

## みんなのサステナ idea

暮らしの中でできる  
エコアクションの  
アイディアを聞きました!

推薦人→編集 TN

野菜やフルーツの皮を、なるべく捨てずに使用。キウイフルーツは皮も食べられると聞いてから、スマートを作るときにもうと入れています。皮を剥く手間もなくなってうれしい!

推薦人→札幌市職員 AKさん  
趣味のランニングには、ドリンクをマイボトルに入れ携帯。粉末タイプのスポーツドリンクから作ることで、家の中にペットボトルを何本も置く必要がないため、収納も省スペースに!

推薦人→読者モニター  
みっちーさん

冷凍食品はなるべく紙トレーのものを選ぶようにしています。また、量が多く入っていて個別パッケージされてないものを選ぶとオトクだし、ごみも出ないので利用しています。

推薦人→読者モニター  
モルックさん

不用品をネットのフリマサービスで売ったり、短期間しか使わない子ども用品などは中古品を買ったり、レンタルしたりしています。

推薦人→読者モニター  
ななさん

ごみをしっかり分別する! 子どもたちもしっかり分別する習慣がつきました。ごみ袋の節約にもなるし、すごくいいなと思います。

環境に配慮した取組がたくさん /  
**2023さっぽろオータムフェスト**

**Sapporo Autumn Fest since 2008**

「北海道・札幌の食」をメインテーマに、道内各地から「環境首都・札幌」として、次世代の子どもたちが笑顔で暮らせる持続可能な都市を目指して、環境配慮に関する取組をスタート!

期間 | 9/8金~30土 会場 | 大通公園西4丁目~8丁目、10丁目、11丁目

**使い捨てのプラスチックの削減** 全会場

食器類は、使い捨てのプラスチック素材を削減。紙・木材など植物由来の素材か、洗浄して再利用するリサイクル食器を使用する。

**ごみの分別回収** 全会場

会場内にごみ回収ブースを設置。スタッフによる分別を行ない、ビン・缶などのリサイクルに取り組む。

**スマートコンポスト(生ごみ堆肥化)の導入** 4・5・6・7・8丁目

微生物の働きにより短時間で堆肥に変える「スマートコンポスト」を導入。会場内で出た生ごみを堆肥化し、大通公園の花壇に使用する。

**使用済み食用油の回収** 5・7・8丁目

会場内の調理で出た使用済み食用油を回収し、燃料や工業用油脂(せっけんなど)にリサイクル。

**カーボンオフセットの実施** 4丁目

会場内で使用される電気や紙の印刷などにかかるCO<sub>2</sub>排出量を算出し、その量に応じて、環境に配慮した事業を支援する「カーボンオフセット」を利用する。

**カーボンオフセットとは?**

削減しきれないCO<sub>2</sub>を温室効果ガス削減・吸収の取組に資金提供することで「埋め合わせ」のこと。

**マイボトルで気軽にエコライフ**

資源を大切にするための第一歩は、使い捨ての容器を減らすこと!  
マイボトルを持ってお出かけしよう。

**札幌市役所1Fロビーに登場!**

**誰でも使える給水スタンド**

札幌市では「2050年までに、市内の温室効果ガス排出量を実質ゼロにする」という目標実現のため、マイボトルを携帯するライフスタイルを推進。2023年3月からは札幌市役所1Fロビーに給水スタンドを設置し、無料で水やお湯を汲めるように。

**ほかにもある! 札幌市の給水スタンド**

札幌市役所1Fロビーのほか、札幌市水道局本局庁舎(1F正面玄関横)、円山動物園(動物科学館内)、エルプラザ(2F環境プラザ付近)、さとらんど(さとらんどセンター内)、中島体育センター(1Fロビー内)にも給水スタンドを設置。

**誰でも利用できるので、ぜひマイボトルを持って訪れて**

# もっと、サステナブルで心地よい札幌へ

## SDGs って?

「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略で、2030年までに持続可能(持続可能)でよりよい世界を目指す国際目標。

詳しくはこちちら!  
[QRコード](#)

限りある地球の資源を大切に使うことは、地球にいいだけでなく経済的なメリットも。丁寧な暮らしで気持ちのいい毎日を!

**テーマ Vol.1 資源を大切に使おう**

**食品ロスを減らす POINT**

- 食材は、使い切れる分だけ購入する
- すぐに食べる場合は、賞味期限の近い商品を選ぶ
- 野菜の皮や葉など、食べられる部分を上手に使う
- 作りすぎた料理は冷凍保存やリメイクして食べる
- 外食のときは、食べ切れる分だけ注文する

**ごみを削減する  
ライフスタイルを**

**環境保全のほか  
経済的なメリットも**

ごみを出さない、資源を大切にするライフスタイルは、余分なものを買わないので家計費を節約できるメリットも。例えば令和3年度の家庭の「食品ロス」は1世帯当たりで22.43kg、金額にすると約3万円! ごみを削減することは、環境保全に貢献だけでなく、生活を豊かにすることにもなるはず。

**ごみを減らすには  
家庭ごみがカギ**

札幌市では、政令指定都市の中でごみがいちばん少ないまちを目指し、令和9年度のごみの量を52.3万tに目標設定。現在は家庭ごみが約7割を占め、目標達成のために、一人ひとりのごみを減らす心がけが重要。資源を大切にするライフスタイルでごみを削減しよう。

**海洋プラスチックごみ問題**

世界で毎年約800万トンのプラスチックごみが海に流出。実はその約7~8割が街から川をつたって海に流れ出たものなのだと。まずはごみを出さないことが、問題解決の第一歩に。

**エネルギーをかけずに  
CO<sub>2</sub>の排出を削減**

ごみを減らすことは、ごみ処理のエネルギーだけでなく、モノの製造・保管・配達・販売までにかけられるエネルギーを節約でき、地球温暖化の原因の一つとなるCO<sub>2</sub>の排出を削減。また、資源化できない廃棄ごみを減らすことで、最終処分場をより長く使うことができるようになります。

**水平リサイクル**

資源ごみに出されたペットボトルは、約1/5がペットボトルの原料に使われている。ペットボトルをペットボトルに生まれ変わらせる「水平リサイクル」で資源の好循環に!

毎日を、より幸せに生きるためにには? 健康や人間関係、お金など様々な要素があるけれど、自分たちが暮らす地球や社会がよい状態でなければ、その幸せは続きません。小さくても、思いやりのある行動一つひとつが、めぐらめぐって世界に、北海道に、札幌に、身近な人に、そして自分の幸せにつながるはず。

\*山本施設場: 全体容量773.2万t / 令和3年度末日残容量69.6万t  
山口施設場: 全体容量326.4万t / 令和3年度末日残容量35.7万t

## みんなのサステナ idea

暮らしの中でできる  
エコアクションの  
アイディアを聞きました!

推薦人→ 読者モニター  
ななさん

うちは、早寝早起きです！夜  
の電気代を節約するついで  
に、健康も意識しています。

推薦人→ 読者モニター  
MMさん

今年の夏は暑かったので冷房必  
須でしたが、冷房をつける部  
屋は一つに絞り、なるべく  
家族が集まってクールシ  
アを心がけました。

推薦人→ milkさん

炊飯時に一緒に加熱できる  
食材をまとめて調理していま  
す。蒸し野菜などは甘みが増し  
て、とても美味しく仕上がります。

推薦人→ 札幌市職員 FTさん

節水シャワーヘッドで、水の  
節約だけでなく、お湯を作る  
エネルギーも削減。手元止水  
があるものだと、無駄にシャワー  
が流れている時間も減らせます。

推薦人→ 編集TN

今年の夏、サーキュレーター  
を導入。空気をかきめること  
で、冷房は高く・暖房は低く  
温度設定ができます！

### 札幌省エネ家電で 家計を応援キャンペーン

期間 | 2023年10月10日火～2024年2月13日火

化石燃料に依存しない「脱炭素社会」の実現に向け、省エネ家電を推進するキャンペーンを実施！CO<sub>2</sub>排出量の削減を目指しながら、家計も応援してくれるオトクな機会。申請受付は先着順。予算がなくなり次第終了なのでお早めに！

対象製品	ポイント交付の流れ																														
省エネ基準達成率100%以上の「寒冷地エアコン」、「冷蔵庫」、「エコジョーズ」	①10月10日(火)以降対象店舗で機器を購入し、キャンペーンチケットを受け取る ②機器設置後、チケットに記載された専用ページにアクセスし、レシートの画像、保証書、配達伝票などの画像を登録・各種情報を入力 ③申請内容を審査後、不備がなければ、ポイント交換するサイトのURLを電子メールなどにて送信される																														
対象店舗	対象店舗として登録した市内の実店舗 <small>*インターネットでの購入は不可 *対象店舗はキャンペーンサイトを確認</small>																														
キャッシュレスポイント等の付与額	<table border="1"> <thead> <tr> <th>対象製品</th> <th>本体価格(税込価格)</th> <th>付与額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="5">寒冷地エアコン</td> <td>250,000円以上</td> <td>50,000円分</td> </tr> <tr> <td>200,000円以上 250,000円未満</td> <td>40,000円分</td> </tr> <tr> <td>150,000円以上 200,000円未満</td> <td>30,000円分</td> </tr> <tr> <td>100,000円以上 150,000円未満</td> <td>20,000円分</td> </tr> <tr> <td>50,000円以上 100,000円未満</td> <td>10,000円分</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">冷蔵庫</td> <td>200,000円以上</td> <td>20,000円分</td> </tr> <tr> <td>150,000円以上 200,000円未満</td> <td>15,000円分</td> </tr> <tr> <td>100,000円以上 150,000円未満</td> <td>10,000円分</td> </tr> <tr> <td>50,000円以上 100,000円未満</td> <td>5,000円分</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">エコジョーズ</td> <td>300,000円以上</td> <td>30,000円分</td> </tr> <tr> <td>200,000円以上 300,000円未満</td> <td>20,000円分</td> </tr> <tr> <td>100,000円以上 200,000円未満</td> <td>10,000円分</td> </tr> </tbody> </table>	対象製品	本体価格(税込価格)	付与額	寒冷地エアコン	250,000円以上	50,000円分	200,000円以上 250,000円未満	40,000円分	150,000円以上 200,000円未満	30,000円分	100,000円以上 150,000円未満	20,000円分	50,000円以上 100,000円未満	10,000円分	冷蔵庫	200,000円以上	20,000円分	150,000円以上 200,000円未満	15,000円分	100,000円以上 150,000円未満	10,000円分	50,000円以上 100,000円未満	5,000円分	エコジョーズ	300,000円以上	30,000円分	200,000円以上 300,000円未満	20,000円分	100,000円以上 200,000円未満	10,000円分
対象製品	本体価格(税込価格)	付与額																													
寒冷地エアコン	250,000円以上	50,000円分																													
	200,000円以上 250,000円未満	40,000円分																													
	150,000円以上 200,000円未満	30,000円分																													
	100,000円以上 150,000円未満	20,000円分																													
	50,000円以上 100,000円未満	10,000円分																													
冷蔵庫	200,000円以上	20,000円分																													
	150,000円以上 200,000円未満	15,000円分																													
	100,000円以上 150,000円未満	10,000円分																													
	50,000円以上 100,000円未満	5,000円分																													
エコジョーズ	300,000円以上	30,000円分																													
	200,000円以上 300,000円未満	20,000円分																													
	100,000円以上 200,000円未満	10,000円分																													

\*工事費、設置費、附属備品などは除く  
□ さっぽろ省エネ家電で家計を応援キャンペーン事務局 ☎ 011-350-6712  
□ shimin\_info@sapporo-shouene.jp

### 「省エネラベル」ってなに？

省エネ性能に優れた製品を  
簡単に見分けられる！

「統一省エネラベル」は、省エネ法  
で定められた省エネ基準を達成し  
ているかどうかなど、住宅設備や家  
電製品の省エネ性能を示したもの。  
「年間目安エネルギー料金」も  
わかるので、買い替えの際の参考  
にしてみて。

達成基準が100%以上の製品が  
「さっぽろ省エネ家電で家計を応援  
キャンペーン」の対象に！

多段階評価点  
市場における製品の省エネ性能を、高い順に5.0～1.0の41段階で表示。

省エネルギーラベル  
機器区分ごとに定められた省エネ基準をどの程度達成しているか。

年間目安  
エネルギー料金  
当該製品を1年間使用した場合の、年間目安となるエネルギー料金。

# もっと、サステナブルで 心地よい札幌へ

SDGs  
って？

「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略で、2030年までに持続可能(持続可能)でよりよい世界を目指す国際目標。



詳しくはこちら！

### テーマ Vol.2 “省エネ”で エコ&オトクな暮らしを

暖房の1世帯当たりのエネルギー消費量  
北海道は全国平均の3.34倍  
札幌は2.83倍  
北海道は3.09倍  
札幌は2.57倍  
CO<sub>2</sub>排出量

室温20°C & ウォームビズで  
エネルギーと光熱費を節約！

暖房を効かせている部屋では、薄着で過ごしがち。「首・手首・足首を温めるルームウエアを着る」「温かい靴下やスリッパを履く」「ブランケットをかける」などの服装の工夫で、室温を抑えて快適に過ごせるはず。冬ならではの温かい料理や飲みものを味わうのも、季節を感じられて楽しい。

電気・ガスで  
エコに暖房！  
機器の一例を紹介

ヒートポンプ温水暖房  
大気熱や地中熱など、自然の中にある熱を活用して温水を作り、それを循環させて部屋を暖めるというもの。エネルギー効率が高いほか、家全体が暖まるため、ヒートショックの予防にも。

寒冷地エアコン  
暖房能力が高く、室外機の積雪・凍結対策がなされたエアコン。2022年5月には、エアコンの省エネ性能を示す省エネラベルに「寒冷地仕様」の区分が新設されたので、選ぶときの参考にしてみて。

省エネ家電やLED照明で  
CO<sub>2</sub>を削減しつつ暮らしを便利に  
家電は、10年前のものよりも最新の省エネ性能の高い製品に換えた方が電気代の節約に。例えば、年間の消費電力量の多い冷蔵庫は、最新の製品(40L～450Lの場合)は、10年前の製品とくらべて約35%～42%も省エネ、年間電気代も約4,560円～6,110円オトク。また、急速冷凍など便利な機能が付いて、生活の質もアップ！

\*参考:一般財団法人家電製品協会「2023年度版スマートライフおすすめBOOK」

## みんなのサステナ idea

暮らしの中でできる  
エコアクションの  
アイディアを聞きました!

推薦人→ 読者モニター  
友ママさん

我が家は4人家族で食べる量も多いので、コストコで**大容量の肉**や**魚**をまとめ買い。ちょこちょことプラごみが出ないようになっています。

推薦人→ 読者モニター  
わんこ。さん

買うときに、過剰包装でない、リサイクルできる、などを気にかけて購入し、違う使い方でまだ使えるものは捨てずに再利用しています。

推薦人→ 読者モニター  
hanaponさん

着なくなった服や文房具は回収ボックスを利用して、できるだけリサイクル。

推薦人→ 札幌市職員WTさん

古くなったバスタオルを小さく切ったものや、**使い古した歯ブラシ**を掃除に再活用。

推薦人→ 編集TN

クリーニングでも取れない汚れが付いてしまったお気に入りの服を、染め直してまた着られるようになりました!

推薦人→ ブー太

タマネギの食べられない部分や、ニンジンの皮、セロリの葉は冷凍しておき、ローストビーフを焼くときに**ダシとして使う**。

### ごみ減量 レシピコンテスト

札幌市主催!

札幌市が実施するごみ減量の取組の一環で、札幌ベルエポック製菓調理専門学校とコラボ! 専門学生が自由な発想で、野菜の端材や残り物を無駄なく活用する「ごみ減量レシピ」を考案。その中から、レシピを2点ご紹介。調理のときにもごみ減量に取り組んでみて。

そのほかのレシピは、「札幌市ごみ減量ポータルサイト」内のレシピコンテストのページをチェック!

**お野菜の皮とえびのかき揚げ**

「野菜の皮も(とっても)おいしく食べられそう!だから作ってみたで賞 北嶋 桜心さん」

[レシピ] ①野菜の皮を細く千切りにし、キッチンペーパーなどで水気を切っておく。②に小エビを加え、塩・コショウを少々ふる。③水・薄力粉・片栗粉を混ぜて、衣を作る。④3の衣に力を加えて混ぜる。⑤フライパンに油を入れ、菜箸を入れたときに、しゅわしゅわと泡が出るくらい熱する。(約160℃)⑥4を揚げる。下の面が揚がってきたら、ひっくり返して上の面も揚げる。⑦全体に火が通ったら、バットで油を切って完成。

[材料/1人前] ・ジャガイモの皮…100g ・薄力粉…適量  
・ニンジンの皮…10g ・片栗粉…適量  
・小エビ(素干し)…適量 ・塩・コショウ…少々  
・水または炭酸水…適量

**克服!! ピーマン漬け**

「ピーマンはヘタもタネも上手いで賞 小椋 季星さん」

[レシピ] ①ピーマンを、ヘタやタネごとに縦に6等分する。②フライパンにゴマ油を適量入れて、ピーマンがしなくなるまで炒める。③タッパーもしくはチャック付きビニール袋にピーマンを入れて、塩・水・白だしを加える。④小鉢に盛り付けて、上からカツオ節、刻んだ鷹の爪をかけてできあがり。

[材料/1人前] ・ピーマン…4個 ・塩…ひとつまみ  
・ゴマ油…適量 ・カツオ節…1パック  
・白だし…大さじ4 ・鷹の爪…2個  
・水…50ml

ごみ減量アイディア  
コンテスト開催中  
応募締切:12/4(月)まで

札幌市ごみ減量  
ポータルサイト  
オープン

札幌市ごみ減量活動を促進するため、3Rに関する各種取組や情報を集めたサイトを開設。ごみ減量に関する企画やお役立ち情報を随時掲載しているので、ぜひチェックしてみて。

# もっと、サステナブルで 心地よい札幌へ

SDGs  
って?

「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略で、2030年までにサステナブル(持続可能)でよりよい世界を目指す国際目標。



テーマ Vol.3

## リデュースでごみを出さない ライフスタイルを

まずはリデュースから!  
ごみを削減するための第一歩

リデュース(Reduce)、リユース(Reuse)、リサイクル(Recycle)からなる3Rは、個人でもできるごみを減らすためのアクション。中でも、そもそもごみを発生させないリデュースは、ごみを減らすための第一歩!

食べきれる分だけ買う  
食べきりサイズの食品や、量り売りを活用しよう



食べられる部分は  
余さず調理

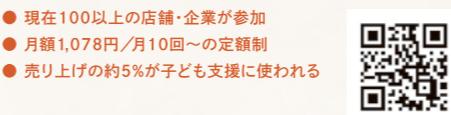
野菜の皮やヘタも、工夫次第で美味しく食べられる

左ページで工夫が  
凝らされたレシピを紹介!

フードシェアリングで美味しく食品ロスを削減  
+PLUS FOOD プラスフード

飲食店などで廃棄される食品を減らしながら、利用者はオトクに料理を楽しめる札幌フードシェアリングサービス。

- 現在100以上の店舗・企業が参加
- 月額1,078円/月10回への定額制
- 売り上げの約5%が子ども支援に使われる



リデュースは節約にもなり  
お財布にやさしい!

マイバッグ、マイボトルなどを持ち歩くことは、ごみを発生させないのと同時に、使い捨てとなるものにお金をかけないことも!また、令和3年度の1世帯当たりの食品ロスは、金額にして約3万円にもなり、余さず食べることが大きな節約に。

毎日を、より幸せに生きるためにには? 健康や人間関係、お金など様々な要素があるけれど、自分たちが暮らす地球や社会がよい状態でなければ、その幸せは続きません。小さくても、思いやりのある行動一つひとつが、めぐりめぐって世界に、北海道に、札幌に、身近な人に、そして自分の幸せにつながるはず。

ごみの発生 자체を減らすリデュースは、工夫次第で家計にも、環境にもやさしい!



## ちょっとした工夫で ごみを減らそう

暮らしの中でリデュースをするには、ちょっとした工夫だけOK。例えば、「マイバッグを持ち歩いて、レジ袋やショッピングバッグをもらわない」「詰め替え用を買って、ごみとなるプラスチックを減らす」など。食べものを余さずいただいて、食品ロスを減らすことでもリデュースに!



世界で毎年約800万トンのプラスチックごみが流出している「海洋プラスチック問題」。その約7~8割が川を伝って海に流れ着いた「街のごみ」で、その中には私たちの生活から出たごみも。また、札幌市では約7割を占めるという家庭のごみを減らすこと、処理をするためのエネルギーとCO2も削減!

## みんなのサステナ idea

暮らしの中でできる  
エコアクションの  
アイディアを聞きました!

推薦人→ 読者モニター  
ハンナさん

夜中に目が覚めたときには、電気  
を付けずにソーラーライトを  
利用しています。

推薦人→ 札幌市職員  
SA

ソーラー充電のモバイルバッ  
テリーを購入し、どこでも充電で  
きるようにしました！

推薦人→ 編集  
TN

キャンプ＆災害時用に、ポータブル  
電源を購入。ソーラーパネルで充電できるようにしました。

### 再エネを オトクに 始める！

札幌市では、再エネにまつわる  
補助金や事業がたくさん。  
上手く活用して、  
オトクに再エネを取り入れて。

2024年度の募集時期、  
補助金額等については、  
随時ホームページに  
アップされるので、  
お見逃しなく！

#### 再エネ省エネ機器導入補助金制度

太陽光発電、定置用蓄電池、エネファーム（家庭用燃料電池）、地中熱ヒートポンプ、ペレットストーブを導入する人が対象。



#### 再エネ機器導入初期費用 ゼロ事業補助金制度

太陽光発電（リース又はPPA）、定置用蓄電池（リース又はPPA）を導入する人が対象。



#### 札幌版次世代住宅補助制度

札幌版次世代住宅基準に適合する、高断熱・高気密の新築住宅が対象。



#### 太陽光発電及び蓄電池システムの共同購入事業「みんなのおうちに太陽光」

太陽光発電や蓄電池を、購入希望者でまとめて共同購入することにより、市場価格より低価格で購入できる。2月22日より参加登録受付中。



### 再エネに まつわる 札幌市の 取り組み

#### 再エネ100%電力の施設も

'21年4月から札幌市時計台、「22年10月から市役所本庁舎、「23年8月からチカ・ホで再エネ100%電力の利用をスタート。



#### 道内自治体と連携! 再エネ電力を札幌へ

道内の再エネ電力を、その地元で有効活用したうえで、余剰分を札幌市内で活用する事業がスタート。札幌市は'24年2月14日に、本事業の協力事業者として北海道電力と、さらには道内自治体として再エネが豊富な稚内市と連携協定締結を実施。今後は、稚内市の再エネ電力を札幌市に供給する仕組みの検討を進めていく。

#### 市有212の施設へ 太陽光発電設備導入

市立学校など212の施設に、災害時の電源としても活用できるよう太陽光発電設備を導入。



今後、さらに  
増やしていく  
予定！

#### SAPP-R0 再エネ 共同購入プロジェクト

札幌市内の事業者が再エネ電力を共同購入することで、個別に調達するよりも適正な価格で再エネ電力を導入できる。



#### 札幌市エコエネクラブ

再エネ省エネ機器導入補助金制度を通して市民が削減したCO<sub>2</sub>排出量の実績をクレジット化する。そのクレジットを企業などに売却することで得た売却益は、気候変動対策関連の事業の資金として充てられる。



# もっと、サステナブルで 心地よい札幌へ

## SDGs って？

「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略で、2030年までにサステナブル(持続可能)でよりよい世界を目指す国際目標。

詳しくはこちら！



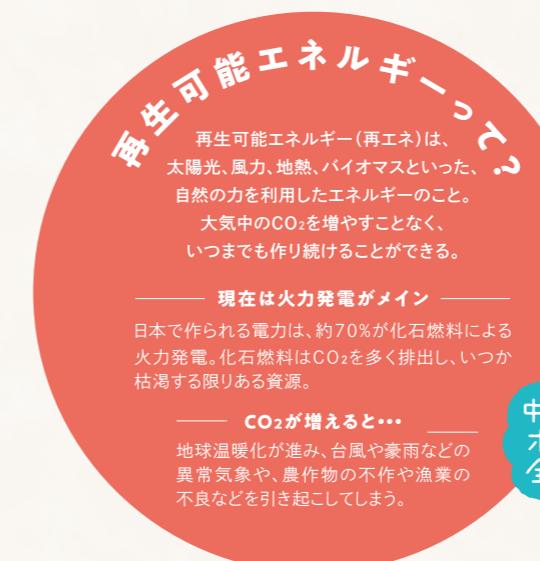
テーマ Vol.4

## 再エネで地域経済に貢献！

### 北海道は再エネを創り出す ポテンシャルが高い！

### 再エネに切り替えて CO<sub>2</sub>排出量を削減

札幌市内のエネルギー使用によるCO<sub>2</sub>排出量は、約5割が電力によるもの。それを再エネに切り替えることで、大幅にCO<sub>2</sub>を減らせる。みんなで再エネ電力を使えば、電力会社が再エネ電力をより多く作ることにつながり、私たちの力で社会を変えていけるはず！



### エネルギーも地産地消

北海道は、広大な土地と豊かなエネルギー資源があり、再生可能エネルギーを創り出すポテンシャルが全国でトップ！輸入に頼らざるをえない化石燃料で発電するよりも、北海道の自然の力を使って発電する再エネを利用すれば、地域経済の貢献につながる。



### 電力会社・プランを変よう

インターネットの申し込みで、再エネ電力を供給する電力会社・プランに切り替えるだけ。再エネ比率が高い電力プランは、「さっぽろ再エネ電力認定・公表制度」のサイトをチェックして。

