

栃木県における警戒度レベル

- 重症病床使用率以外の警戒度レベルの指標がステージ4
- また、全療養者数は1,400人を超え過去最大となり、そのうち自宅療養者や入院調整中の方が1,000人を超えるなど、危機的状況
- 病床使用率は50%を超え、入院率が20%を下回る状態が継続するとともに、重症病床使用率も増加しており、医療提供体制のひっ迫した状態が続いている
- 感染力が強いと言われるデルタ株へほぼ置き換わったと判断できる
- 感染拡大は、引き続き県全域で続いている

継 続

警戒度レベルは県版ステージ4
県版 緊急事態宣言

要請期間

令和3(2021)年8月13日(金)から8月31日(火)

令和3年8月12日
改訂

栃木県における まん延防止等重点措置

期間

令和3(2021)年8月8日(日)

～

令和3(2021)年8月31日(火)

改訂の経緯

改訂日	主な改訂内容
令和 3 年 8 月12日	茂木町の人口10万人あたりの直近 1 週間の新規感染者数がステージ 3 以上（15人以上）となったこと等を受け、令和 3 年 8 月16日(月)から茂木町を措置区域に追加

実施内容

国によるまん延防止等重点措置の適用を踏まえ、以下の市町を措置区域とし、感染拡大を防止するため、新型インフルエンザ等対策特別措置法第31条の6及び第24条第9項により県民等に対して要請を行うとともに、必要な協力を働きかける。

措置区域

■ 14市（県内全市）

宇都宮市・足利市・栃木市・佐野市・鹿沼市・日光市・小山市・真岡市
大田原市・矢板市・那須塩原市・さくら市・那須烏山市・下野市

■ 10町

上三川町・益子町・茂木町・市貝町・芳賀町・壬生町・野木町・塩谷町
高根沢町・那須町 ※茂木町は8月16日(月)から措置区域に追加

※措置区域以外の市町（那珂川町）においても、感染リスクを回避する行動の徹底等を促進するため、同法第24条第9項による要請等を行う。

期 間

令和3年8月8日(日)～8月31日(火)

栃木県全域

を対象とした要請等

●県民に対する協力要請①【特措法第24条第9項】

※まん延防止等重点措置適用に伴う、
新たな協力要請は下線部

栃木県全域

- ・ 不要不急の外出自粛 ※外出する場合も極力家族や普段行動をともにしている人と少人数で
- ・ 都道府県間の不要不急の移動の自粛
- ・ マスクの着用、換気をはじめ、3密の回避や手洗いなど、基本的な感染防止対策の徹底
- ・ 「3密」が重なる場面はもとより、「密閉」、「密集」、「密接」のそれぞれについて徹底的に回避すること
(「会話する＝マスクする」運動(特に会食の場における適切なマスク着用)を展開)
- ・ 感染リスクが高まる「5つの場面」での注意
- ・ 体調が悪い場合は、仕事は休む
- ・ 施設に応じた感染防止対策の徹底が行われていない場所への外出を避ける
- ・ 外出時は、感染のリスクを避ける行動をとる
- ・ ハイリスク者(高齢者、基礎疾患を有する方)は上記取組を特に徹底する
- ・ ワクチン接種者も上記取組を行う

【来県を検討している皆様への協力依頼】

協力依頼 内容

不要不急の帰省や旅行など、都道府県間の移動については、極力控えるようお願いしている。どうしても移動が避けられない場合には、感染防止対策を徹底する。

●県民に対する協力要請②

※まん延防止等重点措置適用に伴う、新たな協力要請は下線部

栃木県全域

(特に飲食の際は)

- 感染防止対策が徹底されていない飲食店等や営業時間短縮の要請に応じていない飲食店等の利用を控える【特措法第24条第9項】
- 営業時間の短縮を要請した時間以降、飲食店等にみだりに出入りしない【措置区域：特措法第31条の6第2項
措置区域以外：特措法第24条第9項】
- 飲食店等の利用の際には、飲食店等が実施している感染防止対策に協力する【特措法第24条第9項】
- 5人以上の飲食・飲酒やパーティー及びこれに類するものについては自粛する【特措法第24条第9項】
- 4人以下であっても、普段会わない人との長時間又は酒類を伴う飲食は慎重に判断を【特措法第24条第9項】
- 路上・公園等における集団での飲酒など、感染リスクが高い行動を控える【特措法第24条第9項】

「会話する＝マスクする」運動（特に会食の場における適切なマスク着用）を展開

カ イ ワ ス ル ハ マ ス ク ス ル

会話する＝マスクする

つい忘れがちです。いつも心がけましょう。

会話するとき、マスク忘れていませんか？

- | | |
|--|--|
| ☒ 食事中 | ☒ コーヒーブレイク |
| ☒ 休憩室 | ☒ 更衣室 |
| ☒ 喫煙スペース | |



●事業者に対する協力要請

※まん延防止等重点措置適用に伴う、新たな協力要請は下線部

栃木県全域

- 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインの徹底や「会話する＝マスクする」運動への参加等、
感染拡大防止のための適切な取組の実施【特措法第24条第9項】
特に、職場での「居場所の切り替わり」（休憩室、更衣室、喫煙室等）に注意
- 職場関係の5人以上の会食を控える**【特措法第24条第9項】
- 「新型コロナ感染防止対策取組宣言」の実施**【特措法第24条第9項】
- テレワークの更なる推進や出勤が必要な場合もローテーション勤務を更に徹底すること等により、
「出勤者数の7割削減」を目指す**【協力依頼】
- その他、まん延を防止するために必要な措置の実施**【措置区域:特措法第31条の6第1項、措置区域以外:特措法第24条第9項】

- ・従業員への検査推奨
- ・入場者の整理・誘導
- ・発熱その他の症状のある者の入場の禁止
- ・手指消毒設備の設置
- ・事業を行う場所の消毒
- ・マスク着用その他感染防止に関する措置の周知
- ・正当な理由なくマスク着用等の感染防止措置を講じない者の入場の禁止（すでに入場している者の退場も含む）
- ・施設の換気を行う
- ・アクリル板等の設置又は利用者の適切な距離の確保等の飛沫感染防止に効果のある措置を講じる
- ・新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）及びとちまる安心通知の利用を呼びかける
- ・同一グループの入店は、原則4人以内
- ・滞在時間の制限（2時間程度を目安）などにより同時に多数の人が集まらないようにする
- ・店内では大声での会話を避けるよう注意喚起を行う（会話する＝マスクする）

●イベントの開催についての要請【特措法第24条第9項】

栃木県全域

【人数上限等】

○ 収容率又は人数上限のいずれか小さい方を限度とする。

	収容率	人数上限	開催時間
大声での歓声、声援等がないことを前提としうる場合	100%以内※1	5,000人以下	21時まで※4
大声での歓声、声援等が想定される場合	50%以内※2、3		

※1 収容定員が設定されていない場合は、密が発生しない程度の間隔（最低限人と人が接触しない程度の間隔）を空ける。

※2 異なるグループ又は個人間では座席を1席は空け、同一グループ内（家族等の日頃行動を共にするグループ。5人以内に限る。）では座席間隔を設けなくともよい。このため、収容率は50%を超える場合がある。

※3 収容定員が設定されていない場合は、十分な人と人との間隔（1m）を要する。

※4 無観客で開催される場合は、開催時間短縮の対象とならない。

【留意事項】

- 全てのイベントにおいて「イベント開催時の必要な感染防止策」（別紙）を主催者が徹底するとともに、参加者も十分理解すること
- イベント関連施設及びイベントを開催する場合がある施設への協力依頼を踏まえた感染防止対策に取り組むこと
- 全国的な移動を伴うイベント又は参加者が1,000人を超えるイベントについては、事前に県の所管課に相談の上、感染状況やイベントの態様等から適切に判断すること
- 8月8日までに販売されたチケットは、上記要件は適用せず、キャンセル不要とする。ただし、8月9日以降は上記要件を満たさないチケットの新規販売を停止すること。また、8月9日以降に販売開始されるものは、上記要件を全て満たすこと

(1) 徹底した感染防止等（収容率50%を越える催物を開催するための前提）

①	マスク常時着用の担保	・マスク着用状況を確認し、個別に注意等を行い、マスクの常時着用を求める。 *マスクを持参していない者がいた場合は主催者側で配布・販売を行い、マスク100%を担保。
②	大声を出さないことの担保	・大声を出す者がいた場合、個別に注意等ができるもの。 *隣席の者との日常会話程度は可（マスクの着用が前提） *演者が歌唱等を行う場合、舞台から観客まで一定の距離を確保（最低2m）

(2) 基本的な感染防止等

③	①、②の奨励	・①、②はイベントの性質に応じて可能な限り実行（ガイドラインで定める） *マスク着用状況が確認でき、着用していない場合は個別に注意等を行うこと *大声を出す者がいた場合等、個別に注意等を行うこと（例：スポーツイベント等ではラッパ等の鳴り物を禁止すること等）
④	手洗い	・こまめな手洗いの奨励
⑤	消毒	・主催者側による施設内（出入口、トイレ、ウイルスが付着した可能性のある場所等）のこまめな消毒、消毒液の設置、手指消毒
⑥	換気	・法令等を遵守した空調設備の設置、こまめな換気
⑦	密集の回避	・入退場時の密集回避（時間差入退場等）、待合場所等の密集回避 *必要に応じ、人員の配置、導線の確保等の体制を構築するとともに、入場口・トイレ・売店等の密集が回避できない場合はそのキャパシティに応じ、収容人数を制限
⑧	身体的距離の確保	・大声を伴う可能性のあるイベントでは隣席との身体的距離の確保。具体的には、同一の観客グループ間（5名以内に限る。）では隣席を空けず、グループ間は1席（立席の場合1m）空ける。 ・演者が発声する場合には、舞台から観客の間隔を2m確保 ・混雑時の身体的距離を確保した誘導、密にならない程度の間隔（最低限人と人とが触れ合わない程度の間隔）

イベント開催時の必要な感染防止策 ②

⑨	飲食の制限	・ 飲食用に感染防止策を行ったエリア以外での飲食の制限 ・ 休憩時間中及びイベント前後の食事等による感染防止の徹底 ・ 過度な飲酒の自粛 ・ 食事は長時間マスクを外すことが想定され、隣席への飛沫感染のリスクを高めるため、収容率が50%を超える場合、飲食可能エリア以外(例：観客席等)は原則自粛。 (発声がないことを前提に、飲食時以外のマスク着用担保、会話が想定される場合の飲食禁止、十分な換気等、一定要件を満たす場合に限り、食事可。)
⑩	参加者の制限	・ 入場時の検温、入場を断った際の払い戻し措置 *ただし、発熱者・有症状者の入場は断る等のルールをイベント開催前に明確に規定し、当該規定を十分周知している場合は払い戻し不要。
⑪	参加者の把握	・ 可能な限り事前予約制、あるいは入場時に連絡先の把握 ・ 「接触確認アプリ(COCOA)」ダウンロードや「とちまる安心通知(栃木県新型コロナウイルス対策パーソナルサポート)」のLINE友達登録促進 ・ 栃木県が推進する「新型コロナウイルス感染防止対策取組宣言」の実施、「とちまる安心通知」のQRコード掲示と読み取りの呼びかけ
⑫	演者の行動管理	・ 有症状者は出演・練習を控える ・ 演者・選手等と観客が催物前後・休憩時間等に接触しないよう確実な措置を講じるとともに、接触が防止できないおそれがあるイベントについては開催を見合わせる。 ・ 合唱等、声を発出する演者間での感染リスクへの対処
⑬	催物前後の行動管理	・ イベント前後の感染防止の注意喚起 *可能な限り、予約システム、デジタル技術等の活用により分散利用を促進
⑭	ガイドライン遵守の旨の公表	・ 主催者及び施設管理者が、業種別ガイドラインに従った取組を行う旨、HP等で公表
(3) イベント開催の共通の前提		
⑮	入退場やエリア内の行動管理	・ 広域的なこと等により、入退場や区域内の行動管理ができないものは開催を慎重に検討 *来場者の区画を限定、管理した花火大会などは可。具体的には、①身体的距離の確保、②密集の回避、③飲食制限、④大声禁止、⑤催物前後の行動管理、⑥連絡先の把握等を担保することが求められる。
⑯	地域の感染状況に応じた対応	・ 大規模イベントは、事前に収容率制限等も含めて県と相談 *全国的な移動を伴うイベント又は参加者1,000人超のイベントは事前に県の所管課に相談 ・ 地域の感染状況の変化があった場合は柔軟に対応

※ その他の要件の詳細は、令和3年7月8日付け内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室長事務連絡「基本的対処方針に基づく催物の開催制限、施設の使用制限等に係る留意事項等について」のとおりとする。

措置区域

■ 14市（県内全市）

宇都宮市・足利市・栃木市・佐野市・鹿沼市・日光市・小山市・真岡市
大田原市・矢板市・那須塩原市・さくら市・那須烏山市・下野市

■ 10町

上三川町・益子町・茂木町・市貝町・芳賀町・壬生町・野木町・塩谷町・高根沢町・那須町

※茂木町は8月16日(月)から措置区域に追加

●飲食店等への要請

措置区域

対象施設 ※1

食品衛生法上における飲食店営業許可を受けている店舗
〔飲食店〕 飲食店（居酒屋を含む）、喫茶店等（宅配・テイクアウトサービスを除く）
〔遊興施設〕 キャバレー、カラオケボックス等
〔結婚式場〕 結婚式場（※2）

要請内容

- ・ 営業時間は**5時から20時までとする**。【特措法第31条の6第1項】
- ・ **酒類の提供(利用者による酒類の店内持込みを含む)を行わない**。【特措法第31条の6第1項】
- ・ 飲食を主として業としている店舗等では、カラオケ設備の利用を行わない。【特措法第31条の6第1項】
- ・ 業種別ガイドラインを遵守する。【特措法第24条第9項】
- ・ その他、まん延を防止するために必要な措置の実施【特措法第31条の6第1項】

- ・ 従業員への検査推奨
- ・ 入場者の整理・誘導
- ・ 発熱その他の症状のある者の入場の禁止
- ・ 手指消毒設備の設置
- ・ 事業を行う場所の消毒
- ・ マスク着用その他感染防止に関する措置の周知
- ・ 正当な理由なくマスク着用等の感染防止措置を講じない者の入場の禁止（すでに入場している者の退場も含む）
- ・ 施設の換気を行う
- ・ アクリル板等の設置又は利用者の適切な距離の確保等の飛沫感染防止に効果のある措置を講じる
- ・ 新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）及びとちまる安心通知の利用を呼びかける
- ・ 同一グループの入店は、原則4人以内
- ・ 滞在時間の制限（2時間程度を目安）などにより同時に多数の人が集まらないようにする
- ・ 店内では大声での会話を避けるよう注意喚起を行う（会話する＝マスクする）

※営業時間短縮の要請にご協力いただいた事業者には、協力金を支給

要請内容への協力状況については実地により確認する。

※1 ネットカフェ、マンガ喫茶等、夜間の長時間滞在を目的とした利用が相当程度見込まれる施設は対象外とする。

※2 結婚式をホテル又は旅館（集会の用に供する部分に限る）で行う場合も同様の条件を求める。

●飲食店等以外の施設への要請・協力依頼

措置区域

(Ⅰ) イベント関連施設 (Ⅱ) イベントを開催する場合がある施設

施設の種類	内訳（施設の例）	要請・協力依頼内容	
		1,000㎡超	1,000㎡以下
劇場等	劇場、観覧場、演芸場、映画館 など	< 営業時間 > 5時から20時まで(イベント開催時は21時まで)とする【特措法第24条第9項】 ※映画館については21時まで < 収容人数 > 「イベントの開催についての要請」の人数上限等と同基準とする【特措法第24条第9項】 < その他 > ・酒類の提供(利用者による持込み含む)を自粛【特措法第24条第9項】 ・カラオケ設備の利用を自粛【協力依頼】 ・入場整理等を徹底し、その旨をHP等により周知【協力依頼】 ※営業時間短縮の要請にご協力いただいた事業者には、協力金を支給	1,000㎡以下については、法に基づかない働きかけ
集会場・展示場	集会場、公会堂、展示場、貸会議室、文化会館、多目的ホール		< 営業時間 > 5時から20時まで(イベント開催時は21時まで)とする【協力依頼】 ※映画館については21時まで
ホテル・旅館	ホテル又は旅館（集会の用に供する部分に限る）		< 収容人数 > 「イベントの開催についての要請」の人数上限等と同基準とする【協力依頼】
運動施設 遊技施設	体育館、水泳場、ボウリング場、スポーツクラブ など		< その他 > ・酒類の提供(利用者による持込み含む)を自粛【協力依頼】 ・カラオケ設備の利用を自粛【協力依頼】 ・入場整理等を徹底し、その旨をHP等により周知【協力依頼】
博物館等	博物館、美術館 など		

●飲食店等以外の施設への要請・協力依頼

措置区域

(Ⅲ) 参加者が自由に移動でき、入場整理等が推奨される施設

施設の種類	内訳（施設の例）	要請・協力依頼内容	
		1,000㎡超	1,000㎡以下
商業施設	大規模小売店、ショッピングセンター、百貨店など物品販売業を営む店舗 （生活必需物資を除く）	<営業時間> 5時から20時までとする【特措法第24条第9項】 <その他> ・酒類の提供(利用者による持込み含む)を自粛【特措法第24条第9項】 ・カラオケ設備の利用を自粛【協力依頼】 ・入場整理等を徹底し、その旨をHP等により周知【協力依頼】	1,000㎡以下については、法に基づかない働きかけ <営業時間> 5時から20時までとする【協力依頼】
遊技施設	マージャン店、パチンコ店、ゲームセンター など		<その他> ・酒類の提供(利用者による持込み含む)を自粛【協力依頼】 ・カラオケ設備の利用を自粛【協力依頼】 ・入場整理等を徹底し、その旨をHP等により周知【協力依頼】
遊興施設	性風俗店、個室ビデオ店、ライブハウス など		
サービス業	エステサロン、ネイルサロンなど （生活必需サービスを除く）		

※営業時間短縮の要請にご協力いただいた事業者には、協力金を支給

措置区域以外

1 町

那珂川町

※茂木町は8月16日(月)から措置区域に移行

●飲食店等への要請

措置区域以外

対象施設 ※1

食品衛生法上における飲食店営業許可を受けている店舗
〔飲食店〕 飲食店（居酒屋を含む）、喫茶店等（宅配・テイクアウトサービスを除く）
〔遊興施設〕 キャバレー、カラオケボックス等
〔結婚式場〕 結婚式場（※2）

要請内容

- ・ 営業時間は**5時から20時まで**とする。【特措法第24条第9項】
- ・ 酒類の提供は**11時から19時まで**とする。【特措法第24条第9項】
- ・ 業種別ガイドラインを遵守する。【特措法第24条第9項】
- ・ その他、まん延を防止するために必要な措置の実施【特措法第24条第9項】

- ・ 従業員への検査推奨
- ・ 入場者の整理・誘導
- ・ 発熱その他の症状のある者の入場の禁止
- ・ 手指消毒設備の設置
- ・ 事業を行う場所の消毒
- ・ マスク着用その他感染防止に関する措置の周知
- ・ 正当な理由なくマスク着用等の感染防止措置を講じない者の入場の禁止（すでに入場している者の退場も含む）
- ・ 施設の換気を行う
- ・ アクリル板等の設置又は利用者の適切な距離の確保等の飛沫感染防止に効果のある措置を講じる
- ・ 新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）及びとちまる安心通知の利用を呼びかける
- ・ 同一グループの入店は、原則4人以内
- ・ 滞在時間の制限（2時間程度を目安）などにより同時に多数の人が集まらないようにする
- ・ 店内では大声での会話を避けるよう注意喚起を行う（会話する＝マスクする）

※営業時間短縮の要請にご協力いただいた事業者には、協力金を支給

※1 ネットカフェ、マンガ喫茶等、夜間の長時間滞在を目的とした利用が相当程度見込まれる施設は対象外とする。

※2 結婚式をホテル又は旅館（集会の用に供する部分に限る）で行う場合も同様の条件を求める。

●飲食店等以外の施設への協力依頼

措置区域以外

(Ⅰ) イベント関連施設 (Ⅱ) イベントを開催する場合がある施設

施設の種類	内訳（施設の例）	協力依頼内容
劇場等	劇場、観覧場、演芸場、映画館 など	法に基づかない働きかけ < 営業時間 > 5時から21時までとする < 収容人数 > 「イベントの開催についての要請」の人数上限等と同基準とする
集会場・展示場	集会場、公会堂、展示場、貸会議室、文化会館、多目的ホール	
ホテル・旅館	ホテル又は旅館（集会の用に供する部分に限る）	
運動施設 遊技施設	体育館、水泳場、ボウリング場、スポーツクラブ など	
博物館等	博物館、美術館 など	

●飲食店等以外の施設への協力依頼

(Ⅲ) 参加者が自由に移動でき、入場整理等が推奨される施設

施設の種類	内訳（施設の例）	協力依頼内容
商業施設	大規模小売店、ショッピングセンター、百貨店など物品販売業を営む店舗 （生活必需物資を除く）	法に基づかない働きかけ < 営業時間 > 5時から21時までとする
遊技施設	マージャン店、パチンコ店、ゲームセンター など	
遊興施設	性風俗店、個室ビデオ店、ライブハウス など	
サービス業	エステサロン、ネイルサロン など （生活必需サービスを除く）	

感染拡大防止営業時間短縮協力金【第4弾】 飲食店等に対する協力金(変更)

県の要請に応じ時短営業に御協力頂いた飲食店等に対して支給する協力金について、下記のとおり変更します。

対象期間	対象地域	支給額	
		中小企業等	大企業
① 8/2(月)20時から8/31(火)24時までの全30日間	宇都宮市、足利市、栃木市、佐野市、日光市、小山市、真岡市	87万円～285万円	600万円以内
② 8/4(水)20時から8/31(火)24時までの全28日間	8/8からまん延防止等重点措置区域となっている23市町	82万円～270万円	560万円以内
	<u>8/16からまん延防止等重点措置区域となる茂木町</u>	<u>78万円～250万円</u>	
	その他地域（那珂川町）	70万円～210万円	
③ 8/8(日)20時から8/31(火)24時までの全24日間	8/8からまん延防止等重点措置区域となっている23市町	72万円～240万円	480万円以内
	<u>8/16からまん延防止等重点措置区域となる茂木町</u>	<u>68万円～220万円</u>	
	その他地域（那珂川町）	60万円～180万円	

【申請方法】 郵送又はインターネット

【受付期間】 8月12日(木) ～ 10月15日(金)（ただし、インターネットの受付は8月24日(火)から）

詳しくは、「栃木県新型コロナウイルス感染拡大防止営業時間短縮協力金コールセンター」にお問い合わせください。

（受付時間） 9時から17時まで（土日、祝日含む） （電話番号） 028-651-3707

感染拡大防止営業時間短縮協力金【第4弾】 大規模施設等に対する協力金(変更)

県の要請に応じて時短営業に御協力頂いた大規模施設等に支給する協力金を変更します。

【対象地域 及び期間】 (1) 8/8からまん延防止等重点措置区域となっている23市町（茂木町・那珂川町 以外の市町）
① 8月8日(日)20時から8月31日(火)24時までの全24日間

② 8月14日(土)20時から8月31日(火)24時までの全18日間

(2) 8/16からまん延防止等重点措置区域となる茂木町

③ 8月16日(月)20時から8月31日(火)24時までの全16日間

【対象施設】 県の要請に応じ営業時間の短縮に御協力いただいた飲食店以外の大規模施設及び、要請に応じた当該施設内のテナント

【受付期間】 9月1日(水)～10月29日(金)(予定)

【申請方法】 郵送又はインターネット

【支給額】 (1) 大規模施設

時短営業に応じた部分の面積1,000㎡ごとに20万円×時短率*×①24日間、②18日間、③16日間

(※時短率＝短縮した時間／本来の営業時間 この他、テナント店舗数等による追加加算あり)

(2) 大規模施設のテナント・出店者等

時短営業に応じた部分の面積100㎡ごとに2万円×時短率*×①24日間、②18日間、③16日間

詳細は、県ホームページ等により公表します。

お盆を含む夏休みの過ごし方のお願い

帰省などで普段会わない親族や友人と会う機会が多くなる時期ですが、「ご自身、ご家族の命と健康、暮らしを守るため」、改めてのお願いです。

- 不要不急の外出、都道府県間の移動を控えてください。
- 「会話する＝マスクする」、「ゼロ密」など、基本的な感染防止対策を徹底してください。
- 帰省して親族で集まったり、同窓会で集まったりして、長時間又は酒類を伴う飲食をすることは控えてください。