

にし
保健センターだより

- ・費用の記載のないものは無料です。
- ・お越しの際は公共交通機関をご利用ください。

西 西保健センター 〒451-8508 花の木二丁目 18-1
☎523-4601 FAX531-2000

山 山田分室 〒452-0815 八筋町 358-2
(母子健康手帳) ☎504-2216 FAX503-3986

●子育て総合相談窓口 ☎529-7105

●西区休日急病診療所(内科・小児科) ☎531-2929

●救急医療情報センター ☎263-1133

●名古屋北歯科保健医療センター ☎915-8844

乳幼児健診

☎523-4616



- ▶ 個別に通知します。(通知は健診日前月下旬に発送) 受付時間は通知でご確認ください。通知が届かない方はご連絡ください。
- ▶ 3歳児健診は尿検査があります。
- ▶ 1歳6カ月児、3歳児健診受診者で希望者にフッ化物塗布(費用720円) ※生活保護世帯は免除。要証明



日程変更はこちら

西保健センター		
那古野・幅下・江西・城西・榎・南押切・栄生・枇杷島・児玉・上名古屋・庄内・稲生学区にお住まいの方		
対象	健診日	生年月日
3・4カ月児	6/12(水)	R6.1.21～2.9
	6/26(水)	R6.2.10～3.1
1歳6カ月児	6/25(火)	R4.11.4～11.18
3歳児	6/14(金)	R3.5.5～5.27
	7/5(金)	R3.5.28～6.16

山田分室健診館		
山田・平田・比良・大野木・浮野・比良西・中小田井学区にお住まいの方		
対象	健診日	生年月日
3・4カ月児	7/3(水)	R6.2.9～3.8
1歳6カ月児	6/18(火)	R4.10.22～11.19
3歳児	6/21(金)	R3.5.13～6.15

子どもと親



すべて予約制
申込表記のないものは随時受付
※は保護者同伴



詳しくはこちら

山 育児相談 ☎523-4628

育児・発達・栄養・歯科の相談(医師相談あり)

日時：7/4(木)午前9:15～10:00

対象：未就学児と保護者 先着12人

申込：6/11(火)午前9:00から

申込はこちら

山 母乳相談 ☎523-4628

助産師による個別相談

日時：6/13(木)午後1:00～3:30

申込はこちら

西 母乳相談 ☎523-4628

助産師による個別相談

日時：6/27(木)午後1:00～3:30

申込はこちら

西 はじめての歯みがき教室 ☎523-4616

お話や歯みがき実習など

日時：6/26(水)午前10:00～11:00

対象：令和5年6・7月生まれの子※ 先着10人

申込：6/12(水)午前9:00から

申込はこちら

山 親子の歯と栄養教室 ☎523-4616

歯科健診、個別相談
希望者にむし歯菌チェック・フッ化物塗布(720円)
※生活保護世帯は免除。要証明

日時：6/27(木)午前9:15～10:15

対象：未就学児と保護者

申込はこちら

西 子どものアレルギーとぜんそく相談 ☎523-4616

専門医による個別相談

日時：6/20(木)午後1:15～2:30

対象：湿疹やぜん息などでお悩みの15歳未満の子※

西 ぱくぱく(幼児食相談) ☎523-4616

幼児食の話、試食(希望者)

日時：7/12(金)午前10:30～11:30

対象：1歳6カ月～3歳未満の子※ 先着8人

申込：6/28(金)午前9:00から

申込はこちら

山 ニューファミリーセミナー(全2回) ☎523-4616

育児体験やお口のケア、妊娠期の栄養のお話など

日時：①6/20(木)午後1:30～3:30
②6/28(金)午前10:00～11:30

対象：妊婦(妊娠16～36週未満)とパートナー

申込はこちら

西 ニューファミリークッキング ☎523-4616

食生活の話、栄養バランスのよい食事から離乳食をつくる

日時：8/2(金)午前10:00～11:30

対象：妊婦(妊娠5～9カ月未満)とパートナー 先着6組

申込：7/1(月)午前9:00から

申込はこちら

検査・相談

いずれも西保健センターで実施

HIV・梅毒・性器クラミジア
感染症検査

☎523-4618

予約不要

日時：7/8(月)午前9:30～10:30

内容：匿名で実施
結果は1週間後(郵送不可)
※性器クラミジアの検査は尿検査があります。

対象：感染不安のある方

こころの健康相談

☎523-4616

予約制

日時：6/13・27、7/4 いずれも木曜日
午前9:30～11:00

内容：専門医による個別相談(秘密厳守)

対象：精神的な悩みのある方および家族

うつ病家族相談

☎523-4616

予約制

日時：6/20(木)午前9:30～11:00

内容：専門医による個別相談(秘密厳守)

対象：うつ病の悩みを抱える方および家族

神経・筋系難病患者さんの
つどい

日時：6/27(木)午後1:30～3:30

内容：医師による講話、交流会
理学療法士による個別相談(4組)

対象：区内在住の患者さんご家族

申込：予約フォームにて。
個別相談の申込は電話、ファクスで下記まで

保健予防課 ☎523-4619 FAX531-2000

申込はこちら

蚊の退治は
幼虫(ボウフラ)から

蚊を減らすには、幼虫(ボウフラ)を発生させないことが大切です。ボウフラは水たまりの中で10日から2週間かけて蚊になります。週1回は家の周りを点検し、溜まった水をなくしましょう。また、草刈りなどを行い風通しを良くすることも効果的です。

中村保健センター 環境薬務課
☎433-3064

講座・催し物

天神山福祉会館

〒451-0062 花の木三丁目18-12 ☎531-0023 FAX521-3369
*ご利用は市内在住60歳以上の方

▼笑いヨガ

笑ってストレス解消

日時：6/14(金)午前10:00～11:30

定員：40人(先着順)

申込：6/11(火)午前8:45から
電話か窓口にて

▼落語を楽しむ会

日時：6/22(土)午後2:00～3:00

定員：40人(先着順)

申込：6/11(火)午前8:45から
電話か窓口にて

▼キューピー食育講演会

マヨネーズの便利な活用術や野菜をおいしく食べる方法を学ぶ

日時：6/24(月)午前10:00～11:30

定員：25人

申込：6/13(木)午前8:45から電話(先着10人)か窓口(先着15人)にて

▼初めてのスマホ体験会 android編

日時：6/25(火)午後1:30～3:30

定員：12人(先着順)

申込：6/13(木)午前8:45から窓口にて



西生涯学習センター

〒451-0061 浄心一丁目1-45
☎532-1551 FAX532-1552

▼環境学習講座

生ごみ処理講習会
「アスパ」で生ごみを有機肥料に！
～使い方を学んでごみ減量～

日時：6/15(土) 午前10:00～正午

定員：30人(先着順)

受付：当日午前9:30から

アスパ
無料配布
します





- ▶費用の記載のないものは無料です。
- ▶紙面の都合上、掲載していない行事や内容があります。詳細は各施設へお問い合わせください。
- ▶場所の記載のないものは各施設で行います。
- ▶インターネットを利用する参加や閲覧などに伴う環境の準備・通信料は、自己負担です。
- ▶予約や申込などの記載がないものは予約不要です。
- ▶記事の内容（開催日・申込期限など）は、原則、毎月 11 日以降の情報を掲載しています。
- ▶できるだけ公共交通機関をご利用ください。



お知らせ

不法就労・不法滞在防止
～警察から事業主の方へお願い～
西警察署 ☎531-0110

不法滞在者に対して不法就労をあっせんするブローカーや、就労が認められない外国人を雇用する事業主が後を絶ちません。



外国人を雇用する際は、旅券・在留カードなどのコピーではなく必ず実物で在留資格・在留期間を確認してください。

不明な点は警察署または出入国在留管理庁にお問い合わせください。

**知っておこう！
災害時の飲み水確保**

上下水道局西サービスステーション
☎531-5336

災害による断水時、下記の施設で飲み水を確保できます。

○地下式給水栓 地域の皆さんで市内全ての操作できます

市立小・中学校に設置

○応急給水施設

上下水道局職員または近くの名古屋市指定水道工事店協同組合加盟の工事店が仮設給水栓を設置

＜区内設置場所＞

- ・花ノ木公園
- ・平塚公園
- ・枇杷島公園
- ・新福寺公園
- ・洗堰緑地
- ・枇杷島小学校
- ・中小田井小学校
- ・西原公園
- ・五町公園
- ・比良西小学校
- ・比良小学校
- ・稲生小学校
- ・浮野小学校
- ・比良西応急給水センター

熱中症に気を付けましょう
西消防署 ☎521-0119

熱中症は対策が必要です。
子どもと高齢者は特に注意！

予防の基本は十分な睡眠・バランスの良い食事など暑さに負けない体づくりを続けることです。また、こまめな水分補給や適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫するなど、一人ひとりが熱中症の予防に心がけて、この夏を乗り切りましょう。

軽度

めまい・筋肉の硬直（こむら返り）など
→まず涼しい場所に移動、水分・塩分を十分に補給し脇の下・首などを冷やす

重度

自分で水が飲めない、意識障害など
→速やかに救急車を呼ぶ



側溝の清掃にご協力を！

西土木事務所 ☎522-8381



道路の側溝などにごみや土砂が詰まると、雨水が流れず、道路冠水や各戸への浸水被害の原因になります。

大雨や台風に備えて、ご自宅周りの道路側溝などの点検・清掃にご協力ください。

なお、清掃後の土砂については回収が必要な場合は土木事務所までご連絡ください。

西土木事務所
だより



緑政土木局公式ブログ
「どりょくん日記」

ボランティア・NPO 応援助成のお知らせ

西区社会福祉協議会 ☎532-9076

区内で活動するボランティアやNPOなどが実施する福祉活動に対して赤い羽根共同募金配分金を財源に助成事業を実施します。

助成対象

①テーマ型事業助成

「ボランティア育成」「福祉意識の啓発」をテーマにした令和 6 年度に実施する事業

②備品助成…活動発展のために購入する資機材

助成額：1 団体につき 5 万円まで

申 込：6/14(金)までに申請書を窓口へ持参

助成要項、申請書は窓口またはウェブサイトで配布・公開



愛ちゃんと希望くん
©中央共同募金会

プラスチック製品（プラスチックのみできているもの）は「ごみ」から「資源」へ！
西環境事業所 ☎522-4126

6 月は分別
マナーアップ
推進月間

令和 6 年 4 月から まとめて一つの袋で OK！

プラスチックのみできているもの



プラスチック製容器包装



プラスチック製のトレー類、ボトル類、バック類、袋類など

……対象外のもの……
ネジやバネなど金属を含む製品や電池を使う製品など

(例) 電池を使うプラスチック製のおもちゃ

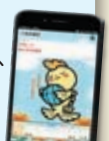


「本体」は電池を取り出して可燃ごみへ
「電池」は絶縁して無色透明の袋に入れ
プラスチック資源の収集日に少し離して出してください。

**資源・ごみ
分別アプリ**

さんあ〜る

分別方法を
かんたん検索、
収集日を
アラームで
お知らせ



相談

いずれも
区役所 3 階
相談コーナーにて

▼人権相談

予約不要

いじめ・差別などの人権問題

日時：6/11(火)午後 1:30～3:30

▼行政相談

予約不要

行政の仕事についての照会・要望など

日時：6/19(水)午後 1:30～3:30

問合：区役所地域力推進課

☎523-4523

▼法律相談

予約制

皆さまが抱える民事上の法律問題について弁護士が相談に応じます。

日時：6/21(金)、7/5(金)

午後 1:00～4:00

申込：相談日の 1 週間前から電話またはウェブで予約(先着順)

名古屋おしえてダイヤル

☎953-7584

(年中無休・午前 8:00～午後 9:00)



福祉・介護

いきいき支援センター

北部

〒452-0805 市場木町 157

☎505-8343 FAX505-8345

南部

〒451-8508 花の木二丁目 18-1

☎532-9079 FAX532-9020

▼スマートフォン体験教室・入門編
(スマホの無料貸し出しあり)

日時：6/27(木)

午後 2:00～4:00

場所：区役所 5 階

在宅サービスセンター内

内容：基本操作(地図・カメラ・写真)

定員：20人

申込：6/17(月)まで午後 5:00 までに

南部いきいき支援センターへ

電話・ファクス・窓口にて

▼おれんじドアも～やっこなごや
ー認知症当事者・家族同士で
話が出来る場ー

日時：6/15(土)

午後 1:30～3:00

場所：区役所 4 階多目的室

対象：認知症当事者、家族

申込：初めて参加する方は

電話か窓口で予約

家族サロン

対象

認知症高齢者を介護している家族
もしくは経験のある方

申込

電話か窓口にて

南部

6/12(水)、7/10(水)

午後 1:30～3:30

区役所 5 階

在宅サービスセンター内

北部

6/13(木)午後 1:30～3:30

北部いきいき支援センター

対象

認知症高齢者、その家族など

医師の相談を希望する方

申込

電話か窓口にて

(定員各 3 人。随時受付)

南部

6/18(火)午後 2:00～3:30

区役所 5 階

在宅サービスセンター内

北部

6/28(金)午後 2:00～3:30

北部いきいき支援センター

対象

認知症高齢者、その家族など

医師の相談を希望する方

申込

電話か窓口にて

(定員各 3 人。随時受付)

南部

6/18(火)午後 2:00～3:30

区役所 5 階

在宅サービスセンター内

北部

6/28(金)午後 2:00～3:30

北部いきいき支援センター

スポーツ

枇杷島スポーツセンター

〒451-0053 枇杷島一丁目 1-2

☎532-4121 FAX522-8520

① エアロビクスレスタイム

日時：6/11(火)・18(火)・25(火)、7/9(火) 午前 9:30～10:30

定員：各 60 人 費用：各 300 円 持物：室内専用靴

② バランスボールストレッチ＆フレッシュビクスレスタイム

日時：6/11(火)・18(火)・25(火)、7/9(火) 午前 10:50～11:50

定員：各 40 人 費用：各 300 円 持物：室内専用靴

③ 「ZUMBA®」(ラテン音楽とダンスの融合)

日時：6/13(木)・20(木)・27(木)、7/4(木) 午後 7:55～8:55

定員：各 50 人 費用：各 300 円 持物：室内専用靴

④ ヨガレスタイム

日時：6/14(金)・28(金) 午後 7:10～8:00 定員：各 30 人 費用：各 300 円

⑤ スポーツ広場(バドミントン・卓球ができます)

日時：6/22(土)午後 6:30～8:30 定員：60 人

費用：330 円(未就学児は無料) 持物：室内専用靴

対象：①～④中学生以上、⑤はどなたでも

受付：いずれも当日開始 20 分前から先着順

※中学生以下の受講について①②は学校休業日に限る。③④⑤は保護者同伴。

▼文化教室『ゴスペル』講座

日時：7/12(金)午前 10:00～11:45 対象：一般 20 人 費用：600 円

申込：6/18(火)までに往復はがきか電子申請(㉞面参照)にて

抽選。一人一回のみ有効



図書館

西図書館

〒451-0062 花の木二丁目18-23
☎521-1451 FAX521-1453

▼おはなし会

絵本やおはなし、手遊びなど
日時：6/15(土)・22(土)
午後2:30～3:00
対象：幼児・小学生

▼おひざにだっこのおはなし会

日時：6/14(金)・28(金)、7/5(金)
午前11:00～11:30
6/14(金)は保育士による
「ほっこりトークタイム」付き
対象：0～3歳児と保護者
10組程度
申込：当日午前10:45から先着順

おもちゃ病院出張所

こだまおもちゃ病院(代表 岩尾秀樹さん)
が壊れたおもちゃを修理します!

▼山田図書館での実施

日時：6/16(日)午前9:30～正午

▼西図書館での実施

日時：7/7(日)午前9:30～正午

自動車図書館

☎FAX 821-3364

▼市営比良荘集会場前

日時：6/11(火)午前10:00～11:00

▼横井公園

日時：6/12(水)午後2:00～3:30

▼境公園(比良小学校工事のため)

日時：7/10(水)午前10:00～11:00

山田図書館

〒452-0815 八筋町358-2
☎503-5340 FAX503-5341

～休館のお知らせ(特別整理)～

6/17(月)～21(金)

6/16(日)まで

貸出期間を延長しています

▼耳でたのしむおはなし会 “きくきく”

絵本などを使わない、ストーリー
テリング(語り)だけのおはなし会
日時：6/29(土)午前10:30～11:00
対象：5歳児～大人 10人

▼第6回三ツ川カルタ大会

上小田井エリアのご当地カルタ大会
日時：6/29(土) 正午～午後4:30
対象：小学生～大人
(小学1、2年生は保護者同伴)

定員：60人 先着順

場所：山田支所4階講堂

申込：6/15(土)

午前9:30から

申込フォームにて

申込はこちら

主催：三ツ川タウンプロジェクト

▼やってみよう♪ボードゲーム

日時：7/13(土)午前10:00～11:30

対象：小学生と保護者

定員：12人 先着順

申込：6/29(土)午前9:30から

電話か窓口にて



子ども向け

西児童館

〒451-0062 花の木二丁目10-7
☎521-7382 FAX508-6689

▼移動児童館 in 山田地区会館

日時：6/12(水)、7/10(水)
午前10:00～11:30

対象：未就園児※1

▼パパと遊ぼう

日時：6/16(日)

①午前10:00～10:40

②午前11:00～11:40

対象：①0～1歳7カ月未満
②1歳7カ月以上
(必ず親と子1人ずつのペアで)

持物：飲み物、タオル、動きやすい服

▼サマーフェスティバル2024(仮名)

キッズボランティアが考えたゲーム
コーナーや模擬店(有料)など

日時：7/14(日)

午後1:30～4:00

対象：幼児※1、小中高生

模擬店チケット事前販売
6/27(木)～7/3(水)
(月曜日を除く)

▼0歳児のお口育て教室(全2回)

歯科衛生士によるお口の教室

日時：7/3(水)・17(水)

午前10:30～11:30

対象：4～11カ月の乳児※1

定員：8組(先着順)

申込：6/20(木)午前10:00から
窓口にて※2

※1…保護者との参加

※2…午前10:30から電話でも可

▼産後ケアバランスボール

産後の心と体を整える講座

日時：7/4(木)

①午前10:00～10:45

②午前11:00～11:30

対象：①2カ月以上の0歳児※1
②1歳児※1

定員：各12組

申込：6/22(土)午前10:00から
窓口にて先着順※2

▼赤ちゃんサロン「ぴよぴよ」

月齢の近い子との交流。保育士に
よるふれあいあそびや読み聞かせなど

日時：7/18(木)午前10:30～11:30

対象：歩き始める前の0～1歳児※1

定員：8組(先着順)

申込：7/4(木)午前10:00から
窓口にて※2

▼水あそび

日程：7/23(火)～26(金)

午前10:00～10:30

午前11:15～11:45

対象：しっかりおすわりができる
0～3歳児※1

定員：各5組 先着順

申込：7/9(火)午前10:00から
窓口にて※2

持物：水着(おむつ使用中の子は
水遊び用おむつ)
タオル、飲み物



ひとあし早く

夏の予定をたてませんか?

西生涯学習 センター

☎532-1551

環境学習講座

紙で作ろう! 立体・生き物王国

チラシを切り抜いてリサイクル工作

日時：7/20(土)

午後2:00～4:00

対象：小学生 27人



場所：西生涯学習センター 〒451-0061 浄心一丁目1-45

申込：6/25(火)までに往復はがきか電子申請にて(⑧面参照。往復はがきにはお子様の学年も記入)抽選

西生涯学習 センター

☎532-1551

【NESP事業】

わくわく親子科学教室

ペットボトルを使った実験などを通
して科学の面白さを親子で学ぼう

日時：7/22(月) 午前10:00～正午

対象：小学生とその保護者 10組20人

費用：1組 500円

場所：西生涯学習センター 〒451-0061 浄心一丁目1-45

申込：6/25(火)までに往復はがきか電子申請にて(⑧面参照。往復はがきにはお子様の学年も記入)抽選

西区社会福祉 協議会

☎532-9076

サマーボランティア スクール2024

①事前研修

日時：7/25(木) 午後1:30～3:30

②ボランティア活動

日時：7/29(月)～8/23(金)の間で約1週間
施設によって日程が異なります

③事後研修

日時：8/29(木) 午後1:30～3:30

場所：①③区役所5階在宅サービスセンター
②区内社会福祉施設

対象：区内在住、在学の中学・高校生

定員：30人 抽選

費用：300円(ボランティア保険代)

申込：6/28(金)までに学校名・学年・氏名・
住所・電話番号を記入した申込用紙を
持参または郵送、電話、ファクス、
メールにて。

☎nishiVC@nagoya-shakyo.or.jp

※申込用紙は窓口に配架

〒451-8508 花の木二丁目18-1

☎532-9076 FAX532-9082

庄内緑地

グリーンプラザ 押し花でシール作り

☎503-1010

ミニミニ押し花器を使って生花からシールを
作ります

日時：7/27(土) 午前10:00～正午

場所：庄内緑地グリーンプラザ

定員：①一般10人

②親子10組

いずれも抽選

費用：各1,500円

申込：6/15(土)までに往復はがき(必着)か
電子申請にて(⑧面参照)



枇杷島 スポーツセンター

☎532-4121

夏休み! 短期水泳

日時：7/22(月)～25(木)、29(月)～8/1(木)

場所：枇杷島スポーツセンター

対象：小学生 40人 抽選

費用：8,000円(1ヶ月定期券付き)

申込：7/2(火)までに往復はがき(必着)か
電子申請にて(⑧面参照)

〒451-0053 枇杷島一丁目1-2

地域力推進課

☎523-4527

夏休み

子ども木工体験教室

大工さんに教えてもらいながら作品づくり
森林の働きなど環境についても学びます

日時：7/25(木) 午前9:15～11:00

場所：区役所講堂

対象：区内在住の小学4～6年生

20人 抽選

申込：7/2(火)まで
に電子申請にて
(⑧面参照)



保健予防課

☎523-4616

おながゼッコー腸教室

日時：7/29(月)

午後1:30～3:00

場所：西保健センター

対象：年長～小学3年生の

児童と保護者 12組

先着順

申込：7/1(月)

午前9:00から

予約フォームにて

申込はこちら

おなかの調子を
よくするため
のお話



冊子おやつ
作り実習

地域力推進課

☎523-4527

なつやすみ☆

こどもふれあいえいが会

上映映画

『ザ・スーパーマリオブラザーズ・ムービー』



© 2023 Nintendo and Universal Studios. All Rights Reserved.

日時：7/30(火)午後2:00～4:00

(開場 午後1:30)

場所：西文化小劇場 地下3階ホール

対象：区内在住の小学生・幼児とその家族 抽選

申込：6/24(月)までに電子申請にて(⑧面参照)

西 区 版 広報なごや



市ウェブサイト
西区のページ

NISHI



6 月号
令和 6 年

編集／西区役所 〒451-8508 花の木二丁目 18 番 1 号 ☎ 521-5311 FAX 522-5069

策定しました!
第2期
令和6～10年度

西区将来ビジョン

「西区将来ビジョン」
って、ななに?

西区将来ビジョンは、区の目指すべきまちの姿やその実現に向けた令和6～10年度の取り組みをまとめたものです。これに基づき、毎年度「区政運営方針」で具体的な取り組みを区民の皆さまにお示しします。



詳細は、市ウェブサイトでご覧いただけます。



第2期西区
将来ビジョン



令和6年度
区政運営方針

問 合 区役所企画経理課 ☎523-4642 FAX522-5069

まちの姿Ⅰ 安心・安全で快適なまち

Ⅰ-1

地域の防災力を
高めます



防災訓練

Ⅰ-3

快適な生活環境を
つくります



犬のしつけ方教室

Ⅰ-2

犯罪や交通事故を
減します



交通安全教室

Ⅰ-4

衛生的で安心・安全な
暮らしを確保します



食中毒防止のための啓発活動

まちの姿Ⅱ 誰もがいきいきと暮らし、支え合うまち

Ⅱ-1

高齢者の元気な
暮らしを支えます



フレイル予防運動

Ⅱ-3

安心して親になり
子育てできる
環境をつくります



にしっこひろば “もこもこ”

Ⅱ-2

障害者の暮らしや
自立を支援します



も～やっこ市場

Ⅱ-4

子どもの健やかな
成長を応援します



子ども食堂

Ⅱ-5

文化活動や健康増進
活動を応援します



「食の大使」次世代育成事業

まちの姿Ⅲ 魅力・活気にあふれるまち

Ⅲ-1

スポーツにより地域の
活性化をはかります



FEGirls のステージ出演

Ⅲ-3

地域活動を
活性化します



コミュニティ交流会

Ⅲ-2

地域の魅力発信・
観光推進を進めます



◀ 比良祭りの山車行事と
二福神車・湯取神子車
市指定文化財
(無形民俗文化財)



区役所・支所の日曜窓口は、6月9日、7月14日午前8時45分～正午です。