



令和8年度

石岡市議会 石岡市 の概要



石岡市議会事務局

〒315-8640 茨城県石岡市石岡一丁目1番地1

TEL:0299-23-1111(代表) 0299-23-5600(直通)

FAX 0299-23-5601 E-mail:gikai@city.ishioka.lg.jp

石岡市民憲章

わたしたちは、ふるさとを誇り、活力と生きがいに満ちた平和なまちをつくるため、ここに市民憲章を定めます。

- 1 力を合わせ、みんなが集まる魅力あるまちをつくりま
- 1 きまりを守り、安全で安心して暮らせるまちをつくりま
- 1 互いを尊重し、笑顔と思いやりのあるまちをつくりま
- 1 色彩豊かな自然を生かし、きれいで快適なまちをつくりま
- 1 歴史と伝統に学び、文化を育むまちをつくりま
- 1 情熱をもって仕事にはげみ、夢と希望あふれるまちをつくりま



市マスコットキャラクター
恋瀬姫

平成27年10月1日 制定

石岡市民の歌 石岡、わがふるさと

作詞 大島花子・石岡市民のみなさん
作曲 大島花子

1筑波山 そびえる空は
父のまなざし
恋瀬川 清らかな流れ
母のやすらぎ

オッシャイナー オッシャイナー オッシャイナー
オッシャイナー オッシャイナー オッシャイナー

桜 蛍 獅子おどるまち
いのち 受け継がれてく
田んぼ 夕日 友と語らう
石岡 わがふるさと
ひとの心が 宝



満喫うさぎカイ

2大杉の力強さは
祖父のたたずまい
かすみが浦 深き水は
祖母のやさしさ

オッシャイナー オッシャイナー オッシャイナー
オッシャイナー オッシャイナー オッシャイナー

ひばり 山百合 澄んだ星空
いのち 受け継がれてく
とんぼ ひまわり 祭りの音色
石岡 わがふるさと
ひとの心が 宝



嗜みうさぎモモア

I 市の概要

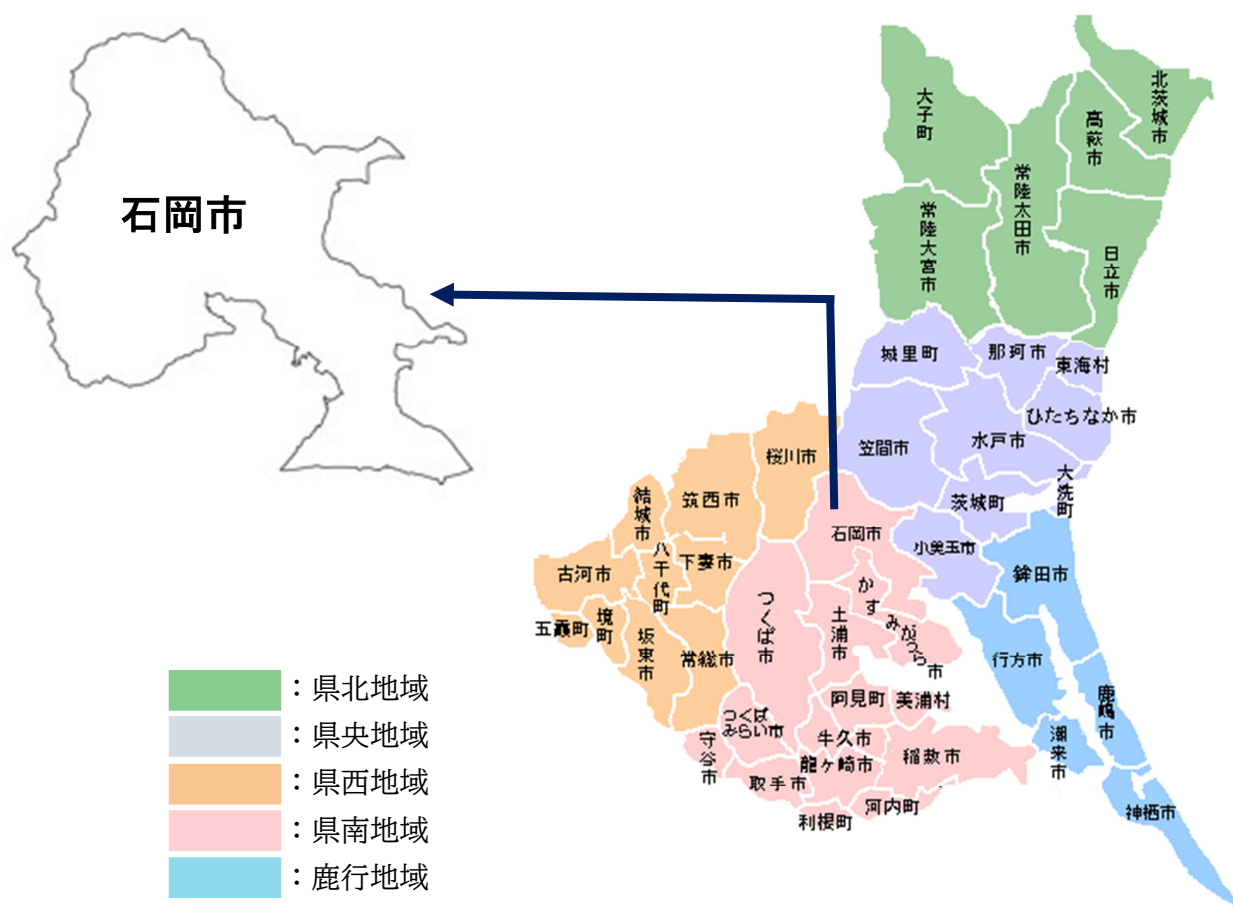
1 位置・地勢

石岡市は、茨城県のほぼ中央（都心から北東約70km）に位置しています。面積は215.48km²（県内で9番目の広さ）。西部から北部にかけて筑波山系が連なり、北部から南東部にかけて流れる恋瀬川（1級河川）が注ぐ霞ヶ浦のある地域は「水郷筑波国定公園」に指定されています。市の大半は、関東平野特有の平坦な地形で、西部から市街地に向け、なだらかな丘陵地が広がっています。

市内を国道6号線、常磐自動車道のほか、J R常磐線が縦断することから、交通の要衝地として知られています。「朝日トンネル」「上曽トンネル」の開通により県南・県西を結ぶ基軸が形成され、また、「つくばエクスプレス」の開通によって都心も身近となりました。

また、舟塚山古墳や常陸国分寺・国分尼寺などの“歴史的遺産”のほか、“ふるさと”を感じさせる田園風景や茅葺民家が点在し、献上柿である「富有柿」をはじめとする果樹栽培が盛んなことから、日帰り観光地として多くの観光客が訪れています。

気候は、年間平均気温が16.4℃（令和6年度）と温暖な地域であり、年間降雨量は1,332.0mm（令和6年度）。降雪は年1～2回になっています。



茨城県全体図地図は、茨城県ホームページから引用

2 市役所の位置

石岡市石岡一丁目1番地1

東経140°17' 北緯36°11' 海拔19.6m

3 都市宣言

核兵器廃絶平和都市宣言 (平成23年3月制定)

4 市章・市の木・市の花・市の鳥

市章 	石岡（いしおか）の頭文字「い」を図案化したもので、外郭の円に囲まれた「い」の字で「円満な市政（円く治まる）と発展」を表象しています。 (平成17年10月1日制定)
市の木「しい」 	高さ20mに生育するブナ科の常緑高木で、5月下旬から6月に強い香りのある花が咲き、秋に実（堅果）をつけます。建材や薪炭材のほか、シイタケ栽培の柵木（ほだぎ=栽培するために伐った木）として、利用されています。 (平成17年10月1日指定)
市の花「ゆり」 	ユリ科の植物。日本と中国は百合の宝庫といわれ、種類が多く、欧米でも人気があります。 (平成17年10月1日指定)
市の鳥「ひばり」 	ひばりが翼を広げて天高く飛ぶ様子は、はつらつとした印象を与え、その姿は、石岡市の発展を象徴しています。 (平成17年10月1日指定)

5 沿革

昭和28年11月16日

石岡町と高浜町が合併

昭和29年2月11日

「石岡市」として、県内5番目の市制を施行

昭和29年12月1日

石岡市と、三村、関川村が合併

昭和30年1月1日

柿岡町、小幡村、葦穂村、恋瀬村、瓦会村、園部村、林村、小桜村の1町7カ村が合併し「八郷町」が誕生

平成17年10月1日

石岡市と八郷町が合併し、新生「石岡市」が誕生

6 人口

国勢調査の推移

区分	人口（人）	男（人）	女（人）	世帯数（戸）
平成27年10月	76,020	37,530	38,490	27,288
令和2年10月	73,061	36,167	36,894	28,344
令和7年10月	67,416	33,419	33,997	28,053

住民基本台帳人口

（4月1日現在）

区分	人口（人）	男（人）	女（人）	世帯数（戸）
令和6年	70,540	35,099	35,441	31,856
令和7年	69,556	34,675	34,881	31,938
令和8年	68,803	34,380	34,423	32,152

7 面積

215.48km²

茨城県44市町村中、9番目の広さ

◎主な道路

・常磐自動車道 ・国道6号線 ・国道355号線

◎主な山（ ）内は標高

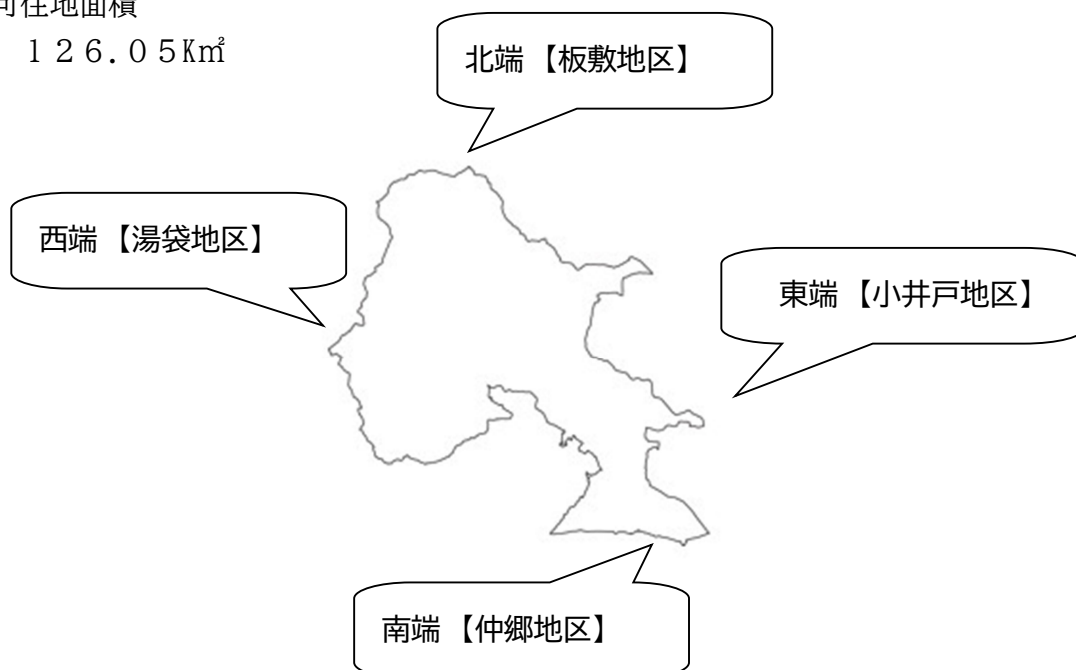
・筑波山（877.0m） ・足尾山（627.5m） ・加波山（709.0m）
・吾国山（518.2m） ・難台山（553.0m） ・龍神山（196.0m）
・富士山（152.0m）

◎主な河川

・恋瀬川 ・川又川 ・小川 ・園部川

◎可住地面積

126.05km²



Ⅱ 議 会 の 概 要

1 議会構成（令和8年5月14日現在）



2 常任委員会・議会運営委員会

委員会名	任期	所 管 事 項
総 務 企 画 委 員 会 (定数8人)	2年	市長公室、総務部、財務部、会計課、消防本部及び八郷総合支所の所管に属する事項並びに他の所管に属さない事項
文 教 厚 生 委 員 会 (定数7人)	2年	福祉部、子育て健康部、福祉事務所及び教育委員会事務局の所管に属する事項
産 業 建 設 委 員 会 (定数7人)	2年	市長直轄組織、生活環境部、産業戦略部、都市建設部及び農業委員会事務局の所管に属する事項
議 会 運 営 委 員 会 (定数7人)	2年	議会の運営に関する事項、議会の会議規則、委員会に関する条例等に関する事項、議長の諮問に関する事項

3 特別委員会

委員会名	所管事項・目的等
予 算 特 別 委 員 会 決 算 特 別 委 員 会	予算、決算を審査するため、全議員が特別委員会委員となって審査に当たり、審査終了後に解散 (予算議案及び決算議案が提出の都度、設置)

4 協議等の場

委員会名	所管事項・目的等
全 員 協 議 会 議 会 広 報 委 員 会	議会及び市政に関する諸問題、議会の広報及び広聴に関し協議又は調整を行うための場

4 議員

(1) 任期

令和8年4月26日～令和12年4月25日

(2) 定数

条例定数 22人 現員数 22人

(3) 当選回数別議員数 (石岡市議会議員一般選挙：令和8年4月26日執行)

1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	合計
3人	3人	2人	4人	2人	3人	3人	0人	0人	1人	1人	22人

※ 当選回数は、旧市町のときから累計

(4) 年齢別議員数 (令和8年4月26日現在)

25～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
0人	2人	2人	3人	9人	5人	1人

※平均年齢・・・62歳 最年長者・・・84歳 最年少者・・・33歳

(5) 会派名と所属人数 (令和8年5月14日現在)

石岡志帥会	6人
緑政会	6人
ひかり	4人
至誠会	3人
公明党	2人
日本共産党	1人

(6) 会派別の所属政党 (令和8年5月14日現在)

	無所属	公明党	共産党	立憲民主	計
石岡志帥会	5			1	6
緑政会	6				6
ひかり	4				4
至誠会	3				3
公明党		2			2
日本共産党			1		1
計	18	2	1	1	22

5 会議の状況（令和7年1月1日～令和7年12月31日）

(1) 本会議の開催状況

区 分		会 期		本会議数	代表質問	一般質問	
定例会	第1回（3月）	2月25日～3月21日	25日	7日	4会派	2日	11人
	第2回（6月）	6月3日～6月19日	17日	6日		3日	16人
	第3回（9月）	8月26日～9月11日	17日	6日		3日	16人
	第4回（12月）	12月2日～12月18日	17日	6日		3日	17人
臨時会	第1回	1月31日	1日	1日		※1日	1人
	第2回	10月27日	1日	1日			
年間合計		6回	78日	27日	4会派	12日	61人

※第1回定例会は緊急質問を実施。

(2) 委員会等の開催状況

		会期中	閉会中	合 計	行政視察	備考
常任委員会	総務企画委員会	5回	4回	9回	1回	R8.1実施
	文教厚生委員会	6回	6回	12回	1回	R7.11実施
	産業建設委員会	5回	7回	12回	1回	R8.1実施
議会運営委員会		16回	7回	23回	1回	R8.1実施
特別委員会	予算特別委員会	5回	0回	5回		
	決算特別委員会	1回	4回	5回		
	市有公共用地貸借に関する調査 特別委員会	2回	7回	9回		
全員協議会		2回	3回	5回		
議会広報委員会		3回	4回	7回		

(3) 請願・陳情処理状況

	採択	一部採択	不採択	取下げ	その他	計
請 願	2		1			3
陳 情	1	2	8	1		12

※当市議会では、直接提出があった請願・陳情を審議しています。

6 議会運営

(1) 通告の受付期間

代表質問	議会を招集する告示があった日の翌日から定例会招集日前日まで 通告時間は、初日の午前8時30分から、最終日の午後4時まで メールやファックスによる通告の場合は、最終日の午後3時まで ※質問を行う時期は、当初予算を審議する定例会並びに施政方針が示された直近の定例会
一般質問	議会を招集する告示日を含めた3日間 通告時間は、初日の午前8時30分から、最終日の午後4時まで メールやファックスによる通告の場合は、最終日の午後3時まで
議案質疑	議会を招集する告示があった日の翌日から一般質問2日目まで 通告時間は、初日の午前8時30分から、最終日の午後4時まで メールやファックスによる通告の場合は、午後3時まで

※一般質問及び議案質疑をする順序は、抽選により決定します。

(2) 質問・質疑

	質問方法	質問回数	質問時間	答弁時間
代表質問	一括方式	1項目3回	30分	制限なし
一般質問	一括方式	1項目3回	40分	制限なし
	一問一答方式	時間内無制限		
議案質疑	一括方式	1項目3回	40分	制限なし
	一問一答方式	時間内無制限		

(3) 予算及び決算の審査

当初予算	議員全員による特別委員会を設置して、審査
補正予算	各常任委員会に分割付託して、審査
決 算	議員全員による特別委員会を設置して、審査

(4) 傍聴者

平均傍聴者数	1定例会当たり、延べ約40人程度
通告書の配布	傍聴受付で傍聴者に配布
議案の閲覧	傍聴受付で閲覧は可能であるが、貸出しは不可

(5) 定例会の中継放送

実施方法	庁舎のテレビモニタで生中継を行うほか、インターネットでも生中継・録画中継を行っています。
------	--

(6) タブレット端末の導入

- ・平成30年度に全議員、事務局、執行部本会議出席者にタブレット端末を貸与、令和元年の改選後より議会の会議の完全ペーパーレス化を図っています。（予・決算書を除く。）
- ・事務局と議員間の連絡手段をタブレットに一本化しました。

7 報酬・費用弁償等（平成20年9月10日適用）

報酬（月額）		費用弁償（日額）	
議 長	439,000円	本会議・常任委員会・ 議会運営委員会・特別 委員会・全員協議会・ 議会広報委員会	2,000円
副議長	401,000円		
議 員	382,000円		

8 旅費

区 分	宿泊費	宿泊手当（1泊につき）
議 員	宿泊地による	上限額 2,400円

9 行政視察旅費

常 任 委 員 会	90,000円／人（予算額）
議会運営委員会	90,000円／人（予算額）

10 政務活動費

交付対象	会派に対して交付
交 付 額	12,500円／人（月額）
交付方法	1年間分（150,000円）を年度当初に一括交付

11 議会費予算額（令和8年度）

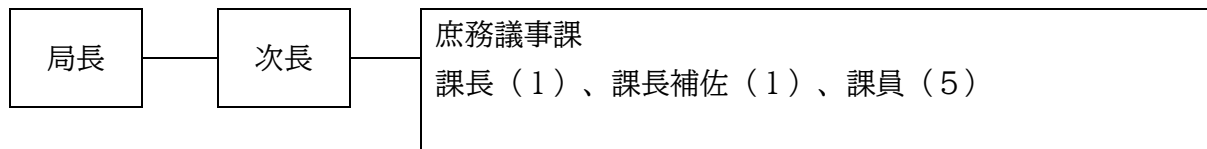
（単位：千円）

節	予 算 額	節	予 算 額
報 酬	97,176	役 務 費	3,897
給 料	35,667	委 託 料	8,532
職 員 手 当 等	61,887	使用料及び賃借料	8,144
共 済 費	36,317	工 事 請 負 費	18,111
報 償 費	210	備 品 購 入 費	368
旅 費	6,327	負担金補助及び交付金	4,280
交 際 費	700	公 課 費	33
需 用 費	6,267	合 計	287,916

一般会計に占める議会費の割合・・・0.81%

12 議会事務局（令和8年度）

定 数	12人
現 員	9人



13 議会広報紙

発行の回数	年4回（毎定例会）
総ページ数	毎定例会号 18～20ページ程度
発行部数	25,000部
編集	議会事務局職員が原案を作成後、議会広報委員会に諮り発行
質問者の掲載	質問議員の氏名及び顔写真を掲載、代表質問のみ会派名掲載
質問者のページ数	1人当たり2分の1ページ
配付	市内全戸に配布（市広報紙に折込み） 市内の駅、銀行、郵便局、公民館、市内のコンビニエンスストアなどに備え置きをしている。

14 議会図書

図書室面積	43㎡
図書蔵書数	578冊
予算	80,000円
図書の選定	議員からの要望等により予算の範囲内で選定



No.79(令和3年第1回定例会)より リニューアル

15 標準的な定例会の会期

1日目	火曜日	開 会 議案の提案理由説明など
2日目	水曜日	(休 会)
3日目	木曜日	(休 会)
4日目	金曜日	(休 会)
5日目	(土曜日)	(休 会)
6日目	(日曜日)	(休 会)
7日目	月曜日	一般質問
8日目	火曜日	一般質問
9日目	水曜日	一般質問
10日目	木曜日	議案質疑
11日目	金曜日	(休 会) 常任委員会
12日目	(土曜日)	(休 会)
13日目	(日曜日)	(休 会)
14日目	月曜日	(休 会) 常任委員会
15日目	火曜日	(休 会) 常任委員会
16日目	水曜日	(休 会) 議会運営委員会
17日目	木曜日	閉 会 議案等の表決など



Ⅲ 財 政 状 況

1 会計別予算

(単位:千円, %)

会 計 別		令和8年度 予算額 A	令和7年度 予算額 B	増減 A-B	
				増減額 A-B	増減率 %
一 般 会 計		35,520,000	34,830,000	690,000	2.0
特 別 会 計	国民健康保険	7,557,160	7,407,267	149,893	2.0
	駐車場	150,726	30,206	120,520	399.0
	霊園事業	15,878	16,871	△ 993	△ 5.9
	介護保険	7,792,388	7,698,455	93,933	1.2
	介護サービス事業	352,092	339,708	12,384	3.6
	後期高齢者医療	1,435,565	1,245,544	190,021	15.3
	水道事業	1,030,825	1,002,323	28,502	2.8
	公共下水道事業	3,815,000	3,874,135	△59,135	△ 1.5
	農業集落排水事業	539,154	555,201	△16,047	△ 2.9
	特別会計 計	22,688,788	22,169,710	519,078	2.3
総 合 計		58,208,788	56,999,710	1,209,078	2.1

※水道事業、公共下水道事業及び農業集落排水事業は収益的支出と資本的支出の合計額

2 一般会計予算

歳 入

(単位:千円, %)

科 目	予算額		前年度 予算額		増減 A-B	
	A	構成比	B	構成比	増減額 A-B	増減率 %
1 市 税	10,331,509	29.1	10,085,884	29.0	245,625	2.4
2 地 方 譲 与 税	440,664	1.2	448,057	1.3	△7,393	△ 1.7
3 利 子 割 交 付 金	17,900	0.0	7,900	0.0	10,000	126.6
4 配 当 割 交 付 金	81,100	0.2	55,500	0.1	25,600	46.1
5 株式等譲渡所得割交付金	100,900	0.3	89,400	0.2	11,500	12.9
6 法 人 事 業 税 交 付 金	179,700	0.5	169,400	0.5	10,300	6.1
7 地 方 消 費 税 交 付 金	2,010,000	5.7	1,842,000	5.3	168,000	9.1
8 ゴルフ場利用税交付金	66,600	0.2	65,000	0.2	1,600	2.5
9 環 境 性 能 割 交 付 金	1,200	0.0	57,400	0.2	△56,200	△ 97.9
10 地 方 特 例 交 付 金	131,200	0.4	50,800	0.1	80,400	158.3
11 地 方 交 付 税	7,260,747	20.4	7,300,001	21.0	△39,254	△ 0.5
12 交通安全対策特別交付金	7,000	0.0	8,300	0.0	△1,300	△15.7
13 分担金及び負担金	162,067	0.5	169,658	0.5	△7,591	△ 4.5
14 使用料及び手数料	199,212	0.6	205,368	0.6	△6,156	△ 3.0
15 国 庫 支 出 金	5,849,513	16.5	5,686,537	16.3	162,976	2.9
16 県 支 出 金	2,919,889	8.2	2,670,549	7.7	249,340	9.3
17 財 産 収 入	61,471	0.2	28,556	0.1	32,915	115.3
18 寄 附 金	220,608	0.6	220,408	0.6	200	0.1
19 繰 入 金	2,983,739	8.4	2,945,142	8.4	38,597	1.3
20 繰 越 金	300,000	0.8	300,000	0.9	0	0.0
21 諸 収 入	489,881	1.4	556,440	1.6	△66,559	△12.0
22 市 債	1,705,100	4.8	1,867,700	5.4	△162,600	△ 8.7
歳 入 合 計	35,520,000	100.0	34,830,000	100.0	690,000	2.0

歳 出

科 目	予算額		前年度 予算額		増減 A－B	
	A	構成比	B	構成比	増減額 A－B	増減率 %
1 議 会 費	287,916	0.8	274,416	0.8	13,500	4.9
2 総 務 費	3,504,137	9.9	3,691,033	10.6	△ 186,896	△ 5.1
3 民 生 費	14,137,118	39.8	13,408,988	38.5	728,130	5.4
4 衛 生 費	2,136,147	6.0	2,335,211	6.7	△ 199,064	△ 8.5
5 労 働 費	4,122	0.0	4,130	0.0	△8	△ 0.2
6 農林水産業費	1,013,753	2.8	1,055,439	3.0	△41,686	△ 3.9
7 商 工 費	856,140	2.4	649,184	1.9	206,956	31.9
8 土 木 費	3,992,512	11.2	3,801,793	10.9	190,719	5.0
9 消 防 費	1,676,831	4.7	1,722,177	4.9	△45,346	△ 2.6
10 教 育 費	4,284,405	12.1	4,200,830	12.1	83,575	2.0
11 災 害 復 旧 費	6	0.0	6	0.0	0	0.0
12 公 債 費	3,078,546	8.7	3,256,646	9.4	△178,100	△ 5.5
13 諸 支 出 金	518,367	1.5	400,147	1.1	118,220	29.5
14 予 備 費	30,000	0.1	30,000	0.1	0	0.0
歳 出 合 計	35,520,000	100.0	34,830,000	100.0	690,000	2.0

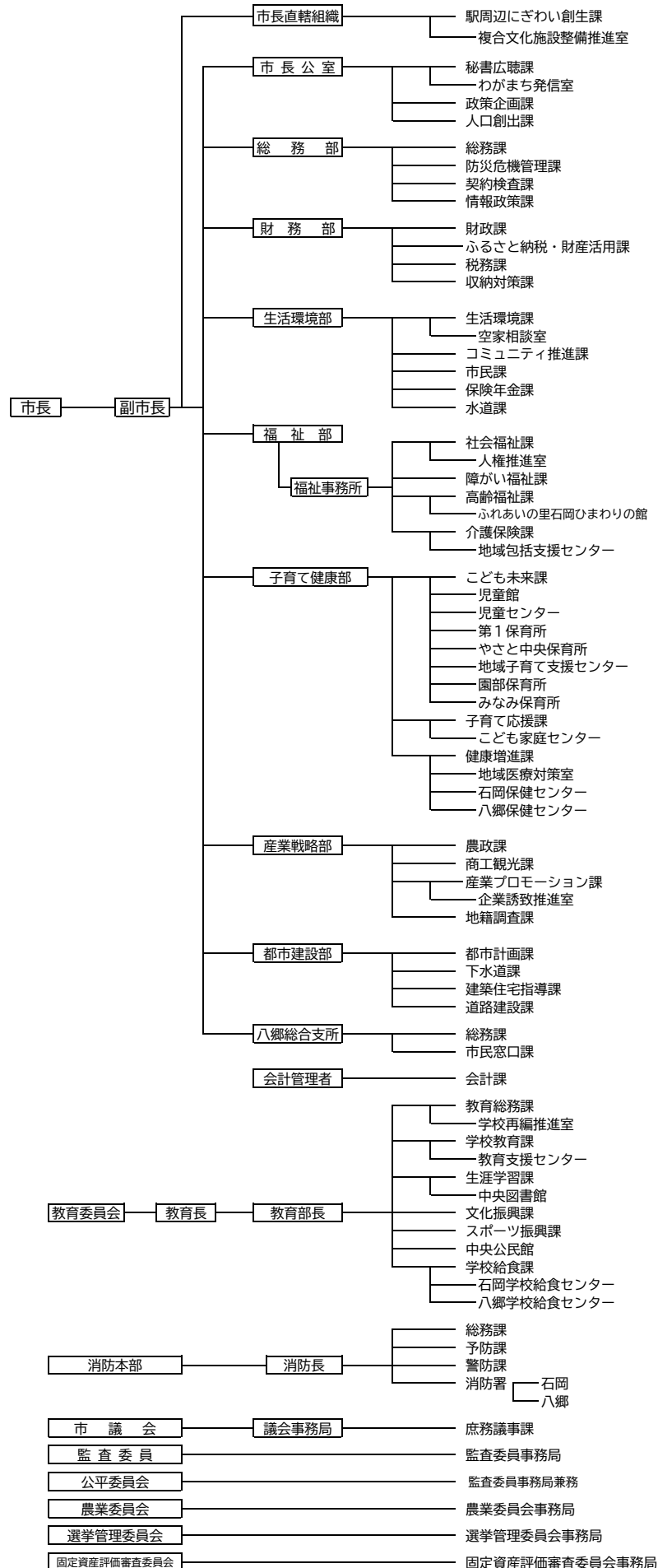
3 財政指標

区分		令和6年度	令和5年度	令和4年度	令和3年度	令和2年度
財政力指数		0.58	0.58	0.59	0.60	0.62
經常収支比率 (%)		95.8	93.3	91.9	84.5	91.9
健全化判断比率	実質赤字比率 (%)	—	—	—	—	—
	連結実質赤字比率 (%)	—	—	—	—	—
	実質公債費比率 (%)	6.9	6.5	6.7	7.1	7.8
	将来負担比率 (%)	5.3	—	2.0	15.2	33.3
積立金現在高 (千円)		11,123,803	11,685,632	11,239,400	10,593,971	9,396,112
地方債現在高 (千円)		29,887,468	30,597,166	29,796,961	29,789,436	29,924,780

IV 市の組織

1 石岡市行政機構図

令和8年4月1日現在



2 職員数（令和8年4月1日現在）

部 局 名	条例定数(人)	R8職員数(人)	
市長の事務部局の職員	500	444	内 14人再任用
議会の事務部局の職員	12	8	
選挙管理委員会の事務部局の職員(兼任)	26	(25)	
監査委員の事務部局の職員	4	4	
公平委員会の事務部局の職員(兼任)	4	(4)	
教育委員会事務局及び教育機関の職員	120	86	内 6人再任用
農業委員会の事務部局の職員	10	7	内 1人再任用
消防本部及び消防署の職員（消防吏員）	150	134	
消防本部及び消防署の職員（その他の職員）	4	2	
合 計	800	685	

※市長の事務部局の職員内に派遣職員含む。

※消防本部及び消防署の職員（消防吏員）内に消防職の派遣職員含む。

誰もが輝く未来へ 共に創る 石岡市

★PICK UP★

①

やさと温泉ゆりの郷



②

いばらきフラワーパーク



2021.4.29
リニューアルオープン

③常陸風土記の丘



日本有数のフライトエリア



産業

企業立地へ充実した
優遇制度

免除等

事業所等の新増設に対する固定資産税を3年間免除。
中小企業の先端設備導入に伴う固定資産税を軽減。
不動産取得税・法人事業税の軽減(県実施事業)。

補助

石岡市民を従業員として5人以上雇用すると、1人につき12万円/年を最大3年間補助(中小企業は3人以上)。
半導体及び次世代自動車など成長産業の本社機能の県外からの移転を対象に施設整備投資に係る経費、雇用に係る経費を最大50億円補助(県実施事業)。
工業用水として水道水を多量に使用する製造業事業者の水道料金の一部を補助。(1企業当たり上限200万円)

緩和

地域未来投資促進法に基づく環境施設・緑地面積率の緩和。

支援

新規立地や増設・増床など企業の皆様からのご相談や、
各種情報の提供など、ワンストップサービスでトータルに
サポート。

医療

一般病院数 **10.0ヶ所**
(10万人当たり)
茨城県44市町村中 **3位**
(令和5年10月1日現在。・出典：市町村はわかち)

病院

子育て

待機児童 ゼロ



地域子育て支援センター



児童センター

学童保育を
小学6年生まで実施

市独自のマル福制度
外来・調剤にかかる医療費助
成の対象年齢を18歳まで拡大

小学校入学祝品

新たに小学校に入学する
児童にランドセルを贈呈

健康

生涯現役

65歳以上の方を対象とした
石岡市生涯現役プラチナ応援事業



シルバーリハビリ体操



ターゲットバードゴルフ

石岡市

■人口67,416人■

(出典：R7 国勢調査による)

1年間のイベント

- ◆2月 石岡つくばねハーフマラソン
- ◆4月 朝日里山いちご祭り
いしおかトレイルラン大会
- ◆5月 石岡ふれあいまつり(春)
- ◆7月 柿岡の祇園祭
- ◆8月 真家みたまおどり
- ◆9月 石岡のおまつり
関東三大祭りのひとつ。三日間
で約50万人の人が訪れる
- ◆11月 石岡ふれあいまつり(秋)



茨城空港



- ・札幌、神戸、福岡、那覇への定期便。ソウルなど国際線も運行中。
- ・空港への最寄駅は石岡駅。直通バス(かしてつバス)も運行中。

BRT
(かしてつバス専用道)



・全国初の公設民営型バス専用道。震災時にも運行し、地域の足として地域住民にも好評。

災害に強い庁舎の整備



・平成31年1月4日に新庁舎がオープン。
・44本の免震装置の設置など、防災拠点としての機能を充実するとともに、市民に開かれた親しみやすい庁舎に。

石岡市特産の果樹



- ・十三塚果樹園団地や辻いちご団地など果樹園が多数。
- ・八郷地区で収穫した富有柿を皇室へ献上。



ますます便利に！



石岡駅周辺整備

・平成28年3月に石岡駅橋上駅舎と東西自由通路が完成。
・平成30年9月にステーションパーク1階にかんばん横丁がオープン。



朝日トンネル

・平成24年度開通。土浦市新治地区と八郷地区を結ぶ。県南地域からのアクセスが格段に向上。



上曽トンネル

令和7年度開通。桜川市真壁町と八郷地区を結ぶ。県西地区からのアクセスが格段に向上。



中心市街地の看板建築

土浦北インターチェンジから！



つくばエクスプレス
を利用して！

