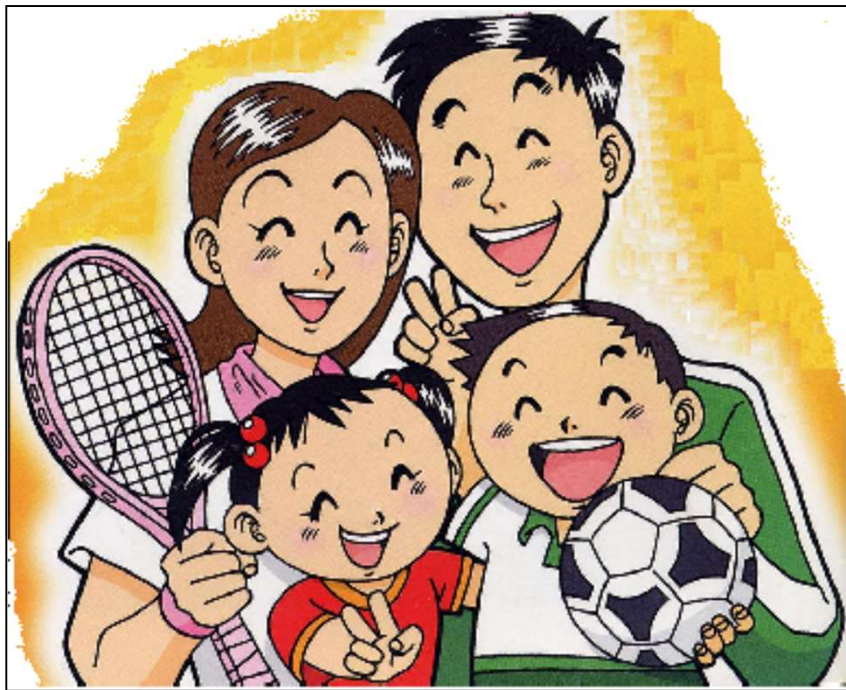


令和6年度



**NPO法人
東大宮スポーツクラブ**

総会資料



日時 4月28日(日) 午前10時15分～

場所 東大宮スポーツクラブハウス

**健康づくり 仲間づくり
地域づくり**

趣意書 [東大宮スポーツクラブ設立について]

平成15年度

現代社会では、少子高齢化、国民医療費の増大、地域教育力の低下など、多くの問題を抱えています。そして、どの問題をとっても原因が単純でない為、あらゆる方面からの取り組みによって、解決を図らなくてはなりません。

例えば、医療費削減の問題をひとつ取りあげても、国や自治体の努力だけでは解決できず、国民の一人ひとりが健康な身体づくりをめざして、日常的に運動・スポーツを続けていくことで、はじめて効果が表れてきたといった報告もなされています。

つまり、スポーツの普及・振興は、医療面にとどまらず、心理、教育、生涯学習、経済、社会文化などあらゆる分野において、様々な効果につながることを期待されており、スポーツは、社会政策上、無視できない存在となっています。

このような中で、文部科学省では、2000年(平成12年)9月に『スポーツ振興基本計画』を策定し、公表しました。この基本計画は、2001年(平成13年)度から2010年(平成22年)度までの計画期間内に全国の各市町村に、少なくとも一つは『総合型地域スポーツクラブ』を育成することを目標としています。

『総合型地域スポーツクラブ』とは、種目やチーム、年代を超えた一つのクラブとして、子供から高齢者、障害者を含め誰もが生涯にわたってスポーツを楽しめるクラブです。

東大宮地区においても、社会環境の変化、少子化問題、高齢化問題、子供たちの問題など例外ではありません。そこで、スポーツや文化活動を通して、明るく、健康的な、心の豊かな町づくり・連帯感のある地域づくりを目的に、『総合型地域スポーツクラブ』としての、『東大宮スポーツクラブ』を設立したいと思います。

「ジグソーパズルで考える総合型地域スポーツクラブ」から一部抜粋

平成15年4月

発起人代表 前田 廣之

健康づくり **健康で明るい生活を送ろう**
仲間づくり **世代を超えた仲間づくり**
地域づくり **人も元気！地域も元気！**



青空の下、東大宮地区が大きく光輝いています。
そこに住んでいる方々が、温かい心、熱い思いと共に、東大宮スポーツクラブを通じて、手と手をつなぎ、健康や元気の輪、地域の輪（和）が広げられたら、と言う思いでこのマークが作られました。

第22回 NPO法人東大宮スポーツクラブ 総会

令和6年4月28日(日)
クラブハウス

1、開会宣言

2、理事長挨拶

3、議長選出

4、協議事項

(1) 令和5年度事業報告

(2) 令和5年度収支決算報告

(3) 監査報告

(4) 質疑応答

(5) 令和6年度事業計画(案)

(6) 令和6年度収支予算(案)

(7) 質疑応答

(8) 提案: 総会の総代制について

及び、上記に伴うNPO法人定款の改正について

(9) 役員理事改正について

5、その他

: 会員の動向について

: 小学校体育アシスタント派遣事業について
(宮崎市教育委員会事業)

: 総合型地域スポーツクラブの現状について

: 新別府川堤防の整備について

6、閉会宣言

【令和5年度 事業報告書】

1. 定期講座

大人19種目・子ども15種目 合計60講座

月		火		水		木		金		土		日
		ミニバレー Ⅰ	健康体操	バウンド テニスⅡ	心と体の 調整ヨガ	太極拳 入門①	太極拳 入門②	よくばり サーキット		誠心館 剣道	バドミントン	
		9:00 2, 4週	9:30 1, 2, 3, 4週	9:00 1, 3週	9:15 1, 2, 3, 4週	9:15 1, 3週	10:30 1, 3週	9:30 1, 2, 3, 4週		9:00 2, 4週	9:30 1, 2, 3, 4週	
骨盤調整 ヨガ		女性の為の 骨盤ケア		ひまわり 卓球	太極拳 初級	ミニテニス Ⅰ	ソフトバレー	ピラティス ②	えいご教室 ②	Jr バドミントン	Jr ラグビー	
12:00 1, 2, 3, 4週		11:00 1, 2, 3, 4週		9:00 2, 4週	10:45 2, 4週	13:00 1, 3週	13:00 2, 4週	13:00 1, 2, 3, 4週	16:00 1, 2, 3, 4週	9:30 1, 2, 3, 4週	9:30 毎週	
ミニテニス Ⅱ	虹のハーモ ニー コーラス	いきいき ステップ	クラシック バレエ①	バウンド テニスⅠ	わくわく キッズ運動	健脳元気 体操	キッズ サッカー	Jr サッカー	えいご教室 ③			
13:00 2, 4週	13:30 2, 4週	13:00 1, 2, 3, 4週	16:15 1, 2, 3, 4週	13:00 2, 4週	14:30 1, 2, 3, 4週	13:00 1, 2, 3, 4週	14:30 毎週	17:00 毎週	17:00 1, 2, 3, 4週			
東Jr 運動教室		えいご教室 ①	クラシック バレエ②	Jr ソフトバレー	ロコモ予防 運動教室	Jr 陸上	東大宮Jr 運動教室	ガールズ ダンス入門	ガールズ ダンス初級	中学生 バドミントン		
17:00 1, 2, 3, 4週		16:45 1, 2, 3, 4週	17:15 1, 2, 3, 4週	17:00 1, 2, 3, 4週	18:00 1, 2, 3, 4週	17:00 毎週	17:00 1, 2, 3, 4週	17:00 1, 2, 3, 4週	18:00 1, 2, 3, 4週	16:00 毎週		
ダンス 入門・初級	Jazz ヒップホップ	中学生 バドミントン	誠心館 剣道	英文法 ②	社交ダンス	中学生 バドミントン	Jr バレーボール	ガールズ ダンス中級	ダンベル 健康体操	バドミントン		バスケット
18:15 1, 2, 3, 4週	19:00 1, 2, 3, 4週	17:00 毎週	17:30 1, 2, 3, 4週	18:00 1, 2, 3, 4週	19:30 1, 2, 3, 4週	17:00 毎週	17:00 1, 2, 3, 4週	19:00 1, 2, 3, 4週	19:30 1, 2, 3, 4週	19:30 2, 4週		20:00 毎週
		ミニバレー Ⅱ・Ⅲ	ピラティス ①		バレーボール	バウンド テニスⅢ・Ⅳ	ソフトバレー	わかる！ 数楽	英文法 ③	卓球 小学生～一般	ミニバレー Ⅳ	
		19:30 ①②③④週	19:30 1, 2, 3, 4週		20:00 毎週	19:30 ①②③④週	20:00 毎週	19:30 1, 2, 3, 4週	20:30 1, 2, 3, 4週	19:30 1, 2, 3, 4週	19:30 1, 2, 3, 4週	

2. クラブ主催：スポーツ大会及びイベント

- ① 第32回たまご村杯ミニバレーボール大会 参加者：39チーム 199名

- 日 程：令和5年6月11日（日）
- 場 所：東大宮中学校体育館・コミュニティーセンターホール

- ② 第45回健康づくりグラウンドゴルフ交歓大会

- 日 程：令和5年6月21日（水） 雨天中止
- 場 所：阿波岐原森林公園 市民の森 西公園

- ③ 第10回東大宮地区運動会

準備期間不足の為、中止

- ④ 第33回たまご村杯ミニバレーボール大会

参加者：49チーム 254名

- 日 程：令和5年11月23日（木）
- 場 所：東大宮中学校体育館・コミュニティーセンターホール

- ⑤ 第46回健康づくりグラウンドゴルフ交歓大会 参加者：136名

- 日 程：令和5年12月6日（水）
- 場 所：阿波岐原森林公園 市民の森 西公園

- ⑥ 親子レクリエーション運動会

参加者：60名

- 日程：令和6年3月20日（水）
- 場所：東大宮小学校運動場
- 対象者：ラグビー・陸上・Jrバレーボール講座の会員及び家族対象

- ⑦ 旅サークルの開催

- えびの高原：令和5年5月22日（月）
- 曾木の滝：令和5年12月3日（日）
- 南郷城跡河津桜&めいつ地魚：令和6年2月15日（木）
- 市房ダム：令和6年3月29日（金）

- ⑧ クラブ発表会

- 日程：令和6年3月31日（日）
- 場所：東大宮小学校体育館
- 発表者：ダンス・太極拳・コーラス・クラシックバレエ



⑨ クラブ20周年記念式典

- 日程 : 令和5年8月26日(日)
- 場所 : 龍光園
- 参加者 : 10年以上会員の皆様・指導者・自治会長・各地域団体長他 82名参加



3. 補助金・助成事業

① 第7回ライフ・チャレンジ・ザ・ウォーク

- 日程 : 令和5年7月2日(日)
- 場所 : 阿波岐原森林公園 市民の森
- 参加者 : 271名



② コメリ緑資金助成金

- 日程 : 随時
- 場所 : 新別府川堤防あおぞら幼稚園側の整備・川沿い県所有土地の整備等々

③ 中学生&小学生ボランティア スポ少地域貢献活動

- ラグビー 令和5年12月 2日(土) 向陽園
- バドミントン 令和5年 9月16日(土) 新別府川周辺
- 剣道 令和5年 9月 9日(土) コミセン周辺及び花壇
- 陸上 令和5年11月23日(木) 東大宮小校内及び周辺



4. 受託事業

① 東大宮地区学校体育施設開放運営事業(宮崎市)

- 東大宮中、東大宮小、宮崎東小の体育施設利用調整を行う

② 東大宮地区体育会 事務局

③ 宮崎市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 事務局

④ 小学校体育アシスタント派遣事業 事務局(宮崎市教育委員会)

- 小学校の体育の授業にアシスタント(専門家)を市内47校を対象に、陸上や器械運動やサッカー等のボール運動などの指導及び補助の為に派遣を行う事業



5. その他事業・協力事業

① 宮崎シーガイアジョギング・ウォーキング大会

- 日程 : 令和5年4月16日(日)
- 場所 : フローランテ・シーガイア周辺

② 宮崎市スポーツ協会主催: 街なかスポーツフェスティバル

- 日程 : 令和5年2月11日(日)
- 場所 : 宮崎市総合体育館

③ 宮崎市部活動地域連携・移行準備委員会(宮崎市教育委員会)

宮崎市部活動地域連携・移行協議会(宮崎市教育委員会)

- 宮崎市総合地域スポーツクラブ代表として出席
年に数回、準備委員会及び協議会が行われる



7. その他必要事業

① 新別府川堤防整備事業

：年間を通して大島大橋から日豊本線までの両堤防整備を行う

② 会員向け斡旋物品販売

：《夏》そうめん、《冬》皿うどん・ちゃんぽん

：クラブTシャツ、バイオ茶の斡旋

：他、スポーツ用品等



8. 総会及び理事会の開催

●第21回総会

- 日時：4月29日(土) 10時15分～総会
- 場所：クラブハウス
- 参加者数：おおよそ60名



●R5年度 理事会 毎月：第3月曜日開催

第1回 4月17日(月)

1. 現在の状況 実会員 531名 (延べ 651名・休会11名)
2. 令和5年度 第21回総会 4月29日(土) 10時15分開始
3. 20周年記念 記念式典を行うか
案：8月26日(土)・龍光園 (会員・指導者・市長・自治会長・学校関係)
4. R4年度決算報告・R5年度予算案 監査：4月19日(水) 10時～
5. 今後のたまご村杯ミニバレー大会について
・お弁当の変更に伴う参加費の変更 こども弁当480円(500円)・松花堂弁当680円(700円)
・たまご提供については今まで通り
6. たまご村杯ミニバレー大会要項について 日時：6月11日(日) 場所：東大宮中・コミセン
7. 健康づくりGG大会要項について 日時：6月21日(水) 場所：市民の森 西公園
8. 事務員募集について
9. 未入金について 4・5月分
10. バイオ茶の販売について
11. そうめん等の販売について
12. コミセンの地域活動について
13. 杉元の休日について
14. 小学校体育アシスタント派遣事業について



第2回 5月15日(月)

1. 現在の状況 実会員 611名 (延べ 745名・内休会11名)
- 現在、キャンセル待ちの講座
- ①陸上 ②Jrサッカー ③Jrバレーボール ④東大宮運動教室 ⑤キッズサッカー
⑥Jrバドミントン ⑦ピラティス1 ⑧ピラティス2 ⑨ヨガ ⑩中学バドミントン
⑪GD入門 ⑫えいご教室1 ⑬英文法教室2 ⑭数楽 ⑮わくわくキッズ ⑯ダンス入門

※大人の競技系講座は、全般的に会員が少ない

2. 新理事紹介：窪園和泰さん(花ヶ島：ソフトバレー会員)
3. たまご村杯ミニバレー大会 6月11日(日)
4. グラウンドゴルフ大会 6月21日(水)
5. ライフ財団助成金事業について

- ：ライフ・チャレンジ・ザ・ウォーク 7月2日（日）雨天時：7月9日（日）
6. 進洋丸乗船 会員親子18組 7月16日（日）
 7. 新スタッフ：梶原唯さん(午前中) 主に、広報・会員向け新企画 他
 8. 会員さん向け小旅行の企画 会員の交流を目的（将来、マイクロバス購入検討の為）
 9. 講座別1回当たり収益
 10. 他地区での活動について 新規拠点の設置も検討
 11. トルコ地震支援金
 12. Jrソフトバレー・スタッフ 窪園氏 東大宮運動教室スタッフ 別宮氏
 13. 小学校体育アシスタント派遣事業(市教育委員会事業体育主任会 5月11日(木)
 14. 県総合型地域SC連協の開催 5月19日(金)
 15. 東大宮地区学校体育施設開放運営協議会について 6月23日(木)
 16. コミセンに掃除機贈呈 約25,000円
 17. そうめん等の販売について 6月～配布・6月30日頃締め切り
バイオ茶の販売について
 18. 総会資料簡易版の配布

第3回 6月19日（月）

1. 現在の状況 実会員 638名（延べ 776名・内休会12名）
2. たまご村杯ミニバレー大会 6月11日（日）
混成：12 女子：16 ゴールド：5 シルバー：6 合計39チーム
3. グラウンドゴルフ交歓大会 6月21日（水）
参加者：151名 86歳以上38名（90以上：9名）最高98歳
4. ライフ・チャレンジ・ザ・ウォーク 7月2日（日）
参加者：270名（スタッフ子供含む）
5. 20周年記念 10月1日（土）
：お煎餅の配布（袋表にシール）、タオルの作成
：8月26日（土）龍光園での式典（祝賀会）
6. 8月のスケジュールについて 11日（金）・12日（土）・13日（日）・14日（月）・15日（火）
7. 新別府川整備について 紫陽花等の状況
・県の土地を紫陽花園にする 将来払い下げを見込む
8. 中学部活の取り組み
9. 未入金について（～10月分）
10. 小学校体育アシスタント派遣事業について
11. 地区体育会行事 ： ミニバレー地区予選会 7月23日（日）東大宮小学校
13. 宮崎市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 6月8日（木）
14. 東大宮地区学校体育施設開放運営協議会開催 6月20日（火）
15. 梶原講師：午前中SMS等の活用を行う インスタ・HP等
16. 夏季役員慰安旅行：数年行っていないので懇親会に切り替える？ 今後も含めて
17. そうめん等の案内・チラシ配布



第4回 7月24日（月）

1. 現在の状況 実会員 640名（延べ781名・休会17名）
GD：7/15 桜町まつり, 他自治会まつり4ヵ所・7/29 まつりえれこっちゃん(24名)
陸上：県スポ少中央大会 15名参加
2. ライフ・チャレンジ・ザ・ウォークの反省
参加者数:237名（申込270名） 開始時間：9時 終了(片付け含む)：11時30分
3. 多目的航海進洋丸について ・人数的には、ちょうど良かった
4. 8月のスケジュールについて（再確認） ・盆休みの確認

5. 運動会について 11月5日(日)
6. 20周年記念について 案内状を配布中 会員：10年以上会員に配布
： タオルデザイン ： 煎餅注文中（シール添）
7. 子どもの指導者と補助の確保と謝金の考え方について
・保護者の中から探す場合について
8. 講座ごとのMAX人数について
・指導者や補助の人数を考慮（指導者の考えも異なる）
9. 堤防整備について
・あおぞら幼稚園の下①クローバ広場②芝生について
・県の土地（紫陽花広場）にハイビスカス等を購入して植栽予定
10. 小学校体育アシスタント派遣事業の現況報告
11. 物品販売（そうめん等） 利益：77,700円予定 講師分83,850円：接待交際費に計上
12. コミセン代表者会 7/15 令和6年度から使用料発生の可能性あり：意見書提出依頼
13. 令和5年度総合型地域スポーツクラブマネジメントセミナーの開催について
・9月16日(土)9時～18時、17日(日)9時～16時 ひなた武道館中会議室A B
講師：びわこ学院大学講師、A-Lifeなんかん(熊本)、希楽々(新潟)
・補助金あり（県総合型地域SCより：25,000円：年に1クラブ一人のみ）
14. 広報誌の配布について



第5回 8月21日(月)

1. 現在の状況 実会員 629名（延べ764名・休会30名）
剣道：8/14みたま祭（護国神社）
Jrラグビー：8/27サンドーム日向夏季交流大会・9/17タグフェスタ・9/23ラグビー祭
ガールズダンス：9/23ミュージックフェス高鍋
2. 20周年記念について 記念品：タオル+煎餅
参加者 合計：82名 会員：26名 講師：21名 関係者：11名 地域の団体：14名
3. 東大宮地区運動会について プログラム案・競技(R1年度) 参照
4. 小学校体育アシスタント派遣業について 市教委と交渉(交渉によっては受託中止)
5. 市総合型地域SC連協交流会⇒ ボウリング交流会 9月9日 要項参照
6. 堤防整備について 草刈り機の購入予定：約55万円（特別会計より）
7. 梶原講師について
8. 起案書の取扱いについて：今後講座開設時に記入している起案書を理事会で協議する
9. インターン生の受け入れについて
3名（宮崎大学～27日・南九州大学/大阪体育大学～9月末）
10. ガールズダンス：「えれこっちゃ」7/29出演 他自治会まつり
（自治会まつり：桜町・雁ヶ音・大島平原・花ヶ島・東花ヶ島）
11. 東大宮地区体育会ソフトボール大会 9月10日(日) 開催予定
12. 会費納入のお知らせ配布： 口座引落 10月27日
13. 「第6回宮崎市民体力測定会」チラシ配布依頼
14. そうめん予備（麺ごろ1箱）



第6回 9月25日(月)

1. 現在の状況 実会員 632名（延べ765名・休会18名）
剣道：10/9(月)市民体育大会・10/15(日)神武大会
陸上：10/9(月)市民体育大会 ● B T：市民体育大会（クラブ会員個人優勝）
太極拳：10/9(月)市民体育大会
ラグビー：9/23(土) ラグビー祭・10/14～15：合宿木城(案内参照)
※10/1(日) 大分佐伯：練習試合

ガールズダンス：9/23(土)ダンスミュージックフェス・10/8(土)祭り大塚

バドミントン：9/30～10/2中体連

2. 運動会について 今年度は中止⇒ 地域住民への周知が間に合わない
3. ミニバレーたまご村杯について 日時：11月23日（木） 場所：東大宮中学校・コミセン
4. 健康づくりグラウンドゴルフ交流大会について(6月は雨天中止)
日時：12月6日（水） 場所：市民の森
5. 規約・理念・講座起案書の変更について
※ 規約：正会員・クラブ会員・賛助会員の区別
※ 理念：明文化
※ 講座起案書：今後の為に詳細も明文化し記入していく
6. 理事長退任の件 今年度末までと言う願いあり
7. 20周年の歩み：記念祝賀会にて放映予定
8. 総合型クラブ実態調査（スポーツ庁）
9. 宮崎県総合型クラブ連絡会議 期日：10月27日（金）
10. 宮崎市総合型クラブ連絡会議 期日：9月28日（木）
11. アシスタント派遣事業について スポランに継続困難と申し出る
12. 東大宮地域事務所より⇒地区体育会倉庫の件 現在：コミセン敷地内に設置
13. 10月の各小学校スケジュールについて



第7回 10月23日（月）

1. 現在の状況 実会員 632名（延べ766名・休会18名）
ラグビー： 10/14～10/15 木城合宿所「いしかわうち」にて合宿 4年生以上
11/25 SMBCカップ（4年生以上）
市民体育大会出場 陸上・剣道：10/15 社交ダンス：11/12
中学バドミントン： 10/29 県大会 11/18 市民体育大会
コミセンまつり：11/19 コーラス・太極拳・GD・剣道 出場
冬季時間について 陸上：17時～18時 Jrサッカー：16時45分～18時
2. ミニバレーたまご村杯について 11月23日（木） （締切予定：11/9）
3. 講師契約書・運営細則（案）について
4. グラウンドゴルフ大会について 日時：12月13日（水） 場所：市民の森西公園
5. 市長への要望案について
・GG大会招聘⇒後援会登録⇒クラブハウスへ招聘⇒100万円寄付⇒近々「要望書提出」
6. のぼりのデザイン
7. 新別府川堤防整備（草刈り）日程 線路の近くの整備予定・・・29日（日）8時～
8. クラブ理事忘年会 案 ①12月25日（月） ②12月29日（金）
9. 次年度の料金改定案作成予定 入会金、体験会参加費、月会費、スポーツ保険等
10. 協調性の無い子どもへの対応 退会の勧告
11. 講座引落の割合 91% 625人中560人 56人が現金
12. 宮崎県総合型クラブ連絡会議&協議会会議 10月27日（金）
13. 運動部活動の地域移行準備委員会 11月22日（水）
14. 清山市長市政報告会 10月19日（木）
15. 村角大橋の南側に石川氏が紫陽花を植栽（20本）
16. 皿うどん・ちゃんぽん チラシ配布 10/23～ 締切 11/20
17. 年末年始のスケジュールについて：各担当で確認をお願いします

第8回 11月20日（月）

1. 現在の状況 実会員 625名（延べ757名・休会18名）
GD： 11/26(日) ダンス発表会 12/17(日) ひなたフェス&フローランテ 出演可能か

12月からGD入門を年齢で2クラスに分ける

健康体操：会員減少気味⇒チラシポスティング予定 大島町を中心に（217フィット倒産の為）

ラグビー：11/25 SMBCカップ 12/2 親子レクリエーション

東Jr：講師12月末まで⇒後任の検討必要

2. ミニバレーたまご村杯について

最終参加チーム数 女子一般：22 混成一般：14 シルバー：8 ゴールド：5

3. 健康づくりグラウンドゴルフ交流大会 日時：12月13日(水) 場所：市民の森 西公園

現在参加数：8団体 15チーム（前回：17団体 160名）

4. 公民館&コミセンの有料化：6年度～

5. 会費アップについて：6年度～

6. 講師契約書・運営細則（案）について

7. 「会費納入のお知らせ」のペーパーレス化：今回ほとんど入金（問い合わせ数件あり）

次回はLINEでお知らせ予定（年会費・保険・月会費2ヶ月分） 6年3月初旬予定

8. 未入金の確認

9. 物販が減少：会員の反応は？

10. 花壇の植栽について 11月29日(水) or 30日(木)

11. 街なか体育館フェス開催について 2月未定 主催 市スポーツ協会

★協力要請あり：11月30日(木) 午後4時～6時 : Jr陸上対応

小学3年～6年生対象にデモンストレーションを行いたい

12. 宮崎市総合型地域スポーツクラブ連協 12月18日(月) 午後6時～

13. 九州ブロッククラブネットワークアクション 2023 12月9日(土)、10日(日)

14. 部活動の地域移行準備委員会開催：主催 市教育委員会 11月22日(水)

15. (故)吉村信一郎さんの広報誌記載について

16. 宮日新聞：スポーツランドへの疑問記事掲載 11/20

17. ちゃんぽん・皿うどん：11/20締切

18. 宝くじ購入（年末宝くじ：各9,000円、toto：1,000円）



第9回 12月25日(月)

1. 現在の状況 実会員 638名（延べ764名・休会19名）

ダンス発表会：11/26(日)

コミセンまつり：11/19(日) ダンス・コーラス・太極拳・剣道

ポスティングチラシ作成（健康体操）⇒配布予定

2. ミニバレーたまご村杯

・日時： 11月23日(木) 役員集合：7時30分 場所：東大宮中・コミセン

3. 健康づくりグラウンドゴルフ交流大会 収支決算書

・日時： 12月18日(水) 役員集合：7時30分 場所：市民の森 西公園

・参加団体数：14団体 136名（前々回：15団体 153名／前回 R5.6月は雨天中止）

4. 次年度の会費アップについて コミセンの使用面数・時間を考慮

5. 定款の変更について

6. 10人乗りの送迎用バスの検討

7. クラブ発表会 対象：ダンス・太極拳・コーラス・バレエ

・日時： 3月31日(日) 場所：東大宮小 体育館 参加費：500円

8. 学校への図書の寄贈予定

・東大宮中 5万円 東大宮小 5万円 東小 3万円 住吉南小 2万円

9. 県スポーツ振興課、スポーツ指導センターのクラブ訪問 11月10日(金)

10. 部活動地域移行準備委員会 11月22日(水)

11. 市長後援会会長宅 訪問 12月6日(水)



12. 九州ブロッククラブネットワークアクション 2023in大分 12月2日(土)・3日(日)
13. 東大宮地区学校体育施設管理委員会 1月25日(木)
14. 成人式：1月7日(日) 東大宮中学校

第10回 1月15日(月)

1. 現在の状況 実会員 636名 (延べ763名・休会21名)
 新講座案：チャンバラ合戦 日曜日不定期月2回 講師：おすず治療院 河野哲史
 新講座案：大人バレエ教室 毎週金曜日 講師：菌田真季(子供バレエ講師)
 Jrラグビー：今まで通り⇒大会等の参加規約等の協議が必要
 東ジュニア：講師木下氏から外山氏に変更
2. 令和6年度会費について 口座振替：3月27日(水)
3. ○会費値上げについて⇒決定
 ○会員全体へのお知らせ方法 個人宛文章を配布 1/18～
 LINE・ホームページ
 ○会員個人へ金額のお知らせ 2/5 web上
4. 令和6年度からの理事及び監事の選出
5. 定款の変更について 2月5日(日) 日程準備不足にて中止
6. ポスティングチラシ(健康体操等)⇒配布日程
7. コミセン代表者会 1月20日(土)
8. 学校体育施設開放管理委員会 1月26日(木)
 夜間照明設置を検討⇒運動場利用団体に協力依頼
9. 県クラブ連絡会議理事会・総会及び研修会 2月1日(木)
10. 街なか体育館フェス 2月11日(日) 市総合体育館
 ニュースポーツ5種目のタイムトライアル他 4人1チーム
 スタッフ：市総合型地域SC連協で5名募集
11. 地区体育会行事：地区グラウンドゴルフ交流大会(市予選会) 2月18日(日)
12. すばくら通信配布
13. 山内県議との協議



第11回 2月19日(月)

1. 現在の状況 実会員 640名 (延べ771名・休会23名)
 ○Jrソフトバレーの内容変更⇒チャレンジ講座(様々なスポーツを行う。内容は検討中)
 ★放課後教室参加の児童に呼び掛け⇒開始時間を放課後教室終了時にする(検討中)
 ○新講座案：チャンバラ合戦⇒ドッチボールに変更
 ○新講座案：キッズバドミントン
 ○東ジュニア：新たな講師 八木氏(女性) 20歳代
 ○大人バレエ体験会：現在2名応募あり
2. ジュニア(ラグビー・バレー・陸上)指導者にて「ミニ運動会」を企画
 目的：会員間や保護者の交流
 日時：3月20日(水) 祝日 9時競技開始～12時半終了予定 雨天時中止
 内容：徒競走・大玉転がし等8種目 協力要請あり
3. 第4回クラブ発表会
 目的：クラブ会員交流の一つとして定例化
 日時：3月31日(日) 10時～
 内容：ガールズダンス3部門・コーラス・太極拳・バレエ
 協力：全体司会・会場整理(間隔を開けてもらう等)
4. 第22回総会について 日時：4月29日(月) → 4月28日(日)
 9時30分～受付 10時～開始



- [illegible]

1. 現在の状況 実会員 637名 (延べ760名・休会24名)
2. 第4回クラブ発表会
日時：3月31日(日) 10時～12時終了予定 場所：東大宮小学校体育館
内容：ガールズダンス8グループ・太極拳2グループ・コーラス・クラシックバレエ
協力：①運営→全体司会・会場整理(間隔を開けてもらう等) ②椅子等の会場設営
3. 親子レクリエーション運動会
日時：3月20日(水) 8時半～12時半終了予定 場所：東大宮小学校体育館
内容：チラシ参照 参加者数：子ども 35名
協力：①運営補助 ②椅子等の会場設営 保護者 13名
4. 第22回総会について
日程：4月28日(日) 時間：10時～受付 場所：クラブホール
5. 6年度行事予定について
6. 5年度決算予定・6年度収支予測
7. クラブ事務員の賞与について
8. クラブハウス家賃のアップについて 現在：12万円 約40年
9. 令和6年度役員について
： 退任監査 与儀新二さん ： 新任監査 江良忠昭さん
： 退任理事 南藤一理事長・南朝子理事・甲斐時和理事
： 新任理事 長友良典さん・池田裕一さん
10. 若手のインストラクターについて 27歳男性：村角
11. 習字の講師について 81歳女性
12. シーガイアジョギング・ユニファイド大会
日時：4月21日(日) 午前7時半集合
場所：アミノバイタルトレーニングセンター宮崎
13. 小学校体育アシスタント派遣事業について ： 決算書&派遣実績参照
・47校対象→23校実施 派遣時間：984時間
14. 元理事中野氏：新別府川協力隊に参加
15. 役員手当・理事会日当・新別府川堤防整備協力金の支払い
16. 令和6年度年会費 5,000円



【令和5年度収支決算書】

R5.4.1～R6.3.31

【収入の部】科 目	5年度予算(A)	5年度決算(B)	差異(B-A)	備 考
正会員会費収入	15,120,000	15,552,500	432,500	
年会費	1,600,000	1,644,400	44,400	
月会費	13,400,000	13,793,600	393,600	
入会金	120,000	114,500	-5,500	入会229名
非会員会費	150,000	197,200	47,200	ビジター参加料
受取寄付金	100,000	129,600	29,600	20周年記念寄附
受取助成金	900,000	836,800	-63,200	ライフ財団・コメリ緑支援 スポ少年団助成他
受取補助金	100,000	100,000	0	市補助金:10万円
事業収入	4,100,000	4,566,911	466,911	
貸しホール収入	300,000	391,500	91,500	
イベント・教室収入	1,000,000	1,321,550	321,550	ミニバレー・GG大会等
受託事業収入	1,800,000	1,939,281	139,281	新別府川整備・体育会 体育施設開放・市SC総合型 小学校体育アシスタント派遣
その他事業収入	1,000,000	914,580	-85,420	幹旋物品等
その他収入	720,080	794,304	74,224	
受取利息	80	84	4	
広報誌広告収入	200,000	339,120	139,120	4回発行 HPバナー広告料
雑収入	20,000	10,600	-9,400	利息含む
保険料	500,000	444,500	-55,500	スポーツ保険
収入合計	21,190,080	22,177,315	987,235	

【支出の部】科 目	5年度予算(A)	5年度決算(B)	差異(B-A)	備 考
事業費	12,330,000	12,446,876	116,876	
イベント・教室経費	1,000,000	1,150,900	150,900	ミニバレー・GG大会・20周年
受託事業経費	600,000	392,814	-207,186	新別府川堤防整備
助成金経費	500,000	421,662	-78,338	ライフ財団・コメリ緑支援 スポ少年団等
諸謝金	6,800,000	7,017,476	217,476	年4回
印刷製本	200,000	155,543	-44,457	広報誌・クラブ新聞他
旅費交通費	20,000	38,100	18,100	九州ネットワーク(大分)
通信運搬費	30,000	20,118	-9,882	
消耗品費	350,000	409,581	59,581	各講座消耗品
賃借料	1,250,000	1,244,050	-5,950	小中学校体育館・2nd・ホール
保険料	300,000	273,810	-26,190	
諸会費	250,000	222,400	-27,600	スポーツ少年団登録料他
支払手数料	150,000	102,930	-47,070	口座振替手数料(2回) 振込手数料 他
雑費	80,000	76,193	-3,807	協賛・寄附・租税公課 他
その他事業支出	800,000	921,299	121,299	教材・幹旋物品購入 他

【支出の部】 科 目	5年度予算(A)	5年度決算(B)	差異(B-A)	備 考
管 理 費	9,052,000	9,204,448	152,448	
給料手当	5,200,000	5,246,009	46,009	3人+0.7人
役員報酬	186,000	186,000	0	
法定福利費	60,000	64,827	4,827	
福利厚生費	288,000	252,180	-35,820	
印刷製本費	60,000	41,746	-18,254	
会議費	250,000	194,112	-55,888	理事会等
車 両 費	120,000	150,000	30,000	
車両燃料費	96,000	96,000	0	
通信運搬費	180,000	153,978	-26,022	固定電話・携帯電話料等
消耗品費	150,000	175,915	25,915	
備品費	100,000	173,580	73,580	修繕費:22,000円 印刷機・中古パソコン
水道光熱費	200,000	170,285	-29,715	2ndハウス含む
賃借料	360,000	360,000	0	事務所家賃
火災保険料	96,000	95,622	-378	
委託費	200,000	200,000	0	会員管理システム保全
租税公課	5,000	0	-5,000	事業費に移行
支払手数料	1,000	330	-670	
学校等寄付	200,000	173,830	-26,170	図書:東大宮中・小、東小、 住吉南小
修繕積立金	1,200,000	1,200,000	0	
雑費	100,000	270,034	170,034	慶弔費含む:5,000円
支出合計	21,382,000	21,651,324	269,324	

今期収支差額	-191,920	525,991	※繰越金は、寄付金や受託事業の剰余金が大半で、21年間の蓄積である。(年平均25万円)
前年度繰越金	4,569,432	4,569,432	
次年度繰越金	4,377,512	5,095,423	

※繰越金は、新たな取り組みと次世代に引き継ぐための積立として1,000万円を目標。

【令和5年度修繕積立金決算書】

【収入の部】 科 目	5年度予算(A)	5年度決算(B)	差異(B-A)	備 考
修繕積立金	1,200,000	1,200,000	0	

【支出の部】 科 目	5年度予算(A)	5年度決算(B)	差異(B-A)	備 考
修繕積立金	0	0	0	

今期収支差額	1,200,000	1,200,000	※3,000万円を目標。 当初の300万円は、新別府川整備 18年間の余剰金寄付による。 今後も寄付予定有り。
前年度繰越金	3,000,000	3,000,000	
次年度繰越金	4,200,000	4,200,000	

監 査 報 告

東大宮スポーツクラブの会計について、それらの証拠書類、関係書類、現金、預金通帳の収支一切を照査したところ、全て符合し、正確に処理されていることを認めます。

NPO 法人東大宮スポーツクラブ

理事長 南 藤一 殿

令和 6 年 4 月 22 日

監事 与儀新二 

監事 別宮庄司 

【令和6年度 事業計画（案）】

- 目標 ① 実会員数700人を目指します
② クラブの理念を理解して頂き、協力者や支援者を増やします
③ 指導者や協力者、支援者の輪（絆）を大きくしていきます

1. クラブ定期講座の開催 講座数：63講座

：成人向け種目 15種目 35講座

ヨガ（骨盤調整ヨガ含む）・ピラティス・社交ダンス・太極拳・コーラス
健康体操系（健康体操・サーキット・ダンベル健康体操・ロコモ予防運動
健脳元気体操・骨盤ケア）・クラシックバレエ

バウンドテニス・ミニテニス・バドミントン・卓球・ミニバレー・バレーボール
ソフトバレー・バスケットボール

：子ども向け種目 13種目 28講座

サッカー・剣道・バドミントン・複合運動（チャレンジ教室含む）・陸上
バレーボール・卓球・ラグビー・ドッジボール
ダンス・クラシックバレエ・英語（英会話・英文法）・数学

2. 総会及び理事会の開催

：第22回総会 4月28日（日）
：理事会 毎月 第四月曜日

3. 各種スポーツ大会及び補助金事業の開催

：第34回たまご村杯ミニバレーボール大会 6月23日（日）
：第47回健康づくりグラウンドゴルフ交歓大会 6月19日（水）
：ライフ・チャレンジ・ザ・ウォーク（市民の森 西公園） 7月 7日（日）
：ライフ親子グラウンドゴルフ大会（市民の森 西公園） 11月 2日（土）
：第10回東大宮地区運動会 11月10日（日）
：第35回たまご村杯ミニバレーボール大会 11月23日（土）
：第48回健康づくりグラウンドゴルフ交歓大会 12月 4日（水）

4. クラブ会員間の交流会の開催

：新年会・忘年会他 随時

5. クラブ会員向けイベントの開催

：旅サークル、小旅行等の開催
：その他、季節等により企画予定

6. 研修会

：全国スポーツクラブ会議
：九州クラブネットワークアクション 鹿児島
：県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会研修 年間3回程度
：市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会会議及び研修 随時

7. 補助金・受託事業ほか

- : 宮崎市学校体育施設開放運営事業（東大宮中・東大宮小・宮崎東小）
- : 東大宮地区体育会 事務局
- : 宮崎市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 事務局
- : 東大宮小学校夏休みプール開放事業（未定）

8. 宮崎市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会事業

- : 宮崎市小学校体育アシスタント派遣事業（市教育委員会） 47校対象

9. 他団体主催の大会・イベント・研修会等への参加

- : 東大宮地区生涯推進委員会主催 「東大宮コミセンまつり」への参加
- : 各種目競技会・試合等(ねんりんピック等) 出場

10. クラブの目的を達成する為に必要な事業

- : 新別府川堤防の整備事業
- : 会員向け斡旋物品販売事業
- : スポーツ少年団活動事業及び地域貢献活動

クラブからのお願い

東大宮スポーツクラブの講座は**参加者全員が『楽しむ』**ことを目的に開催しています。それぞれ、体力、レベル等の違いがありますし、年齢の幅も広いです。

お互い楽しい時間を過ごす為、メンバーのプレーに対して心配りをお願いします。

- ・会員の方が個人に対して指導をしないようにしましょう。
- ・プレーやミスに対して指示・指摘をしないようにしましょう。
- ・全員の練習の中で特定の方同士で組んでプレーをする事は行わないようにしましょう。

また、クラブの講座は**対外試合**を目的には行っていませんのでご了承ください。

それぞれのレベルに合わせて平等に皆が楽しめる様なプレーをしていきましょう。



¥1,700

基本はブルーですが、色々選べます。

上水園のバイオ茶 飲んでみませんか

2,000円 約65袋

新鮮で安心なお茶を！

- ◎体内への吸収が早く、たくさん飲んでも胃がもたれない
- ◎カフェイン、タンニンが殆ど出ないので飲み心地スッキリ
- ◎糖分も無く、多量摂取による虫歯などの問題からも解放



【令和6年度収支予算書】(案)

R6.4.1～R7.3.31

【収入の部】科 目	5年度予算(A)	5年度決算(B)	6年度予算(C)	差異(C-A)	備 考
正会員会費収入	15,120,000	15,552,500	18,050,000	2,930,000	
年会費	1,600,000	1,644,400	1,800,000	200,000	
月会費	13,400,000	13,793,600	16,000,000	2,600,000	
入会金	120,000	114,500	250,000	130,000	入会250名
非会員会費	150,000	197,200	200,000	50,000	ビジター参加料
受取寄付金	100,000	129,600	100,000	0	
受取助成金	900,000	836,800	900,000	0	ライフ財団・スポ少助成他
受取補助金	100,000	100,000	150,000	50,000	市補助金:10万円+α
事業収入	4,100,000	4,566,911	5,250,000	1,150,000	
貸しホール収入	300,000	391,500	350,000	50,000	レンタル減予定
イベント・教室収入	1,000,000	1,321,550	1,600,000	600,000	ミニバレー・GG大会等
受託事業収入	1,800,000	1,939,281	2,300,000	500,000	新別府川整備・体育会 体育施設開放・市SC総合型 小学校体育アシスタント派遣
その他事業収入	1,000,000	914,580	1,000,000	0	幹旋物品等
その他収入	720,080	794,304	910,100	190,020	
受取利息	80	84	100	20	
広報誌広告収入	200,000	339,120	350,000	150,000	広報誌4回発行 HPバナー掲載
雑収入	20,000	10,600	20,000	0	利息含む
保険料	500,000	444,500	540,000	40,000	スポーツ保険
収入合計	21,190,080	22,177,315	25,560,100	4,370,020	

【支出の部】科 目	5年度予算(A)	5年度決算(B)	6年度予算(C)	差異(C-A)	備 考
事業費	12,330,000	12,446,876	14,903,650	2,573,650	
イベント・教室経費	1,000,000	1,150,900	1,200,000	200,000	ミニバレー・GG大会
受託事業経費	600,000	392,814	600,000	0	新別府川整備
助成金経費	500,000	421,662	500,000	0	ライフ財団
諸謝金	6,800,000	7,017,476	7,800,000	1,000,000	年4回
印刷製本	200,000	155,543	200,000	0	広報誌・クラブ新聞他
旅費交通費	20,000	0	40,000	20,000	九州ネットワーク(鹿児島)
通信運搬費	30,000	20,118	30,000	0	
消耗品費	350,000	409,581	500,000	150,000	各講座消耗品
賃借料	1,250,000	1,244,050	2,200,000	950,000	小中学校体育館・2nd・ホール 交流センター
保険料	300,000	273,810	273,650	-26,350	
諸会費	250,000	222,400	250,000	0	スポーツ少年団登録料他
租税公課	0	9,000	10,000	10,000	R5年度は、雑費に含む
研修費	0	38,100	50,000	50,000	R5年度は、旅費交通費に含む
支払手数料	150,000	102,930	170,000	20,000	口座引替手数料他
雑費	80,000	67,193	80,000	0	協賛、寄附・贈答品他
その他事業支出	800,000	921,299	1,000,000	200,000	教材、幹旋物品購入他

【支出の部】科 目	5年度予算(A)	5年度決算(B)	6年度予算(C)	差異(C-A)	備 考
管 理 費	9,052,000	9,204,448	11,339,440	2,287,440	
給料手当	5,200,000	5,246,009	6,800,000	1,600,000	5人
賞与手当	0	0	400,000	400,000	
役員報酬	186,000	186,000	186,000	0	
法定福利費	60,000	64,827	80,000	20,000	
福利厚生費	288,000	252,180	270,000	-18,000	
印刷製本費	60,000	41,746	50,000	-10,000	
会議費	250,000	194,112	250,000	0	理事会等
車両費	120,000	150,000	240,000	120,000	
車両燃料費	96,000	96,000	120,000	24,000	
通信運搬費	180,000	153,978	160,000	-20,000	固定電話、携帯電話料等
消耗品費	150,000	175,915	200,000	50,000	
備品費	100,000	151,580	120,000	20,000	
修繕費	0	22,000	50,000	50,000	
水道光熱費	200,000	170,285	180,000	-20,000	2ndハウス含む
賃借料	360,000	360,000	360,000	0	事務所
火災保険料	96,000	95,622	113,440	17,440	建物5年間:567,200円
諸会費	0	0	30,000	30,000	
委託費	200,000	200,000	200,000	0	会員管理システム保全
慶弔費	5,000	0	10,000	5,000	
支払手数料	1,000	330	0	-1,000	雑費に移動
学校等寄付	200,000	173,830	220,000	20,000	図書:東大宮中・小、東小、 住吉南
修繕積立金	1,200,000	1,200,000	1,200,000	0	
雑費	100,000	270,034	100,000	0	
支出合計	21,382,000	21,651,324	26,243,090	4,861,090	

今期収支差額	-191,920	525,991	-682,990	※今期は、値上げ等により会費収入増を見込んでいるが、活動範囲の拡張の為に人員増による経費の増が上回り、赤字を予測。
前年度繰越金	4,569,432	4,569,432	5,095,423	
次年度繰越金	4,377,512	5,095,423	4,412,433	

※繰越金は、新たな取り組みと次世代に引き継ぐための積立として1,000万円を目標。

【令和6年度修繕積立金予算書】(案)

【収入の部】科 目	5年度予算(A)	5年度決算(B)	6年度予算(C)	差異(C-A)	備 考
修繕積立金	1,200,000	1,200,000	1,200,000	0	

【支出の部】科 目	5年度予算(A)	5年度決算(B)	6年度予算(C)	差異(C-A)	備 考
修繕積立金	0	0	0	0	

今期収支差額	1,200,000	1,200,000	1,200,000	※3,000万円を目標。 当初の300万円は、新別府川整備 18年間の余剰金寄贈による。 今後も寄贈予定有り。
前年度繰越金	3,000,000	3,000,000	4,200,000	
次年度繰越金	4,200,000	4,200,000	5,400,000	

令和6年度プログラム

★一般(16歳以上) 15種目・子ども(幼児～中学生) 13種目 ★63講座

月		火		水		木		金		土		日
	ミニバレー I	健康体操	バウンド テニスⅡ	心と体の 調整ヨガ	太極拳 入門①	太極拳 入門②	よくばり サーキット	大人リーナ	誠心館 剣道	バドミントン	ドッジ ボール	
	9:30 2, 4週	9:30 1, 2, 3, 4週	9:30 1, 3週	9:15 1, 2, 3, 4週	9:15 1, 3週	10:30 1, 3週	9:30 1, 2, 3, 4週	11:00 1, 2, 3, 4週	9:00 2, 4週	9:30 1, 2, 3, 4週	9:30 月2回	
骨盤調整 ヨガ		女性の為の 骨盤ケア		ひまわり 卓球	太極拳 初級	ミニテニス I	ソフトバレー	ピラティス ②	えいご教室 ①	Jr バドミントン	Jr ラグビー	
12:00 1, 2, 3, 4週		11:00 1, 2, 3, 4週		9:30 2, 4週	10:45 2, 4週	13:30 1, 3週	13:30 2, 4週	13:00 1, 2, 3, 4週	16:00 1, 2, 3, 4週	9:30 1, 2, 3, 4週	9:30 毎週	
ミニテニス Ⅱ	虹の ハーモニー	クラシック バレエ①	クラシック バレエ②	バウンド テニスⅠ	わくわく キッズ運動	健脳元気 体操	キッズ サッカー	Jr サッカー	えいご教室 ②	 		
13:30 2, 4週	13:30 2, 4週	16:15 1, 2, 3, 4週	17:15 1, 2, 3, 4週	13:30 2, 4週	14:30 1, 2, 3, 4週	13:00 1, 2, 3, 4週	14:30 1, 2, 3, 4週	17:00 毎週	17:00 1, 2, 3, 4週			
東Jr 運動教室		えいご教室 ③	中学生 バドミントン	チャレンジ 教室	ロコモ予防 運動教室	Jr 陸上	東大宮Jr 運動教室	ガールズダンス キッズ入門	ガールズダンス ジュニア入門	中学生 バドミントン	Jr バレーボール	
17:15 1, 2, 3, 4週		17:00 1, 2, 3, 4週	17:00 毎週	16:30 1, 2, 3, 4週	18:00 1, 2, 3, 4週	17:00 毎週	17:15 1, 2, 3, 4週	16:45 1, 2, 3, 4週	17:45 1, 2, 3, 5週	16:00 毎週	17:00 1, 2, 3, 4週	
ダンス 入門	ダンス 初級	誠心館 剣道	初めての ピラティス	英文法 ①	社交ダンス	中学生 バドミントン	Jr バレーボール	ガールズ ダンス初級	ガールズ ダンス中級	バドミントン		バスケット
17:30 1, 2, 3, 4週	18:15 1, 2, 3, 4週	17:30 1, 2, 3, 4週	18:40 1, 2, 3, 4週	19:00 1, 2, 3, 4週	19:30 月2回	17:00 毎週	17:00 1, 2, 3, 4週	18:30 1, 2, 3, 4週	19:30 1, 2, 3, 4週	19:30 2, 4週		20:00 毎週
	ミニバレー Ⅱ・Ⅲ	ピラティス ①	英文法 ②	バレーボール	バウンド テニスⅢ・Ⅳ	ソフトバレー	わかる！ 数楽	ダンベル 健康体操	卓球 小学生～一般	ミニバレー Ⅳ		
	19:30 ①2③4週	19:40 1, 2, 3, 4週	20:15 1, 2, 3, 4週	20:00 毎週	19:30 ①2③4週	20:00 毎週	19:30 1, 2, 3, 4週	19:30 1, 2, 3, 4週	19:30 1, 2, 3, 4週	19:30 1, 2, 3, 4週		

<< ご協賛頂いている企業様 >>

◇夢印たまご村

◇宮崎トヨペット

◇かわにしスポーツ

◇自転車フルサワ

◇大迫整骨院

◇中華料理 龍光園

◇有限会社フェニックス エージェント(総合保険) 南

◇英会話NICE

◇学研さくらまち教室

◇井野サイクルショップ

◇クリーニングショップ かわさき

◇子ども食堂 ひまわりの家

◇LAULEA (ヘアサロン)

協賛企業の皆様、大変、お世話になっております。

おかげさまで、広報誌が発行できています。ありがとうございます。(敬称略 m(__)m)

