



行事予定



★マークのついている行事については、後日おたよりにて詳しくお知らせします。

日	曜	行事	預かり	日	曜	行事	預かり
1	日			17	火	・鼓隊指導(年中) ・交流会(未満児)	○
2	月			18	水		○
3	火			19	木	・交流会(年長)	○
4	水			20	金	・体育教室(年中)	○
5	木			21	土	第3土曜日預かり可	○
6	金		○ 午前のみ	22	日		
7	土			23	月	・もうすぐ1年生収録 (年長)	○
8	日			24	火	・交流会(年中)	○
9	月	成人の日		25	水		○
10	火	・始業式(午前保育)	○	26	木		○
11	水	・身体測定 ・誕生会(13:30~)	○	27	金	・なわとび・ボールつき大会 ・半日入園	○
12	木	・給食開始 ・交流会(年少)	○	28	土	第4土曜日(休園)	
13	金	・スイミング教室(年長)	○	29	日		
14	土	第2土曜日休園		30	月		○
15	日			31	火		○
16	月		○				

～今後の予定～

- 2/3(金) 豆まき
- 2/13(金) 東京合同音楽祭りハーサル(ラポール)
- 2/15(水) ねはん会
- 2/19(日) 東京合同音楽祭
- 2/20(月) 誕生会(13:30~)
- 2/24(金) 参観日
- 3/4(土) キラキラコンサート
- 3/15(水) 卒園式





幼稚園1月 献立表



※月・木(完全給食…パン、牛乳、副食)
火・金(副食のみ)主食持参をお願いします
※下記表のカロリーは、高岡給食センターの献立のみの表示です。
(パン・ご飯・牛乳のカロリーは含まれておりません)

(協)高岡総合給食センター
高岡市美幸町1-4-45
TEL21-3910 FAX25-5375

日付	献立	kcal	主な材料と体内の働き		
			体を作る食べ物 たんぱく質他	エネルギー源になる食べ物 炭水化物他	体調を整える食べ物 ビタミンなど
1月10日(火)	午前保育の為、給食はありません				
1月11日(水)	お弁当の日				
1月12日(木)	鶏のカレー炒め チーズポテト巻1/2 マヨリーのHB 1/2 オレンジ1/16 ちくわ天 ほうれん草ナムル	351	鶏肉 チーズポテト巻 マヨリーのHB ちくわ	チーズポテト巻	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン オレンジ ほうれん草
1月13日(金)	スパゲティリテー 焼豆腐の煮物 さつまいもの煮物1/2 人参の煮物 おさつスナックフライ スキヤキ煮1/16 みそ汁(モやし、ごぼう)	310	ベーコン さつまいも 牛肉	スパゲティ おさつスナックフライ	玉葱 人参 ねぎ りんご もやし ごぼう
1月16日(月)	金平ごぼう バターコーンコロッケ シューマイ ほうれん草のピーナツ和え 玉子焼きの天ぷら ミニゼリー	246	シューマイ 卵	バターコーンコロッケ シューマイ ピーナツ	ごぼう 人参 ほうれん草 ミニゼリー
1月17日(火)	マカロニサラダ 鶏の照焼 グレードワンメンチ35g チェリー缶 切目ウインナー 草履リテー	300	ハム マヨネーズ 鶏肉 メンチカツ 切目ウインナー ベーコン	マカロニ	胡瓜 グリーンピース コーン 人参 チェリー 白菜
1月18日(水)	お弁当の日				
1月19日(木)	焼きうどん ハンバーグ1/2 ケチャップ フレンチポテト ブロッコリーの塩茹で もも缶 お弁当ミニドック1/2 白菜のゆかり和え	338	赤巻 ハンバーグ ウインナー	焼きうどん じゃが芋 ミニドック	キャベツ ケチャップ ブロッコリー もも 白菜
1月20日(金)	ベーコトポテト 大根の煮物 彩り角揚げ 赤巻 たこ焼き ミートボールの煮物 キャベツのおかか和え	249	ベーコン 彩り角揚げ 赤巻 たこ ミートボール	じゃが芋 たこ焼き	玉葱 コーン 大根 キャベツ
1月23日(月)	焼きそば 南瓜コロッケ1/2 ギョーザ ほうれん草のお浸し プレーンオムレツ1/2 覆盆子の餅物	277	豚肉 ギョーザ 卵	焼きそば 南瓜コロッケ ギョーザ	キャベツ ほうれん草 人参 蒲桃
1月24日(火)	マカロニリテー せんキャベツ 鶏の照焼 揚げシューマイ 塩胡瓜 さつまいも天 みそ汁(厚揚げ、麩) チーズキッス	333	ベーコン マヨネーズ 鶏肉 揚げシューマイ チーズキッス	マカロニ 揚げシューマイ	玉葱 コーン キャベツ 胡瓜 さつまいも 厚揚げ
1月25日(水)	お弁当の日				
1月26日(木)	ミートスパゲティ ハムカツ 玉子ロール1/3 キャベツのおかか和え マヨリーのHB1/2 みかん缶	265	豚肉 ハムカツ 卵 マヨリーのHB	スパゲティ	玉葱 ケチャップ キャベツ みかん
1月27日(金)	ポテトサラダ 大根のそぼろ煮 明月がんも ピンク巻 お弁当ミニドック1/2 人参の煮物 キャベツのリテー	272	マヨネーズ 明月がんも ピンク巻 ウインナー ベーコン	じゃが芋 ミニドック	胡瓜 グリーンピース コーン 人参 大根 キャベツ
1月30日(月)	牛だいてん菜 ミニコロッケ ミートオムレツ1/2 ほうれん草のヒコーンのお浸し タコウインナー ハイン缶	257	牛肉 豚肉 卵 タコウインナー	ミニコロッケ	大根 ほうれん草 コーン ハイン
1月31日(火)	マカロニカレーリテー せんキャベツ 白身フライ1/2 ミートボール(ケチャップ) みかん1/4 チーズオムレツ1/2 ブロッコリーのピーナツ和え	228	マヨネーズ 白身フライ ミートボール チーズ 卵	マカロニ ピーナツ	玉葱 人参 キャベツ ケチャップ みかん ブロッコリー

*予定献立の材料調達に困難な場合は、献立の一部が変更することがあります。ご了承ください。



おめでとうございます。

2017年の幕開けを、ご家族おそろいでお迎えされたことでしょうか。子ども達のおはなしの中に休み中の楽しかった出来事がたくさん報告されることでしょう。

さて、今日から3学期がスタートしました。

3ヶ月と短い期間ではありますが、進級・進学に向けて、子ども達の心と体が大きく成長する時期です。かな組さんは年少組へ、さくら組さんは年中組へ、すみれ組さんは年長組へ、きく組さんは1年生に向かって一日一日を大切に充実した日々を過ごせるよう、ご協力お願いいたします。この時期は、寒さも厳しくなり、どうしても室内にこもりがち…。寒さに負けず元気に遊びを楽しみたいと思います。休み中、つついの夜更かしや朝寝ぼろをしていたお友だちも、早く生活リズムを整え、元気に登園しましょう！



1月の園生活



11日(水) 一日保育始まります

降園時間 14:45

引き続き冬期間は「ごはんの日」だけでなく「おべんとうの日」もホットボックスで温めていますので、お弁当の日は、温めるものor温めないものを別にしてくださるようご協力ください。



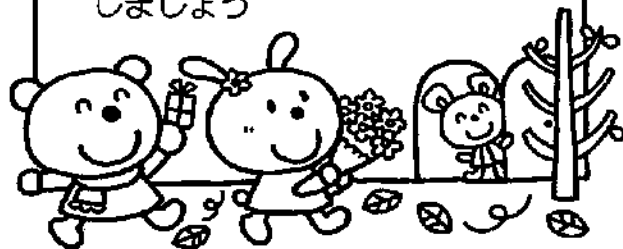
はしやおべんとう箱など名前が消えてないか確認をしておいてください。

野菜をしっかり摂って体の免疫力を高めましょう！



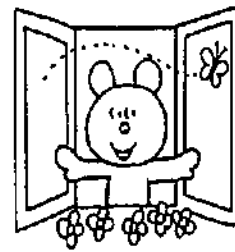
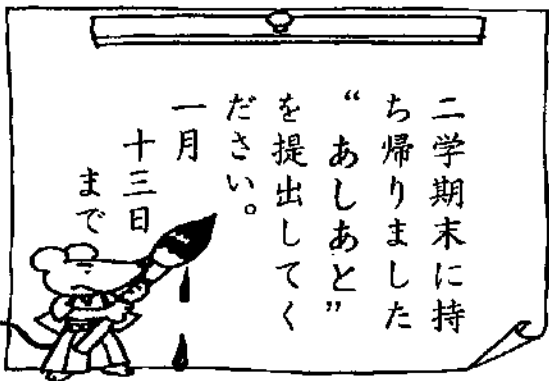
11日(水) おたんじょうかい

1月生まれの4名お友だちおめでとうございます～♪ Happy birthday の紹介ページを見てね。みんなでお祝いしましょう



お知らせ

二学期末に持ち帰りました「あしあと」を提出してください。一月十三日まで



1月12日 午後より

交通安全協会のみなさんとこうつうあんぜんをテーマにした「ジャンボかるたとり」をします。★守ってほしいルールや学んでほしいマナーをわかりやすく紹介したかるたです★

1月23日 午後より

ケーブルテレビ「もうすぐ1年生」の収録があります。クラスだよりのページにてお知らせしていますのでご確認ください。



きく組さん

制服着用です。白ブラウス・ネクタイ・紺ハイソックス忘れずに

24日午後より「記念撮影」があります。クラスの集合写真と年長きく組さんは個人写真も撮影します



27日(金)は...

なわとび・ポールつき大会

冬の体力づくりのために頑張ってきた子ども達、一人ひとりへの「ごほうび☆」です！！

さあ！これまでの成果が出るかな？新記録目指してがんばろう！

【ポールつき】全園児挑戦します！

【縄跳び】

かな組さんは、いろいろななわとび遊びにチャレンジします

さくら組：すみれ組：きく組さんは、前まわし何回跳べるかな？

跳べるようになったお友だちは、うしろとび・あやとび・けんけんとうびなどいろんな跳び方にも挑戦します！

午後より来年度入園されるお子さんの半日入園と入園説明があります。

※年長きく組の子ども達は、小さいお友だちと一緒に遊んであげたり、楽しいアトラクションを見せてあげたりします♪そして、かな・さくら・すみれ組のお友だちみんな、歌のプレゼントも計画中です♪

ゆきがあるといは...



※たくさん積もったら雪遊びをしま～ず防寒具(スキーウェア or スポン・手袋・帽子)(靴下の替えや長靴カバーがあるとよいです)を準備しておいてください。

必ず名前を記入してください

寒さに負けず健康に...

水の冷たさに負けず、丁寧に手洗いうがいをして、病気の予防をしましょう

園では寒さに負けず、「なわとび」「ポールつき」を取り入れて元気に体を動かしています。かぜに負けない強い体をつくっていきましょう。

雪がたくさん降ったら...

積雪や道路の状況によりスクールバスの送迎時間に多少のずれがあるかと思いますが、園からの連絡がない限り運行しますので所定の場所でお待ちください。また、職員総出で除雪していることもありますので、朝は電話に出られないこともあるかと思いますが、ご了承ください。





明けましておめでとうございます。いよいよ平成28年度の締めくくりの学期が始まります。各学年が総まとめの学期として、子供達と十分にふれ合いながら、落ち着いて保育活動を行っていきます。
今後も引き続き、当園へのご理解ご協力をお願いします。



◎初詣の御礼

鷹寺学園・鷹寺福祉会は、お寺が経営母体となっている園です。年末に初詣のご案内をさせて頂いたところ、たくさんの方にお参りいただきました。厚く御礼申し上げます。

園歌に「大仏様に守られて」という歌詞があります。私たちは「いつも誰かに守られている」という事を子ども達に話し、「やさしい心」「人を思いやる心」「命の大切さを知る心」を育てる事を目標としております。

当園の宗教的情操教育に、ご理解をお願いします。
※園の教育は、特定の宗教を押しつけるものではありませんので、ご理解下さい。



◎子どもが育つ魔法の言葉より

(PHP文庫 ドロシー・ロー・ノルト 平野獅子 訳)

子どもが小さいほど、ゆっくりと歩きましょう
親の一步は、子どもの三歩や四歩だということを 忘れないで下さい
よちよち歩きの子を引っぱっていかないで
子どもをせかして走らせないで！
それから、お父さん
あなたの歩幅はお母さんより広いのですよ



◎お正月を経験して

お正月の遊び、飾り物、食べ物に興味関心を抱いたお子さんもいらっしゃるのではないのでしょうか。一つ一つのものには意味があり、その由来について話題にされたご家庭もあったかと思えます。子供にとって、身近なところにたくさんの学びの場があるということですね。

すぐろくやカルタなどは、子どもたちが文字や数字に興味を持つきっかけにもなります。

園でも、子どもたちが経験し興味を抱いたことを取り上げ、活動をより膨らませていきたいと思っています。

私たちは、子どもたちが目を輝かせながら「先生 聞いて、聞いて！」とお話をしてくれるのを待っています。



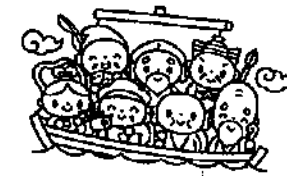
◎今後の活動について

1月からも、子どもたちの成長を見て頂ける様、行事の計画をしております。新年度当初のお子さんの姿を思い出してみてください。

それぞれが、成長を見せてくれています。私たちはその成長から、たくさんの感動を受けています。

今後は、卒園、進級に向けて、充実した活動を計画して参ります。

保護者の皆様には、引き続き、子どもたちをお見守り下さいます様、よろしくお願いたします。



◎保育料について

1月は、20日(金)に引き落としとなります。

たのしくたべようニュース



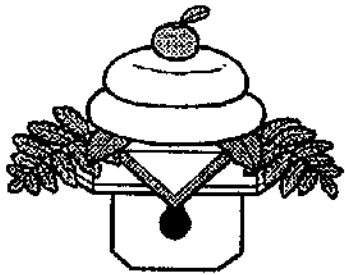
子どもたちに伝えていきたい

もちの食文化



正月に欠かせないもちについて知り、食文化のひとつとして見直しましょう。

鏡もち



鏡もちは、新しい年の神様にお供えするもちです。神鏡の円形に似せてつくられたことが名前の由来といわれています。お供えしていた鏡もちを下げて食べることを鏡開きといい、切るには忌む意味合いがあるため、木づちなどで割って砕き、汁粉やあらねなどにして食べます。

雑煮



雑煮は、正月三が日の祝いの食べ物です。具材や味つけは各地さまざま、一般的に、東日本は角もち、西日本は丸もちが多く、すまし汁とみそ仕立てがあります。

そのほか、あずき入りのもちが入った雑煮や、もちを入れない雑煮、雑煮を食べない地域もあります。



もちは何からできているの？



もちは、もち米を蒸してついたものです。しかし、もち菓子の柏もちのようにうるち米の粉を使ったものもあります。また、もち米を蒸しただけのものは、おこわと呼びます。



もちはどうしてふくらむの？



かたいもちを焼くと、熱が加わり、やわらかくなります。そして、もちの中の水分が水蒸気になって外に出ようとするため、ふくらみます。

おとなも見直したい食事マナーのお話⑩

窒息事故に気をつけましょう

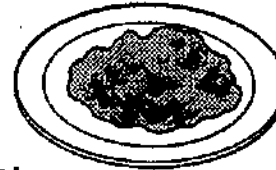
乳幼児が、ミニトマトや白玉、もちなどの食品をのどに詰まらせてしまう窒息事故が起きています。事故を防止するには、食品を小さく切って食べやすい大きさにしたり、ゆっくりと飲んで液と混ぜ合わせてからのみ込ませたりしましょう。また、食べ物を口に入れたまま話したり、遊んだり、あお向けの状態のまま食べることがないようにしっかりと子どもたちのようすを見守り、おとなが子どもの見本となるようにしましょう。



もちになんをつけてたべようかな？

せんで むすんだり えを かいたり してみよう

あんこ



きなこ



しょうゆ



すりごま



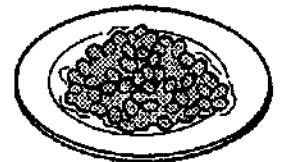
のり



だいこんおろし



なっとう



たのしくたべようニュース

「おなかすっきり」

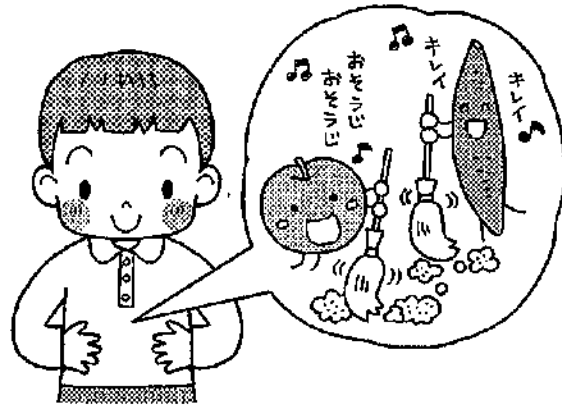
食物繊維の多い食べ物を 食べましょう

おなかの中の掃除屋さん、食物繊維について知りましょう。

食物繊維って何でしょう？

食物繊維は、人の体の中の消化酵素では消化できない成分のことで、昔は栄養にならない不要物と考えられていました。しかし、おなかの調子をととのえたり、生活習慣病を防止したりする働きが知られるようになり、現在では第六の栄養素とまでいわれています。

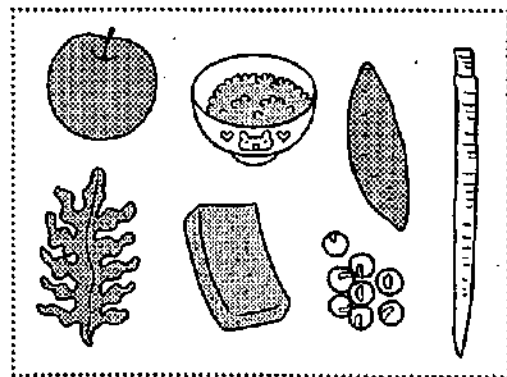
不足すると、便秘を起こしやすくなるので、気をつけましょう。



食物繊維が多い食べ物は？

食物繊維は、野菜や果物、いも類、豆類、海そう、きのこ類、未精白の穀物などに多く含まれています。食事にとり入れるなら昔ながらの和食(玄米ごはん、野菜やひじきの煮物、五目豆、大芋いもなど)がおすすめです。

食べ物からなら食物繊維をとりすぎることがないので、毎日欠かさず食べましょう。



注意 子どもには食べづらい場合も…

食物繊維が多い食べ物の中には、まだそしゃくする力が弱い幼児にとって、食べづらいものもあります。

無理に食べさせようとすると、好ききらいの原因になることがあるので、子どものようすを見ながら食べさせましょう。



1がつたべものクイズ

(もんだい) 「きく」となまえがついていても
はながさいていないやさいは？

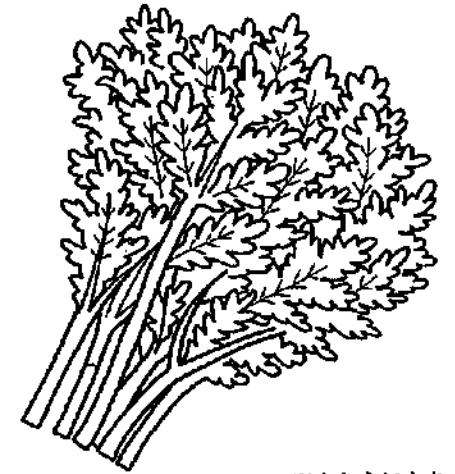


(こたえ) しゅんぎく

ぶゆによくたべる

なべものや すきやきに

ぴったりの やさいだよ。



※ぬりえになります。

便秘の原因は食事と運動不足？

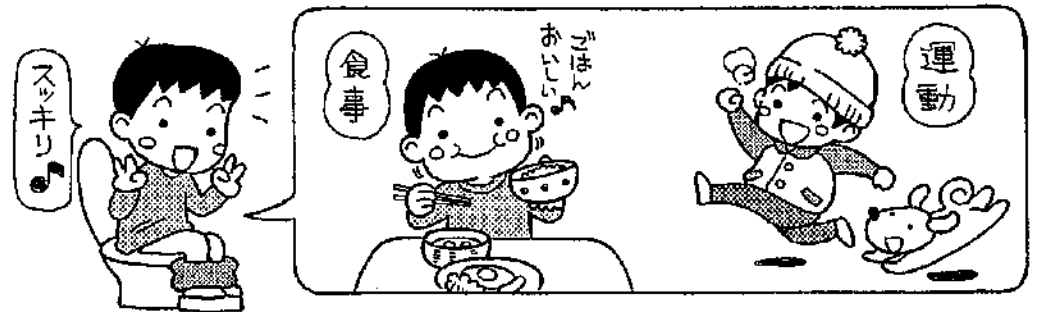
お子さんが便秘で困っていませんか？
幼児の便秘のおもな原因は、食生活の乱れや偏食といわれています。

食事をすることによって、排便のリズムがととのいやすくなるので、規則正しい時間に食事をするのが大切です。毎日、食物繊維の豊富な食べ物を含んだバランスの

よい食事をしましょう。

また、運動も重要です。体を動かすことで、腸の動きが刺激されます。寒さに負けず、できるだけ外遊びをする機会をつくりたいものです。そして登園前は時間に余裕を持って、ゆっくりトイレに入る習慣をつけましょう。

うんちスツキリのために…





	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
わらい	<ul style="list-style-type: none"> ・ごっこ遊びやルールのある遊びを通して、友達と一緒に遊ぶ楽しさを知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・冬の自然に触れ、寒さに負けず、冬ならではの遊びを楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな遊びに興味をもち、友達の中で自分を出したり、相手を意識したりして遊ぶことを楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・身近な自然現象に興味や関心を持ち、見たり考えたり試したりする
体を使って	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール遊び ・なわとび 	<ul style="list-style-type: none"> ・方向転換 ・なわとび 	<ul style="list-style-type: none"> ・なわとび (連続跳び) 	<ul style="list-style-type: none"> ・なわとび ・ボールつき
うたおう	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆき ・ゆきのパンプキン ・豆まき 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆき ・ゆきのパンプキン ・豆まき 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆき ・ゆきのパンプキン ・豆まき 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆき ・ゆきのパンプキン ・豆まき ・東京合同音楽祭の歌
あそぼう	<ul style="list-style-type: none"> ・お正月あそび ・雪あそび ・いすとりゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・お正月あそび ・雪あそび 	<ul style="list-style-type: none"> ・郵便ごっこ ・雪あそび ・伝承あそび (かるたなど) 	<ul style="list-style-type: none"> ・雪あそび ・伝承あそび (かるたとり)
つくって みよう	<ul style="list-style-type: none"> ・お正月遊び用 おもちゃ ・鬼のお面 	<ul style="list-style-type: none"> ・お正月遊び用 おもちゃ ・鬼のお面 	<ul style="list-style-type: none"> ・お正月遊び用 おもちゃ ・鬼のお面 	<ul style="list-style-type: none"> ・お正月遊び用 おもちゃ ・鬼のお面



かなぐみだより

あけまして おめでとうございます

いよいよ2017年がスタートしました！冬休みはいかにお過ごしでしたか？楽しみにしていたおもちを食べたり、お友達からの年賀状が届いたり、お正月の遊びをお家の人や親せきの人と楽しんだり…子どもたちにとって楽しかった思い出がいっぱいつまった冬休みになったことでしょうか？みんなの冬休みの楽しかったお話をいっぱい聞かせてくださいね♡

さて、いよいよかなぐみさんも3学期を迎えます。3学期は年少組さんへとつながる時期です。引き続き幼稚園での生活を通して、自分のことは自分でやってみて、子ども達から「みて～/できたよ～/」という声が沢山聞こえてくるようにお世話していきたいと思っています。今年も子ども達が元気な声と沢山の笑顔で溢れますように♡

今年もどうぞよろしく申し上げます

ご報告！！

1月から新しいお友達が2人やってきますよ♡2人のお友達のお名前は、
 ☆
 です/ますますにぎやかになったかなぐみ/みんな仲良くしましょうね～♡

いっばいあそぼうね～♪
 雪が降った日に「お外で遊びたい♡」とワクワクしながら外を眺めていた子ども達。雪が積もったら、みんな雪遊びをして冬を満喫しようね☆
 また、かるたや福笑いといったお正月の遊びも楽しみたいと思います。3学期も元気いっぱい遊ぼうね♡

- 環境を整えるためご寄付ください
- ・ティッシュ1箱
 - ・ぞうきん2枚
 - ・新聞紙2日分

よろしく申し上げます。



さくらぐみだより

新年、あけまして

おめでとうございます

みなさんはお正月をどのように過ごされましたか？おじいちゃんおばあちゃん家に行ったり、初詣に行ったりと…子どもたちを囲んで家族が集い、楽しいひと時を過ごされたことと思います。「先生あのね～/」と子どもたちからのお土産話を聞くことを楽しみにしています♪

さて3学期はさくら組で過ごす最後の学期です。「次は年中さんだね/」と少しずつお兄さん、お姉さんになるんだという気持ちが出てきている子どもたち。憧れの年中さんに近づけるように一日一日を大切にしながら過ごし、そして冬ならではの雪遊びやお正月遊びも思う存分楽しみたいと思います。

今年もどうぞよろしく
 お願い致します。

強い体を作ろうね！

最近、ボールつきとなわとびを頑張っている子どもたち。コロコロ～と転がっていたボールも転がらずに上手につけるようになってきました。なわとびも回してピョン/を繰り返してできるようになったり、トントコ跳びや前跳びが跳べるようになった子もいますよ。できるようになると楽しさが増しているようです♪これからまたどれだけ上手になっていくのが楽しみです。

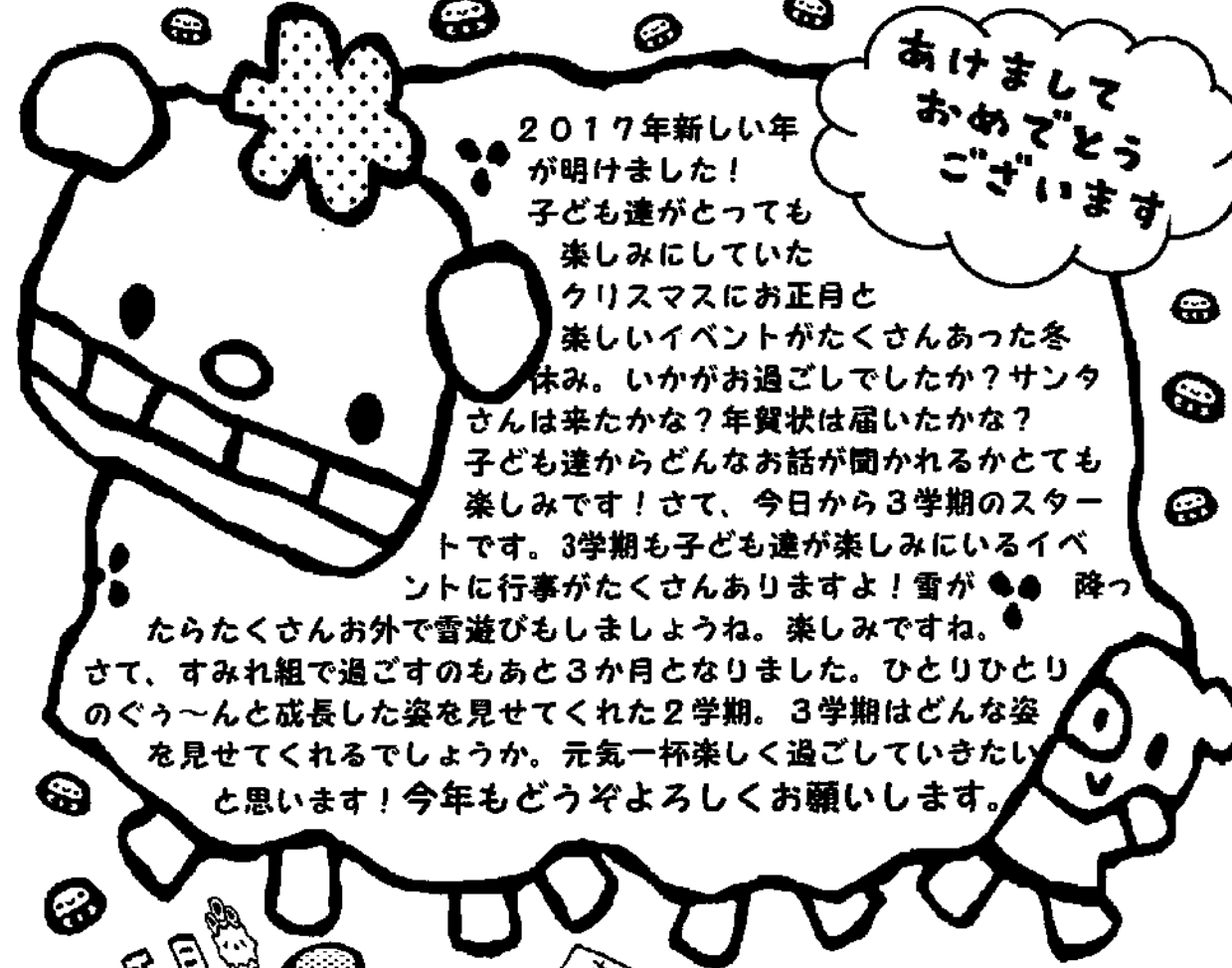
☆家庭連絡☆

- ・雑巾 2枚
- ・新聞紙 1日分
- ・ティッシュ 1箱

ご寄付下さい！
 よろしく申し上げます。



すみれぐみだより



あけまして
おめでとう
ございます

2017年新しい年
が明けました！
子ども達がとっても
楽しみにしていた
クリスマスにお正月と
楽しいイベントがたくさんあった冬
休み。いかがお過ごしでしたか？サンタ
さんは来たかな？年賀状は届いたかな？
子ども達からどんなお話が聞かれるかとても
楽しみです！さて、今日から3学期のスター
トです。3学期も子ども達が楽しみにしているイベ
ントに行事がたくさんありますよ！雪が 降っ
たらたくさんお外で雪遊びもしましょうね。楽しみです。
さて、すみれ組で過ごすのもあと3か月となりました。ひとりひとりの
ぐう〜んと成長した姿を見せてくれた2学期。3学期はどんな姿
を見せてくれるでしょうか。元気一杯楽しく過ごしていきたい
と思います！今年もどうぞよろしくお願ひします。

家庭連絡

届いたかな？年賀状
2学期の終わりにみんなで年賀状を作
りました。今年はとり年ということで、
とりをイメージして折り紙を使って年
賀状を作りました。「あけましておめ
でとう」のメッセージは丁寧に自分で
書きました。「お正月に届きますよう
に…」とドキドキしながらみんなで郵
便ポストに投函したんですよ。きっと
楽しみに待っていたんでしょうね〜♡

* * * * *
環境を整えるために以下の物を
ご寄付ください。
* * * * *
・ティッシュ 1箱
・新聞紙 1日分
・雑巾 2枚
* * * * *
よろしくお願ひ致します。
* * * * *



子ども達は、どんなお正月だったかな？あけましておめでとうござい
ますのご挨拶は、ちゃんとできたかな？お年玉を頂いたりしたのかな？
年賀状は届いたかな？おもちゃいっぱい食べたかな？お家の人とかるたど
りなどお正月遊びを楽しめたかな？…きっとみんな笑顔いっぱい元気
に過ごした事でしょうね♪ また お話いっぱい聞かせてね〜

さあ！今日から始まる3学期は、幼稚園で過ごす最後の日々となりま
す。あたりまえに過ごしている毎日も、子ども達一人ひとりと心を込め
て丁寧にかかわっていきたくと改めて感じています。そして、子ども達
と一緒に夢中になって楽しんでいくことで、何か新しいことを見つけたり
チャレンジしたりできるような日々にしていきたいです。

保護者のみなさま 今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



射水ケーブルネットワーク制作「もうすぐ1年生」の収録があります！

この番組は、射水市内の全保育園、幼稚園の年長児に一人ずつ、一年生になつた
らがんばりたいことや挑戦したいことを発表してもらうという内容です。保護者の
方や視聴者の方から大変好評な番組となっています。

収録へのご協力をよろしくお願ひいたします。

収録日時 1月23日（月）午後1時から

服装 制服着用です

（園指定のフリースカー：スカート or ズボン：白ブラウス：ネクタイ：紺色ハイソックス）

冬休みに・・・

知香ちゃんが幼稚園に来てくれましたよ〜
背が伸びていて、とってもお姉さんらしく
なっていました♡縄跳びが上手だった知香
ちゃんは、今二重跳びにチャレンジしてい
るそうですよ♪きく組さんも縄跳び大会に
向けて、目標をもってがんばろうね！！



おねがい

クラスに常備しておきたいと思
いますのでご寄付ください。
*ティッシュ 1箱
*雑巾 2枚
*新聞紙 2日分
お願ひします。