

information — 今月のお知らせ —

食育講演会

郷土食を知る ～「おやき」の奥深い世界～



みなさんが長野県や諏訪地域の「郷土食」と聞いて、最初に思い浮かぶ食べものはなんですか？ 寒天？ そば？ うなぎ？ それとも「おやき」？

「おやき」は長野県の郷土食として、全国的に有名です。諏訪地域では、北信など他の地域よりも少し遠い存在ですが、「おやき」についていろいろと知ってみると、身近に感じられるかもしれません。

おやき店店主で、信州おやき協議会会長の小出陽子さんを講師に迎え、「おやき」の話を中心に郷土食について講演していただきます。「おやき」の奥深い世界をのぞいてみませんか？

日時：11月11日(月)

午後2時30分～4時(受付：午後2時10分～)

場所：

市役所9階 大会議室

講師：

小出 陽子さん

「ふきっ子おやき」店主
信州おやき協議会会長



申込み不要

聴講無料

問合せ●健康推進課(内線1181)

お知らせ

令和7年「二十歳を祝う会」 (旧成人式)を開催します

期日…令和7年1月12日(日)

※1月13日(成人の日)ではありませんので、ご注意ください。

場所…カノラホール 大ホール

対象者…平成16年4月2日から平成17年4月1日までの出生者で、市内に在住する人および市内に親族が在住する人

●対象者およびそのご家族には、式典への参加案内を11月上旬から送る予定です。11月下旬になっても届かない場合はご連絡ください。参加案内は下記のように送付します。

状況例	参加案内の送付先
①本人が岡谷市に在住の場合	本人の市内の住所
②本人は市外に転出、親などが岡谷市に在住の場合	親などの市内の住所
③本人もその親なども市外に転出している場合	本人の転出先の住所(5年以内の転出に限る)。届かない場合は送付する住所をご連絡ください。

※市外に転出していても、「二十歳を祝う会」に参加できます。

詳しくはこちらから▶



問合せ●生涯学習課(イルプラザ3F) ☎24-8404

お知らせ

「おいしくたのしく栄養講座」に参加しませんか？

「美しく歳を重ねる」ことをめざすのは、老若男女を問いません。今回の講座の「美しく」は、身体の中からキレイにしていけることを目的にしています。健康推進課栄養士が、年齢を重ねてくると気になってくる「骨粗しょう症」と「脂質異常症」の予防についてのお話と、デモンストレーションを交えながら簡単な料理をご紹介します。(試食あり)

日時…11月29日(金) 午前10時～正午

場所…保健センター2階 集団指導室・栄養指導室

対象…市内在住の人

定員…20名(定員になり次第締切)

持ち物…筆記用具

申込み…11月5日(火)から電話にてお申し込みください。11月22日(金)締切。

自律神経チェッカーを使った
ストレス量の測定と
体組成を調べることができます



聴講無料

問合せ●健康推進課(内線1181)

お知らせ

釜口水門管理橋の
通行を規制します

釜口水門設備工事のため、釜口水門管理橋が全面通行止めになります。工事期間中は、下図の点線のように釜口橋に迂回をお願いします。

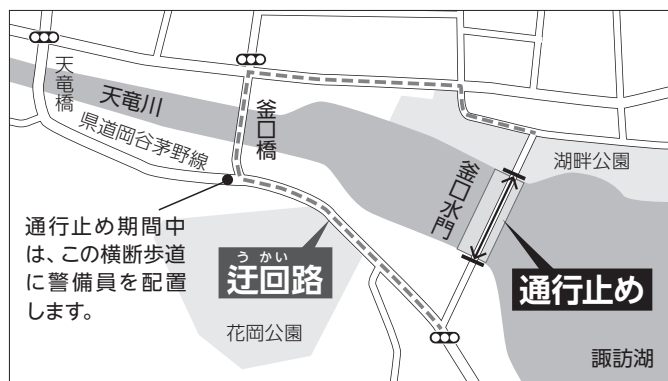
なお、日時は変更になる可能性があります。予告看板、岡谷市ホームページなどでも確認をお願いします。

期間…10月30日(水)～11月25日(月)

令和7年2月24日(月・振休)～3月18日(火)

※各日早朝および夜間通行可

●通行止め区間および迂回路



問合せ●諏訪建設事務所 維持管理課
釜口水門管理係 ☎22-6866

募集

岡谷市環境審議会委員を
募集します

環境の保全などに関する施策を、総合的かつ計画的に推進することを目的として、「岡谷市環境審議会」が設置されています。市民のみなさんからも広くご意見をお聞きし、今後の環境施策に反映させるため、岡谷市環境審議会の委員を募集します。



募集人員…4名以内(一般公募分)

任期…2年(12月22日～令和8年12月21日)

※会議は年に2～3回程度の開催。市環境基本計画などの進捗管理、各施策・計画策定などに対する意見・提案をいただきます。

応募資格…市内在住で、市の特別職、常勤の一般職、議員、ほかの審議会などの委員でない人。

応募方法…様式に住所・氏名・生年月日・職業・電話番号を明記のうえ、「環境問題への提言」をテーマにした小論文(400字程度)を添えて、環境課まで持参、郵送、Eメールで提出してください。なお、様式はホームページ上に記載してありますが、任意のものでも受け付けます。

Eメール seisou@city.okaya.lg.jp

応募締切…11月15日(金)

問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境

人と環境を思いやるエコドライブを実践しましょう
11月は「エコドライブ推進月間」です

『エコドライブ』とは、エコロジカル(環境にやさしい)とエコノミカル(お財布にやさしい)をドライブにかけた、「環境に配慮した運転」のことです。

地球温暖化防止につながる運転技術や心にゆとりを持った運転で、燃料消費量やCO₂排出量を減らし、地球にも家計にもやさしい取り組みを始めてみませんか？



エコドライブ推進事業所に登録しませんか

二酸化炭素排出量削減の取り組みは、経費削減やイメージアップなど、事業所にとっても、大きなメリットがあります。

岡谷市では、エコドライブを推進する事業所を登録する『エコドライブ推進事業所登録事業』を行っていますので、登録を希望する事業所は、お問い合わせください。

エコドライブ普及推進協議会が推奨する
「エコドライブ10のすすめ」を実践しましょう

詳しくはこちら▶

●ふんわりアクセル「eスタート」

発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう(最初の5秒で、時速20km程度が目安)。日々の運転で、やさしい発進を心がけるだけで、10%程度燃費が改善します。

●車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転

走行中は、一定の速度で走ることを心がけましょう。車間距離が短くなると、ムダな加速・減速の機会が多くなり、市街地では2%程度、郊外では6%程度も燃費が悪化します。

●早めのアクセルオフ

信号が変わるなど停止することがわかったら、早めにアクセルから足を離しましょう。そうするとエンジンプレーキが作動し、2%程度燃費が改善します。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

11月12日(火)～25日(月)は
「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間です

11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」

主唱：内閣府その他の男女共同参画推進本部構成府省庁

内閣府の定めた
「女性に対する暴力根絶のための
シンボルマーク」

女性に対する暴力には、配偶者やパートナーからの暴力、性犯罪、ストーカー行為など、さまざまな形態があります。配偶者やパートナーなどからの暴力は「ドメスティック・バイオレンス(DV)」と呼ばれ、犯罪行為を含む重大な人権侵害です。ひとりで悩まず、勇気を出してまず相談を。秘密は守られます。

【関連イベント】

●11月12日(火)～25日(月)

女性に対する暴力根絶のシンボル「パープルリボン」にちなみ、旧市庁舎をパープルにライトアップ

●11月18日(月)～29日(金)

啓発パネル展示(カルチャーセンター ロビー)

※「男女共同参画社会づくり」ポスターコンクール作品展と同時開催

相談窓口(曜日は原則です)

♥岡谷市役所「女性のための相談」 ☎23-4811

●女性相談員による相談 社会福祉課(内線1259)

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

●女性カウンセラーによる相談 地域創生推進課(内線1363)

毎月第3火曜日 午後1時～3時50分(要予約)

♥長野県男女共同参画センター“あいとぴあ” ☎22-8822

●一般相談：火～土曜日 午前9時～正午・午後1時～4時30分

●女性のためのカウンセリング：毎月第2土曜日・第4金曜日(要予約)

●女性のための法律相談：毎月第1・3木曜日(要予約)

♥長野県女性相談支援センター ☎026-235-5710

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

♥長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎026-219-2413

♥長野県性暴力被害者支援センター“りんどうハートながの”

☎026-235-7123 毎日24時間対応

♥諏訪保健福祉事務所福祉課 ☎57-2911

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

問合せ●地域創生推進課(内線1363)

お知らせ

11月13日(水)～19日(火)は
『女性の人権ホットライン』強化週間

▶「女性の人権ホットライン」

11月13日から19日までは、全国一斉の「女性の人権ホットライン強化週間」です。期間中、女性をめぐる人権問題(夫・パートナーからの暴力やストーカーなど)について、悩みを持った女性が相談できる「女性の人権ホットライン」の開設時間を延長します。

開設日	開設時間
11月13日(水)～15日(金)、 18日(月)、19日(火)	午前8時30分～午後7時
11月16日(土)、17日(日)	午前10時～午後5時

※上記以外の日も、平日の午前8時30分～午後5時15分は開設しています。

▶「女性の悩み相談所」

諏訪人権擁護委員協議会では「女性の悩み相談所」を開設します。相談は無料、予約は不要です。秘密は堅く守られます。

日時…11月22日(金) 午前10時～午後3時

場所…長野地方法務局諏訪支局 2階 会議室(諏訪市)

問合せ●長野地方法務局諏訪支局 ☎52-1043

お知らせ

“あいとぴあ”さんかくセミナー
デートDVって知っていますか？
～人と人が対等な関係(ヘルシーな関係)を考える～

「女性に対する暴力をなくす運動」期間に合わせて、暴力のない社会をめざし、恋人同士、友だち同士、家庭や地域社会で、一人ひとりができることを一緒に考えませんか。岡谷市では、カルチャーセンターでパブリックビューイングを行いますので、ぜひご参加ください。

日時…11月16日(土) 午後1時30分～3時30分(受付：午後1時10分～)

講師…阿部 真紀さん(認定NPO法人 エンパワメントかながわ 理事長)

受講方法…

オンライン配信(Zoomウェビナー)

サテライト会場(カルチャーセンター IT研修室)

定員…オンライン：400名、サテライト会場：20名

申込み…電子申請(QRコードより)、または電話にてお申し込みください。11月8日(金)締切。

要申込み

聴講無料



問合せ●地域創生推進課(内線1363)

お知らせ

社会保険料控除証明書が 発行されます

年末調整・確定申告まで大切に保管を！

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となり、その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象となります。

社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、令和6年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人へ、「社会保険料控除証明書」を11月上旬までに日本年金機構より送付する予定です。送付書類は大切に保管し、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書を添付してください。

また、令和6年10月1日から12月31日までの間に、今年初めて国民年金保険料を納めた人には、令和7年2月上旬に送付する予定です。

	発送予定日	対象者
1	令和6年10月下旬から11月上旬にかけて順次	令和6年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人
2	令和6年10月中旬から下旬にかけて順次	1のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った人
3	令和7年2月上旬	令和6年10月1日から12月31日までの間に国民年金保険料を納付した人（1の対象者は除く）
4	令和7年1月下旬	3のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った人

なお、家族の国民年金保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができますので、家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう！

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

お知らせ

11月は「オレンジリボン・児童虐待 防止推進キャンペーン」を実施します

こども家庭庁では11月を「秋のこどもまんなか月間」とし、「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施しています。

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です

児童虐待とは

【身体的虐待】 なぐる、ける、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、おぼれさせる など

【性的虐待】 性的行為をする、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

【ネグレクト】 閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、車のなかに放置する、病気のときに病院に連れて行かない など

【心理的虐待】 言葉によるおどし、無視、兄弟姉妹間での差別的扱い、目の前で家族に暴力をふるう(DV) など

虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときや、ご自身が出産や子育てに悩んだときには、下記の窓口にご連絡ください。あなたの連絡が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

オレンジリボンには子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。



- 岡谷市虐待通報電話(24時間対応) … ☎23-4767
- 諏訪児童相談所 … ☎52-0056
- 長野県児童虐待・DV24時間ホットライン … ☎026-219-2413
- 児童相談所全国共通ダイヤル … ☎189 (いちばやく)
- 長野県子ども支援センター … ☎0800-800-8035 (無料子ども専用ダイヤル)

キャンペーンの一環として、11月1日(金)～11日(月)の間、旧市庁舎をオレンジ色にライトアップします。

問合せ●子ども課(内線1265)

お知らせ

11月は 「子ども・若者育成支援強調月間」です

インターネットやスマートフォンなどの急速な普及に伴い、子どもたちを取り巻く社会環境が大きく変化するなかで、ひきこもり、いじめ、少年非行、性被害など社会全体で取り組まなければならない問題が深刻さを増しています。

「青少年は地域社会からはぐくむ」という観点に立ち、家庭、学校、地域などが一体となって、子ども・若者を孤立させず、温かく見守り、声をかけ、励まし、ときには注意や指導ができる地域づくりをめざしましょう。



問合せ●生涯学習課(イルプラザ3F) ☎24-8404



一般会計



市に入ったお金(歳入決算額)

238億4,601万4,380円

前年度比 6億6,963万6,071円(2.89%増)

前年より

2.89%



市が使ったお金(歳出決算額)

231億1,073万5,406円

前年度比 7億8,795万9,622円(3.53%増)

前年より

3.53%



残ったお金(実質収支額)

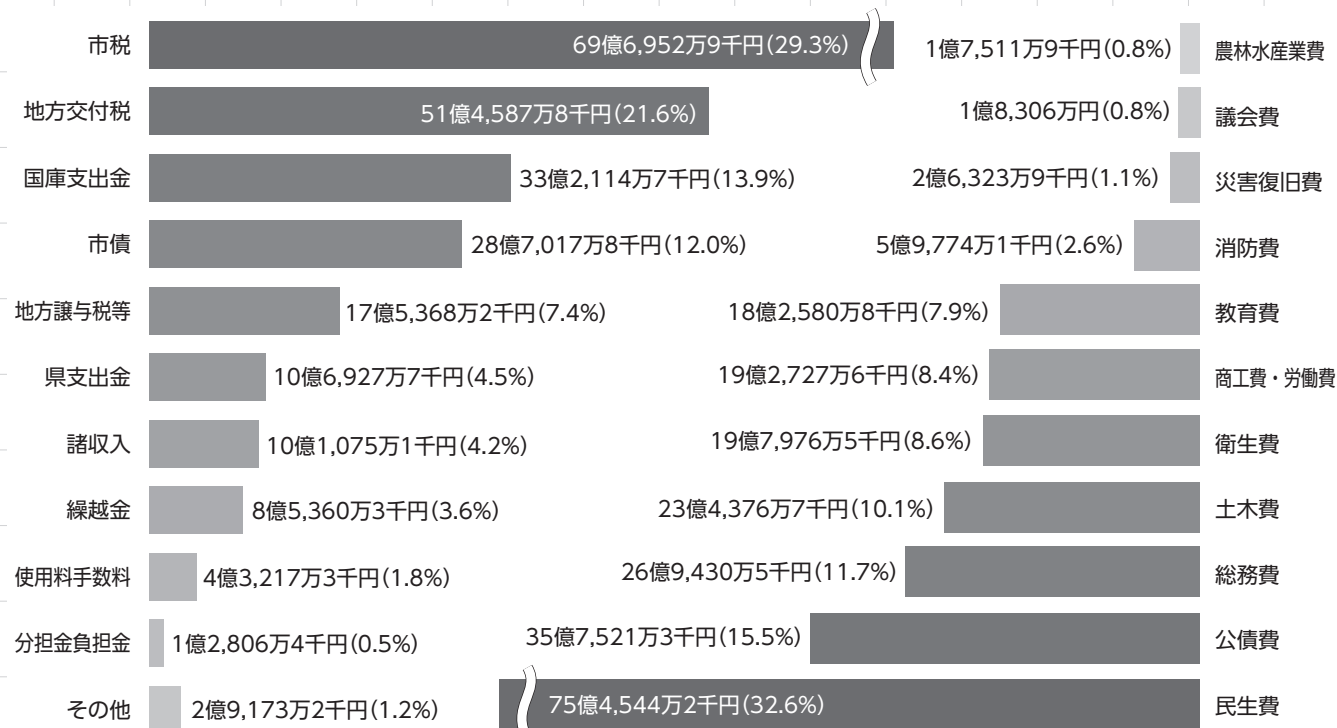
6億8,759万2,974円

国際情勢や円安を起因とする長引く原油価格・物価高騰への対策にかかる経費が増加となりましたが、歳入で感染症からの回復傾向が見られたほか、地方交付税の原資である国税収入が好調であったため、市税や地方交付税等において、当初予算額を大きく上回る収入を確保できたほか、国庫補助金や市債等の特定財源を有効に活用したことなどにより、翌年度へ持ち越す財源を差し引いた実質収支は、6億8,759万2,974円の黒字決算とすることができました。

みなさんの税金や、国・県からの補助金がどのように使われたかを報告します
〔令和5年度決算報告〕

令和5年度の一般会計、特別会計および企業会計の決算が、第4回市議会定例会で承認されましたのでお知らせします。

◆ 入ったお金・使ったお金をグラフにしてみます(決算書の構成比)



市に 入った お金

市が 使った お金

特別会計等

特別会計とは、特定の事業を行う場合または特定の収入で事業を行う場合の会計です。経理を他の会計と区別するために設置します。

会計名	歳入	歳出
国民健康保険事業	42億5,081万2,724円	41億5,044万8,227円
地域開発事業	2,180万8,128円	2億3,178万2,135円
分収造林事業	2,241万624円	2,083万4,965円
霊園事業	7,044万3,311円	2,406万3円
温泉事業	4,250万4,255円	1,668万8,274円
後期高齢者医療事業	9億2,852万7,156円	9億190万4,056円
湊財産区一般会計	1,332万148円	61万6,853円

表にある項目が特別会計で経理を行っている事業です。
特別会計は法律や条例に基づいて設置しています。

◆市には「基金」と呼ばれる貯金があります

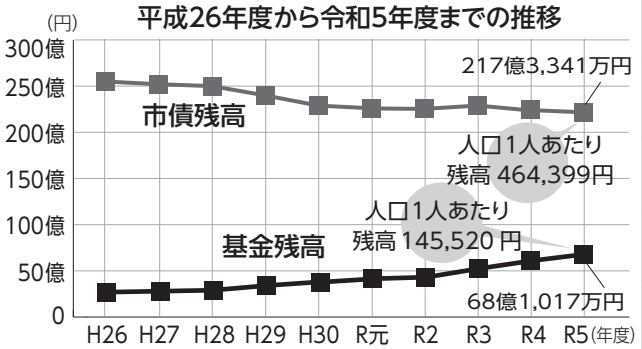
令和5年度末の基金残高（市の貯金）は、ふるさと納税などの寄附金のほか、財政調整基金等への積立などにより、約68億1,000万円となり、令和4年度末と比べて約5億2,800万円の増となりました。

企業会計 (収益的収支 消費税込み)

企業会計とは、一般会計やそのほかの特別会計とは異なり、民間企業と同様の経理を行うものです。

会計名	収入	支出
水道事業	9億9,278万9,626円	8億2,283万4,293円
下水道事業	17億3,136万2,502円	15億7,248万6,893円
病院事業	71億9,058万3,509円	72億5,792万9,493円

独立採算制を追求する極めて企業色の強い事業を行う場合に、地方公営企業法の規定を受けて企業会計を設置しています。



◆これからの財政に向けて(財務指標) ※いずれも令和5年度暫定数値

経常収支比率	財政の弾力性を示す指標として用いられ、数値が高いほど硬直化しているとされます。	88.0%	県下19市中 4位
財政力指数	財政力の強弱を示すもので、数値が小さいほど税収入の能力が低く、交付税への依存度が高いとされます。	0.60	県下19市中 5位
★実質公債費比率	公債費の占める割合を示すもので、25%を超えると黄色信号となります。	6.9%	県下19市中 7位
★将来負担比率	将来負担すべき負債額の割合を示すもので、350%を超えると黄色信号となります。	34.0%	県下19市中16位
★実質赤字比率	実質赤字、連結実質赤字、資金不足ともに発生していないため、数値はありません。		
★連結実質赤字比率			
★資金不足比率			

- 財務指標をもうすこしわかりやすく
- ①「経常収支比率」は収入（一般財源）に対する公債費や扶助費などの必要経費の割合を示したものです。低いほど財政に余裕（弾力性）があって新しい施策などにお金がかけられます。
 - ②「財政力指数」は地方交付税法の規定をもとに算出した自治体の財政力の指標です。1を超えると普通交付税が交付されません。

- ③「実質公債費比率」は実質的な公債費（自治体の借金）が財政に及ぼす負担を表す指標です。年々減少傾向にあります。
 - ④「将来負担比率」は財政規模に対して、公債費や長期契約などで将来支払うことが決まっているお金の割合です。こちらも減少傾向にあります。
- ※わかりやすくするため細かい点は省いていますのでご了承ください。

全国的な人口減少と東京圏への一極集中など、地方のみならず国全体で取り組むべき課題があるなか、本市においては、社会保障関係経費、公共施設等の維持管理経費の増に加え、物価高騰対策などに引き続き多額の経費を要することが予想されます。今後も、国や県の動向に注視しながら、「市民一人ひとりが主人公として輝けるまちづくり」に向けて、安定した事業・施策を行うとともに、中長期的な財政運営に視点をおき、限られた財源を効率的かつ効果的に活用し、将来にわたり健全で安定した財政運営を行うため、最大限の取り組みをしていきます。



問合せ●財政課(内線1532)

お知らせ

滞納者への徴収を強化します

市税は、岡谷市の歳入の約30%（令和6年度予算）を占める主要な財源です。滞納者は、全体のうちほんのわずかですが、毎年積み重なり膨大な額となり、国民健康保険税を合わせた滞納累計額は、2.5億円超に達しています。

市では税の公平性を確保するため、税の徴収強化を図り、滞納処分に力を入れます。



滞納処分の種類と内容

納税者が納期限までに納付していない状態を「滞納」といい、税金を滞納したままにしておくと、本来納める税額以外に延滞金を納めることになるほか、次のような滞納処分を受け、強制的に税金の徴収を受けることになります。また、滞納処分は法律で定められており、本人の意思にかかわらず執行します。

滞納処分は次の流れに沿って進められます

①督促

納期限までに完納できない人に督促状を送付し、納税を促します。

②催告

督促状送付後、一定期間内に納税されない場合、再度文書で催告を行います。

③財産調査

官公署、金融機関、勤務先、取引先などに対して財産調査を行います。

④差押

調査で把握した滞納者の財産を差押えます。

⑤換価

差押えた滞納者の財産を公売、取立により換価（換金）し、滞納している税金に充当します。

納税が困難なときはご相談ください

次のような事情で、市税などを納期限までに納めることができない場合、事情により分割での納付や、納税の猶予を受けられる場合がありますので、お早めにご相談ください。

- 病気やケガで働けなくなった
- 失業や事業不振などで生計が維持できなくなった
- 災害や盗難で損害を受けた

差押とは

地方税法では、滞納となっている税金は財産を差押えて処分することにより、徴収しなければならないと定められています。

「差押」とは、所有者から財産を処分する権利を奪うことをいいます。差押を受けると、自らが所有する財産でありながら処分などの自由がなくなります。逆に、差押を執行した機関は、財産を処分する権利を取得することになります。所有者に代わり、財産の売却や権利の行使また契約を解約することにより、支払われた金銭を税金に充当できるようになります。

市がおもに実施する差押

●給与・賞与・年金等差押

国税徴収法および各社会保険制度の規定に基づき、差押禁止額を除いたすべての支給額が差押の対象です。

●生命保険差押

生命保険契約に基づく、保険金支払請求権や解約返戻金支払請求権などが、差押の対象です。

●敷金・入居保証金の差押

アパートや賃貸マンション、事務所など賃貸契約をするときに所有者に預ける敷金や入居保証金は、全額差押の対象です。

●不動産差押

土地・家屋などの不動産は、抵当権設定の有無にかかわらず差押の対象です。

●搜索・動産差押

滞納者の自宅や事務所などを搜索し、発見された金銭や有価証券、装飾品、自動車、オートバイなどは動産として差押の対象となります。差押財産は、公売などにより換価して税に充てます。具体的には、全国から参加できるインターネット公売などです。

健康 ひと回メモ

No.565

マイナ保険証の活用と普及について

最近、医療機関を受診した際に、マイナンバーカードでの保険証確認を促された人も多いのではないのでしょうか？

マイナ保険証とは、マイナンバーカードを健康保険証として利用する仕組みで、現行の健康保険証は、2024年12月1日の発行を最後に新規発行されず、マイナ保険証への移行が進む予定です。

マイナ保険証の利点としては

- 1 データに基づく、より良い医療が受けられる。
- 2 手続きなしで、高額療養費の限度額を超える支払いが免除される。
- 3 確定申告時に、マイナポータルで医療費控除が簡単にできる。
- 4 医療現場で働く人の負担を軽減できる。などが挙げられます。

マイナ保険証を使って医療機関などを受診した際に、自身のお薬の履歴や過去の特定健診の情報などの提供に同意すると、医師などから、より多くの種類の正確な情報に基づいた総合的な診断や、重複する投薬を回避した適切な処方も受けることができます。

マイナ保険証の8月時点での利用率は、12・43%と、まだまだ普及しているとは言えません。カードリーダーの使い方がわからない、もしくは難しそうで使うことに抵抗を感じ

じる、システムエラーによる個人情報漏洩が怖い、そもそも通っている医療機関がマイナ保険証利用に対応していない、など理由はさまざまです。また、マイナンバー保険証の利用には本人の同意が必要になるので、意思疎通の行えない人への対応なども課題になっています。

現行の健康保険証と比べて、マイナンバーカードによる保険証確認のメリットをいかに感じるができるかが、普及率向上の鍵になってくるのではないのでしょうか。

マイナンバーカードによる保険証確認の方法がわからない人は、ぜひかかりつけ医院のスタッフにご相談ください。

(岡谷市医師会)

- マイナンバーカードによる保険証確認方法は
こちら
(デジタル庁YouTube)



【参考】

- 厚生労働省ホームページ
マイナ保険証のメリット
- デジタル庁公式
YouTubeチャンネル



世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



ニュージーランドの伝統の踊り「ハカ」

みなさんこんにちは。国際交流センターのジャーレッドです。今回もわたしの出身国、ニュージーランドの文化を紹介します。みなさんはニュージーランドを代表するラグビーチーム『オールブラックス』を見たことがありますか。ワールドカップ史上最多となる3回の優勝経験がある強いチームです。『オールブラックス』の選手たちは、試合前に迫力があるおもしろい踊りをします。それはニュージーランドの先住民族の文化の一つ、「ハカ」という踊りです。

「ハカ」の起源は不明ですが、生命の祝福として始まったといわれています。現在のニュージーランドではさまざまな「ハカ」があり、誕生日や卒業式、結婚式、お葬式など、それぞれの儀式に適切な「ハカ」を披露します。『オールブラックス』が試

合前に踊るハカは、戦争に行く前に踊られていたという由来があります。体の準備運動にもなり、また相手を威嚇します。

わたしは、小学校1年から「ハカ」の授業を受けました。大きな声で叫びながら足を踏みならしたり、舌を出したり、手拍子をとったりすることはとても楽しい授業でした。大学に入って「ハカ」の伝説や歴史を学び、「ハカ」は本当に奥深い文化があると気づきました。

みなさんもぜひ、ニュージーランドのハカを調べて踊ってみてください。

