

わおん 通信

2019
夏号
vol.33

特集

暮らしに取り入れたいご近所の「ワザ」

「わかやまクールチョイス」



CONTENTS

P2 — P3

県内地域の取り組み

親子で楽しむ体験教室
恒例のまつり会場で「環境」を伝える
地域の大切な水環境を考えるワークショップ
いまいちど地球温暖化を学び、そして行動する

推進員 精ちゃんの
ああしたら こうなった 2 (全6回)

P4 — P5

暮らしに取り入れたいご近所の「ワザ」

～わかやまクールチョイス～

P6 県情報

第18回わかやま環境賞
～令和最初の表彰式が行われました～

P7

推進員さん訪問記²⁸
なるほど ザ・ワード

P8

INFORMATION

親子で楽しむ 体験教室

2019年3月3日
岩出市民ふれあいまつり

[ストップ温暖化岩出の会]



えこわかビンゴクイズ体験

今年も岩出市総合保健福祉センターで開催された岩出市民ふれあいまつりに「親子で体験する環境教育」をテーマに5種類の体験教室を出展しました。おなじみとなった熱

エネルギー差発電をはじめ、ペットボトルを用いた竜巻づくりや雲づくり、クイズの4種類の体験を用意。そして新しいものとして「光の正体を見つけよう」を導入。太陽光や照明灯の白っぽい光は、どうして七色に変化するのか、分光シートを用いてその謎を見つけてもらいました。また、



光の正体を見つけよう体験

温水と冷水を用いた温度差発電や、ペットボトルの中の空気を圧縮、蓋を外すと気圧の変化で発生する水蒸気の雲など新たな発見を喜ぶ姿がありました。縦、横、斜めに3マス並ぶとビンゴになるクイズでは、子供向けの温暖化パンフレットから答えを調べ、み

恒例のまつり会場で 「環境」を伝える

2019年6月2日
日高港（御坊市）

[エコネット紀中]

ごと正解するとプレゼントがもらえるとおあって約1000人の親子がこぞって参加し、推進員らは終始対応に追われた一日となりました。

（推進員 城 保宏）

毎年開催される「宮子姫みなとフェスタ」に今年も出展しました。秋に開催される「ねりんピック」の関係で今年は6月に行われました。会場では、奈良時代、御坊に生まれた「髪長姫伝説」の宮子姫の時代行列や、ハワイアンフラ、よさこい踊りが披露されました。また芸人の「お笑いオンステージ」では会場が笑



いの渦に包まれました。目玉のひとつである国交省近畿地方整備局の海ごみの回収船「海和歌丸」の見学が中止になったこともあり、来場者数は例年の3分の1でした。ブースでは気候変動パネル、最近ニュースでも取り上げられているマイクロプラスチック（海ごみ）に関するパネル、エコバッグ利用の啓発を行いました。あいにく昼から降りだした雨の影響もあり、用意した「家庭のエコチェック」アンケートは50人の回答にとどまりました。例年よりも少なかったですが、回答結果が

地域の大切な水環境を 考えるワークショップ

2019年6月2日
田辺市民総合センター

[南紀田辺まちづくり研究会]

ら各戸の省エネが進んでいることを実感できました。

（推進員 櫻村 健）

町を流れる川のことをもっと知ろうという取り組みが田辺市で開催されました。毎年6月に「身近な水環境の一齐調査」が全国各地で実施されており、田辺市では市民団体の主催で毎年行われています。雨模様の中、田辺中学校、田辺高等学校生物部の生徒、同研究会メンバーら25人が参加。和歌山工業高等専門学校の鶴巻峰夫教授の指導を受けながら調査を行いました。県内の水環境の変化や基礎を学



び、いよいよ調査開始です。専用の水質測定器を使って、この日あらかじめ採取された背戸（せと）川と会津川の計8か所の水を調べていきます。結果は、有機物の量を示すCODの値が上流側よりも河口付近の水の方が高い数値を示しました。「これは、川が町を流れる過程で様々な排水が合流することが原因。水質変化の継続的な見張りが必要」と鶴巻教授。同研究会会長の松下泰子さんは「地域の生活排水の実態を理解し、持続可能なまちづくりへの工夫が求められる」と参加者に訴

「生命を育て、そして守ること」をスローガンに掲げ60年余り活動が続けている日本母親大会。今回64回目となる和歌山県大会は、親子の関係づくりをはじめ、健康や食、農業に関するテーマなど15の分科会を設置。県センターは「地球温暖化問題と防災・これからの生活を考えよう」というテーマで講座を実施しました。参加者が一斉に答えの色カードを掲げる3択クイズで地球温暖化の現状を感じる

いまいちど地球温暖化を 学び、そして行動する

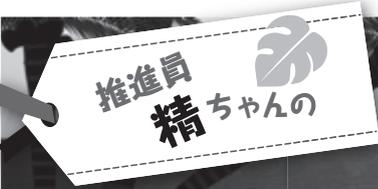
2019年6月16日
第64回母親大会 分科会講座
橋本市産業文化会館アザレア

〔和歌山県センター〕

えました。私達の暮らしをいまいちど見直すポイントとして、気候変動対策と同様に意識をもつ必要性を感じました。（県センター）



ところからスタート。世界の動き、日本の対応、そして和歌山県の現状へと舞台を移しながら刻々と変動する気候とそれに対する課題点を共有しました。また、防災に対する意識と備えには地球温暖化対策と共通する点があることを説明。個々の事前準備と地域ぐるみの共助の必要性を伝えました。この日参加した22人は地球表面に二酸化炭素が急激に増加していく動画に驚愕し、母親大会内外に発信していく新たな取り組み目標の決定に熱い議論を重ねていました。



ああしたら こうなった

6回シリーズ

海の向こうで「持続可能な暮らしづくり」奮闘記 ②

海外シニアボランティアとして「ごみ問題」解決のために南の島フィジーに渡った“精ちゃん”の奮闘記、さて今回は？

<フィジーはどんな国？>

私は最初にフィジーに降り立った時のことを忘れることができません。大柄の大変立派な体格の人々に圧倒されました。フィジーは太平洋の中でもメラネシアに属していて、リオデジャネイロ・オリンピックのラグビーで金メダルを取ったのが理解できるほど体格のいい人が多い国です。国土は330の島々からなり、その面積を合わせると四国程になります。人口は約90万人で和歌山県と



バスターミナル

ほぼ同じです。私はフィジーの首都スバ市の市役所に配属されました。私が勤めていた市役所に雰囲気似ていたので、すぐに馴染むことができました。朝8時に始業して、10時からティータイムがあり、甘いミルクティーとけっこう多めのおやつを食べます。1時間昼休みがあり、4時15分に終業します。例外なく残業する人はいません。（次号に続く）



公設市場

このコーナーでは推進員の方々のCO2削減活動を募集しています。ぜひ、「私はこんな活動をしました」という声をお寄せください。

暮らしに取り入れたいご近所の“ワザ” ～わかやまクールチョイス～

2013年、暮らしの中でできる温室効果ガス削減に向けた取り組みとしてスタートした“わかやま「節電所」プロジェクト”から6年。これまでに、さまざまな工夫やアイデアが寄せられました。今回は、取り組み全体を振り返りながら、新たに取り入れたいヒント、無理なく続けられるポイントについて特集します。

◆一人一人の行動×6年間の積み重ね ＝未来の持続可能

「節電所はなかなか作れないけれど自宅を「節電所」にすることは今日からでも始められる」というコンセプトのもとで始まった“わかやま「節電所」プロジェクト”は、CO₂の削減に大きな成果を残しました。

- 応募総数 1,910世帯
- 参加人数 4,775人
- CO₂削減量 184.5t-CO₂/年
[2013～2018年のべ実績]

これまで取り組んできたことをそのままに、暮らし方の“選択”について、ヒントやアイデアを集めて「まねっこ」し合える動きへとステップアップした“わかやまクールチョイス・キャンペーン”では、どのようなアイデアが集まったのでしょうか。

◆クールチョイス・コンテストを振り返って

2018年のクールチョイス・コンテスト実施の際に、取り組み結果とともに寄せられた手紙をご紹介します。

私が子供の頃は、まだ買い物かごをもって行く時代。今は、なんでも揃う便利なスーパーで買う習慣が根付いてしまっているし、お豆腐などを持参した入れ物に小売してくれるお店は、もう見かけなくなりました。プラスチックを減らすのは本当に難しいと思います。…自分にできることは何だろうと考えてみました。

- ラップの使用を減らす
- 残ったおかずは蓋付きの容器に入れる
- そもそも残さず食べきる
- 贈り物をするときは簡単な包装にしてさしあげる
- これ便利かも！と気軽にプラスチック製品を買わないよう気をつける

他にもあるかもしれません。

いったん便利な生活に慣れてしまうと、昔のような暮らし方には抵抗がありますが「ちょっとの不便」を楽しむくらいの心の余裕もほしいなと思ったりもします。

今回このような機会をいただき、自分の生活を見直すことができよかったです。



◆毎日できることを毎日行うには？

これまで寄せられた工夫には、シンプルだけどちょっとぴりぴりワクワクしながら始められそうなものがたくさんありました。たしかに難しいことばかりだったら続けられませんね。

リサイクル・省資源編

- 雑誌、段ボール、アルミ缶、新聞を分別し、リサイクル業者に届けた
- 運転の工夫でガソリンが月5リットル減りました。ムダな急発進、急ブレーキが減って、安全運転に
- 自転車を使う（ガソリン代が100リットル分減った）
- マイ箸を使って割り箸300本削減（こんなに使っていたんだなあ・・・）

節電編

- お風呂のお湯を、直前に入れ、家族が続けて入浴。冬の電気使用量の削減に成功
- テレビを見ない時は「すぐスイッチを切る」を実践して、家庭の9月と10月の電気使用料が減少
- 暑がりの夫の定位置をクーラーが直接あたるところへ変えたら、設定温度をあげられ、私も寒くならずすみー石二鳥
- エアコンに頼らず、子供と一緒に鳥やカエル、虫の声を楽しんでいる

アイデア番外編

- ご近所さんに温暖化防止の啓発（…という名の井戸端会議）
- 夕方、雨戸を締める前に水をかけて冷ます
- 家族が増えたが、消費が減った。意外と「こまめに」がキーワードかも
- 早寝、早起きラジオ体操で体力づくりと水やりを涼しいうちに

COOL CHOICE

◆県内の小学生が毎年参加！エコチャレンジ

和歌山県が県内の小学4～6年生を対象に行なっている「わかやま子どもエコチャレンジ」も今年で5年目となります。これまでに応募された13,680人のアイデアの中に「無理なく続けられる」大きなヒントが隠されています。あなたは見つかりますか？

◆節電シール使用

冷房は家族で決めた温度から下げないようにしています。夜はつけっぱなしにせずタイマーをつけています。電気代が安くなりました。

◆節電

- ・冷蔵庫の開け閉めを減らすために水筒にお茶を入れてもらうようにした。
- ・同じ部屋にみんなでいるようにし、その部屋の電気とエアコンしか使わないようにしました。

◆節水シール使用

台所と洗面所にはっています。シールをはるとみんなが気をつけてくれたので、水道代が安くなりました。

◆節水

夏休み中、朝と夜の歯みがきで、すべて私はコップでできました。やったー。出しっぱなし4,800mL、コップを使うと150mL、1日で4,650mL×2回＝9,300mLの節水になりました。1か月で279,000ml＝279L分の節水です。

◆節水

食器をつけ置きして洗いやすすくするという節水をしました。いつもはたくさん水を流して洗っていましたが、この方法だと水が少なくてすみました。

◆2つの共通点＝見える化／目標の共有

どれもみな、チャレンジしている様子がイメージできる生き生きとした内容ですね。これら取り組みの2つの共通点は、

1. シールをはることで意識する
2. 家族で目標やルールを共有

チャレンジシートに付属する右のシールは直接書き込んでオリジナルシールを作れるので、さらに積極的な取り組みが可能です。

◆学校でごみの勉強をした時、毎日たくさんのごみが出されていることを知りました。このままでは30年後くらいに最終処分場がいっぱいになると知って衝撃をうけました。そこでごみ削減のチャレンジをすることにしました。1週間で3.5kgのごみの削減に成功！

- ・グリーンカーテンで収穫したゴーヤのわたと種、卵を混ぜて塩コショウで味付けしてオムレツ風に。種がカリカリしておいしかった。
- ・卵の殻を洗って細かく砕いてビンに入れておく。水筒を洗うのに使った。
- ・スイカの皮は白い部分だけのこるように緑の皮をむき、醤油・砂とう、酢、ごま油で中華風のつけ物に。さっぱりしておいしかった。
- ・玉ねぎの皮を煮て、綿の布でしぼり染めをした。焼きミョウバンを溶かした液にいれるときれいな黄色になってびっくり。



「感想」今まですてていた物もおいしく食べられたので、ほかにもおいしく食べられる物はないか、さがそうと思います。楽しく、おいしく、ごみ削減

～感想～
チャレンジでこんなにすっきりするとは思いませんでした。達成感があるからだと思います。今までも何回かチャレンジしたことはありますが、1週間続いたことがありませんでした。シールをはることで忘れることがありませんでした。これからも続けていこうと思います。

「家族にインタビュー」
Q.チャレンジしてどうでしたか？
A.すごくスッキリした！気持ち良かった。
Q.またやりたいですか？
A.もちろんやりたいです。やります。

◆自分+知り合いを「誘ってみる」

いかがでしたか。ぜひ家族や友人、ご近所さんと一緒に、おもしろそうなチャレンジを見つけて「〇〇をはじめてみます」と宣言するところからスタートできます。そして、会社やお店などの職場での取り組みも大募集！もちろん別の方々と複数チャレンジに応募することも可能です。

わかやまクールチョイス・キャンペーン
2019 ⇒スタート 詳しくは8ページ



『第18回わかやま環境賞』【令和元年6月7日(金) 11:00～ 和歌山県庁】

～令和最初の表彰式が行われました～

○わかやま環境賞とは

和歌山県では、平成14年度（2002年度）に「わかやま環境賞」を創設し、毎年、県内において優れた環境保全活動を行う個人または団体を表彰しています。県民の皆さんの環境保全に関する意識を高めるとともに、自ら進んで行動していただくことを目的に表彰を受けた活動事例を広く紹介しています。



..... 受賞者（順不同）

(1) わかやま環境大賞

受賞者	活動の名称と内容
花王株式会社 花王エコラボミュージアム (和歌山市)	工場見学プログラム等による地球環境保全の大切さの啓発活動 花王エコラボミュージアムは、環境に配慮したモノづくりや「今、地球で何が起きているのか」、「私たちに何ができるのか」を目で見て手で触れて体験しながら総合的に学べる施設です。年間1万人をこえる小学生や社会人が訪れ、昨年度来場者の累計が10万人を突破するなど、多くの方に環境について考える機会を与えています。

(2) わかやま環境賞

受賞者	活動の名称と内容
NPO法人ワンニャン会（田辺市）	地域猫対策活動の実施及び普及啓発活動 14年にわたり地域猫対策に取り組み、野良猫による生活環境の悪化を軽減することに大きく貢献しています。
和高専メタンハイドレート ワーキンググループ（御坊市）	わかやま発！環境にやさしいメタンハイドレート採掘技術の提案 地熱を用いた環境にやさしい省エネ型メタンハイドレート採掘技術に関する先進的な研究に取り組んでいます。
和歌山市立大新小学校 (和歌山市)	校区内の公園清掃 37年にわたり、継続的に公園の清掃活動に取り組んでおり、その取り組みは校内のみならず、地域住民のみなさんにも波及しています。

(3) 特別賞

受賞者	活動の名称と内容
有田市立初島中学校生徒会 (有田市)	クリーンアップ作戦 10年にわたり、地域の清掃ボランティアとともに空き缶やペットボトルの回収・分別に取り組んでいます。

松っちゃんの

推進員さん^{ひよっこ}の訪問記²⁸



よしちか
橋本市 朝本 好哉 さん

橋本市高野口町にお住まいの朝本好哉さんは旧花園村（現かつらぎ町）生まれの同村育ち、高校卒業後は南都銀行に就職、結婚後は高野口町に居を構えて県内各支店に勤務、平成元年に退職となりました。その後は年金生活で野菜作り等をしていましたが、平成11年より選挙管理の仕事、また翌年より防犯も兼ねて高野口小学校（校舎は国の重要文化財）の校門に立って登校時のあいさつ運動を行っています。

推進員への応募動機は、新聞で“100年で5℃上昇”の記事を見たことから、自分にとって温暖化防止が最大の仕事と感じたからといいます。そして平成18年、第2期の推進員委嘱を受けて活動を開始します。朝本さんは右記の署名運動を考案、近隣の各自治会長を回って回覧板による啓発と署名活動を始めました。そして当時の伊都郡内では朝本さん一人が推進員であったことから、今度はこちらがかつらぎ町・九度山町・高野町などの役場担当課に出向いて各自治会長の名簿をもらい、一人一人を訪ねて署名活動の協力をお願いしたといいます。訪ねた自治会長は50人以上、奥さんからは「お父ちゃん最近何してんの、家のこともほったらかしにして」と言われたといいます。また、県にパンフレット1200部を要望したところ、その多さに驚かれた！ともいいます（結局、揃えて貰いました）。

さらに小・中学生への署名運動も始めています。

朝本さんは「集めた署名は軽く2万人を超えている」と言います（と書くのはたやすいけれど、当時の資料を見るにつけ、アプローチから署名用紙回収までの大変さ、またその情熱は想像に難しくありません。そして、この人数は当時の伊都郡人口の約4割以上に相当します）。しかし、この活動は平成28年で終了しました。朝本さんは3つの病気を併発して入院、医師から回復不能とまで言われましたが奇跡的に4か月の入院で全快しました。

86歳の現在、朝本さんは今日も高野口小学校の校門であいさつ運動と温暖化防止の啓発に立ち回っています。

◆朝本さんが作成された「署名用紙(A4サイズ)」の内容

地球温暖化は、深刻な環境問題です。

私たちの子孫が、美しい住みよい環境で暮らせるよう、次のことがらに協力し、温暖化防止につとめます。

- 乗り物は、できるだけ単車が自転車と間に合わせ、また、電車・バスを利用して、自動車の使用は最小限にします。
- 冷暖房・テレビ・電灯の、つけっぱなしはしません。また、電気毛布・電気コタツ等の電熱ものは、特にこまめに切ります。

お名前	お名前	お名前	お名前
*以下、署名欄が72人分			

温暖化防止意識高揚署名運動

ストップ温暖化「紀北」

なるほどザ・ワード

「IPCC京都ガイドラインと1.5℃を目指す京都アピール」とは?

最近、ニュースなどで「IPCC京都ガイドライン」や「1.5℃を目指す京都アピール」という言葉を聞くようになりました。今年の5月、京都市で国連のIPCC（気候変動に関する政府間パネル）の総会が開催され、温室効果ガスの排出量と吸収量の算定に必要な改良版ガイドライン（開催地のことから京都ガイドラインと呼ばれる）を採択しました。その結果、新興国では精度よく温暖化ガスの排出量をつかめるようになり、先進国でも水素など新しいエネルギーの生産に伴うCO₂の算出も可能になりました。つまり、日本が2018年に閣議決定した「石炭発電所の増強で水素を増産」という構想には世界はブレーキをかけました。水素は自然エネルギー発電で生産するという、当初どおりのシナリオが世界では支持されていることが分かります。また、京都市は、総会と並行してシンポジウム「脱炭素社会の実現に向けて～世界の動向と京都の挑戦～」を開催。その中で、京都市長は「2050年

STOP温暖化・焦点の言葉 29

*地球温暖化をめぐる報道などで、いま焦点となっている言葉を簡単に解説します

までのCO₂排出量実質（排出量と吸収量の差）ゼロを目指す覚悟」を表明されました。これを受け、シンポジウムでは、世界の平均気温の上昇を1.5℃以下に抑えるため、2050年頃までにCO₂排出量実質ゼロの実現に向けての決意「1.5℃を目指す京都アピール」を世界に訴えました。内容としては、①過去30年以上にわたるIPCCの取り組みと今後の不断の努力による科学的知見の蓄積を尊重すること（つまり、温暖化懐疑論を棄却）、②脱炭素で持続可能な社会への転換を実現するために、これまでに類を見ない規模での社会的及び経済的なシステム全体の転換が早急に必要であること、を掲げました。さらに、市民、事業者、地域、大学、研究機関、NPO、行政等の総力で、知恵を結集させ、イノベーションを促進し、持続可能な社会を自発的に構築する担い手を育成し、目標達成に向けた取り組み意欲を向上させ、社会、経済、環境が統合的に向上する持続可能な未来を実現すると主張しました。このような世界の流れからも、推進員の皆さんのご活躍がいかに重要であるかが分かります。私たちが京都アピールに呼応し、活動の幅をさらに広げていきましょう。

イベント情報

◆わかやまクールチョイス・キャンペーン2019 スタート

2019年7月15日(月)～ くわしくは [わかやまクールチョイス](#) または右記コードから



今年も開催！あなたの「チャレンジ」をぜひお知らせください
個人で、ご家族で、サークル、職場、団体などでエントリーできます

●キャンペーン① [クールチョイス・コンテスト]

期間：2019年7月15日(月)～2020年1月31日(金) ※当日消印有効

- 1) まずは「チャレンジ宣言」を送る⇒応募用紙or専用フォーム
- 2) 取り組み結果を知らせる⇒応募用紙or専用フォーム
- 3) 抽選で「地産地消orエコグッズ」賞品

●キャンペーン② [イメージアップ大作戦]

期間：2019年7月15日(月)～2020年3月31日(火)

- 1) 団体名で「賛同宣言」⇒団体専用フォームから入力
- 2) 職場のメンバーに「賛同宣言」推奨⇒個人フォームから入力
- 3) 登録後クールチョイスロゴ/グッズなどを活用してイメージアップ!

◆【イベント】こどもピースフェスタ

2019年8月10日(土) 10:00～15:00

場所：和歌山ビッグ愛1階展示ホール

(和歌山市手平2丁目1-2)

JR和歌山駅から徒歩10分

出展：サスティナブル・フォーラムわかやま/
和歌山県地球温暖化防止活動推進センター

◆【イベント】「おやこでわくわくショップ2019」

～つくってみよう!おうちのエネルギー教室～

2019年8月11日(日) 10:00～16:00

場所：白浜エネルギーランド(西牟婁郡白浜町3083)

JR白浜駅からバス13分「白良浜」下車すぐ

出展：エコネット紀南/和歌山県地球温暖化防止活動推進センター

◆【イベント】紀の川市民まつり

2019年8月18日(日) 16:30～21:00

場所：紀の川市打田若もの広場(紀の川市花野)

JR打田駅から徒歩15分

出展：紀の川市地球温暖化対策協議会

◆【体験イベント】和歌山城でセミの抜け殻調査

2019年8月18日(日) 9:00～12:00(雨天決行)

場所：和歌山城(和歌山市一番丁3)

主催：わかやま生き物クラブ/和歌山県地球温暖化防止活動推進センター

共催：和歌山県生物同好会 参加費：500円(資料代)

問合せ/申込：下記和歌山県センターまで

◆【見学会】歴史と伝統文化を訪ねて

2019年9月7日(土) 9:00～17:00

場所：旧茅野家/真田ミュージアムなど(九度山町)

主催：サスティナブル・フォーラムわかやま

問合せ/申込：ohashi@jtw.zaq.ne.jp

◆【講演会】地球温暖化と減災対策

2019年9月29日(日) 14:00～16:00(13:30開場)

場所：橋本市産業文化会館「アザレア」大ホール

(橋本市高野口町向島135)

講師：和歌山地方気象台

主催：橋本地球温暖化対策協議会(エコランド いと・はしもと)

共催：橋本防災士の会/和歌山県地球温暖化防止活動推進センター

問合せ：エコランドいと・はしもと(橋本市高野口町名倉979)

E-mail:kurois603@yahoo.co.jp FAX:0736-22-8388

あなたの活動をサポート わかやま推進員サイト [わかやま 推進員](#) [検索](#) イベント情報も随時更新

県センター通信

推進員の皆さまの日頃の成果としてCOOL CHOICEへの賛同者は県内に着実に増えていっています。

昨年のCOOLCHOICEコンテスト、わかやまこどもエコチャレンジ、そのほかのアンケートでは、「暑すぎてエアコンをとめることができませんでした。残念(T_T)」というようなコメントをいくつかいただきました。最新のエアコンはとて性能が良くなっているといえます。無理なガマンをせず、扇風機を併用するなどの工夫を行って、自身の健康第一で取り組みましょう。昨年発行された「COOL CHOICEガイドブック」には「未来のための賢い選択は、今の私たちの身近な生活を豊かにするもの」とあります。先日、知人がスーパーの鮮魚コーナーでさばいてもらった魚を「これに入れてもらえますか」とフードコンテナ(タッパーウェア)を恐る恐る出したところ「いいよー」と快く入れてもらえたそうです。レジでも「これええなあ。」と言ってもらって帰りは鼻高々だったとか。私も近所の市場で試してみようと思っています。今年も、めざせ和歌山県COOL CHOICE宣言率全国一!!