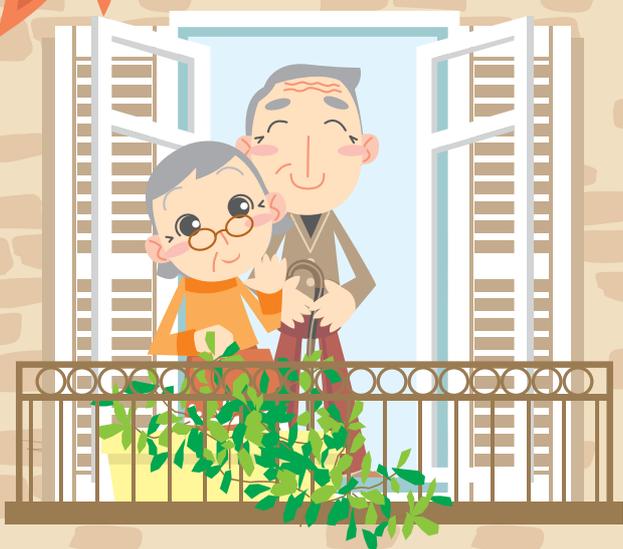


# シンフォニー・AUTUMN

vol.  
**34**

こおりやま男女共同参画情報紙  
symphony autumn 2010 vol.34



特集

男女共同参画…ってなに？ P2・3

男女共同参画課からのお知らせ P4・5

2010 郡山市男女共同参画推進週間イベント報告 P6・7

相談窓口・無料電話相談のご案内 P8

シンフォニー(交響曲)には、  
みんなの声を  
響き合わせたいという  
想いが込められています。

# 男女共同参画… ってなに？



「男女共同参画社会」…  
というとなんか難しく感じるけれど、私たちの周り  
やいろんな場面では、一人ひとりが能力と個性を  
発揮して、助け合いながら、いきいきと仕事をしたり、  
充実した生活を送る姿が見えてきましたね。

「女だから、男だから」と、性別により個人の生き方を制限される  
ことなく、男女が、互いにその人権を尊重しつつ喜びも責任も分かち  
合い、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社  
会の実現が求められています。

皆さんも、この機会に「男女共同参画」について  
ちょっと考えてみませんか。



運転士や消防士  
など、今まで男性  
の仕事と思っていた分  
野にも、女性が就いて  
いますね。  
男女を問わず、能力を  
活かした仕事に就くこ  
とは、大変良いことですね。



男性の仕事と  
思われてきた  
職業でも女性が  
いきいきと活躍



男性も  
保育士で  
活躍



一人ひとりの  
個性や夢を大切に  
将来の夢は  
「リーガー」



パパも子育て  
真っ最中



家事は家族  
みんなの仕事  
今日は  
パパが当番



このごろ、男性  
が食品売り場で、  
買い物する姿をよく見か  
けるけれど、これって、  
家事する男性が増えてき  
たんじゃないかな。  
夫婦で食事を作るなん  
て、ステキだね。



そうそう、公園で  
子どもと一緒に遊ん  
だり、子育て講座に参加  
したり、子育てに積極的  
にかかわるお父さんも増  
えてきたようだね。それ  
に、育休を取る男性も増  
えてきたみたい。

最近、「ワーク・ライフ・  
バランス」※3という言葉  
を耳にしました。

仕事と生活のバランスが大切  
だということだけど、仕事と家  
庭生活がうまく両立できれば、  
人生楽しい生き方ができそうだ  
し、そんな世の中になってほし  
いですね。

私も、「働き方」を見直して  
みようかな。

※1 「イクメン」育児を積極的に率先して  
楽しんで行う男性  
※2 「カジメン」家事を

※3 仕事と生活の調和「ワーク・ライフ・バラ  
ンス」…男女がともに、人生の各段階にお  
いて、仕事や家庭、地域生活、個人の自己  
啓発など、様々な活動について、自らの希  
望に沿った形でバランスをとりながら展開  
される状態。

「男女共同参画」、身近なところにもい  
っぱいあることに気づき、取り組んでい  
くことが大切ですね。

# 男女共同参画課 からのお知らせ



応募  
問合せ

郡山市市民部  
男女共同参画課

〒963-8601 (住所不要)  
TEL.024-924-3351 FAX.024-921-1340  
Email: danjokyoudou@city.koriyama.fukushima.jp



## あなたの経験・資格等を 市政に活かしてみませんか!?

### 「女性人材リスト」登録者募集!!

男女が社会の対等な構成員としてお互いに認め合い、その個性と能力を十分に発揮し、あらゆる分野への男女共同参画を促進する環境づくりを推進していくためには、政策・方針決定過程への女性の参画を促進し、新しい視点や、様々な人々の立場を考慮した意見を取り入れていくことが大切です。

そのため、市では、各種審議会等の委員選出にあたり、女性委員候補者の適任者を広く市民の中から発掘していくための「女性人材リスト」へ登録していただける方を募集しています。

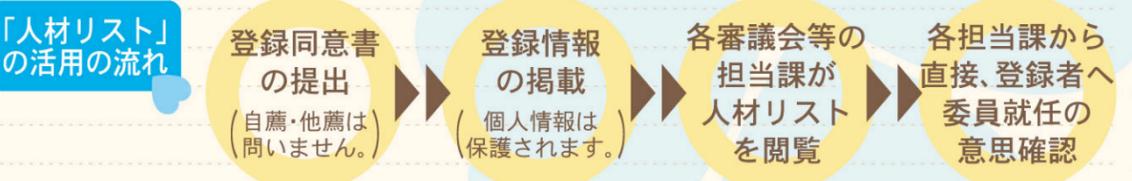
自薦・他薦は問いませんので、皆様からの登録、情報提供をお待ちしております。



**目的** 多方面にわたる女性の人材を「女性人材リスト」に登録し、審議会・委員会などの委員の人選の際、人材情報を担当課へ提供することにより、市の政策・方針決定の場への女性の参画を促進することを目的としています。

**対象者** 次のいずれかに該当する市内に居住又は勤務する20歳以上の女性の方。  
①産業、都市基盤、生活・環境、健康・福祉、教育など、様々な分野に関する専門的知識や技能をお持ちの方  
②市政について関心があり、審議会等に参加する意欲のある方

**登録方法** 「人材リスト登録同意書」に必要事項をご記入のうえ、男女共同参画課に直接ご持参ください。(※受付は男女共同参画課で随時行っています。)  
\*「人材リスト登録同意書」は男女共同参画課や男女共同参画センター(さんかくプラザ)、各行政センター、各地区公民館に備えてあります。また、市のウェブサイトからもダウンロードできます。



**その他** 登録された方が必ず委員として選定されるものではありませんので、あらかじめご了承ください。

## 「人権」や「男女共同参画」 って…なあに?

### 「さんかく教室(出前講座)」で学びませんか!?

人権の大切さや男女共同参画について、興味がある、ちょっと学習してみたい、もっと詳しく学習したい…。そんな皆様方、「さんかく教室」で学んでみませんか? 学校、各種団体等の主催する勉強会、研修会に講師を無料で派遣します!!

**対象** 市内に在住・在勤・在学する方々を主体とした、概ね10人以上のグループ。(政治及び宗教、又は営利を目的とした集会は除きます。)

**会場** 市内のどこでも結構ですので、グループで手配をお願いします。(会場使用料等はグループのご負担となります。)

**申込について** 講師の日程調整が必要ですので、講座開催予定日の1か月前までに、男女共同参画課へお問い合わせください。メニュー講座の内容などをご案内するチラシは、男女共同参画課や男女共同参画センター(さんかくプラザ)に備えてあります。また、市のウェブサイトからもご覧いただけます。



23のメニュー講座と、  
テーマ・講師を  
申込者と市が  
相談して決定する  
フリープラン講座が  
あります。

平成22年度

## 男女がともに働きやすい社会へ

### 郡山市男女共同参画推進事業者を表彰します

郡山市では、男女がともに働きやすい体制の整備や環境づくりに積極的に取り組んでいる事業者を募集し、表彰しています。受賞者は、平成23年2月26日(土)開催予定の第9回郡山市男女共同参画フェスティバルにおいて表彰するとともに、市の広報・ウェブサイト等で紹介します。ぜひ、ご応募ください。

- ①男女の人権に配慮し、男女がともに働きやすい、又は、活動しやすい環境づくりに取り組んでいる
- ②女性の能力活用や活動領域拡大に積極的に取り組んでいる
- ③家庭生活とその他の活動との両立支援のために積極的に取り組んでいる
- ④その他男女が共同して参画する社会づくりに積極的に取り組んでいる

**応募方法** 所定の応募用紙を11月1日(月)までに男女共同参画課へ提出してください。応募用紙は、男女共同参画課や男女共同参画センター(さんかくプラザ)、各行政センターに備えてあります。また市のウェブサイトからもダウンロードできます。



# 記念講演会

大好評!

『今より少し自由に生きられるための秘訣』

●講師/遙 洋子さん (タレントで作家)  
●参加者/約180名



両親を介護した経験から、「自由に生きた父の老い」と「耐える人生だった母の老い」を例にあげ、人生の最後がどうあれ、好きに生きた人生は、残された家族にも悔いを残させない、幸せだったという思いを残すことにつながる。女性が、働きながら恋愛を続ける大変さや、職場におけるセクシュアル・ハラスメントへの対処法などについて、ユーモアを交えながら、とても分かりやすく、講演いただきました。

# 第2回家事するあなた男はカッコイイ!! フォトコンテスト

応募総数 23作品 (15名)



- 最優秀 ババに子供もママも甘えっぱなし 影山 陽子さん
- 優秀(1) 晴れ間が出番 佐藤 俊子さん
- 優秀(2) 「パパ、ごはんまだか?」 富塚 美和さん
- 特別賞 食事当番日 尾形 英子さん
- 入賞 男同士! ステップアップ 渡辺 定男さん
- 入賞 我が家の洗濯のプロです 目黒 瞳さん
- 入賞 一刀入魂 相良 正子さん
- 入賞 コーヒーまだかな! 浅利 幸子さん
- 入賞 ふたりで、ひとり 深谷 与一さん
- 入賞 新しいお兄さんと一緒 長屋 左知子さん



# さんかくプラザの事業

講座 いきいき男女共同  
映画セミナー (子育て編)

日時/6月18日(金)・25日(日)  
7月2日(金) (全3回)

個性を活かしたその子らしい子育て  
野菜を使ったおやつ作り  
アロマの香りでリラックス、子育て談義  
日々の子育てについて話してみませんか

相談 女性のための相談日

日時/6月22日(火)・27日(日)

思春期・更年期・妊娠や産後などの体の悩み相談等

# 2010 郡山市男女共同参画推進週間

本市では、6月23日～29日の1週間を「男女共同参画推進週間」とし、実施しております。今年も、市民の皆様にも男女共同参画に関する理解を深め、自主的な取り組みを推進するため、各種イベントを開催しました。

各種イベントを  
めていただき、

6.23(水)～6.29(火)

会場  
さんかく  
プラザ



# 第8回男女共同参画川柳コンクール

募集期間/平成22年  
4月1日(木)～5月14日(金)  
対象/市内在住、  
在勤、在学の方

応募総数  
2,098句  
(1,149名)

一般の部: 96句 (37名)  
小学校の部: 954句 (525名)  
中学校の部: 678句 (411名)  
高校の部: 141句 (74名)  
親子の部: 229句 (102組)



一般の部	小学校の部	中学校の部	高校の部	親子の部
<p>最優秀 取りにくい育児休暇を取り易く 鈴木 昇さん</p> <p>優秀賞 ベアルック 夫婦仲良く農作業 鈴木 京子さん</p> <p>特別賞 おーいなど居ません 私ならいます 山田 茂夫さん</p> <p>入賞 食仕度 共に分け合う笑い皺 外塚 安治さん</p> <p>入賞 家事だって思いやりです半分っこ 松谷美美子さん</p> <p>最優秀 おむつがえいとこの家は父がやる 浅見 颯斗さん</p> <p>優秀賞 こせいだよ色でせいべつきめないで 挽野 元稀さん</p> <p>特別賞 わが家では家族円満家事分たん 芳賀 暁帆さん</p> <p>入賞 こまつ菜を 必死にゆでるお父さん 折笠 智子さん</p> <p>入賞 母のよりぬい目の細い父のはり 滝田 寛人さん</p> <p>最優秀 わたしやるそれが参画第一歩 佐藤 未菜さん</p> <p>優秀賞 洗濯をする父を背に母炊事 松阪 表さん</p> <p>特別賞 比べるな個性と性別別ものだ 八島 芹菜さん</p> <p>入賞 いいじゃない二人居たって主婦と主夫 折笠 基城さん</p> <p>入賞 父親のみそ汁の味 忘れぬい 菅野 晴香さん</p> <p>最優秀 洗濯物干す母親にたたむ父 小野 寺葵さん</p> <p>優秀賞 母よりもアイロン上手な父もいい 寺崎 秋穂さん</p> <p>特別賞 男女という壁を壊して踏み出そう 阿部ひろみさん</p> <p>入賞 高校生男子も欲しい更衣室 笠井 恒太さん</p> <p>入賞 何もしない根っこがはえたうちの父 平 里美さん</p> <p>最優秀 愛情という名のスパイス きてます 古内 雄大さん</p> <p>優秀賞 家事育児気づいたほうがやればいい 石川 隼さん</p> <p>特別賞 母の留守そつとおしえる父の味 三坂 楓さん</p> <p>入賞 母料理 ぼくが片付け 兄洗う 三坂 京子さん</p> <p>入賞 家族して笑顔で手分け 家事育児 酒井 涼平さん</p> <p>佐久間 優衣さん 佐久間 真美さん</p>	<p>最優秀 取りにくい育児休暇を取り易く 鈴木 昇さん</p> <p>優秀賞 ベアルック 夫婦仲良く農作業 鈴木 京子さん</p> <p>特別賞 おーいなど居ません 私ならいます 山田 茂夫さん</p> <p>入賞 食仕度 共に分け合う笑い皺 外塚 安治さん</p> <p>入賞 家事だって思いやりです半分っこ 松谷美美子さん</p> <p>最優秀 おむつがえいとこの家は父がやる 浅見 颯斗さん</p> <p>優秀賞 こせいだよ色でせいべつきめないで 挽野 元稀さん</p> <p>特別賞 わが家では家族円満家事分たん 芳賀 暁帆さん</p> <p>入賞 こまつ菜を 必死にゆでるお父さん 折笠 智子さん</p> <p>入賞 母のよりぬい目の細い父のはり 滝田 寛人さん</p> <p>最優秀 わたしやるそれが参画第一歩 佐藤 未菜さん</p> <p>優秀賞 洗濯をする父を背に母炊事 松阪 表さん</p> <p>特別賞 比べるな個性と性別別ものだ 八島 芹菜さん</p> <p>入賞 いいじゃない二人居たって主婦と主夫 折笠 基城さん</p> <p>入賞 父親のみそ汁の味 忘れぬい 菅野 晴香さん</p> <p>最優秀 洗濯物干す母親にたたむ父 小野 寺葵さん</p> <p>優秀賞 母よりもアイロン上手な父もいい 寺崎 秋穂さん</p> <p>特別賞 男女という壁を壊して踏み出そう 阿部ひろみさん</p> <p>入賞 高校生男子も欲しい更衣室 笠井 恒太さん</p> <p>入賞 何もしない根っこがはえたうちの父 平 里美さん</p> <p>最優秀 愛情という名のスパイス きてます 古内 雄大さん</p> <p>優秀賞 家事育児気づいたほうがやればいい 石川 隼さん</p> <p>特別賞 母の留守そつとおしえる父の味 三坂 楓さん</p> <p>入賞 母料理 ぼくが片付け 兄洗う 三坂 京子さん</p> <p>入賞 家族して笑顔で手分け 家事育児 酒井 涼平さん</p> <p>佐久間 優衣さん 佐久間 真美さん</p>	<p>最優秀 取りにくい育児休暇を取り易く 鈴木 昇さん</p> <p>優秀賞 ベアルック 夫婦仲良く農作業 鈴木 京子さん</p> <p>特別賞 おーいなど居ません 私ならいます 山田 茂夫さん</p> <p>入賞 食仕度 共に分け合う笑い皺 外塚 安治さん</p> <p>入賞 家事だって思いやりです半分っこ 松谷美美子さん</p> <p>最優秀 おむつがえいとこの家は父がやる 浅見 颯斗さん</p> <p>優秀賞 こせいだよ色でせいべつきめないで 挽野 元稀さん</p> <p>特別賞 わが家では家族円満家事分たん 芳賀 暁帆さん</p> <p>入賞 こまつ菜を 必死にゆでるお父さん 折笠 智子さん</p> <p>入賞 母のよりぬい目の細い父のはり 滝田 寛人さん</p> <p>最優秀 わたしやるそれが参画第一歩 佐藤 未菜さん</p> <p>優秀賞 洗濯をする父を背に母炊事 松阪 表さん</p> <p>特別賞 比べるな個性と性別別ものだ 八島 芹菜さん</p> <p>入賞 いいじゃない二人居たって主婦と主夫 折笠 基城さん</p> <p>入賞 父親のみそ汁の味 忘れぬい 菅野 晴香さん</p> <p>最優秀 洗濯物干す母親にたたむ父 小野 寺葵さん</p> <p>優秀賞 母よりもアイロン上手な父もいい 寺崎 秋穂さん</p> <p>特別賞 男女という壁を壊して踏み出そう 阿部ひろみさん</p> <p>入賞 高校生男子も欲しい更衣室 笠井 恒太さん</p> <p>入賞 何もしない根っこがはえたうちの父 平 里美さん</p> <p>最優秀 愛情という名のスパイス きてます 古内 雄大さん</p> <p>優秀賞 家事育児気づいたほうがやればいい 石川 隼さん</p> <p>特別賞 母の留守そつとおしえる父の味 三坂 楓さん</p> <p>入賞 母料理 ぼくが片付け 兄洗う 三坂 京子さん</p> <p>入賞 家族して笑顔で手分け 家事育児 酒井 涼平さん</p> <p>佐久間 優衣さん 佐久間 真美さん</p>	<p>最優秀 取りにくい育児休暇を取り易く 鈴木 昇さん</p> <p>優秀賞 ベアルック 夫婦仲良く農作業 鈴木 京子さん</p> <p>特別賞 おーいなど居ません 私ならいます 山田 茂夫さん</p> <p>入賞 食仕度 共に分け合う笑い皺 外塚 安治さん</p> <p>入賞 家事だって思いやりです半分っこ 松谷美美子さん</p> <p>最優秀 おむつがえいとこの家は父がやる 浅見 颯斗さん</p> <p>優秀賞 こせいだよ色でせいべつきめないで 挽野 元稀さん</p> <p>特別賞 わが家では家族円満家事分たん 芳賀 暁帆さん</p> <p>入賞 こまつ菜を 必死にゆでるお父さん 折笠 智子さん</p> <p>入賞 母のよりぬい目の細い父のはり 滝田 寛人さん</p> <p>最優秀 わたしやるそれが参画第一歩 佐藤 未菜さん</p> <p>優秀賞 洗濯をする父を背に母炊事 松阪 表さん</p> <p>特別賞 比べるな個性と性別別ものだ 八島 芹菜さん</p> <p>入賞 いいじゃない二人居たって主婦と主夫 折笠 基城さん</p> <p>入賞 父親のみそ汁の味 忘れぬい 菅野 晴香さん</p> <p>最優秀 洗濯物干す母親にたたむ父 小野 寺葵さん</p> <p>優秀賞 母よりもアイロン上手な父もいい 寺崎 秋穂さん</p> <p>特別賞 男女という壁を壊して踏み出そう 阿部ひろみさん</p> <p>入賞 高校生男子も欲しい更衣室 笠井 恒太さん</p> <p>入賞 何もしない根っこがはえたうちの父 平 里美さん</p> <p>最優秀 愛情という名のスパイス きてます 古内 雄大さん</p> <p>優秀賞 家事育児気づいたほうがやればいい 石川 隼さん</p> <p>特別賞 母の留守そつとおしえる父の味 三坂 楓さん</p> <p>入賞 母料理 ぼくが片付け 兄洗う 三坂 京子さん</p> <p>入賞 家族して笑顔で手分け 家事育児 酒井 涼平さん</p> <p>佐久間 優衣さん 佐久間 真美さん</p>	<p>最優秀 取りにくい育児休暇を取り易く 鈴木 昇さん</p> <p>優秀賞 ベアルック 夫婦仲良く農作業 鈴木 京子さん</p> <p>特別賞 おーいなど居ません 私ならいます 山田 茂夫さん</p> <p>入賞 食仕度 共に分け合う笑い皺 外塚 安治さん</p> <p>入賞 家事だって思いやりです半分っこ 松谷美美子さん</p> <p>最優秀 おむつがえいとこの家は父がやる 浅見 颯斗さん</p> <p>優秀賞 こせいだよ色でせいべつきめないで 挽野 元稀さん</p> <p>特別賞 わが家では家族円満家事分たん 芳賀 暁帆さん</p> <p>入賞 こまつ菜を 必死にゆでるお父さん 折笠 智子さん</p> <p>入賞 母のよりぬい目の細い父のはり 滝田 寛人さん</p> <p>最優秀 わたしやるそれが参画第一歩 佐藤 未菜さん</p> <p>優秀賞 洗濯をする父を背に母炊事 松阪 表さん</p> <p>特別賞 比べるな個性と性別別ものだ 八島 芹菜さん</p> <p>入賞 いいじゃない二人居たって主婦と主夫 折笠 基城さん</p> <p>入賞 父親のみそ汁の味 忘れぬい 菅野 晴香さん</p> <p>最優秀 洗濯物干す母親にたたむ父 小野 寺葵さん</p> <p>優秀賞 母よりもアイロン上手な父もいい 寺崎 秋穂さん</p> <p>特別賞 男女という壁を壊して踏み出そう 阿部ひろみさん</p> <p>入賞 高校生男子も欲しい更衣室 笠井 恒太さん</p> <p>入賞 何もしない根っこがはえたうちの父 平 里美さん</p> <p>最優秀 愛情という名のスパイス きてます 古内 雄大さん</p> <p>優秀賞 家事育児気づいたほうがやればいい 石川 隼さん</p> <p>特別賞 母の留守そつとおしえる父の味 三坂 楓さん</p> <p>入賞 母料理 ぼくが片付け 兄洗う 三坂 京子さん</p> <p>入賞 家族して笑顔で手分け 家事育児 酒井 涼平さん</p> <p>佐久間 優衣さん 佐久間 真美さん</p>

# 市民自主企画イベント

針と糸であそびましょう!

家事するあなた男は、さらに、針持てるあなた男は、すばらしい!

《実施団体》まなびの会

ふるさとを見直す地域おこし

心に響き合う味 食べたね、いっしょに

《実施団体》日本婦人有権者同盟郡山支部



# パネル等展示

第8回男女共同参画川柳コンクール応募全作品  
第2回家事するあなた男はカッコイイ!!  
フォトコンテスト入賞作品

第二次こおりやま男女共同参画プラン「女性人材リスト登録者募集」さんかく教室」の紹介。



人権や男女共同参画に関する  
相談窓口をご案内します。

## 相談窓口のご案内

相談内容	窓 口	電話番号
人権全般に関すること	福島地方法務局郡山支局「特設人権相談」	024-922-1546
女性の人権に関すること	法務省人権擁護局「女性の人権ホットライン」	0570-070-810
人権・男女共同参画、セクハラに関すること	福島労働局雇用均等室	024-536-4609
警 察 相 談	郡山警察署 警務課 相談室「警察相談」	024-922-2800
	郡山北警察署 警務課 総合相談室	024-991-0110
女性の安全に関すること	郡山警察署 駅前交番内 女性安全相談所	024-923-0199
犯罪被害者支援に関すること	社団法人ふくしま被害者支援センター	024-533-9600
DV・異性問題に関すること	福島県女性のための相談支援センター	024-522-1010
DV・一般相談・健康相談・法律相談	福島県男女共生センター 相談室	0243-23-8320
男女共同参画・女性の各種悩みに関すること	郡山市男女共同参画センター(さんかくプラザ)	024-924-0900
子育て・児童虐待に関すること	福島県県中児童相談所	024-935-0611
子育て・児童虐待・家庭・DVに関すること	郡山市子ども支援課 子ども家庭相談センター(こども館内)	024-924-3341
不登校・学校生活に関すること	郡山市総合教育支援センターふれあい学級(こども館内)	024-933-8081
児童福祉・母子保健・ひとり親家庭に関すること	郡山市子ども支援課(こども館内)	024-924-2525
母子家庭、寡婦に関すること	郡山市母子福祉センター(総合福祉センター3階)	024-924-2963
障がい福祉に関すること	郡山市障がい福祉課	024-924-2381
健康増進、栄養改善に関すること	郡山市保健所 地域保健課	024-924-2900
感染症、精神保健福祉、難病に関すること		024-924-2163
消費生活相談・多重債務に関すること	郡山市市民安全課 消費生活センター	024-921-0333
在住外国出身者の生活相談に関すること、 国際交流に関する情報提供	郡山市まちづくり政策課 「国際交流サロン」	024-924-2970
日常生活の困り事・悩み事の相談、各種行政相談	行政センター所長とのふれあい相談日(毎月第4水曜日(午前))	各行政センター
市の仕事に対する意見・要望・苦情などや日常生活の 困り事・悩み事の相談、法律相談に関すること	郡山市市民協働推進課 「市民相談センター」	024-924-2155

## 無料電話相談(フリーダイヤル)

名 称	窓 口	電話番号
「子どもの人権110番」	法務省人権擁護局	0120-007-110
「いじめ110番」	福島県警察 県民サービスセンター	0120-795-110
「性犯罪被害110番」	福島県警察本部	0120-503-732
「ダイヤルSOS」	福島県教育センター	0120-45-3141
「福島いじめSOS24」	福島県教育委員会	0120-916-024
「介護保険なんでもダイヤル」	郡山市介護保険課	0120-65-3736

## 「男女共同参画」を目指す拠点施設

郡山市男女共同参画センター

## さんかくプラザ

〒963-8876 郡山市麓山二丁目9番1号  
TEL: 024-924-0900/FAX: 024-924-0904  
Eメール: sankaku@bunka-manabi.or.jp

さんかくプラザでは、学習や交流、情報収集、  
相談などができますので、どうぞご利用下さい。

**主な施設** 研修室・調理実習室・和室・交流室・会議室・集会室

**利用時間** 午前9時～午後9時

**休館日** 毎月第3日曜日及び年末年始



この印刷物は、環境にやさしい大豆油  
インキとFSC認証紙を使用しています。

紙へリサイクル可