

# ちゅらみじ 清ら水 だより

具志頭村・東風平町・大里村・南風原町  
Communication  
Paper

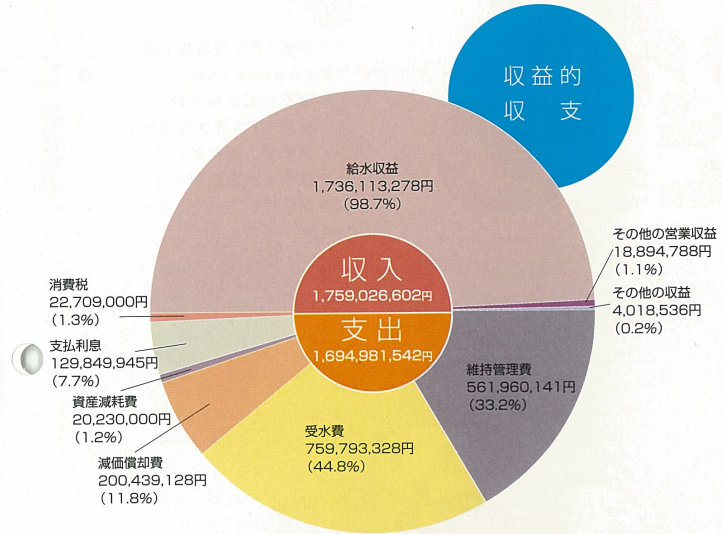
目次

- 01 平成16年度決算公表
- 03 おきなわの水から生まれたお酒・泡盛
- 06 新サービスのお知らせ
- 07 平成17年度水質検査結果
- 09 お水の上手な使い方
- 11 南部水道企業団ニュース
- 13 なぜなぞコーナー・クイズコーナー
- 14 あの町この村

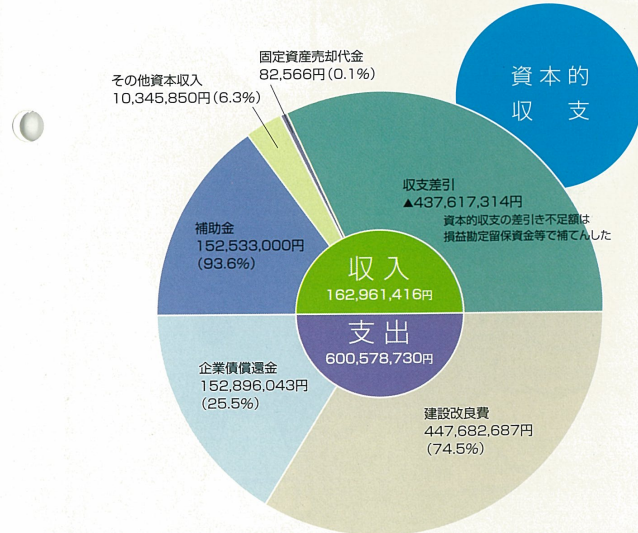


# 平成16年度 企業団の決算公表 決算公表

水道事業は  
みんなの水道料金で  
まかなっているんだよ



内 訳	決算額 (税込み)
収入	1,759,026,602
給水収益	1,736,113,278
その他の営業収益	18,894,788
その他の収益	4,018,536
支出	1,694,981,542
維持管理費	561,960,141
人件費	234,043,482
動力費	45,076,305
薬品費	661,500
修繕費	60,911,668
その他	221,267,186
受水費	759,793,328
減価償却費	200,439,128
資産減耗費	20,230,000
支払利息	129,849,945
消費税	22,709,000
収支差引	64,045,060
当年度純利益 (消費税抜き)	51,612,879円



内 訳	決算額 (税込み)
収入	162,961,416
補助金	152,533,000
その他資本収入	10,345,850
固定資産売却代金	82,566
支出	600,578,730
建設改良費	447,682,687
企業償還金	152,896,043
収支差引	▲437,617,314
補てん財源	437,617,314
過年度分損益勘定留保資金	426,257,110
当年度分消費税資本的収支調整額	11,360,204

## 1 業務の状況

平成16年度の業務状況は、給水栓数が18,889件で、前年度に比べ171件(0.9%)増加し、給水人口は72,023人で前年度に比べ643人(0.9%)増加した。これまで佐敷町から給水を受けていた大里村内の特養施設を企業団給水に切替えたことにより、普及率は前年度に比べ0.15ポイント向上し、99.9%となっている。

年間総配水量は、8,410,129m<sup>3</sup>で、前年度に比べ199,989m<sup>3</sup>減少し、有収水量も前年度に比べ133,103m<sup>3</sup>減少の

8,018,080m<sup>3</sup>となった。要因としては、ミネラルウォーターの消費拡大、雨水・水循環利用等、更に平成15年度の少雨傾向による渇水状態が平成16年5月末まで続いたことが需要者の節水啓蒙の浸透となり、使用水量が減少したものと考えられる。

また、有収率については、前年度に比べ0.67ポイント向上し、95.34%となっている。

## 2 工事の状況

建設改良事業については、第5次拡張事業を基に、安定した水の供給を目指し、送・配水施設の整

## 3 財政の状況

収益的収支については、水道事業収益は1,759,027千円(対前年度比1.7%減)で、水道事業費用は1,694,982千円(対前年度比1.0%減)となっており、収支差引は64,045千円(対前年度比11.0%増)となっている。その結果、収支差引額は64,045千円となり、当年度純利益は51,612千円(消費税抜き)となった。

一方、資本的収支では、資本的収入162,961千円(対前年度比30.4%増)に対して、資本的支出は600,579千円(対前年度比44.5%増)で収支差引額は437,617千円の不足額が、損益勘定留保資金等の内部資金で補てんした。

備拡充に努めた。国庫補助事業では、新川第2配水池建設用地の取得と新川第2ポンプ場建設、更に送・配水管布設工事(総延長3,131m)を実施した。

また、単独事業では、老朽化した配水管の布設替え工事と国・県・市町村道路改良工事に伴う送・配水管布設及び移設工事(総延長6,495m)等を実施した。

# 泡盛

あわもり

おきなわの  
お水から  
生まれるお酒

## 泡盛の特徴

泡盛は、長い歴史をもつ  
沖縄独自のお酒。  
今では県外でも人気があつて、  
泡盛づくりは沖縄の  
重要な産業のひとつです。  
では、泡盛とお水は  
どんな関係があるのかな。  
今回は、東風平町にある  
「神谷酒造所」を訪ね、  
杜氏（お酒を造る人）の神谷雅樹さんに  
いろいろ教えてもらいました。



神谷雅樹さん

よろしく  
おながいします



泡盛は「本格焼酎」と呼ばれる  
蒸留酒の仲間なんだ。でも、泡盛  
にはその他の焼酎とは違う特徴が  
あるんだよ。  
①泡盛の原料となるお米は「日本  
米ではなく硬くて粒の長いタイ  
米（インディカ米）を砕いたも  
のを使っていること」。これは泡  
盛の歴史に関係しているんだ。  
②泡盛の風味や香りに大きく関係  
しているといわれる「沖縄伝来  
の黒麹菌を使っていること」。黒  
麹菌はクエン酸をたくさん作り  
出して他の雑菌が繁殖しにくい  
暑い沖縄の気候に合った菌なん  
だよ。  
③「全麹仕込み」という方法で、  
つくっていること。ほとんどの  
焼酎が「二次仕込み」という方

## 泡盛の造り方

さっそく  
見学してみよう



### 1 洗米・蒸し米

原料のタイ米を専用の機械に入れ、きれいに洗います。洗い終わったら、充分水をきり、そのまま蒸し上げます。



### 2 麹づくり

蒸し上げた米を麹菌に移し、黒麹菌を散布して麹を造ります。約40度の温度に保ち、40～50時間かけて麹をつくります。

### 3 仕込み

容器に出来上がった米麹とお水、泡盛酵母を入れ、よく混ぜ合わせ、「モロミ」をつくります。温度を均一にするために毎日、専用のヘラでかき混ぜます。



### 4 蒸留

モロミを単式蒸留機に入れて加熱し、蒸気を冷却水で冷やすと泡盛の原酒が出てきます。



大きいね！



### 5 熟成

出てきた原酒をカメやステンレスの貯蔵庫で貯蔵します。新酒なら3ヶ月から1年、古酒なら3年以上寝かせ、熟成させます。



### 6 ピン詰め・箱詰め

商品の度数、容量に合わせて原酒に水を加えて割り、アルコール度数を調整して、ピンヤカメなどに詰め、箱詰めし、出荷します。

泡盛造りに  
お水はとっても  
大切なんだよ。

は～い！



できあがり！

神谷酒造所では代表銘柄のまろやかな風味の「南光」をはじめ、東風平町の田園風景を思わせるほのぼのとした味わいの「東風平」など、地元の人々をはじめ、県内県外でファンを増やしています。



くろこがねん  
黒麹菌



タイ米



あわもりこうば  
泡盛酵母

法なのに対して、「二次仕込み」  
ですべてを行うことで、これは  
仕込んだ材料をじっくり熟成さ  
せるためなんだ。  
④出来た泡盛は貯蔵庫で寝かせれ  
ば寝かせるほど熟成が進むんだ。  
3年以上熟成させると古酒と呼  
ばれるんだ。  
ほかにも、沖縄のお水がカルシ  
ウムをたくさん含んだ硬水である  
ことも泡盛を独特の味わいにし  
ているといわれているんだよ。



もあわの  
こあれ

## 由来

現在、泡盛はすべて米でつくられていますが、かつては粟でもつくられていて、粟盛りがやがて泡盛になったという説、また、かつては酒をひしゃくで容器に入れる時、その泡立ち具合を見て、度数を判断していたといわれていますが、この計り方の「アムイ（泡盛）」が転じて泡盛になったという説があります。

## 歴史

琉球王国が中国や東南アジアと交易をしていた14～15世紀頃、シャム（現在のタイ）からラオロンという蒸留酒を輸入、さらにその技術を学び、琉球で今の泡盛の原形となる酒が造られたといわれています。その後、琉球王朝では泡盛づくりを首里三箇と呼ばれる鳥堀、赤田、崎山

## 種類

現在沖縄には48の酒造所があり泡盛を生産しています。同じ原料にもかかわらず、それぞれ味わいが違ってくるのは、各酒造所の工夫とその土地の水などによるもの。また、原液のアルコール度数は70度くらいですが、これを水で割って43度以下にすることが酒税法でまっぴらいて、主に43度、35度、25度、20度など、度数による違い、さらに熟成の年数による種類の違いなどがあります。（一部、60度の泡盛が造られています）が、原料用アルコールと表記され、花酒と呼ばれています。



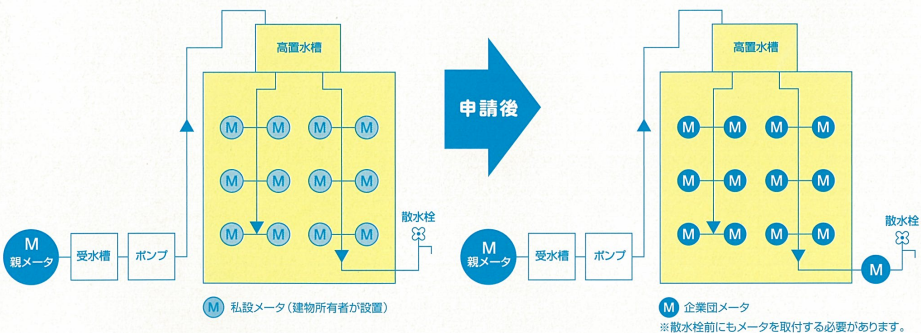
# 新サービスのお知らせ

平成17年12月1日から  
企業団が各戸ごとに検針・料金徴収サービスを開始します。

このサービスは、アパート等の共同住宅において企業団が各戸ごとに水道メータの検針を行い、各入居者から水道料等の徴収を行う制度です。水道の使用開始・中止などの届出、料金支払いや退居時の料金精算など、共同住宅の各戸を一戸建ての住宅と同様にお取扱いたします。

## 各戸検針・料金徴収のメリット

- 1 企業団が各戸ごとに水道メータを検針し、各入居者が使用した水量に応じ料金を直接企業団へお支払いいただくので、水道料金についてのわかりにくさがございません。
- 2 水道メータは計量法により8年ごとに取替なければなりません。企業団のメータを各戸にとりつけることにより取替も企業団がおこないます。また故障等についても責任をもって対応いたします。
- 3 各入居者から直接企業団へ入居のご連絡をいただき、退居時の料金清算もすべて企業団でおこないます。



各戸検針、料金徴収のサービスを受けるには、申請が必要です。

詳しくは、企業団ホームページ又は下記へお問い合わせください。  
<http://www.nanbu-suido.or.jp>

申請に関するお問い合わせは 施設課・給水係まで  
料金に関するお問い合わせは 業務課まで

TEL.098-998-2151



●神谷酒造所

東風平町で創業以来泡盛造りを続ける神谷酒造所。2003年には酒造所を新築し、三代目神谷雅樹さんが杜氏を、父である二代目神谷正彦さんがサポートを務め、二人三脚で酒造りを行っています。神谷酒造所の泡盛は「甘く芳醇な香りのある酒」として人気があり、これからの泡盛造りがますます期待されています。

住所 ●東風平町字世名城510番地の3  
Tel・Fax ●098-998-2108

## とうじ 杜氏さんにインタビュー



Interview

一番大変だったことは何ですか？

そうだなあ、今までで一番大変だったのは、僕のお父さんが病気になるってしまったって、一人でこの仕事をしなくちゃいけないようになったことかな。まだ、始めたばかりだったから何もわからなくて、同じ町内で泡盛を造っているところにいて、一から修行したんだ。原料

に必要ないろんなことを毎日、勉強したんだよ。そのときは大変だったなあ。でも、あの時、みんなに助けてもらいながら頑張ったから、今、ちゃんとお酒がつけれるようになったんだ。だから、お世話になった人たちにはとても感謝しているんだよ。

それから、毎日の作業で大変なのは、温度調整かな。ちよつとして

泡盛造りって大変なんだなあ。

毎日こつこつおいしいお酒を育てている神谷さんに

知りたいこと・聞きたいことをボクたちがインタビュー。

杜氏さんにとって、お水とはなんですか？

た温度の変化で泡盛の味が変わってしまったり、ダメになってしまったりするからね。工場の中は、夏は暑くて、冬は寒いんだ。でも、いい泡盛を造るためにみんな頑張っているんだよ。

造って良かったなと思うことは何ですか？  
また、これから造ってみたい泡盛はありますか？

僕たちが造った泡盛を飲んで美味しいっていつてもらうとすごくうれしくなるし、良かったなと思うよ。そして、ヤル気がでてるんだ。それから、これからは古酒にも力を入れていきたいなって思っているんだよ。工場も新しくなって泡盛を貯蔵するスペースも増えたし、どんな風に味が変化していくかがとても楽しみなんだ。

神谷さん、泡盛づくりのこと、お水の大切さなど、いろいろ教えてくれてありがとうございます。





1カ月で

7,600ℓ 節約 1,500円お得

1年間で

91,200ℓ 節約 18,000円お得

えっ!  
こんなに  
ちがうの!?

## 洗車

ラクしてしまいがちだけど、  
ちょっとがんばって

洗車、どうなさってます？ホースで流し洗い  
すると約240ℓのお水を使います。バケツに  
お水をためながらだと約30ℓで済みますよ。

月1回  
洗車で 約210ℓ 節水 42円お得

ホースで  
流し洗いだと

1回240ℓ = 48円

バケツで  
お水をためると

1回30ℓ = 6円

流しっぱなし  
だと

1日220ℓ = 44円  
1ヶ月6,600ℓ  
= 1,320円

ため洗いに  
すると

1日40ℓ = 8円  
1ヶ月1,200ℓ  
= 240円

## 食器洗い

これからはじゃぶじゃぶため洗い

お水を流しっぱなしの食器洗いだと1回約110ℓの  
お水を使ってしまう。ため洗いにすると1回20  
ℓで済ませることができます。1日2回食器洗いする  
としたら180ℓのお水が節水できるんです。

1ヶ月  
食器で 約5,400ℓ 節水 1,080円お得

## シャワー

だらだらシャワーをやめて、手早く

シャワーを1回10分間浴びると約120ℓのお水を使用  
します。家族3人がシャワーを1日1回浴びたら360ℓ  
のお水を使うことになります。その1回のシャワーを1  
分間短くするだけで1回36ℓの節水になるんですよ。

1ヶ月  
シャワーで 約1,080ℓ 節水 216円お得

家族3人  
10分間の  
シャワーだと

1日360ℓ = 72円  
1ヶ月10,800ℓ  
= 2,160円

シャワーを  
1分間短くすると

1日324ℓ = 64.8円  
1ヶ月9,720ℓ  
= 1,944円

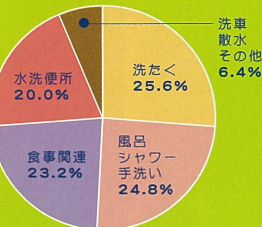
## はみがき

つつい流しっぱなしに  
してしまうけど…

水を流しっぱなしではみがきすると、30秒で約6ℓ  
のお水を使います。けれどコップに汲みおくと3杯分の  
0.6ℓで済みますよ！家族3人の朝晩のはみがきで1  
日36ℓを3.6ℓまで節水することができるんですよ。

1ヶ月  
では 約972ℓ 節水 194.4円お得

## 家庭で使う 水の使用量



## 自分でも出来る 水もれ確認!!

メータを見て確認でき  
ます。タンクが満水の  
状態で水道の蛇口を全  
部閉めても「パイロット」  
が回転するときは水も  
れの可能性があります。  
すぐに水道工事指定店  
か南部水道企業団まで  
連絡してください。



パイロット

お問い合わせは業務課へ

TEL.098-998-2151

※節約金額は1ヶ月を30日、1ℓを0.2円で計算しています。ここに掲載している数字はあくまでも目安です。各家庭での水道使用状況により数値は変化します。

## 議会情報

平成17年第2回南部水道企業団議会臨時会  
(平成17年7月22日)

●議案第3号

平成17年度南部水道企業団水道事業会計補正予算(第1号)



平成17年第3回南部水道企業団議会定例会  
(平成17年9月2日)

●認定第1号

平成16年度南部水道企業団水道事業会計決算認定について



## 平成17年度 日本水道協会沖縄県支部 事務研修会開催

平成17年8月30日(火)に南部総合福祉センター(東風平町)にて、当企業団が開催地事務局として、平成17年度日本水道協会沖縄県支部事務研修会を開催いたしました。

今回の研修は、株式会社浜銀総合研究所より佐藤裕弥氏を講師として招聘し、「水道料金債権の消滅時効」を主題に、県内の水道事業者(30事業者から約100名)が参加しての講演をしていただきました。



講師 佐藤裕弥氏



活発な意見交換



研修会風景

## 平成17年度 入札情報

事業名	工事名	工事場所	入札日	落札業者	請負金額(税込)
国庫補助事業	調査・測量・設計業務	南部水道企業団給水区域内	平成17年6月9日	株式会社丸島建設コンサルタント	10,500,000円
	新川第2配水池造成・築造工事	南風原町字新川地内	平成17年6月16日	株式会社丸元建設 建設工事共同企業体 株式会社美玉開発	163,800,000円
	新川第2配水池電気計装設備工事	南風原町字新川地内	平成17年6月16日	株式会社沖電システム	11,025,000円
	配水管布設工事(1工区)	南風原町字津嘉山、宮平地内	平成17年9月7日	有限会社 旭野開発	19,215,000円
	配水管布設工事(2工区)	東風平町字屋宜原、志多伯地内	平成17年9月7日	有限会社 新里産業	31,500,000円
	配水管布設工事(3工区)	具志頭村字仲座地内	平成17年9月7日	株式会社 津波古組	43,470,000円
	配水管布設工事(4工区)	東風平町字富盛地内	平成17年9月7日	有限会社 金龍土木	30,030,000円
	配水管布設工事(5工区)	大里村字稲嶺、具志頭村字新城地内	平成17年9月7日	有限会社 当間産業	18,795,000円
	送、配水管布設工事(6工区)	南風原町字新川地内	平成17年9月7日	株式会社 雄翔建設	23,835,000円
	単独事業	配水管布設工事(その1)	南風原町字新川地内	平成17年6月9日	有限会社 劉建設工業

## 平成17年度 国庫補助事業 新川第2配水池建設の概要

1. 工事名  
新川第2配水池造成・築造工事
2. 建設場所  
南風原町字新川152番地の1
3. 施設面積  
1,303.25㎡(394坪)
4. 配水池容量  
3,000㎥
5. 建設工事費  
163,800,000円(工事費の1/2は国庫補助金)
6. 請負契約者  
株式会社 丸元建設 建設工事共同企業体  
株式会社 美玉開発
7. 建設工期  
平成17年6月21日～平成18年2月28日まで

●配水池建設の目的

南風原町字新川地内に新川第2配水池(容量=3,000㎥)を新設し、給水地区住民皆様の福祉の増進と水道水の安定供給を図ることを目的に事業を実施しています。当該配水池からの給水地区の範囲は、字新川、字兼城及び字宮平の一部とし、主に国道329号より北側への給水計画となっています。

緊急時の給水人口は、12,500人=1人/427ℓ=12時間分と消火栓の使用量分100㎥/1時間を考慮しています。

また、当該配水池施設は、耐震設計を採用し、地震、緊急事故等が発生した場合の貯水量の確保、二次災害防止対策として緊急遮断弁等を設置し、施設の安全確保対策を図り、建設を行っています。

新川第2配水池建設期間中(平成17年6月21日～平成18年2月28日まで)は、地域住民皆様のご協力をよろしくお願い致します。

配水池建設担当課: 施設課・施設係  
TEL.098-998-2151



# あの町この村

町や村のニュースをおとどけ。



## 具志頭村

### 戦争のない平和な世界を

6月15日(水)、具志頭城趾の魂粹の塔では村慰霊祭が行われ、約93人に及ぶ参列者が折りを捧げました。「戦争は決して繰り返してはいけない、世界の恒久平和が実現するよう努力し、21世紀が平和の時代になるように願います。」と村遣族会会長の新門竹一さんが追悼の言葉を述べ、戦後60年経とうとも消えない戦争の傷を胸に平和への思いを新たにしました。



## 南風原町

### 親子でにぎやか、星に願いを

南風原町の翔南幼稚園では、7月7日(木)七夕の節句にちなんで七夕集会が開かれました。父母と一緒に参加した子どもたちは、折りがみの飾り付けを作ったり、短冊に書き込んだり、集会は終始和やかに楽しみながら進められました。短冊には「はやく泳げるようになりたい」という子どもらしい願いや「弁護士になりたい」という大



きな夢を記した子どももいて、親子で将来の夢を語り合う楽しい時間となりました。

## 東風平町

### 新しい体育館でみんなはりきっています



東風平町立白川小学校の屋内運動場改築落成式が6月7日火に行われました。装いも新しく生まれ変わった体育館はこれまでよりも出入り口と更衣室を大きくし、生徒達の動線に沿った安全と便利さを目指した設計。ほかにも雨水利用計画で地下水槽の利用設備も整備され、環境にも優しく、子どもたちの自慢の体育館となりました。

## 大里村

### 初優勝！大里中学校野球部ナイン 島尻地区夏季総体で快挙



6月19日(日)から23日(木)まで開催された島尻地区中学夏季総体野球大会で、大里中学校野球部がみごと初優勝に輝きました。1回戦は長嶺中学校に3対1で勝ち、2回戦は南風原中学校に3対1の逆転勝利、準決勝は南星中学校に2対0で完封勝利し、いよいよ決勝戦は東風平中学校と対戦。延長10回、6対4で勝利。応援に駆けつけた父母、教職員、生徒らと喜びを分かち合いました。

## 知って得する

# なぜなぞコーナー



ふだんの生活の中で、水道や水に関する疑問にお答えするコーナーです。いつも気軽に使っている水だけど、あれっ？と思ったことがあれば、このコーナーにお便り下さいね。

### Q1

#### 井戸水と水道水の違いは？



水道水は、湧水や地下水を汲み上げて浄水場において、ろ過池を通して処理等を行い水道法によって水質基準が定められている全項目(50項目)に適合した安全で安心して飲める水です。井戸水は、飲み水としての処理を全くしていないため、食中毒等の事故を引き起こす可能性があるため、飲用するには不適切な水です。

### Q2

#### 水を沸騰させると中に溶けているカルシウムとマグネシウムの硬度はかわりますか？



水を沸騰させると水の中の硬度は低くなります。どれくらいの割合で低くなるかは、地域によって違います。

硬度成分は、体に必要なカルシウムやマグネシウムです。硬度成分が高いと味に影響がでたり石鹸の泡立ちが悪くなったりしますが、硬度成分自体毒性はありません。



## クイズに答えて図書券をもらおう！

クイズの答えを左のハガキに記入して送ってね！  
正解者の中から抽選で20名様に図書券をプレゼント！



### 泡盛に関するクイズだよ。

応募のしめきり 平成17年12月31日(消印有効)

#### Q1. お酒を造る人のことを何という？



#### Q2. 泡盛に使われるお米の種類は？



#### Q3. 泡盛に使われる麹菌は何という麹菌？



#### Q4. 泡盛を熟成させると何になる？



●ハガキに記入された氏名・住所・電話番号などの個人情報の取扱については、南部水道企業団ではクイズ当選者への商品発送以外には使用いたしません。





金城金成さん

知念政光さん

# おじい・おばあ の 語やびら

南風原町大名にお住まいの金城金成さんと知念政光さんは昭和3年生まれの子なごみ。ダムや水道が整備されていない頃、お二人の生まれ育ったふる里では、暮らしのなかで水に関わるどんな風景が広がっていたのでしょうか。当手を思い出してもらいながらお話しいただきました。

## 辛くも楽しい水の思い出

**知念：**ここの地域には6つの井戸があってね、学校から帰ってきたら、家から近い井戸に水を汲みにいくのが私の役目だったから小学校の2年生の頃から担ぎ棒に一斗缶2つを提げて、水汲みにいきましたよ。3往復ぐらいしたかな。体も小さいから最初の頃は大変だったね。でもみんなやっていたことだからね。

**金城：**私の家には屋敷内に井戸があったので水運びの苦労はあまりなかったかもしれない、でも学校帰ってきてからヤギのエサの草を刈ったり、家畜の世話も子どもたちの仕事でしたよ。子どもも働き手の一人だからね。

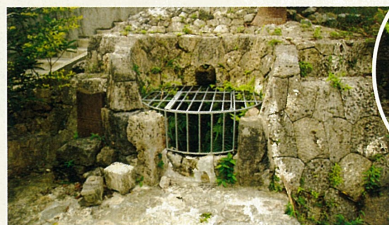
**知念：**でもね、ちゃんと遊ぶことも忘れなかつ

たよ(笑)。学校帰りに国場川で泳いだりエビをとったり、うなぎとったりして楽しかったね。ウナギなんかとても太くて大きいのがいたよ。

**金城：**大きな川ではなかったけれど、子どもにとっては恰好の遊び場だったね。そうそう、フナを獲って売っている人たちがいたね。フナは煎じて飲むと熱が下がるといって首里や那覇のほうではよく売れたそうですよ。

**知念：**うちは豆腐を売っていたんだけど、大名はたくさん豆腐を作っている家があったね、たぶん水の質が良かったんじゃないかな。全部売るからあんまり家では食べられなかったさあ(笑)。

**金城：**それから当時は家に風呂なんてないから、年中、井戸で水浴びしていたんだけど、盆と正月だけは与那原のお風呂屋さんまで行ってお風呂に入ったんですよ。



【大名ヒージャーガー】 かつての首里と与那原を結ぶ街道沿にある。水量が豊富で地域の人々の生活を潤した。1769年に造られ、2001年改修された。写真左が改修前、右が改修後。井戸の深さは4mほどになる。

## 表紙の解説 南風原調圧槽

調圧槽とは、主として水圧調整を目的として設置する水槽を言います。南風原調圧槽からは、大里村字平良、字仲程、字高宮城の一部へ給水しています。イラストが描かれた調圧槽は沖縄ではめずらしく、大里村で誕生した「ムーチャー」にまつわるイラストと、美ら水だよりでおなじみのキャラクターたちが描かれています。

## 編集後記

今回の特集は泡盛! 広報紙をご覧になったお酒が好きな人にはたまらなかった事でしょう。私はというとお酒に弱い体質なので付き合い程度。代わりに好きな(〇〇に目がない)ものを挙げるとしたら、ご飯・麺類・パンの炭水化物が中心。食欲の秋も良いけれど、日頃運動をしない私にとっては一大事です。今の体重をどこまで維持できるか自分自身と闘っています。(でも一月に一度は良いかも...) (笑)