨年は障がい者やボランティアなどを含めて約450名が参加し、運行を支える(株)ヤマト運輸・ヤマト運輸ねぶた実行委員会・青森市社協スタッフも一緒に「フッセラー」の掛け声で大盛り上がり。最高の一夜を過ごしています。



「一度観にきてください」と秋元常務理事

○季節に合わせてお出迎え

青森市社協のある「しあわせプラザ」では市民の皆さんに気持ちよく来館していただけるよう「季節に合わせてお出迎え」をモットーに玄関先に季節感のある素敵な飾り付けをしています。12月もちろんサンタクロース！

より質の高い福祉サービスの提供を！

福祉サービス第三者評価のご提案

fukusi-supprt.com

当評価機関は、サービスの質の向上に向けて取組むための自己評価等を、公正・中立な第三者の専門調査者が、客観的な立場から、施設の現状を第三者の**気づき**として、評価するものです。

◇お問い合わせ 青森市大野前田74-1

青森県福祉サービス第三者評価機関《福祉サポートサービス》
ホームページアドレス <http://fukusi-support.com/>
☎ 017-739-8490 メール f.support@snow.plala.or.jp

お客様に喜んで頂ける商品づくり。

KOU-SEI PRINTING

各種印刷物

ホームページ製作

自費出版

プログラム開発

(株)コーセイ印刷

青森県青森市幸畑松元73

TEL 017-738-2311 FAX 017-738-5972

<http://www.kou-sei.co.jp> E-mail kkp06@kou-sei.co.jp

経営相談Q&A 最近の 相談事例から

Q 施設で新規事業の開始のため、業務用車輛を購入することになりましたが、購入にあたって自動車リサイクル法により発生する「リサイクル預託金」は車輛の価格に含めて資産計上するのか、または、別の金銭債権（その他の固定資産）に計上するのか、どちらの会計処理が正しいのでしょうか。

A 自動車リサイクル法の施行により発生する「預託金」は、税法上は「その他の固定資産」として資産計上することとされています。車輛に含めて原価償却するのは適当ではありません。社会福祉法人会計基準では特に定めはありませんが、税法どおりの会計処理が慣行になりつつあります。

会計仕訳

「B/S」に係る仕訳
 (借方) その他の固定資産 ×××/
 (貸方) 現金預金 ×××
 (リサイクル預託金など)

「資収」に係る仕訳
 (借方) 固定資産取得支出 ×××/
 (貸方) 支払資金 ×××
 (その他の固定資産取得支出など)

※ 当相談室の会計・税務担当の専門相談員（公認会計士）小野寺 高 先生の指導によるものです。



福祉施設経営相談員 佐々木
 TEL 017-777-1294
 FAX 017-723-1394

福祉っていうか～

鎌田・ローレルさん
(アメリカ合衆国ワシントン州 シアトル出身)



日本には25年以上住んでいます。もともとアジアに興味はありましたが、こんなに長い間、住むとは思いませんでした。東京で1年程暮らした後に帰国、再度来日し、


奨学金を得て大学で勉強し、博士号を取得しました。その後は京都や仙台市、つくば市などに住み、約17年前から弘前市に住んでいます。

シアトルは北海道よりも北に位置しますが、雪はほとんど降りません。そのため青森県の雪の多さには大変驚きました。シアトルも自然が豊かな都市ですが、青森県の山や海の自然のコントラストは、とても美しいと感じています。

日本食は大好きで、食卓には日本食ばかりが並びます。青森県産の『ふじ』は世界で一番おいしいりんごだと思っています。シアトルにいた頃、経済的に豊かでない

高齢者や障がいをもった方が利用する施設でアルバイトをしました。日本のように誰でもいろいろな福祉サービスを利用できるという印象はなく、所得によっては望んだサービスを受けられない方もいたと思います。自宅まで送迎があり、人々と交流できるデイサービスはアメリカでは見たことがなく、素晴らしいことだと思います。

現在は青森明の星短期大学の教授として、主に英語による異文化コミュニケーションについて教えています。学生には、しっかりと夢を持ち、積極的な自己アピールをすることや、失敗を恐れずにチャレンジすることが大切ということを話しています。

 アラスカグループ

WEDDING PLAZA
ALASKA

ホテルアラスカ 017-723-2001
 ラ・ギャレットヨーカドー店 017-762-3283

株式会社アラスカ 代表取締役 吉澤 誠
 〒030-0801 青森市新町1-11-22
 TEL 017(723)2233 FAX 017(723)2361
<http://www.alaskajapan.com/>

何方でも簡単にできる!! 北海道から九州まで納入実績更新中

温度自動監視型
炭焼機

◎超高温耐熱材で伊内を確実に保温!
 ◎本群回収OK、簡単操作

多くの施設で大好評
 炭焼を経営基盤に!! 導入して本当によかった。

お見積り、お問い合わせは下記までどうぞ。

NSY-1580型

株式会社 熊谷農機

本社 〒259-0112 新潟県高市郡の森1077-1
 TEL (0256)97-3259(代) FAX (0256)98-2014
 営業所 秋田・北郷・宮城・岩手・関東・新潟
 ホームページアドレス <http://www.kumagai-nouki.co.jp>

寄付・預託の御礼

御協力ありがとうございました
(平成20年10月～12月分/敬称略)

- 青森県社会福祉協議会への寄付
 - ・プルタブ青森の会 50,000円
 - ・社団法人青森県柔道整復師会 500,000円
 - ・日本原燃株式会社 157,055円
 - ・キリンビール青森支社 121,000円
 - ・エビナ会 27,578円
 - ・有限会社エビナ会 20,000円
 - ・あすなるコーラス 34,630円
 - ・ジューキ編物講師会 25,045円
 - ・株式会社国際ホテル 200,000円
 - ・東洋建物管理株式会社 47,887円
 - ・匿名希望2名 36,310円
- 青森県善意銀行
 - ・社団法人青森県測量協会 体組成計10台
 - ・青森市立油川中学校ボランティア委員会 使用済み切手 6350g
 - ・日本原燃株式会社 2008秋 日本原燃ふれあいコンサートチケット 20枚
 - ・「青森の自然」音楽・写真展実行委員会 吉田恭子ヴァイオリン・リサイタル招待券 30枚
 - ・セカンドハーベスト・ジャパン トマトジュース 110ケース (190g×30缶)
 - ・(株)無我ワールド・プロレスリング DRADITION青森大会 招待100名
 - ・青森県信用組合 使用済み切手 2530g・書き損じハガキ 196枚
 - ・フコク生命青森支社外野倶楽部 タオル300本
 - ・株式会社いしおか 使用済み切手 880g
 - ・社団法人青森消防設備保守協会 住宅用火災報知器 60個
 - ・青森ヤクルト販売(株) 車椅子 20台
 - ・トヨタレンタリース青森 車椅子 5台
 - ・そば処小中亭 日本そば 130食

▶ 共済制度等事務説明会

期 日 平成21年3月3日(火)
時 間 10:30~15:40
会 場 県民福祉プラザ
内 容 ・青森県民間社会福祉事業職員共済制度の実施状況及び金融商品取引法の対応について
・退職手当共済制度の代賛制度について
・退職手当共済制度の概要について

問合せ 経営支援担当
TEL 017-723-1391

問合せ 経営支援担当
TEL 017-723-1391

▶ 福祉施設就労体験講習会

期 日・会場
講 義 平成21年2月13日(金)
【八戸市総合福祉会館】
施設体験 平成21年2月16日
~28日のうちで3日間
【各施設】

対 象 これから福祉の仕事に従事したいと考えている方、福祉の現場に復帰したいと考えている方等

参加費 2,000円
問合せ 県福祉人材センター
TEL 017-777-0012

▶ 社会福祉法人 会計実務研修会

期 日 平成21年2月24日(火)
時 間 13:00~15:30
会 場 県民福祉プラザ
内 容 ・社会福祉法人会計の基礎と対応実務について
・指導監査の指摘事例から見る会計実務について

講 師 公認会計士 小野寺 高 氏
参加費 3,000円

▶ 福祉の仕事相談フェア

期 日 平成21年2月7日(土)
会 場 県民福祉プラザ
内 容 福祉の仕事に関心のある方への就職ガイダンスと事業所の個別面接による就職支援

問合せ 県福祉人材センター
TEL 017-777-0012

ホームページでも「福祉のひろば」がご覧いただけます。

■発行所
〒030-0822 青森市中央三丁目20番30号
県民福祉プラザ2階
社会福祉法人 青森県社会福祉協議会
TEL017(723)1391 FAX017(723)1394
URL <http://www.aosyakyō.or.jp>
E-mail fureai-net@aosyakyō.or.jp
■印刷所
株式会社コーセイ印刷

編集後記

特集では、アメリカのオバマ大統領が選挙演説で訴えた「Yes, we can!」を使わせていただきました。直訳すると「そうです。私たちは、できるんです。」の意味(たぶん!?)
雇用や社会保障、犯罪、経済等あらゆる面で不安なことばかりの昨今、十二支物語の「牛」のように、戸惑うことなく、地域に根ざし、地域と共に自分たちができることを着実にすることが貢献活動だと思います。(何をやるのかですって?それは、「牛」さん次第です。)
厳しい社会情勢下ではありますが、「貢献活動」の輪が広がり、企業や団体、ひいては地域が活性化する暖かみを感じる一年でありたいものです。(KT)

医療の進化にあわせた、
アフラックのいちばん新しい
「がん保険」です。



■募集代理店
株式会社RAB企画
TEL 017-739-1674 FAX 017-739-3598
〒030-0113 青森市第二間屋町3丁目2-35

〈引受保険会社〉
アフラック(アメリカンファミリー生命保険会社)
青森支社
〒030-0802 青森市本町1-2-15
青森本町第一生命ビルディング 9F
当社保険に関するお問合せ・各種お手続き
コールセンター ☎ 0120-5555-95

◎詳しくは、「パンフレット(契約概要)」・「ご契約のしおり・約款」をご確認ください。
◎健康状態などによってはお申込みをお引受けできない場合がございます。