



いらない!! 核のゴミ



4年ぶりに再開された^{ほろのべ}幌延サマーキャンプ(7/29～30)に、組合員19人が参加しました。この間、幌延深地層研究は9年間延長され、^{すつつつ}寿都町と^{かもえない}神恵内村では高レベル放射性廃棄物処分場選定の文献調査から「概要調査」に進もうとしています。そして、岸田政権は原発回帰に大きく舵を切りました。北海道に「核のゴミ」が持ち込まれないように、幌延町の深地層研究を一日も早くやめさせるために、町長へ要望書を提出し意見交換を行いました(上写真)。また地元住民や各地からの参加者との交流もあり、参加した中学生は「核のゴミの問題は私たち子どもにも関係ある問題だと気づきました」と話しました。この言葉を大人はしっかりと受け止めなければなりません。次世代の子どもたちにどんな北海道を残せるのか、今が正念場です。

〈原発ゼロ・市民エネルギー委員会担当理事 小林 恭江〉



ほろのべ核のゴミを考える全国交流会の様子

※P6に関連記事を掲載

INDEX

運営委員長研修報告 見て 学んで 生活クラブがめざすもの	3	2023 幌延サマーキャンプ&幌延全国集会 私たちの北海道のこと 一緒に考えませんか	6
2023 年度 生産者交流会 はじめましてもお久しぶりも 知ることから始めよう会	4～5	生活クラブでんきで私たちの未来を変えよう!	7

生活クラブ Wind

組織 (8月度)	
組合員数	12,484 名
加入	47 名
脱退	77 名
共同購入 (9月度)	
利用高	2億 1,492 万 8,990 円
1 世帯当たり	17,216 円
グリーンシステム (8月度)	
Rびん	回収 22,442 本
	回収率 89.8 %
紙パック	売却金 7,470 円
	回収率 77.6 %
ピッキング袋	回収率 21.0 %
福祉基金 (8月度)	
賛同者数	3,004 名
賛同率	22.8 %
エコロ (8月度)	
加入者数	4,042 名
加入	4 名
脱退	16 名
生活クラブ共済 ハグくみ (7月度)	
加入件数	1,514 件
CO・OP 共済 (7月度)	
保有件数	たすけあい 4,016 件
	あいぶらす 1,888 件
電気の共同購入 (6月)	
〈供給契約者数〉	770 名
〈電源構成比 速報値〉	
6月は、約8割の電力を再生可能エネルギー発電所からお届けしています。	

組織委員会

紹介キャンペーンが始まっています。加入率が高いのは、顔が見える組合員からの紹介です。声をかけるポイントは「ケチャップ美味しよ」だけではなく、「国産トマトを使ったケチャップを食べる人を増やしたい」「日本の農業を守って子ども世代につなげるため、一緒に共同購入を始めませんか」という協同組合の「員としての視点です。びんのリユースでプラスチック削減、1カ月に1回の予約共同購入で食品ロスを減らすなど、環境への取り組みも共感を得られると思います。サステイナブルな人を増やすべく、紹介キャンペーンをどんどん活用していただこう。

消費委員会

田んぼの生き物調査の8月5日、田んぼは稲の花盛りでした。とんぼの会の平澤さんが用意してくれた虫眼鏡で雌しべと雄しべを観察し、受粉して生まれた赤ちゃんがお米になることを学びました。



今年の稲刈り体験ツアーは9月30日。その翌週はカタログや注文用紙と一緒にいよいよ米登録用紙が届きます。2カ月に1回1袋(5kg)から、それぞれの世帯の食べる量に合わせて登録できます。産地と生産者、栽培履歴がわかるお米を食べる約束をして、さらに生産者との絆を深めましょう。

※昨年登録済みの方は自動更新されます

石けん運動委員会

粉石けん「ひなたぼっこ」をより多くの組合員に知ってもらいたい使ってもらいためのハンドブックがあることをご存知ですか？汚れを落とすしくみや石けんと合成洗剤の違いをコンパクトにまとめ、粉石けんをうまく使いこなせるアイテム作りや使い方も紹介しています。これまでは石けん講座で実演を交えての場で活用してきましたが、たくさんの方の組合員に見てもらえるよう、ホームページに載せました。食器洗いや茶洗取り、煮洗いの簡単動画もありますので、あわせてご覧ください。



サステイナブル委員会

9～11月は生活クラブでんきのキャンペーンです。地球沸騰化と言われるこの気候危機に、私たちは脱炭素社会へ向け動きまわります。生活クラブ北海道の電気は阿寒バイオガスを発電、浜頓別町の風力発電も加わり組合員に供給しています。環境に配慮、自然と共生しながら進める再生可能エネルギー。このエネルギーへの転換は可能なのか、9月26日に講演会を開催し、みんなで考える時間になります。10月からは国向け「脱原発、脱炭素と再生可能エネルギーへのエネルギー転換の加速を求めます」の署名活動をおこないます。

8月の理事会から

- 「ゲノム編集トマト苗を受け取らないよう要望する活動」について、取り組み趣旨および今後のスケジュールを確認しました。
- 新たに開発した「十勝固形石けん」の取り組み1周年にあたり、全体での利用結集活動の提案があり承認しました。
- 9～11月をでんきキャンペーンとする取り組みスケジュールの提案があり承認しました。
- 10月に開催する組合員討議「みんなで作えよう！私たちがつくる福祉・たすけあい」の資料を確認しました。
- 「福島第1原発処理水の海洋放出決定への抗議及び即時撤回を求める緊急申し入れ」を生活クラブ運動グループ3者にておこなったと報告がありました。
- わくわくまつりの進捗状況を確認しました。

見て 学んで 生活クラブがめざすもの

生活クラブの活動・運動の取り組み意義などを、より理解を深め学ぶために運営委員長研修を毎年おこなっています。今年度は7月21～22日に東京都を訪れて、西東京市の社会福祉法人悠遊・パスレル保谷の施設見学、足立区の(株)トベ商事での洗びんの工程などを見てまわりました。参加した委員長から報告してもらいます。

day.1

白石支部 大野 直子

はじめに、生活クラブ連合会顧問 伊藤由理子さんの話を伺った。戦争や気候危機など、世界が直面する過酷な状況の中で、生活クラブに何ができるのか。生協や生活クラブの歴史を紐解きながら学んだ。伊藤さんによると、生活クラブは海外で高い評価を受けているという。普通のお母さんが生活の中で感じる様々な問題に対し、自分たちで行動し解決するところに生活クラブの良さはあり、それが評価

手続きをし、人とお金を集めたのだという。組合員の思いが詰まった施設だと思おうと胸がいっぱいになった。施設内の保育園「ぼむ」は、子育て中の組合員が自分たちの子どものために始めた団体がワーカーズ結成へとつながったという。まさに、「あったらいいな」が実現した形である。生活クラブとは夢が形になる場所なのだ！

まずは、活動のすべての土台となる「生活クラブが好き！」という人々を増やしていくことから頑張っていきたいと思う。



パスレル保谷は、デイサービスセンター・生活クラブ保育園・デポー(生活クラブの組合員のお店)・住宅を備えた複合施設



にこやかに歌う入居者の皆さん

につながっているのだと感じた。

次に、社会福祉法人悠遊(左写真)とパスレル保谷を見学した。当初は必要な資金さえわからず、調べ上げ、

day.2

いしかり支部 清水 睦

トベ商事では、大型洗びん機でのRびん洗浄から梱包までの様子を見学しました。高温での洗浄後、十分に殺菌・乾燥し、厳しい検査を経ての出荷に、「食品を入れる容器を扱う」という企業の誇りを感じました。とても暑いなか、びん投入や検査など人が行う工程も多いこと、障がいのある方も適性に合った業務に従事している、障がい者雇用率がとても高い企業であることを初めて知りました。

ユースびんの回収率UPが大切だと強く感じました。また、「常に生産し続けなければならないリサイクルより、一定量の生産であとは補充だけでよいリユースのほうが圧倒的にエネルギーと費用の節約になる。それには消費者が購入時に『環境に良いもの』を考え、選ぶことが必要。『使い捨てる』ことに歯止めをかけていかなければ、持続可能な社会は実現できないだろう」というお話に、生活クラブで長年持ち続けているその視点を今後も社会に広めていく必要があると思いました。



500mlのRびんは北海道内で循環し、その他のびんはトベ商事へ



代表取締役 戸部昇さんを囲んで

現在は新びんの供給が不安定で、洗びんの需要が高まっているそうです。容器がなければ食品の安定供給はできません。そのためにもリ



めざせ！回収率100%

こだわりの生活クラブ牛乳



サツラク農業協同組合 美馬 裕隆さん
〈牛乳・ヨーグルト・生クリームなど〉

生活クラブ牛乳の特徴を3つ紹介します。
① 65℃ 30分の低温殺菌製法。風味や栄養成分の損失を最小限に抑えます

② NON-GM 飼料を食べた牛から搾乳 ③こだわりの酪農家。
情報開示もしている7戸の酪農家の努力で成しえた牛乳です。提携開始時(1983年)の殺菌時間は85℃ 15秒。酪農家の努力で衛生的な乳質に改善していき、1990年に65℃ 30分となりました。低温殺菌牛乳のデメリットである短い消費期限も、牧場と製造工場の衛生レベルの向上により、2018年に1日延ばすことができました。

15年前は月8万本の利用でしたが、現在は約3万本です。今後も飲み続けていくために利用結集をお願いします。

原材料がシンプルなホットケーキミックス



木田製粉(株) 浅利 和幸さん
〈北海道産小麦粉薄力タイプなど〉

国産小麦や北海道産小麦の使用は、今では当たり前となりましたが、製粉会社にとって「お荷物」と言われていた1980年代に、生活クラブと提携していち早く北海道産小麦に取り組みました。現在の主な品種は「きたほなみ」です。

30年前から取り組んでいるホットケーキミックスは、とにかく原材料がシンプルです。一般に使われるぶどう糖、着色料、香料などは不使用。健康を害するおそれのあるアルミニウムを含まないベーキングパウダーを早い段階から使用するなど、生活クラブは非常に先見の明があると感じます。ホットケーキは消費材のたまごと牛乳を使って焼くのが一番おいしくおすすめです！

お久しぶりも 始めよう会

2023年度 生産者交流会

道内の提携生産者「共生会」の会員と、生活クラブの組合員合わせて約80人が参加し、4年ぶりに実参加で生産者交流会を開催しました。共生会幹事8生産者から「おすすめの消費材」をテーマに話してもらい提携の意義を再確認し、会うことの大切さを実感しました。〈主催:本部消費委員会 8/9 札幌エルプラザ〉

子どもに安心して食べさせられるウインナー



札幌バルナバフーズ(株) 高橋 幸一さん
〈ウインナー・ロースハムスライスなど〉

「子どもが食べて安全安心なウインナーを」という生活クラブからの要望に応じて、1984年からプレーンウインナーの供給を始めました。

使用する肉は古川ポークで、飼料にはNON-GMのものを使用しています。工場では冷凍解凍装置を導入し、温度管理を向上させました。原料肉は脂や骨を取り除き、ミンチされ、香辛料と混和されます。充填機を使用して製造され、加熱と殺菌工程を経てパッケージに包装されます。

これまで、消費材として食品添加物を一切使用しないウインナーを生産し続けています。消費者の食品添加物への意識が高まり、需要が増えています。この生活クラブの消費材を知ってもらい、どんどん利用していただきたいです。

生活クラブ米の管理は おまかせ！



(株)食創 中谷 宗弘さん
〈生活クラブ米の精米から出荷〉

私たちは米の管理や精米から出荷、各センターにお届けする役割をしています。

生活クラブ米は滝川市江部乙町の「とんぼの会」で、埴淵会長を中心に28軒の農家の方々が作っています。とんぼのゆめの品種は、ななつぼし。その他の取り組みは、ゆめぴりか・ゆきひかり・玄米のななつぼしです。生活クラブの自主基準は、農薬成分回数は一般の慣行栽培の半分以下の8回以内で、種子の温湯消毒など、常に農薬を減らす取り組みをしています。

皆さんが食べているななつぼしの食味ランキングは全国で一番上の特Aランクで、安心でとてもおいしく食べていただける銘柄です。

リン酸塩を含まない練り製品



丸金佐藤水産(株) 佐藤 元彦さん
〈焼ちくわ・はんぺん・板かまぼこなど〉

「主原料は魚だけで着色料・保存料等の添加物は不使用。リン酸塩も含まない練り製品が欲しい」と、約30年前に話をいただきました。リン酸塩の摂取による体への負担や、栄養の吸収を阻害するのではという懸念が、要望の発端です。

リン酸塩は我々が添加するのではなく、すり身の保水性と結着性を保つため、ほぼすべての冷凍すり身に含まれているのが現状でした。そこで、あらかじめ保水性と結着性を高くしておけば除けると考えて、実行してくれるパートナーとアラスカで出会いました。世界的に水産資源は貴重で、このパートナーシップが途切れたら復活させるのは困難でしょう。組合員と作り上げた消費材を守るためには、食べ続けてくれることが必要です。

業界最高ランクの豆腐



オシキリ食品(株) 遠藤 一彦さん
〈豆腐・納豆・小あげなど〉

36年前、道産大豆を原料に消泡剤不使用の豆腐を製造してほしいと話を聞いたのが提携のきっかけです。まだ20代前半だった私は一般の人が消泡剤のことを言うのに驚き、消費材という言葉も新鮮で、生活クラブに興味を持ちました。

絹豆腐だけでも、製法や原材料などを4~5回は変えています。道産丸大豆の豆乳に、天然由来のにがりである粗製海水塩化マグネシウムを加え、電気凝固法で固体にする。現在の絹豆腐は業界最高ランクだと自負しています。

冷蔵品取り組みの実験ラインとして、夜中から早朝まで一人で箱詰めもしました。当時は辛かったけど(笑)その苦労が今につながっているのかなと、貴重な良い思い出です。



I LOVE ソフトめん!



国岡製麺(株) 国岡 智哉さん
〈生ラーメン・焼きそば〉

皆さんは買い物をする時に、食品表示を見ますか? 食品表示に何をどう載せるのかは、中国の餃子偽装事件をきっかけに変化が早くなりました。何を知りたいのか声を出すことで、必要な情報がわかりやすく記載されるようになっていきます。塩分を気にする消費者の声から、ナトリウム量という表示が食塩相当量に変わったのもその一例です。

消費材には「かんすい(炭酸カリウム、炭酸ナトリウム)」と書いてあります。かんすいの中身まで書いているのは、生活クラブだけじゃないかと思います。そのように市販品とは違うメッセージが書かれていますので、ぜひ見て消費材を楽しんでください。

道産・国産原料の手作り昆布巻



(株)NS ニッセイ 松田 さゆりさん
〈昆布巻・熟成塩鮭・魚醤(にしん)など〉

3つのこだわりを持ち、製造しています。まず素材本来の味を大切にすることで、道産・国産を基本に国内で水揚げされる原料を主に使用しています。2つめは化学調味料・保存料の一切の不使用で、創業以来35年守り続けています。3つめは加工技術の伝承、手作りへのこだわりをもつことです。

昆布巻きは1本1本手巻きし、国産のかんぴょうで結ぶまでの全工程が手作りで、素精糖・醤油・魚醤を使ったオリジナル調味液にじっくり漬け込み仕上げます。安全安心なものを食べ続けたいとこの製法で製造できるのも、理解してくれる組合員がいてこそ。対等互恵な関係で励んでいきたいと思っています。

私たちの北海道のこと 一緒に考えませんか

道北の幌延町に放射性廃棄物の貯蔵施設誘致計画が持ち上がった1980年代から生活クラブでは「核のゴミと人類は共存できない」と脱原発運動を推進してきました。1990年からは地元住民と交流を深め、計画中止を求める活動として「幌延サマーキャンプ」を全国交流会の時期におこなっています。

原発ゼロ・市民エネルギー委員会 増田 真依子

組合員のみなさんは、『幌延深地層研究所』をご存知ですか？今、寿都町と神恵内村では高レベル核廃棄物処分場建設に向けた調査を行っていますが、ここは、その廃棄物の処分方法を研究している日本原子力研究開発機構の施設です。生活クラブでは、1985年から幌延町の問題に関わってきました。

今回は4年ぶりのキャンプとなり、中学生3人、小学生2人も一緒でした。1日目は大型バスで日本海沿いを北上し、幌延町に到着。まずは恒例の町長への申し入れです。「約束通り終わらせ埋め戻してほしい」私たちと、「研究は必要」という町長との対話は平行線で、やはり続けていなくてはと思います。

全国交流会の会場は満席。札幌からご一緒した『子どもたちに核のゴミのない寿都を！町民の会』代表の三木信香さんが現

状を話されました。続いて、宿泊するセミナーハウスに移り、参加者が3部屋に分かれて話し合います（左下写真）。各々の活動から、どう次世代に引き継ぐかまで幅広い話題が出ました。子どもたちは話を聞いたり卓球をしたり、広い会場で思い思いに過ごしました。

2日目の朝は豊富町の『工房レティエ』でジェラートを食べたあと、幌延の街で「みなさんと一緒に考えていきたい」というチラシを入れて歩きました。お断りされることもありますが、ご苦労さまとってくださる方もいて、これは大事な交流の時間です。

そして、いよいよ研究所の施設『ゆめ地創館』で原子力機構への申し入れです。延長された研究をいつ終わらせるのかの問いに対して、一向にはっきりしない機構の姿勢に多くの意見と質問が出ました。

帰りは音威子府村、名寄市を経由しての内陸コース。感想を共有しながらのバス旅は、長いようであつという間です。遠くてなかなか…と思っている方、次はぜひ一緒に参加して、核のゴミについて声をあげていきましょう。



幌延サマーキャンプに参加して

幌延ははじめ核ゴミ問題を多くの人と共有したいです。私も現地に行き、より自分事として捉えることができました。行程はぎっしりですが、お楽しみも詰まっているので来年の参加を強くお勧めします！参加して良かったです。 南支部 谷江 彩也子

核のゴミの危険は知っていましたが、幌延に埋め立てられそうになっていることは知りませんでした。幌延がどんなところか知らずに参加しましたがセイコーマートのCMIに使われている広大な景色を見て、豊かな自然に恵まれている幌延に核のゴミが来ないようにまた参加したいです。

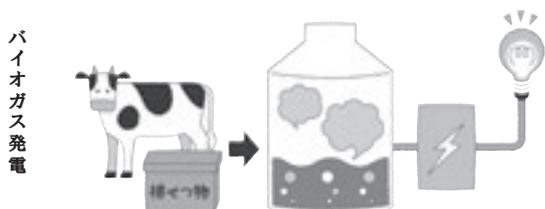
中学2年 谷江 柚季

生活クラブでんきで 私たちの未来を変えよう！

生活クラブでんきとして今年5月から組合員に供給されている阿寒町のバイオガス発電所は、地場のエネルギーの活用として、牛の糞尿を利用して発電するしくみです。8月10日、地元の釧路支部組合員が施設見学をした当日の様子を報告してもらいます。

「阿寒マイクログリッド」は、釧路市中心部から車で50分くらいにある釧路市阿寒町下徹別しもてしべつにあります。

このバイオガスプラントが設置された[㈱]天翔阿寒は、子牛から出荷直前の成牛まで最大1000頭程の受け入れが可能という大規模酪農施設です。ここで排出されるふん尿（64トン/日）や敷き藁などを加温してできるメタンガスを利用するバイオガス発電と太陽光発電を利用して、通常は自家消費用の発電を行っています。その設備は広い敷地内に整然と並び、大きな二つの発酵槽（下写真）は売電用と自家発電用に分けられていました。地中にはプラントを行き来する原料や生成物を流すパイプが敷かれ、24時間自動で制御されているということです。



余剰電力の生活クラブでんきへのFIT売電のほか、発電の際に発生する余剰熱は乳牛の飲み水の加温に利用され、バイオガスプラントで生じる液肥は農業利用、固液分離後の消化残渣さんご（土状のもの）は屋根付きの堆肥舎で数日乾燥させて牛舎内の再生敷料として利用されるなど、環境負荷を低減するためにできる工夫も見られました。



最も特徴的なのは、停電の長期化が予想される場合などに釧路市指定避難所となっている「徹別多目的センター」他、約20km以内の酪農施設や民家に、日本で初めて既存の配電線を通じて電力供給するというところです。北電との話し合いや調整を重ね、安全に送電が可能だということです。案内してくれたJA阿寒の方の「本来は発電されることがない方がよいことではあるけれど…」という言葉が参加者みんなが噛み締めたのではと思います。



JA阿寒 地域対策室長 田中さんの説明

見学当日は悪天候の影響で交通障害が起き、札幌から参加予定の支部担当理事や職員が来られないというアクシデントもありましたが、遠くは中標津町からの親子参加もあり、少人数ながら小雨のなか1時間ほどの見学を堪能しました。[㈱]阿寒マイクログリッドが生活クラブでんきの生産者であることを理解し、地域特性を生かしたエネルギーの地産地消、再生可能エネルギーの普及の意義を考える機会となりました。生活クラブでんきの利用者がもっと増えることで私たちの未来がどう変わるのか、電気の生産者を抱える支部となったことで新たな課題に向き合いたいと感じています。（釧路支部 運営委員 吾妻 理恵）

9～11月 でんきキャンペーンのお知らせ

気候変動や環境破壊を食い止めるため、脱原発を進め再生可能エネルギーへの転換をはかる、生活クラブでんきに参加しましょう！

9月26日、名古屋大学大学院 丸山康司教授を講師に「自然共生型再生可能エネルギーで脱炭素社会へ！」の講演会と、でんきの相談会。10月には再生可能エネルギーへのエネルギー転換の加速を求める署名取り組みを行います。



生活クラブ
でんき

生活クラブエナジー

検索

生活クラブでんきについてはこちら！

information

発行 生活クラブ生活協同組合 札幌市厚別区大谷地東1丁目4-15 TEL011(887)8891 FAX011(887)7266
2023年9月20日 編集 広報委員会 W・C・OプランズPEO



10月9日(月・祝)
11:00～14:00
京王プラザホテル札幌
エミネンスホール

今年のテーマは
「つなげよう!!
食から人の輪へ」

わくわくまつり 2023
ぜひ遊びにきてください

- 生活クラブをまるごと紹介
 - ・生産者トークリレー
 - ・消費材の販売
 - ・お楽しみ抽選会
 - ・日東珈琲(株)の淹れ方実演 etc...
- あそびコーナー
 - 親子で木の砂場を体験
- わくわく市
 - ハンドメイド品の販売



Instagram・Facebook もご覧ください!

ホームページからも
アクセスできるよ

本ページに記載しているイベント等については、生活クラブニュースを見て、参加申し込みをしてください。

問合せ 生活クラブ本部 TEL 011(887)8891
.....
<https://www.hokkaido-seikatsuclub.coop/>

フィービラの森 体験バスツアー

日時 10月15日(日) 8:20 JR札幌駅 北口出発
場所 フィービラの森 (古平郡古平町)
内容 秋の森を楽しむ体験ツアーです。薪割りや火起こし、子どもが楽しめるワークショップも行います。小屋づくりの手伝いも大歓迎! 参加費 500円 (小学生以上)、定員 40名。※申込者多数の場合は抽選

ニュース
9月3週

主催 森づくりプロジェクト

好評につき
第2弾!

北大フィールドワーク
「もうひとつのキャンパスマップをたどって」

日時 10月27日(金) 10:00～15:00
場所 北海道大学 総合博物館前 集合
内容 「地域から学ぶ歴史と平和」をテーマに大学構内をフィールドワークします。北海道の被害と加害の歴史を知り、平和を考えてみませんか。講師は北海道大学大学院 小田博志教授です。

ニュース
9月3週

主催 文化委員会

福祉・たすけあいを考える
社会福祉法人ゆうゆう 見学バスツアー

日時 11月1日(水)
場所 社会福祉法人ゆうゆう (当別町)
内容 当別町で共生のまちづくりをすすめている「社会福祉法人ゆうゆう」を訪ね、創設者・理事長の大原裕介さんの講演を聴き施設見学をします。私たちが描く福祉と一緒に考えてみませんか?

ニュース
10月1週

主催 福祉担当理事会

エッセイ つむじ風

今こそ日本の文化や
歴史や教育を見直す時

西支部 飯田 真由美

ハーバード大学で一番人気の国は日本です。世界最高の知性であるハーバード大学の学生さんは、日本の何に魅了されているのでしょうか? 日本から何を学ぼうとしているのでしょうか?

世界中の国のエリートの皆さんは、自分の母国が基本的に安全で治安の良い国になることを望んでいるそうです。調和のとれた国のお手本として、世界に誇れる智慧が日本にはあります。戦後は見えないものや科学で証明できないものは、怪しきものとしておざなりにされてきました。日本人には見えないものを察する力があります。理屈では説明できないことを理解する力があります。きれいな言葉を使ってお辞儀をして挨拶をしたり、毎日お掃除をしたり、靴を揃えたり、お箸を正しく持つことなど、身近な習慣を丁寧におこなって、若い人やお子さん達へ示して、昔から続く習慣や文化を改めて大切に残してまいります。

組合員のエッセイを募集します。4000字程度。テーマの指定はありません。本部川瀬まで、ファックスか業務便で送って下さい。

道産 道産簡伐材を配合した紙を使用しています