

きよな



町報 第415号

発行：鋸南町

編集：秘書広報課

☎ 299-2192

千葉県安房郡鋸南町下佐久間3458

☎ 0470-55-2111(代)

毎月1回

ホームページ：<http://www.town.kyonan.chiba.jp/>

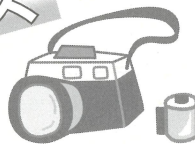
2

2003



「新しい時代の担い手・146名が新成人に」

きょうなんフォトニュース



146名が新成人に

町では、1月12日（日）中央公民館で、新成人の門出を祝って成人式をおこないました。今年全国では152万人、鋸南町では146人の若者が成人を迎えました。式には、スーツや羽織袴、晴れ着をまとった新成人114名が出席しました。式では白石町長をはじめとして来賓の方々から祝辞があり、この後新成人の代表として謝辞に立った大胡範明さん（中佐久間）は「新しい時代の担い手として、切磋琢磨し、ベストをつくす」と力強く述べました。



代表謝辞をのべる大胡範明さん

また、式の後におこなわれた、GMナイル氏の講演会では、「常に、故郷があるということに誇りをもってください。人生の出発点をこれからの人生の心の待ち合わせ場所にしてください。」とエールが贈られ、最後にインドのお祝いの歌を歌い「鋸南町万歳」の掛け声で締めくくりました。



町報 きょうなん

2003年2月号

●フォトニュース

●合併について

声のバトンタッチ

家庭教育通信 すくすく

健康通信

歴史資料館

わんぱく登場

生涯学習

B & G ニュース

桜だより

あの子もこの子もきょうなんの子

水仙に夢中

1月10日から31日にかけて、江月水仙ロードで第8回目の水仙まつりが開催され、多くの観光客で賑わいました。1月19日（日）には、「JR駅からハイキング」と京浜急行の「水仙ロードを歩こう会」も同時に開催され、あいにくの曇り空の中、2300人のハイカーが訪れました。ハイカー達は安房勝山駅をスタートし、赤伏地区を通り江月水仙ロードへ。途中の水仙ひろばでは、観光協会が用意したおしるこに舌鼓を打ち、ゴールの保田駅に向かいました。保田駅では見返り美人から水仙球根のプレゼントがあり、参加者は笑顔で鋸南をあとにしました。

今年は昨年より開花が遅れているため、2月中旬頃まで水仙を楽しめそうです。

今後、観光協会では期間中に撮影された水仙の写真を募集して、写真コンクールを実施する予定です。



見返り美人から球根のプレゼント



水仙の香りいっぱい水仙ロード



温かいおしるこに長蛇の列

善意の寄付

次の方から町へ善意のご寄付がありました。

梶原 きくさん（芝 台）	3万円	社会福祉寄付金
小滝 新一さん（元 名）	1万円	景観整備寄付金

次の方から社会福祉協議会へ善意のご寄付がありました。

能重はなさん子ども一同（田 町）	5万円
寺本 穰さん（中 道 台）	20万円
宮田 良市さん（中 道 台）	5万円

優れた農産物

鋸南町農業青年研究会（村岡慎一会長）主催の第23回鋸南町農業祭が1月19日に中央公民館で開催されました。

会場では農産物の即売や健康まつりが同時におこなわれ、1200人を超える人出で賑わいました。また、前日の18日には、農家の方が丹精込めて育てた花卉、野菜、柑橘、穀物及び加工品等の出品物が搬入され、安房農業改良普及センターと県農業総合研究センターの職員により審査がおこなわれました。総出品数は昨年を下回り228点でしたが、全体に良質のものが出品されました。審査の結果、



優秀な作品に見入る来場者達

最優秀賞（千葉県知事賞）は網代要一さん（大六）のカーネーション（コンチェルト）、優秀賞（安房支庁長賞）には、久保田嘉隆さん（竜島）の菜花（花飾り）が選ばれました。

無火災と安全を祈願

1年間の無火災と安全を祈る、新春恒例の平成15年鋸南町消防団出初式が町内外の来賓を招待し、1月5日中央公民館で開催されました。例年は岩井袋野球場で各種訓練と表彰式をおこなっていましたが、今年は前日までの雨によるグラウンドコンディション不良の為、11年ぶりの屋内での出初式となりました。

消防本部以下120人が参加した式では、町長の式辞にはじまり来賓の方々からの祝辞の他、鈴木団長から「消防の



決意を新たに・宇部好弘副団長

職責の重大性を更に認識し、一致団結して町民の生命、財産を守る為に頑張っていたきたい」と訓示がありました。この後、消防功労者の表彰がおこなわれ、34人が表彰の栄に浴されました。式の最後には、受賞者を代表して宇部好弘副団長が地域防災に対する決意を新たに力強く謝辞を述べました。

山村の原風景

——水仙の里に炭焼き小屋完成——

江月地区の有志らが「昔ながらの山村の風景を多くの人に楽しんでもらいたい」と水仙ロードの終点近くに炭焼き小屋を設けました。江月地区ではかつて水仙の出荷と炭焼きが冬場の仕事で、年4回位炭を焼いていたそうです。今回再現された炭焼き小屋は、奥行き2.2m、幅1.5mの楕円形の炭窯にケヤキなどの雑木を使って支柱を組み、その上にはかやぶき屋根が乗せられており、昔の山村の風景を再現しています。



完成した炭焼き小屋と江月地区のみなさん

1月10日からおこなわれた水仙まつりでは、煙を出す炭焼き小屋と、水仙が咲く風景が訪れた人々にも好評で、盛んにシャッターを押す姿が見られました。

寒風の中、元気に走りました

——新春マラソン記録会——

新年の恒例となりました、新春マラソン記録会が1月5日鋸南中学校を会場に開催されました。

この記録会は、町民のみなさんの健康維持増進さらには町のスポーツの発展等を目的に実施され今回で28回を数えました。

当日は晴天ながら寒風の吹く中、1,000mから4,000mの



元気良く一斉にスタート

4コースを175人の参加者が快走しました。また、開会式では、勝山小学校6年の松本直也君と鋸南中学校2年三浦祐平君が6回以上の出場で表彰されました。

南房総・地域政策フォーラム

「我らゆとリスト」をテーマにタレントの清水國明さんを迎えての基調講演を始め、「観光資源を活かした都市との交流グリーン・ブルー・ツーリズムへの取り組み」をテーマに多彩なゲストを招いてのパネルディスカッションなどを開催します。また会場では各町村の観光情報コーナー、海からの贈り物展、南房総風景展など同時に開催されます。

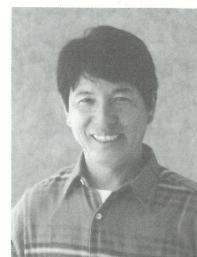
◇期 日 2月25日（火）開場12時30分～
開演13時～

◇会 場 南総文化ホール（大ホール）

◇入 場 無料

◇主 催 国土交通省・千葉県
安房郡11市町村

★お問い合わせは 館山市企画課（☎22-3152）



清水國明さん

『安房地域市町村合併任意協議会』解散

—— 新たな枠組検討へ ——

安房地域11市町村では、市町村合併に関する枠組みを含めた基本的事項を協議するために、『安房地域市町村合併任意協議会』を昨年9月4日に設立しました。そして、8回にわたる協議が重ねられ、その間の動向・経過については、地域懇談会や町報、合併任意協議会だより等により町民のみなさんにお知らせしてきたところであります。しかしながら、この1月23日に開催されました協議会において「安房地区の一本化は困難」との結論に至り、協議会は解散することになりました。

今後は合併特例法の期限である平成17年3月までの期限を考慮し、枠組みを含め、合併について再検討していくこととなります。

町では今までの経過報告及び現在の枠組の動向、そして町の財政状況をみなさんにお知らせするために『地域説明会』を2月上旬より保田、勝山、佐久間地区の順に開催する予定です。

区長さんを通じて回覧で日程等をお知らせいたしますので、是非ご参加下さいますようお願いいたします。

(他の地区への参加も差し支えありません)

なお、2月中の予定は下記のとおりです。

3月の予定については、地区の区長さんを通じお知らせいたします。



《地域説明会開催予定》※都合により日程が変更となる場合もあります。

月 日	地区名	場 所	月 日	地区名	場 所
2月 6日(木)	中道台	コミュニティセンター	2月19日(水)	両向	青年館
2月 7日(金)	大帷子下	コミュニティセンター	2月20日(木)	本郷	コミュニティセンター
2月10日(月)	江月	コミュニティセンター	2月21日(金)	田町	公民館
2月12日(水)	本郷上 大帷子上	本郷上青年館	2月24日(月)	竜島	区民会館
2月13日(木)	芝台	青年館	2月25日(火)	町	コミュニティセンター
2月14日(金)	元名	青年館	2月26日(水)	内宿	青年館
2月17日(月)	吉浜	青年館	2月27日(木)	仁浜	漁村センター
2月18日(火)	鋸東3区	鋸東コミュニティセンター			

つなげよう声のネットワーク

声のボタンタッチ（12）

町民のみなさんの「声」をボタンタッチでつないで、友だちから友だちへ「声」のネットワークを広げていくコーナーです。

お尋ねする内容は、①仕事や趣味 ②最近心に感じた事やうれしかったこと ③町政に望むこと などです。次はあなたもネットワークの一員です。

①私の家族は8人、そのうち孫4人。私は孫の行動に応じたタクシーの運転手。時間が重複する時は、主人をかり出して頼みます。その合間に主人の農業の手伝いを。みかん、水仙、つまみ菜と田んぼ。一日がフル回転で時間が足りません。でも楽しみながらの毎日です。

月2回の手話サークルに参加して、皆さんとお会い出来てとても幸せです。私自身の勉強であり、楽しみながら少しでも何かでお役に立てればと思い、次のサークルが楽しみです。

②孫達が大きくなり、行動範囲が広がり忙しくなってきましたけれど、母親が夜遅く務めから帰ってきて「ただいま、すみませんでした」とその一言で 疲れを忘れ、明日への活力がわいてきます。そしてまた頑張ろうと思います。

③子どもの少子化で佐久間の幼稚園、小学校が将来どうなるか、できるだけ存続させ、少人数の特徴を生かし、自然を対象とした教育を残していただきたいと思います。



福原 操さん（中佐久間・農業）

次回は永井雅子さん（両向区）へボタンタッチされます。



石井浩之さん（中佐久間・会社員）

①鴨川市にある職場へは、毎日片道30kmを通勤しています。私の所属する部署では、市内の病院、老人施設、マンション等の機械設備メンテナンスやビル、住宅のクリーニング、警備業務、プロパンガス販売等を行っています。その中でプロパンガスの販売が私の担当で、毎月の検針、ガスボンベの配送やガス工事が主な仕事の内容です。特に冬場はガス消費量も多く毎日が忙しく過ぎていきます。

②昨年、会社から勤続10年の表彰をされまして、たかが10年と思われるかもしれませんが、今まで何一つ長続きした物がない私にとっては、うれしい気持ちと同時に、恵まれているなど感謝する気持ちを持つ事ができました。

③現在、町内に限らず他の市町村でも同様の問題が多くあり、解決していく事は困難だと思いますが、町民の声を聞いていただき、鋸南町の特色として外に出していける物が少しでも増やせる様に努力していただく事を希望いたします。

次回は板倉二也さん（町区）へボタンタッチされます。

文芸

極寒の庭に咲きいづしら梅の
強く生きなむ白梅の如

川名 富枝

思はずも呼吸を吞みたりゆくりなく
歌会に聞きし師の君の計

朝日 てい子

連山の間ゆく信濃路バスの旅
青くかすむを遙かに見つ

池田 幸子

庭の辺に母の植ゑにし桜舞ひ
母すこやかに米寿を迎ふ

加藤 洋子

温き日に見放くる沖をつり船の
小さく浮かべり霞む海面に

菊間 みよ子

労の甲斐ありと言ひ居し亡き夫か
あらためて眺む亀ヶ崎の路

富永 斐子

風邪に臥し見ざりし花壇の千両の
赤き実今朝は一粒もなし

富永 ふみ

となり家の大島桜咲きにけり
花白じろと十日も早く

中山 弘子

永病みの母は指もて菜の花を
束ねる様してこの季に逝く

三富 彰

「幼児期の躰けについて」

前編

今回は、町内3幼稚園で開催されました「子育て学習の全国展開講演会」のお話をしたいと思います。講師に習志野市教育委員会指導主事 桑原先生をお招きし「家庭における幼児期の躰けについて」お話を伺いました。

先生は以前、習志野市教育センターに勤務されており、主に不登校の小・中学生とかかわっていました。それまでは、「不登校問題は、小・中学生の課題で幼稚園には関係ない」と思っていたそうです。しかし、何人かの不登校の小・中学生や保護者と接する中で、幼児期の親子関係や過ごし方が、思春期まで影響することを実感したそうです。その後、習志野市立の幼稚園長として「子どもも保護者も先生も楽しく通える幼稚園」を目指し幼稚園教育に携わりました。講演の中では、「幼児期に大切にしたいこと」や、「子育てへのメッセージ」等についてお話を伺いました。

子どもが育つ道筋

①乳児期（0～2歳）
子どもの心の土台を作る。人

間・人間社会への信頼。保護者（特に母親）との人間関係が子どもの基本的信頼感の確立を左右する。

②幼児前期（1～3歳）

自分で自分をコントロールして、頑張り努力できる力の土台を作る。排尿、食べる、服の脱ぎ着などができる喜びと自信↓自立。

③幼児後期（3～5歳）

自分で目的をもって積極的に勉強や仕事のできる力の土台を作る。最小限の安全の中で思い切り遊ぶ。社会的ルール、モラルを教える。

このように、乳幼児期には、子どもが成長するために大切な過程があります。大人になって花を咲かせ実を結ぶための根この部分が幼児期であると考えます。

幼児期に大切にしたいこと

○幼児は大人のように急いではならない。ゆつくりと生活の1コマ1コマを味わいながら体験を自分のものとしてできるようにしていく。

○自然に触れ、自然に感動し、友達と元氣よく遊ぶ中で感じる

心、友達と関わる力が培われる。
（知的好奇心、心の教育）
○五官（目・耳・鼻・舌・皮膚）を使って、五感（視・聴・嗅・味・触）を刺激する遊び、体験を大切にします。

○子ども同士のトラブルは子どもにとって大切な学びの場。こ

とばのやりとりだけではなく、相手の表情や状況を見ながら判断する大切さに気付かせていく。

○自己表現と自己抑制、自由と責任についてわきまをさせていく。勝手気ままは、個性ではない。自分で自分の感情や行動をコントロールできる力をつけていく。

以上のように幼児期には大切に育んでいきたいものがたくさんあります。好奇心や、判断力、感覚、感情のコントロール等、大人になっていく為の土台を作ります。桑原先生のお話は来月号に続きます。



（教育委員会・生涯学習係）

健康通信

『でべそ』

おへそはお母さんのおなかの中にいる胎児時代の、文字通り命綱であるへその緒（臍帯）の名残です。臍帯の中には動静脈や臍腸管・尿管と、いった重要な器官が、胎児の成長を担っていました。しかし臍帯は赤ちゃんが生まれると同時に使命が終わるので数cm残して切除されます。残された部分も一週間程度で自然に脱落します。（これがかつては桐の箱に収められたへその緒です。）へその緒が落ちた痕であるおへそは普通へこんでいます。反対の状態のでべそには大きく分けて2種類あります。ひとつは単に臍帯の名残の組織や皮下脂肪が多めなために、おなかから飛び出して見える「臍突出症」。そしてもうひとつはおなかの中の脂肪や腸管が押し出された状態の「臍ヘルニア」です。どちらのでべそなのかは小児科、小児外科、形成外科等で診察を受けるとよいでしょう。

生まれたての赤ちゃんはおなかの筋肉や筋膜の発達が不十分ですが、生後まもなくおへその穴（臍輪）は筋膜で閉鎖されます。90%以上の赤ちゃんが一歳から一歳半で閉鎖されるのでこの期間は自然に治るのを期待して待つことがあります。筋膜の発達が遅れておなかの内容物が膜に包まれたままおへその穴から盛り上がった状態が臍ヘルニアです。典型的な臍ヘルニアでは内容物が出たり引っ込んだりして出べその大きさが変わります。内容物がおへその中から戻らなくなった状態を「かゝん頓」といい、この部分が壊死を起す危険があるので、臍ヘルニアは手術治療の対象となることが多いです。手術ではおへその中に入ってしまった腸管等をおなかの中に戻し、おへその穴を閉鎖して形のいいおへそを形成します。

（保健福祉課 保健係）

歴史資料館

●連載128

水戸黄門の旅(続)

光圀が見た風景

徳川光圀が房総の旅を記した『甲寅紀行抄』の続きです。

「勝山を出で、鞍に乗じて陸路を帰る。町の出はづれに日月の宮と言ふあり。土民の産神なりと言ふ。村翁が曰く昔は安房一国に百二十箇寺余あり。里見滅亡の時、八十箇寺にきはまる」と。

小川を渡り、竜島村、第六村を出でて、右に第六山見ゆ妙本寺と言ふ法華寺あり。日蓮の弟子の日光が建立の寺なり。五十石の御朱印ありとなり。海辺に平島と言ふ所あり



「黄門様も通った明金岬」

吉浜村に至る。大帷子村と吉浜村との間に保田の権現山と言ふあり。その奥に志賀峰と言ふ山あり。富士山と言ふ丘山もあり。」

勝山を出た光圀は、竜島、大六、吉浜と海岸伝いにやって来ます。妙本寺は日蓮の弟子の日興の、その弟子の日郷によって開かれた寺なので、光圀の勘違いでしょう。

また、行く道すがら、目にした山の名について書き留めていますが、光圀の好奇心の強さがうかがえます。

明金岬の難所越え

さて、保田から鋸山にかけて、特に明金岬の景観の描写は、実に詳細に書かれています。

「保田村に至る。川上を小保田と言ふ。小水流れ出づるなり。皆、片浜なり。海の方に八幡山と言ふ丘あり。村の方に松あり。其の内に八幡の社あり。本名村に岩戸観音あり。其の山上に大福山日本寺とて薬師あり。十五石の御朱印あり。それより北を明金と言ふ。商人橋とて梯あり。鋸山は則ち安房上総の境なり。

鋸山の出崎の小なる路を岸に沿いて通る。左は海浜なり。桶嶋、白ごね嶋、近く海中に見ゆ。烏帽子石、布引石、田島、大だなを過ぐ。餅石とて石の上に疣贅あり。打闕けば落ちるなり。それより明金が崎を過ぐ。青島は頼朝の冑を著たる処と言ふ。石の形、冑の如し。又、其の辺を日蔭が浦と言ふ。又、其の少し入りたる所に、屏風蔵とて谷合あり。日蔭が浦に、普通りし人の藤縄をさげたる穴の跡あり。ちよん切り山とて、切り立ちたる如くなる山、道の右にあり。茶坊主石とて、海辺に、遠く望めば坊主の立ちたる如くなる石あり。

明金の内に、八町許り難所あり。荷付馬通る事ならざる間、一町半余あり。」

明金岬は、古来、通行の難所で、昔は岩場伝いを藤縄を下げて、それを伝わって抜けたということがわかります。景色はよかったです。光圀も岩場づたいを難儀したことでしよう。

その後、光圀は佐貫まで戻って、船で対岸の金沢に渡り鎌倉へ向かいました。

〔歴史民俗資料館・笹生浩樹〕

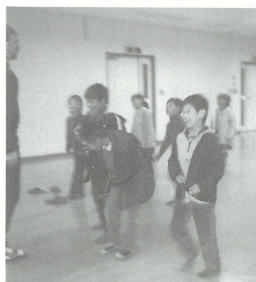
生涯学習 みんなで学ぼう

「キッズ英会話教室」

小学生を対象にした「キッズ英会話教室」の後期クラスが昨年11月から始まりました。

1・2年生、20人の生徒達が週1回の教室に元気に参加しています。

ウィリアム・スミス先生のレッスンでは机や椅子はいりません。身体全体を使って、大きな声で英語を覚えます。



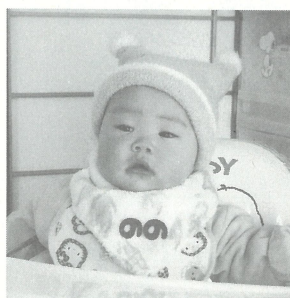
まちがえたってへいきへいき

♪Head～♪Ear～♪Shoulder～♪Knee～ 歌声と動きはスピードを増していき、その様子は、今話題のランニング・イングリッシュ・トレーニングさながらです。何よりすごいのは子ども達の耳。ウィル先生の本物英語をちゃんととらえ、その発音は、ハッとするほどです。歌って、踊って、笑い声の絶えない楽しい教室は毎月いっぱい続きます。

問い合わせ先 中央公民館 ☎55-4151



輪になって歌いながら



わんぱく登場

の 乃ちゃん (7か月)

〔吉田裕司さん 第1子 本郷〕

わたしが一番のお気に入り、何といつてもお・ふ・ろ。おふる当番はパパ。パパと一緒に湯船につかっているのが超ハッピー。(パパはゴクラク・ゴクラクとかいっているみたい)お風呂あがりの一杯は最高。カンパニー! かつちんこ! だってやるのがくせになっちゃった。もちろんわたしはミルクだけどね♡

桜だより

苗木の植栽と成長

1月23日、区長さんを通じて河津桜の苗木を配付することができました。今年度は16地区で3千本余りの苗木が植栽され、昨年度、植栽された分と合わせると20地区で5千3百本もの桜の苗木が植栽されたことになりました。

皆さんが植栽した苗木は、日本花の会が所有する、茨城県結城農場で育苗された1年生のもので、同農場のほ場から掘り起こされた苗木です。苗木は、掘り起こされる際、根の先端部分を切断されています。ですから剪定と同様に苗木に負担をかけないためにも、根が休眠している冬場に植栽には最適な時期です。

苗木は、今は枝も葉もない



植栽にチャレンジ

細い1本の棒の状態です。ですから苗木が成長するかどうかわからない気持ちは持たれる方も多いのではないかと思います。

しかし、苗木は春の訪れとともに枝を出し始め、葉を付けます。6月から7月にかけては苗木が最も伸びる時期で、夏を迎える頃には、枝に青々と葉を繁らせ、陽の光を浴びて盛んに光合成を行い、栄養分を蓄積していきます。光合成には水が不可欠ですので、水かけに気を配って下さい。

秋に入ると蓄積した栄養分を使って幹が急に太くなり、また、支柱と苗木を固定している縄の結びを緩めることを忘れないでください。

そして冬、苗木は葉を落とし再び春まで冬眠に入ります。

町では、次年度も3千本を目標に苗木の植栽を進めていく計画です。植栽の希望調査は、区長さんを通じて夏頃、行なう予定ですので、植栽をしてみたいという方は、その際、区長さんに相談して是非、植栽にチャレンジしてみてください。

B&G NEWS

◇温水プール開館時間 10時～21時

12時～13時及び17時～18時は休憩

◇休館日 月曜日

◇プール使用料料金

町内者 小中学生 150円・一般 300円

町外者 小中学生 250円・一般 450円



《水中運動のすすめ・楽しくイキイキ温水プール浴》

温水プール浴とは？

足・腰の弱ってくる高齢者の人達が、それぞれの体力に応じた運動をすることで日常の運動不足を解消し、老化の進み具合を少しでも遅くする新しい運動健康法です。また、水温が約30℃での運動は、陸上の運動と異なり「大変快く体がホカホカと温くなり、気分もゆったりする」などが実感できます。この快い疲労感は、快眠・快食につながり健康な生活リズムをもたらします。



◇お問い合わせは 鋸南町B & G海洋センター ☎55-4411まで

あの子もこの子も きょうなんの子

赤ちゃん

おめでとう

生まれた日

(12月21日から1月25日の届け分)

両親の名前

地区

わが子へのメッセージ

☆井上 梨聖ちゃん

平成14年12月16日

輝 一・美 也さん(第1子)

竜 島

自分らしく自分の決めた道に進んでいてね

☆小藤田 萌華ちゃん

平成14年12月21日

啓 史・順 子さん(第1子)

竜 島

優しい子になってください

☆黒川 裕暉くん

平成14年12月24日

正 勝・裕 美さん(第2子)

内 宿

健康で元気に育ってほしい

☆福岡 梯之介くん

平成14年12月27日

圭一郎・はるみさん(第3子)

内 宿

兄貴達に負けるな!!

☆今井 海里くん

平成15年1月7日

靖 史・茂 子さん(第2子)

竜 島

元氣いっぱい、強くてやさしい子になってね!

☆柴本 賢吾くん

平成15年1月13日

隆 太・舞 子さん(第1子)

竜 島

健康に育て!!



※掲載を希望しない場合は、出生届提出時に申し出てください。

写真さしあげます

広報に掲載した写真
さしあげます

一部希望に添えない
場合もあります

◇秘書広報課広報係

☎55-2111

(内)232

人の動き

世帯数 3,692世帯(+ 4)「+ 10」

人口 10,540人(+ 2)「-129」

うち男 5,064人(+ 1)「- 56」

女 5,476人(+ 1)「- 73」

1月1日現在 (前月比)「前年同月比」

が家流に「○は内」の口上を考えてみたらいかですか。(I)



編集後記

2月3日は節分です。節分と言えば豆まき。一般的な豆まきの口上は「鬼は外、福は内」ですが地方によっては、「鬼は内、福は内」と鬼を歓迎している地域もあるようです。また「富は内」と加わる所もあるとのこと。来年の節分の時は、風習にとらわれずに我が家流に「○は内」の口上を考えてみたらいかですか。(I)



この用紙は再生紙を使用しています