

# 地域経済活性化への取組み

当金庫は、苫小牧市を主体に胆振・日高・石狩・上川の一部地域を事業区域として、地元の中小企業者や住民が会員となって、お互い助け合い発展していくことを共通理念として運営されている相互扶助型の金融機関です。

地域社会の一員として地元の中小企業者や住民との強い絆とネットワークを形成し、地元のお客さまからお預かりした大切な資金(預金積金)は、地元で資金を必要とするお客さまに融資を行って、事業や生活の繁栄のお手伝いをするとともに、地域経済の持続的発展に努めております。

また、金融機能の提供にとどまらず、文化、環境、教育といった面も視野にいれ、広く地域社会の活性化に積極的に取り組んでいます。

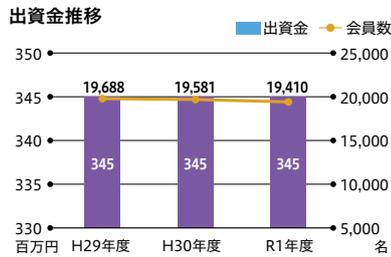
## お客さま・会員・地域

苫小牧市、千歳市、札幌市、室蘭市、登別市、恵庭市、江別市、北広島市、石狩市、むかわ町、厚真町、安平町、占冠村、新冠町、日高町、平取町、白老町、新ひだか町

## 出資金

### ● 会員の出資について

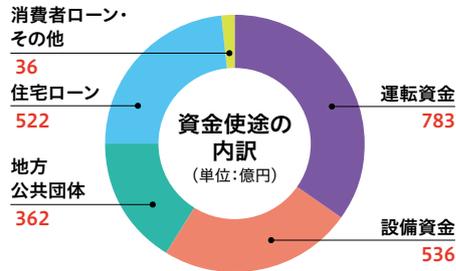
- 会員数 **19,410名**
- 出資金 **3億45百万円**
- 出資一口(500円)当たりの純資産額 **105千円**



## 貸出金

### ● 地元のお客さまへのご融資について

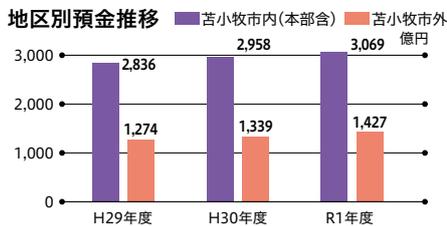
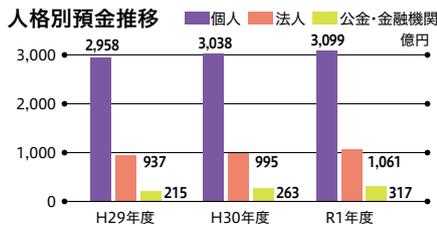
- 総融資額 **2,239億33百万円**
- 預貸率 **49.22%**



## 預金・積金

### ● お客さまからお預かりしている預金積金について

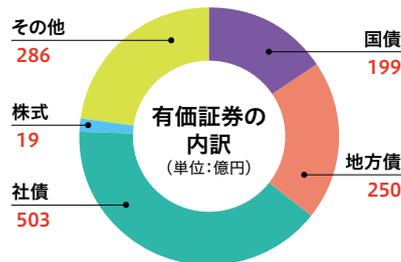
- 総預金額 **4,496億39百万円** (譲渡性預金含む)



## 支援サービス

### ● ご融資以外の運用について

- 有価証券 **1,257億53百万円**
- 預証率 **27.96%**
- 預け金 **1,427億56百万円**



令和2年3月末時点

## 苫小牧信用金庫

- 店舗数/28カ店 (うち出張所1カ店)
- 代理店/2カ店
- 子会社/3社
- 役員員総数/361名 (子会社含む)

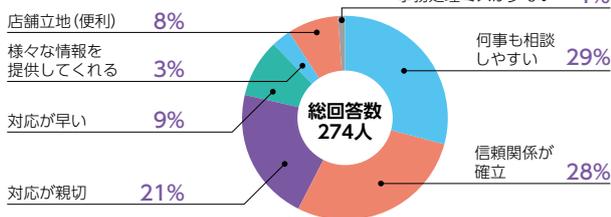
## とまさんのCSR(企業の社会的責任)への取組み

当金庫は、経営計画「とまさん『共創力』発揮3か年計画」の「支援力、営業基盤の強化」の中に、「地方創生のための取り組み」を挙げております。当金庫は、地域社会の一員として、これまで以上に各種地域貢献活動の実践、地域イベントへの参画、並びに奉仕活動等を通じて社会的責任(CSR)を果たしてまいります。

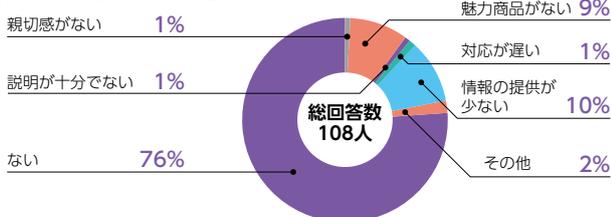
## 総代アンケート結果(令和2年度)

総代の皆さまに質問形式のアンケートへご協力いただき、当金庫に対する質問のご回答をいただきました。アンケート結果がまとまりましたので、ご報告いたします。ご協力いただきまして、ありがとうございました。

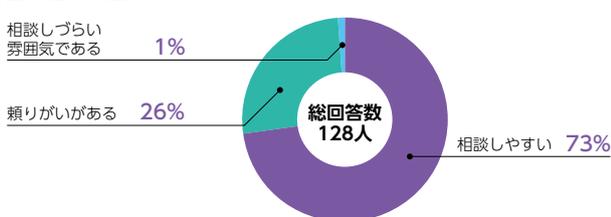
### 当庫に対して「良い」と思う事



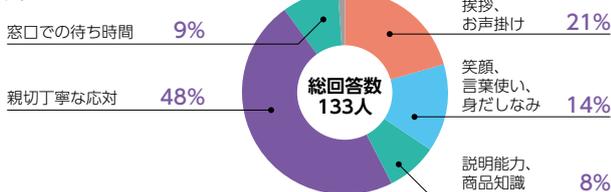
### 当庫に対して「不満」と思う事



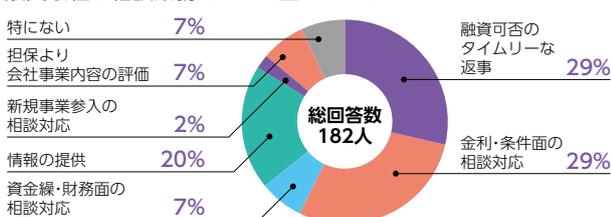
### 営業店の「店長」について



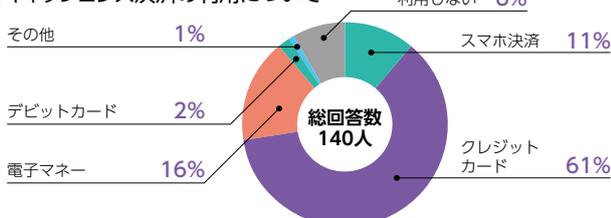
### 職員の応対について最も気にすることは



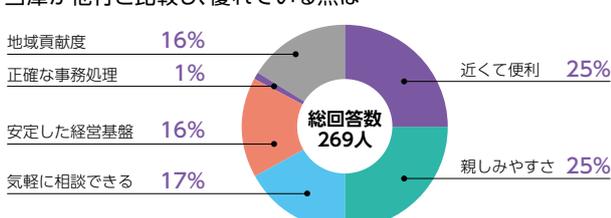
### 融資取組や相談業務において望まれることは



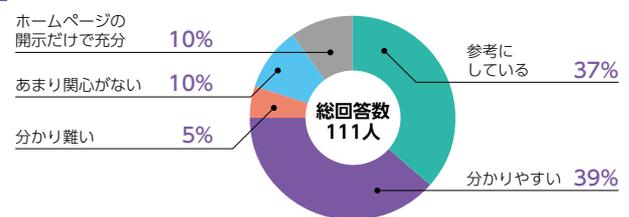
### キャッシュレス決済の利用について



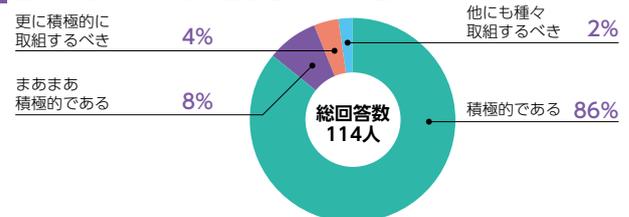
### 当庫が他行と比較し、優れている点は



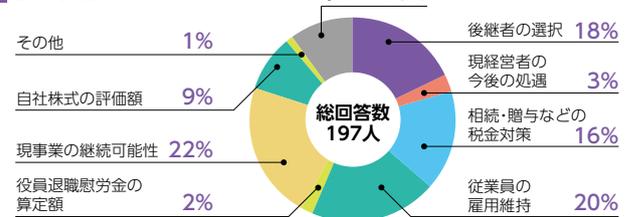
### ホームページやディスコログ等の情報開示について感じている事は



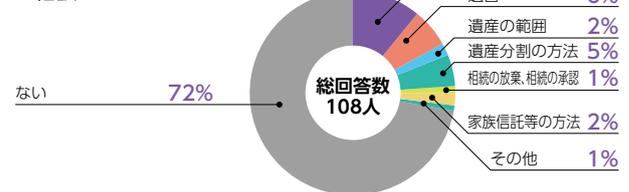
### 当庫の地域貢献・地域活性化に向けた活動は



### 事業承継における重視する点は



### 相続に関してお悩みやご相談したいことはありますか



### 店舗の統廃合や窓口時間の短縮、平日休業等、どうお考えですか



### ガバナンス機能を向上させるため、総代の定年性や重任制限、情報開示、職員外役員の登用等について、どうお考えですか



## 会員の方々からのご意見

信用金庫は「会員による自治」の精神を基本理念としている協同組織金融機関です。当金庫では、お客さまの満足度と信頼度のさらなる向上及び経営体質強化を目指し、より地域に密着した金融機関となるよう改善の努力を重ねております。その取り組みの一環として、多くの会員の皆さまの意見を反映するためのアンケートを実施し、当金庫に対する多数のご意見・ご要望をいただきました。頂戴いたしましたご意見の一部を掲載させていただきます。



### ご支援の声

#### 経営に関する事項

★技能士会等の地域活動に理解され、協力いただき感謝しているとともに、地域密着型の経営姿勢に親しみと尊敬を感じている。

#### 地域貢献に関する事項

- ★毎日、早朝から店舗周辺の清掃や草むしりを職員がしており、見ていて気持ちが良い。また、冬期間は雪かきもこまめにしており好感が持てる。
- ★町内会の行事等でたましんの職員とお会いする機会が多く、地域に密着した金融機関であると感じる。
- ★「LLB会」は地域金融機関として地域貢献となるすばらしいアイデアである。

#### 業務に関する事項

- ★支店長をはじめ、担当者の定期的な訪問等から急な要望にも対応いただき満足している。
- ★高齢な私に気遣い、いつも足を運んでいただき大変感謝している。

### ご要望の声

#### 経営に関する事項

★女性職員の人材登用や活動推進を行っていて非常に良いことと思う。これからも女性職員がもっと活躍できる環境をつくってほしい。

#### 地域貢献に関する事項

- ★スイーツまつりは継続してほしい。
- ★地域の祭りには、毎年お手伝いとして参加いただき感謝している。もっと多くの方が参加いただけるとより活気のある祭りになると思う。

#### 業務に関する事項

- ★今後、事業承継等の検討の際にはアドバイスをしてほしい。
- ★顧客視点を考えた取り組みがされており、相談がしやすい。今後もメイン行として色々と相談に乗ってほしい。



皆さまからの多くのご支援・ご要望の声をいただき、誠にありがとうございました。

当金庫は、地域金融機関としての使命を十分認識するとともに、お客さまの声を大切に、皆さまから愛される金融機関となるよう役職員一丸となって邁進してまいります。



## 利用者の評価に関するアンケート結果(令和2年度)

当金庫をご利用されるお客さまの意見、要望を収集し、よりいっそうのサービスを提供することを目的に以下のアンケートを実施しましたので、その結果について概要を報告いたします。

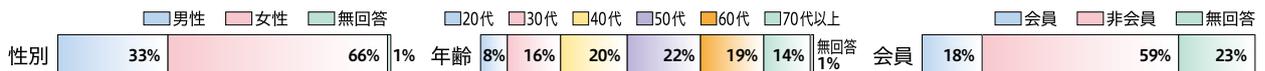
### 1. 調査実施方法

- (1) 調査期間 令和2年4月3日(金)～4月21日(火) (4) 有効回答数 983枚  
 (2) 実施店舗 30店舗(出張所、代理店を含む) (5) 調査項目 11項目(以下のとおり)  
 (3) 調査方法 店頭調査(店頭調査票を設置し、来店したお客さまに回答をお願いします。)

### 2. 調査結果の概要

#### (1) 回答いただいたお客さまの属性

性別、年齢、会員か否かの3つについての属性は以下のとおりです。



#### (2) 設問ごとの結果

以下の11項目ごとに、満足度(どの程度満足されたか)について質問し、かつ意見や要望がある場合には記入していただく方法をとりました。なお満足度をそれぞれ下表のように4つに区分し、当金庫がどこに当てはまるかを選択していただく方式としております。

#### ① 窓口の対応(態度、待ち時間)

満足度  
98%

「満足」(67%)と「ほぼ満足」(31%)で98%を占めます。窓口対応がお客様との重要な接点であることから、明るい挨拶と丁寧な対応を心がけます。

- 窓口の対応がいつも明るくとても良い。(桜木支店、川沿支店、他各支店)
- 窓口の対応が今どきの若い人にはない笑顔で印象に残った。(市役所出張所)

#### ② 商品内容の説明、わかりやすさ

満足度  
96%

「満足」が多数を占めておりますが、商品がわかりづらいというご意見もありました。今後より一層、お客さまの立場に立った商品開発・説明に努めます。

- 借入するときに(特に住宅ローン)商品が多すぎてわかりづらい。(本店)

#### ③ 要望や相談への対応、アドバイス

満足度  
96%

「満足」(58%)と「ほぼ満足」(38%)で96%を占めます。お客さまの要望や相談に親身になって対応し、さまざまなアドバイスやコンサルティング機能を発揮することが当金庫の使命と考えており、これからも地域金融機関としての役割を果たして参ります。

#### ④ 高齢者などへの気配り、サービス

満足度  
92%

高齢者や障がい者の方々に対するサービスについても、高い評価をいただきました。

「ご長寿ふれ愛110番」の設置や苫小牧市内の独居高齢者宅への定期訪問、お客様相談センターでの年金・相続相談対応等、高齢者の方々へのサービスを充実させています。また、店舗のバリアフリー化や視覚障がい者対応ATMの完備等、障がい者の方々を利用しやすい環境を整えております。

#### ⑤ 商品、サービスの品揃え

満足度  
88%

お客さまのニーズにあった商品やサービスの提供を充実するよう目指しています。満足度は「満足」が39%と、他の項目に比べると若干数値が低くなっています。お客様のニーズに合った商品やサービスの提供を充実するよう目指しています。

- インターネットバンキングの当日送金(指定なし)を希望。(光洋支店)

#### ⑥ 預金や貸出金の金利

満足度  
77%

「満足」「ほぼ満足」を合わせて77%、「やや不満」(17%)、「不満」(3%)という結果となり、満足度はもう一歩です。

預金金利は過去最低水準に張り付いたままになっていますが、ご融資につきましては顧客ニーズに応えるべき様々な商品を揃えております。今後もお客様のご要望にお応えして参ります。

#### ⑦ 営業時間やATMの利便性

満足度  
83%

「満足」「ほぼ満足」を合わせて83%となり、前年よりやや満足度が低下しました。働き方改革の一環としてATMの稼働時間を一部短縮させていただきました。また、環境保全の観点から現金封筒も廃止させていただきました。ご理解頂ければと存じます。

- 現金封筒がなくなり不便です。(本店)
- ATMの利用時間が短くなり残念。(厚真支店)

#### ⑧ 金融機関としてのイメージ、親しみやすさ

満足度  
98%

「満足」(62%)、「ほぼ満足」(36%)と高評価をいただきました。引き続き、地元に着実した金融機関として地域とともに歩んでいきます。

#### ⑨ 経営の健全性

満足度  
93%

毎年発行のディスクロージャー誌やホームページなどを通じて、当金庫の経営の健全性について情報発信をしています。純資産額、含み損益、自己資本比率、不良債権比率など、高い健全性をさらに充実させるよう努めています。また、これらを積極的にPRすることで、お客さまが安心して取引を行う金融機関であり続けます。

#### ⑩ 店舗環境や設備状況

満足度  
92%

毎年高い評価を頂いておりますが、店舗関連設備についての要望もいただいております。引き続きお客様にご利用しやすい環境づくりに努めていきます。

- 買い物の帰りに寄れて便利です。(糸井支店)
- 入口ドアを自動化してほしい。(三条支店)

#### ⑪ 地域社会への貢献度

満足度  
94%

地域とともに存続する金融機関として、地域社会の発展のため、さまざまな貢献活動を行うことで地域とともに歩んでまいります。このような活動がお客様に理解していただいていると実感しています。

- 町のお祭りやイベント等に参加してくれる。(平取支店)

※●【要望コメント】 ○【支援コメント】

※満足度は、「満足」、「ほぼ満足」を合計した数値です。

お客さまからいただきましたご回答や貴重なご意見から、当金庫の強み・弱み・今後の課題について認識を深めることができました。ご協力いただきましたお客さまには深く感謝申し上げます。これからも、お客さまの利便性や満足度の向上に向け邁進いたします。

## 地域貢献・地域活性化活動(令和元年)

平成31年

### 4月

**1日** **2019年度年度入庫式**  
男性8名、女性14名の精鋭が仲間入りしました。

**2日～8日** **ライト・イット・アップ・ブルー2019inとまこまい**  
世界自閉症啓発デーに合わせ、本店をブルーにライトアップしました。

**29日** **第4回とましんスタジアム杯「少年野球東西交流大会」**  
スポーツ文化振興の一環として当金庫では平成27年11月に市営球場のネーミングライツを取得して以降、少年野球の大会を継続的に開催しております。今年も東・西大会で優勝準優勝した4チームに参加していただきました。



第4回とましんスタジアム杯「少年野球東西交流大会」

令和元年

### 5月

**19日** **新生公園花壇に花を植える会の実施**  
「トマコマイグリーンアップ・サポーター制度」の一環として新生公園花壇の植栽・管理を行うとともに、周辺地区の美化・清掃活動も行っており、今年で14回目を迎えました。

**25日** **第27回まち市**  
令和に入って初めてのまち市は、苫小牧駒澤高校、旭川永嶺高校、札幌国際情報高校による合同マーチング演奏でスタートしました。27店舗のブースに大勢の市民が駆けつけ大盛況となりました。



新生公園花壇

### 6月

**4日** **とましん創生塾講演会**  
「東日本大震災8年 被災地の新たな復興課題と苫小牧のリスクに備えたBCM(事業継続計画) 取組み」と題した講演を実施しました。(講師：北海道東北地域経済総合研究所 顧問 渡辺陽一氏)

**15日** **信用金庫の日**  
全営業店で地域清掃活動やロビー展の開催、来店したお客様へノベルティをお配りしたほか、しんきん「地域応援」キャンペーン、献血活動を行いました。

**17日** **第71回通常総代会開催**  
**とましん地域活性化・社会貢献賞表彰式**  
社会福祉や環境保全等で地域に貢献する企業や団体を表彰する制度で、今回で5回目となります。平成30年度の表彰者を総代会後の懇親会の場で表彰を行いました(奨励賞：(株)小玉様、(有)丸中舩岡水産様、(有)金田工業所様、(有)丸水山本水産様、(株)口開発様)



第71回通常総代会



とましん地域活性化・社会貢献賞表彰式

## 7月

## 9日 とましん創生塾講演会

「住んでよし、訪れて良しの観光地域づくり」と題した講演を実施しました。(講師：(株)北海道宝島旅行社 代表取締役社長 鈴木宏一郎氏)

## 27日 第28回まち市&amp;第8回ペーパーファッションショー

第28回まち市は24店舗が出店していただき、地元で生産・加工されている職員を中心に販売され、多くの市民でにぎわいました。同時開催となった苫小牧東高校のダンスパフォーマンス、苫小牧総合経済高校のペーパーファッションショーも大盛況でした。



第28回まち市&amp;第8回ペーパーファッションショー

## 8月

5日 第27回とましん子どもものづくり教室  
～錫でカントリーサインを作ろう～

室蘭工業大学との提携により小学生のみなさんと科学体験を通じてものづくりへの関心を深める活動を行いました。

## 9日 とましん信和会「新演歌三姉妹～雪・月・花コンサート」

今年は、市川由紀乃さん、丘みどりさん、杜このみさんの3名をお招きしました。昼・夜ともに大盛況で、お客様も大満足の様子でした。



とましん信和会「新演歌三姉妹～雪・月・花コンサート」

## 31日 第29回まち市

中心市街地のにぎわい創出を目的として、地元商店街等と連携し「百縁商店街・うまいっしょグランプリ」と同時開催となりました。

## 9月

## 9日～13日 苫東写真展

産業拠点としての苫東や豊かな自然と共生する苫東をイメージする写真コンテストの入賞作品展が行われました。

## 10日 とましん創生塾講演会

「現代社会における情報化社会への対応～人工知能技術の浸透による社会変化～」と題した講演を実施しました。(講師：北海道情報大学 教授 長尾 光悦氏)

## 25日～ 金融教室

小中学校を対象とし金銭管理の大切さを理解することを目的に開催しました。



金融教室

## 10月

5日

### 第7回とましんスイーツまつり

毎年大人気のスイーツバイキングは8店舗・47種類のスイーツが並び、参加者は大満足の様子でした。同時にパティシエによる新作スイーツコンテストで腕を競い合いました。



第7回とましんスイーツまつり

6日

### 「とまこまいキッズタウン2019」参加

子どもたちが様々な職業体験を行うイベントに参加しました。



とまこまいキッズタウン 2019

29日

### とましん創生塾講演会

「戦後北海道政史をふりかえる 開発政策のいままでとこれから」と題した講演を実施しました。(講師：北海道大学公共政策大学院教授 山崎 幹根氏)



とましん創生塾講演会

## 11月

17日

### 苫小牧商工会議所共催婚活パーティー 「とまこ・My Love」実施



創友会・創生塾合同講演会

29日

### 創友会創生塾合同講演会

「経営管理者の役割を考える：情報・ヒト・行為の役割」と題した講演を実施しました。(講師：小樽商科大学大学院商学研究科・アントレプレナーシップ専攻教授 玉井 健一氏)

## 12月

13日

### 舞里音結成10周年記念クリスマスコンサート

21日

### とましん子どもクリスマスイベント

東小学校プラスバンド同好会による演奏会、マジック教室とショー、餅つき大会、親子クリスマスケーキづくりなどの各種イベントを、多くのお子さまにお楽しみいただきました。



クリスマスイベント～親子クリスマスケーキづくり～

## 地域貢献・地域活性化活動(令和2年)

## 1月

6日 初釜

仕事始めの日に、本店ロビー内で毎年開催しています。ご来店されたお客さまに抹茶を提供しました。

9日 第12回とましん冬休み親子金融探検隊開催



とましん冬休み親子金融探検隊

11日 第28回とましん子どもものづくり教室開催  
～顕微鏡を作ろう～

苫小牧工業高等専門学校との提携により小学生のみなさんと科学体験を通じてものづくりへの関心を深める活動を行いました。



とましん創生塾卒業記念講演

21日 とましん創生塾講演会

「孫氏の兵法に学ぶ」と題し、塾卒業記念講演として実施しました。(講師：北海道大学大学院文学研究科 教授 卯和順氏)

## 2月

21日 スプリングタイム  
「春のコンサート」開催

北海道高等学校音楽教育研究会の皆様には素晴らしい演奏をいただき、温かい拍手が響き渡りました。



スプリングタイム「春のコンサート」

## 3月

23日～ アイヌ工芸品リレー展示

白老町にオープンする「ウポポイ」をアピールすべく、アイヌ工芸品を展示しました。アイヌ文化のすばらしさを多くのお客様にご覧いただきました。



アイヌ工芸品リレー展示

## SDGs宣言

苫小牧信用金庫は平成10年(1998年)創立50周年を機に地域の使命共同体としていっそう邁進することとし、その後、地域貢献、環境問題を業務の最重要項目として、専門部署を設けるなど、あらゆる分野で事業の展開を図ってきました。

今般、経営理念(1.優れたサービスを提供し、総ての人々から親しまれ、愛される金融機関をなろう努力する。2.常に健全経営を貫き、金融機関の公共性を自覚して、信用の維持と事業の発展に努力する。3.職員の能力開発、人材登用を計り、生活の向上と明朗な職場を造るよう努力する。)のもと、国連が定めた「持続可能な開発目標SDGs」の達成に事業活動を通じ、地域の担い手として貢献していけるよう、SDGs宣言をいたしました。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



SDGs(持続可能な開発目標: Sustainable Development Goals)

国際連合にて2015年に全会一致で採択された、「貧困」「飢餓」「健康」「教育」「働きがいと経済成長」「まちづくり」「気候変動」などの社会課題解決のため、2030年までに国際社会が取り組むべき目標。

## 地域への各種貢献活動と協賛等(令和元年度)

### 文化関連

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 苫小牧アートシアター鑑賞事業実行委員会   | 本部 |
| 苫小牧菊花同好会文化祭賛助金        | 本部 |
| 苫小牧郷土文化研究会賛助会費        | 本部 |
| 苫小牧市立東中学校吹奏楽部定期演奏会協賛  | 本部 |
| 苫小牧合唱団定期演奏会協賛         | 本部 |
| 苫小牧市立明倫中学校吹奏楽部定期演奏会協賛 | 本部 |
| 駒大苫小牧高校吹奏楽局定期演奏会協賛    | 本部 |
| 北海道文化財保護協会賛助金         | 本部 |
| 札幌交響楽団苫小牧公演協賛         | 本部 |
| 平尾昌晃福祉コンサート協賛         | 本部 |
| 新冠判官太鼓保存会会費           | 新冠 |
| 白老日台親善協会会費            | 白老 |

### 環境関連

|                     |    |
|---------------------|----|
| 新生公園花壇植栽・管理・近隣清掃活動  | 全店 |
| 駅前中央通花壇植栽・管理・近隣清掃活動 | 本店 |
| 明野軽工業団地内清掃参加        | 新開 |
| 法人会鶴川支部新生通り花壇整備事業参加 | 鶴川 |
| 義経ざくら植樹会参加          | 平取 |
| 花いっぱい運動参加           | 平取 |

### 福祉関連

|                        |       |
|------------------------|-------|
| ペットボトルキャップ回収           | 全店    |
| 信用金庫の日献血運動参加           | 本部・本店 |
| 社会福祉法人陽樹会夏まつり          | 本店    |
| 社会福祉法人美々川福祉会美々川フェスティバル | 本店    |
| 社会福祉法人愛らんど合同感謝祭        | 本店    |
| 社会福祉法人緑星の里緑星まつり        | 本店    |
| 社会福祉法人苫小牧慈光会夏祭り        | 錦岡    |
| 社会福祉法人緑陽会後援会           | 光洋    |
| 社会福祉法人ふれんど後援会          | 光洋    |
| 苫小牧心身障害者職親会            | 沼ノ端   |
| 平取養護学校後援会              | 平取    |
| 門別地区障害者職親会             | 富川    |

### 地域行事関連

|                   |       |
|-------------------|-------|
| とまこまい港まつり協賛       | 本部    |
| とまこまいスケートまつり協賛    | 本部    |
| 樽前山神社大祭奉賛金        | 本部・美園 |
| 沼フェス              | 沼ノ端   |
| 鶴川ししゃも祭り          | 鶴川    |
| 鶴川地藏まつり           | 鶴川    |
| 穂別流送まつり           | 鶴川・穂別 |
| あつま田舎まつり協賛        | 厚真    |
| あつまランタンまつり        | 厚真    |
| チプサンケ祭り           | 平取    |
| モンキーリバーランド夏祭り     | 平取    |
| びらとり沙流川まつり        | 平取    |
| 門別ししゃも祭り          | 門別・富川 |
| にいかっぶふるさと祭り       | 新冠    |
| ひだか樹魂まつり協賛        | 富川    |
| 元気まちしらおい港まつり      | 白老    |
| わいわい広場納涼祭         | 白老    |
| 虎杖浜かに・たらこ・温泉3大まつり | 白老    |
| 各町内会行事参画          | 各営業店  |
| 各商店会行事参画          | 各営業店  |
| 各地区神社行事参画         | 各営業店  |

### スポーツ振興関連

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 苫小牧スケート連盟           | 本部  |
| 「とましんスタジアム」ネーミングライツ | 本部  |
| 全国高等学校選抜アイスホッケー大会協賛 | 本部  |
| 第4回とましんスタジアム杯       | 本部  |
| 王子製紙アイスホッケー部後援会     | 本店  |
| 勇払トリアスロン大会          | 沼ノ端 |
| あつま国際雪上3本引き大会協賛     | 厚真  |

### 団体等賛助・支援関連

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 苫小牧危険物安全協会         | 本部    |
| 苫小牧工業高等専門学校協力会     | 本部    |
| 苫小牧工業高等専門学校後援会     | 本部    |
| 苫小牧市社会福祉協議会        | 本部    |
| 苫小牧商工会議所           | 本部    |
| 北海道神宮奉賛会           | 本部    |
| 樽前山神社奉賛会           | 本部    |
| 苫小牧自衛隊協力会連合会       | 本部    |
| 苫小牧港利用促進協議会        | 本部    |
| 苫小牧統合型リゾート推進協議会    | 本部    |
| 苫小牧港湾振興会           | 本部    |
| 苫小牧日中友好促進協会        | 本部    |
| 平等社会を推進するネットワーク苫小牧 | 本部    |
| 苫小牧地域産学官金連携        | 本部    |
| 平取町社会福祉協議会         | 平取    |
| 新冠町社会福祉協議会         | 新冠    |
| 苫小牧地方金融機関防犯連絡協議会   | 本部    |
| 札幌銀行協会防犯連絡協議会      | 札幌    |
| 千歳地方金融機関連合防犯連絡協議会  | 千歳・長部 |
| 門別地区金融機関防犯連絡協議会    | 門別    |
| 厚真町震災復興イベント        | 厚真    |
| 鶴川神社復興に向けての寄付金     | 鶴川    |
| 厚真神社復興奉賛寄付金        | 厚真    |

### 交通安全関連

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 大規模旗の波作戦(交通安全街頭啓発) | 本部・本店 |
| セーフティコール(交通安全街頭啓発) | 厚真    |

### 教育関連

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 子供ものづくり教室            | 本部      |
| (夏)室蘭工業大学提携          |         |
| (冬)苫小牧工業高等専門学校提携     |         |
| 樽前山神社スカウト団育成会        | 本部      |
| 親子金融探検隊              | 本部      |
| 苫小牧キッズタウン参加          | 本部・各営業店 |
| 金融教室                 | 本部      |
| 苫小牧市立拓勇小学校職場見学(体験学習) | 沼ノ端北    |
| 苫小牧発明研究会             | 三条      |

## 地域への寄付金(平成14年度以降)

地域に生まれ、地域とともに歩む信用金庫の原点を踏まえ、業務活動を通じて生じた利益の一定額を地域に還元する方針に基づき、地方自治体や公共機関などへの寄付というかたちで、毎年地域に還元してまいりました。主な内訳は以下のとおりです。

(単位：千円)

| 金額     | 寄付先・寄付目的 |  | 金額        | 寄付先・寄付目的               |                 |
|--------|----------|--|-----------|------------------------|-----------------|
| 50,000 | 北海道      |  | 16,300    | 日高町                    |                 |
| 3,000  | 平成18年度   | 全国植樹祭                                  | 1,500     | 平成15年度                 | 台風10号災害義援金      |
| 3,000  | 平成19年度   | 洞爺湖サミット                                | 300       | 平成17年度                 | 開拓100年式典        |
| 10,000 | 平成21年度   | 安全安心な地域づくり推進活動                         | 1,000     | 平成18年度                 | まちづくり、AED設置     |
| 3,000  | 平成23年度   | 東日本大震災関係調査費用                           | 500       | 平成19年度                 | 社会福祉事業          |
| 10,000 | 平成25年度   | 苫東地区進出企業支援                             | 3,000     | 平成21年度                 | 商工振興事業          |
| 5,000  | 平成27年度   | 苫東地区開発推進事業支援                           | 1,000     | 平成23年度                 | 東日本大震災関係調査費用    |
| 3,000  | 平成29年度   | 北海道開基150周年事業                           | 2,000     | 平成25年度                 | 日高町PR、婚活支援事業    |
| 10,000 | 平成30年度   | ほっかいどう未来チャレンジ基金                        | 2,000     | 平成26年度                 | 地方創生取組          |
| 3,000  | 令和元年度    | 全国植樹祭                                  | 3,000     | 平成27年度                 | 地方創生基礎調査費用      |
| 95,000 | 苫小牧市     |  | 1,500     | 平成30年度                 | 地方創生推進のための資金    |
| 500    | 平成17年度   | 文化芸術振興事業                               | 500       | 令和元年度                  | 地方創生推進のための資金    |
| 3,000  | 平成18年度   | 緑ヶ丘総合運動公園整備事業                          | 13,000    | 新冠町                    |                 |
| 3,000  | 平成19年度   | 緑ヶ丘総合運動公園整備事業                          | 1,000     | 平成15年度                 | 台風10号災害義援金      |
| 10,000 | 平成21年度   | 緑ヶ丘総合運動公園整備事業                          | 500       | 平成18年度                 | 地域振興事業          |
| 1,000  | 平成21年度   | 社会教育・緑化事業                              | 500       | 平成19年度                 | 図書購入事業          |
| 500    | 平成22年度   | 市民文化芸術振興基金                             | 3,000     | 平成21年度                 | スポーツ・レクリエーション施設 |
| 5,000  | 平成23年度   | 緑ヶ丘総合運動公園整備事業                          | 1,000     | 平成23年度                 | 東日本大震災関係調査費用    |
| 10,000 | 平成24年度   | 緑ヶ丘総合運動公園整備事業                          | 2,000     | 平成25年度                 | 地域振興事業          |
| 10,000 | 平成25年度   | 夜間救急センター非常発電装置                         | 2,000     | 平成26年度                 | 地方創生取組          |
| 1,000  | 平成25年度   | 市民文化芸術振興施策助成                           | 1,000     | 平成27年度                 | 地方創生基礎調査費用      |
| 10,000 | 平成26年度   | 緑ヶ丘総合運動公園整備事業                          | 1,500     | 平成30年度                 | 地方創生推進のための資金    |
| 5,000  | 平成27年度   | 市民ホール緩帳                                | 500       | 令和元年度                  | 地方創生推進のための資金    |
| 5,000  | 平成27年度   | とましんスタジアムモニュメント                        | 10,500    | 白老町                    |                 |
| 10,000 | 平成29年度   | 市民ホール建設                                | 3,000     | 平成21年度                 | 人工透析患者送迎用車輛購入   |
| 10,000 | 平成30年度   | 市民ホール建設ほか地域活性化                         | 1,000     | 平成23年度                 | 東日本大震災関係調査費用    |
| 1,000  | 平成30年度   | 苫小牧市高丘地区桜植樹                            | 3,000     | 平成25年度                 | 町制施行60周年記念事業準備  |
| 10,000 | 令和元年度    | 児童相談複合施設                               | 1,000     | 平成26年度                 | 地方創生取組          |
| 18,000 | むかわ町     |  | 1,000     | 平成27年度                 | 地方創生基礎調査費用      |
| 1,000  | 平成15年度   | 台風10号災害義援金                             | 1,500     | 平成30年度                 | 地方創生推進のための資金    |
| 1,000  | 平成18年度   | 地域振興事業                                 | 10,500    | 千歳市                    |                 |
| 500    | 平成19年度   | 音楽演劇鑑賞事業                               | 3,000     | 平成21年度                 | 地域振興基金          |
| 3,000  | 平成21年度   | 視聴覚教材テレビ購入                             | 1,000     | 平成23年度                 | 東日本大震災関係調査費用    |
| 1,000  | 平成23年度   | 東日本大震災関係調査費用                           | 2,000     | 平成25年度                 | 地域振興事業          |
| 2,000  | 平成25年度   | 鈴木章記念事業推進基金                            | 1,000     | 平成26年度                 | 地方創生取組          |
| 2,000  | 平成26年度   | 地方創生取組                                 | 2,000     | 平成27年度                 | 地方創生基礎調査費用      |
| 3,000  | 平成27年度   | 地方創生基礎調査費用                             | 1,500     | 平成30年度                 | 地方創生推進のための資金    |
| 1,500  | 平成30年度   | 地方創生推進のための資金                           | 2,500     | 室蘭工業大学                 |                 |
| 1,500  | 平成30年度   | 北海道胆振東部地震災害義援金                         | 500       | 平成18年度                 | 公開講座事業          |
| 1,500  | 令和元年度    | 恐竜ワールド構想推進                             | 500       | 平成20年度                 | 管理運営助成          |
| 19,500 | 厚真町      |  | 1,000     | 平成21年度                 | 管理運営資金          |
| 500    | 平成15年度   | 台風10号災害義援金                             | 500       | 平成22年度                 | 管理運営資金          |
| 500    | 平成18年度   | 地域振興事業                                 | 3,500     | 苫小牧工業高等専門学校            |                 |
| 500    | 平成19年度   | 地域振興事業                                 | 500       | 平成17年度                 | 共同研究助成金         |
| 3,000  | 平成21年度   | 地域振興基金                                 | 300       | 平成19年度                 | ロボコン2007        |
| 1,000  | 平成23年度   | 東日本大震災関係調査費用                           | 500       | 平成20年度                 | 管理運営助成          |
| 2,000  | 平成25年度   | 京町公園整備事業                               | 1,000     | 平成21年度                 | 管理運営資金          |
| 2,000  | 平成26年度   | 地方創生取組                                 | 500       | 平成22年度                 | 管理運営資金          |
| 3,000  | 平成27年度   | 地方創生基礎調査費用                             | 300       | 平成23年度                 | ロボコン2011        |
| 1,500  | 平成30年度   | 地方創生推進のための資金                           | 100       | 平成26年度                 | 50周年記念          |
| 4,000  | 平成30年度   | 北海道胆振東部地震災害義援金                         | 300       | 平成27年度                 | ロボコン2015        |
| 1,500  | 令和元年度    | 地方創生推進のための資金                           | 54,693    | 平成14~<br>令和元年度         | その他各種地域機関       |
| 21,040 | 平取町      |  | 314,533千円 | 平成14~令和元年度の<br>寄付金総合計額 |                 |
| 1,000  | 平成15年度   | 台風10号災害義援金                             |           |                        |                 |
| 500    | 平成18年度   | 地域振興事業                                 |           |                        |                 |
| 500    | 平成19年度   | 子供芸術劇場開催                               |           |                        |                 |
| 3,000  | 平成21年度   | 教育・文化・スポーツ振興基金                         |           |                        |                 |
| 1,000  | 平成23年度   | 東日本大震災関係調査費用                           |           |                        |                 |
| 3,000  | 平成25年度   | びらとり温泉建替                               |           |                        |                 |
| 2,000  | 平成26年度   | 地方創生取組                                 |           |                        |                 |
| 2,000  | 平成27年度   | 地方創生基礎調査費用                             |           |                        |                 |
| 6,540  | 平成30年度   | 新規就農支援設備として旧振内代理店及び旧同職員<br>居宅の土地・建物を譲渡 |           |                        |                 |
| 1,500  | 令和元年度    | 地方創生推進のための資金                           |           |                        |                 |

## とましん信和会・講演会等の足跡

毎年恒例となっているとましん信和会は、豪華な一流歌手を招き、多くの皆さまのご支持をいただいている歴史ある行事です。

また、講演会等は著名な講師を招聘し、とましん経済(文化)講演会や地域活性化フォーラムを開催しています。職員に対しては、見識の涵養としての職員教育の一環として、各分野の専門家や地元の各業界の有識者を講師に迎え、講演会を行っています。これからも地域の皆さまのご期待に沿えるよう、企画・開催してまいります。(敬称略・肩書は当時のものです。また一部省略している場合もあります。)

## これまでのとましん信和会公演の足跡

| 公演年月日        | 公演者        |
|--------------|------------|
| 昭和38年 6月 13日 | 三波 春夫      |
| 45年 6月 29日   | 松竹大歌舞伎特別公演 |
| 46年 7月 15日   | 宝塚歌劇団公演    |
| 47年 9月 11日   | 美空 ひばり     |
| 49年 7月 4日    | 松竹大歌舞伎特別公演 |
| 50年 8月 20日   | 北島 三郎      |
| 51年 8月 24日   | 二葉 百合子     |
| 52年 7月 16日   | 森 進一       |
| 53年 9月 13日   | 小柳 ルミ子     |
| 54年 8月 24日   | 細川 たかし     |
| 55年 9月 22日   | 千 昌夫       |
| 56年 9月 14日   | 都 はるみ      |
| 57年 8月 22日   | なつかしの歌謡ショー |
| 58年 9月 8日    | 藤山 寛美      |
| 59年 8月 18日   | 細川 たかし     |
| 60年 9月 5日    | 藤山 寛美      |
| 61年 8月 22日   | 小林 幸子      |
| 62年 8月 21日   | 八代 亜紀      |
| 63年 6月 22日   | 五木 ひろし     |
| 平成元年 8月 25日  | 森 進一       |
| 2年 8月 20日    | 細川 たかし     |
| 3年 8月 22日    | 大月 みやこ     |
| 4年 8月 19日    | 桂 銀淑       |
| 5年 8月 2日     | 北島 三郎      |
| 6年 8月 26日    | 藤 あや子      |

| 公演年月日       | 公演者                     |
|-------------|-------------------------|
| 平成7年 8月 29日 | 坂本 冬美                   |
| 8年 10月 16日  | 梅沢 武生劇団(梅沢 富美男)         |
| 9年 9月 5日    | 前川 清                    |
| 10年 8月 24日  | 石川 さゆり                  |
| 11年 8月 24日  | 長山 洋子                   |
| 12年 8月 21日  | 吉 幾三                    |
| 13年 8月 29日  | 川中 美幸                   |
| 14年 8月 20日  | 小林 幸子                   |
| 15年 8月 21日  | 前川 清&梅沢 富美男             |
| 16年 8月 27日  | 美川 憲一                   |
| 17年 10月 28日 | 天童 よしみ                  |
| 18年 8月 25日  | コロッセ                    |
| 19年 8月 16日  | 北島 三郎                   |
| 20年 9月 16日  | 吉 幾三                    |
| 21年 8月 31日  | 五木 ひろし                  |
| 22年 9月 14日  | 細川 たかし                  |
| 23年 9月 27日  | 坂本 冬美                   |
| 24年 9月 25日  | 杉 良太郎&伍代 夏子             |
| 25年 8月 19日  | 北島 三郎                   |
| 26年 9月 9日   | 島津 亜矢                   |
| 27年 9月 17日  | 加山 雄三&ザ・ワイルドワンズ         |
| 28年 8月 29日  | 水森 かおり                  |
| 29年 9月 6日   | 天童 よしみ                  |
| 30年 10月 18日 | 美川 憲一&コロッセ              |
| 令和元年 8月 9日  | 新演歌三姉妹(市川由紀乃、丘みどり、杜このみ) |

## これまでの講演会等の足跡

| 開催年月日        | 講師名                        | テーマ                          |
|--------------|----------------------------|------------------------------|
| 昭和56年 9月 10日 | 佐々木 久子(雑誌「酒」編集長・随筆家)       | 酒と人生                         |
| 57年 7月 29日   | 高島 陽(経済評論家)                | 変動期における中小企業経営の着眼点            |
| 58年 7月 25日   | 高島 陽(経済評論家)                | 新技術革新と中小企業の対応                |
| 63年 5月 24日   | 竹村 健一(文明評論家)               | これからの日本                      |
| 平成2年 9月 21日  | 中西 章一(パーソナリティ)             | パーソナリティの独りごと                 |
| 3年 10月 14日   | 日下 公人(多摩大学教授)              | 地域活性化の具体的成功例に学ぶ              |
| 7年 8月 4日     | 三義 智章(日本ビジネスドック診断指導協会 理事長) | 長期不況から脱出するための企業の経営戦略         |
| 8年 2月 22日    | 邱 永漢(経済評論家)                | 新時代の経営と金儲けの秘訣                |
| 8年 8月 6日     | 金井 一頼(北海道大学経済学部教授)         | 中小企業戦略といま中小企業に必要なのは          |
| 8年 11月 20日   | 嵐 信彦(ジャーナリスト)              | 世紀末はチャンス時代                   |
| 9年 4月 24日    | 三義 智章(日本ビジネスドック診断指導協会 理事長) | 価格破壊時代に必要な利益計画の策定と超不況経営のポイント |
| 9年 8月 12日    | 水谷 研治(東海総合研究所 社長)          | 右肩上がりの日本経済                   |
| 9年 11月 14日   | 高木 勝(富士総合研究所 理事)           | どうなる? 今後の日本の経済               |
| 10年 3月 12日   | 紺谷 典子(日本証券経済研究所 主任研究員)     | 日本経済の実相                      |
| 11年 3月 19日   | 富家 孝(医療ジャーナリスト)            | 経営者の健康法-会社の発展はトップの健康法から      |
| 11年 6月 7日    | 植草 一秀(野村総合研究所 上席エコノミスト)    | 日本経済の現状と展望                   |
| 11年 11月 19日  | 金森 久雄(財)日本経済研究センター顧問)      | 日本経済の将来-復活へのシナリオ             |
| 12年 2月 17日   | 浅井 信雄(国際政治学者)              | 激変世界に揺らぐ日本の政治と経済             |
| 12年 2月 19日   | 衣笠 祥雄(野球解説者)               | 野球に学び教えられたこと                 |
| 12年 7月 18日   | 高野 孟(インサイダー編集長)            | 日米経済摩擦とこれからの日本               |
| 12年 10月 26日  | 内橋 克人(評論家)                 | 地域・情報・テクノロジー -新時代の中小企業       |
| 13年 2月 13日   | 岩見 隆夫(政治評論家・毎日新聞東京本社編集局顧問) | 揺れ動く内外情勢とこれからの政局             |
| 13年 2月 27日   | 三遊亭 金時(落語家)                | 案は苦の種、苦は案の種                  |
| 13年 7月 10日   | 紺谷 典子(日本証券経済研究所 主任研究員)     | これからこそ中小企業の時代                |
| 13年 10月 26日  | 草野 厚(慶應義塾大学 総合政策学部教授)      | 21世紀の日本-政治と経済                |

| 開催年月日        | 講師名   | テーマ  |
|--------------|---|--|
| 平成14年 2月 13日 | 黒岩 祐治(フジテレビジョン・キャスター)                           | どうなる日本   |
| 14年 3月 4日    | 東海林 のり子(キャスター・リポーター)                            | 生き生きとした人生のために  |
| 14年 7月 11日   | 福岡 政行(白鷗大学法学部教授)                                | 新世紀の日本政治と経済を展望する   |
| 14年 10月 25日  | 福島 敦子(キャスター・エッセイスト)                             | 私の取材手帳から   |
| 15年 3月 7日    | 正司 歌江(女優)                                       | 笑いと涙と希望の人生ドラマ  |
| 15年 7月 10日   | 川本 裕子(マッキンゼー シニア・エキスパート)                        | 金融システムの健全化とこの国の将来  |
| 15年 9月 3日    | とましん地域活性化フォーラム                                  | わが街のまちづくり  |
| 15年 10月 31日  | 中邨 秀雄(吉本興業(株) 取締役名誉会長)                          | 吉本流経営戦略  |
| 16年 3月 10日   | 松居 一代(女優・エッセイスト)                                | 生きてるってすばらしい  |
| 16年 8月 3日    | 巖 信彦(ジャーナリスト)                                   | これからの10年~人と企業と地域   |
| 16年 9月 18日   | とましん地域活性化フォーラム                                  | 苫小牧が北海道のためにできること   |
| 17年 3月 4日    | 同前 雅弘(NPOエイプロシス理事・(株)大和証券グループ顧問)                | 変化の時代への対応-証券市場の役割と展望   |
| 17年 3月 8日    | ガッツ石松(元プロボクサー)                                  | ガッツ石松のわが人生   |
| 17年 5月 27日   | 塩川 正十郎(元財務大臣)                                   | 今、統治システムの改革  |
| 17年 8月 10日   | 藤堂 省(北海道大学大学院 医学研究科教授)                          | 命の贈り物  |
| 18年 2月 12日   | とましん地域活性化フォーラム                                  | 苫小牧発! 北海道の未来   |
| 18年 3月 23日   | 千住 文子(エッセイスト・教育評論家)                             | すべては「千住家の教育白書」からはじまった。                                       |
| 18年 7月 24日   | 黒岩 祐治(フジテレビジョン・キャスター)                           | どうなる日本   |
| 19年 5月 8日    | 中田 美智子(㈱エフエム北海道営業本部副部長兼放送本部副部長)                 | 北の大地を誇りに思う時  |
| 19年 6月 18日   | 中川 政雄(㈱オフィス・なかがわ代表 元気コメンテーター)                   | これからは信用金庫の時代   |
| 19年 7月 10日   | 林田 正光(㈱HAYASHIDA-CS総研 代表取締役)                    | 感動を呼ぶサービスの真髄   |
| 19年 11月 26日  | 遠藤 友彦(有)ゴーヘッドジャパン 代表取締役)                        | 駒吉に学ぶ組織力   |
| 20年 1月 22日   | 金井 昭雄(富士メガネ会長)                                  | 海外難民視力支援ミッション  |
| 20年 3月 24日   | 北川 正恭(前三重県知事)                                   | 多様な主体による地域経営   |
| 20年 3月 25日   | 石橋 弘次(トヨタ自動車北海道 取締役副社長)                         | 地域とともに   |
| 20年 5月 19日   | 高木 新二郎(野村證券(株)顧問・法学博士)                          | 地域力再生機構はなにをするのか 中小企業の活性化                                     |
| 20年 6月 16日   | 中川 政雄(㈱オフィス・なかがわ代表 元気コメンテーター)                   | 笑う会社と泣く会社はここが違う  |
| 21年 3月 6日    | とましん地域活性化フォーラム                                  | 北海道(苫小牧)が元気になるために  |
| 21年 7月 19日   | 東国原 英夫(宮崎県知事)                                   | 地方から日本をどげんかせんといかん!   |
| 21年 7月 25日   | 中川 慶一(東京大学医学部付属病院放射線科准教授 緩和ケア診療部長)              | がんのひみつ   |
| 21年 11月 20日  | 高木 由利(医療法人財団織本病院理事長・医長)                         | 美しく生きるために~動脈硬化撲滅作戦~  |
| 22年 4月 23日   | 斉藤 征義(田んぼdeミュージカル委員会事務局長)                       | 「田んぼdeミュージカル」で街おこし   |
| 22年 5月 8日    | 松岡 紀雄(神奈川大学経営学部・同大学院経営学研究科教授 全国信用金庫協会監事)        | 松下幸之助から学びて、いま思う日本の行く末  |
| 22年 6月 18日   | 中川 政雄(㈱オフィス・なかがわ代表 元気コメンテーター)                   | 頑張り地域経済(組織を強くする3つの条件)  |
| 22年 10月 26日  | 松岡 市郎(「写真の町」東川町町長)                              | 東川町からこんにちは 東川町のまちづくり   |
| 23年 1月 15日   | 石川 勝美(埼玉縣信用金庫法人事業部推進役(プロゴルファー石川 遼選手の父))         | ~親子は同じ目線で夢を持つ~親子で挑む世界制覇                                      |
| 23年 2月 12日   | 我喜屋 優(興南高校理事長 硬式野球部監督)<br>香田 誉士史(元駒大苫小牧高校野球部監督) | 甲子園優勝監督苫小牧凱旋   |
| 23年 6月 17日   | 高橋 進(日本総合研究所 副理事長)                              | 日本経済の現状と展望・地方経済の課題   |
| 23年 7月 4日    | 中川 政雄(㈱オフィス・なかがわ代表 元気コメンテーター)                   | 元気の出前~元気がつたらやれるで(伸びる会社はここが違う)                                |
| 23年 11月 25日  | 田村 昇(株式会社 柳月 代表取締役社長)                           | 地域に生き、人と人、心と心を結び経営   |
| 24年 4月 27日   | 磯田 憲一(財団法人 北海道文化財団 理事長)                         | 北海道の流儀   |
| 24年 5月 25日   | シンポジウム  | 再生可能エネルギーを考える  |
| 24年 6月 22日   | 内田 忠男(国際ジャーナリスト 名古屋外国語大・大学院客員教授)                | 国際ジャーナリストからみた日本経済・世界経済                                       |
| 24年 10月 12日  | 津田 廣喜(元苫小牧税務署長)                                 | 日本の社会と財政・金融政策  |
| 24年 10月 19日  | 阿部 雅司(東京美装興業(株) 全日本ノルディック複合競技コーチ)               | ノルディック複合に賭けた不屈のチャレンジャー                                       |
| 24年 10月 20日  | 藤津 勝一<br>(信金中央金庫地域・中小企業研究所 主任研究員)(金庫内特別研修)      | 営業店における経営改善支援の取り組みについて<br>実効性確保・信頼関係再構築・顧客と地域からの評価向上に必要なこととは |
| 24年 11月 5日   | 田村 秀(新潟大学法学部副学部長・教授)                            | B級グルメが地方を救う  |
| 24年 12月 8日   | 角田 匠(信金中央金庫地域・中小企業研究所 首席主任研究員)                  | 日本経済の基礎知識と経済指標の見方  |
| 25年 2月 7日    | 堀田 力(公益財団法人 さわか福社財団 理事長)                        | 高齢社会における企業のあり方 支えあう長寿社会                                      |
| 25年 12月 17日  | とましん地域活性化フォーラム                                  | 苫小牧のまちづくりに求められること、地域を活性化するために必要なこと                           |
| 26年 6月 17日   | 桂 米助(落語家)                                       | 話の味は人の味 ~たゆまぬ努力が味を出す~  |
| 26年 10月 29日  | 古賀 茂明(元・経済産業省官僚)                                | 日本は再生できるのか?  |
| 26年 12月 2日   | 清原 伸彦(日本体育大学名誉教授)                               | なぜ、今集団行動なのか ~真心とは~   |
| 27年 6月 16日   | 星 浩(朝日新聞社特別編集委員)                                | 日本政治・日本外交  |
| 27年 10月 15日  | 真壁 昭夫(信州大学経済学部教授・経済学者)                          | 日本・世界経済のゆくえ  |
| 29年 3月 6日    | 萩谷 順(法政大学法学部教授・ジャーナリスト・元朝日新聞 編集委員)              | 今後の日本の政治経済について   |
| 29年 10月 2日   | 龍崎 孝(学校法人日通学園 流通経済大学 スポーツ健康科学部教授)               | 現在の日本の政治経済について   |
| 令和元年 10月 7日  | 尾木 直樹(尾木ママ)(教育評論家 法政大学特任教授 臨床教育研究所「虹」所長)        | 取り残される日本の教育 ~わが子のために親が知っておくべきこと~                             |
| 令和2年 1月 29日  | 上山 博康(社会医療法人 禎心会脳疾患研究所所長)                       | 下流老人にならないために! ~健康であることが基本~                                   |