

# ボランティアーズ KYOTO

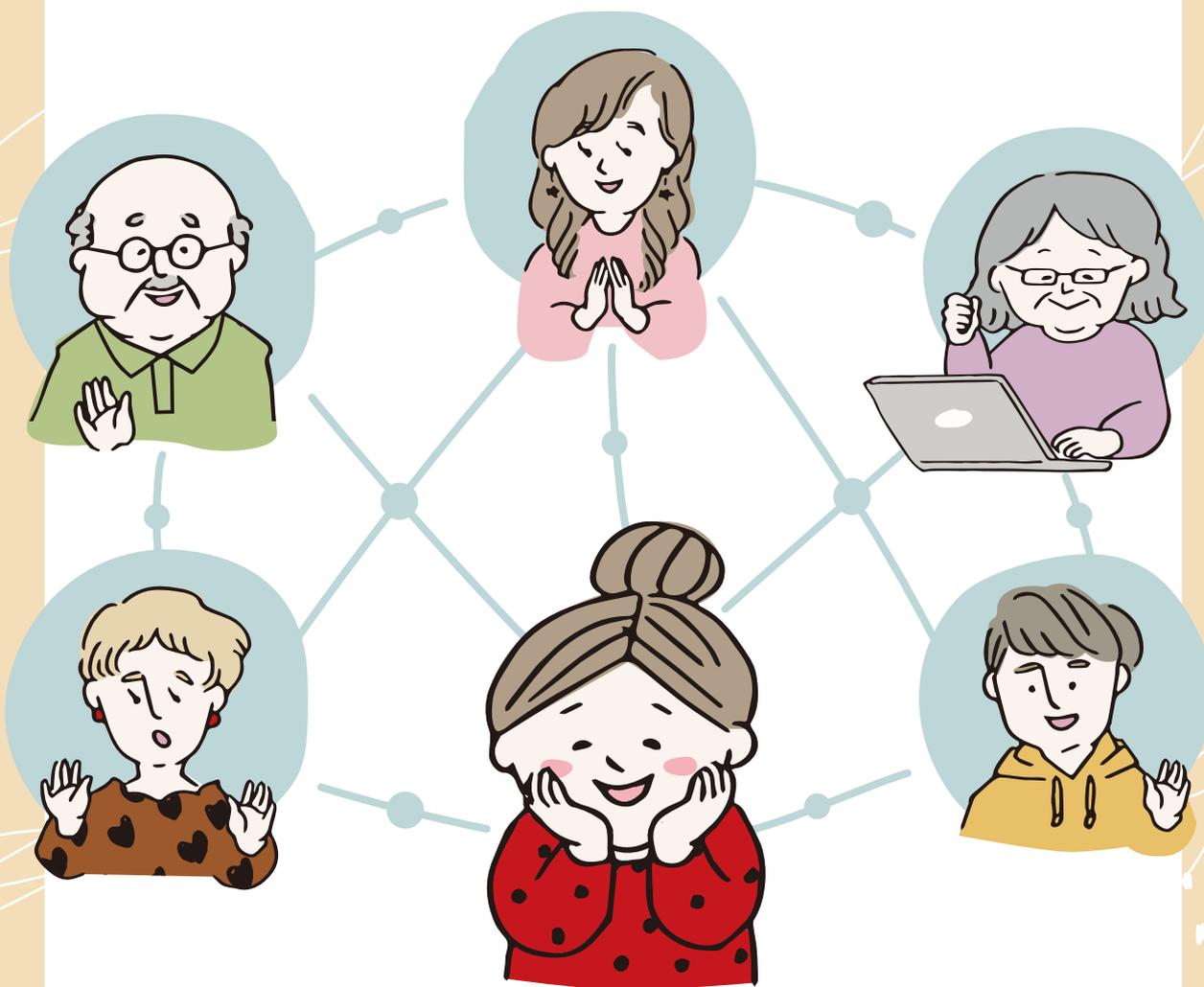
10  
月号

誰

入口はさまざま

か とつながれる

場



入口はさまざま 誰かにつながる場……… 2～3  
ボランティア、イベント・講座情報 他 …………… 4～8

# 誰か

## 入口はさまざま

# とつながれる場

学びやイベントを通じて、新しい出会いがあるとうれしいですね。不便やしんどさを解消して、誰かとつながるきっかけがある場を紹介します。



## あなたもわたしも**対等**につながる

### なないろ会

対象：女性で、生きづらさを抱える当事者・協力者

#### 楽しい場につながる

なないろ会は、障がいや生きづらさがある当事者、そのつらさをわかりたいと考える協力者が、交流を通じて孤立を防ぎ「参加者全員が楽しむこと」をテーマにイベントを企画し集う、女性のための場です。

コロナ禍で行き先が減り、不安を抱えて一人である当事者が増えたことから、つながる場が必要だと考え、なないろ会を立ち上げました。

しんどさの中でも誰かとつながりたいという思いを持った人や、家に帰りづらい人などの居場所と

して、また、障がいがある、虐待やDVを受けていることを他の人に知られる不安を抱えた人が社会に一步踏み出す練習の場として、なないろ会を活用してほしいと考えています。

いっしょにごはんを食べる企画や季節の行事のほか、参加者からの要望により、勉強会も定期的に行っています。「家族が亡くなった時の手続き」や「病気・障がいを知る」等をテーマにしているのは、いざという時に動揺して、何もできなくなる自分を責めて、気分が落ち込んだり、体調を崩すことを避けることが目的です。学ぶことで、こころの準備ができ、自分にも誰かに何かできるかもと自信が

つき、元気になります。

生きづらさを抱えていた参加者が元気になって、なないろ会に来なくても生きていけるようになったり、イベント等でいきいきと活動する姿が見られることも、なないろ会の持つ力だと考えています。

#### 自分も相手も大事にする場

なないろ会では申し込んだイベントを休むときは必ず連絡するというルールがあります。体調が不安定な人が多いので、何かあったのではと心配する参加者が多いからです。「今日は不調だから休むよ」という一報があることで、他の参加者は安心でき、休む人も「心配してくれる人がいる」と実感できます。

しんどい思いを抱えている参加者同士がそのつらさに共感し、お互いに助けあい、対等に向き合いながら、自分の中のしんどさを乗り越えて、生きる元気が湧く場となるよう、これからもみんなで活動していきます。

#### なないろ会

活動場所 京都市  
活動日時 イベント 年10回、居場所 週5回  
参加方法 まずはメールで参加希望の旨と ①氏名 ②電話番号 ③当事者(メンバー)か協力者(メイト)かをお知らせください。  
連絡先 hotomeku7285@gmail.com  
郵便物送付先 〒600-8127 京都市下京区梅湊町83-1  
ひと・まち交流館 京都 2階  
京都市市民活動総合センター内  
メールBOX No.8

イベントを通して、  
つながる場



メール



# 便利を教え合いつながらる

## さわさわパソコン教室

対象：視覚障がい・弱視の当事者



### パソコン・スマホを 学ぶ場でつながる

さわさわパソコン教室は、視覚障がいのある人が講師を務め、視覚障がいのある人に教えています。パソコンやスマホなどの困りごとを気軽に質問できて、操作方法やアプリなどの情報を得ることができる場です。

パソコンでできることや、スマホに搭載されているアプリの機能がわからない人に使い方を説明して、使うと便利になることを知ってもらったり、ガラケーからスマホへの乗り換え相談にも対応しています。

視覚障がい者は「情報障がい者」とも言われ、情報へのアクセスが困難です。パソコン・スマホの画

面を読み上げるソフトや、画面を拡大するなど見ることを支援するソフトを使って閲覧することで、ニュースやスポーツの結果、趣味の情報など、ほしい情報を手に入れやすくなります。

視覚障がい者のための情報を受け取るだけでなく、自分が主体となって自ら情報を手に入れられることは、生活を豊かにし、人生を楽しむ手段の一つです。

### パソコンを通じて 助け合う場

ももとは、就労継続支援事業所に通っていたパソコン・スマホが得意な3人が中心となって教えていました。コロナ禍で事業所が

閉鎖したため、さわさわパソコン教室を立ち上げ、視覚障がいのある人へのパソコン・スマホ活用支援をはじめました。

対面で話しながら教えたり、キーボードの音を頼りに、電話で操作を教えることもあります。逆に、相談者から「こんなソフトが出たよ」と教えられたりと、教えるだけでなく情報交換もできるので、双方にとって学びがあるのもさわさわパソコン教室の活動の楽しいところですよ。

口コミで徐々に参加者が増え、施設等で講師をしてほしいという依頼も増えてきました。パソコン・スマホの便利さを知らない当事者が知ること、新しい楽しみを見つけれられることはとてもうれしいことです。

今後も多くの人とつながり、学ぶ機会を提供していきたいと考えています。

### さわさわパソコン教室

活動場所 ひと・まち交流館 京都 1階 パソコンコーナー  
下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1  
活動日時 日曜日13:00~17:00  
参加方法 事前にメールで申込 ①氏名 ②メールアドレス  
③パソコンかiPhone・アンドロイドか  
④知りたいこと ⑤希望日時をお知らせください。  
連絡先 sawasawapasokon@gmail.com

メール



パソコンを学んで  
楽しくつながる



## おわりに

困っている人の思いに共感し、自分にできることがきっとあります。

出会う場が多くあれば、他の人や自分が困ったときに手を差し伸べ合える人と多く出会えるかも。地域の居場所は楽しいだけでなく、そんな目的でも開催されています。

開催のお手伝いをしたり、参加者としてその場に行くことで、助かる人がいます。

## セルフヘルプ(自助)グループ

京都府内 飲酒に問題のある人やお酒をやめたい人

### ミーティングにご参加ください

アルコールクス・アノニマス(AA)は飲酒に問題のある人やお酒をやめたい人の自助グループです。お互いの経験を話し、聞くことで、お酒を飲まない生き方をする力としています。

- 📍 京都府下に12のグループがあり、月曜日から日曜日までいずれかで開催。詳しくはホームページをご確認ください。
- 🏠 各所で開催。ホームページ参照
- 👤 飲酒を止めたいとの願いを持っている人であればどなたでも
- 💰 不要
- 📄 不要。直接お越しください。本名・連絡先等を聞くことはありません。

AA関西セントラルオフィス(KCO)

📞 06-6536-0828

🌐 <https://www.aa-kco.org/>

ホームページ



## ボランティア募集

左京区 あなたの得意分野を活かしませんか

### 配食ボランティア募集

食事をつくるのが困難な高齢者にお弁当をつくって配達しています。

都合のよい曜日・時間で、調理や配達等、得意分野でボランティアをしていただける人を募集しています。

#### 【活動内容】

- ・毎週月曜日 14:00~16:00頃  
食材の買い物
- ・毎週火曜日、木曜日 9:00~12:00  
お弁当づくり、車や自転車での配達、回収したお弁当箱等の片づけ

🏠 北山ふれあいセンター  
(左京区下鴨北野々神町 26 番地)

🚇 地下鉄「北山」徒歩10分

👤 性別・年齢問わずどなたでも

💰 無料 📄 電話かメールで申込

配食ボランティア募(担当:西山)

📞 075-213-3234

📞 090-7102-7665

📧 [tokugenji32sei@outlook.jp](mailto:tokugenji32sei@outlook.jp)

メール



右京区 「みんなの居場所」を創造するプロジェクト

### 居場所運営ボランティア募集

「みんなの居場所事業(みんなてら)」では、子どもや高齢者、障がいのある人、更生保護の対象者を含め、地域のさまざまな人の交流を通じたコミュニティづくりを目指しています。

私たちといっしょに居場所運営に取り組むボランティアを募集しています。関心のある人のご参加をお待ちしています。

🕒 毎週水曜日 14:00~17:00

🏠 本願寺角坊

(右京区山/内御堂殿町 25)

🚇 地下鉄「太秦天神川」徒歩10分

👤 興味・関心のある人はどなたでも

💰 無料

📄 電話かメールで申込

更生保護法人 西本願寺白光荘

(担当:石田・竹松)

📞 075-802-2506

📧 [byakkou20@beach.ocn.ne.jp](mailto:byakkou20@beach.ocn.ne.jp)

🌐 <https://www.hongwanji-byakkou.jp/>

メール



ホームページ



南区 障がいのある人のスポーツを応援したい人

### 卓球バレーボランティア募集

大会運営のお手伝いや、卓球バレーの審判員として、卓球バレー競技の普及や発展を支えるボランティアをいっしょにやってみませんか?

新規の人は練習風景の見学、希望者は審判講習会(有料)も受けられます。審判員資格取得者とチーム選手のみなさんが、お互いに審判員・指導者としての技術の向上を図ります。

🕒 2024年 10月5日(土)、11月2日(土)、12月7日(土)  
2025年 1月11日(土)、2月1日(土)、3月1日(土)  
13:00~16:00

🏠 京都市障害者教養文化・体育会館  
(南区上鳥羽塔ノ森上河原37-4)

🚇 市バス「上鳥羽塔ノ森」徒歩5分

👤 興味・関心のある人

💰 無料

📄 電話かメールで申込

一般社団法人 京都障害者スポーツ振興会

(担当:辻井)

📞 090-6827-3786

(火・日・祝、毎月第3金曜は休み)

FAX:075-712-7015

📧 [kyoto@spo-shin.net](mailto:kyoto@spo-shin.net)

🌐 <http://spo-shin.net/>

メール



ホームページ



左京区 子どもたちの自由なあそび、環境学習をサポート

## ボランティアスタッフ募集

プレイパークは、子どもが自分の責任で自由にあそぶことで、「自主性」「行動力」「創造力」を育てていく場所です。

プレイリーダーや環境学習リーダーとして、子どもたちといっしょに楽しく活動しませんか？

🕒 〈プレイパーク〉日曜日(月2回程度) 10:30~15:30  
〈自然あそび教室〉第2・4土曜日 13:00~15:30

🏠 宝が池子どもの楽園

(左京区上高野流田町8子どもの楽園内)

🚶 地下鉄「国際会館」徒歩15分、叡山電鉄「宝ヶ池」徒歩5分

👤 中学生以上で、目的に合った活動をしていただける人

¥ 無料 📧 電話かメールで申込

京都市都市緑化協会  
(宝が池公園子どもの楽園管理事務所)

(担当:野田・小林)

📞 075-781-3010

FAX:075-781-4422

✉️ rakuen@kyoto-ga.jp

🌐 <https://www.kyoto-ga.jp/kodomonorakuen/>

メール



ホームページ



中京区 クリスマス会を盛り上げませんか？

## 子どもの居場所イベント ボランティア募集

子どもの居場所団体といっしょに、子どもの居場所を知ってもらうためのクリスマス会を実施しています。

当日の子どもの見守りや受付をしてくださるボランティアを募集しています。当日は参加できないけれど、準備は手伝える人も大歓迎です。

可能であれば事前研修もご参加ください。

### 【事前研修】

子育てボランティア入門講座

日時:10月31日(木) 13:30~15:30

場所:京都市中京老人福祉センター(中京区壬生坊城町48-3)

アクセス:市バス「壬生寺道」、「みぶ操車場前」徒歩5分

### 【当日】

日時:12月8日(日) 10:00~17:00

(午前準備、午後イベント)

場所:仏教大学 二条キャンパス(中京区西ノ京東梅尾町7)

アクセス:JR・地下鉄「二条」、市バス・西日本JRバス・

京都バス「二条駅前」徒歩1分

👤 中学生以上 ¥ 無料 👥 10名

📧 電話かメールで申込 締切:11月15日(金)

京都市中京区社会福祉協議会

(担当:植野)

📞 075-822-1011

✉️ fukusi06@mediawars.ne.jp

🌐 <https://nakagyo-syakyo-kyoto.jp/>

メール



ホームページ



# イベント・講座

オンライン あなたの目で視覚障がい者をサポートする

## アイヘルパー養成講座

視覚障がい者と出会ったときの声のかけ方や、あなたにできることを学ぶ講座です。

【講座内容】※講座は2種類あります

### ①アイヘルパー養成講座

「目の提供」により、他府県から来られる視覚障がい者への安心・安全なサポートを学ぶ講座です。

講習:オンライン90分×6回、実習:屋内・屋外 各1回

受講料:無料(実習交通費は本人負担)

### ②1日学習～何かお手伝いしましょうか?～

講習:オンライン90分×1回

🕒 開催日程は、受講希望者が集まった段階で調整します。

👤 興味・関心のある人

📧 電話かメールで申込(要 ①氏名 ②メールアドレス ③希望講座)

メール



ユニーズ京都

📞 075-722-6484

✉️ shimin-youneeds@kyoto.zaq.ne.jp

🌐 <https://www.youneeds.net/>

ホームページ



下京区 ボランティアから、やりがいや楽しさが聞ける!

## Let'sボランティア! ボランティア入門講座

知識を深めてからボランティア活動をはじめよう! 前半はボランティアの基礎知識を学び、後半は現役ボランティアの生の声を聞きます。YouTubeでの後日配信による受講も可能です。

【ゲスト】NPO法人音の風(音楽を通して社会貢献する活動)

会場 10月25日(金) 14:00~15:00

YouTube配信 10月28日(月)~11月30日(土)

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階

ボランティアセンターミーティング室

🚶 市バス4・7・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 ボランティア活動をはじめたい人、興味・関心のある人

¥ 無料

📧 申込フォームか電話で申込(要 ①氏名 ②所属 ③電話番号 ④メールアドレス ⑤ボランティア活動経験の有無)

京都市福祉ボランティアセンター

📞 075-354-8735

FAX:075-354-8738

✉️ v.info@hitomachi-kyoto.jp

申込先



下京区・オンライン 椅子に座っておどるバリアフリーなダンス

みんなでダンス PD&Friends

パーキンソン病の人をはじめ、体を動かすことが困難な人も参加できる、椅子に座りながらのダンスワークショップです。京都で活躍するプロの生演奏に乗せて身体を動かします。

リハビリではなく、生活の楽しみとして仲間たちと体を動かし、おどる喜びを共有しましょう。年齢や経験は問いません。運動不足の人や親子での参加も歓迎します。

- 🕒 10月27日(日) 14:00~15:00
- 11月23日(土) 13:00~14:00
- ※各回15分前から受付開始

- 🏠 AB スクエア  
(下京区烏丸通松原南西角 川南ビル7階)
- 🚗 市バス、京都バス、京阪バス「烏丸松原」下車すぐ、阪急電車「烏丸」徒歩5分

- 👤 どなたでも (車いすの人も参加できます)
- 💰 対面の場合500円、オンラインは無料
- 📄 申込フォームまたはメールで申込  
(要 ①氏名 ②連絡先 ③参加方法)

**Kyoto Dance Exchange** (担当:市川)  
 ✉ kdedance@yahoo.co.jp  
 🌐 https://kdedance.fc2.page/



下京区 ボランティア団体資金調達講座

LINEスタンプをつくろう!

団体の運営資金は足りていますか。LINEスタンプをつくって楽しく財源確保しましょう。

【内容】

- ①ボラセンの助成金情報を活用しよう!
- ②スタンプ制作アプリをダウンロードしよう!
- ③アプリでスタンプをつくってみよう!
- ④スタンプを販売してみよう!

【講師】

特定非営利活動法人 山科醍醐こどものひろば  
 三宅 正太 氏

- 🕒 11月4日(月) 14:00~16:00
  - 🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第5会議室
  - 🚗 市バス4・7・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分
  - 👤 団体のLINEアカウントと銀行口座を持っている非営利の団体
  - 💰 無料
  - 📄 申込フォームで申込
- 京都市福祉ボランティアセンター**  
 ☎ 075-354-8735 FAX:075-354-8738  
 ✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp



北区 ココロをつなぐ福祉まつり

[FUNAOKA STANDARD 2024]  
ボランティアを大募集

福祉まつり「FUNAOKA STANDARD 2024」のボランティアを募集します。

各福祉施設の出店ブースのボランティアスタッフとして参加して、楽しい福祉まつりを盛り上げてください。

- 🕒 11月2日(土) 9:00~16:00
- 🏠 船岡山公園 グラウンド  
(北区紫野北舟岡町 42)
- 🚗 市バス「船岡山」徒歩8分、「建勲神社前」徒歩10分

- 👤 どなたでも
- 💰 無料
- 📄 電話・メール・インスタグラム(DM)のいずれかで申込

**京都市北区社会福祉協議会**  
 (担当:石川・鈴木)  
 ☎ 075-441-1900  
 ✉ info@kitaku-syakyo-kyoto.jp  
 🌐 http://www.kitaku-syakyo-kyoto.jp/



伏見区 少しでも興味のある人はぜひご参加ください!

ボランティア入門講座

「ボランティアに関心はあるけどなかなか踏み出せない」「どんな活動があるの?」等どのようなきっかけでも構いません。

あなたの時間を誰かのために使ってみませんか?

- 🕒 【1日目】11月8日(金) 13:30~16:00  
内容:ボランティア基礎編&活動紹介
- 【2日目】11月29日(金) 13:30~16:00  
内容:視覚・聴覚に障がいがある人への支援
- 🏠 京都市伏見区青少年活動センター 中会議室A・B  
(伏見区鷹匠町 39-2 伏見区総合庁舎 4階)
- 🚗 近鉄「近鉄丹波橋」、京阪電車「丹波橋」徒歩8分
- 👤 どなたでも
- 💰 無料
- 👥 20名(先着順)
- 📄 申込フォームかFAXで申込  
締切:10月28日(月)

**京都市伏見区社会福祉協議会**  
 ☎ 075-603-1287 FAX:075-603-4532  
 ✉ csw-fushimi@kcsww.jp  
 🌐 https://www.fushimi-syakyo.ne.jp/



下京区 kyoto こころつながるプロジェクト

## こころつながる作品展

「好きなことを通して楽しくつながる」をテーマに、京都市・区社会福祉協議会の事業でつながりのある当事者の「お気に入り」や「日常」、「気持ち」等を表現した作品の展示を実施します。

写真や絵画、手づくり作品等、さまざまな作品が集結！ぜひお立ち寄りください。

🕒 11月12日(火)～21日(木) 各日9:00～17:00

※16日(土)、17日(日)、19日(火)は除く

🏠 ひと・まち交流館 京都 1階  
作品展示コーナー

🚌 市バス4・7・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 どなたでも ￥ 無料 ☑ 申込不要

### 京都市社会福祉協議会

(担当:参加支援部)

☎ 075-585-5761 FAX:075-354-8746

✉ yorisoi5761@kcsw.jp

🌐 <https://kokorotunagaru.hp.peraichi.com/>

ホームページ



下京区 kyoto こころつながるプロジェクト

## 思いを聴く ～当事者・当事者家族の思い～

### 【テーマ】

長期間闘病が必要な子どもたちの学習保障について

### 【ゲスト】

羽田 萌々 氏(難病当事者)

篠原 淳子 氏(元京都市立学校教員)

### 【ファシリテーター】

精神保健福祉士 浜内 彩乃 氏

### 【内容】

それぞれの立場でさまざまな思いを抱えている身近な人たちの声を聴いてみよう。11月は長期間闘病が必要な子どもたちの学習保障をテーマに、当事者としての経験や現在の活動、また当事者、支援者それぞれから思いを語っていただきます。

🕒 11月15日(金) 18:00～19:30

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第4・5会議室

🚌 市バス4・7・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 興味・関心のある人 ￥ 無料 👥 40名(先着順)

☑ 申込フォームか電話で申込(要 ①氏名 ②電話番号 ③あなたのお立場 ④所属 ⑤ゲストへの質問)

### 京都市福祉ボランティアセンター

☎ 075-354-8735

FAX:075-354-8738

✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

申込先



下京区 出会いの数だけ、未来が生まれる!

## 京(みやこ)こどもいばしょフェス

子どもの居場所が、誰でも参加できる身近な場であることを発信するとともに、市内から集結する活動者をはじめ、応援したい市民や団体、企業等の参加者同士が出会える機会として、みんなで楽しめるフェスを開催します。ぜひご来場ください!

🕒 11月24日(日) 10:00～16:00

🏠 京都産業会館ホール  
(下京区四条通室町東入函谷鉾町78番地  
京都経済センター2階)

🚌 地下鉄「四条」、阪急電車「烏丸」徒歩2分

👤 どなたでも

☑ 申込不要

### 京都市社会福祉協議会

(担当:地域支援部 大西・奥野)

☎ 075-354-8732

✉ commu@kcsw.jp

🌐 <https://kyoto-kodomo.jp/>

ホームページ



下京区 マンツーマンで教わる!

## シニアのスマホ解決講座

スマホの操作で困っていることはありませんか? マンツーマンで操作について質問できるので安心です。

### 【講師】花パン

(この事業は、花パンが採択を受けた「公益社団法人大同生命厚生事業団 シニアボランティア活動助成」により実施します。)

🕒 11月25日(月)

①13:00～13:40 ②13:50～14:30

③14:40～15:20 ④15:30～16:10

※1人40分間、各枠3名

🏠 ひと・まち交流館 京都 1階 パソコンコーナー

🚌 市バス4・7・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 60歳以上でスマホをお持ちの人

￥ 無料

👥 12名(先着順)

☑ 電話で申込(要 ①氏名 ②電話番号 ③希望時間 ④アンドロイドか iPhone か)

※申込は電話受付のみです。

[受付時間]第3火曜日を除く平日9:00～17:00

### 京都市福祉ボランティアセンター

☎ 075-354-8735

FAX:075-354-8738

✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

# つながるフェス



2024年  
10月20日(日) 11:00~15:00

ゼスト御池 河原町広場・寺町広場  
(地下鉄東西線「京都市役所前」直結)



「新しいことはじめたい」  
「ボランティアやってみたい」と  
思ったら、大人も子どももつながるフェスへ!  
新しい出会いやつながりがきっと生まれる  
楽しい一日をいっしょに過ごしましょう!



## ワークショップ

京都車いす点検ボランティア  
スマイルク

車いす乗車体験



京都教育サポートセンター

タイルアート  
(参加費800円)



京都障害者スポーツ振興会

障がい者スポーツ体験



ぱそぼらんど京都

パソコン・スマホでアプリを体験



認知症啓発プロジェクト

紙芝居・かるたで遊ぼう!



京都市手話学習会みみずく

手話体験



京都市地域ITアドバイザー会(CITA会)

スマホで災害用伝言板体験



## 啓発

京都府共同募金会



京都いのちの電話



京都ボランティア協会



チャイルドライン京都



京都人権擁護委員協議会

京都民事調停協会



主催 社会福祉法人 京都市社会福祉協議会  
お問い合わせ 京都市福祉ボランティアセンター  
TEL 075-354-8735 FAX 075-354-8738  
E-mail v.info@hitomachi-kyoto.jp



Instagram X (旧Twitter)



この事業は  
共同募金の  
助成を受けて  
実施しています。

## 編集・発行 京都市福祉ボランティアセンター

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83番地の1  
(河原町通五条下る東側)「ひと・まち交流館 京都」3階

TEL 075-354-8735 FAX 075-354-8738 v.info@hitomachi-kyoto.jp

https://v.hitomachi-kyoto.jp/ 京都市福祉ボランティアセンター



【交通機関】●京都市バス4・7・205号系統「河原町正面」停留所下車  
●京都市営地下鉄烏丸線「五条」下車、5番出口より徒歩約10分  
●京阪電車「清水五条」下車、1番出口より徒歩約8分  
●立体駐車場 最初の1時間410円、以後30分ごとに200円  
(混雑が予想されますので、できる限り公共交通機関をご利用ください)

【開所日時】●月～土：9：00～21：00 ●日・祝：9：00～17：00  
●休館日：第3火曜日(祝日にあたる時は翌日)、年末年始

〈設置〉京都市  
〈運営〉社会福祉法人京都市社会福祉協議会



京都市社会福祉協議会は、  
KESステップ2を取得し、環境  
負荷低減につとめています。



見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォント  
を採用しています。

