



住んでみたい 住み続けたい やまつり町

広報

小さくても輝く町

6

2011
月号

No.603

やまつり

「植樹からめばえる命育む未来」～永遠に緑に包まれますように

- 町長初登庁・被災地への支援活動・新入団員訓練・・・・・・・・・・・・・・・・ P 2～P 3
- ゴールデンウィークの1日・東館小特別授業・生涯学習活動スタート・・・・・・・・ P 4～P 7
- 特集「老人クラブ」・油絵寄贈・矢祭中校内陸上競技大会・・・・・・・・ P 8～P 10
- わが家のイチおし・文化スポーツ団体紹介・はづらつ健康・すくすく満1歳・俳句・P 11～P 13
- 町の動き・タウントッピックス・情報局・情報カレンダー・・・・・・・・ P 14～P 22

植樹祭会場にて

古張町政の一二期目がスタート

より以上の町政進展に努力

五月晴れとなつた5月2日午前9時、役場庁舎前に全職員と後援会会員・支援者らが出迎える中、二期目の当選を果たした古張町長の初登庁式が行われました。

花束を受け取ると満面の笑みを浮かべ、正面玄関までの花道を声援に応えながら歩き、庁舎に入りました。

その後、大会議室に全職員が揃った中、壇上の町長に鈴木副町長が、二期目就任にあたつての歓迎のことばを贈りました。

これに対し、町長から「多くの町民からの支援を得て、当選を果たした。二期目就任にあたり、今までより以上に町政進展に努力していく。年間、一貫してきた行政改革、融和と團結を変えることなく、今後も町政運営をしていく。今、矢祭町はキラリと光る全国の自治体から目標となる町に育つた。更に前進させ、多くの町民の要望・期待に応えていきたい。」と謹々と訓示を述べ、職員にお一層の奮起を促しました。



花束を受け笑みがこぼれる



声援に応えながら初登庁



訓示を受ける職員

総額308,514円が日本赤十字社矢祭分区に寄託



義援金を渡す金澤愛莉さん



各小中学校の代表



放水訓練



ホースの扱い

放水訓練では、抱えた筒先から放水などの実践訓練を行い、放水なども強さに驚きながらも、団員としての経験を積んでいました。



隊列の作り方

矢祭町消防団(鈴木桂語団長)の新入団員20名を対象とした教育訓練が、5月8日山村開発センターを会場に行われました。まず訓練に先立ち、新入団員一人ひとりを呼名し、代表の第1班小室翔志団員に辞令を交付。続いて、第1班桑原英之団員が「町民の奉仕者として、良心に従つて忠実かつ公正に消防職務の遂行にあたることを固く誓います」と宣誓を行い、消防団員としての第一歩を踏み出しました。

訓練は、地域を守る消防団員として、基礎知識の習得と心構えや火災防御・防火思想の普及高揚に務め、機敏な行動を習得することを目的に行われ、団員の心構えについて講話を聞き、訓練礼式、消防機器の取扱い方などの実技指導を受けました。

その後、会場を田川に移動し、矢祭分署員の指導のもとで、水揚げや放水などの実践訓練を行いました。放水訓練では、抱えた筒先から放水なども強さに驚きながらも、団員としての経験を積んでいました。

地域を守る町民の奉仕者として誓う 新入団員教育訓練を実施



放水訓練

放水訓練では、抱えた筒先から放水なども強さに驚きながらも、団員としての経験を積んでいました。

訓練では、抱えた筒先から放水なども強さに驚きながらも、団員としての経験を積んでいました。

春本番 カメラが捕らえたゴールデンウィークの1日



畦畔の草刈り



代かき作業



田植えも本格化



丁寧に補植作業



野菜苗の植え付け



家族総出の田植え



カヌーを楽しむ若者（関岡地内）



山菜狩りに多くの入山者

春本番

カメラが捕らえたゴールデンウィークの1日

5月に入り農家の皆さんは、代かきや田植えが本格化し、さらに畑作業も始まり、忙しい毎日が続きました。

今年のゴールデンウィークは、東京電力福島第一原発事故による風評被害の影響で、矢祭山公園も例年より客足が少なく、通行車両も少なかったようですが、それでも公園内を散策する家族連れやグループ、鮎の塩焼きや団子を買い求めるお客様の姿がありました。

一方、滝川渓谷も例年と比べると入山者が少なかったようですが、取材にお邪魔した時には、「滝川の里」には大勢のお客さんが、野外テーブルで搗き立ての餅や手打ちそば、うどんを味わいながら、のどかな春の一日を過ごしていました。



「滝川の里」野外休憩所



矢祭山駅前商店



一休みするご夫妻



矢祭山駅前駐車場

東館小学校で特別授業

星先生が塙町「ふれあいネットワーク」で講演した内容の一部を抜粋しました。

5月6日、東館小学校(宍戸仙助校長)で6年生を対象に「放射線と健康」と題した特別授業が、総合的な学習時間に行われました。

講師は、放射線専門医で塙町「久慈の郷」施設長の星竹敏先生(塙町病院副院長)で、放射能についての風評被害が収まらない中、放射能に関する正しい知識や情報(「久慈の郷」公式ホームページ参照)について、子どもたちに分かりやすく説明しました。

講和が終わると、校長先生が進行役となり質問コーナーを設け、子どもたちからの質問を聞き出しています。星先生に問い合わせました。これに対する正しい知識や情報が返ってくると、質問した子どもの顔に安心した表情が浮かびました。

もたちから質問を聞き出しています。星先生に問い合わせました。これに対する正しい知識や情報が返ってくると、質問した子どもの顔に安心した表情が浮かびました。

現状の屋外放射能値での健康被害は考えられません。



疑問を話す6年生

熱心に説明する星先生

真剣に話を聞く6年生

生涯学習活動が再スタート!

とにかく、累積線量被曝が急性被曝線量と同じ健康被害を起こすといふのは「直線的しきい値無し (Linear No Threshold)」モデルという仮説で考えているだけで、今までの人類の不幸な事件ではそれが正しいことの証明はされていませんので、東電や政府が嘘をつこうがつくまいが、現状での屋外放射能値で将来の健康被害が出ることは現時点で考えられません。よって、「何も心配せずに外で遊んでください」と伝えました。もちろん、このような原発事故での放射線騒ぎがあるが無からうが、ある一定の率で癌や白血病は誰にでも発症するので、将来、お母さん達がもしもこれらの病気が我が子に出た時、常識的にあえて雨の中を走り回るとか、汚染地域の土遊びをするなどはやめておいて下さい」との注意をして講演を終了しました。

「久慈の郷」公式ホームページより



代表者誓いのことば



感情を込め語るトヨさん



5月7日、小学1年生から89歳の高齢者に至るまでの老若男女が一同に会し、生涯学習合同開級式が、山村開発センターで開催されました。

開級したのは、小学生とその保護者69名が参加した「ふるさと探検隊」、

6団体209名が加盟する女性団体連絡協議会、高齢者74名が入学した平成協議会、高齢者4名が入学した平成大学の3学級です。

開級式で、主催者の町長が「生涯にわたり学ぶことは大きな意義がある」と挨拶。続いて二階堂教育長が「開級式で、主催者の町長が『生涯にわたり学ぶことは大きな意義がある』と挨拶し、来賓の富永議長から祝辞を



開級式のようす

5月7日、小学1年生から89歳の高齢者に至るまでの老若男女が一同に会し、生涯学習合同開級式が、山村開発センターで開催されました。

開級したのは、小学生とその保護者69名が参加した「ふるさと探検隊」、

6団体209名が加盟する女性団体連絡協議会、高齢者74名が入学した平成協議会、高齢者4名が入学した平成大学の3学級です。

開級式で、主催者の町長が「生涯にわたり学ぶことは大きな意義がある」と挨拶。続いて二階堂教育長が「開級式で、主催者の町長が『生涯にわたり学ぶことは大きな意義がある』と挨拶し、来賓の富永議長から祝辞を



初挑戦する吹き矢



感情を込め語るトヨさん

一方、ふるさと探検隊は、会場を視聴覚室に移し、室内で楽しめる「スポーツ吹き矢」に挑戦しました。初めて挑戦する子どもたちも多く、的をめがけ矢を吹きつけ、中心に当たると歓声が沸いていました。

第1回学習は、昔話の語り部、塙町の菊池トヨさんを講師に迎え、「懐かしい昔話の世界に親しもう」と、方言や訛りを織り交ぜながら、素朴な語りで聞く人の耳と心を捉えました。

平成大学と女性団体連絡協議会の表本多里奈さん(関岡小)がそれぞれ誓いのことばを述べ、今年度の学習活動がスタートしました。

平成大学と女性団体連絡協議会の菊池トヨさんを講師に迎え、「懐かしい昔話の世界に親しもう」と、方言や訛りを織り交ぜながら、素朴な語りで聞く人の耳と心を捉えました。

一方、ふるさと探検隊は、会場を視聴覚室に移し、室内で楽しめる「スポーツ吹き矢」に挑戦しました。初めて挑戦する子どもたちも多く、的をめがけ矢を吹きつけ、中心に当たると歓声が沸いていました。

急性被爆での健康障害は、不幸な事件(原爆被爆者、原子炉事故直近被爆、不注意での臨界事故など)の解析から、ある程度線量と健康被害についてここまでなら健康被害のない安全値(しきい値(閾値)とかもいう)を設定できているが、慢性被曝(低線量での繰り返し被曝)での積算値(累積値)が、急性被曝と同等の確率で健康被害を及ぼすかについての実証されたデータはまだ無いということが、話しの中心でした。

即ち、環境に放射性物質が拡散した事件は、米ソ英仏の大気圏内核実験(1946～1963)、スリーマイル島原発事故、 Chernobyl 原発事故、英國核燃料再生工場の排液海洋投棄の4つが有名ですが、この中で唯一、Chernobyl での周辺での小児甲状腺癌増加が関連ありとされているだけで、白血病やその他の癌発生率の上昇は25年過ぎた現在でも Chernobyl 付近での報告はまだありません。

この話をすると、すぐにロシアやウクライナ政府が隠しているとか言う方がいますが、ちょっとと考えてみて下さい。今時、自分の身内がばたばたと癌や白血病が出て死んだ時に、黙っている人がどの世界にいるでしょうか。秘密警察が口を封じているとでもいうのでしょうか。

今47～76才の日本人は少年少女だった頃の大気圏内核実験で、今よりも数百倍のセシウムが体内にあったことがあります(蓄積はしない)、「死の灰を浴びて死ぬ」とか「雨に当たると毛が抜けれる」「ストロンチウムが骨に蓄積して溶かす」などといわれて育った世代です。それにもかかわらず、まだ、他の世代に比べて死亡率が高いなどは一度も聞いたことがありません。すべて当時の反核風潮の中での与太話でした。東電の大失敗は到底、福島県人にとって許せるものではありませんが、今後繰り返しの水素爆発が続かない限り、放射能は必ずその強さを減じますので、燃料棒冷却問題は収束しつつあると言う東電が嘘をついていないことを祈るだけです。

元気な高齢者の皆さんへ 若げえ頃思い出し、集まる場つくりこみねあげ！

老人クラブ数は全国的にも年々減少しており、矢祭町も同じ傾向にあります。

現在、矢祭町には10団体（会員367名）の老人クラブが登録していますが、新規加入する高齢者がおらず、現会員の高齢化が進むだけで、将来は解散となる可能性があります。

これは年金制度改革に伴って、65歳まで働く人が増加していることや、60歳以上でもまだ現役で多様化した趣味を優先し、楽しむ人が増えたためだとも言われています。また、老人クラブに入ると「人間関係がわざわざいい」「老になりますたくない」「ほかの団体・サークル活動で十分」といった理由が上げられています。

特集 老人クラブを考える



幼児との交流



スポーツで汗を流す



地域を明るく



みんなが集えばまた楽しい

ある大学教授は、「長寿社会を迎える、60歳代に老人の意識がなく、年齢で区切るのは無理がある。しかも社会の価値観が多様化しているにもかかわらず、老人クラブの目的や活動内容が変わっていない。新しいリーダーを養成し、役員交代を積極的に行えば活性化するのではないか。クラブ運営や活動内容に若い世代の意見を取り入れることも必要である。」と提言しています。町内には、地域・家庭を支える元気な高齢者が大勢います。新しい発想で老人クラブを立て直し、活性化しませんか。老人クラブが無い地区には、新しく集う場をつくり、お互いに励まし、支え合いながら、健康で楽しい、生きがいのある日常生活を送ってみましょう。

あなたの「元気」を地域へ還元し、「元気な子どもと高齢者の声が響くまち」をつくりましょう。

立派な油絵を寄贈

「町長室に掲載を」と

中石井・黒助出身で、埼玉県在住の画家菊池利次さんが、5月2日同級生の緑川進議員とともに町長室を訪れ、町に菊池さんが書いた油絵作品1点を寄贈しました。

寄贈された作品は、早春に朝日が差し込む富士山を描いた40号（縦95cm・横115cm）の大作で、「町長室に絵画がないので寄贈したい」との申し入れから、このた



贈呈された作品と菊池さん(左) 町長・緑川議員

やる」とはいつついあるんだわ。
少しみんなで話してみつべよ。

*ご相談は、矢祭町社会福祉協議会へ (TEL 34-1050) 連絡を待っています。

町長からは「立派な作品であり、町長室に掲載する前に、当分の間ユーパル矢祭に掲載し、多くの皆さんに見てもらうことになります。」との思いを伝えると、菊池さんは感謝の言葉が漏れました。

しきゅうけい 子宮頸がんについて

☆子宮頸がんとは

子宮頸部（子宮の入り口付近）にできるがんです。子宮がんには、子宮の奥に発生する「子宮体がん」と「子宮頸がん」の2種類があります。

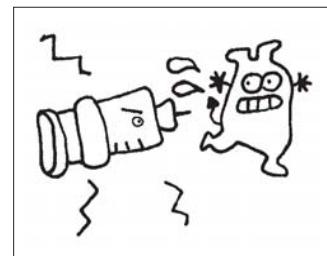
原因是、ヒトパピローマウイルス（HPV）で、このウイルスは、皮膚や粘膜に存在するごくありぐれたウイルスです。

Health Check はつらつ健康 ● ● ● ● ● 保健だより

人に感染する型は、100種類以上ありますが、子宮頸がんの原因となるのは15種類ほど、性交渉により感染します。女性の最大80%の女性が生涯一度は感染するといわれています。

☆感染してもがんになるのはごく一部

発がん性のHPVに感染しても90%以上は体内から自然に排除されるため、一過性です。排除されなかったり、一部のウイルス感染が長時間続くと、子宮頸部の細胞に異常な形態を示すようになります。がん化するといわれています。しかもHPVは一度排除されても、何度も感染します。



☆子宮頸がんの初期は無症状

初期には、自覚症状はありませんので、検診で見つかることも少なくありません。進行するにつれ、おりものの異常・不正出血・性交後出血・下腹痛などの症状が現れます。

☆子宮頸がん予防ワクチン

HPV16型、HPV18型の2種類は、その他の発がん性HPVに比べて、特に子宮頸がん患者から高い頻度で見つかっているウイルスです。平成23年3月現在、国内で市販されているワクチンは、この2種類の感染による子宮頸がん及びその前がん病変に対して、予防効果が高いとされています。しかし、予防接種は定期的な子宮頸がん検診の代わりとなるものではありません。

☆子宮頸がん検診の重要性

今ある子宮頸がん予防ワクチンでは、すべての子宮頸がんを予防できません。20歳からの子宮頸がん検診を必ず受ける必要があります。将来子宮頸がんにならないために、「ワクチン接種」と「定期的な検診」の両方がとても大切です。

矢祭町では、平成23年度から接種を希望する中学生女子に対して、予防接種費用の助成をおこないます。対象者には子宮頸がん予防ワクチン接種済証を交付しますので、接種前に医師の説明を受け、ワクチンの効果や副反応等を十分ご理解の上、接種を受けてください。

なお、子宮頸がん予防ワクチンは、保護者の意思による任意接種で受けるもので、法律上の努力義務はありません。

俳句

ふきの芽句会

鈴木 夏帆ちゃん
(6月8日生まれ・中石井)
いつもニコニコ、元気で食欲旺盛。
何でも興味津々な夏帆。元気にたくましく、笑顔を絶やさず育ってね♡
(父・母より)



すくすく
満1歳
お誕生日おめでとう!!

石井 紗南ちゃん
(6月24日生まれ・小田川)
いつも笑顔で元気をくれる紗南。成長していく姿を楽しみにしているよ。
元気いっぱいに育ってね。
(パパ、ママより)



こばやし 愛ちゃん
(6月29日生まれ・中石井)
大好きな愛ちゃん?これからも元気
にいっぱい遊ぼうね。
(パパ、ママより)



谷田部咲希ちゃん
(6月21日生まれ・関岡)
すくすくと明るく元気な女の子に育つ
てね。(パパ、ママより)



鈴木 亜海ちゃん
(6月27日生まれ・下石井)
つぐみちゃんの行動には、毎日驚か
れます。(笑) これからもたくさん
笑って、元気にすくすく育ってね。
(パパ、ママより)



つくばいの水ふくれ来て燕来る
陽炎の中に迷える心置く
夏めくやケースの人形後向き
秒針の音のさやかに明けやすし
老鷺やくつきり着きし座り皺
みどりさす厨に届く初鰯
種下す暦に一粒万倍日
穀雨に出つい日もまた穀雨落つ
うららかや温みし畔のにぎりめし
滝の石飛沫に濡れて時鳥
雨後の風可愛い園の鯉幟
柿若葉二階迄来て思案顔
みづの音のさやかに明けやすし
蓮見 ふゆ

鈴木 幸子
松本志津子
佐藤たつ江



歓迎の挨拶をする町長



立派な記念標柱が建立

方町村会共催による植樹祭が、5月18日に森林管理署、郡内4町村議会、県出先機関、警察、消防、林業団体ほか、一般参加者、東館小児童など約150人が参加し、上関式では、主催者の嶋田忠棚倉森林管理署長が挨拶し、次いで町長が「山の木は空気や水をつくる大切な働きをしていることを再認識し、町全体が常に緑に覆われるることを願うばかりです。」と開催地歓迎の挨拶を行いました。

喫煙者の皆さんへ

5月31日世界禁煙デーから6月6日までの1週間は禁煙週間です。今、日本での喫煙者率は、2010年の日本たばこ産業の調査では23・9%であり、習慣的に喫煙している者の割合は減少傾向にあります。

今度こそ止めませんか「た・ば・こ」

この背景には、公共の場での完全禁煙エリアと完全禁煙車の拡大、たばこの大幅増税、禁煙グッズの売上効果などが挙げられ、高齢化の進行や健康志向の高まり、規制強化、タスコの導入などが要因だと考えられます。

さらに喫煙率を低減させるには、たばこ税の増税、禁煙教育や啓蒙とともに未成年者に喫煙動機を起こさせないための広告の規制、喫煙場所の規制、たばこパッケージへの健康広告の貼付などが挙げられます。

「たばこは百害あって一利なし!?

たばこの煙の中にはニコチン・タール・一酸化炭素・アンモニアなどの有害物質が約200種類も含まれて

あなたの年金加入記録が役場窓口で確認できます



人の動き	5月1日現在の住民基本台帳より ()内は前月比
人口	6,534人 (-5)
男	3,176人 (-1)
女	3,358人 (-4)
世帯	2,096人 (+1)

●5月中の動き

	男	女	計
△転入	4人	6人	10人
△転出	7人	5人	12人
△出生	1人	1人	2人
△死亡	4人	2人	6人

矢祭町役場電話番号表(0247)
FAX 46-3155

課・グループ名	電話番号
自立総務課	総務グループ ☎ 46-3131
	企画財政グループ ☎ 46-4579
	税務グループ ☎ 46-4572
町民福祉課	健康グループ ☎ 46-4573
	福祉グループ ☎ 46-4581
	（介護保険）
事業課	生活環境グループ ☎ 46-4574
	町民グループ ☎ 46-4577
	事業グループ ☎ 46-4576
	（観光担当） ☎ 46-4575
	F A X ☎ 46-3025
議会事務局	TEL (46) 4578
出納室	TEL (46) 4571
山村開発センター	TEL (46) 2097
中央公民館	TEL (46) 2202
教育課	学校教育グループ ☎ 46-4580
	生涯学習グループ ☎ 46-2202 FAX兼用
	F A X ☎ 46-3400

御用のある方は、各課の直通電話をご利用下さい

● 今月の納税	
● 介護保険料	● 国民健康保険税及び
● 口座振替日・納期限	1期
6月30日(水)	1期

おり、肺がんなど多くの病気の原因となっています。

また、吸っている本人だけでなく、周囲の家族や子ども、仲間や大切な人の健康にも悪影響を与えています。

入国警備官採用試験のお知らせ

仙台入国管理局では、出入国管理行政の第1線で活躍する入国警備官を募集します。平成23年度採用試験を次のとおり実施しますので、バレンタインデーあふれるあなたのチャレンジを待っています。

◆受験資格

昭和63年4月2日から平成6年4月1日生まれの方

◆受付期間

7月19日(火)から7月26日(火)
・郵送又は持参

◆第1次試験

7月19日(火)から8月2日(火)
10月25日(日)

◆第2次試験

10月12日(水)

◆第1次合格発表

10月18日(火)・10月19日(水)

(1)公的年金制度(国民年金・厚生年金保険・船員保険)の加入履歴

(2)国民年金保険料納付記録

(3)厚生年金保険に加入していた時の会社名、標準報酬月額、標準賞与額

(4)船員保険に加入していた時の船舶所有者名、標準報酬月額、標準賞与額

(5)年金見込額など

◆窓口で手続きを行う場合に必要な書類

(2つともご持参ください。)

○本人確認書類(運転免許証・保険証)

○基礎年金番号がわかるもの(年金手帳など)または照会番号がわかるもの(ねんきん定期便)

なお、旧法受給者(大正15年4月1日以前生まれの方や昭和61年3月31日以前に老齢年金や退職年金の受給権がある方)や共済加入中の方へ、

ご利用いただけませんのでご了承ください。

問 町民福祉課町民グループ

TEL (46) 4574

「金婚」を迎えたご夫妻の皆さんへ

町では敬老会の席上、金婚を迎えたご夫妻を表彰いたします。

該当者は昭和36年1月1日から同

年12月31日までに結婚されたご夫妻、また昨年申し込み漏れのあつたご夫妻です。

該当される方は、申込用紙に必要事項を記入し、7月20日までに各高齢者クラブ又は矢祭町社会福祉協議会へお申し込みください。

問 矢祭町社会福祉協議会

TEL (34) 1050

消防の仕事

「危険物安全週間」が6月5日(日)～6月11日(土)までの一週間実施されます。

これは事業所における自主保安体制の確立を呼びかけるとともに、広く国民の危険物に対する意識の高揚と啓発を目的としております。危険物は火災発生の危険性が大きく、又、火災拡大の危険性もあります。保管場所や取扱いには十分注意して下さい。

◆矢祭町内の件数
・火災件数 0件
・救急出動 63件
(平成23年1月1日～5月9現在)

今もむかしも火の用心
あなたを守る
棚倉消防署矢祭分署
TEL (46) 2119

間もなく梅雨入り 食中毒にご注意を

◆受験申込み等のお問合せは仙台入国管理局総務課人事担当まで TEL 022(256)6076

「子どもの人権110番」強化週間

「子どもの人権110番」は、いじめなどに悩む子どもが発する信号をいち早くキャッチし、その解決に導くための相談を受け付ける専用の電話相談窓口です。

6月28日(日)から7月4日(土)まで、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間が実施されます。

全国の法務局・地方法務局で、人権擁護事務担当職員や人権擁護委員(子どもの人権専門委員)が相談に応じます。

受付時間は、平日が午前8時30分から午後7時まで、土日は午前10時から午後5時まで。

相談は無料で秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。

TEL 0120(007)110
(ぜろぜろななのひやくとおばん)

◆カビは洗面所の湿気を狙っている

台所はカビにとって食料庫

窓ガラスや壁の水滴はカビの大好物

浴室はカビの楽園

カビは洗面所の湿気を狙っている

台所はカビにとって食料庫

窓ガラスや壁の水滴はカビの大好物

浴室はカビの楽園

カビは洗面所の湿気を狙っている

台所はカビにとって食料庫

窓ガラスや壁の水滴はカビの大好物

浴室はカビの楽園

カビは洗面所の湿気を狙っている

台所はカビにとって食料庫

窓ガラスや壁の水滴はカビの大好物

浴室はカビの楽園

カビは洗面所の湿気を狙っている

台所はカビにとって食料庫

窓ガラスや壁の水滴はカビの大好物

6月に入り間もなく梅雨のシーズンを迎えます。東北南部(仙台市基準)の過去11年間の平均梅雨入り日は6月10日、梅雨明け日は7月23日となっています。

梅雨の時期、いちばん注意が必要なのは、カビと食中毒です。梅雨の合間の晴れた日は衣類や布団など、天日でよく干してください。食品類は新鮮なうちに消費し、古いものは惜しがらずこまめに処分してください。手洗いもきちんと行き清潔さを保ち、自己防衛に徹してください。

