

みなみ

区民のページ / 2007.4

図書館に行ってみよう!

南区の人口・世帯数
人口 / 151,636 (-72) 人
世帯数 / 64,844 (+5) 世帯
平成19年(2007年)3月1日現在
()は前月比



▲布施早苗さんによる、澄川図書館の「わらべうた・お話の会」。子どもたちが絵本に集中しています。

本は、私たちが未知の世界へと引き込み、多くの知識も与えてくれます。南区内にも、いろいろな図書施設があることを皆さんはご存じですか？

図書施設とそこで活動するボランティアの皆さんを紹介します。

●編集

南区市民部総務企画課広聴係
〒005-8612

南区真駒内幸町2丁目

☎582-2400 内線224~226

南区のホームページ

<http://www.city.sapporo.jp/minami/>

南区広報ラジオ番組「みなみ区情報サロン」

グリーンFM (FM76.8MHz)

毎週火曜日午後1時45分～



お話会や映画会も
あります

澄川図書館や南区民センター、藤野地区センター、もいわ地区センターの図書室には、一般図書や児童書はもちろん、南区の郷土に関する資料などがあります。雑誌や新聞も最新のものから古いものまでそろっていて、利用者に親しまれています。また、本の閲覧や貸し出しだけでなく、絵本の読み聞かせや映画会などの楽しい催し物も行われています。

▽わらべうた・お話の会

澄川図書館では月に1回、集会所で「わらべうた・お話の会」が行われています。

ボランティアの布施早苗さんが行うこの催しには、いつも親子10組以上が参加。靴を脱ぎカーペットの上で、布施さんの周りを囲むように座り、歌やお話を聞きます。

みんなで「皆さん、こんにちは」とあいさつした後、早速わらべ歌を歌います。

子どもの気持ちを落ち着かせる歌や、子どもが悪いことをしたときにしかる歌などを



▲歌に合わせてみんなで楽しく遊びます

参加者と一緒に楽しく歌うと、会場は和気あいあいとした雰囲気に。わらべ歌を歌いながらハンカチで手遊びをしたり、体を動かす遊びをしたりすると、子どもたちは大はしゃぎ。大人はその様子をほほ笑ましく見守ります。

布施さんは「子どもたちが一緒に歌ったり、笑ってくれたりすると、元気が出ます。子どもが喜ぶ姿を見て、お母さんも喜んでくれます。こうして子どもやお母さんたちと交流できるのがうれしいですね。多くの方にもっとわらべ歌を覚えてもらいたい、子育てを楽しんでもらいたいですね」と話します。

学校開放図書館



学校図書室を
地域に開放

南区内には、地域住民が読書を通じて交流を図る場として、図書館を開放している学校が10校あります。

学校開放図書館では、本を閲覧するだけでなく借りることもできます。幼児向け絵本から料理や園芸などの生活関連の本、話題のベストセラーまで幅広くあり、誰でも無料で借りることがができます。



▲昼休みは児童でにぎわいます

学校図書館地域開放

*平成19年3月末現在。曜日は変更になる場合があります。

学校名	所在地	電話番号	曜日	開放時間
南小	南31西9	581-0188	月・水・金	午後0時30分～3時30分
藻岩北小	川沿2-3	571-3511		午後1時～4時
藤の沢小	石山528	591-8158		午後1時～4時(4月～10月) 午後1時～3時40分(11月～3月)
石山南小	石山2-8	591-4747		午後1時～4時(4月～10月) 午後0時30分～3時30分(11月～3月)
簾舞小	簾舞1-4	596-2852		午後1時～4時(2月～11月) 午後1時～3時(12月～1月)
藤野小	藤野2-7	591-4110		午後1時～5時(3月～10月) 午後1時～4時30分(11月～2月)
南の沢小	南沢3-2	571-1096	月・火・金	午後1時～4時(4月～10月) 午後1時～3時30分(11月～3月)
常盤小	常盤6-2	591-8880		午後1時～4時(4月～10月) 午後1時～3時30分(11月～3月)
真駒内曙中	真駒内曙町2	582-1642	月・木	
真駒内南小	真駒内泉町3	581-0221	火・水・金	

開放校では、図書館の日常業務や読み聞かせなど、月1回程度お手伝いしていただくボランティアを募集しています。

詳細 上記の開放校または
教育委員会生涯学習推進課 ☎211-3872

▽運営はボランティア
図書館を運営するのは、PTAや地域のボランティアの皆さん。本の貸し出しのほか、読み聞かせや紙芝居なども行います。真駒内南小学校でボランティアをしている山本恵理さんは「本の貸し出しをしていると、子どもたちとコミニケーションできるのがうれいですね。すっかり顔を覚えてもらい、あいさつしたり読みたい本を教えてくださいるようになりました。ま

と呼び掛けていました。多く、本を寄贈してくれる方も増えてきているので、大人も楽しめられます。もっと地域の方に利用してもらいたいです」



▲真駒内南小のボランティアの皆さん(中央が山本さん)



児童会館にも
図書室があります

児童会館は、高校生までの子どもが体育館や図書室などを自由に利用できる施設です。南区内の全児童会館には児童書中心の図書室があり、地域の子どもたちが利用しています。

また、定期的に「子育てサロン」が実施され、就学前のお子さんと保護者の方の交流の場として親しまれています。

▽子育てサロンでの
読み聞かせ
児童会館で行われる子育てサロンでは、図書室で絵本や紙芝居の読み聞かせを行っています。読み聞かせを行うのは地域の子育てボランティア。藤野児童会館では、吉田恵子さんと久馬明子さんの2人が、毎週水曜日に行っています。時間になると「はい、始めますよー」と笑顔で呼び掛け、図書室は子どもたちとお母さんでいっぱいにお話が始まると、小さな子どもたちは語り手に歩み寄って絵本をじっくり見たり、おとなしくじつと聞き入ったりして、



▲親子でゆっくりと
絵本を楽しめますと田中さん

それぞれが自由に楽しめます。1歳の子どもと一緒に参加していた田中節子さんは「うちの子どもは読んでいる人の膝の上に座ろうとするんですよ」と笑顔で話し「絵本が大好きで、読んであげるととても喜びます。体を動かす遊びも大切ですが、静かに集中する遊びを覚えることも大切だと思えます」と話していました。

吉田さんは「子育てサロンでは小さな子どもが多いのでなるべく絵が多くて字が少ない本を選ぶようにしています。まだ言葉が分からない子どもでも、読んで聞かせると頭の中に入っていると思います。小さな子にもお母さんにも楽しんでもらえたらうれしいですね」と語ります。



▲紙芝居をする久馬さん(右)と吉田さん(右から3人目)。楽しい紙芝居は久馬さんの手作り!

- 児童会館の所在地・子育てサロンの開催日は本誌南区版5ページをご覧ください。
- 子育てサロンでボランティアをしてみたい方は、下記へご連絡ください。

詳細 健康・こども課子育て支援係
☎588-5411



■区内の図書施設一覧

施設名・所在地	電話	開館時間	休館日
澄川図書館 (澄川4条4丁目)	822-3730	火～木曜日 午前9時15分～午後7時 金～月曜日、祝日 午前9時15分～午後5時	第2・第4水曜日 年末年始 (12/29～1/3) 蔵書一斉点検期間
南区民センター図書室 (真駒内幸町2丁目)	584-2533	午前9時～午後5時	年末年始 (12/29～1/3) 図書整理日 (毎月第4金曜日) 蔵書一斉点検期間
もいわ地区センター図書室 (川沿8条2丁目)	572-5733	火～日曜日 午前9時～午後5時	月曜日 祝日 年末年始 (12/29～1/3) 図書整理日 (毎月第4金曜日) 蔵書一斉点検期間
藤野地区センター図書室 (藤野2条7丁目)	592-2002	火～日曜日 午前9時～午後5時	月曜日 祝日 年末年始 (12/29～1/3) 図書整理日 (毎月第4金曜日) 蔵書一斉点検期間

●図書施設は便利になりました

・開館日の拡大、貸出冊数の増加

平成18年4月から、地区図書館、区民センター図書室は、これまで休館していた月曜・祝日も開館しています。また、各図書施設の貸し出しの上限冊数が4冊から10冊に増えました。

・大通カウンター設置

平成18年8月23日に、地下鉄大通駅コンコース「交通案内センター」内に大通カウンターがオープンしました。市内の図書館や図書室で借りた本の返却(返却ポストはありません)や図書の予約貸し出しを行っています。
利用時間：午前10時～午後7時
(12/29～1/3、施設点検日を除く)



南区内の主な施設

南区役所	☎582-2400 〒005-8612 真駒内幸町2丁目
南区土木センター	☎581-3811 〒005-0031 南31条西8丁目
南保健センター	☎581-5211 〒005-0014 真駒内幸町1丁目
定山溪まちづくりセンター	☎598-2191 〒061-2302 定山溪温泉東3丁目
真駒内まちづくりセンター	☎581-3025 〒005-0014 真駒内幸町2丁目
石山まちづくりセンター	☎591-8734 〒005-0842 石山2条2丁目
簾舞まちづくりセンター	☎596-2059 〒061-2263 簾舞3条6丁目
藤野まちづくりセンター	☎591-7041 〒061-2282 藤野2条7丁目
藻岩まちづくりセンター	☎571-6121 〒005-0808 川沿8条2丁目
藻岩下まちづくりセンター	☎581-2001 〒005-0034 南34条西9丁目
澄川まちづくりセンター	☎821-8585 〒005-0003 澄川3条2丁目
芸術の森地区まちづくりセンター	☎592-7009 〒005-0850 石山東7丁目
南清掃事務所	☎583-8613 〒005-0861 真駒内602番地30
南消防署	☎581-2100 〒005-0014 真駒内幸町1丁目
南区体育館	☎571-5171 〒005-0804 川沿4条2丁目
澄川図書館	☎822-3730 〒005-0004 澄川4条4丁目
南区民センター	☎584-2100 〒005-0014 真駒内幸町2丁目
藤野地区センター	☎592-2002 〒061-2282 藤野2条7丁目
もいわ地区センター	☎572-5733 〒005-0808 川沿8条2丁目
すみかわ地区センター	☎818-3035 〒005-0004 澄川4条4丁目

南区役所

☎(582)2400

国民健康保険料の

休日・夜間納付相談

休日相談 4月22日(日)午前10時～午後2時。

夜間相談 4月23日(月)～26日(木)。午後7時30分まで。

場所 南区役所2階⑤番窓口。
※区役所北側の通用口からお入りください。

【詳細】 保険年金課収納係 内線441・442・448・451

区民野球場使用申し込み

期間 5月1日(火)～10月31日(水)
(グラウンドの状況により、使用開始を延期する場合があります)。

所在地 中ノ沢野球場(中ノ沢4丁目2番)、簾舞野球場(簾舞380番地)。

ドライバーの皆さんへ

雪解けも進み、ついついスピードを出しがちになっていませんか。歩行者・標識の見落としや脇見運転など、ちょっとした気の緩みが事故につながります。気配り・目配りで、安全運転を心掛けましょう。

沢4丁目2番)、簾舞野球場(簾舞380番地)。

対象 区内にお住まいかお勤めの方(高校生以下は除く)。

費用 無料。

申込日時・会場 4月15日(日)午前10時から、南区民センター1階0号会議室(抽選)。

その他 今回申し込みが無かった方は、随時受け付けます。

申込・詳細 総務企画課庶務係 内線214

南区緑苑大学

(高齢者教室)

生涯学習のきっかけをつくり、高齢者に生きがいを持って潤いのある生活をしていただくための講座です。一緒に学ぶ仲間をつくりませんか?

内容 南区の郷土史や陶芸、俳句、調理実習、施設見学、園芸など、幅広く学びます。

期間 5月9日～11月21日の毎週水曜日(全25回)。午後2時～4時。※夏休みあり。

対象 区内にお住まいの満65歳以上(4月1日現在)で、初めて受講し、毎回出席可能な方。

定員 50人(定員を超えた場合は抽選。これまでの申し込み回数による優遇措置あり)。

費用 無料(教材費などは自己負担)。

己負担)。

申込方法 南区役所地域振興課、南区民センター、各まちづくりセンターにある申込書に記入し、4月11日(水)～17日(火)に直接左記へ(電話不可)。

申込・詳細 地域振興課地域活動担当 内線606

カロリー計算の達人教室

体重が気になる方、生活習慣病を予防したい方、カロリー計算を学びませんか?

内容 △講話「バランスのよい食事で肥満予防」。

▽演習「計算しましょう。食べ物のカロリー」。

日時 4月24日(火)、27日(金)(2日コース)。午後1時30分～3時30分。

会場 南保健センター。

対象 区内にお住まいで、2日とも出席可能な方。

定員・費用 25人。無料。

申込方法 4月11日(水)午前9時から電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課 健康やか推進係 ☎(581)5211



胃がん・大腸がん検診

検診日 4月27日(金)。

受付 午前8時45分～10時。

会場 南保健センター。

対象 40歳以上で、職場などで受診していない方。

費用 千100円(胃がん検診のみ)の場合700円、大腸がん検診のみの場合600円。ただし、70歳以上の方、特定の障がいのある65～69歳の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料。※それぞれ証明できるものが必要。

申込方法 事前に左記へ予約(電話可)。

申込・詳細 健康・子ども課 健康やか推進係 ☎(581)5211

遊びを通して乳幼児や小学生、保護者が地域の皆さんとのふれあいを楽しむ「みなみくんまつり」の企画スタッフを募集します。年に数回、公園や小学校の体育館などで開催するまつりの遊びの企画を一緒に考えてみませんか？

子育てボランティア
企画スタッフ募集



申込・詳細 健康・子ども課
子育て支援係 ☎(588) 5411

南区まちづくり活動助成金について

区内で活動する団体・グループが新たに取り組むまちづくり活動に対し、審査の上で活動資金を助成します。助成金の申請は随時受け付けます。助成条件や金額などについては、下記へお問い合わせください。

詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎582-2400 内線219・251
各まちづくりセンター(右ページ「南区内の主な施設」参照)

日時 5月29日(火)午前10時～11時30分、午後2時～3時30分。

会場 南保健センター。

申込方法 5月8日(火)～22日(火)に電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課

子育て支援係 ☎(588) 5411

グループ懇談会

子育てに限らず、いろいろなことをおしゃべりしたり、体を動かしたりして楽しめませんか(全2回)。

日時 5月16日(水)、18日(金)。

午前10時～11時30分。

会場 南保健センター。

対象 0歳～就学前のお子さんの保護者(託児あり)。

定員・費用 10人。無料。

申込方法 4月25日(水)午前9時から電話で左記へ(先着順)。

※講座は年4回行う予定です。多くの方に参加していただくため、一人一回の受講でお願いします。

ポリオワクチン

服用のお知らせ

対象年齢や費用など、詳しくは本誌全市版28ページをご覧ください。

日時 下表②の通り。
※当日、直接南保健センターへお越しください。

表② ポリオワクチン服用日程

実施日	受付時間
5月7日(月)	午前9時15分～10時15分
5月14日(月)	午後1時30分～2時30分
5月22日(火)	
5月25日(金)	
5月29日(火)	午前9時15分～10時15分

詳細 健康・子ども課保健予防係 ☎581-5211



児童会館「子育てサロン」
へお越しください

親子が自由に交流できる集いの場です。遊びを楽しんだり、子育てサークルづくりをしたりすることもできます。時間 午前10時30分～正午。会場など 下表①の通り。

対象 0歳～就学前のお子さん

表① 児童会館「子育てサロン」

会館名	開始日	曜日	所在地	電話番号
澄川	4月17日	火	澄川4条6丁目	831-5150
南の沢			南沢4条2丁目	571-2909
みすまい	4月18日	水	籾舞3条6丁目	596-3911
藤野			藤野2条8丁目	592-1532
真駒内	4月19日	木	真駒内本町3丁目	584-3336
常盤			常盤2条2丁目	592-6091
藻岩			川沿8条2丁目	571-8616
石山	4月20日	金	石山2条4丁目	591-7730
真駒内五輪			真駒内泉町3丁目	581-1823

んとその保護者(地域にお住まいの方も参加できます)。
詳細 各児童会館、または健康・子ども課子育て支援係 ☎(588) 5411

広告欄



澄川図書館

☎(822)3730

定例行事のお知らせ

▽わらべうた・お話の会

・4月12日(木)午前10時30分。

『ひらいた ひらいた』。

・5月10日(木)午前10時30分。

『ばくさん ばくさん』。

▽お話の会

・4月14日(土)午後1時50分。

『だんまりくらべ』。

・4月21日(土)午後1時50分。

『おしろドーナツとまちドーナツ』。

▽映画会

・4月14日(土)午後2時30分。

『ねずみの かいすいよく』。

・4月21日(土)午後2時30分。

『たるまちゃんと とらのこちゃん』。

『たるまちゃんと とらのこちゃん』。

藤野地区センター

☎(592)2002

図書室行事のお知らせ

▽読み聞かせ会

・4月21日(土)、28日(土)。午後

2時30分。

▽映画会

・4月14日(土)午後2時30分。

講座のご案内

内容 下表③の通り。

対象 15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

南区民センター

☎(584)2100

講座のご案内

内容 下表④の通り。

対象 15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

春の火災予防運動 4月20日(金)~30日(休)

春は空気が乾燥し、火災が発生しやすい時期です。火災を起こさないために以下のことに注意しましょう。



- ◆たばこのポイ捨ては絶対にやめましょう
- ◆火遊びをしている子どもを見掛けたら、すぐにやめさせましょう
- ◆屋外で火を使う際は、火の取り扱いに十分注意し、燃えやすいものを近くに置かないようにしましょう

●講座のご案内

表③ 藤野地区センター講座 (☎592-2002)

講座名	定員	開講日	開講時間	受講料など	申込日
デジカメ春の入門講座 (全4回) ※デジタルカメラの操作方法やパソコンへの取り込み方など(デジタルカメラ初心者の方が対象)	20人	4月23日(月)~26日(木)	午後1時30分~3時30分	受講料 2,300円 教材費 3,100円 ※デジタルカメラ、筆記用具持参	4月17日(火)午前9時~ ※申込時にデジタルカメラをご持参ください
春の園芸 (全1回)	10人	5月9日(水)	午前10時~正午	受講料 700円 ※筆記用具持参	4月24日(火) 午前9時~
オカリナ教室(初級コース) (全4回)	15人	5月10日~31日の毎週木曜日	午後1時30分~3時30分	受講料 2,300円 教材費 8,000円 ※筆記用具持参	

申込方法 デジカメ講座: 藤野地区センターへ直接申し込み(電話不可)。4月17日(火)午前9時~9時10分まで整理券を配布。午前9時10分時点で定員を超えた場合は、即時抽選。定員に満たない場合は先着順。

その他の講座: 電話、または直接藤野地区センターへ申し込み。

※受講者が少ない講座は中止する場合があります。都合により、受講日などを変更する場合があります。受講料は申込時、教材費は開講時に納入してください。

表④ 南区民センター講座 (☎584-2100)

講座名	定員	開講日	開講時間	受講料など	申込日
季節を感じる 自然散歩 (全3回)	20人	5月11日(金)【平岡公園】 25日(金)【北大植物園】 6月8日(金)【円山公園】	午前10時~正午	受講料 2,000円	4月16日(月)、17日(火) 午前9時~午後5時
作って楽しむ・使って楽しむ はじめての陶芸 (全5回)	20人	5月10日、17日、24日 6月7日、21日の各木曜日 【南区民センター】	午後1時30分~3時30分 ※6月21日(木)は午後2時30分まで	受講料 3,000円 材料費 4,500円	

申込方法 電話で受け付け。定員を超えた場合は、4月18日(水)午前10時から公開抽選。結果は、当選者・補欠者のみに電話連絡します。定員に満たない場合は、開講日の4日前まで受け付けます。

※受講料などの納入は、4月20日(金)午後5時までに、直接南区民センター窓口へ持参してください。

南区広報ラジオ番組

「みなみ区情報サロン」
放送中!!

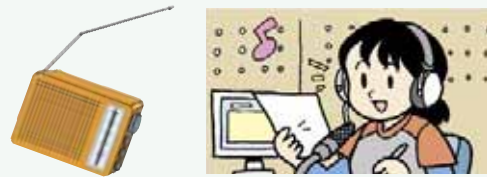
南区役所では、3月から毎週火曜日午後1時45分からの10分間、地域FM局の南区コミュニティエフエム（愛称：グリーンFM（FM76.8MHz））で、南区広報ラジオ番組「みなみ区情報サロン」を放送しています。

区役所や関係機関の行事予定、区内のニュースなどのほか、災害時には24時間放送で災害情報をお伝えします。災害発生時に、正確な情報を早くお知らせするための伝達方法や連絡手段について検討してきた南区役所とグリーンFMは、地域住民へ発信する災害時の情報を共有することにし、立石彰南区長と松永大輔局長が覚書を取り交わしました。



毎週火曜日
午後1時45分～

※放送区域：定山溪地区と山間部を除く南区内



▲覚書を取り交わし、握手をする立石区長(左)と松永局長

●児童会館だより 幼児は保護者と一緒に参加してください。体育室で行う行事には上靴が必要です。詳細は各会館へ。

会館名	行事名	日時	対象	定員	事前申込	連絡先
澄川	いらっしやい新1年生 スペシャル第一弾	4月20日(金) 午後3時30分～4時30分	小1以上	無	自由参加	澄川4条6丁目 ☎831-5150
真駒内	新1年生歓迎会	4月24日(火) 午後3時～4時30分	小1以上	無	自由参加	真駒内本町3丁目 ☎584-3336
真駒内 五輪	まごりんおはなタイム	4月20日(金) 午後3時30分～4時	幼児以上	無	自由参加	真駒内泉町3丁目 ☎581-1823
藻岩	あつまれ！ピカピカ新1年生	4月18日(水) 午後3時30分～4時30分	幼児以上	無	自由参加	川沿8条2丁目 ☎571-8616
南の沢	おはなし&リズム♪ ～読み聞かせと リズムあそびの時間～	4月20日(金) 午前10時30分～11時30分	幼児と その保護者	無	自由参加	南沢4条2丁目 ☎571-2909
	おめでとうDAY ～人形劇と 楽しいレクリエーション～	4月26日(木) 午後3時～4時30分	幼児以上	無	自由参加	
石山	わんぱくタイム	4月20日(金) 午後3時30分～4時	小1～6	無	来館者全員 持ち物：上靴	石山2条4丁目 ☎591-7730
常盤	ときわんパーク あそびトレイル!!	4月24日(火) 午後3時30分～4時30分	小1以上	無	自由参加	常盤2条2丁目 ☎592-6091
藤野	新1年生歓迎会	4月17日(火) 午後3時30分～4時30分	小1～6	無	自由参加	藤野2条8丁目 ☎592-1532
みすまい	おねがい☆トスポくん ～新1年生かんげい会～	4月20日(金) 午後4時～5時	小1以上	無	自由参加	簾舞3条6丁目 ☎596-3911

※南の沢（水・木）、真駒内五輪（火・木）の2会館では、中学・高校生の皆さんのために夜間開放（午後6時～9時（中学生は午後7時まで））をしています。

広告欄



楽しい思い出、みんなで温泉 2/14

ホテル鹿の湯で、定山溪保育所の園児10人が、卒園記念の入浴会を行いました。園児たちは一緒に湯船につかったり、輪になって背中を洗い合ったりして温泉を満喫。入浴後にはホテルからアイスクリームがプレゼントされました。



▲みんなで入ると楽しいね



▲冷たくておいしい!

地域で温かいおもてなしの心を表現 3/1~10



◀ 点火は一つ一つ手作業で



▲ 淡い光に包まれた定山源泉公園



◀ カラフルなスノーキヤンドル



光で美しく演出された温泉街▶

定山溪温泉街で、公園や道路脇にスノーキャンドルや雪だまキャンドルを設置し、宿泊客を温かみのある明かりで迎える「雪灯路でお出迎え」が行われました。淡い光に照らされた温泉街は、幻想的な雰囲気にも包まれました。



▶ 雪だまキャンドル

公園での活動パネル展 3/12~16

南区民センターで、平成17・18年度に区内3カ所の公園で行われた、落ち葉のリサイクルや公園で学び楽しく遊ぶヒント講座など、さまざまな取り組みを紹介したパネル展が開かれました。訪れた市民は、参加者の楽しそうな様子のパネルをにこやかに観賞していました。



◀ みんな楽しそうね



▶ 落ち葉を集めて腐葉土を作ったんだ

お茶会でひな祭りのお祝い 3/2

ひな祭りを前に、市立すみかわみなみ幼稚園でお茶会が開かれました。園児たちはひな人形が飾られた茶席に着き、お茶の作法を教わりながら、お茶菓子とお母さんたちがたててくれたちょっぴり苦い大人のお茶の味を楽しみました。



◀ ひな飾りの前でお行儀よく



▲ お味はいかが?



◀ ちょっと苦いけどおいしい!