

会員増強運動実施中

なつかしの国 石見

2026

おおだ

No. 478

会議所ニュース

5

大田商工会議所

〒694-0064

島根県大田市大田町

大田イ309番地2

TEL(0854)82-0765

FAX(0854)82-2993

毎月1日発行

<https://www.ohdacci.com>

E-mail ohdacci@ohdacci.com



今月号は「土蜘蛛（つちぐも）」です。

朝廷に従わず騒乱を起こしていた大和の葛城山に住む土蜘蛛が、やがて源頼光が病に伏すと、侍女・胡蝶に化けて近づき、薬を毒にすり替えて暗殺を企てます。しかし頼光の枕元にあった宝刀によって正体を見破られ、負傷し逃走します。頼光は刀を「蜘蛛切丸（くもきりまる）」と名付け、四天王に授け討伐を命じます。四天王は血の跡を追って葛城山へ向かい、激闘の末、土蜘蛛を退治するという物語です。

— 主な内容 —

- ・令和8年度当所重点事業の概要
- ・会員訪問記 イキ活きと商い中！
石見工芸



2026
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門

- ②大田市中心市街地の空き地・空き店舗の実態把握
- ③大田市民・企業の気運の醸成が図れる情報発信の促進
- ④商工振興会等と連携した各地域での賑わい創出の促進

(2) 山陰道開通による影響調査の分析並びに活性化策の検討

4 人材確保と人材育成

生産年齢人口の減少等を要因とする人手不足を始め、職人や技術者の高齢化に伴う技術承継の問題が顕在化しており、多様な人材活用の必要性が高まっている。

大田地域人材確保促進協議会※5の運営を通じて、新規学卒者を対象とした研修会・意見交換会等の実施や学校との連携による、キャリア教育や情報交換により、地元企業への将来的な就職への意識付けを図り、若年層の当地域への雇用定着を図る。

技術承継については、関連団体の協力を得ながら、島根中央地域職業訓練センターが実施する各種技能実習や講習会への参加を促し、技術者の育成に繋げる。

シニア層へは、(公社)島根県シルバー人材センター連合会との連携を更に強化し、シニア人材の活用に向けた取組を推進する。

近年、市内企業で増加傾向にある外国人労働者については、企業の雇用実態調査を実施するとともに、必要に応じて外国人労働者の円滑な活用に繋がる支援を行う。

(1) 大田地域人材確保促進協議会の活動・推進

- ①若年者の地元企業への雇用促進、定着のための研修実施
- ②学生へ向けた地元企業の紹介、宣伝

(2) 関係機関等との連携

- ①(公社)島根県シルバー人材センター連合会との連携
- ②地元高校及び県内大学のキャリア教育支援などの連携
- ③島根県立大学との連携

(3) 職業訓練センターを活用した能力開発事業の支援

(4) 外国人労働者の雇用実態の状況把握調査

5 役に立つ商工会議所づくりの推進

商工会議所は、地域の総合経済団体として地域経済の持続的発展を担う責務を果たすとともに、会員事業所に対し実効性の高い支援及びサービスを提供し、その成果を通じて地域の活力向上に貢献することが重要な役割である。

商工会議所活動のさらなる活性化に向けては、組織基盤の強化が不可欠である。関係団体との連携を一層深め、継続的な会員増強に取り組む。また、部会活動を充実させ、業種別・分野別の課題共有や情報交換を活発化させることで、会員相互の連携強化と意見集約

機能の向上を図る。

あわせて、会員共済制度等の事業推進や商工会館の利用促進、既存事業の見直しを進めるとともに、中期財政計画及び商工会館修繕計画を策定し、計画的かつ持続可能な財政運営と施設管理を推進する。

会員満足度の向上にむけて、会員ニーズを的確に把握し、具体的な支援へとつなげる体制を強化する。商工会議所のDX化を促進し、業務の効率化及び会員サービスの高度化を図るとともに、迅速で利便性の高い支援体制を構築する。商工会議所と会員の結びつきを深めるため、会員が集う交流事業を開催する。

(1) 会員サービスの向上

- ①会員支援と会員メリットの情報発信
- ②タイムリーな情報提供(会議所ニュース、ホームページ、SNS配信等の充実)
- ③会員交流事業の実施

(2) 組織強化と財政基盤の確立

- ①会員加入の促進、共済企業キャンペーンの実施、商工会館活用の促進
- ②部会、委員会活動の充実、事業の見直し強化
- ③中期財政計画及び商工会館修繕計画の策定

(3) 商工会議所のDX化の推進

(4) 職員の資質向上

- ①コンプライアンスの徹底と各種研修会への参加

6 提言・要望活動と関係機関との連携強化

当地域が直面する中小企業・小規模企業の経営基盤強化、事業継続支援、インフラ整備、まちづくりの推進などの諸課題の解決に向け、地域商工業者の声を的確に把握・集約し、国・県・市をはじめとする関係行政機関に対して、実効性ある提言・要望活動を積極的に行う。

あわせて、共通課題の解決および広域的な政策実現を図るため、日本商工会議所や島根県商工会議所連合会など関係機関との連携を一層強化し各種事業に取り組む。

(1) 国・地方自治体等への積極的な要望活動

- ①国・県への社会インフラ整備促進の要望(山陰道・国道・県道等)
- ②島根県知事・県商工労働部との要望懇談会(島根県商工会議所連合会)
- ③大田市並びに大田市議会への重点事業要望活動

(2) 関係機関との連携

- ①日本商工会議所・中国地方商工会議所連合会・島根県商工会議所連合会等と連携(中小企業支援、景気・雇用対策、観光振興、インフラ整備、税制改正等の要望)
- ②経済諸団体等との連携(島根経済同友会、(一社)中国经济連合会、銀の道商工会、(一社)大田市観光協会、JAしまね石見銀山地区本部等)

会員共済制度

『商工会議所福祉制度』キャンペーン実施のお知らせ

ベストウイズクラブでは、「福祉制度キャンペーン」を5月1日から6月30日まで実施いたします。本キャンペーンは、『商工会議所福祉制度』を会員の皆様にご理解いただき、会員事業所の福祉向上にお役立ていただくことを主な目的としています。

『商工会議所福祉制度』は、経営者・役員の皆様の保障や退職金準備他、入院・介護・老後に備えた様々な保障ニーズにお応えするものです。

商工会議所職員とアクサ生命保険株式会社の担当社員がお伺いした際には、是非ご協力いただきますようお願い申し上げます。

※「ベストウイズクラブ」は、商工会議所共済制度・福祉制度の普及・推進を目的とし全国各地の商工会議所およびアクサ生命保険株式会社により運営されている組織です。

令和8年度

大田商工会議所重点事業の概要

先月号でお知らせしました、令和8年度の事業計画基本方針に沿った重点事業の概要です。当所は、会員企業と地域にとって必要で役に立つ組織であるように、更なる努力を傾注してまいります。

1 小規模事業者の経営力向上に向けた支援強化

物価及びエネルギー価格の高騰、人手不足や賃上げ対応、各種制度改正などの影響により、事業者の経営環境は厳しさを増している。こうした状況に対応するため、事業者の実態に応じた多角的な支援を行う。

その中で、今年度の重点支援事項は、小規模事業者の収益基盤強化と人手不足対策を目的に、同業種の連携によるコスト削減、デジタル化やDX化、設備導入による生産性向上・業務効率化を支援する。

あわせて、適正価格での取引促進、エネルギー価格高騰への対応、創業や新規事業への挑戦支援、事業承継（第三者承継含む）にも注力する。

「経営発達支援計画」による小規模事業者に向けた「経営力再構築伴走支援」では、自走型経営への転換を基本方針とし、現状分析に基づく企業認知度向上支援や、展示会出展などによる販路開拓支援などを実施する。

なお、これらの取組を効果的に推進するため、各種専門家派遣事業を積極的に活用し、高度かつ専門的な課題への対応を強化する。あわせて、OJTとOFF-JTにより職員の実践力と専門性を高め、相談体制の強化を図る。

(1) 小規模事業者の経営力強化に向けた取り組みへの支援

- ①資金繰りの安定化に向けた支援
- ②収益基盤の強化と人手不足対策に向けた、デジタル化やDX化、設備導入等による生産性向上や業務効率化
- ③エネルギーコスト削減の促進
- ④価格転嫁による適正価格での取引の促進
- ⑤創業、事業承継・再編への支援
- ⑥革新的な取組への支援

(2) 「経営発達支援計画」に基づく「経営力再構築伴走支援」の強化

- ①自走型経営への転換支援
- ②個社の来客や売上増加に直結する事業の実施

(3) 相談体制、支援・指導力の強化

- ①各種専門家派遣事業の積極的な活用
- ②OJTとOFF-JTを活用した相談体制の強化

2 「食」を核とした地域ブランドの活用による観光振興の推進

「大田の大あなご」については、これまで協議会を通じて、次世代を担う子どもたちへの地域学習によるシビックプライドの醸成や、「大あなごフェス」等のPR活動を展開してきた。その結果、市外からの誘客を図る有力な観光資源へと成長している。しかしながら、全国規模での認知度向上には至っていないため、今年度も引き続き全国ブランド化を推進する。

また、地理的表示（GI）保護制度に登録された在来種「三瓶そば」については、昨年7月、生産者や飲食店等と連携して協議会を設立し、課題の整理やブランド推進の方法等について検討を行っている。今年度は、イベント実施や積極的な情報発信を行い、大田市内外に魅力を発信していく。

その他、アスパラガスや白ネギ等の産地化に取り組むJAしまね石見銀山地区本部とも連携を図り、加工品等の商品開発にも取り組む。

これらの取り組みにより、少子高齢化に伴う生産年齢人口の減少により、地域経済の縮小が懸念される中、「食」を核とした地域ブランドの活用による観光誘客を推進していく。

さらに、令和9年に迎える「石見銀山遺跡とその文化的景観」世界遺産登録20周年・石見銀山発見500年を大きな契機と捉え、当市の知名度向上や観光消費拡大を図る。事業者の事業参画を促し、ビジネスチャンスとしての意識を高め、官民一体となった機運醸成に取り組む。

(1) 地域ブランド（大あなご・三瓶そば等）を活用した観光誘客の推進

- ①「大田の大あなご」の全国ブランド化に向けた取組の推進
- ②在来種「三瓶そば」の全国ブランド化に向けた取組の推進
- ③JAしまね石見銀山地区本部との連携強化による加工品等の商品開発

(2) 「石見銀山遺跡とその文化的景観」世界遺産登録20周年・石見銀山発見500年に向けた取り組み

- ①記念事業の情報提供及び補助事業の周知・活用促進
- ②記念事業を契機とした土産品等の商品開発支援

3 まちづくり事業の推進

大田市の顔である大田市駅周辺では、「大田市駅前周辺東側土地区画整理事業」、「都市構造再編集中心支店事業」、「まちなかウォークブル推進事業」、「おוד子育てにかかる総合支援拠点施設」、「大田市役所新庁舎整備」、「公共下水道事業」など大型公共工事が着々と進み、加えて、新店舗等の建築物が増えてきたことで見える形での大きな変化に繋がり、まちづくりに対する期待が寄せられている。

当所では、行政による基盤整備に併せ、民間事業者の機運醸成及び積極的な関与を働きかけ、ソフト・ハード事業を促進する。そして、大田市中心市街地活性化協議会を中心に、「大田市中心市街地活性化長期計画（概ね10年）」を促進させる。

また、大田市やNPOまちづくり大田と連携し、中心市街地の空き地・空き店舗の実態把握に努めるとともに、希望ある未来を可視化等することで、市民や事業者の期待感の高揚や気運の醸成に繋げ、中心市街地での新規店舗誘致など民間投資の促進に努める。

そして、中心市街地だけでなく、大田市全体の活性化を図るため、行政が推進する「小さな拠点づくり」と同様に、中心市街地以外の地域においても地域特性を生かした賑わい創出を図るため、商工振興会等との協力体制を強め、事業活動を活発化させる。

山陰道は、「大田・仁摩道路」及び「出雲・多伎道路」が開通し、広域観光の推進や物流の効率化、企業立地の促進などの効果が期待されている。一方、市外への購買力の流出や既存道路の交通量の減少なども懸念されている。令和6年度に「大田・仁摩道路」、令和7年度に「出雲・多伎道路」が事業者に与える影響調査を実施しており、本年度は調査結果を分析することで効果的な活性化策の検討を行う。

(1) まちづくり事業の活発化

- ①大田市中心市街地活性化長期計画の促進

「大田地域の経済活性化を目指してpart.4・5」



マッキンゼー&カンパニー・ジャパン
エントランスにて

大田地域の経済活性化を目指して、首都圏等でご活躍の大田に縁のある方々のネットワークを構築し、「おお

だの応援団」となっていたかどうかという取り組みとして訪問しました。

まず、令和7年9月18日の日本商工会議所通常会員総会にあわせ上京し、港区六本木にあるマッキンゼー・アンド・カンパニー・ジャパンでご活躍の岩谷直幸氏（長久町出身）に、これまでのご経験や近況などお聞きしました。

岩谷氏は、同社の日本代表として、国内はもとよりアジアの幅広い分野の企業に対して、主に戦略立案、オペレーション改革、サプライチェーンマネジメントに重点を置いたコンサルティングを行っておられます。また、豊富

な専門的知見を生かして、マッキンゼーの企業変革、組織変革関連の研究調査活動に貢献され、ビジョン・成長戦略の策定など様々な課題解決に向けて取り組みを進めておられます。

次に、本年3月19日の日本商工会議所通常会員総会にあわせ上京し、中央区日本橋にある株式会社イトーキでご活躍の中村元紀氏（波根町出身）にお会いしました。

中村氏は、同社の人事部門、設備機器事業部門など幅広い分野に携わられ、現在は、常務執行役員として、開発・エンジニアリング人材の確保の取り組みのほか、物流機器をはじめ、原子力発電所や地下シェルターの特許など高い技術力をベースとした多様な製品

の開発にあたっております。

当所は、地元経済団体のリーダーとしての役割をしっかりと果たしていくことをお伝えし、ネットワーク構築に積極的に取り組み、会員の皆様とともに地域経済の活性化をめざします。ご両名の今後の益々のご活躍をお祈りいたします。



(株)イトーキ応接室にて

銀座で「大田の大あなご」をPR 劇場型イベント「ミーツ・ザ・シマネ」



4月18日、東京・銀座の「グレースバリ銀座」を会場に、島根の歴史や文化を交えて食の魅力を発信するイベント「ミーツ・ザ・シマネ」が開催されました。

同イベントは松江市出身の映像作家、NORITZO氏が企画し、当日は約80人が来場、島根に因んだ映像や料理が提供される中、当所は第3幕「いわみの魚」のテーマでステージに登壇し、「大田の大あなご」ブランド化の経緯やその魅力について話しました。

社会人の基本を学び、交流深める 新入社員研修講座

4月27日、大田地域人材確保促進協議会榎野弘和会長）は、今春、市内の企業に就職した方を対象とした標記講座を開催しました。

当日は市内16事業所から64名が参加し、キャリアコンサルタントの河上恵美氏（(株)Woman's）を講師として、接遇・電話対応等のビジネスマナーの基本や、職場でのコミュニケーションの取り方について、グループワーク等を通して学んだ他、グループに分かれ、ドミノを使ったチームビルディング力を養う協同研修を行いました。

石見工芸

静間町の石見工芸（渡邊かずさ 代表）は、湯のみ、皿などの木工品を制作・販売しています。

創業から現在へ

昭和46年、先代である父が創業しました。当初は事業としてではなく、趣味の一環として靴べらなどの木工品を手作りしていたのが始まりです。やがてご縁があり、その技術や作品が評価



されるようになり、本格的に事業として歩み出すことになりました。

当時は久手町や朝山町に加工場がありました。その後、昭和62年頃に現在の場所へ移転しました。

現在では私の子どもたちも事業に加わり、家族で力を合わせながら、ものづくりを続けています。将来的には事業承継を視野に入れ、技術と想いを次の世代へと繋いでいく予定です。

木のぬくもりを暮らしの中へ

現在は受注加工も行っておりますが、それに加えて地元の木材を活かしたオリジナル商品にも力を入れております。地域の自然の恵みを感じられるような温もりある製品づくりを心がけており、ひとつひとつ丁寧に仕上げています。商品は「ロード銀山」や「ごいせ仁摩」の道の駅をはじめ、市内の施設でお土産品として取り扱っていただいておりますので、お立ち寄りの際にはぜひお手にとってご覧ください。

特に木のスプーンは、金属製と違って口当たりがやさしく、熱いものを入れても熱くなく、熱いものが特長です。日々の暮らしの中で安心してお使いいただけます。大事に使っていただければ

一生ものとしてご愛用いただける製品です。木工品に触れていただき、木の持つ温かみや魅力、そして自然素材ならではの良さをより多くの方に知っていただきたいと思います。

PRをどうぞ!

工房の横に展示場があります。実際に商品を見て、触れて、その質感を感じていただくことができます。ぜひお気軽にお越しいただき、温もりを体感してみてください。皆さまのお越しをお待ちしております。



住所：大田市静間町473-12

電話：090-4145-4083

営業時間：9:00～18:00

定休日：日曜日

県火災共済



火災以外にも
台風・落雷による損害も補償します!!

島根県火災共済(協)

お申込・ご相談は……大田商工会議所 TEL 82-0765

令和8年度

島根県事業承継支援補助金

事業承継を契機とした取組等を支援します！



事業承継支援補助金とは？

中小企業の円滑な事業承継を促進するため、事業承継を契機とした後継者等による新しい取組に必要な経費や、第三者承継により経営資源を引継いだ後に必要となる設備投資等に必要経費の一部を補助します。

補助事業の内容

① 島根県事業承継新事業活動等支援補助金(後継者支援型)						
概要	対象経費	対象者	補助率		補助上限(千円)	
			法認定等*1 起業者*2	1/2	2/3	1,000
事業承継を契機とした後継者等による新しい取組を支援	原材料費、産業財産権取得費、市場調査費、備品機械設備等購入費、施設改修費、撤去費、IT導入費、研修経費、外注費、広報費、展示会等経費等	・後継予定者(65歳未満)が決まっており、5年以内に事業承継を実施する事業承継計画を有する事業者 ・事業承継実施後2年以内の事業者(代表者が承継時点で65歳未満)	1/2	2/3	1,000	2,000

② 島根県第三者承継・統合型支援補助金					
概要	対象経費	対象者	補助率	補助上限(千円)	
				譲渡側の従業員数	
				5名以上	3~4名
第三者承継により経営資源を引継いだ後に必要となる設備投資等を支援	備品機械設備等購入費、施設改修費、撤去費 専門家派遣経費*3	第三者から株式譲渡等により事業承継した県内中小企業者であり、被承継者(譲渡側)が以下の要件を満たしていること ①県内に本店又は主たる事業所を有すること ②前期又は前々期の売上高が原則5億円以下であること ③従業員を3名以上雇用していること ④商工会もしくは商工会議所が地域に必要と認める事業であること ⑤島根県事業承継・引継ぎ支援センターに登録し、従前から継続的支援を受けていること ※その他要件あり	1/2	10,000	6,000

※1「法認定等」とは、経営力強化法に基づく経営革新計画の承認、経営力向上計画の認定、先端設備等導入計画の認定をいう。
 ※2「起業者」とは、起業創業に関するセミナー等を修了するなど、特定の要件を満たした起業者が後継者(後継予定者)である場合をいう。
 ※3「専門家派遣経費」は、補助額全体の10%以下かつ経営統合等の経営計画実行に必要なものに限る。

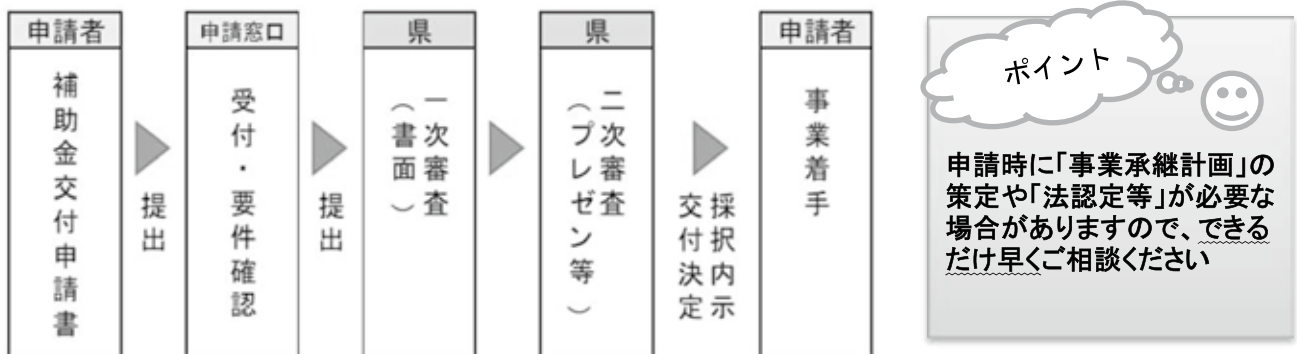
申請期間 補助金①② 令和8年5月1日(金)～令和8年5月29日(金)【第2回公募】
以降、奇数月の月初～月末まで、予算の範囲内で4回まで公募

申請・相談窓口 補助金① 最寄りの商工会・商工会議所、島根県中小企業団体中央会
しまね産業振興財団

補助金② 島根県事業承継・引継ぎ支援センター
島根県 商工労働部 中小企業課 経営力強化支援室



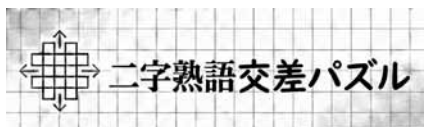
補助事業の流れ



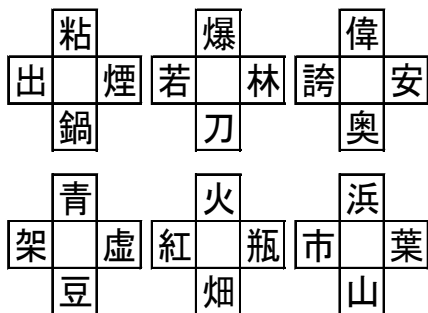
※交付決定となったものは、原則として「企業名」「事業名」を県HPで公表します。

詳しくは、県ホームページでご確認ください。
申請様式をダウンロードできます。

お問い合わせ 大田商工会議所 TEL 82-0765



上下、左右それぞれ漢字2字の言葉ができるように、リストから漢字を当てはめてください。
最後に、リストに残った漢字を組み合わせてできる3字熟語を教えてください。



リスト
空 種 松
油 土 竹
大 花 菜



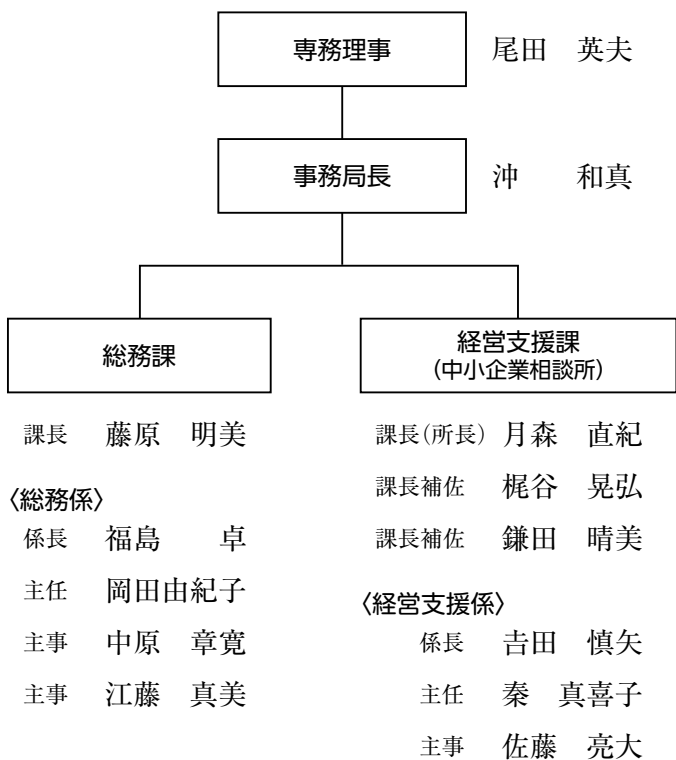
山林パトロール 労働災害を防止し安全な職場づくり

大田林業労働災害防止協会（石橋勇介会長）は、このほど、労働災害の防止を目的に、大田市森林組合の作業場となっている温泉津町の山林で、安全パトロールを実施しました。
当日は、当会会員8名と出雲労働基準監督署の監督官1名の計9名が参加しました。
県の労働災害防止の重点項目である、転倒防止対策や機械類を重点的に点検し、事故発生の原因となる危険な点を

会員同士で指摘し合いました。監督官からは、伐倒の際の合図をしっかりとっていたとの評価を受けました。
今後も、安全な職場づくりを目指して活動していきます。



令和8年度 大田商工会議所事務局組織図



石見銀山から世界へ...

義肢・装具・人工乳房・医療器具



ISO9001(品質) ISO14001(環境)認証取得



世界遺産 石見銀山

中村ブレイス株式会社

代表取締役 中村 宣郎

本社/〒694-0305 島根県大田市大森町ハ132
TEL(0854)89-0231代 FAX(0854)89-0018
<http://www.nakamura-brace.co.jp>

中小企業大学校広島校

テーマ	主な研修内容	期間	定員	受講料
次世代トップリーダー養成講座	<ul style="list-style-type: none"> 次世代トップリーダーの使命と心構え リーダー自身の成長と問題解決に必要な視点 経営戦略策定の基本 組織を牽引するマネジメント 	6月3日～5日	25名	32,000円
問題発見・解決力強化講座	<ul style="list-style-type: none"> 問題発見、解決の全体像 問題の特定と原因分析 問題解決の立案 自社の問題発見、解決策の検討（演習） 	6月22日～24日	30名	32,000円
職場リーダーのためのチームビルディング講座	<ul style="list-style-type: none"> チームを活性化させる管理者の役割と行動 チームマネジメントの実践的な手法とチームメンバーへの理解（演習） 行動計画の作成と決意表明（演習） 	6月30日～7月2日	30名	32,000円

※補助金制度がありますので、受講される方は当所までご連絡下さい。(Tel 82-0765)

クリーン三瓶

清掃活動を行い、美しい三瓶の自然を維持しましょう

日時 5月17日(日)
9時15分～

集合場所 西の原
「山の駅さんべ」前
※少雨決行

【問い合わせ】
大田市環境政策課
(☎ 82-1600)

石見銀山天領太鼓結成40周年記念

和太鼓コンサート ワークショップ発表 「打喜揚々」「昇龍」

日時 5月24日(日)
開演 17:00
会場 大田市民会館 大ホール
入場料 一般 1,000円
高校生以下 500円

【問い合わせ】
大田市民会館 (☎ 82-0938)



当所ホームページ 新しくなりました!

大田商工会議所のホームページがリニューアルし運用が始まりました。

各種支援相談に対応する情報やセミナー開催のお知らせ、イベント情報の発信など当所のあれこれが分かり易くご覧いただけるようになっていきます。

ぜひアクセスしてみてください。

<https://www.ohdacci.com>

二字熟語 交差パズル 答え



答え：菜種油

種	菜
油	

〈簿記〉
試験日……6月14日(日)
申込……5月18日

〈珠算〉
試験日……6月28日(日)
申込……5月28日

検定試験案内

当所Facebook ページ開設中!

www.facebook.com/ohdacci

セミナーや行事等の情報を発信しています。

後記

▼以前の研修で、会報などの購読率は約3割と聞き、皆さんに読んでいただく難しさを感じました。今春、当所のホームページがリニューアルしました。実際にご覧いただくと、以前より見やすくなっていると思います。会報も掲載予定で、スマートフォンからも気軽に閲覧できますので、お時間のある際に、ぜひ一度ご覧ください。

(O) ▼4月1日、総務課から経営支援課に異動しました。

補助金申請など携わったことのない仕事にさっそく戸惑っています。

課長補佐2名は同級生と、年齢の面でも話しやすく頼りになる上司ばかりなので、大いに頼りながら、しっかりとした仕事ができるよう頑張ります。よろしくお願いたします。

(H) ▼今回、当所「部会」の案内を折込みました。ご覧いただけただけでしょうか。部会は、全会員の方が対象です。

当所は、遅ればせながら、デジタル化を進めています。案内のQRコードで簡単に回答ができます。是非ご利用いただき、ご出席賜りたいと思います。所属部会などわからないことは、お気軽にお問い合わせください。この点は、デジタルなしでも大丈夫です。

(F)