

創刊
1周年

シニアウエーブ
SeniorWave
いきいき！自分流

2017
春号

いまだから 安心安全

4月、花は咲き、春めく季節を迎えた。気分も新たに、今の暮らしを見直したい、新サービスを使いたいと考えている皆さん。今の暮らしを「安心・安全」の視点から見直してみませんか？

撮影協力 / 東南植物楽園

発行 株式会社タイムス住宅新聞社 〒904-2234 沖縄県うるま市州崎7-14 ☎098-934-1122(代)
FAX098-934-6677 press.okinawatimes.co.jp

沖縄タイムス

本誌は「沖縄タイムス」とセットで配達される
新聞紙です。購読の申し込みは左記の電話へ。



お伝えしたい
資産活用

の
損 得



!?



**資産に関するお悩み
まずはご相談を！**

資産の相続や贈与対策、注目される生前贈与や家族信託など「家族の為の財産管理」のご相談。またハワイなど国外在住で国内に土地をお持ちの方もお気軽にご相談ください。

相談無料・秘密厳守

☎0120-86-1083

株式会社 住太郎ホーム

本社：沖縄県那覇市22-15-9 中部支店：沖縄県中城郡北谷町上原13-4

ネット検索は [住太郎ホーム](#) (検索)

葛藤の介護体験

「何万回、『死んでくれ』と思ったか分からない」。母親の介護を語る安藤和津さん(69)。怒鳴る、物を投げる、うそをつく。脳腫瘍と認知症による奇行に、心をすり減らした日々。その後、寝たきりになった母の介護に50代をささげた。60代前半は介護うつに苦しんだ。長く暗いトンネルを抜けた安藤さんが3月に来沖。自身の体験を踏まえ、悩める人々に「頑張り過ぎないで」とエールを送る。(聞き手・東江菜穂)

物投げ、うそや暴言 変わってしまった母

◆お母さまの症状は、どう進行していたか

母は、2006年に短時間で突如として8年間、ほとんど寝たきりでした。思えば、その何年か前から病気の兆候はありました。キレイに身支度して早朝から台所に立ってくれていた母が、目や手を付けられなくなりました。それが、病院に相談したのです。

料理上手だったのに、料理投げは中が生のまま、鍋を空にしてポヤを起して、ヒステリーもひどくなつて、ビンのふたが開かないと床に投げつける。家族に怒鳴り、私には「子どもが倒れた」と、うその電話をしてくるようになったんです。

病院に相談したのですが、母のせいじゃない。病気のせいだったんです。憎んだことを後悔しました。憎んだことを後悔しました。憎んだことを後悔しました。

その決めたんです。

葛藤の日々でした。



安藤和津さん／エッセイスト

あんど・かつ／1948年東京都生まれ。学習院初等科から高等科、上智大学卒業を経てイギリスへ2年間留学。79年、俳優で映画監督の奥田瑛二氏と結婚。映画監督の安藤桃子は長女、女優の安藤サクラは次女。テレビやラジオ出演のほか、教育問題、食、自身の介護体験などをテーマにした講演会を行うなど、幅広く活躍中。



安藤さんの著書

2004年に「オムツをはいたママ」母との愛と格闘の日々々々」を出版。母親の病と壮絶な介護体験、家族のサポートやヘルパーとの関わり、介護保険や制度への疑問など赤裸々につづっている。グラフ社・1645円(税込)

◆それから介護生活は
壮絶だった

体は元気があったので、取り合ってもらえませんでした。除々に私も、目の前のこととていつにならぬ母のせいで、きつた。奇行に疲れて、果てて、そのババア、死ぬ」と、トイレで筆を執る日々でした。ある日、母が胸の骨を折って、入院することになったんです。ついでに肺の検査もしてもらいました。そこで医者に「大きな脳腫瘍があります。もう手術はできません。今は呼吸器からのフレズニントだと思つて大切に過ごしてください」と告げられました。

母のせいじゃない。病気のせいだったんです。憎んだことを後悔しました。憎んだことを後悔しました。憎んだことを後悔しました。

その決めたんです。

葛藤の日々でした。

2017. 土日限定
4/1~9/30
7:00~10:00 [LO 9:30]

台湾
朝食

お皿に600円、オムツとハーブのきつぽラーメン100円、
シロのロンボウ(300円)など台湾料理を心としたメニューをいただきます。

朝食ご利用のお客様は
土日限定 半額

早朝入園料
入園時間 AM 7:00~
料 金 大人750円(税込1,500円)

東南植物楽園
SOUTHEAST BOTANICAL GARDENS

098-983-4188
098-939-2555

シニアウェブ創刊1周年記念 特別インタビュー

うつ乗り越えて

◆数年間で、介護うつだったとか

母が亡くなって10年ほどたちますが、母が亡くなる前からうつ状態でした。無理せず人前に出られるようになったのは、3年くらい前から。

料理ができない、文章が書けない、感情が動かない、人と会えない、買い物に行けばレジ前で足がすくむ、庭の木を見て、こころをすくばるような感じがする。と、毎晩のように考えました。でも、「私が死んだら母や家族はどうなるの？」という責任感から、踏みとどまっていたと思います。

◆脱したきっかけは
ある日、出張せざるを得ないパティが友人に、
「こういう場に来るのは久しぶり。一緒にいたらあんなに楽しいよ」といって誘った。私は介護うつだったのになどと自覚して、友人は自分と旦那さんでそれだけの関係の介護をしていて、彼女が友人に介

て、私は一人じゃない！と、母が亡くなって10年ほどたちますが、母が亡くなる前からうつ状態でした。無理せず人前に出られるようになったのは、3年くらい前から。

「背負い過ぎた」後悔
自分のことも大切に

つて、少し楽になったんです。人に話して共感してもらって大事ですね。孫の存在も大きい。一緒に笑えるおばあちゃんであることが、すべてに回復してわ

けじやなく、一進一退、少しずつ少しずつ前を向けるようになりまし。◆今、介護うつ最中の方に伝えたいことは、
どれだけやっても、介護に答えはない。私は、背負い過ぎたと思います。食事にももうぐくみを使っ

たんです。衣菜や野菜中心

の生活で母の症状はよくなくていいけれど、もっと好きなものを食べてあげてあげればよかったな、とも思いました。私がギリギリの状態を介護をしていたことが伝わったので、母に「私なんて、死ねば良かったわ」と言われたこともありました。こんな言葉を吐かせてしまったことは、一番の後悔です。

介護って、相手を思えば思うほど辛くなる。真つ最自分の方は、頑張り過ぎず、自分のことも大切にしたいという心かかっています。

◆介護を終え、うつを乗り越え、今後の目標は
好きなことに生きていきたい。老けたくない、ワクワクしたいですね。いくつになっても、おしやれは大切。ファッションが好きで、よく読むんです。はやり物は安売り店でそろえちゃう。

ストレス発散は、月一の「女子会」でシャンパンを持ち寄り、食べて寝て、手を動かして、夕飯を作る時間に解散。4人いなくてもいいから、他助でも行く。これがミソです。こ10年ほどでできた、書く仕事再開したい。孫もできたし、子ども向けの絵本も描きたい。なんとなく生きるとは、なく好きなこと、やりたいことをする人生、これからです！

編集後記

安藤さんが来沖したのは3月10日にANAクラウンプラザホテル沖縄ハーバービューで開かれた講演会「JTFフォーラム」に登場するため、フォーラムではティッシュの箱を手配した。花柄紙で包み、美しい笑顔の1時間、産後のインタビューも受けた。安藤さん、講演会終了後、このホテルの近くで、すくおしいしつと次々に話を提供してくれた。優しく、チャームアップに光をもらった。

写真撮影／比嘉秀明

CONTENTS

- | | | |
|---------------------|--------------------------|----------------------|
| 02-03 安藤和津さんインタビュー | 11 安全性に優れた床材／耐久性高い畳 | 20 ベトナム 歴史の風情に触れる |
| 04-05 元気の秘訣は人とのふれあい | 12-13 変わる高齢者運転対策 | 21 薬膳で老化予防／快食・楽食メニュー |
| 06-07 リハビリで自立を目指す | 14 沖縄協同ガス・ガスの不使用メール通知 | 22 あなたも家庭菜園／沖縄薬膳 華みそ |
| 08 事業継承とは／老人施設の無料相談 | 15 興産アメニティ・テレビにネット接続 | 24 はねつぎ・体のゆがみに気を付けて |
| 09 アーユルヴェーダ／那覇まちまい | 16 浴衣着て涼を届ける／おしゃれ講座 | |
| 10 メガネ1番・自分の「関心」を知る | 18-19 イベント情報／プレゼント／アンケート | |

Senior Waveは季刊紙です

世界を変えてきたのはいつの時代も、たったひとりの強い想いだ。

4月1日(土)14:00~16:00 沖縄県立博物館・美術館

4月7日(金)19:00~21:00 沖縄県立美術館

4月11日(火)19:00~21:00 沖縄県立美術館

4月15日(土)14:00~16:00 各県市国県交流会館

4月21日(金)19:00~21:00 JICA沖縄国際センター

いつか世界を変える力になる。

青年海外協力隊 シニア海外ボランティア JICA

睡眠にこんなチカラがあるなんて、知らなかった!

快眠の可能性

メンタルヘルス 心 肌 美肌・アンチエイジング

疲労回復・免疫力・生活習慣病対策

身体能力・作業効率

血流改善して快眠に。眠りで困りの方はご相談下さい。
沖縄県産クワンソク関連商品も扱っております。

ソムノクエスト株式会社 Tel:098-988-1141
〒900-0021 沖縄県那覇市泉崎1-16-3 1F Fax:098-988-1142

父思う心が縁結ぶ

本 土復帰の年に、最後のバスポートを携え上京。この車は8年前に他界

最初の佐々木さんは、家だったの
 佐々木佐々木さん。それから
 と振返る。激動の沖縄で育ち
 した1960年代、70年代は
 まさに青春時代だ。と素
 らかな笑みを見せた。
 佐々木さんは若い頃から身
 の回りであるものを大切に
 してきた。沖縄に戻り、最初に来
 った30年製のジフは、現存全
 所を数えるだけでも、現在全
 所有する車の中にも貴重な
 のが、復讐車の神ノバエを
 つけた、旧トヨタノバエが、
 福岡県有明郡の名産で、国

「この車は8年前に他界した産車だが左ハンドルの仕様。」

車好な父を細めろ、合せてくれたと目を凝める。出てきたのは、佐賀さんも出展していたクラシックカーの展示イベント。所有している車が「ナガ」が「大切にしてくれている人譲りたい」といい、佐賀さんは譲り受けることを申し出た。話をする中で「なんでも自動車の修理屋をしている父の同僚だったことが分かった。当時自営にきたことがあった。母も意図して、60年ぶり、再会した」としての車を取り持つ縁に目撃された。すると、この車を比喩的に示している。

佐喜眞学さん(64)
= 菅野清

(株)アミカス会長。沖縄に初めてブックオフをオープンさせ、県内でfromBなどリサイクル業態を展開。現在は息子に社長職を譲り、今までできなかった趣味を楽しんでいる。



今、整備が完成目前の車が――台あるという。板金や塗装の技術を持った人や、同じ車好きな人と情報交換を重ねてきた「整備」に10年かかりました。手がかかった子ほどいいとおいように。

青春時代の音楽が詰まったジュークボックス。周りに飾られたポスターや小物も佐喜眞さんのコレクション

表紙から 東南植物楽園



の4大植物、ユスラヤシ、リュウケツジュ、
パオバブ、ハスは見どころのひとつ。レス
トランPEACEでは、4月1日(土)から
土日限定の「台湾朝食」もスタートする。

4月29日(土)～5月7日(日)までは、ゴールデンウィークイベントとして巨大エアブルやふふふバウンジーが楽しめ、5月3日(水)～5日(金)にはジパニャンバラエティショーも。



ダットサンを背に、友人との車
談話にも花が咲く。■宜野湾市

あれだけは完成させたい」と話し、ジュークボックスから流れる音楽に耳を傾けた。

意外な新常識!!免疫力アップには生きていない乳酸菌が効果的!

当山乳酸菌

90カプセル入り: **9,000** 税別 円

今までは「生きている乳酸菌」が注目されていましたが、実際のところ乳酸菌の働き自体は同じで、それどころか加熱処理された「生きていない乳酸菌」の方が効果的と云う事が分かってきました。

当山乳酸菌は有効成分だけを抽出する事でサイズを小さくし、多量の乳酸菌を効率よく採取する事を可能にしました。

1カプセルで
1000億個
の乳酸菌

 A社のヨーグルト 約**20** 個
 B社のヨーグルト 約**400** 個
 当山乳酸菌 約**6000** 個

☎ご購入・お問い合わせは当院までご連絡ください

富山院長の長男、拓也副院長が3代目として診療致しております。



総合力の単突医療クリニック——

貴女のお悩みの解決を各科の専門医がお手伝いいたします。

企画・制作 形成会 〒900-0015 沖縄県那覇市久茂地2-11-18


山美科

三山 美容外科

● 64bit 3D 形成力 14

TEL 098-867-2093 FAX 098-869-1832

診療時間 日曜・祝祭日休診

■平日/9:00~18:00【12:00~14:00休診】
■土曜/9:00~13:00【12:00~14:00休診】

神楽の女性を綺麗にする

最新治療をウェブで紹介

 <http://www.touyama.com>
 info@touyama.com

院長ブログを日々更新中！「美容外科のまるる君」で検索！

▼老健施設

リハビリで自立を目指す

リハビリや医療ケアを受けることを目的とした介護施設が介護老人保健施設(老健)、入所も通所もある。県内には44の老健があり、利用者施設から在宅へ移るために重要な役割を担う。そんな老健施設についてケアマネジャーの安次富島男さん(41)に話を聞いた。

医師

診断や治療をはじめ、利用者の状態を把握した上で看護職やリハビリ専門職への指示をする。

看護師

医師と協力して利用者の管理を行い、医師的知識を生かして適切なケアのあり方を検討する。

介護福祉士

利用者の移動や食事など日常的なケアと他の専門職と協働して行う専門的なケアを行う。

管理栄養士

利用者の栄養状態の維持・向上のためのプラン作りなど、食事に関するすべてのことをコーディネートする。

介護支援専門員(ケアマネジャー)

利用者の希望を踏まえ介護サービスの利用法・認定・調整などを職員の間で調整・コーディネートする。

介護老人保健施設(老健)

通所(デイケア)
入所

自宅

言語聴覚士

主にコミュニケーションや嚥下機能(飲み下す)を維持・向上させるためのプログラムを行う。

理学療法士

立つ、歩く、腕を使うなど骨格やまひのある体をできる限り自由に動かせるようリハビリをサポートする。

作業療法士

実習に食事をしながら、入浴をしながら、指の動かし方や道具の運び方などをサポート。「大きな段差がないか」など、家の中や外回りの環境チェック(家屋評価)も行う。

★老健のリハビリの使い方

日帰りでも日中通うデイケアと、数カ月入所して回復を目指す2通りがある。自宅の環境を見てもらい(家屋評価)、アドバイスがもらえる。

介護老人保健施設

3カ月ごとに経過を判定



「パークヒル天久」の5階、眺めのいいゆんたく広場では、テレビや雑誌なども備えられているほか、歩行のリハビリのための平行棒も設置されている



同施設が多床室には、大小の収納設備が完備されている

介護老人保健施設(老健)について、まひやケガが安定した高齢者を中心に自宅での生活をサポートし、リハビリテーションを行う。病院と自宅の間を取り持つ。7割目と安次富島男、入所条件は、要介護1以上の高齢者原則65歳以上で、病状が安定して入院治療の必要がなくなり、リハビリを必要とする人。40〜64歳までの人でも、初期における認知症や関節リウマチ、脳血管疾患など一定基準に認定された場合は認定の対象という。

老健は、リハビリをして在宅復帰を目的としているため、介護職員以外に医師や看護師、理学療法士、作業療法士などリハビリに特化した医療専門職も配置されている。また、医師が常勤し緊急時には即対応ができる。退所時には本人に合ったリハビリの仕方や介護の仕方などもレクチャーしてもらえ、そのほか、日常生活に必要な食事をはじめ、排せつや入浴、レク

月額の費用は、原則一時金は、月額から負担額は本人や扶養家族の世帯収入、部屋タイプなどによって異なる。目安は、要介護4の人で月14万円ほど」と話す。ただし、本人や家族の収入が少ないうちは減額措置が採用され、場合によってはケアマネジャーや施設に相談することがオススメと。

在宅での介護を目指す特資上、特別養護老人ホームのような終の棲家にはならないことが多い。3カ月ごとに利用者の症状の経過などを確認し入退所の判定を行う。那覇市のパークヒル天久では現在、数人が空き待ちだという。施設選びについては安次富島男は、事前の見学が大事。スタッフの対応が見えやすい食事に行くといいと思う」とアドバイスした。



★教えてくれた人

安次富島男さん、パークヒル天久指定居宅介護支援事業所 相談センター(医科)主任 介護支援専門員、介護福祉士



広々とした空間に安心・安全がもたらぬ部屋を準備

いつでも相談出来る地域に開かれた施設づくりを目指します

介護老人ホームからデイサービスまで介護支援事業所

〒901-2225 沖縄県宜野湾市大謝名5丁目21番5号

フクヤマ(本社) TEL 098-897-7515 FAX 098-897-1515

那覇支店(支店) TEL 098-899-2980 FAX 098-897-1515

home-day-fukuyama@fukuyamacorp.co.jp



県民のくらしに奉仕する

福山商事株式会社

代表取締役社長 福山 保

本社 沖縄県浦添市牧港四丁目14番17号
TEL(098)876-1111 FAX(098)876-4094



シャワールーム



図書室

廊下室

老建から自宅へ

昨年1月、足の付け根を骨折し手術をした宮城ツルさん(80)は、退院後、老健に約半年入所。「家に帰りたい」と積極的になりハビリに取り組んだ結果、車いすから歩行器に、現在は自宅に戻り、週に4回ハビリに通っている。(今は歩行器無しで歩くことが目標)と意欲旺盛だ。

宮城さんは昨年1月、買い物に行きのために外を歩いていた時に強風におおられて転び、足の付け根(大腿骨幹部)を骨折。



リハビリ中、痛くないかという問いかけに、「大丈夫」と強く答える宮城さん

骨折で手術、入院

「家に帰りたい」が励み



救急車で運ばれて、入院、手術をした。それまでは通院したが、体調は一家だ。手術後は車いすでの移動となり、こんなに辛いなら、早くなくていい」と思うほど、腰やひざの痛みが辛かったという。

しかし、「早く家に帰りたい」と思っていた宮城さん。車いすでは自宅での生活は難しく、病院を退院後、介護老人保健施設パークヒルズに入所し、家へ帰ることを励みにリハビリに臨んだ。

車いすから歩行器に

リハビリでは筋力で筋肉を鍛えつつ、動き方を訓練した。宮城さんはハビリの時間以外に、自主的に朝晩、廊下を少しずつ歩く練習を続けた。「人間は意思が大事。やると決めて練習しないと、できないようにならない」とさうばり。

そのかいがあり、約半年で車いすを卒業、歩行器を使って歩けるようになった。今では自宅に戻り、息子夫婦と3人で暮らしている。入浴以外の生活動作

理学療法士に聞く

家を想定し筋肉や動き訓練

宮城さんを担当する理学療法士の新里達也さんは「リハビリではご本人やご家族へうかがって目標を明確にし、その目標に向かって一つ一つ具体的な課題を見つけては、訓練、評価、を繰り返します。宮城さんの場合、『家に帰る』を目標に、訓練をしました」と振り返る。

もともと宮城さんは骨折前からひざに痛みがあったため、リハビリでは、足を支える太ももやおなか回りの筋肉を鍛えつつ、痛みが出ない動き方を訓練した。家に戻るには、歩くこと以外にも生活動作全般ができることが必要になる。そのため、復元から、起きる、腰掛ける、立ち上がる、歩く、と、できる動作を増やした。

また、病院や施設はバリアフリーで動きやすいが、自宅では段差や空間の狭さがネックになる。宮城さん宅は、住宅の入り口に階段があったため、階段を使うよう歩行器を持ち上げる訓練を行い、在宅復帰に備えた。

新里さんは「機能がどれだけ戻るかは、年齢ややる気、体の状況によって異なる。宮城さんは良くなりたという気持ちが強かった」と話した。

★教えてくれた人



新里達也さん。介護老人保健施設パークヒルズ理学療法士



宮城さんが通うパークヒルズ全天候型センター。1日6時間を基本に、個別トレーニングのほか、レクリエーション、食事、入浴サービス、健康チェックを行っている



センターには機器が充実していて、専門家の指導のもと、個別にリハビリを受けられる

GL
企画

資産
運用

相続・贈与・土地活用

GL企画

検索

TEL 098-988-8550

75歳以上に認知機能検査

改正道交法が3月から施行

70歳〜75歳未満の高齢者はこれまで、運転免許証更新時に高齢者講習を受け、75歳以上は高齢者講習に加え認知機能検査を受けていた。認知機能検査を受けて、認知症の恐れがある検査が加わり、認知症の恐れがあると判定されると医師の診断を受けなければならない。通常の更新時認知機能検査を受けて、認知症の恐れが

それが改正道交法では、75歳以上の一定の違反行為者に臨時認知機能



宮城理さん
沖縄県警察本部運転免許課警務指導官・警部

県警察本部運転免許課の講習指導官・宮城理さんは「高齢者の能力は個人差が大きい。運転に支障があるのと、本人や家族が感じる場合は、悩まずに免許センターや警察署などの講習対象となる。」

講習の予約は早めに

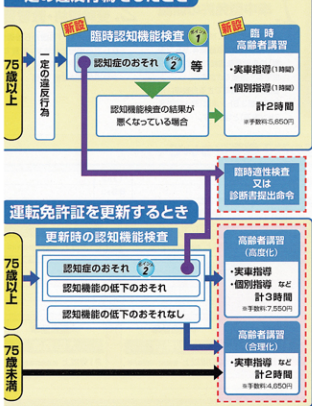
高齢者講習は県公安委員会が県内22の自動車学校に委託しており、自宅近くの学校で受講できる。講習の案内には誕生日の6カ月前には、がきまきで通知されるが、混み合っているところできれいなお知らせが来ない場合が生じている。受講しきれないまま免許更新の期限が切れてしまうこととなり救済措置もない。宮城さんは「若いころの免許更新と違って、すでに『早期に講習予約をしてほしい』と注意を促した。

半の急発進を防止
、ダルの見張り番
オートバックス各店で販売

車の急発進を防止する装置「ベダルの見張り番」写真Ⅱがオートバックス県内各店で発売中だ。車の速度やブレーキ信号を検知して、アクセルが聞く度合いを電気的に3段階で制御して急発進を防止する。後退時にも作動する。

者＝実車指導などの高齢者講習は2時間に短縮。75歳以上の運転の低下のおそれなしと判定されると2時間の講習に。

一定の違反行為をしたとき



運転免許証を更新するとき



いす式階段昇降機 **見積無料**

—お施主様の声—

介護の負担を
軽減すること
ができた。

階段の
登り降りが
楽になった。

気軽に外出
することが
出来るよう
になった。

エレベーター
と比べると
低コストで
設置できた。

介護用品ショップ
ユニプラ

TEL.921-0766

☎ 904-2161 泊瀬市店 2-18-24 (三ツ井/西武池袋口)

TOTO

簡単操作で
汚く汚く洗濯

最新超節水トイレが特価!

GREEN MAX4.8 ピュアレストQR

+TOTO 普通便座セット

特別価格 66,500円 (税別)

＋クラシアン オリジナル 温水洗浄暖房便座セット

特別価格 104,500円

工事費・処分費すべて込み

※工事費には標準設置工事および止水栓・フランチ(要交換の場合)の交換費用も

出張費・点検・お見積もり一切無料 / 24時間受付・365日対応

 0120-573-573

沖繩支社:那覇市国場1186-4

クラシアンー全国71ヶ所のネットワークー

くらし賞心—クラシアン
PNCAN

創業25周年

詳しくは [こちら](#) からお問い合わせください。

免許証の自主返納者の声



岸本弘子さん

岸本弘子さん(68) = 西暦45年間無事故無違反でしたが、タクシーとぶつかる事故を起こしたのをきっかけに免許証を自主返納しました。車がないのを確認して左折したのに結果的にぶつかってしまいました。車の運転は好きで、死ぬまで運転を続けようと思っていた。事故はショックでした。

栄養士として十数軒の保育園を見ています。民生・児童委員もしています。愛車は、8年で走行距離が8万kmを超えていました。今は新潟市でもバスで行きます。幸い自宅近くで路線バスの営業所があり、始発のバスに乗ることができました。運転経歴証明書を見せるとバス運賃は半額になります。割引するタクシー会社もあります。運転して良かったと実感できる支援制度を、もっと充実させてほしいですね。

事故起こさないうちに返納



渡口彦信さん

渡口彦信さん(90) = 萬年納納 90歳を迎えたのを機に免許証を自主返納しました。55年間、無事故・無違反で運転。米寿のころから考えていた。年齢を重ねるごとに視力、体力は衰えていくもの。事故を起こさないうちに返さうとね。高齢者はスピードが出ない、よそまをしない。集中して運転する。ミニカーの女性が通っても見えない。高齢を懸慮しているから無理をしません。だから高齢者の方びる安全運転です。

運転免許証への申請はありません。人混、区切りはつづくといいですね。決断が大事です。でも、近所に長男、次男が住んであります。用事のときは呼ばず来てくれます。タクシーも携帯電話で呼べばすぐ来てくれます。車はまた、車検、ガソリン代、保険、税金など掛かりますからね。維持費を考えたらとて、ない方がいいかもしれません。



緊張の中、実車講習でハンドルを握る高齢者—宜野湾高校

高齢者講習を実施している県内22の自動車学校の一つ、宜野湾自動車学校(米村育校長、宜野湾市)愛用では、春休み時は繁忙のため、普段は通う実用車の高齢者講習を週1回程度行っている。改正道交法で新設された75歳以上の更新時認知機能検査の対象者はまだ受検したことはないが、同校では早めの予約を呼び掛けている。同校で受講した最高齢者は95歳という。中には、車もなく運転もないのに免許更新をしに来た人もいて、80代の若人にもよく聞く交差点を前向きにしていることが

分かった。同様の家族にも話して免許証を返納してもらったこともあったという。米村校長は代わり発行した運転経歴証明書は、公的機関で身分証として使えます」と話した。

取材時に高齢者講習を受けたのは6人。中には優良運転者の証し、ゴールド免許保持者もいた。実車による講習は3人1組で行われ、「このまわの標識を見守りたれ、停車線を守り、パーしなると見られ、助手席に上り、運転技術を観察する指導員は、具体的に指摘して自分の運転技術を自覚し、改善してもらうのが狙い。無理や安全運転を続けよう」と語った。

参加者は「自分を知るいい機会になった」「事故を起こさないために必要だ」と述べ、改正道交法の施行を前向きに考えていた。60歳代の男性が1人だった。

高齢者講習実施の県内自動車学校 無理なく安全運転続けて

75歳以上の運転者が借時無視や通行区分違反、一時不停止などの違反をすると「臨時認知機能検査」を受けなければならない

更新のおまじは臨時の認知機能検査で認知症のおそれと判定された人は医師の診断を受け、認知症と診断されると免許取り消しなどの対象となる。

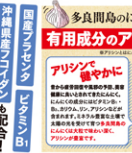
70歳〜75歳未満の運転者の場合でも、認知機能

ポイント1

ポイント2



多良間島の稀少な「にんにく」を使用!! にんにくの恵み



- こんな方に おすすめです!!
- ✓ 眠る前のツゴイズゴイ
 - ✓ シャキーンと目覚めのツゴイズゴイ
 - ✓ 疲労や家事を完全に解消したい
 - ✓ 体がだるい、重い
 - ✓ 最近、体力不足、体調が気になる
 - ✓ 年齢に負けず活力のある生活をしたい。
- ツゴイズゴイ 毎日の活力!

初めての方に お得なお試し価格を ご用意しました!!

にんにくの恵み (約1kg分) 通常価格 2,800円

なんと 半額の 1,400円

送料無料で! (北海道・沖縄を除く)

まずは実感してみてください!!

お電話でのお申し込みは 9:00~17:00まで受付(土・日・祝日を除く) FAXでのお申し込みは 24時間受付 098-994-0636

0120-0978-85

金房バイオ株式会社 KANAR BIO CO., LTD.

▼安心・安全

ガスの不使用をメール通知

高齢者の「見守り機能」として注目

ＬＰガスや都市ガスを提供する会社では、ガス漏れの警報器や「ガスキャッチ」と呼ばれる装置を取り付けることによって、ＬＰガスを検知、異常があれば携帯電話回線を通じてガス会社に通報されるシステムを導入しているケースが増えている。中でも、ＬＰガスの供給を行っている沖縄協同ガス株式会社（以下、協同ガス）は、

したり、長時間のガス使用など、異常があった際にセンターから利用者に連絡を入れたら、異常がなければ携帯電話回線を通じて利用者の携帯電話に通知されるというシステムを導入している。同システムを導入して、ＬＰガスの使用状況を監視でき

日々の暮らしの中で使われるガス。調理や入浴などあらゆる場面で利用されているが、沖縄協同ガス株式会社では、ＬＰガス集中監視システムを導入、ガスの消し忘れへの問い合わせや、長時間使用しない場合などの見守りサービスを展開する。「安心して使ってもらうために、安全対策を行っている。このシステムをもっとたくさんの方に知ってもらいたい」と、同社では多くの利用を呼び掛ける。

ガス会社がサービス展開



自宅でもガスを使う友寄さん。ＬＰガスを利用して見守られている。

◆メールサービスを利用する友寄さん◆

家族の絆強めるきっかけに

実際に利用している友寄千成さん（58）は、2年前にこのサービスでメールが直接届いたという。伊江島に暮らす80代の両親がおり、母親が所用で沖縄本島に来ていた時のことだった。

「父は伊江島で一人で家にいたが、私の携帯に48時間のガス不使用メールが届いた」と状況を説明。「お湯もガスコンロも使っていなかったので実家に行き、確認すると、父は元気でほっとした。ごはんも温めずに食べていたようなので、このメールを機に、父が一人ではいる間はなるべく一緒に食事をするようにした」と話す。

メールの通知によって見守り機能が活用されただけでなく、家族の絆をよりいっそう強めるきっかけになったようだ。



▲家庭に設置されるガスキャッチ



▲多くの方から利用されているシステムを呼び掛ける新田さん（左）と大城さん（右）

例えば、ガス漏れを検知するシステムを導入している。

さらに、このシステムを利用したガスキャッチを家庭に設置し、ガスを使用している状態を確認できる。また、異常があった際にセンターから利用者に連絡を入れたら、異常がなければ携帯電話回線を通じて利用者の携帯電話に通知されるというシステムを導入している。同システムを導入して、ＬＰガスの使用状況を監視でき

たり、長時間のガス使用など、異常があった際にセンターから利用者に連絡を入れたら、異常がなければ携帯電話回線を通じて利用者の携帯電話に通知されるというシステムを導入している。同システムを導入して、ＬＰガスの使用状況を監視でき

たり、長時間のガス使用など、異常があった際にセンターから利用者に連絡を入れたら、異常がなければ携帯電話回線を通じて利用者の携帯電話に通知されるというシステムを導入している。同システムを導入して、ＬＰガスの使用状況を監視でき

たり、長時間のガス使用など、異常があった際にセンターから利用者に連絡を入れたら、異常がなければ携帯電話回線を通じて利用者の携帯電話に通知されるというシステムを導入している。同システムを導入して、ＬＰガスの使用状況を監視でき

たり、長時間のガス使用など、異常があった際にセンターから利用者に連絡を入れたら、異常がなければ携帯電話回線を通じて利用者の携帯電話に通知されるというシステムを導入している。同システムを導入して、ＬＰガスの使用状況を監視でき

メールでの見守りサービスの条件

- ① 濃縮プロパンのガスを利用していること。
- ② ガスキャッチが設置されていること。
- ③ 上記の2項目に該当し、ガスを直接使用する「見守られる側」と、異常があった場合にメールを受け取る「見守る側」の双方が合意した上で申し込むこと。2人まで登録可能。
- ④ ガスが一定期間使用されない場合には「見守る側」にメールが配信される。

※詳細は☎998(998)3020

H P www.kyodogas.co.jp/catchkun/about.php

事前登録が必要

さらに、このシステムを利用したガスキャッチを家庭に設置し、ガスを使用している状態を確認できる。また、異常があった際にセンターから利用者に連絡を入れたら、異常がなければ携帯電話回線を通じて利用者の携帯電話に通知されるというシステムを導入している。同システムを導入して、ＬＰガスの使用状況を監視でき

たり、長時間のガス使用など、異常があった際にセンターから利用者に連絡を入れたら、異常がなければ携帯電話回線を通じて利用者の携帯電話に通知されるというシステムを導入している。同システムを導入して、ＬＰガスの使用状況を監視でき

たり、長時間のガス使用など、異常があった際にセンターから利用者に連絡を入れたら、異常がなければ携帯電話回線を通じて利用者の携帯電話に通知されるというシステムを導入している。同システムを導入して、ＬＰガスの使用状況を監視でき

たり、長時間のガス使用など、異常があった際にセンターから利用者に連絡を入れたら、異常がなければ携帯電話回線を通じて利用者の携帯電話に通知されるというシステムを導入している。同システムを導入して、ＬＰガスの使用状況を監視でき

たり、長時間のガス使用など、異常があった際にセンターから利用者に連絡を入れたら、異常がなければ携帯電話回線を通じて利用者の携帯電話に通知されるというシステムを導入している。同システムを導入して、ＬＰガスの使用状況を監視でき

50th おかげさまで創立50周年

沖縄の地域に根付いて50年、多くの声に耳をかたむけたサービスをお届けします。

<p>本社・南部営業所</p> <p>〒901-0417 八重瀬町字外間115-1</p> <p>総機 TEL 098-998-3000 FAX 098-998-3001 営業時間 08:30~17:00 (平日のみ営業)</p> <p>南部営業所 TEL 098-998-8700 FAX 098-998-8777 営業時間 08:30~17:00 (平日・土曜日営業)</p>	<p>北部営業所</p> <p>〒905-1155 名護市市原町1035-1</p> <p>TEL 0980-52-3119 FAX 0980-52-5147 営業時間 08:30~17:00 (平日のみ営業)</p> <p>中部営業所</p> <p>〒904-2143 沖縄県知念4-1-1</p> <p>TEL 098-937-2221 FAX 098-937-2244 営業時間 08:30~17:00 (平日のみ営業)</p>	<p>宮古営業所</p> <p>〒906-0012 宮古市市原町字宮古34-3</p> <p>TEL 0980-72-4312 FAX 0980-72-4591 営業時間 08:30~17:00 (平日のみ営業)</p> <p>八重瀬営業所</p> <p>〒907-0023 八重瀬町石垣市石垣527-61</p> <p>TEL 0980-82-4934 FAX 0980-82-2594 営業時間 08:30~17:00 (平日のみ営業)</p>
---	---	--

沖縄協同ガス株式会社

〒901-0417 沖縄県八重瀬町字外間115番地1
<http://www.kyodogas.co.jp>

緊急企画「何歳からでも間に合う!」と口コミで大反響!

vol.2 シミケア最前線
150,000個も売れてる時のジェルとは

驚き!
42歳
2015年2月からご愛用
【東京都在住】

「嬉しい!本当は
ずっと悩んでた!」

東京都在住 伊藤 こそえさん

シミケアが 1つで出来るなんて

※田中先生は「シミケア」を1つで出来るなんて、お二人の口から

なんと!
68歳
2016年4月からご愛用
【千葉県在住】

「シミケアに
20年悩んだのよ!」

千葉県在住 田中 京子さん

散々試したのに
シミケアできない!

手も顔もこれ1つで!
周りを驚かせています!



オールインワン「VCJel」
※本誌掲載時(2016年12月)の累計販売数は150,000個を超えています。

子育て真っ只中。
シミがワッと増えた

まさかこんなに
簡単にシミケアが!

肌のやわらかさも
保湿力もアップ!

シミケアに悩む女性を
本気にしたい!

必見!
なぜ1つでケアできるの?!

マル得情報

シミケアに、これ1つ
オールインワン「VCJel」50g
通常価格 18,998円(税別) 1ヵ月分
送料 無料

1,000円
感謝価格

※ご登録1度限り4名様まで (ご登録後のお申し込みは必ずお申し込みください)

30日以内のご利用
ご満足いただければ
全額返金
致します

※お申し込みの際は、必ずお申し込みの条件をよくお読みください。お申し込みの条件は、必ずお申し込みの条件をよくお読みください。

実績と品質にこだわりの

シミへの効果
第三者機関で研究

年齢肌悩む
女性を対象に試
験を実施。その結
果が専門誌に刊
載されている。

乾燥小ジワ目立たなく
※効果評価試験済

モンドセレクション
金賞受賞

1ヵ月分1000円

※本誌掲載時(2016年12月)の累計販売数は150,000個を超えています。

企業紹介 コールセンターより
お客様の喜びを原動力に!

日々、大変多くの
電話を頂き、ありがた
うございます。お客様
のお電話される際は、
お肌のお悩みはもち
ろろ、様々なご不安やお悩みと聞いて頂く中
で、最後に「またあなたとしたい」と仰っ
てくださった時は、本当に嬉しいんです!ぜひ、
どんな悩みでもお気軽にご相談ください。

Vitamin Cosmetics
〒100-0001
東京都千代田区千代田 4F
ビタシン・コスメティクス

※本誌掲載時(2016年12月)の累計販売数は150,000個を超えています。

SeniorWave春号 読者プレゼント

★応募の際は、右記のアンケート回答とプレゼント名を明記し、ハガキで封書、メールでお送りください。プレゼントによって応募期間が異なります(下記に詳細)。

〒904-2234 うるま市州崎7-14「タイムス住宅新聞社 SeniorWave」係、sj@jpress.co.jp

※いただいた個人情報は発送関連以外には使用いたしません

①ランチビュッフェ券



オーシャンビューレストラン「レイール」のランチビュッフェをペア1組に。
提供/サザンビーチホテル&リゾート沖縄

②ヘアークット券



美容室 LOOP

3人

65歳以上の方を対象に、ヘアークット、香先、軽やかなヘアースタイルでフレッシュを！
提供/美容室 LOOP (沖縄市久保田1-27-15)

③耐熱キッチンジャー



1人

耐熱性のキッチンジャーを2個セットで、サイズは直径87%、高さ150%。
提供/ライトハウス

④食事券



2人

じっくり焼き上げたローストチキンやメキシカンが楽しめる1000円分の食事券を2人に。
提供/ローストチキン&メキシカンフード「マリソル」

⑤3点トライアルセット



2人

ノンシリコン「頭皮クレンジングシャンプー」、モズクエキス配合「ヘアバクトリートメント」、頭皮の血行促進「ヘア&スカルプエッセンス」。※医薬部外品
提供/琉球コスメハウス

⑥泡盛



3本

オーク樽で貯蔵した「蔵流」30度(720ml)。甘く滑らかな香りが酒通に支持されている泡盛。
提供/神村酒造

応募期間

①②③は 4月16日(日)必着

④⑤⑥は 5月1日(月)~14日(日)必着

※③(宜野湾市真志喜)と⑤(那覇市安里)、⑥(うるま市石川高手町)は店頭受け取り

「SeniorWave」プレゼント付き読者アンケート

- 希望プレゼント番号()
●氏名 () ●年齢 歳 ●男・女
●職業 () ●連絡先
●家族構成 ()
●住所(〒)

Q.1 最もよかった企画と感想は？

Q.2 今後、取り上げてほしい企画や人物は？

Q.3 今、一番気になることは？(複数可)

Q.4 日課にしていることは？(複数可)

Q.5 毎月の小遣い(自由に使うことができるお金)額は？

Q.6 一番好きなお食べ物(料理、食材など)は？

Q.7 シニアウェブを何で知りましたか？

- ①沖縄タイムスの折り込み ②金融機関や公共施設
③家族や知人に勧められて

はじめませんか笑顔あふれる人生を...



おかげ様でこえ一筋30年

ご購入の前に専門の耳鼻科医へのご相談をおすすめします。

琉球補聴器

RYUKYU

補聴器は人生を楽しく、幸せにする大切なものだと考えています。私たちは補聴器専門店として、たくさんの沖縄の方々に「より良いきこえ」をお届けしております。一度お気軽にご相談ください。

認定補聴器専門店 **3つの安心**

期間: 4月1日(土)から

4月30日(日)まで

- ①お耳に合わせて作る
オーダーメイド補聴器のお試し
②なくしても安心の紛失保証付
③お財布に優しい定額プラン

私たち認定補聴器技能者12名がお手伝い致します。



【那覇市】863-4133

(那覇市石川高手町)

【那覇市】54-4133

(那覇市石川高手町)

【松尾店】861-4133

(松尾町)

【宮古店】73-4133

(宮古市)

【石垣店】83-4133

(石垣市)



インフォメーション

「講座」や「サークル」などを紹介します。
学ぶだけでなく、仲間づくりにもオススメです！

講座

- ◆古典三線入門講座 毎週火曜10時～12時（開講は4月4日、講座は2016年3月まで）。那覇市香川老人センター。対象＝60歳以上の那覇市民。定員30人。受講無料。講師＝内間健市氏（野村流音楽協会）。同センター ☎098・853・1139
- ◆スイッチの入れ方からのパソコン基礎講座 4月8日（土）、21日（金）14時～15時30分。パソコン・カルチャースクールe-smile（那覇市西）。シニア、女性のパソコン未経験者や初心者向け講座。定員7人（パソコン持ち込みでできる2人含む）。受講料500円。同所 ☎098・917・0822
- ◆イタリア語初級クラス 毎週火曜11時～12時30分。イタリアンカルチャー倶楽部（那覇市川口）。1回は無料体験。同所 ☎098・987・1388
- ◆「あきらめないで！ 文字をきれいに書くコツを学ぶ無料体験」 毎週水曜14時～19時の間30分（要予約）。ボウリング場・スカイレーン3階会議室（那覇市員志）。受講無料。募集は随時。宮本 ☎090・3794・1043

サークル

- ◆ミニバレーボール 毎週金曜18時～21時。沖縄国際センター（那覇市）。

JICAの海外研修員とのスポーツ交流会。初心者も大歓迎。参加無料。伊藤 ☎090・7932・9191

◆那覇市金城老人憩の家サークル グラウンドゴルフ、コース、民謡、絵画、フォークダンス、古典三線、日舞、書道、ボウリング、生花、カウチ、三線、墨絵、社交ダンス、健康マージャン、ハワイアンフラ。対象＝那覇市在住の60歳以上。活動日時については問い合わせ。講師料や教材費は自己負担。同センター（平良・富松） ☎098・859・0099

◆シニア向け卓球サークル無料体験会 毎週月曜13時～16時（那覇市）、火曜11時30分～13時30分（浦添市）、金曜11時～13時（那覇市）。初心者歓迎。見学、入会希望者は問い合わせ。アラカキ ☎080・8390・9719

イベント

- ◆歴史散歩「絶景な中城ハンタ道を歩く」 4月8日（土）9時30分～15時ごろ。集合場所＝ハンタ道東太陽橋（解散地点も同じ）。会費2000円（資料・保険等）。定員30人。持ち物＝水、弁当（近くのスーパーで購入可能）。NPO歴史散歩会の協賛。 ☎070・5485・5110
- ◆ヘナ体験会 髪を染めたり、デトックス効果があるとして注目が集ま

っているヘナの体験会。講師はアークルヴェアに関する数々の資格を持つ知念加央さん。4月30日（日）13時～15時。沖縄ガスショールーム（那覇市西）。2500円 同所 ☎098・863・7750

◆デンドロビウム特別展示 タイ特産のランで「デンドロビウム・フリードリクスヤヌム」を展示。茎の長さが60cm、太さ直径3cmになり、淡黄色の花が咲く。見ごろは4月中旬。海洋博公園・熱帯ドリームセンター内フアレノ温室。入園料＝大人690円（20人以上は1人550円）。開館時間は8時30分～19時（入館締め切り18時30分）。海洋博公園管理センター（熱帯ドリームセンター）担当。 ☎0980・48・3624

インフォラス

【ホテル日航アリビラでパティオフェスティバル開催】

該谷村のホテル日航アリビラでは中庭（パティオ）に南国の花々を敷き詰めた花の祭典「パティオフェスティバル」を開催する。4月29日（土）～5月31日（水）。期間中、コンサートやフラメンコのライブステージが観覧無料のほか、やちむんマルシェの陶器部売会やハンギング・寄せ植えレッスン（有料）もある。開催日時等、詳細については問い合わせ ☎098-982-9111（代表）

季刊発行「SeniorWave」のインフォメーション情報コーナーを使ってPRしませんか？

- ◆有料掲載「インフォラス」の料金案内 ※文字の多い1行16文字1個人324円（法人648円/税込み） ※写真付き100文字以内、写真1点/1枠2700円（税込み）
- ◆無料掲載申し込みの場合、掲載は抽選となります。なお、掲載に関する問い合わせには対応し兼ねますので、ご了承下さい。
- ◆問い合わせ先 〒904-2234 うるま市州崎7-14（株）タイムス住宅新聞社シニアウエーブインフォメーションコーナー ☎098-934-1122 FAX098-934-6577 E-mail: sj@jpress.co.jp 掲載している情報は3月28日（火）現在のものです。主催者の都合により変更もあります。

劇団でいご座 喜劇の女王

仲田幸子
お笑い
お食事&ショー

5/13土 ユインチホテル南城

全席指定・お食事込 SS席8,200円 S席7,200円 A席6,200円

第1部 お食事の後にショー

お食事 13:00～14:30 開場 14:30 ショー 15:00～16:30

第2部 ショーの後にお食事

開場 14:30 ショー 15:00～16:30 お食事 17:00～18:30

お食事はご予約時に第1部または第2部からお選びください。※ショーは15:00からの1回のみです。

写真提供：キンプリコ

- ※お食事のドリンクは別途料金となります。予めご了承ください。
- ※ご入金のキャンセルについては、払い戻しは致しません。
- ※小学生未満のお子様のお申込み、ご入場はご遠慮ください。
- ※車ご利用のお客様は事前にお申し出ください。

ご予約・お問合せ ☎098-947-0111（代表）

〒901-1412 那覇市佐敷新里1688 詳しくは ユインチホテル

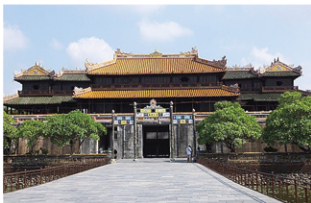


▼旅行

ベトナム 歴史の風情に触れる

魅惑の中部エリアを訪ねて

経済成長を続けるベトナム。南部のホーチミン市と北部のハノイの2大都市と世界遺産のハロン湾を訪れるコースが定番だが、中部エリアも魅力的だ。ダナンのリゾートでのんびりしながら近郊のホエイアンやフエまで足を延ばしてみよう。中国建築と西洋建築の融合した風情あるホエイアンの街並み。かつて貿易で栄え400年前の日本人商人たちの思い出と懐かしさを感ぜながらランタンの淡い光に包まれる古都を歩く旅はシニア世代にオススメだ。



ベトナム最後の王朝・グエン朝の王宮。中国の紫禁城をもモデルにしたといわれユネスコの世界遺産に登録されている

■ホエイアン

古い街並みは世界遺産
国際交易の栄華も残す

街全体が世界遺産に登録されている古都・ホエイアン。たそがれ時、夕日が沈むころから一気に関風情が増す。水面に映る黄色い建物の周囲、周辺の家々が少しづつ明かりを灯し、色とりどりのランタンと灯籠の淡い光が美しい幻想的な世界が広がる。

「クワイ・チン・ナム」と呼ばれる露店夜市にはランタンだけでなくベトナム雑貨などが並び、女性の心を

■フエ

ベトナム王朝最後の都
華麗な宮廷料理を堪能

ベトナム最後の王朝「阮朝」の王宮は北京の紫禁城をもモデルに造られたとも言われており機軸のある建物と門構え、赤を基調とした回廊は当時の偉大さを感じ、またフエには宮廷料理が味わえる。カニ、エビなどの高級食材を使い、野菜や果物を



世界遺産に登録されているホエイアン旧市街。を模した古い建物の間をのんびり歩くのもオススメ

くすくす。

ベトナム中部に位置する「ホエイアン」の街は、15世紀から国際貿易都市として栄え、16世紀には朱印船貿易で各国に出かけていた日本人も多く訪れ、日本人町が形成されたと言われている。

ホエイアンの街の中心部に位置する「来道橋」は日本橋とも呼ばれ、ベトナム紙幣にも描かれているホエイアンを代表する写真スポット。屋根付きの橋の内部、建物の見学することができ、古い木造の建物の二階に上がり窓から街景の人を眺め、当時の資料をみながら街の歴史に触れる。



花や鳥の形にカッティング。華やかに盛り付けられ、見た目にも美しい。

ベトナム定番料理とは一味違う新しい力ができる。



夜のホエイアンは色とりどりのランタンがともり、幻想的な雰囲気包まれる

てみるのもいい。
また中華会館やレストラン、土産店などが周辺に立ち並び、心地よく古都を散策することができ。

■ダナン

中部エリアの観光拠点
人気のビーチリゾート

これらのベトナム中部の観光を牽引する拠点となるのは、ベトナム中部最大の都市・ダナン。近年特に韓国からの観光に大人気のリゾートに変化している。まだ記憶に新しいベトナム戦争終結から一気に関風情が増す。大規模ホテルやゴルフ場が建ち、今では日本人も進出して経済の拠点を、そしてリゾートとしても注目を集めている。チャンパ王の聖地である世界遺産、ミーソン遺跡もダナンを拠点に日帰りで訪れることができる。

■市場

見て歩いて触れ合って
地元的生活を味わおう

旅行に活気づけたいのは地元市場。特に東南アジアの市場は活気があり、その土地ならではの野菜や果物といった食材など見るだけでもとても楽しい。ベトナム語が通じない方も市場だけは別。商売人の威勢ある言葉が飛び交う。ホエイアンの市場「マニャン」は、東南アジア各国の市場の中でも大都市の市場と比べると、元気があ



り、日用品、食料品、生鮮食品もあふれ、人ごみに紛れながら時間を忘れてしま

■インフォメーション

■アクセス 沖繩からは直行便はないが、韓国仁川空港経由が一般的。仁川からダナンまで約4時間半、沖繩から仁川まで約20分。ちなみに、沖繩から台北経由でホーチミンまで約7時間。その後、国内線でダナンまで1時間半。

ベトナム

～観光ポイント～

ハロン湾
驚がましい降りたという意味のハロン湾は神秘的な奇岩とティエンクワン洞を訪れるクルーズ船で観光が定着

ホーチミン
かつて「サイゴン」と呼ばれていたベトナム商業の中心。車やバイクがあふれる活気ある都市。

ハノイ
ベトナムの首都。ベトナム解放の指導者ホーチミンが眠る「ホーチミン廟」ベトナム最古の大学「文廟」などがある

フエ
グエン朝の都が置かれていた古都。

ダナン
近年はビーチリゾートとしても注目。古都フエやホアン観光の拠点

ホイアン
16～17世紀に海のシルクロードの要港として栄えた町

インフォメーション(ベトナム)
 国 350,965 148
 人口 約9,263万人(2016年推定)
 言語 ハイ
 宗教 社会主義共産制
 ベトナム語
 主要都市 ホーチミン、ハノイ、フエ、ダナン、ホイアン
 通貨 日本円

※日本アジアセンターより

ベトナム

古都・王朝紀行

阮王朝の都と 世界遺産

9月15日(金)

旅行代金 145,000円
 送迎代金 2,000円(2017年3月現在)
 航空運賃等は別途必要となります。

※空運運賃等は別途必要となります。

※空運運賃等は別途必要となります。

ベトナム

ハロン湾と2都市周遊5日

首都ハノイ 古都ホーチミン

初めてのベトナムにおすすめのベストセラコース!

5月3日 6月5日 7月13日 9月15日 10月18日

旅行代金 153,000円
 送迎代金 169,000円
 航空運賃等は別途必要となります。

※空運運賃等は別途必要となります。

济州島

チャーター直行便の今がチャンス!

5月26日(金)

旅行代金 104,800円
 送迎代金 3,000円
 航空運賃等は別途必要となります。

※空運運賃等は別途必要となります。

※空運運賃等は別途必要となります。

みそのパワー 取り入れて

あなたも家庭菜園①



収穫されたショウガ。必要な分量だけを収穫してもよい

喜久山守良



4月に植え付けるとよい作物の中に「ショウガ」がある。ショウガは香料や薬用に最適。生育適温は20〜30度とまさに今が植え時だ。今年から本紙と週刊タイムス住宅新聞の連動企画として、季節に合った

ショウガを植えよう

連作障害に注意

ショウガは毎年植えるのは禁物だ。連作障害をおこすから、葉や茎がしおれ、地際から腐敗が進行する、根茎腐敗病が発生しやすくなる。

た。園芸作物の育て方や家庭菜園の楽しみ方を解説する喜久山守良さんに教えてもらう。基礎肥より追肥で育つ。種まき、初めての栽培の場合は市販のものを使用。植え付けは、幅70〜80cm、深さ10cmのあぜを60〜70cm間隔で



あぜ幅70〜80cm

下イラス入夢園に作り、株間25〜30cmにあげきと直角に芽を向上させる。喜久山さんは「ショウガは肥料の吸収量が少い作物で、基肥より追肥で育つ」とアドバイス。追肥は1回目5月上旬、2回目6月中旬、3回目7月中旬、4回目8月中旬、5回目9月中旬、6回目10月中旬、7回目11月中旬、8回目12月中旬、9回目1月、10回目2月、11回目3月、12回目4月、13回目5月、14回目6月、15回目7月、16回目8月、17回目9月、18回目10月、19回目11月、20回目12月、21回目1月、22回目2月、23回目3月、24回目4月、25回目5月、26回目6月、27回目7月、28回目8月、29回目9月、30回目10月、31回目11月、32回目12月、33回目1月、34回目2月、35回目3月、36回目4月、37回目5月、38回目6月、39回目7月、40回目8月、41回目9月、42回目10月、43回目11月、44回目12月、45回目1月、46回目2月、47回目3月、48回目4月、49回目5月、50回目6月、51回目7月、52回目8月、53回目9月、54回目10月、55回目11月、56回目12月、57回目1月、58回目2月、59回目3月、60回目4月、61回目5月、62回目6月、63回目7月、64回目8月、65回目9月、66回目10月、67回目11月、68回目12月、69回目1月、70回目2月、71回目3月、72回目4月、73回目5月、74回目6月、75回目7月、76回目8月、77回目9月、78回目10月、79回目11月、80回目12月、81回目1月、82回目2月、83回目3月、84回目4月、85回目5月、86回目6月、87回目7月、88回目8月、89回目9月、90回目10月、91回目11月、92回目12月、93回目1月、94回目2月、95回目3月、96回目4月、97回目5月、98回目6月、99回目7月、100回目8月、101回目9月、102回目10月、103回目11月、104回目12月、105回目1月、106回目2月、107回目3月、108回目4月、109回目5月、110回目6月、111回目7月、112回目8月、113回目9月、114回目10月、115回目11月、116回目12月、117回目1月、118回目2月、119回目3月、120回目4月、121回目5月、122回目6月、123回目7月、124回目8月、125回目9月、126回目10月、127回目11月、128回目12月、129回目1月、130回目2月、131回目3月、132回目4月、133回目5月、134回目6月、135回目7月、136回目8月、137回目9月、138回目10月、139回目11月、140回目12月、141回目1月、142回目2月、143回目3月、144回目4月、145回目5月、146回目6月、147回目7月、148回目8月、149回目9月、150回目10月、151回目11月、152回目12月、153回目1月、154回目2月、155回目3月、156回目4月、157回目5月、158回目6月、159回目7月、160回目8月、161回目9月、162回目10月、163回目11月、164回目12月、165回目1月、166回目2月、167回目3月、168回目4月、169回目5月、170回目6月、171回目7月、172回目8月、173回目9月、174回目10月、175回目11月、176回目12月、177回目1月、178回目2月、179回目3月、180回目4月、181回目5月、182回目6月、183回目7月、184回目8月、185回目9月、186回目10月、187回目11月、188回目12月、189回目1月、190回目2月、191回目3月、192回目4月、193回目5月、194回目6月、195回目7月、196回目8月、197回目9月、198回目10月、199回目11月、200回目12月、201回目1月、202回目2月、203回目3月、204回目4月、205回目5月、206回目6月、207回目7月、208回目8月、209回目9月、210回目10月、211回目11月、212回目12月、213回目1月、214回目2月、215回目3月、216回目4月、217回目5月、218回目6月、219回目7月、220回目8月、221回目9月、222回目10月、223回目11月、224回目12月、225回目1月、226回目2月、227回目3月、228回目4月、229回目5月、230回目6月、231回目7月、232回目8月、233回目9月、234回目10月、235回目11月、236回目12月、237回目1月、238回目2月、239回目3月、240回目4月、241回目5月、242回目6月、243回目7月、244回目8月、245回目9月、246回目10月、247回目11月、248回目12月、249回目1月、250回目2月、251回目3月、252回目4月、253回目5月、254回目6月、255回目7月、256回目8月、257回目9月、258回目10月、259回目11月、260回目12月、261回目1月、262回目2月、263回目3月、264回目4月、265回目5月、266回目6月、267回目7月、268回目8月、269回目9月、270回目10月、271回目11月、272回目12月、273回目1月、274回目2月、275回目3月、276回目4月、277回目5月、278回目6月、279回目7月、280回目8月、281回目9月、282回目10月、283回目11月、284回目12月、285回目1月、286回目2月、287回目3月、288回目4月、289回目5月、290回目6月、291回目7月、292回目8月、293回目9月、294回目10月、295回目11月、296回目12月、297回目1月、298回目2月、299回目3月、300回目4月、301回目5月、302回目6月、303回目7月、304回目8月、305回目9月、306回目10月、307回目11月、308回目12月、309回目1月、310回目2月、311回目3月、312回目4月、313回目5月、314回目6月、315回目7月、316回目8月、317回目9月、318回目10月、319回目11月、320回目12月、321回目1月、322回目2月、323回目3月、324回目4月、325回目5月、326回目6月、327回目7月、328回目8月、329回目9月、330回目10月、331回目11月、332回目12月、333回目1月、334回目2月、335回目3月、336回目4月、337回目5月、338回目6月、339回目7月、340回目8月、341回目9月、342回目10月、343回目11月、344回目12月、345回目1月、346回目2月、347回目3月、348回目4月、349回目5月、350回目6月、351回目7月、352回目8月、353回目9月、354回目10月、355回目11月、356回目12月、357回目1月、358回目2月、359回目3月、360回目4月、361回目5月、362回目6月、363回目7月、364回目8月、365回目9月、366回目10月、367回目11月、368回目12月、369回目1月、370回目2月、371回目3月、372回目4月、373回目5月、374回目6月、375回目7月、376回目8月、377回目9月、378回目10月、379回目11月、380回目12月、381回目1月、382回目2月、383回目3月、384回目4月、385回目5月、386回目6月、387回目7月、388回目8月、389回目9月、390回目10月、391回目11月、392回目12月、393回目1月、394回目2月、395回目3月、396回目4月、397回目5月、398回目6月、399回目7月、400回目8月、401回目9月、402回目10月、403回目11月、404回目12月、405回目1月、406回目2月、407回目3月、408回目4月、409回目5月、410回目6月、411回目7月、412回目8月、413回目9月、414回目10月、415回目11月、416回目12月、417回目1月、418回目2月、419回目3月、420回目4月、421回目5月、422回目6月、423回目7月、424回目8月、425回目9月、426回目10月、427回目11月、428回目12月、429回目1月、430回目2月、431回目3月、432回目4月、433回目5月、434回目6月、435回目7月、436回目8月、437回目9月、438回目10月、439回目11月、440回目12月、441回目1月、442回目2月、443回目3月、444回目4月、445回目5月、446回目6月、447回目7月、448回目8月、449回目9月、450回目10月、451回目11月、452回目12月、453回目1月、454回目2月、455回目3月、456回目4月、457回目5月、458回目6月、459回目7月、460回目8月、461回目9月、462回目10月、463回目11月、464回目12月、465回目1月、466回目2月、467回目3月、468回目4月、469回目5月、470回目6月、471回目7月、472回目8月、473回目9月、474回目10月、475回目11月、476回目12月、477回目1月、478回目2月、479回目3月、480回目4月、481回目5月、482回目6月、483回目7月、484回目8月、485回目9月、486回目10月、487回目11月、488回目12月、489回目1月、490回目2月、491回目3月、492回目4月、493回目5月、494回目6月、495回目7月、496回目8月、497回目9月、498回目10月、499回目11月、500回目12月、501回目1月、502回目2月、503回目3月、504回目4月、505回目5月、506回目6月、507回目7月、508回目8月、509回目9月、510回目10月、511回目11月、512回目12月、513回目1月、514回目2月、515回目3月、516回目4月、517回目5月、518回目6月、519回目7月、520回目8月、521回目9月、522回目10月、523回目11月、524回目12月、525回目1月、526回目2月、527回目3月、528回目4月、529回目5月、530回目6月、531回目7月、532回目8月、533回目9月、534回目10月、535回目11月、536回目12月、537回目1月、538回目2月、539回目3月、540回目4月、541回目5月、542回目6月、543回目7月、544回目8月、545回目9月、546回目10月、547回目11月、548回目12月、549回目1月、550回目2月、551回目3月、552回目4月、553回目5月、554回目6月、555回目7月、556回目8月、557回目9月、558回目10月、559回目11月、560回目12月、561回目1月、562回目2月、563回目3月、564回目4月、565回目5月、566回目6月、567回目7月、568回目8月、569回目9月、570回目10月、571回目11月、572回目12月、573回目1月、574回目2月、575回目3月、576回目4月、577回目5月、578回目6月、579回目7月、580回目8月、581回目9月、582回目10月、583回目11月、584回目12月、585回目1月、586回目2月、587回目3月、588回目4月、589回目5月、590回目6月、591回目7月、592回目8月、593回目9月、594回目10月、595回目11月、596回目12月、597回目1月、598回目2月、599回目3月、600回目4月、601回目5月、602回目6月、603回目7月、604回目8月、605回目9月、606回目10月、607回目11月、608回目12月、609回目1月、610回目2月、611回目3月、612回目4月、613回目5月、614回目6月、615回目7月、616回目8月、617回目9月、618回目10月、619回目11月、620回目12月、621回目1月、622回目2月、623回目3月、624回目4月、625回目5月、626回目6月、627回目7月、628回目8月、629回目9月、630回目10月、631回目11月、632回目12月、633回目1月、634回目2月、635回目3月、636回目4月、637回目5月、638回目6月、639回目7月、640回目8月、641回目9月、642回目10月、643回目11月、644回目12月、645回目1月、646回目2月、647回目3月、648回目4月、649回目5月、650回目6月、651回目7月、652回目8月、653回目9月、654回目10月、655回目11月、656回目12月、657回目1月、658回目2月、659回目3月、660回目4月、661回目5月、662回目6月、663回目7月、664回目8月、665回目9月、666回目10月、667回目11月、668回目12月、669回目1月、670回目2月、671回目3月、672回目4月、673回目5月、674回目6月、675回目7月、676回目8月、677回目9月、678回目10月、679回目11月、680回目12月、681回目1月、682回目2月、683回目3月、684回目4月、685回目5月、686回目6月、687回目7月、688回目8月、689回目9月、690回目10月、691回目11月、692回目12月、693回目1月、694回目2月、695回目3月、696回目4月、697回目5月、698回目6月、699回目7月、700回目8月、701回目9月、702回目10月、703回目11月、704回目12月、705回目1月、706回目2月、707回目3月、708回目4月、709回目5月、710回目6月、711回目7月、712回目8月、713回目9月、714回目10月、715回目11月、716回目12月、717回目1月、718回目2月、719回目3月、720回目4月、721回目5月、722回目6月、723回目7月、724回目8月、725回目9月、726回目10月、727回目11月、728回目12月、729回目1月、730回目2月、731回目3月、732回目4月、733回目5月、734回目6月、735回目7月、736回目8月、737回目9月、738回目10月、739回目11月、740回目12月、741回目1月、742回目2月、743回目3月、744回目4月、745回目5月、746回目6月、747回目7月、748回目8月、749回目9月、750回目10月、751回目11月、752回目12月、753回目1月、754回目2月、755回目3月、756回目4月、757回目5月、758回目6月、759回目7月、760回目8月、761回目9月、762回目10月、763回目11月、764回目12月、765回目1月、766回目2月、767回目3月、768回目4月、769回目5月、770回目6月、771回目7月、772回目8月、773回目9月、774回目10月、775回目11月、776回目12月、777回目1月、778回目2月、779回目3月、780回目4月、781回目5月、782回目6月、783回目7月、784回目8月、785回目9月、786回目10月、787回目11月、788回目12月、789回目1月、790回目2月、791回目3月、792回目4月、793回目5月、794回目6月、795回目7月、796回目8月、797回目9月、798回目10月、799回目11月、800回目12月、801回目1月、802回目2月、803回目3月、804回目4月、805回目5月、806回目6月、807回目7月、808回目8月、809回目9月、810回目10月、811回目11月、812回目12月、813回目1月、814回目2月、815回目3月、816回目4月、817回目5月、818回目6月、819回目7月、820回目8月、821回目9月、822回目10月、823回目11月、824回目12月、825回目1月、826回目2月、827回目3月、828回目4月、829回目5月、830回目6月、831回目7月、832回目8月、833回目9月、834回目10月、835回目11月、836回目12月、837回目1月、838回目2月、839回目3月、840回目4月、841回目5月、842回目6月、843回目7月、844回目8月、845回目9月、846回目10月、847回目11月、848回目12月、849回目1月、850回目2月、851回目3月、852回目4月、853回目5月、854回目6月、855回目7月、856回目8月、857回目9月、858回目10月、859回目11月、860回目12月、861回目1月、862回目2月、863回目3月、864回目4月、865回目5月、866回目6月、867回目7月、868回目8月、869回目9月、870回目10月、871回目11月、872回目12月、873回目1月、874回目2月、875回目3月、876回目4月、877回目5月、878回目6月、879回目7月、880回目8月、881回目9月、882回目10月、883回目11月、884回目12月、885回目1月、886回目2月、887回目3月、888回目4月、889回目5月、890回目6月、891回目7月、892回目8月、893回目9月、894回目10月、895回目11月、896回目12月、897回目1月、898回目2月、899回目3月、900回目4月、901回目5月、902回目6月、903回目7月、904回目8月、905回目9月、906回目10月、907回目11月、908回目12月、909回目1月、910回目2月、911回目3月、912回目4月、913回目5月、914回目6月、915回目7月、916回目8月、917回目9月、918回目10月、919回目11月、920回目12月、921回目1月、922回目2月、923回目3月、924回目4月、925回目5月、926回目6月、927回目7月、928回目8月、929回目9月、930回目10月、931回目11月、932回目12月、933回目1月、934回目2月、935回目3月、936回目4月、937回目5月、938回目6月、939回目7月、940回目8月、941回目9月、942回目10月、943回目11月、944回目12月、945回目1月、946回目2月、947回目3月、948回目4月、949回目5月、950回目6月、951回目7月、952回目8月、953回目9月、954回目10月、955回目11月、956回目12月、957回目1月、958回目2月、959回目3月、960回目4月、961回目5月、962回目6月、963回目7月、964回目8月、965回目9月、966回目10月、967回目11月、968回目12月、969回目1月、970回目2月、971回目3月、972回目4月、973回目5月、974回目6月、975回目7月、976回目8月、977回目9月、978回目10月、979回目11月、980回目12月、981回目1月、982回目2月、983回目3月、984回目4月、985回目5月、986回目6月、987回目7月、988回目8月、989回目9月、990回目10月、991回目11月、992回目12月、993回目1月、994回目2月、995回目3月、996回目4月、997回目5月、998回目6月、999回目7月、1000回目8月、1001回目9月、1002回目10月、1003回目11月、1004回目12月、1005回目1月、1006回目2月、1007回目3月、1008回目4月、1009回目5月、1010回目6月、1011回目7月、1012回目8月、1013回目9月、1014回目10月、1015回目11月、1016回目12月、1017回目1月、1018回目2月、1019回目3月、1020回目4月、1021回目5月、1022回目6月、1023回目7月、1024回目8月、1025回目9月、1026回目10月、1027回目11月、1028回目12月、1029回目1月、1030回目2月、1031回目3月、1032回目4月、1033回目5月、1034回目6月、1035回目7月、1036回目8月、1037回目9月、1038回目10月、1039回目11月、1040回目12月、1041回目1月、1042回目2月、1043回目3月、1044回目4月、1045回目5月、1046回目6月、1047回目7月、1048回目8月、1049回目9月、1050回目10月、1051回目11月、1052回目12月、1053回目1月、1054回目2月、1055回目3月、1056回目4月、1057回目5月、1058回目6月、1059回目7月、1060回目8月、1061回目9月、1062回目10月、1063回目11月、1064回目12月、1065回目1月、1066回目2月、1067回目3月、1068回目4月、1069回目5月、1070回目6月、1071回目7月、1072回目8月、1073回目9月、1074回目10月、1075回目11月、1076回目12月、1077回目1月、1078回目2月、1079回目3月、1080回目4月、1081回目5月、1082回目6月、1083回目7月、1084回目8月、1085回目9月、1086回目10月、1087回目11月、1088回目12月、1089回目1月、1090回目2月、1091回目3月、1092回目4月、1093回目5月、1094回目6月、1095回目7月、1096回目8月、1097回目9月、1098回目10月、1099回目11月、1100回目12月、1101回目1月、1102回目2月、1103回目3月、1104回目4月、1105回目5月、1106回目6月、1107回目7月、1108回目8月、1109回目9月、1110回目10月、1111回目11月、1112回目12月、1113回目1月、1114回目2月、1115回目3月、1116回目4月、1117回目5月、1118回目6月、1119回目7月、1120回目8月、1121回目9月、1122回目10月、1123回目11月、1124回目12月、1125回目1月、1126回目2月、1127回目3月、1128回目4月、1129回目5月、1130回目6月、1131回目7月、1132回目8月、1133回目9月、1134回目10月、1135回目11月、1136回目12月、1137回目1月、1138回目2月、1139回目3月、1140回目4月、1141回目5月、1142回目6月、1143回目7月、1144回目8月、1145回目9月、1146回目10月、1147回目11月、1148回目12月、1149回目1月、1150回目2月、1151回目3月、1152回目4月、1153回目5月、1154回目6月、1155回目7月、1156回目8月、1157回目9月、1158回目10月、1159回目11月、1160回目12月、1161回目1月、1162回目2月、1163回目3月、1164回目4月、1165回目5月、1166回目6月、1167回目7月、1168回目8月、1169回目9月、1170回目10月、1171回目11月、1172回目12月、1173回目1月、1174回目2月、1175回目3月、1176回目4月、1177回目5月、1178回目6月、1179回目7月、1180回目8月、1181回目9月、1182回目10月、1183回目11月、1184回目12月、1185回目1月、1186回目2月、1187回目3月、1188回目4月、1189回目5月、1190回目6月、1191回目7月、1192回目8月、1193回目9月、1194回目10月、1195回目11月、1196回目12月、1197回目1月、1198回目2月、1199回目3月、1200回目4月、1201回目5月、1202回目6月、1203回目7月、1204回目8月、1205回目9月、1206回目10月、1207回目11月、1208回目12月、1209回目1月、1210回目2月、1211回目3月、1212回目4月、1213回目5月、1214回目6月、1215回目7月、1216回目8月、1217回目9月、1218回目10月、1219回目11月、1220回目12月、1221回目1月、1222回目2月、1223回目3月、1224回目4月、1225回目5月、1226回目6月、1227回目7月、1228回目8月、1229回目9月、1230回目10月、1231回目11月、1232回目12月、1233回目1月、1234回目2月、1235回目3月、1236回目4月、1237回目5月、1238回目6月、1239回目7月、1240回目8月、1241回目9月、1242回目10月、1243回目11月、1244回目12月、1245回目1月、1246回目2月、1247回目3月、1248回目4月、1249回目5月、1250回目6月、1251回目7月、1252回目8月、1253回目9月、1254回目10月、1255回目11月、1256回目12月、1257回目1月、1258回目2月、1259回目3月、1260回目4月、1261回目5月、1262回目6月、1263回目7月、1264回目8月、1265回目9月、1266回目10月、1267回目11月、1268回目12月、1269回目1月、1270回目2月、1271回目3月、1272回目4月、1273回目5月、1274回目6月、1275回目7月、1276回目8月、1277回目9月、1278回目10月、1279回目11月、1280回目12月、1281回目1月、1282回目2月、1283回目3月、1284回目4月、1285回目5月、1286回目6月、1287回目7月、1288回目8月、1289回目9月、1290回目10月、1291回目11月、1292回目12月、1293回目1月、1294回目2月、1295回目3月、1296回目4月、1297回目5月、1298回目6月、1299回目7月、1300回目8月、1301回目9月、1302回目10月、1303回目11月、1304回目12月、1305回目1月、1306回目2月、1307回目3月、1308回目4月、1309回目5月、1310回目6月、1311回目7月、1312回目8月、1313回目9月、1314回目10月、1315回目11月、1316回目12月、1317回目1月、1318回目2月、1319回目3月、1320回目4月、1321回目5月、1322回目6月、1323回目7月、1324回目8月、1325回目9月、1326回目10月、1327回目11月、1328回目12月、1329回目1月、1330回目2月、1331回目3月、1332回目4月、1333回目5月、1334回目6月、1335回目7月、1336回目8月、1337回目9月、1338回目10月、1339回目11月、1340回目12月、1341回目1月、1342回目2月、1343回目3月、1344回目4月、1345回目5月、1346回目6月、1347回目7月、1348回目8月、1349回目9月、1350回目10月、1351回目11月、1352回目12月、1353回目1月、1354回目2月、1355回目3月、1356回目4月、1357回目5月、1358回目6月、1359回目7月、1360回目8月、1361回目9月、1362回目10月、1363回目11月、1364回目12月、1365回目1月、1366回目2月、1367回目3月、1368回目4月、1369回目5月、1370回目6月、1371回目7月、1372回目8月、1373回目9月、1374回目10月、1375回目11月、1376回目12月、1377回目1月、1378回目2月、1379回目3月、1380回目4月、1381回目5月、1382回目6月、1383回目7月、1384回目8月、1385回目9月、1386回目10月、1387回目11月、1388回目12月、1389回目1月、1390回目2月、1391回目3月、1392回目4月、1393回目5月、1394回目6月、1395回目7月、1396回目8月、1397回目9月、1398回目10月、1399回目11月、1400回目12月、1401回目1月、1402回目2月、1403回目3月、1404回目4月、1405回目5月、1406回目6月、1407回目7月、1408回目8月、1409回目9月、1410回目10月、1411回目11月、1412回目12月、1413回目1月、1414回目2月、1415回目3月、1416回目4月、1417回目5月、1418回目6月、1419回目7月、1420回目8月、1421回目9月、1422回目10月、1423回目11月、1424回目12月、1425回目1月、1426回目2月、1427回目3月、1428回目4月、1429回目5月、1430回目6月、1431回目7月、1432回目8月、1433回目9月、1434回目10月、1435回目11月、1436回目12月、1437回目1月、1438回目2月、1439回目3月、1440回目4月、1441回目5月、1442回目6月、1443回目7月、1444回目8月、1445回目9月、1446回目10月、1447回目11月、1448回目12月、1449回目1月、1450回目2月、1451回目3月、1452回目4月、1453回目5月、1454回目6月、1455回目7月、1456回目8月、1457回目9月、1458回目10月、1459回目11月、1460回目12月、1461回目1月、1462回目2月、1463回目3月、1464回目4月、1465回目5月、1466回目6月、1467回目7月、1468回目8月、1469回目9月、1470回目10月、1471回目11月、1472回目12月、1473回目1月、1474回目2月、1475回目3月、1476回目4月、1477回目5月、1478回目6月、1479回目7月、1480回目8月、1481回目9月、1482回目10月、1483回目11月、1484回目12月、1485回目1月、1486回目2月、1487回目3月、1488回目4月、1489回目5月、1490回目6月、1491回目7月、1492回目8月、1493回目9月、1494回目10月、1495回目11月、1496回目12月、1497回目1月、1498回目2月、1499回目3月、1500回目4月、1501回目5月、1502回目6月、1503回目7月、1504回目8月、1505回目9月、1506回目10月、1507回目11月、1508回目12月、1509回目1月、1510回目2月、1511回目3月、1512回目4月、1513回目5月、1514回目6月、1515回目7月、1516回目8月、1517回目9月、1518回目10月、1519回目

