



広報

かなぎ

編集と発行

金木町企画室

青森県北津軽郡金木町
大字金木字朝日山323
電話 ㉟ 2111 内線240

あけまして おめでとうございます



1995
1

No.345

1月8日 金木地区子ども会
百人一首カルタ大会

謹んで新年の

お喜びを申し上げます

新年あけましておめでとう
ございます。

皆様にはさすがしく新春
をお迎えのことと心からお喜
び申し上げます。今年はまだ、
町長二期目を迎える年となり、
新たな気持で町勢発展に取り

組む所存でございます。

昨年においても様々な出来
事がございますが、国内的
には食管法が改正されたこと
に関して、コメを主産業とし
ている当町にとっても非常に
厳しい状況になっております。



年頭にあたって

金木町長 田中勇治

助 役 角 田 昭 次
収 入 役 鳴 田 海 田
教 育 長 成 田 勝 義 男

ここ数年において、水稲育
苗施設、野菜集出荷施設、野
菜育苗施設あるいは各種野菜
などのハウス栽培施設などの
生産施設整備を実施し、ある
程度の成果が出ているところ
ですが、今後においても、コ
メの安定生産のための基盤づ
くりを基本に複合経営の推進
などにおいて、新たな発想、
多方面からの施策の展開が必
要であると再認識している次
第であります。

昨年十月に神奈川県の子百六
十九名が農業体験修学旅行に
来町し、町内四十四戸の農家
にホームステイ(民泊)しま
した。初めてのことで、町で
はもろろん農業の方々にとっ
ても、とまどいはあったよう
ですが、観光と都市住民の受
け入れ交流にあつては大きな
成果が得られたのではないで
しょうか。

源が多くあり、観光客の誘客
が町活性化の面で非常に重要
な要素であります。活用が
まだまだ充分であるとは思っ
ていません。本年には、観光
案内標識の整備、観光モニユ
メントの設置(金木消防署交
差点)など観光PRを兼ねて
町外者にわかりやすくするた
めの観光表示を実施しますが、
個々の施設整備とともに、当
町に訪れる人たちを意識した
町並みの整備も必要であると
考えます。

当町には他に誇れる観光資

福祉、教育、町並み等の内
面的充実と各産業の調和ある
発展による魅力ある田園都市
として金木町の姿が形成され
ていくことを求め、町民皆様
と一緒にこれからも町づくり
に取り組んでいきます。町民
の皆様には今年も良い年であ
ることを願い、新年のご挨拶
と致します。

町の花



さくら

町の鳥



ひばり

町の木



ひば

町議会を代表して 謹んで新春のご挨拶を申し上げます

金木町議会議長 小田桐 喜 吉



平成七年の年頭にあたり金木町議会を代表し、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。ここに希望にあふれた新春を迎えるに当たり、町民各位のご清福とご繁栄を心よりお祈り申し上げます。

昨年は前年に引き続いて全国的な異常気象が予想されましたが米をはじめとする各種農作物も好天に恵まれ豊作となり、農家の方々には胸を撫でおろし、一安心したのではないかと拝察申し上げます。然し乍ら、農業を取り巻く環境は依然として厳しい情勢にあり、更なる努力が必要と思われまふ。

副議長	議員	議員	議員	議員	議員	議員	議員
白川 豊	加藤 磐	野宮 一穂	吉田 俊逸	桑田 茂	三浦 春樹	馬兼 正	対員
田中 豊蔵	古川 哲雄	加藤 卓爾	吉崎 正光	竹内 武六	伊藤 清慈	沢田 茂	対員

又、金木町におきましては芦野公園周辺の整備、運動公園の整備、融雪溝の整備等を実施して参りましたが、金木川改修事業等まだまだ解決すべき問題が山積しておりますので我々は現状に満足することなく常に地域住民の代表として豊かな住みよい町づくりを努めなければならぬと思っております。町政の諸問題を慎重に審議し、町民各位のご期待に沿うよう努力する決意でございますのでどうか町政に対する皆さんのより一層のご理解とご協力を賜りますようお願いいたしますと共に皆様方のご多幸を心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶といたします。

金木町民憲章

(昭和六十年八月一日制定)

わたしたちは、ひばの香り高い津軽半島の中心地に、祖先が築きあげた歴史と伝統を受け継ぎ、一層の英知と努力を結集し、太宰のふるさと金木町をより住みよくするためこの憲章を定めます。

- 一、ふるさとの自然を大切にし、美しい町をつくりましょう。
- 一、心とからだを鍛え、さわやかな町をつくりましょう。
- 一、伝統ある文化を高め、明るいい町をつくりましょう。
- 一、きまりを守り、助け合い、幸せな町をつくりましょう。
- 一、働くことに喜びと誇りを持ち、うるおいのある町をつくりましょう。

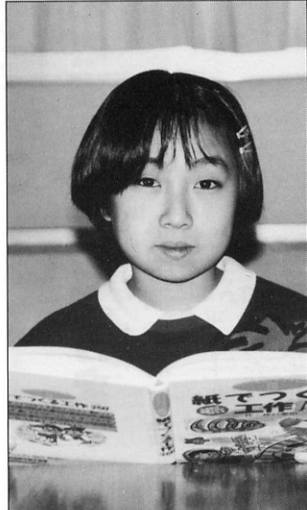
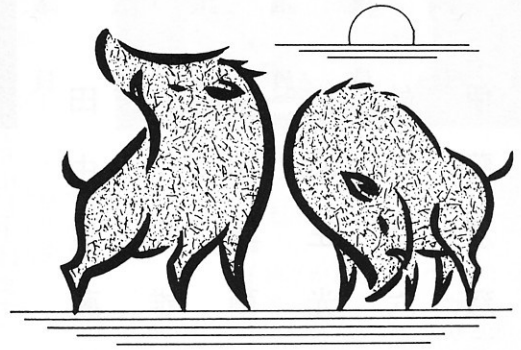


町章

中央の円形は金木の2字を圖案化したもので、上部の切割と円形を芦野公園の桜の花卉とみなし、共に咲き共に散る共存共栄の精神を意味する。下部の3枚は翼で金木町を構成する金木、嘉瀬、喜良市の旧町村を表わし一体となって飛躍的發展を遂げることを意図したものである。

(昭和30年3月制定)

亥年の初夢



今 ちゆりさん 下町 S58年生れ
 去年は、家の人の具合が悪くて病院に通い、とても心配でした。そして稲刈り時期に私は、晩ごはんを作ったり、茶わんを出したりしました。野菜やお米をとぐ手がとても冷たかったです。
 今年は、私がつと家の手伝いをしたい。そして家族みんなが幸せで健康でいてほしいです。

秋田 景子さん 湯の川 S34年生れ
 中学の文集『十年後の私』に『十年後、私は小さなお店を開いている。私が作ったぬいぐるみを飾って...』。昨年は、その夢がまわりの方々の協力によりパッチワーク店となり実現することができました。今年も、町内外から楽しみに来て下さる方々のために頑張っていきたいと思えます。



斎藤 真紀子さん 昭和町 S46年生れ
 新生活・仕事・バレーボール等去年は、様々な面でとても充実した年でした。特にバレーボールに関しては、苦しいがそれ以上に好きになっていく。
 今年は、昨年の悪いところを素直に反省すると共に、何事にも明るく、楽しく、健康に過ごせる亥年であればと思っています。



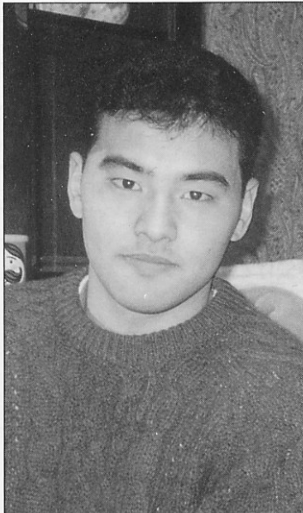
沢田 良さん 駅裏団地 T12年生れ
 昨年は、知人の誘いで始めた童謡を歌う会、さわやかグループ、ボランティア活動に参加していく中、自分の視野が広がり「私には、こんな一面もあったのか」と、新しい発見の連続でした。
 今年もありきたりかもしれませんが、以上の活動を楽しみながら持続していければと考えています。



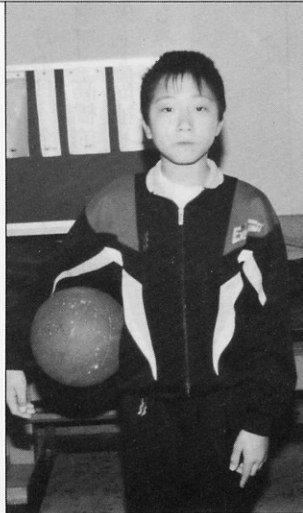
三浦 ルイさん 南新町 S22年生れ
 昨年は、不景気を背に友と語り、笑い、悲しみ、楽しかった想い出を残しあつとゆう間の一年でした。今年も、私にとって大事な年(自分の年を数えてびつくり)仕事はもちろん夏はバレーボール、冬はスキーと一日一日を大切に充実した毎日を過ごしたいと思えます。

初 春

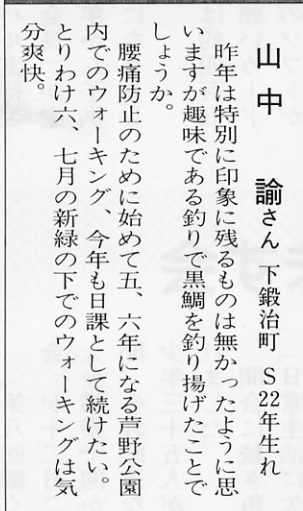
去年の私と今年の夢



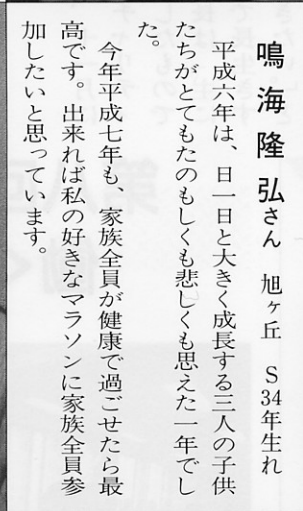
原田 佳吾さん 下中柏木 S46年生れ
 昨年は、学生から社会人へと自分を取り巻く環境が大きく変化。一日のほとんどを仕事に費やし、短いが中身の濃い一年でした。
 今年の十二月に『充実した、楽しかった』と思える一年にするため、仕事、ドライブ、飲み(?)に力を入れて頑張りたい。



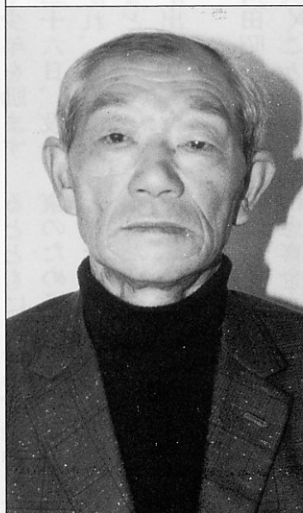
前田 清人さん 神原 S58年生れ
 僕は、五年生の時に陸上部に入った。五年生の時は何にも賞に入らなかったけど、六年生になった去年は県大会に行き、金木の中で一番になりとても嬉しかった。
 今年の春には中学生、陸上も勉強も一生懸命励みたい。でも健康だったらいいな。



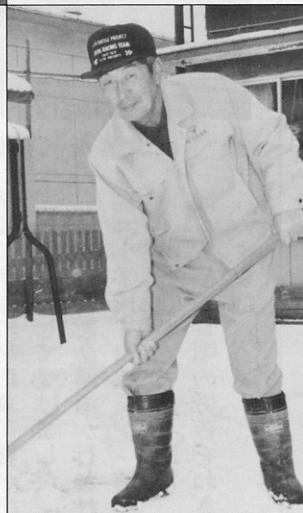
山中 諭さん 下鍛治町 S22年生れ
 昨年は特別に印象に残るものは無かったように思いますが趣味である釣りで黒鯛を釣り揚げたことでしょうか。
 腰痛防止のために始めて五、六年になる芦野公園内でのウォーキング、今年も日課として続けたい。とりわけ六、七月の新緑の下でのウォーキングは気分爽快。



鳴海 隆弘さん 旭ヶ丘 S34年生れ
 平成六年は、日一日と大きく成長する三人の子供たちがとてもたのしくも悲しくも思えた一年でした。
 今年平成七年も、家族全員が健康で過ごせたら最高です。出来れば私の好きなマラソンに家族全員参加したいと思っています。



白川 兼丸さん 林下 T12年生れ
 昨年は目を少し患ったが、元気に田畑に行けたことを大変嬉しく思った。特に自分が十五の頃から続けている薪を巻くことが今年も元気に終えることが出来ました。
 自分のことより家族やかわいい内孫四人が元気で怪我をせずに過ごしてくれれば。



櫛引 幸雄さん 朝日町 S10年生れ
 昨年は、異常なまでの猛暑を体験。稲作に携わる者としては大豊作に恵まれ、大変良い年であった。
 近年、金木町では大きな火災も無く過ごしてまいりました。金木消防団に属すること三十年、今年も火災、その他災害の無い年でありますように。六度目の干支に邁進あるのみです。

中央老人福祉センターへ 自動肩もみ機寄贈



感謝状を贈呈される高橋さん

十二月十日、金木ライオンズクラブ（高橋節次会長）から中央老人福祉センターに自動肩もみ機一台が寄贈されま

した。この肩もみ機は、十一月に行われた社会福祉チャリティの収益金で購入したもので、寄贈に際し高橋会長は「主に老人の方々に健康で長生きするために使って頂きたい。」と述べられました。寄贈を受けた田中町長は、「趣旨に沿うように大切に使用して頂きます。」と感謝の意を述べ、ご芳志に敬意を表し感謝状を贈呈しました。

◎使用上の注意として使用時
間一人10分でお願います。

金木サンタ フェスティバル'94

—よい子が大集合—



サンタさんからプレゼントを受けとる

十二月十日、「かなぎサンタ・フェスティバル'94」が中央公民館で開かれ、町内外からの親子連れで賑わいました。このイベントは、かなぎサ

ンタ・フェスティバル実行委員会（田中町長兼会長）が主催したもので、今年から子供と大人の二部構成になりました。子供たちの部には約四百五十人が参加し、お願いカードには「ファミコンのソフトが欲しい」や「サンタさんに会いたい」などと書いてポストに投函。全員でクリスマスソングを元氣よく歌った後、赤いハンチヤのサンタクロースからのプレゼントに大喜びしていました。

あなたの善意

ありがとう
ございました。

（敬称略）

▼ルワンダ難民義援金
白川武三（南新町）

100,000円

▼社会福祉協議会へ
阿部定一（芦野町）
（父 直定さんの葬儀に
寄せられた一部）

100,000円

匿名希望
20,000円

▼子供たちのために役立てて
白川セツ（琴青照）

20,000円

早速、町内五ヶ所の保育所・児童館に配分し趣旨に沿うよう大切に使用させていただきます。

第八回 働く少年を励ます会



出席者を代表して平川君

「第八回働く少年を励ます会」が十二月二十六日、役場大会議室で開かれ、町内で新聞、牛乳配達などを行っている少年三十五人が出席して行われました。

開会に続き角田昭次助役が、「日常生活に欠くことの出来ないニュースや健康飲料を配達してくれる皆さんに感謝す

るとともに自身の、精神と健康のためにも頑張ってください。」とまた、沢田茂金木町働く少年のための基金運営委員会会長が「寒さが厳しくなりませんが健康に気をつけて頑張ってください」と挨拶。続いて、原田恵喜金木町教育委員長が「学習で学べないものを働くことで学んで下さい」と激励の言葉を述べました。

会から、日頃の労をねぎらうと共に、勉学にも頑張ってもらおうと図書券が贈られ、新聞配達をしている金木南中学校二年生の平川真司君が出席者を代表して受けました。

この後、記念講演が行われ嘉瀬小学校片田校長が「情熱向上心・挑戦」と題し講演。働く少年の日頃の労苦をねぎらいました。

おらほの仲間つこ

陶芸教室

今から四年ほど前に生徒の減少で休止していた「陶芸教室」(秋元正博 講師)が町民の皆様の要望で平成六年七月から毎週木曜日の午後六時三十分から中央公民館で行われ、再開することになりました。男女十九人で再開したもの、ほとんどの生徒さんが土を捏たことも無ければ轆轤を回すのも初めてとあって、初っ端から悪戦苦闘の日々でした。大まかな工程は、土を捏、轆轤を回し形を作る、この後、一週間乾かし素焼きを行う。この次にまた乾かし、陶器の表面に釉薬をぬり最終工程の本焼きに入る。この本焼きの時に米谷甫さんは、六割の陶器が割れると思われたが窯あげを行ったら面白いくらい一つも破損がみられなかった。約半年(実質二十八日)の苦勞も報われた。生徒の皆さんは、「既成品と違って形は



陶芸教室の皆さんからあけましておめでとうございます

悪いけど自分の手作り、もちろん世界で一つだけという思い入れもある。」と自分の作品に目を細めていました。この後十二月に十日ほどこの作品を津軽信用金庫で展示も行ないました。平成七年も行う予定です。自分のオリジナルの花瓶、皿等作ってみませんか。

連絡 金木町中央公民館
電話 五三―三五八一

今年 は亥年

今年

は亥年——十二支の最後の干支です。十二の方角を示す十二支それぞれに動物を当てたのは中国です。中国でも当然同じ亥年です。しかし、おもしろいことに、中国ではカレンダ―などにかかれる絵は、イノシシではなくブタの絵を見かけます。イノシシはブタの先祖ですから、同じようなことなのでしょうか。

さて、イノシシは、日本では北海道、東北、北陸の一部を除いた広い範囲に分布しています。奄美大島や沖縄などには、琉球イノシシと呼ばれている小型のものが生息しています。

イノシシは夜

キノコやタケノコなどの植物を食べますし、ヘビやカエル、ミミズなどの動物も食べます。

間に食を求めて人里に現れ、栗や芋、稲などを食べてしまします。芋は鼻鏡を巧みに使って掘り起こし、栗はきばで穴を開けて食べます。また、ぬたを打つ」といって、体に泥を塗る習性があるので、たんぼを荒らすこともしばしばです。このため、人間はイノシシを害獣とし、畑やたんぼに垣などをめぐらし、イノシシの侵入を防ぎます。

猪首

という言葉があるように、イノシシは首が短い独特の体形をしています。口吻(口先、口元)が長く、その先に円盤状の鼻鏡があります。首から背にかけての剛毛は怒ると立つので、怒り毛と呼ばれます。雑食で、



食べることを忌避していた時代から、「山くじら」と呼んで食べてきました。毛はブラシに、歯は印材に、胃液はマムシにかまれたときに使ったといわれています。皮は靴用に使われましたが、それは怒り毛で縫

人間はイノシシを害獣とし、畑やたんぼに垣などをめぐらし、イノシシの侵入を防ぎます。

進という言葉が連想します。でも、いまはゆとりの時代です。暮らしにメリハリをつけ、猪突猛進をしたら、ゆっくり休むようにしたいものです。

人間

は、昔からイノシシをさまさまに利用してきました。肉は獣肉を

ヘルシー・メニュー



食生活改善推進員の
古川 芳枝さん

●里いもとベーコンの 炊き込みごはん

材 料（4人分）

- 米 3カップ強
- 里いも 4個
- ベーコン 2枚
- 生わかめ 40g
- 水 3と1/3カップ

- A {
- みりん 大サジ1
 - みそ 大サジ2
- 白ごま 大サジ1
酢水 適宜

作り方

- ①里いもは厚目に半月切りにし、酢水でぬめりをおさえ、水洗いする。
- ②ベーコンは1cm巾に切る。
- ③わかめはざく切りする。
- ④米をしかけ、①、②、Aを加えて炊く。
- ⑤④に③とごまを混ぜる。

●ライス餃子

材 料（4人分）

- 冷ご飯 600g
- 豚赤身換肉 120g
- にら 1/2束
- キャベツ 1枚
- 万能ねぎ 40g

ヘルシーでボリュームのある料理です。皆さんもどうぞお試しください。

- A {
- 卵 1/2個
 - しょうが汁 小サジ1
 - しょうゆ 小サジ1
 - 中華風調味料 少量
- 餃子の皮 1袋
油 大サジ1
パセリ 適宜

作り方

- ①にら、キャベツ、ねぎはそれぞれみじん切りにし、軽く汁気を切る。
- ②冷ご飯、挽肉、①とAをよく混ぜ合わせ、等分する。
- ③餃子の皮で②をつつみ、少量の油で蒸し焼きする。

●豆腐の薬味煮

材 料（4人分）

- 揚げ豆腐 二丁
 - にら 1/2束
 - ねぎ 1本
 - 生しょうが 1かけ
- A {
- しょうゆ 大サジ2
 - 酒 大サジ2
 - 砂糖 小サジ1
- ごま油 大サジ1

作り方

- ①揚げ豆腐は、1丁を8つに切り熱湯をかけてザルに上げておく。
- ②にら、ねぎは8mmに切りしょうがは、みじん切りにする。
- ③なべにごま油を熱し、生しょうがにら、ねぎをさっと炒め、豆腐を並べAの調味料をまわしてかけ5～6分煮る。

●キャベツの からし酢みそあえ



材 料（4人分）

- キャベツ 500g
 - さやえんどう 60g
 - 人参
- A {
- 練りがらし 小サジ1/2
 - 酢 大サジ2
 - みそ 大サジ2
 - だし汁 大サジ2
 - 砂糖 小サジ1
 - 塩 少々

作り方

- ①キャベツは一口大に切り、さやはすじを取り斜め半分切る。
- ②人参は短冊切りにする。
- ③たっぷりのお湯で①と②をゆで冷ます。
- ④Aの調味料をすり鉢ですり野菜を和える。

国民年金 種別変更届を 忘れずに

十歳までのすべての人が加入
国民年金には二十歳から六

することになっており、第一号被保険者、第二号被保険者、第三号被保険者の三種別の種別に分けられています。

第二号は、厚生年金保険や船員保険、共済年金に加入している人です。

第三号は、その第二号に扶養されている配偶者。

第一号はその他の人で、これには農業、自営業者やその家族、学生などが含まれます。

就職や退職などで、国民年金の種別が変わったときには、その都度「種別変更届」の提出が必要になります。

第三号被保険者の保険料は、配偶者が加入している年金制度で負担しますので、本人が直接納める必要はありません。

しかし第三号被保険者に該当したときに届出をしていないと、保険料の未納期間とされてしまい、将来年金が減額されたり、最悪の場合受けられなくなることもあります。

「種別変更届」は、本人だけでなく、配偶者の就職・退職などでも必要となる場合があります。

ありますので、十分注意してください。

骨粗鬆症とは

外科医長 唐牛 忍

最近雑誌、新聞、テレビなどで骨粗鬆症（以下本症）という言葉を聞きする機会が増えてまいりました。本症は基本的には骨のカルシウム量が減ることに原因があり、特殊な病気に続いて起こる場合を除けば、60才代以上で特に女性に多いと言われています。症状は背中や腹の痛みが主で、初期には軽いのでしばらく横になっているとやわらぎますが、進んでくると咳やくしゃみでも痛みが出てくるようになります。日頃の活動量が少なく幸いこのような症状がない人でも背景に本症がある場合、さらに進んでくると簡単な転倒事故などで背骨や脚の骨折を起こすことがあります。年をとって背骨が曲がってくるのも本症が原因のことが多いようです。

そこで予防としては適度の運動、日光浴をすることに努め、表にあげた食事を心がけることが大切です。私たち医師が外来で診る患者さんには姿勢に気をつけ、転ばないようにアドバイスをし、食事の注意を与え、そして必要ならカルシウム代謝改善剤の注射（週一回で10〜20回予定）やビタミンDやカルシウム製剤の内服（一ヶ月処方も可能）で治療するようにしています。

つがる 井

このクイズは若い人の知らない、聞いたことの無い津軽弁を楽しく、再発見してもらおうと問題にしたものです。

Q.「おめこれ一人でたなくだな」を標準語に直して下さい。



正解者の中から抽選で3名様に素敵な記念品を差し上げます。どんどん応募して下さい。

応募方法

ハガキに住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記入のうえ

①クイズの答②今月号のよかった記事③つまらなかった記事④ご意見・ご感想を記入のうえ

〒037-02

金木町大字金木字朝日山323

金木町役場企画室

までご応募下さい。

応募の締切は2月3日当日消印有効。当選者の発表は2月号に掲載します。

12月号の答 「タオルが凍ってピンとなっている」「こんなに寒さが厳しいんだもの」

当選者は次の1名です。

野辺地町 星野美子さん
たくさんのご応募、貴重なご意見有難うございます。今回当選しなかった方もこれにめげずどしどしご応募ください。

骨粗鬆症の日常生活と食事療法 食物について気をつけることから (カルシウムの豊富な食べ物)

洋食の好きな人

牛乳 カフェ・オ・レ
(コーヒーを飲むならミルクを加える)

牛乳料理
かき・青菜の牛乳煮
チャウダー
クリーム煮

スキム・ミルク (牛乳の臭いのきらいな人に向いている)
ケーキ・プリン・お好み焼きに
スキム・ミルクを加える
スキム・ミルクを加えた
かす汁もよい

青菜のサラダ
炒め物
煮物

和食の好きな人

みそ汁
具に豆腐・揚げ・わかめ・青菜
(塩分のとりすぎにらぬよう注意)

小魚料理(から揚げ、やきびたしなど)
九千し・つみれ・煮干し・煮干しふりかけ・しらすほし
桜えび(塩分のとりすぎにらぬよう注意)

海藻 ひじき・昆布・海苔

豆腐料理 豆腐・揚げ・おから

青菜の煮物
炒め物
サラダ

(註)日本人に多い牛乳嫌い

乳糖を分解する酵素の少ない人(乳糖不耐症)は牛乳をのむと下痢をします。日本人に多い牛乳嫌いはいくつかの人です。こういう人は乳糖を分解加工した牛乳(市販されています。)をのむと良いです。料理にも同じように使えます。

ビタミンDの豊富な食べ物
(ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます)

しいたけ・バター・レバー
卵黄・魚

◎日光にもつとめてあたりましょう

人口と世帯	12月末現在		前年同月比	
	男	6,024人	△	55人
	女	6,646人	△	61人
	計	12,670人	△	116人
	世帯数	3,876	+	7

伊藤 浅田 白川 平川
 美稀(幸治) 凌司(嗣巳) 健介(公) 史野(亮治)
 嘉瀬 木 嘉瀬 木 嘉瀬 木 嘉瀬 木

おめでとう

十二月届出分

戸籍の窓

石川 麻里奈(浩二) 金木
 中川 雄介(吉彦) 金木
 山中 穂乃香(道雄) 嘉瀬
 佐野 翔子(敬一) 金木

おしあわせに

(工藤 泰博(鐵雄) 小泊
 小野 治美(元靖) 金木
 工藤 堅一(清造) 稲垣村
 根井 理華(慎一) 金木
 工藤 勝人(照夫) 青森市
 前田 美也子(昭治) 神原
 徳田 喜代司(雄治) 蒔田
 太田 恵美(武) 弘前市

おくやみ

泉谷 隆藏(68才) 川倉
 阿部 定直(91才) 金木
 伊南 トヨ(83才) 金木
 福井 勝三郎(80才) あしの園
 木川 サツ(58才) 喜良市
 西村 長男(75才) 喜良市
 白川 彌一郎(84才) 沢部
 伊藤 正一(73才) 嘉瀬
 伊藤 彌一(81才) 喜良市
 白川 ミセ(91才) 蒔田

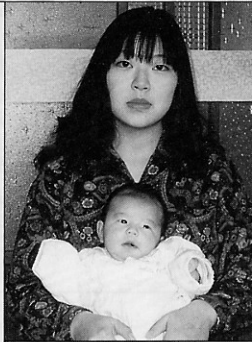
沢田 秋人(正次郎) 板柳町
 神菜 保美(哲憲) 嘉瀬

はじめまして



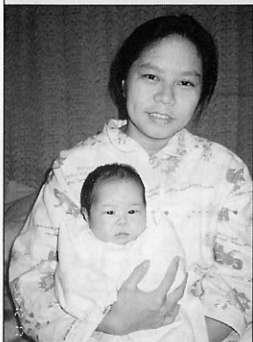
史野の

明るく元気に育って欲しい
 (母 平川すが子より)



凌司

元気でたくましく育って
 (母 浅田 薫より)



美稀

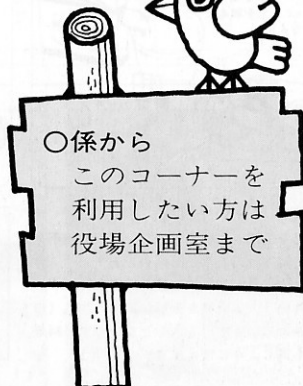
優しい子に育って欲しい
 (母 伊藤エリザベスより)



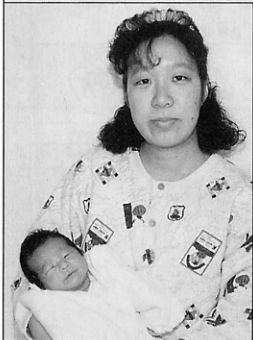
雄介

健康で元気に育って欲しい
 (母 中川 幸子より)

伝言板



〇係から
 このコーナーを
 利用したい方は
 役場企画室まで



翔子

お姉ちゃん、お兄ちゃんに負けないように元気に育って
 (母 佐野 純子より)



この欄は、金木町に住所を有している方々を掲載しています。掲載を希望しない方は町民課窓口に出届の際申し出てください。

企画室からのお知らせ

企画室では、町民の皆様からホットな話題の提供をお待ちしております。どんなささいな事でもかまいません。面白い事、珍しい事など有りましたら役場企画室までご連絡下さい。

☎ 53-2111 内線 286