



# ささえあい

志布志市社会福祉協議会 第66号

## 歳末そば・弁当配布事業



有明地区



志布志地区



松山地区



### 有明地区

有明町内で子どものない70歳以上の一人暮らし高齢者の方々225名を対象に、12月26・27日の2日間にかけて、有明町ボランティアグループ「なかよし」と有明地区民生委員児童委員協議会により、「そばだし作り」「そば作り」が行われました。そばを受け取った方から「毎年この日を楽しみにしている」と嬉しいお言葉をいただきました。

### 志布志地区

12月14日に志布志町地域女性団体連絡協議会や志布志地区民生委員児童委員協議会の方々が、町内の80歳以上の一人暮らし高齢者567名へ、ちらし寿司を作り配布しました。届けられたちらし寿司に、皆さんとても喜ばれていました。

### 松山地区

松竹会「松山町ボランティア連絡会」(まとも役松原千恵子) 45名が松山町内に子どものない満75歳以上の高齢者191名の方に12月12日だし作り、13日そば作りをして、安否確認を兼ねて、愛情たっぷりの「松山まごころそば」をお届けしました。社協に、「おいしかった」と、お礼の言葉が届きました。



この広報紙は、赤い羽根共同募金の配分金の一部により発行されています。

## 初春に想ふ



志布志市  
社会福祉協議会  
会長  
竹井 道徳

あけましておめでとうございませう。

皆様方におかれましては、お健やかに輝かしい新年をお迎えのことと心からお慶びを申し上げます。

昨年は、ボランティアまつりや社会福祉大会、各種ボランティア事業、また日本赤十字社や赤い羽根共同募金の活動など、市社会福祉協議会の事業並びに活動推進に温かいご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、社会福祉を取り巻く環境は、少子高齢化の急速な進展や核家族化の進行による家族形態の変容に加え、近年は貧困や孤立死、引きこもり、消費者被害など新たな生活課題が深刻化しており、福祉に対するニーズは年々複雑多様化の傾向にあります。

このような福祉環境の変化は、本市にも少なからず影響を及ぼしており、支援の必要な高齢者、また障がい者や子育て家庭などの生活を支援するとともに、社会参加や生きがいづくり、健康づくりなど、福祉の充実を一層図っていききたいと考えております。

そのためには、行政の公的施策とともに、地域福祉の推進役として市社会福祉協議会は、住民福祉の向上のために役員一丸となつて鋭意努力してまいります。市民の皆様のご協力をお願いします。

今年の干支の酉（鶏）は、新年一番に鳴くから縁起の良い、時を知らせる動物であり、またその特徴としては、行動力があり、積極的、親切で世話好きな動物とされています。

それにあやかり、住民の福祉ニーズに素早く対応し、情報を的確に発信し、積極的にまたきめ細やかに行動してまいります。酉の年が、皆様方にとって良い年でありますことをご祈念申し上げます。年頭のあいさつといたします。

## 市内の社会福祉法人連絡会を開催しました

10月11日に市内の社会福祉法人が一堂に会して連絡会を開催しました。

平成29年度から、社会福祉法人には、地域貢献の計画策定と実施が義務化されますので、これからこの活動をどのように考えていくのかについて意見を伺いました。

鹿児島県社会福祉協議会地域福祉部の古市幹朗部長に制度改正の内容、社会福祉法人が今後どのように対応していかなければならないか、先進地の事例を交えながら講話をいただきました。その後、グループに分かれ、各法人の実施している事業や今後出来そうな活動を語り合い、有意義な連絡会となりました。

これからは、定期的な集い、情報交換をしながら横のつながりを深め、志布志市でしかできない地域性を考慮した活動を一緒に考えて行けたらと思います。



# 第11回志布志市社会福祉大会を盛大に開催しました!

## 福祉の功労者を表彰

11月26日、志布志市文化会館にて「第11回志布志市社会福祉大会」が盛大に開催され、約500名の方々が参加されました。

尚志館高等学校吹奏楽部による「演奏」で幕を開けた大会では、志布志市社会福祉協議会会長表彰として、福祉の功労者(民生委員児童委員、社会福祉施設職員、社会福祉団体の役員、ボランティア、献身的介護の5部門)40名、第11回志布志市福祉作文・絵画コンクール各部門の最優秀賞6名と学校賞4校へ表彰が行われました。(※被表彰者については下記をご覧ください。)

## 元氣いっぱい!の作文朗読!

表彰式のあとの作文朗読では、最優秀賞に選ばれた3作品の朗読が行われ、元氣いっぱい!の作文を聴きながら、来場者の皆様は聴き入っていました。(※作文・絵画各部門の最優秀賞者は下記をご覧ください。)

## シンポジウムを実施!

「防災からみえてくる福祉のまちづくり」コーディネーターに鹿児島県社会福祉協議会のボランティアセンターの辻健一所長、パネリストにNPO



(オープニング) 尚志館高等学校吹奏楽部による「演奏」歌あり!ダンスあり!最高のスタートを切りました!(^o^)/



福祉作文・絵画コンクールにて表彰を受けた皆さま



志布志市社会福祉協議会会長表彰を受けた皆さま

- ※本大会での被表彰者を紹介いたします。(敬称略)
- 1 志布志市社会福祉協議会会長表彰  
① 民生委員児童委員として、8年以上その職務に従事し、功績があつて、現に在職している者

フードバンクかごしま代表理事の原田一世氏、志布志市役所総務課消防防係長の立岡勇作氏、志布志市社会福祉協議会事務局長の津町学氏の3名が登壇して、来場者とともに防災について考えました。

大会テーマ「防災からみえてくる福祉のまちづくり」について究極の選択を迫る問題(クロスロードゲーム)を用いて、来場者の反応を見ながら「いま私たちにできること」についてコーディネーターを中心にシンポジウムが進みました。

来場者からは「防災について再認識できた」「日頃の備えが大事」との声がありました。災害が起きないことにはこしたことはありませんが、行政の対策(公助)、日頃からの備え(自助)、ご近所同士のつながり(共助)の三つの連携が確立していれば、万が一の時にお互い協力して落ち着いて対応ができるのではないのでしょうか。

- 2 社会福祉施設の長及び職員、並びにホームヘルパー・相談員として、12年以上その職務に従事し、功績が顕著であつて、現に在職している者
- 黒川 佑子 (有明町)  
新村 辰郎 (有明町)  
和野 俊子 (有明町)  
長野 頼子 (有明町)  
安藤 朱実 (有明町)  
小野 敦子 (有明町)  
寶藤 イツ子 (有明町)  
東條 詔子 (有明町)  
坂元 彦磨 (有明町)  
大山 博美 (有明町)  
牧之瀬 和子 (有明町)  
柳 ミキ子 (有明町)  
藤山 三男 (有明町)

- 3 社会福祉団体等の役員及び職員として、9年以上その職務に従事し、功績が顕著であつて、現に在職している者
- 尾曲 康弘 (有明町)  
立本 ムツ子 (有明町)  
郡司 典子 (有明町)  
乙田 ノリ子 (有明町)  
原田 八重子 (有明町)  
谷口 香代子 (有明町)  
山口 清子 (有明町)  
木村 加奈子 (有明町)  
川崎 明美 (有明町)  
和田 美紀 (有明町)
- 4 社会福祉事業の推進のために5年以上にわたり、ボランティア活動を行い、又はボランティア活動への支援を行っている個人、団体
- 宮路 典生 (有明町)  
北村 貞志 (有明町)  
藤間流美栄輝会 (有明町)  
志布志町地域女性団体連絡協議会 (有明町)  
田淵 節子 (有明町)  
瀨口 節子 (有明町)  
藤寿会 (有明町)  
紅千会 (有明町)

- 2 第11回志布志市福祉作文・絵画コンクール表彰最優秀賞
- 小学生低学年の部  
高橋 伝太郎 (香月小学校1年)  
小学生高学年の部  
中江 悠真 (香月小学校4年)  
中学生の部  
田中 肖恵 (有明中学校3年)
- 2 第11回志布志市福祉作文・絵画コンクール表彰最優秀賞
- 小学生低学年の部  
黒 拓真 (有明小学校2年)  
小学生高学年の部  
鈴木 海渡 (野神小学校6年)  
中学生の部  
土橋 楓央 (宇都中学校2年)
- 5 5年以上にわたり、ねたきり老人・重度心身障がい者(児)等を献身的に介護している者
- 野口 洋子 (有明町)  
牧山 啓子 (有明町)  
松永 文子 (有明町)  
諏訪 正 (有明町)  
重田 君枝 (有明町)  
丸目 泰雄 (有明町)



◎この紙面に関するお問い合わせはこちらまで!!

・志布志市社会福祉協議会 志布志本所 ☎ 099-472-1800  
 松山支所 ☎ 099-487-2001  
 有明支所 ☎ 099-474-0310



ボランティアポイント達成おめでとう♪



原田小学校  
1年  
かみむら ゆうか  
上村 優佳  
さん

おにいちゃんと一緒に愛校作業や子ども活動がんばりました。学校がきれいになるとぴかぴかになってうれしいです。



原田小学校  
3年  
かみかりや あき  
上飯屋 愛生  
さん

そうじをした後きれいになったからうれしかったです。今度もさんかしたいです。



伊崎田小学校  
3年  
のぐち ひかる  
野口 輝琉  
さん

道にゴミを捨てる人がいることにおどろきます。みんなのためにもきれいにしていきたいと思います。

20ポイント達成

小・中高生がボランティア活動や地域活動を行った時に、「ふれあいボランティア活動カード」に押印をもらい、ポイントを貯めていく活動です。



潤ヶ野小学校  
6年  
ながの  
長野 ゆら  
さん

ペットボトルキャップ集めに力を入れました。ありがとうと言われるとうれしいです。



潤ヶ野小学校  
6年  
とよしま かつみ  
豊島 勝実  
さん

おしゃかまつりでの募金活動が心に残っています。色々な方が協力してくれてうれしかったです。



潤ヶ野小学校  
5年  
やまだ じえい  
山田 慈瑛  
さん

特に清掃活動をがんばりました。きれいになったのを見ると、うれしくなります。

10ポイント達成



高齢者疑似体験

11月12日

原田小学校



手話体験



高齢者疑似体験

福祉体験をしました♪



手話体験

10月27日・11月10日

蓬原小学校



車いす体験



社会福祉協議会 新地主事  
による人権講話

12月6日

野神小学校



車いす体験



社会福祉協議会  
新地主事による人権講話

12月5日

有明小学校



パジャマの着脱体験

11月18日

松山小学校



ふくしの木 作成

# 輪多市のボランティア

輪多市とは

「多くのボランティアの輪を志布志市に広めよう」の意味です。



今回は、有明校区の方15名を対象に実施しています！みなさん、開催を心待ちにされており、熱心に取り組んでいました☆

場 所・有明青少年館

開催日時…  
毎週金曜日  
9時～12時  
毎週日曜日  
9時～17時



志布志町に続き、有明町でも「有明健康麻雀サロン」が立ち上がりました♪

**今、麻雀がアツい!!**

第2弾!!

※サロンに興味のある方は、  
電話 487-2001  
社協松山支所 稲付  
まじっく連絡ください(0)



### すずらんクラブ

場 所  
桃木公民館  
始まり時間  
午前 10 時



### ひまわり会

場 所  
尾野見地区公民館  
始まり時間  
午前 10 時



### 千歳会

場 所  
上中ふれあいの家  
始まり時間  
午前 9 時

**ようこそサロンへ!**  
今回は松山町より高齢者サロン3サロンを紹介いたします。

心のもったものに、皆さんとても喜ばれました。



名の方に12月2日「黒糖ふくれ」と「赤飯」を作りお届けしました。

### ※泰野の花グループ

6名(福岡嘉子代表)が見守り活動も兼ねて一人暮らし高齢者70名の方に

「山菜おこわ」を70歳以上の高齢者70名の方にお届けしました。



### ※きりぎりし会

4名(松原千恵子代表)が安否確認も兼ねて11月25日に手作りの

「お届けしました。」



※語りもんそ会  
7名(池田ふみえ代表)が見守り活動も兼ねて11月22日にちらし寿司を作り、75歳以上の高齢者75名の方

## 松山町ボランティア団体の活動



有明町のボランティアグループ「なかよし」の方々が毎年、絵手紙を有明町の一人暮らし高齢者の方へ送っています。  
今年も176名の方に1枚ずつ心を込めて描きました。色とりどりの絵手紙で今年も元気に過ごしていただきたいです。

## 心あたたまふ 絵手紙新年賀状

高齢や障がいなどで介護が必要な方が安心して豊かな生活が送れるよう、市内には33の法人事業所等があります。地域の皆様に身近に知っていただけるよう、毎号2法人を紹介しています。

「生活のことで

お困りでは  
ありませんか？」

しづし生活自立支援センター「ひまわり」

当センター「ひまわり」では、失業や病気、借金や滞納、人間関係・家族関係、住む場所がないなど様々なことで困っている方の相談を受け、一緒にその解決に向けた支援を行います。

志布志市にお住まいの方であれば、どなたでも無料で相談できます。また、ご希望に応じてご自宅等お話ししやすい場所にて相談をお伺いします。

お一人で悩まずに、まずは当センター「ひまわり」へご相談ください。

■支援内容(例)

- 関係機関同行
- 各種情報提供
- 体力づくり
- 職場見学
- 就労体験
- 履歴書作成支援
- 家計見直し
- 滞納、債務整理支援

など



職場見学や就労体験など、相談者に応じて支援を行います (^^)

【お問い合わせ先】  
☎ 472-1830

「人生の先輩と手を携えて

あなたの想いを大切に  
「しあわせづくり」を  
お支えします

志布志デイサービスセンター賀寿園

デイサービスセンターは皆様自立した日常生活を継続できるようにお手伝いをする施設です。送迎・入浴・栄養バランスの摂れた食事の提供、マシンや音楽体操・筋力トレーニングなどの機能訓練や歯科衛生士による口腔体操・口腔ケア等のサービスを実施しています。また物療機器も各種取り揃えておりマッサージや電気治療で体をリラックス。

お花見や催しなどの楽しいレクリエーションを通じて皆様との交流を深めていただけます。職員一同誠心誠意ご支援させていただきます。

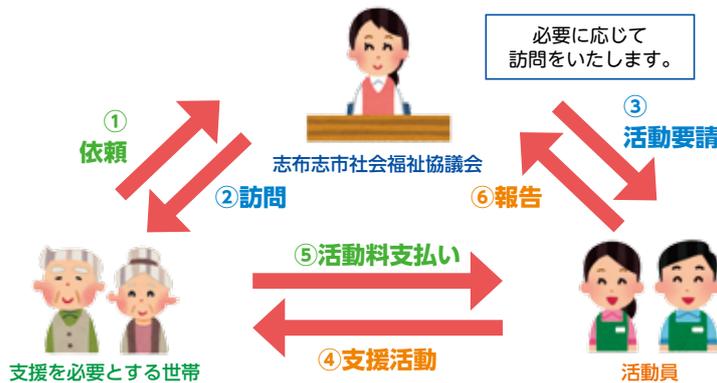
デイサービスにおけるご相談や見学等ありましたら、いつでもお気軽にお問い合わせください。



お花見や催しなどの楽しいレクリエーションを通じて皆様との交流を深めていただけます。職員一同誠心誠意ご支援させていただきます。

地域の困っている方を支援したい!!! ~おやつとサービズ事業~

~活動のしくみと流れについて~



地域の中の小さな困りごとを地域の中で助け合っていく仕組みづくりとして、今年度から「おやつとサービズ事業」が始まりました。現在、登録活動員は25名おり、14件の地域の中の困りごとに対応し、共助活動として活躍されています。

地域で活躍している活動員の活動を紹介します。

私が元気をもらったサービズ

活動員 樺山 ひとみ  
8月末日、社協より「地域で困っている方のお手伝いをしていただけませんか」との連絡をもらい、活動時間が1時間であること、自分のスケジュールに合わせることができると、私にできるのであれば是非してみたいとお返事をしました。

私が、お手伝いする方は、高齢でゴミ分別に苦慮されていた方ばかりです。依頼者と一緒に行い、若い頃の話聞きながら、おしゃべりも盛り上がります。また、助かったと涙された時には、寄り添える支援ができることに嬉しくなります。

たった1時間、それぞれの時間、帰りには必ず、「また来てね。」と笑顔で見送ってくださいます。引き受けて良かった。また、頑張ろうと思える瞬間です。



樺山活動員(奥)と五代活動員(手前)

- 活動時間と活動料金  
活動日：月～金曜日  
午前9時～午後4時  
活動時間：①30分まで300円  
②60分まで600円  
(上限60分)  
交通費：100円



## 『太郎の恩返し』

松永 太郎 (42歳)

志布志市松山町新橋出身  
鹿児島県を代表する演出家



その活動は演出だけでなく、ドラマ、作詞、作曲・踊りなどマルチな才能を発揮する。また、彼自身も役者や歌手として劇団ニライスタジオを牽引している。

国民文化祭2015志布志

市民ミュージカル「志の地の物語」、10周年を迎える高校生ミュージカル「ヒメとヒコ」、「ヤジロウと海乱鬼」など、抱える作品は数知れず。多忙を極める中、中学時代まで暮らした故郷『松山』を片時も忘れたことはない。

彼が演出した、ミュージカル「花戦さ」東京公演も好評を博した。この作品に重厚さをもたらせたのが、やっちく松山藩が提供した衣装だった。それをきっかけに、彼の中にあつた「地元へ恩返しを!」という想いは実現へと走り出す。

11月に開催されたやっちく松山藩秋の陣まつりは雲一つない秋空の下、過去最高の来場者数を記録した。28年間続けられてきた大盤振る舞い(無料配布)は多くのお客様を喜ばせた。

そのお客様をあつと驚かせたのが、彼が率いるメンバーたちのパフォーマンスだった。薩摩や沖永良部をテーマに作り上げられた曲を彼自身が弾き語る。その歌声に合わせて質の高い躍動的な踊りが披露され観客の目は釘付けとなった。

彼は言う。自分の生まれ育った町にこのような形で帰ってこられたことは心からの幸せ。これからは、やっちく松山藩や志布志市民の方々とコラボして何かを形作っていききたいと。

松永太郎の恩返ししのビジョンはまだ始まったばかりのようだ。彼の眼はキラキラ輝いている。



## 広報紙「ささえあい」市民編集員・モニター募集のお知らせ

### 市民編集員とは

広報委員会に出会いただき、(毎月2回開催予定、半日程度) 編集にご意見を伺ったり、簡単な記事等の取材や作成に携わっていただきます。

【謝礼 広報委員会出会時に2千円】

### モニターとは

毎号発行後、広報紙・アンケートを送付し、回答していただきます。【謝礼 任期満了時に3千円】

### 応募資格

- 平成29年4月1日現在、志布志市に住所のある方で、広報紙ささえあいに興味のある方
- 任期 平成29年4月1日から30年3月31日の1年間

### 申込方法

「編集員希望」または「モニター希望」と明記し、①〒、②住所、③氏名、④性別、⑤年齢、⑥電話番号、⑦職業 ①~⑦を全て記入しご応募ください。応募者多数の場合は地域性等を考慮し決定者のみ通知いたします。

申込締切 平成29年2月28日(火) 消印有効

お問い合わせ先 志布志市社会福祉協議会 本所まで  
(広報担当:新地)

ともだち!

モトム。アナタのつながり。ミンナの輪。



株式会社

ガゴ しま屋

嶽野拓郎さん江

いつも仕事に青年部活動に一生懸命な拓郎さん。今年もたくさんの「ワハハハー」聞かせてくださいわ!! pophair 谷弘樹

# 皆様の善意に感謝いたします

## 香典返し寄附金

次の方々より香典返しのお礼にかえて市社会福祉協議会にご寄附をいただきました。  
ここに謹んでお悔やみ申し上げ故人のご冥福をお祈り申し上げます。いただきましたご寄附は、志布志市の地域福祉向上のために有意義に活用させていただきます。  
(平成28年11月1日から平成28年12月31日まで)

### 自治会名 寄附者名 物故者名 (敬称略)

横峯	横峯信義	故重雄
一丁	亀甲春夫	故ハツエ
橋之口	川原アヤ子	故初雄
上昭	三坂基文	故敏雄
香和	有馬敏昭	故妙子
中昭	木迫省吾	故アキエ
夏場	窪田康男	故チエ
町野	井手珠美	故水野カヲル
南大	入佐一矢	故道巧
樽井	華尾健一	故フジ江
夏宮	堤正治	故敦義
大久保	前迫マサ子	故中山澄子
稚子	坂元勝子	故ミヨ子
平床	川崎頼男	故原口エミ
大崎	中山頼秋	故シヅ子
南高	小久保美秋	故洋水
南宮	和川スズ子	故井手慶徳
宝宮	清水瑞恵	故國夫
大浜	加藤トミエ	故タカ夫
宇都	石原文哉	故郁夫
有明地区	福田文榮	故義光
伊崎田中央	中島恵知子	故テル子
蓬原校区	松木健二	故重雄
	森ケサヨ	

東大久保	大池光男	故トシ
上普現堂	迫畑弘子	故忍美
室太郎	吉室準子	故秋美
東原西	谷尾政文	故ヒメ
東八重	稲茂勝美	故芳子
岩屋	重水ヨシ子	故哲郎
通山	竹下令子	故幸郎
飯屋	飯上弘法	故ツギエ
伊崎田	鍋山よし子	故富士昭
下野井倉	永田義春	故ツルエ
松山地区	川上豊	故大輔
川端	五反田真弓	故岩切辰矢
久保園	川上豊	故スズコ
川路之区	中村嘉壽	

## 篤志寄附金

次の事業所・団体・個人の方々より市社会福祉協議会にご寄附をいただきました。  
地域福祉向上のため、有意義に活用させていただきます。  
ありがとうございます。  
志布志地区受付 (敬称略)

・ 押切西 宮原孝雄 10,000円

## 物品寄附

### 志布志地区受付

- ・ 車いす
  - ・ ベビーベッド
  - ・ ペットボトルキャップ
- 有馬四郎  
佐野陽彦  
富山代藏  
(株)桜島石油  
潤ヶ野小学校  
森山小学校  
梅木美佐子  
匿名

### 有明地区受付

- ・ 使用済み切手
  - ・ ケア用おむつ他
  - ・ プルタブ多数
- (有)のせ電器

## 東日本大震災義援金

(11月1日～12月31日受付分)

(平成23年3月14日)  
平成28年12月31日受付分  
これまでの合計金額  
11,451,825円

## 熊本地震災義援金

(11月1日～12月31日受付分)

### 志布志地区受付

- ・ 志布志町文化協会
- ・ 野井倉南部保存協議会

### 有明地区受付

- ・ 市役所本庁義援金箱
- ・ 社協有明支所義援金箱

(平成28年4月15日)  
平成28年12月31日受付分  
これまでの合計金額  
4,205,193円

## 生活福祉資金(教育支援資金)

鹿児島県社会福祉協議会では、各種貸付事業を行っております。  
2月から4月の期間のみ受付を行っている貸付について、ご案内します。

- 貸付種類**
- 1 教育支援資金
  - 2 教育支援費 (就学するために必要な費用)
  - 3 就学支度費 (入学に際して必要な費用)
- 貸付対象者**
- 1 志布志市内に居住していること。
  - 2 低所得世帯
  - 3 借入申込人(進学する本人)
  - 4 連帯借受人(世帯主(生計中心者) 高等学校、専修学校、大学等に進学する者)
  - 5 他の制度等の活用が優先です。最終的にこの資金を申し込む者。最終的にこの資金を申し込む者。
- ※その他、貸付詳細については、左記の最寄りの各支所担当へご相談ください。

**お問い合わせ先**  
志布志市社会福祉協議会  
志布志本所 472-1800  
有明支所 (担当:平瀬) 474-0310  
松山支所 (担当:八代) 487-2001  
(担当:下平)

## 福祉川柳・短歌・俳句

募集いたします。

志布志市社会福祉協議会では、幅広い年齢層に広く福祉に興味を持っていただきたく「福祉川柳・短歌・俳句」を募集いたします。

つきましては、左記の募集要項にて応募ください。また、投稿数に応じて掲載させていただきます。

○応募方法  
・ 氏名又はペンネーム、町名を記入  
・ 一人2作品まで  
・ ハガキ、郵送、FAX  
※電話による募集はいたしません。

○応募締切  
平成29年2月17日(金)まで  
※季語を含む場合は、3月前後

○掲載について  
・ 平成29年3月28日発行「ささえあい」第67号に掲載予定

身を揺すり  
球の転びに  
右ひたたり  
運も味方の  
クラウンドゴルフ  
有明町 野口 嵐

歳と惚け  
要らぬと神に  
鈴を振り  
志布志町 鞍掛 五雄

理屋では  
わかって居ても  
嗜好物  
有明町 土橋 純孝

八十路にて  
余生思いし  
糸の暮れ  
有明町 福岡 國博

庭先に  
小鳥の集い  
寒椿  
有明町 牛原 ヒサ子

八十路すぎ  
老いも痛も  
引き受ける  
志布志町 高田 昭展

## 心配ごとがありましたら…

～金銭、年金、家族、住宅、ご近所トラブルなど～

志布志	2/8	2/22	3/8	3/22
松山	2/7	2/21	3/7	3/21
有明	2/6	2/20	3/6	3/21

※日程は都合により変更になる場合があります。右記までお気軽にお問い合わせください。

### 2月・3月の日程

相談内容等の秘密は厳守します。ぜひ、お越しください。なお、相談料はいただきません。

志布志地区	472-1800
(健康ふれあいプラザ内)	
松山地区	487-2001
(老人福祉センター内)	
有明地区	474-0310
(市民センター内)	

相談時間 / 10:00～15:00