

情報誌 たかぎ

ホームページアドレス
<http://www.vill.takagi.nagano.jp/>
電子メールアドレス
info@vill.takagi.nagano.jp

今月号の主な内容

- 広報たかぎ
 - ・第4次総合振興計画……………2
 - ・風景写真コンテスト……………6
 - ・障害者自立支援法……………8
 - ・狂犬病予防注射／国民健康保険……9
 - ・お知らせ版……………10
- 健康アップPPK ……………11
- 学校だより
 - ・第二小学校……………12
 - 交流センター便り ……………13
 - ひなたぼっこ……………14
 - オフトークたかぎ
 - 4月の自主番組表……………16

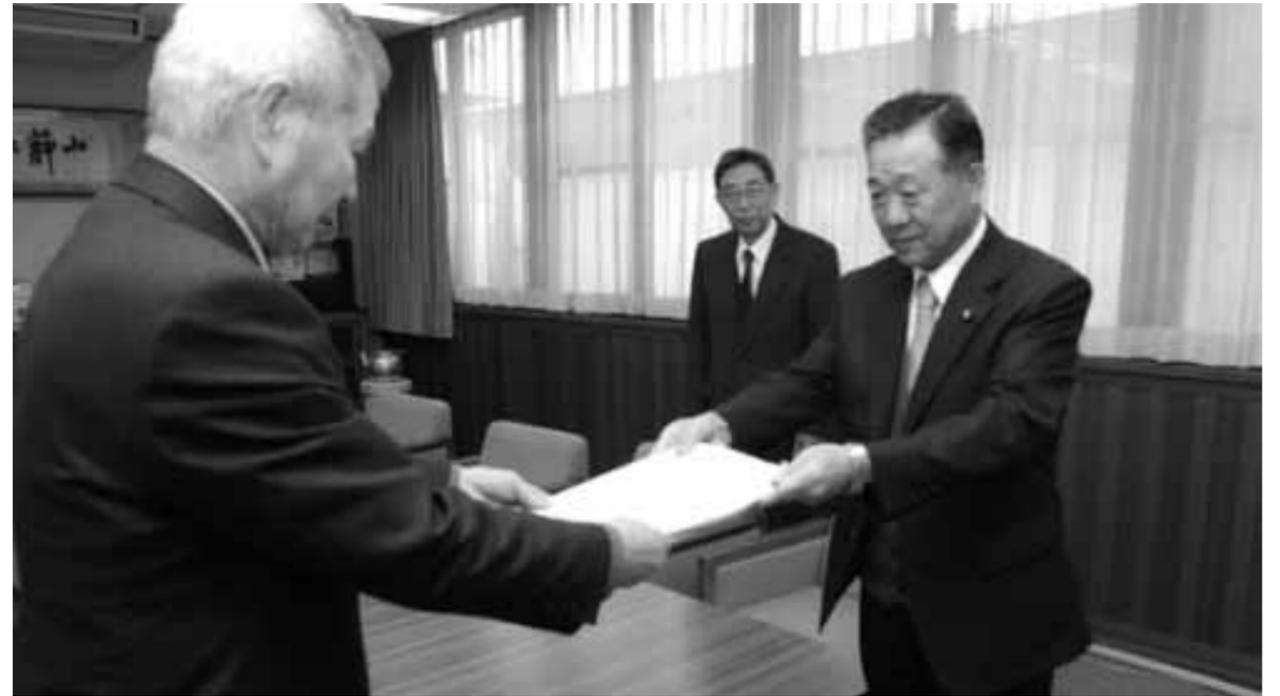
ポロニア ピロッサ
撮影(筒井園芸
(とてもめずらしい八重咲
きのポロニアです。))

2006
4
April



村の人口 6,876人(-11)
男 3,323人(-7)
女 3,553人(-4)
世帯数 2,042戸(-6)
(平成18年3月1日現在)

第4次喬木村総合振興計画(案)に対する答申が行われました。



来る十八年度から二十七年までの十ヶ年の村政全般にわたる長期的な振興の方向性を盛り込んだ第4次喬木村総合振興計画について、昨年十月末、住民参加のむらづくり委員会から提言を受け、村では全庁的に計画案の策定作業を進めてきました。その後、今年一月に、大平村長から当該計画案をもって諮問を受けた条例に基づく喬木村計画審議会(委員一七名)において慎重審議が重ねられてきましたが、この三月八日に大平村長あてに、山田義勝会長から第四次喬木村総合振興計画(案)

に係る答申書が提出されました。これを受けて村では、いただいた答申内容を踏まえた上で村議会三月定例会に議案提出し、議会の議決をいただくこととなります。計画審議会答申書及び第4次喬木村総合振興計画(案)に係る主な内容について以下に掲載してありますが、併せて村のホームページに、答申書を含めた計画(案)の全文を掲載してあります。ご不明な点等がありましたら、役場むらづくり推進室までお問い合わせください。電話(三三)五一二一九(直通)

喬木村計画審議会委員名簿

氏名	所 属
山田 義勝	1 村 議 会
原 東彦	2 村 議 会
宮下 敬実	3 教 育 委 員 会
奥村 茂実	4 教 育 委 員 会
東原 靖雄	5 農 業 委 員 会
内山 常雄	6 農 業 委 員 会
木村 進	7 J Aみなみ信州理事
松岡 武夫	8 商 工 会
森谷 一人	9 財 産 区
木下 勇人	10 区 長 会
市瀬 紀子	14 男女共同参画推進委員会
城下 好子	15 女 団 連
田中 利明	16 喬木村社会福祉協議会
市瀬 辰春	17 青少年健全育成協議会

第4次喬木村総合振興計画(案) 抜粋

第一部 序論(抄)

○計画策定の理念

明治八年の村政施行以来一三〇有余年、一度として離合集散しないで今日まで一個の自治体として営々と歴史を積み上げて、多くの先人達の創造とたゆまぬ努力の結果、この喬木村には数多くの人的・物的・文化的資源(財)が蓄積されてきました。郷土が生んだ偉大な児童文学者椋鳩十が自らの作品世界でモチーフとして描いた、本村の多くの先人によって守り育てられてきた豊かな水資源・森林資源等の自然環境は、厳しくもそこに住む村民に様々な恵みを与えつつやさしく育んでくれる、我々にとっても、また将来を生きる世代にとってもかけがえのない「宝」であり、我々には、古より受け継がれてきたこの豊かな自然環境を、日々の暮らしに織り込みつつ有効かつ大切に活用し、それを後世に引き継いでいくという重要な責務があります。悠久の時を経て守り育てられてきた自然環境とともに喬木村固有の財産を有効に活用しながら、現在の定住人口七、〇〇〇人と

いう規模を今後とも維持し、そこに住む住民のみならず誰もがはつらつとして、生み育て、そして安心して暮らしていくことができる社会を実現することが求められています。現在の七、〇〇〇人という人口規模を確保して、この規模だからこそできる、隣近所の顔が見え、心が通い合い、かつ隅々まで目配せの行き届いたコミュニティの構築を計画策定の基本理念に据え、次のとおり計画のねらいを掲げます。

- 一 定住人口七、〇〇〇人を確保するための暮らしやすい環境づくりと村内八地区の特性に合った活力の維持・増進を目指します。
- 二 喬木村「ならでは」の個性的なむらづくりとその発信による「にぎわい」の創出を目指します。
- 三 いわゆる「補完性の原理」に基づく住民と行政との役割分担を進める中、「協働」の精神に根差したむらづくりへの主体的参画の拡大を目指します。

○計画のねらい

一 定住人口七、〇〇〇人を確保するための暮らしやすい環境づくりと村内八地区の特性に合った活力の維持・増進

【主な施策】

- (一) 子育て支援施策の充実
- (二) 福祉施策の充実
- (三) 住宅施策(村内人口流出対策並びに村外流入人口確保対策)
- (四) 快適かつ安心・安全な生活環境の提供
- (五) 村内並びに飯伊広域圏の道路網整備
- (六) 公共交通機関の整備
- (七) 情報通信網の整備(情報過疎対策)

【主な施策】

- (一) 「椋文学の里づくり」を中核に据えた事業展開
- (二) 農産物を基軸として村内観光資源間で連携を図つての交流人口拡大
- (三) 伝統技芸(祭り・工芸品等)の保護・育成
- 三. 補完性の原理に基づく住民と行政との役割分担の推進

【主な施策】

- (一) 地域経営の主体である区の裁量拡大と各種自治振

平成18年 3月 8日

喬木村長 大平 利次 様

喬木村計画審議会
会長 山田 義勝

第4次喬木村総合振興計画について(答申)

平成18年2月13日付で諮問を受けた第4次喬木村総合振興計画(案)について、当審議会でも慎重に審議を行った結果、概ね妥当であるとの結論に達しましたので答申します。

なお、当該案の各項目について検討していく中で、追加の必要と思われる箇所や、構成・文章表現等に不当でないと思われる部分が見受けられましたので、主な箇所について下記に付記するとともに、当該案に係る修正箇所については、下線付きで明示してあります。

貴職におかれましては、当該答申及び審議過程で各委員から出された意見等を踏まえ、喬木村議会による議決を経て決定される第4次喬木村総合振興計画について、村民理解と協力を十分に得る中、実効性が高いものとなるよう万全の態勢で取り組まれるとともに、年度ごとの進捗状況について検証するため、村民参加による評価の機会を持つことを検討するよう申し添えます。

記

【序論】

○定住人口7,000人の確保が謳われているが、住宅施策の他に村内未婚者の結婚を促進する働きかけについて検討されたい。

○住宅施策について、今後10ヶ年の計画が示されているが、ここ数年を目的に、消費税改正(引き上げ)が確実視されていることを考えると、改正前の駆け込み需要で新規住宅着工戸数が一気に増えることが予想されるため、そうした今後予測される政治・経済上の動向も織り込んで計画立てされたい。

○村内8地区の活力の維持・増進とあるが、地理的条件等が異なる中、模範の維持・発展は非常に困難であるため、条件の不利益な地区について特段の配慮をされたい。

【基本構想】

○施策の体系については、基本計画の各節毎の計画欄にそれぞれ挿入されたい。

○今後のむらづくりのテーマの出典について、原文を提出されたい。

【基本計画】

(福祉・保健・医療計画)

○次世代育成対策中、表現や内容が適当でない箇所があるので、修正されたい。

○次世代育成対策中、不審者情報伝達について、地域ぐるみで子どもの安全・安心を確保するため、保護者その他関係団体等への伝達を固められたい。

○医療体制の整備中、下伊那日赤病院の産科廃止問題に鑑み、安心して子供を産める環境づくりの重要性を踏まえた提出方法について検討されたい。

(社会基盤整備計画)

○土地利用の適正化を推進するため、土地利用のあり方を審議する新たな常設組織の設置について、農業委員会と整合性を図りつつ検討されたい。

(生活環境整備計画)

○生活安全体制整備中、地域ごとの防災拠点施設の整備・耐震化について、避難所として適切かどうか総合的に判断しつつ推進されたい。

○生活安全体制整備中、減災対策として、公共施設や避難所等の耐震化に加えて、個人の住宅の耐震診断や耐震補強工事に対しても普及されたい。

○生活安全体制整備中、土砂災害防止法に基づく土砂災害計画区域指定に係る取り組みについて挿入されたい。

(産業振興計画)

○林業振興中、「グリーン・ツーリズム」「エコ・ツーリズム」なる横文字があるが、耳慣れない言葉であり、用語解説等、出し方について工夫されたい。

(教育・文化振興計画)

○教育計画中、教育内容の充実に掲げられている項目が系列だっていないため、順序立てて変更されたい。

○男女共同参画計画で、審議会等委員への女性登用促進について、実効性を高めるため、具体的な数値目標を掲げる等の文言を加えられたい。

(行財政・住民参加計画)

○ボランティアの果たす役割の重要性について部門毎の掲出の他、住民参加の中での総合的な項目出しを検討されたい。

【基本構想】

【福祉・保健・医療計画の方向性】

テーマ
「地域で支え合い、温もりとやすらぎが体感できるむらづくり」

【社会基盤整備計画の方向性】

テーマ
「人と人、地域と地域の絆が深まるネットワークづくり」

【生活環境整備計画の方向性】

テーマ
「環境にやさしく、安心・安全に暮らせるむらづくり」

【産業振興計画の方向性】

テーマ
「交流の輪をひろげ、たくましく躍動するむらづくり」

【教育・文化振興計画の方向性】

テーマ
「椋の里で未来を切り拓く心豊かな人づくり」

【行財政・住民参加計画の方向性】

テーマ
「人にやさしく、人が支え合い、人を活かしたむらづくりのための基盤構築」

【地区振興計画の方向性】

- | | | |
|--------|--------|-------|
| ○阿島区 | ○小川区 | ○伊久間区 |
| ・北耕地 | ・馬場地区 | ○富田区 |
| ・寺の前耕地 | ・両平地区 | ○大和知区 |
| ・帰牛原耕地 | ・田上川地区 | ○氏乗区 |
| ・郭耕地 | ・上平地区 | ○大島区 |
| ・町耕地 | | ○加々須区 |
| ・南耕地 | | |

【基本計画】

【福祉・保健・医療計画】

1. 福祉施策の推進
2. 保健予防活動の推進

【社会基盤整備計画】

1. 土地利用計画
2. 道路・生活基盤整備の推進

【生活環境整備計画】

1. 環境の保全
2. 生活安全体制整備の推進

【産業振興計画】

1. 農業・水産業の振興
2. 林業の振興
3. 商業の振興
4. 工業の振興
5. 観光の振興

【教育・文化振興計画】

1. 教育計画
2. 生涯学習の推進
3. 男女共同参画計画
4. 文化振興

【行財政・住民参加計画】

1. 行財政計画
2. 広域行政
3. 住民参加

興施策の推進
(一) 個人・家庭、地域、行政の役割分担と協働の推進
(二) 住民参加型行政の推進
(三) パブリック・コメント制度・審議会等委員(公募制等)

○計画の体系

一・計画の期間

この計画の期間は十カ年で、平成十八年度を初年度として、平成二十二年を見直し、平成二十七年を目標年度とします。

二・計画の構成

計画は基本構想・基本計画の二層から成り、これら基本構想・基本計画のもとに年度別に計画した実施計画を策定する。実施計画は毎年のローリング方式とします。

(一) 基本構想：長期的な視点に立ち、村のあるべき姿・将来像を掲げるとともに、その実現のための施策の大綱を定めたものです。

(二) 基本計画：基本構想の実現に向け、各分野の課題や現状を明らかにするとともに、国・県との諸計画との調和を図りながら、各分野の諸施策を体系的に定めたものです。基本計画の計画期間は十年間としますが、

財政や社会・経済状況の変化に対応した実効性の高い計画とするため、前期と後期に分け、それぞれ5年間の計画期間とします。

○人口動向

将来

全国的な少子・高齢化の進行を先取りする形で人口の減少傾向を見せ、今後ともそうした傾向で推移するものと推測されますが、当地区の中核都市である飯田市と隣接する地の利を活かした各種住宅施策について、民間の住宅供給と用途や対象者等の棲み分けを行う中、子育て支援や福祉施策を充実させながら進めることで、村外からの転入者の増並びに村内からの転出者の引き留めを図り、人口減少傾向に歯止めをかけることにも定住人口七、〇〇〇人台の確保を目指します。

人口目標	五年後(平成二十二年)	七、〇〇一人
	十年後(平成二十七年)	七、〇一七人

第二部基本構想(抄)
○今後のむらづくりのテーマ「小さくともアルプスの峰の如く、毅然と聳える美しい村、喬木」

ここに掲げたテーマは、喬木村公民館第一〇〇号に寄せられた椋鳩十先生の特別寄稿「郷里を思う」の一節から引用したものです。簡潔明瞭な一文ではありますが、自律のむらづくりを標榜した本村が、人口七、〇〇〇人という決して大きな規模とはいえないからこそ隣近所の顔が見えるきめ細やかな心配りに溢れた美しい村として、この飯田・下伊那広域圏において凛として輝き続けるための「気構え」が込められており、今後十年間の本村の未来予想図であるこの第4次喬木村総合振興計画を総覧するテーマとして相応しいと考えました。

【出典】公民館報「たかぎ第一〇〇号特別寄稿 椋鳩十「郷里を思う」より(抄)」
「うも、私の作品の秘密は、郷里伊那谷の、あの呼びかけの声の中にあるような気がする。郷里の美しさは、私の幻想の中に生きる事ばかりでなく、現実においても、美しくあつ

てほしいと思う。不合理なもの、不正なもの、人間の幸福と平和を、ふみにじるものへの、怒りの火をほうほうとかきたて、たとえ、小さな村であつても、アルプスの峰の如く、美しい村として、素晴らしい人間たちの住む村として、日本の中で、毅然と聳える村であつてほしいと思う。」

○振興のあり方・方向性

第一節 福祉・保健・医療計画の方向性

テーマ「地域で支え合い、温もりとやすらぎが体感できるむらづくり」

第二節 社会基盤整備計画の方向性

テーマ「人と人、地域と地域の絆が深まるネットワークづくり」

第三節 生活環境整備計画の方向性

テーマ「環境にやさしく、安心・安全に暮らせるむらづくり」

第四節 産業振興計画の方向性

テーマ「交流の輪をひろげ、たくましく躍動するむらづくり」

第五節 教育・文化振興計画の方向性

テーマ「椋の里で未来を切り拓く心豊かな人づくり」

第六節 行財政・住民参加計画の方向性

テーマ「人にやさしく、人が支え合い、人を活かしたむらづくりのための基盤構築」

第七節 地区振興計画の方向性

本村には八つの自治区が存在し、それぞれに地区住民の暮らしに身近な作業や伝統的な祭事等各種行事を通じて地域の活力づくり・伝統の継承に、一つの集落共同体として当たってまいりました。今後、補完性の原理に基づく住民と行政との役割分担を進めていく上で、自治区の果たす役割は益々高まるものと予想されます。そのため、それぞれの区が主体となつて、地区として「こうありたい」「こうあるべき」という将来像を策定いただき、その実現のために、村としても人的・物的・財的な支援を惜しむことなく、それぞれの地区の特性を踏まえた振興を図っていきたいと考え

2005 喬木村風景写真コンテスト



特選 富田 筒井 政美 「桜花満開の頃」

喬木村の農村・田園風景や夕景、丘、川、山、花などをテーマにした風景写真コンテストの表彰式を3月13日に行いました。村内外から11名23点の作品が寄せられ、1月4日から2月14日まで椋鳩十記念図書館で、全作品のギャラリー展を開きました。

四季折々の村の魅力を切り取った作品に、毎年、喬木村の魅力を再発見することが出来ます。審査の結果5点の作品が優秀作品に選ばれました。今年はこの風景写真コンテストを実施し、作品を募集します。多くの方の作品の応募をお待ちしています。



優秀賞 阿島 城下 圭一 「青年の意気」

- 特選 富田 筒井 政美さん 「桜花満開の頃」
- 優秀賞 阿島 城下 圭一さん 「青年の意気」
- 入選 伊久間 栗沢 貴子さん 「夕陽の頃」
- 入選 北 岩間 守男さん 「花ざかり」
- 入選 富田 筒井 政美さん 「木道をいく」

作品の解説



入選 伊久間 栗沢 貴子 「夕陽の頃」



入選 北 岩間守男 「花ざかり」



入選 富田 筒井 政美 「木道をいく」



● 「桜花満開の頃」 筒井政美さん
 ・ 昨年は、桜の花の開花が例年より遅れた。
 例年だと氏乗の宇治神社の春祭りの頃は花は終わっているが、昨年はちょうど祭り、満開の時期が重なり春祭りが賑やかだった。

● 「青年の意気」 城下圭一さん
 ・ 春の阿島祭は区をあげて盛大に行われる。
 安養寺の境内は各耕地から集まった屋台囃子と獅子舞で賑わう。フィナーレは青年の意気が最高潮となり、名高いあばれ獅子は山嵐となつて迫力満点である。

● 「夕陽の頃」 栗沢 貴子さん
 ・ 仕事を終えて西の空を見ると夕日をあび、気持ちよさそう散歩にしている人がいました。

● 「花ざかり」 岩間 守男さん
 ・ 伊久間原 果樹団地にて 梨とたんぼぼ 花の調和

● 「木道をいく」 筒井政美さん
 ・ 昨年は、九十九公園あじさいがきれいに咲いた。
 あじさいを撮影していると、何か用事があるのか公園内にある木道を、少年が急ぎ足で通り過ぎて行った。

狂犬病予防注射のおしらせ

下記のとおり、狂犬病予防注射をおこないます。狂犬病予防注射を飼い犬に受けさせることは、飼い主の義務です。年に1回は、必ず注射を行わなければなりませんので、この機会に予防注射の接種をお願いします。

【予防注射日程】

期日	地区	場所	時間	期日	地区	場所	時間	期日	地区	場所	時間		
4月6日(木)	野田原・田の口	野田原会所	9:10~9:20	4月6日(木)	南	農事集会所	13:35~13:55	4月7日(金)	氏乗	氏乗公民館	9:10~9:20		
		西村バス停	9:30~9:40			婦牛原 婦牛原公民館	14:05~14:15			氏乗分店跡	9:25~9:35		
	大島	牧畑集落センター	9:50~10:00		上の原 上の原集会所	14:25~14:35	大和知		大和知公民館	9:40~9:50	富田	第二公民館	9:55~10:15
		加々須区民会館	10:10~10:20		上平 上平集落センター	14:40~14:50			伊久間 農産物加工センター	10:35~11:00			
	加々須	桃添中倉庫	10:25~10:35		川南・上耕地 医泉寺	15:00~15:10	※		役場前	11:10~11:20	希望者	訪問注射	13:30~15:00
		寺の前 集落センター	10:45~10:55		田本平 田上川消防センター	15:15~15:25			馬場・両平 中央社会体育館	15:30~15:50			
	北	消防センター	11:05~11:25										
		郭・町 第一公民館	13:10~13:30										

※地区の集合注射が受けられない方は、役場前での集合注射か訪問注射をご利用下さい。

※犬の健康に異常のある場合及び過去に狂犬病予防注射後に異常を起こしたことのある犬は、動物病院で接種して下さい。

【持ち物】○送付されたハガキ（注射済票交付申請書）

○注射代金 3,220円（釣り銭の要らないようご用意下さい）

【その他】○新規登録の場合は、別途登録料 3,000円が必要です。

○訪問注射を希望される方は、事前に環境係までご連絡下さい。

（別途訪問注射代2,500円が必要となります）

○飼い犬が死亡している場合は、環境係までご連絡下さい。

お問い合わせ先 住民課 環境係 ☎33-5126

《国民健康保険からのお知らせ》

●国民健康保険の届出について

この時期は、就職または退職、これに伴う住所の異動等が多くなります。

次に該当する方は、忘れずに国保の届け出をしましょう。

○国保に加入する場合

- ・他の市区町村から転入した方（職場の健康保険などに加入していない場合）
- ・会社等、職場の健康保険などをやめた方
- ・国保に加入していて子供が生まれた方（出産育児一時金が支給されます）
- ・生活保護を受けなくなった方

○国保をやめる場合

- ・他の市区町村へ転出した方
- ・会社等、職場の健康保険などに加入した方
- ・国保に加入していて死亡した方（葬祭費が支給されます）
- ・生活保護を受けはじめた方

●退職者医療制度の手続きについて

会社などを定年退職されて国民健康保険に加入する方で、以下の条件をすべて満たしている場合は退職者医療

制度の対象者となります。国保加入と併せて手続きしましょう。

○退職者医療制度の対象となる条件

- ・国保に加入している（または、これから加入する）方
 - ・老人保健法の適用を受けていない方
 - ・厚生年金、各種共済組合等の老齢（退職）年金、通算老齢（退職）年金、老齢厚生年金、退職共済年金を受けられる方
 - ・厚生年金、共済年金等被用者年金保険の加入期間が20年（または、40歳以降10年）以上ある方
- ※手続の際には、年金証書が必要です。

●国民健康保険の人間ドック受診料助成について

- ・喬木村の国民健康保険に加入している方が、人間ドックを受診した場合、受診料の7割を助成します。
- ・助成を希望される方は、役場住民課窓口にあります申請書に、人間ドックを受診した際に支払った領収書を添付して申請してください。
- ・受診後受け取った結果は大切に保管してください。結果を基に村の保健師による健康指導を実施します。
- ・人間ドックをはじめとした各種検診は、健康状態を確認するだけでなく病気の早期発見、早期治療にも繋がるため、自主的な受診をおすすめします。

18年4月から障害者サービスのしくみが変わります

～障害者自立支援法（身体障害、知的障害、精神障害）～

これまでは身体障害と知的障害、精神障害といった障害の種類や年齢によって受けられる福祉サービスの内容などが決められていました。

平成18年4月からはじまる障害者自立支援法により、どの障害の人も共通のサービスを受けられ、障害者が地域で自立して暮らせる社会の実現をめざします。

●●● 新しいサービス（10月～）のしくみ ●●● 9月までは現行のサービス

◆介護給付

居宅介護（ホームヘルプ）・重度訪問介護・行動援護・療養介護・生活介護・児童デイサービス・短期入所（ショートステイ）・重度障害者等包括支援・共同生活介護（ケアホーム）・施設入所支援

◆訓練等給付

自立訓練・就労移行支援・就労継続支援・共同生活援助（グループホーム）

◆自立支援医療

障害の種類や年齢により決められていた医療費のしくみが一本化され、医療費の1割を自己負担します。
※所得等に応じた自己負担額の上限を設定します。

◆補装具費の支給

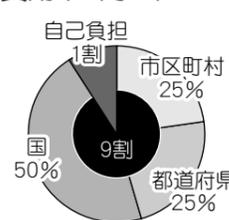
補装具の購入や修理にかかる費用の原則1割を自己負担、9割を市区町村等が負担します。
※所得に応じた自己負担の上限額を設定します。

◆地域生活支援事業

市町村や県ではそれぞれの立場で障害者を総合的に支援するさまざまな事業を行います。
相談支援事業・コミュニケーション支援（手話通訳等）・日常生活用具の給付など

●● 利用したときにかかる費用（4月～） ●●

サービス費用をみんなで支え合うため、原則1割を支払います。ただし、所得に応じて上限が決められていて、負担額が重くなりすぎないようになっています。残りの9割は市区町村と都道府県、国が負担するしくみです。



利用者負担の軽減

- サービス費用の自己負担は、1か月にいくらまでと所得による上限が決められています。
- 同じ世帯に障害福祉サービスを利用する人が複数いる場合などでも、合算した額が上限額を超えた分は高額障害福祉サービス費が支給され、負担が重ならないように配慮されています。
- 資産が一定以下の人は、個別や社会福祉法人の減免があります。

■施設サービスを利用する場合の食費や光熱水費などは全額自己負担です。ただし、施設入所者で所得の低い人は、申請により補足給付が支給され、負担が軽減されます。

●●●● サービスの利用のしかた ●●●●

みなさんに必要なサービスを提供できるよう市区町村や事業者がお手伝いします。

◆相談

役場またはサービス事業者に相談します。



◆申請・調査

サービスが必要な人は支給の申請を行います。続いて現在の生活や障害の状況についての調査（アセスメント）が行われます。

◆審査・判定

調査結果をもとに喬木村、広域連合で審査・判定が行われ、どの位サービスが必要な状態か（障害程度区分）が決められます。

◆認定・通知

障害程度区分などによりサービスの支給量などが決まり、通知され、受給者証が交付されます。

受給者証

サービスの支給が決まると交付されます。サービスの利用に必要な大切な情報が記載されていますので大切に扱きましょう。

◆事業者と契約

サービスを利用する事業者を選んで契約します。必要であれば相談支援事業者がサービス利用計画を立てます。



◆サービス利用

サービスの利用を開始します。



お問い合わせは 住民課保険係 ☎35-5213まで