

公益財団法人とくしま“あい”ランド推進協議会
平成29年度実施事業の概要

目 次

	(頁)
【公益目的事業1】	
1 長寿社会啓発事業 ……………	1
(高齢者糖尿病予防対策推進事業含む。)	
2 徳島県健康福祉祭開催事業 ……………	2
3 ㊦ 関西シニアマスターズ大会開催事業 ……………	5
4 全国健康福祉祭への選手等派遣事業 ……………	6
【公益目的事業2】	
5 シルバー大学校の開講事業 ……………	7
(㊦ 地域貢献デビュー講座含む)	
6 シルバー大学校大学院の開講事業 ……………	8
7 高齢者の生きがいがづくり活動促進等事業 ……………	9
8 活き活きシニア放送講座開講事業 ……………	10
9 関西広域連合内シルバー大学校等共同講義 ……………	11
【公益目的事業3】	
10 徳島県高齢者総合相談センター運営事業 ……………	12

1 長寿社会啓発事業

平成29年度当初予算額	12,935 千円
平成28年度当初予算額	13,007 千円

1 目 的

広く県民各層に対し、長寿社会関係の様々な情報を多様な媒体で提供することにより、長寿社会の諸問題への取り組みについての意識の高揚を図ります。

2 実施主体

公益財団法人とくしま“あい”ランド推進協議会

3 内 容

- (1) ホームページの作成（更新）
- (2) 事業概要パンフレットの作成
- (3) 豊かな長寿社会を考える情報誌「いのち輝く」の発行
- (4) 長寿社会憲章の普及

4 発行部数及び内容等

区 分	対 象	発行部数等	規 格 等	内 容 等
ホームページ	一 般 県 民	—	—	(公財)とくしま“あい”ランド推進協議会実施事業の概要
パンフレット	一 般 県 民	1,000部	A 4 版片観音開	(公財)とくしま“あい”ランド推進協議会の事業概要
情 報 誌 「いのち輝く」	一 般 県 民 関 係 機 関	4,200部 × 3 回	A 4 版 4 8 頁 (32頁カラー刷り)	①地域社会各種グループ等で活躍している高齢者の紹介 ②(公財)とくしま“あい”ランド推進協議会の事業案内・実績報告 ③高齢者に関心の高い或いは役立つ問題をテーマにした特集 ④高齢者を対象とした各種催し等の紹介 等
長寿社会憲章	一 般 県 民	複写(適宜)	A 4 版	とくしま長寿社会憲章の普及

2 徳島県健康福祉祭開催事業

平成29年度当初予算額	13,115 千円
平成28年度当初予算額	12,000 千円

1 目 的

世代を超えた幅広い分野からの参加者のふれあいと交流により、互いの理解を深め、「ぬくもりと活力のある長寿社会」づくりについてともに考え、県民が一体となって取り組んでいくための契機とします。

(1) 県民意識の高揚

福祉・健康・生きがい関連イベントの総合的な展開を図ることにより、多くの県民の理解と関心を深め、全ての県民が一体となって「ぬくもりと活力のある長寿社会」づくりに取り組もうとする意識の高揚を図ります。

(2) 健康と生きがいづくりの推進

高齢者自身の健康で生きがいのある生活の実現とともに、高齢者を取り巻く各世代の人々の活躍を促すため、本祭典のイベントを通じ、県民に対し、健康で生きがいを持って充実した人生を送ることについて考える機会の提供を図ります。

(3) いきいきとした高齢者像の普及啓発

明るく活力に満ちた高齢社会の確立に向け、地域や社会生活の中で長年にわたり培ってきた経験や知識を生かして、社会の有力な担い手として活躍する高齢者のイメージを普及啓発します。

(4) 県下各地域への普及促進

本祭典の開催を通じ、こうした取り組みの県下各地域への普及を図ります。徳島市内を中心に開催している「県健康福祉祭」に加え、県南部・県西部においても「県健康福祉祭サテライト大会」を開催することで、「地方からの参加者にも、身近で親しみやすい」大会とし、事業効果を県内すみずみに波及させます。

2 実施主体

徳島県、公益財団法人とくしま“あい”ランド推進協議会

3 大会概要

(1) 大会名（愛称）

第23回徳島県健康福祉祭（2017とくしまねりんピック）

(2) 期 日

総合開会式（東部大会開会式） 平成29年10月21日（土）

南部サテライト大会開会式 平成29年10月 7日（土）

西部サテライト大会開会式 平成29年10月14日（土）

(3) 開催地

東 部 大 会（鳴門・大塚スポーツパーク，JAバンク蔵本公園 ほか）

南部サテライト大会（阿南市那賀川河川敷明見グラウンド，南部健康運動公園 ほか）

西部サテライト大会（美馬市吉野川河畔ふれあい広場 ほか）

(4) イベント概要

別紙のとおり

(別 紙)

徳島県健康福祉祭イベント概要

1 総合開会式（関西シニアマスターズ大会開会式と共同実施）

(1) 趣 旨

徳島県健康福祉祭の記念式典として、県下各地域からの参加者が一体となって交流を深め、高齢者が健康で社会の担い手として活躍できる社会づくりを推進します。

(2) 内 容

- ① 開式通告
- ② スポーツ交流大会参加者による入場行進
- ③ 開会宣言
- ④ 大会長あいさつ
- ⑤ 来賓あいさつ
- ⑥ 参加者代表選手宣誓
- ⑦ 健康体操
- ⑧ 閉式通告

2 スポーツ交流大会

(1) 趣 旨

高齢者に適したスポーツを通じて、積極的な健康づくりの推進と、世代間・地域間の協調と交流を図り、ふれあいと活力のある長寿社会づくりを推進します。

(2) 内 容

①徳島県健康福祉祭（東部大会）

種 目	参加予定者数	種 目	参加予定者数
卓 球	90人	サ ッ カ ー	20人
テ ニ ス	100人	ターゲッ ト・バードコルフ	120人
ソフトテニス	40人	デ ィ ス コ ン	60人
ソフトボール	100人	ネイチャーゲーム	40人
ゲートボール	150人	吹 矢	30人
ペ タ ン ク	50人	パ ー ク ゴ ル フ	120人
弓 道	30人	ノルディック・ウオーク	80人
剣 道	50人	ウ ォ ー キ ン グ	200人
グラウンド・ゴルフ	900人	ラダーゲッター	60人
ソフトバレーボール	50人	カローリング	120人
ウォークラリー	70人	ダンススポーツ	未定
太 極 拳	90人		

②徳島県健康福祉祭サテライト大会
南部サテライト大会

種 目	参加予定者数	種 目	参加予定者数
ゲートボール	100人	ネイチャーゲーム	30人
グラウンド・ゴルフ	600人	デ ィ ス コ ン	60人
テ ニ ス	40人	ラダーゲッター	60人
ウ ォ ー キ ン グ	200人	カローリング	60人
ノルディック・ウオーク	50人		

西部サテライト大会

種 目	参加予定者数	種 目	参加予定者数
ゲートボール	120人	パークゴルフ	120人
グラウンド・ゴルフ	500人	吹 矢	30人
ウォーキング	200人	ディスコ	60人
ネイチャーゲーム	40人	ラダーゲッター	60人
ノルディック・ウォーク	40人	カローリング	60人

- (3) 表 彰
各種目の上位入賞者（チーム）を表彰します。

3 文化交流大会

- (1) 趣 旨
高齢者が日常生活の中で親しんでいる囲碁・将棋・かるた・健康マージャンを通じて、参加者相互の交流を図るとともに、広く仲間づくり、生きがいを推進します。
- (2) 内 容
囲碁交流大会・将棋交流大会・かるた交流大会及び健康マージャン交流大会を実施します。
- (3) 表 彰
それぞれ上位入賞者を表彰します。
- (4) 参加予定者数
200名

4 美術展

- (1) 趣 旨
高齢者の創作による絵画、彫刻、工芸、書、写真の各作品を展示し、高齢者の文化活動を促すとともに、ふれあいと生きがいを推進します。
- (2) 内 容
高齢者の創作した絵画、彫刻、工芸、書、写真の作品を県下各地域から募集し、展示します。
- (3) 表 彰
各作品部門毎に、優秀賞及び特別賞を贈ります。
- (4) 出品予定数
200点

5 小学生の作文・絵コンクール

- (1) 趣 旨
県内の小学生から長寿社会に関する作文及び絵を募集することにより、今後の長寿社会に関する効果的な意識啓発を図るとともに、高齢社会を身近に捉え、その在り方を考える契機とします。
- (2) 内 容
- ① 作文 敬老・高齢者等との関わり等
 - ② 絵 両親・家族等、身近な人が65歳になったときの想像図
- ※ 「小学生の絵」については、応募のあった全作品を展示します。
- (3) 出品予定数
- ① 作文 1, 500点
 - ② 絵 300点

3 ⑧ 関西シニアマスタース大会開催事業

平成29年度当初予算額	5,265 千円
平成28年度当初予算額	0 千円

1 目 的

「関西ワールドマスタースゲームズ2021」開催を契機とし、生涯スポーツの機運を高め、そのレガシーを継承していくための方策として、関西全体のスポーツ愛好家が参加できる新たな中・高年齢のスポーツ交流大会「関西シニアマスタース大会」を開催する。

2 実施主体

関西広域連合、徳島県、公益財団法人とくしま“あい”ランド推進協議会

* 関西広域連合構成府県市：滋賀県・京都府・大阪府・兵庫県・奈良県・和歌山県・鳥取県・徳島県・京都市・大阪市・堺市・神戸市

3 大会概要

(1) 大会名

第1回関西シニアマスタース大会

(2) 期 日

平成29年10月21日（土）～22日（日）

(3) 競技種目

卓球，テニス，ソフトテニス，ゲートボール，グラウンド・ゴルフ，サッカー，ディスコン

(4) 開催地

鳴門・大塚スポーツパーク（ポカリスエットスタジアム，オロナミンC球場，アミノバリューホール，球技場，第二陸上競技場）及びJAバンク蔵本公園テニスコート，大神子病院しあわせの里テニスセンター

(5) 参加者数

各府県市の競技団体と調整中

4 全国健康福祉祭への選手等派遣事業

平成29年度当初予算額	33,341千円
平成28年度当初予算額	24,579千円

1 目 的

健康及び福祉に関する積極的かつ総合的な普及啓発運動の展開を通じ、高齢者を中心とする国民の健康の保持，社会参加・生きがいの高揚等を図るために実施される「全国健康福祉祭」に選手等を派遣することにより，参加者の自立意識の高揚を図るとともに，本県の「ぬくもりと活力のある長寿社会」づくりに寄与します。

2 実施主体

公益財団法人とくしま“あい”ランド推進協議会

3 後 援

徳島県，徳島県教育委員会，徳島県社会福祉協議会，徳島県老人クラブ連合会，徳島県体育協会，徳島県レクリエーション協会

4 期 日

平成29年9月9日（土）～9月12日（火）

5 場 所

秋田県秋田市ほか

6 派遣予定人員

228名

7 派遣予定種目等

区 分	派遣予定人数	開催地
スポーツ交流大会	卓 球	1チーム 8人 横手市
	テ ニ ス	1チーム 9人 秋田市
	ソフトテニス	1チーム 9人 大館市
	ソフトボール	1チーム 15人 由利本荘市
	ゲートボール	3チーム 27人 大館市
	ペ タ ン ク	1チーム 4人 潟上市
	ゴ ル フ	1チーム 3人 秋田市
	マ ラ ソ ン	— 6人 鹿角市
	弓 道	1チーム 8人 秋田市
	剣 道	1チーム 8人 由利本荘市
小 計	97人	

美術展（秋田市）			
日本画	洋 画	彫 刻	工 芸
2点	2点	2点	2点
書	写 真	計	
2点	2点	12点	

区 分	派遣予定人数	開催地	
ふれあいスポーツ交流大会	水 泳	— 8人 秋田市	
	グラウンド・ゴルフ	1チーム 6人 大仙市	
	ラグビーフットボール	1チーム 25人 男鹿市	
	サ ッ カ ー	1チーム 20人 秋田市他	
	ソフトバレーボール	1チーム 9人 大館市	
	ウォークラリー	1チーム 5人 仙北市	
	太 極 拳	1チーム 8人 秋田市	
	軟式野球	1チーム 15人 能代市他	
	ダンススポーツ	1チーム 9人 秋田市	
	マレットゴルフ	1チーム 4人 能代市他	
	パークゴルフ	1チーム 4人 東成瀬村	
	ミニテニス	1チーム 8人 男鹿市	
	小 計	121人	
	文化交流大会	囲 碁	1チーム 3人 能代市
将 棋		1チーム 3人 大仙市	
俳 句		— 湯沢市	
健康マージャン		1チーム 4人 北秋田市	
小 計		10人	
合 計	228人		

5 シルバー大学の開講事業

平成29年度当初予算額	36,647 千円
平成28年度当初予算額	35,530 千円

1 目 的

高齢者自身が生きがいを持って豊かな高齢期を創造できるよう能力の再開発を支援するとともに、地域福祉を推進するリーダーを養成します。

2 実施主体

公益財団法人とくしま“あい”ランド推進協議会

3 入学資格

60歳以上(昭和32年4月1日以前生まれ)の者で学習意欲があり、卒業後は地域社会活動の指導にあたる意欲がある者

4 入学金・授業料等

(1) 入学金 無料

(2) 授業料 年間5,000円(消費税込み) ※実習等に要する材料費等は別途受講者実費負担

5 修学期間等

6月から翌年3月まで(年間30日)

6 第37期生・各校別コース等

区 分	主な学習場所	開始年度	コ ー ス	定 員	
徳 島 校	徳島県立総合福祉センター	昭和56年度	一般教養講座	歴史文化コース	30名
				園芸コース	30名
				食品加工コース	25名
				芸術コース	15名
				健康コース	20名
				ICTコース(2コース)	50名
				韓国語会話コース	10名
				中国語会話コース(2コース)	20名
				防災コース	20名
鳴 門 校	鳴門・大塚スポーツパーク うずしお会館	平成6年度	一般教養講座	食品加工コース 24名 ICTコース 26名	
小 松 島 校	小松島市総合福祉センター	平成10年度	一般教養講座	総合コース 25名 園芸コース 10名	
阿 南 校	阿南ひまわり会館 阿南市富岡公民館	昭和59年度	一般教養講座	歴史文化コース 25名 ICTコース 20名	
吉 野 川 校	吉野川市文化研修センター	昭和61年度	一般教養講座	園芸コース 25名 ICTコース 30名	
美 馬 校	美馬市脇町庁舎	平成5年度	一般教養講座	総合コース 15名 ICTコース 20名	
牟 岐 校	牟岐町海の総合文化センター	昭和62年	一般教養講座	総合コース 20名	
上 板 校	上板町老人福祉センター	平成8年度	一般教養講座	総合コース 25名	
東みよし校	東みよし町東部福祉センター	平成元年度	一般教養講座	歴史文化コース 20名 ICTコース 15名	
計				520名	

7 新地域貢献デビュー講座

社会ニーズの高い分野で地域貢献できる人材を養成するための「短期講座」を開催します。

(1) 修学期間 1週間程度

(2) 講座内容等 「介護講座」及び「子育て支援講座」の2講座を実施、講座終了後「修了証」を交付

6 シルバー大学校大学院の開講事業

平成29年度当初予算額	21,165 千円
平成28年度当初予算額	21,458 千円

1 目的

高齢者の方々が生きがいを持って生活し、地域社会の重要な担い手として活躍できる環境づくりを図るため、専門的で高いレベルの学習機会を提供し、卒業後は、社会貢献活動を推進する人材を育成します。

2 実施主体

公益財団法人とくしま“あい”ランド推進協議会

3 入学資格

- (1) 県内に在住する55歳以上（昭和37年4月1日以前生まれ）の者
- (2) 学習意欲のある者
- (3) 卒業後は社会貢献活動に意欲のある者
- (4) 徳島県シルバー大学校大学院の卒業生は、既卒業講座以外への出願に限る。
- (5) ICT講座はパソコンの基本操作（文字入力等）ができ、Word, Excelの初歩的知識のある者

4 入学金・授業料等

- (1) 入学金 無料
- (2) 授業料 年間10,000円（消費税込み）
※ 資格取得のための受験料、実習に要する経費等は別途受講者実費負担

5 修学期間等

- (1) 防災講座は4月から翌年3月まで（年間約50日）
- (2) 防災講座以外は5月から翌年3月まで（年間40日）

6 第14期生・設置講座等

講座名	主な学習場所	定員	主な講座内容等
防 災	徳島大学(理工学部) 徳島県立防災センター	15名	①徳島大学防災リーダー養成講座を受講 ②防災関係の専門的研修等 ※徳島県地域防災推進員の資格取得及び防災士の受験資格
歴 史 文 化	徳島県立総合福祉センター	25名	①郷土の歴史や文化 ②現地研修 ③卒業論文 ※各自でテーマを設定の上研究し、卒業論文を提出
健康スポーツ	鳴門・大塚 スポーツパーク (鳴門総合運動公園)	25名	①レクリエーション基礎理論 ②レクリエーション支援理論 ③グラウンド・ゴルフ、3B体操等実技講習 ④各種ニュースポーツ実習 ※レクインストラクター等資格取得
I C T ①	徳島県立総合福祉センター	25名	①ウィンドウズ基本操作 ②ワード、エクセル ③パワーポイント ④メール、インターネット ⑤プレゼンテーション等 ※シニアITアドバイザー資格取得
I C T ②	徳島県立総合福祉センター	25名	
I C T ③	阿南市情報文化センター	15名	
I C T ④	東みよし町 東部福祉センター	15名	
計		145名	

7 高齢者の生きがづくり活動促進等事業

平成29年度当初予算額	6,633 千円
平成28年度当初予算額	6,432 千円

1 目的

高齢者が「生涯現役」として活躍するためには、「社会参加の促進」が図れる環境整備が必要である。このため、これまでに構築した「生きがづくり推進員」の活躍の場を創出するための仕組みを活かして、更に活躍の場を広げることとします。併せてシルバー大学校・大学院卒業生で構成するOB会が地域貢献活動の核として機能するよう、その取り組みを支援します。

また、「地域訪問講座」、「地域ICT講習会」を開催し、高齢者等の情報交換・交流等を行うことにより、同地域・同世代の高齢者等同志の輪を築き、地域内で安心して暮らせる高齢者等の支え合いを支援します。

2 実施主体

公益財団法人とくしま“あい”ランド推進協議会

3 事業内容

(1) 生きがづくり推進員の更なる活動促進

- ① シルバー大学校ICTコースの講師としての活動
- ② 県・関係団体等における更なるボランティア活動の展開
- ③ シルバー大学校運営等サポートスタッフとしての活動
- ④ 観光ボランティアガイド（阿波十郎兵衛屋敷）としての活動
- ⑤ 「パソコン講座」での講師としての活動
- ⑥ シルバーニュースポーツ教室等での指導員としての活動
- ⑦ 徳島県立防災センターイベント等での補助スタッフとしての活動
- ⑧ 防災出前講座での講師としての活動
- ⑨ シニア応援サイトのデータベースの更新及び情報発信

(2) シルバー大学校・同大学院OB会の活動支援

- ① シルバー大学校OB会による地域貢献活動に対する支援
- ② シルバー大学校大学院OB会が実施する研修事業等に対する支援
- ③ シルバー大学校各連合OB会会長会議の開催
- ④ シルバー大学校各校OB会合同事業に対する支援

(3) 地域訪問講座「シルバー大学校がやってくる」の開催

- ① シルバー大学校が未設置の地域で講義，参加者交流会を開催

(4) 「パソコン講座」の開催

- ① 阿南市，吉野川市等の4地域で3日間（計12時間）程度の「パソコン講座」を開催

8 生き生きシニア放送講座開講事業

平成29年度当初予算額	5,115 千円
平成28年度当初予算額	5,053 千円

1 目 的

指導者育成・生涯学習の場として県下9箇所で「シルバー大学校」を開講していますが、様々な理由により通学が困難な場合もあることから、そのような高齢者の方にケーブルテレビを活用した「自宅で受講できる高齢者向けの講座」を開設することにより、「生きがいつくり」や「地域活動参加のきっかけづくり」を醸成します。

2 実施主体

公益財団法人とくしま“あい”ランド推進協議会

3 事業内容

(1) 受講資格

県内に在住する60歳以上（昭和32年4月1日以前生まれ）の者

(2) 授業料

年間1,000円（消費税込み）

(3) 放送内容

シルバー大学校の講座を中心に、高齢者の関心の高いと思われる講座（8講座）を選定し、県内全域のケーブルテレビで放送

(4) 放送回数・期間

各局月3回以上（10月～3月）

(5) 放送時間

1回約50分

9 関西広域連合内シルバー大学校等共同講義

平成29年度当初予算額	1,845 千円
平成28年度当初予算額	1,779 千円

1 目 的

高齢者がいつまでも『生涯現役』で、地域社会の担い手として活躍できる長寿社会を実現するためには、「生きがいづくり」や「地域福祉を推進するリーダー養成」というシルバー大学校の理念の更なる充実が望まれています。

そこで、関西広域連合における構成府県との結び付きを活かし、各府県のシルバー大学校等と連携し、高齢者の交流を促進することにより、高齢者が有する「知識」「能力」の更なる向上を図ります。

2 実施主体

徳島県、公益財団法人とくしま“あい”ランド推進協議会

3 事業内容

(1) 関西広域連合内のシルバー大学校等との共同講義を実施し、高齢者の交流と連携を図ります。

① 開催地

徳島県

② 実施予定時期

平成29年10月

② 実施メニュー

共同講義・情報交換・交流会など

(2) 参加予定府県

滋賀県 京都府 大阪府 兵庫県、奈良県 徳島県等

10 徳島県高齢者総合相談センター運営事業

平成29年度当初予算額	8,165 千円
平成28年度当初予算額	8,024 千円

1 事業の実施方針

- (1) 高齢者やその家族が抱える、高齢者に関する福祉、保健・医療、法律、税金など、多岐にわたる心配ごと等に対し、総合的、一体的かつ迅速に相談に応じ、高齢者福祉の増進を図ります。
- (2) 国、地方公共団体及び民間の開設する相談機関等との一層の連携を行い、相談機能の充実、向上に努めます。
- (3) 広範多岐にわたる相談需要に適切に対応するため、高齢者に関する各種情報や関係資料の収集を行います。

2 相談の種類

相談の種類は、一般相談及び専門相談（5種類）とします。

相談の種類	相談員	相談の内容	曜日	時間
一般相談	センター 相談員	各種福祉制度をはじめ、いろいろな心配ごと・悩みごとなど、高齢者の生活上の全般的な相談	月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00
専門 相談	こころ	精神的不安や自殺念慮、認知症などについての相談	火・木曜日	9:00～12:00
	法律	財産、相続、扶養、契約、金銭貸借などについての相談	木曜日	13:00～15:00
	内科医療	病気や治療上の悩み、病気予防などについての相談	第1・第3 火曜日	14:00～16:00
	健康・介護・虐待	保健、介護、福祉用具・介護用品、高齢者虐待などについての相談	第2・第4 水曜日	13:00～16:00
	税金	所得、相続、贈与など、各種税金についての相談	第3水曜日	13:00～16:00

- ※ ●相談は無料。法律相談は事前予約要・面接相談
●電話相談はフリーダイヤル設置。ファックス、メール等による相談も実施

3 情報の収集

広範多岐にわたる高齢者の相談需要に適切に対応するため、県内外から高齢者に関する各種情報を収集します。

- (1) (一財)長寿社会開発センターや(社福)全国社会福祉協議会等、関係機関の刊行物や各種資料等の情報収集を行います。
- (2) 国、地方公共団体、福祉・保健関係機関及び福祉機器販売事業者等から、各種資料や情報の収集に努めます。

4 関係機関等との連携

相談業務の円滑な推進を図るため、関係機関等と一層緊密な連携に努めます。

〔連携機関〕

消費者情報センター、保健所、精神保健福祉センター、市町村、社会福祉協議会、地域包括支援センター、フレアとくしま、警察総合相談センター、法テラス徳島、自殺予防協会、認知症の人と家族の会、アプローチ会等県民相談に係る関係機関

5 広報の推進

広報を推進し、高齢者等に当相談事業の周知を図ります。

- (1) 専門相談案内の新聞広報
徳島新聞等に専門相談の案内の掲載を依頼します。
- (2) 情報誌「いのち輝く」への相談日程等の掲載
当協議会が発行する豊かな長寿社会を考える情報誌「いのち輝く」に相談日程及びQ & Aを掲載します。
- (3) リーフレットの作成配布
リーフレットを作成し、関係機関・団体に配布します。
- (4) インターネットによる広報
当協議会のホームページに相談日程等を掲載します。
- (5) その他
県立総合福祉センターで開催される各種講座や研修会において、参加者にリーフレットを配布するとともに、各種機会を捉え当相談事業の周知を図ります。