

議事の経過

開議 午前10時

○尾原進一議長 おはようございます。これより本日の会議を開きます。

日程に入る前に事務局長が諸般の報告をいたします。

事務局長。

○佐藤暢晃事務局長 本日の出席状況を報告いたします。

定数14人、欠席1人、出席13人であります。

欠席の吉川孝勇議員は、所用のため欠席の届出がっております。

以上で諸般の報告を終わります。

○尾原進一議長 これより日程に入ります。

日程第1、一般質問を行います。

1番 小谷昇義議員。

○1番（小谷昇義議員） 通告に基づき一般質問いたします。

前回の6月定例会で、安芸市のふるさと納税への取組について。

1、返礼品調達率を25%から30%に是正し割高感をなくすべきである。2、寄附額設定を同一価格からサイト手数料別価格に設定すべきであるという質問に対して、回答としまして、8月頃に総務省から発表される2019年分の資料分析や他自治体の動向を注視、分析しながら検討していきたいとの回答がありました。そこで、総務省の令和2年度ふるさと納税に関する現況調査の結果が8月5日に発表され、各市町村の前年度寄附額実績及び募集に応じた費用が掲載されたので、それを確認した上で前回質問した2点について再度質問いたします。

まず、その前に、今年度の実績についてお伺いします。コロナ禍で巣籠もり需要及び行き場を失った農水産物を支援しようという動きから、ふるさと納税実績の数字発表がある自治体は前年実績を上回っているようです。芸西村では4月から7月では3億2,200万円で、前年比466%、越知町も4月から8月で125%の実績であったと新聞のほうに掲載されておりました。

そこで、まず安芸市の4月から8月の累計実績と前年比を教えてください。

○尾原進一議長 商工観光水産課長。

○山崎富貴商工観光水産課長 お答えいたします。

2020年度4月から8月の寄附申込み額は3,784万5,000円で、2019年4月から8月の寄附申込みは3,852万2,000円となっております。67万7,000円の減額で、前年比98.24%、1.76%の減となっております。以上でございます。

○尾原進一議長 1番 小谷昇義議員。

○1番（小谷昇義議員） 今年度は3,784万5,000円と、マイナス67万で推移しているというふうに回答がありました。5月までの数字を確認したときには、ちょっと下がってないというふうに聞いておりましたが、そうですか、何が原因でしょうか。またこれの分析が必要だと思いますね。

では次に、本題の、前定例会で検討していきたいという回答に対する質問に入っていきます。

他市町村の動向を注視するということがありましたので、県内市町村の安芸市と同程度寄附額の10市町村の5か年の実績をグラフ化し提出しました。

そのグラフを検証してみると、まず1つの町が大幅に減っています。これは返礼品の調達に関わる費用が規定の50%を超している実績が残っているから、見直しを図っているのではないかと考えますが、その他と安芸市を比べると、安芸市は2018年、2019年の伸び率が微増であるのに対し、他市町村の2019年度は大幅増の結果でした。どの市町村と比べてというよりは、安芸市だけが伸びが緩く、それ以外は大幅増である結果が出ています。これは制度除外の市町村分が他自治体に分散化された結果であることから、伸び率は当然であると考えております。

一方、安芸市は何度も言いますが微増です。それを改善するために是正案を提案しています。寄附する方は、寄附額30%で地域と商品を比較して損得をはかると考えます。返礼品調達率30%を基準として寄附額を設定しないと、安芸市の生産者、事業者の製品は高いとくられ、選んでももらえない、選択肢にならないと考えます。駆け引きをせず、制度内で最適な運用をしないと、次のステップには進めないと考えております。ここで言う次のステップとは、同じ土俵上でも選んでももらえない理由を探し改善することです。

1点は、広報活動でしょう。商品の魅力を紹介して理解してもらうことにより選択してもらう。もう1点は、値決めです。選んでももらえる価格、品質、デザインを探求し、魅力ある商品としないと注文に至らないと考えております。これを生産者、事業者がふるさと納税というプラットフォームを通じて売れる商品に成長させることが大事だと考えています。

さて、寄附額実績を少し違った角度から見ると、実は寄附件数、返礼品調達費ともに下がっている傾向です。寄附件数でいうと、2018年は7,918件、2019年は7,159件とマイナス759件、件数は下がっております。また、返礼品と配送費を合わせる調達費を比べると、2018年は7,893万5,000円、2019年は6,022万7,000円と1,870万下がっております。寄附額は伸びましたが、返礼品プラス配送費は前年76%に下がっております。これはつまり生産者及び事業者さんの売上げが下がっている結果になっております。これらを踏まえると、返礼品調達率を25%から30%に是正し、割高感をなくすべきと考えるがどうでしょうか。

○尾原進一議長 商工観光水産課長。

○山崎富貴商工観光水産課長 お答えいたします。

令和2年度ふるさと納税に関する現況調査結果によりますと、全国の寄附額は平成30年度の約5,127億円に対し、令和元年度は約4,875億円で、約252億円の減額となっております。高知県の寄附額におきましては、平成30年度の寄附額114億6,100万円に対し、令和元年度は97億4,000万円で、17億2,100万円の減額となっております。これはふるさと納税に関するルール of 厳格な運用により、ふるさと納税の対象団体の規定の取消し、趣旨を逸脱する返礼品の廃止、返礼率の見直しがなされたことに要因の一つと捉えております。

本市におきましても、返礼品の募集に要する経費については、寄附額の50%以内とすることと

いうルールを守るため、返礼率を30%から25%へと変更いたしました経過がございます。

返礼品調達率を30%へと是正すべきとの御提案でございますが、これについてはさらに慎重に検討を重ねてまいりたいと考えております。その理由でございますが、現時点において、前年度と比べ経費が増加傾向にあるためでございます。本年2020年4月から8月の返礼品の募集に要する経費は、2,163万9,749円でございます。昨年2019年4月から8月の経費は1,759万2,038円でございますので、404万7,711円の増額、約1.23倍となっております。

仮に本年9月以降の寄附額と経費額が同水準であると試算しますと、返礼品の募集に要する経費が約2%程度上昇すると見込まれます。4月から6月は新型コロナウイルス感染症の自粛による巣籠もり需要等がございましたが、今後は収入減少により全国的に寄附額が減少する可能性も考えられます。これにより前年度の同水準の寄附が集まらなかった場合、経費の割合が上昇することも想定をされます。

議員御指摘のとおり、返礼率が他自治体より低いとすれば、割高感があり、寄附が集まりにくくなる可能性があるということも十分理解しておりますが、一方で、ふるさと納税制度の運用ルールの厳格化が進んでおり、ルールを遵守することも求められております。このような状況下におきまして、現在の返礼率となっておりますことを御理解いただきたいと考えております。

以上でございます。

○尾原進一議長　1番　小谷昇義議員。

○1番（小谷昇義議員）　返礼率を変えないということの答弁でした。次の質問のほうにもあるんですが、楽天とかがやっぱり聞いてたら高いんで、やっぱりその経費が高まっているとか、例えば商品の単価をもう少し見直すことで、例えば今まで1万円だったものを1万2,000円にすると、やっぱり配送費も何%か下がるはずなんですよ。そういった50%を超えない、必ず守ることはしながらも、何か商品の構成とか、物流がどれだけかかっているかを見ながらこう、何かこう、何て言うやろ、価格を、寄附金を設定するというのも考えたら25%から30%にしてもできるんじゃないかなというふうに思っております。

ほかの自治体の話聞いても、やっぱりほかの議員からの質問なんかでも、やっぱり返礼率は調達率が30%であって、サイトの手数料がやっぱり5%から十何%等サイト別によってあるので、それをうまく調整して50%にしなければならないというような回答がありますので、安芸市もやっぱりまずはその工夫ありきでやって、事業者さんの返礼品はやっぱり30%に戻して、割高感をどうしても直さないと、やっぱりほかの自治体に勝てないと思います。

昨日ちょっと見たんですけど、お米が載っております、コシヒカリ1等10キロで、寄附額2万4,000円、25%割り返しても6,000円の仕入れになっているんですか、そういうのも、こう見ると、何か安芸には寄附してくれないんじゃないかなとすごい思ってますんで、やっぱりそういうのを研究して、もう一度研究してもらいたいというふうに思っております。

次に行きます。さっきもそのちらっとこう説明したんですけど、サイトによって手数料が違う部分、これをやっぱり直さなきゃいけないというふうに思っています。具体的には、3,000円の

返礼品ではふるさとチョイスは寄附額1万円で、楽天、さとふるは1万2,000円と、寄附の手数料、この違いをやっぱりそのまま返礼品の事業者さんの仕入れのほうの価格に乗せるのは、何かこうバランスが悪いんじゃないかと。それをするからやっぱり50%以内の枠がちょっと怖くなると思いますんで、あくまでも30%があって、配送費があって、5%手数料、12%手数料というふうに分けると、必ず50%以内に分けれる設定になると思います。

逆に言えば、ふるさとチョイスの返礼率は30%で現行より寄附金減額として、楽天、さとふるの寄附額設定は現行のままとする、手数料別、寄附額設定となるんですが、このようにサイトの手数料によって寄附額を設定してはどうかをお尋ねします。

○尾原進一議長 商工観光水産課長。

○山崎富貴商工観光水産課長 お答えいたします。

ふるさと納税ポータルサイト別に手数料に応じた寄附金額の設定をということでございますが、令和元年度の寄附額の約85%をふるさとチョイスというサイトを通じて御寄附を頂いております。このふるさとチョイスで返礼率を仮に30%にするということになりますと、寄附額に対する経費の割合を押し上げてしまう可能性もございます。先ほどの答弁と重複いたしますけれども、寄附額や経費の状況、他市町村の動向を注視しながら、さらに慎重な検討を重ねてまいりたいと思いますので、御理解をお願いいたします。以上でございます。

○尾原進一議長 1番 小谷昇義議員。

○1番（小谷昇義議員） どうしてもこう是正はしてもらえそうにないですね。昨年の全部の調達の手数料が42%だったと思います。それは前回の一般質問でしましたけど、例えば5%調達にかかっても、やっぱり47%で収まることを考えたならやれるんじゃないかと思いますが、慎重にしてやっぱり制度を守るというのはもちろん分かりますが、でも、その慎重さゆえに事業者さんが、何だろう、売上げが上がりませんか、ほかの比べて安芸市におったら何か損やというふうにならんですかね、僕はそう思うんですけどね。やっぱりそのあたりはもうちょっと本当に、何だろう、事業者さんサイドでもうちょっと考えて、どうやったら売上げ上がるかということも、もうちょっと考えていただければ、そのあたりをちょっともう一回再度検討お願いします。

次に行きます。電子感謝券についてです。

政府が新体制になり、デジタル化を一元的に進めるデジタル庁の創設も表明しており、これからどんどん世界に遅れを取っているDX、デジタルトランスフォーメーション、これはデジタル技術を浸透させることで人々の生活をよりよいものへと変革すること、これが進んでいきます。そういう意味でも、安芸市でもやれるところから取組をしなければならないと考えます。

電子感謝券は県内他市町村で室戸市、香南市、四万十市、日高村、土佐清水市が取り扱っています。その中で土佐清水市は、ふるさと納税を通じてこの電子感謝券の取組で事業者を増やしていき、そのノウハウを生かし、コロナ禍の経済対策として、市民全員に紙ベースの商品券の代わりに地域電子通貨を配布し、10月より地域電子通貨めじかの運用を開始したようです。議会の議員一般質問の録画を拝見したところ、高齢者への説明、利用促進等の課題に対する質問はありま

したが、質問した3名全員がこの取組を称賛していました。

さて、この電子感謝券も6月議会でこの質問をさせていただいたのですが、そのときはクレジット決済システムの導入など、事業者に新たな負担が必要となると想定される、その負担と事業効果を比較、考慮し、実施が可能か検討していくという回答でした。この電子感謝券の検討はここまで進んでいますか。

○尾原進一議長 商工観光水産課長。

○山崎富貴商工観光水産課長 お答えいたします。

電子感謝券は、寄附をした自治体に訪問した際に、物販、飲食、宿泊、体験料等に使える電子ポイントを寄附の返礼品とする仕組みでございます。これにより市外、県外の方が安芸市を訪れるきっかけにいただけるものと理解をいたしております。本市におきましては、宿泊、体験ができる返礼品がございませんでしたが、現在、事業者様から申込みをいただいて、体験メニューを返礼品として準備をしているところでございます。こちらにつきましては、まずは紙ベースの体験チケットを返礼品とするようにいたしております。これらの運用を通じまして、電子感謝券が効果的かどうか等検討を重ねてまいりたいと思っております。以上でございます。

○尾原進一議長 1番 小谷昇義議員。

○1 番（小谷昇義議員） この電子感謝券については、さきに事業者さんの申込みがあった、紙ベースの、まあ言うたら商品券じゃないけど、そういうのを発行してまずやってみるということですね。分かりました。それはその売上げとかの推移を見てからまた提案したいと思います。

決済は基本的に市の窓口がして、事業者さんは、QRコードのプレートか何かで、寄附者の方がそこで読み取る形なので、実際、事業者さんの負担はほぼないと思いますんで、何て言うんですかね、来たときに、やっぱり500円でも使えるみたいな、寄附の中の、何て言うんですかね、使える金額とかあったらお金が落ちるんじゃないかと思って、これ1回提案してますけど、もう少し自分もこういうふうな事業者さんを巻き込んで、こういうふうな商品を電子感謝券でしようというのをまた考えてから提案したいと思います。

次に、7月広報に寄附の使い道と事業者募集を掲載しているのを拝見しました。ありがとうございます。自分が考えている以上の出来でしたが、ちなみにそこから新規商品の採用及び新規参入はありましたか。

○尾原進一議長 商工観光水産課長。

○山崎富貴商工観光水産課長 お答えいたします。

7月広報以降、新たな返礼品は4種類、新規申込み2事業者、交渉調整中が2事業者となっております。加えて、個別に事業者訪問を行っております。以上でございます。

○尾原進一議長 1番 小谷昇義議員。

○1 番（小谷昇義議員） ありがとうございます。少しはちょっと増えたというのは確認しました。

ここでもう一つ提案なんですけど、先ほどちょっと宿泊のことが出ましたんで、ちょっと自分

も提案しようと思って持ってきたんで、もう言いますね。宿泊系事業者の返礼品商品企画を提案します。例えば素泊まりプランは寄附額1万8,000円、朝食つきプランは2万円、あるいは宿泊プラス観光ガイドつき、農業体験つき、釣り船利用券つきということです。特に在庫を抱えるわけではないので、事業者さんの負担はあまりないと考えますし、宿泊券を郵送すればいいので、送料が安くできますというふうに質問内容はあったんですけど、先ほど既に1件の事業者さん、宿泊事業者さんから申込みがあったということなので、ほかの事業者さんも同様なことができないかというのを広げてもらえるように、ちょっとまたお願いしたいと思います。

次に、あと商品の提案なんですけど、例えば今、お墓の、お墓参りも今、帰省ができないとかいうのがあったと思いますが、そういったのも、今の安芸市の返礼品を見ていると、寄附額6万4,000円というののだけしかないんで、ちょっとハードルが高いなと思って。年4回やるから6万4,000円ってありますけど、1回で例えば1万ぐらいとか2万円とかあれば、実際寄附で墓掃除をしてもらえた可能性もあるんじゃないかなというふうに思ってますので、そういった商品もぜひ検討していってもらいたいと思います。

次に行きます。質問のたびに言ってきましたが、ふるさと納税の寄附については、数字が毎月出ることから、定期的な実績の見える化をすべきと考えます。年に1回だけではなく、毎月、あるいは最低四半期に1回公表することで、事業への関心と認知度が上がると考えます。事業者も自社と全体との比較することで、自社の現状が理解でき、さらに伸ばす商品を投入したり、改善した商品と差し替えたりするきっかけとなるはずです。寄附件数と寄附金額を広報に定期的掲載してはどうか伺います。

○尾原進一議長　商工観光水産課長。

○山崎富貴商工観光水産課長　寄附件数・金額進捗の広報掲載についての御質問でございますが、その前にすみません、1点、ちょっと誤解を招くような答弁だったと思いますので、ちょっとその分を訂正をさせていただきます。

電子感謝券の取組のときに、うちは今までそういったものがなくて、宿泊や体験ができる返礼品がございましたので、現在、事業者様から申込みをいただいて体験メニューを返礼として準備をしているところでございますと申し上げましたので。そちらは宿泊事業者が申し込んでくださったわけではなくて、体験のほうの事業者ですので、そのことをすみません、確認をさせていただけたらと思います。

先ほど小谷議員のほうから宿泊券、宿泊を返礼品にすることの御提案、一部いただきましたけれども、その件に関して、少し答弁させていただきたいと思います。宿泊券につきましては、有効期限の設定でありますとか、繁忙期に宿泊が可能かどうか、そういった調整が必要と考えております。安芸市内の宿泊施設におきましては、例えば阪神タイガースのキャンプ時期などは、繁忙期には満室状態になるということも考えられます。寄附をしていただいたものの、安芸市に行きたいタイミングで予約ができなかったりする可能性もあります。これらのことを踏まえまして、実際に宿泊業を営む事業者さんがふるさと納税の返礼品として登録することにメリットを感じて

いただき、調整をしてということが行えれば、実現可能かと思います。

続きまして、寄附件数・金額進捗状況の広報掲載ということでございますが、6月定例会でも御指摘をいただきました実績の見える化、このことにつきましては、大変重要なことであると認識いたしております。寄附額・金額進捗状況につきましては、次回は11月号広報への掲載を予定しているところでございます。

今後におきましても、広報への掲載、ホームページの情報発信はもちろんですが、寄附者様、事業者様への積極的な情報提供に努めてまいりたいと思っております。以上でございます。

○尾原進一議長　1番　小谷昇義議員。

○1番（小谷昇義議員）　件数と金額の広報掲載、ありがとうございます。やっぱりやったほうがいいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。

1点、その宿泊の件なんですけど、宿泊券ですね、ピークがあつて、宿泊者が泊まらないというふうな危惧されるのはもちろんだと思いますが、もちろん例えば寄附のところに、やっぱり2月は混んでから難しいかもしれませんというのをお断りを入れれば可能だと思いますので、そういうふうに初めからうたっておれば、やっぱり確認して泊まれる、泊まれん、じゃあ、寄附する、せんみたいなのもあると思いますので、やれる方向を模索して、ぜひやってもらいたいと思っております。

ふるさと納税については、寄附額を増やして、指定された使い道として活用することはメインであります。自分はそれより人口減少で売上げが下がる傾向の安芸市の産業を寄附額の30%という同条件設定で、送料も寄附者負担でないという遠隔地の不利がある程度是正され、配送コストが低い都市近郊と商品単価で戦えるプラットフォームを使って、商品力を高め、販売力のある事業者が育つことが大事だと考えます。ぜひいろんな事業者に参加していただいて、地産外消での所得増を実現することで豊かなまちを目指したいと考えます。

次の質問に移ります。次はマイナンバーカードについてです。

私自身は既に所持し、キャッシュレス決済とひもづけて、マイナポイントは5,000円分をもう登録済みですが、私の周りにマイナンバーカードは要らんというような方が多くいるなど感じているところでございます。今後キャッシュレス決済を安芸市に普及させるためには、まずこのマイナンバーカードを申請し、マイナポイントを獲得、利用することが最初の一步ではないかと考え、そのために市民に理解してもらうことが不可欠であると考えます。そこで、マイナンバーカードの概要と全国、県、安芸市の普及状況を伺います。

○尾原進一議長　市民課長。

○大野　崇市民課長　お答えいたします。

初めに、マイナンバー制度の概要についてでございます。平成27年の10月から個人番号、つまりマイナンバーの指定が始まり、翌年1月から行政手続におけるマイナンバーの利用が開始されました。マイナンバーは社会保障・税・災害対策の分野で複数の機関に存在する個人の情報が同一人の情報であることを確認するために活用されるもので、公平かつ公正な社会を実現するため

の重要な社会基盤であります。マイナンバーカードを取得いたしますと、身分証明書としての利用や、行政手続のオンライン申請等が可能となり、暮らしの利便性向上と行政の効率化が図られます。来年3月には健康保険証としての利用が可能となりますし、令和3年度以降には、過去の投薬履歴が確認できるお薬手帳の機能の追加や、オンライン確定申告では、医療費控除を受けるための煩雑な入力省けるなど、利便性向上に向けた準備が進められております。

次に、マイナンバーカードの普及状況についてお答えをいたします。

まず、令和2年、今年の9月1日現在における全国の交付枚数でございますが、2,469万3,970枚で、人口に対する交付率は19.4%となっております。次に、高知県全体の交付枚数は、9万440枚で、交付率は12.8%、本市は2,031枚で、交付率は11.9%となっております。

以上でございます。

○尾原進一議長　1番　小谷昇義議員。

○1番（小谷昇義議員）　マイナンバーカードは健康保険証でも使えるようになりますし、何かこう、医療費控除とかいろんな電子の申請ができて、利便性が高まるというふうなえいことが僕としてはあるとは思ってますが、ただ、いろいろ個人情報と、こういうふうな話になって、やっぱりやめとこかというふうなお声があるところでございます。安芸市の今の普及率も11.9%と、現時点で確認しましたんで、今後やっぱり半年後、1年後には15%、20%とやっぱり増えていくような形をせないかんと思うんですけど、その普及促進策は何かありますか、お願いします。

○尾原進一議長　市民課長。

○大野　崇市民課長　お答えいたします。

マイナンバーカードの普及に当たって、まず交付率が低い理由としましては、カードを取得するメリットや必要性を国民が感じていないこと、また申請及び取得手続の手間、個人情報漏えいへの懸念があるのではないかと思います。国においては、マイナンバーカードにキャッシュレス決済サービスを登録して利用すれば、利用額の25%、最大国においては5,000円分がポイントとして還元されるマイナポイント事業をこの9月から開始しており、これに伴い、全国で交付枚数は急増するなど、普及促進の起爆剤となっているところでございます。

本市におきましても、マイナンバーカードのメリットや必要性を広報や折り込みチラシで重ねて周知をしております。身分証明書やマイナポイントの取得を目的にカードを申請される方が現在非常に増えてきております。昨年度のマイナンバーカードの交付実績は、1年間で241枚でしたが、今年度は今年の4月から9月までの6か月間で、前年度の2倍以上となる567枚となっております。また、今年度はカードの申請手続をお手伝いできるマイナ・アシストを本課で導入をいたしまして、広報8月号でお知らせをしましたところ、8月の申請件数は111件と、前年同月比の約10倍に増加をいたしました。加えて、毎週月曜日は時間外での申請及び交付の受付を行うとともに、第4日曜日は終日の受付対応をしております……

（発言する者あり）

○大野　崇市民課長　マイナンバーカードの普及は着実に進んでいるところでございます。

今後は今期定例会に補正予算の計上をさせていただきましたが、会計年度任用職員を増員することで、窓口及び電話対応の体制を強化するとともに、繰り返しマイナンバーカードの必要性やメリットを広報等で分かりやすく周知してまいります。そして、個人情報保護や個人情報管理への心理的な不安の払拭も大切でありますので、その安全性についても正確な情報をお知らせし、カードの取得促進につなげてまいりたいと考えております。

すいません、恐れ入ります。先ほどちょっと、訂正をさせていただきたいと思います。答弁の中で、昨年度のマイナンバーカードの交付実績を1年間で241枚と申し上げましたところ、271枚が正解でございますので、よろしくお願いいたします。以上でございます。

○尾原進一議長　1番　小谷昇義議員。

○1　番（小谷昇義議員）　ありがとうございます。いろいろな取組があつて、普及をしているということですね。ちょうど今、西庁舎の入り口に「マイナポイント予約申込みできます」というふうなのぼりがあります。相談しに来れば、親切丁寧に登録する作業をしてくれるということではなかったでしょうか。そうですね。そういうことをやっているということを周知ができれば、何かこう、やっぱりこう暗証番号が分からんからようせんとかいうのが解決できれば、普及は進んでいくと思いますんで、どうぞそれは続けていってほしいなというふうに思つて、以上で私の質問を終わります。

ありがとうございました。

○尾原進一議長　以上で、1番小谷昇義議員の一般質問は終結いたしました。

4番、藤田伸也議員。

○4　番（藤田伸也議員）　通告に基づき一般質問をいたしますので、本日よろしくお願い申し上げます。

本日は、私、大きく分けて3項目になっております。スポーツジムについてと、統合中学校と安芸市の教育についてと、安芸市のコロナ対策、この3つについて本日は御質問を随時していきますので、よろしくお願い申し上げます。

それでは、本日、スポーツジムについてでございますが、最近、私もジムのほうにことごとと行っております。大切なことをちょっと教えを請いましたので、1つだけ。私、ジムへ行っている状況で一生懸命体を動かしてカロリー消費して、自分の思う体型にしようと思つて通っているわけですけども。運動するとおなかが減つて、運動したカロリー消費したという思い込みから、また食欲の秋ということで、食事がおいしいんですね。運動すると帰って食べる、運動すると帰って、これ続けていくと、体重がどんどん右肩上がりで増加していくという、自分の思つてる体型にならないままこう何か日々を過ごしているという、こう何か最悪な悪循環のまま今行っている状況で。先日、友達から、知人から、行っているんですけども、一緒に。知人から、カロリー計算をやっぱりしないと駄目だよということで、適度な運動と大事なのはやはり食事管理ということを知つて、先日ですね、もう今さらながらですけども、食事管理はやっぱり大事だということで。この議会でも車の両輪が大事だという話も過去に出たんですけども、運動だけではなくて、