



ごみ減量・シンボルマーク

ごみNEWS No.26

藤沢市環境部

ごみ減量や環境に関する情報を発信し、環境への理解を深めていただくことを目的として、年1回発行しています。

内容



バックナンバーはこちら

海洋ごみを減らしましょう	Page ①
藤沢市の助成制度を使って、家庭の生ごみを減らしましょう！・減らそう！食品ロス	Page ②
きれいで住みよい環境づくり条例	Page ③
令和5年度美化・リサイクル推進ポスター最優秀賞受賞作品	Page ③
ごみ減量推進店のご案内・大型ごみ等処理手数料納付券の取扱いに関するお知らせ	Page ④
野焼きの煙で困っている人がいます！・リサイクルプラザ藤沢環境啓発施設	Page ⑤
ふじさわエコライフ通信	Page ⑥, ⑦
一般廃棄物指定収集袋の小分け販売・大型ごみのキャッシュレス決済・ごみ分別アプリ	Page ⑧

※新年度予算の執行を伴う事業などについては、市議会における予算の議決を前提としています。

海洋ごみを減らしましょう

海のごみの約8割が街から流れてきたもので、その多くはプラスチックのごみであると言われています。プラスチックごみは紫外線や波の影響で細くなり、5mm以下のものがマイクロプラスチックと呼ばれ、魚などの海洋生物が餌と間違えて食べてしまいます。

このままだと2050年には海のごみの量が魚よりも多くなるとも言われています。私たちにできることを考えていきましょう。



海洋プラスチックごみ削減のため 近隣8市が連携し啓発動画を作成しました！



8市連携市長会議（※）では、海洋プラスチックごみ削減のため、啓発活動の取組を進めています。8市にお住まいの方に海洋プラスチックごみ問題を知っていただき、削減のためにひとりひとりができる行動を呼びかける啓発動画を作成しましたので、ぜひご覧ください。

<https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/kankyous/kaiyou.html>

（※）横浜市、川崎市、横須賀市、鎌倉市、藤沢市、逗子市、大和市、町田市の市長で構成



【プロジェクトのきっかけとなった平成30年に鎌倉市の海岸に漂着したシロナガスクジラ】

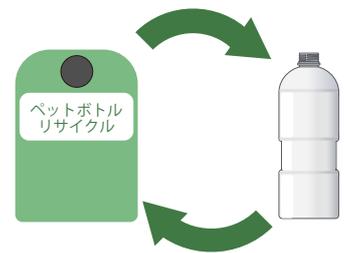
プラスチックと賢く付き合ひましょう



ごみになるものを減らす



繰り返し使う



再生利用する

藤沢市の助成制度を使って、家庭の生ごみを減らしましょう！

生ごみを埋めると、土の中のバクテリアが生ごみを分解・消滅させます

コンポスター環でできた堆肥を農家レストランいぶきの「たまきファーム」へ持ち込むと、「環の堆肥」で育てた野菜と交換できます！

生ごみ処理器購入方法

コンポスター環・キエーロ・コンポスト容器

2024年度の受付は4月1日から開始します。

申し込み 下記のいずれかの方法で申込をします。



キッチンやベランダに置けるサイズです。臭いや虫の発生が比較的小さいです。

- A** 環境総務課、各市民センター・公民館にある申込書に必要事項を記載して窓口に提出
- B** 環境総務課ホームページから申込書を印刷し、必要事項を記載して環境総務課へ郵送または提出
- C** 環境総務課のホームページから Web 申込をする

生ごみ
処理器
購入



コンポスト容器・キエーロの他にも電動生ごみ処理機の購入補助もあります。購入前に申請が必要となりますので、手続等の詳細はホームページをご覧ください。どうか、環境総務課にお問い合わせください。

購入費
補助金
制度



減らそう！食品ロス

日本の食品ロスは年間 523 万トン（2021 年度）発生しており、国民一人当たりの食品ロス量として換算すると、毎日おにぎり 1 個分（約 114g）の食品を捨てていることとなります。

また、食品の生産から廃棄までの過程では、エネルギーを消費して二酸化炭素を排出しており、食品ロスは地球温暖化の一因にもなっています。

食品ロスの約半数は、家庭から排出されています。今すぐ実践できる家庭での食品ロスを減らすコツを紹介します。



家庭でできるコツ

1 買い物のとき



買すぎない すぐに食べる商品は、陳列順に購入する

2 調理のとき



食べられる分だけ作る 使い切りレシピの活用

3 外食するとき



食べられる量を注文する 3010(さんまるいちまる)運動

※宴会などで乾杯後 30 分間、お開き前の 10 分間は、自分の席で料理を楽しむこと

4 食べきれないとき



フードドライブの活用

「きれいで住みよい環境づくり条例」では、きれいで住みよい環境づくりを進めるために、市、市民、事業者及び所有者等の責務を明らかにするとともに、地域の環境美化の促進及び右の5つの禁止事項を定めています。



「きれいで住みよい環境づくり条例」禁止事項

項目	勧告	命令	罰金
ポイ捨て	○	○	○ (2万円以下)
落書き	×	○	○ (5万円以下)
禁止区域内での喫煙	○	○	○ (2万円以下)
ふんの放置	○	○	○ (2万円以下)
深夜花火	○	○	× 罰金なし

ポイ捨て

空き缶・ペットボトルやたばこの吸い殻等のポイ捨てを禁止します。

※排水溝や道路の植栽など公共の場所へのポイ捨てをやめましょう。



落書き

公共の場所やその場所に建つ建築物・工作物への落書きを禁止します。

※落書き被害に遭われて消去物品等にお困りの方は、環境総務課へご相談ください。



禁止区域内での喫煙

路上喫煙禁止区域内に指定されている場所では、灰皿が設置されている喫煙場所以外での喫煙を禁止します。

※指定喫煙場所においても、周囲に配慮してマナーを守った喫煙をお願いします。灰皿の近くで吸いましょう/たばこの空き箱等のごみは持ち帰りましょう。



ふんの放置

飼い犬等がふんをした場合に、飼い主がこれを放置したり、投棄したりすることを禁止します。



深夜花火

海岸・公園・広場など公共の場所において、午後10時から翌日の午前6時までの間は、爆発音をともなう花火をすることを禁止します。



令和5年度 美化・リサイクル推進ポスター 最優秀賞受賞作品

小学校低学年の部
海の子小学校3年
本田莉久さん



小学校高学年の部
駒寄小学校5年
月見里綾音さん



中学校の部
片瀬中学校2年
山田羽桜さん



その他の
入選作品は
こちら



ごみ減量推進店一覧

本市では、ごみの減量・資源化に積極的に取り組んでいる店舗をごみ減量推進店としています。



店舗名	所在地	店舗名	所在地	店舗名	所在地
畑豊店	藤沢 28	井上書房	川名 2-1-2	高座豚手づくりハム湘南六会店	亀井野 1-2-2
くすりのユニオンファーマシー	藤沢 38	クリエイティブ S・D 藤沢柄沢店	柄沢 216	ヨークマート六会店	亀井野 1-3-3
古書聖智文庫	藤沢 89-1 メイキビル 201 号	クリエイティブ S・D 藤沢村岡東店	村岡東 1-2-1	六会薬品	亀井野 1-8-11
博光堂印刷所	藤沢 96	クリエイティブ S・D 藤沢片瀬店	片瀬 83-4	サンハートとりい	亀井野 1-9-19
文華堂	藤沢 106	パイニイ片瀬山店	片瀬 2-2-2	桜花堂薬局	亀井野 1-10-4
さわやかクリーニング 藤沢駅前店	藤沢 108	やまか片瀬山店	片瀬山 2-7-1	美容室杏里	亀井野 2-3-3
藤沢ミシン商会	藤沢 108	やまか江の島店	片瀬海岸 1-6-5	クリエイティブ S・D 藤沢亀井野店	亀井野 3-10-1
クリエイティブ S・D 藤沢駅北口店	藤沢 460-1AB 藤沢ビル 1 階	小林茶舗	辻堂 1-1-18	へっころ谷	亀井野 3-30-1
大島薬局	藤沢 520	銀美堂時計総本店	辻堂 1-3-2	西友藤沢石川店	石川 2-14-16
ダイエー藤沢店	藤沢 520	肉のホドシマ	辻堂 1-9-13	クリエイティブ S・D 藤沢石川店	石川 5-9-26
藤保水産	藤沢 541	カマヤ薬局	辻堂 1-2-2 リスト レジデンス辻堂タワー A-1	イトーヨーカドー湘南台店	石川 6-2-1
さいか屋藤沢店	藤沢 555	ミアクチャー湘南辻堂駅前店	辻堂神台 1-3-32	ローソン 日大湘南キャンパス店	亀井野 1 8 6 6 日本大学湘南 キャンパス 12 号館
修文堂	藤沢 555	西友辻堂店	辻堂西海岸 3-1-48	ダイエー湘南台店	湘南台 1-3-3
釜七金物店	藤沢 559	中野養蜂園	辻堂東海岸 1-16-8	クリエイティブ S・D 湘南台店	湘南台 1-6-2
まるやま生花店	藤沢 438	神原米店	辻堂東海岸 2-2-2	そうてつローゼン湘南台店	湘南台 1-10-1
ビックカメラ藤沢店	藤沢 559	クリエイティブ S・D 辻堂東海岸店	辻堂東海岸 3-3-12	大島薬局	湘南台 1-10-1 そうてつローゼン内
ヒロタ	藤沢 976	魚幸商店	辻堂東海岸 3-3-18	ローソン藤沢亀井野店	湘南台 1-32-11
湘南台 富士見電気フジサワ店	藤沢 1015	ヨークマート辻堂太平台店	辻堂太平台 2-10-3	ローソン湘南台 2 丁目店	湘南台 2-3-4
みつはし茶舗	藤沢 1-2-3	(有) ユマニテ薬局	羽鳥 3-1- 8	Book プラザ文華堂	湘南台 2-5-11 ウエスト一番館 2 階
やまか藤沢店	南藤沢 2-1-3	辻堂増田屋	羽鳥 3-1-36	湘南台富士見電気本店	湘南台 2-9-4
オーケー藤沢店	南藤沢 6-23	セブンイレブン藤沢羽鳥店	羽鳥 3-1-39	クリエイティブ S・D 湘南台二丁目店	湘南台 2-23-8
北海道の味八雲	南藤沢 10-1	田中薬局	羽鳥 3-3-18	ローソン藤沢湘南台店	湘南台 4-10-12
小田急百貨店 ODAKYU 湘南 GATE	南藤沢 21-1	丸寿	羽鳥 3-20-9	ホンダカーズ横浜藤沢湘南台店	湘南台 6-2-5
湘南グッド	西富 1-3-16	金子クリーニング店	辻堂新町 2-17-27	クリーニング湘南社本店	湘南台 6-27-3
ユーコープ藤が岡店	藤が岡 2-8-10	三和湘南モールフィル店	辻堂新町 4-1-1	丸安スポーツサイクル	湘南台 6-27-8
ローソン藤沢市役所店	朝日町 1-1	シャトーゼ藤沢高山店	辻堂新町 4-3-3	ユーコープ湘南台店	円行 2-10-1
ローソン藤沢駅南口店	南藤沢 22-8	ecom	城南 5-6-20	長後ストア	長後 707
そうてつローゼン善行店	善行 1-4-1	クリエイティブ S・D 藤沢大庭店	大庭 5056-4	セブンイレブン長後北店	長後 1223
クリエイティブ S・D 藤沢善行店	善行 1-14-1	イオン藤沢店	大庭 5061-2	ことりのおうち 〜ふれあいインコカフェ〜	高倉 641-5
さわやかクリーニング田代屋店	善行 1-19-1	協同組合湘南ライフタウン ショッピングセンター	大庭 5061-2	OdakyuOX 長後店	下土棚 509-13
田代屋米店	善行 1-19-1	お茶・のリコパヤシ	大庭 5061-2 ライフピア内	ミアクチャー長後駅前店	下土棚 461-1
居酒屋ほんま	善行 1-26-6	チャームショップふじや	大庭 5061-2 ライフピア内	テラーノグチ	下土棚 467-7
イナスタイル	善行 7-9-32	ライフタウンペットショップ	大庭 5061-2 ライフピア内	和光薬局	下土棚 468
A・コープ善行店	善行団地 3-15-1	フルーツショップマルカメ	大庭 5061-2 ライフピア内	ギフト専門店くりばやし	打戻 1768-3
Fuji 善行店	善行坂 1-3-17	大島薬局	大庭 5061-2 ライフピア内	山崎文具店	打戻 1857-4
マルキホームズ	立石 2-7-3	藤沢大庭郵便局	大庭 5061-21	セブンイレブン葛原店	葛原 2104
ユザワ文具	西俣野 2657 番地	リカーハウストミー	大庭 5251-2 グリーンビュット 103	小菅商店	用田 588
エコストア パパラギ	鶴沼石上 1-3-6	生活クラブ生協 神奈川らいふたうんデポー	大庭 5349-4 川口ビル内	米米ニシヤマ	用田 592
イトーヨーカドー藤沢店	鶴沼石上 1-10-1	コーヒーロースターズ湘南	大庭 5431-9	クリエイティブ S・D 藤沢用田店	用田 608
中村屋酒米店	鶴沼桜が岡 3-5-1			鈴野商店	宮原 1319
Fuji 鶴沼藤が谷店	鶴沼藤が谷 2-14-10			業務スーパーやまか遠藤店	遠藤 642-1
米ディハウス鶴沼店	本鶴沼 2-5-19			湘南とうきゅう	遠藤 698-10
やまか本鶴沼店	本鶴沼 2-14-8			(有) そば処 立花	遠藤 788- 4
すずきや鶴沼店	本鶴沼 4-13-11			クリエイティブ S・D 藤沢遠藤店	遠藤 2009-11
クリエイティブ S・D 藤沢本鶴沼店	本鶴沼 5-1-10			花伸	遠藤 2021-16
そうてつローゼン鶴沼店	鶴沼海岸 3-2-16				
Fuji 鶴沼店	鶴沼海岸 5-2-22				
ギフトショップセーラ	鶴沼海岸 3-3-8-101				
御菓子司華月	鶴沼海岸 7-17-15				
クリエイティブ S・D 鶴沼神明店	鶴沼神明 3-10-7				
総合洋品セキネ	鶴沼神明 4-12-25				
ローソン 藤沢鶴沼神明一丁目店	鶴沼神明 1-5-8				

※2024年2月1日現在

ごみ減量推進店を募集しています!

問い合わせ・申し込み先 環境事業センター

TEL.0466-87-3912



～大型ごみ等処理手数料納付券の取扱いに関するお知らせ～

大型ごみ等処理手数料納付券（シール）は、市内取扱店のほか、各市民センター等で取扱いを行っております。

右の3施設においては2024年（令和6年）3月31日をもって取扱いを終了します。

- 環境総務課（藤沢市朝日町1-1本庁舎8階）
- リサイクルプラザ藤沢（藤沢市桐原町23-1）
- 石名坂環境事業所（藤沢市本藤沢2-1-1）

野焼きの煙で困っている人がいます！

屋外での焼却行為（野焼き）は、「神奈川県生活環境の保全等に関する条例」等で原則禁止されています。とくに、ごみ等の焼却と草・葉や枝の焼却による相談が数多く寄せられています。

草葉は透明・半透明の袋で、枝は束ねて市の収集ルールで処理してください。



相談が寄せられています



「洗濯物に臭いがつく」



「せきができる」

「目や頭が痛くなる」



きれいな空気を保つため、
野焼きはやめましょう！



問い合わせ：環境保全課 (TEL.0466-50-3519)

リサイクルプラザ藤沢環境啓発施設の開館時間の変更について

環境啓発施設は、3R（リデュース、リユース、リサイクル）の推進や地球温暖化防止などの環境問題について、体験しながら楽しく学べる施設です。誰でも自由に見学することができるほか、ガイドツアーやリサイクル等を学べる体験講座も開催しています。また、併設する廃棄物処理施設（不燃ごみ・大型ごみ・資源）では、実際に処理を行っている工程を見ることができます。なお、ガイドツアーには、隣にある北部環境事業所（焼却施設）を見学するコースもあります。詳しくは、「ふじさわエコ日和」をご確認ください。



開館時間の変更

	開館時間
2024年(令和6年)3月まで	火曜から日曜（月曜休館） 9時から17時
2024年(令和6年)4月から	火曜から日曜（月曜休館） 9時から16時

問い合わせ

リサイクルプラザ藤沢 環境啓発施設事務所
TEL.0466-44-1998 所在地：藤沢市桐原町 23-1

“ふじさわエコ日和で情報発信中”

ふじさわエコ日和は、藤沢市のエコに関することがつまった地域密着型の環境ポータルサイトです。あなたの興味や関心を引き立てるエココンテンツがいっぱいです。環境啓発施設の情報も掲載しています。



ふじさわエコ日和

<https://fj4.city.fujisawa.kanagawa.jp>



ふじさわエコライフ通信 2023 年度版

脱炭素社会の実現につながるエコ活動を紹介します。

I. お家でエコライフ♪

～1日の生活を見直して、CO₂を削減しよう!～



杉の木1本で
年間約 14 kg もの CO₂ を
吸収します(林野庁算出)。

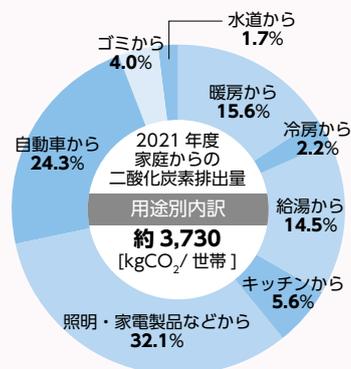
下記のエコな取組で達成できる CO₂ 削減量を身近な「杉の木」に換算してみよう!

※[CO₂削減量÷14]で杉の木何本分の削減になるか計算できます。

お家からの CO₂ は
こんなところから
出ているよ。



どうすれば、どれくらい CO₂ 削減や節約などにつながるのか、「エコライフチェック」で確認してみよう!



出典：温室効果ガスインベントリオフィス 全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト (<https://www.jccca.org/>) より

☆まずは身近な CO₂ 排出源から始めよう♪

1 間隔を空けずにお風呂に入ろう



年間でガス 38.2 m³ 省エネ
CO₂ 削減量 85.19 kg
約 6,190 円の節約
追い炊きは控えめに

2時間放置により 4.5℃低下した湯 (200 L) を追い炊きする場合 (1回/日) と追い炊きしない (間隔をあけずに入浴した) 場合の比較

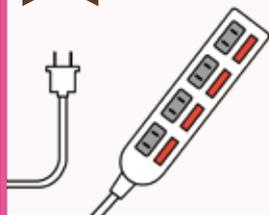
2 冷蔵庫詰め込みすぎでない!?



年間で電気 105.56 kWh 省エネ
CO₂ 削減量 46.54 kg
約 2,850 円の節約
冷蔵庫にものを詰め込みすぎないで、すっきり整理すれば食ロスも削減

ものを詰め込んだ場合と半分にした場合の比較 + 周囲温度 22℃で、設定温度を「強」から「中」にした場合の比較

3 待機時消費電力に気を付けて



年間で電気 98.71 kWh 省エネ
CO₂ 削減量 43.53 kg
約 2,670 円の節約
家庭で消費する電力のうち、約 5% が待機時消費電力

使っていない時に機器のプラグをコンセントから抜いても機能的に問題がない機器について、使わない時にプラグをこまめにコンセントから抜いたり、節電タップを利用した場合

4 LED ランプであかるい未来に



年間で電気 93.29 kWh 省エネ
CO₂ 削減量 41.14 kg
約 2,520 円の節約
家庭にはたくさんの照明があるため、ひとつひとつは小さくても積み重ねれば効果大

54W の白熱電球から 9W の電球形 LED に交換し、9W の電球形 LED ランプ 1 灯の点灯時間を 1 日 1 時間短縮した場合

エコな情報を発信しています!

LINE 公式アカウント「COOL CHOICE 藤沢」では、毎週金曜日夕方 4 時に、今日からできるエコな取組や環境イベント、お得なキャンペーン情報などを配信しています。エコな暮らしのお供に、ぜひご利用ください!



資料：資源エネルギー庁「省エネ性能カタログ 2023 年版」、同「省エネ性能カタログ 2017 年冬版」、環境省「令和 4 年度家庭部門の CO₂ 排出実態統計調査結果について (速報値)」、脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動ウェブサイト

※ CO₂ 削減量と節約金額は、CO₂ 排出係数や電気、ガス料金等の変動により、大きく変動する場合があります。また、省エネ効果は、ご使用の機器の性能等により異なります。

Ⅱ. 『デコ活』で生活をもっと豊かに、もっとお得に！ デコ活

☆『デコ活』とは？

『デコ活』という言葉を目にするようになった方もいるのではないのでしょうか。これは、CO₂を減らす Decarbonization (脱炭素) に環境にやさしいエコを合わせた「デコ」と、活動・生活を組み合わせた新しい言葉です。地球温暖化の原因となる CO₂ の排出を減らしながら、さらに私たちの暮らしも豊かにしていく、地球にも私たちにやさしい取組のことを『デコ活』と呼んでいます。

☆あれもこれも実は『デコ活』！セルフチェック

取り組んでいるものに☑をつけてみましょう

自宅の断熱性を上げる

冷暖房の効率 UP！
ヒートショック対策にもおすすめ



なるべく車ではなく公共交通機関・自転車・徒歩で移動する

運動不足対策にも○



ごみの削減・分別を心がける

マイボトルやマイバッグでエコ&節約！

分別に悩んだら、「藤沢市ごみ分別アプリ」をご活用ください！
→ P.8



地産地消の食材を使い、しっかり食べきる

食品ロス削減！ 運輸コストも DOWN

藤沢市役所本庁舎サンセット広場では、地元の農水産物のマルシェを開催しています！




気温に合わせたライフスタイル (クールビズ・ウォームビズ)

適正な室温で快適に！



省エネ性能の高い家電を利用

旧型を使い続けるより電気代削減になることも！

省エネ製品買換ナビゲーション「しんきゅうさん」をご活用ください！




☆補助金を活用して『デコ活』

藤沢市にはデコ活を推進するための各種補助制度があります。設備購入時にはぜひ補助金を活用してください。

対象 太陽光発電システム、蓄電池、エネファーム、雨水貯留槽、電気自動車、燃料電池自動車、電気自動車用充電設備 等

※補助金はすべて先着順です。
※各補助金とも、予算の範囲内で受け付けます。



☆もっと『デコ活アクション』！

暮らしが豊かになり、脱炭素などに貢献していくものはすべて『デコ活アクション』です。

ほかにも様々な『デコ活アクション』があります。ライフスタイルに合うものを見つけて、楽しみながらアクションしましょう！



引越しゴミ・片付けゴミ 全部まとめて すっきりと！

まずはお見積もりを

- ◎ 引越して大量のゴミが出た
- ◎ 家電リサイクル品を処分したい
- ◎ 人手が足りない
- ◎ 全部捨ててすっきりしたい

お困りの方に朗報です！

株式会社 藤沢市興業公社 ☎0466(22)9141
藤沢市鶴沼神明1-1-7 http://www.kousya.co.jp 8:30~17:00(月~金) 土・日・祝日定休

排水管の清掃・詰まり 見積無料

¥20,000から

コスト半分 / クオリティは2倍以上!!

- 水が流れにくい
- 水を流すとゴボゴボ音がる
- 排水口から嫌なにおいがする

油かすや木の根を 高圧洗浄機でねこそぎ除去!

※トイレの詰まりは別途かかります
雨水ます 雨水管
汚水ます 公共ます

排水設備(個人で設置・管理する部分) 公共下水道(分流式) (市町で設置・管理する部分)

※清掃以外の作業は別料金

◎ 詰まりの2大原因、油かすや木の根を、高圧洗浄機で一掃!

◎ 藤沢市の下水道清掃などを受託している排水管理のプロがおうかがいします。マンション・アパートも可。お気軽にお問い合わせ下さい。

排水管理の専員・詰まり引越し・片づけゴミの処分
ご相談下さい

～一般廃棄物指定収集袋の小分け販売を始めました～

プラスチックごみ削減へ向け、レジ袋の代わりに藤沢市一般廃棄物指定収集袋を小分けで販売する取組を実施しています。

現在はローソン藤沢市役所店、ダイエー藤沢店・湘南台店で販売を行っておりますが、今後対応店舗を拡大していく予定です。

プラスチックごみ削減に向けご協力をお願いいたします。



～キャッシュレス決済をご活用ください～

大型ごみの収集予約をインターネット又はチャットボットで行った場合、クレジット決済を選択いただくことができるようになりました。

スマートフォンで手続きできますのでご活用ください。また、ごみ処理施設へお持ち込みの際も、ご利用可能です。詳しくは石名坂環境事業所（TEL.0466-81-6211）又はリサイクルプラザ藤沢（TEL.0466-45-4090）へ。



～藤沢市ごみ分別アプリを配信しています～

ごみの分別や収集日程を簡単・便利に確認できるスマートフォン用アプリケーションサービス「藤沢市ごみ分別アプリ」を配信しています。Android、iPhone どちらの端末でもご利用いただけます。新たな機能等も追加予定ですのでぜひダウンロードしてご利用ください。

Android 用



iPhone 用



ごみNEWS No.26

発行 2024年(令和6年)3月
編集 藤沢市環境部環境総務課
〒251-8601 藤沢市朝日町1-1 TEL.0466-50-3529

ホームページ <https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/kankyou-s/index.html>

Eメール fj-kankyou-s@city.fujisawa.lg.jp

R100
古紙配合率100%再生紙を使用しています