

発行/加茂市役所
〒959-1392 新潟県加茂市幸町
2丁目3番5号
TEL 0256-52-0080
FAX 0256-53-2729
ホームページ
http://www.city.kamo.niigata.jp
E-mail
kamo@city.kamo.niigata.jp
編集/総務課
印刷/株式会社小野塚印刷所

お知らせ版

百年に一度の唯一の好機！ 新加茂病院に産科の個室20室を確保しました！
新加茂病院の隣りに病児保育園を確保しました！
この二つこそ絶対必要な少子化対策！
産科の個室が1つでは、医師も妊婦もやって来ず、産科は実現しません。

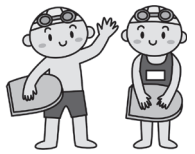
No	教室名	期間	時間
1	ジュニアA	7/30 (月)	10:00~11:00
2	ジュニアB	8/3 (金)	11:00~12:00
3	ジュニアC	8/6 (月)	10:00~11:00
4	ジュニアD	8/10 (金)	11:00~12:00

対象 年中・年長児、小学生
募集人数 各教室50人
受講料 2千600円(保険料込み)



夏休みを
利用して温
水プールの
スイミング
スクールに
参加してみ
ませんか。
5日間連
続のスクー
ルで楽しく泳ぎをマスターしま
しょう。

夏休み 短期ジュニア スイミングスクール



※別にプール使用料(小学生1回200円、未就学児は無料)が必要です。

講師 スイミングスクール「加茂アクアコミュニティ」校長田中勝弘先生をはじめアクアコミュニティコーチの皆さん。
申し込み 7月9日(月)までに申込書に記入し温水プールへ。
※申込書は温水プール、市役所、

市立図書館 夏休みの 休館日を臨時開館



図書館内で学力向上のための勉強をする方々のため、夏休み中の休館日(月曜日等)を開館します。

このような目的での開館ですので係員は市の職員ではなくシブバー人材センターの会員等が担当します。書架の図書は自由

勤労者体育センター、下条体育センター、公民館、勤労青少年ホーム、各コミセン、かも川荘、ゆきつばき荘、各小学校にあり
申し込み多数の場合は抽選し、受講決定を後日お知らせします。

開館時間 平日は午後1時~8時30分、土曜日は午前10時~午後8時30分、日曜・祝日は午前10時~午後6時
休館日 毎週火曜日
問い合わせ 温水プール ☎53-5101

に閲覧できますが、図書の貸し出しや調査・相談、視聴覚機器(DVDなど)やインターネットの利用はできませんので、ご了承ください。

臨時開館日 7/9(月)、16(月・祝)、17(火)、23(月)、30(月)、8/6(月)、11(土・祝)、13(月)、20(月)、27(月)

※8月13日は午後5時閉館。
開館時間 午前9時~午後6時
利用できる場所 1階閲覧室と2階学習室

※学生、生徒だけでなく、一般の人も利用できます。
問い合わせ 市立図書館 ☎53-13500

休日当番医

9:00~17:00

月日	当番医	☎
7/8(日)	鷲塚内科医院	52-2054
15(日)	田上診療所	57-5015
16(月・祝)	さくらクリニック	52-9511
22(日)	監物小児科医院	52-0800
29(日)	いからし小児科アレルギークリニック	53-2250

加茂地区 新規高卒求人説明会



平成31年3月新規高卒学校卒業予定者で、就職を希望する生徒を対象とした加茂地区新

規高卒求人説明会を開催します。
日時 7月17日(火) 午後1時30分~4時30分
会場 産業センター
問い合わせ 商工観光課雇用支援係(☎内線132)、ハローワーク三条事業所・学卒部門(☎38-15431)

2年に1回 はかりの定期検査



露店市場や商店、工場および病院、薬局、学校などで取り引

きや証明を行うために使用するはかりは、2年に1回定期検査を受けなければなりません。左表のとおり検査を行うので指定の会場を受けてください。
問い合わせ 商工観光課（☎内線132）

検査日	会 場	検査実施の区域
7月11日(水)	午前	七谷地区、狭口(1区、2区、上3区)、桜沢
	午後	秋房、若宮町、新町、八幡、上条、皆川
12日(木)	午前	神明町、青海町、赤谷、陣ヶ峰、学校町、都ヶ丘、希望ヶ丘、千刈
	午後	五番町、上町
13日(金)	午前	仲町、本町、松坂町、岡ノ町、矢立
	午後	駅前、穀町
17日(火)	午前	須田地区全域(田中新田、鶴森、砂押新田、後須田)
	午後	須田地区全域(前須田、北潟、五反田)
18日(水)	午前	加茂新田(23区)
	午後	加茂新田(24区)
19日(木)	午前	番田、幸町、石川、寿町
	午後	旭町、栄町、新栄町、大郷町、高須町、加茂字馬寄、矢立新田
20日(金)	午前	山島新田(25区)
	午後	下条地区全域

※「午前」は10時～11時30分、「午後」は1時～3時

加茂美人の湯 臨時職員 募集



募集職種 館内清掃係
採用人員 1人
受験資格 特になし
勤務時間および賃金 午前7時

30分～10時(開館前)と午前10時～午後5時(日勤)は時給780円。午後5時～10時(夜勤)は時給820円。
選考 書類選考後に面接試験を行います。
提出先・問い合わせ 市販の履歴書に必要事項を記入のうえ、市民福祉交流センター(☎41-4122)または福祉事務所(☎内線177)へ。

献血にご協力ください



病气やけがなどの治療に使う輸血用血液は、すべて皆さんの善意の献血で得られた血液で賄われています。
長期保存できない血液を1年通じて安定供給するため献血にご協力をお願いします。

日 時 7月22日(日) 午前9時30分～11時45分、午後1時～3時30分
会 場 リオン・ドール加茂店
※県内には2か所の献血ルームがあります。
詳しくは新潟県赤十字血液センターホームページ(<http://www.bs.jrc.or.jp/kiks/nigata/>)をご覧ください。
問い合わせ 健康課衛生係(☎内線162)

国民年金 保険料の追納制度

国民年金には、経済的な事情などで保険料を納めることが困難であると認められた場合、保険料納付を免除する制

度があります。

しかし、老齢基礎年金を受け取るときには納付に応じた年金額しかもらえません。そこで、より多くの年金を受け取るために、免除を受けた期間中の保険料を10年前の分まで納めることができる「追納制度」があります。

将来の年金受給額を増やすためにも、過去に保険料を免除されていたが、現在は納めることができるようになった人は、ぜひ追納することをお勧めします。
追納希望の人は年金手帳と印鑑を持ち、申し込んでください。なお、追納は古い免除月の分から順に行います。
◎平成28、29年度は当時の保険料額で納め、20～27年度は保険料に加算率を掛けた額を追納保険料として納めます。
◎老齢基礎年金を受給している人は追納できません。
問い合わせ 市民課国民年金係(☎内線115)

該当年度	月額追納保険料
平成20年度	15,170円
21	15,260円
22	15,520円
23	15,310円
24	15,160円
25	15,130円
26	15,280円
27	15,610円
28	16,260円
29	16,490円

夏休みに 公民館で遊ぼう



公民館では子ども向けの教室を行います(参加費無料)。

①子ども工作教室「万華鏡作り」
日 時 8月7日(火) 午前10時～正午
会 場 公民館第1研修室
対 象 小学生30人
講 師 近藤明美さん

②親子工作教室「親子で糸掛け曼荼羅アートに挑戦」
日 時 8月7日(火) 午後1時30分～3時30分
会 場 公民館第1研修室
対 象 親子10組(小学生とその保護者)

③自然ふれあい教室「巣箱作り」
日 時 8月10日(金) 午前9時～正午
会 場 公民館創作室
講 師 勝俣将明さん(日本野鳥学会会員、中学校教諭)
対 象 小学生または野鳥に興味のある人
定 員 15人
持ち物 筆記用具、のこぎり、金づち、きり、30cmものさし
申し込み・問い合わせ 公民館(☎52-1953)

生涯学習情報

■市立図書館 市立図書館を会場に次の事業を行います(受講料無料)。

者」▼9月1日「山下清物語 裸の大將放浪記」
時間 午後2時から
申し込み 随時(一般映画鑑賞会は申し込み不要)
問い合わせ 市立図書館(☎53-3500)

①読もう、語ろうイギリス文学
日 時 毎月第2、4木曜日、午前10時から

※①～③は日時変更の場合あり
■民俗資料館
①映像で振り返る「懐かしの加茂」(参加費無料)
日 時 8月15日(水) 午後2時～3時30分
会場 市立図書館

②読書会
日 時 毎月第2、4木曜日、午後1時30分から

②古文書講座(受講料無料)
開催日 9月4日～10月2日の毎週火曜日、午後7時～8時40分(計5回)
会場 公民館

③古典文学の集い・万葉集
日 時 毎月第4金曜日、午前10時から

加茂市青少年育成団体連絡協議会(育団連)は現在26地区育成団体(会員2千200人)が加盟し、さまざまな行事や研修会、情報交換等を行っています。
育団連には、育成団体がない地区の人でも加入できる「育団連子ども会」があり、子ども大人問わず加入できます。
育団連子ども会へ加入すると育団連のさまざまなイベントに

④一般映画鑑賞会
上映日・作品名 ▼7月7日「夏の庭」▼8月4日「独裁

加茂市青少年育成団体連絡協議会(育団連)は現在26地区育成団体(会員2千200人)が加盟し、さまざまな行事や研修会、情報交換等を行っています。
育団連には、育成団体がない地区の人でも加入できる「育団連子ども会」があり、子ども大人問わず加入できます。
育団連子ども会へ加入すると育団連のさまざまなイベントに

文化会館ガイド

☎53-0842

第40回市民芸能祭

出場者募集中!

日時 9月30日(日)
募集 市民または市内通勤・通学者、市内で活動している和楽器・大正琴・琴・神楽・能楽・詩吟等の芸能団体(個人)を15団体(人)程度
参加料 無料 発表時間 15分以内
締め切り 7月13日(金)まで



◎毎週火曜日は文化会館の休館日です。

加茂市の皆様 アルビレックス新潟の試合に無料ご招待
アルビレックス新潟 対 横浜FC

日時 7月15日(日)
午後7時キックオフ
会場 デンカビッグスワンスタジアム
席種(予定) 自由席
応募方法 7月14日(土)



©ALBIREX NIIGATA INC.

までにスマートフォンなどで、QRコード(右図)からお申し込みください。
問い合わせ アルビレックス新潟後援会(☎025-282-0011)



育団連子ども会で
いっしょに遊ぼう



講師 市文化財調査審議会委員
問い合わせ 民俗資料館(☎52-00089)

参加できます。いっしょに楽しみませんか。
年会費(保険) 1人220円
主な年間行事(会場) ▼8月24日(金)～26日(日) 妙高宿泊研修会(妙高市) ▼11月23日(金・祝) ソフトドッジボール大会(市民体育館) ▼1月27日(日) 雪合戦大会(加茂山公園野外ステージ)
問い合わせ 公民館内育団連事務局(☎52-1953)

大人の桐木工教室と
親子による桐木工教室

■第23回大人のための桐木工教室
伝統工芸士から教えてもらい桐のツール(間口390mm×奥行390mm×高さ390mm)を製作。
日時 8月18日(土) 午前9時～正午(午前の部)、午後1時30分～4時30分(午後の部)
参加費 5千円
募集 6人(18歳以上)
締め切り 8月11日(土・祝)
※応募多数の場合抽選。

研修についての申し込みは中小企業大学校三条校(☎38-10770)へ。また、市では中小企業大学校三条校などの研修受講に対し、中小企業研修受講料補助金制度を設けています。
受講前に商工観光課商工振興係(☎内線132)へ。

中小企業大学校研修と
受講料補助制度

募集 小学生とその保護者10組
締め切り 8月23日(木)
※先着順
会場・申し込み いずれも有限会社茂野タンス店(田上町原ヶ崎新田30-1 ☎57-3610、<http://www.kanon.com>)へ。

■第29回親子による桐木工教室
最初の1時間は職人から教えてもらい桐小物を製作、その後は自由工作(参加費無料)。
日時 8月26日(日) 午前9時～正午(午前の部)、午後1時30分～4時30分(午後の部)

研修テーマ	研修期間	受講料
業務に活かす財務分析実践講座	8/1～3	31,000円
自社の工場管理の総点検	8/7～8、31、9/21	35,000円
成功するための経営戦略の策定とその実践	9/4～6	31,000円
経営管理者養成コース(第25期)	9/11～2/22(全25日)	293,000円
顧客からの信頼を高める品質管理の進め方	9/25～27	31,000円

精神保健福祉相談会

日時 7月18日(水) 午後2時～4時 会場 三条地域振興局健康福祉環境部相談室
予約・問い合わせ 三条地域振興局地域保健課(☎36-2363)

全国一斉表示登記 土地や建物の登記・境界に関する無料相談を行います(予約制)。
無料相談会 会場 新潟県土地家屋調査士会館(新潟市中央区上大川前通6) 日時 7月31日(火) 午前10時～午後2時
新潟県土地家屋調査士会事務局(☎025-378-15005)

家庭でできる **食中毒予防の6つのポイント**



毎日食べる家庭の食事にも、食中毒発生の危険が潜んでいます。
家庭で起こる食中毒は、発症する人が少なかったり、症状が軽かったりすることが多いことから、風邪や寝冷えと思われがちです。また、食中毒とは気づかれず重症化することもあります。

以下の6つのポイントに注意して、食中毒予防を心がけましょう。

①購入

- ★消費期限などの表示を確認する。
- ★肉や魚はそれぞれ分けて包む（保冷剤（氷）などがあると良い）。
- ★購入したら寄り道しないで、まっすぐ帰る。



②保存

- ★要冷蔵（凍）品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵（凍）庫に入れる。
- ★冷蔵庫の詰めこみ過ぎに注意（目安は7割程度）。
- ★冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に維持。



③下準備

- ★こまめに手洗い。
- ★食材もよく洗う。
- ★タオルやふきんは清潔なものに交換。
- ★冷凍食品の解凍は冷蔵庫で。
- ★ゴミはこまめに捨てる。



④調理

- ★食品を冷蔵庫から出したら、すぐに調理する。
- ★加熱は十分にする。特に肉や魚などは、中まで火が通っているか確認を！
- ★調理中の肉や魚の汁が、調理済みの食品にかからないようにする。



⑤食事

- ★食事の前にしっかり手洗い。
- ★清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り分ける。
- ★長時間室温に放置しない。



⑥残った料理

- ★清潔な器具、容器で保存する（早く冷えるように小分けにする）。
- ★温めなおすときは十分に加熱する（目安は75℃以上）。
- ★時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる。



食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」
(厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」参考)

夏本番 みんなで 熱中症の対策を!!

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。7、8月は熱中症の発生がピークになります。

急に暑くなった日は、特に注意をしてください。室内にいるときも注意が必要です。

■熱中症対策で注意すること

暑さの感じ方は人によって異なります。自分の体調の変化に気をつけましょう。まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけあうことが大切です。節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないように注意をしてください。



熱中症の応急手当

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- エアコンをつけたり、扇風機、うちわなどで風をあて、体を冷やす。
- 飲めるようであれば、水分を少しずつ飲ませる。
- ※自力で水が飲めない、または意識がない場合は、直ちに救急車を呼びましょう。



熱中症予防の5つの声かけ

- ①温度に気を配ろう
- ②声をかけ合おう
- ③飲み物を持ち歩こう
- ④休息をとろう
- ⑤栄養をとろう

平成30年度 第61回 総合体育大会日程

申し込み・問い合わせ
勤労者体育センター内社会体育係
(☎53-2206)

登 山	会 場	内 容	参加料	締切日
7月7日(土)～8日(日)1泊2日 午前5時30分 市役所発	熊野岳 南蔵王縦走	市内在住・在勤・在学者で身体壮健な方(高血圧、糖尿病などの慢性疾患をお持ちの方はご遠慮ください)	1人15,000円先着20人	受付終了
硬式テニス(ダブルス)				
7月15日(日) 開始時刻はエントリー数による	庭球場	男女ダブルスA、B、Cクラス	1組 600円	7月10日
野 球				
7月29日(日) 午前8時 8月5日(日) 午前8時 8月5日(日) 午前8時	七谷野球場 川西野球場	一般(職域・地域・クラブなど)の部、壮年(37歳以上)の部(市内在住・在勤者) 中学生の部(1、2年生)	1チーム 1,500円	7月17日
水 泳				
7月29日(日) 午前8時30分	市民プール	小学生、中学生、高校一般、壮年の各男女	1人 100円	7月14日
バレーボール				
8月26日(日) 午前8時	勤労者体育センター	家庭婦人の部、一般高校男女(6人制)ファミリーの部(9人制)、小学生の部(6人制)	1チーム 500円	8月17日
11月3日(土・祝) 午後1時	勤労者体育センター	中学生男女		10月26日
硬式テニス(シングルス)				
9月2日(日) 開始時刻はエントリー数による	庭球場	男女シングルスA、B、Cクラス	1人 400円	8月28日
ソフトテニス				
9月16日(日) 午前8時30分	庭球場	小学生女子、一般男女、高校男女、中学生男子、女子の部	1人 50円	9月7日
サッカー				
9月16日(日) 午前8時30分 9月23日(日・祝) 午前8時30分 11月3日(土・祝) 午前9時	サッカー場	高校一般の部 シニアの部 小学生の部	1人 200円	9月4日 10月19日
3月17日(日) 午前9時 3月24日(日) 午前9時	勤労者体育センター	フットサルの部(ファミリーの部) フットサルの部(一般の部)		3月1日
空 手 道				
9月16日(日) 午前8時30分	勤労者体育センター	形、組手、個人競技、団体競技、一般・高校生・中学生・小学生男女	1人 200円	8月31日
剣 道				
9月30日(日) 午前9時	下条体育センターアリーナ	小・中学生、一般高校の部(団体、個人男女別)	1人 100円	9月14日
バドミントン				
10月7日(日) 午前8時	勤労者体育センター	一般の部(高校生一般男女A、B、C、壮年男女の部) 少年の部(小・中学生男女シングルス、ダブルス)	高校生1種目 200円 一般・壮年1種目 300円 小・中学生1人 50円	9月26日
グラウンド・ゴルフ				
10月8日(月・祝) 午前8時40分	リバーサイド加茂グラウンド・ゴルフコース	団体、個人の部	中学生以下1人 100円 高校生一般1人 200円	9月28日
柔 道				
10月8日(月・祝) 午前9時	下条体育センター武道場	小学生、女子(中学生以上)、高校生一般男子、女子の部	1人 100円	9月28日
バスケットボール				
10月14日(日) 午前8時	加茂中学校体育館 勤労者体育センター	中学生の部 高校生一般男女の各部	1人 100円	10月1日
太 極 拳				
10月14日(日) 午前9時	下条体育センター	市内在住・在勤・在学者、県武術太極拳連盟登録会員	一般1人 500円	10月5日
駅 伝				
11月3日(土・祝) 午前10時	陸上競技場周辺周回コース	小学生男子・女子、中学生男子・女子、一般高校男子・女子の部	小中学生、女子 500円 高校生・一般 1,000円	10月19日
卓 球				
11月18日(日) 午前9時	下条体育センター	中学生、高校生一般の部(シングルス、団体)	1人 100円	11月9日
体操競技				
12月8日(土) 午前9時30分 12月9日(日) 午前10時競技開始	体操トレーニングセンター	個人総合、種目別、特別種目	1人 500円	11月16日
ゲートボール				
1月27日(日) 午前8時	すばーく加茂	監督1人、競技者5～6人市内在住・在勤・在学者	1チーム 200円	1月15日
ス キ ー				
2月3日(日) 午前8時30分	冬鳥越スキーガーデン	小学生以上(回転、大回転)、高校生一般以上(滑降)	1人 100円	1月28日

総合開会式を7月19日(木)午後7時から文化会館で開催します。



電話記録の
安全記録を行うことが
目的です。

暮らしのカレンダー

7月

<p>9 (月) 赤口</p> <ul style="list-style-type: none"> ・農地相談 農業委員会事務局 9:00~12:00 ・市民大学講座「若者力を活かした加茂・県央の魅力あるまちづくり～大学生の地域貢献の可能性～」 文化会館 19:00~21:00 ・民俗資料館、市民プール、子供プール休館日 ・七谷、中央、上条、下条、須田コミセン休館日 	<p>17 (火) 仏滅</p> <ul style="list-style-type: none"> ・補聴器相談 市役所相談室4 11:00~12:00 ・加茂地区新規高卒求人説明会 産業センター 13:30~16:30 ・温水プール、民俗資料館休館日 ・七谷、中央、上条、下条、須田コミセン休館日
<p>10 (火) 先勝</p> <ul style="list-style-type: none"> ・温水プール休館日 	<p>18 (水) 大安</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心配ごと相談 市役所相談室4 9:00~16:00 ・法律相談(社会福祉協議会 ☎52-6667へ予約) 市役所相談室3 13:00~16:00 ・こころと身体の健康相談 市役所 13:00~16:00
<p>11 (水) 友引</p> <ul style="list-style-type: none"> ・行政相談 市役所相談室1 9:00~11:30 ・心配ごと相談 市役所相談室4 9:00~16:00 ・加茂 美人の湯休館日 	<p>19 (木) 赤口</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第61回総合体育大会総合開会式 文化会館 19:00から
<p>12 (木) 先負</p> <ul style="list-style-type: none"> ・読もう、語ろうイギリス文学 市立図書館 10:00から ・読書会 市立図書館 13:30から 	<p>20 (金) 先勝</p>
<p>13 (金) 赤口</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シルバー人材センター入会説明会 ゆきつばき荘 9:30~11:30 	<p>21 (土) 友引</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心配ごと相談 上町コミセン 9:00~12:00 ・ワクワクドキドキお話のへや 市立図書館 10:00から ・民俗資料館休館日
<p>14 (土) 先勝</p> <ul style="list-style-type: none"> ・司法書士による無料法律相談(予約は前日までに ☎47-1882へ/司法書士会三条支部相談員:田辺俊樹さん) 上町コミセン 9:00~12:00 ・子ども読書会 市立図書館 14:00から 	<p>22 (日) 先負</p> <ul style="list-style-type: none"> Ⓧ休日当番医 監物小児科医院 ☎52-0800 9:00~17:00 ・下条川ダムへら鮒釣り大会 自然学習館 5:00集合 ・献血(400ml) リオン・ドール加茂店 9:30~11:45、13:00~15:30
<p>15 (日) 友引</p> <ul style="list-style-type: none"> Ⓧ休日当番医 田上診療所 ☎57-5015 9:00~17:00 ・総体 硬式テニス(ダブルス) 庭球場 ・民俗資料館休館日 	
<p>16 (月) 先負</p> <ul style="list-style-type: none"> 🌊海の日 Ⓧ休日当番医 さくらクリニック ☎52-9511 9:00~17:00 ・市民大学講座「妖怪になった人たち」～呑香童子伝説を中心に～、閉講式 文化会館 14:00から ・民俗資料館休館日 	

保健・衛生事業の日程は、健康カレンダーをご覧ください。

住宅用火災警報器取り付けましたか すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。設置していないお宅は大切な生命、財産を火災の魔の手から守るため、早目の設置をお願いします。 **問い合わせ** 加茂地域消防本部 (☎52-1770)

8月はパスポート申請窓口が大変込み合うため、早めの申請をお願いします。

市内に住所がある人のパスポート申請・受け取りは、市役所での手続きになります。申請から受け取りまで8日間かかるため、渡航日まで十分余裕を持って、申請してください。

取り扱い日 月・金曜日の午前9時から午後5時(土日、祝日、年末年始は休み)

場所 市役所1階市民課窓口

申請・受け取り(日数) 一般旅券(8日間)、訂正旅券(8日間)、増補旅券(6日間)

※日数は土日、祝日、年末年始を除き、申請日を含みます。

申請できる人 加茂市内に住民登録をしている人、または学生や単身赴任等で新潟県外に住民登録している加茂市に住居がある人(居所申請)。

問い合わせ 市民課市民係 (☎内線114)

※緊急渡航や刑罰等関係の場合
は新潟県パスポートセンター
(☎025-1290-16670)へ。

パスポート申請 夏季はお早めに

