

編集

豊平区役所総務企画課広聴係
〒062-8612
豊平区平岸 6条10丁目
☎822-2400 内線214・215
FAX813-3603

とよひら元気印 (第68回)

とらしま しずか
寅嶋 静香 さん (38)

運動ケアアドバイザー 豊平区西岡在住



自らの経験から生み出された運動ケア

地区センターの一室で、笑顔を見せながらバランスボールを用いた運動で体をほぐしている子育て中のママさんたち。出産直後の女性の健康増進や筋力向上のためのこの体操は、運動ケアアドバイザーの寅嶋静香さんが自ら考案したものです。

以前はスポーツトレーナーとして活動していた寅嶋さん。この運動ケア講座を始めたのは、自身の一人目の育児経験がきっかけです。「3キログラム以上もある子どもを毎日何時間も抱き続けるのは、体力的にとってもきつい運動です。それが原因でけんしょう炎になって腕が動かなくなり、同時に気持ちも沈み込みました」。

このとき、「つらいのは自分だけではないのでは」と疑問に思い、乳児健診などの場で周りに聞いたところ、けんしょう炎だけではなく、腰痛や肩こりなどの痛みを訴える人がたくさんいることがわかりました。「それなら、トレーナーとしての経験を生かし、親子で安心してケアできる場を設けてみよう、と思い立ったのです」と、当時のことを振り返ります。

もっと広く、もっとたくさんの人に届けたい

講座では、「一回の運動ケアでリフレッシュして終わり、ではなく、自宅でも子育てしながら、3秒間でも毎日続けてほしい」と話す寅嶋さん。「初めはあまり慣れていない人でも、参加するうちに痛みが和らいで、姿勢もよく笑顔になります。これはとてもうれしいことですね」と目を細めながら、「育児疲れで自分の体調が悪いときに、笑顔で子どもと接するのは本当に大変なこと。体調不良を感じたら、少し体を伸ばすだけでもいい。まずは自分の体を大事にしてから、お子さんと向き合ってみてほしいです」と語るその横顔には、自らが体験したつらさとそれを乗り越えてきた喜びが浮かびます。

「この講座をいろいろな場で定期的で開催し、少しでも多くの人に届けられたら」。寅嶋さんが広めたいこの運動ケアとともに、子育てママさんの笑顔の輪も広がりそうです。



▲西岡福住地区センターで行われたバランスボールを使った親子骨盤ケア講座の様子

豊平区の人口・世帯数

人口	215,491人	(+ 49)
男	100,375人	(+ 19)
女	115,116人	(+ 30)
世帯数	110,358世帯	(+ 49)

(7月1日現在。()内は前月比)

毎月14日は
とよひらの日

豊平区ホームページ「夢ひらく 花ひらく とよひらく」
<http://www.city.sapporo.jp/toyohira/>

豊平区広報番組「豊平インフォメーション」
FMアップル76.5MHz 毎週木曜日15時～
※9月6日は、区役所からの公開生放送です。
内容は「防災への取り組み紹介」です。



を食べよう！

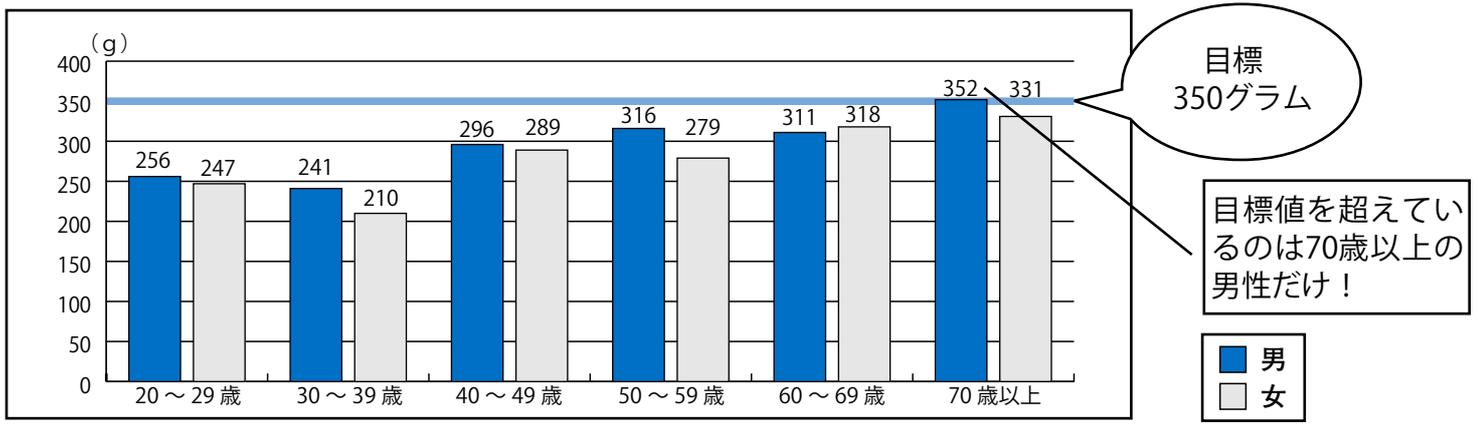
肥満や生活習慣病の予防にも役立つと言われていたが、足りているか、考えてみませんか？



野菜が体にいいのは分かるけど、実際にはどれくらい食べればいいのか？

野菜の1日の摂取目標量は、成人では350グラム以上（そのうち緑黄色野菜は1/3以上）とされています。

野菜350グラムは、おおよそ5皿の野菜料理に相当します。しかし、平成23年11月に行われた「札幌市健康・栄養調査」の結果、下記グラフの通り、成人の野菜摂取量は、ほとんどの年代で不足しています。



野菜の摂取量 (性別・年齢階級別)

※ほかにも、札幌市民の食生活には、こんな課題が！

朝食

20代・30代の男性では、3人に1人が朝食を食べていない！

簡単なものでもよいので、食べる習慣を！

食事を抜くと、体はエネルギーを節約しようと、食事から最大限のエネルギーを吸収、皮下脂肪として蓄えようとするため、肥満を招きやすくなります。

乳製品

15歳以降、男女とも摂取量が激減！

骨粗しょう症予防にもカルシウムを！

骨量は18歳くらいまでにはほぼ増加を終え、20～30歳前後にピークを迎えます。骨粗しょう症を予防するためには、若いうちから骨量を増やしておくことが大事です。

塩分

男女とも、ほとんどの世代が塩分をとり過ぎ！

薄味の工夫をしましょう！

調味料は「かける」のではなく「つける」、だし（昆布、かつお節など）をしっかりとって薄味にするなど、塩分のとり過ぎには注意しましょう。

8月は野菜摂取強化月間!

おいしく野菜

健康な体を作るために大切な食生活。特に野菜は、8月は野菜摂取強化月間。あなたの食生活に野菜

350グラムの生野菜は、両手に山盛り3杯分の量。
手軽に野菜をとるにはどうすればいいのかな?



<手軽に野菜を食べるための工夫>

- ①加熱し、かさを減らしましょう!
- ②野菜の作り置き料理を用意しましょう!
- ③肉・魚料理の付け合わせを増やしましょう!
- ④外食する際も、野菜の多いメニューを選びましょう!



1食分を120グラムとすると、生野菜だと両手に山盛り1杯分。加熱すると片手に1杯分となります。

作ってみよう! 野菜いっぱいレシピ

レシピNO.1

レタスの肉巻き



1人分 145kcal

(材料・4人分)

レタス・・・小1玉(約200グラム) にんじん・・・1/2本
豚ももスライス・・・200グラム 小麦粉・・・大さじ1
油・・・大さじ1 A しょう油・酒・みりん・・・各大さじ1

(作り方)

- ①レタスはちぎってゆで、しっかり絞って水気を切る。にんじんは肉の幅に合わせてせん切りにし、ゆでておく。
- ②にんじんを芯にしてレタスでしっかり巻き、広げた豚肉の上に乗せてさらに巻く。
- ③バットに小麦粉と②を入れて、転がしながらまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、③を焼き色がつくまで焼く。Aを加え、少し煮詰めて出来上がり。

レシピNO.2

かぼちゃとチーズのサラダ



1人分 137kcal

(材料・4人分)

かぼちゃ・・・1/4玉 スライスアーモンド・・・5グラム
プロセスチーズ・・・20グラム ブロッコリー・・・1/2個
A 油・酢・・・各小さじ1 塩・・・小さじ1/3 こしょう・・・少々
B マヨネーズ・粒マスタード・はちみつ・・・各大さじ1

(作り方)

- ①かぼちゃはひと口大に切る。レンジで7分ほど加熱したのち、Aにつけて冷ます。
- ②ブロッコリーを小房に分けて塩ゆでし、冷ます(水にはつけない)。アーモンドはフライパンで香ばしく炒っておく。チーズは1センチメートルくらいの角切りにする。
- ③①とブロッコリー、チーズ、Bを混ぜ合わせ、器に盛り付けてアーモンドを散らす。



とよひら掲示板

8月11日～9月10日の
区内の情報を掲載しています

豊平区役所・豊平保健センター ☎822-2400
〒062-8612 平岸6条10丁目
豊平区土木センター ☎851-1681
〒062-0033 西岡3条1丁目
豊平清掃事務所 ☎581-9153
〒062-0039 西岡520番地



1万人の「さっぼる節電大キャンペーン」実施中。見せようーさっぼるの節電力!!



子育て講座「伝えたい! 食の楽しさ大切さ」

毎日の食事の大切さをあらためて考えてみませんか? 管理栄養士による「食」を楽しむヒント満載の講座です。
日時 9月24日(月)14時～15時30分



〈子育て講座 今後の予定〉

内容	広報掲載予定
救急法～いざという時のために	11月号
子どもの心をはぐくむ	1月号

※上記については別途募集します。※年度中はお一人1回までの参加となります。

会場 区役所4階ABC会議室。対象区内にお住まいの0歳から就学前のお子さんの保護者。託児有。
定員・費用 20人。無料。
申込 9月3日(月)から、9時～17時に左記へ電話で。先着順。
詳細 区役所健康・子ども課子育て支援係 内線572

エンジョイ・マタニティクッキング

簡単でおいしい、妊娠中にぴったりの料理を一緒に作りましょう。
日時 8月31日(金)13時30分～15時30分。
会場 区民センター2階料理実習室(平岸6-10)。
対象 区内にお住まいの初妊婦の方。
定員・費用 25人。無料。
持ち物 母子健康手帳、エプロン、バンダナなど髪を覆うもの、食器用布巾1枚、筆記用具。
申込 8月13日(月)～20日(月)の9時～17時に左記へ電話で。先着順。
詳細 保健センター健康・子ども課 健康やか推進係 内線526

がけ地防災パネル展

9月1日は「防災の日」。がけ崩れの危険は宅地の近くにもあります。あなたのお住まいは安全ですか? 日時 8月28日(火)～30日(木)。会場 区民センター1階ロビー

(平岸6-10)。
詳細 都市局宅地課 ☎(21)25112
ちあふる・とよひら 子育て講座
①ベビーマッサージ
日時 8月28日(火)10時30分～11時30分。
対象 1～4カ月くらいまでのお子さんと保護者。
定員・費用 15組。無料。
申込開始 8月17日(金)。
②幼稚園ってどんなところ?
日時 9月20日(木)10時30分～11時30分。
対象 来年度春に入園をお考えのお子さんと保護者。
定員・費用 10組。無料。
申込開始 9月6日(木)。(以下共通)
会場 豊平区保育・子育て支援センター。
申込 申込開始日から、10時～17時に左記へ電話か直接窓口で。先着順。
詳細 豊平区保育・子育て支援センター(ちあふる・とよひら) (月寒東1-4) ☎(851)25110

生ごみ堆肥化セミナー

生ごみを段ボール箱の中で堆肥にする方法を伝授。参加者全員に生ごみ堆肥化セットを無料プレゼント。
日時 8月25日(土)13時30分～15時。
会場 美園会館(美園6-5)。

定員・費用 50人。無料。
申込 8月24日(金)までの10時～16時に左記へ電話(日・祝を除く)、または、住所・氏名・電話番号および「8月25日美園開催分」と記載の上、ファックスか電子メールのいずれかで。先着順。
詳細 生ごみ堆肥化相談窓口 ☎・FAX (621)53118 E: kitagomi@allesor.jp
国民健康保険料の 夜間納付相談
日時 8月22日(水)・23日(木)のいずれも19時30分まで。
会場 区役所1階保険年金課。
詳細 区役所保険年金課 収納係・二係 内線408・424

市税の夜間納付相談

日時 毎週木曜日、20時まで。
会場 南部市税事務所2階納税課。
詳細 南部市税事務所納税課 (平岸5-18) ☎(824)3913

月寒公民館 絵本読み聞かせ

楽しい時間を過ごしませんか。興味のある方ならどなたでも大歓迎です。
日時 8月25日(土)10時30分～11時30分。
会場 月寒公民館2階第1・2研修室。
費用 無料。
詳細 月寒公民館(月寒中央通7丁目) ☎(851)0482

西岡図書館から

①楽しいお話の会
日時 8月23日・30日、9月6日のいずれも木曜日。15時～15時30分。
対象 幼児・小学生および保護者。
②パネル展「災害と防災」
9月1日は「防災の日」。災害への日頃の備えについて考えてみましょう。
日時 8月25日(土)～9月8日(土) (休館日) 8月22日(水)。
詳細 西岡図書館(西岡3-16) ☎(852)8111

計画停電について

万一、計画停電が実施された際は、行事予定が中止・変更になる場合があります。詳細は各施設・申込先にお問い合わせください。
区内主要施設の計画停電グループについては、本誌8ページをご覧ください。

節電を目指して

豊平区役所では、節電の取り組みを拡大し、節電要請期間中、エレベーター2台のうち1台の停止、照明引きなどを実施します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

8・9月
サマー・オータム
ステージ

とよひら元気大作戦!!

豊平区では、活気のあるまちづくりを推進するため、さまざまな年代の方が楽しめる催しを実施します！ [詳細](#) 区役所地域振興課 内線297

西岡地区交通安全運動街頭啓発活動

西岡地区の住民で、安全運転啓発活動を行います。ぜひご参加ください。
日時 8月24日(金)14時30分～15時。
会場 水源池通沿線。
参加方法 当日、直接会場までお越しください。
詳細 西岡まちづくりセンター ☎854-0357

中の島N.E.W.楽しもう会オータムフェスタ

軽トラックによる野菜即売会、児童・生徒などによる演奏会。出店もあります。生まれ変わった「楽しもう会」にどうぞ足を運んでください。
日時 9月2日(日)10時～。
会場 中の島かわら公園(中の島2-3)。
詳細 中の島まちづくりセンター ☎821-5841



第7回とよひらおもしろひろば

会場内に売店やフリーマーケット、さまざまな遊びのコーナーを設置し、子どもたちに地域の魅力を伝えます。
日時 9月9日(日)10時30分～15時。
会場 豊陵公園(豊平6-3)。
詳細 豊平まちづくりセンター ☎811-9435



区内のイベントを紹介している「元気大作戦イベントカレンダー」は、区役所や各まちづくりセンター、地下鉄駅、商店街のほか、町内会回覧板でもご覧いただけます。

予告

ランニングイベント開催決定! 参加費無料! 9月30日(日)札幌ドームにて! 詳細は9月号で

地元プロスポーツチームが参加し、ドーム外周を利用したランニングのほか、体験スポーツコーナー、クイズラリーなども開催。こりんとめーたんや、ドーレくんなどのマスコットキャラクターも大集合! 詳細は広報さっぽろ9月号や豊平区ホームページで順次お知らせしていきます。

じどうかいかんだより

平岸 子育てサロン 8月24日(金)・31日(金) 10時30分 (幼児) 所平岸 3-9-15-22 ☎812-2493	西岡 みずえさんのへや～絵本、紙しばいの読み聞かせ～ 8月28日(火) 15時45分 (幼児～) 所西岡 3-6-6-1 ☎852-8113
美園 子育てサロン～身体測定・8月誕生会～ 8月23日(木)・30日(木) 10時30分 (幼児) 所美園 6-5-4-1 ☎824-5440	東月寒 スポーツキー 8月17日(金) 13時 (小学生～) 所月寒東 3-16-13-28 ☎853-9741
豊平 ランチスペシャル「炭火でお昼ごはん」 8月13日(月) 11時 (小学生～・申込) 所豊平 6-7-1-12 ☎811-1376	あやめ野 ぎんがなつまつり 8月25日(土) 15時 (幼児～) 所月寒東 4-10-6-10 ☎857-5862
中の島 絵本のスペースランド 8月17日(金) 15時45分 (小学生～高校生) 所中の島 2-3-8-1 ☎811-5215	月寒 ムーンくんのおはなしタイム 8月22日(水) 15時30分 (幼児～) 所月寒西 1-6-3-21 ☎851-6433
天神山 ワールドフランス「ブーメラン作り」 8月17日(金) 14時 (小学生～・申込) 所平岸 1-19-2-55 ☎816-0388	西岡高台 おはなしいちば(乳幼児向けの読み聞かせ) 8月21日(火)・28日(火) 10時30分 (乳幼児) 所西岡 4-11-4-22 ☎581-5394
福住 たけとんぼ～むかしあそび～ 8月23日(木) 15時45分 (小学生～) 所福住 1-1-5-5 ☎855-0350	※乳幼児は保護者と一緒に参加してください。 ※()内の「申込」は事前の申し込みが必要です。 詳細は各会館へ。





住民集団健康診査（予約不要）

豊平区民センターで住民健康診査を実施します。特定健康診査・後期高齢者健康診査は原則有料です。

地区	実施日	受付時間	実施会場
全地区	8/18(土)	9時30分～11時30分、13時30分～15時	区民センター（平岸6-10）
種類	対象者・検査項目		費用
特定健康診査	40～74歳が対象。 ①基本項目 問診、身体計測（身長・体重・腹囲）、診察、血液検査（脂質・血糖・肝機能など）、尿検査、血圧測定。 ②詳細項目 心電図、眼底検査、貧血検査。 ※②は一定の条件に該当し、さらに医師が必要と認めた方のみ。		・札幌市国保の方 受診券をご確認ください。 ・札幌市国保以外の方 受診の可否や費用はご加入の健康保険機関（保険者）にご確認ください。
	後期高齢者健康診査	75歳以上が対象（特定障がいのある65～74歳を含む）。 特定健康診査の①（腹囲を除く）のみ。	受診券をご確認ください。
X線検査	40歳以上が対象。胸部レントゲン検査。	無料。	・住所、生年月日を確認できる書類をお持ちください。
肝炎ウイルス検査	年齢制限なし。ただし、過去に検査済みの方は対象外。	今年度に限り無料。	

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527

豊平区体育館だより

対象	内容	曜日	開講期間	時間	回数	定員(人)	受講料(円)
16歳以上 初中級以上	卓球集中講座 ～つつき打ち～	火	9/4～18	10時～12時	3	10	2,700 (2,100)
あらゆるレベルの方 (年齢不問)	①マンツーマン卓球 ②プライベート卓球	火・水	9/4～26 ※9/19は除く。 (1回完結)	16時10分～17時	1	①各1 ②各2～4	①3,100 ②4,000
16歳以上 初中級以上	テニスクリニック ～ローボレー～	木	9/6～10/4	11時5分～12時5分	5	10	3,000 (2,400)
あらゆるレベルの方 (年齢不問)	①マンツーマンテニス ②プライベートテニス	木	9/6～27 (1回完結)	12時10分～12時55分	1	①各1 ②各2～4	①3,100 ②4,000
16歳以上	そば打ち	木・土	8/23・25 (1回完結)	10時～12時30分	1	各6	2,300 (2,000)

そば打ちのキャンセルは、開講日前日の20時までにご連絡ください。

申込期間 8/13(月)～17(金)の9時～17時に電話か直接窓口で。 **抽選** 8/20(月)10時から。

※8/6(月)～21(火)の間は、床面ウレタン塗布工事のため全館終日ご利用できません。

※受講料の()内の金額は、65歳以上の方（受講期間中に65歳になる方も含む）および身体に障がいのある方の受講料です。申し込み時に年齢を証明できるものか各種手帳をお持ちください。

※受講料のほか、入館ごとに施設利用料（一般390円、高校生230円、65歳以上130円）が必要です。

詳細 豊平区体育館（月寒東2条20丁目）☎855-0791

中の島交番一時移転のお知らせ

中の島交番は現在改築のため、仮事務所へ移転しています。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

移転先 〒062-0922 豊平区中の島2条4丁目1-22グランドール角屋Ⅱ 1階右 ☎811-4454

移転期間 平成25年2月末ごろまで

詳細 豊平警察署地域課（豊平7条13丁目）☎813-0110



各種講座のお知らせ

会場・申込先	講座名	曜日	開催日時	定員	受講料 (教材費)	対象・申込方法など
区民センター (平岸6-10) ☎812-7181	①なつかしの歌をうたい ましょう♪ (全4回)	月	8/20～9/10 13時～14時30分	20人	2,000円	対象 市内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 8/11(土)～16(木)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
	②道産小麦を使って作る パン講座 (全2回・2コース)	金	(1)9/14・21 (2)9/28、10/5 10時～13時	各16人	1,800円 (1,400円)	
月寒公民館 (月寒中央通7) ☎851-0482	①パソコン入門ワード編 (全6回)	月・金	8/27～9/14 13時30分～15時30分	20人	3,400円 (1,000円)	対象 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 8/15(水)～21(火)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
	②パソコン講座ワード・ ステップアップ編 (全6回)	月・金	8/27～9/14 9時30分～11時30分	20人	3,400円 (1,000円)	
西岡福住地区センター (西岡4-9) ☎852-4687	①第5回パソコン講座 (デジカメ) (全8回)	月・水・金	8/22～9/7 18時～20時	15人	4,600円 (1,500円)	対象 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 ①は8/16(木)～20(月)、②は9/7(金)～12(水)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
	②第6回パソコン講座 (“超”初心者) (全6回)	月・水・金	9/14～28 18時～20時 ※9/17は除く。	20人	3,400円 (1,000円)	
東月寒地区センター (月寒東3-18) ☎853-2011 FAX853-2012	①ウオーキング&筋力トレーニング (全2回)	木	8/23、9/27 19時～20時30分	30人	500円	対象 ①は区内在住かお勤めの方、②は区内在住の幼児と保護者、③は区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 ①は8/11(土)～22(水)、②は8/23(木)～29(水)、③は8/20(月)～31(金)の9時～17時に、①は電話・ファクスか直接窓口、②、③は電話か直接窓口で。①、③は先着順。
	②親子3B体操 (全1回)	木	8/30 10時30分～11時30分	-	無料	
	③エクセル初級+ステップアップ講座 (全6回)	火・水・金	9/4～14 10時～12時	20人	4,000円 (1,000円)	

※定員に満たない場合は、引き続き受け付けます。応募者が少ない講座は、中止になることがあります。
※納入された受講料・教材費は、原則としてお返しできません。

こりんとめーたんの

Vol.2

ワンポイント・アドバイス

～熱中症に気を付けよう!～



水分を こまめに補給

いつでもどこでも水分補給ができるように、水筒やペットボトルを持ち歩きましょう。凍らせたり、氷を入れたりすると冷却効果がアップ!



風通しを良く 直射日光NG

熱のこもらない風通しの良い服装を。日傘や帽子も使いましょう。直射日光やアスファルトの照り返しも危険。屋内にいる時は窓を開け、扇風機を使って風通しを良くしましょう。



休息や睡眠を しっかりとる



疲れがたまると体の機能がうまく働きません。睡眠が不足すると免疫機能が下がります。休息や睡眠はしっかりととりましょう。

ほかにも・・・

【 屋内でも起こります! 】

閉め切った家や体育館でも。車の中は数分で50度以上になることも!

【 乳幼児・高齢者は要注意! 】

体温調節が十分にできません。暑さのピーク時には声掛けを!

【 回復しても再発あり! 】

影響が残っているかも。病院で受診しましょう。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線 527





笑顔で生き生き健康トレーニング (7/3)

NHKラジオ・テレビ体操の講師によるラジオ体操第1と第2の実技指導。「いつでもどこでも誰でも」を合言葉に、無理せず毎日続けましょう。正しい動きを意識しながら体を動かすと、運動効果が高まり、日常生活の活動範囲が広がりますよ。



南月寒小学校で手作り紙芝居上演 (7/3)

西岡見晴町内会長の渡辺恵美子さんが、友達を思いやる気持ちの大切さ、災害が起きたときどうしたらよいかなどについて、1年生約100人に語り掛けました。



豊平消防団消防総合訓練大会 (6/30)

木下大サーカス消防訓練 (7/2)

「豊平消防団消防総合訓練大会」では、規律正しく団体行動ができているか、素早く正確に放水できているかなどを競いながら、団員たちが日頃の成果を遺憾なく発揮しました。「木下大サーカス消防訓練」では、サーカス会場での有事に備え避難誘導や初期消火の訓練を行いました。ゾウの放水パフォーマンスでは、2頭が鼻から勢いよく放水。来場者から大きな歓声が上がりました。

区内主要施設の計画停電グループ

豊平区役所・豊平保健センター	対象外	☎822-2400
豊平区民センター	23	☎812-7181
豊平区土木センター	16	☎851-1681
西岡福住地区センター	46	☎852-4687
東月寒地区センター	46	☎853-2011
月寒公民館	53	☎851-0482
豊平まちづくりセンター	27	☎811-9435
美園まちづくりセンター	27	☎811-4119
月寒まちづくりセンター	53	☎852-9288
平岸まちづくりセンター	対象外	☎811-9545
中の島まちづくりセンター	23	☎821-5841

西岡まちづくりセンター	16	☎854-0357
福住まちづくりセンター	対象外	☎855-6615
東月寒まちづくりセンター	13	☎853-9191
南平岸まちづくりセンター	38	☎814-1440
豊平清掃事務所	01	☎581-9153
豊平消防署	対象外	☎852-2100
南部市税事務所	03	☎824-3912
豊平区体育館	13	☎855-0791

万一、計画停電が実施された際は、業務が行えなくなる場合があります。各事務所や市有施設での計画停電実施状況については、市コールセンター ☎222-4894へお問い合わせください。

広告



国民健康保険料の納付には、便利で安心・確実な口座振替をご利用ください

