

1

10月26日⑤は宮城県知事選挙の投票日

図 選挙管理委員会事務局選挙係 ☎368-5139

宮城県知事選挙は、今後の県政の行方を左右する、私たちにとって重要な選挙です。家族や友人とみんなで投票に行きましょう。

●投票時間 7時～20時

仕事や旅行などで当日投票できない人は期日前投票ができます。投票できる人の詳細については、市HPを確認してください。

■期日前(不在者)投票 *仕事や旅行などで当日投票できない人は、期日前(不在者)投票ができます。

●期間 10月10日⑤～25日⑤ 8時30分～20時

●場所 選挙管理委員会事務局(市役所敷地内) *25日⑤のみ母子健康センター(市役所敷地内)

●投票所入場券 未着、紛失などで持参できない人も投票できます(身分証明書・印鑑不要)。投票所入場券の裏面「期日前投票宣誓書」欄に、氏名・生年月日を自書し、期日前投票所受付に提出してください。期日前投票日時時点で満18歳未満(選挙人名簿に登録されている)の人は、不在者投票の手続きで投票できます。

■開票(参観可)

●日時 10月26日⑤ 21時から ●場所 総合体育館

*投・開票速報は市HPで随時公表します。

◆高齢者や障害のある人のための選挙で役立つ情報◆

■当日投票所および期日前投票所での支援

●投票支援カード 投票所で支援が必要な人で、口頭で要望を伝えることが困難な人は、投票支援カードを利用してください。市HPからもダウンロードできます。

●物品の貸し出し 座位記載台、すべり止めシート、拡大鏡、老眼鏡、点字器、点字氏名等掲示、車いす、コミュニケーションボード、記入補助具

●スロープの設置 各投票所では車いすなどで来場する人のため、段差解消のスロープを設置しています。また、投票所内での介助など、サポートが必要な人は投票所の係員に申し出てください。

●代理投票 身体に障害のある人や字を書くことが困難な人には、本人に代わって投票所の係員が投票用紙を記載します。なお、法律により秘密は守られます。

●点字投票 視覚に障害のある人は、点字で投票することができます。

■外出が困難な人への支援

●投票所への移動支援 介護保険の要支援・要介護の認定を受けている人や、障害のある人は、投票所への移動について支援を受けられる場合があります。(投票所内では投票所の係員がサポートします)

●郵便による投票 身体障害者手帳や戦傷病者手帳、介護保険被保険者証を所持する人で、所定の要件を満たす人は、郵便により自宅などにおいて不在者投票ができます。

■病院などでの不在者投票

指定の病院や施設に入っている人は、次の各病院・施設で不在者投票ができます。

●指定病院 仙塩総合病院、塩釜市立病院、坂総合病院、緑ヶ丘病院、赤石病院、松島病院、宮城利府掖済会病院、仙塩利府病院

●指定介護老人保健施設 恵愛ホーム、リハビリパークみやび、グリーンヒルズ、やまと塩竈、松島みどりの家、利府仙台ロイヤルケアセンター、加瀬ウェルネスタウン

●指定老人ホーム 多賀城苑、清楽苑、ウィズ月見ヶ丘、ケアハウス月見ヶ丘、こころの樹、松島長松苑、第二清楽苑、十符・風の音、壱ノ町

●身体障害者支援施設等 杏友園

詳しくは、市HPを確認してください。

2 11月8日(土)は多賀城市総合防災訓練の日

☎ 危機管理課防災減災係 ☎ 368-2079

- 日時 11月8日(土) 9時～12時
- 場所 市内全域(家庭、職場、指定避難所、各地区集会所・公園など)
- 訓練 ステージ1「自助訓練」とステージ2「共助・公助訓練」に分けて実施します。

ステージ1：大規模降雨による河川氾濫および土砂災害を想定した避難訓練、安全確保訓練	
9:00 避難情報発令 ↓「警戒レベル3：高齢者等避難」	①洪水浸水区域内：洪水浸水から逃げる行動 「気象情報等収集～避難準備～水平避難・垂直避難」
9:30 避難情報発令 ↓「警戒レベル4・避難指示」	②洪水浸水区域外：それぞれの場所で安全確保できる行動 「気象情報等収集～居住場所の安全確認、屋外の状況確認」
9:50 避難指示解除(ステージ1終了)	～屋内安全確保*土砂災害警戒区域外への避難

ステージ2以降は、地区によって訓練の内容が変わります。

ステージ2	
【東部・中央部地区】各地区で実施する共助訓練	
10:00 各地区が計画し、指定避難所(学校)、集会所、公園などで行う共助訓練 ↓(例：避難経路などの確認、各地区が計画する共助訓練など)	
11:40 共助訓練終了*その後、片付けなどあり	
【西部地区】ブロック地区訓練として実施する共助訓練・公助訓練 (場所：山王小学校、城南小学校、第二中学校、さんみらい多賀城イベントプラザ(STEP))	
10:00 各会場で実施する共助訓練 ↓(共助訓練の例：水消火器訓練、濃煙ハウス体験、段ボールベッドの体験など)	
11:00 各会場で実施する公助訓練 ↓(公助訓練の例：防災関係機関による公助の枠組みに触れる訓練など)	
11:40 共助・公助訓練終了*その後、片付けなどあり	

*ステージ2：公助訓練(ブロック地区訓練)に参加可能な地区		
参加可能な地区	ブロック地区訓練場所	参加する児童・生徒
市川、浮島、城南	城南小学校	城南小学校の児童・第二中学校の生徒
新田	山王小学校	山王小学校の児童・第二中学校の生徒
山王、南宮	第二中学校	
高橋	さんみらい多賀城イベントプラザ(STEP)	

*ブロック地区訓練以外の地区で実施する訓練は、地区ごとに内容が異なりますので、地区の防災担当者、子どもが通学する学校、危機管理課まで問い合わせてください。



3

令和 8 年度保育所等入所申請に関するご案内

図 子ども政策課幼保支援係 ☎ 368-1605

●対象

就労などで保育が必要な世帯の未就学児の保護者で、市内の保育所などに令和 8 年 4 月 1 日から 6 月 1 日までの間に入所を希望する人

●入所案内配布期間 10 月 7 日㊤から

●配布方法 市 HP からダウンロード、または子ども政策課（市役所北庁舎 2 階）で配布

＊窓口配布と合わせて説明を希望する場合、事前に予約が必要です。

右記 QR コードから予約してください（配布予約期間：10 月 28 日㊤まで）。

●入所申請受付期間 10 月 30 日㊤～11 月 19 日㊤

＊保育所等入所申請手続きは、完全予約制です（申請予約期間：10 月 15 日㊤～11 月 18 日㊤）。

右記 QR コードから予約してください。

●注意事項

- ・現時点で令和 7 年度中の入所を待っている場合、改めて令和 8 年度の入所申請が必要です。
- ・認定こども園の幼稚園部分および事業所内保育事業所の従業員枠の利用を希望する場合は、直接施設へ申し込んでください。
- ・家族の状況により申請に必要な書類が異なります。
- ・入所案内配布予約、入所申請予約には、市公式 LINE の友だち登録が必要です。
- ・詳しくは、市 HP を確認してください。

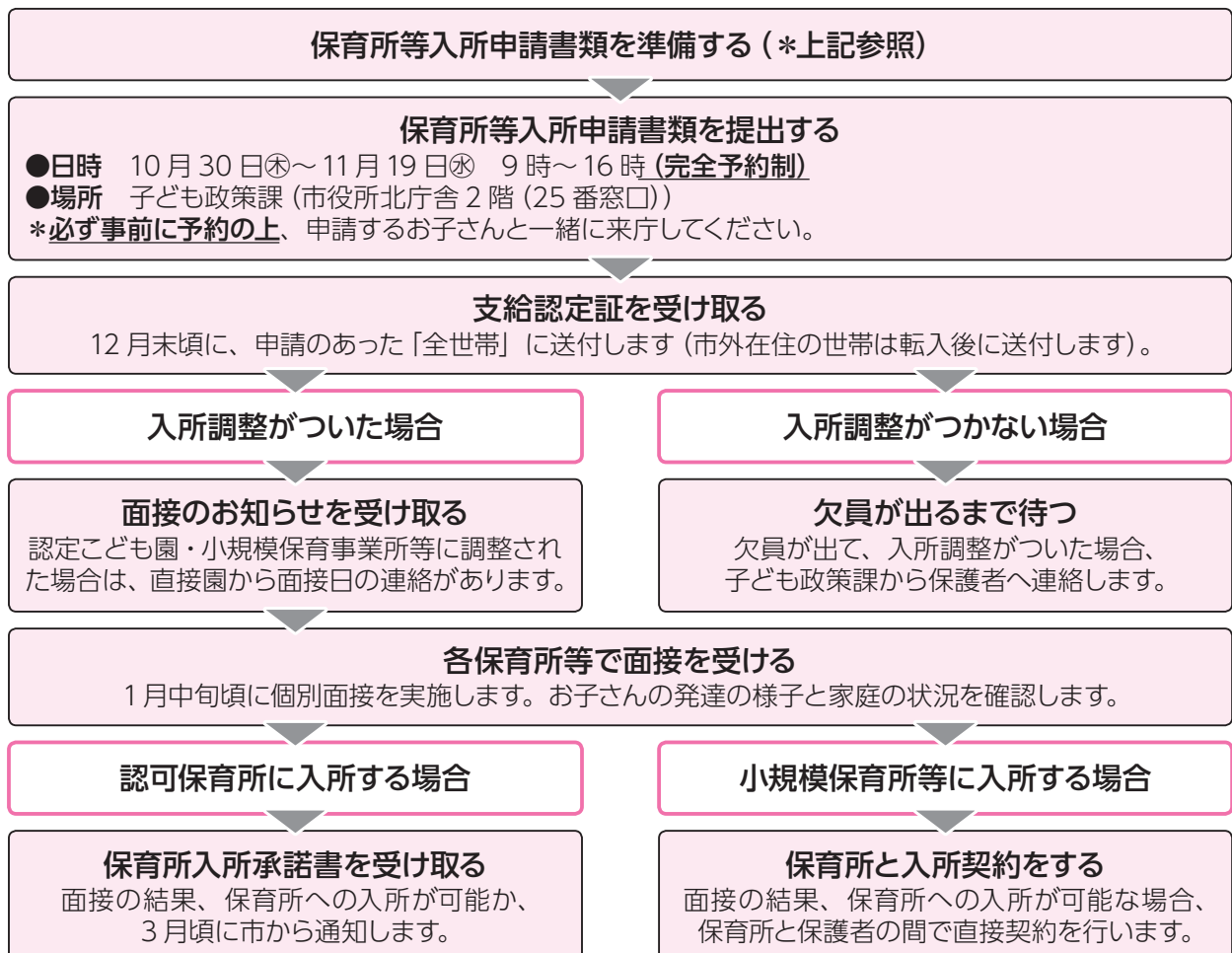


▲ 入所案内
配布予約用



▲ 入所申請
予約用

■申請手続きの流れ



4

国勢調査 2025 ～回答はお済みですか～

☎ 地域コミュニティ課市民活動推進係 ☎ 368-2091

国勢調査は、5年に一度行われる日本で最も重要で基本的な調査です。
10月1日現在で日本国内に住むすべての人（外国人を含む）が対象です。調査は世帯ごとに行い、世帯の人であれば誰でも回答できます。

●調査票を配布します

9月20日④～30日⑤に、国勢調査員が皆さんのお宅へ調査票の配布を実施します。

*直接会えなかった世帯には、郵便受けに調査票を投函します。

△ 9月30日⑤までに、本市在住で調査票が配布されていない世帯
調査票の配布漏れの可能性があります。地域コミュニティ課へ連絡してください。

●「調査への回答はお済みですか」のリーフレットを配布します

10月1日⑥～5日⑦の期間で「調査への回答はお済みですか」のリーフレットを配布します。

回答がまだ済んでいない世帯は、速やかに回答しましょう。

*回答が済んでいる世帯へもリーフレットが配布されますので、ご了承ください。



5

定額減税不足額給付金の申請期限が近づいています

☎ 給付金専用コールセンター ☎ 368-7102

定額減税不足額給付金の申請期限が近づいていますので、早めに申請してください。

●支給対象者

【不足額給付I】当初調整給付額に不足が生じた人

【不足額給付II】以下の条件すべてに該当する人

①令和6年分所得税および令和6年度分個人住民税所得割額の定額減税前税額がゼロの人（本人として、定額減税の対象外の人）

②税制度上「扶養親族」の対象外の人（青色事業専従者、白色事業専従者、合計所得金額48万円超の人）

③令和5年度・令和6年度に実施した低所得世帯向け給付対象世帯の世帯主・世帯員に該当していない人（3万円給付を除く）

対象かどうかの確認については、市HPのフローチャートを活用してください。

●申請期限 10月31日⑨（当日消印有効）

●申請方法

【不足額給付I】対象者には「多賀城市定額減税不足額給付金のご案内兼支給確認書」を送付しています。支給確認書が届いた人で未申請の場合は、オンラインまたは郵送、給付金専用窓口（市役所西庁舎4階）で申請をお願いします。

【不足額給付II】自身での申請が必要です。対象と思われる人は申請書および必要書類を準備の上、期限までに郵送または給付金専用窓口にて申請してください。申請書は市HPからダウンロードするか、給付金専用窓口でも配布しています。

給付額の算出方法や提出書類など、詳しくは市HPを確認するか、コールセンターや給付金専用窓口にお問い合わせください。



▲市HP

6

マイナンバーカードの有効期限に注意してください！

図 市民課市民係 ☎ 368-1104



▲ 市 HP

マイナンバーカードの有効期限には、「電子証明書」および「カード自体」の2つがあります。

電子証明書の有効期限が過ぎた場合は、健康保険証利用、コンビニでの各種証明書取得、e-Taxなどが利用できなくなり、マイナンバーカード自体の有効期限が過ぎた場合は、本人確認書類としても使用できなくなります。

対象者には、有効期限の2～3カ月前を目途に、地方公共団体情報システム機構（J-LIS）から有効期限通知書が送付されますので、更新手続きをお願いします。

■電子証明書の更新手続き＊予約不要

マイナンバーカードを持参し、市民課（市役所西庁舎1階）に来庁してください。

暗証番号（数字4桁、6～16桁の英数字）を確認しますので、事前に確認の上、来庁してください。

＊手続き後24時間以内は、暗証番号が必要な手続きが利用できません。

＊有効期限が過ぎた場合でも更新手続きは可能です。

■マイナンバーカードの更新手続き＊予約不要

有効期限のお知らせに同封されている交付申請書を使用して、下記のいずれかの方法で申請してください。

①スマートフォンによる申請（交付申請書のQRコードが必要）

＊申請書がない場合は、電話または市民課（市役所西庁舎1階）へ来庁してください。

②パソコンによる申請（顔写真データおよび交付申請書の申請書IDが必要）

③証明写真機からの申請（交付申請書のQRコード必要）

④郵送による申請（顔写真が必要）

カードの申請から受け取りまで、約1カ月程度かかります。

カード受け取りのお知らせが届いたら、市民課に来庁してください。

詳しくは、市HPを確認してください。

年齢（申請時）	電子証明書	マイナンバーカード
18歳以上	発行日から 5 回目の誕生日まで	発行日から 10 回目の誕生日まで
18歳未満	発行日から 5 回目の誕生日まで	発行日から 5 回目の誕生日まで

＊15歳未満の人へ、電子証明書は設定されていません。



◀マイナンバーカード
有効期限・更新動画
(デジタル庁)



7

マイナンバーカードの 休日窓口をご利用ください！

☎ 市民課市民係 ☎ 368-1104



▲ 市 HP

平日にマイナンバーカードの受け取りが難しい人のために、休日窓口を開設します。

休日窓口は、マイナンバーカード関係のみの手続きとなります。

- **日程** 10月5日㊤、11月30日㊤、12月14日㊤、令和8年1月25日㊤、2月15日㊤
- **時間** 9時～12時
- **手続き** マイナンバーカードの申請・受け取り・電子証明書の更新・暗証番号再設定など

■マイナンバーカードの受け取り

【受け取りができる人】本人 ＊原則として

【持ち物】

- ① 交付通知書（はがき）または再通知書② 本人確認書類（①または②）
 - ① 顔写真付き官公署発行の証明書：1点（運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなど）
＊マイナンバーカードは、有効期限内のもの、または有効期限満了から6カ月以内のもの
 - ② 顔写真のない官公署発行の証明書：いずれか2点（健康保険証、医療費受給者証など）
 - ③ 通知カード（持っている人のみ）
 - ④ 住民基本台帳カード（持っている人のみ）
 - ⑤ マイナンバーカード（更新の人のみ）
- ＊やむを得ない事情により、本人によるカードの受け取りが難しい場合は、要件によって持ち物が異なります。
詳しくは、市 HP を確認してください。

8

障害者自動車等燃料費助成券 またはタクシー利用券を交付します

☎ 介護・障害福祉課障害福祉係 ☎ 368-1478

公共交通機関の利用が困難な障害のある人に、日常生活の移動に係る経済的負担の軽減を図るため、自動車等燃料費助成券かタクシー利用券のどちらかを交付します。

- **申請日時** 10月1日㊤から＊平日の開庁時間
- **申請方法** 介護・障害福祉課（市役所西庁舎6階）へ直接
- ＊申請書は介護・障害福祉課に備え付けている他、市 HP からダウンロードできます。
- **注意事項** 毎年10月以降に申請受け付けを開始し、翌年9月分までの利用券を交付します。申請する月が変わると月数に応じて助成額が差し引かれます。

対象者	身体障害者	身体障害者手帳1級～3級（3級は下肢障害または呼吸器機能障害で在宅酸素療法者酸素濃縮器利用助成を受けている人）
	知的障害者	療育手帳Aを持っている人
	精神障害者	精神障害者保健福祉手帳1級・2級を持っている人
	上記のいずれかの手帳を持っている人で、市内居住の市民税非課税世帯の人	

＊生活保護受給者、特別養護老人ホーム入所者、世帯内に未申告の人がいる場合は対象になりません。

種別	タクシー利用券	自動車等燃料費助成券
助成内容	申請月より1枚500円の利用券を1月当たり5枚交付 ＊1乗車に複数枚の利用可	申請月より1枚500円の助成券を1月当たり3枚交付
持ち物	・障害者手帳	・障害者手帳・自動車検査証 ＊市内在住の人が所有する車両が対象です。

9

ゼロカーボンシティの取り組み

図 環境施設課資源環境係 ☎ 368-4126

本市では、ゼロカーボンシティの取り組みとして、省エネ効果の高い家電製品への買い換えおよび次世代自動車の導入を支援します。

1 省エネ家電製品買換え支援補助金

●補助金額 1～4万円*購入費用により異なります。

●事前申請期間 11月7日(金)まで*予算に達した時点で、事前申請期間は終了します。 (省エネ家電)

*購入・設置後に実績報告書の提出必須(提出期限:12月26日(金))

●対象家電・対象要件

対象家電	エアコン	冷蔵庫・冷凍庫
対象要件	・既存の機器から新品の補助対象機器に買い換えたもの ・多賀城市内の販売店で購入したもの・省エネ基準を達成したもの ・自らが居住する住宅に設置するもの *その他の要件については、市HPを確認してください。	
省エネ基準	省エネ基準達成率100%以上(目標年度2027年度)	省エネ基準達成率105%以上(目標年度2021年度)



▲市HP
(省エネ家電)

2 次世代自動車導入支援事業補助金

●補助対象者 市民、市内事業者または市内に事務所を有する法人

●補助金額 電気自動車:10万円、燃料電池自動車:30万円

●交付申請受付期間 12月26日(金)まで

*予算に達した時点で、交付申請受付期間は終了します。

*補助要件など、詳しくは市HPを確認してください。



▲市HP
(次世代自動車)

10

10月は「食品ロス削減月間」です

図 環境施設課資源環境係 ☎ 368-4126

「食品ロス」とは、本来食べられる状態にも関わらず、捨てられてしまう食品のことです。

日本では、年間約600万トン、国民一人あたりに換算すると年間約50kg、毎日お茶碗約1杯分(約130g)の食べものを捨てている計算になります。

食品ロスを減らすためには、必要な量だけ購入し、おいしく「食べきる」ことが大切です。日常生活のできる範囲から実践しましょう!

食品ロスを減らすためにできることは?

買い物のポイント

- ✓ 家にある食材を調べてから買い物に。
- ✓ すぐ食べる商品は、陳列順に購入
- ✓ 空腹時は買い物を避ける。

調理のポイント

- ✓ 食べきれぬ量を意識する。
- ✓ 長持ちさせる工夫をする。
- ✓ ローリングストック
- ✓ 過剰除去をさける。

冷蔵庫・冷凍庫整頓のポイント

- ✓ 冷蔵庫の収納は7割程度に。
- ✓ 作りおきの保存には中身の見える容器を。
- ✓ 食材や調味料の定位置を決めておく。

身近なところから
やってみよう



11

滞納整理を進めています

☎ 収納課滞納整理係 ☎ 368-1482

税は、まちづくりの根幹を支える大切な財源です。市では市税等を納付した人との公平を保つため、滞納整理を進めています。

Q. 納期限までに納付できないとどうなりますか？

A. 納期限までに市税等の納付が確認できない場合、下表のとおり滞納処分を行います。令和6年度、本市では不動産のほか、預貯金、給与などの債権を計345件差し押さえました。令和7年度も、支払能力があり、市税等を滞納している人への債権差押を進めていきます。

Q. 失業により、市税等を納めることができません。納付しなくてもよいですか？

A. 災害や病気、リストラなどによる失業、事業の廃止などやむを得ない理由で一時的に市税等を納期限内に納めることが困難な人は、収入などの財産収支状況が分かる資料を準備していただき、生活状況などをお伺いし、一定の条件に該当した場合に徴収の猶予などを行うことができます。

Q. 市税等を滞納すると、市から財産を差し押さえられることがありますか？

A. 法律では、督促状を発送した日から起算して10日を経過した日までに税金を完納していないときは、財産を差し押さえなければならないとされています。財産を差し押さえるに当たり、本人の同意を得る必要はありません。

不動産などを差し押さえた後も滞納が続く場合、公売などをして、滞納している市税等に充てることになります。

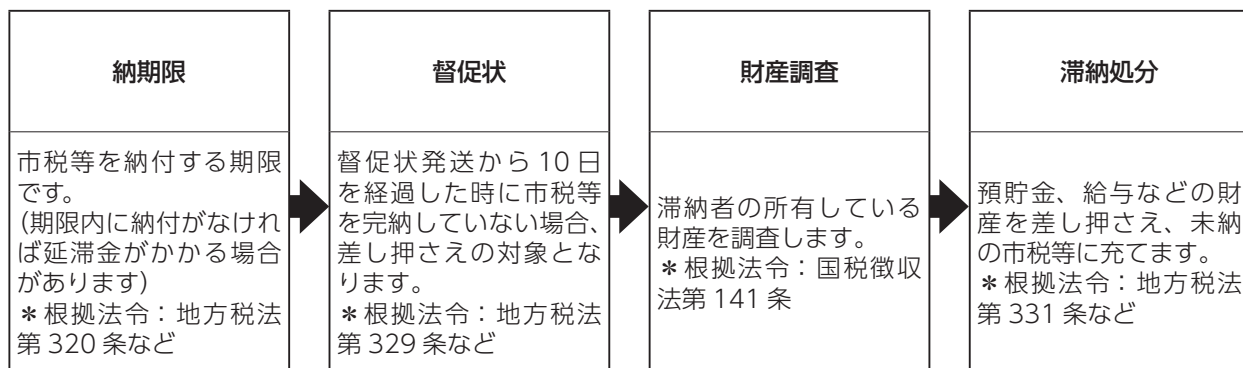
● 11月、12月は市県民税などの「宮城一斉滞納整理強化月間」です。

県と県内市町村は11月と12月を「宮城一斉滞納整理強化月間」として、滞納者に対する徴収対策（文書催告や、勤務先・取引先などへの財産調査、自宅などの搜索、預貯金・給与・不動産などの差し押さえ）を強化します。

市税等の期限内納付を順守するよう心がけましょう。

市税等の納期内納付が困難な人は、速やかに相談してください。

<滞納整理の流れ>



12 年金生活者支援給付金の 請求手続きのご案内

☎ 日本年金機構給付金専用ダイヤル ☎ 0570-05-4092

この給付金は、年金受給者の生活支援のため、年金に上乗せして給付されるものです。給付には、前年の年金収入額とその他の所得額の合計が一定基準以下であることなどの要件があります。受け取りには請求書の提出が必要です。

■すでに年金生活者支援給付金の給付を受けている人

支給決定した翌年度からは、新たに手続きをする必要はありません。支給要件を満たさなくなった人には日本年金機構から不該当通知書が送付されます。

■令和7年4月1日時点で老齢・障害・遺族の各基礎年金を受給しており、支給要件に初めて該当する人

対象者には、日本年金機構から請求手続きの案内が郵送されます（9月初旬郵送開始）。同封の請求書に必要事項を記入し、日本年金機構へ提出（郵送）してください（年金生活者支援給付金請求書がお手元に届かない場合は、お手数ですが、給付金専用ダイヤル、または近くの年金事務所まで相談してください）。

■令和7年4月2日以降に初めて老齢・障害・遺族の各基礎年金を受給する人で、支給要件に該当する人

年金請求書と合わせて年金生活者支援給付金請求書を提出してください。

■老齢・障害・遺族の各基礎年金を受給している人で、年の途中から支給要件に該当した人

所得の修正申告や世帯構成の変更により年の途中で支給要件に該当した人は、その事由と該当年月日が確認できる資料および本人確認書類を持参の上、届け出る必要があります。

■年金生活者支援給付金の支給について

原則、手続きした翌月分から支給の対象となりますので、早めに認定請求の手続きをしてください。

ただし、新たに基礎年金の受給権を得た人については、受給権を得た日（＊）から3カ月以内に、年金生活者支援給付金の認定請求の手続きをすることで、年金の受給権を得た日に年金生活者支援給付金の認定請求の手続きを行ったものとみなして、遡って支給されます。受給権を得た日から3カ月を過ぎると手続きした翌月分から支給されます。

＊老齢基礎年金の繰り上げ受給をしている人は、65歳到達の日。老齢基礎年金の繰り下げ受給をする人は、繰り下げの申し出を行った日

■支給要件と給付額

給付金の種類	支給要件 ＊以下の要件すべてを満たしている人	給付額	給付対象外となる 事由に該当する人
老齢（補足的老齢） 年金生活者 支援給付金	① 65歳以上で老齢基礎年金を受けている ② 同一世帯の全員が住民税非課税 ③ 前年の年金収入額とその他の所得額の合計が以下のとおりである ・ 昭和31年4月2日以後生まれの人 909,000円以下 ・ 昭和31年4月1日以前生まれの人 906,700円以下	老齢年金生活者支援給付金の額は、5,450円（月額）を基準に、保険料納付済期間、保険料免除期間、所得などに応じて算出されます。	① 日本国内に住所がないとき ② 年金が全額支給停止のとき ③ 刑事施設などに拘禁されているとき
障害年金生活者 支援給付金	① 障害基礎年金を受けている ② 前年の所得額が「4,794,000円＋扶養親族の数×38万円」以下	○ 障害等級1級：6,813円（月額） ○ 障害等級2級：5,450円（月額）	＊①または③の場合は、日本年金機構への届け出が必要となります。
遺族年金生活者 支援給付金	① 遺族基礎年金を受けている ② 前年の所得額が「4,794,000円＋扶養親族の数×38万円」以下	○ 5,450円（月額） ただし、2人以上の子が遺族基礎年金を受給している場合は、5,450円を子の数で割った金額がそれぞれに支払われます。	

詳しくは、基礎年金番号（年金手帳・年金証書など）が確認できるものを用意し、給付金専用ダイヤルへ問い合わせてください。

13

お医者さんにかかる時のポイントを紹介します

☎ 国保年金課国保庶務係 ☎ 368-1697

本市の国民健康保険に加入している人の医療費は年々増加しています。一人当たりの医療費が増加すれば、国民健康保険税の負担にも大きく影響します。日ごろからの健康管理に努めましょう。

▼セルフメディケーションを心がけましょう

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てしましょう。軽い体調不良の際は、市販の医薬品（＝OTC医薬品）を使って自分自身で健康の維持や病気の予防・治療をしましょう。



▼重複受診・時間外受診はやめましょう

かかりつけ医・薬局を決めておくなどして、同じ病気での重複受診はやめましょう。不要な医療費がかかるだけでなく、体に悪影響を与える場合があります。

また、緊急性のない夜間や休日の時間外受診は、医療費の増加や医療現場の負担増につながるので控えましょう。



▼ジェネリック医薬品

（後発医薬品）を活用しましょう

新薬（先発医薬品）と同じ効果効能のある特許期間の過ぎた処方薬で、新薬と同様の安全基準を満たす、信頼できる安価な薬です。



▼お薬手帳は1冊にまとめましょう

薬の重複や飲み合わせによる副作用、多剤服用（ポリファーマシー）を防ぐことができます。医療機関を受診する際は、必ず持参しましょう。



▼柔道整復の施術を受ける時には

負傷原因を正しく伝えましょう。急性の外傷性の負傷でない場合や労災保険、自賠責保険などに該当する場合は、健康保険の適用にはなりません。



▼無料低額診療事業

経済的理由により適切な医療などが受けられない場合に、医療費の一部負担金の全額または一部を免除する医療機関独自の事業です。

実施医療機関については、宮城県 HP を確認してください。

▼交通事故などにあつたときの医療費

交通事故やけんかなど、第三者の行為によるけがで国民健康保険や後期高齢者医療の保険証を使って治療を受けたときは、速やかに国保年金課へ「第三者の行為による傷病届」などを提出してください。

交通事故やけんかの場合、治療費は加害者負担が原則であり、健康保険が一時的に立て替えた費用を加害者に請求する際に必要になるためです。

詳しい手続きについては、加入している損保会社または国保年金課に問い合わせてください。

