

学校給食広報誌

いただきます



第196号

平成28年3月10日

編集発行／(公財)北海道学校給食会 北海道学校給食研究協議会



- 2～3 白糠給食センター紹介
- 4 ひろば 授業研究「一汁二菜」か「一品完結」あなたはどっち?
- 5 学校給食を生かした食育指導の充実について
- 6～7 北海道栄養教諭・学校栄養職員冬季研修会報告
- 8 普及充実事業レポート
- 9～11 新規取扱物資のご案内
- 11 北海道学校給食研究協議会支部長・センター長等会議
- 12 北海道学校給食調理コンクール





安心・安全でおいしい『ふるさと給食』の提供を目指して 白糠町学校給食センター

白糠町学校給食センター 所長 池村 美博



ししゃもが遡上する庶路川

1. はじめに

白糠町は北海道釧路管内の西南部、釧路市に接し、人口約8,400人の町です。ししゃもが遡上する茶路川、庶路川の豊富な水資源と、太平洋に面しているこの町は、酪農業や水産業が盛んです。地元で生産しているチーズや栽培している『紫蘇』を使用した焼酎・醤油・ドレッシングのほか、白糠漁港で水揚げされる『鮭・毛がに・ししゃも』は全国的に有名となっています。



白糠町学校給食センター

2. 学校給食の経緯

昭和41年建築の学校給食センターにより町内の学校へ給食提供をしていましたが、施設の老朽化、狭隘化の解消の必要性が生じたことから、平成12年度に施設の統合化を図り、福祉施設での公的給食を一元化した総合給食機能を有する総合給食センターを建設。町内小中学校6校、幼稚園1施設のほか、老人福祉施設、在宅配食サービスへの給食を提供しております。

3. 給食センター施設の概要

名 称	白糠町学校給食センター
所 在 地	白糠郡白糠町和天別139番地6
敷地面積	7,660㎡
建物構造	RC造平屋建て 1,338.98㎡
調理能力	1,500食／日
調理方式	ドライシステム・オゾン消毒
衛生管理	平成26年度、釧路保健所によりハサップ導入型基準に適合する評価段階「6」を取得
主食形態	米飯3.5回／週・パン1回／週・ 麺1回／隔週
受 配 校	小学校3校・中学校3校・町立幼稚園1園

4. 施設の特徴及び取り組み

白糠町では、子どもたちに大地と海の恵み、それに携わるふるさとで働く人々への感謝の気持ちと「ふるさとしらぬか」の素晴らしさを認識させ、郷土愛を醸成するため、町内野菜農家や野菜生産組合、白糠漁業協同組合等との連携により、地場野菜や海産物を使用した食材を使用した「ふるさと給食」を実施しています。

また、白糠漁協・各部会の協力と支援のもと「漁師さんからさかなの贈り物」として、旬の海産物、鮭やししゃもを無料で提供していただいています。



ししゃものから揚げ給食



●「白糠毛ガニみそラーメン」

平成26年度にはブランド品の「神輿毛がに」100杯を頂き、漁師さんがさばいてくれた毛がにを釧路ホテルの総料理長スーパーシェフの味付けで、「白糠毛がにみそラーメン」を提供。白糠初の「スーパー給食」として、NHKでテレビ放映され、話題になりました。

また、町の振興公社やチーズ工房「酪恵舎」から子どもたちに食べさせてと新製品のアイスクリームやドレッシングを提供していただき、子どもたちに「食のマチしらぬか」のPRを行っています。



毛がに部会が100匹提供
楡金総料理長味付け



「甘くておいしい」笑顔

●「くしろふるさと愛食月間」&「ふるさと給食週間」

地場産物が豊富に揃う10月には「しらぬかふるさと給食週間」を実施、併せて「くしろふるさと愛食月間」として釧路管内の食材を使用した給食も提供しています。

ふるさと給食期間に先立ち、10月23日には「コイタくん」と「メイカちゃん」がパッケージにデザインされた手巻き寿司が登場。29日にはレストラン「む〜んらいと」から、道の駅弁認定第1号で全国人気ナンバー1にも輝いた「こ



の豚丼」のたれが提供され、「白糠恋問この豚丼焼肉」を提供しました。

標茶町の「星空の黒牛」、弟子屈町の「摩周ボーク」など、各地域のブランド食材を使った給食を提供してふるさと教育の一環として食育に生かす「ふるさと給食」に取り組んでいます。

●出前授業「牛乳について学ぶ」

10月、白糠小学校3年生の教室では「よつ葉乳業株式会社」の出前授業が行われました。

授業では、同社釧路工場、釧路丹頂農業協同組合女性部白糠支部の関係者が講師を務め、酪農家の1日の仕事や工場で牛乳ができるまでについて、楽しく学ぶことができました。



●学校給食用パンの試食会

「食のマチしらぬか」をPRするイベント「第19回味技フェスしらぬか」では、子どもたちが給食でどんなパンを食べ、好きなパンは何? というコーナーを設け、毎年学校給食センターで焼いているパンを無料で配布して試食をしてもらっています。

今回は人気の1位と2位の「チョコチップメロンパン」と「クリームパン」を各100個ずつ配布して大好評でした。



授業研究「一汁二菜」か「一品完結」あなたはどっち？

士幌町立士幌小学校 栄養教諭 小川 芳美



十勝管内学校給食研究協議会栄養士部会の活動として、食に関する授業研究に取り組みました。本校が開催校となり、5年生（児童39名）の学級で公開授業を行いましたので、ここに紹介します。

1. 題材の設定

授業を予定した11月の月別食育目標は「日本の食文化を考えよう」であったため、和食の基本といわれる「一汁三菜（二菜）」を教材に取りあげました。日頃の給食時間の様子を見ると、ご飯や野菜のおかずを残しがちで、「ばっかり食べ」も気になるそうです。好きな物は？と聞くとカレーや麺類など、いわゆる「一品（一皿）完結型」の献立に集中します。そこで、なぜ好きなのだろう？というところに視点を置き、「『一汁二菜』か『一品完結』あなたはどっち？」を題材に、二つを比較しながら日本の食文化の特徴に気付かせる内容にしました。

2. 事前指導

授業は学級活動の単発1時間。いきなり一汁二菜の話では戸惑うだろうと考え、給食時間の5分間×3日間で事前指導を行いました。先ずは一汁二菜とは何か、更に、日本の食文化に興味をもってもらうため、箸の役割と使い方、旨味の発見についてのプリントなどを用いて話をしました。



3. 当日の授業

前半は担任の先生が進めます。黒板に貼った献立（一汁二菜と一品完結）を見比べて、どちらを食べたいか？と、ここから入ります。一品完結とはどんな献立かをつかんだ後、いよいよメインの活動です。班になり、献立両方のプラス面とマイナス面について意見を出し合い、ワークシー

トに記入します。

「おいしいから」「好きだから」、それだけではなくうまく理由を発言できるだろうか…。そんな当初の心配をよそに、頭をひねりながらも次々に的を射た意見が出され、活発な話し合いができていました。



さて、ここからが私の出番。期待していた一汁二菜のマイナス面の意見（野菜が多い、苦手が主張される、和風系ばかり、皿が多い、三角食べがめんどろ、など）を取りあげ、それを事前指導の内容と絡めながら、プラス面に置き換えていきます。…が、時間が残り少ない！日本人の食事が健康的だと言われること、どの国の人よりも箸を器用に使ってきたこと、繊細な味のわかる味覚が発達したこと、それらは「ご飯と汁物とおかず」を基本とした食事から成り立ってきた…などの説明をどうにか間に合わせ、慌ただしく授業を終えたのでした。

4. 授業を終えて

話し合いでの子どもたちの意見は実に様々で、面白い発言もいくつかありました。その発言にもっと触れつつ後半を進められなかったことが残念です。それでも、日常は話題にもならない今回の題材について、じっくり考え交流できたことは、子どもたちにとって良い機会になったと思っています。

日本人の食生活のスタイルは、ますます多様化が進んでいると感じます。嗜好や利便性に流されることなく、自身の食生活の在り方にポリシーを持った大人に成長することを願っています。

授業の後の給食は…十勝産のきびを使いたいなきびご飯、手作りの松風焼き、地元で収穫された大根のサラダの、一汁二菜でした！



学校給食を生かした食育指導の充実について

幕別町立忠類小学校 校長 曾根 広至



1. はじめに

食育の推進が大きな国民的課題となっている今日、学校における食育を推進するために、学校給食の教育的意義を改めて見直し、学校の教育活動全体で食に関する指導の充実に努めることが求められています。

本校では栄養教諭が中心となり、学校における食育の必要性、食に関する指導の目標、全体計画等を作成しています。各教科等や給食の時間における食に関する指導の基本的な考え方や指導方法等を示しながら、学級担任と連携し、学年の発達段階に応じて食育指導を推進しています。今回は学校給食の献立を生かした食に関する指導実践の一部をご紹介します。

2. 食に関する指導の取組

(1) 2年生「感謝して食べよう」

2年生では、普段から何気なく食べている食事がいろいろな人が関わって作られていること、食べ物一つ一つに命があり、それを食べていることを知り、食べ物に対する感謝の気持ちを育て、好き嫌いをせず、残さずに食べる意識を持たせることを目標として行っています。

具体的には、実際に給食センターで給食を作っているところを見学し、たくさんの食材を洗ったり、混ぜたりしている様子や、とても大きな鍋で作っている調理員さんの姿を見ます。子どもたちからの質問では、作るまでにかかる時間や1年間に作る回数、材料はどこから来るのか等が出され、より給食を作ることの大変さを知りました。そして、残された給食は、残念ながら全てゴミになってしまうことも伝えられました。

見学後の子どもたちの感想では、「好き嫌いをしないで食べようと思った。」「給食を作る大変さがわかった。」「嫌いなものも一口は食べてみようと思った。」等が出されました。



(2) 3年生「給食のお手伝いをしよう」

3年生では、2年生で見学した調理員さんの作業を体験してみることにし、大変さを実感することで食事を作ってくださる方々への感謝の気持ちを深めることと、食材に触れることで食に興味をもたせることを目標にしています。

具体的には、3年生23名で全校分のとうもろこしの皮むきをしました。給食でみんなが食べるためには事前に身支度を整えたり、手洗いをしたりすることや、ひげの1本も残さずむかなければならないことを知り、改めて、食事作りの大変さを実感したようでした。また、とうもろこしについて、ひげの役割や旬な季節、調理の方法などを興味深く聞き、それを集会活動でクイズとして全校児童に広めていました。

その後の感想では「とうもろこしの皮をむくのが楽しかった。」「とうもろこしから油や燃料、プラスチック等もできることを知ってとてもびっくりした。」「手洗いや身支度が大変だった。」等が出されました。



(3) 「かみかみ給食」の実践

子どもたちに、よくかむことで得られる顎の発達や虫歯防止、味覚の発達などを知ってもらうため、歯と口の健康週間がある6月に実施しています。

具体的には、ゴボウ、すめ、茎わかめ、切り干し大根等、食物繊維が豊富な食材を歯ごたえが残る調理方法でメニューに加えています。給食だよりや、献立を紹介するホワイトボード、ミニおたよりで食材のはたらきや噛むことの効果などの説明を記載し、子どもたちに伝えています。

3. おわりに

本校は、給食センターが隣接しており、地場産物の活用や行事食の提供等、食育を推進する環境が整っています。今後も、学校給食を生きた教材として活用し、食育指導の充実に努めてまいります。

平成27年度
北海道栄養教諭・学校栄養職員
冬季研修会報告

講演「学校における食物アレルギーへの対応」を
聴いて

講師：国立病院機構相模原病院臨床研究センター
アレルギー性疾患研究部長 海老澤元宏氏

札幌市立あいの里東中学校
栄養職員 小滝 遥香

●学校におけるアレルギー疾患対応の基本的な考え方

アレルギー疾患は決して珍しい疾患ではなく、学校には各種のアレルギー疾患の子どもが多数在籍している。子どもたちが学校で給食を食べたとき、突然症状が現れることや、重篤な症状に至ることもあるため、全職員が対応できるよう、管理職への理解を求め、すべての学校で組織的に取り組んでいく必要がある。

●「学校のアレルギー疾患に対する取組ガイドライン」について

学校におけるアレルギー疾患対応の三つの柱は、①「学校生活管理指導表」を活用した、アレルギー疾患の理解と正確な情報の把握・共有、②学校生活管理指導表の「学校生活上の留意点」を踏まえた組織的な日常の取組と事故予防、③研修会や体制整備等の緊急対応訓練である。この内容が「ガイドライン」に記載されているので、ぜひこれを印刷し、学校の全クラスに設置してほしい。

また、ガイドラインをわかりやすくまとめた「学校給食における食物アレルギー対応指針」にも食物アレルギー対応の大原則がまとめられており、組織的に取り組んでいくということが明記されている。平成27年3月末に、全国の学校向けにアレルギー緊急時対応のDVDを含む資料を配布しているので、全教職員対象の校内研修会等で活用してほしい。



●食物アレルギーに関する基礎知識

食物アレルギーには即時型と特殊型があり、特殊型には運動誘発性アナフィラキシーが含まれる。学校では給食の後に昼休みがあり、体育の授業を行うこともあるため、運動誘発性についても視野に入れておく必要がある。また、症状として、皮膚・粘膜・消化器・呼吸器・全身性の症状があるが、呼吸器症状の出現は大変危険であり、緊急要請のサインとなる。発見者は現場から離れることがないよう、職員で役割分担をしておくことや、緊急時に正しくエピペンが使えるよう、校内体制を整備しておくことが重要である。

●学校給食における食物アレルギー対応の原則

即時型食物アレルギーは、その80%が8歳までの子どもに見られる症状であるが、それ以降も症状が出現するような場合は、重症者でアナフィラキシーを起こすリスクが高い。

小学生になっても数種類の除去を行う子どもには、専門の医師のもとで食物負荷試験を実施すると、不必要な除去を解除できる場合もあるが、体調や運動で症状を誘発する可能性もある。そのため、教育委員会ではリスク管理を最優先し、その地域での統一の方針を策定することや、市町村のルールとして学校での取組を支援することが必要である。これをふまえ、学校ではアレルギー対応委員会等による組織的な取組をすすめ、調理現場においての複雑な対応を避けられるよう、提供するかしないかの「完全除去」を原則とした給食提供法をとっていく必要がある。

●まとめにかえて

映像資料とともに、組織的なアレルギー対応の重要性についてご講演いただきました。北海道は組織的なアレルギー対応が遅れているとのことで、それは大変リスクのあることだと実感しました。自身のスキルアップとともに、アレルギー対応に対して全職員の理解が得られるよう、今後もはたらきかけ続けていきたいと思います。

蘭越町立蘭越小学校
栄養職員 池戸 芳絵

学校で適切な食物アレルギーの対応を行うためには、学校の教職員全体で食物アレルギーについての研修を行い、知識や技術を全体で共有することが大切である。そのためには、文部科学省から配布されたDVDとエピペントレーナーを確認し、それらをツールとしてアレルギーの研修を設ける必要がある。

●学校におけるアレルギー疾患対応の基本的な考え方

食物アレルギー疾患対応の三つの柱がある。一つ目はアレルギー疾患の理解と正確な情報の把握・共有である。ガイドライン、特に学校生活管理指導表の活用を徹底し、職員全体の情報や知識を身に着けることが必要となる。学校生活管理指導表の運用は、対応の基本となるため、とても大切である。二つ目は日常の取り組みと事故予防である。学校生活管理指導表の学校生活上の留意点を踏まえた日常の取り組みや、栄養教諭や養護教諭だけではなく、管理職を中心とした組織対応による事故予防が必要となる。三つ目は緊急時の対応である。研修会や訓練等の実施、体制の整備が必要となる。緊急時の対応のマニュアルをA3サイズで印刷し、学校の様々な場所に掲示したり配置したりしておくといふ。

●学校給食における食物アレルギーの対応の原則

食物アレルギーを有する児童生徒にも給食を提供すること。

リスク管理を最優先し、安全性を担保すること。安全性の担保には、リスク管理のための情報を栄養教諭で共有し合うことや、調理現場に合わせた対応を行うこと、リスクを考えた献立を作ること、給食を提供する際に絶対に間違いが生じる可能性があるという前提のもと、どこで止めることができるかのチェック体制を整えることなどが必要



となる。また、組織で管理することが重要であるため、教育委員会は統一の方針を策定し、各学校の取り組みを支援すること。医師会や消防などとの連携体制を構築することも必要である。

医師の診断による学校生活管理指導表に基づいて対応すること。

アレルギー対応委員会等による組織的な取り組みを行うこと。

家庭では部分的に食べていたとしても、学校という環境の特性上、食後に運動する機会があることや、その日の体調でアナフィラキシーショックを起こす可能性があることから、学校給食では完全除去を原則とし、提供するかしないかの対応が基本となる。

●食物アレルギーに関する基礎知識

小児アレルギー性疾患の大部分は学校に入る前に治る場合が多いため、小学校まで遷延した場合はアナフィラキシーショックを起こすリスクが高い。

激しい腹痛や、繰り返すおう吐がみられる場合は強い症状が起きており、口頭粘膜や呼吸器の症状が出ると命に関わるため危険である。意識がもうろうとしたり、呼びかけに反応できなかったりする場合にはアナフィラキシーショックが起きているため、心臓の負担を軽減するために体を横に寝かせ、体位を変えないことが命を守るために重要となる。

●まとめにかえて

ご講演の中で職員全体の研修が年度ごとに必要なこと、市町村での組織の構築やマニュアルを整えておくことが特に重要となることを再確認しました。また、血液検査での診断と、食物負荷試験での診断による違いについて知ることができ、管理指導表を見る際に診断根拠を確認する必要性を感じました。

今後、学校での食物アレルギーによる事故で失われた児童の命を無駄にせず、二度と繰り返すことのないよう、学んだ内容を活かし努めていきたいと思います。

平成27年度 普及充実事業・各地区研修会レポート

主な事業・研修内容例

- 講演…「学校給食における食育の推進」「学校給食における事故対応」「アレルギー対応」「地場産物の生かし方」
- 施設見学 ●工場見学 ●調理実習 ●公開授業参観 等

地区委員リーダー研修会 概要 5/22 北海道立道民活動センター かでる2・7

- 講演1 「学校給食における食育の推進について」
北海道教育庁学校教育局健康・体育課
学校給食グループ指導主事 山際 昌枝氏
- 講演2 「道産豆を使った献立の工夫」
べにや長谷川商店 代表取締役 長谷川清美氏
- 北海道在来種の豆についての説明と、豆レシピの紹介がありました。
 - また、道産ミックス大豆の炊き込みご飯の試作・試食がありました。
 - 給食会より、道産豆レトルトサンプルを提供しました。
- 講演3 「学校給食における事故対応について」
北海道教育庁学校教育局健康・体育課
学校給食グループ主幹 本間美恵子氏



根室地区普及充実事業会 概要 10/23 中標津町総合文化会館(しるべっど)

- 講演 「食が育む心と体」
講師／元札幌市立寒寒小学校栄養教諭 原 ゆみ氏
- 小学校における「食に関する指導」について計画・方法、全校における協力体制、給食と指導の関連性、指導案・授業展開・板書など原先生の豊かな実践に基づく内容であった。広い根室管内、遠方からの参加者の熱心な質疑が時間一杯続きました。



平成27年度 第3学期 新規取扱物資のご案内

国産赤貝水煮



有明産の赤貝を水煮レトルトにしました。鉄分が豊富に含まれています。
規格:2kg(固形量1kg)
¥2,590(外税)

道民の醤油北海道丸大豆



北海道産の丸大豆と小麦を使用しております。つくりたての香りと風味を味わって頂くため鮮度キープボトルに詰めています。
規格:450ml
¥290(外税)

雑穀クッキングクラブ アマランサス



白米と比べ食物繊維は15倍、マグネシウムは約7.5倍、鉄は約12倍、カルシウムは約32倍と非常に栄養成分が豊富な雑穀です。
規格:120g
¥250(外税)

雑穀クッキングクラブ キヌア



白米と比べ食物繊維が17倍、マグネシウムは約7.5倍、鉄は5倍と非常に栄養成分が豊富な雑穀です。
規格:120g
¥325(外税)

鯨塩皮キザミ



新潟県・北海道道南地方の郷土料理「鯨汁」の材料として野菜と一緒に煮て汁物としてお召し上がりください。鯨の皮には、DHAやEPAなど体にやさしい不飽和脂肪酸が多く含まれており、不足しがちな成分が手軽にいただけます。ご使用の際には下茹でした後でお使いください。
規格:500g ¥2,200(外税) 規格:1kg ¥4,400(外税)

とろけるうどん用カレーフレーク



フレークだけで本格カレーうどんができます。だし入りなので、調理効率も上がります。
規格:1kg
¥774(外税)

道南産ソーメン昆布



道南産の身の柔らかい「若草昆布」をカットしました。
※戻り率20～25倍です。
規格:26g
¥490(外税)

凍結全卵(北海道産)



独自の技術で食品添加物を一切使わず、鶏卵のみで製造した殺菌全卵です。卵スープやオムレツに使用いただけます。
規格:1kg
¥520(外税)

鯨竜田揚げ



昔、給食の人気メニューだった「鯨の竜田揚げ」。ほのかに甘く香ばしいおいしさが口中に広がります。
規格:1kg ¥2,100(外税)

かつおパックバラ



細かく粉砕された鰹節です。おひたし・和え物・ふりかけ用として使いやすいタイプです。
規格:300g
¥1,530(外税)

煮干しだしパック(粉砕)



粉砕した煮干しを紙パックに詰めました。袋のままご使用いただけます。
規格:100g
¥200(外税)

煮干しパック



体長約8cm程の煮干しを紙パックに詰めました。袋のままでご使用いただけます。
規格:500g
¥800(外税)

道産豚のスライスチャーシュー



北海道産の豚肉を使用したスライスチャーシューです。前日冷蔵庫にて解凍後そのまま使用できますし、袋のままボイルも可能です。
規格:600g(40枚以上)
¥1,800(外税)

サンプル等のご希望がございましたら一般物資課までご連絡ください。

北海道学校給食研究協議会支部長・センター長等会議

平成28年1月8日(金) ホテルポールスター札幌

全道各地の学校給食を支えるリーダー・関係者約130名が参加し、研修を深めました。

挨拶 主催者 北海道学校給食研究協議会 会長 山崎 猛 (滝川市教育委員会教育長)
来賓 北海道教育庁学校教育局健康・体育課 課長 堀本 厚
公益財団法人北海道学校給食会 理事長 巻渕 雄二

報告 北海道教育委員会に対する各種要望経過等について

研修 学校における食中毒の発生防止について

道内の学校給食における地場産物活用の状況について

食の安全・安心に関する取組について

北海道の稲作をめぐる情勢

北海道の小麦をめぐる情勢

北海道酪農の現状と学乳制度について

学校給食における危機管理対策について

北海道冷凍野菜の製造状況と価格動向について

平成28年度学校給食費の算定について

主食等の価格改定状況について





- 協力／北海道学校給食研究協議会、北海道学校栄養士協議会
- 日時／平成28年1月13日(水)
- 会場／(公財)北海道学校給食会 調理実習室

米飯を主食とした「和食」献立をテーマに

- ・地場産物を活用した献立
- ・献立のねらいが明確で、教育的な配慮がされている
- ・学校給食摂取基準に基づき栄養バランスのとれた内容
- ・自校又は共同調理場で実施可能な内容
- ・自校又は共同調理場で実施可能な一食単価である

最優秀賞

北海道中札内高等養護学校
栄養教諭 伊倉ひとみ
調理員 藤田 勝彦

参加6チームの
献立写真・レシピは
道教委HPに掲載
されています

献立

- 枝豆ごはん
- 卵の味噌汁
- とりじゃが
- 長ねぎとにらの 酢味噌和え
- 牛乳



＊中札内産の食材を、味だけではなく、見た目・香りなど五感を使って楽しみ、食欲が出るように工夫した献立である。

＊枝豆・鶏卵・キャベツ・鶏肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・スイートコーンなどすべてのメニューに中札内産の食材が使われていることに気付かせる指導を行った。



●審査委員長

山際 睦子(学校給食衛生管理指導者〈文部科学省事業〉)

●審査委員

辻 麻紀(北海道PTA連合会 ブロック代表母親広報委員)

田安 透(光塩学園調理製菓専門学校 講師)

反橋那知子(北海道学校給食研究協議会 副理事長)

平野 郁子(公益財団法人北海道学校給食会 参与)

浦崎 真(北海道農政部食の安全推進局食品政策課 主幹)

堀本 厚(北海道教育庁学校教育局健康・体育課 課長)



公益財団法人 北海道学校給食会

〒063-0849 札幌市西区八軒9条西11丁目1-55
TEL 011-641-2261(代表) FAX 011-641-2265
E-mail hgk@gamma.ocn.ne.jp
URL <http://www.hgk.or.jp>