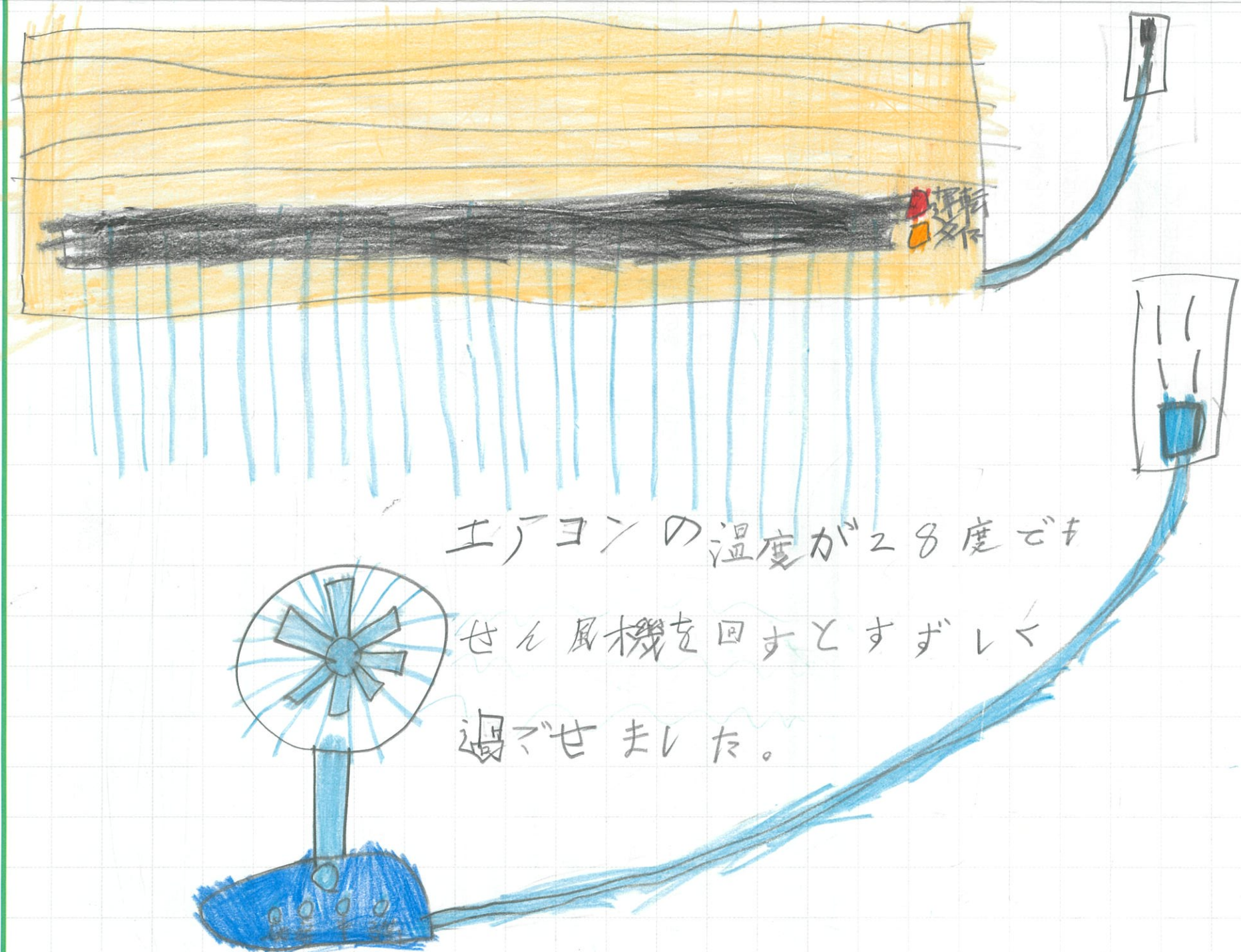
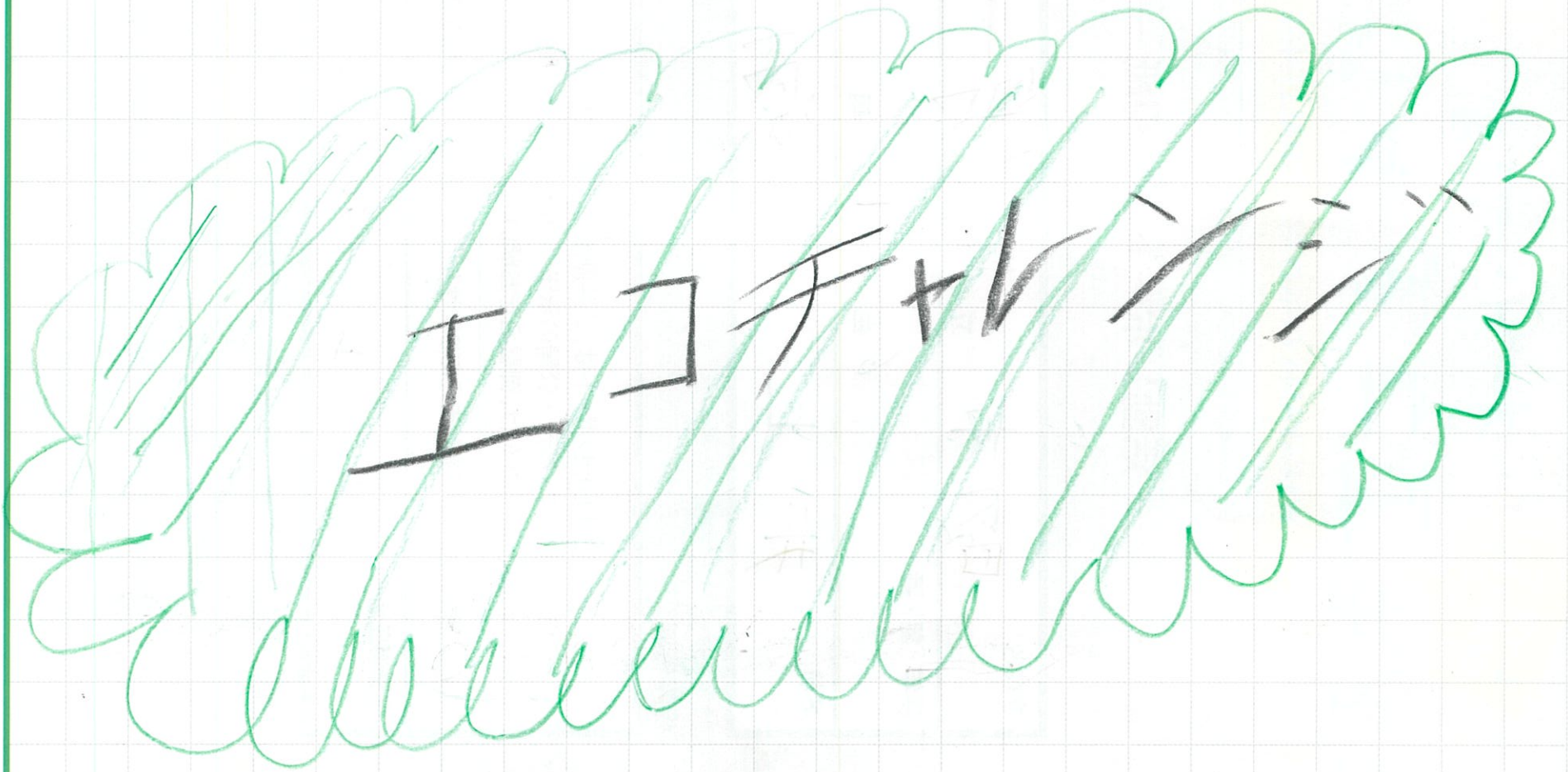


わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

田辺第一小学校 6年

名前 井上 翔太

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）




わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

田辺 第一小 学校 6年

名前 川上 祐正

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

チャレンジ 

<説明>

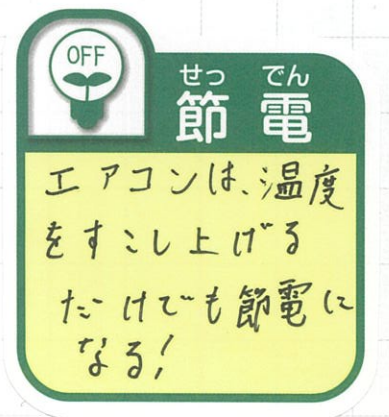
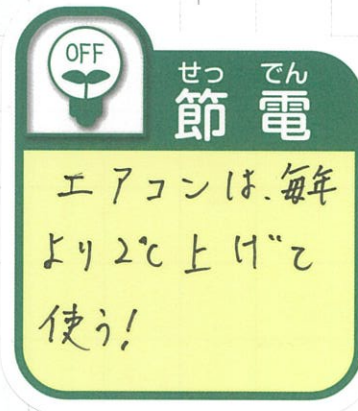
毎年、夏になると、エアコンの温度をぐぐぐぐ下げちゃうのよ、これをエアコンの見えやすいところには、こ、けいめをこけようとした。



目標!

<わかったこと>

エアコンを、26℃から、28℃にするだけで、節電になり、社会の役に立ってこれると知らなかったよ。



<感想>

少しいしきをしてすることによ、こ、地球がきれいにな、ていくことを、とても、うれしく思いました。あと、地球にやさしい様にならため、いろいろのことを、していきたいです。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

田辺第一小学校 6年

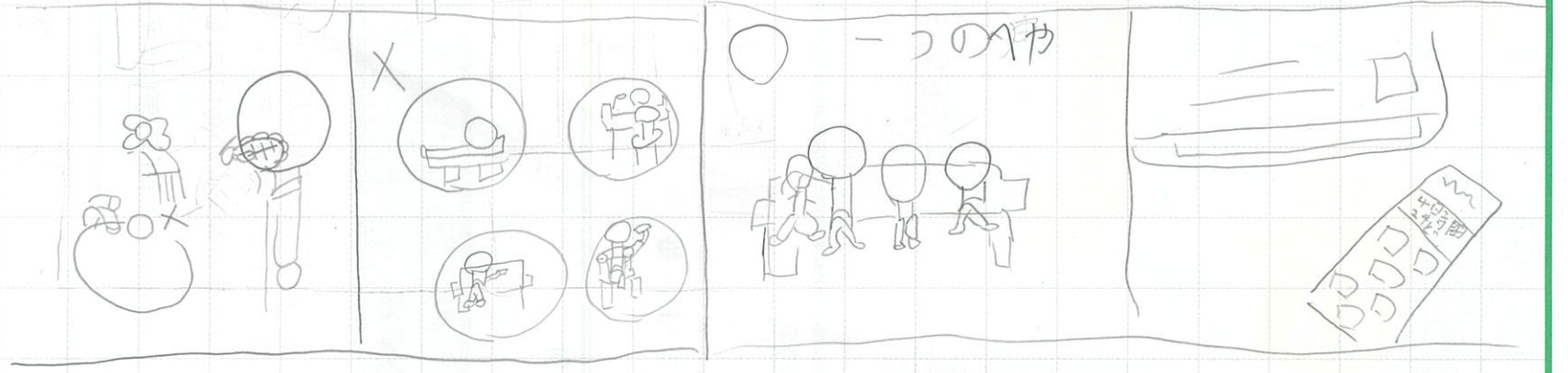
名前 木下 聡介

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

① ゴミをうけた場所と内容



トイレは、できるだけ、小にしたり、せ人面洗で歯みがきしめいるとき水を出し、ぱにしないとかしました。



ねる時いがい一つの部屋がお、たりエアコンやせ人風機を時間せいげんをつけたりして節電をやりました。



ゴミ箱を五つに分けたり、きらいな物もたべたりしたり、買い物を行とさい

に、エコバックをもつていくようにしてゴミさくホんをしました。



あまりゲームやユチューブをみないようにしてせつでんをしました

思、たこと...エコをすることでもお金のむだづかいをしなていいんだと思いました

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

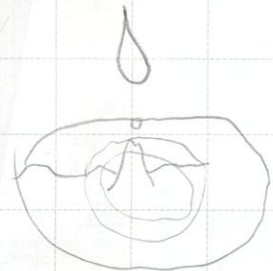
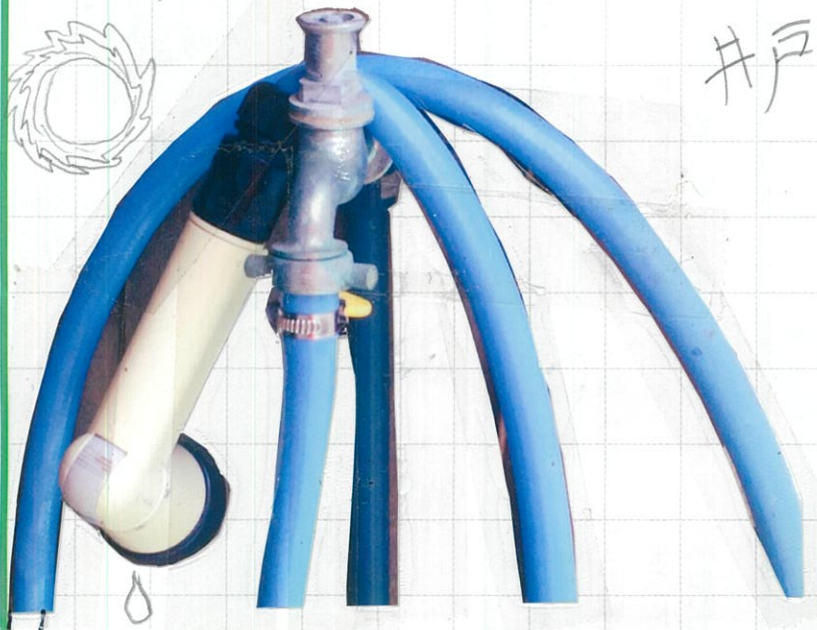
田辺第一小 学校 6年

名前 澤井雅治

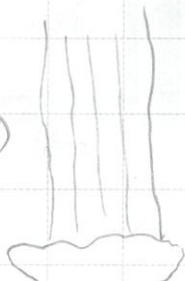
◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

1井戸水を使っている。(節水)

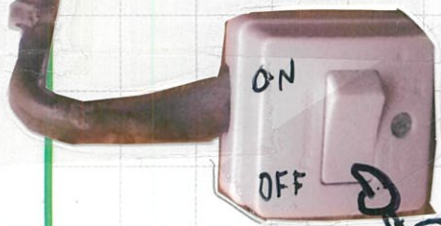
井戸 水道



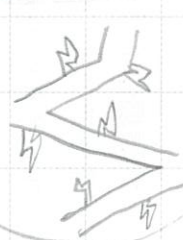
洗うときだけ



2.必要時以外は消す!



この電気は使わないときは必ず消す。見た気がいい。



もしも井戸はここからくみあげていた。井戸は強い地しんが来てもかかれなかつたらしい。



わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

田辺第一小 学校 6年

名前 下中 葵心

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

エコへの取り組み

- 歯みがきをする時、水を出しっぱなしにせず止めて歯をみがく。
- お風呂ではシャワーを出しっぱなしにせず止めて体や頭を洗う。



- 自分の部屋を出る時、忘れずこまめに電気を消す。



- 買い物に行く時は、エコバッグを持っていく。



- 熱中症にならなり程度にエアコンの温度を下げすぎず、サーキュレーターを使ったり工夫をし、節電する。

分かったこと

エコに対するちょっとした心がけで水道代や電気代の節約がゴミを少なくして地球環境を変えていく事ができると分かった。これからも続けていきたいです。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

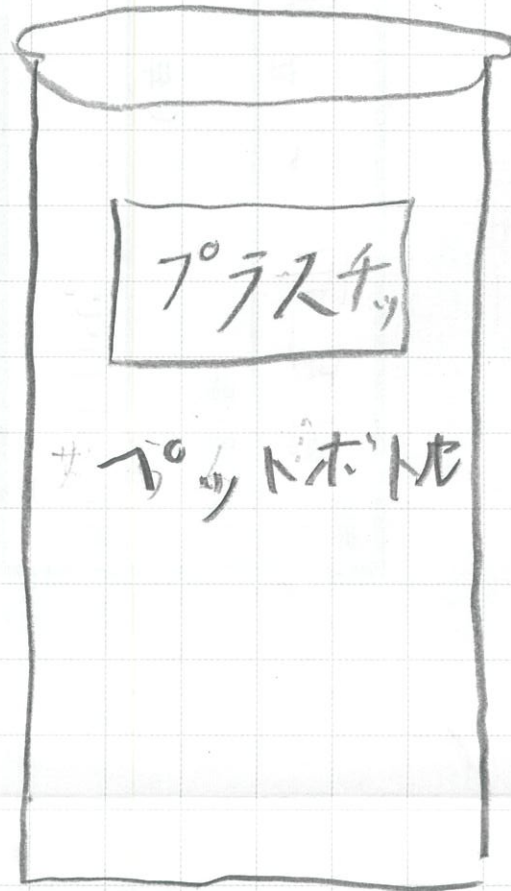
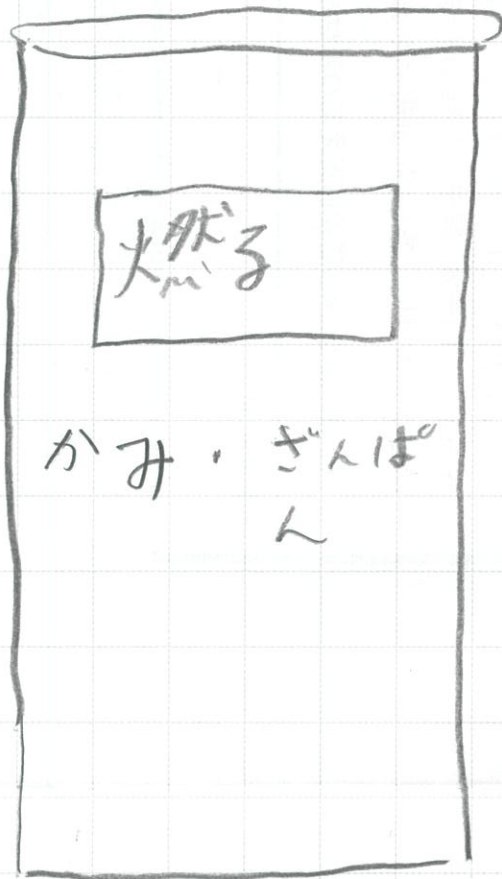
田辺第一小 学校 6年

名前 柳川慶次

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

ぼくの家では燃えるごみ とびんづつをしています
プラスチックごみ

。



こういふふうには
ちゃんとすてて
います。
そしてあまりご
みをかさないよ
うにしています。
なにかというと
①をみてくださ
い。

①



いえから



清そう工場

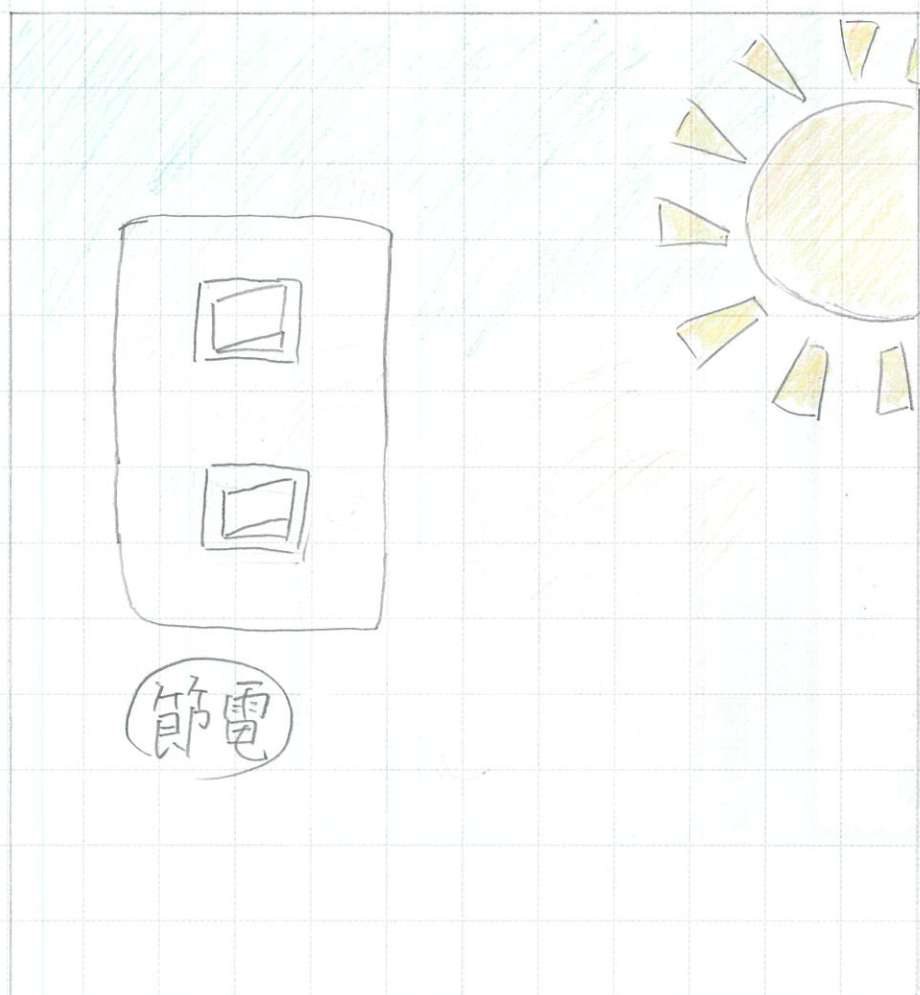
にいき → 灰をとかして道に
している。



このとろりごみをあまりか
さないということとはCO2を
すくなくするということ地球温暖化を
うせぐことになる。

そして資源にはかぎりがあるのであまりつかないよう
にしましょう。

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）



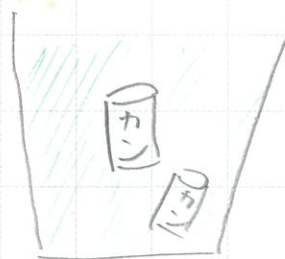
[節電]

朝とかの大陽の光が
家に入る時は電気を
つけなくても明るい。
だから大陽の光が
入る時は 節電 する。

[分別]

燃えるゴミ、燃えないゴミ
と分けてゴミを捨てる。

分別



燃えない



燃える

エコ

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

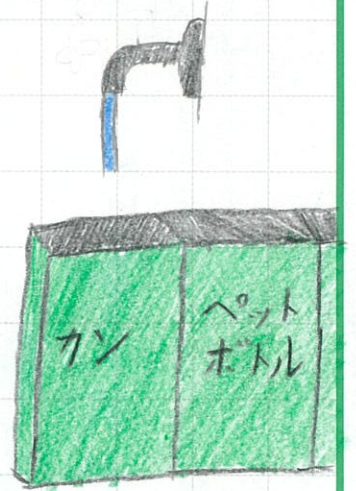
田辺第一小 学校 六年

名前 濱口来壱

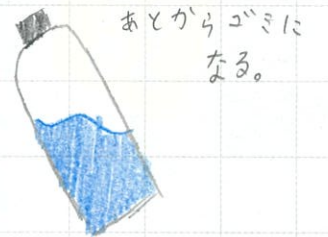
◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

・エコの目標

- ・水を必よう以上に使わない。
- ・店のリサイクルボックスなどにゴミを入れる。
- ・エアコンや、センプウキなどのが電せい品は、こまめに消し、必よう以上は使わない。
- ・食べ残し、むだなしょっきをくふうしてへらす。
- ・買物に行くときは、バックをもっていく。
- ・なるべく、ペットボトルではなく水とうを使う。（ゴミをへらすため）



- ・上の目標からしばらくたつて気づいたこと
- ・一番下の妹が、たまに食べ残しをしていた。
- ・リサイクルボックスにアキカンを入れることができた。



- ・妹が、よく二階の電気をつけっぱなしにしている、自分も同じことをしていたけど、エコチャレンジを思い出したので、電気を消した。

少し出きるようになった。

- ・エアコンの消す回数が少し増えた。
- ・エアコンは、つけると、つけ始めに、部屋を冷やそうとするためこまめに消したりつけたりすると、逆に電気代がかかることが分かった。



- ・バックを買い物にもっていくクセがついてきました。
- ・友達と遊ぶときは、さい近水とうを使うようにしています。
- ・皿洗いをする時は、水をこまめに止めました。



- ・エコを少し気にして、思ったこと。これからもつづけたいこと。

こうすればいいことが分かった。

- ・エアコンは、風量は、少しよわめで、適温な温度をたもつのがいいと分かったからそれをつづけたいと思った。



- ・エコには、べんりな所もあるんだなと思った。
- ・少し、金のせつやくにもなったなと思う。
- ・これからも少しづつエコをいしきできたらいいと思う。

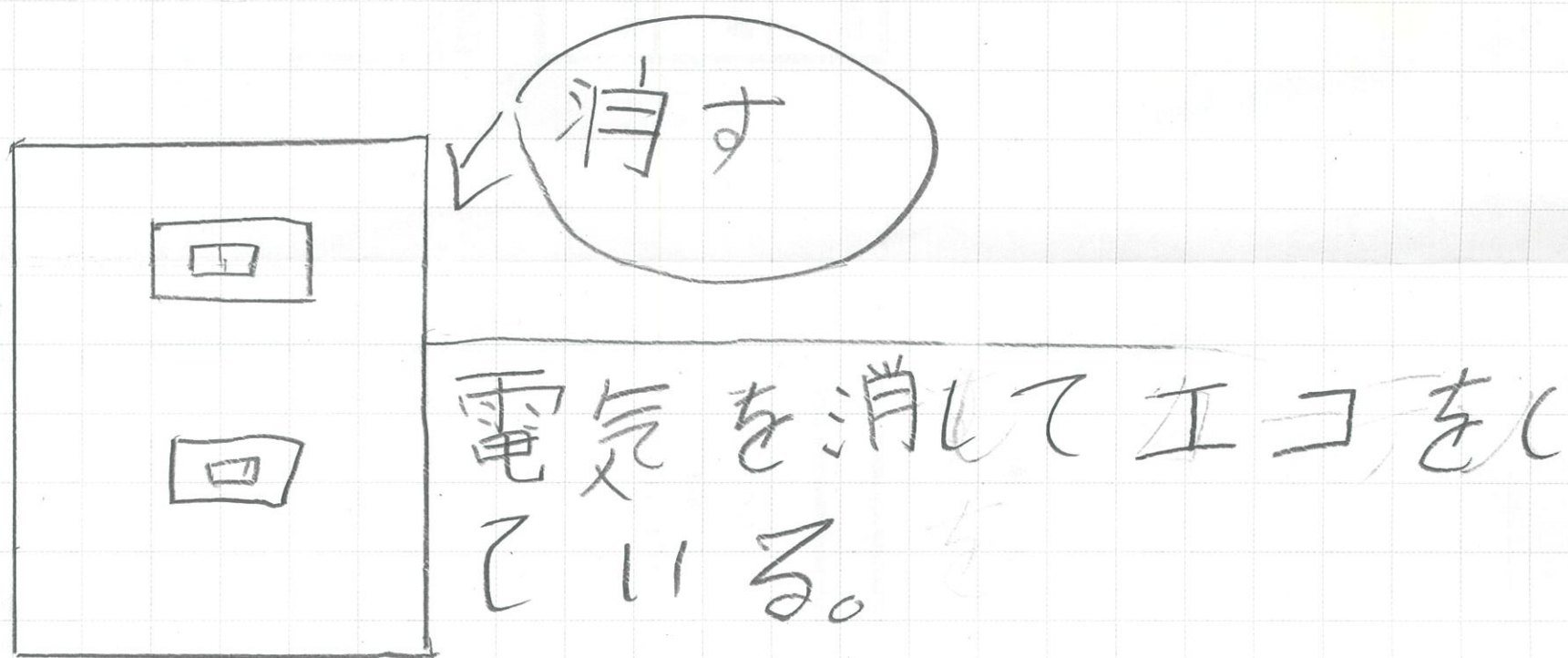
わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

田辺第一^小学校 6年

名前 古田と希

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

電気を消すようにしてる。



電気を消すことにより
しぜんによいこと。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

田辺第一小学校 6年

名前 安達 夏梨

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

○目標や取り組むこと。

- ①買い物に行く時は、エコバックを持っていく。
- ②食べ残しをしない。
- ③電気をつけっぱなしにしない。
- ④エアコンの温度を下げすぎない。

○取り組みの結果

・エコバックをすぐ忘れてしまうので、いつも使うかばんにエコバックを常に、入れるようにした。

・好きなご飯ばかりだったので基本食べ残しはなかった。

・トイレと部屋の電気のスイッチに、節電シールをはって、節電することができた。

・エアコンは、設定を27°より下げないようにした。

○エコチャレンジに取り組んで感じたこと

・一人一人気を付けて、節電に取り組めば、大きな節電のエネルギーになるんだなと思った。

・みんなが協力して取り組めば、大きな節電のエネルギーになるんだなと思った。



わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

田辺第一小学校 6年

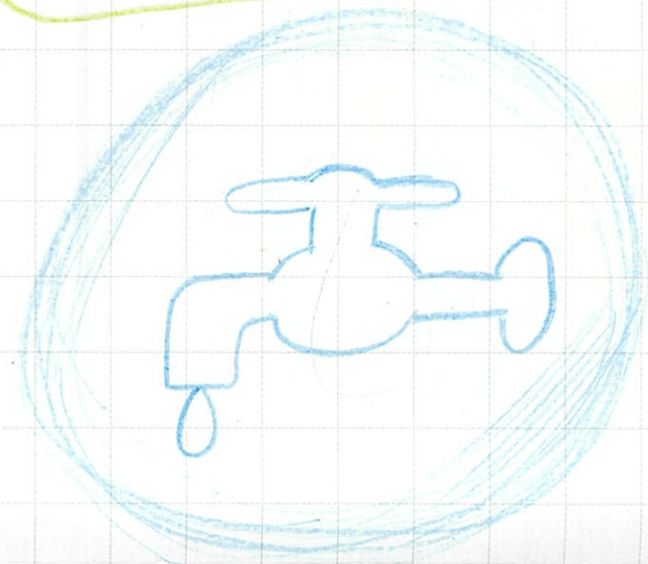
名前 泉谷 小涼

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

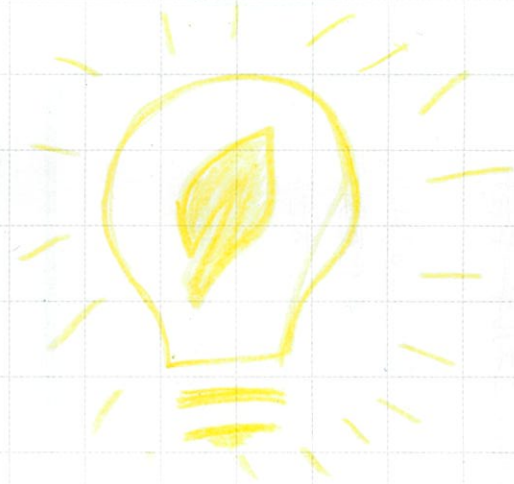
◦クーラーを省エネ温度に保つ。
35分ぐらいの外出などは、
つけっぱなしの方が電気代が
かからないのでそのようにした。



◦節水は、ハミガキの時は水の流
しっぱなしはやめ、うがいの時だ
けコップに入れうがひする。
◦シャワーをあびる時も、シャワ
ーを必要じゃない時は止め、使
う時に出る。



◦電気は外が明るい日中はカーラ
ーをあけ、部屋に明るさを入れ
電気を使わないようにする。



◦ゴミは、分別しペットボトルや
トレイは、リサイクル所に持
て行く。缶などもアルミとスチ
ールを分け、アルミはリサイク
ルできるので持っていく。



感想

◦家族がつけっぱなしにしている電気は注意するようにしたら
みんなきちんとしてくれました。水を出し、つけっぱなしにしている
人を見ると、止めに行き説明をしてや、てもらおうように
した。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

田辺第一小 学校 6年

名前 - 瀬 麻由香

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

● やったこと



○家に誰もいない時も電気がついている時があるのでは、注意したくてはった。
○出かける前に、電気が消えているかチェックするようになった。電気がついていないことが少なくなった。

○私はよく食べ残しをするので、気が付くようになった。
○自分でよそへたあつたおにぎりを残さず食べるように気が付いた。これからは、おにぎりを残さず食べるようにしようと思った。

○時々冷暖房の温度がけいきすぎていると気が付いたので、気を配るようになった。
○エアコンの温度を「省エネ」と表示される温度にするように気をつけた。

● 私の発見エコ

○よくエアコンがついてい



るのにまどが開いていたのでは、た。
○エアコンがついていると、まどをしめてみるようになった。

● その他

母はいつも、「マイバッグ」を持って買い物することを心がけていた。
妹は、ねる時に電気を消すことを心がけていた。



● まとめ・感想

私のまわりは、ふだんから小さなエコを心がけている人がいて、私も何かやってみたりし、これからエコ活動を続けていこうと思いました。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

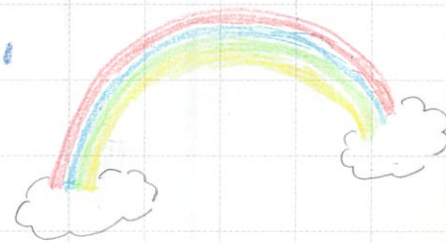
田辺第一小 学校 6 年

名前 小川 陽菜乃

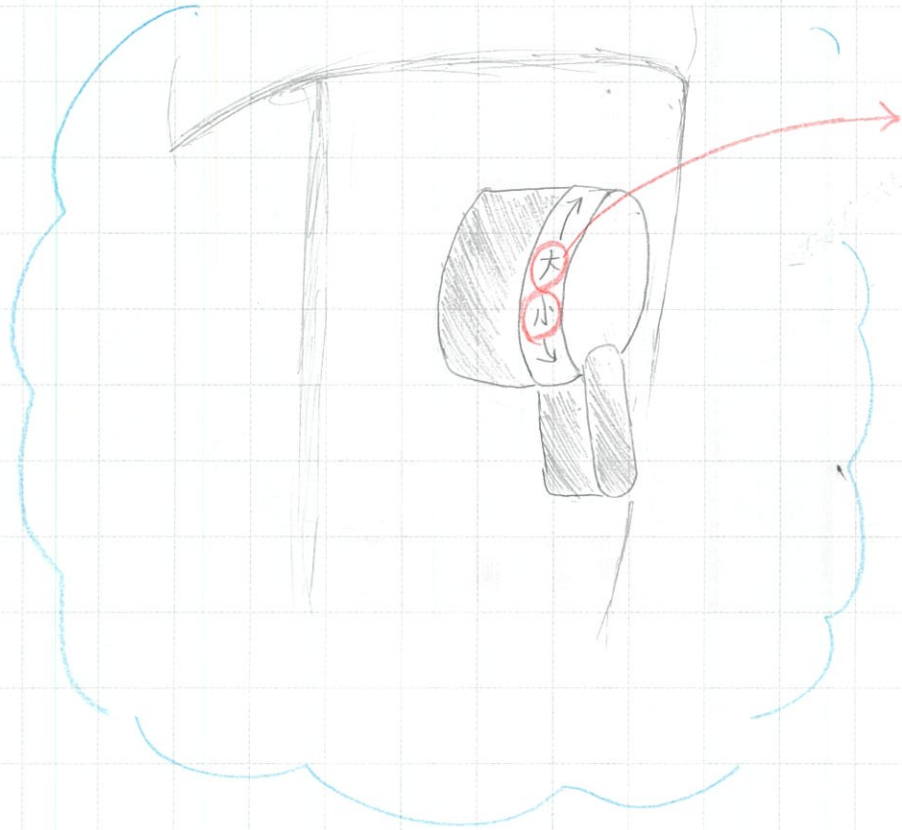
◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

トイレ

家では、いつも大を回します。
なので、水をけ、こう使うので、
小と大を使い分けることを
心がけます。



節水



食べ物

私は、たまに食べ物を
残したりします。なので、
食べる量をあらかじめ
きめておくことにします。

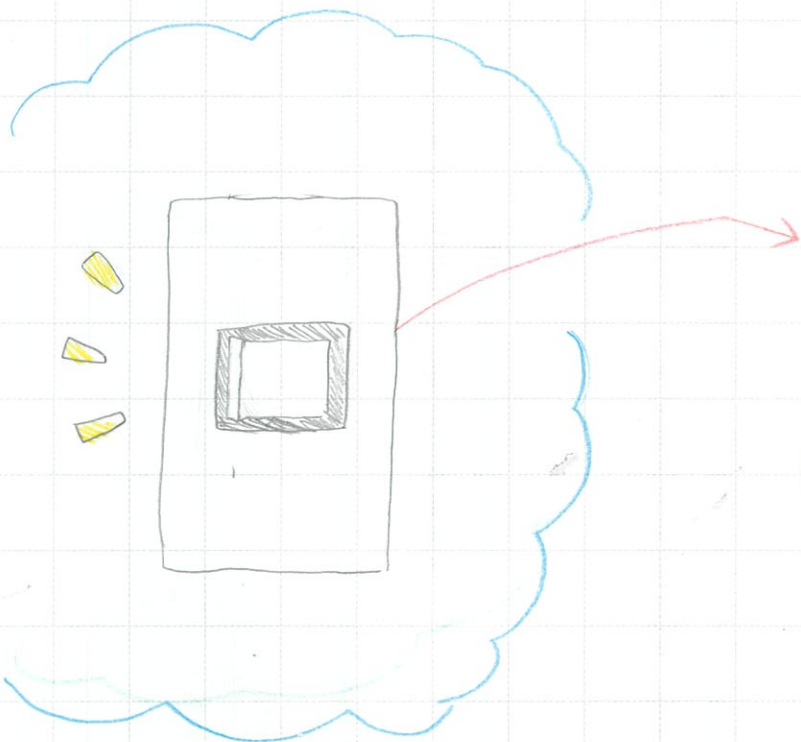
ゴミ削減



でんき

私は、ねるとき、豆電球を着けます。
そのため電気が、も、たいたいと思ったり
するので、こまめに消したりいしき
しようと思います。

節電



わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

田辺第一小 学校 6年

名前 加田 柚羽

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

エコ
レポート



家では、冷房の温度を20度から26度にするのが多いので、リモコンにシールを貼りました。

エコシールを付けた場所

- ★節電
 - エアコンのリモコン
 - 冷蔵庫
 - 電気のスイッチ

★節水

- 台所
- 洗面所
- ★ゴミ削減
 - ご飯を食へるテーブルの上
 - ゴミ箱
 - エコバッグの入れ物

発見エコ



冷蔵庫を開けてから閉めるまでの時間が長いので、その時間を短くするために冷蔵庫にシールを貼りました。

私の家では、他にも水の出しっぱなしがあるので、洗面所にシールを貼るとみんな気をつけてくれて、うれしかったです。

エコチャレンジをやった感想

- エコタリを家の中に付けたら、家族の人たちが「節水」「節電」「ゴミ削減」を気にしてくれるようになったので、うれしかったです。
- 7月から買い物袋が有料になったものもあるけど、「エコバッグを忘れずに持ってきて、買い物に行くようになった」とお母さんが言っていました。
- 今年の夏は暑かったから、エアコンの温度を20度ぐらいにしていたけれど、これからは、すずしくなってくるので、エアコンの温度を28度ぐらいにするのを心がけたいです。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

西第一小 学校 6年

名前 林村 あやな

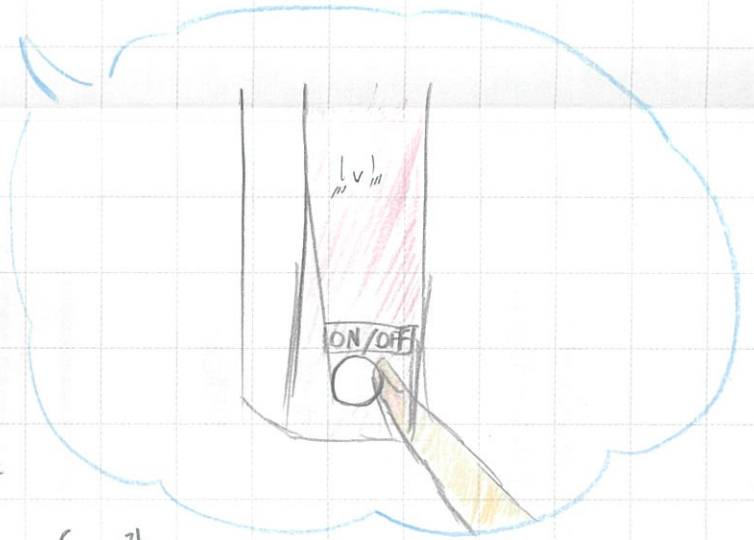
◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

家で取り組んでる エコチャレンジ

○私の家で取り組んでるエコは、「自分の机の電気を消す」ことと、「ちょうびい大きいレジぶくろを活用すること」。「できるだけ古いエアコンは使わない」ことです。

○まず自分の机の電気を消すのは、**節電**するためです。自分の机を使っても、電気がついていたら、電気代が多少かかってくるからです。

○次に「ちょうびい大きいレジぶくろを活用する」のは、**ゴミ削減**のためです。ちょうびい大きいレジぶくろは、何のために使うかというところ、生ゴミなどに使うふくろに使うていいます。



○最後に「できるだけ古いエアコンを使わない」のは、**節電**するためです。お母さんに聞くと、「古いエアコンは、ふつうのエアコンより電気代がかかるから」と言っていました。

○まとめわかったこと

まとめわかったことがあります。それは、私の家では、節電を主に取り組んでいることが分かりました。も、その他に取り組むたいと思いました。



わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

田辺第一小学校 6年

名前 堀 真菜

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

目標

- ・こまめに電気を消す。 明るい時間は電気をつけない。
- ・ごみの分別をする。 表示を見た捨てる。
- ・水を出しっぱなしにしない。 手を洗う時一旦止める。
- ・冷房は適切な温度にする。 冷房は28℃にする。

取り組み

取り組みでみた結果

～節電～

いつもは朝から電気をつけていたけど、電気をつけなくても明るいところでヤク-ラーは、28℃でもけ、こう涼しいことがわかった。電気の切り忘れにも気をつけた。

～節水～

手を洗う時や皿洗いをする時に出したままにせずに使う時だけ水を出すようにした。始めは不便だったけど、少くも洗いえる。

～分別～

ごみをきちんと分別するように気をつけた。前は、分からないごみは、適当に捨てていただけで表示を見て捨てるようになつてからは、知らなかったことがいっぱいわかった。

もっとエコについて調べてみたい。また、節電、節水、分別は、続けていきたいと思っています。



プラスチック製
容器包装
飲料・酒類・特定調味料
用のPETボトルを除く



紙製容器包装
飲料用紙パック
(アルミ不使用のもの)
と段ボール製のものを除く



飲料・酒類・特定調味料
用のPETボトル



飲料用スチール缶



飲料用アルミ缶

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

豊第一小学校 6年

名前 佐々木 和

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

エコチャレンジ ～エコバッグ～



- ・7月1日からレジぶくろが有料になりました。

<レジぶくろが有料になった理由>

- ・1人あたりのプラスチック容器包装の廃棄量は、主な地域、国の中で2番目に多いと言われています。
- ・2030年には世界のプラスチックの製造、廃棄にかかるCO₂は全体の15%にもなる。
- ・大阪湾にせずむレジぶくろが300万まいに上ると推計されています。

レジぶくろをつかめない人を6割にする

のが目標だそうです。

<オーケパビリオンツティのレジの方に聞いてみた>

Q 7月1日からレジぶくろをたのお人が減りましたか？

A この時季はおそからくる人もいて、その人たちはレジぶくろを買うのでそれもえいきょうもあって大きく変わっていないと思います。

<感想>

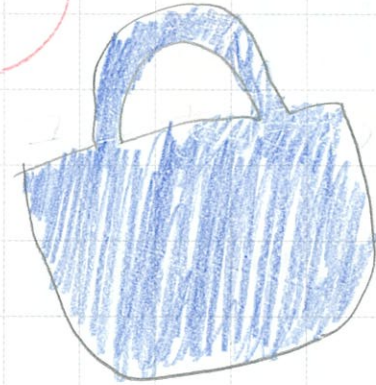
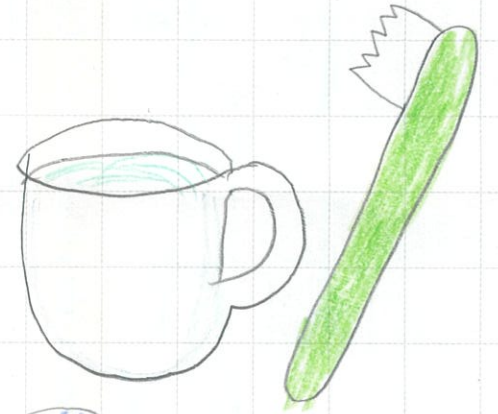
- ・私が思っていたよりもレジぶくろはCO₂や、地球に大きなえいきょうをあたえていたんだなと思いました。
- ・レジの方の話で大きく変わっていないと言っていたので自分もレジぶくろを使わないようにエコバッグを作ってみました。

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

エコレポート

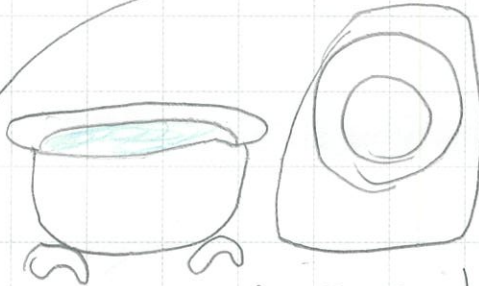
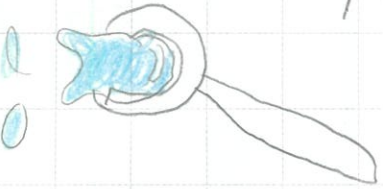
目標!

- コップに水をくんで、歯みがきをする。
- エコバッグを使う。
- 食べ残しをしない。
- こまめに電気を消す。



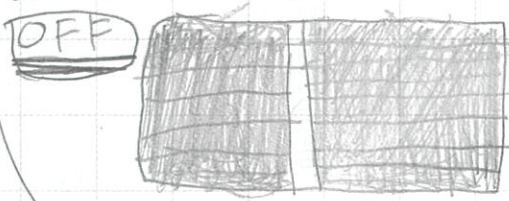
エコを気にしていくと...

打ち水をする



お風呂の水を洗たくに使う

朝ダンジャーをしめ、
エアコンを使わない



などの新しいエコが
思いついた!

感想

エコを心がけると、ふだんあまり知らないエコを知ることができた。また、新しいエコも思いついたので、エアコンをあまり使わない生活ができた。これからも環境のことを考えて、楽しくエコをしたいなと思った。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

田辺第一小学校 6年

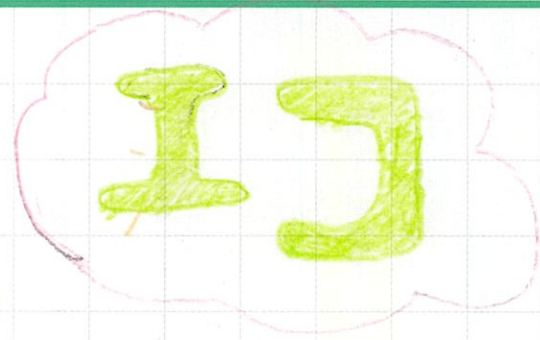
名前 白橋 佑莉

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

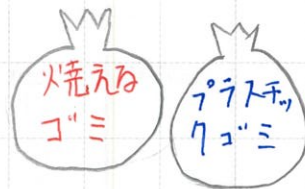
● 目標・取り組むこと

① 歯みがきほっぺでする。

② 歯みがき水をコップでする。



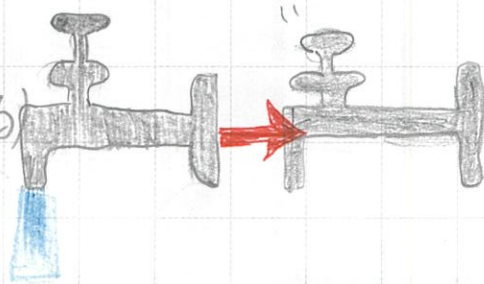
② ごみをきちんと分別する。



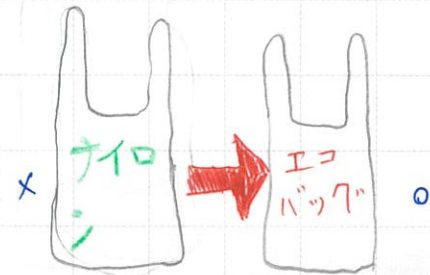
ませない!!

③ 節水をする。

にまめに水をためる



④ 買い物に行く時は必ず持。て行く。



● 取り組みの結果

・歯をみがき終わった後、歯がらしをコップでする。洗いし、コップの水を2はらぐらゝ使って、みるからコップ1はらですませるようにしたいと思いました。

・前まで自分はよく燃えるゴミとプラスチックゴミをませて捨てていました。なのでお母さんやお姉ちゃんによくおこられたので、自分でも「分別したい」と地球に優しくなるから分別をするようにしました。

・手を洗う時や洗物をする時、水を出して、みるから、直接言、たり洗面場水道(洗物をする所)に節水シールをはりました。

エコチャレンジをやった感想
エコチャレンジをやったので、ゴミをませて捨てるだけじゃなく、ちゃんと分別もするようになったし、水が出しっぱなしにならないうちに注意をするようになった。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

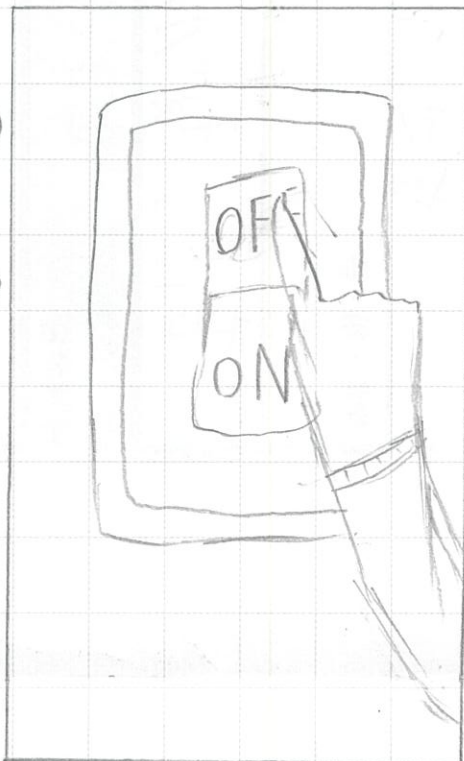
田辺第一小学校 6年

名前 高島 梨那

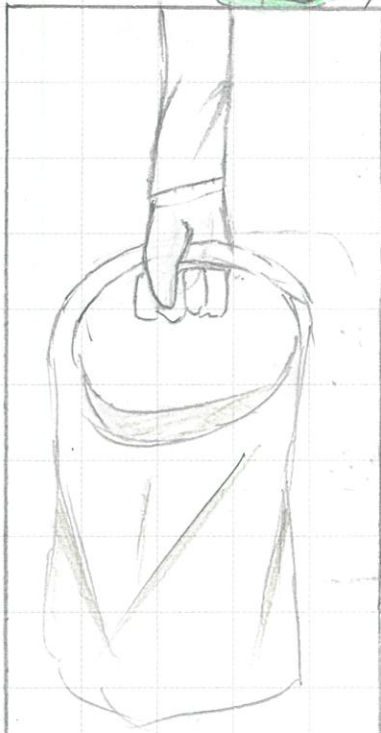
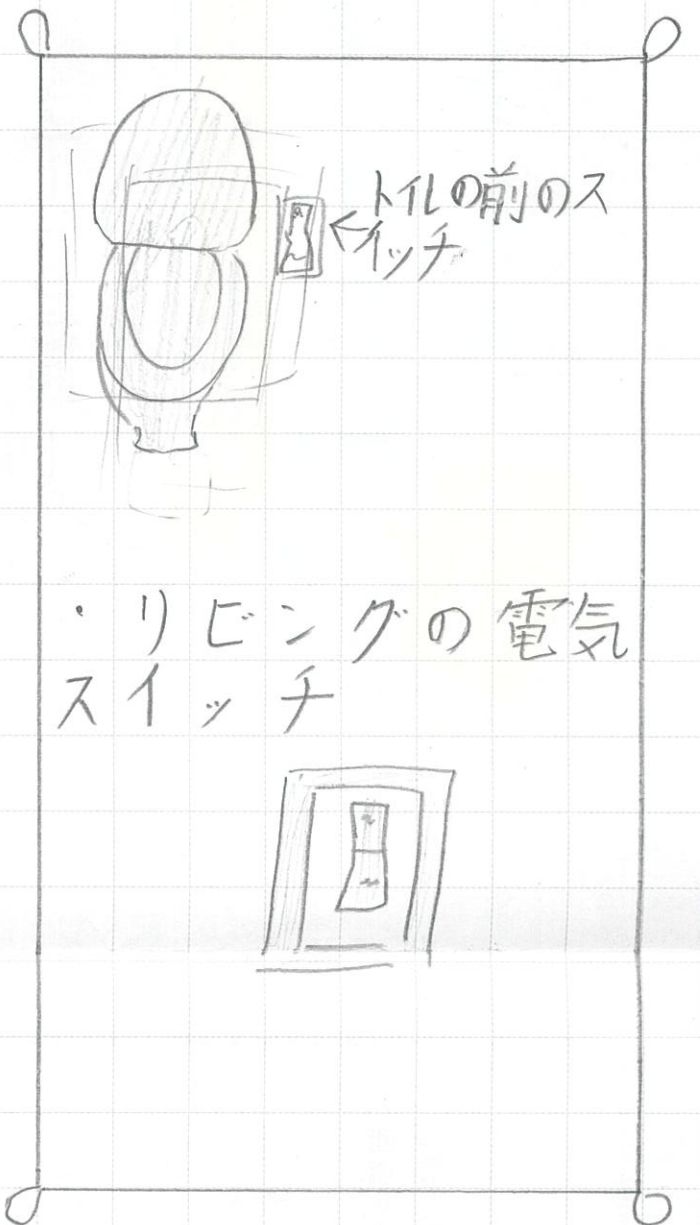
◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

エコレポート

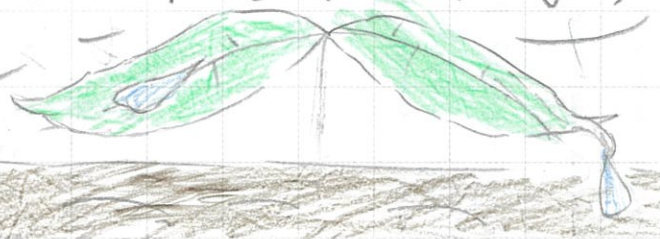
家で電気をつけ、
はなしにしてるの
をシールをは、た
ら注意してくれる
ようになった。



エコシールをはりつ
けた場所。



シールとかは、はらな
がったけど、エコバック
をなるべく持、ていくよ
うに呼びかけた。
使いすてじゃなくず、
とつかえるエコバックを
使、てくれるようになっ
た。



発見西目
自分の家では、トイ
レの電気をつけ、はな
しにしてることが多
いことが分かった。

こどもエコチャレンジをや、てみた感想

エコシールをは、てからお母さんがエコバ
ックを持、てい、て、おかり物にい、たり
つけ、はなしのことが急になくなりました。
こういう少しのことが、エコ活動にやくた
つことがよ、いということが、分かった。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

甲斐第一小学校 6年

名前 谷本 はるか

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

● 目標

① 買い物をするときは、エコバックを使う。

② 食べ残しをしない。

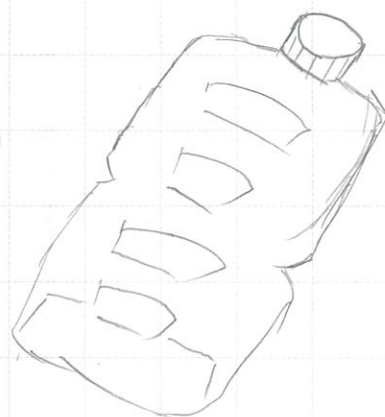
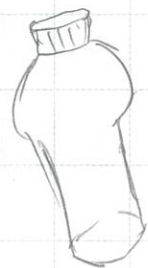
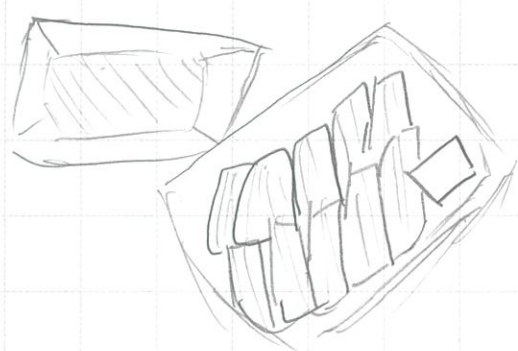
● 取り組みの結果

● ふくろにお金をかけなかったし、ふくろもコンパクトなふくろがあるので、これからはエコバックを使いたいです。

● 食べ物を残すことは、あまりなかったもので、これからはがんばろうと思いました。

● エコチャレンジに取り組んで感じたこと。
これからはしたいこと。

● これからは私は、ペットボトルや、お肉のトレイをリサイクルすることをこころがけたいです。



◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

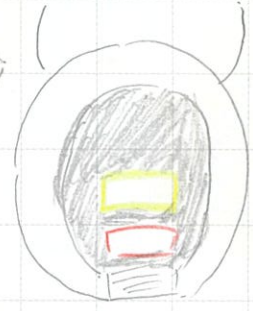
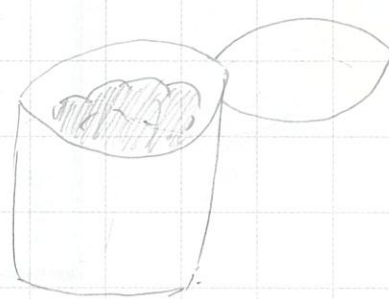
生ごみ処理機

説明

生ごみを入れると、それを燃やして生ごみの量を減らしてくれれます。それを、肥料に活用することもできます。

好き・きらいをせずに、食べました。あと、自分が食べられる分だけ取って、残さないうようにしました。

そのため



節水・節電

説明

節水とは、水を流す量を短かくすることです。（節約）
節電とは、電気の使用量を減らすことです。現在、日本の排出量は世界で5位です。

効電

節水をしないのと水を処理するときたくさん電気が必要になります。そして、節電をしないことによって、化石燃料を燃やすときに二酸化炭素が発生、それが地球温暖化につながります。

そのため

なぜ?

クーラーをかけるときは、せん風機もいっしょに付ける。



せん風機を付けることによって、早く室内にいそめたるから。

生ごみをなるべく減らす。



生ごみを燃やすときに出る二酸化炭素や地球温暖化を防ぐことができるから。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

田辺第一小学校 6年

名前 濱口 乃唯

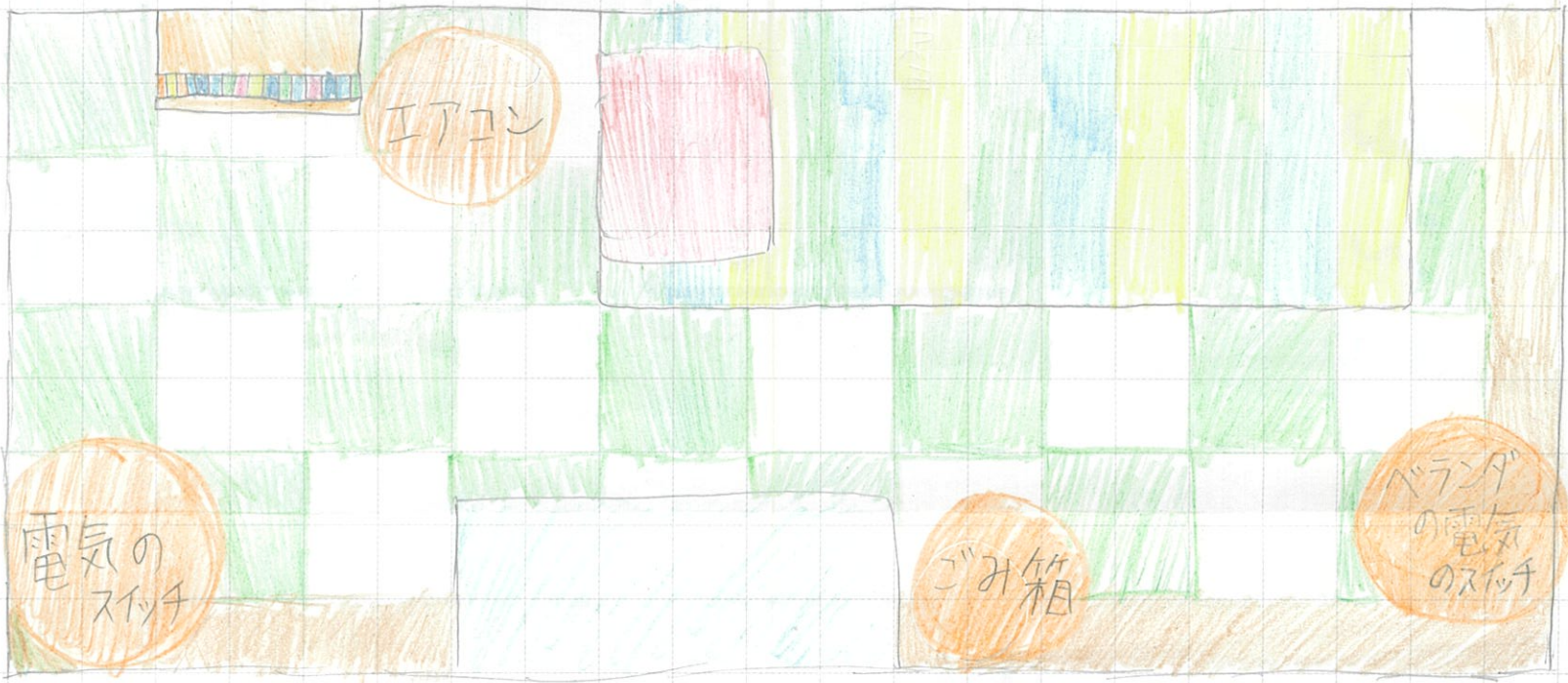
◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

- 取り組むこと、気をつけること。
- ① 電気をうけ、はなさない。
- ② 夜は、エアコンをタイマーにする。
- ③ 買い物は、エコバックをもつて行く。
- ④ 水を出し、はなさない。



つけはなさない。

自分の部屋にエコシールを付けた場所



● 取り組みの結果

- ・電気スタンドをよくつけ、はなしたしていったから、これから、気をつけようと思った。
- ・エアコンのリモコンの所にエコシールをはったので、エアコンの消し忘れがなくなった。
- ・部屋の電気のつけ、はなしも少なくなりました。
- ・水道は、エコシールをつけなかったけど、手にせっけんをつけている時は水をとめるなど、リシキしたから、水の出し、はなしが少なくなりました。
- ・買い物に行く時、ふくろか、エコバックを持って行けるようになった。

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

●目標

- ①水は、使った後にすぐ止める。
- ②ごみは全部ぶんべつする。
- ③ごみを小さくする（やぶる）
- ④エアコンセッてい温度ひ度
- ⑤使っていないでんげんはきる（コンセントをぬく）
- ⑥のこさずきれいにたべる。
- ⑦水いどうこを開けさがない。
- ⑧エアコンの風量は自動にする。

●結果

- いつもより、ごみぶくろがスカスカになった
- いつもより、ぶんべつにきおつけたので時間がかかった。
- コンセントは、ぬくのを忘れたりするところがあったから、もっときおつけたい
- 自分の食べれる量をきちんと決めてから、食べたいと量った。

●感じたこと（感想）

- 家の中を見まわったりして、目標ができているか、チェックをしたりした。できている所もあったけど、できていない所もあって、もっと、きおつけたいと思った。あらためて、エコは、とても大変だと思った。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

田辺第一小学校 6年

名前 森 愛理彩

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

目標や取り組みこと。

買い物に行くときエコバックをもっていく。

食べのこしをなくす。

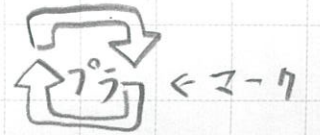
ごみの分別をする。

取り組みの結果。

・おなかがいっぱいでのごししたことが1回あった。おかしは時間をみてたべようと思った。

・ときどきエコバックをわすれることが多かった。エコバックをわかりやすいところにおけると思った。

・ごみの分別は、プラスチックはできたけどもえるごみはそんなにできなかつた。もえるごみかプラスチックかわからなかつたから、マークをし、かり見てプラスチックかもえるごみをはんだんしようと思った。

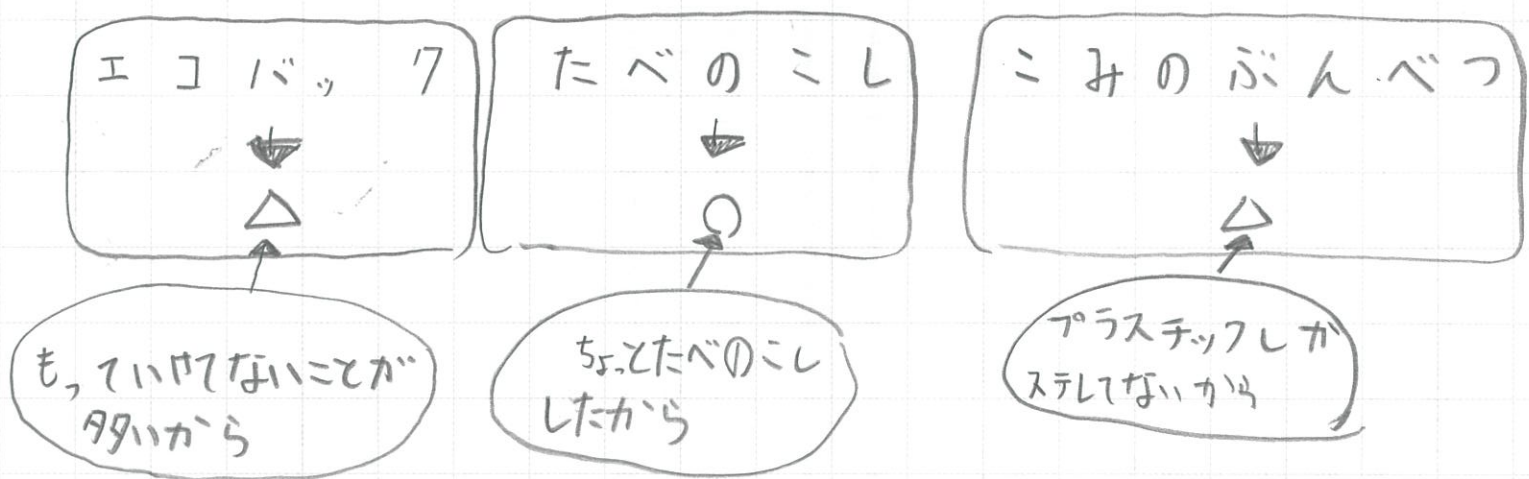
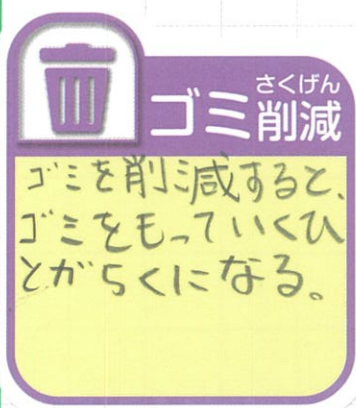


きずいたこと

ごみをすてていたら、ぜんぶさがせばマークがついていっていることにきずいた。

エコバックをもっていくと、プラスチックのフタが家のなかでとてもすくなくなっていた。

食べのこしをすると、どこかへすてなければならぬので、かんきょうもんだいになるときずいた。



◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

目標

- ① 食べ残しをなくす。
- ② ごみの分別にする。
- ③ 買い物へ、でかける時はエコバックを持っていく。
- ④ 水のだしっぱなしは、しない!!

エコチャレンジをやってみた結果!!

エコシールを家の中に付けたら、家族の人たちが「節水」「節電」「食べ残し」を気にするようになりました!!

夏休みだから、だらけるところもあるけれど、これからは「節水」「節電」「食べ残し」をがんばっていききたい!!

エコシールを付けた場所

- ・リモコン
- ・冷蔵庫
- ・ごみ箱
- ・台所
- ・スイッチ

私の発見エコ
私の家では、よく冷蔵庫が
あいていて、「ピー」とよくな
ります。だから、エコシ
ールをはると、家族がきおっ
けてやると、「ピー」という音
がなくなりました。

これから、がんばること!!

・「節水」「節電」「食べ残し」がなくなれば、地球にも、環境にもよくなると思うし、これから大人になっても、使っていくと思うからがんばりたいです。

・買い物のエコバックを持っていくこと、エコバックを持っていくのがめんどくさくて、これはいいことなんだ!!と思いました。

これから

がんばるぞ!